

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 5 - květen 2011.

Úvodní slovo.

„Je lepší rozsvítit svíčku než nadávat, že je tma!“

Prostá slova, velká pravda.

Hubujeme, zlobíme se, nadáváme na všechno! Po pravdě řečeno - máme na to dnes, v dnešních poměrech ve světě a hlavně u nás doma - skoro právo! Jenže ono to nadávání, které vychází z osobní nespokojenosti, ze ztráty nadějí a jistot, které každý člověk potřebuje (a těmi jistotami právě teď nemyslím pouze peníze!) nám sice pomáhá ulevit bolavému srdci a často i bezmocnému vzteku, ale...ve skutečnosti neřeší nic!

To, co se v současnosti děje kolem nás, mne v posledních měsících nutilo hodně přemýšlet, stejně jako Vás všechny, kdo si lámáte hlavu otázkami, co bude dál, kde je naše lidská cesta, co bychom měli nebo neměli udělat, čemu věřit nebo nevěřit, o co usilovat nebo neusilovat! Věřím, že stejné otázky řešily všechny generace před námi, stejně jako je budou jednou muset řešit i ti, kteří přijdou po nás. Jenže právě teď je to na nás, my jsme ti, kteří se právě teď musí rozhodnout, jestli dají přednost bezmocnému nadávání, nebo jestli rozsvítí svou vlastní svíčku a pokusí se změnit tmu na světlo. Tohle za nás nikdo neudělá.

Když bylo na konci minulého roku zrušeno – nebo pozastaveno – vydávání časopisu Sokol, reagovala jsem nejen lítostí, ale především nepřičetným vztekem! Vztekala jsem se dost dlouho – a pak jsem sebrala všechny svoje vědomosti a síly a - i když jsem věděla že časopis Sokol nikdy nemohu nahradit - pustila se do vydávání amatérského časopisu, rozsvítila jsem svou svíčku. Tenkrát jsem slova Eleonor Rooseveltové uvedená v záhlaví těchto řádků neznala – když jsem se však s nimi náhodou sešla v knize citátů, uvědomila jsem si jejich pravdivost.

Jsem přesvědčena o tom, že přes všechny „horory“ které jsme nuceni denně sledovat ve sdělovacích prostředcích, přes všechnu hrůzu, lži, válčení, pomlouvání, politické odpornosti, přes to všechno přece jenom na světě převažují slušní lidé. Myslete si, co chcete, ale je nás většina. Bohužel, upadáme do malomyslnosti, pesimismu a duševního marasmu! Neuvědomujeme si, že svět je krásný a stojí za to na něm žít! Po pravdě řečeno, ono je pohodlnější věřit, že jediný člověk nic nezmůže a že je tedy lepší snažit se vydolovat ze života to nejpříjemnější a starat se pouze o sebe a své nejbližší.

Člověk se však od všeho ostatního tvorstva odlišuje svým rozumem a inteligencí – a především! Má právo volby!! Může se samostatně rozhodovat a volit! Může pasivně čekat na to, jak to dopadne – nebo přiložit ruku k dílu a rozsvítit svou svíčku! I malý plamének vydává světlo – a mnoho malých plamének vydává zář!!

Jarina Žitná

Obsah

Metodika:

- 1) Cvičební hodina v přírodě
- 2) Hry v tělocvičně
- 3) Cvičení na žebřinách – 2.
- 4) Švihadlový víceboj
- 5) Zdravotní tělesná výchova – 2.
- 6) „Toulec plný šípů“ – hra

„Nejenom pohybem živ je Sokol“

- 1) O duši národa
- 2) Sokol včera a dnes
- 3) Historické události ve světle dneška
- 4) Dr. Edvard Beneš
- 5) Knihovnička
- 6) Diagnóza mozková příhoda

„....a to je ta krásná země...“

Pozvánka do Oetzu

Zprávy z jednot a žup

- 1) Zprávy z župy Slovácké
- 2) Endurando
- 3) Pobyt v přírodě na Proseči
- 4) Požehnaný život Jana Přidala
- 5) Byli jsme v Toušeni
- 6) Čarodějnice a hasiči
- 7) Blahopřání

Závěrečné slovo

Metodika

Nejkrásnější tělocvična –

bezpochyby příroda. Právě teď, v jarních měsících, docela rádi opouštíme čtyři stěny a často vydýchaný vzduch našich tělocvičen a vydáváme se ven, pod modré nebe....

Takže –

Jarní cvičební hodina v přírodě.

Má stejné cíle a v podstatě i stejné rozdělení jako normální cvičební hodina. Rozdíl je v tom, že se pohybujeme ve volné přírodě, využíváme terén, přírodní překážky, nejde nám ani tak o nějakou eleganci, jako spíš o kondici a praktické využití toho, co jsme se během roku naučili v tělocvičně.

Každá taková hodina vyžaduje dobrou přípravu, kterou ulehčuje dobrá znalost terénu, ve které cvičební hodinu pořádáme, i když je jistě možné pohybovat se i v neznámém prostoru a jednotlivé části hodiny improvizovat.

Znalost konkrétního terénu však ulehčuje práci a dovoluje cvičiteli připravit hodinu zajímavou, nápaditou a skutečně účelnou.

Předem upozorněte své svěřence na potřebné oblečení a vhodné obutí a nezapomeňte si včas připravit potřebné náčiní na hodinu a malou lékárničku!

Takže –

Volba místa-

volný terén, louka, les, polní nebo lesní cesta, vhodné přírodní překážky, pařezy, kameny, skalky, klády apod.

Vlastní cvičební hodina:

- 1) nástup, pozdrav, zahájení, seznámení s programem
- 2) zahřátí cestou na vybrané místo
 - indiánský pochod – pravidelné střídání klusu a chůze
 - předbíhání skupin – účastníci jsou rozděleni na skupiny, družstva v těchto skupinách postupují vpřed. Na povel vedoucího zadní skupina rychle přeběhne do čela útvaru všichni pokračují vpřed. Opakovaně.
 - „než napočítám do pěti (tří, deseti) at' nikoho nevidím!“ na neočekávaný povel vedoucího se všichni poschovávají. Vedoucí zůstává přibližně na svém místě, první tři účastníci, které uvidí, dostávají trestný bod.
 - běžecká abeceda (polní nebo lesní cesta!) – liftink, skiping, předkopávání, zakopávání, koleso – dbát na provedení
- 3) vlastní rozcvičení
 - různé druhy honiček
 - klasické rozcvičení na volném prostoru (krátké!!)
 - rozcvičení u opory (stromy), mezi cvičením si cvičenci na povel musí vyměnit místo a rozcvička pokračuje

4) hlavní část hodiny. Obsahuje cvičení rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti.

a) rychlost

- běžecké úseky překonávané během, skoky snožmo i jednoož, pozpátku, po čtyřech, cvalem, ve dvojici a pod.
- „džigitovka“ – slalomový běh s kopce mezi stromy (vyznačené branky, kterými je nutno proběhnout, případně body, kterých je nutno se dotknout
- běh do kopce
- běh s břemenem
- štafety

b) obratnost

- běžecké úseky se sbíráním a pokládáním předmětů na vyznačená místa
- skoky odrazem snožmo i jednoož z místa i s rozběhem
- trojskok
- procvičování akrobacie na louce (kotouly, stoje na rukou, „válení sudů“ roznožky přes cvičence, skoky do hloubky atd)
- úpolové cviky – přetlačování, „kohoutí zápasy“, „šlápni soupeři na nohu!“, „plácní soupeře přes zadek!“ atd.
- cvičení rovnováhy –přechody přes klády různým způsobem, případně i s rovnovážným postojem, s břemenem, s vyhýbáním dvojic,
- překonávání překážky různým způsobem, překonávání úseku přeskoky po kamenech, přeskoky potoka atd.
- přeskoky a podbíhání kroužícího švihadla

c) síla

- zvedání a přenášení břemene – polen, kamenů, cvičenců
- cvičení s polenem nebo větším kamenem
- hod kamenem na dálku nebo na cíl (vodorovný, svislý, pohybující se – zavěšený košík – pozor na bezpečnost)
- vrh polenem – od levého, pravého ramene, spodním obloukem
- šplh na laně, na zavěšeném žebříku, na lanové dráze, na strom

d) vytrvalost

- delší opakování cvičení síly s polenem nebo kamenem
- běžecké úseky – opakovaně
- běh terénem
- běh terénem s vloženými úkoly

5) uklidnění

- dechová cvičení
- drobné hry
 - „na sochy“ skupiny mají vytvořit sochu, která se dotýká země pouze předem určeným počtem bodů
 - vytváření různě početných skupin podle pokynů vedoucího
 - pohyb s dlouhým ráhnem neseným družstvem (trojicí atd) ve členitém terénu mezi stromy
 - hry, při kterých se pohybuje pouze malý počet cvičenců, ostatní čekají

6) závěr cvičební hodiny

- společná písnička
- krátký rozhovor se cvičenci (zhodnocení hodiny, pochvaly nebo výtky, informace pro příští činnost, připomínka význačných výročí apod.)
- odchod domů volně ve skupinkách, aby si cvičenci mohli vzájemně promluvit, případně domluvit na další akce
- závěrečný nástup a pozdrav, pokřik (rozhodně není nutno nastupovat vždy do pevného útvaru, může to být i volný shluk – houf, nebo kroužek spojený za ruce) a rozchod

Uvedené činnosti mají sloužit jako zásobník a především inspirace pro tvorbu vlastní cvičební hodiny v přírodě. Volbu činností podstatně ovlivňuje vybraný terén.

Režim cvičební hodiny v přírodě je podstatně volnější než v tělocvičně, ale přesto je přísně organizovaný. Je nutno dbát na pořádek podmiňující bezpečnost při cvičení, dodržování pravidel při společném pohybu v přírodě – a to i ve známém terénu. Před ukončením nezapomeňte překontrolovat použitý materiál a jeho vrácení. Nedovolte, aby se cvičenci rozcházel před závěrečným nástupem.

I při plnění náročného programu by cvičiteli měla vždy zbýt chvilka na upozornění na zvláštnosti okolní krajiny, případně různá vysvětlení, napomenutí – příroda totiž umožňuje podstatně lepší komunikaci mezi cvičenci a cvičiteli než tělocvična – což je další přitažlivost této formy cvičení.

Tak ať se Vám líbí! Radostný pohyb pod modrou oblohou přeje

Jarina Žitná

Sokol Liberec I.

Hra „na sochy“

Hrají tříčlenné nebo čtyřčlenné skupiny.

Na povel vedoucího mají skupiny vytvořit „sochu“, podmínkou je však, že tato socha stojí na místě (a drží pohromadě!!) pouze předem určeným počtem bodů dotýkajících se země.

Na př. - tři cvičenci a počet bodů dva. První cvičenec stojí rozkročný, druhý mu vyleze na záda, třetí si stoupne na nártu prvního a vzájemně se přidržují rukama.

Nebo - čtyři cvičenci – tři body.

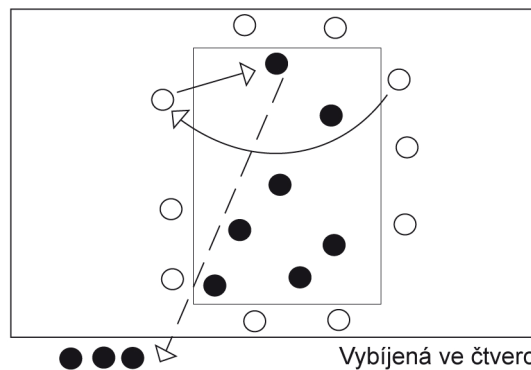
První cvičenec stojí rozkročný – předklon – rukama opřít o kolena, druhý a třetí sedí na jeho zádech, čtvrtý je vzadu přidržuje a stojí na jedné noze.

Obměna a ztížení hry – opěrné body jsou přesněji určeny – na př. dvě nohy a jedna ruka, nebo třeba – záda a dvě ruce.

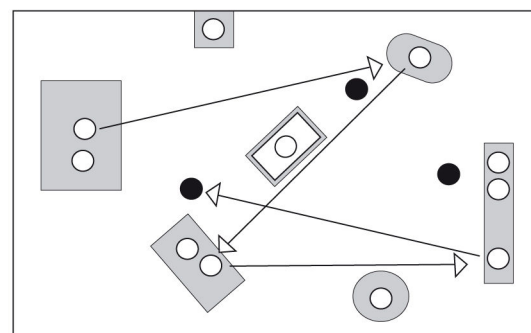
Budete se divit, co děti dokáží vymyslet a postavit. Tuto hru však nelze hrát příliš dlouho, maximálně tak deset „soch“ a pozor na pořádek a kázeň. Valné hromady jsou totiž zákonité.

Hry které hrajeme:

Vybíjená ve čtverci - Hráči se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo zaujme postavení uvnitř vymezeného prostoru. Druhé družstvo se rozmístí po jeho obvodu. Družstvo vně má za úkol co nejdříve vybit všechny protihráče. Bít se smí pouze po přihrávce. Přihrávka platí i mezi spoluhráči, kteří stojí vedle sebe. Hráči uvnitř pole mají za úkol uhýbat míčům a zůstat ve hře co nejdéle. Kdo je vybitý, odchází si sednout stranou a do hry nezasahuje. Pokud míč zůstane uvnitř pole, libovolný hráč z družstva na obvodu pro něj dojde a rozehraje hru ze svého místa. Hráči uvnitř pole se míče nedotýkají, nekopou do něj a nebrání protihráčům, aby si pro něj nemohli dojít. Mají povoleno pouze srážet přihrávky a chytat střely, které na ně směřují. Pokud míč chytí, položí ho na zem a dále se o něj nestarají. Hraje se cca 1 až- 2 minuty. Na konci hry se spočítá, kolik hráčů zůstalo uvnitř, družstva si vymění místa a ve hře se pokračuje. Vítězí to družstvo, které dokázalo vybit více protihráčů nebo je vybito za kratší čas. Hra se hraje na více kol.



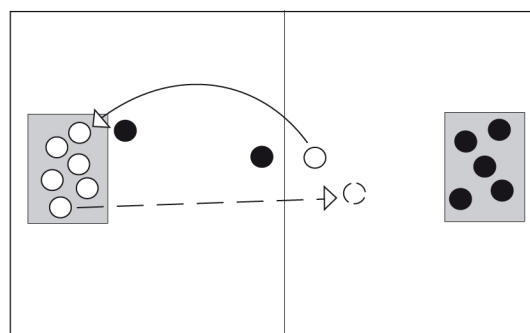
Přehazovaná na nářadí - po tělocvičně se libovolně rozmístí nářadí. Hráči toto nářadí obsadí, nejlépe po jednom. Pokud je velký počet hráčů, mohou být někde i po dvou. V tomto případě je potřeba tento způsob obsazení nářadí důsledně dodržovat po celou dobu hry. V poli zůstane jeden až tři hráči. Hráči na nářadí obdrží míč. Ten si mezi sebou přehazují tak dlouho, pokud nespadne na zem nebo není zachycen někým z pole. Pokud se tak stane, každý musí změnit svoje stanoviště a obsadit jiné nářadí. Ti co jsou v poli, se o to snaží také. Na koho nezbylo místo, zůstává v poli a ve hře se pokračuje.



Přehazovaná ve družstvech - Hráči se rozdělí na dvě družstva. Kapitáni si losují o míč. Družstvo, které míč získá se snaží mezi svými hráči o deset čistých přihrávek. Hráči se pohybují po celé tělocvičně. Druhé družstvo se jim v tom snaží zabránit. Míč je dovoleno chytit ze vzduchu nebo sebrat ze země. Nesmí se vyrážet spoluhráči z rukou nebo se o něj dokonce přetahovat. Mezi hráči jsou zakázány osobní kontakty. Hráč s míčem nesmí prorážet. Pokud družstvo o míč přijde, role se plynule vymění. Družstvo, které si desetkrát nahraje, získává bod a předá míč soupeři. Hra je časově neomezena. Pokud jsou hráči méně zdatní, může se hrát i na menší počet přihrávek.

Odbijená o lavičky - Hra na způsob přehazované. Místo sítě jsou uprostřed tělocvičny na její celou šířku umístěny lavičky. Hraje se na zkrácené hřiště. Hráči mají za úkol udeřit míčem o lavičky tak, aby přelétl do soupeřova hřiště. S míčem se nesmí chodit. Před každým odbytím se smí míče dotknout nejvíce tři hráči. Body se počítají obdobně jako u přehazované - špatně zahraný míč, spadnutí míče na zem, aut atp. Před vlastní hrou je vhodné provést nácvik a protrénovat údery o lavičky.

Ostrovky - Na protilehlých stranách hřiště se umístí žíněnky. Hráči se rozdělí na dvě družstva a ty obsadí žíněnky. Kapitáni družstev přejdou na protivníkovu polovinu hřiště. Hru zahajuje kapitán, který vyhrál losování. Snaží se přihrát míč ze soupeřovy poloviny svému družstvu tak, aby ho mohlo co nejlépe chytnout. Pokud se jim to podaří, opouští libovolný hráč žíněnku a odchází za svým kapitánem. Kapitáni se v házení pravidelně střídají. Pokud hráč míč chytne, ale zároveň přepadne, ze žíněnky, přihrávka neplatí. Stejně tak pokud hráč, který míč chytí, při tom zároveň vyrazí ze žíněnky svého spoluhráče nebo některý za spoluhráčů opustí žíněnku i pouhou jednou nohou. Míč, který je tečován soupeřem a přes to je na žíněnce chycen, se počítá jako platný. Vyhrává družstvo, které se nejdříve z žíněnky osvobodí.



Boj o ostrovky

Jan Lukášek - Sokol Třebíč

Nejenom dětem pro radost!

*Život je pes, to každý vidí
a nemusí být profesor.*

*Život je pes a pro nás lidi
Je pes už dávno známý tvor.*

*Život je pes a už to samo
leckoho časem poleká.
Život je pes a pes, jak známo,
je věrný přítel člověka.*

*Život je pes a zuby cení
a usmívá se po očku.
Život je pes a proto není –
Rozhodně není pro kočku!*

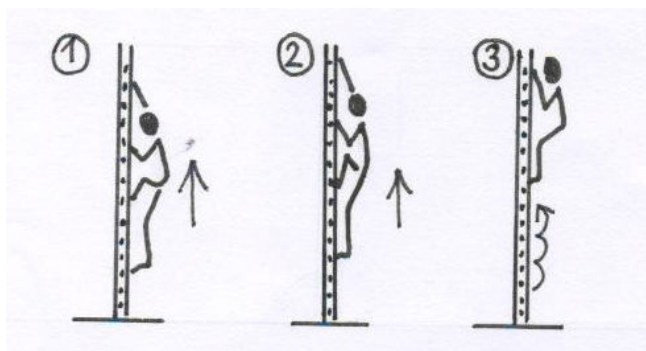
„Život je pes!“ - autor Emanuel Frynta

Cvičení na žebřinách – 2.

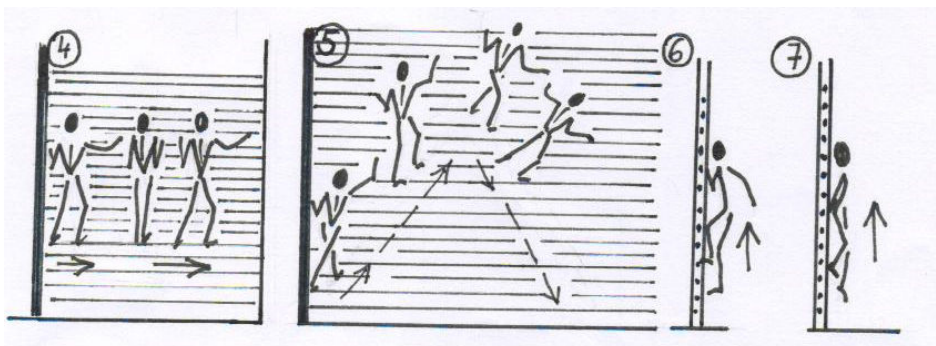
Různé způsoby lezení jsou vhodné nejen pro děti, ale i pro starší cvičence. Všestranně procvičují celé tělo, hlavně paže, pletenec pažní, nohy, podporují klenbu nožní a zlepšují celkovou obratnost. Napomáhají odstranit strachovou zábranu z vyšších poloh, což je velice potřebné.

Příklady lezení:

- 1) Vylézání a slézání dohmatem střídnoruč a střídnonož (pravá ruka a levá noha se pravidelně střídají).
- 2) Vylézání stejnostranně, tzn. dohmatává pravá ruka a došlapuje pravé noha.
- 3) Vylézání skoky odrazem snožmo a dohmatem obouruč na příčku.



- 4) Lezení stranou ve visu stojmo přes několik žebřin vedle sebe (přisunnými kroky).
- 5) Vylézání ve visu stojmo šikmo vzhůru zkříženými kroky (krok levou zkřížmo o příčku výš...), obdobně i slézat.
- 6) Vylézání dohmatem jednoruč, druhá paže upažit (držet nějaký lehký předmět – pešek, švihadlo...), cvičit případně se záchranou.
- 7) Vylézat zády k žebřinám, svis stojmo, dohmat ve vzpažení (případně i v zapažení), celý obrat a slézt čelem k žebřině. Cvičit se záchranou za boky, přidržovat pánev těsně u žebřiny, celé tělo je přitisknuté k příčkám, nepředklánět hlavu.

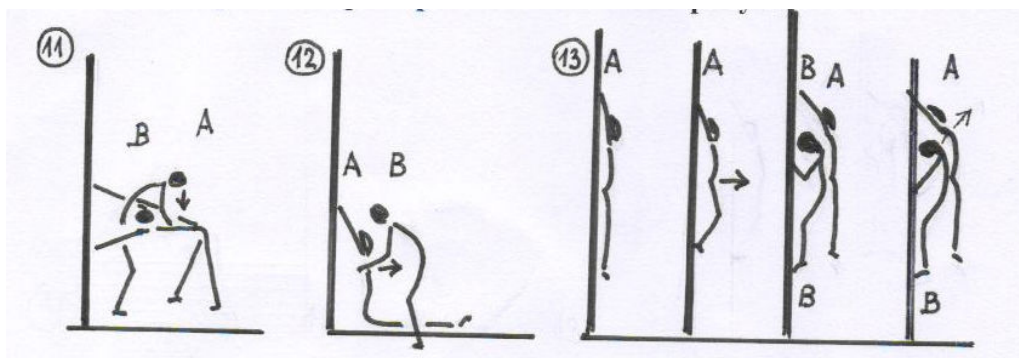


Cvičení dvojic:

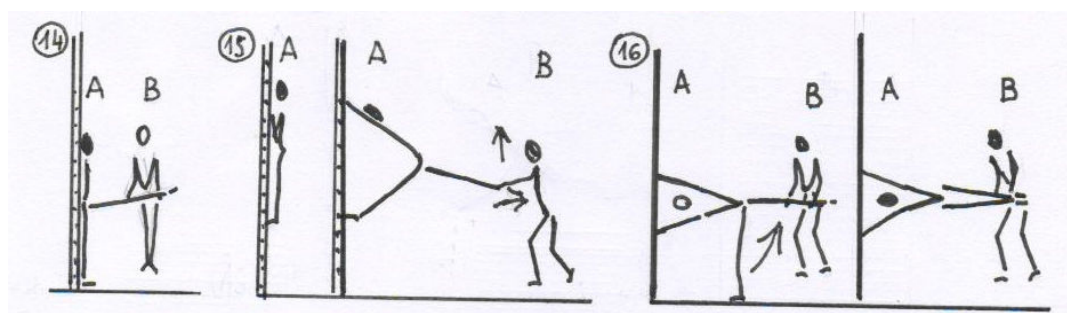
- 8) Dvojice vylézá těsně vedle sebe u levé štěriny
A - svis stojmo rozkročný vysazeně (pánev co nejvíce oddálit od žebřiny)
B – podleze cvičenku A a obě slezou dolů.
Výměna úloh.
- 9) Dvojice těsně vedle sebe čelem k žebřině vylézají obě ve shybu stojmo
B - se přitiskne k žebřině
A - ji přelege vpravo (přehmátne pravou co nejdále vpravo a současně překročí pravou nohou) . Po zvládnutí provádět dohmatem na poslední příčku před mezerou. Výměna úloh.
- 10) A - svis stojmo rozkročný vysazeně dohmatem podál (vzpažit zevnitř)
B – podleze mezi nohama a pažemi až nad hlavu cvičenky A, ukročí vpravo
A obě slezou.
Výměna úloh.



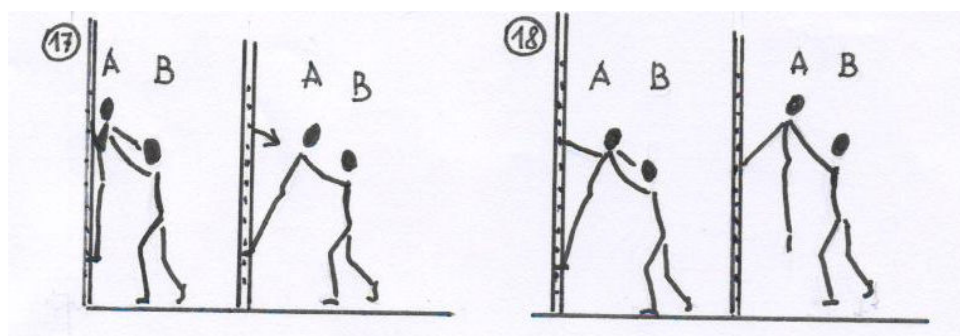
- 11) A - stoj rozkročný čelem k žebřinám (vzdálenost asi 1 m) – předklon – vzpažit, uchopit příčku podál – hmyty předklonmo s dopomocí
B - stoj zády k žebřinám mezi pažemi cvičenky A, tlakem dopomáhá k většímu protažení prsních svalů a ramenních kloubů.
- 12) A - sed zády k žebřině (vzdálenost asi 30 cm) – vzpažit vzad zevnitř (hlava vzpříma, nezaklánět) – mírný hrudní záklon
B - podřep rozkročný čelem k žebřině před cvičenkou, tlakem nad lopatky cvičenky A dopomoc k většímu prohnutí v hrudní části páteře
- 13) A - svis stojmo zády k žebřině, vzpažit mírně zevnitř, paty opřít o příčku, oddálit pánev od žebřiny
B - podlézt cvičenku A čelem k žebřině – shyb stojmo podřepmo, ramena musí být niž než ramena cvičenky A
A - uvolnit paty – svis na zádech cvičenky B
B - podsadit pánev – hrudní předklon a předklon hlavy – zvolna odtlačit ramena a lopatky vzad a postupně napínat paže.
Cvičit pomalu a postupně zvětšovat rozsah pohybu.



- 14) A - stoj zády k žebřině, uchopit příčku v připažení – přednožit pravou povýš
 B - stoj bokem k žebřině, uchopit přednoženou nohu za kotník, druhou tlak na koleno a tlačit přednoženou nohu vzhůru - dopomáhat k většímu rozsahu. Obě nohy stále napjaté, celé tělo přitlačeno k žebřině.
- 15) A - shyb stojmo čelem k žebřině na páté příčce – svis stojmo vysazeně - zanožit pravou
 B - stoj čelem k žebřině ve vzdálenosti asi 1,3 m, uchopit zanoženou nohu za kotník a protáhnout ji vzad a vzhůru. Zvětšení rozsahu kyčelního kloubu.
- 16) A - stoj pravým bokem k žebřině – váha úklonmo na pravé – vzpažit zevnitř, uchopit příčky
 B - stoj pravým bokem k žebřině za cvičenkou A, uchopí ji za unoženou nohu a podepře ji
 A - přinoží pravou nohu (k levé) – celé tělo je vodorovně a zpevněné. Krátká výdrž - spustit pravou nohu na zem. Cvičení opakovat 2 – 3 krát (podle schopností!)
 Poznámka: cvičenka A je ve vzporu na pravé paži a ve svisu na levé, celé tělo zpevněno ve vodorovné poloze. Cvičení je náročné, třetí cvičenka může pomáhat zvednout boky a udržet vodorovnou polohu cvičenky A.



- 17) A - shyb stojmo čelem k žebřině na druhé příčce
 B - stoj čelem k žebřině za cvičenkou ve vzdálenosti asi 50 cm – předpažit vzhůru, opřít ruce o lopatky cvičenky A
 A - připažit a náklon vzad do šikmé polohy
- 18) A - svis stojmo čelem k žebřině na druhé příčce – mírný hrudní záklon a záklon hlavy – vzpor s dopomocí cvičenky B, nohy opustí příčku
 B - stoj čelem k žebřině asi 1m za cvičenkou A – předpažit vzhůru dovnitř – podpírat oběma pažemi cvičenku A za týl a zvedat ji vzhůru. Celé tělo je zpevněné, paže stále napjaté



Metodické poznámky:

- cvičení na žebřinách je náročné, vyžaduje sílu paží, trupu i nohou. K posilování využívá váhu vlastního těla
- cvičenci se rychleji unaví, jednotlivé cviky opakujeme méněkrát a častěji střídáme
- při cvičení ve dvojicích nezapomínat střídání obě úlohy
- využívat kompenzaci, střídání posilování a protahování
- má-li mít cvičení požadovaný účinek, musíme ho provádět správně a přesně
- je třeba určit přesné základní postavení, cvičení provádět jednotně

Uvedené příklady cvičení mají být inspirací pro začínající cvičitele.
Přeji Vám mnoho zdaru a radosti při cvičitelské práci!

Věra Pařízková,
Sokol Královské Vinohrady

Literatura:

- Kos, B.: Abeceda gymnastiky. Praha, Olympia 1972
Král, A. a kol.: Gymnastika pro ženy II. část. Praha STN 1959
Ledvinková, V.- Pařízková, V.- Třešňáková, V.: Cvičíme efektivněji.
Metodický dopis SZRTV. Praha 1990.

Švihadlový víceboj

a) sestava + dvojšvih

- Sestava
- 5 x přeskok střídnonož
- 5 x levá noha
- 5 x pravá noha
- 5 x snožmo
- 5 x přeskok s překřížením paží (vajíčko)
- Sestavu zaskákat plynule bez meziskoku

Bodování: za každý správný přeskok 1 bod (max. 25 bodů)

-Dvojšvih – přeskok snožmo dvojšvihem (švihadlo se otočí 2x kolem celého těla)

Bodování: 5 bodů

Dosáhne-li více soutěžících maximálního počtu 30 bodů za sestavu a dvojšvih, bude o výsledném pořadí rozhodovat počet dvojšvihů provedených v časovém limitu 30 s.

b) rychlost

Soutěžící skáče střídnonož po dobu 30 s (počítá se pouze doskok pravé nohy)

c) vytrvalost

Soutěžící skáče libovolným stylem bez přerušení (vylučovací metoda)

Z praxe župy Slovácké – zaslala župní náčelnice sestra V. Novotná

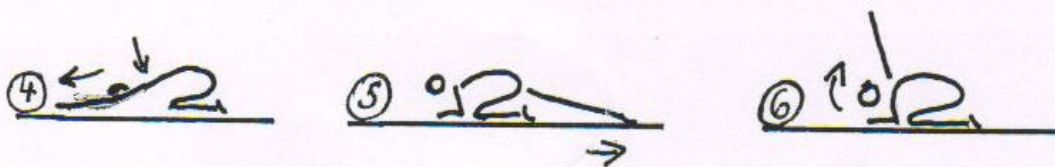
Zdravotní cvičení – 2.

Zásobník cviků, které mají vliv na správné držení těla, bezchybnou funkci kloubů a svalů, je neobyčejně rozsáhlý. Mají-li mít uvedené cviky skutečně význam, je třeba dbát na jejich perfektní provedení, stejně jako na dýchání. Kontrola provedení cvičitelem je nutná.

- 1) vzpor klečmo (hlava v prodloužení trupu – paže a stehna jsou kolmo k podložce),
Střídat vdech a výdech, při výdechu vyhrbit záda a předklon hlavy („kočičí hřbet!“)
- 2) vzpor klečmo – vzpažit pravou a zanožit levou – výdrž.
Totéž opačně. (Je nutno zpevnit všechny svaly a udržet rovnováhu, hlava je v prodloužení trupu. Pravidelné dýchání).
- 3) vzpor klečmo – skrčit zánožmo, zvednout bérce a chodidla nad podložku, cvičenka se opírá pouze o kolena (nutnost podložky!) - otáčet trup vlevo, vpravo – otočit hlavu vlevo, vpravo (přes rameno se podívat na chodidla) a krátká výdrž.



- 4) klek sedmo – vzpažit – hluboký rovný předklon (paže se opírají o podložku) – hlava mezi pažemi. Protahovat paže vpřed po podložce.
- 5) podpor na předloktích klečmo sedmo (lokty u kolen) – sunem podpor na předloktích klečmo sedmo zánožný pravou (levou) a přitisknout hyždi na patu klečící nohy a zpět. Střídat nohy.
- 6) podpor na předloktích klečmo sedmo (lokty u kolen) – upažit pravou - otočit trup i hlavu vpravo a zpět. Totéž opačně. (Pozor, paže je v čistém upažení!)



- 7) klek sedmo – hluboký ohnutý předklon, čelo na podložku – zapažit.
Mírné hmíty zapažmo (co nejvyšší!)
- 8) vzpor vzadu sedmo (stáhnout mezilopatkové svaly – hlavu táhnout vzhůru) – propínat a vztyčovat chodidla (špičky – „fajfky“)
- 9) vzpor vzadu sedmo mírně roznožný – a) klopat špičky dovnitř a zevnitř
b) kroužení dovnitř a zevnitř



10) sed – rovný předklon – předpažit (dlaně položit na nohy). Střídat vdech a výdech při výdechu se předklon zvětší (sníží!) Opakovat třikrát a při třetím opakování krátká výdrž. Cvičí se až do malé bolesti.

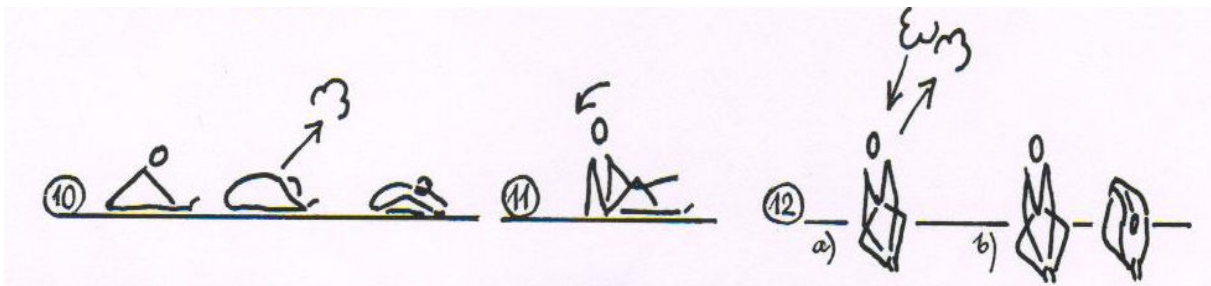
Obměna: ZP sed pokrčmo pravou – předklony k napnuté noze.

11) sed skrčmo pravou, chodidlo položit vně levého kolena – pravou opřít těsně za tělem, levou upažit dolů, zapřít loktem o pokrčené koleno – zvolna otáčet trup i hlavu vpravo a loktem tlačit koleno vlevo. „Torze“ páteře. Vydržet asi 10 vteřin a zvolna vyměnit.

12) sed roznožný pokrčmo, bérce dovnitř, chodidla proti sobě –

a) předklon - uchopit se za kotníky a lokty položit na kolena. Vdech, s výdechem stlačovat kolena lokty.

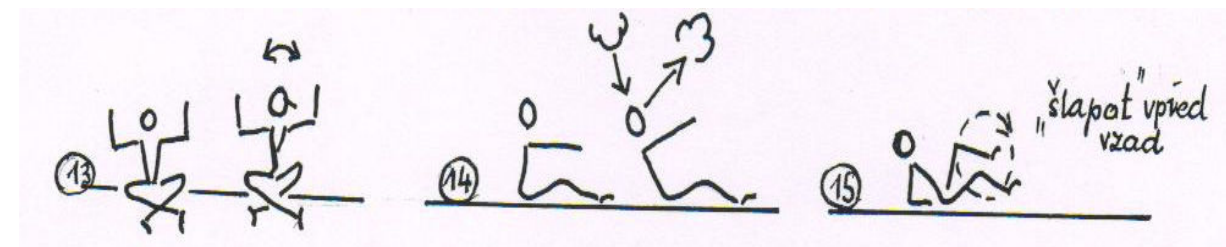
b) předklon - uchopit se za spojené špičky a s výdechem přitahovat hrudník mezi kolena, nepředklánět hlavu!



13) sed zkřížmo skrčmo – skrčit upažmo, předloktí vzhůru („svícen“) – pomalu otáčet trup vpravo a vlevo.

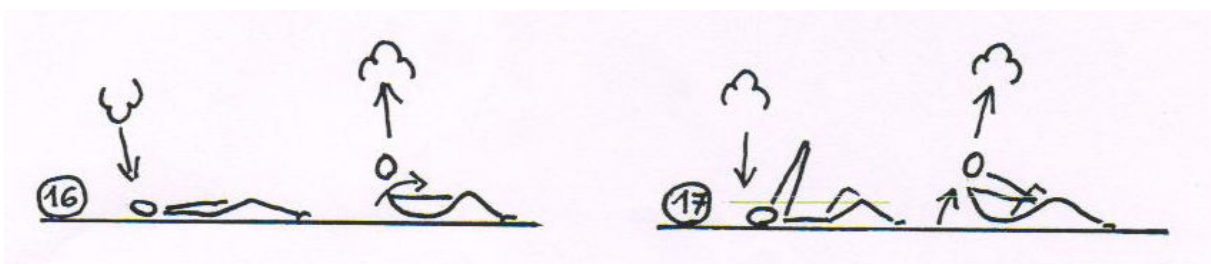
14) sed pokrčmo – předpažit (trup vzpřímený, hlava v prodloužení!). Vdech, s výdechem toporný záklon. V záklonu vdech a s výdechem zpět.

15) podpor vzadu na předloktích nebo leh – „jízda na kole“ nízko nad zemí, protahovat nohy do dálky! Změnit směr – šlapat pozpátku. Odpočívat vždy s pokrčenou nohou. Obměna: „jízdu na kole“ provádíme šikmo vpravo, šikmo vlevo a odpočinek.



16) leh pokrčmo – připažit vpřed, paže asi 10 cm nad zemí. Vdech a s výdechem odvíjet od podložky – hlavu, ramena, lopatky. S vdechem výdrž a s výdechem pokládat lopatky, ramena a nakonec hlavu zpět na podložku.

17) leh pokrčmo mírně roznožný – předpažit dovnitř a spojit dlaně. Vdech, s výdechem se odvíjí od podložky hlava, ramena, lopatky a spojené paže se dostanou až mezi kolena. S vdechem výdrž a s výdechem pokládat lopatky, ramena a nakonec hlavu.



Bohatý výběr uvedených cviků dovoluje střídat cviky v hodinách a vyvarovat se jednotvárnosti, která vede ke ztrátě zájmu cvičenců. Perfektní pohybové zvládnutí jednotlivých cviků umožňuje jejich větší a hlubší procítění a uvědomělé provedení.

Pokud zařazujeme tyto cviky do normálních běžných cvičebních hodin, je nutno mít na vědomí věkovou i výkonnostní kategorii cvičenců v hodině, ale trvat na správném provedení uvedených cviků, případně vazeb a nezapomínat na dýchání! Je známo, že při výdechu se zvětšuje rozsah pohybu – a toho je nutno využít!

Pokračování příště!

**Eva Svobodová
Sokol Kolín**

**kresby: Věra Pařízková
Sokol Král. Vinohrady**

Pokud se týče zdravotní tělesné výchovy upozorňuji na velké množství publikací s tímto tématem. Vydávají je různá nakladatelství a jsou k dispozici v normálních knihkupectvích i v Sokolské prodejně Tyršova domu.

Zdravotní tělesná výchova má svoje speciální školení a jeho absolvováním lze získat cvičitelskou specializaci „cvičitel zdravotní tělesné výchovy“.

Téma zdravotní tělesná výchova je však zařazováno i do běžného školení cvičitelů a každý cvičitel by měl znát a respektovat jeho zásady. V dnešní době převážně sedavých zaměstnání, případně i jednostranného zatížení v pracovním procesu, je pravidelné zařazování zdravotního cvičení potřebné a nutné u všech věkových i výkonnostních skupin našich cvičenců, včetně sportovců.

Jde nám nejen o nápravu vadného držení těla, neméně důležitá však je i prevence.

Velmi zajímavé a instruktivní jsou knihy nakladatelství Reader's Digest Výběr:

„Zdravé kosti, svaly a klouby“ – jak si udržet svěžest a pružnost po celý život,

„Aby záda nebolela“ – účinný cvičební program jako aktivní prevence i pomoc od bolesti.

Asi není tak od věci, uvedu-li ještě publikaci „Jak si zlepšit paměť“ s nepřeborným množstvím her, kvízů a hlavolamů, které je možno jako výborný materiál použít i pro přípravu různých soutěží na táborech a i při společenských akcích.

„Toulec plný šípů“

Jde o víceboj jednotlivců. Jednotlivé úseky se vyhodnocují samostatně. Na závěr se soutěž vyhodnotí jako celek.

Soutěžící na začátku obdrží průvodku. Za každý splněný úsek dostávají kartičku s lukem. Tyto kartičky si vlepují do průvodky. (viz přílohy).

Vypadá hezky, pokud nakopírujete průvodky na barevný papír (volte pastelové barvy) a kartičky na bílý papír.

Jednotlivé úseky

Ptačí pířko - v daném časovém limitu donést dvě ptačí peřička, vhodná pro opeření šípu.

Výroba šípů - vyrobit tři šípy. Hodnotí se technické provedení, čistota a výtvarné pojetí. Pro výrobu zajistit dostatečné množství husích pířek.

Hod na dálku - dohodit rukou šíp co nejdále. Jsou tři pokusy. Počítá se nejlepší výkon nebo se všechny tři výkony sečtou.

Do hrdla láhve - z vyvýšeného místa (cca 3 m nad zemí) vypustit z ruky šíp tak, aby proletěl hrdlem láhve stojící dole na zemi. Je 10 pokusů - při zasažení láhve 1 bod, při vhození šípu do láhve 5 bodů

Co nejbliže - střelbou z luku poslat šíp co nejbliže k plochému kameni. Je šest pokusů. Počítá se nejlepší výkon.

Střelba do kruhu - prostřelit svise zavěšený kruh. Každý vystřelí pouze jednou, pokud prostřelí kruh obdrží oblázek. Takto se provede celkem deset kol. Rozhoduje počet oblázků.


Prostřelení se - v lese vybudovat stezku s různými cíly - kruh, terč, čtverec na zemi, krabice na pařezu, zavěšený vak atp. Úkolem je prostřelit se celou stezkou. K další metě lze postoupit až po zasažení dílčího cíle. Hodnotit se může čas nebo počet vystřelených šípů.

V trávě - na louce ve vymezeném prostoru je rozmístěno osm plochých kamenů. Ze startu, který je od místa vzdálen cca 50 metrů doběhnout do herního prostoru a na každý kámen položit jeden šíp. Po označení všech kamenů se vrátit zpět. Měří se čas. Místo startu volit tak, aby z něj nebylo do hracího pole vidět.

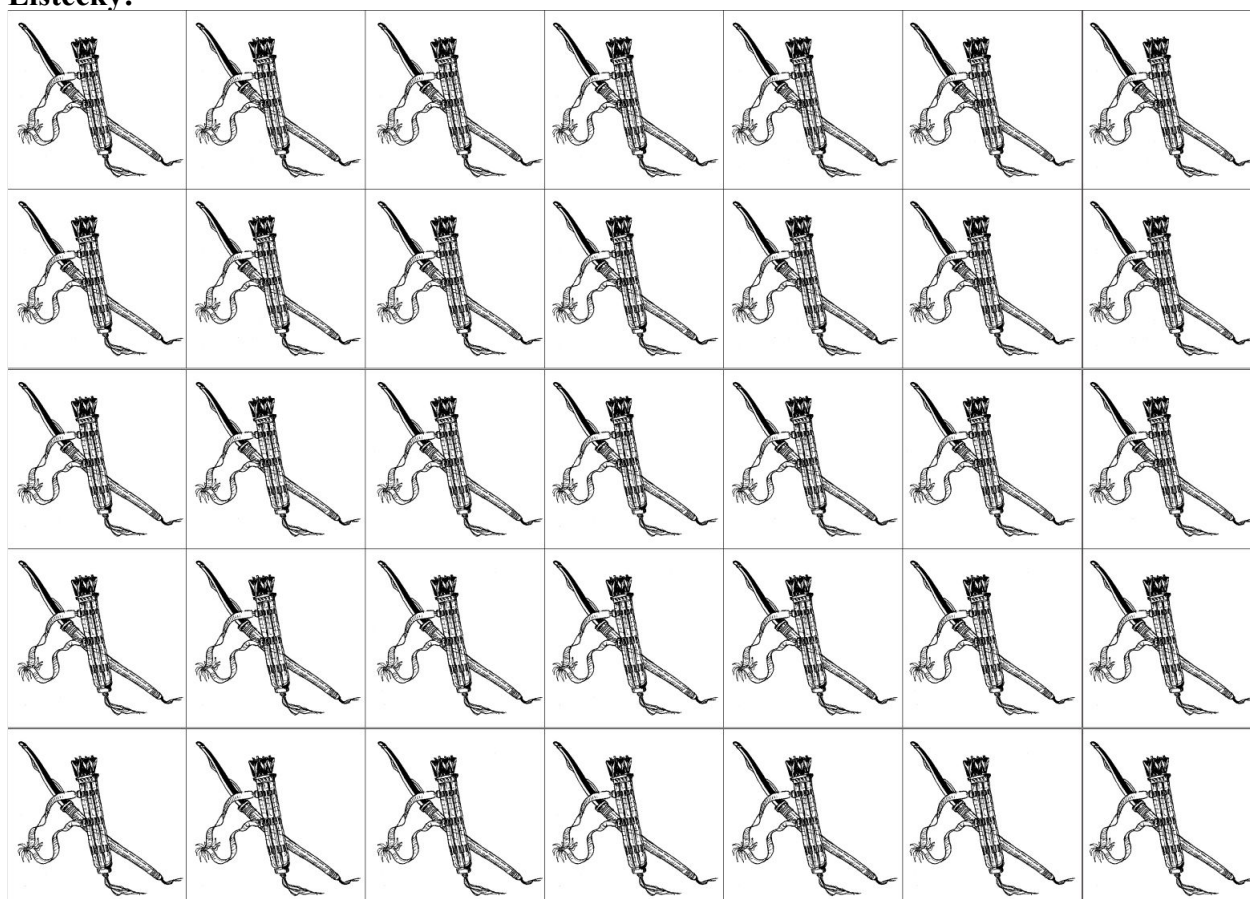
Trofeje - na trase s různými překážkami je umístěno dvanáct malých kroužků. Úkolem je proběhnout trat' a kroužky posbírat výhradně pomocí šípu. Šíp se nese celou cestu pouze v jedné ruce. Měří se čas.

Na lovu - v lese na přiměřeně velkém území umístit 12 zvířat (nejlépe vytvořit z přírodního materiálu). Lovci vyrazí do terénu, každý vyzbrojen 12 šípy (klacíky s osobní značkou). Úkolem je najít co největší počet zvířat. U každého nalezeného zvířete zabodne lovec jeden ze svých kolíků. Lov probíhá cca 30 minut. Po ukončení lovu se všichni vrátí do tábora. Pokud by lovec cestou zpět narazil na zvíře, nesmí ho již označit svým šípem. Společně se odejde pro zvířata a jednotlivcům se zaznamenají příslušné body. Každé zvíře může mít jinou bodovou hodnotu.

Průvodka:

	<h1>TOULEC PLNÝ ŠÍPŮ</h1>				

Lístičky:



Úseky lze plnit v libovolném pořadí, případně si vymyslet i svoje vlastní.

Jan Lukášek Sokol Třebíč

„Nejenom pohybem živ je Sokol!“

O duši národa – 22.

Na troskách habsburské říše vzniklo Československo, do podzimu 1938 opora demokracie ve střední Evropě.

Seriál „O duši národa“ neměl pouze mapovat historické události až do současnosti – jeho úkolem je ukázat, čím byl český přístup ke světovém dění jedinečný a přínosný nejen pro naše země, ale i pro Evropu a lidstvo.

Události první světové války, která se rozrostla ve velkou válku světovou, smetly snahy národů o politické a územní zisky, vyřídily tři říše, mezi nimi Rakousko – Uhersko a vytvořily nové demokratické státy, mezi kterými čelné místo zaujímal Masarykovo Československo.

Česká společnost se během války definitivně rozloučila s myšlenkou federace v rámci Rakousko – Uherské monarchie a přijala za svou myšlenku vytvořit nový samostatný stát. To byla naprosto nová koncepce české politiky. O vzniku Československé republiky rozhodla činnost jednotlivých odbojových skupin doma i v zahraničí, dlouhodobá snaha o emancipaci národa, vynikající politická reprezentace i armády dobrovolníků – legie, které nemohly nechat svět na pochybách, jaká je vůle našich národů.

Československo vzniklo v r. 1918 jako národní stát dvou větví jednoho národa – Čechů a Slováků. Tato koncepce vyrůstala z přesvědčení, že na samostatný stát máme právo díky historickému, územnímu i kulturnímu vývoji. Masarykova teorie „čechoslovakismu“ vyplývala z úzkých vztahů a společných rysů obou těchto národních větví. Nesmíme ovšem zapomínat na komplikace, které v životě nového státu způsobovaly národnostní menšiny, především německá a maďarská. Míšení obyvatelstvo bylo důsledkem historického osídlení střední Evropy.

První světová válka byla způsobena především prudkými změnami politickými i hospodářskými, které přinášely otázky buď špatně řešitelné nebo vůbec neřešitelné. Sarajevský atentát byl rozbuškou celosvětového šílenství. Ve střední Evropě hrála roli hlavně Rakousko – Uherská monarchie, která už naprosto nestačila svým nespokojeným podmaněným národům a spojení tohoto zastaralého útvaru s výbojným Německem.

Mobilizace v našich zemích jasně ukazovala nevoli českých vojáků jít bojovat a umírat za stát, který nepovažovali za svůj a který nenáviděli. A tak kromě organizovaného – i když tajného – politického odporu doma a zjevné angažovanosti předních mužů národa za hranicemi státu, jsou tu především tisíce prostých vojáků, kteří se nechávali zajmout nebo dokonce sami aktivně přebíhali přes frontu s cílem bojovat proti Rakousko – Uhersku. To, že se Česká národní rada mohla opírat právě o tuto dobrovolnickou armádu, posílilo její politické postavení a vážnost ve světě. Při tom problémy s vytvářením samostatných českých a slovenských jednotek byly často neuvěřitelné. Přínosem bylo uvědomění Čechů a Slováků žijících v cizině – nejenže přispívali na odboj finančně, ale také odcházeli dobrovolně do vznikající armády ještě neexistujícího státu.

Rakousko – Uherská politika končila naprostým nezdarem, snahy o přebudování říše a udržení federace byly v této době už naprosto nereálné. Česká politika ovšem závisela

značně na uznání Spojenců. Po uznání Francie a Anglie mělo velký význam především uznání Spojených států. Česká národní rada se mohla opírat o projevy národa doma. 6. ledna 1918 byla v Praze vydána deklaráce, která otevřeně zamítla jakoukoliv možnost existence v rámci ústavy rakouské nebo uherské a požadovala naprostou samostatnost. 13. dubna 1918 zástupci všech vrstev národa složili v Praze přísahu, že v boji o samostatnost neustanou, dokud nevítezí. 30. května se pak v americkém Pittsburgu zástupci slovenských i českých organizací v Americe dohodli o vytvoření společného samostatného československého státu. Ze své vůle se později přidali i zástupci tehdejší Podkarpatské Rusi. Obrovský význam mělo prohlášení amerického prezidenta Wilsona o nutnosti osvobození národů žijících v bývalém Rakousko – Uhersku. V tomto prohlášení byli mezi těmito národy prvně výslovně jmenováni Češi a Slováci.

Veškerá politická práce v zahraničí i doma by však nemohla splnit svůj účel bez obrovského úsilí a celosvětové popularity legionářů na všech světových frontách. Legie ve Francii, Itálii i v Rusku totiž prokázaly obrovskou akceschopnost založenou na morálních vlastnostech dobrovolníků – na jejich odvaze, fyzické zdatnosti a především na jejich hlubokém přesvědčení, že bojují za správnou věc. Dokázaly to boje ve Francii, obětavost a hrdinství roty Nazdar, boje na italské frontě, Dos Alto a hlavně sibiřská anabaze našich vojáků ještě zkomplikovaná neblahými událostmi v Rusku - zhroucením fronty, demoralizací ruské armády a nástupem bolševického režimu. Sibiřská anabaze ohromila svět – přes snahu vyhnout se konfliktu s bolševiky a neplést se do ruských problémů - legionáři nakonec opanovali celou sibiřskou magistrálu, nejdelší trať světa, dokázali se o sebe hospodářsky postarat, ubránit se a spořádaně se stahovat do Vladivostoku, odkud měli odjet na francouzskou frontu. Na významu této anabaze nic nemění ani to, že některé skupiny vojáků se po neuvěřitelné plavbě kolem světa dostaly domů až dávno po ukončení válečného konfliktu.

Jsem trochu na rozpacích, když zdůrazňuji, že většina legionářů byli aktivní sokolové vyznávající sokolské přesvědčení i disciplínu. Nelze zpochybnit jejich odvahu a obětavost i jejich bratrství projevované v praxi. Pokud mluvím o rozpacích, pak jen proto, že se mohu jen smutně ptát, jak by se asi zachovala ve stejném případě naše dnešní generace.

Líčení hrdinských skutků prostých lidí bojujících za svobodu stojí za přečtení v knihách různých autorů, jen namátkou jmenuji Koptovu „Třetí rotu“.

Nejstrašnější válka v historii lidstva trvala čtyři roky. Čtyři roky řádila smrt u Terronu, Vouziers, u Verdunu, Zborova, Bachmače, Dos Alta a na Sibiři. Tam všude se umíralo ve jménu života!

Z důležitých událostí v závěru těžkých válečných let jmenuji Masarykovo prohlášení nezávislosti z 19. října 1918 ve Washingtonu, Wilsonovu jednoznačně odmítavou odpověď Rakousku na žádost o zprostředkování míru a zveřejnění této odpovědi 21. října doma. Německo kapitulovalo a 28. října vyšel v Praze český lid do ulic, aby přivítal svobodu a zbavil se všech vnějších symbolů nenáviděného režimu. Národní výbor se ujal vlády v zemi, vojsko se vzdalo celkem bez odporu, sokolové převzali pořádkovou službu a vrchním vojenským velitelem se stal starosta Sokola dr. Josef Scheiner. Slavnostní povědomí svobody a nového státu se šířilo po Čechách i Moravě, 30. prosince se v Martině přihlásilo i Slovensko k československé jednotě.

Bylo rozhodnuto, že státní formou bude republika v čele s prezidentem. 13. listopadu byla vyhlášena prozatímní ústava a následující den, čtrnáctého, se sešlo Národní shromáždění československé. Habsburská monarchie byla zbavena všech práv na český trůn, byla vyhlášena republika a Masaryk jednohlasně zvolen prezidentem. Skončilo první období vzniku nového moderního státu na troskách Rakousko – Uherska a před jeho občany stála další a možná ještě obtížnější epocha - mírové budování demokratického státu. Ohromnou výhodou byly osobnosti stojící v čele státu, které měly autoritu a požívaly maximální důvěry občanů republiky. Úsilí občanů o samostatný stát, těžké válečné roky zanechaly stopy v srdcích a myslích československých občanů. Pověst Československé republiky jako demokratického státu byla ve světě nezpochybnitelná!

Jarina Žitná

Literatura: Nakladatelství Reader's Digest – Výběr

„Kdy, kde, proč a jak se to stalo v českých dějinách“

„Encyklopedie českých dějin“

Fráňa Šrámek

Píseň svobody

*Neptej se vlků a neptej se šakalů,
orlů se na radu těž,
vysoko na skálu, vysoko na skálu
tam postav bdělou svou stráž –
když větry do skály perou,
kterou to píseň, hoj, kterou
rachotná bouře nám hráš.*

*Mohla by z větrů a vysoko na skále
jiná nám do srdcí hřmít,
vždycky nám hřímala, hřmít bude
nadále:*

*Svobodni, svobodni být!
A my se zapřísaháme,
ted', když tě svobodo máme
chcem tě tu na věky mít!*

Ze sbírky „Přišel čas“

Z myšlenek čerstvého jubilanta Jana Přídala.

Sokol včera a dnes.

Kdybychom mohli pohlédnout do duše každého člověka, měl by zcela jistě každý jiný názor na Sokol, který vznikl za velmi složitých a možno říci těžkých tehdejších národnostních, politických i náboženských poměrů. Ale to ještě neznamena, že bychom myšlenku zakladatele Dr. Miroslava Tyrše podceňovali. Zcela jistě, i při různém pohledu na spolek, bychom se shodli, že Sokol za dobu svého trvání přinesl pro náš národ, pro jeho svobodu nejednu obět, která je stále ještě nedoceněna nebo dokonce podceňována.

Do vzniklého spolku téměř před 150 lety, zakladatel Miroslav Tyrš vložil nejen duchovní hodnoty, ale také tehdy zcela neznámé tvořící se organizaci určil její „úkol, směr a cíl“ do předvídané blízké budoucnosti. Jeho myšlenky a nápady podporoval tehdy movitý, ale vlastenecky velmi založený Jindřich Fugner. Jeho zásluhou zbudovaná první sokolovna v Praze dala podnět k systematické tělesné a duchovní výchově, která usilovala o tělesnou zdatnost a zdraví člověka. V tomto úsilí se také projevovala skrytá snaha tehdejších vůdčích osobností Sokola zbavit se rakouského jařma. Tehdy ještě málo známý spolek pootevřel bránu nebo tichou cestu k svobodě českého národa, kterou přerušila první světová válka. Ta však v nerovném boji dala příležitost českým legionářům sdruženým z vlastenců, v níž nechyběl ani velký počet zanícených Sokolů, kteří pak společně bojovali za svobodu našeho národa.

Zásluhou českých legionářů pod vedením T. G. Masaryka, Edvarda Beneše a M. R. Štefánika vznikl 28. října 1918 samostatný stát, v němž nemalou úlohu sehrál i spolek Sokol, který byl v období války rozpuštěn a po čtyřleté ilegální činnosti v zahraničí byl znovu obnoven ve svobodné vlasti. Významnou charitativní úlohu v té době válečné sehrála i Renáta Tyršová, která založila tzv. „Sokolské srdce“ jehož úkolem bylo podporovat finančně válkou postižené sokolské rodiny. Po založení samostatného státu, ve velmi krátké době Sokol nastoupil cestu směřující ke kladným hodnotám a neřídil se tím, co dělají jiní! Šel vlastní cestou, nespokojoval se s napodobeninami, co dělají druzí. V jeho řadách již působily významné osobnosti, jejichž zásluhou ve svobodné republice zaujal významné postavení v budování mladého státu. Posléze úspěšně uspořádané všesokolské slety přesvědčily celý národ, jak prospěšná je dobrovolná kázeň, jak radostná a užitečná jsou setkání cvičenců z republiky i celého světa. Bylo zřejmé, že uplynulá doba nepřinesla sokolstvu pocit opotřebení, nýbrž naplňování Tyršovy myšlenky „bratrství, síla, zdatnost!“ Povzbuzení a víru v budoucnost doplnila slova slavného náčelníka Jindry Vanička: „*Věřím, že nepřezhije se sokolstvo, dokud nepřezhije se národ sám!*“

Radost z pohybu a pronikajícího bratrství v srdcích cvičenců se projevovala nadšením, zaníceností, dobrovolnou kázní a proto ty sokolské myšlenky byly tak krásné, že se jimi nadchli lidé z celého světa. Snad nejlépe se o Sokole a jeho činnosti vyjádřil prezident Edvard Beneš slovy: „*Bez Tyrše, bez Fugnera, bez sokoloven, bez sokolské písně, bez nádherných sokolských sletů nelze si představit ani 80 let našeho života, ale nelze si představit ani skutečnou duši národa!*“

Proto i dnes, po nedávno prožité nedobrovolné čtyřicetileté cestě socialismu, považuji i v dnešní moderní době sokolský spolek za nepostradatelný. Lid se musí rozhodnout sám, co pro zdraví a všechny citové krize lze nebo musí učinit. Především je nutno nastoupit cestu tolerantnosti, pokusit se překonat pohodlí, pozastavit nespokojenost a snažit se vyhledávat pěšinku k vzájemnému porozumění. To všechno lze vykonat podle zkušeností i obětí dřívější generace, která budovala sokolovny a sportoviště z vlastních prostředků, z darů členů a dobrodinců. Sokolstvo pak vyvíjelo v první republice bohatou činnost v bratrském soužití bez rozdílu věku nebo názorů v demokratickém, svobodném státě.

Nástupem a vlivem nových proudů a poměrů se změnil člověk a mladá generace se snaží doplňovat postupně soustavu a metodu sokolskou moderními prvky v tělovýchově a sportu. Nelze to provádět bezmyšlenkovitě silou nebo násilím. K tomu je potřebí v dnešní uspěchané době především zocelovat charaktery a vštípit úctu člověka k člověku, zbavit ho pocitu marnosti a bezmocnosti. Je nutné vážit si minulosti stejně jako přítomnosti, kterou tvoříme jenom my, lidé! Pouze my, i v této moderní době pokroku a techniky, můžeme svou prací, svým postojem, zaujmout opět významné místo v povědomí národa. Proto by všichni srdcem zanícení sokolové, cílevědomě a především dobrovolně měli konat svou sokolskou povinnost, aby myšlenka Tyršova i přesto, že může být doplněna novými prvky, nesešla na vedlejší kolej!

„Zkrátka, pomozte si sami, nemluvme mnoho a konejme svou sokolskou povinnost!“

Je třeba se snažit, aby zdravá mysl zůstala ve zdravém těle, vzít rozum do svých rukou a rozhodnout se, co pro spokojenost a zdraví mladé generace je možno učinit.

„Co bylo – bylo. Minulost pokud svět světem stojí se nikdy nevrátila a nevrátí. Působit lze jen v poměrech, jak právě jsou a které, i když se nám nelíbí, vždy jen prací předělat se dají!“

Doufejme, že 150. výročí založení Sokola sjednotí naše myšlenky i názory a přivedou nás do sokoloven bez rozdílu věku ke společnému nácviku na XV. Všesokolský slet v Praze.

Všechno naše konání, naše nápady, úsilí, naše existence je v současnosti v našich rukou.

Jeden malý vykonaný čin má větší cenu než milion dobrých úmyslů. Bez emocí uvažujme, jak obnovit radostné chvíle společného vážného rozjímání v bratrském soužití v našich tělocvičnách a sportovištích. *„Kdo seznal svět tento a žal jeho, nevyhledává boje, nýbrž mír a pokoj“*, řekl Masaryk!

Jan Přidal

Sokol Vřesovice

V červnovém čísle uveřejníme další stať bratra Přidala: „Co pro mne znamená Sokol“.

Vybráno ze zápisníku br. Karla Vanička „Z moudrosti všelidské“:

„Život není trápením, ani požitkem, nýbrž prací, kterou jsme povinni konat a čestně dokonat!“

(L. N. Tolstoj)

„Každý okamžik náležitě skoncovati, nalézati cíl cesty na každém kroku, žítí největší počet zdařilých hodin, znamená moudře žítí!“

(R. W. Emerson)

Historické události ve světle dneška

Květen:

1. května 1167 - do Irska dorazili Normani. Jejich vpád byl prvním výrazným anglickým vměšováním do irských záležitostí.
1. května 1274 - velký renesanční básník Itálie Dante Alighieri se ve věku devíti let prvně setkal s dámou svého srdce Beatricí, kterou celý život obdivoval a opěvoval ve svých básních.
1. května 1707 - smlouva o unii spojila Anglii a Skotsko ve Velkou Britanii.
1. května 1840 - byla vydána první poštovní známka světa s lepivým rubem. Měla hodnotu jednoho penny a nesla obraz královny Viktorie. Tím byl založen moderní poštovní systém.
1. května 1851 - byla otevřena první světová výstava v londýnském Hyde Parku.
1. května 1931 - byla slavnostně otevřena v té době nejvyšší světová stavba Empire State Building. Dosahuje výšky 381m, stojí na Manhattanu v New Yorku.
2. května 1519 - zemřel v náručí francouzského krále Františka na zámku v Ambois geniální renesanční umělec, malíř a vynálezce Leonardo da Vinci.
3. května 1958 - předseda Mao Ce-tung vyhlásil v Číně novou hospodářskou politiku tzv. „Velký skok“. Zmobilizoval revoluční elán čínského lidu k úsilí o industrializaci země.
4. května 1796 - byla objevena vakcína proti neštovicím. Anglický lékař Edward Jenner zjistil, že očkování kravskými neštovicemi chrání pacienty proti smrtelnému viru černých neštovic.
6. května 1682 - Ludvík XIV. „Král slunce“ zakládá francouzský dvůr ve Versailles.
6. května 1821 - umírá Napoleon Bonaparte ve vyhnanství na ostrově Sv. Heleny.
6. května 1889 - na světové výstavě v Paříži, která je konána jako připomínka stého výročí Francouzské revoluce, je slavnostně otevřen příští symbol Paříže - Eiffelova věž.
6. května 1937 - před přistáním letu vzducholodi Zeppelin nazvané Hindenburg při letu z Frankfurtu do New Jersey došlo k výbuchu a zřícení. Pravděpodobně statická elektřina zapálila vodíkové palivo. Vzducholodi se pak přestaly používat.
7. května 1915 - britský osobní parník Lusitania mířící z New Yorku do Liverpoolu s téměř dvěma tisíci pasažerů na palubě byl torpédován německou ponorkou. Loď se potopila za dvacet minut a s ní 1198 obětí. Tato událost vyprovokovala Spojené státy ke vstupu do války.
9. května 1941 - Britské královské námořnictvo získá z potápějící se německé ponorky kódovací přístroj Enigma včetně kódovacích tabulek. Schopnost číst německé kódované zprávy pomohla Spojencům vyhrát boj o Atlantik.
10. května 1431 - Johanka z Arku je odsouzena a upálena na hranici v Rouanu.
10. května 1508 - pověřil papež Michelangelo výzdobou Sixtinské kaple. Vzniklo monumentální dílo, které nemá ve světě obdoby.
10. května 1869 - ve 12,47 hodin bylo telegraficky rozesláno po celých Spojených státech jediné slovo: „Hotovo!“ právě byly v Utahu spojeny dvě části první transkontinentální železnici v USA.

11. května 330 - císař Konstantin založil město Konstantinopol. Na rozdíl od Říma byl od počátku křesťanským městem a symbolem odtržení od pohanské minulosti Říma a Konstantin ho vyzdobil mnoha kostely a basilikami, nejslavnější je Ája Sofia – chrám Boží moudrosti.
11. května 1860 - italský revolucionář Garibaldi se vylodil na Sicilii a podařilo se mu sjednotit Itálii. Vládu pak předal králi Viktoru Emanuelovi. Červené košile Garibaldiho dobrovolníků se zalíbily jeho obdivovateli Jindřichu Fugnerovi a staly se součástí sokolského kroje.
12. května 2008 - mohutné zemětřesení o síle 7,9 Richterovy stupnice poničilo Čínu. Zahynulo nejméně 68 tisíc lidí, další otřesy byly zaznamenávány ještě několik týdnů.
13. května 1863 – Paříž. Kromě prestižního každoročního Salonu – výstavy obrazů – se konala také „Výstava odmítnutých“. Tady bylo možno vidět obrazy umělců, kteří nebyli do Salonu zařazeni. To udělalo obrovskou reklamu novému uměleckému směru – impresionismu.
14. května 1609 - byla založena první stálá britská osada v Novém světě – Jamestown.
14. května 1948 - David Ben Gurion vstoupil ve čtyři hodiny odpoledne do muzea v Tel- Avivu a přečetl vyhlášení nezávislosti státu Izrael. Dokument podepsalo 37 členů Národní rady.
16. května 1966 - Mao Ce-tung, neúspěšný r. 1958 při tzv. „Velkém skoku“ zahajuje tzv. „kulturní revoluci“. Vytváří Rudé gardy mládeže a prakticky vyhlašuje válku své vlastní komunistické straně. Všichni, kteří by se snad postavili proti, jsou vyhlášeni za kontrarevolucionáře. „Kulturní revoluce“ skončila až v r. 1976 po Maově smrti.
18. května 1781 - vůdce peruánských povstalců, kteří se jménem Inků vzbouřili proti krutosti vládnoucích Španělů, Tupac Amaru je s celou svou rodinou popraven. Po jeho smrti Španělé pronásledují i ostatní zbylé členy královské rodiny Inků.
19. května 1798 - Napoleon táhne do Egypta. Jeho expedice byla vojensky neúspěšná, ale měla obrovský vědecký přínos. Připojilo se k ní 167 umělců, přírodovědců a učenců.
20. května 1498 - Vasco da Gama doplul cestou kolem západního pobřeží Afriky do Kapského města, dál kolem nezmapovaného jihovýchodního pobřeží Afriky až do Indického oceánu a do Indie. Pozoruhodný navigační výkon.
20. května 1859 – Louis Pasteur tvrdil, že kvašení nebo hnití produkují organismy ve vzduchu a že horko je zabíjí. Dokázal, že existují základní rozdíly mezi chemickými jevy a živými organismy. Bakterie se vyskytují ve vzduchu a lze s nimi bojovat imunizací.
20. května 1871 - porážka Pařížské komuny. Ta byla novým druhem vlády, zavedla volební právo pro ženy a provedla rozlučku církve od státu. Svým vlivem komuna ohrožovala autoritu vládnoucí třídy. Po její porážce bylo asi 25 tisíc komunardů popraveno a mnoho dalších deportováno. Tyto události rozdělily francouzskou politiku na levici a pravici na mnoho následujících generací.
21. května 987 - korunovace francouzského vévody Hugo Kapeta na krále je počátkem kapetovské vládnoucí dynastie a začátkem dějin moderní Francie.

23. května 1618 - v Praze se sešly české stavy s odhodláním bránit se novým poměrům v zemi, konkrétně proti potlačování práv nekatolíků. Příslušníci českých stavů se odebrali na Hrad, obžalovali dva místodržící – Slavatu a Martinice – že ignorují panovnické listy z r. 1609 zaručující náboženskou svobodu a nakonec oba pány prostě vyhodili z okna do hradního příkopu. Tato defenestrace byla bezprostředním podnětem ke vzniku třicetileté války.
24. května 1543 - zemřel Mikoláš Koperník, vynikající polský matematik a astronom. Několik hodin před smrtí mu přinesli první výtisk jeho knihy „De revolucionibus orbium coelestium“. V ní vyložil svou teorii, že středem vesmíru je Slunce a Země že patří mezi planety – oběžnice, které kolem Slunce obíhají.
24. května 1844 - Američan Samuel Morse zahájil první telegrafní službu, zrodil se nový svět komunikace. Pomocí podmořských kabelů se později telegrafní spojení prodloužilo i přes oceán.
24. května 1930 - britská pilotka Amy Johnsonová jako první žena uskutečnila sólový let z Británie do Austrálie. Neměla radio a na cestu si vzala pouze to nejnnutnější včetně náhradní vrtule, pistole a nože. Překonala vzdálenost 17600km a trvalo jí to 19 dní. Let vzbudil celosvětový zájem.
26. května 1733 - revoluce v textilním průmyslu. John Kay si nechal patentovat tzv. „létající člunek“, který urychlil příchod technické revoluce.
26. května 1908 - byla objevena v Persii (dnešním Iránu) ropa. Tato naleziště v příštích letech ovlivňovala politiku Iránu a celého světa.
26. května 1940 - německá armáda prorazila francouzské linie a zbývala pouze jediná ústupová cesta – po moři přes Kanál do Anglie. Vojsko bylo evakuováno z přístavu Dunkirk a při evakuaci bylo kromě vojenských lodí použito vše, co jen trochu plavalo. Do Anglie se podařilo přepravit přes 338 tisíc vojáků včetně 120 tisíc francouzského personálu. Rozhodnutí lorda Gorta – velitele bylo správné, protože poskytlo Velké Británii možnost pokračovat v boji.
27. května 1703 - Petr Veliký založil na pobřeží Baltu nové hlavní město Ruska – Sankt Petěrburg, pozdější Petrohrad a v období sovětské moci Leningrad. Dnes je považován za nejkrásnější město Ruska.
29. května 1453 - pád Konstantinopole. Města se zmocnil osmanský sultán Mehmed II. Mehmed vjel do největšího křesťanského chrámu Áji Sofii na koni přes mrtvoly tisíců křesťanů, kteří se sem utekli, poručil strhat křesťanské symboly a chrám přeměnil na mešitu se čtyřmi minarety.
29. května 1917 - skandál v Paříži při premiéře Stravinského „Svěcení jara“. Disonantní nezvyklá hudba i příběh baletu vzbudila ohromnou nevoli obecnosti, pískot a křik pohltil hudbu, vznikla rvačka a osmadvacetiletý Igor Stravinský utekl z divadla.
29. května 1919 - britský astrofyzik Artur Eddington ověřil a potvrdil platnost Einsteinovy teorie relativity, která se konečně rozšířila do širšího povědomí lidstva.

29. května 1953 - zdolání nejvyšší hory světa Mount Everestu, nebo také Čomolungmy nebo Ságarmáthy – což oboje znamená „Bohyně matka světa“.
Zpráva o vítězství Novozélandčana Hillaryho a šerpy Tenzinga Norkeye dorazila do Velké Británie v předvečer korunovace Alžběty II. Vedoucím vítězné britské výpravy byl John Hunt.
30. května 1520 - umírá poslední panovník Aztécké říše Montezuma. Španělé v čele s Cortézem si říši Aztéků nemilosrdně podmanili a vytvořili si zde tzv. Nové Španělsko. Kořist z rozbité říše byla nesmírná.
30. května 1940 - německá armáda zahájila ofensivu na západě a vpadla na území neutrálních států Holandska a Belgie, aniž by jim vyhlásila válku. Otevřela si tak cestu do Francie a vyhnula se opevněné Maginotově linii.
31. května 1927 - americký pilot Charles Lindberg překonal jako první v historii Atlantik sólo letem. Trvalo mu to 33 a půl hodiny, překonal vzdálenost 5794 km. Letoun startoval přetížen pohonnými hmotami, takže už nebylo na nic místo. Linberg měl pouze pět obložených chlebů, žádné radio a žádný padák!

A co je důležité u nás v České republice?

1. května 1904 - zemřel velký hudební skladatel Antonín Dvořák.
5. května 1968 - se konal památný sokolský sjezd na Žofíně – pokus o obnovení Sokola
8. května 1945 - konec II. světové války – svoboda
12. května 1884 - zemřel tvůrce české národní hudby Bedřich Smetana.
V ten den se tradičně zahajuje jeho cyklem symfonických básní „Má vlast“ hudební festival Pražské jaro.
12. května 1820 - narodil se český malíř a tvůrce prvního sokolského praporu a sokolského kroje Josef Mánes.
15. května 1868 - byl položen základní kámen budoucího Národního divadla.
24. května 1925 - byl slavnostně otevřen Tyršův dům
28. května 1884 - narodil se dr. Edward Beneš, druhý prezident ČSR.
29. května 1935 - zemřel český hudební skladatel Josef Suk, mimo jiné také autor „sokolské hymny“ – pochodu „V nový život“.
31. května 1876 - se v Praze konal slavný pohřeb Františka Palackého

Tolik dějů, tolik životů, tolik příkladů! A co asi k významným datům jednou přidá naše generace??

Jarina Žitná

Literatura: Peter Furtado „1001 dnů, které otřásly světem“,
Práce sestry Jarky Tůmové
Sokol Říčany a Radošovice

Edvard Beneš – prezident Budovatel

28. května vzpomeneme narozenin Dr. Edvarda Beneše, spoluzakladatele Československé republiky, prvního ministra zahraničí této republiky a jejího druhého prezidenta.

Snad žádná jiná postava našich novodobých dějin nevzbuzuje tolik zájmu, nejsou o ní vyslovovány tak protichůdné soudy... Toto ale přenechejme historikům.

Co víme o dětství, studiích a dalších životních krocích Eduarda (později Edvarda) Beneše?

Narodil se 28.5.1884 v Kožlanech na Rakovnicku, v roce, který byl pro všechny sokoly rokem nejsmutnějším: tragicky zemřel jeden ze zakladatelů Sokola, dr. Miroslav Tyrš. Byl nejmladším z deseti dětí. Základní školu vychodil v rodném městě, po jejím ukončení se měl z rozhodnutí otce vyučit ševcem. Zasáhli ale Eduardovi starší bratři, kteří otce přesvědčili, aby dal Eduarda na studia. Gymnázium v Praze ukončil s nepřilíživým prospěchem, dnes bychom řekli „dvojkař / trojkař“. Už ale v prvním ročníku filozofické fakulty pražské univerzity si vedl velmi úspěšně a na doporučení T.G. Masaryka a paní Charlotty, které poznal v době gymnaziálních studií, pokračoval po získání stipendia ve studiích na pařížské Sorbonně. Filozofie a studium germánských a románských jazyků Eduardovi nestačilo - brzy se rozhodl studovat politické vědy a sociologii a také práva na univerzitě v Dijonu. V roce 1912 po úspěšné habilitaci na filozofické fakultě v Praze byl E. Beneš jmenován soukromým docentem pro obor sociologie (v roce 1922 jmenován profesorem). Během studií byl dopisovatelem do různých novin a časopisů, později pracoval jako novinář, přednášel na studentských seminářích, publikoval.

To bylo Edvardu Benešovi 28 let!

A teď malý skok v čase: rok 1914 – první světová válka, Edvard Beneš v emigraci ve Švýcarsku a Francii. Zde jako generální tajemník čs. Národní rady vybudoval a řídil sekretariát v Paříži. Byl spolu s R.M. Štefánikem nejbližším spolupracovníkem T.G. Masaryka. Díky Benešovu obrovskému pracovnímu úsilí, schopnosti a diplomatickému umu se podařilo, že Národní rada měla autoritu u velmocí a ostatních exilových institucí. Jako jediný ze středoevropských a východních odbojových zástupců byl přizván na mírovou konferenci ve Versailles – je to uznáním nejen Benešových schopností, ale uznáním pro celý československý odboj.

Právě proto nikdy nezapomeňme na slova T.G.M.: „Bez Beneše bychom republiku neměli“.

Jaroslava Tůmová
Sokol Říčany a Radošovice

„Svoboda se nedá vykřičet, vyplakat a vylamentovat!“

K. Havlíček Borovský

„Neoblomní a neústupní pokud v šiku nepřítelům svým hledíme tváří v tvář, dejme lásky a svornosti panovati ve středu svém!“

M. Tyrš

Knihovnička

„Pověz mi, co čteš a já ti povím, kdo jsi!“

David Ray Griffin – „*Nový Pearl Harbor*“ – znepokojující otázky o 11. září a vládě George Bushe. Svědectví zápasu o veřejnou informovanost je vnímáno jako zápas o podstatu americké demokracie.

(Nakladatelství Volvo x Globator, Praha 2006)

Miroslav Ivanov – „*Justiční vražda aneb smrt Milady Horákové*“ – tragický příběh jedné velké ženy, který pobouřil svět.

(Nakladatelství KYZ, Praha 2008)

J. J. Duffack a M. Jensen – „*Démon z jiného světa*“ – pátrání po tajemství A. Hitlera. Čiré zlo a jeho důsledky.

(Nakladatelství Naše vojsko, Praha 2007)

Stanislav Zámečník – „*Český odboj a národní povstání v květnu 1945*“

Povstání den po dni – čtivá forma, vhodná i pro starší děti

(Nakladatelství Naše vojsko, Praha 2006)

Ferdinand Seiny – „*Německo a Češi*“ – Dějiny jednoho sousedství uprostřed Evropy. Seriozní a zajímavě psaná kniha – i když nelze souhlasit se vším.

(Nakladatelství Akademia, Praha 1996)

Někdy člověk potřebuje „pohlazení po duši“. V tom případě upozorňuji na nádherné dárkové publikace Helen Exleyové. Mají neobvyklý formát a vybrané citáty a verše jsou doprovázeny reprodukcemi děl předních světových malířů.

„Zázrak okamžiku“

„Tajemství lásky“

„Moudrost přichází tiše“

„Věčné hodnoty“

„Moudrost našich dnů“

„Jednou to pomine“

Vydává nakladatelství Slovárt s. r. o. Praha

Upozorňuji, že tyto publikace nejsou předražené – 199Kč každá.

Příjemné počtení přeje

Jarina Žitná

Diagnóza – mozková příhoda

Skutečná příhoda:

Při jednom grilování se kamarádce najednou udělalo špatně a ztratila vědomí. Upadla, ale hned se zase probrala. Navrhovali jsme, že zavoláme záchranku, ale ona se bránila, že se jí udělalo jenom trochu špatně z horka a že už jí nic není.

Přitom ale byla pořád bledá a chvěla se; pomohli jsme jí očistit si oblečení a posadili ji ke stolu. Do konce večera byla klidná. Ten večer však kamarádčin manžel obvolal známé, aby jim sdělil, že ji odvezli do nemocnice. Hodinu po převozu pak v nemocnici náhle zemřela.

Během setkání s přáteli totiž u ní došlo k mozkové příhodě (dostala záchvat mrtvice). Kdyby její přátelé věděli, jak se dají rozpoznat příznaky mrtvice, mohla zůstat naživu. Při tomto záchvatu někteří lidé nezemřou jako kamarádka, ale je-li pomoc poskytnuta pozdě, zůstanou sice naživu, ale ochrnutí a odkázání na pomoc druhých s vědomím, že jsou v beznadějně a bezvýchodné situaci. Přitom četba toho, jak se zachovat, stane-li se v naší přítomnosti podobná příhoda, nezabere víc jak 1 minutu.

Neurologové informují, že pokud se pacientovi dostane odborné lékařské péče nejpozději do 3 hodin od vzniku příhody, může být zachráněn! Říkají, že vše záleží na tom, aby byla mozková příhoda správně rozpoznána a diagnostikována a aby se pacientovi do 3 hodin dostalo odborné pomoci.

Jak rozpoznat mozkovou příhodu

Nejsnadněji mozkovou příhodu poznáte, komunikujete-li s postiženým následujícím způsobem:

- 1/ Řekněte mu, aby se zasmál – zřejmě toho nebude schopen
- 2/ Řekněte mu, aby řekl jednoduchou větu – může se stát, že bude mluvit nesrozumitelně nebo zmateně
- 3/ Řekněte mu, aby zvedl obě ruce – asi mu to nepůjde, nebo jen s obtížemi, případně je schopen zvednout pouze jednu
- 4/ Řekněte mu, aby vyplázl jazyk – pokud je jazyk zkřivený a kroutí se ze strany na stranu, je to příznak mozkové příhody

Má-li postižený problém s vykonáním alespoň jednoho z výše uvedených kroků, je třeba okamžitě zavolat záchranku (tel.č. 155 nebo tel. č. 112)

Zaslala sestra
Jaroslava Čajová,
župa Jana Podlipného

„...a to je ta krásná země...“

Pozvánka do Oetzu

Podívejme se dnes, v době, kdy se blíží svatodušní svátky, výjimečně mimo území naší krásné české země. Nepojedeme příliš daleko, pouze k našim jižním sousedům, do vysoko položených alpských údolí i na hřebeny hor, které samy o sobě stojí za vidění i za výstup – ať už pěší nebo s použitím některé z mnoha lanovek. Pojedme do západní části Rakouska, do oblasti v blízkosti známého turistického i lyžařského střediska Innsbrucku, do údolí zvaného Oetztal. Odbočme z hlavního údolí, kudy vede silnice i železnice a po několika kilometrech se zastavíme v městečku, kam se právě o svatodušních svátcích sjíždějí na své každoroční pouti sokolové z celé Evropy, občas i ze zámoří. Přimo ve středu obce zastavíte u hotelu „Zur Post“, na němž si můžete přečíst jméno T. Heida, asi původního vlastníka. V každém případě právě zde bydlel na své poslední cestě za zdravím zakladatel Sokola dr. Miroslav Tyrš. Sám hotel, stejně jako okolní domy a domečky, je nápadný typickou architekturou a výzdobou horských oblastí Rakouska, okna přetékaají kytkami, především popínavými pelargóniemi všech barev. Vládl by zde klid a mír, kdyby až sem nebyl slyšet, v údolí všudypřítomný, hukot divoké ledovcové řeky Áchy. Tyrš, vyčerpaný především psychicky usilovnou prací pro Sokol a snahou o habilitaci a získání profesury, zaskočený tvrdou podmínkou, že v případě úspěchu se musí vzdát veškeré práce v Sokole, sem přijel sám v létě 1884. Manželka Renáta měla přijet později za ním – a skutečně také přijela, bohužel, místo manžela na ni čekala ohromující zpráva o jeho zmizení.

Tyrš nebyl v Oetzu poprvé. Lékaři očekávali, že zde, v průzračném horském vzduchu, načerpá síly k dalšímu životu a práci, předepsali mu každodenní vycházky, což Tyrš dodržoval. Obyvatelé obce dobře znali osamocenou postavu putující po horských svazích a podél řeky. Osobně jsem nikdy nemohla pochopit, proč lékaři posílali psychicky unaveného člověka, který potřeboval klid a pohodu, do sevřeného, v zamračených a deštivých dnech ponurého údolí, kde divoký hukot řeky rozhodně nemohl působit uklidňujícím dojmem.

Při své první návštěvě Oetzu, ještě dávno v dobách totality, jsem stála sama u místního kostelíka, kde byl také Tyrš, ještě před převozem do Prahy, provizorně pohřben, prý u hřbitovní zdi, kde bývali pohřbíváni kněží. Byl večer, stmívalo se a padal drobný déšť. Údolí se ponořilo do ticha, frekvence na silnici dole se téměř zastavila, pouze hukot Áchy rušil absolutní klid. Začala se rozsvěcovat světla, okna zářila do postupující tmy - odpoledne jsme stáli u pamětní desky nad nejdivočejším úsekem řeky Áchasturzen. Tehdy se mi zdálo, že všechno to, čím Sokol byl, Tyršova památka i jeho myšlenky se propadly někam do nenávratna – politická situace nás nikoho nenechávala na pochybách, že tehdejší současnosti vládnou jiné priority. Ani ve snu jsem nedoufala, že se stane zázrak, zázrak způsobený lidmi a já budu za několik let stát jako členka obnoveného Sokola nad hučící vodou a zpívat. Ten osamělý večer u kostelíka v Oetzu byl smutný a neradostný, najednou jsem docela zapomněla na nádheru zasněžených svahů hlavního hřebene Oetztalských Alp a na krásnou dřinu při jejich zdolávání.

Oetztalské Alpy vytvářejí mohutný horský hřeben ve tvaru písmene U a údolí mezi hřebeny dělí ještě samostatný hřbet s nejvyšší horou Kreutspitze, odkud je kruhovitý rozhled na okolní horský svět. Hory tu dosahují výšky přes tři tisíce metrů, pobytu turistů slouží celá řada horských chat s primitivním, ale naprosto dostačujícím komfortem. Nejdůležitějšími výchozími místy k výstupům jsou Selden, Obergurgl a Vent. Hrstka venkovských chalup, hotelů a pensionů a lanovky ulehčující turistům námahu. S náčelnictvem ČOS jsme před několika málo lety vyjeli tzv. Panoramaweg a následně lanovkou na Tiefenbach Gletscher a až těsně pod vrchol Teifenbachkoglu, hřáli jsme se tu na horském slunci a já pozorovala mohutnou siluetu Wild Spitze a skoro se divila, jak nám to kdysi vyšlo. Poznávala jsem Oetztalské Alpy s asi desetičlennou skupinou našich turistů a za jedenáct dní jsme šestkrát s plnou zátěží přešli třítisícimetrové sedlo a pětkrát vylezli bez bagáže na vrcholy přes 3500 metrů. Stáli jsme na vrcholech, jejichž jména nemohu nikdy zapomenout. Wildspitze – 3772m, Hohe Wilde – 3482m a nezapomenutelný Similaun- 3606m, kde poslední úsek cesty tvoří doslovně vysokohorská kladina a kde jsme na vlastní kůži poznali, co znamená překonávání menších, ale především velkých ledovcových trhlin a nedobrovolně si vyzkoušeli, jak vypadá pád do jedné z nich i obtížné vyprošťování z ní. Tenkrát vše dobře skončilo a poslední den jsme se mohli věnovat nejbližšímu okolí Oetzu, návštěvě horského jezera Piburger See, kde se v současnosti může tábořit na sokolské louce a kde se odehrávají srdečná sokolská setkání. Hlavní pozornost jsme ovšem tenkrát – stejně jako všechny sokolské výpravy dnes – věnovali rozjímání a vzpomínání přímo nad hučící vodou řeky u sokolských pamětních desek.

Oetz se stal sokolským poutním místem, místem setkávání, tichého smutku i srdečných úsměvů.

Právě tady, kde navždy dotlouklo srdce velkého člověka, kterému nemůžeme být nikdy dost vděční, cítíme tíhu současnosti, vnitřní nespokojenosti nad současným stavem české, ale i sokolské společnosti a povinností, které na sebe dobrovolně nakládáme – nebo bychom měli nakládat!

Kdo – když ne my a kdy – když ne dnes! Takže tváří v tvář přírodě, ve které Miroslav Tyrš trávil poslední léta svého života, kde se trápil pochybnostmi a přemýšlel o tom, jak dál, dopřejme si ten přepych klidného uvažování, tak, abychom se domů vrátili silnější a připravenější čelit nesnázím, které na nás bezpochyby čekají!

Vraťme se domů do všedních dní, vraťme se do sokoloven a tělocvičen, klidnější a silnější přesvědčením, že naše práce má smysl – a věřme, že není a nebude marná!

Jarina Žitná

„Drž se, udrž se a vydrž!“

V trpělivosti tkví velikost.“

Hrabě de Buffon.

Zprávy z jednot a žup

Župa Slovácká hlásí.....

Poděkování.

Dne 5. února jsme se zúčastnili župního sokolského plesu ve Velkých Pavlovicích. Byli jsme mile překvapeni jeho programem a organizací. Velmi milé bylo vystoupení malých dětí, ale o „zlatý hřeb večera“ se postarala skupina Flyiing Boys (sokolíci z Kolína).

Byl to nezapomenutelný zážitek, chlapci skutečně létali vzduchem. Tombola byla velmi bohatá, všichni potleskem gratulovali vítězce první ceny – dámské kolo vyhrála cyklistka. Hudba byla příjemná, sokolský guláš výborný, rovněž ochutnávka vína od bratra Balouna. Děkujeme velkopavlovickým za veselý večer.

Účastníci plesu z TJ. Velké Bílovice

Aktivity bzeneckých žen.

Sokolky „sletovky“ po účasti na sletech v Brně a Trenčíně nesložily ruce v klín a místo cvičení se vydávaly na cyklistiku. Společně zdolávaly vinařské cyklostezky v okolí Bzence, Veselí nad Moravou, Strážnice, Vracova, Vlkoše, Zdravic, Kyjova a Uherského Ostrohu. V odpoledních středečních výletech urazily vždy kolem 30 km a končily spokojeně usazené v hospůdkách, kde plánovaly další činnost.

Marie Řeháková

Sokol Bzenec

Z článku br. Kopečka bývalého starosty Sokola Hodonín.

85. narozeniny oslavila bývalá župní náčelnice sestra Jiřina Jurásková. Vyrůstala v Sokole, cvičila na sletu v r. 48, celý život pracovala v tělovýchově a byla jednou ze zakládajících členek obnoveného Sokola Hodonín. Nemá asi smysl vypočítávat zde její zásluhy – patří mezi ty oddané sokolské duše, díky kterým dnes Sokol žije. Takže: Milá Jiřinko, dovol, abych Ti jménem cvičitelského sboru žen a seniorek ČOS nejen pogratalovala, ale především poděkovala za celoživotní snahu, soustavnou práci, za přátelský úsměv, kterým nás častuješ, kdykoliv se sejdeme, za upřímné sesterství – prostě za to, že jsi a že jsme mohly pracovat a cvičit společně.

Hodně zdraví a nashledanou na Strahově!

Jarina Žitná

Připojuji i blahopřání br. Josefu Ženatovi ze Sokola Bzenec. Všechno dobré!

Vybráno z březnového čísla Sokolské župy Slovácké.

Eurorando 2011

V sobotu 9.4.2011 se uskutečnil pochod k prameni Oseckého potoka, který pořádal oddíl turistiky T.J.Sokola Duchcov. Spolu se členy Kolínského Sokola bylo nás 5 Sokolů a 7 členů Klubu české turistiky ze Sokolova. Startovalo se u pomníku Nelsonské katastrofy. Kolem hradu Rýzmburku vedla 12 km trasa k Chatě Máně a 16 km trasa až k pramenům. 168 účastníků zahřívalo milé jarní sluníčko a strmá trasa pochodu. Ani ostrý vítr na vrcholcích hor nepokazil pohodu a zdařilou akci. Dík patří organizátorům.

Libuše Nosková, župa Karlovarská

Župní sraz pobytu v přírodě – Proseč 2011

Sraz se konal v místech, kde koncem května župa Ještědská přivítá účastníky ústředního kola Zálesáckého závodu zdatnosti. Areál Sokola Proseč tvoří sokolovna na okraji obce a lesní hřiště „v Borovičkách“, kde ještě před nedávnem řádil požár. Poškozená terasa na hřišti je už téměř opravená a při závodu ji budeme moci normálně využívat. Řešíme ovšem ještě dovoz WC, přívod vody přímo na hřiště, stavbu nového vlahkového stožáru a další spoustu zdánlivých - ale nutných - maličkostí.

Na župním srazu se sešlo 134 účastníků, z toho 79 nejmladších cvičenců, rodičů a vedoucích a 55 účastníků župního kola ZZZ a jejich cvičitelé. Bohužel, zúčastnili se pouze cvičenci a cvičitelé z devíti jednot župy: Sokol Chrastava, Turnov, Horní Růžodol, Liberec I., Český Dub, Kobyly, Králův Háj, Františkov, Stráž n. Nisou.

Závodem prošlo osm hlídek, první postupuje do ústředního kola.

Už druhým rokem na Zálesácký závod přijelo i družstvo žáků z Frydštejna z župy Jizerské.

Nejmladší cvičenci měli svůj vlastní „indiánský“ program a protože bylo nádherně, všichni byli spokojeni!

Jarina Žitná

Sokol Liberec I.

Požehnaná devadesátka Jana Přidala aneb jeden naplněný sokolský život

V sobotu dne 30. dubna 2011 se konala oslava 90-tin místního rodáka, br. Jana Přidala. Konala se v sokolovně ve Vřesovicích na Prostějovsku, v hanácké obci s necelými 500 obyvateli, žijící (přesto či proto?) bohatým společenským a kulturním životem. Její Vřesovanka hrála svižně do pochodu účastníkům posledního všesokolského sletu!

Oslavenec se svého výročí dožil v obdivuhodné duševní i tělesné svěžesti.

Nejprve jsme se sešli ve vřesovickém kostele, kde děkovnou mši celebroyal rodinný známý, zazpívala zpěvačka ze ZUŠ Prostějov. Na závěr s děkovnými projevy vystoupili starosta Prostějova, který připomněl, že Jan Přidal je jedním z prvních držitelů ocenění Prostějova pro zasloužilé občany města i regionu, a starosta Sokola, zmínivší zásluhy oslavence o obnovu vřesovické jednoty slavící letos 100 let.

Následoval přesun do sokolovny, kde dcery Vlasta a Broňa a snacha Jana dohlížely na zdárné přípravy slavnostního oběda. Dlouhá řada příbuzných a hostů, mezi jinými např. Miroslav Zikmund, uvítali novou básnickou sbírku „Cesta životem“, průřez autorovou tvorbou od 50. let 20. stol. do současnosti, v níž Jan Přidal bilancuje celý svůj život.

Oddíl Vzletem sokolím obsahuje básně věnované Sokolu, které jistě ocení nejen na oslavě přítomní Sokolové ze sokolských žup Prostějovské, Jihočeské a Jana Podlipného. Knížka vychází s ilustracemi autorova vnuka Honzika.

Po obědě a kulturních vložkách nejmladších příslušníků rozvětvené rodiny Přidalovy se ujal slova oslavenec a zavzpomínal na léta válečná, na útrapy věznění v Kounicových kolejích v Brně, na bratry a na způsob přežití, na bratra Antonína předstírajícího šílenství, na koncentrační tábor Flossenbürg. Zde také oznámil, že v létě bude dokončeno zpracování historie působení moravské sokolské odbojové skupiny JINDRA. Po 15 hodině jsem se rozloučila, spolu se Sokoly ze Strunkovic a dalšími, ale oslavy měly

ještě pokračování - za přítomnosti zvláště členů vřesovické jednoty, jejichž příchod se očekával kolem 16 hodiny... Odjížděla jsem s pocitem, že jsem byla přítomna vzácnému okamžiku blízkosti člověka, jenž svůj dlouhý život naplnil prací a obětmi pro jiné – pro rodinu, pro Sokol, pro vlast. Je i na každém z nás, aby mu bylo splaceno stejnou měrou.

Touha

Jan Přidal

Devadesát let jsem na tom světě Božím
vkládal svoji lásku v rodnou zem
a stále ještě v nitru toužím
prožít dál radost v srdci svém.

Stokrát tvrdší jak žulový kámen
byl můj osud od kolébky rodné dědiny,
někdy zklamán, nikdy znaven,
miloval jsem kouzlo drahé otčiny.

Jaroslava Čajová
Sokol Vršovice

Byli jsme v Toušeni

Vzdělavatelský odbor ČOS uspořádal v sobotu 16.dubna 2011 turisticko-kulturní zájezd Věrné gardy z Prahy do Lázní Toušeň na VII. Národní přehlídce sokolských ochotnických divadel. Zájezd připravila a vedla ses. Jitka Viktorinová, vzdělatelka župy J.Podlipného.

Dopoledním programem byla návštěva zámku v Brandýse nad Labem. Zámek byl v 16.stol.v majetku Krajířů z Krajku, příznivců Jednoty bratrské, po stavovské „rebelii“ 1547 jim byl zkonfiskován a stal se na staletí letním sídlem habsburských císařů a králů. Velmi si ho oblíbil zejména Rudolf II. (hopsa-hejsa do Brandejsa!), Karel VI., Marie Terezie a Ferdinand II. odtud například vyjížděli do Prahy ke korunovaci. Posledním majitelem byl Karel I. s chotí Zitou. Renesanční památka nyní patří městu Brandýs a je v ní umístěna expozice císařských komnat s cenným reliefem Klanění tří králů, toskánská knihovna Ludvíka Salvátora a expozice Vojenského historického ústavu. Zámecké nádvoří vyniká pozoruhodnou sgrafitovou výzdobou, nádhernou zahradu zdobí balustráda italských mistrů.

Po obědě v Lázních Toušeni začala odpolední část divadelní přehlídky.. Zahájil ji toušeňský vzdělatel, muzikolog br.Jan Králík, který přivítal významné hosty : pravnučku B.Smetany pí.Janu Schwarzovou, operní pěvkyni a herečku pí.Soňu Červenou,, arm. generála p.Tomáše Sedláčka, starostku města pí. Dr. Myslivečkovou a za vzdělavatelský odbor ČOS br.Mičku a ses.Volkovou. Pak už účastníci zájezdu shlédli představení Goldoniho „Poprasku na laguně“ v provedení toušeňského sokolského divadla. Herci převážně mladší generace hráli s chutí, hrou se vyloženě bavili a připravili divákům skvělý zážitek.

Odpoledne byli představitelé Sokola, hosté a členové Věrné gardy pozváni paní starostkou na radnici. Po několika krátkých projevech následovalo neformální setkání

všech účastníků a malé pohoštění. Pak se mohli účastníci zájezdu vydat podle připravené mapy na prohlídku toušeňských pamětihodností či na procházku kolem Labe.

Vyvrcholením zájezdu bylo večerní představení Prodané nevěsty jako lidové hry se zpěvy a tanci. Připravil ho ochotnický soubor Sokola Pyšely v režii bratra Bohumila Gondíka. Živou folklorní kapelu a tanečníky k ní doplnil národopisný soubor Formani Sokola Slatiňany a pěvecký soubor Gaudium S.Král.Vinohrady a Lékařské fakulty KU. Skvělé komedianty „vystříhl“ soubor Sokola Toušeň, obdivovaný už odpoledne. Čtyři soubory vzornou spoluprací a s obdivuhodným nasazením předvedly živé představení na vysoké úrovni, které snese srovnání s profesionálními umělci, možná je nadšením a opravdovostí předčí. Diváci si s chutí zazpívali s účinkujícími „Dobrá věc se podařila“ a odměnili je dlouhým potleskem a ovacemi. Byl to radostný zážitek Sokol Pyšely připravil tuto hru se záměrem obohatit program oslav 150.výročí založení Sokola a konání XV.všesokolského sletu v roce 2012. Tak jak ji předvedl tuto sobotu v Toušeni, bude to obohacení výrazné.

Klema Jelínková,
Sokol Vršovice

Čarodějnice a hasiči

Tradiční „pálení čarodějnic“ není v našich obcích ničím výjimečným. Sokol Liberec – Františkov však letos tuto tradiční lidovou zábavu uskutečnil v poněkud větším rozsahu. Na hřišti u sokolovny se sešlo asi 300 účastníků, většinou v maskách. Bylo mezi nimi 80 dětí do 11 let. Účastníci měřili svoje síly na devíti stanovištích, kde museli prokázat především svou kondiční zdatnost a obratnost. Na hřišti byl zároveň zapálen menší oheň na opékání buřtů, přijel obrněný vůz, který si účastníci akce mohli prohlédnout a dokonce se i svézt. V 16 hodin přišel mezi děti kouzelník. Zajímavější a pro děti užitečnější bylo však seznámení s hasičkou technikou, kterou předvedli místní hasiči se třemi auty. O pomoc volaly děti po simulaci havárie auta, ze kterého bylo nutno „zachránit“ řidiče hydraulickými kleštěmi.

V 17 hodin končil program na hřišti a byl zahájen lampionový průvod. Vedl od tělocvičny na letní hřiště jednoty, kde byla zapálena asi čtyřmetrová vatra s čarodějnicí na jejím vrcholu. Bylo možno zakoupit jednoduché občerstvení a z celé akce se stala radostná zábava pro děti i pro dospělé.

Lenka Fuxová
Sokol Liberec I.

Votice – 4. – 5. května 2011.

Sídlem sokolské župy Blanické jsou Votice, malé město mezi Tábořem a Benešovem. V prvním květnovém týdnu se zde sešel ústřední cvičitelský sbor žen a seniorek, organizaci celého setkání měla na starosti členka sboru a zároveň tajemnice župy Blanické, sestra Helena Havlíková. Na rozdíl od oficiálních srazů cvičitelek a cvičitelských sborů, nemělo toto setkání konkrétní odborný program, což ovšem neznamenalo, že se na téma cvičební program ženských složek nedebatovalo a

nejednalo. Byla to akce, ze které se nemusíme jako sbor nikomu zodpovídat za vynaložené finanční náklady. Vše jsme si totiž platily z vlastní kapsy a o náklady se rozdělily. Důvodem tohoto srazu byly naše vzájemné dlouholeté svazky původně pracovní, ale stále více rodinné. Patříme totiž - a chceme patřit – dohromady. Podle obecných zvyklostí se v rodinách společně oslavují výročí a svátky jednotlivých členů. My jsme se společně sešly, abychom mohly popřát a patřičně oslavit dvoje velké narozeniny. Svá jubilea totiž v těchto dnech oslavily sestry Věra Pařízková a Marie Skácelová, vedoucí ústředního cvičitelského sboru seniorek a žen. Vzhledem k tomu, že se jedná o dámy, není v hodné prozrazovat jejich věk – konstatujeme pouze, že už jim oběma bylo dvacet.

Sraz ve Voticích byl oslavou našeho sesterství a možností oběma sestrám osobně poděkovat za všechno úsilí a vynaloženou práci a popřát jim co nejvíce sil do dalšího života a práce, zdraví, klid a spokojenost, stálý elán a vše, co si jejich i naše dušičky společně přejí!

Takže všechno dobré, Marie a Věro!

Ústřední cvičitelský sbor žen a seniorek.

Dobré slovo všem!

*„Jsi sám sebou, ale jsi také součástí lidstva,
s nímž tě pojí láska a radost i žal.
Miliony lidí před tebou již poznaly strasti,
kterým nyní čelíš. To je to, co každého člověka
pojí s jeho druhem – ať už žije v kterékoliv zemi
a v kterékoliv době, ať je jakékoliv rasy, jakéhokoliv vyznání
a ať má jakýkoliv osud“.*

Pam Brownová

*„Jednou z neskvělejších ctností je ryzí odvaha,
jež dává sílu čelit skutečnosti
a žít jí navzdory!“*

D. H. Lawrence

„Jediná cesta ven vede skrz!“

Helen Kellerová

„Obrat' svou tvář ke slunci a stín necháš za zády!“

Maorské přísloví

Závěrečné slovo

Po půlroce čekání se opět budeme moci potěšit časopisem Sokol, vydávaným ústředím ČOS – doufejme, že bude poslem dobrých zpráv. Potřebujeme je, abychom mohli – v dobré víře ve výsledek – zahájit systematický nácvik sletových skladeb.

Po dlouhém přemýšlení a diskuzích s bratry a sestrami v župách jsem přesvědčena, že vydávání dalších časopisů „zdola“ nemůže ústřední časopis nijak poškodit, ale spíš doplnit ho dalším materiálem, který by sloužil vzdělávání našich cvičitelů a činovníků jak po stránce metodické, tak i obecně vzdělávací. Nevím už, kdo kdysi řekl nebo napsal, že „vzdělaným patří svět“. Každopádně se tato myšlenka shoduje s tradicí českého národa i Sokola jako takového.

Mezi cvičiteli v župách i jednotách máme množství skutečných odborníků – a to jak po stránce teoretické, tak především praktické. Je nutno stavět na tom, co se osvědčilo a co tvoří „grunt“ sokolské výchovné soustavy a zároveň vybírat ze současných trendů, kterých je dnes možná až přespříliš. Přinášejí však nové poznatky a způsoby cvičení, které stojí za to akceptovat. Ze zkušenosti však víme, že mnohé – v určitou dobu populární a využívané formy – za několik let ztrácejí svou přitažlivost a upadají do zapomnění. Potřebujeme proto vytvořit pevný a při tom dostatečně variabilní systém, který by vyhovoval dnešním potřebám a při tom neupadal do povrchní líbivosti a přitažlivosti, která nemá opodstatnění zdravotní ani kondiční a nevyhovuje ani požadavkům na kulturu pohybu. Základní požadavek sokolské výchovy, totiž požadavek krásného a zdravého lidského těla, zdravého rozumu a kultivace volních vlastností člověka je přece požadavkem sokolské tradice, která začíná už myšlenkami a snahami dr. Miroslava Tyrše.

Stojíme-li za něco jako jednotlivci i jako členové sokolského bratrství, nebojme se prosazovat požadavky zdravého rozumu, účelnosti programu a jeho využitelnosti v denním životě – tady je prostor pro všechny, kteří v dobré vůli a bez nároků na odměnu odvádějí svůj díl práce Sokolu a tím i národu. Rozlišujme dobře mezi „módností“ a „moderností“ a nebojme se postavit na stranu rozumu a slušnosti.

Nevím, jestli se „Sokolským souzvukům“ dá říkat časopis. Neměly a nemají nahradit ústřední časopis, tak, jak jsme na něj byli zvyklí. Od začátku byly vydávány soukromě a trochu primitivně Tělocvičnou jednotou Sokol Liberec I. Jako takové budou zachovány i v příštích měsících – byla bych ráda, kdyby je čtenáři brali jako příspěvek použitelný k všeobecnému vzdělání cvičitelů, činovníků a členstva – a to jak po stránce metodické, tak i po stránce kulturní a nebojme se říci i výchovné, etické. Tímto způsobem by měly doplňovat materiály časopisu Sokol a působit ve shodě s ním. Jsem si dobře vědoma toho, že existuje celá řada dalších tiskovin vydávaných župami nebo jednotami. Jen namátkou jmenuji časopis „Vzlet“ župy Jana Podlipného, nebo „Sokol v kraji T. G. Masaryka“ župy Slovácké atd. Po rozmluvě s br. Těšitelem a ses. Rezkovou, kteří v současnosti zodpovídají za vydávání časopisu Sokol, prosím všechny župy !!!! o zaslání názvů jejich tiskovin, zároveň s kontaktní adresou, na kterou bude možno se obracet. Vytvoříme tak síť použitelnou pro celorepublikovou informovanost, která by měla přinášet užitek nám všem. Vytvoření takové sítě je mým dlouholetým snem. To proto, že bude prezentovat „hlasy zdola“, které jsou pro kvalitní fungování Sokola nezbytné.

Nazdar!

Jarina Žitná

„Nazdar! Sokolské souzvuky“ vydává TJ. Sokol Liberec I.

