

SOKOL 03 20

Časopis České obce sokolské | Březen 2020



30 LET OBNOVENÉHO SOKOLA

Co všechno jsme spolu
prožili od roku 1990

STR. 4-5

REKORDNÍ KAPKA KRVE

Sokolové loni darovali
270 litrů krve

STR. 35

OLYMPIJSKÝ VÍTEŽ LUKÁŠ KRPÁLEK

Sokolská myšlenka
všestrannosti se mi líbí





SOKOL ROZKOU 2019

**SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ ANKETY
PROBĚHNE 15. 4. 2020
OD 16:30 V TYRŠOVĚ DOMĚ
VÍCE NA WWW.SOKOL.EU**

GENERÁLNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



GENERÁLNÍ PARTNER
PROJEKTU
SE SOKOLEM
DO ŽIVOTA



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ
MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Český rozhlas

deník

Česká pošta

PARTNEŘI



OBSAH/EDITORIAL

HISTORIE

- 4-5 30 let znovu spolu
- 6-7 Příběh muže z fotografie z roku 1948

METODIKA

- 8-9 Cvičte s námi

ROZHOVOR

- 10-15 Lukáš Krpálek: Judo mě naučilo respektu a pokoře

ZPRAVODAJSTVÍ

- 16 Uctění památky TGM v Lánech
- 17 Rekonstrukce sokolovny v obci Mšené-lázně
- 18 150. let Sokola Vršovice
- 19 Starostka ČOS Hana Moučková je členkou Národní rady pro sport

INSPIRACE

- 20-21 Sokol Milovice hledá „díry na trhu“

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

- 22 Se Sokolem cvičí už pětina školek
- 23 Sokolík Pepík má novou tvář
- 24 Rozhovor s Radomilem Štumpou z České spořitelny

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANOST

- 25 Květa Jeriová-Pecková: Sokol mě naučil nebát se
- 26 Přebor ČOS TeamGym Junior
- 27 Setkání autorů pohybových skladeb

VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

- 28 Sokol Kempa Cup 2020
- 29 Mezi Sportovci Líšně 2019 jsou i dvě sokolky

KULTURA

- 30 Premiéra detektivní komedie Dvojitá hra
- 31 Pozvánky na kulturní akce ČOS

ZAHRANIČÍ

- 32 Členy župy Rakouské jsou hlavně staré vídeňské rodiny

ÚSTŘEDNÍ ŠKOLA

- 33 Školení „Dvojkařů 2020“ dokončeno

SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

- 34 Sokolský rekordman Josef Nekovář
- 35 Výsledky za rok 2019

RECENZE KNIH

- 36 Pohybové skladby pro předškoláky. Pohybová všestrannost

BLAHOPŘÁNÍ, ROZLOUČENÍ, KŘÍŽOVKA

- 37 Sestra Deverová oslavila 100 let
- 38 Křížovka

Milé sestry, milí bratři,

Jistě jste si všimli, že nové číslo časopisu Sokol, které právě držíte v rukou, je dost jiné než v předchozích letech. Opravdu doufám, že Vás změna zaujala a že se Vám líbí. Chceme časopis dělat jinak, moderněji, čtivěji a tak, aby Vás potěšil, ale také, aby si v něm počítli i ten, kdo není přímo zapojen do sokolského života. Velmi si přejeme, aby bylo vidět, že nás baví jej tvořit. Mne třeba zaujal rozhovor s Lukášem Krpálkem, nejen olympijským vítězem, ale také po čtyři roky členem Sokola Jihlava. Schválně - poznáte ho na staré „sokolské“ fotce? Dokonce i přes to, že je už plně soustředěný na obhajobu olympijského zlata, našel si čas odpovědět našim judistickým nadějím!

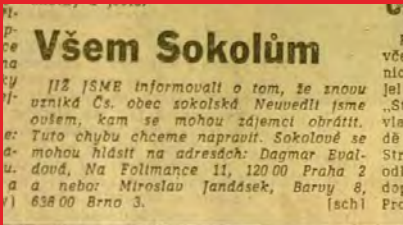
Na základě rozhodnutí Výboru ČOS se také po 15 letech mění způsob distribuce časopisu. Čtvrtletní perioda pro tištěná čísla (včetně Vzdělávacích a Metodických listů) zůstává zachována, aktuální články, které vycházely v mezidobí v elektronických verzích, se přesouvají na webové stránky. Největší změnou ale je to, že časopis přechází na systém předplatného. Březnové číslo ještě obdrží všichni zájemci, vychází naposledy i v elektronické verzi. Od června 2020 pak časopis dostanou jen předplatitelé (předplatní lístek na str. 36). **Dovolím si na tomto místě požádat ty, kteří ještě předplatné nemají – neváhejte!** Slibuji, že získáte cenný a navíc zábavný zdroj sokolských informací a inspirace.

Hana Moučková,
starostka ČOS



Časopis SOKOL, 77. 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: Linda Hušková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlová, Dana Uzlová, Marek Brodský, Štěpánka Mrázková
• Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.
Foto na titulní straně: Markéta Navrátilová

30 LET ZNOVU



OBNOVENÍ SOKOLA 7. ledna 1990 se v Průmyslovém paláci na pražském Výstavišti konal ustavující sjezd, který obnovil ČOS.



1994 XII. VŠESOKOLSKÝ SLET byl uspořádán po dlouhých 46 letech. Na Strahově vystoupilo asi 23 tisíc cvičenců. Na tribuně byl přítomen i prezident Václav Havel.



2000 XIII. VŠESOKOLSKÝ SLET se stal součástí Národních dnů sportu a kultury v akci "Praha - Evropské město kultury 2000". Na Strahově cvičilo celkem 25 tisíc sokolů.



1990

1995

2000

UCTĚNÍ PAMÁTKY T.G.M. K tradicím, které sokolové ihned v roce **1990** obnovili, patří uctění památky a odkazu prezidenta Osvoboditele T. G. Masaryka. 7. března, v den jeho narození, každoročně pokládají věnce na prezidentských hrob v Lánech.



NOVÝ SOKOLSKÝ KROJ
V květnu **1992** schválilo předsednictvo ČOS návrhy nových krojů. Zachována byla tradiční barva, čapka a opasek.



SVĚTOVÝ SVAZ SOKOLSTVA
V říjnu **1993** se v Tyršově domě v Praze setkali zástupci sokolských organizací z celého světa, aby založili Světový svaz sokolstva. Jeho starostou byl zvolen bratr Karel Syrový.



1994 ZAHÁJENÍ ČINNOSTI ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČOS Škola pořádá různé kurzy, školení a semináře pro budoucí sokolské cvičitele, trenéry nebo činovníky. Nevzdělává jen sokoly, ale i řadu dalších spolků a organizací.

1996 XXVI. OH V ATLANTĚ
Konaly se za účasti tří reprezentantů z ČOS - zápasníka Marka Švece (8. místo) a judistek Michaely Verneroové a Andrey Pažoutové.

1. SOKOLSKÁ GYMNAESTRÁDA Uskutečnila se v červenci **1996** v Tyršově domě v Praze.



2000 OH V SYDNEY Za Sokol reprezentovaly Česko sportovní gymnastky Jana Komrsková (30. místo) a Kateřina Marešová, judistky Michaela Verneroová a Andrea Pažoutová a zápasník Marek Švec.



2002 VELKÁ VODA Povodně postihly přes 50 tělocvičnických sokolských jednot ve 14 župách a napáchaly škody za 82 milionů korun.



OCENĚNÍ UNESCO Na podzim **2004** Mezinárodní výbor pro Fair play při UNESCO udělil ČOS Mezinárodní cenu Pierra de Coubertina.



2004 OH V ATHÉNÁCH
Česko reprezentovaly členky Sokola - judistka Andrea Pažoutová a gymnastka Jana Komrsková.

SPOLU

2006 XIV. VŠESOKOLSKÝ SLET se uskutečnil na strahovském Stadionu Evžena Rošického. Cvičilo na něm okolo 20 tisíc účastníků. Součástí sletu byla i řada dalších akcí – sletová štafeta nebo Expedice kameny na místa.



2012 XV. VŠESOKOLSKÝ SLET se konal na stadionu Synot Tip Aréna v pražských Vršovicích, kde vystoupilo více než 10 a půl tisíce cvičenců. Slet byl zahájený divadelním představením Prodaná nevěsta.



2018 XVI. VŠESOKOLSKÝ SLET byl opět v pražském Edenu, zúčastnilo se ho 15 tisíc cvičenců. Slet byl zahájený divadelní hrou Naši furianti, kterou sokolští ochotníci předvedli v Národním divadle.



2005

2005 SLETOVÁ ŠTAFETA

Obnovit tradici sletových štafet se podařilo v září 2005. Na 14 hlavních tras se vydalo 6 tisíc běžců, kteří nesli sletové poselství do jednotlivých žup a jednot.

2007 "ZLATÝ" HOLUŠA Historicky první juniorskou zlatou medaili v běžecké disciplíně získal na ME juniorů v atletice Jakub Holuša ze Sokola



2008 OH V PEKINGU Česko reprezentovali dva sokolové - sportovní gymnastka Kristýna Pálešová a judista Jaromír Ježek.

2010 PRODANÁ NEVĚSTA

V prosinci 2010 se uskutečnila premiéra Prodané nevěsty. Úspěšné představení se hrálo celkem 43x po celém Česku.



2010



2011 ME V JUDU

Jaromír Ježek ze Sokola Praha Vršovice získal bronzovou medaili.

2012 PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA

ČOS vyhlásila 8. říjen Památným dnem sokolstva.



2012 OH V LONDÝNĚ

Opět sokolská účast - gymnastka Kristýna Pálešová, judisté Jaromír Ježek (9. místo) a Jaromír Musil, plážová volejbalistka Hana Klapalová, kladivářka Kateřina Šafránková a vzpěrač Jiří Orság. Na následujících paralympijských hrách startoval cyklista Jiří Ježek, člen Sokola Dejvice, který v Londýně, stejně jako v Pekingu, vybojoval zlatou medaili a stal se nejúspěšnějším handicapovaným cyklistou všech dob.

2015



2014 SPOLUPRÁCE S HRADNÍ STRÁŽÍ

U příležitosti 96 let založení Hradní stráže byl 5. prosince 2014 dekorován čestnou stuhou Hradní stráže prapor, který sokolstvu věnoval v roce 1938 prezident Edvard Beneš.

2015 1. ROČNÍK NOCI SOKOLOVEN



2016 OH V RIU DE JANEIRU

Pod pěti kruhy tentokrát z řad sokolů závodil sportovní gymnasta David Jessen (47. místo), fleretista Alexander Choupenitch (26. místo), kladivářka Kateřina Šafránková (17. místo), judista Jaromír Ježek a vzpěrač Jiří Orság.

2020

2017 "ZLATÁ" MALÍKOVÁ

Patnáctiletá Barbora Malíková ze Sokola Opava vyhrála MS v atletice do 17 let, a to na trati 400 metrů, a stala se tak historicky nejmladší vítězkou. O rok později vyhrála i OH mládeže v Buenos Aires.

OCENĚNÍ PRO STAROSTKU

HANU MOUČKOVOU 28. října 2019 prezident Miloš Zeman udělil starostce Haně Moučkové Medaili Za zásluhy I. stupně, a to za zásluhy o stát v oblasti výchovy.



2019 PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA SE STAL VÝZNAMNÝM DNEM 8. říjen se poprvé slavil jako významný den ČR. Při této příležitosti dostala ČOS od Miloše Zemana prezidentský prapor.



Čeňek Tichý se narodil v roce 1894 v Nasavrkách. Do Sokola vstoupil ve čtrnácti letech. Jeho dnes téměř devadesátiletý syn Jiří objevil snímek z roku 1948 v novinách. Sedíme v jeho pražském bytě nad onou fotografií a on se hned rozpovídá. „Otcí je na snímku 54 let, jestli dobře počítám. Je na něm už nemocný. To bude taky důvod, proč má na ruce pásku „pořadatel“. Kdyby jen trochu mohl, určitě by na sletu cvičil. Na sletech nechyběl nikdy,“ říká.

Během vzpomínání mi ukazuje otcovu členskou průkazku z roku 1912. Přemýšlí, kde by mohla být čepice z fotky. Nejdřív je přesvědčený, že si ji s sebou odvezl jeho syn do Kanady, nakonec ji ale nachází ve skříni, i s košilí a opaskem. Znovu sedá do křesla a pokračuje ve vyprávění.

Na slet, z kterého snímek pochází, si Jiří Tichý dobře pamatuje. Bylo mu tehdy sedmnáct let a sledoval ho spolu s maminkou z tribuny. „Dodnes vidím ten obrovský prostor na stadionu, to bylo něco velkolepého,“ vypráví.

Za sklíčenou tvář otce je podle něj víc než jen bezmoc z nástupu komunistů. V té době už měl za sebou několik těžkých chvil. Vyučil se uměleckým soustružníkem perletí, vystřídal několik pracovišť, až se v roce 1916 dostal do firmy židovského továrníka E. D. Langweila. Už půl roku poté byl ale povolán na vojnu. Zažil hrůzy první světové války, kde

JIŘÍ TICHÝ: OTEC MĚL V ŽIVOTĚ TŘI PRIORITY – PRÁCI, RODINU A SOKOL

| Text: Jana Horká

Fotografie osamocené sokola sedícího na schodech strahovského stadionu se stala jedním ze symbolů XI. sletu v roce 1948; na dlouhé roky posledního sokolského počínu. Zachycuje sklíčeného muže, který tuší, co komunisté v Československu rozpoutají. I když snímek existuje už desítky let, teprve nedávno se České obci sokolské přihlásil Jiří Tichý s tím, že na něm poznal svého otce Čeňka. Příběh „muže z fotografie“ tak dostal jasnější, a ještě zajímavější rámeček.

byl svědkem slavné bitvy na Piavě. Jeho pluk tehdy stavěl pod plnou palbou nepřátel pontonový most. Domů se dostal jen dva dny před koncem války, byl psychicky i fyzicky velmi vyčerpaný.

„V roce 1920 se otec vrátil do továrny. Byl to velmi pracovitý člověk, který navíc uměl německy, a tak se rychle stal dílovečným, dnes bychom asi řekli výrobním náměstkem,“ vzpomíná Jiří Tichý. Slibně se rozrůstajícímu podniku ale zasadila fatální ránu druhá světová válka. V roce 1939 do něj vtrhli nacisti, Langweilovy odveklí do koncentračního tábora, kde je umučili. „Otce obvinili z náklonosti k Židům, ve firmě se ale dokázal udržet. Během pozdějšího květnového povstání v roce 1945 to byl právě můj otec, který se zbraní v ruce bránil továrnu. V té době se chodil domů jen najíst,“ říká Jiří Tichý.

Po válce se opět bratr Tichý do podniku vyrábějícího knoflíky vrací. „Pamatuji si, že v té době začal trpět velkými bolestmi a byl hodně vyčerpaný,“ říká jeho syn. Ve vyprávění se tak dostáváme do období, kdy byl pořízený snímek ze sletu. „Otec hodně pracoval, domů chodil až večer, takže neměl čas na žádnou koníčky. Jediným byl Sokol. Protože v týdně se do sokolovny nedostal, chodil cvičit v sobotu. Jestli každou, to už nevím, ale bylo to pravidelně,“ říká Tichý.

Ptám se, jestli bylo v rodině víc sokolů, a to ho rozesměje. „Sestra, to byla vášnivá sokolka. Já jsem dal ale přednost Skautu, protože do něj chodili

všichni moji kamarádi. Dá se říct, že u nás v rodině soupeřil Sokol se Skautem,“ vysvětluje.

V povídání se ale vracíme k jeho otci. V 50. letech komunisté jeho milovaný podnik znárodnili. „Jako dnes vidím den, kdy k nám domů přišla jakási baba a nutila otce, aby vstoupil do strany. On samozřejmě nechtěl, byl vyznavačem demokratických ideálů Masaryka. Ta baba ale začala křičet, že jestli to nepodepíše, že s námi všemi zatočí!“ popisuje osudný moment.

Jeho otec prý nechtěl za žádnou cenu přijít o místo v továrně a taky se bál, že by Jiří nemohl studovat. Nakonec do strany vstoupil (v roce 1968 ale legitimaci vrátil). Ještě dva roky pracoval a v roce 1952 odešel do důchodu. „Ale stejně si nemohl pomoci a skoro až do své smrti chodil do podniku vypomáhat. On pro tu práci prostě žil, duší i tělem,“ uzavírá vzpomínání na svého otce Jiří Tichý. Dodává, že to byl poctivý člověk, až pedant, který by jistě zněl s dnešními sokolskými hodnotami. ☺



NOC SOKOLOVEN
V Š I C H N I D O S O K O L A

12.6.2020

WWW.SOKOL.EU

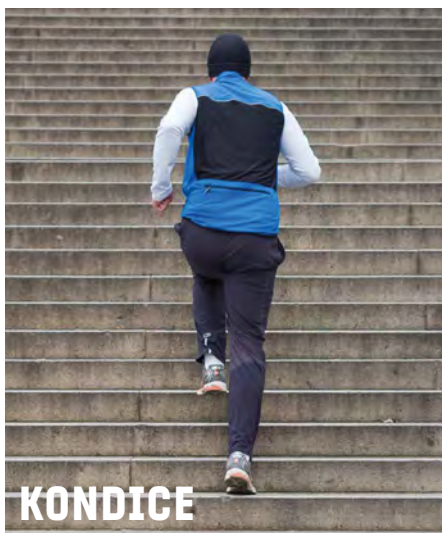


METODIKA

Pravidelný pohyb je jednou z podmínek, abychom se ve svém těle cítili dobře. Během zimy u řady lidí fyzická kondice trochu klesne, a proto je, s příchodem jara, potřeba ji obnovit. Fyzioterapeutka Zuzana Míková ze Sokola Praha Královské Vinohrady sestavila deset základních cviků, které zvládne opravdu každý.

„Cílem tohoto článku není, abyste začali sportovat. Sport vždy bude jen náhražkou běžné tělesné práce. Naši snahou je vám ukázat cestu k získání nové radosti z běžných pohybových aktivit. Najít činnosti, které vás budou bavit a přitom vám budou prospěšné na těle i na duchu,“ říká Zuzana Míková.

Pohyb by měl vždy obsahovat kondiční část, cviky na rozvoj obratnosti a pohyblivosti, protažení zkrácených svalů, stejně jako cviky síly, koordinace a vytrvalosti. Tady je návod, jak je cvičit správně a neublížit si přitom. Nenechte se odradit případným počátečním neúspěchem a vytrvejte. Výsledky se brzy dostaví. Tak hezké cvičení!



1. Nejpřirozenějším pohybem pro člověka je chůze. Zároveň je to i jeden z nejsnazších druhů pohybu. Proto se snažte hodně chodit, ať už při cestě do práce nebo z práce, postačí i pouhá část trasy. Pravidelná svižná chůze brzo vaši kondici zlepší. Pro koho je obyčejná chůze málo, může zkusit chůzi do schodů, třeba i v rychlejším tempu. Pokud máte sedavé zaměstnání, snažte se najít některé pracovní povinnosti, které lze spojit s chůzí, třeba plavání nebo kolo.



2. Pro obratnost je důležitý určitý stupeň kloubní pohyblivosti. Ta je z velké části vrozená, ale jistou možnost ovlivnit naše kloubní rozsahy máme všichni. Postavte se a volně svěste paže podél těla. Srovnajte svůj postoj tak, aby se blížil ideálnímu držení těla. Pomalu provádějte malé kruhy rameny (s využitím pohyblivosti lopatek), a to směrem vpřed i vzad - 4 kruhy vpřed a 4 kruhy vzad. Tento pohyb uvolní pletenec ramenní.

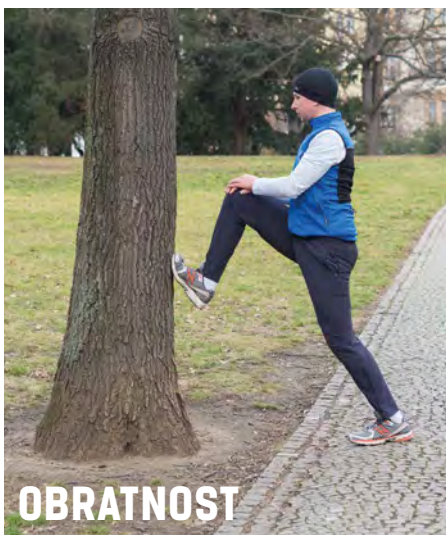
NAŠE MIŠE VEDEME ČECHY

6. Zadní stranu stehen můžete protáhnout třeba takto: posadte se na kraj lavičky a lehce se prohněte v bedrech (sklopte pánev vpřed). Jednu nohu ohněte v koleni a opřete chodidlem o zem, druhou nohu natáhněte před sebe, zároveň ji opřete patou o zem a vztyčte chodidlo. Pomalu se naklánějte vpřed, rovně nad nataženou dolní končetinu, až ucítíte lehký tah na zadní straně stehna. Několikrát opakujte na obě strany. Pohyb veďte pomalu a využijte dlouhého výdechu.

7. Opřete se o opěradlo lavičky a mírně podstupte dozadu. Provádějte pomalý klik (krčte lokty), dbejte na uvědomění si lopatek, které odtahujete do sebe, celý trup protlačujte směrem vpřed, před oporu dlaní. Šíje zůstává uvolněná a vytažená do dálky. Udržujte napětí trupu a pevný pas. Pro ztížení cviku můžete v dolní poloze kliku lehce zakmitat. Nezapomeňte udržet vzpřímenou polohu hlavy. Nohy mohou být lehce rozkročené.

8. Posadte se vzpřímeně na okraj lavičky, nohy mírně rozkročte, opřete chodidla o zem a udržujte mírně otevřený úhel v kolenních kloubech. Paže ohněte v loktech. Lokty tlačte k tělu a zároveň dolů k zemi, dlaně si položte na ramena. Pomalu kroužte pažemi vzad. Hlídejte si správné postavení hlavy a plynule dýchejte.





OBRATNOST

3. Jednu nohu opřete o lavičku, nebo pařez, či obrubník. Dlaněmi se opřete o stehno nakročené nohy, srovnejte ramena a pánev rovnoběžně s místem opory a pomalu protlačte boky vpřed směrem k nakročenému chodidlu. Opakujte 4x a pak totéž zkusíte i na druhou nohu. Špička stojné nohy vždy směřuje vpřed. Tímto cvikem uvolníte oblast kyčlí a pánve.



ZKRÁCENÉ SVALY

4. Postavte se, mírně se rozkročte a pokrčte nohy. Srovnejte záda a uvolněte ramena. Za zády uchopte třeba větev nebo vodítko a trochu přizvedněte napjaté paže směrem vzhůru. Pak ved'te paže střídavě vlevo a vpravo, aniž byste se u toho hrbili nebo nějak jinak měnili výchozí polohu. Pro zpestření můžete předmět držet nadhmatem nebo podhmatem.



ZKRÁCENÉ SVALY

5. Nezapomeňte ani na přední a zadní končetin vyžaduje pravidelné protažení. Začněte přední stranou stehen. Stoupněte si zády k lavičce v dostatečné vzdálenosti a opřete o ni vzadu špičku druhé nohy. Proveďte mírný podřep na stojné noze, protlačte pánev vpřed a ramena lehce vzad. V dosažené poloze chvíli vydržte. Opakujte 4x na každé noze.

K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

9. Pohodlně se postavte, lehce ohněte paže v loktech tak, abyste na své ruce viděli. Na levé ruce spojte palec s ukazováčkem, vraťte zpět, pak s prostředníčkem a pokračujte až k malíčku. Na druhé ruce současně provádějte stejný pohyb, ale v opačném směru, tedy od malíčku. Zkuste nepřerušovat práci prstů, postupně zrychlovat a pak totéž zkuste se zavřenýma očima. Není to tak snadné, jak to vypadá.

10. Opřete se o strom a mírně poodstupte. Představte si, že chcete strom odtlačit. Zpevněte trup, pas a srovnejte šiji. Nadechněte se a s výdechem zvedejte stranou skrčené koleno jedné nohy a pohyb ved'te směrem do podpaždí. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a opakujte druhou nohou. Zkuste vydržet tento pohyb po dobu třiceti vteřin. Pokud si chcete tento cvik ztížit, pokuste se během zvedání nohy o klik. Postupně si prodlužujte dobu cvičení.

Tak co? Zvládli jste všechny úkoly? Nebo pro vás byly příliš snadné? Zkuste s námi pokračovat i v letním období. To pro vás chystáme nové nápady, které vás letně naladí do prázdninového času.

RADY A DOPORUČENÍ

- cvičte pravidelně
- vždy se na pohyb soustřeďte
- pravidelně dýchejte
- dbejte na precizní výchozí polohu
- vždy si uvědomte, jaký fyziologický účinek daný pohyb má
- pohyb nesmí vyvolávat ostrou či palčivou bolest
- pokud nějaký cvik nezvládnete, zkuste jiný, pro vás vhodnější
- vždy je důležitější kvalita než kvantita

Mgr. Zuzana Míková, fyzioterapeutka, cvičitelka sportovní všestrannosti Sokol Praha Královské Vinohrady, Župa Jana Podlipného, lektor ÚŠ ČOS, rozhodčí sportovní všestrannosti, organizátorka sokolských sportovních akcí. Sokol srdcem i duchem.



KOORDINACE



VYTRVALOST



JUDO MĚ NAUČILO RESPEKTU A POKOŘĚ

Text: Jana Horká

Foto: Markéta Navrátilová

OSOBNOST

Jako malý kluk chtěl být vždycky první, z druhého místa byl zklamaný. Aspoň tak si na Lukáše Krpálka pamatují trenéři juda v Sokole Jihlava, kterého byl slavný sportovec čtyři roky členem. Touha po vítězství ho vynesla až na úplný vrchol. Je olympijským šampionem a dvojnásobným mistrem světa. Tento titul je o to cennější, že ho získal ve dvou váhových kategoriích.

V té nejtěžší nad sto kilogramů bude závodit i letos v květnu na mistrovství Evropy konaném v Praze, a hlavně pak na olympijských hrách v Tokiu. Během jeho přípravy jsme se bavili o tom, jak složité je nepřipouštět si úspěch, o jeho členství v Sokole a třeba i o tom, proč nesleduje fotbal.

► **V jaké fázi tréninku jsem Vás zastihla?**

Ve velmi intenzivní, trénuji hodně a jezdím na spoustu mezinárodních kempů, během kterých se setkávám víceméně s judisty, s nimiž pak závodím. Teď je to o tom nasbírat co největší počet zápasů, abych se dostal do tempa a byl maximálně připravený. Za sebou už mám kemp v Izraeli, Paříži nebo v Německu.

Pojedu ještě do Nymburka a pak i na čtrnáct přípravných dní do Japonska. Na to se vždycky moc těším. Zhruba měsíc před mistrovstvím Evropy mě čeká jeden závod, bude to v Turecku v Antalyi. Pak týden soustředění a pak už jen ladění detailů. Od 1. do 3. května bude mistrovství Evropy v Praze, na které chci být stoprocentně připravený. Snažím se pro to dělat maximum. Doufám, že se mi vyhnou všechny zdravotní problémy, že budu moct dát všechno do té přípravy a že se před domácím publikem ukážu.

► **Přesto, vrcholem sezóny jsou bezesporu olympijské hry. Vy na ně opět jedete jako úřadující mistr světa. Historie se tak opakuje, i když v jiné váhové kategorii. Zvládáte tlak, který na Vás je, líp než před čtyřmi lety?**

Olympiáda je samozřejmě nejvíc, to Vám asi potvrdí každý sportovec. Máte pravdu, že se ode mě v Tokiu čeká hodně. Kdo zná judo, ví, že stačí vteřina nepozornosti, a člověk může i dobře rozjetý zápas prohrát. Stalo se mi to už mnohokrát, a nejen v době, kdy jsem začínal. I jako úřadující mistr světa jsem v roce 2014 v pár zápasech poté ztratil na chvíli koncentraci a bylo zle. Já se prostě snažím si to celé nepřipouštět a myslím, že mi to jde dnes výrazně líp než před olympiádou.

Povídali jsme si v pražské sportovní hale Folimanka, kde sídlí jeho domovský judistický oddíl USK Praha.



dou v Riu. Navíc, tehdy to dopadlo dobře. A mám velkou výhodu, že mám skvělou rodinu. Hodně mi pomáhá fakt, že když mi nějaký zápas nevyjde, tak se zase nic tak strašného neděje. Prostě se vrátím domů k dětem a ženě, a život jde dál.

► **Ono se to lehce řekne, něco si nepripouštět. Jak to ale udělat v praxi?**

Začal jsem s tím pracovat právě po prvním titulu, v roce 2014. Kdykoli jsem potom nastupoval k nějakému zápasu, v hale se ozvalo, že přichází úřadující šampion Lukáš Krpálek, a já najednou stál na žíněnce totálně svázaný. Až jsem se divil, co to se mnou dělá. A samozřejmě to začalo ovlivňovat to, jak jsem se pral. Najednou to tak dobře nešlo, takže bylo jasné, že se sebou musím něco udělat. Spoustu věcí jsem přehodnotil. Začal jsem si psát různé poznámky, co dělám špatně, co bych měl změnit, jak bych měl do haly nastupovat.

► **Co na tom seznamu tehdy bylo?**

Byl to takový seznam hesel, která jsem si před každým závodem přečetl. Že musím být pozitivní a nesmím myslet na to, že když udělám chybu, prohaju. Že si zápas musím užít a z případné chyby se co nejvíc poučit. Postupně to začalo

zabírat, dodávalo mi to před zápasem energii a zápasy hned vypadaly líp. Já dnes vlastně můžu v každém zápase jen ztratit, ale musím se prát úplně stejně jako před mistrovstvím, nesmím nic měnit. Jinak přijdou problémy. Snažím se taky do každého zápasu jít úplně stejně, a je pro mě důležité, abych po něm věděl,

že jsem tam nechal všechno, protože pak si ani nemůžu nic vyčítat.

► **Vy jste ve svých judistických začátcích prošel Sokolem. Pamatujete si na Sokol Jihlava?**

Do Sokola jsem vstoupil v roce 2000, kdy mi bylo deset let. Do judistického



inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

oddílu jsem chodil pár let, potom jsem odešel do SK Jihlava a chvíli poté do Prahy. Musím říct, že myšlenka všestrannosti, kterou prosazujete, se mi moc líbí. Pamatuju si, že tehdy se v sokolovně střídaly různé generace cvičenců, a to je mi taky sympatické.

► **Je pravda, že když jste se sportem začínal, říkalo se o Vás, že jste nešikovný v gymnastice, která je pro judo klíčová?**

To je pravda. Pamatuju si, že tehdy jsem byl hodně vysoký a hubený. Když jsem za někým přišel, jestli se mnou nechce cvičit, hned začal máchat rukama, že ne, že je to se mnou hrozné. Pořádně jsem neuměl ani kotrmelec. Postupně jsem se ale všechno naučil. Začal jsem na gymnastice víc pracovat a brzo jsem to dohnal.

► **Pro dnešní děti, kterým se v sokolovně na začátku třeba nedaří, může být vlastně povzbuzením, že olympijský šampion kdysi neuměl moc kotrmelec. Pro řadu z nich jste vzorem. Vnímáte to?**

Jsem moc rád, že můžu nějakým způsobem děti motivovat. V dnešní době je hodně těžké je ke sportu dostat. A je jedno jestli do sokolovny nebo na hřiště. Proto i objíždím různé kluby a pořádám besedy. Není to tak často, jak bych si přál, ale vzhledem k mým časovým možnostem, je to maximum.

Myšlenka všestrannosti, kterou Sokol prosazuje, se mi moc líbí. Já sám jsem vyzkoušel celou řadu sportů a všechny mě bavily. Neříkám, že jsem byl ve všem dobrý, ale vždycky jsem dělal maximum proto, abych já nebo můj tým vyhrál.

► **Často mluvíte o tom, že sportovec by měl být pokorný. K tomu Vás dovedlo judo nebo jste tak prostě vychovaný?**

Z velké části mi to dalo judo. Judo má vychovávat. Má striktní pravidla, vlastně děti vychovává, učí mimo jiné i úctě ke starším, což v dnešní době trochu chybí. To je i to, proč mám tak rád Japonsko. Když vidím, jak se lidé k sobě chovají, je to paráda. Naplňuje mě to a hodně mi to dává. Proto se tam tak rád vracím. Ale i v našem sportu se najdou výjimky, jsou

tu taky „namistrovaní“ judisti, co chodí s nosem nahoru. Ale víceméně ta pokora v judu opravdu je, protože, jak už jsem říkal, je velmi nevyzpytatelné. Mám to tak, že lidi s nosem nahoru prostě nes-

MEDAILE LUKÁŠE KRPÁLKA

LOH

● **zlato** **2016 Rio de Janeiro** polotěžká váha

MS

● **bronz** **2011 Paříž** polotěžká váha

● **bronz** **2013 Rio de Janeiro** polotěžká váha

● **zlato** **2014 Čeljabinsk** polotěžká váha

● **zlato** **2019 Tokio** těžká váha

Dvojnásobný vítěz ankety o nejlepšího sportovce České republiky, Sportovec roku 2016 a 2019.

leduju, ať se to týká jakéhokoli sportu. Proto se ani nedívám na fotbal. Samozřejmě, jsou tam výjimky, ale mě nebaví sledovat ty jejich manýry a kauzy. Jsem přesvědčený, že i když člověk vyhraje cokoli, tak by si měl zachovat úctu k soupeřům a k lidem obecně.

► **Judo je velmi kontaktní sport, co všechno dokážete ze soupeře vyčíst, když ho poprvé chytnete?**

Hodně věcí. Kolikrát poznám, že soupeř už přišel s tím, že prohraje. Neumím to moc popsat, ale cítím, že má strach, že si nevěří, bojí se. To je pro mě pak obrovská výhoda, protože závodník by nikdy neměl vstupovat do zápasu s tím, že prohraje. Pokud se to děje, musíte s tím hned začít pracovat. Taky třeba poznám, že soupeř prochází horším obdobím a není vyrovnaný.

► **Máte dvě malé děti, už se věnují nějakým sportovním aktivitám?**

S manželkou se jim v tomto směru hodně věnujeme, bereme je s sebou na kola nebo třeba na lyže. Zatím jsou ještě hodně malé, ale chtěl bych, aby sportovaly, protože jim to přinese spoustu skvělých zážitků, stejně jako mně. I kdyby s tím měly v pětadvaceti, třiceti skončit, chci, aby různými sporty prošly. Tonda se mnou chodí občas na tréninky, takže se tady na žíněnce vyřádí. Má rád judo, rád si obléká kimono a chce se prát. Tak uvidíme. 📍



JUDISTÉ SOKOLA VRŠOVICE SE PTAJÍ LUKÁŠE KRPÁLKA

Pod hlavičkou Sokola se pere téměř 1700 judistů, z toho naprostá většina (1400) jsou děti a mládež. Pro řadu z nich je právě Lukáš Krpálek velkým vzorem a proto jsme třem z nich dali šanci se ho na cokoli zeptat. Olympijský vítěz ochotně odpovídal.



Lada Vondráková, 11 let, judistka, přebornice ČR v kategorii mladší žáci 2019

► Co děláte, když se v zápase dostanete do situace, kdy nevíte, jak dál?

Samozřejmě taková situace nastat může, ale už jsem zkušený a intuitivně si poradím. Na tréninku zkoušíme spoustu různých situací dennodenně, takže se dá říct, že jsem na ledacos připravený. Ale stává se, že mě soupeř něčím překvapí a já nemůžu hned najít nejlepší řešení dané situace. Prostě pokračuji v tom, co mám naučené, používám chvaty ve správné návaznosti, případně se snažím skloubit víc chvatů v jeden. Snažím se nespadnout, abych neprohrál. Když dopředu vím, že má soupeř dobrý úchop a mohl by přijít chvat, tak se co nejrychleji snažím z toho úchopu dostat. I za cenu toho, že si kleknu. Jsem za to sice potrestaný, ale kdybych v ten daný moment zůstal stát, tak mě hodí a je konec. Základem úspěchu je ale těmto situacím předcházet a vůbec je nedopustit. Ideální je, když soupeře překvapíš dřív ty než on tebe. Třeba naznačím chvat dopředu a pak ho udělám dozadu.

Alex Eriksen, 8 let, judista

► Když jste byl malý, byl jste dobrý i v jiném sportu a musel jste se rozhodnout jen pro jeden?

Já jsem těch sportů dělal spoustu, chodil jsem na sportovní základní školu, kterou jsem reprezentoval v basketbalu, volejbalu nebo házené. Hráli jsme často vybíjenou, házeli „krikeťákem“ nebo diskem. Také jsem se účastnil přespolních běhů. Tělocvik mě moc bavil, nikdy jsem nenosil omluvenky. A když jsem se vrátil ze školy, chodili jsme s klukama na hřiště hrát fotbal a v zimě na led na hokej. Prošel jsem si snad každým sportem a každý z nich mě bavil. Neříkám ale, že jsem byl ve všech dobrý. Vždycky jsem se ale snažil udělat maximum pro to, abychom vyhráli. S judem jsem začal v šesti letech a od začátku to byl hlavní sport. Možná tam byly momenty, kdy jsem toho na měsíc nebo dva v mládí nechal, protože mě přestal bavit, ale rychle jsem se k němu vrátil.

Ondřej Lajčák, 8 let, judista

► Kdy jste naposledy po prohraném zápase brečel?

Občas se to stane, že člověk uroní slzu. Když se na něco dlouho připravuješ a nevyjde to, tak si pobřečíš. Hodně těžkým momentem pro mě byla prohra na OH v Londýně, kde mě porazil Rus Chajbulajev v poslední půlminutě. Z toho jsem byl hodně špatný a celou dobu, co jsem čekal na další zápas, jsem v takovém tunelu, kudy se chodilo do haly, brečel. Věděl jsem, že na něj mám a že můžu vyhrát. Navíc dostat se na olympiádu bylo mým velkým snem, a když se to pak povedlo, neuspěl jsem. Ale beru to tak, že každá prohra je k něčemu dobrá. A bez ní bych možná v následujících letech nedosáhl tak dobrých výsledků.

UCTĚNÍ PAMÁTKY TGM V LÁNECH

7. března uplynulo 170 let od narození prvního československého prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka. U jeho hrobu v Lánech se, jako každoročně, sešli čelní představitelé státu, včetně prezidenta Miloše Zemana.

Během pietního aktu zazněly oblíbené písně TGM - Ach, synku, synku a Teče voda, teče. K hrobu postupně přicházeli - premiér Andrej Babiš, předseda poslanecké sněmovny Radek Vondráček, předseda Senátu Miloš Vystrčil nebo

starosta Lán Karel Sklenička. Své zastoupení měla na akci i Česká obec sokolská a další instituce.

TGM do Lán jezdil od roku 1920. Na tamním hřbitově je pohřbena i jeho manželka Charlotta, syn Jan a dcera Alice. ☺



V SOKOLOVNĚ NA KRÁLOVSKÝCH VINOHRADĚCH BYLA ODHALENA PAMĚTNÍ DESKA GENERÁLA ALOISE ELIÁŠE

Text: Vladimír Richter

Generál Alois Eliáš. Voják, diplomat, politik, člen vinohradského Sokola a Řádu svobodných zednářů, předseda první protektorátní vlády. Popravený za podporu domácího odboje a spolupráci s exilovou vládou v Londýně. Odhalením pamětní desky 21. ledna 2020 si vinohradský Sokol připomněl, že Alois Eliáš byl před I. světovou válkou členem jednoty.

Po válce byl v jednotě cvičitelem dorostu, což je doložené v archivu rokem 1920. Působil rovněž ve vedení Československé obce sokolské až do roku 1933, kdy se z pracovních důvodů po nástupu Hitlera k moci své funkce vzdal.

Vztah k jednotě na Královských Vinohradech osvědčil i ve funkci ministerského předsedy, v níž byl od roku

1939. V Riegrových sadech se připravovala stavba nové sokolovny. Nedostatek financí vedení jednoty řešilo i půjčkou u banky. Generál Eliáš svým podpisem stvrdil, že půjčka bude řádně splácena.

Pamětní desku ve vstupním vestibulu odhalili starosta jednoty bratr Jan B. Uhlíř, starostka ČOS sestra Hana Moučková, místostarosta MČ Praha 2 Jaroslav Šolc a zástupce Řádu svobodných zednářů. Bratr Uhlíř pohovořil i osobě generála Eliáše, sestra starostka Moučková se pochvalně vyjádřila o zachování tradic ve vinohradské jednotě. Čestnou stráž s praporem jednoty drželi krojovaní sokolové včetně dvou předškoláků v kroji a také vojenská stráž. K pietnímu aktu bylo pozváno vedení ČOS, starostové pražského trojžupí a starostové jednot župy Jana Podlipného. ☺



SOKOLOVÉ V MŠENÉM-LÁZNÍCH ZREKONSTRUOVALI SOKOLOVNU

Text: Marek Brodský

Jedna z nejvýznamnějších sokolských investičních akcí v Ústeckém kraji, rekonstrukce sokolovny v Mšeném-lázních, je úspěšně u konce. Místní sokolové spolu s čestnými hosty ji slavnostně otevřeli v neděli 1. března 2020, a ihned ji pokřtili místní děti. Rozsáhlá přestavba budovy za více než 10 milionů korun je velkým mezníkem ve 108leté historii mšenského Sokola.

Místní Sokol rekonstrukci připravoval od roku 2012, nakonec se jí podařilo zafinancovat především díky dotaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, za výjimečné podpory obce Mšené-lázně. Sokol také přispěl z vlastních prostředků, spoustu práce odvedli členové svépomocí.

„Pro nás je klíčová dlouhodobá podpora od města, obzvláště v situaci, kdy od roku 2017 sportovní kluby nedostávají vůbec žádné prostředky na provoz sportovišť. Po několika nezdarech při žádosti o dotaci MŠMT byla na stole dokonce i varianta, že by se nám obec zaručila za úvěr,“ uvedl starosta Sokola Mšené-lázně Rostislav Lariš.

Původní sokolovna byla zbourána před rokem 1989, při restituci dostal mšenský Sokol místo ní místní tělocvičnu z 80. let. Ta ale postupně chátrala, především kvůli nekvalitně postavené střeše. Tu se za pomoci obce postupně podařilo opravit, ale nyní došlo na celkovou rekonstrukci budovy. Vyřešilo se stavební zajištění poškozeného stropu, vyměnila se okna, vznikla nová malá tělocvična, klubovna a prostor pro veřejnost. Zcela novou tvář dostaly šatny a sociální zázemí. Přízemí budovy je nyní přístupné i pro hendikepované. A především tělocvična získala nový a vysoce kvalitní sportovní povrch.

Mšenští sokolové nakonec získali dotaci MŠMT ve výši téměř 6 milionů korun. Rekonstrukci také významně podpořilo město. Získalo tak možnost využívat dalších 20 let kvalitní sportoviště pro školu.

„Pokud vím, tato společná sdružená investice se běžně v ČR nepoužívá, je přítom ale jednou z cest pro obnovu velkého počtu sportovních zařízení,“ dodal Rostislav Lariš.

„Nutnou podmínkou tohoto úspěchu bylo to, že jednota skvěle funguje po

programové i organizační stránce, úzce spolupracuje s místní školou, členové se sjíždějí ze širokého okolí. Zkrátka, že si pan starosta obce i její zastupitelé uvědomují, že Sokol je klíčový partner obce pro sport a komunitní život,“ uvedla starostka České obce sokolské Hana Moučková. ☺



NA ŠIBŘINKÁCH V UHERSKÉM BRODĚ SE SEŠLY PRINCEZNY A KOVBOJOVÉ

Text: Vladka Novotná

Letošní sokolské „Dětské šibřinky“ se uskutečnily 12. února 2020 v nově rekonstruovaném velkém sálu sokolovny. Počet malých princezen, kovbojů, policistů, broučků, motýlků a jiných masek byl značný. Každé dítě jsme při příchodu do vyzdobeného sálu přivítali malým dárečkem.

Program měly na starosti cvičitelky „Rodičů a dětí“. Nejdříve se prezentovali již zmínění rodiče a jejich děti. Pak se celé organizace ujaly sestry-cvičitelky Pavlínka a Anička představující postavičky z televizních obrazovek PAT a MAT. Na akci se soutěžilo, tančilo, zpívalo nebo třeba kreslilo. Všechny děti odcházely nadšené. ☺



POZOR NA ZMĚNY, KTERÉ PŘINESE DALŠÍ VLNA EET

Od 1. května 2020 vstoupí v platnost 3. a 4. fáze Elektronické evidence tržeb (EET). Bude se vztahovat na podnikatele provozující všechny ostatní činnosti, které nejsou vyjmenované v 1. a 2. fázi, například na svobodná povolání (lékaři, právníci, účetní), autoservisy a pneuservisy, dále na dopravu či zemědělství, výrobu potravin, nápojů a další výrobní činnosti. **Především se ale týká pořádání sportovních a kulturních akcí.**

Proto doporučujeme, abyste se na nová pravidla včas připravili. ČOS připravuje metodický materiál, který bude v brzké době zveřejněn na webových stránkách.



V SOKOLU VRŠOVICE SE KONAL PLES KE 150. VÝROČÍ JEHO ZALOŽENÍ

Text: Anna Jagošová

Klasické plesové hity v podání Big-Bandu Evropská pod taktovkou Pepy Popelky, rocková kapela Svačina s naším členem šachistického oddílu Zdeňkem Vítvarem a Cimbálová muzika Trnka – na slavnostní akci si ve vyprodané vršovické

sokolovně přišel na své opravdu každý.

Zlatým hřebem večera bylo předání pamětní stuhy ČOS na prapor naší jednoty. Srdečné díky patří všem bratrům ze Sokolské stráže, kteří se podíleli na slavnostním nástupu a díky kterým bylo předání stuhy vrcholnou společenskou

událostí. Během večera vystoupily také členky sportovní všestrannosti se svou skladbou, před půlnocí byl k vidění kankán a nechyběla ani bohatá tombola. Ples se nadmíru vydařil. Z úsměvů na tvářích všech, kteří zavítali do Vršovic, bylo patrné, že se dobře baví. ☺

SOKOLOVÉ MAJÍ STROMY V IZRAELI

Text: Jana Horká

Sestra Zdeňka Havlíková se rozhodla, že pomůže s obnovou Masarykova lesa na severu Izraele, o kterou se snaží Český výbor Židovského národního fondu KKL-JNF a koupila do něj skoro 285 stromů. Deset z nich věnovala Sokolu Pražskému, jehož je od svých šesti let členkou.

„Věřím, že když se někdo ze Sokola dostane do Izraele, zajde se do lesa podívat. Jinak stromy dávám příbuzným a kamarádům jako dárek, třeba k Vánocům nebo k narozeninám,“ říká sestra Zdeňka Havlíková.

Les byl založen v roce 1930 na počest prvního československého prezidenta, byl mu dán jako dar k jeho osmdesátým narozeninám.

„Vážím si toho počínu a za celou Českou obec sokolskou, které je Sokol Pražský součástí, velmi děkuji,“ ocenila počín sestry Havlíkové starostka ČOS Hana Moučková. ☺





STAROSTKA ČOS HANA MOUČKOVÁ JE ČLENKOU NÁRODNÍ RADY PRO SPORT

Text: Marek Brodský


Za účasti předsedy vlády Andreje Babiše se v aule Michnova paláce v Tyršově domě konala začátkem února úvodní tisková konference Národní sportovní agentury, nové ústřední instituce českého sportu. Vedení agentury zde představilo svou činnost, plány na financování českého sportu, a také složení svého poradního orgánu – Národní rady pro sport. V ní zasedne i starostka České obce sokolské Hana Moučková.

„Jsme rádi, že Národní sportovní agentura počítá s oblastí sportu pro všechny. V tomto směru jsem připravena hájit zájmy, které považuji za klíčové

inzerce:

pro zdravý rozvoj české společnosti. Věřím, že sport pro všechny bude podporován stejně jako sport výkonnostní,“ uvedla starostka.


„Pro mě a naši vládu je sport velmi důležitý a budeme navyšovat prostředky sportovcům. Letos půjde celkem o 7,2 miliardy korun. S projektem Národní sportovní agentury jsme přišli proto, aby se peníze do sportu dostávaly transparentně,“ uvedl premiér Andrej Babiš.

V národní radě pro sport zasedne celkem 27 osobností. Kromě Hany Moučkové bude jejími členy i několik sportovních legend, například Jaromír Jágr, Pavel Nedvěd, Kateřina Neumanová nebo třeba Radek Štěpánek. 

125 LET ŽUPY KRUŠNOHORSKÉ-KUKAŇOVY

Už od minulého roku si sokolové v Podkrušnohoří připomínají 125. výročí ustavení sokolské župy Krušnohorské. Historie se začala psát na Duchcovsku, kde byly „zaraženy“ tři nejstarší sokolské jednoty – v Duchcově (24. 6. 1883), Oseku (14. 11. 1886) a Nových Verneřicích (6. 10. 1889). V roce 1894 jich bylo už třináct. Byly začleněny do vnitrozemské župy Podřipské se sídlem v Roudnici nad Labem. Ale jednak vzdálenost od sídla župy, jednak rozdílné podmínky pro Sokol v pohraničí a ve vnitrozemí vyvolávaly touhu po vlastní župě. Ta byla založena 24. února 1895.

Nová župa Krušnohorská sdružovala 15 jednot s 880 členy. Prvním starostou byl František Holeček, jednatelem František Procházka a náčelníkem Karel Štokán. Župa sídlila v Duchcově. Tam se 16. 6. 1895 uskutečnil I. župní slet. Byly zřízeny tři okrsky – Duchcovský, Teplický a Mostecký.

Velkým podporovatelem a zastáncem nové župy byl bratr Václav Kukaň z Prahy, který neúnavně a nezištně pracoval pro tyto nejstarší sokolské jednoty. Po jeho smrti 15. 7. 1925 byl název župy doplněn o jeho jméno. 



To nejlepší prostě musíš sdílet!
Pošli fotku z mobilu jako pohlednici do schránky

www.pohledniceonline.cz

Olívie Rubášová s jednatelem Tomášem Chromcem (vlevo) a místostarostou Romanem Šmídem.



SOKOL MILOVICE HLEDÁ „DÍRY NA TRHU“

| Text: Jana Horká

| Foto: Jiří Růžička

Sokol Milovice vede od června roku 2019 Olívie Rubášová – energická žena se spoustou nápadů, které se nebojí realizovat. Nejenom, že se jí daří zvyšovat počet členů v jednotě, ale vloni se Sokol Milovice stal i Neziskovkou roku v kategorii malých organizací. Ocenění dostal mimo jiné za kvalitní řízení, finanční zajištění nebo za komunikaci s veřejností. O důvod víc do Milovic zajet a zjistit, jak to u nich chodí.

S Olívií Rubášovou jsme se potkaly v Hotelu Corinthia na pražském Vyšehradě. Pro tuto mezinárodní síť hotelů pracuje už dvacet let jako manažerka pro mezinárodní klientelu. Jinak řečeno, snaží se, aby co nejvíce nadnárodních firem ubytovávalo své zaměstnance právě v Corinthii, ať už v Praze nebo v některém z jedenácti hotelů, které společnost po světě má.

Přestože umí řídit byznys za miliony korun, v Sokole se prý pořád učí. „Když jsem se vloni v létě stala starostkou, jedno z mých prvních rozhodnutí bylo najmout si účetní firmu. Neumím vést účetnictví, ani v tomto ohledu komuni-

kovat s úřady a takhle mám jistotu, že je vše v pořádku a nikdo mě nemůže za nic popotahovat,“ říká.

Vloni měl Sokol Milovice 182 členů, letos jich je už 262, z toho 160 dětí. Za tímto nárůstem prý stojí otevření oddílů minivolejbalu pro děti z prvního stupně základních škol. Jen díky tomu Sokol získal hned padesát nových členů.

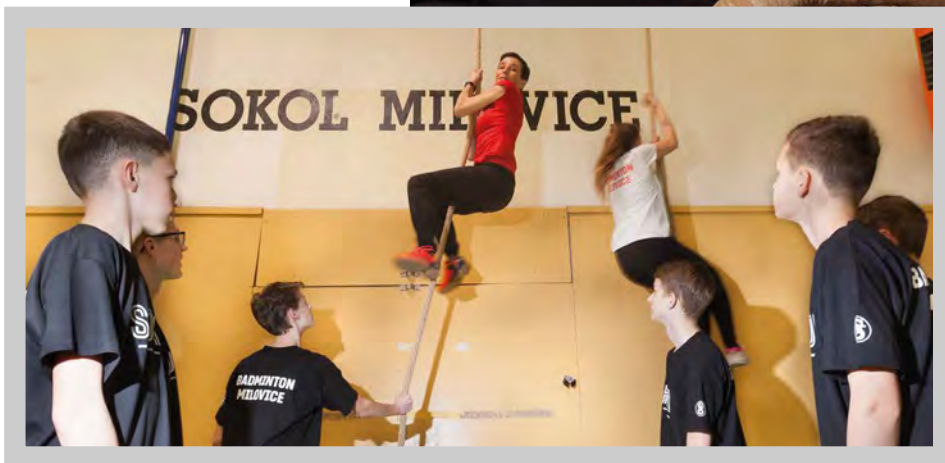
Jinak v Milovicích nabízejí dětem florbal, badminton a nově i box. Největší základnu má ale sportovní všestrannost pro různé věkové kategorie. Kromě těchto pravidelných lekcí a kurzů pořádá Sokol Milovice v průměru jednou za

měsíc speciální akci. Naposledy to byl župní den prevence, který se konal koncem února.

„Byl to den zaměřený na seniory. S odborníky mohli probrat, jak o sebe pečovat, jak se udržovat v kondici po duševní i fyzické stránce, nebo si třeba mohli nechat poradit v oblasti výživy,“ popisuje nedávnou akci Olívie Rubášová. Nápad prý v hlavě nosila dlouho. Když ho schválil výbor, začala jednat.

„Mám kolem sebe opravdu skvělý tým lidí. Všichni jsou velmi aktivní a nadšení pro tu práci. Podotýkám, dělají to zadarmo. Ve výboru nás je pět, scházíme se jednou za měsíc. Když chci něco

KOMUNITA



probrat dřív, napíšu do naší whatsappové skupiny a sejdeme se," říká.

Práce pro Sokol jí i jejím kolegům zabírá spoustu času a někdy je to i na úkor rodiny. Na druhou stranu ale v sokolovně pozoruje, že právě práce pro Sokol dokáže rodinu stmelit. Při pořádání akce si každý vezme na starosti nějaký úkol, cokoli, babičky třeba pečou buchty nebo prodávají párky.

Už v milovické sokolovně se bavíme o tom, že jednota také dlouho přemýšlela nad uspořádáním plesu. Těch je ale v okolí prý spousta, a tak hledali jinou cestu. „Máme tu hasičský i myslivecký ples. Chtěli jsme oslavit výročí založení

našeho badmintonového klubu a napadlo nás udělat rockový koncert. Přes den jsme uspořádali turnaj a večer do sokolovny přijela jedna pražská rocková kapela. Ohlas byl obrovský, byla plná sokolovna a tančili všichni, děti i dospělí. Letos plánujeme už čtvrtý ročník," říká Olívie Rubášová.

Další akcí je Sokolský dvojboj. Spojení běhu a cyklistiky do jednoho závodu se také ukázalo jako dobrý nápad. „S tím už ale byly velké starosti, protože se závod konal venku. Museli jsme projít procesem schvalování tras, oznamování akce na policii či bezpečnostním složkám a tak dále," říká starostka Sokola Milovice, který

se vloni zapojil i do Běhu republiky nebo do Army testu.

Bavíme se i o jejich dalších plánech do budoucna. Chtěla by rozhábat dospělé v Milovicích. „Myslím, že děti mají spoustu aktivit, hlavně ty malé do dvanácti let, tam je vše v pořádku. Ve většině rodin ale rodiče jen vozí děti z kroužku na kroužek a sami nedělají nic. Nevidím tam žádný vzor pro ty děti, a to chci změnit," vysvětluje.

Stejně vstřícně jako k rozhovoru se staví i k focení. Vymýšlíme různé kompozice a sama navrhuje, že může na jedné fotce třeba viset na laně. Olívie Rubášová prostě nezapře, že je profesí manažerka. ☺

ŘEKLI O PROJEKTU

„Materiály jsou skvělé. Pedagogům se s nimi velmi dobře pracuje a děti cvičení baví. Sešity jsou motivační, za nás opravdu skvělá iniciativa!“

Little England Academy Úholičky

„Tento projekt nám vyhovuje, dětem se líbí, když si za splněný úkol mohou do sešitku nalepit obrázky, a navíc je to motivuje k dalšímu plnění úkolu. Děkujeme, že jste nám umožnili se tohoto projektu účastnit.“

MŠ Příšovice

„Děti jsou především více motivovány ke cvičení, ptají se, s jakým zvířátkem cvičíme, mají ho ve třídě vystavené. Zlepšil se přístup dětí k pohybovým aktivitám, denně cvičíme 20 minut, děti cvičení samy vyžadují. Zlepšil se rozsah pohybu u dětí a jejich vytrvalost. S projektem jsme nadměru spokojeni.“

MŠ Koloveč

„Doporučujeme všem mateřským školám, protože pohyb je obzvláště v současné době pro celkový rozvoj dítěte velmi důležitý, a proto se určitě s radostí zapojíme i do dalšího ročníku.“

MŠ Otakara Březiny, Žatec

„Chválím tuto aktivitu, neboť v dnešní době je pohyb pro děti důležitý, a ne vždy je podporován v rodině. Tak aspoň učít v dětských zařízeních, že každodenní pohyb je v běžném životě pro každého člověka důležitý!“

MŠ Čtyřlístek Strakonice



SE SOKOLEM CVIČÍ UŽ

| Text: Zuzana Kalátová

Aktuální 4. ročník cvičebního programu Se Sokolem do života, který je určen nejmenším dětem od 3 do 6 let, je už za svou polovinou. „Máme radost, že oproti začátkům se nám přihlásilo do tohoto ročníku i několik domů dětí a mládeže nebo i další volnočasové organizace. Nezůstáváme tedy jen u mateřinek a sokolských jednot, pro které je projekt primárně určený,“ říká manažerka projektu Alžběta Kujanová s tím, že v září loňského roku se sešlo bezmála 1300 přihlášek.

„Znamená to více než 73 tisíc zapojených dětí předškolního věku, které si

díky Sokolu hravou a nenásilnou formou hledají cestu k pravidelnému pohybu,“ dodává Kujanová. Letos program zařadili na celé pětině všech školek u nás, nejvíce jich je ve Středočeském kraji (175), dále v kraji Moravskoslezském (129) a v těsném závěsu je Jihomoravský (124).

„Projekt je velmi dobře vytvořený, děti se do všech činností zapojují s nadšením. Přednášejí samostatně básně, které doplňují pohybem. Také je zaujala práce se sešity, do kterých si za splněný úkol lepí samolepky. Do rámečku v úvodu sešitu, tam kam patří fotografie, děti samy sebe



SOKOLSKÝ BĚH REPUBLIKY

CHCEŠ BĚŽET WWW.BEHREPUBLIKY.CZ
CHCEŠ POŘÁDAT ORGANIZATOR@BEHREPUBLIKY.CZ

28.10.2020

WWW.SOKOL.EU



PĚTINA ŠKOLEK

nakreslily pastelkou. Srozumitelně je také vytvořený manuál pro pedagogy. Tento projekt bych doporučovala všem mateřským školám, protože pohyb je obzvláště v současné době pro celkový rozvoj dítěte velmi důležitý. Proto se určitě s radostí zapojíme i do dalšího ročníku," hodnotí zapojení svých malých svěřenců pedagogové z mateřské školy Otakara Březiny v Žatci.

„Právě jsme vydali novou publikaci Pohybové skladby pro předškoláky, již druhou v edici, která rozšiřuje základní metodiku projektu. Na přelomu roku jsme ji rozeslali do každé školky a jednoty. Stejným směrem putoval také plyšový maskot projektu Sokolík Pepík, aby nejen děti měly další motivaci cvičit. Tou největší odměnou pro ně ale bude předávání sokolských medailí na konci školního roku," přibližuje další plán Alžběta Kujanová.

Dětem dělají po celou dobu projektu společnost postavičky zvířátek, které je provázejí různými aktivitami. Ty jsou rozděleny do pěti oblastí, které nezahrnují jen rozvoj základních pohybových dovedností, ale i netradiční aktivity a rozumové činnosti, a tvoří tak ucelený program pohybové gramotnosti, který mohou ve školkách zahrnout do rámcových vzdělávacích programů.

Proto je program Se Sokolem do života důmyslně rozdělený do tří věkových kategorií podle obtížnosti, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí. „Jsme velmi hrdí, že díky mnohaleté sokolské praxi našich cvičitelů jsme dokázali sestavit tak komplexní metodiku, která se dnes může označit za jeden z nejlépe zpracovaných materiálů pro tělesnou výchovu u nás," doplňuje starostka České obce sokolské Hana Moučková. ©

SOKOLÍK PEPÍK MÁ NOVOU, ELEGANTNĚJŠÍ TVÁŘ

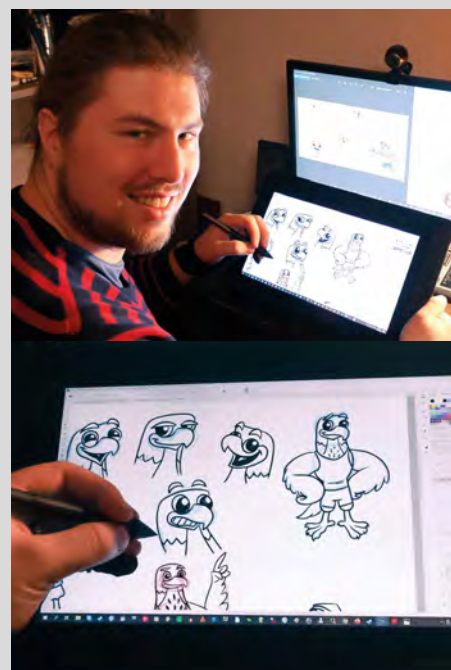
Autorem nové podoby maskota projektu Se Sokolem do života je jednadvacetiletý ilustrátor Jakub Mareš. Při kreslení Sokolíka Pepíka vycházel z jeho původní podoby.

„Nechtěl jsem ale jen slepě kopírovat styl někoho jiného, měl jsem v úmyslu promítnout do Pepíka sám sebe. Lépe se pak s postavičkou ztotožním, když vím, že to jsou moje tahy pera, i když tahy digitální," říká grafik ilustrátor.

Jeho první skici se tak od původního Pepíka celkem lišily. „Chtěl jsem, aby byl pružnější a aby to byl větší frajer. Při dalších návrzích jsem ale obrušoval ostré hrany a zmenšoval objem hrudníku, aby Pepík nepůsobil jako kulturista. Postupně jsem se vracel spíše k sympatickému, roztomilejšímu vzhledu," vysvětluje Jakub, který pracuje v posledních letech hlavně pro Českou televizi, kde kreslí grafiku do her na dětském kanálu ČT Děčko.

Výsledkem jeho tvoření je Sokolík Pepík, který má mnohem čistší a elegantnější design. Barevně se ale příliš nezměnil.

„Použil jsem trochu pestřejší odstíny, děti mají rády veselejší barvy a já taky. Věřím, že se tento „nový Pepík“ bude líbit a přinese spoustu radosti. Já z něj radost mám," uzavírá ilustrátor. ©





3 OTÁZKY PRO RADOMILA ŠTUMPU, BRAND ACTIVATION LEADERA ČESKÉ SPOŘITELNY, GENERÁLNÍHO PARTNERA PROJEKTU SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

► 1. Proč si Česká spořitelna vybrala právě projekt Se Sokolem do života?

Posláním České spořitelny je přinášet obyvatelům Česka "prosperitu". K jejímu dosažení potřebujeme standardně tři hlavní atributy. Prvním je zdraví, druhým je hmotné zabezpečení sebe a rodiny, no, a třetím je oblast seberealizace. Na všechny tři atributy se Česká spořitelna zaměřuje svými programy.

V oblasti zdraví je pro nás hlavním předpokladem právě pohyb, a proto v rámci našeho programu pohybové gramotnosti rozvíjíme řadu partnerství a také hledáme vhodné projekty k dosažení cíle.

Na úrovni základních škol je Česká spořitelna velmi aktivní, ale to ideální místo, kde můžeme u dětí rozvíjet pohybovou gramotnost, je mateřská škola. Právě školky jsou prioritou v projektu "Se Sokolem do života". Dává nám to velkou šanci pozitivně ovlivnit vztah k pohybu

inzerce:

velkého počtu malých dětí a preventivně podpořit jejich zdravý životní styl jako hlavní předpoklad pro prosperující život.

► 2. Jaká je Vaše zkušenost se Sokolem? Co o něm víte?

Sokol je velká tradice v naší zemi. I moje první tělocvična, v níž jsem sportoval, byla právě sokolovna, a to počátkem 70. let. Nemůžu říci, že bych si to tehdy úplně užíval, protože příliš organizovaný sport mě vždycky spíše svazoval. Stejně jako později mě vůbec nenadchla Spartakiáda, protože jsem preferoval závody, běhání, míčové sporty a různé testy, takže postávání na značkách mi nikdy moc nešlo. Později jsem pochopil, že Sokol a Spartakiáda nejsou totéž, a začal jsem na Sokol měnit názor. Hlavně ve chvíli, kdy se mé soutěže sportovní všestrannosti začali účastnit i závodníci ze Sokola, kteří předváděli velmi dobré

výkony. Prostě se mi podařilo zbavit stereotypů, které jsem měl ve vzpomínkách, a myslím, že právě to je potřebné pro Sokol. Zapojit do Sokola mladé, oživit celou myšlenku pro další generace. Víím, že současné vedení Sokola se o to snaží. A my s tím rádi pomůžeme, protože se snažíme o totéž.

► 3. Jak vedete ke sportu své děti Vy?

Máme s manželkou 3 kluky a všichni s námi od malička velmi intenzivně sportují. Už před dovršením 10 let měli všichni naši kluci za sebou testování ve více než stovce různých disciplín. Myslím, že pro jejich vztah ke sportu jsme s manželkou udělali výrazně více, než je standard. Cílem nebylo udělat z nich olympijské vítěze, ale naučit je a ukázat jim všechny sporty, kterým se lze věnovat a dát jim šanci si jednou vybrat ten jejich hlavní a nejmilejší. 📞

Spokojení klienti jsou pro nás největší vítězství

Věříme, že spokojenost každého z nás je spojená nejen s naším finančním zdravím, ale zejména se zdravím jako takovým. Proto jsme se v České spořitelně rozhodli podporovat nejenom vrcholové sportovce, ale chceme přivést ke sportu a pohybu i ty nejmenší – naše děti. Česká spořitelna je generálním partnerem projektu Se Sokolem do života.

ČESKÁ 
spořitelna

www.csas.cs infolinka: 800 207 207



SOKOL MĚ NAUČIL NEBÁT SE

| Text: Jana Horká

Je jednou z nejúspěšnějších sportovkyň československé historie – vyhrála tři olympijské medaile a jednu na mistrovství světa. Do bílé stopy se **Květoslava Jeriová-Pecková** dostala díky Sokolu Studenec, jehož byla několik let členkou. Základy, které v tamním lyžařském oddíle získala, odstartovaly její skvělou kariéru. O tom, jak důležitou roli Sokol v jejím životě sehrál, jsme si povídaly v Tyršově domě na akci Nejen pohybem živ je Sokol, kam byla pozvaná i se svým manželem Zdeňkem Peckou.

► Kdy jste se poprvé objevila v Sokole Studenec?

Když jsem šla do šesté třídy, takže zhruba v jedenácti letech. Chodila jsem tam nejen já, ale i mé tři starší sestry. Já byla poslední pokus o kluka (smích). Všechny jsme chodily na všestrannost, takže jsme se brzo naučily cvičit na náradí a nebály se ho. Mě bavila třeba bradla, ale nevidil mi ani přeskok. O tom vím, že se ho dnes děti hodně bojí, a to jenom proto, že se s ním vůbec nesetkají, nebo až v pozdějším věku. Když chodíte do Sokola, máte tu výhodu, že si všechno osaháte brzy, a tak ani nestihnete mít strach. Podle mě patří gymnastické cvičení do základního pohybového rozvoje. Navíc jsme tam měli skvělou partu. S většinou dětí jsem chodila i do školy, takže jsme se všichni dobře znali a byla legrace.

► Jak jste se dostala do lyžařského oddílu?

V té době jsem ještě nijak závodně nesportovala, ale účastnila jsem se akcí, které Sokol Studenec pořádal. Takže i školních závodů v běhu na lyžích, ve kterých jsem se umísťovala na předních místech. Trenér oddílu Jaroslav Hák si toho všiml a pokaždé mě přemlouval, abych přišla na trénink. Já to dlouho odmítala. Ne, že bych nechtěla, ale prostě to nešlo. Jsem z rodiny soukromého zemědělce, a tak jsme doma hodně pracovali. Na nějaký sport nebyl čas.

► Nakonec jste se ale členkou lyžařského oddílu přece jen stala...

Když mi bylo třináct let, tatínek zemřel a se soukromým zemědělstvím byl tím pádem konec. Najednou jsem měla víc

volného času a tím prostor pro sport. Zásadní roli v tom všem sehrál trenér Jaroslav Hák, který začal lyžování ve Studenci trénovat krátce po vojně. Tehdy za mnou přišel společně s předsedou oddílu, panem Štefanem, až k nám domů. Tak začala má lyžařská kariéra. Během dvou let jsem se dostala do juniorského výběru, později do reprezentace dospělých a musela jsem Sokol opustit. Tenkrát totiž sdružovali všechny reprezentanty do středisek vrcholového sportu.

► To, že trenér Jaroslav Hák, dnes i starosta Sokola Studenec, sehrál ve Vašem životě důležitou roli, dokazuje i fakt, že jste stále v kontaktu. Byl to dobrý rádce v začátku Vaší kariéry?

Rady mi samozřejmě dával, ale musím se přiznat, že jsem si je tehdy moc k srdci nebrala. Myslím, že to člověk pochopí až ve zralejším věku, že to bylo užitečné. Pravdou ale je, že mě jako malou holku někam nasměroval a pak už bylo na mně, co si vybojuji. Dodnes se rád a pravidelně vídáme, když je potřeba, pomůžeme si. Já na něm nesmírně obdivuji, s jakým zápalem pořád k těm malým dětem přistupuje – i po padesáti letech! Když si vezmete, že do oddílu chodí děti s různými návyky z domova, někdo s lepšími, jiný s horšími. On je vozí na závody, maže jim lyže... Vlastně je i vychovává – zavazuje jim tkaničky; a moc nepřeháním, když řeknu, že jim utírá i nos. Bez těchto lidí by zůstala spousta dětí úplně bezprizorních, ne všem se rodiče věnují.

► Druhým extrémem jsou rodiče, kteří vodí malé děti pětkrát týdně na trénink.



S manželem Zdeňkem Peckou, veslařem, bronzovým medailistou z OH.


Jak jste v tomto směru vedla své dvě dcery?

I z pohledu zdravého vývoje je nesmysl dát malé dítě pětkrát týdně na jeden sport. Je to jednoznačně rozhodnutí rodičů, ale pro dítě jednostranná zátěž. U malých dětí by měl být trénink vedený hravou formou, vlastně bychom tu neměli ani mluvit o tréninku, spíš o výchově k pohybu v tom nejlepší slova smyslu. V tomto jsme měli s manželem od začátku jasno, dcery jsme do ničeho nenutili, oba víme, že vrcholový sport není nic lehkého a není pro každého. K pohybu jsme dcery ale vedli. S oběma jsem chodila do Sokola na cvičení s dětmi od 2 do 4 let. Nakonec ze Sokola odešly až v patnácti letech. I u nich jsem se přesvědčila, že Sokol není jen pohyb nebo sport, ale že sokolské zásady jsou výchovné. Může dát dětem základ pro fair play. 📌

PŘEBOR ČOS TEAMGYM JUNIOR

| Text: Petr Svoboda

Poslední lednový víkend tradičně patřil vyvrcholení postupové soutěže odboru všestrannosti v Teamgymu Junior. Během listopadu a prosince se soutěž odehrávala v malých oblastech, kde soutěžilo na 130 družstev v Malém Teamgymu a 62 družstev v Teamgymu Junior. Celkem se tak na podzim zapojilo 1 575 závodníků ze 192 družstev. Ta v Malém Teamgymu ukončila soutěž oblastními přebory ČOS pro východ (Olomouc) a západ (Praha). Do pražského přeboru ČOS v Teamgymu Junior postoupilo na základě postupového klíče 22 družstev. Nejlépe si vedli zástupci Sokola Vyšehrad. Zapojili se nejen do všech třech věkových kategorií, ale navíc v té druhé obsadili dvě postupová místa. Vzhledem k vysoké nemocnosti se finálových klání zúčastnilo pouze 20 družstev. Pravděpodobně úplně poprvé

v historii tak nevystoupil například Sokol Praha Královské Vinohrady. Vyhlášení výsledků se zúčastnila i starostka ČOS sestra Hana Moučková. Podrobnou výsledkovou listinu naleznete na www.sokol.eu 

Žáci do 11 let

1. Sokol Řeporyje
2. Sokol Radotín
3. Sokol Frýdek-Místek

Žáci do 16 let

1. Sokol Vyšehrad
2. Sokol Řeporyje
3. Sokol Plzeň Doubavka


Žáci do 16 let

1. Sokol Vyšehrad
2. Sokol Dvůr Králové nad Labem
3. Sokol Napajedla



NEJEN POHYBEM ŽIV JE SOKOL

| Text: Lenka Kocmichová

Tradičně první velká akce odboru všestrannosti se letos konala 11. a 12. ledna. Do Tyršova domu v Praze se sjelo více než dvě stě účastníků. Program se tradičně skládal ze cvičební, vzdělávací i kulturní části. V tělocvičně si účastníci vyzkoušeli havajské i indiánské tance, správné posilování břišních svalů, nebo cvičení s flexibary a na gymbalech. Na pořad se dostalo také posilování s gumami a malými činkami, dále pak taneční etudy, Porte de brass nebo cvičení v bazénu. Nechyběl ani kruhový trénink a cvičení s overbaly. Součástí byla i hra s poznáváním zajímavostí v okolí Tyršova domu. Účastníci v Divadle bez zábradlí viděli také francouzskou komedii ART. Pozvání k besedě tentokrát přijaly hned dvě osobnosti, tedy trojnásobná olympijská medailistka Květa Jeriová-Pecková a její manžel, dvojnásobný olympijský medailista Zdeněk Pecka. Celá akce se nesla v příjemné atmosféře a přinesla nejen řadu zážitků, ale i poučení. Takže zase za rok! 






SETKÁNÍ AUTORŮ POHYBOVÝCH SKLADEB

| Text: Anna Jurčíčková

Pohybové skladby jsou jednou ze základních součástí programu sportovní všestrannosti. Česká obec sokolská využívá v mezisletovém období příležitost k hledání nových mladých autorů, kteří už mají zkušenosti s pódiovými skladbami, ale na větší si zatím netroufnou. V sobotu 18. ledna 2020 odstartovala komise pohybových aktivit s hudbou spolupráci právě s těmito autory. Zorganizovala první setkání, na které pozvala nejen erudované a zkušené autory, ale i ty, kteří buď začínají nebo o začátku tvorby přemýšlejí.

Při praktické ukázce v Nosticově hale zkušené autorky Dana Uzlová a Daniela Kurečková ukázaly všem třídvaceti zúčastněným, jak pracují s hudbou nebo pohybovým motivem, co očekávat od malých dětí a co již dokážou ty větší.

Odpoledne s účastníky besedovala Jarina Žitná, známá a zkušená autorka mnoha velkých hromadných skladeb. Pomoc v oblasti technického zázemí, bez kterého nevznikne žádná skladba, si na starost vzal Petr Sádek, začínající autor.

V příštím roce vyhlásí ČOS tazkvaný Sokolgy 2021. Bude se konat na několika menších hřištích v celé republice. Věříme, že akce přitáhne začínající autory, aby si vyzkoušeli své možnosti. 

ŠUMAVSKOU BÍLOU STOPOU

| Text: Jaroslav Havelka

21. února 2020 se v šumavských Prášilech sešlo 37 sokolů z celé republiky na tradičním zimním srazu, pořádaným Komisí pobytu v přírodě OV ČOS, a to pod vedením bratra, Zdeňka Lauschmanna. Bylo nám dopřáno krásné setkání s prašanem, bezvadnou bílou stopou, včetně krásných vyhlídek na sluncem zalité šumavské vrcholky a rozlehlé planiny.

Nejvzdálenějším účastníkem byl Lukáš Kubina z Ostravska, a nejpočetnější skupinou župa


Ještědská s třinácti běžkaři. Na mazání lyží dohlížel zkušený běžkař Milan Štyncl. Čekala nás devatenácti kilometrová, nádherně upravená, trasa až k jezeru Laka.

Večer nás čekalo posezení s členem místní Horské služby z místní stanice. Stála opravdu za to a tři hodiny zajímavého povídání o historii Šumavy a o horských záchranářích.

Za všechny lyžaře „SKOL“ a nazdar zase příště.

DĚTI ZE ZŠ A MŠ VĚRY ČASLAVSKÉ JSOU NEJLEPŠÍ VE ŠPLHU

| Text: Juliana Zahradníková

Odbor všestrannosti začátkem února spolupřádal s Domem dětí a mládeže Prahy 6 tradiční soutěž ve šplhu „O pohár České obce sokolské, ZŠ a víceletých gymnázií Prahy 6“. Zúčastnilo se celkem 273 děvčat a chlapců z devíti škol. Soutěž byla rozdělena do dvou částí. V jedné soutěžili žáci a žákyně prvního stupně, kteří šplhali po tyči. Druhá byla určená dětem z druhého stupně, kdy děvčata šplhala po tyči a hoši na laně. Nižší dva ročníky kluků šplhaly s přírazem a ty vyšší z kleku bez přírazu. Všichni soutěžící s velkým nasazením bojovali v příjemné atmosféře soutěživosti a adrenalinu, a přispěli tak svými výkony k dobrému skóre pro svou školu. 


O pohár ČOS, ZŠ a víceletých gymnázií Prahy 6

1. ZŠ a MŠ Věry Čáslavské
2. ZŠ Pod Marjánkou
3. ZŠ a MŠ Červený vrch.



SOKOL KEMPA CUP 2020

| Text: Blanka Blandová

Tradičního mládežnického turnaje v házené se letos zúčastnili hráči ze sedmi zemí světa. Celkem 17 družstev z 10 klubů. Třídenní akce se konala v době od 24. do 26. ledna ve sportovních halách v Novém Veselí a ve Žďáru nad Sázavou. Utkání byla po celou dobu přenášena portálem tvcom.cz. Ceny vítězům předal starosta městyse Nové Veselí MVDr. Zdeněk Křivánek a místostarosta Žďáru nad Sázavou Ing. Josef Klement. 


	Kategorie U19	Kategorie U17
1.	RK Gorenje Velenje (SLO)	SC DHfK Leipzig (GER)
2.	SC DHfK Leipzig (GER)	HC Dukla Praha
3.	HC Dukla Praha	RK Gorenje Velenje (SLO)
4.	Talent Plzeň	TJ Sokol Nové Veselí
5.	ŠKP Bratislava (SVK)	HC Motor Zaporozhye (UKR)
6.	Grundfos Tatabánya KK (HUN)	Grundfos Tatabánya KK (HUN)
7.	TJ Sokol Nové Veselí	TJ Sokol Žďár n. S.
8.	Minaur Baia Mare (ROU)	ŠKP Bratislava (SVK)



PŘEBOR ČOS VE VOLEJTBALĚ

| Text: Lumír Vašina


O prvním víkendu v novém roce, tedy 4. a 5. ledna, se opět uskutečnily přebory ČOS mužů a žen. Do choceňských hal (ZŠ Sv. Čecha a VK Choceň) se sjelo osm nejlepších sokolských jak ženských, tak mužských týmů, a to v čele s lídry I. ligy, tedy Sokolem Bučovice, a dlouhodobě nejlepším týmem v soutěžích ČVS z Dobřichovic. Poprvé se podařilo dohodnout účast členů nejnámějšího rakous-

kého Sokola z Vídně, který hraje nejvyšší rakouskou soutěž „bundesligu“. Celkem se zúčastnilo šestnáct družstev, bezmála 170 volejbalistů a odehráno bylo přes 40 zápasů. Vítěze vyhlásili a ceny předali bratři Petr Syrový, předseda OS ČOS a člen výboru ČOS, Lubomír Vašina, starosta Sokola Česká Třebová II, ředitel přeborů ČOS a člen volejbalové komise OS ČOS a také hlavní rozhodčí Kamil Renčín. 

	Ženy	Muži
1.	T. J. Sokol Brno – Juliánov	T. J. Sokol Bučovice
2.	T. J. Sokol Nusle	T. J. Sokol Dobřichovice
3.	T. J. Slavia Hradec Králové	T. J. Spartak Velké Meziříčí
4.	T. J. Sokol Šternberk	T. J. Sokol Brno - Jih
5.	T. J. Sokol Šlapanice u Brna	T. J. Sokol Česká Třebová II
6.	T. J. Sokol Frýdek Místek	Sokol Vídeň
7.	T. J. Sokol Žižkov I	VK Choceň
8.	T. J. Sokol Česká Třebová	T. J. Sokol Šlapanice u Brna

25. ROČNÍK NOHEJBALOVÉHO TURNAJE DVOJIC

| Text: Václav Matejsek

Oblíbený nohejbalový turnaj Sokola Dvůr Králové vyhrála dvojice Špirit a Matejsek, tedy titíž hráči, kteří vyhráli již první ročník nohejbalového klání. Turnaje, který se uskutečnil jen pár dní před koncem minulého roku, se zúčastnilo deset hráčů. Pět dvojic hrálo systémem každý s každým a k vidění bylo deset vyrovnaných zápasů. Při vyhlášení výsledků předal starosta Sokola Milan Exner všem účastníkům turnaje upomínkovou cenu. 

25. ročník nohejbalového turnaje dvojic

1. Rada – Koňářik
2. Sakč – Špitir
3. Brož – Györödi
4. Koucký – Matejsek
5. Hozman – Kroupa

SETKÁNÍ KULTURISTŮ SOKOLA DVŮR KRÁLOVÉ

| Text: Aleš Hrachovina

Pravidelné setkání současných i bývalých členů kulturistického oddílu se konalo 21. prosince 2019. Kromě sedmnácti členů se ho zúčastnil i významný host, mistr světa v kulturistice Petr Tlapák. Přestože šlo spíše o společenské setkání, nemohlo chybět cvičení, při kterém veteráni jasně ukázali, v jak dobré kondici pořád jsou. Oddíl v loňském roce oslavil už 50. výročí od svého založení.



VELKÁ CENA PLZNĚ VE VOLNÉM STYLU

(umístění členů Sokola Vítkovice)

1.	Nela Malinová	přípravky	do 28 kg
2.	Lukáš Moronga	přípravky	do 35 kg
2.	Jakub Moronga	ml. žáci	do 35 kg
3.	Daniel Gurbovič	ml. žáci	do 39 kg
3.	Tommy Čáp	přípravky	do 52 kg
6.	Štěpán Pindor	přípravky	do 39 kg
7.	Jiří Kudla	přípravky	do 47 kg
8.	Daniel Mrštík	ml. žáci	do 47 kg

ZÁPASNICE NELA MALINOVÁ ZE SOKOLA VÍTKOVICE OPĚT ZVÍTĚŽILA

| Text: Roman Piskoř

Mezinárodní turnaj v zápase ve volném stylu VC Plzně ovládla v kategorii přípravky ve váze do 28 kilogramů Nela Malinová. A to i přesto, že hned čtyřikrát zápasila s chlapci. V jednom z nejdratičtějších utkání celého

turnaje Nela těsně porazila zápasníka z ukrajinského Lvova. V tom okamžiku jí fandila celá plzeňská hala. Na turnaji, který se konal začátkem února v Plzni, se dařilo také i dalším členům Sokola Vítkovice. 📌

ŽUPNÍ PŘEBOR V PLAVÁNÍ PŘILÁKAL 140 ZÁVODNÍKŮ

| Text: MUDr. Tomáš Jelen

Přes 140 závodníků se 18. ledna sjelo do bazénu v Hořovicích, aby změřili své síly v rámci tradičního přeboru Jungmannovy župy v plavání. Stejně jako v předchozích letech se o organizaci postaral Sokol Komárov. Akce se zúčastnilo jedenáct jednot. Největší skupina sokolů přijela z Příbrami. 📌

Jméno	Sokol	Odvětví
Adam Stočes	Sokol Příbram	předškolní děti
Zuzana Čápková	Sokol Černošice	mladší žákyně I
Natálie Čermáková	Sokol Dobruška	mladší žákyně II
Barbora Braslavcová	Sokol Příbram	starší žákyně III
Klára Stehlíková	Sokol Příbram	starší žákyně IV
Lucie Chrástínová	Sokol Příbram	dorostenky
Matyáš Samuel Mach	Sokol Příbram	mladší žáci I
Jan Šlapák	Sokol Komárov	mladší žáci II
Tadeš Hejnal	Sokol Komárov	starší žáci III
Šimon Kurfák	Sokol Králův Dvůr	starší žáci IV
Ondřej Čurda	Sokol Mníšek pod Brdy	dorostenci
Adéla Mejzrová	Sokol Příbram	ženy
Jakub Čurda	Sokol Mníšek pod Brdy	muži
Olga Kleknerová	Sokol Komárov	seniorky

MEZI SPORTOVCI LÍŠEŇ 2019 JSOU I DVĚ SOKOLKY

| Text: Hana Chmelová

I letos vyhlašovala městská část Brno – Líšeň nejlepší sportovce a trenéry, a to 29. ledna. V Dělnickém domě na Klajdovské panovala celý večer výborná atmosféra. Mezi zúčastněnými nominovanými sportovci nechyběly dvě cvičitelky aerobiku ze Sokola Líšeň, Mgr. Pavla Dvořáková a Ing. Hana Závodská, které si odnesly ocenění Sportovec Líšeň 2019. Obě dvě začaly chodit do líšeňské sokolovny už v dětském věku. Radost z pohybu se jim dostala doslova pod kůži a již řadu let vedou v sokolovně své hodiny.

Vyhlašování sportovců bylo doplněno hudebními a tanečními čísly. Na pódiu se představily dvě taneční skupiny Sokola Líšeň, a to jak Střevičky se skladbou Sofia, tak Roxanne se svým Indickým tancem. Oceněným cvičitelkám gratulujeme a přejeme hodně zdraví a spokojených cvičenek. 📌



ENERGIE

ELEKTŘINA A PLYN VÝHODNĚ PRO SOKOLOVNY I DOMÁCNOSTI

WWW.S-ENERGIE.CZ

NA PREMIÉŘE DVOJÍ HRY BYLO VYPRODÁNO

I Text: Jana Horká

Na jeviště vchází služebná, která domácím telefonem upozorňuje paní domu, že snídaně je připravená a odchází na poštu. Françoise vstoupí do místnosti zároveň se svým mužem. Je očividné, že přišel z venku. „Kde jsi byl?“ ptá se ho. Tak začíná detektivní komedie Dvojí hra, kterou nově nazkoušelo sokolské Divadlo pod Petřínem.

Detektivní komedie francouzského dramatika Roberta Thomase se odehrává v opuštěné vile na pařížském předměstí, vlastně v jediném pokoji. „Jedná se o typické Thomasovo dílo, kdy je divák neustále napínán a s napětím očekává, jak se vše vyvine. Dočká se překvapivého rozuzlení,“ popisuje hru její režisér Bohumil Gondík.


Detektivku nazkoušelo Divadlo pod Petřínem vůbec poprvé. „Tento žánr s sebou nese trochu jiné herectví, je to výzva pro herce i režiséra. Po celou dobu musíme střídat napětí a odlehčení, to je velmi důležité. Herec musí dát divákovi šanci, aby šel s ním a postupně rozkrýval to tajemství detektivky,“ vysvětluje Gondík.

Hlavním hrdinou hry, která by mohla mít podtitul „neštěstí ve hře, štěstí v lásce“, je Richard Corban, neúspěšný hazardní hráč. Doplnuje ho tolerantní žena Françoise, která za něj vždy ochotně zaplatí všechny dluhy. Na scéně se ale objevují i další důležité postavy, Richardův bratr, notář, služebná a zejména detektiv.

„Z podvodníků, kteří si zahrávají s osudy ostatních, se nakonec stanou vrazi. Detektiv, kterého hraje Pavel Bartáček, ví, kdo zločin spáchal, ale hledá cestu, jak viníky usvědčit,“ popisuje děj režisér hry, který se prý držel striktně předlohy. „Detektivku ani moc upravovat nemůžete, mohli byste porušit dějovou linku,“ říká.

Inscenaci divadelní spolek připravoval asi tři měsíce, každou z novinek prý zkoušejí asi tak třicetkrát. Stejně tak je to i v případě další chystané premiéry historické divadelní hry Kulhavý mezek, která se připravuje opět v režii Bohumila Gondíka. Její autor Oldřich Daněk si pro ni vybral příběh Jindřicha

Oty z Vartemberka a Elišky Kateřiny Smiřické, jejichž cesty se střetly na začátku 17. století. Děj se odehrává v roce 1628, tedy zhruba v polovině třicetileté války. Kdesi v zapadlé stodole se před jejími hrůzami schovává skupina potulných komediantů.

Principál Jakub a jeho družina předváděli příběh Jindřicha a Elišky táhnoucím vojákům do té doby, než se parta komediantů rozpadla. Většina umělců narukovala, protože v armádě dostali víc peněz. Nakonec mu zbyli jen dva – starý dědek, o kterého vojska nestála, a mladá děvečka, která nechtěla principála Jakuba opustit. A v této situaci začíná příběh Kulhavého mezka. 

POZVÁNKA NA AKCI

**PŘEHLÍDKA SOKOLSKÝCH PĚVECKÝCH
SOUBORŮ 2020**

TERMÍN: 25. 4. 2020

**POŘADÁ VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR ČOS A T. J.
SOKOL BOSKOVICE**

MÍSTO KONÁNÍ: BOSKOVICE

**PŘEHLÍDKA SOKOLSKÝCH FOLKLORNÍCH
SOUBORŮ 2020**

TERMÍN: 16. 5. 2020

**POŘADÁ VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR ČOS A T. J.
SOKOL MARTÍNKOV**

MÍSTO KONÁNÍ: MARTÍNKOV





Divadlo pod Petřínem Sokol Kampa

člen České obce sokolské

uvádí historickou reminiscenci

Oldřich Daněk

KULHAVÝ MEZEK

DIVADLO
pod Petřínem



režie: Bohumil Gondík

21. března 2020

Tyršův dům - Michnův palác
Újezd 450/40, Praha 1

v 19.00 hodin

vstupné 180 Kč

Předprodej vstupenek na GoOut.net a na místě před představením.
www.divadlopodpetrinem.cz

Sokolská župa Orlická
a Divadlo pod Petřínem Sokol Kampa

u příležitosti 125. výročí založení Sokolské župy Orlické
uvádí komedii z jihočeského venkova

DIVADLO
pod Petřínem

Ladislav
Stroupežnický

NAŠI FURIANTI

nastudovanou k XVI. všesokolskému sletu 2018



XVI.
VŠESOKOLSKÝ
SLET 2018

1918
100
2018
OSLAVUJEME STOLETÍ



sobota 18. dubna 2020

v 15.00 hodin

vstupné 230 Kč

Vstupenky je možné zakoupit v HKpoint (www.hkpoint.cz)

režie: Bohumil Gondík

Hradec Králové

Filharmonie HK

Doprovází Muzika souboru písní a tanců Josefa Vycpálka.

www.divadlopodpetrinem.cz

inzerce:

Ondrášovka

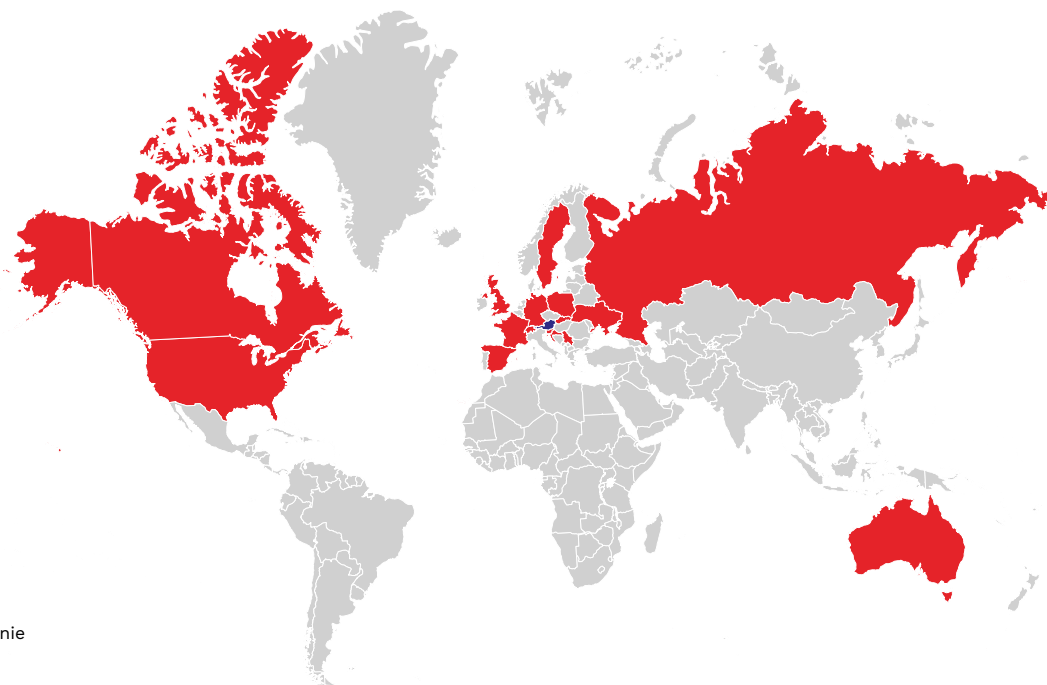
HLAVNÍ PARTNER
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

WWW.ONDRASOVKA.CZ



SOKOLOVÉ
VE SVĚTĚ

-  Austrálie
-  Francie
-  Chorvatsko
-  Kanada
-  Německo
-  Polsko
-  Rakousko
-  Rusko
-  Slovensko
-  Slovinsko
-  Srbsko
-  Španělsko
-  Švédsko
-  Švýcarsko
-  Ukrajina
-  USA
-  Velká Británie



ČLENY ŽUPY RAKOUSKÉ JSOU HLAVNĚ STARÉ VÍDEŇSKÉ RODINY

| Text: Jana Horká

Historie Sokola v Rakousku začíná v roce 1867, kdy vznikl, pět let po založení Sokola v Praze, Sokol Vídeňský. Ten byl na dlouhou dobu jedinou jednotou v zemi. Jeho členy byli hlavně čeští řemeslníci a dělníci, kteří odešli do Vídně za prací. Postupně začaly spolky přibývat a v roce 1984 se pět jednot sloučilo do sokolské župy Dolnorakouské.

„Ta měla něco kolem 500 členů. Cvičit se tenkrát chodilo do pronajatého sálu v hospodě. Vlastní tělocvičnu žádná jednota neměla,“ popisuje tehdejší situaci starosta sokolské župy Rakouské Dr. Thomas Frey-Materna.

Počet jednot v Rakousku se vyšplhal na deset, pak ale začal zase klesat. Velký vliv na množství sokolů v zemi mělo pochopitelně hned několik historic-

kých událostí, – po první světové válce se řada Čechů vrátila domů, po únoru 1948 nebo srpnu 1968 jich spousta utekla do Vídně.

„Dnes máme pět set členů v šesti jednotách, z 80ti procent jde o staré vídeňské rodiny přistěhovalců. Mám ale velkou radost z toho, že nám v posledních pěti letech počet členů začal zase růst a taky se snižuje jejich věk,“ říká starosta Frey-Materna.

Dnes patří sokolská župa Rakouská k těm neaktivnějším v zahraničí. Kromě klasického cvičení mužů, žen a mládeže, pořádá i zdravotní cvičení seniorů, které podle starosty plní hlavně sociální funkci. „Lidi stárnou a najednou zůstanou sami, proto k nám chodí rádi. Není to o žádném výkonu, ale spíš o laskavosti,“ říká. K tomu

pravidelně sokolovny nabízejí lekce aerobiku, jazzového tance a jógy.

Sokolská župa Rakouská se v zemi prezentuje několika sportovními akcemi: o Velikonocích pořádá turnaj ve stolním tenise, na jaře zas mezinárodní turnaj ve florbalu a na podzim volejbalovou soutěž.

Samozřejmostí jsou v Rakousku i kulturní akce – maškarní ples a jarní veselice, na kterých nechybí pivo a koleno nebo moravské hody v originálních kyjovských krojích. Jednou za tři roky župa pořádá známou akci v tyrolském Oetzu.

„V minulosti jsme pořádali tři slety, poslední v roce 1982, ale co je po roce 1990 zase začala pořádat ČOS, tak jsme s tím přestali a moc rádi jezdíme na akci do Prahy,“ říká starosta Frey-Materna. ☺



Thomas Frey-Materna během tradičního sokolského setkání v Oetzu v roce 2019.

V ÚSTŘEDNÍ ŠKOLE SKONČILA JEDNA Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ

| Text: Martin Chlumský

V březnu byla ukončena závěrečnými zkouškami dvě kvalifikační školení II. třídy, která patří mezi vůbec ty nejdůležitější vzdělávací akce, jež ÚŠ ČOS pořádá už od svého vzniku v roce 1994. Školení pro cvičitele sportovní všestrannosti se zúčastnilo 19 lidí. Cvičení pro rodiče s dětmi a předškolními dětmi absolvovalo 15 cvičitelů z celé republiky. Nejmladšímu účastníkovi bylo 20 let, nejstarší účastníci 52 let.

Dá se říci, že toto školení je jakousi líhní pro nadějně a zapálené členy České obce sokolské. Slouží k prohloubení a rozšíření znalostí ze základního 50hodinového kurzu, zároveň připravuje účastníky na zapojení do činnosti župních odborů všestrannosti, rozšiřuje jejich vhléd do činnosti a chodu celého spolku. Účastníci se také velmi dobře navzájem poznají a vytvoří si silná přátelská pouta, která často vydrží po mnoho let.

Každé školení zahrnuje pět víkendových konzultací (celkem tedy 100 hodin

výuky) a poté závěrečné dvoudenní zkoušky. Dvojkaři, jak si obvykle účastníci mezi sebou říkají, při nich musejí prokázat schopnost použít teoretické i praktické poznatky v praxi a obhájit závěrečnou práci na zadané téma.

Obě školení byla zahájena v září 2019 ve Střelských Hošticích, a to pobytem v přírodě, kde si vyzkoušeli, jak poskytnout první pomoc. Konzultace pak pokračovaly v průměru 1x za měsíc. Program začíná vždy v pátek večer a pokračuje celý víkend. Často jsou náročné soboty, kdy je program naplánovaný od osmi hodin ráno do půl desáté večer. Účastníci plnili celou řadu úkolů, od vytvoření krátké pohybové skladby, přes test z názvosloví nebo zdravotvědy, až po přípravu rozcvičky, včetně jejího popisu. Ve víc než polovině případů se přímo nacvičují konkrétní dovednosti pod dohledem lektora. Nově byla zařazena i distanční forma vzdělávání, kdy účastníci absolvovali vybrané přednášky

formou takzvaného webinaru. Mohli tak komunikovat s lektorem z pohodlí domova.

Již od samého začátku byla tato školení akreditována MŠMT jako takzvaný rekvalifikační kurz. Úspěšným absolvováním a složením závěrečných zkoušek tak absolvent nejen postupuje v řebříčku sokolských kvalifikací, ale zároveň může vykonávat cvičitelskou (později přejmenováno z důvodů sjednocení terminologie MŠMT na instruktorskou) činnost na živnostenské oprávnění, a to v oboru poskytování tělovýchovných služeb. Tím se absolventům zvyšuje státem oficiálně uznané vzdělání a zároveň i uplatnitelnost na trhu práce.

Další (tentokrát zcela nové) školení II. třídy s názvem Instruktor gymnastiky připravuje Ústřední škola České obce sokolské na podzim tohoto roku. Další školení II. třídy sportovní všestrannosti a RDPD pak plánují otevřít nejdříve za dva roky. ☺

-10%
NOVÁ KOLEKCE
exkluzivně pro SOKOL!

kód: SOKOLNK10

využitelný na e-shopu www.sam73.cz



Akce platí na zboží značky SAM 73 od 15. 3. do 12. 4. 2020 nebo do vyprodání zásob.



SAM73.CZ

SOKOLSKÝ REKORDMAN JOSEF NEKOVÁŘ UŽ MÁ 120 ODBĚRŮ KRVE

Text: Jana Horká

Rekordmanem v počtu odběrů krve je bezpochyby člen Sokola Roudnice nad Labem Josef Nekovář. Poprvé krev daroval už v roce 1974, dokonce si přesně pamatuje, že to bylo 27. března.

„Poprvé jsem šel darovat krev do Thomayerovy nemocnice v Praze, kde jsem studoval vysokou školu. Tehdy jsme se domluvili parta lidí, že půjdeme. Od té doby jsem chodil pravidelně třikrát, někdy i čtyřikrát do roka, podle toho, jak mi to dovolilo zdraví,“ říká bratr Nekovář, který se prý v životě řídí heslem „když můžu, pomůžu“.

Po škole odešel na vojnu, kde se stal svědkem nepříjemné události, která jeho odhodlání pomáhat ještě víc posílila. „Zachránil jsem vojáka, který se topil v bazénu. Podařilo se mi ho oživit,“ říká Josef Nekovář.

Vloni se počet jeho odběrů vyšplhal na 120 a za svou laskavost získá třetí nejvyšší ocenění, které Český červený kříž dárčům uděluje. Jestliže se při jednom odběru plné krve bere 450 ml, znamená to, že celkem daroval 54 litrů krve.

Zlatý kříž ČČK 2. třídy slavnostně převezme letos na podzim. Doma už má ale celou řadu ocenění za nižší počty odběrů, všechny tři medaile prof. MUDr. Jana Janského a Zlatý kříž III. třídy.

Do Sokola chodil už jako malý kluk. Od roku 1990, kdy byla Česká obec sokolská obnovena, byl jednatelem Sokola Roudnice nad Labem. O Sokolské kapce krve se prý dozvěděl před dvěma lety z časopisu Sokol.

Na další odběry se Josef Nekovář už ale nechystá, dosáhl totiž věkového limitu. „Vlastně jsem rok přesluhoval. Krev můžete darovat do 65 let, mně je 66,“ vysvětluje bratr Nekovář. Díky jeho dobrému zdravotnímu stavu mu totiž primář prý udělil výjimku. ☺



V ROCE 2019 SOKOLOVÉ DAROVALI VÍC NEŽ 270 LITRŮ

KRVE

Text: MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D.

V prosinci loňského roku skončil další ročník celostátního projektu ČOS Sokolská kapka krve. Do projektu se zapojilo 49 jednot, což je o 18 více než v předcházejícím roce. Potřeba krve neklesá a v době chřipkové epidemie, kdy mnoho dárců onemocnělo, byl již nedostatek na řadě míst republiky znát. Tato naše sokolská akce může celostátní snahu transfuzních stanic alespoň v malé míře podpořit.

Celkových 606 odběrů v roce 2019 je o 206 víc, než v roce 2018. Tzn., že počet odběrů se zvýšil o víc než polovinu.

K odběrům přišlo 230 dárců (o 79 více než v minulém roce). Velmi potěšitelné je opět zapojení malých jednot z celé České republiky.

Celkové prvenství znovu obhájil Sokol Komárov z župy Jungmannovy, kde 28 dárců absolvovalo 75 odběrů. Čestná uznání a věcné ceny obdrží zástupci čtyř prvních jednot po zasedání Výboru ČOS, ostatním bude zasláno poštou. V letošním roce budou také k dispozici speciální odznaky pro účastníky projektu z let 2018 a 2019.

Podrobnosti akce, která si klade za cíl rozšířit povědomí o nutnosti dárcovství krve nejen mezi sokolskou veřejnost, jsou k dispozici na www.sokol.eu či na www.sokol.cz. Počty dárců a odběrů za první pololetí letošního roku zasílejte, prosím, na nový e-mail: kapkkrve@sokol.eu do 31.7.2020. ©



KAPKA KRVE 2019

pořadí	Sokol	počet odběrů	počet dárců	pořadí	Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	75	28	31.-32.	Stupno	6	2
2.	Opočno	36	12	31.-32.	Hořovice	6	2
3.	Příbram	29	10	33.	Vyšehrad	5	5
4.	Domašín	24	10	34.-35.	Valeč	5	2
5.	Bzenec	23	7	34.-35.	Smolkov	5	2
6.	Žalkovice	21	7	36.-37.	Troubelice	5	1
7.	Přerov	21	5	36.-37.	Mochov	5	1
8.-9.	Lomnice n. Popelkou	20	7	38.-39.	Podivín	4	2
8.-9.	Jílové u Prahy	20	7	38.-39.	Jince	4	2
10.	Libeň	19	8	40.-46.	Deblín	4	1
11.	Krásná Hora n. Vltavou	18	6	40.-46.	Nový Hradec Králové	4	1
12.	Týniště n. Orlicí	17	6	40.-46.	Temenice Šumperk	4	1
13.	Svinov	14	6	40.-46.	Lhotka	4	1
14.	Týn n. Bečvou	14	5	40.-46.	Dobříš	4	1
15.	Dobřív	13	4	40.-46.	Vsetín	4	1
16.	Doloplazy	13	3	40.-46.	Náměšť na Hané	4	1
17.	Kobyly	12	5	47.	Zlín	3	3
18.	Svatý Kopeček	12	4	48.	Zbiroh	3	2
19.	Rokycany	11	5	49.-52.	Olomouc	3	1
20.	Chocerady	11	4	49.-52.	Roudnice n. Labem	3	1
21.	Brno Žabovřesky	10	5	49.-52.	Malíkovice	3	1
22.	Dvůr Králové n. Labem	9	4	49.-52.	Brozany n. Ohří	3	1
23.-24.	Kařez	9	3	53.-56.	Holoubkov	2	1
23.-24.	Třebětice	9	3	53.-56.	Olomouc Chválkovice	2	1
25.	Požořice	8	8	53.-56.	Hlubočepy	2	1
26.	Vrané nad Vltavou I.	8	6	53.-56.	Náklo	2	1
27.	Mirošov	8	2	57.-59.	Břasy	1	1
28.-29.	Litovel	7	2	57.-59.	Kamenice	1	1
28.-29.	Olomouc Nové Sady	7	2	57.-59.	Bílá Lhota	1	1
30.	Vyškov	6	4		celkem	606	230

KNIHY, KTERÉ STOJÍ ZA TO MÍT



Pohybové skladby pro předškoláky Sportovní všestrannost

I Dana Uzlová

Chystáte akademii nebo besídku? Mají vaše děti v hodinách tělocviku rády tanečky a cvičení s hudbou? Pak je právě pro vás ideální publikace Pohybové skladby pro předškoláky od autorky Dany Uzlové, kterou vydala Česká obec sokolská v rámci jednoho ze svých nejuspěšnějších projektů, tedy Se Sokolem do života, který je určený pro předškolní děti.

Publikace sestává z jednotlivých karet, které můžete po jedné prakticky vyjmout z desek a vzít si do tělocvičny přesně tu skladbu, kterou potřebujete. Na kartách je popsáno 10 pohybových skladbiček. Některé z nich můžete cvičit jen tak, k jiným je potřeba náčiní nebo náradí.

Hudební doprovod, který tvoří české pohádkové a dětské písničky, je možný stáhnout na internetu po zadání hesla, které najdete v publikaci. Stejně jako metodická videa s ukázkou provedení jednotlivých skladeb.

Česká obec sokolská,
formát 150x210 mm, 150 Kč



Sportovní talent Komplexní přístup

I Michal Vičar

Co je to sportovní talent a jak ho poznáte? Na tyto a další otázky odpovídá kniha sportovního psychologa Michala

Vičara, která se na sportovní talent dívá z různých úhlů pohledu. Čtenáři v knize najdou rozhovory a příběhy sportovců jako jsou Tomáš Šebrle, Adam Ondra či Rodger Federer. Dozví se, jak velký vliv má na rozvoj sportovního talentu dítěte prostředí, motivace i samotní trenéři. Odborné pasáže se střídají s praktickými příklady. Kniha je určena odborné i sportovní veřejnosti.

Grada, 272 stran,
formát 144x207 mm, 349 Kč



Přirozené způsoby zvládnání stresu

I MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Publikace lehkým a humorným tónem provází způsoby uvolnění a poskytuje řadu praktických

rad, jak zvládat každodenní stres. V úvodu knihy se čtenář ke své radosti dozví, že uvolnit se umí už od malička. V další části publikace objeví konkrétní způsoby uvolnění a cesty k jejich zdokonalení. Závěr knihy se zabývá zvládnáním stresu s ohledem na profesi, věk, zdravotní stav a další okolnosti. Kniha potěší každého, kdo chce vnést do svého života více klidu. Kniha vyšla v nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o.

MUDr. Karel Nešpor, CSc. je český psychiatr specializovaný na léčbu nemocí, publicista a pedagog. V České obci sokolské působí řadu let jako externí lektor při školení cvičitelů jógy III. třídy.

Dr. Josef Raabe, s.r.o.,
formát 145x210mm, 295 Kč

Počet kusů: _____

Župa, jednota: (je-li objednatelem předplatného)

Jméno a příjmení: _____

Číslo účtu:

□□□□□□□□□□□□□□ / □□□□□□

IČO organizace:

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ADRESA PRO ZASÍLÁNÍ

Ulice: _____

PSČ: _____

Město: _____

E-mail: _____

Datum úhrady: _____

složenkou příkazem pokladnou

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, č.ú.: 27-7699580257/0100

Variabilní symbol: 160 2020

OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO ČASOPISU SOKOL

PŘEDPLATNÉ PRO ROK 2020

(do zahraničí + doplatek za poštovné)

199 Kč

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení na adresu:

ČOS – tiskové oddělení
Újezd 450, 118 01 Praha 1

nebo e-mailem: jhorka@sokol.eu

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).

MIROSLAVA DEVEROVÁ OSLAVILA 100 LET

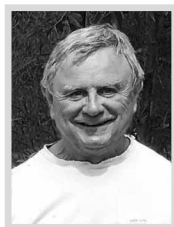
Sestra Miloslava Deverová, rozená Velichová, se narodila v obci Velcí u Jinec. Do Sokola v Jincích ji, jako šestiletou, a jejího bratra Antonína přivedl otec František Velich, který patřil k spoluzakládajícím členům místního Sokola. Jako osmnáctiletá cvičila na X. všesokolském sletu ve skladbě dorostenek i žen.

V roce 1939 se provdala za traťmistra Františka Deveru, který byl po válce v roce 1945 přeložen do pohraniční obce Vrskmaň v okrese Chomutov. Tam se zapojila již jako cvičitelka do místního Sokola. Vedla zde i nácvik skladby žen pro XI. všesokolský slet, kterého se v Praze se svými cvičenkami v roce 1948 zúčastnila. V roce 1950 byla však ze Sokola vyloučena.

Do Komárova se s rodinou přestěhovala v roce 1956 do domku, který její otec zakoupil za okupace z důvodu vysídlení obce Velcí při rozšiřování vojenského újezdu "Brdy". Krátce nato i zde začala pracovat v místní organizaci ČSTV. Se svým manželem se věnovala práci v zábavním výboru tělovýchovné jednoty Komárov.

Vychovala dva syny Františka a Miloslava. Jak ona, tak i oba synové jsou dodnes členy Sokola Komárov. Mladší syn Miloslav byl prvním starostou znovuobnovené tělocvičné jednoty Sokol Komárov. Oba dva mají nemalou zásluhu na rozvoji tělovýchovného hnutí v Komárově.

Sestra Miloslava Deverová oslavila 24. ledna 2020 své sté narozeniny.



ING. PETER KUKLIŠ
(† 30. 12. 2019)

Krátce před koncem minulého roku nás ve věku 72 let opustil bratr Ing. Petr Kukliš, dlouholetý člen Sokola

Bratislava I-Vinohrady.

Po studiích na VUT v Brně se přestěhoval do Bratislavy a začal cvičit v bratislavské sokolovně. Od počátku byl dobrým gymnastou, ostatně cvičil v Brně už během studií. Pravidelně se účastnil závodů Praha-Brno-Bratislava. Trénoval žáky, dorostence i muže. A v posledních letech nejen v gymnastice. Učil děti bruslit nebo plavat, a v zimě s nimi lyžoval na svazích Karpat. Po dobu jednoho volebního období byl i starostou největší tělovýchovné jednoty, která po roce 1990 měla na 1 200 členů. Nevynechal jedinou spartakiádu. Hned po revoluci v roce 1989 uvítal obnovení Sokola v Bratislavě. Trénoval muže při secvičování skladeb Chlapáci I., II. a III. Vedl všechny cvičence nejen na pražské slety, ale i do Paříže, Toronta nebo Vídně. Na XVI. všesokolském sletu v Praze už ale kvůli počínajícím zdravotním potížím necvičil.

Byl hlavou příkladné sokolské rodiny. Jeho manželka, která v mládí

byla moderní gymnastkou, byla později i mezinárodní rozhodčí v oblasti gymnastiky. Jejich děti jsou členy bratislavské jednoty.

Jeho odchod 30. prosince po krátké, ale těžké nemoci, nás, kteří jsme ho znali, hluboce zasáhl. Čest jeho památce.



MIROSLAV LOUKA
(† 12. 2. 2020)

Všem přátelům s bolestí v srdci dáváme na vědomí, že 12. února letošního roku nás ve věku 92 let navždy

opustil dlouholetý člen Sokola Děčín bratr Miroslav Louka.

Členem Sokola byl od útlého mládí. Po roce 1989 při obnově Sokola byl zakladatelem tělocvičné jednoty v Děčíně, kde působil mnoho let jako starosta. Také byl členem výboru župy Sokola Děčín.

Byl velmi činorodým. Dodnes pamětníci vzpomínají na jeho velkolepou, velmi úspěšnou akci, kdy uspořádal v roce 1992 „Sokolskou pouť“, které se tehdy zúčastnili i funkcionáři ČOS Praha. Pro Děčín to byla významná událost. Byl členem turistického oddílu a zúčastňoval se mnoha výletů. Ve svých 78 letech cvičil na XIV. všesokolském sletu v Praze.

Ve své práci byl neúnavný. Shromáždil dokumenty o činnosti Sokola, a to od roku 1923 až do roku 2011, a z těchto pak vytvořil kroniku, která je uložena v děčínském archivu. Až do poslední chvíle se zajímal o dění v Sokole. Na svém pojízdném vozíčku, kdy už mu nohy nesloužily, se účastnil všech akcí pořádaných Sokolem. Nikdy nechyběl při pokládání květin k soše Dr. Miroslava Tyrše. Nechyběl ani na akcích Tyršův Děčín.

Budeme na bratra Mirka vzpomínat s vděčností a láskou, nejen proto, že byl dobrý člověk, ale také proto, co pro Sokol udělal.



LIBUŠE DUTNAROVÁ
(† 11. 1. 2020)

V sobotu 11. ledna 2020 zemřela sestra Libuše Dutnarová, někdejší náčelnice Sokola Pankrác, neúnavná organizátorka sokolského života a určitě

jedna ze služebně nejstarších členek Sokola. Vstoupila do něj už v roce 1929! Ještě na prahu své devadesátky, v roce 2013, založila tradici Sokolského putovního praporu v rakouském Oetz. ☺

V TAJENCE NAJDETE DOKONČENÍ CITÁTU MIROSLAVA TYRŠE. "BRATŘSTVÍ NENÍ V TOM..."

POMŮČKA: ASIS, ENS, KRNO, LODI, OSNE, REBAB, THY	96/12	ŘADOVÁ ČÍSLOVKA	1. DÍL TAJENKY	STARO- REČKÁ POHŘEBNÍ OBĚT		CIRKA	KÓD ITÁLIE	ARGU- MENTY	MOŘSKÉ RYBY		ZVÍŘE S BODLI- NAMI	ARABSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	PŘÍPONA SOUBORU PROGRAMO- VACHO JAZYKA PYTHON	2. DÍL TAJENKY	EVROPSKÁ REKA	NAŠE NAKLADA- TELSTVÍ
FRANCOUZ- SKÉ SIDLO ... LE-YAL (ZAČÁTEK NÁZVU)					PŘENOSNÁ ZHOUBNÁ CHOROBA					HLASITÉ NAŠLAPO- VATI						
ZAÚPĚNÍ					DRUH NÁBYTKU CHEMICKÁ ZN. THALLIA					TVŮRCE IDYL ZÁPOR						
VLASTNIVATI							VNĚ LÉTA						VYSOKÉ KARTY ČESKÝ BASNIK (VACLAV)			
	NEPRAVDY	ZKRATKA ITALSKÉ LIRY CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				SLAVNOST HONÁKU DOBÝTKA PŘITAHO- VAT						CHORVAT- SKÝ OSTROV UNIVERZITA OBRANY (ZKR.)				
JMÉNO PRINCEZNY SE ZLATOU HVĚZDOU					MĚSTO V ITÁLII TRHÁK					ANGL. BŮJE PSICE					ANGL. OSTRAŽITÝ	SLOVENSKÝ MIC
OBDOBÍ SKLIZNÉ OBILOVIN				SKOBY PLEMENO						ANGL. CELNÍ RACHOT						
PLETICHY								DOMÁCKY BEÁTA SPÁD					VÝPLŇ OKNA MYS SÚDANU			
	ŠTŮRAL	REKREAČNÍ OBYDLÍ SNADNO						BEZVA INIC. PĚVCE MARÁKA						MPZ NEPÁLU OBUŤÍ AUT		
ARCHITEK- TONICKÝ PRVEK					TLUMOK ČESKÝ ASTRONOM							FYZICKÁ AKTIVITA ZNAMENKO ODČÍTÁNÍ				
STAROBYLÝ SMYČCOVÝ STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ						KOUZELNÍK PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEC- NOST (ZKR.)				60 VTEŘIN OBEC						
DÁNSKÉ ÚZEMÍ				UČEBNÍ PRAXE (ZKR.) DRAGON			ZÁLEŽET OCHUTTÍ								POZDNÍ DOBA KAMENNÁ	NIČIVÁ VLNA
ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)			SLOVENSKÝ BASNIK MALÉ NÁSADY K SEKERÁM					SUROVINA KE TKANÍ LÁTEK OTÁZKA B. PÁDU				JÍZDOU ZDOLAT DVOJICE				
POBALTSKÝ STÁT									MRCHO- ŽRAVY PTÁK CITO- SLOVCE OBDIVU				JSOUČNO ŠALENÍ			
	KÓD ČESKÉ KORUNY	ITALSKÉ SIDLO SPZ OPAVY				SLOVENSKÁ OTÁZKA U SÁZKY CEREÁLIE				SAMOTNÝ BRITSKÁ ROCKOVÁ SKUPINA				EVROPSKÁ UNIE (ZKR.) ČLEN KAZATEL- SKÉHO ŘÁDU		
TLAČÍTKO NA KOPIRCE					PLODY S TVRDOU SKOŘÁPKOU ZNÁMKOVÝ PŘETISK							NEBEZ- PĚČNÝ PLYN ZARÍZENÍ UMOŽŇUJÍCÍ SELEKCI				
3. DÍL TAJENKY									NÁZEV HLÁSKY S NOSOVKOU				PŘÍSTAVNÍ HRÁZE LISTNATÝ STROM			
BÍLKOVINNÁ PODSTATA VLASŮ A NEHTŮ								LITERÁRNÍ ČLÁNEK OBCHODNÍ AKADEMIE (ZKR.)					HEREC V NĚMOHŘE STÁT SOUSEDICÍ S ČR			
	KUCHYŇ- SKÉ NÁDOBÍ	INIC. HERCE RODENA MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ			ANGL. LEV IDIOT					CHYTITI ELEKTRODA						
AMERICKÁ LETECKÁ SPOLEČNOST (PANAMER- ICAN AIRWAYS)				KÚS OBLUVI INTERNE- TOVÁ DOMĚNA KOLUMBIE					ÚTVAR PRVOHOR SLŮVKO ODPORU						NEVKUSNÉ VĚCI	KONEC MODLITBY
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA			ŘÍMSKY 156 TEČKA					IDYLLICKÉ BASNĚ AKUSTICKÁ JEDNOTKA								
NÁFUKOVÉ							4. DÍL TAJENKY TLAK KRVĚ (ZKR.)									
ETIOPSKÁ HORA				NĚMECKY KACHNA					NUŽE				MLÁDĚ KACHNY			
POHLED (KNIŽNĚ)				ÚSEK PERIODI- KÉHO DĚJE (ZÁST.)						INIC. FOTBALISTY ROSICKÉHO			TAMTEN			

LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

GENERÁLNÍ PARTNER PROJEKTU
SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

SOKOLSKÝ E-SHOP



CHCETE
UDĚLAT RADOST
DĚTEM?

SHÁNÍTE
CENY DO SOKOLSKÝCH
SOUTĚŽÍ?

HLEDÁTE
NĚCO CHIC
NA SEBE?

POTŘEBUJETE
ZARUČENĚ SOKOLSKÝ
DÁREK?

SBÍRÁTE
SOKOLSKÉ
ODZNAKY?

RÁDI BYSTĚ SE
ODMĚNILI I JINAK
NEŽ POHYBEM?

TO VŠE A MNOHEM VÍCE NA WWW.OBCHODSOKOL.CZ