

SOKOL 02 22

Časopis České obce sokolské | červen 2022 | cena 65 Kč



SOKOLGYM 2022

Rozhovor s Petrem Svobodou,
náčelníkem ČOS

STR. 10

SOKOLSKÝ ŘÍP

Stovky sokolů oslavily
160 let od vzniku spolku
výletem na Říp

STR. 19



SE SOKOLEM

DO ŽIVOTA

**SPECIÁL PRO
MATEŘSKÉ ŠKOLY**

Přihlaste se do 7. ročníku
úspěšného projektu

SOKOLGYM 2022



160
1862-2022

SOKOLSKÉ BRNO

10.-12. 6. 2022



SOKOLSKÉ PARDUBICE

17.-19. 6. 2022

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ
PARTNER



PARTNEŘI



OBSAH/EDITORIAL

TOP FOTO

4 - 5 Graffiti na Tyršově domě

HISTORIE

6 - 7 Sokolské bratrství na život a na smrt (příběh Hanče a Vrbaty)

TIPY NA CVIČENÍ

8 - 9 Spojte pohyb s recyklací

ROZHOVOR

10 - 15 SokolGym 2022. Rozhovor s náčelníkem ČOS Petrem Svobodou

KOMUNIKACE A MARKETING

16 Hlasujte pro sokolské oddíly v projektu Hýbeme se hezky česky

17 Sokol má nové ambasadory

18 Sokolové věnovali na pomoc Ukrajině 800 tisíc korun

OSLAVY 160 LET

19 - 20 Sokol otiskl na Řípu znovu svou stopu

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA - SPECIÁL PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

21 - 27 Přihlaste se do projektu Se Sokolem do života

ROZHOVOR

28 - 30 Rozhovor s Cvičitelkou roku 2021 Terezou Cendelínovou

ZDRAVOTNICKÁ KOMISE ČOS

31 Dobrá příprava před táborem může zabránit úrazu

HISTORIE

32 - 33 Krvavá lázeň českého národa. Heydrichiáda

ZPRAVODAJSTVÍ

34 Výsledky voleb do programových útvarů ČOS

LINKA BEZPEČÍ

35 10 rad, jak přežít vysvědčení

KULTURA

36 - 37 Sokol zpěvavý

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

38 - 41 Zprávy z jednot

DVOUSTRANA PRO DĚTI

42 - 43 Nazdar, sokolci!

BLAHOPŘÁNÍ A ROZLOUČENÍ, KŘÍŽOVKA

44 - 45 Blahopřání a rozloučení

46 Křížovka

Milé sestry, milí bratři, vážení příznivci Sokola,

někteří z Vás čtou tyto řádky již v nových činovníckých funkcích svých tělocvičných jednot či sokolských žup. Přeji těm, kterých se to týká, hodně sil a elánu při naplňování vytčených cílů. Věřím, že ti, kteří byli zvoleni opětovně, budou úspěšně pokračovat v započatém díle. Všem přeji co nejvíce radosti z úspěchů jejich svěřenců a skvělé ohlasy na společnou práci.

Poslední víkend před prázdninami nás čeká 13. sjezd ČOS, kdy se oficiálně ujme funkcí i částečně obměněné vedení programových útvarů. Budeme zejména řešit záležitosti důležité pro další fungování našeho spolku. O jeho výsledcích Vás samozřejmě budeme informovat, a to nejen na stránkách časopisu, ale především na webu a sociálních sítích.

Velice oceňuji zapojení všech tělocvičných jednot a žup do pomoci těm, kteří byli nuceni utéct před válkou na Ukrajině. Pomoc s ubytováním, sháněním nejzákladnějších věcí pro život i nabídka cvičení pro děti v jednotlivých oddílech, je tím, na co jsem hrdá. Stejně tak jsem pyšná, že jsme jako nezisková organizace dokázali vybrat statisíce korun a poslat je na humanitární účely. Moje radost je násobená tím, že se nám podařilo peníze dát dohromady i způsobem, který je nám vlastní - tedy pohybem.

Také mne těší, že se letos po vynuceném odkladu podařilo zorganizovat největší mezisletovou akci SokolGym. Máme tak příležitost opět se nejen potkat s řadou známých sester a bratrů, ale hlavně si i užít společné cvičení. Byla jsem na prvním zastavení SokolGymu v Plzni a všude byla velmi pozitivní energie. Těším se do Brna i do Pardubic.

Blíží se léto a s ním jsou neodmyslitelně spjatý sokolské tábory. Přeji všem organizátorům především dobrou partu vedoucích, bezproblémový průběh a mnoho nadšených dětí, které na letní zážitky spojené se Sokolem budou dlouho vzpomínat.

Vaše

Hana Moučková
starostka ČOS



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

Česká obec sokolská navázala na úspěšnou spolupráci s uznávaným streetartistou Michalem Škapou. Ten v noci na 24. dubna posprejoval zeď u Tyršova domu. Vzniklo tak mistrovské dílo, které je připomínkou 160 let od vzniku Sokola.

„Nápad se objevil už loni. Dlouho jsme ho projednávali s památkáři a ti nakonec souhlasili, z čehož mám velkou radost. Graffiti symbolizuje to, že Sokol je moderní i přesto, že už má 160 let. A to nejen ve sportu, ale i v umění, které je nedílnou součástí činnosti našeho více než tisíce jednot napříč republikou. Navíc v historickém centru Prahy, které bývá někdy považováno za skanzen, se jedná o unikátní záležitost,“ říká ředitel Kanceláře ČOS Marek Tesař.

ČOS na zeď historického objektu nejdříve nainstalovala speciální desky. Michal Škapa na ně pak dataprojektorem promítl svůj grafický návrh a spreji přenesl na 16 metrů dlouhou a 2 metry širokou zeď. Spotřeboval na to asi 30 plechovek barvy.

Noční akce pochopitelně neunikla policii. „Ukázali jsme jim všechna povolení, a když odjížděli, tak nám řekli, ať si v klidu dál malujeme. Zdůraznili, že takový pokyn nedávají moc často,“ říká s úsměvem umělec.

Škapa už dříve navrhl pro ČOS dvě grafiky. Ta s názvem Nazdar! vznikla u příležitosti letošního výročí spolku a druhou, Stay Strong!, vytvořil na pomoc Ukrajině. ©



Foto: Markéta Navrátilová

Podívejte se,
jak graffiti vznikalo



GRAFFITI NA TYRŠOVĚ DOMĚ



SOKOLSKÉ BRATRSTVÍ NA ŽIVOT A NA SMŔT

Text: Martin Tilšar | Foto: archiv ČOS

Režisér a scenárista Tomáš Hodan uvedl 24. března 2022 do kin svůj nový film *Poslední závod*, který vypráví o životech Hanče a Vrbaty. Od nechvalně známé tragédie na krkonošských hřebenech přitom v ten den uplynulo přesně 109 let. Pojďme si blíže představit Václava Vrbatu a Bohumila Hanče, kteří byli nejen zapálenými lyžaři, ale také oddanými sokoly.

Bratr Václav Vrbata vstoupil do Sokola v šestnácti letech, později se stal místním náčelníkem Sokola Mříčnická. První lyže mu vyrobil souseď za peníze, které si Václav vydělal v otcově tkalcovské dílně. V Sokole se spřátelil s bratrem Bohumilem Hančem, se kterým byl později i na vojně v Sarajevu. Hanč se postupně stal trojnásobným

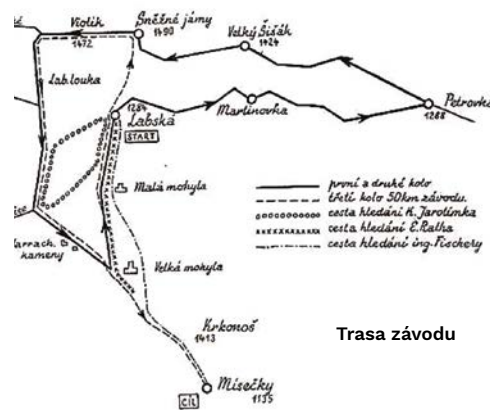
vítězem závodů země Koruny české, a to na 50 kilometrů na běžkách. Oba dva také byli aktivními členy lyžařského sokolského družstva.

Závodů na Velikonoční pondělí, tedy 24. března 1913, se ze třiceti přihlášených závodníků zúčastnilo pouze sedm, včetně bratra Hanče. Byl to první závod u nás, kde se mělo závodit na celých 50 kilometrech. Dřív totiž účastníci běhávali 40 kilometrů spolu a jen na posledních deseti pak závodili. Vrbata nezávodil, ale Hanč ho pozval jako diváka. Zajímavostí je, že jedním ze startujících byl i Josef Scheiner, syn tehdejšího starosty ČOS.

Ráno bylo teplé počasí, proto běžci vyrazili jen v košilích. V průběhu závodu ale přišla mlha, vichřice a teplota klesla hluboko pod bod mrazu. Vrbata šel Hanče povzbudit, setkali se někde na trati a Václav mu dal svoji čepici a kabát. Všichni účastníci kromě Bohumila Hanče závod postupně vzdali a pořadatelé ho nakonec celý odvolali. Hanč se to ale vinou špatné organizace nikdy nedozvěděl. Jeho sokolský bratr Vrbata se ho snažil na hřebenech znovu nalézt, ale nepodařilo se mu to. Teprve když ostatním začalo být divné, že Bohumil nedorazil na Labskou boudu, vydali se ho hledat. Živého jej našel jeho přítel Emerich Rath, pražský Němec, který se pravidelně účastnil českých závodů. Snažil se ho donést do tepla, ale neměl dostatek sil. Opustil ho proto, sehnal saně a teprve na těch jej s ostatními odvezl.

Šestadvacetiletý Bohumil Hanč zemřel na Labské boudě na podchlazení a selhání srdce. Jeho přítele sedmadvacetiletého Václava Vrbatu, o kterém nikdo nevěděl, že je také venku, našli zmrzlého na Zlatém návrší. Na jejich společný pohřeb v sokolovně v Jilemnici se dostavilo více než dvě stě krojovaných sokolů. Soustrast tehdy písemně vyjádřil i císař František Josef I. Na základě těchto událostí později vznikla horská služba, u jejíhož zrodu stál i jeden z traťových komisařů závodu Vladimír Vaina.

Hodanův film se snaží především napravit křivdu, kterou historie spáchala na Emerichu Rathovi. Zatímco ještě Jindřich



Trasa závodu

Harapat-Jizerský v roce 1913 v Sokolském věstníku o něm píše jako o šlechtěném muži, který při záchraně neváhal překonat obrovské překážky, byl se silnými protiněmeckými náladami postupně z příběhu vymazáván. Po válce se zase tento hrdina nehodil do socialistického výkladu dějin, a tak se na něj skoro zapomělo. V roce 1997 například ve třetím čísle časopisu Sokol vyšel článek Milana Marka Obětavost a přátelství, který líčí situaci na závodech a o Rathovi se vůbec nezmiňuje.

Emerich Rath (1883 - 1962) byl všestranným sportovcem a jedním z prvních lyžařů u nás. Startoval na olympijských hrách v letech 1908 i 1912. Byl držitelem několika rekordů v závodu v chůzi, ale třeba i šampionem boxu v těžké váze. V roce 1929 si v Praze otevřel obchod se sportovním vybavením a výbavou pro trampy. Za protektorátu se nepřihlásil k německému občanství, naopak zde zůstal a ještě u sebe ukrýval Žida. Díky tomu nebyl po válce odsunut do Německa. Po roce 1948 mu byl obchod zabaven a odseděl si rok vězení za propagaci západního stylu života, zemřela mu žena a ve finanční tísní musel rozprodat svůj majetek. Na olympiádu v Římě v roce 1960 chtěl dojet na kole, což u něj nebylo nic neobvyklého. Roku 1924 například dojel na olympijské hry do Paříže, tedy 360 kilometrů, po Seině v kajaku. Komunisté mu ale do ciziny vycestovat nedovolili. Zemřel zapomenutý a bez majetku v domově pro seniory v Broumově. Bylo mu 79 let. O filmu *Synové hor* z roku 1952, který širokou veřejnost seznamoval s událostmi



Bohumil Hanč

OSOBNÍ VZPOMÍNKA NA EMERICHA RATHA

Bratr Vladimír Richter ze Sokola Vinohrady se jednou s Emerichem Rathem setkal a takto na něj vzpomíná:

„Byl počátek roku 1960. My, studenti prvního ročníku Přírodovědecké fakulty Karlovy univerzity, obor chemie, jsme právě prodělávali lyžařský kurz na Luční boudě. Přes den výcvik a večer družná zábava. Jeden večer byl ale výjimečný. Zájemci se mohli zúčastnit besedy s Emerichem Rathem. Byl tam zaměstnaný jako pomocná síla, topil v kotelně, opravoval lyže i saně. Už dopředu jsme se o něm dozvěděli, že je to všestranný sportovec, Němec narozený v Praze. Cítil se však být natolik Čechem, že když na hokejovém mistrovství Evropy v Berlíně roku 1914 chyběl české reprezentaci jeden hráč, nastoupil na jeho místo. Byli jsme na něj přirozeně zvědaví.

Večer jsme se sešli v avizované místnosti: sklep bez oken, zdi pokryté diplomy a medailemi, na policích stály poháry. Nejvíce mě utkvěl obrázek nahého diskobola. Byl to mladý Emerich Rath, prý kdysi v Berlíně vyhrál soutěž krásy. A také si pamatuju na portrét muže, který se holí sekerou. Pan Rath nám k tomu s úsměvem řekl, že se samozřejmě neholil doopravdy. Šlo o starou reklamu na jeho obchod v pasáži Na Příkopě naproti Slovanskému domu. Celý večer nám poutavě vyprávěl o lyžování, o závodech i o tom nešťastném v roce 1913. Vzpomínal, jak jako člen záchranného týmu narazil na promrzlého závodníka Hanče. Nejprve ho prý kus cesty táhl, a když už nemohl, dal mu svoji bundu a píšťalku a vyrazil hledat pomoc, která však dorazila pozdě. Celý sklep tehdy ztichl. Pro pana Ratha to byla i po dlouhých letech velice emoční záležitost, která mu vehnala slzy do očí.

Byl to zajímavý chlapík. V září toho roku se měly konat olympijské hry v Římě. Pan Rath nám prozradil, že už se učí italsky, aby se mohl za půl roku do Říma podívat. Učí? Jak jsem se dočetl, hovořil pěti jazyky, včetně italštiny, tak si ji asi tehdy jen oprašoval.“ ©



bratr
mistonáček
VÁCLAV VRBATA
Z MŘIČNÉ
ZAHYNUL V KRKONOŠÍCH,
DNE 24. BŘEZNA 1913.
ČEJŤ BUD' JEHO PAMÁTCE!

osudného závodu a kde hrál Rath hajného, řekl, že neodpovídá skutečným událostem z roku 1913.

Poslední závod je po velkofilmu Zátopen dalším životopisným filmem se sportovní tematikou. Tomáš Hodan v něm vrací do hry postavu Emericha Ratha a věnuje mu poměrně velký prostor. Více než akčním thrillerem je film freskou, jakýmsi historickým pásmem, které se snaží zachytit maximum faktických detailů.

Kromě Ratha vrací Hodan do příběhu i sokolskou linku. V komparzních rolích v něm vystupuje několik členů krojované Sokolské stráže. Například bratr Jan Houdek, náčelník Sokola Votice, vzpomíná, že točili v opravdu tuhých mrazech a během noční frekvence se prý kvůli tomu postupně vytráceli členové komparzu, kteří v místě

natáčení bydleli.

Jako každý dobový film i tento budí silné emoce v oblasti vizuální. Dobové kostýmy, staré ski, architektura i rekvizity navozují atmosféru starého mocnářství. Kamera Josefa B. Střítežského je pak na velkém filmovém plátně téměř samostatným uměleckým dílem. Scenáristovi a režisérovi Hodanovi patří díky za očištění nánosů lži a manipulací se skutečností, které na příběhu Hanče, Vrbaty a Ratha za desetiletí ulpěly.



SPOJTE POHYB S RECYKLACÍ

| Text: Kateřina Šrámková | Foto: Markéte Navrátilová

Pohyb a recyklace. Jak to jde dohromady? Na první pohled moc ne. Ale věřte, že obě tato velice důležitá témata můžeme propojit a předat tak něco dětem. Námětem nového seriálu projektu Se Sokolem do života budou pohybové aktivity s netradičním náčiním, a to pro předškolní děti a jejich rodiče. Půjde o věci, které máme běžně doma po ruce a které by normálně skončily v koši. Zároveň všechny takové věci podněcují a obohacují dětskou fantazii, hravost a kreativitu.

Posbírejte tedy několik ruliček od toaletního papíru nebo kuchyňských utěrek, kelímků od jogurtů, víček od PET lahví nebo plat od vajec a pojdte se trochu protáhnout. S každým náčiním budeme rozvíjet aerobní zdatnost, protahovat se, trénovat jemnou motoriku, procvičovat spolupráci mezi rodičem a dítětem nebo také relaxovat.

Možná, že časem pro Vás rulička či kelímek už nebude jen nepotřebný odpad, a příště se Vy nebo Vaše děti zastavíte, než jej hodíte do koše, a malinko si zacvičíte.

Všechna videa budeme v průběhu června postupně zveřejňovat na YouTube kanále České obce sokolské.

ROZVOJ AEROBNÍ ZDATNOSTI ▼



1. DALEKOHLEDY Deset až dvanáct ruliček rozmístíte po místnosti. Úkolem je podívat se přes všechny tyto dalekohledy. Měňte způsob pohybu mezi nimi, tedy běh se skoky snožmo nebo těmi po pravé nebo levé noze s couváním a ležením ve vzporu dřepmo.

2. SLALOM Z ruliček vytvoříte překážkovou dráhu, kde zvolíte různé druhy pohybu, jako je běh, couvání, skoky, cval stranou (okolo dráhy, přes překážky, slalomem). U obou cviků je cílem, aby se cvičenec zadýchal a vydržel v takové intenzitě pohybu alespoň deset minut.

▼ PROTAHOVACÍ CVIKY



3. UCHOPENÍ BRADOU Na protažení zadní části krku a horní části zad využijte ruličky tak, že je chytáte bradou. Hlídejte si rovná záda, ramena tlačte dozadu. Vydržte 30 až 40 vteřin.

4. UCHOPENÍ UCHEM Boční strany krku protáhnete, když chytáte ruličky uchem. Ukloňte hlavu vpravo a vlevo. Při cvičení mějte rovná záda a uvolněná ramena.

5. SED PROTI SOBĚ Sedněte si proti sobě a kutálejte ruličku oběma rukama po napnutých nohou. Nad špičkami vyměřte a kutálejte zpět k břichu. Opakujte alespoň osmkrát.

► ČINNOST NA PROCVIČENÍ JEMNÉ MOTORIKY

6. KORÁLE. Ruličky (pro děti můžete nastříhat) navlékejte na šátek nebo šálu. Vyzkoušejte obě ruce.



SPOLUPRÁCE ▲

7. HOKEJ Pomocí ruliček si posílejte měkký míček, což je kulička z papíru nebo ze stočené ponožky. Můžete počítat i góly, když míček projde pod nohama.



◀ RELAXACE

8. MASÍROVÁNÍ Pro uvolnění a masáž zad, zadní části nohou a chodidel válejte ruličku nebo jemně ťukajte.



9. FOUKÁNÍ DO MÍČKU Foukando. Trénujte dlouhý nádech nosem a výdech ústy. Foukáním posouvejte pingpongový míček nebo polystyrenovou či papírovou kuličku po vyznačené dráze, případně si foukáním kuličku posílejte. Při nádechu se narovnejte, při výdechu se předkloňte.



MGR. KATEŘINA ŠRÁMKOVÁ

- narodila se 1981 v Praze
- učitelka 1. stupně ZŠ se specializací na tělesnou výchovu (PeDF UK)
- náčelnice Sokola Troja a místonáčelnice župy Podbělohorské
- vede Rodinné centrum Skřítkci ve škole, které založila v roce 2011
- zaměřuje se nejen na cvičení dětí (cvičení s miminky, cvičení rodičů s dětmi, cvičení předškolních dětí, cvičení žactva, ropeskipling), ale i cvičení pro těhotné
- instruktorka školního lyžování
- vedoucí a zdravotnice na dětských táborech
- maminka Elly (3,5 roku) a Lukáše (1,5 roku)

RADY A DOPORUČENÍ:

- Pro cvičení volte dobu, kdy jsou děti v pohodě a nejsou unavené, aby pro Vás byl společně strávený čas příjemným a přínosným.
- Když vidíte, že se děti méně soustředí, zkuste změnit činnost, přidejte další úkol. Myslete však na to, že cvičení by mělo být především zábavou.
- Cvičte společně s dětmi a buďte dobrým příkladem. Budete je tak motivovat k lepším výkonům.
- Čím častěji se do cvičení pustíte, tím více si ho děti vezmou za své. Začnou se zapojovat a samy vymýšlet další varianty.
- Velmi motivačně působí, když necháte děti předcvičovat.
- Dbejte na to, aby děti pohyb prováděly správně.



SOKOLGYM DO REGIONŮ PŘENÁŠÍ ATMOSFÉRU SPORTU PRO VŠECHNY

| Text: Jana Horká | Foto: Markéta Navrátilová

Sokolové aktuálně žijí největší mezisletovou akcí, kterou je SokolGym 2022. Hromadné a pódiové skladby už diváci viděli v Plzni. Brzy se další cvičenci sjedou do Brna a poté do Pardubic. Sokolská města, jak se také akci říká, mají náš spolek zviditelnit v očích veřejnosti. Náčelník České obce sokolské **Petr Svoboda** v rozhovoru vysvětluje nejen to, proč je dobré mít SokolGym, ale mluví i o přípravách na XVII. všesokolský slet, který se uskuteční v roce 2024.

► Jak se Vám líbil SokolGym v Plzni?

Sokolská Plzeň se opravdu povedla. Už když jsem přijížděl, měl jsem skvělý pocit, že se věci konečně vrací zpět. Byla to první velká akce po třech letech. Pro některé jednoty to dost možná byla i první velká akce od sletu. Organizátoři měli všechno perfektně připravené, a navíc bylo hezké počasí, takže se všechno dobře sešlo. Z účastníků jsem cítil čistou radost, všichni byli rádi, že se zase vidí a že mohou společně vystupovat. To je rozdíl oproti předcovidovým akcím. Tam bývala často nervozita, tady jsem nic takového necítil.

► Kolik na akci dorazilo lidí?

Co se týká hromadných a pódiových skladeb a sportovních soutěží, tak na ty se celkem předem přihlásily téměř dva tisíce účastníků. Programu pro veřejnost, do kterého patřil například Sokolský odznak zdatnosti a odehrával se ve Chvojkových lomech, se aktivně zapojilo přes dalších 700 účastníků. Uvidíme, jaká bude účast

teď v Brně a pak v Pardubicích. Z toho co teď víme, budou tato čísla zcela jistě překonána.

► Co je hlavním smyslem SokolGymu?

Na šest let mezi slety se dá dívat dvěma pohledy. Je to velmi krátká doba na to, připravit další slet. Ale z pohledu cvičenců je to dlouho a je potřeba je v mezičase aktivovat. Sokol samozřejmě pořádá řadu akcí, ale hromadná vystoupení neobsahují, alespoň ne v té podobě a s tím cílem, který je pro ně charakteristický. SokolGym je vlastně taková generálka na slet, zjistíme, jaký je zájem o nácvik skladeb, cvičenci získají příležitost se představit před diváky, organizátoři si vyzkoušejí, jak jim funguje spolupráce. SokolGym není konkurencí sletu, na který se sjedou tisíce sokolů z celého světa, jen cvičenců přijíždí do Prahy tak 13 tisíc. Smyslem SokolGymu je dát veřejnosti o Sokolu vědět a také přenést pozornost do regionu, kde sokolové potřebují silné zázemí i podporu místní samosprávy. A to právě SokolGym dokáže

SOKOLGYM 2022



ROZHOVOR

– přenést atmosféru sportu pro všechny do regionů. Autorem této akce je bývalý náčelník Sokola Vráťa Svatoň, který přišel s myšlenkou přenést atmosféru gymnestrád do naší republiky. V roce 1996 se podařilo zorganizovat první sokolskou gymnestrádu v Praze. Protože nebylo možné z licenčních důvodů název gymnestráda používat, je akce pojmenována od roku 2001 SokolGym.

► Navíc spojuje i členy v samotném Sokole...

Česká obec sokolská je složená ze žup, z jednot ve kterých působí tisíce členů. To ale ještě neznamená, že jsme spolek. Z právního hlediska jistě ano, ale z pohledu zdravé organizace je to složitější. Vždycky říkám, že kromě programu a vznešených myšlenek je to právě naše činnost, která nás mezi sebou propojuje. Akce jako Slet, SokolGym a další jsou jakýmsi pojivem, které dodává pevnost celé organizaci a vytváří propojení mezi jednotami a ústředím. Proto jsou podobné akce velmi důležité i směrem dovnitř organizace. Vede nás to k systematické práci a k výměně poznatků. Potkáváme se tu všichni, od kultury přes výkonnostní sport po sport pro všechny.

► Letošní 6. ročník se koná ve třech městech, tedy v Plzni, v Brně a v Pardubicích. Měl být i v Ostravě, která ale nakonec odstoupila. Je toto ideální počet, nebo byste rád viděl SokolGym i v dalších městech?

Čtyři města jsou maximem, spíš tři. Primárně jde o to, aby byl v daném městě silný organizační tým. Ten se v Plzni sešel.



Líbilo se mi, jak si jednoty rozdělily úkoly, bez ohledu na to, do jakého patří odboru. Ale tam organizace a spolupráce funguje dlouhodobě. SokolGym není lehké zorganizovat, chce to pevný tým a osobnost v jeho čele. Musíte cvičencům nabídnout nejenom cvičiště, ubytování, stravování, ale i další vyžití. Chceme, aby prostě strávili příjemný víkend a vrátili se domů plni hezkých zážitků. K tomu je samozřejmě důležitá také divácká odezva na jejich výkon.

► Je Ostrava v plánu pro příští ročník?

Rozhodně je. Rádi bychom tam posílili pozici Sokola, a SokolGym je k tomu skvělou příležitostí. Mně osobně by se líbilo, kdyby si do budoucna města mezi sebou předávala štafetu. Kromě Brna, kde má akce už tradici a navíc je Brno dobře dostupné. Mimo

Ostravy by mohly být na řadě třeba i České Budějovice. Ale to se všechno ještě uvidí. Pro města by to neměl být jen úkol, ale měla by chápat, že jim akce může pomoci v propagaci v daném regionu.

► Jak vznikají skladby pro SokolGym? Asi nejsou pod takovým drobnohledem jako ty sletové...

Ano, je to v mnohem volnějším režimu. Je tu více prostoru pro experiment. Skladby mají více regionální charakter. Zásadní rozdíl je pak v počtu cvičenců. Na SokolGymu je možné vidět skladby určené pro 72 až 288 lidí. Na sletu se na tom množství 288 začíná, tak „málo“ obsazené skladby jsou výjimkou. Díky nižším počtům cvičenců je snadnější realizovat nákupy cvičebních úborů, náradí a náčiní, i když v dnešní době je to i v těchto počtech složité.

► Ptát se Vás, která skladba se Vám v Plzni líbila nejvíc, je asi zbytečné, že...

Ano, myslím, že by nebylo fér vyzdvihnout jen jednu. Každá byla úplně jiná a za každou stálo velké úsilí mnoha lidí. Jedna skladba byla pro děti, druhá pro ženy, třetí pro seniory a tak dále. Byly tam i zajímavé autorské počiny, které porušily konvence a šly dál, než jsme byli zvyklí. Bylo vidět, že všichni cvičí rádi, a tak nemá smysl říkat, že jedna byla lepší než druhá. Jednotlivé skladby oslovily diváky, protože ti od samého začátku tleskali, chvílemi to dokonce vypadlo tak, že co pohyb, to potlesk. Toto se taky často nevidí. Potlesk provázel hromadné skladby od začátku do konce.



► **Když srovnáme hromadné skladby v Česku a ve světě, je tam nějaký rozdíl?**

My se pochopitelně v zahraničí inspirováme, hlavně na světové gymnastradě. Přesto rozdílů najdete celou řadu, třeba už v samotné prezentaci skladeb. V zahraničí jsme převážně svědky přehlídek skladeb, kde skladby vystupují jedna za druhou bez snahy program jakkoliv komponovat. U nás se snažíme o komponované programy, které mají svůj začátek a konec, vše musí gradovat.

► **A co se týká rozdílů v samotném pojetí sklady?**

Obecně se skladby posouvají víc k dějovému pojetí. Jde především o dětské skladby. Pro československou tvorbu jsou naprosto unikátní skladby pro rodiče a děti. To v zahraničí jen tak nevidíte. Řada našich autorů přichází z oblasti pódiových skladeb, to může být někdy přínosem, ale i komplikací. My sokolové hodně ctíme naši dlouholetou tradici sletů a s tím i tradici značek, řad, sloupců a přesného provedení choreografie. Ve světě cítím spíše volnější pojetí směřující k reji a prožitku cvičence, k efektu směřujícímu k divákovi. My se snažíme nejen získat efekt, ale také to, aby se cvičenec během náviku někam posunul. Je důležité, aby pohyb, který cvičenec provede, působil na rozvoj jeho zdatnosti a koordinace.

V posledních letech se čím dál častěji ve skladbách objevuje diferencovaný výkon, např. skupinu vybraných gymnastů, kteří dělají pyramidu nebo salta. A ti ostatní je rámují.

► **Mně osobně se na posledním sletu velmi líbily skladby, kdy cvičenci udělali minimální pohyb a ve vteřině na ploše vytvořili nečekaný obrazec. To je výborný „wow“ efekt. Proč takových skladeb není víc?**

Je v tom hodně představivost a matematika, a není lehké něco podobného vymyslet a spočítat. Zároveň to musí být logické a tím pádem i jednoduché pro cvičence. Protože jedině tak překvapíte diváka. Pokud cvičenec někam dvacet vteřin běží, už tušíte, že se tam něco stane. Ale když jsou cvičenci v řadách nebo zástupech a jako na lusknutí jsou z řad na ploše lístečky, že z pravidelné geometrie vznikne ve vteřině asymetrie, tak je to velmi překvapivé a tím také velice emotivní. Navíc takovou skladbu můžete secvičit i se seniory, pro které nějaké velké běhání po ploše už není. Osobně problém vidím i v tom, že je to stejné jako v celé naší společnosti.



Každý chce dělat všechno jinak, než ti před ním. To je na jednu stranu dobře, ale musejí se ctít i určitá pravidla.

► **Ale když je občas neporuším, nic nového asi neobjevím...**

Ano, ale pokud chci něco porušovat, musím nejdříve získat nějakou zkušenost. Problém u hromadných skladeb spočívá v tom, že není možné předem postavit cvičence před sebe a zkusit, jak to bude vypadat. Vše se odehrává na papíře z ptáčí perspektivy a někdy neořezaná tužka může vzbudit pocit, že obrazec bude čitelný, ale skutečnost je pak jiná. Obrovskou výhodou naší organizace je, že tvorba skladeb má u nás tradici a máme mezi sebou řadu lidí, kteří mají zkušenosti a jsou ochotní je pře-

inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

dávat dál. Po roce 1989 se nic nezastavilo, vývoj šel dál a máme dnes i mladé a velmi zkušené autory. Autor by měl být osobností, která má dostatek sebevědomí, ale také pokory. Podstatnou, ne však záviděníhodnou roli zde hraje režijní komise. Jejím posláním je ovlivňovat tvorbu a uplatňovat při ní principy aktivní dramaturgie. Ale zároveň nepotlačovat invenci autora. Mě v tomto směru velmi ovlivnil Bohouš Roubal. Poznali jsme se v roce 1994, kdy já jsem jako šestnáctiletý kluk nacvičoval skladbu pro mladší a starší žáky a moc se mi tehdy líbilo, jakým způsobem přistupoval k vedení skladby. Vše bylo jasné a v klidu. Rok nato mě oslovil ke spolupráci v ÚCS žáků, kde jsem do dnes. V roce 1999 jsem se stal členem režijní komise a měl jsem možnost být u toho, jak pracoval s autory. Určité věci držel pevně v rukou, ale zároveň všem dával prostor a respektoval je. Bylo mi to velmi sympatické nicméně řadu věcí, které dělal, jsem opravdu pochopil, až když jsem na jeho místo nastoupil sám.

► **Blíží se XVII. slet, který se uskuteční v roce 2024. V jaké fázi jsou přípravy?**

Už máme vybrané náměty a drtivá většina skladeb je už schválena a odevzdaná. Autoři postupně představovali režijní komisi nacvičené části, skladby byly dále konzultovány a připravovány konečné hudební nahrávky, návrhy cvičebních úborů a náradí a náčiní. Bylo už také vypsáno výběrové řízení na cvičební úbory. Stejně tak máme dokončen vývoj sletového náradí a náčiní. Toto všechno, co jsem teď zmínil, se řešilo zhruba rok. Během prázdnin budou autoři zpracovávat názvoslovné popisy ke skladbám, na podzim natáčet metodická videa a nacvičovat skladby na pracovní předvedení, které se uskuteční 26. listopadu v Sokole Praha - Královské Vinohrady. A tím pomyslně odstartujeme nácvič skladeb na slet. Po předvedení začnou nácvičné srazy, kdy se skladby budou učit zájemci z řad župních vedoucích, kteří pak budou nácvič realizovat na župách.

► **Kolik bude skladeb?**

Bude jich dvanáct plus opět skladby ze

zahraničí. Představí se skladby Sokolské unie Slovenska, určitě vystoupí skladby České asociace Sport pro všechny a doufáme, že se nám podaří získat také skladby od zahraničních partnerů jako je ISCA a DTB. Takže předpokladem je, že se předvede asi 16 skladeb. Jeden program bude večerní a jeden odpolední. Tak abychom dali dostatečný prostor skladbám a divákům možnost skladby vidět v rozdílném světle a režii.

► **Chystáte nějaké novinky?**

Vrátí se nám skladba pro celou rodinu, která na minulém sletu chyběla. A umožní i malým jednotám zapojení do programu sletu. Dokončuje se skladba pro seniory, která by měla oslovit širší věkové spektrum a umožnit jak mladým seniorům, tak i seniorům v pokročilém věku, vystoupit na ploše stadionu v Edenu. U seniorské skupiny je problém, že je v ní věkový rozdíl i více než 30 let. Zatímco třeba u dětí jsou to jen tři roky. Nechtěli jsme, aby se současní osmdesátníci z nějakých obav přemístili do hlediště. Proto je připravena



skladba, kterou odcvičí, řekněme, mladší senioři, a ti starší v ní budou mít svoji část. Chceme tak lidem, kteří se mnohdy ve svých jednotách zasloužili o obnovení Sokola, tímto vzdát hold.

► **Jaký byl zájem autorů, kolik jich přihlásilo svůj námět?**

Dostali jsme pětadvacet námětů, z nichž jsme vybrali dvanáct. V prvním kole bylo vše anonymní a tak opravdu již podruhé rozhodoval jen dobrý nápad. I letos se potvrdil přetrvávající trend, že na skladby pro dospělé je přetlak. A naopak nedostatek autorů je v kategorii mladšího žactva. Na seniorskou skladbu se nepřihlásil nikdo, a proto režijní komise oslovila Helenu Peerovou a Václava Pavelku. Mám radost, že nabídku přijali, že se daří propojovat různé typy autorů a že se úročí zkušenosti z minulého sletu, jako v případě skladby pro muže. V roce 2018 se Martin Matura podílel na skladbě silovou gymnastikou a pro slet 2024 se už přihlásil se svým týmem a vymysleli skvělou skladbu pro dorostence a muže. Takže máme perspektivu i celou plejádu autorů. Když sečtete skladby, které vznikly pro SokolGym s těmi,

kteří chystáme na slet, je jich 28 od 20 autorských kolektivů. A to mluvím jen o těch, kteří uspěli v konkurzu.

► **Můžete vybrané autory stručně přestavit?**

Hned dvě skladby bude mít na sletu zkušená autorka Daniela Kurečková ze Sokola Opava. A to pro mladší i starší žactvo. Někteří měli na začátku obavy, jak to zvládne, ale musím říct, že jsme jí důvěřovali oprávněně. Nakonec s ní byla skvělá spolupráce a ještě k tomu stihla i třetí skladbu pro SokolGym. Byla první autorkou, která odevzdala hotové skladby. Ale když to vezmeme popořádku, tak skladbu pro rodiče a děti připravila autorská dvojice Jitka Hrnčířová a Markéta Rohanová. Skladbu pro předškolní děti vytvořila zkušená autorka Dana Uzlová ze Sokola Lhotka, která měla skladbu na každém sletu od roku 1994. Pro mladší žákyně připravily skladbu autorky Dagmar Fišerová a Martina Soukupová, také ze Sokola Lhotka. Tady byl přihlášen pouze jediný námět. To u dorostenek a mladších žen byly na výběr hned

tři. Vyhrála nová autorka Kristýna Kynclová. U dorostenců a mladších mužů je to už zmíněný Martin Matura s Jakubem Čudlým a Standou Trávníčkem, takže písvecká trojka. Úplně nový autorský tým má skladba pro ženy. Jde o mladou, velmi perspektivní dvojici ze Sokola Horoměřice Štěpánku Sadílkovou a Terezu Kosíkovou. Naopak druhou ženskou skladbu připravila zkušená autorka Kateřina Matušínková ze Sokola Rychvald. Koedukovanou skladbu, která bude také určena pro světovou gymnastiku, vymyslel další nový tým - Petr Sádek s Janou Kosařovou. Skladbu pro seniory připravují již zmínění Helena Peerová a Vašek Pavelka. Už teď se na všechny skladby moc těším. ☺



KOMUNITA



DO PROJEKTU HÝBEME SE HEZKY ČESKY SE PŘIHLÁSILO PŘES 700 SOKOLSKÝCH ODDÍLŮ. HLASUJTE PRO TEN SVŮJ!

Text: Jana Horká

ON-LINE HLASOVÁNÍ
2. 6. – 29. 6. 2022

HLASOVÁNÍ V PRODEJNÁCH
2. 9. – 29. 9. 2022

VÝSLEDKY/PŘEDÁNÍ CEN
13. 10. – 30. 11.

Do 2. ročníku Hýbeme se hezky česky se letos zaregistrovalo více než 700 sokolských oddílů. Společný projekt obchodního řetězce Penny a České obce sokolské teď vstupuje do druhé fáze, začíná první kolo hlasování. Vítězové si rozdělí 8,5 milionu korun. Oproti loňsku Penny tuto částku zdvojnásobilo.

„I letos jsme ukázali sílu Sokola. Přihlásilo se zhruba o dvě stě oddílů více než loni. Teď ale vstupujeme do další fáze projektu a je potřeba členy zaktivovat, aby hlasovali. Zároveň je možné získat další hlasy i díky pohybu,“ říká Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.


Letos je totiž možné získat kromě jednoho „klikacího“ hlasu denně i jeden hlas navíc. Stačí nahlásit, že hlasující ušel nebo uběhl alespoň jeden kilometr a hned další den má k dispozici druhý hlas.

První kolo hlasování začíná 2. července a končí 29. července. Vše potřebné najdete na už známé stránce www.hybemesehezkycesky.cz. Na ní zadejte do vyhledavače město, PSČ nebo název Vašeho klubu či týmu. Ze seznamu, který Vám vyhledavač nabídne, vyberte oddíl a klikněte na tlačítko „hlasovat“. Z jedné IP adresy můžete hlasovat pouze jednou denně a další den pak zase znovu.

Finanční odměnu získají dva oddíly s nejvyšším počtem hlasů. Třetí oddíl z mikroregionu vybere odborná porota na základě několika kritérií, mezi nimiž může být například poutavost příběhu oddílu uvedeného při registraci. Tyto tři oddíly pak také postoupí do dalšího kola.

Druhé kolo hlasování se uskuteční od 2. do 29. září. V něm se už rozhodne, kdo získá hlavní cenu, tedy 15 tisíc korun, a kdo

skončí na 2. a 3. místě. Oba tyto oddíly získají shodně 5 tisíc korun. Každý z oddílů bude mít ve druhém kole ve svých mikroregionálních obchodech Penny umístěné hlasovací boxy. O pořadí rozhodne množství odevzdaných hlasovacích kupónů, které budou součástí účtenky.

„Spolupráce se Sokolem byla loni velmi úspěšná. Proto jsme se rozhodli ji letos zintenzivnit. Chceme oslovit všechny věkové kategorie od nejmenších až po dospělé, a právě členská základna Sokola je pro to ideální. Naše spolupráce, za níž jsme rádi, pak přesahuje i hranice tohoto projektu, a to když jsme například partnerem Sokolského běhu republiky. Zkrátka snažíme se pohyb a amatérský sport podpořit na všech úrovních,“ říká Vít Vojtěch, vedoucí strategického marketingu Penny. 

inzerce:

I vy můžete pomoci sokolům získat finanční podporu!

Stejně jako minulý rok, i letos PENNY podpoří tisíce sportovců. Do projektu Hýbeme se hezky česky se přihlásily stovky týmů ze všech regionů naší země. Ve hře jsou ceny v celkové hodnotě více než 10 milionů korun. A je na vás, komu připadnou!

V průběhu června hlasujte online na hybemesehezkycesky.cz o tom, které týmy postoupí do finále. A není to jen o klikání. Svým vlastním pohybem získáte hlasy navíc – a můžete ovlivnit finanční odměnu, kterou finalisti vyhrájí. Sportujte, hlasujte a společně rozhýbeme celé Česko!

Hlasování i podrobnější informace o projektu najdete na www.hybemesehezkycesky.cz.



PENNY



AMBASADOR

ROHAN HOPFGARTNER CHOUPENITCH MALÍKOVÁ DŽAVORONOK

PŘEDSTAVUJEME NAŠE NOVÉ AMBASADORY

| Text: Jana Horká

Česká obec sokolská rozšiřuje počet svých ambasadorů. K šermíři Alexandru Choupenitchovi a atletce Barboře Malíkové přibyla další tři jména. Nově budou Sokol podporovat jeho dlouholetí členové a vynikající sportovci – kanoista Lukáš Rohan, volejbalista Matyáš Džavoronok a skokan na trampolině Georg Hopfgartner.

„Jsem ráda, že jsme se u všech oslovených setkali s pozitivní reakcí a můžeme tak ukázat další sporty, které naši členové dělají. Myslím, že pro mladou generaci sokolů bude zajímavé nahlédnout do zákulisí příprav špičkových sportovců a získat tak jiný pohled na to, co sport obnáší,“ říká k nové spolupráci Hana Moučková, starostka ČOS.

Pro všechny ambasadory je Sokol důležitou součástí jejich života i sportovní kariéry. „Sokol pro mě hlavně v dětství představoval pohyb spojený se zábavou. V Sokole Praha - Královské Vinohrady v Riegrových sadech jsem začínal s atletikou a přes plavání se dostal až k florbalu, který jsem za tuto

jednotu hrál asi do jedenácti let,“ popisuje Lukáš Rohan, který na olympijských hrách v Tokiu získal stříbrnou medaili ve vodním slalomu.

Volejbalista Matyáš Džavoronok, dlouholetý člen Sokola Brno I, se do spolku dostal díky svému otci. „Oba rodiče jsou sportovci, a tak bylo jasné, že i já půjdu tímto směrem. Asi do jedenácti let jsem hrál fotbal, pak jsem ale nastoupil do přípravy k rodičům do beachvolejbalového oddílu v Sokole Brno I. S tátou jsme si často o Sokole a jeho historii povídali. Jsem moc rád, že jsem součástí spolku, který má u nás dlouhodobou tradici a pořád se rozvíjí,“ říká Matyáš Džavoronok.

Třetím novým ambasadorem je Georg Hopfgartner, který v Sokole Kampa skáče na trampolinách. Právě to je jedním z nejúspěšnějších sokolských sportů. „Při každém tréninku hledám nové výzvy. Sokol mě v tom už řadu let podporuje a pomáhá mi je překonat,“ vysvětluje Georg.

Pro ambasadory vznikla nová grafika,



Lukáš Rohan

kteřou už teď můžete vídat na sociálních sítích. „Je to pětice mladých, velmi inspirativních lidí. Pro všechny sehrál Sokol velmi důležitou roli, ať už tím, že v nich probudil lásku ke sportu, nebo jim dodnes dává skvělé zázemí. Zároveň jsou to lidé aktivní na sociálních sítích a pomohou nám tak šířit povědomí nejen o našich aktivitách, ale i Sokolu jako takovém,“ říká Martina Součková, která má za Komunikační tým ČOS ambasadory na starosti. 📱

ČERVNOVÝ SPECIÁL „NAZDAR!“ VZDÁ HOLD SOKOLŮM

| Text: Michaela Černá

Plzeňští sládky vzdávají hold dlouholeté tradici Sokolů, a to speciálním pivem Nazdar! Červnová novinka programu Volba sládků Plzeňského Prazdroje připomíná 160. výročí založení organizace, která po desetiletí podporuje sport i sounáležitost lidí všech generací.

Speciál Nazdar!, který je pojmenovaný podle tradičního sokolského pozdravu, byl představen v pondělí 30. dubna v Michnově paláci na Malé Straně v Praze. Jedná se o lehčí spodně kvašené výčepní pivo s 3,5 % alkoholu, které bude v červnu na čepu ve více než tisícovce podniků po celé zemi.

„Sokol se kromě sportu zasazuje i o kulturní dění ve společnosti. Spolupráce s Plzeňským Prazdrojem nám tak umožnila ukázat se i v jiném světle než v tom sportovním. Zároveň můžeme naše výročí oslavit s daleko větším množstvím lidí než obvykle,“ přibližuje spolupráci Hana Mouč-

ková, starostka ČOS.

„Spojování lidí a vytváření nových přátelství máme se Sokolem společné, proto jsme velice rádi, že se tato spolupráce mohla uskutečnit,“ uvádí Tomáš Drahoňovský, manažer programu Volba sládků Plzeňského Prazdroje.

Nazdar! je speciálním výčepním pivem s lehčím tělem doplněným výrazným chmelením čtyřmi odrůdami chmele. Základ hořkosti tvoří česká odrůda Rubín, kterou doplňují chmely Cascade, Simcoe a Centennial. Ty přispívají k jemným tónům citrusů a exotického ovoce rozeznatelným především ve vůni. K dosažení požadované barvy přispěla kombinace plzeňského a vídeňského sladu.

„Chtěli jsme, aby červnový speciál nabídl příznivcům Volby sládků příjemné osvěžení, třeba po letních pohybových aktivitách. Pivo s 3,5 %

alkoholu je proto lehčí, dobře pitelné a má jemný ovocný nádech,“ říká sládek Tomáš Pokorný.

Pro příznivce Sokola a milovníky piva bude Nazdar! k mání v červnu tam, čepují Volbu sládků, ale také ještě během července ve vybraných sokolovnách po celé republice. 📱



Starostka ČOS Hana Moučková s Tomášem Pokorným, sládkem Plzeňského Prazdroje

SOKOLOVÉ VĚNOVALI NA POMOC UKRAJINĚ 800 TISÍC KORUN

| Text: Jiří Reichl



Sokolové se do pomoci Ukrajině zapojili bezprostředně po vpádu Ruska do země. Sto tisíc jsme poslali na účet Českého červeného kříže. Zbylou částku jsme rozdělili na dvě poloviny, z nichž jednu jsme odeslali na konto SOS Ukrajina pro organizaci Člověk v tísni, a tu druhou dostanou do sokoloven, kde uprchlíkům přímo pomáhají.

„Ta vlna sokolské solidarity byla obrovská, a co je důležité, nebyla jen jednorázová. Trvá pořád. Z toho mám velkou radost a děkuji všem sestrám a bratrům, kterým tato hrozná situace není lhostejná,“ říká Hana Moučková, starostka ČOS.

Peníze sokolové získali především z charitativního Sokolského běhu pro Ukrajinu, který pořádal Sokol Čertovka. Tam se podařilo vybrat 592 400 korun. „Tato částka je důkazem velké sounáležitosti, která nejen v naší komunitě panuje. Děkujeme všem, kdo se do této formy pomoci pohybem, který je nám vlastní, zapojili. Stejně tak i všem organizátorům,



jež v krátké době tento běh připravili,“ komentoval povedenou akci Marek Tesař, ředitel Kanceláře ČOS.

Sokolské aktivity ocenil i ukrajinský velvyslanec v Česku Jevhen Perebyjnis, který v dopise adresovaném do sídla ČOS děkuje za pomoc. „Velvyslanectví Ukrajiny v České republice zaznamenalo početné aktivity České obce sokolské na podporu rodin, které ruská válka proti Ukrajině donutila opustit své domovy. Jsme vděční sokolským jednotám za vlnu podpory a solidarity s Ukrajinci.“

Nebyly to ale jen finanční sbírky. Sokolové v začátcích organizovali materiální pomoc, později pomohli uprchlíkům s ubytováním a zapojili je do cvičení.

STAŇTE SE ORGANIZÁTORY SOKOLSKÉHO BĚHU REPUBLIKY 2022

| Text: Jan Vonašek

Oslavme společně výročí republiky během. V den státního svátku 28. října 2022 se uskuteční již 4. ročník obnovené sokolské tradice a běžecké akce nejen pro všechny sokoly, ale i pro širokou veřejnost. Alce vždy rozpohybuje nejen celou republiku, ale i několik měst v zahraničí.

Registrace organizátorů jsou již otevřeny a v plném proudu. Veškeré informace najdete na www.behrepubliky.cz.

I přes protiepidemická omezení si atmosféru oslav pohybem loni užilo více než pět tisíc běžců, a to na 44 místech jak v České republice, tak i na čtyřech zahraničních, například v USA či ve Španělsku. Věřte, že letos chceme běh rozšířit do dalších míst naší země, i za její hranice.

Pokud máte chuť letos akci spolupořádat nebo běžet s námi, stačí na webu www.behrepubliky.cz zakliknout tlačítko POŘÁDAT ZÁVOD. Bližší informace k organizování závodu a pořadatelskou prezentaci ke stažení najdete v sekci

PRO ORGANIZÁTORY. Pokud jste již v minulých letech běh pořádali, nemusíte registraci vyplňovat znovu celou. Stačí po svolení PŘEDVYPLNIT vložit krátké heslo, které jsme pořadatelům z minulých let zaslali na e-mail.

Váháte-li s pořádáním Sokolského běhu republiky, možná vás přesvědčí naši loňští nováčci ze Sokola Poděbrady. „Nebojte se jít do toho, hlavní organizátoři Vás v tom nenechají. A úsměv na tváři i spokojenost účastníků Vám budou tou nejlepší odměnou,“ vzkazuje poděbradská sokolka Dana Vitoušová.

Veškeré aktuální informace sledujte také na sociálních sítích Sokolského běhu republiky. Pokud máte jakékoliv otázky týkající se pořadatelství, kontaktujte nás na organizator@behrepubliky.cz.

Těšíme se na Vás. Běhu zdar!



SOKOL ZNOVU OTÍŠKL SVOU STOPU NA ŘÍPU

| Text: Martin Tilšar | Foto: Markéta Navrátilová

V neděli 1. května se na památné hoře Říp konala významná událost. Sokolové si zopakovali svůj historicky první výlet. Akce byla součástí oslav, které mají v letošním roce veřejnosti i sokolstvu připomenout 160 let existence našeho spolku.



V roce 1862, tehdy 27. dubna, se konala tradiční svatojiřská pouť, během které se u rotundy sv. Jiří na Řípu mělo sejít mnoho tisíc osob. Sokol se tenkrát coby sotva dvouměsíční spolek chtěl této poutě také zúčastnit. Jeho zakladatelé Tyrš a Fügner však váhali, zda něco takového dovolit. Nebylo divu. Náboženské poutě se v druhé polovině 19. století často stávaly politickými manifestacemi, na kterých se veřejně protestovalo proti císaři a nadvládě vídeňského dvora. Bratři zakladatelé se tak obávali, aby se účast Sokola na takové akci nestala rakouskému císařství snadnou záminkou pro

zákaz činnosti už tak podezřelého spolku. Pod nátlakem jednotlivých členů ale přistoupili ke kompromisu: sokolové mohou na pouť jít, ale jen jako fyzické osoby, ne jako členové organizace. Tyrš s Fügnerem se nakonec zúčastnili také.

Po sto šedesáti letech už se Sokol ke svému výletu směle a hrdě hlásil. Na mnoha účastnících bylo vidět sokolské oblečení či doplňky, někteří členové přišli v krojích a s prapory. Více než pět set účastníků se během dopoledne sjelo na krámskou louku pod Řípem. Pro výletníky z Prahy a okolí byl vypraven zvláštní historický vlak. Vyjžděl

před devátou ranní z Masarykova nádraží a tvořily ho vagony z padesátých let minulého století, takzvané rybáky, s celodřevěným interiérem. I tento vlak jako by byl celý ve zvláštním zakletí Sokola. Cestou jste mohli vidět, jak z jeho oken vlaje velická vlajka ČOS, místo průvodčí tu obcházela půvabná sokolka v kroji a vybírala jízdné. Cestující z vlaku se po příjezdu do obce Ctiněves vydali společným pochodem okolo hory na místo srazu. Po drobném občerstvení krátce po poledni nastal mezi účastníky výletu rozruch. Všichni se s úžasem zahleděli k modrému nebi. Z něj se tiše snaželi dva



Podívejte se
na video z akce



VÝROČÍ 160 LET

parašutisté a za každým se přízračně vznášela sokolská vlajka.

Před sto šedesáti lety sokolové z Prahy odjeli také vlakem. Vystoupili ve Veltrusech a odtud šli 17 kilometrů pěšky. V obci Ctiněves čekala výletníky slavobrána s velikým



obce Roudnice nad Labem Františku Padělkovi. Následně hovořila starostka ČOS. „Jsem ráda, že se nám výlet podařilo uspořádat a moc ráda jsem se zúčastnila. Po dlouhé době naplňujeme sokolskou pospolitost. Setkalo se nás opravdu hodně a s radostí vidím mezi výletníky zástupce všech generací. Spatřit zde tolik mladých lidí je zárukou, že Sokol bude žít dál a čeká ho ještě dlouhá cesta,“ řekla Hana Moučková.

Bratr vzdělavatel zase přítomné žertovně upozornil na dodržování kázně, neboť při prvním sokolském výletu na Říp se prý mnoho bratří po cestě zpět zatoulalo po místních hostincích. Následovalo slavnostní vztyčení vlajky ČOS, a to za zpěvu sokolských písní a státní hymny.

Když v roce 1862 poutníci dorazili nahoru, byla v rotundě sloužena mše i s kázáním. Po ní zapěl Hlahol sborově několik národních písní a básník Josef Barák, který Sokolu navrhl pozdrav „Nazdar!“, tu zarecitoval báseň složenou speciálně pro tuto příležitost. Několik řečníků předneslo své projevy. Nejvýraznější z nich byl ten od hraběte Thurn-Taxisa, který byl ve své době znám svým protihabsburským postojem.

V květnu 2022 byla oficiální část výletu ukončena oním vztyčením vlajky ČOS. Ne však výlet samotný. Pro dětské účastníky byla na odpoledne připravena zábavná hra. Devět stanovišť je postupně provedlo po všech vyhlídkách a pamětních místech na Řípu. Na každém museli splnit jiný úkol, za který dostali jedno slovo do křížovky. A tak bylo vidět nejmladší sokolíky pobíhat po kopci, střílet z luku, recitovat básně, kreslit, nebo hádat, který z pánů na obrázcích je Tyrš, nebo proč je na fotografii ženského oddílu také jeden muž. Za správně vyplněnou křížovku si pak u stánku se suvenýry mohli



vybrat, jakou upomínku na výlet chtějí. Bylo zábavné pozorovat, jak se postupně osmělují také děti nesokolů a postupně se i s rodiči zapojují do hry.

A tak výlet po 160 letech v režii sestry Kateřiny Pohlové dopadl mnohem lépe než ten původní. Tehdy totiž sokolové přišli oblečení v zatím nejednotných krojích, které byly pro veřejnost jasnou známkou příslušnosti ke spolku. Sám Miroslav Tyrš se neudržel a také pod rotundou chvíli řečnil. Vyzval sokoly, aby se jejich věc stala věcí celého národa. Do pražského sálu U Apolla, kde měla tehdy jednota tělocvičnu, se pak v noci vrátila jen drobná hrstka účastníků s praporem. Ostatní totiž opravdu zůstali v družné večerní zábavě v místních hospodách. Průběh prvního výletu byl příčinou vzniku Tyršova výletního řádu, který upravoval všechny další. Sokolové museli například dodržovat přísnou kázeň, cvičilo se pod širým nebem a politika byla z výletů zcela vyloučena.

Když po čtvrté hodině odpolední skončila dětská hra, většina účastníků se vydala k obci Ctiněves, ze které odjížděl speciální vlak zpátky do Prahy. Suvenýry našly své majitele, stará přátelství byla obnovena a nová navázána, výlet pomalu končil. Sokolové se rozjeli do všech koutů naší vlasti s milou vzpomínkou na společně strávenou květnovou neděli. ☺

KOMUNITA

nápisem: „Kde stanul druhdy i teď stojí Čech“. Pěší se tu potkali s těmi, kteří přijeli povozy, a společně zamířili k hoře. Na louce pod ní se setkali se členy pěveckých spolků z Loun, Roudnice nad Labem, Litoměřic, Slaného a z Mělníka. Předseda spolku Hlahol a zároveň i člen Sokola, hrabě Rudolf Thurn-Taxis poděkoval všem za účast a vyrazili vzhůru. Náš výlet tedy kráčel doslova ve stejných šlépějích jako výlet našich praotců.

Když si zájemci pořídili dostatek snímků s odvážnými parašutisty, přidali se k ostatním do nově zformovaného průvodu a vydali se společně cestou od aleje okolo Mělnické vyhlídky až nahoru. Čekala je tam sokolská slavobrána, která rámovala pohled na rotundu svatého Jiří. Tam se taky setkali se zbytkem sokolů, kteří přijeli už dopoledne autobusy nebo na kolech.

Po krátké přípravě a rozmístění praporečnicků Sokolské stráže přivítal bratr vzdělavatel účastníky na hoře a předal slovo starostovi



Starostka ČOS Hana Moučková
a Míchal Burian, vzdělavatel ČOS



I60
1862-2022

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

SPECIÁL

| Text: Adéla Hynková

Společná zábava s kamarády, nadšení z objevování nových dovedností a radost z každého splněného úkolu umocněná nalepením samolepky do deníčku. I o tom je projekt Se Sokolem do života, který se už sedmým rokem snaží motivovat české předškoláky k přirozenému pohybu a zároveň usnadňuje pedagogům pravidelné zařazování pohybových



"Moje nejoblíbenější zvířátko je ježek Mareček, protože si hraje s míči," říká pětiletý Kubík z mateřské školy Alšovy sady. Právě postavičky zvířátek společně s maskotem sokolíkem Pepíkem jsou pro děti hlavní motivací k tomu, aby se na pohybové aktivity těšily a zároveň měly chuť učit se něco nového.

Pedagogové naopak oceňují propracovanou metodiku, která jim usnadňuje práci. „Velmi nás těší, že se zájem ze strany pedagogů, každým rokem zvyšuje. Je to pro nás zároveň jak odměna, tak i závazek, abychom se snažili projekt neustále rozvíjet, přicházeli s novými nápady a pomáhali pedagogům," zmiňuje Věra Smejkalová, spoluautorka projektu, a dodává: „Nejinak je tomu i v sedmém ročníku, který odstartuje již v září. Tentokrát jsme si pro všechny pedagogy připravili, a to společně s fyzioterapeutem Tomášem Hrdým, který působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře, sérii videí věnovaných pohybovým stereotypům. I nadále budeme pokračovat v pořádání seminářů a workshopů, které se těší velké oblibě. A v plánu máme i webináře či osobní návštěvy v jednotlivých školkách.“

BUĎTE I VY SOUČÁSTÍ NEJVĚTŠÍHO PROJEKTU POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI PRO PŘEDŠKOLÁKY

Pokud jste mateřská škola, sokolská jednota či volnočasová organizace, stačí pouze vyplnit formulář na webových stránkách www.sesokolemdozivota.cz. Registrace nezabere více než 15 minut a Vy díky tomu získáte detailně zpracovanou metodiku rozdělenou do tří věkových skupin. K ní dostanete i videa. Jednoduše tak budete mít přehled o dovednostech, které by měly děti zvládnout v daném věku. U jednotlivých cviků je popsána metodika provedení a posloupnost v rozvoji, a to vždy v dané oblasti.

Malí účastníci pak zcela jistě ocení nejen maskota projektu, kterým je sokolík Pepík, ale i pracovní sešity se samolepkami, nebo závěrečné diplomy a medaile. A přidáme ještě další zajímavé dárky, které na ně čekají v průběhu roku.

Přijďte se k nám a pomozte nám motivovat předškoláky k pohybu!

PŘIHLASTE I VAŠI MATEŘSKOU ŠKOLU

Kontakty: E-mail: sesokolemdozivota@sokol.eu,
Telefon: +420 731 612 743, facebook.com/sesokolemdozivota,
Kontakt pro média: ahynkova@sokol.eu

www.sesokolemdozivota.cz

ŠPATNÉ POHYBOVÉ NÁVYKY U DĚTÍ JE SLOŽITÉ NAPRAVIT

| Text: Adéla Hynková | Foto: Markéta Navrátilová



V roce 2021 projekt Se Soklem do života navázal spolupráci s Centrem pohybové medicíny Pavla Koláře, který je špičkovým českým fyzioterapeutem a jedním z největších odborníků na pohyb dětí u nás. Je pro nás důležité, aby se děti hýbaly správně. Pokud se mezi třetím a šestým rokem naučí nevhodné pohybové návyky, je obtížné je v pozdějším věku předělávat. Projekt vstupuje už do 7. ročníku a opět je plný novinek. Společně s fyzioterapeutem **Tomášem Hrdým** jsme připravili sérii metodických videí.

► Co vás přesvědčilo ke spolupráci s projektem Se Soklem do života?

Považuji Sokol za důležitou součást naší společnosti, je téměř v každé obci a aktivně podporuje všechny generace k pohybu, což mě oslovuje a jsem za to rád. Projekt je určený dětem v mateřských školách. Líbí se mi možnost působit na rozvoj jejich pohybových dovedností. Tím spíš, že sám mám děti v tomto věku.

► Jak byste projekt učitelkám v mateřských školách představil?

Většina učitelek, nebo i učitelů, ví, jak je pohyb u dětí důležitý, ale ne všichni si třeba troufnou vymyslet vlastní sestavu nebo mají obavy, že nepoznají, že dítě provádí cvik špatně. K tomu jsou právě určena naše metodická videa (najdete je po načtení QR kódu na této stránce, pozn. redakce). Chtěl bych proto všechny pozvat k jejich zhlédnutí.

► Pozorujete ve své praxi již nějaké dopady pandemie v rámci oblasti pohybu u dětí?

Pandemie covidu přispěla k již dlouhodobějšímu trendu úbytku obecného pohybu. Navíc byly téměř všechny sportovní kroužky

a aktivity zavřeny. Na druhou stranu je potřeba od sebe odlišit obecný pohyb a organizované kroužky nebo sport. Bohužel běžného pohybu ubývá, a to není jen vlivem pandemie, ale obecně vývojem společnosti. Děti a obecně rodiny tráví víc času doma, u počítače. My si vlastně takový soukromý lockdown děláme dobrovolně. Nechodíme už třeba ani na nákup a necháme si ho poslat. Čtyřicet procent českých dětí jezdí do školy autem nebo autobusem a mají málo obecného pohybu i v mezinárodním srovnání.

► Co byste poradil rodičům, kteří mají doma předškoláka a chtějí ho vést ke sportu? Jak začít?

U batolat a dětí do jednoho a půl roku každý rodič poměrně přesně ví, co má ve kterém období dítě pohybově předvést a zvládnout. Jsou k tomu četné materiály a pediatři to dobře hlídají. Proto bych rodičům předškoláků doporučil, aby stejně důkladně sledovali pohybový rozvoj i v období předškolním. Aby pozorovali, v jakých pozicích si děti hrají nebo sledují televizi. Vnímali jejich držení těla a kvalitu pohybu. U některých dětí se mohou projevovat příznaky kloubní hypermobility, laxicity

vaziva, nebo naopak zvýšeného zkrácení. Některé děti jsou již vysloveně nešikovné. Zásadnější odchylky je potřeba konzultovat a řešit s pediatry a fyzioterapeuty. Obecně bych se snažil o rozvoj všech pohybových schopností, tedy síly, rychlosti, vytrvalosti nebo koordinace a balance. Tomu by měl odpovídat výběr sportovních kroužků a trávení volného času dětí. V případě, že dítě chodí již do přípravky na konkrétní sport, měl by trénink odpovídat principům všeobecného rozvoje s drobnými prvky specializace. Ideální je, aby děti měly z pohybu čirou radost, aby měly chuť si něco nového vyzkoušet a zlepšovat se. Nejlepší motivací je hra. Ideální je v tomto období hrát si a sportovat s rodiči.

► **Co s dětmi, které sportovat nechťejí?**

Pohyb je i cesta k mentálnímu zocelení, pomáhá pochopit, že naučit se, že teď prostě musíš jít a něco odcvičit, má také smysl. Pokud v pohybové aktivitě vidí rodiče benefit, tak by měli na docházce trvat. Vyplatí se postupně zkoušet různé sporty, dívat se na pohyby, posuzovat i genetiku, jací byli rodiče nebo prarodiče. Je dobré zvážit i smyslové možnosti, protože tomu, kdo hůř vidí, půjdou některé sporty špatně. Určitě bych do nějakého



MGR. TOMÁŠ HRDÝ

Vystudoval 2. lékařskou fakultu, pracoval na rehabilitační klinice Fakultní nemocnice Motol v Praze, a nyní již šest let působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře. Jeho cílem je podporovat v pohybu běžné lidi a zejména děti. Ve volném čase se věnuje rodině, rád cestuje, čte a samozřejmě sportuje.



desátého roku nezačal dělat jen jeden sport.

► **Už zmíněný nový video seriál, který jsme společně vytvořili, se zaměřuje na pohybové stereotypy. Na co konkrétně se můžeme těšit?**

Jedná se o cviky pro děti od 3 do 6 let. Obtížnost je řazena postupně podle jejich stáří. Každý cvik je vhodné opakované zkusit po celý školní rok, aby si jejich děti

dobře osvojily. Součástí jsou základní pohybové stereotypy, které je dobré se v tomto věku naučit a zdokonalovat je. Jedná se například o koordinaci zvednutých končetin vleže na zádech, nebo nácvik správného výkroku a podobně. Konkrétní důraz budeme klást například na postavení a držení jak chodidel, tak i rukou v opoře. Dále bych rád představil některé vhodné pozice, ve kterých si děti mohou hrát tak, abychom zabránili vzniku špatných návyků. 📌

inzerce:

Rozvíjíme vašeň k pohybu

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

CVIČENÍ NÁS BAVÍ. NEJEN DĚTI, ALE I UČITELE

Jmenuji se Pavlína Špičková a ráda bych Vás přivítala v mateřské škole v Odoleně Vodě. Jsem učitelkou ve třídě „Myšek“, což jsou naše nejmladší děti ve věku mezi 3. a 4. rokem. Dneska Vám společně ukážeme, jak u nás cvičíme nejen se sokolíkem Pepíkem, ale i s jeho partou zvířátek.

ÚKOL DNE

Nácvik na žebříku a laně jsme zvládli. A teď už můžeme přejít na lavičku



SAMOLEPKY

Aby děti cvičení bavilo, je potřeba pořádná motivace. K tomu nám pomáhají zvířátka a lepení samolepek do sešitů



ROZCVIČKA

Nejdříve se musíme pořádně protáhnout a zahřát



PRACOVNÍ SEŠITY

Každé z dětí má svůj, a pomocí samolepek zaznamenává jednotlivé splněné úkoly



ODPOČINEK

Děti odpočívají při vybarvování pracovních listů. Pastelkami čarují...



SVAČINA

A teď už všichni hurá na zaslouženou svačinu



CO BYSTE VZKÁZALA MATEŘSKÝM ŠKOLÁM, KTERÉ STÁLE VÁHAJÍ? MAJÍ SE DO PROJEKTU PŘIHLÁSIT?

Projekt Se Sokolem do života je pro učitele školek velmi přínosný, protože je nejen v souladu s RVP PV, ale ještě hravou formou vede děti k dostatečnému pohybu, a to po všech stránkách. Naše mateřinka se zapojila od samého počátku. Spolupráce se Sokolem je výborná. Vše, co je potřeba k zahájení, nám zajistí a včas zašle přímo do školky. Není opomenuta ani odměna pro malé sportovce, a to nejen po splnění úkolů, ale i na Vánoce, kdy děti dostávají malé dárečky.

Proto neváhejte, a pokud jste se ještě nerozhodli, jděte do toho. Děti projekt moc baví a pro nás učitele je v něm spousta tipů na to, jak se mohou zdravě a zábavnou formou hýbat. ☺

ÚKOL DNE

Dneska se zaměříme na obratnost, a stejně jako opička Hanička, se pokusíme přejít lavičku, a to i s otočkou



SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

"SE SOKOLEM JSME ÚSPĚŠNĚ PROLÉTLI CELÝM ROKEM. ZAŽILI JSME NĚKOLIK SPOLEČNÝCH SPORTOVNÍCH DOPOLEDNÍ A SAMOZŘEJMĚ SPOUSTU KRÁSNÝCH DNÍ SE SPORTEM. DĚKUJEME CELÉMU TÝMU ZA KRÁSNÉ AKTIVITY A TĚŠÍME SE NA DALŠÍ ROČNÍK."

KRISTÝNA ZEMANOVÁ, MŠ SPECIÁLNÍ V ŽATCI

35

144

60



LAHOŠŤ
MŠ LAHOŠŤ



KOLÍN
MŠ MEDVĚDI



PRAHA
MŠ DOMEČEK

123

"MOC DĚKUJEME ZA PROJEKT SE SOKOLEM DO ŽIVOTA. DĚTEM SE ÚKOLY MOC LÍBÍ A NÁS BAVÍ JEJICH REALIZOVÁNÍ"

ELIŠKA WEBEROVÁ,
21. MŠ PLZEŇ

87

255

90



NÁCHOD
MŠ KOMENSKÉHO

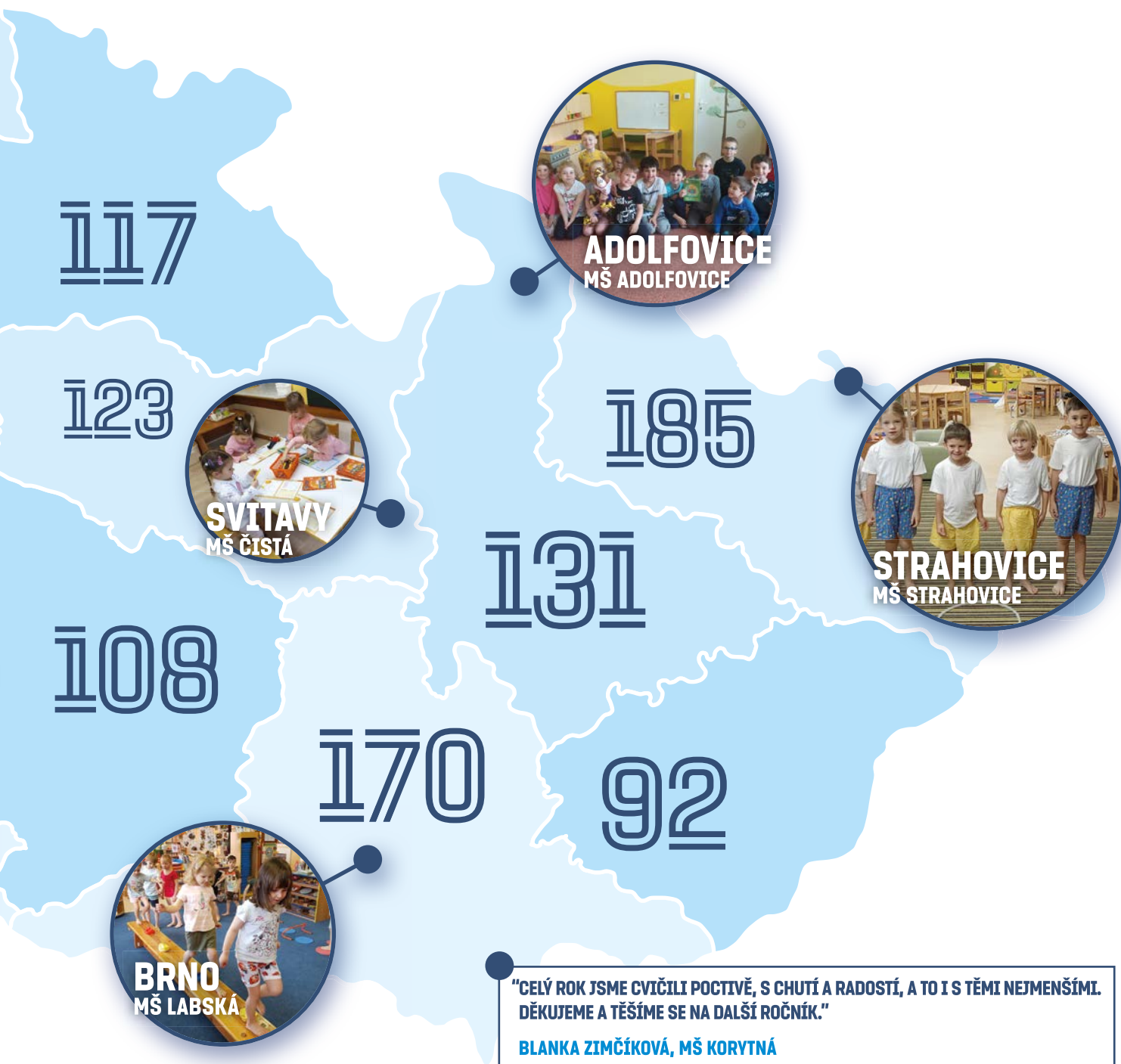
Čísla v mapě znázorňují počty zapojených subjektů v projektu Se Sokolem do života šk. rok 2021/2022 v jednotlivých krajích

SE SOKOLÍKEM PEPÍKEM CVIČÍ UŽ VÍCE NEŽ 100 000 DĚTÍ

Do projektu Se Sokolem do života se v 6. ročníku školního roku 2021/2022 přihlásilo téměř **2 000 subjektů** - mateřských škol, tělocvičných jednot a sportovních oddílů.

Jsme moc rádi, že se každým rokem tento počet zvyšuje a že s námi cvičí už tolik dětí ve všech českých krajích.

A co Vy? **Přidáte se k nám? 7. ročník startuje už v září 2022.** Uvidíte, že plnění úkolů bude bavit nejen děti, ale i Vás pedagogy, vedoucí a lektory.



"CELÝ ROK JSME CVIČILI POCTIVĚ, S CHUTÍ A RADOSTÍ, A TO I S TĚMI NEJMENŠÍMI.
DĚKUJEME A TĚŠÍME SE NA DALŠÍ ROČNÍK."

BLANKA ZIMČÍKOVÁ, MŠ KORYTNÁ

UDRŽET DĚTI V SOKOLE I V POZDĚJŠÍM VĚKU JE VÝZVA

Text: Jana Horká, Jiří Reichl |

Foto: Markéta Navrátilová, archiv Terezy Cendelínové |



Tereza během slavnostního vyhlášení Sokola roku 2021 v Tyršově domě

Letos získala ocenění Cvičitelka roku 2021 a potvrdila tak vysokou kvalitu písecké všestrannosti. Tereza Cendelínová je náčelnicí v Sokole Písek a je aktivní i na župní úrovni, kde zastává stejnou funkci. V její rodině je tolik sokolů, že by klidně mohli založit malou jednotu. V rozhovoru mluví o tom, proč je pro ni největším sokolem Marie Provazníková, a třeba i o tom, jak v Sokole potkala manžela.

► **Jak vnímáš ocenění, které jsi získala v anketě Sokol roku 2021?**

Překvapilo mě to a moc potěšilo, i když by si to samozřejmě zasloužila spousta dalších lidí. Ale asi na mě bylo odněkud víc vidět. V Sokole působím jako cvičitelka i jako náčelnice a musím přiznat, že největší radost mi dělá ta cvičitelská práce s předškoláky v naší tělocvičně. A zároveň jsem si v ní i nejjistější.

► **Předloni se cvičitelem roku stal Martin Matura, dnes předseda písecké všestrannosti. Člověka hned napadne ono známé rčení: „Zřejmě slušnej oddíl...“**

Beru to moje ocenění i jako ohodnocení práce nás všech, že si někdo všiml, co všechno v Písku děláme. V naší jednotě jsem vyrostla a je pro mě normální, že všichni ve všestrannosti hodně pracujeme a děláme pro Sokol, co můžeme. Myslela jsem si, že takové zázemí vytvářejí jednoty všude, ale časem jsem zjistila, že to tak není. V některých jednotách všestrannost dokonce vůbec není, natož aby měla takový silný tým, jaký máme my. A proč to neříct, asi jsme opravdu dobří (smích).

► **Kolik členů má písecká všestrannost?**

O něco více než pět set, drtivá většina z toho jsou děti. Nejpochetnější je cvičení rodičů s dětmi, to máme dokonce sedm skupin, na některé jsou i pořadníky. Hned první týden po zápisu máme plno. Nicméně

je to stejné jako všude jinde. Čím starší děti jsou, tím počet jejich oddělení klesá. Přitom, když děti v Sokole vydrží, přidaná hodnota je obrovská. Teď myslím nejen sport, ale i to, že se naučí nějakým pravidlům a řádu. Hned poznáš, kdo v mladších žácích prošel oddílem předškoláků. Tyto děti vnímají povely cvičitele, vědí přesně, co mají dělat. Taky vědí třeba i to, že když není připravené nářadí, tak na ně prostě nelezou. To je jedna z prvních věcí, které je učím. Ti, co do Sokola dřív nechodili, to neznají a naběhnou do tělocvičny jako zvěř.

► **Jak ses dostala do Sokola Ty?**

Spolu s mými sourozenci mě do něj odvedla maminka. V době, kdy se Sokol obnovoval, jsem chodila do první třídy. Mám tři mladší sourozence a motivací maminky bylo, aby nás dala někam, kde bychom se nejen vyrábili a zacvičili si, ale zároveň se i potkávali se stejně starými kamarády. Pravidelně jsem chodila cvičit až do nástupu na vysokou školu. Pak jsem do Písku jezdila klasicky jen na víkendy, ale i tak jsem udržela kontakt. Čtvrteční cvičení holek jsem nestíhala, proto jsem chodila v pátek třeba s kluky na fotbal.

► **Po škole ses ale do Písku vrátila a začala Tvá cvičitelská kariéra...**

Ano, vrátila jsem se zpátky, narodily se mi děti a s nimi jsem začala cvičit. Nejdřív v oddělení rodičů a dětí; pak jak rostly, tak v předškoláčích. A v těch jsem už jako cvičitelka zůstala. Sokol je součástí mého života, můj životní styl. Chodí do něj většina rodiny, ať už mojí původní nebo teď už vydané. A je nás hodně, momentálně mám v příbuzenstvu asi dvacet sokolů. V obou rodinách je Sokol přítomný historicky. Manželova babička Irena Cendelínová byla župní náčelnicí. Můj praděda s prababičkou, i jejich tři dcery, byli velkými sokoly. Víím, že



se účastnili sletů v roce 1926, 1938 a 1948. Po únoru se vše ale rozpadlo. Babička byla tehdy malá, tak o tom moc nevěděla. Ani kam se poděly kroje a další věci. Po roce 1990 se už do Sokola nevrátila, ale byla na mě jako na sokolku a župní náčelnici hodně pyšná. Teď nosím ke kroji boty po ní a to mě vždycky dojde.

► **Je tedy evidentní, že pro Tebe má Sokol velký význam ve všech směrech. Poznala jsi v něm i manžela. Kde to bylo?**

Poprvé jsme se viděli na sokolských horách, kam jsem jela jen proto, abych doprovodila nejmladšího bratra. Jinak jsem nikdy na hory nejezdila, jen v létě na tábory. A můj muž to měl obráceně. Přitom já znám jeho dva bratry od malička, právě z tábora, ale on jediný tam nejezdil. Dlouho jsem ani netušila, že jsou ti kluci tři, a vidíš, jak to dopadlo (smích).

► **Máš mezi sokoly nějaký vzor? Kdo je podle Tebe největší sokol?**

Vzorem je mi každý, kdo pro Sokol žije a s radostí pracuje. I třeba naše babi Irenka. A velmi inspirativní ženou je pro mne Marie Provazníková. Nejdřív mě zaujalo, že jsme



Tereziny prarodiče s dětmi - Marií, Annou a Helenou, její babičkou (rok 1938)



Kompletní výsledky a fotky ze slavnostního vyhlášení

ROZHOVOR

narozené ve stejný den a ona byla taky nejstarší ze čtyř sourozenců. A čím víc jsem se o ni zajímala, tím víc mě fascinovala její neúnavná a obětavá práce pro Sokol. Hlavně její zásluha na zrovnoprávnění cvičení žen a mužů. Všichni víme, že Sokol byl původně mužský spolek. Jeden z mých kolegů náčelníků občas žertuje, že Tyrš udělal chybu, když cvičení ženám povolil. Dobře, zasmějeme se, ale pak se mi několikrát stalo, že spolu jako náčelníci jedeme někam na sokolskou akci, bratři se tam mezi sebou pozdraví a mne přehlédnou jako krajinu. Nechápu to, mrzí mě to a doufám, že většina to tak nemá.

► Pravidelně se účastníte celorepublikových sokolských projektů. Který Tě nejvíc baví?

Zapojujeme se do projektu Sokol spolu v pohybu. A za chvíli bude Noc sokoloven, které se účastníme pravidelně. Ta je skvělá v tom, že nejde jen o sport, i když si děti mohou vyzkoušet nářadí, ke kterému by se jinak nedostaly, jako třeba bradla. Sokolovnou vždy provází krojovaný sokol a návštěvníci se dozvědí něco o historii Sokola i Písku. Za sokolovnou opékáme buřty, je tam možnost přespání. Je fajn, že přijde i veřejnost. Každoročně zveme i zástupce města.

► Často se na to ptám, proto se zeptám i Tebe. Jak bys nalákala děti do Sokola?

My vlastně nemáme problém někoho do Sokola nalákat. Pro malé děti, nebo pro jejich rodiče, je Sokol jasná volba. Děti se u nás setkají se spoustou nářadí a pomůcek, určitě tomu pomáhá i projekt Se Sokolem do života. Problémem tedy není děti do Sokola nalákat, ale udržet je v něm. Odcházejí hlavně kluci, kteří se pak začínají specializovat na hokej, na fotbal. Děti ve věku od 12 do 14 let už mají někde svůj sport a je těžké je přimět, aby toho nechali a přišli do Sokola. A přitom Sokol je výborný doplněk k výkonnostnímu sportu. Kdyby k nám chodili dál, třeba jen jednou týdně, určitě by jim to pomohlo vyrovnat jednostrannou zátěž. Myslím, že se ale dají zlákat na skvělou partu, na společné akce a zážitky jiného druhu, než je jen sport.

► Ty jsi inženýrka, co jsi vystudovala?

Jsem zahradní architektka, takže navrhují a tvořím lidem zahrady. A když mám k ruce silné muže, děláme i jejich údržbu. Nedávno



Tereza s rodinou

jsem odevzdávala projekt postavený na trvalkách. To je teď trend - smíšená trvalková výsadba. Z toho jsem měla radost. Baví mě něco vymýšlet, ale i to, když zahradu navrhnu a každý rok se na ni vracím kvůli údržbě. Vidím, jak se všechno proměňuje v čase, a když jsou v ní lidé spokojení, jsem spokojená i já.

► Co v jednotě momentálně chystáte, na co bys nás do Písku pozvala?

V půlce října plánujeme Píseckého šplhace, což je závod ve šplhu na osmimetrovém laně. Jedná se o kvalifikační závod na mistrovství republiky, proto by si určitě zasloužil větší diváckou účast. Všechny srdečně zveme, dorazte k nám do sokolovny, uvidíte skvělé sportovní výkony. 📍

inzerce:

Exklusivní jarní sleva

-20%

kód: **SESOKOLEM20**

na vše
SAM73

Platí pouze na e-shopu www.sam73.cz a pouze do 31. 7. 2022.



DOBRÁ PŘÍPRAVA PŘED TÁBOREM MŮŽE ZABRÁNIT ÚRAZU

Text: Kateřina Machů,
Zdravotnická komise ČOS

Blíží se letní měsíce a s nimi tedy i příprava na táborové pobyty. Ať už se chystáte na sportovní či na tradiční tábor se cvičenci z Vaší jednoty, je dobré se připravit předem, abyste nebyli zaskočeni nenadálými událostmi, kterým je možné předejít.

V první řadě bych zmínila důležitost přípravy před plánovaným pobytem. Ať už je pořádán na Vám známém místě, nebo i když jedete tam, kde to neznáte. Mezi základní věci, které by si měl zdravotník před akcí zjistit a pohlídat, patří zejména příprava na situaci, vyžadující lékařské ošetření. Je vhodné zjistit si, kde se nacházejí zdravotnická zařízení, která jsou spádová pro místo, kde se bude tábor pořádat. Také je vhodné se předběžně domluvit na spolupráci s praktickým lékařem pro děti a dorost, který v daném místě působí, a zjistit si jeho ordinační hodiny.

Příprava zahrnuje seznámení s jednotlivými přihláškami účastníků tábora. Důležité jsou informace o případné pravidelně užívané medikaci, alergiích a skutečnosti, zda je účastník plavec či neplavec. Termín odevzdání přihlášek společně s posudkem o zdravotní způsobilosti, kde je potřeba zkontrolovat i datum, neb aktuálně je její platnost dva roky, si stanovte tak, abyste se stihli včas s údaji seznámit a nedozvědali se podstatné informace až těsně před odjezdem.

V rámci zahájení tábora je vhodné si s účastníky nastavit jasná pravidla pro celý pobyt. S dětmi mluvejte jasně a srozumitelně, ale současně se snažte vzbudit u nich co největší důvěru ve Vás, aby se nebály za Vámi přijít s jakýmkoli případným zdravotním problémem.

Co se týče podávání chronické medicíny po dobu pobytu, dbejte na to, abyste se předem domluvili s rodiči, respektive se



zákonným zástupcem. Léky nenechávejte dítěti u sebe, i když ho třeba dobře znáte z pravidelných cvičení a víte, že by vše zodpovědně užívalo. Mohlo by totiž dojít k případnému zneužití léků jiným účastníkem, nebo k náhodnému užití a podobně.

Zejména u dětí s alergiemi, kdy nejčastějšími jsou ty na potraviny a na hmyzí bodnutí, je dobré situaci nepodcenit a mít k dispozici takzvanou SOS medikaci. Pokud má dítě předepsanou antihistaminika pro případ alergického projevu, dbejte na to, abyste léky měli vždy na dosah, tedy i v případě nějakého výletu v rámci táborových aktivit mimo základní stanoviště. Pokud je dítě citlivé na nějakou potravinu, tak většinou samo ví, že by se jí mělo vyhýbat. Ale občas mají děti pocit, že v rámci pobytu mimo domácí prostředí si mohou více dopřát. Je proto potřeba alergeny v potravinách pečlivě hlídat.

Specifický přístup je pak potřeba zaujmout k účastníkům, kteří si pravidelně aplikují léky injekční formou (DM, hormonální terapie). Dítě je na tento režim zvyklé a málokterý rodič by poslal na pobyt mimo domov dítě, které by nebylo schopné aplikace léků samostatně. Je ale potřeba myslet také na to, že cizí prostředí a změna denního režimu mohou narušovat pravidelné zvyky. Jistou neméně důležitou roli také hraje okolí. Ostatní děti zpravidla nejsou zvyklé na používání jehly, a jsou tudíž

zvědavé. Je tedy na místě jednak zajistit dostatek soukromí pro aplikaci a jednak umět ostatním účastníkům citlivě vysvětlit celou situaci. Zde určitě zhodnoťte, zda si troufnete společně s organizátory akce dítě s DM na tábor přijmout. Vzhledem k tomu, že velká část nás zdravotníků ze Sokola, zná děti již před akcí, je výhodou, že se můžete seznámit s konkrétními specifiky jejich potřeb, a to již delší dobu před táborem.

Důležitou částí přípravy je také materiální vybavení lékárníčky, a to dle vyhlášky č. 106/2001 Sb., příloha číslo 4. Ideálně z nabízených možností na trhu volte vybavení, na které jste zvyklí. Domluvte se s organizátorem tábora na tom, kdo lékárníčku vybaví, nebo lékárníčku vybavte sami pomůckami, na které jste zvyklí a umíte je používat. V neposlední řadě je také důležité samotné seznámení s místem pobytu. Pojetí táborů je v dnešní době velmi rozmanité, od těch se spaním na jednotlivých pokojích s postelími až po typ tábora takzvaně na zelené louce, kde spí děti ve stanech, a kde není k dispozici tekoucí pitná voda a podobně. Je proto potřeba se konkrétně informovat a následně připravit na aktuální podmínky daného místa, kde se tábor koná.

Nejlepším způsobem, jak předejít obtížně řešitelným problémům, je zejména prevence jakýchkoli nežádoucích situací. ☺

Alois Šmahel byl za schvalování atentátu na Heydricha popraven v červnu 1942



OBČANSTVÍ

KRVAVÁ LÁZEŇ ČESKÉHO NÁRODA. HEYDRICHIÁDA

Následující text napsala Anna Šmahelová, manželka jednatele jaroměřského Sokola, knihkupce a nakladatele bratra Aloise Šmahela, který byl popraven 15. června 1942 na Zámečku v Pardubicích, a to za schvalování atentátu na Heydricha. V jejích slovech jsou vyjádřeny pocity těch, kteří zde zůstali po všech nevinně zavražděných nejen v období heydrichiády, ale i během celé druhé světové války.

VZPOMÍNKA PRVNÍ

Vzpomínám na ten o sudný den, úterý 9. června 1942, kdy přišel mladý četník a tiše řekl: „Jste zatčeni!“ Zoufale si uvědomuji ten hrozný okamžik a srdce se palčivě svírá. Bereš mne do své náruče a díváme se vzájemně do zesmutnělých očí. Nikdy nezapomenu na ten výraz plný zároveň lásky a kruté bolesti. Hledíš na mne tak smutně a mlčíme. Jen naše srdce se chvějí.

Naposled mne sevřeš do své náruče a jen šeptáš: „Buď statečná, já se vrátím, ty moje...“ Už odcházíš a ještě naposledy mi máváš se smutným úsměvem a já sleduji Tvé odcházející kroky. V těch několika minutách byl navždy přetržen náš krásný čistý život, který jsme tolik milovali.

Chodím stále denně do věznice a kolem ní, stávám před vraty a dívám se a dívám...

Nekonečně dlouhé jsou dny i noci. Slyším Tvůj hlas, Tvůj smích. Pak přišlo pondělí 15. června 1942, den deštivý a zamračený, smutný jen steskem a vyplněný touhou. A zas ten večer. Běžíš tak, jak v předcházejících dnech ke každému vlaku od Hradce Králové, k autobusu... Dychtivě hledím na vystupující. A zas odcházím sama domů... Téhož večera jsou vylepeny červené plakáty s Tvým jménem a rozsudkem stanného soudu v Praze. Odsouzen k smrti!

Byl to blesk, který mne omráčil a zničil celý další můj život. Ty, můj milovaný, který jsi musel odejít ze života tak strašným způsobem. Salva pěti ran. Právě když odtloukl večer 7 hodin a 10 minut. Vaše těla byla v Pardubicích zpopelněna a popel vhozen do Labe...

VZPOMÍNKA DRUHÁ

Vzpomínám, jak se asi zachvělo Tvé srdce 15. června 1942 při pomýšlení, že se loučíš navždy s výsledky celoživotní práce, s Tvou velkou láskou ke všemu krásnému. Právě tehdy, když jsi byl jeden z čekajících ve frontě na Zámečku, kde i Tvé milující srdce zmlklo...

Tisíce a desetitisíce žen prožívaly podobná muka, která se nedají ničím nahradit. Jsou to týdny a roky čekání a věčného vzpomínání. Čekaly jsme, věřily, doufaly, ale marně. Marně. Dnes už nečekáme, ale Vy všichni žijete dále v naší paměti, v našich srdcích.

VZPOMÍNKA TŘETÍ

Chtěla bych pro věčné časy zachytit život statečných českých žen, jejichž mužové ve druhé světové válce byli umučeni a popraveni.

Můj vztah k celému tomu utrpení, které jsme prožily, je dán i mou vlastní, a tak bolestivou tragédií, mým opravdovým pochopením utrpení nás všech jako celku, ale zároveň i každé jedné z nás. Vždyť ještě nikdo k nám tak nepromluvil...

Na popravištích padli děti, sestry, bratři, dcery, synové, mužové i ženy, kteří zde v zástupech čekali na svou smrt! Byli přivázáni ke kůlu a salvou ran zastřeleni. Před popravou čekali i nacističtí úředníci a orgány popravčí čtyry. Každé tři minuty zazněly salvy. Mnozí si nenechali zavázat oči a dívali se vrahům plamenným zrakem do nenávidných očí.

Nač mysleli v posledních minutách svého života?



Popraviště na Zámečku v Pardubicích

Byly to jen poslední krátké vzpomínky a v nich byl shrnut celý lidský život těch tisíců a tisíců. Co tu bylo jediným okamžikem zničených ideálů, co lásky, co práce! A co utrpení!

A když vzpomínáme na poslední chvíle odsouzených, jaká hrůza, jaká úzkost umírání na popravišti. K tomu bylo zapotřebí velké síly a velké statečnosti. A i na jiných improvizovaných popravištích měst naší drahé vlasti hřměly nepřetržitě salvy z lesáckých pušek namířených na prsa nejlepších a nejstatečnějších synů a dcer našeho národa.

A pak přišla vždy zpráva: „Váš manžel byl odsouzen k trestu smrti a popraven!“ Červené plakáty a smutné sloupce v denním tisku, kde na prvních stránkách byly seznamy odsouzených a popravených. Těch, kteří buď schvalovali atentát a podporovali živly nebezpečné státu, nebo drželi zbraně.

NEZAPOMENEME!

Až jednou půjdete, Vy větší a menší, životem a až budete číst v knihách, co vše zkusil náš národ a kde tolik bolesti šlo světem, uvědomte si, že i ti bezejmenní, kteří pro Vás trpěli, byli lidé a že jejich život nebyl zničen svatým ohněm. Naopak, oni jako maják září do široka a daleka.

Vzdejte čest a dík za to, že můžete dnes žít ve svobodné vlasti. Proto vzpomínáme na všechny, jež byli popraveni, na ty, kteří hynuli po tisících nejen v plynových komorách, ale i na pochodech hladu a smrti, nebo v tyfem zamořených kasematech terezínských i jiných koncentračních táborů.

A až tu nikdo z nás nebude, pak ti neznámí, tak závatně vzdálení budoucí, se třeba jen náhodou zastaví u symbolických pomníčků, pocítí jistě mimořádnost toho, co bylo souzeno žít českému národu za běsu temna v letech 1939 až 1945. ☹

Pro vzpomínku k 80. výročí heydrichiády upravila a zkrátila Pavlína Špatenková. Celý text, který jsme se sestrou Helenou Rezkovou objevily v pozůstalosti spisovatele Miroslava Ivanova, najdete v knize Nebylo jim souzeno žít. Poslední věta Anny Šmahelové inspirovala Helenu k názvu knihy.



Sokolové sehráli při atentátu zásadní roli. Řada z nich doma ukrývala výsadkáře. U Novákových (na fotce) přespávali Jan Kubiš a Jozef Gabčík. Rodina byla ale vyražena a nikdo nepřežil

VÝSLEDKY VOLEB

V květnu se uskutečnily volby do programových útvarů. Pokud zvolené kandidáty potvrdí červnový Výbor ČOS, získají mandát na tři roky. Tady je nové složení jednotlivých předsednictev.



Předsednictvo Odboru všestrannosti ČOS: nahoře zleva Pavel Strejček, Petr Svoboda, Petr Sádek, Jan Nemrava dole zleva Daňmar Toncarová, Eva Řibřidová, Lada Vávrová (Ingrid Váchová nebyla přítomna)

Jméno	T. J. Sokol	Sokolská župa
ODBOR VŠESTRANNOSTI ČOS		
Náčelník Petr Svoboda		Pražská-Scheinerova
1. místonáčelník Pavel Strejček	Plzeň III. - Bory	Plzeňská
Místonáčelník Petr Sádek	Lomnice nad Popelkou	Krkonošská -Pecháčkova
Místonáčelník Jan Nemrava	Olomouc - Nové Sady	Olomoucká
Náčelnice Eva Řibřidová	Braník	Pražská-Scheinerova
1. místonáčelnice Daňmar Toncarová	Maxičky	Severočeská -Nováková
Místonáčelnice Ingrid Váchová	České Budějovice	Jihočeská
Místonáčelnice Lada Vávrová	Ostřoměř	Jičínská-Bergrova

Jméno	T. J. Sokol	Sokolská župa
ODBOR SPORTU ČOS		
Předseda Jan Haupt	Kampa	Podbělohorská
1. místopředseda Karel Tomek	Dobruška	Podkrkonošská -Jiráskova
2. místopředseda Josef Sosnovec	Vrané nad Vltavou	Jungmannova
3. místopředseda Petr Syrový	Praha-Vršovice	Jana Podlipného
Členové předsednictva*		
Jiří Cedidlo	Albrechtický	Moravskoslezská
Milan Džavoronok	Brno I.	Jana Máchala
Tomáš Hlobil	Šlapanice	Vaničkova
Luděk Pokorný	Praha - Královské Vinohrady	Jana Podlipného
Eliška Pospíšilová	Kampa	Podbělohorská
Olívie Rubášová	Milovice	Baráková
Štěpánka Slámová	Pražský	Pražská-Scheinerova
Kamila Šrolerová	Maxičky	Severočeská -Nováková
Josef Vítek	Jaroměř	Podkrkonošská -Jiráskova
VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR ČOS		
Vzdělavatel Michal Burian	Dejvice	Podbělohorská
2. náměstek** Marek Manda	Kampa	Podbělohorská
Jednatel Milan Sobota	Třemošná	Plzeňská
Členové předsednictva*		
Lenka Brandová	Kralupy nad Vltavou	Baráková
Marie Brunerová	Michle	Pražská-Scheinerova
Jan Fírbas	Český Brod	Baráková
Jan Houdek	Votice	Blanická
Lukáš Křemen	Praha-Libeň	Podbělohorská
Marcela Mandová	Kampa	Podbělohorská
Kateřina Pohlová	Kampa	Podbělohorská
Vladimír Richter	Praha - Královské Vinohrady	Jana Podlipného
Jana Rosáková	Valašské Meziříčí	Valašská
Lukáš Sobotka	Modřany	Pražská-Scheinerova

*v abecedním pořadí

**1. a 3. náměstek nebyl zvolen, nebyl kandidát

JAK PŘEŽÍT VYSVĚDČENÍ

Text: Michaela Pišiová

Linka bezpečí **denně přijme na čtyři stovky dětských hovorů**. Část z nich se týká i vysvědčení. Již tolik neplatí, že pololetí a konec školního roku přináší nával stresu z výsledků. Je to dáno větším zaměřením se na průběžné výsledky jak ze strany školy, tak i od rodičů. Ale bez povšimnutí toto období na Lince bezpečí určitě neproběhne. Bojí se děti více špatných známek, nebo Vaší reakce? Jste na poslední den školního roku dobře připraveni? Odborníci shrnuli 10 rad, jak přežít vysvědčení.

1. DEJTE SI ČAS

Pokud se Vaše očekávání nesetkalo s výsledky, které dítě přinese potvrzené černé na bílém, zachovejte především chladnou hlavu. Vysvědčení je výsledkem celoročního úsilí dítěte, bylo by proto chybou podléhat náhlým emocím, kvůli kterým byste mohli reagovat překotně a neuváženě bez ohledu na emoce dítěte.

2. NEVYHROŽUJTE

Výhrůžky nejsou dobrou cestou ke zlepšení známek ani k bezproblémovému plnění úkolů. Výhrůžky totiž vyvolávají v dítěti strach. Málokdo podává ve strachu ty nejlepší výkony a buduje vlastní sebedůvěru. Nehleďte na to, že strach je úzce spojen se stresem, který se vždy podepíše na zdraví. A to jak na Vašem, tak i na zdraví Vašeho potomka.

3. NETRESTEJTE

Pamatujte, že případné horší známky mohou být pro dítě už samotným trestem. Známky samy o sobě již jednoznačně nálepkují každého žáka ve třídě, proto nálepky nevytvářejte ještě i Vy. Obava z trestu rozhodně pozitivně nemotivuje k vlastním zlepšováním a zájmu rozvíjet se. Vytváří pouze obrázek o Vás jako o nespokojeném rodiči.

4. PTEJTE SE

Jak Ti můžu pomoci, aby ses zlepšil/a? Je něco, co pro Tebe můžu udělat? Chtěl/a by ses o některých tématech více bavit? To je pouze příklad otázek, které svému dítěti můžete položit, pokud se známky neblýští hvězdami. Dobře mířené otázky pomohou lépe než dobře míněné odpovědi. Komunikujte spolu.

5. ROZVÍJEJTE ZÁJMY DÍTĚTE

Soustředte se na to, v čem Vaše dítě vyniká nebo o co jev skutečný zájem. Není životní prohrou, pokud známky tančí v rytmu valčíku. Málokdo totiž v budoucnu ovládá stejnou měrou všechny oblasti. Je lepší bravurně zvládat jeden předmět než být díky dobře vytrénované paměti průměrný ve všem.

6. PRACUJTE PRŮBĚŽNĚ

O prospěch svého dítěte se zajímejte v průběhu celého roku. Do vzdělávání se aktivně zapojujte a hledejte cesty efektivního učení. Čím více hodin prosezených nad učebnicí dějepisu, tím lepší známka z testu? Určitě ne, pozornost klesá již po 20 minutách. Vyzkoušejte naučné filmy, online videa, výstavy, hry a podobně.

7. ZAPOJTE OKOLÍ

Víte, že matematika není Vaší silnou stránkou a Vaš potomek v ní také příliš nezárí? Zmapujte své okolí, možná se v rodině nebo mezi Vašimi známými najde skrytý milovník pedagogiky a matematik v jednom. Finančně dostupná jsou i doučování jak od aktivních vysokoškoláků, tak i od zkušených lektorů. Vše vygooglujete.

8. HLEDEJTE PŘÍČINU

Vždy jste byli pyšní na samé jedničky své dcery nebo syna, ale najednou se trojky, čtyřky a pětky jen hemží? Každá změna má důvod. Stalo se něco v rodině? Prožívá dítě nešťastnou lásku? Je vše v pořádku s jeho přáteli? Příčin může být celá řada. V komunikaci se zaměřte na změnu a motivaci.

9. DOBŘE PLÁNUJTE ČAS

Naučte své dítě plánovat čas. Obecně platí, že nejtěžší úkoly se mají řešit jako první, aby se člověk rychle zbavil napětí. Vypište společně seznam aktivit, které chcete za víkend stihnout. U každého úkolu označte číslicí od jedné do tří, jak důležitý je. Pomůže to lepšímu rozhodování.

10. VYHLEDEJTE ODBORNÍKA

Není pravdou, že pomoc odborníků člověk vyhledá pouze v případě krize. Ať už má Vaše dítě známky jakékoliv, konzultace s psychologem otevírá nové obzory. I jedničkáři mohou tápat ve volbě budoucího oboru.

Chcete-li motivaci svých dětí probrat na Lince bezpečí, obraťte se na odborníky naší Rodičovské linky na čísle 606 021 021 nebo e-mailem na pomoc@rodicovskalinka.cz.

Zdroj: blog
Linky bezpečí





Text a foto: Martin Tilšar

V sobotu 21. května 2022 se v boskovické sokolovně konala už jednou odložená X. národní přehlídka sokolských pěveckých sborů. Během odpoledne se na jevišti vystřídalo sedm sborů, zazněly písně klasické, lidové i moderní. Kdo v ten den procházel v Boskovicích okolo sokolovny, mohl se na vlastní uši přesvědčit, že sokol nemusí být jen stěhovavý, ale může být i zpěvavý.

Dopoledne se neslo v duchu rušných příprav a očekávání jednotlivých sborů. Chlebičky, jednohubky, buchty, koláčky, štrúdlý; všechno se to mazalo, krájelo, pojídalo a zapíjelo silnou kávou. V zatím prázdném velkém sále se střídala zkoušející tělesa jako na běžícím pásu. Za dokonalou organizaci i zajištění v tomto směru je nutné poděkovat jak sokolům z Boskovic, tak i těm z Jedovnic.

Dlouho připravovanou přehlídku odstartovala ve dvě hodiny společná píseň Spějme dál, zazpívaná všemi sbory a téměř všemi diváky v sále. Účinkujících pěvců bylo tolik, že někteří museli zůstat stát pod jevištěm.

Ženský pěvecký sbor Píseň z Jedovnic pak předvedl velice pestrý písňový repertoár, a to od lidových písní až po populární hudbu upravenou pro sbor. Rozmanitá hudební směs jako by předznamenala vývoj celého odpoledne, neboť takřka co sbor, to jiný žánr.

Ženský sbor Marijánky z Vacenovic přinesl atmosféru moravského Slovácka. Krojované pěvkyně zpívaly lidové písně z kyjovského regionu jak bez not, tak i bez doprovodu. Žertovné texty o životě rozesmály nejednoho posluchače.

Ženský pěvecký sbor ze Sokola Brno-Židenice vrátil na jeviště hudebním pestrost. Vedle sebe tu zazněli Wolfgang Amadeus Mozart, Thomas Morley nebo i současná skladatelka Jaroslava Luklová. Celek přitom působil kompaktním dojmem.

Mužský sbor Vlčnov nastoupil poté, co je naoko přemlouval krojovaný moderátor, bratr Vávra z Jedovnic. Z teskných melodií si nešlo nevšimnout, jak obrovskými dramaty vměstnanými do miniaturního slabikového prostoru staré lidové písně jsou. Bratři z Vlčnova krom zpěvu přinesli na jeviště i trochu divadelního herectví a pěkně zčerstva přepůlili odpolední program.

Smíšený pěvecký sbor Foerster z Jihlavy vrátil diváky zpět ke klasickému sborovému repertoáru. Byli také prvním smíšeným sborem, který tu vystoupil. Pod vedením krojovaného kapelníka zazpívali devět písní.

Jedna z nich byla od samotného Josefa Bohuslava Foerster, po kterém je sbor pojmenovaný.

Sbor Raňija z pražského Sokola Kampa přinesl do přehlídky opět nový prvek, a to autorské písně. Kapelník doprovázel na kytaru a kromě několika romských lidovek zazněly i tři jeho skladby. Romské rytmy a harmonie byly dalším odlehčením a změnou oproti klasické hudbě.

Přehlídku uzavřel mnohačlenný sbor Gaudium ze Sokola Královské Vinohrady. Smíšený sbor, dirigent v černém obleku a náročný písňový program zvládnutý na jedničku. Sbornistr závěrem přiměl všechny v sále, aby přehlídku uzavřeli další společnou písní Lví silou.

A tak se jubilejní desátá přehlídka nesla v duchu sokolské sepjatosti, dobře volené dramaturgie a pestrých pěveckých výkonů. Nejen veřejnost, ale také sbory samy mohly zjistit, jak se kde zpívá, s čím se kdo potýká a v čem vyniká. Zájemci z řad sbornistrů po přehlídce hojně využili možnost besedovat s odborným lektorem Jiřím Bryndou, který sem vážil cestu z Teplíc.

Závěr vydařeného odpoledne zvolna uplynul u pohoštění, dobrého moravského vína a společného rokování o hudbě, o současné situaci v pěveckých tělesech a sokolských jednotách i budoucích plánech. 🎵

MEDAILONKY SBORŮ:

Ženský pěvecký sbor Píseň

Sbor je od roku 1991 součástí sokolské jednoty. První sbornistryně Magdalena Javorská ho vedla 40 let. Dnes ho vedou Kateřina Javorská, Iveta Moťková a Kateřina Veselá. Žánrové zaměření je široké, od lidových písní ve vícehlasých úpravách přes klasiku až po muzikálové kousky, duchovní skladby, spirituály i díla soudobých skladatelů českých i světových.



Marijáňky

V roce 2003 se sešlo ke společnému zpěvu sedm žen z Vacenovic. Členky sboru spojilo nejenom jméno Marie, odtud název sboru, ale i láska ke zpěvu, kráse lidového kroje a místním bohatým tradicím. Vystupují v krojích, které si samy udržují. Hlavní náplní jejich vystoupení je zpěv lidových písní z celého Slovákka, hlavně jihohykovského regionu.

Ženský pěvecký sbor Sokol Brno-Židenice



Sbor vznikl v roce 1993 spojením zpěvaček ŽPS Krásnohorská a zpěvaček smíšeného sboru Sokola. V současné době má 17 členek. Vedoucí a dirigentkou je přes dvacet let Eva Holá. Repertoár obsahuje zejména úpravy lidových písní a skladeb pro ženský sbor našich i cizích autorů.

Mužský sbor Vlčnov

Mužský sbor byl založen 12. března 2003 a snaží se udržet tradici zpívání lidových písní ve Vlčnově. Repertoárem jsou lidové písničky z celého Slovákka a hlavně z vlčnovského regionu. Sbormistrem je Petr Mikulec, jeho zástupcem Jan Moštěk. Snahou sboru je udržet pro další generace lidovou píseň živou, bez úprav a uměleckých zásahů.



Smíšený pěvecký sbor Foerster Sokol Jihlava

Sbor vznikl v roce 1927 jako mužský. Jméno dostal po skladateli Josefu Bohuslavu Foersterovi. Sbor se přeměnil ve smíšený a ve vedení se vystřídal několik dirigentů, z nichž nejvýznamnější byli Bohumil Bouda a Josef Mátl. Od roku 1997 vede sbor současný sbormistr Pavel Brada. Od roku 2000 působí sbor v Sokole Jihlava.

Raňija

Sbor společně zpívá třináct let, od roku 2019 s novým kapelníkem, skladatelem, kytaristou a aranžérem v jedné osobě Janem (Jěňou) Duždou. Repertoár se skládá z autorské tvorby kapelníka. Inspiruje se jazzem, latinem, flamenkem a romskou hudbou. Sbor čerpá také z tradiční romské muziky, která má kořeny ve východní Evropě.

Gaudium Sokol Praha - Královské Vinohrady



Založen 1988 Vladislavem a Zdenou Součkovými. Základem se staly členky dětského pěveckého sboru Radost Praha, které doplnili další nadšenci sborového zpívání nejen z řad jejich rodičů. Nyní se počet členů pohybuje mezi 55 až 60. Žánrově sbor osciluje mezi duchovními díly či klasickými polyfoniemi z období baroka a renesance až po současné autory.

inzerce:

 Balíkovna

Pošli to dál.

Stvořená pro nákupy v e-shopech!

www.balikovna.cz





Na konci dubna se závodníci zúčastnili župního přeboru sokolské všestrannosti ve sportovní gymnastice a šplhu. Pořadatelem byl, jako v předešlých letech, Sokol Poděbrady. Celkem se přihlásilo bezmála sto závodníků. Ti v průběhu celého závodu postupně posbírají body z gymnastiky, šplhu, plavání a atletiky.

V sokolovně se uskutečnil závod ve sportovní gymnastice pro dívky i chlapce. Kromě poděbradských přijeli i cvičenci z Hořátkve a Velkého Oseka. Kluci změřili síly nejen v akrobacii, přeskoce a ve šplhu, ale i na hrazdě, kruzích i bradlech. Nejlépe se v první kategorii v gymnastice umístil Matouš Dolejš z Poděbrad. Druhý skončil Martin Ševčík, třetí pak Vojtěch Hažmuka. Nejrychleji odšplhal Matouš Dolejš.

Za mladší žáky II bral v gymnastice zlato Radim Břejcha, stříbro Tomáš Hubálovský a bronz Jonáš Potůček, všichni z Poděbrad. Šplh zvládl nejlépe Radim Břejcha.

Ve starších žácích III se o medaile podělili tři závodníci. První místo obsadil Matyáš Vachter, druhé Jakub Dolejš a třetí Kryštof Chejlava. Ve šplhu pak Kryštof vylezl za 5,8 sekund a zaslouženě byl první.

V dalších kategoriích byl vždy pouze jeden zástupce, a proto ve starších



V PODĚBRADĚCH BYLA K VIDĚNÍ SKVĚLÁ GYMNASTIKA I ŠPLH

| Text: Markéta Stiborová

žácích IV bral první místo Adam Kopsa, v dorostencích Mikuláš Pulda a v mužích Matyáš Pulda. Všichni cvičenci, kteří stáli na bedně, závodili za Poděbrady.

V závodě dívek byla konkurence o něco větší. Kategorii mladších zákyň I ovládla Valerie Vančurová z Hořátkve. Druhá skončila Kateřina Drahovzalová z Velkého Oseka a třetí byla Noemi Rovira Queredo z Hořátkve. Ve šplhu pak dopadla nejlépe Nela Skalníková z Oseka.

Ve druhé kategorii závodilo 18 gymnastek a první místo zaslouženě obsadila Rozálie Benešová, závodící za Poděbrady. O několik desetín bodu horší byla Lucie Málková. Třetí příčku v gymnastice a první ve šplhu vybojovala Tereza Zahálková, obě z Hořátkve.



V kategorii starších zákyň III si medaile rozdělily gymnastky z Poděbrad. Zlatou získala Alžběta Krchová, stříbrnou Marie Ondrová a bronzovou Valerie Svobodová. Marie si pak vyšplhala pro první místo.


Ve čtvrté kategorii dívek si první až druhé umístění rozdělily Štěpánka Sehnalová z Poděbrad a Lucie Svěčená z Hořátkve. Třetí příčku si zasloužila Lucie Nováková také z Hořátkve, ta si pak za šplh odvezla ještě zlato.

Za dorostenky si zazávodily jen poděbradské. První místo s velkým náskokem



bodů získala Emma Knotnerová. Stříbrnou pozici pak obsadila Nikola Málková a třetí byla Tereza Boučková.

Závodilo se i v kategorii žen, kde proti sobě nastoupily ty nejzkušenější závodnice a trenérky. Zlaté umístění zůstalo doma a vybojovala ho Markéta Vítová. Stříbro putovalo do Velkého Oseka, a to díky Zuzaně Muniové. Třetí skončila Markéta Stiborová a hned vzápětí byla Karolína Hrušková.

Všichni sportovci ještě změřili síly v plavání, a to v Kutné Hoře, a v lehké atletice v Kolíně. 



O POHÁR ČOS VE ŠPLHU SE UTKALO 180 DĚTÍ ZE ŠESTI ŠKOL



Po roční přestávce způsobené covidem se letos znovu uskutečnila tradiční soutěž ve šplhu určená pro základní školy a víceletá gymnázia, tedy Pohár České obce sokolské. Letos se oblíbená soutěž, na které se již tradičně podílí Odbor všestrannosti ČOS, Dům dětí a mládeže Praha 6 a Městská část Praha 6, uskutečnila 7. a 11. března. Hostila ji Základní škola Dědina.

V první den soutěže se spolu utkaly děti z prvních až pátých tříd. Ty šplhaly na tyči o výšce 4,5 metru a jejich čas byl měřen stopkami v ruce rozhodčích z České obce sokolské. Do soutěže byly zapsány výběry celkem ze šesti škol a po vypjatých soubojích dokázaly ukořistit nejvíce nejlepších časů děti ze ZŠ Věry Čáslavské, a zajistily si díky tomu nejlepší výchozí pozici do další části soutěže.

Ve druhém kole soutěže se o pohár popraly děti ze šestých až devátých tříd. V této skupině šplhaly dívky opět na tyči a jejich čas byl měřen ručně, avšak chlapi šplhali na laně a čas jim měřil speciální elektronický systém, který reagoval přímo na jejich dotek.

I po sečtení výsledků druhého kola se na prvním místě udržela ZŠ Věry Čáslavské a její žáci tak právem získali Pohár



ČOS. Na druhém a třetím místě se pak umístila ZŠ Pod Marjánkou a Základní škola generálporučíka Františka Peřiny. Celkem se soutěže zúčastnilo 176 dětí ze šesti škol. ☺

FLORBALISTÉ ZE SOKOLA BENÁTKY NAD JIZEROU UKONČILI ÚSPĚŠNOU SEZÓNU

Text: Tomáš Cibulka a Míla Lorenc

O posledním dubnovém víkendu se v Neratovicích uskutečnil závěrečný 10. turnaj přeboru mladších žáků. Zde jsme již jednou letos hráli, a proto jsme dobře věděli, co nás tady čeká. Mimo těžkých soupeřů z prvního nejlepšího, to také byla mimořádně kluzká palubovka, která chvílemi připomínala hru na ledě.

Naším prvním soupeřem byli domácí z Neratovic, které jsme porazili celkem přesvědčivě 7:2, když skórovalo hned pět našich hráčů. Po zlepšené kombinační hře jsme Tigers Nehvizdy přesvědčivě přehráli 10:2. V dalším utkání turnaje na nás čekal Předvýchěr Mladá Boleslav, který jsme dosud porazili jen jednou. Boleslav hrála vyspělou kombinační hru s průniky do naší obrany a první branku jsme obdrželi už ve dvanácté sekundě. Skóre rychle narůstalo a zastavilo se až na konečném stavu 1:15, což představovalo naši nejvyšší porážku v tomto ročníku.



Posledním soupeřem byli rychlí Vlci Kostelec, se kterými jsme se přetahovali o druhé místo. Po celé utkání jsme nad soupeřem nepatrně vedli, dokonce náš Max zahodil trestné střelení. Jak ale praví staré pravidlo: „Nedáš, dostaneš...“ Rovných 40 sekund před koncem přišlo potrestání v podobě vyrovnávacího gólu, a tak jsme se s Vlky rozešli celkem zaslouženě smírem 2:2. Vítězem turnaje se stal Předvýchěr MB, a to před Vlky z Kostelce a naším týmem. Boleslavští se tak s 91 body stali celkovým vítězem celoročního přeboru mladších žáků před druhými Prague Tigers Orange s 83 body a naším Sokolem se 79 body na třetí příčce. Tento turnaj byl také posledním kláním pro naše tři borce. Max Husák, Jirka Vaňousek a Lukáš Urban budou od září reprezentovat už v kategorii starších žáků. Z celkového počtu našich 427 gólů v 39 zápasech jich právě 71 nastřílel Max, druhý v pořadí Jirka dal 55 gólů a čtvrtý v pořadí

s 21 góly je právě Lukáš.

V následujícím týdnu si v sobotu 7. května florbalisté Sokola Benátky připomenuli 160. výročí založení Sokola a 25. výročí vzniku našeho oddílu florbalu. V Nibe Aréně jsme na tuto počest uspořádali nejen velký turnaj nejmladších žáků za účasti šesti týmů, ale i několik doprovodných exhibičních utkání. Slušně zaplněná sportovní hala tak viděla nejen budoucí opory našeho florbalu, ale mohla se i neformálně setkat se strýci našich současných a minulých sportovních úspěchů.

Na samotný závěr oslav nastoupil tým složený ze zakladatelů našeho florbalového oddílu a trenérů proti už rozehranému mužskému družstvu. Mnohem důležitější než samotný výsledek byl v obou zápasech předvedený sportovní výkon a diváci se na vlastní oči přesvědčili, že pamětníkům sice přibýly roky a v řadě případů i nějaké to kilo, ale rozhodně florbal hrát nezapomněli. ☺



| Text: Martina Robošová

| Foto: Helena Macáková

Sokol Podivín uspořádal pálení čarodějnic pro veřejnost, při němž se poslední dubnovou sobotu les Borovičky a okolní polní cesty proměnily v pohádkovou říši plnou tajemných bytostí. Na stezku se vydalo na 150 dětí, které u čarodějek plnily různé úkoly, jako let na koštěti, porážení netopýřích kuželek, prolézání pavoučích sítí, objevování příšerek v tajemných pytlíčcích, třídění barevných pavouků, krmení hladové čarodějky míčky, kreslení podle zrcátek a nechybělo ani tradiční míchání lektvarů. Po zdolání všech úkolů na děti v cíli čekala odměna v podobě sladkých myší, pitíček a jablek.

Na dvoře sokolského Besedního domu si děti mohly zkrátit chvíli čekání malováním křídami nebo si nechat pomalovat obličej či zatancovat na písničky DJ Aleše. Až se na dvoře sešli všichni, vrchní čarodějnice zapálila hranici s jedinou zlou čarodějnici tohoto večera. Když opadl žár vysoké hranice, mohlo se začít s opékáním špekáčků. Závěr vydařeného odpoledne a večera patřil mladé rockové kapele Salatör. 📍

SOKOL PODIVÍN PÁLIL ČARODĚJNICE

inzerce:

12 60
Ondrášovka
PARTNER
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

www.ondrasovka.cz

SOKOL KOMÁROV OSLAVIL 120 LET OD ZALOŽENÍ

Text: Tomáš Jelen

Foto: archiv Sokol Komárov

Na tělocvičné akademii středočeské jednoty se tančily pódiové skladby, a to třeba ve stylu street dance. Skvělé vystoupení předvedly gymnastky a k vidění byl i napínavý přetah lanem. Součástí oslav se stala také výstava fotografií, která je k vidění v Muzeu Komárov.

Po úvodním projevu starosty jednoty Bohuslava Ernesta promluvil starosta



městysu Komárov Jaroslav Klekner. Poté župní náčelník František Beran připnul na prapor jednoty pamětní stuhu ke 120. výročí založení Sokola. Rovněž byl předán odznak projektu Sokolská kapka krve za rok 2021, a to šesti prvodárcům. Komárovská tělocvičná jednotka totiž od roku 2015 drží první místo v dobrovolném dárcovství krve.

Jako první vystoupili s rodiči ti nejmenší do tří let. Cvičení s padákem patří mezi jejich oblíbené činnosti. Odcizení, to byl název pódiové skladby starších gymnastek. Toto vystoupení získalo nejen první místo v kategorii Art Dance junioři na regionálním kole Czech Dance Tour 2022 v Mladé Boleslavi, ale i šesté místo ve velké konkurenci na mis-

trovství Čech v Chrudimi. Další velký úspěch děvčat je první místo ve Středočeském tanečním poháru. Další vystoupení rodičů a dětí, tentokrát od tří let, přiblížilo jejich rozvíčku. V následující ukázce žáci předvedli, jak lze využít lano v několika podobách. Dramatickou tečkou pak byl přetah lanem.

Původní oddíl dětského aerobiku se za poslední dva roky proměnil v taneční oddíl starších žákyň a dorostenek. Tentokrát se tato parta vrhla na zcela nový žánr, kterým je street dance. Se svou pódiovou skladbou úspěšně vystoupila i v následující den, a to na Sokolgymu v Plzni.

V letošním roce je do oddílu předškoláků přihlášeno 33 dětí. A protože v takovém počtu by cvičení nebylo s jednou cvičitelkou možné, pomáhají při cvičení dospělí z řad rodičů. Tak si mohou děti, které jsou rozdělené do menších skupin,

vyzkoušet a naučit se více pohybových dovedností. A část z toho, co se naučily, také předvedly.

V ukázkách úspěšných mini týmů gymnastek diváci zhlédli vystoupení Cyberbully v podání starších žákyň, Víly od mladších žákyň a dorostenky předvedly své Poslední sbohem. Po nich nastoupili cvičitelé, kteří se židlemi vystupovali už v roce 1997. Letos se rozhodli zacvičit znovu, a to na slavnou hudbu Scotta Joplina, starou právě 120 let, tedy stejně jako naše jednotka. Pódiová skladba mladších gym-

nastek Panenky rovněž bodovala v Mladé Boleslavi na Czech Dance Tour 2022, kde v dětské kategorii Art Dance získala zlaté medaile a ve Středočeském tanečním poháru první místo. „I když jsme jak malí, tak i velcí, mladší i starší, chceme Vám ukázat, že dokážeme táhnout za jednu obruč,“ bylo mottem vystoupení mladšího žactva.

Ačkoliv by se mohlo zdát, že step aerobik nahradily nové formy cvičení, je mezi ženami step stále populární. Ženy toto vystoupení secvičily již podruhé. Poprvé to bylo v roce 2020, kdy byla akademie kvůli covidu zrušena. Závěrečné vystoupení žáků s prvky parkouru přiblížilo současnou a oblíbenou náplň jejich cvičebních hodin. Stejně jako v této ukázce, tak i v následující, vystoupili letošní medailisté z župního přeboru ve sportovní všestrannosti v Příbrami. Společně akrobatické řady gymnastek uzavřely celý pohybový program.

Závěrečný nástup všech účinkujících s poděkováním těm, kteří přišli, ukončil oficiální program oslav. Ti, kdo si nestihli prohlédnout výstavu fotografií v rámci akademie, mají možnost navštívit ji až do konce října v Muzeu Komárov, a to každou sobotu od 9 do 12 hodin. ☺



NAZDAR, SOKOLÍCI!

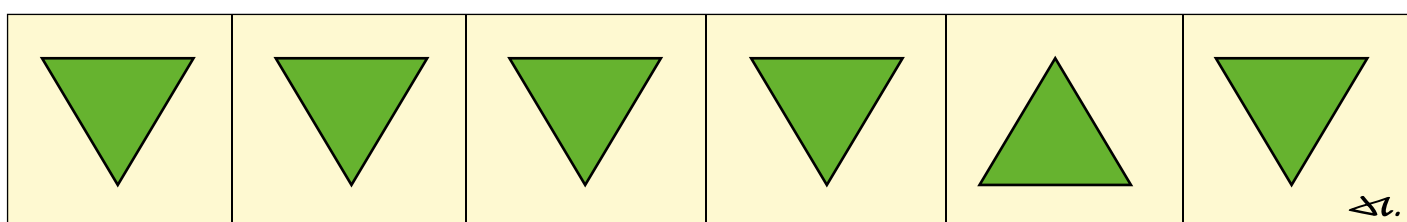
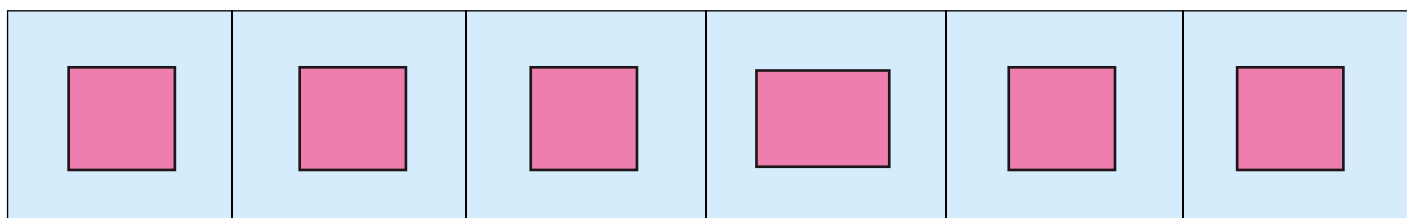
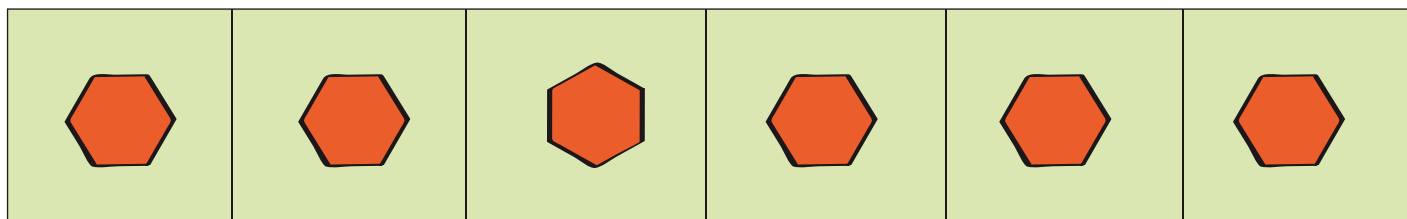
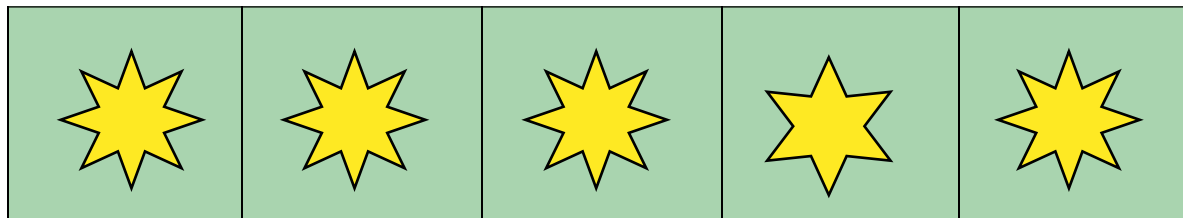


I do tohoto čísla jsme pro Vás připravili pár úkolů.

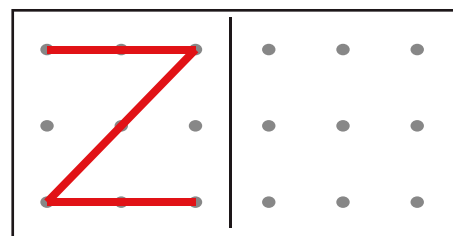
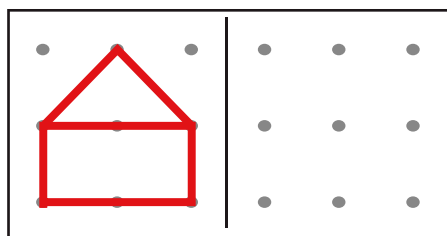
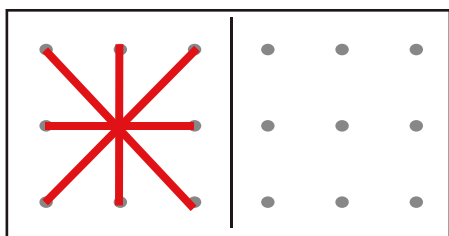
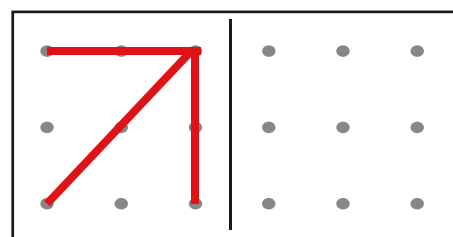
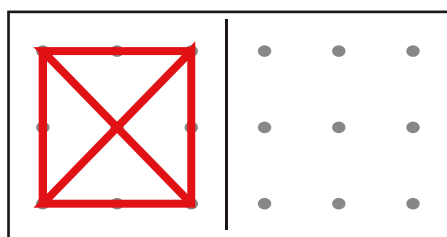
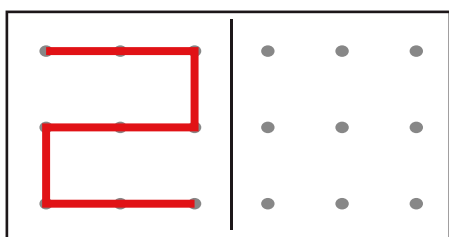
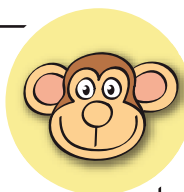
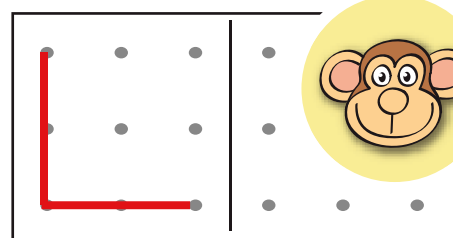
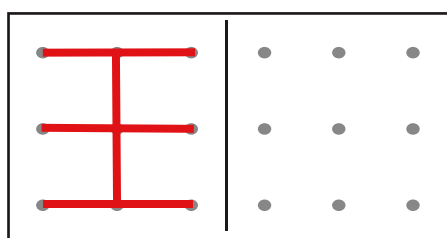
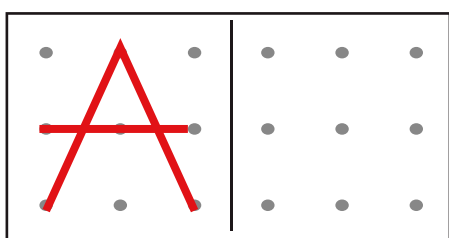
Zpracovali: Dana Uzlová, Jan Lukášek

Věříme, že Vás pobaví...

Veveruška Věruška hledá v každém řádku jeden obrázek, který tam nepatří. Pomoz jí a špatný obrázek škrtni.



Opička Hanička si při cvičení roztrhla tričko a chce si ho zašít. Spoj tečky podle nakreslených vzorů.





ODEŠLA SESTRA DAGMAR EVALDOVÁ

(31. 3. 1928 – 25. 4. 2022)

Dáda Evaldová nás navždy opustila 25. dubna 2022, a to v 94 letech. Slovo navždy ale vlastně není na místě, protože v našich myslích, a především srdcích, zůstává.

V září loňského roku si veřejnost společně s Dádou připomněla celou slavnou sokolskou rodinu Evaldových. Stalo se tak při odhalení pamětní desky na domě, kde bydlela. Ta připomíná i Dádina tatínka a strýce, kteří byli za druhé světové války popraveni za svou činnost jak ve vojenském, tak i v sokolském domácím odboji. A právě sokolská výchova předurčila celý Dádin život. Členkou byla již před válkou a po jejím skončení prožila i památný XI. všesokolský slet v roce 1948. Zákaz činnosti Sokola byl pro Dádu ranou, z níž se dlouho vzpamatovávala. Práce s mládeží pro ni ale byla i nadále vším, ať již to bylo v Klárově ústavu pro nevidomé děti nebo v SOS dětských vesničkách. V roce 1968 se účastnila pokusu o obnovu sokolského hnutí, definitivně se to podařilo ale až v roce 1990. Spolu se svou sestrou Hamilkou patřily mezi tahouny při obnově Československé obce sokolské. Pro XII. všesokolský slet v roce 1994 připravily i novou podobu sokolského kroje, který se používá dodnes. Děň v Sokole pro ni bylo neustálou výzvou. Aktivně vystupovala zejména jako vzdělavačka Sokola Pražského. Po vzniku Sokolské stráže se stala její patronkou a s nadšením sledovala narůstající počet mladých v historických krojích.

Pro nás všechny se ale Dáda v posledních letech stala především zosobněním Památného dne sokolstva, který si každoročně připomínáme 8. října. Právě jí patřilo vždy závěrečné slovo na pietním aktu v Tyršově domě. Nikdo z nás si nedovede představit, že si náš letošní památný den budeme připomínat poprvé bez ní. Často vzpomí-

nala na poslední slova svého tatínka, která pronesl ve chvíli, kdy jej v roce 1942 zatýkalo gestapo: „Když se nevrátím, tak hlavně nezapomeň, že jsem z tebe chtěl mít sokolku. A ty víš, co to znamená.“

Tatínkova slova naplnila beze zbytku. Po celý život byla ryzí sokolkou a my všichni, kdo jsme měli tu možnost, jsme hrdí, že jsme se s ní mohli setkávat.

ROZLOUČILI JSME SE S BRATREM FRANTIŠKEM MAŇÁSKEM

(11. 1. 1936 – 29. 3. 2022)

Bratr František zasvětil život rodině a zápasnickému sportu, se kterým začínal

v pražském Motorletu. Později zápasil za Jatka Praha. Přestěhoval se do Hradce Králové, kde v roce 1961 založil oddíl zápasu v tamním Dynamu. Po absolvování ITVS na Univerzitě Karlově v Praze se vypracoval až na trenéra československého reprezentačního družstva zápasníků a po rozdělení státu se stal českým reprezentačním trenérem zápasu ve volném stylu.

V roce 1997 v Hradci Králové zorganizoval ME juniorek a v roce 2004 MS veteránů. Působil také nejen jako školitel, ale i jako zkoušející nových trenérů zápasnického sportu v trenérsko-metodické komisi.

Po obnovení sokolského hnutí se angažoval nejen jako činovník, kdy působil jako místostarosta župy Orlické a předseda župního odboru sportu, ale i jako cvičenec na všesokolských sletech. Díky své celoživotní práci i zásluhám o rozvoj tělovýchovy a sportu získal též mnoho dalších ocenění. Mimo jiné byl uveden do síně slávy v Hradci Králové, či jako dobrovolný dárcce krve převzal Zlatou plaketu profesora Janského.

Svojí srdečností, vstřícností a poctivostí si získal mnoho kamarádů i sportovních přátel.

Čest jeho památce! 📞



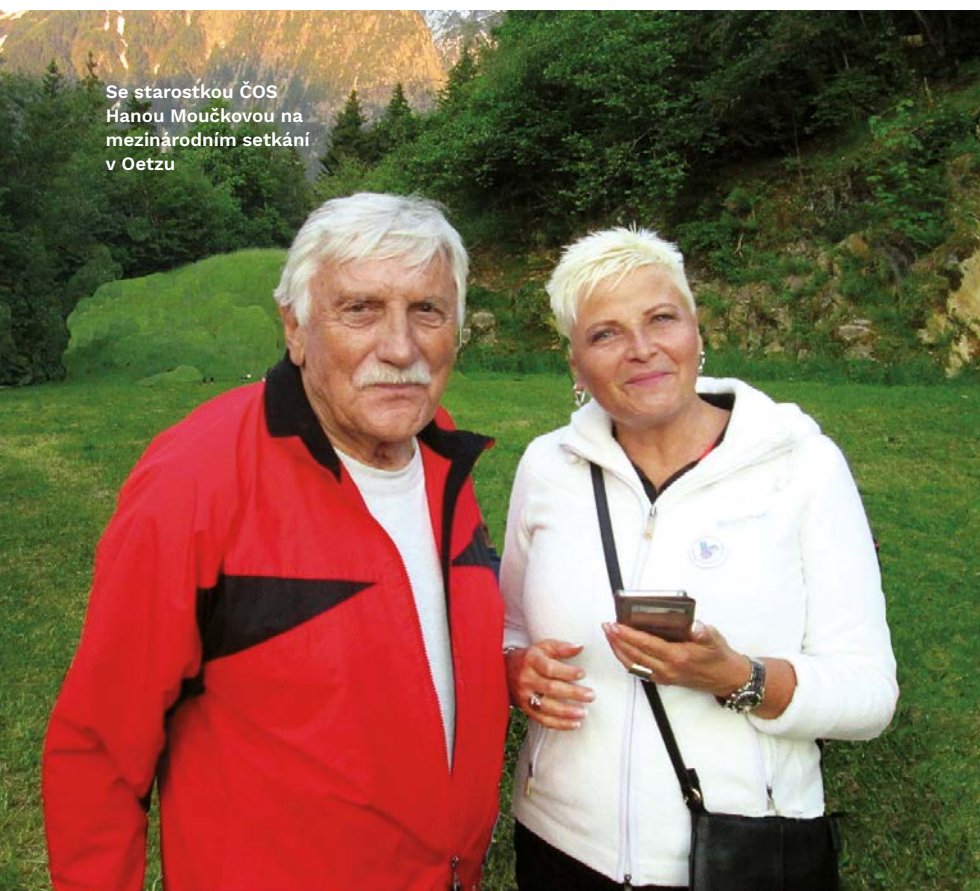
BRATR JAN TRUNČÍK OSLAVIL 85 LET

Narodil se před válkou, tedy v roce 1937. Členem Sokola je už od mládí, pochází totiž ze sokolské rodiny. Před 43 lety, tedy po emigraci, založil TV Sokol Můnchen, který se pro mnoho Čechů stal novým sokolským domovem v cizině. Organizoval účast na všesokolských sletech jak v zahraničí, tak později i v Praze. Stál u zrodu a založení sokolských setkání v tyrolském Oetzu, která se stala jeho srdeční záležitostí. Na žádném z nich nikdy nechyběl.

Pořád pracuje ve výboru jednoty, ale dnes je jeho hlas spíše poradním, protože se přestěhoval zpátky do Česka. V Německu své žezlo starosty mnichovské jednoty předal před několika lety bratru Zdeňku Hanzlovi (v současnosti je starostou jednoty bratr Tomáš Mrtvý, pozn. redakce). Po celý život zastával i různé další funkce a svými zkušenostmi průběžně prospíval sokolskému hnutí. Velkou stopu zanechal v zahraničním Sokole, kde dlouhou dobu pracoval jako jednatel župy Západoevropské Světového svazu sokolstva. Kromě toho byl hybnou silou i ve své mateř-



Na XVI. všesokolském sletu v roce 2018



Se starostkou ČOS Hanou Moučkovou na mezinárodním setkání v Oetzu

ské zahraniční jednotě, kde nechyběl na žádné důležité akci. Podařilo se mu stmelit kolektiv mnichovské jednoty, a to i v těžkých a krizových situacích.

Byl několikrát oceněn nejvyššími sokolskými vyznamenáními. Dodnes je čestným starostou Sokola Mnichov a stále je cvičícím sokolem. Zúčastnil se všech všesokolských sletů jak v zahraničí, tak i v Praze. Na posledních sletech cvičil s Věrnou gardou v oddíle cvičenců Sokola Pražského.

Aktivně se účastní všech druhů sokolských činností. Po boku mu stojí jeho vždy usměvavá, přátelská a obětavá manželka Alena. Bratr Jenda je díky své pílí a obětavosti vzorným příkladem sokola. I nyní ve vyšším věku je ochoten poradit a pomoci tam, kde je ho potřeba. Letos oslavil krásných kulatých 85 let v plném zdraví a vitalitě.

Ještě hodně sokolských dnů a dlouhou životní cestu, milý bratře Jendo, přeje redakce a sokolský klub seniorů PKSS. Nazdar! 🇸

Když Miroslav Tyrš připravoval v roce 1866 několik žen k tomu, aby v jeho ústavu cvičily i dívky, byly mezi nimi i sestry Klementina a Vilemina Hanušovy. V tajence najdete, jak se vyjádřil o Klemeně, kterou vychoval jako první cvičitelku nově založeného Tělocvičného spolku paní a dívek pražských.

"Ze všech cvičenek je nejlepší, cvičí pěkně a má dost inteligence a vzdělání, ..."

POMŮCKA: ACHE, AMÁDO, DESCARVAL, DIS, EDOM, ETELA, JARBUIZ, NUŠE, SLABAK, SLUKA	BIBLICKÝ KRÁL	NEHLASNĚ	1. DÍL TAJENKY	KÓD FIDŽI	INFEKČNÍ ČINITEL	EVRO- PANKA	TEDY	PŘEDMĚT VYVOLÁ- VAJÍCÍ ESTETICKY PŘIJEMNÝ DOJEM	TLACHY	JMÉNO PROZAÍKA PAVLA	2. DÍL TAJENKY	TĚLO- CVIČNÉ NÁŘADÍ	NĚMECKÝ ÚHOR
JIHOAME- RICKÁ ŘEKA				AMERICKÝ FEDERÁLNÍ ÚŘAD PRO VYŠET- ROVÁNÍ (ZKR.)			PŘITAKÁNÍ PÍSMENO RECKÉ ABECEDY		MALÁ KŮŽE				
SEVERSKÉ ZVÍŘE				BRUKVOVITÁ ZELENINA DĚTSKÝ POZDRAV					JMÉNO SPIŠOVA- TELKY FARKAŠOVÉ PODĚS				
MIMO- RÁDNÝ							FRAN- COUZSKÝ DĚKANSKÝ AŤ						
	DRUH LEPENKY EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.)			NEJLEPŠÍ JAKOST NÁZEV PÍSMENE Ř			DOUPATA INDONÉSKÝ OSTROV			KÓD SÚDÁNU SLÍT			KANADSKÁ ŘEKA
UPOZOR- NĚNÍ				EVIDENČNÍ LIST (ZKR.) PŘESTOŽE		SPOJKA OMASTKY			ANGL. PLEŤ KAPELNÍK MORA- VANKY				
KDO VAŘÍ					TUŠENÍ (BÁSNICKY) VÝSLEDEK DĚLENÍ				ČÁST DĚJSTVÍ INIC. ZPĚVÁKA MARGITY				
	ANGLICKÉ OSOBNÍ ZÁJMENO PRIMÁT	O CO PRIMÁT		POVEL PSOVI ŠLECHTĚNÍ RASY				VYTVÁŘET PĚNU STRIDAVÝ PROUD (ZKR.)					
ÚKLIDOVÝ POMOCNÍK				ZAHRDLENÍ HLAVNĚ BROKOVNICE ZNAČKA TRAKTORŮ			BRAZILSKÝ LITERÁT KVANTOVÝ GENERÁ- TOR					SOPEČNÝ VÝBUCH	OSTRAVSKÁ NADÁVKA
DROBNÉ UDÁLOSTI							OZNAČENÍ DRUHU VLAKU ÚTVAR NA MARSU		BOJOVNÍK (KNIŽNĚ) PŘEDLOŽKA				
	OPAK DO HÁDANKY	NEŠIKOVNÍ HÁDANKY				NÁZEV HLÁSKY R NĚMECKÉ ZÁJMENO		VRSTVY BARVY ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA					
PRACOVAT S PLUHEM				RŮZNÝMI ZPŮSOBY MPZ KONGA- BRAZZA- VILLE						LOUPEŽ VÝZVA K ZASTA- VENÍ			
FRAN- COUZSKÝ DEKORACE					RUSKY SOUSED VŮDCE ARGONAUTŮ (LATINSKY)				POBIDKA KE SKOKU MPZ RUMUNSKA				CHEM. ZN. IRIDIA
	MACHŘÍ HMOTA V ROZTA- VENÉM STÁVU					VČELÍ PRODUKT HUDEBNÍ TELEVIZNÍ STANICE			RACKOVÉ NEJVĚTŠÍ ČESKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA				
TEPLÁ UŽITKOVÁ VODA (ZKR.)				CITO- SLOVCE ÚDERU ZÁVITKY			KOLT DÁMSKÁ HOLIČKA						
POKOLENÍ				STANICE TECHNICKÉ KONTROLY VARIANTA JMÉNA LEA			KÓD NOVÉHO ZĚLANDU DOMÁCKY ATILA		CHEM. ZN. TITANU SMLOUVAT			ULOŽENÉ	DÍL (Z LATINY)
VYTĚŽIT UHĚLÍ								HUDEBNÍ ZKRATKA KRYTOSE- MENNÁ DŘEVINA		KOUPĚ MODEL VOZU FORD			
	ANGREŠT (HOVO- ROVE) PÍSMENO (ZAST.)	OLDA PÍSMENO (ZAST.)				ALŽIRSKÝ SPIŠO- VATEL KRÁŠLIT			ZNAČKA AUTOBATE- RII NEOBLE- CENÁ				
BAHENNÍ PTÁK					NÁŠ FILMOVÝ REŽISER (PETR) ŘEKA V BENINU						SLOVENSKÝ IR ARABSKÝ PÁN		
DRUH GUMY				ODDĚLIT NOŽEM SKUPENSKÝ STAV HMOTY						ZASÝČENÍ TICHO (ŘIDCE)			
ŘADOVÁ ČÍSLOVKA				KARETNÍ HLÁŠKA ŘEKA VE FRANCII				STIHAT KAPALNÝ ODPAD VYLUČOVÁNY LEDVINAMI					KAVKAZSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ
CHEM. ZN. TELLURU				DŮKAZ NEVINY POVZDECH			3. DÍL TAJENKY 100 M2						
BANKROTÝ					MEZINÁR. ORGANIZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN				PUČÁLKO- VIC ŽIRAFA				
CÁCHY					CÍL STRELCE				AMERICKÝ HOROR (2017)			JUDŮV SYN	

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNEŘI

HLAVNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



UNDER ARMOUR



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

SOKOLSKÝ E-SHOP



160
1862-2022

TRIKO 160 LET MODRÉ

K výročí 160 let Sokola jsme připravili malou limitovanou sérii trik s potiskem navrženým známým streetartovým grafikem Michalem Škapou.

Bílá a červená trika se již prakticky vyprodala a tak jsme kolekci doplnili ještě o modré.

Triko se příjemně nosí a má gramáž 200 g/m²



GRAFICKÝ LIST STAY STRONG

V návaznosti na spolupráci při vizualizaci výročí 160 let Sokola jsme s Michalem Škapou připravili i projekt na pomoc Ukrajině. Michal Škapa vytvořil grafický list STAY STRONG, inspirovaný aktuální situací na Ukrajině. Výtěžek z prodeje první části grafik šel jako dar na pomoc Ukrajině přes konto Člověk v tísni. Zbývajících 45 grafik jsme převzali na náš eshop s tím, že veškerý zisk z prodeje je určen pro sokolské jednoty, které ubytovávají ukrajinské běžence. Koupí této grafiky tedy můžete podpořit pomáhající sokolské jednoty.

OBĚ POLOŽKY NAJDETE V SOKOLSKÉM E-SHOPU V KATEGORII 160 LET SOKOLA

TO VŠE A MNOHEM VÍCE NA WWW.OBCHODSOKOL.CZ