

Časopis České obce sokolské

SOKOL

Únor
2016

Plesová a šibřinková sezóna v Sokole je v plném proudu

Dlouholetá tradice šibřinek, plesů, maškarních bálů
či karnevalů byla i letos zachována

První keše jsou již uloženy

Projekt 100 sokolských keší republiky se už pěkně rozjíždí

Přebor ČOS v běhu na lyžích

Tradičními pořadateli byli lyžaři Sokola Studenec



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Na matiné v Národním divadle vystoupí i sokolové
- 3 Uplynulo 154 let od založení Sokola
- 3 Publikace v sokolské prodejně
- 4 Možnost studia v Dánsku
- 5 Šibřinky 2016
- 6–7 Plesová a šibřinková sezóna v Sokole je v plném proudu
- 8 Tyršův Děčín 2016
- 8 Pozvánka do Luzernu
- 8 Pro příznivce cyklistiky

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 9 Soutěž ve šplhu ve spolupráci s ČOS
- 10 Všestraňáci v Orlických horách
- 11 První keše jsou již uloženy
- 12 Svět nekončí za vratky v Sokole Praha-Štěrboholy
- 12 Z župního srazu v Přerově

Výkonnostní a vrcholový sport

- 13 Přebor ČOS v běhu na lyžích
- 14 Starší žáci vyhráli turnaj útěchy
- 15 Junioři Sokola získali cenný skalp
- 16 Vítkovičtí zápasníci na mezinárodních turnajích

Vzdělávání, kultura, společnost

- 17 Náměty pro rozvoj duševních a sociálních schopností
- 18 Vzpomínka na bratra Vlácila
- 19 Do knihovničky
- 19 Blahopřání



Editorial

Tradice se mají ctít. A také, když je to smysluplné a životaschopné, dodržovat a pokračovat v nich. A pokud se tyto tradice linou přes tři staletí, pak asi obzvlášť. Je určitě dobře, že takovéto tradice v Sokole jsou. Potvrzuje to i „hit letošní zimní sezóny“ – sokolské plesy, bály, karnevaly a především šibřinky, jichž se v jednotlivých jednotách od ledna do začátku dubna koná více než stovka. Samozřejmě, plesová a šibřinková sezóna není v Sokole ničím novým. Vždyť přece první šibřinky se konaly již před 151 roky a dodnes jsou živé a oslovují současnou generaci.

Dopisovatelé časopisu Sokol o jejich pořádání již léta zasílají své zprávy – i když samozřejmě jen o nepatrném množství z takovýchto akcí. Stačila ale jedna „novinka“ – zveřejňování seznamu konání jednotlivých šibřinek a bálů na webu ČOS a spolu s tím výzva jednotám o zaslání termínů konání těchto akcí, a ejhle, najednou se seznam začal plnit a spolu s tím naráz bylo přehledně vidět, jaké velké množství těchto akcí se v Sokole koná. Pravda, je jednodušší sednout k počítači a napsat stručnou větu „naše šibřinky se konají tehdy a tehdy“, než psát delší zprávu a zasílat fotografie. Ale i přesto zůstali dopisovatelé časopisu věrní a některé zprávy a fotografie do redakce zaslali. Díky jim si tak o některých šibřinkách můžete přečíst i v tomto elektronickém vydání časopisu Sokol.

V něm samozřejmě, jako vždy, naleznete řadu dalších zajímavých informací. Rozjíždí se projekt „100 sokolských keší republice“, který je spojen i se soutěží (o té si budete moci přečíst v příštím tištěném vydání), příznivce sokolské Prodané nevěsty zřejmě potěší, že sokolové se s ní dostanou i na prkna Národního divadla, když s ukázkami z ní vystoupí na matiné v Národním divadle konaném u příležitosti 192. výročí narození Bedřicha Smetany. Cvičitele může zaujmout informace o možnosti studia na dánské sportovní akademii Gerlev, s níž Česká obec sokolská spolupracuje již deset let. Přečíst si můžete i o tom, jak Česká obec sokolská spolupracuje při soutěži základních škol a gymnázií Prahy 6 a 17 ve šplhu, nebo o únorovém pobytu v přírodě – v Orlických horách. A samozřejmě zde naleznete mnohé další zprávy z dění v sokolských jednotách a oddílech. Hezké čtení vám přeje

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 73. 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. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Vítězslav Perun, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Bára Chrástová, 3. v přeboru ČOS v běhu na lyžích, foto archiv Sokola Studenec ● **Registrace:** MK ČR E 17339, ISSN 2336-8187 ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Na matiné v Národním divadle vystoupí i sokolové

■ Národní divadlo ve spolupráci se Společností Bedřicha Smetany pořádá v sobotu 5. března od 11.00 hodin matiné ke 192. výročí narození Bedřicha Smetany. V jeho závěru vystoupí i čtyři sokolské soubory – ochotníci ze Sokola Pyšely a Sokola Lázně Toušeň, folklorní soubor Formani ze Sokola Slatiňany a pěvecký sbor Gaudium ze Sokola Královské Vinohrady, a to ve čtyřech scénách ze sokolského nastudování Prodané nevěsty.

Sokolské nastudování Prodané nevěsty sklidilo pozitivní ohlasy, když ho ocenila i odborná kritika. Sokolské amatérské soubory s ním během pěti let vystoupi-

ly celkem 48krát na různých scénách po celé republice.

Vstupenky na matiné lze zakoupit v pokladně Národního divadla či on-line na: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/vstupenky-a-predplatne>

-red-



Uplynulo 154 let od založení Sokola

■ V úterý 16. února uplynulo přesně 154 let od založení Sokola – první sokolské tělocvičné jednoty, dnešního Sokola Pražského. I když letošní výročí není „kulaté“, určitě je na místě si ho připomenout. Kromě jiného totiž připomíná, že Sokol je založen na ideách, které přijaly za své minulé generace a které oslovují i současnou generaci. Více než stopadesátiletá existence našeho spolku a jeho životaschopnost, prokázaná ve třech různých staletích, tak jsou skutečností, opravňující členy Sokola k hrdosti na příslušnost k našemu spolku.

-red-

Publikace v sokolské prodejně

■ Do nabídky sokolské prodejny v Tyršově domě v Praze neodmyslitelně patří i publikace, které mohou přijít vhod cvičitelům, některé z nich i vzdělavatelům v jednotách, a samozřejmě všem, kteří mají o danou problematiku zájem. Knižní nabídku v prodejně lze pomyslně rozdělit na dvě základní oblasti – na metodické publikace a na učební tex-

ty. Pro připomenutí uvádíme některé z nich.

Ve skupině učebních textů to jsou například Právní problematika a BOZ, Zdravověda, První pomoc, Názvosloví, Sportovní gymnastika – muži, Atletika, Svaly člověka, Dějiny Sokola. Z metodických publikací Nářaďová gymnastika, Florbal pro trenéry, Pilates, Sesta-

vy děti (2002), Estetický pohyb, Praha – Pohyb – Sokol, Pravidla sportovní gymnastiky, Cvičíme pro radost + MC, Kapitoly o gymnastice, Sokolové proti Heydrichovi.

Publikace, stejně jako další zboží, lze zakoupit přímo v prodejně, nebo v e-shopu na www.sokol.eu.

-red-

Možnost studia v Dánsku

Jedním ze zahraničních partnerů, s nímž Česká obec sokolská dlouhodobě spolupracuje, je sportovní akademii Gerlev P.E. and Sports Academy. Tak jako již v minulosti, i letos se členům České obce sokolské nabízí se slevou studium na této akademii v programu International Sport for All Leader Education.



Sportovní akademie Gerlev P. E. and Sports Academy (založena v roce 1938) je mezinárodně uznávaná instituce, která desátým rokem nabízí členům České obce sokolské čtyřměsíční sportovně-vzdělávací kurzy v oborech jako je moderní tanec (street dance), crossfit, parkour, basketbal, sporty v přírodě, surfing a další.

Základními znaky výuky v Gerlevu je zkušenostní učení („learning through experience“), inspirující a motivující prostředí a využití široké škály výukových metod. Většina předmětů je zaměřena na praxi a propojuje teoretické poznatky s jejich praktickým využitím.

Z teoretických předmětů lze zvolit například sportovní psychologii nebo filozofii sportu a pro mezinárodní studenty je určen předmět International Sport for All Education Program. Studium je internátního typu, tzn. studenti i učitelé jsou ubytováni v areálu akademie. Kromě pohybu i studia si studenti užijí i pořádnou dávku zábavy!

Program International Sport for All Leader Education začíná **21. srpna a končí 22. prosince 2016** (tj. 18 týdnů). Výuka probíhá v anglickém jazyce a pro přijetí ke studiu je vyžadována alespoň základní znalost anglického jazyka (přibližně úroveň FCE), výborný zdravotní stav a vysoká motivace.

Díky podpoře dánské vlády a Gerlevu studenti z České republiky získají v roce 2016 slevu ze školného. Školné pokrývá náklady na ubytování, stravu, výuku ve škole, poznávací zájezdy po Dánsku a týdenní školní zájezd mimo Dánsko.

Uzávěrka pro zaslání přihlášek je 1. června 2016. Přihlášku a podrobnější informace v anglickém jazyce naleznete na stránkách www.sokol.eu u Ústřední školy ČOS. Vyplněné přihlášky se zasílají na adresu gerlev@gerlev.dk.

Více informací o studijním programu podá ředitel Ústřední školy České obce sokolské bratr Martin Chlumský (e-mail: mchlumsky@sokol.eu). Případně můžete přímo kontaktovat kancelář akademie na gerlev@gerlev.dk a navštívit webové stránky www.gerlev.dk.

-red-



ŠIBŘINKY 2016



Plesová a šibřinková sezóna v Sokole je v plném proudu

Dlouholetá tradice šibřinek, plesů, maškarních bálů či karnevalů v Sokole byla i letos v řadě jednot po celé republice zachována. Od konce ledna do začátku dubna tak je v plném proudu plesová sezóna, mnohde spojená s masopustním veselím. Nezapomíná se přitom ani na děti, a tak jsou někde pořádány jedny šibřinky pro děti a druhé pro dospělé, či dětské karnevaly. Šibřinky jako maškarní bály mají vždy vyhlášené téma, podle něhož jsou i voleny masky. Letos mezi těmito tématy lze nalézt například „na filmovém plátně“, „olympijské hry 2016“, „středověk“, „v duchu párty“, „bubáci a hashrmani“ ad.

Letos, ve 151. roce od konání historicky prvních šibřinek v Sokole Pražském, měly tyto aktivity jednu menší premiéru – o termínech konání mnohých z nich informovali pořadatelé na webu České obce sokolské, kde je zveřejněn a průběžně aktualizován přehled těchto akcí. O některých z nich poslali redakci zprávy a fotografie dopisovatelé, kteří tak přibližují atmosféru letošních šibřinek a plesů.

Praha Vršovice

Karneval patří tak jako v jiných jednotách i u nás ve Vršovicích k tradičním aktivitám oddílu sokolské všestrannos-

ti. V sobotu 6. února se tělocvična zaplnila nejrůznějšími maskami. Nejmenším účastníkům nebyl ještě ani rok. Do maškarního reje se v maskách zapojili i rodiče, prarodiče a samozřejmě cvičitelé.

Na úvod proběhla promenáda v maskách a pak se rozproudila pravá karnevalová zábava. Kromě tance si děti užily i sportovních soutěží, za které byly odměněny drobnou cenou. Vylosované masky získaly ceny v podobě sportovního náčiní.

Opoledne rychle uběhlo a domů se všichni vraceli plni dojmů. A již se těší na příští karneval.

Jitka Jansová

Uherský Brod

O pár dnů dříve, než bývá zvykem (kvůli nastávajícím jarním prázdninám), se ve čtvrtek 28. ledna uskutečnily v sále sokolovny Sokola Uherský Brod jubilejní desáté dětské šibřinky.

O správný rozjezd se postaraly nejstarší děti z Mateřské školy Sv. Čecha, které své kamarády před tím, než se rozpoutal karnevalový rej, překvapily několika secvičenými tanečními vystoupeními.

Členové T. J. Sokol ve spolupráci s učitelkami z Mateřské školy Sv. Čecha připravili dětem parádní program zahrnující tvořivou činnost, hry, tanec i soutěže. Zábavním podvečerem všechny

provázela Sněhurka s trpaslíkem Štístkem a děti si to opravdu užily.

Z webu města Uherský Brod

Pyšely



Tradiční sokolské šibřinky se konaly jako každoročně v únoru, letos to bylo 6. 2. a následující den proběhly dětské sokolské šibřinky. Jako každoročně byl ples uveden starostou Sokola Pyšely a pak následovalo předtančení, které nacvičily sokolské seniorky. O půlnoci byla vyhlášena nejlepší maska večera, která obdržela hodnotnou cenu a měla právo volby rázu příštích šibřinek. Pro rok 2017 bylo zvoleno téma „Od Barandova až po Hollywood“. Šibřinky proběhly ve velmi příjemné atmosféře, kterou navozovalo zejména velké množství masek.



Praha Vršovice



Uherský Brod

Následující den patřilo celé odpoledne dětem a rodičům, kteří se jako každoročně dostavili v hojně míře. Téměř sto dvacet dětí na parketu zvládala naše náčelnice Tereza Bartíková, která jim spolu s několika pomocnicemi z řad sokolů připravila hry a soutěže, odměněné spoustou cen. Pak již následoval úklid celého areálu, abychom v pondělí mohli v čisté tělocvičně přivítat naše nejmenší, rodiče s dětmi do čtyř let, kteří pravidelně začínají každý náš pracovní týden.

Jaroslav Chalupa

České Budějovice

„Líbilo se mi tu a zase přijdu!“ S těmito slovy odcházely děti ze sobotních sokolských šibřinek v Českých Budějovicích – již pětadvacátých po obnovení činnosti Sokola. I přes zadané téma „bubáci a hashrmani“ se to zde hemžilo princeznami, rytíři, spidermany a dalšími úžasnými maskami a spokojenost byla veliká. Jak je v naší jednotě zvykem, není to jen muzika a tancování, ale také oblíbený drobný sportovní program za pečlivého dozoru našich cvičitelů. Lákala improvizovaná houpačka ze švédské lavičky, kladina, dětský basketbalový či korfbalový koš, švédská bedna, plas-

tové obruče či míče. Vedly však opět „adrenalinové“ zážitky – lezecká síť či „pytel strachu“. A na odborně jištěný výstup po provazovém žebříku až do výše galerie a následné slanění stála celé odpoledne fronta. Ani nastrojené princezny neodolaly... Někdy dokonce bylo mezi náradím a náčiním víc dětí než na parketu!

Členky Sokola zajistily občerstvení pro malé i velké, každá maska získala nějakou odměnu. Moderátoři připravili pro děti nespočet drobných soutěží a atrakcí a dováděli s dětmi na parketu. Zhlédli jsme krátkou ukázkou bojového tance zvaného capoeira – členové tohoto našeho oddílu byli stylově oblečeni za bubáky! Vystoupili také hosté ze Sokola Hluboká nad Vltavou – skupina roztomilých malých mažoretek a mladší žáci. Úžasné taneční představení předvedli žáci z taneční školy v Českých Budějovicích.

Po osmé se již konaly také šibřinky pro dospělé – konaly se v pátek večer. Pro obě akce využíváme stejně vyzdobený sál, tak i tyto se nesly v duchu „bubáci a hashrmani“. Jako každoročně hrála živá hudba a občerstvení zajistila profesionální firma.

Děkujeme všem, kteří přispěli materiálně či svojí prací, z výsledku můžeme mít všichni radost.

Děkujeme též magistrátu Českých Budějovic za finanční příspěvek, za který

se nakoupily především dětské knížky jako odměny do soutěží.

Milada Pospíšilová,
vzdělavatelka T. J. Sokol ČB

Šibřinky v České Třebové

V sobotu 13. února 2016 proběhly v sokolovně Na Skále šibřinky, které se konaly v novodobé historii českořebovského Sokola již poosmé. Odpolední dětský karneval byl velmi pestrý, přišlo hodně přes stovku dětí v nádherných a nápaditých maskách. Děti nejprve dostaly za úkol uhádnout pohádkové postavy, pak si trochu zacvičily a zasloutěžily o malou sladkou odměnu. Také si dostatečně užily tancování, ať už se svými kamarády nebo rodiči.

Na večerní šibřinky se sešla asi třicítka maskárních převleků. I pro dospělé byla připravena soutěž, a to v „hasičském útoku“, ale na rozdíl od dětí se soutěžilo o velké pivo. Program obohatily svým vystoupením tanečnice břišních tanců a byla velká legrace, když do jednoho svého vystoupení zapojily i publikum, včetně dvou mužů, kteří si v tu chvíli připadali jako pašové v harému. O občerstvení se po celý den staral sokolský bufet a sestry ze sokolské všestrannosti opět obětavě napekly tradiční cukrovinky. Velké díky patří všem, kteří pod vedením sester Strouhalové a Dobroucké letošní úspěšné šibřinky připravili.

Mirka Červinková



Tyršův Děčín 2016

■ V Děčíně se před dvěma lety začala rodit nová tradice – župa Severočeská-Novákova poprvé uspořádala sokolské setkání Tyršův Děčín, a to v termínu připomínajícím výročí narození zakladatele Sokola dr. Miroslava Tyrše.

První ročník byl nultý, dá se říci pilotní. A protože se shledal s příznivou odezvou, vloni se konal již I. řádný ročník. Letošní, II. ročník, se uskuteční o víkendu 16.–18. září. Na pátek 16. 9. je plánován příjezd, sobota bude věnována volnočasovým aktivitám a prohlídkám děčínského okolí. Večer pak bude společné posezení u ohně s hudbou. V neděli je na

programu oficiálnější část – položení květin k soše Miroslava Tyrše, na něž naváže kulturní program sokolů, přístupný i veřejnosti. Po něm je plánován průvod na děčínský zámek k Tyršově světničce.

Do září je sice ještě dost času, ale pořadatelé zvou zájemce na toto setkání již nyní – pokud si tedy plánujete akce, které si nechcete nechat ujít, můžete si již nyní napsat do diáře „16.–18. září, Děčín“.

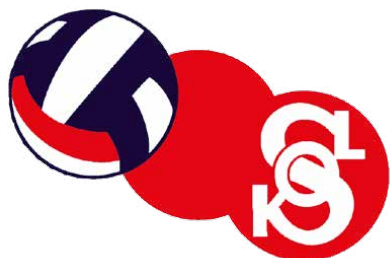
Kontakt:

zupa.severoceska-novakova@seznam.cz

-red-



Pozvánka do Luzernu



■ Sokol Luzern každoročně pořádá na přelomu léta a podzimu mezinárodní volejbalový turnaj. Letos se uskuteční již 26. ročník tohoto tradičního turnaje, který bude odehrán dne 10. září 2016

v hale Rossmoos Emmenbrücke. Hrát se bude ve třech kategoriích: muži, ženy a mix. Luzernští sokolové již nyní na tento turnaj zvou, přihlášky je třeba zaslat do 31. července 2016.

-red-

další informace o turnuji:

<http://sokolcup.sokol.ch/index.php/cs/turnierinfo>

přihlášky ke stažení:

<http://sokolcup.sokol.ch/index.php/cs/anmeldung>

Pro příznivce cyklistiky

■ Příznivci cyklistického sportu, kteří bydlí v Praze či jejím okolí, mají možnost

zúčastnit se v neděli 22. května 2016 již 3. mistrovství regionu Nad Prahou



v závodech na horských kolech. V rámci popularizace sportování v přírodě účastníci zabojují o unikátní mistrovské dresy a poháry pro nejúspěšnější tři závodníky v každé kategorii. Pořadatelem je Místní Akční Skupina (MAS) Nad Prahou, sdružující 32 obcí ležících severně od Prahy a řadu dalších organizací.

Stačí, když bydlíte v regionu Nad Prahou, máte horské kolo a hlavně máte chuť v neděli nelenošit. Nemusíte být „profesionálními“ sportovci, abyste se stali mistry regionu Nad Prahou v jedné z 23 kategorií.

Veškeré informace naleznete na webových stránkách závodu:

<http://www.xcobeckov.cz/>

-pm-

Soutěž ve šplhu ve spolupráci s ČOS

Odbor všestrannosti ČOS již řadu let úspěšně spolupracuje s Domem dětí a mládeže Prahy 6 na přípravě a organizaci soutěže základních škol a víceletých gymnázií Prahy 6 a 17 ve šplhu. Soutěží jednak jednotlivci podle věkových kategorií a jednak školy mezi sebou. Družstvo tvoří vždy 2 chlapci a 2 dívky stejného školního ročníku. Chlapci 1.-5. tříd šplhají na tyči s přírazem, 6.-7. tříd na laně s přírazem. Dívky 1.-9. tříd šplhají na tyči. Všichni startují ze stoje. Chlapci 8.-9. tříd šplhají

na laně bez přírazu a startují z kleku. Letošního ročníku, který se konal ve dnech 4. a 11. února v Základní škole Dědina, se zúčastnilo na 250 závodníků z devíti škol, což bylo více než v loňském roce.

První soutěžní den, ve čtvrtek 4. února, změřili své síly žáci druhého stupně a gymnázií, o týden později, ve čtvrtek 11. února, soutěžili žáci prvního stupně.

Pohár České obce sokolské letos vybojovala Základní škola Petřiny – Jih.

-Zr-

Foto: L. Kocmichová



Všestraňáci v Orlických horách

Běžky v kalendáři seminářů pobytu v přírodě odboru všestrannosti již zdomácněly. Zimu si bez nich mnozí neumíme představit. Také letos v únoru, přestože v krajinách pod horami panovalo téměř jaro, mnozí zůstali pevní ve víře, že ve výše položených končinách naší krásné země stále vládne zima.

A tak se o víkendu 19.–21. února vypravilo 35 sokolů z Čech i z Moravy na Masarykovu chatu na Šerlichu.

Páteční program byl zahájen v pravdě klasicky, strašením účastníků, osvědčenou přednáškou na téma nebezpečí v zimních horách. Následné večerní posezení s kytarami a písněmi však rozptýlilo obavy z největšího nebezpečí hor – špatné společnosti. Sobotní ráno prověřilo pevnost sokolského odhodlání, neboť počasí za okny se netvářilo přívětivě. (Mimochodem – v neděli to bylo ještě mnohem horší – k sobotnímu větru a mlze se přidal déšť a totální čvachtačka.) Avšak my, cvičitelé, se vlka nelekáme nic a stejně tak povětrnostních protivenství. Do stopy vyrazily dvě skupiny – desítka a jednadvacítka, pojmenované podle své velikosti. Je nutno přiznat, že počty se bě-



hem dne poněkud měnily, ale konečné sčítání hlav potvrdilo, že přežili všichni. Jednadvacítka se vypravila na Velkou Deštnou, nejvyšší vrchol Orlických hor (1 115 m), a dále po hřebeni přes Kunštátskou kapli na Pěticestí. Se zpáteční vyhlídkovou trasou to dělalo úctyhodných 28 kilometrů. Druhá skupina – desítka rozvážnějších – na rozcestí Pod homolí podlehla vábení kiosku na Dešt-

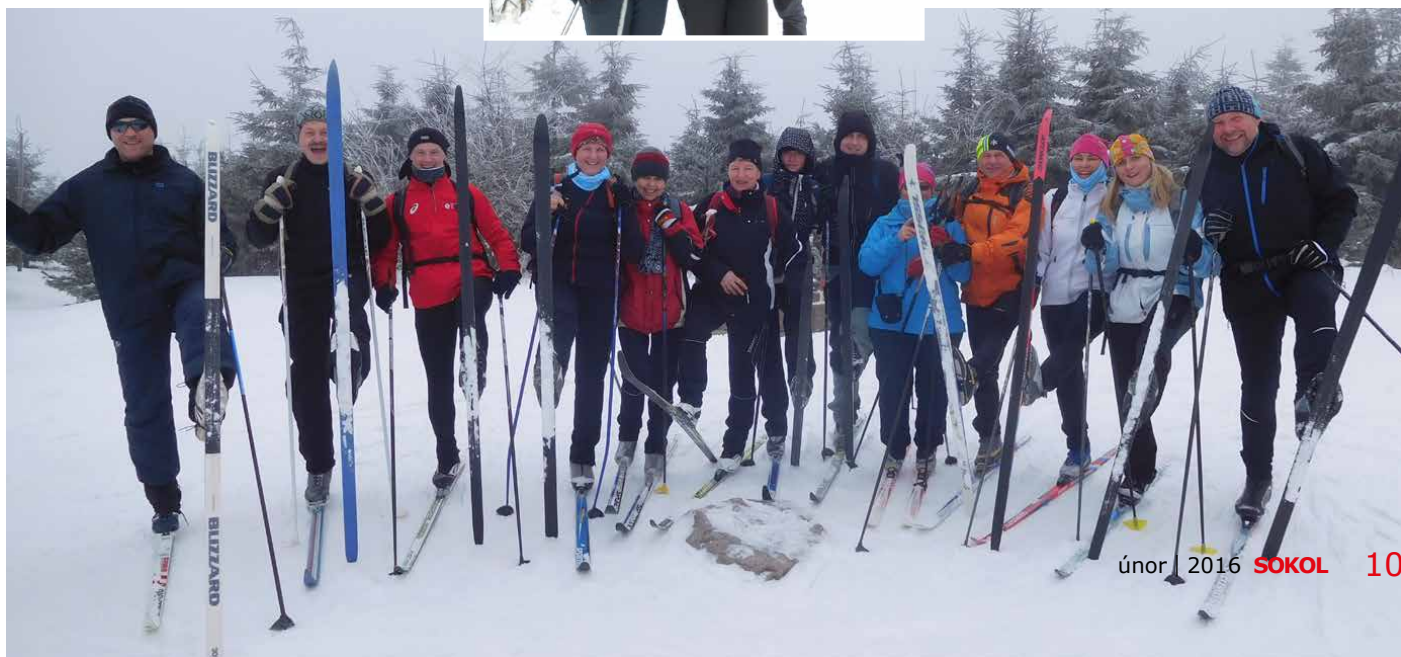


né a otočila k návratu, ale i tak měla po návratu v nohách krásných 17 kilometrů. Ranní odvaha obou skupin byla odměněna. Vítr ustal, mlha se rozplynula a vysvitlo i slunce. Opět se potvrdilo hanácké úsloví Pán Bůh má sokole rád. Byl krásný zimní den, jako stvořený pro milovníky bílé stopy. Ale hory mají své zákony a i ty naše české kopečky umějí člověku připomenout, kdo je tu v přírodě pánem. Na konci výpravy zdvihl se opět vítr, odpočinutý a silný tak, že dojíždějící jím byli doslova hnáni.

Večer ukázal celému osazenstvu Masarykovy chaty, že Sokol je stále mlád a že i ve věku seriózních pánů a dam si umí a chce hrát. Člověk si totiž nepřestane hrát proto, že zestárl, ale zestárne proto, že si přestal hrát.

To je náš recept na dlouhý a plný život. Přijďte mezi nás a my vám to rádi předvedeme v plné parádě.

Tomáš Kučera

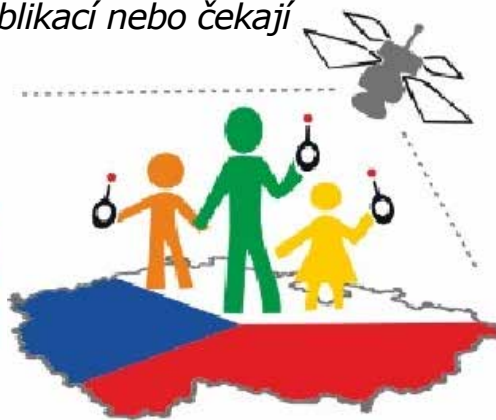


První keše jsou již uloženy

Projekt 100 sokolských keší republiky se už pěkně rozjíždí. V polovině letošního února bylo uloženo pět keší a další jsou těsně před publikací nebo čekají v publikační frontě.



100



SOKOLSKÝCH KEŠÍ REPUBLICY

Myšlenka vytvořit tento projekt a i touto formou popularizovat Sokol veřejnosti a zároveň jím připomínat 100. výročí založení republiky se zrodila na jednání komise marketingu a propagace již v roce 2013. Vstřícně se jí ujala komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti (její zástupce je v komisi zastoupen), která ji rozpracovala do projektu, který začala hned realizovat. Bylo určeno, že projekt se skutečně v rozmezí let 2014–2018 na území České republiky a jeho cílem je umístění 100 oficiálních keší na místa úzce spjatá s historií našeho

státu, jejíž nedílnou součástí je i historie Sokola, a představit tak významná místa a důležité osobnosti naší nedávné historie.

Proti původnímu plánu se zahájení realizace projektu poněkud pozdrželo kvůli nezbytné registraci na celosvětovém portálu geocaching.com. Ale i tato překážka je po velkém úsilí překonána, a tak komise pobytu v přírodě odboru všestrannosti na přelomu ledna a února již mohla zveřejnit následující informaci:

Začátkem ledna, kdy jsme dostali konečně povolení k registraci na celosvětovém portálu geocaching.com, jsme

rozeslali všechny potřebné materiály ohledně našeho projektu „100 sokolských keší republiky“ (materiály jsou dostupné na www.sokol.eu) opět na župy. Již po pár dnech se nám ozvali první zájemci a postupně přibývají další. V současné době máme za necelý měsíc 15 zájemců, kteří oficiálně požádali a již dnes víme o mnoha dalších, kteří se k přihlášení a založení keše chystají.

Od přihlášení až po vlastní uložení keše to trvá cca 2–3 týdny, zatím máme uloženy níže uvedené keše, které si na portálu GC můžete podle uvedených čísel i najít:

Tělocvičná jednota Sokol Vsetín
GC50GYR

Sokolovna Valašské Meziříčí GC5Y33W
Chata Na Požáru/ V. Klobouky
GC52HAA

Sokolovna Moravské Budějovice
GC62M73

Rudolf Lukaščík / Sokol Beňov
GC5J8FN

Ostatní jsou již těsně před publikací nebo v publikační frontě. Jedná se např. o Myslivnu Na Králi, Sokolovnu Prostějov, Lhota-župní ZZZ/Dr.Bukovského, Sokolovna Tišnov, Alois Hudec – Rakovecké údolí/Dr.Bukovského, Sokolovna Moravské Budějovice, Sokolovna Kroměříž, Sokolovna Adamov, Hora Říp, Sokolovna Přemyslovice a další, které určitě přibudou.

Umístěné kešky budou zveřejňovány na webovém portálu geocaching.com a na webových stránkách www.sokol.eu.

Součástí projektu je také sběratelská hra a jeho vyvrcholením pak bude zveřejnění závěrečné multikeše v době konání XVI. všesokolského sletu v červenci 2018.

Po registraci na www.geocaching.com a s tím spojeným zajištěním zveřejňování našich sokolských keší na celosvětovém webovém portálu není tedy již nic, co by župám a jednotám bránilo zapojit se do projektu naplno – na www.sokol.eu získají mj. metodický materiál, ze kterého získají všechny potřebné informace. Župa nebo jednota, která bude mít zájem o založení keše, to oznámí na odbor všestrannosti ČOS.

Kontakt: zahradnikova@sokol.eu

-red-

GEOCACHING je hra na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v použití navigačního systému GPS při hledání skryté schránky nazývané cache (v češtině psáno i keš), o níž jsou známy její zeměpisné souřadnice (v systému WGS 84). Při hledání se používají turistické přijímače GPS. Člověk zabývající se geocachingem bývá označován slovem geocacher, česky též geokačer nebo prostě kačer. Po objevení cache, zapísání se do logbooku a případné výměně obsahu ji nalezce opět uschová a zamaskuje.

Všeobecně oceňovaným prvkem geocachingu je umístování keší na místech, která jsou něčím zajímavá a přesto nejsou turisticky navštěvovaná. V popisu cache (listing) jsou pak uvedeny informace o místě s jeho zvláštnostmi a zajímavostmi. Cache se ale umísťují i do zajímavých míst velmi frekventovaných. V některých případech je zajímavým právě úkol, který je s nalezením cache spojen.

Zdroj: <http://cs.wikipedia.org>

■ V letošním cvičebním roce spustil odbor všestrannosti ČOS projekt „Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky“. Letos se jedná o nultý, dá se říci pilotní, ročník projektu, který je zaměřen na spolupráci s mateřskými školami, mohou se ale do něj zapojit rovněž sokolské jednoty. Jeden z prvních ohlasů na tento projekt přišel ze Sokola Praha-Štěrboholy:

V Sokole v Praze-Štěrboholech díky tomuto projektu sester Dany Uzlové a Věry Smejkalové nejmladší žactvo velmi rádo cvičí „v soutěži se zvířátky“. Tento projekt nás velmi mile překvapil, pro cvičitele usnadní odměňování dětí a děti rády plní dané úkoly. Pochopení a nadšení našlo i u rodičů. Děti ze Sokola Štěrboholy a cvičitelky nejmladšího žactva jsou rády, že se do projektu zapojily.

Marcela Tmejová

Svět nekončí za vrátky v Sokole Praha-Štěrboholy



Z župního srazu v Přerově

■ Na župní sraz sokolských cvičitelů přijelo v sobotu 13. února 2016 do přerovské sokolovny na třicet pět cvičitelů a cvičitelek z tělocvičných jednot Sokol Beňov, Dřevohostice, Hranice, Paršovice, Přerov, Sušice, Velká, Veselíčko a Vlkoš. V rámci dopoledního programu absolvovali ukázkou drobných her pro všechny věkové kategorie, test z názvosloví tělesné výchovy, obnovili si základy techniky a pravidel basketbalu a z novinek zhlédli dovednosti se švihadly, které se při hudbě a v malých celcích cvičí pod názvem rope skipping. Jako lektoři se představili mj. sestra Milada Havlíčková, trenér košíkové bratr Ivan Fašánek a vedoucí oddílu rope skippingu sestra Petra Holcová.

Během srazu se uskutečnila i volba župního náčelníka a župní náčelnice pro další tříleté období. V dosavadních funkcích byli znovu potvrzeni bratr Zbyněk Harašta a sestra Milada Havlíčková.

V úvodní části programu došlo i na fotografování celé skupiny účastníků, jehož se zhostil přizvaný host pan Vojtěch Podušel, dosud občas pracující jako fotograf. Přitom mu u příležitosti jeho 72. narozenin Sokolská župa Středomoravská-Kratochvilova předala Čestné uznání za dlouhodobou podporu župě a přerovské sokolské jednotě při vytváření fotografické dokumentace z jejich činnosti.

Jaroslav Skopal



Přebor ČOS v běhu na lyžích

Lyžaři Sokola Studenec jsou tradičními pořadateli sokolských přeborů v běhu na lyžích, které pořádají pravidelně již od roku 1993. Důvěru komise lyžování odboru sportu ČOS si vysloužili především tím, že dokázali přebory vždy zajistit. Při nepříznivých sněhových podmínkách na jejich domovských tratích ve Studenci se závody přesouvaly na náhradní tratě. Závodilo se na Benecku, na Horních Mísečkách a poslední tři roky se sokolští lyžaři scházeli ve Vrchlabí. Tam je tři kilometry dlouhý okruh zasněžovaný umělým sněhem, který se v letošní zimě stal záchranou běžeckého lyžování pro velkou část Krkonoš i Jizerských hor.



Nejlepší mladší žákyně na stupních vítězů

vloni, zástupci mladšího a staršího dorostu. V lyžařské stopě se v průběhu sobotního dopoledne o co nejlepší výkon snažily téměř tři stovky lyžařů, z toho sokolských bylo 58 z deseti tělocvičných jednot. Nejvíce závodníků bylo těch nejmladších – zde je naděje, že i v příštích letech bude přebor ČOS v běhu na lyžích potřebnou a užitečnou součástí sokolského sportování. Při vyhlášení výsledků bylo nejvíce radosti

Přebor České obce sokolské pro rok 2016 se konal 13. února. Sněhové a termínové potíže donutily ke spojení závodu s krajským přeborem žactva Libereckého kraje – zde na pomoc přišli zkušení činovníci z Vysokého nad Jizerou. Přebory ČOS byly vypsané pro dvacet kategorií, ne všechny však byly obsazeny – chyběli, stejně jako

mezi závodníky domácího Sokola Studenec a jejich souseda z Jizerských hor Sokola Skuhrov. Pořadatele potěšila pravidelná účast mužů Sokola Blansko a ještě více první start nováčků ze sokolských jednot z Hradce Králové a z Brandýsa nad Labem.

Vítězi, a tudíž přeborníky ČOS, se v jednotlivých kategoriích stali:

Předžákyně (2008 a mladší, délka tra-

ti 500 m) – Barbora Jindřišková (Sokol Velké Hamry), předžáci (2008 a mladší, 500 m) – Vojtěch Trejbal (Sokol Studenec), žákyně nejmladší (2006 až 2007, 1 km) – Lucie Jindřišková (Sokol Velké Hamry), žáci nejmladší (2006 až 2007, 1 km) – Štěpán Dubský (Sokol Skuhrov), žákyně mladší (2004 až 2005, 2 km) – Markéta Štefanová (Sokol Studenec), žáci mladší (2004 až 2005, 2 km) – Jan Štefan (Sokol Studenec), žákyně starší (2002 až 2003, 3 km) – Tereza Chrástová (Sokol Studenec), žáci starší (2002 až 2003, 3 km) – Vít Štefan (Sokol Studenec), dorostenci mladší (2000 až 2001, 3 + 2 km) – Vadym Rishko (Sokol Skuhrov), ženy, juniorky (1976 až 1997, 3 + 2 km) – Eliška Plecháčová (Sokol Studenec), ženy nad 40 let (1966 až 1975, 3 + 2 km) – Michaela Háková (Sokol Horní Branná), muži nad 60 let (1955 a starší, 3 + 2 km) – Jan Martinec (Sokol Benešov u Semil), muži nad 50 let (1956 až 1965, 3x 3 km) – Vladimír Buřt (Sokol Blansko), muži, junioři (1976 až 1997, 3x 3 km) – Jan Boura (Sokol Studenec), muži nad 40 let (1966 až 1975, 3x 3 km) – Jan Paulů (Sokol Horní Branná).

Pořadí družstev: 1. Sokol Studenec (128 bodů), 2. Sokol Skuhrov (123 bodů), 3. Sokol Velké Hamry (48 bodů), 4. Sokol Blansko (33 bodů), 5. Sokol Horní Branná (16 bodů), 6. Sokol Benešov (8 bodů), 7. Sokol Frýdštejn (7 bodů), 8. Sokol Martinice v Krk. (7 bodů), 9. Sokol Brandýs n. L. (6 bodů), 10. Sokol Hradec Králové (5 bodů). Titul Skokan roku (nárůst bodů oproti minulému ročníku) získaly Sokol Hradec Králové, Sokol Martinice v Krk. a Sokol Brandýs n.L.

Jaroslav Hák, Sokol Studenec

Foto: Zdeněk Horák



Očekávání před předáváním medailí



Závodilo se na okruhu zasněžovaném umělým sněhem

Starší žáci vyhráli turnaj útěchy

Volejbaloví žáci Sokola Mnichovo Hradiště sice nepostoupili mezi nejlepší v Českém poháru, ale ve skupině útěchy se dokázali na prvním turnaji, který se konal 30. ledna ve Svitavách, prosadit a turnaj v konkurenci osmi týmů vyhráli. Společně s domácím družstvem TJ Svitavy, VK Přerov a Spartakem Velké Meziříčí tvořili A skupinu, ze které do finále postupovaly dva týmy. Základem postupu bylo vítězství v úvodním zápase nad Velkým Meziříčím 2:0 po dvou dobře zvládnutých koncovkách. Ve druhém utkání naši hráči přešli v koncovce první sady i domácí TJ Svitavy, ale druhou sadu domácí, podporovaní diváckou kulisou asi 30 diváků, precizní rychlou hrou ovládli. V posledním utkání skupiny přešli naši žáci VK Přerov, i když jsme nechali odpočívat dva nejlepší hráče a nechali hrát mladší žáky. Začátek druhé sady byl sice tragický, když jsme prohrávali již 1:8, ale nakonec se náš tým vzpamatoval a i tento set dokázali kluci otočit a vyhrát. Vítězství 2:0 nás posunulo do čela skupiny, protože Svitavy ztratily set s Velkým Meziříčím.

Z druhé skupiny postoupily do finále týmy Sokola Kojetín a Slávie Liberec. Právě Slávia Liberec byla naším prvním soupeřem ve finálové skupině. Soupeře jsme přešli větším důrazem na síti a přesnější hrou v poli jednoznačně 2:0. Hlavními tahouny týmu byli hlavně bratři Kováčové, když Filip výborně útočil a Kuba skvěle řídil hru na nahrávce a soupeře rozložil podáním. Ve dru-

hém zápase jsme nastoupili znovu proti domácímu týmu Svitavy a pokračovali jsme ve výborné hře. V první sadě se soupeř nestačil rozkoukat a prohrával 3:8 a 4:14, pak naši hráči trochu polevili a soupeř mírně korigoval výsledek, ale přesto jsme vyhráli jednoznačně 25:14! Druhá sada již byla vyrovnaná, ale její koncovku jsme zvládli opět lépe a po velmi dobré hře vyhráli i nad Svitavami 2:0.

Do posledního zápasu s Kojetínem jsme šli se stejnou bilancí a hrálo se o celkové vítězství v turnaji. V první sadě jsme byli lepším týmem a vyhráli 25:16 poměrně lehce, když se nám dařilo na příhrávce, Kuba dobře rozděloval nahrávky a všichni smečaři tyto nabídky využívali a míče skládali. Ve druhé sadě soupeř nastoupil lépe a útočněji, zatlačil nás podáním a výborně blokoval. Projevilo se asi i to, že naši útočnou aktivitu obstarávali převážně smečaři a ti byli již po pěti předchozích zápasech docela unavení. Zhoršila se naše příhrávka a hra se vyrovnala. Soupeř měl přeci jen vyrovnanější kádr a zahrál ve druhé sadě skutečně výborně. V koncovce jsme se snažili jeho náskok ještě stáhnout, ale dvě chyby na příhrávce nás srazily do kolen. Podlehli jsme 20:25 a výsledek zápasu tak byl nerozhodný 1:1. Celkově jsme ale měli výrazně lepší skóre než náš poslední soupeř a tak jsme se

stali vítězi celého turnaje a Filip Kováč byl vyhlášen nejlepším hráčem turnaje. Za předvedenou hru bych chtěl pochválit všechny naše hráče, rozhodující měrou k úspěšnému představení přispěli bratři Kováčové, dobře jim sekundovali i Jáchym Žahour a oba blokaři. Všichni hráči ale myslím předvedli své současné maximum. Největšími slabinami našeho týmu zůstává příhrávka a hra středem jak na útoku, tak v obraně. Na těchto činnostech musíme zapracovat, abychom se mohli srovnávat s nejlepšími týmy v ČR. Na některé posty nám v této věkové kategorii chybí hráči a musíme je nahrazovat sice kvalitními, ale přeci jen mladšími žáky. I proto jsme se během turnaje dohodli s třemi hráči Slávie Liberec na hostování, abychom zvýšili konkurenci na chybějících postech i celkově konkurenci v týmu. Turnaje se zúčastnilo družstvo T. J. Sokol Mnichovo Hradiště ve složení bratři Kováčové, Ponocný, Tvrzník, Žahour, Bígl, Kysela a Hulínský pod vedením trenérů Skřivana a Bígla.

Jiří Skřivan



Junioři Sokola získali cenný skalp

Volejbaloví junioři Sokola Mnichovo Hradiště letos hájí sokolské barvy v juniorské volejbalové lize. V ní začátkem února nastoupili k dvojutkání proti VK Choceň, v té době

lísání v koncovce, kdy ze stavu 23:14 nechali soupeře dotáhnout na 23:19, s přehledem set zakončili. Třetí set nás soupeř prakticky k ničemu nepus-



třetímu týmu soutěže. Soupeř má zkušený tým, v němž jsou jen dva hráči ročníku 1998 a ostatní členové týmu jsou pak zkušení hráči ročníku 1996, který v letošním roce v juniorské kategorii končí a přechází do mužů. Proto jsme věděli, že toto dvojutkání nebude procházka růžovou zahradou.

První utkání vyhrálo Mnichovo Hradiště 3:2 (21:25, 25:20, 8-25, 25:13, 15:12). Naše družstvo začalo v základní sestavě Kuba Eichler na náhře, Matouš Kratochvíl na univerzálu, Jan Eichler a Pavel Tvrzník na bloku, na smeči kapitán Jan Maděra, Filip Kováč a na liberu Kuba Kováč. První set byl herně vyrovnaný, ale v polovině setu jsme začali po našich chybách ztrácet a přes naši snahu v koncovce jsme zkušeného soupeře nedotáhli. Před koncem sady na blok nastoupil Michal Novák a uvedl se úspěšným blokem i útokem z prvního sledu. Díky tomu, že se mu dařilo, zůstal v sestavě po zbytek zápasu. Druhá sada se nesla v podobném duchu jako první, ale kupodivu v opačném gardu a kluci i přes mírné zako-

til. Naše chyby hlavně na příjmu ale i v ostatních činnostech soupeři ulehčily vítězství v této sadě. Diváci možná očekávali, že to bude konec, ale ve čtvrtém setu jsme začali od začátku hrát opravdu vynikající volejbal. Kluky zdobila bojovnost v poli, ale i tvrdá smeč a solidní bloky. Na naše poměry se dařila pestrá hra v útoku i podání a najednou soupeř nevěděl, co má hrát. Sadu jsme s přehledem vyhráli a šlo se do rozhodujícího tie-breaku. Zase se čekalo, že nás soupeř zatlačí, ale opak byl pravdou. Přes mírné zaváhání na začátku jsme se soupeřem hráli vyrovnaně a drželi se soupeře (9:10). V závěru, kdy na síti byla trojice Matouš Kratochvíl, Pavel Tvrzník, Filip Kováč a na podání Kuba Eichler se soupeř nemohl prosadit v útoku. V tomto postavení jsme uhráli 5 míčů a otočili stav na 14:10 a bylo víceméně hotovo. Najednou jsme měli k dispozici 4 mečboly a opět po mírném zaváhání, kdy jsme museli vzít oddechový čas a kluky uklidnit, se Matouš Kratochvíl prosadil tvrdou smeč z handy a zápas vítězně ukončil. Toto utkání

muselo nadchnout všechny přítomné diváky, a to nejen dramatičností, ale i předváděnou hrou oběma týmy.

Do druhého zápasu jsme nastoupili ve stejné základní sestavě, jako jsme končili, jen na smeči se vystřídali bratři Maděrové. Kapitán Honza Maděra a jeho důraz na útoku chyběl, ale možná i trocha uspokojení po vítězném tie-breaku ovlivnili náš výkon. Také soupeř ukázal, že umí hrát ještě lépe než v prvním utkání a hlavně se mu tentokrát dařilo v útoku a na podání. Choceň dělala minimum chyb a zaslouženě jednoznačně vyhrála 3:0.

V prvním zápase si kluci ověřili, že se dá hrát a vyhrát s každým. Na těch, co chodí pravidelně na tréninky a do posilovny (Matouš Kratochvíl, Honza Maděra, Filip Kováč), je vidět velké zlepšení. Ostatní by se k nim měli přidat, abychom se mohli opírat o všechny hráče a užili si více stejně dobrého volejbalu. Pozitivním jevem byla naše úspěšná hra středem jak blokařů, tak i smečařů do signálu, kde se konečně projevila tréninková práce na této činnosti. Nahrávač si začíná věřit na souhru se spoluhráči a nebojí se hrát rychlou hru, která se soupeři špatně brání. K tomu stále lépe tvrdí muziku náš diagonální hráč, jehož úspěšnost v útoku je rovněž nosným prvkem naší hry, kdy se Matouš dokáže prosadit s přehledem i proti dvojbloku, což dává klid ostatním útočníkům.

Sestava Sokola Mnichovo Hradiště: bratři Maděrové, bratři Kováčové, bratři Eichlerové, Matouš Kratochvíl, Pavel Tvrzník a Michal Novák, trenéři Karel Maděra a Jiří Skřivan.

*Jiří Skřivan,
Sokol Mnichovo Hradiště*

Vítkovičtí zápasníci na mezinárodních turnajích

Zápasníci Sokola Vítkovice se zúčastnili mezinárodního turnaje O pohár ředitele sportovního gymnázia v zápase ve volném stylu, který se konal v sobotu 30. ledna v Bratislavě. Turnaje se zúčastnilo 195 zápasníků z 24 oddílů Slovenska, ČR, Polska, Maďarska a Rakouska, mezi nimi i 11 vítkovických volnostylařů. Zápasilo se ve věkové kategorii žáků a kadetů.

Ve věkové kategorii kadetů zápasili vítkovičtí volnostylaři David Kopřiva a Vojtěch Piskoř pod hlavičkou reprezentace České republiky. Oba dva se ve svých váhových kategoriích probojovali až do finále. Zvítězit však dokázal pouze David Kopřiva, který ovládl váhovou kategorii do 54 kg. Vojtěch Piskoř obsadil 2. místo ve váze do 76 kg, když prohrál finálový souboj se slovenským reprezentantem. V letošním roce to byl Davidův a Vojtův první start za Českou republiku a hned se vydařil. Pokud budou oba dva předvádět stejné výkony jako v Bratislavě, neměla by je minout nominace na letošní mistrovství Evropy, resp. mistrovství světa.

Ostatní vítkovičtí volnostylaři zápasili ve věkové kategorii žáků. Své starší kolegy napodobili Samuel Bystroň a Honza Mužný, kteří obsadili shodně třetí místa. Samuel ve váze do 48 kg a Honza ve váze do 59 kg. Čtvrtá místa obsadili ve váze do 48 kg Petr Grygerek a ve váze do 29 kg Max Bystroň. Na pátém místě se umístil ve váze do 29 kg Daniel Gurbovič. Sedmé místo obsadil ve váze do 40 kg Ondřej Kudla, na 9. místě skončil ve váze do 36 kg Jan

V červeném dresu David Kopřiva



Boháček, desátá místa obsadili ve váze do 48 kg Adam Gitter a ve váze do 52 kg Ondřej Sláma.

V polovině února, v sobotu 13. 2., se vítkovičtí zápasníci zúčastnili dalšího mezinárodního turnaje – Velké ceny Plzně. Do Plzně se sjela necelá stovka volnostylařů z ČR, Slovenska, Polska a Rakouska. Zápasilo se v kategoriích žáků a juniorů. Především rakouští reprezentanti předváděli v juniorské kategorii pěkné výkony. Turnaj v Plzni byl pro ně kontrolním turnajem před mistrovstvím Evropy. Z osmi vítkovických volnostylařů se podařilo zvítězit v kategorii žáků Jirkovi Duškovi ve váze do 42 kg. Třetí místa ve věkové kategorii žáků obsadili ve váze do 54 kg Honza Mužný a ve váze do 58 kg Matěj Mlčoch. Dále třetí místo obsadil v juniorské kategorii ve váze do 76 kg Vojtěch Piskoř. Vojta hned v prvním utkání podlehl rakouskému reprezentantovi, avšak ve zbývajících čtyřech utkáních dokázal

zvítězit a obsadil tak pěkné třetí místo. Mezi juniory zápasil ještě David Kopřiva ve váze do 60 kg. David po dohodě s trenéry neupravoval svou hmotnost na 55 kg a zápasil ve vyšší váhové kategorii. První dvě utkání se Davidovi nevydařila, když prohrál se slovenským, resp. rakouským zápasníkem. Ve třetím utkání dokázal zvítězit a obsadil tak 5. místo. Vojta s Davidem jsou věkem ještě kadeti a byl to jejich první start v juniorské kategorii. Ve váze do 66 kg v juniorech zápasil Tomáš Segeč, který ve skupině nestačil pouze na rakouského reprezentanta a v boji o 3. a 4. místo podlehl slovenskému zápasníku, kterého neudržel v lopatkové pozici. V žácích se ve váze do 54 kg umístil na 7. místě Ondřej Sláma, ve váze do 58 kg se na 4. místě umístil Tomáš Foldyna.

*Roman Piskoř,
Sokol Vítkovice,
oddíl zápasu*

Náměty pro rozvoj duševních a sociálních schopností

Na semináři župy Podkrkonošské věnovaném psychomotorice, který se konal letos 17. ledna, se realizovaly po psychomotorických hrách pro děti hry pro dorost a dospělé, jejichž hlavním cílem byl rozvoj duševních a sociálních schopností účastníků semináře. Přinášíme několik příkladů:

Rozvoj kreativity

Při seznamovací hře každý účastník kromě svého jména řekl, v jakém znamení se narodil, takže se vědělo, kolik členů budou mít skupiny jednotlivých znamení. Na pokyn vedoucího semináře se tyto skupiny vytvořily a dostaly za úkol propagovat své znamení slovem nebo kresbou či obojím (každá skupina dostala papír a pastelky). Na příložených obrázcích jsou nejlepší z jejich plakátů.

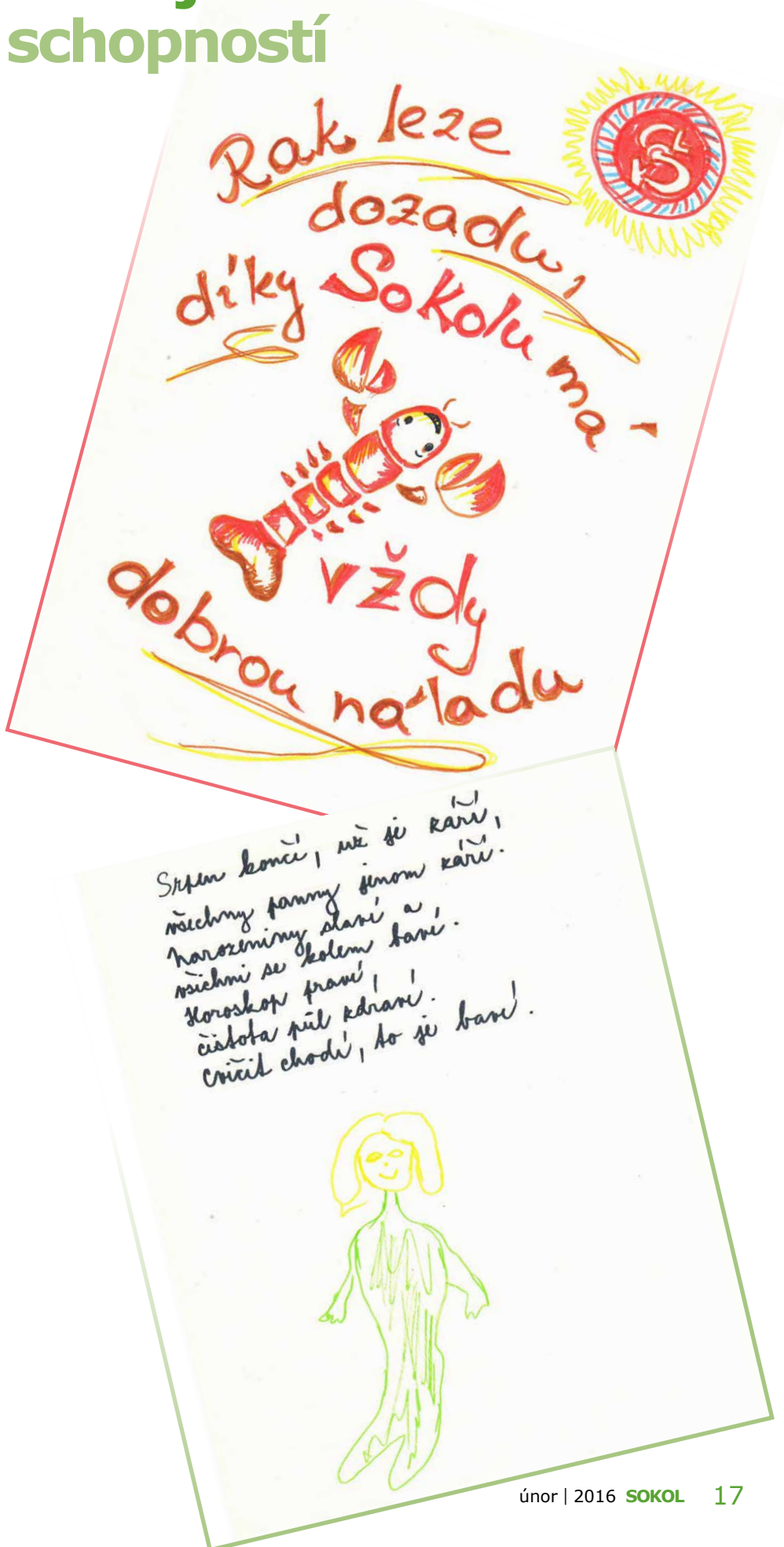
Rozvoj pozitivního sebehodnocení

Každý účastník na písmena svého jména měl vyjmenovat své kladné vlastnosti, na př. MICHAL – milý, iniciativní, charakterní, aktivní, laskavý.

Rozvoj orientace sociální

Devatenáct účastníků bylo nahodile rozděleno do sociálních skupin: chudina 7, zemani a knížata po 5, dva tvořili královský pár. Jeden z chudiny dostal míč, kterým se střefoval do jednoho zemana. V případě, že zeman míč nechytil, vyměnili si místa ve skupinách. Když zeman míč chytil, mohl se střefovat do jednoho z knížat, platila přitom stejná pravidla. Pokud kníže míč chytil, střefoval se do jednoho z královského páru. Pokud ten míč chytil, předal ho jen dalšímu členu z chudiny a hra zase stejně pokračovala. Ale takto by hra začala být nudná, proto vedoucí semináře čas od času vyhlásil revoluci, kdy všichni si museli vyměnit místa, ale po přesunu musel být ve skupinách zase stejný počet, což třeba znamenalo, že kníže musel jít do chudiny.

Eva Trejbalová



Já jsem se s ním poprvé setkal v roce 1945 v Brně, v husovické sokolovně, kdy začal chodit jako cvičitel-pomahatel do cvičení dorostenců Sokola Husovice, když v pozdním jaře, krátce po dosažení znovuzískané svobody, byla opět zahájena sokolská činnost. Byl tehdy jen o čtyři roky starší než já, ale byl už zdatným nářadovcem, i když po zakázání Sokola při německé okupaci byl ještě dorostencem.

Brzy nato musel Zdeněk nastoupit základní vojenskou službu na Slovensku. Při pobytu tam se seznámil se svou budoucí ženou Aničkou, oddanou sokolkou. Jak vzpomíná bratr Karel Bajza, současný vedoucí seniorů Sokola Brno Husovice, v prosinci 1952, když přijetím zákona o organizaci tělesné výchovy a sportu došlo také ke zrušení Sokola (a posléze přímo zákazu činnosti), dosavadní členové husovického Sokola nesměli do své husovické sokolovny, vyjednával bratr Vlácil možnost cvičení v různých brněnských tělocvičnách, např. DTJ, takže se po určité době umožnilo cvičení, vlastně už ilegální.

Ve zralém věku strávil Zdeněk Vlácil poměrně dlouhou dobu pracovně v Homsu v Syrii a Basře v Iráku. Jinak trvale bydlel se svou rodinou v rodinném domě v Černých Polích, ale srdcem, vzpomínkami a svou sokolskou činností byl vždy v husovickém Sokole. Takže když byl po téměř čtyřiceti letech Sokol obnoven, tu se v této jednotě, ale i v celé Vaničkově župě, teprve ukázala Zdeňkova cvičitelská a organizační schopnost a jeho věrnost sokolskému hnutí. My všichni na něj vzpomínáme jako na nepostradatelného cvičitele a náčelníka. V průběhu let byl cvičitelem mládeže, starších mužů, náčelníkem Sokola Husovice, členem náčelnické rady župy Dr. Jindry Vanička, místonáčelníkem Vaničkovy župy a také župním vedoucím seniorů mužů i opakovaně vedoucím nácviku sletových vystoupení Věrné gardy Vaničkovy župy, počínaje nácvikem prostných na XII. všesokolský slet v roce 1994, pak v letech 2000 a 2006 a na všech oblastních sletech a jiných veřejných cvičeních. Byl také sokolským praporečnickem husovického Sokola při veřejných vystoupeních a sletech v devadesátých letech, poté praporečnictví předat pisateli této vzpomínky. Mezi XIII. a XIV. všesokolským sletem, v roce 2002, zemřela Zdeňkova manželka Anička, jejíž ztráty jsme žele-



XII. slet 1994, Praha – Strahov, družstvo Sokola Husovice.

Vzpomínka na bratra Vlácilu

V loňských listopadových dnech jsme si připomenuli, že v listopadu 2010, na začátku příprav na XV. všesokolský slet, naše řady náhle opustil nezapomenutelný bratr Zdeněk VLÁČIL. Narodil se 14. 11. 1924. Cvičil v Sokole již za První republiky.



li i my všichni. Bratr Vlácil ještě v roce 2010 začal společně se sestrou Blankou Grycovou připravovat v naší župě nácvik na sletovou skladbu pro Věrnou gardu na XV. všesokolský slet. Ale sletu se již nedožil.

V sobotu 14. listopadu 2010 ráno se mělo konat v Olomouci setkání za účelem seznámení se skladbou Věrné gardy, jehož se měl Zdeněk zúčastnit společně se sestrou Grycovou. V tento den ráno, po časovém zdržení komplikacemi v městské dopravě, dobíhal autobus do Olomouce. Ve stressu, že promešká splnění sokolské povinnosti, přetížil

zřejmě při dobíhání autobusu své srdce, které už nebylo bezvadné, a na schůdkách autobusu došlo k srdeční zástavě. Resuscitace už byla neúčinná. A tak 14. listopadu 2010, v den svých narozenin, v právě dosažených 86 letech, při plnění sokolského úkolu, se ukončila jeho životní dráha.

Bratr Zdeněk Vlácil byl nositelem bronzového a stříbrného odznaku ČOS. Chybí nám a bude chybět. Do smrti na něj nezapomeneme.

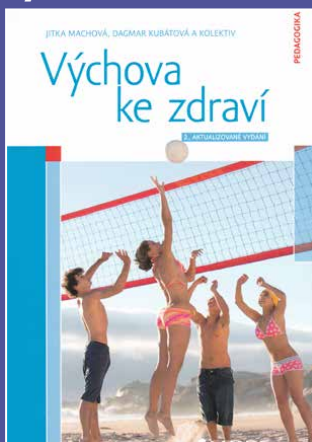
*Svatopluk Valníček,
Sokol Brno Husovice*



Po XIII. sletu se Zdeňkem Vlácilem (uprostřed v tílku).

DO KNIHOVNIČKY
Knihy, které stojí za to mít!

Výchova ke zdraví



Zdraví člověka je v současném pojetí chápáno jako vyvážený stav tělesný,

duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli a je předpokladem pro aktivní a spokojený život i pro dobrou pracovní výkonnost. Proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se do celého života školy.

Kniha „Výchova ke zdraví“ kolektivu renomovaných českých autorů zprostředkovává obsahovou stránku výchovy ke zdraví s důrazem na prevenci a přináší aktuální informace týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Velký důraz se klade na odpovědnost každého člověka za své zdraví.

Kniha je určena jak vyučujícím daného předmětu, tak studentům pedagogických fakult a své si v ní mohou nalézt i cvičitelé. Pomůže jim vést žáky v několika základních směrech:

- žáci si upevňují hygienické, stravova-

cí, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky,

- rozvíjejí dovednost odmítat škodlivé látky,
- učí se, jak předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích,
- rozšiřují a prohlubují si své poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku, vztazích mezi lidmi,
- učí se rozhodovat ve prospěch zdraví a prakticky si osvojují zdravý životní styl a zásady prevence nejčastějších chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob.

Knižku je možné si prolístovat na internetu – www.grada.cz

(Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 2015, 312 stran, 2. aktualizované vydání)

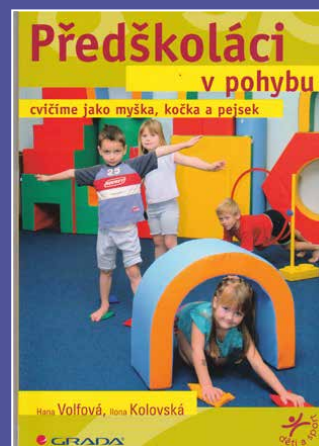
Předškoláci v pohybu
cvičíme jako myška,
kočka a pesek

Publikace autorek Hany Volfové a Ilony Kolovské, která je určena především cvičitelům dětí předškolního a mladšího školního věku, učitelkám v mateřských školách a rodičům, se zabývá všestrannou pohybovou přípravou. Autorky se zaměřily na praktické ukázky cvičebních jednotek a pohybových her. Jako motivaci využívají zvířátka,

kteřá jsou prostředkem pro jednodušší pochopení a větší zájem dětí. Součástí knihy je i metodika pohybové přípravy pro tuto specifickou věkovou kategorii, včetně popisu struktury cvičební jednotky. Text je doplněn více než stovkou obrázků a fotografií.

I tuto knížku je možné si prolístovat na internetu – www.grada.cz

(Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 2008, poslední dotisk 2014, 120 stran)



Blahopřání



Své krásné 100. narozeniny oslavila 24. ledna 2016 sestra Emilie Kristová, členka Tělocvičné jednoty Sokol Uherský Brod. Prostřednictvím její

nejbližší rodiny jsme požádali o možnost návštěvy sestry Emilky právě v tento den. Přiznám se, že jsem nevěděla, co mohu od této návštěvy očekávat. Přála jsem si jen poznat člověka, který se narodil ještě v době rakousko-uherské monarchie a je nejdéle žijícím členem naší T.J. Sokol Uherský Brod. Chtěla jsem s tímto člověkem prožít kousek nedělního odpoledne, snad ho i potěšit, a přiznám se, že jsem se na toto setkání velmi těšila.

Návštěva se uskutečnila za přítomnosti dcery oslavenkyně, sestry Aleny Teimerové, která je rovněž dlouholetou členkou Sokola, a další členky výboru T.J. Sokol Uherský Brod sestry Zdenky Koktové.

Bylo to velmi milé setkání. Sestra Emil-

ka nás překvapila svojí veselou náladou, svěží pamětí a srdečností, s jakou nás přijala. Při kávě a pohárku becherovky se v jejím podání odvíjely události z 1. republiky, z období 2. světové války i z poválečného času v Uherském Brodě, kde žije od svých dvou let. Vzpomínala také na průkopnická léta T.J. Sokol, na akademie v sokolovně, či jak cestovali na povozech cvičit do okolních měst a vesnic. Ten den mě potkalo velké štěstí. Setkala jsem se se stoletou Emilíí Kristovou, s krásným člověkem, který žije každý den naplno, váží si každého prožitého dne, raduje se z něho a začíná se o dění ve svém městě.

*Helena Leblochová,
jednatelka Sokola Uherský Brod*

PRAŽSKÝ

19.-20. 3. 2016

TAJTRLÍK

sobota 19. 3. 10:00 Slavnostní zahájení

Bajaja 10:10

ZVONEČEK /od 4 let

Sedm jednou ranou 15:00

AKAFUŇKY /od 4 let

Kašpárek a Krutíbrko 16:00

FRYDOLÍN /od 4 let

Mayovka 18:00

aneb ve stínu šumavských hvozdů

NA HOLOU /od 14 let

neděle 20. 3.

Dušička z vodníkova hrnečka 10:30

PRAŽSKÝ SOKOLÍČEK /od 4 let

Detektivní příběh 15:00

DIVADLO MÁMA A TÁTA /od 4 let

16:00 Slavnostní zakončení

vyhlášení nominace a doporučení na LCH
předání ocenění a ceny PRAŽSKÝ TAJTRLÍK

postupová
přehlídka
amatérského
loutkového
divadla

12.
ročník

TJ Sokol Hostivař Švehlova sokolovna • U Branek 7

za finanční podpory Ministerstva kultury a Městské části Praha 15



Česká obec sokolská



městská část PRAHA 15



MINISTERSTVO
KULTURY

Ministerstvo kultury ČR