



SOKOLSKÉ BRNO - SOKOLGYM

2010



4. - 6. června 2010

ZPRAVODAJ č. 3

Toto číslo obsahuje:

Informace

Skladby – přehled úborů a náčiní

Objednávky úborů a náčiní pro skladby: Pojdme do ZOO, U vody, Pro radost

Přihlášky hromadných skladeb: Pojdme do ZOO, Učíme se rytmus, Páni kluci

Přihláška na přehlídce pódiových skladeb

Pozvánky: sraz cvičitelů žáků, sraz cvičitelek žen a seniorek

Informace

Milé sestry, vážení bratři,

oznamujeme, že došlo ke změně a hromadné skladby nedělního programu „Sokolové Brnu“ nebudou předvedeny na hřišti Sokola Brno I. na Kounicové ulici. Prostory stadionu Pod Palackého vrchem vyřešily problém, který nás velice tížil - nedostatek značek pro přihlášené cvičenky.

Součástí tohoto zpravodaje jsou přihlášky k dalším hromadným skladbám. Prosíme o zpětné zaslání do konce měsíce února. Cvičence skladby „Spějme dál“ oslovíme jednotlivě nebo po skupinách dle seznamu předaného bratrem Vránou. Zájemci o vystoupení v Brně se přihlásí k zajištění ubytování, stravování a odznaku společně s ostatními cvičenci své župy. Obdobně budou postupovat také cvičenky a cvičenci skladby „Kontasty“, „Reminiscence“ a „Křížem, krážem“. Pobyt všech účastníků Sokolského Brna – SokolGymu 2010 bude řešen pouze přes župní kanceláře.

Vzhledem k dubnovým termínům akademií a veřejných vystoupení mnohých jednot se budeme snažit zajistit výrobu a dodání úborů nejpozději do konce března. Proto vás žádáme o včasné zaslání objednávek na úbory a náčiní.

Termín přihlášek na přehlídku pódiových skladeb se zkracuje a očekáváme je do 15. března 2010. Porotou vybrané a oceněné skupiny budou zařazeny do večerního komponovaného programu „Sokol? Ano!“ Přejeme všem pohodu při přípravě a zdařilá vystoupení.

Finanční náklady spojené s účastí a pobytem na Sokolském Brnu – Sokolgymu budou zveřejněny do konce měsíce února. Probíhají jednání na krajském úřadu Jihomoravského kraje, s vedením dopravního podniku města Brna a sekretariátem rektora VUT, která ovlivní rozpočet.

Čeká nás, všechny cvičence a cvičitele ještě hodně práce ke zdárnému uskutečnění akce. Věříme, že nejen organizační výbor, ale i členové naší župy budou nápomocni k jejímu úspěšnému a zdárnému zajištění. Těšíme se, že přispějeme k pocitu všech zúčastněných, že našli v Sokole to správné místo, kam patří a kam se budou vždy vracet.

Lída Ryšavá
za organizační výbor

UPOZORNĚNÍ pro cvičitelky a cvičenky skladby „Pro radost“, které mají zájem o vystoupení v Trenčíně. Pro cestu na Slovensko (zahraníčí) je nezbytný platný cestovní doklad (občanský průkaz nebo pas).

Skladby – přehled úborů a náčiní

mladší žákyně

„U vody“

legíny krátké	barva červená	cena 120 Kč
tričko s logem	barva červená	cena 100 Kč
ponožky snížené	barva bílá	vlastní
cvičky nebo plátěné tenisky	barva bílá	vlastní
náčiní set - plážový míč a nafukovací kruh		cena 100 Kč (určeno pro 2 cvičenky)

starší žákyně, dorostenky

„Pro radost“

tričko	barva bílá	cena 150 Kč
dlouhé rifle	barva modrá	vlastní
pásek	barva bílá	cena 30 Kč
náčiní - skládací podložka		cena 50 Kč

mladší žactvo

„Učíme se rytmus“

legíny nad kolena	barva černá	vlastní
tričko krátký rukáv	barva bílá	vlastní
podkolenky	pruhované pestré	vlastní
cvičky	barva bílá	vlastní
náčiní netradiční - informace: ses. Eliška Šrubařová tel.: 602186637		

předškolní děti

„Pojďme do ZOO“

legíny krátké	barva tmavě modrá	cena 110 Kč
tričko s logem	barva žlutá	cena 90 Kč
ponožky	barva bílá	vlastní
cvičky nebo tenisky	barva bílá	vlastní
náčiní - pro celý celek jeden provazový žebřík		cena 600 Kč

žáci

„Páni kluci“

nátělník	barva bílá	vlastní
bermudy	pestrobarevné	vlastní
ponožky	barva bílá	vlastní
cvičky nebo tenisky	barva bílá	vlastní
náčiní	50 cm tyč	vlastní
(z dvoumetrové násady na smeták rozříznuté na 4 stejné díly vznikne náčiní pro 4 žáky)		

senioři, muži, seniorky, ženy

„Zacvičme si“

muži	sletové oblečení VG	
ženy	kalhoty	barva černá
	tričko	barva červená (na pravém rukávu našitá v kraji 3 cm široká trikolóra, na přední straně sokolský znak)
	cvičky	barva bílá
	náčiní	3 stuhy 60 cm dlouhé, šíře 4 - 5 cm, v barvách: červená, modrá, bílá - na koncích spojené sukem

Rodiče a děti

oblečení bude upřesněno na oblastním srazu 13. 2. 2010 (tělocvična T. J. Sokol Brno - Židenice)

Objednávka úborů a náčiní

skladba: „Pojďme do ZOO“ - předškolní děti

Sokolská župa: _____

Legíny	110,00 Kč	Tričko	90,00 Kč
velikost	ks	velikost	ks
104		98	
110		110	
116		116	
122			
128			
kusů celkem		kusů celkem	

Provazový žebřík	cena 600 Kč
kusů celkem	

K úhradě	Kč
legíny	
trička	
žebříky	
CELKEM Kč	

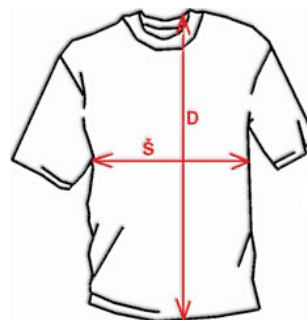
Tabulky velikostí:

Krátké legíny

velikost	roky	obvod pasu	obvod boků
104	4	55	62
110	5	56	64
116	6	57	66
122	7	58	68
128	8	59	70

Žluté tričko

velikost	šířka	délka
86	27	41
98	30	43
110	32	45
116	34	46



Za objednávku odpovídá:

Jména a příjmení: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Žádáme Vás o zaslání objednávek nejpozději **do 28. 2. 2010** na adresu:
sokol.machal@volny.cz a kopii na adresu **lida.rysava@seznam.cz**

Objednávka úborů a náčiní

skladba: „U vody“ - mladší žákyně

Sokolská župa: _____

Legíny	120,00 Kč	Tričko	100,00 Kč
velikost	ks	velikost	ks
128		128	
134		134	
140		140	
146		146	
152		152	
158		158	
164		164	
kusů celkem		kusů celkem	

Set: plavací kolo a míč	cena za set 100 Kč
kusů celkem	

K úhradě	Kč
legíny	
trička	
náčiní	
CELKEM Kč	

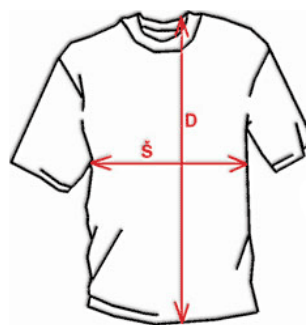
Tabulky velikostí:

Krátké legíny

velikost	roky	obvod pasu	obvod boků
128	8	59	70
134	9	60	72
140	10	61	74
146	11	62	76
152	12	64	78
158	13	64	80
164	14	65	82

Červené tričko

velikost	šířka	délka
128	35	47
134	37	49
140	40	50
146	42	55
152	44	57
158	47	60
164	50	65



Za objednávku odpovídá:

Jména a příjmení: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Žádáme Vás o zaslání objednávek nejpozději **do 28. 2. 2010** na adresu:
sokol.machal@volny.cz a kopii na adresu **lida.rysava@seznam.cz**

Objednávka úborů a náčiní skladba: „Pro radost“ - starší žákyně, dorostenky

Sokolská župa: _____

Tričko	150,00 Kč
velikost	ks
M	
L	
XL	
XXL	
kusů celkem	

Pásek	30,00 Kč
ks	

Náčiní	50,00 Kč
ks	

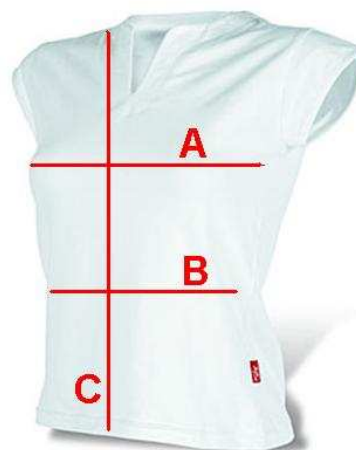
K úhradě	Kč
trička	
pásy	
náčiní	
CELKEM Kč	

Tabulka velikostí:

Bílé tričko

	A - šířka přes prsa	B - šířka v pase	C - délka trička
M	40cm	38cm	55cm
L	42cm	40cm	57cm
XL	44cm	42cm	59cm
XXL	46cm	44cm	60cm

POZOR – velikosti neodpovídají běžným velikostem!



Za objednávku odpovídá:

Jména a příjmení: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Žádáme Vás o zaslání objednávek nejpozději **do 28. 2. 2010** na adresu:
sokol.machal@volny.cz a kopii na adresu **lida.rysava@seznam.cz**

SOKOLSKÉ BRNO - SOKOLGYM



Přihláška skladby pro žactvo 1. a 2. třída Učíme se rytmus

Sokolská župa číslo

přihlašuje (počet) dětí

kontaktní osoba

adresa

telefon e-mail

SOKOLSKÉ BRNO - SOKOLGYM



Přihláška cvičenců skladby mladších žáků PÁNI KLUCI

Sokolská župa číslo

přihlašuje (počet) cvičenců

kontaktní osoba

adresa

telefon e-mail

SOKOLSKÉ BRNO - SOKOLGYM



Přihláška skladby pro předškolní děti Pojd'me do ZOO

Sokolská župa číslo

přihlašuje (počet) dětí

kontaktní osoba

adresa

telefon e-mail

Přihlášky k hromadným skladbám: Učíme se rytmus, Páni kluci, Pojd'me do ZOO

zašlete nejpozději do **28. 2. 2010**

na adresu **sokol.machal@volny.cz** a kopii na adresu **lida.rysava@seznam.cz**

POZOR: přihlášky vyplňujte za župu!! Přihlášky z jednotlivých T. J. nebudeme akceptovat!!



PŘEHLÍDKA PÓDIOVÝCH SKLADEB

PŘIHLÁŠKA

TJ Sokol _____

Župa _____

Název skladby: _____

Vystoupí	mladší žákyně	starší žákyně	dorostenky	ženy	seniorky
Počet					

Vystoupí	mladší žáci	starší žáci	dorostenci	muži	senioři
Počet					

Název skladby: _____

Autor pohybu: _____

Hudba: _____

Délka skladby _____ minut

Použité vlastní nářadí, náčiní: _____

Žánr – charakter skladby _____

Kontaktní osoba: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Žádáme Vás o zaslání přihlášek nejpozději do 15. 3. 2010 na adresu **sokol.machal@volny.cz** a kopii na adresu lida.rysava@seznam.cz



SEMINÁŘ

cvičitelů mladších žáků

Termín: sobota 6. února 2010

Místo: tělocvična Beruška Sokola Brno I

Kounicova 20/22 602 00 Brno

spojení MHD od nádraží: tramvaj č. 12 nebo 13 směr Královo Pole

výstup na zastávce Grohova, po ulici Pekárenské projít na ulici Kounicovu

Prezence: od 8,30 hodin **Zahájení:** v 9,00 hodin **Ukončení:** ve 13,00 hodin

Program:

Atletická rozcvička

Nácvik skladby pro **Sokolské Brno 2010 – Páni kluci**

Informace ke skladbě

Ukončení srazu

Vezmi s sebou: úbor do tělocvičny
náčiní – 50 cm dlouhou násadu ze smetáku

Cvičitelé obdrží potvrzení o účasti.

Pavel Hübner
župní vedoucí mladších žáků

Oto Suchánek
náčelník župy Jana Máchala

Sokolská župa Jana Máchala v Brně



POZVÁNKA

na oblastní sraz cvičitelek žen a senierek

Termín: sobota **20. února 2010**

Místo: tělocvičny Sokola Brno I., Kounicova 20/22 60200 Brno

Spojení: MHD od nádraží tramvají č.12 , č 13 směr Královo Pole
výstup na zastávce Grohova, ulicí Pekárenskou projít na ulici Kounicovu

Presence: 8,30 hodin

Zahájení: 9,00 hodin **Ukončení:** 14, 00 hodin

Program: 9,00 informace o Sokolském Brnu – SokolGymu 2010

9,15 - 9,30 Pořadová Lída Tocháčková

skupina A 9,30 - 11,00 Gyro cvičení Marie Čermáková
11,15 - 13,00 Kaleidoskop Marie Frantová

skupina B 9,30 - 10,45 Zacvičme si Helena Rašínová
11,15 - 13,00 Gyro cvičení Marie Čermáková

O účast prosíme také cvičitele skladby „Zacvičme si“

Přítomní obdrží potvrzení o účasti

Gyro metoda je nový cvičební systém, který systematicky a jemně procvičuje klouby a svaly rytmickým vlnivým pohybem s důrazem na posílení střední části těla. Pohyb stimuluje tělesné orgány a součástí toho jsou odpovídající dýchací návyky. Zvláštní pozornost je věnována zvětšování flexibility páteře, uvolnění napětí horní části těla a zlepšení koordinace pohybů. Cvičení vhodné pro střední a starší věkové skupiny.

Vladimíra Přemyslovská
župní vedoucí senierek

Lída Ryšavá
náčelnice župy Jana Máchala