

Nazdar !

Sokolské souzvuky

č. 6 - 7 - červen, červenec 2011.

Úvodní slovo.

„Léto budiž pochváleno....“

To jsem neřekla já, to napsal Fráňa Šrámek. Měl pravdu!

Léto je dobou slunce, dalekých obzorů, vysokého nebe, prázdnin a dovolených. Je obdobím volnosti, odkládáním stresů, obdobím pohody, odpočinku a dobrodružství, obdobím cest a poznávání i relaxace na mořských plážích nebo u modrých ploch českých rybníků. Je to doba, na kterou všichni čekáme a slibujeme si od ní úlevu od běžných strastí, odpočinek a čas na prožitky i přemýšlení.

Prázdninové měsíce obvykle přerušují zaběhnutý rytmus pravidelného cvičení a dovolují i v sokolské práci zařazovat akce neobvyklé, nebo třeba i obvyklé – jako třeba tábory a putovní tábory, kde můžeme zužitkovat a využít získanou tělesnou zdatnost, připravenost snášet zvýšenou námahu a odolávat nepřízni počasí, ať už se jedná o horko nebo nepříjemný déšť. Právě na takových akcích se člověk dovídá hodně sám o sobě, učí se využívat sílu kolektivu – party – a sám k této síle aktivně přispívat.

Ve srovnání s nepříliš vzdálenou minulostí je dnes daleko snadnější objeovat i obzory velmi vzdálené, seznamovat se s odlišnými kulturami různých oblastí a zemí, naučit se vážit si domova a získanými poznatky obohacovat svůj život a ovlivňovat svým způsobem i dění kolem nás. I když jsme – více než kdy jindy – omezováni finančními náklady, které nejsou právě malé, máme možnost podívat se do světa blízkého i vzdáleného a prožívat naplno „čisté radosti našeho života“!

Dnešní „Sokolské souzvuky“ jsou určeny dvěma měsícům sokolského roku, červnu a červenci. K srpnovým událostem se vrátíme v příštím čísle, které vyjde začátkem září a bude zaměřeno na sokolskou praxi ve sletovém roce. Prosím tedy o příspěvky, informace a sdělení ze žup a jednot, tak, aby mohlo být zářijové číslo včas připraveno. Část, především metodického obsahu, je už připravena, ale bylo by třeba větší zastoupení autorů a autorek ze žup - jsem přesvědčena, že právě tam vzniká mnoho nápadů a zkušeností, které by se mohly – a měly - stát majetkem nás všech!

V letních měsících přeji všem hodně klidu a odpočinku, ještě více krásných zážitků, která uspokojují naše srdce a hodně času na pozitivní přemýšlení, které by se mělo odrazit v sokolské činnosti v době 150 tého výročí založení Sokola. Myslím, že si snad všichni dobře uvědomujeme, že to není pouze příležitost k oslavám a vzpomínání, ale naopak – stojíme totiž na startu příští existence Sokola – a to bez ohledu na problémy a překážky, se kterými se setkáváme a se kterými bojujeme právě v současnosti.

Nazdar!

Hodnota vděčnosti

Mluvíme-li o lidech vděčných, jsou to například ti, kteří pociťují a vyjadřují vděk rodičům za to, že jim umožnili vzdělání, učitelům za poutavé zprostředkování znalostí, přátelům za radu a pomoc v nouzi. Je pravdou, že zásluhy druhých si uvědomují zejména jedinci nesebestřední, kteří mají sociální takt, ale i ten může být výsledkem kultivace, vlastní i společenské. Z praxe jsou známy příklady lidí obávajících se vyjádřit svou vděčnost, aby jim to neubrало na vlastní důstojnosti nebo, aby je to nezavazovalo. Naplnění vděčnosti si žádá, aby byla nejen pociťována, ale především vyjádřena. Pro toho, komu patří naše díky, vyznívá náležité poděkování jako ocenění, uznání, pochvala, případně satisfakce. Ocenění je totiž jednou z nezákladnějších duchovních potřeb člověka. To ostatně potvrzuje i latinské úsloví: „*Gratitudo est beneficiorum calcar*“, což znamená, že vděčnost jako ostruha pobízí k dalším dobrodiním. Na druhé straně ne náhodou nacházíme ve slovníkách lidových rčení množství nahořklých úsloví na nevděčnost, z nichž uvedeme alespoň dva příklady. Z rodinné oblasti je „Vychovat metlu na sebe“. Poeticky zní „Po napití studánce záda ukazovat“. I vděčnosti se dá učit od dětství. Ocítá se totiž v těsné blízkosti toho, co je prosté poděkování. K mravnosti, kam vděčnost patří, mají slušnost a dobré vychování velmi blízko. Bohužel ne všichni rodiče nacházejí v dnešní uspěchané době čas k tomu, aby vedli své děti v tomto duchu. Pro generaci prarodičů se tu otvírá velké pole působnosti. Je zarážející, vidíme-li v televizním mediu, jak při slavnostním předávání cen dětem většina odměňovaných neotevře ústa, aby poděkovala. To je ovšem také vinou režie, která ignoruje roli vychovatele dobrých mravů. Každý máme mnoho příležitosti. Není ovšem jen vděčnost a úcta v užším společenském pojetí. Je třeba pěstovat i ocenění s výrazem vděčnosti významným osobnostem našich dějin, na které se dnes až plánovitě zapomíná. Bez jejich úsilí o znovuvzkříšení v 19. století, by náš národ jen těžko přežil. Vzpomeňme proto s vděčností i na Miroslava Tyrše a Jindřicha Fugnera.

Marcela Hutarová



Obsah

Metodika:

- 1) Zdravotní tělesná výchova - 3.
- 2) Rovnováha jako životní nutnost a potřeba
- 3) Pozor! Neutopte se!!!
- 4) Legenda o lodi duchů – hra
- 5) Pohybové hry pro R+D a PD
- 6) Zálesácký závod zdatnosti – Proseč p. Ještědem
- 7) Vědomostní testy pro žactvo a dorost, premie
- 8) Upozornění – časopis Sokol!

„Nejenom pohybem živ je Sokol“

- 1) O duši národa
- 2) Sokol včera a dnes
- 3) Staroměstská exekuce – 21. června 1621
- 4) Historické události ve světle dneška

„...a to je ta krásná země.....“

Pozvánka na Vysočinu

Zprávy z jednot a žup:

- 1) Pozvánka na pietní shromáždění 21. června
- 2) VII. setkání sokolského žactva župy Jičínské
- 3) První nácvičný sraz „České suity“ v Jičíně
- 4) O dvou sokolských jednotách na Chomutovsku
- 5) Pozvánka na setkání seniorů župy Ještědské
- 6) Vybráno z květnového čísla Zpravodaje župy Slovácké
- 7) Odešla Eva Strnadová

Závěrečné slovo

Metodika

Zdravotní cvičení – 3.

Do třetí a poslední části malého seriálu o praxi v hodinách zdravotního cvičení zařazují cvičení pro začátek hodiny – zahřátí, lehké rozcvičení, koordinační cvičení, cvičení u opory a cviky na uvolnění i posílení šijového svalstva.

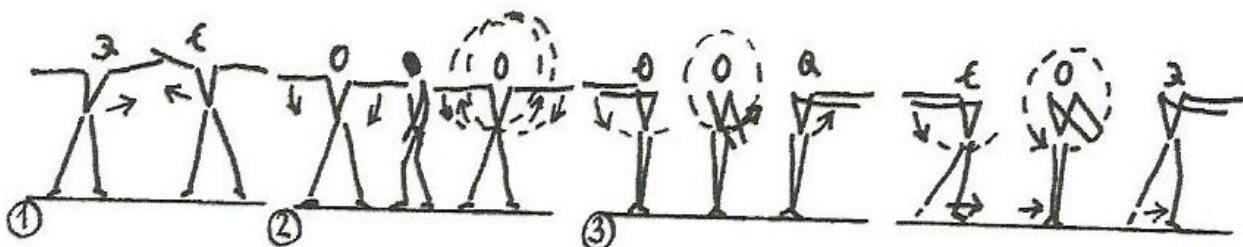
Zahřátí organismu je - stejně jako u klasické hodiny – zařazováno i na počátek specializované cvičební hodiny zdravotního tělocviku, je ovšem nutné přizpůsobit ho možnostem cvičenců tohoto oddílu.

Rušnou část, kterou uvádím, je možno zařadit i na konec hodiny, kdy má působit uvolněně, radostně a optimisticky. Ve většině případů se „nevrtíme“ pouze na značce, ale využíváme plochu celé tělocvičny. Cvičíme v kruhu, řadách, zástupech – pohybujeme se „z místa“!

- 1) Dvojice v postavení za sebou bokem ke středu kruhu pochodují a na povel „změna“ druhá předejde prvou a opačně.
 - 2) Ve vázaném kruhu čelem dovnitř tzv. „kolečko“ tzn. krok zkřížmo pravou před levou, krok levou stranou, krok zkřížmo pravou za levou atd. Totéž opačně.
 - 3) Cvičenci bokem na střed kruhu – dva kroky vpřed L, P výkrok levou a skrčením přednožit poníž pravou („vykopnout“).
 - 4) Dvojice po kruhu levým a pravým bokem spojit za pravou ruku – průplet.
- Kromě chůze je v rušné části možno použít i lehký klus, polkové nebo valčíkové kroky a přidávat i jednoduché pohyby paží.

Cvičení na značkách.

- 1) Mírný stoj rozkročný – upažit – střídat náklon vlevo a vpravo („vytáhnout“) – hlava sleduje pohyb trupu,
 - 2) Mírný stoj rozkročný – upažit. Mírný podřep rozkročný - připažit dovnitř zkřížmo – mírný předklon hlavy – stoj rozkročný - upažit – vzpřim hlavy - čelné kruhy dolů.
 - 3) Stoj spatný – paže vpravo – čelnými kruhy a oblouky dolů paže vlevo – hlava sleduje pohyb paží, totéž opačně.
- Obměna: přísunným krokem levou stranou a výkrokem levé stoj únožný pravou, totéž opačně. Paže a hlava beze změny.



- 4) Stoj spatný – zapažit.

I. 1 – 4 mírný hmit podřepmo - bočnými kruhy a oblouky vpřed předpažit

II. 1 - 4 mírný hmit podřepmo- bočnými kruhy a oblouky vzad zapažit.

Obměna: a) cvičit střídavě levou a pravou paží, pak oběma.

b) přísunným krokem levou a výkrokem levé vpřed stoj zánožný pravou, přenosem na pravou přísunný krok pravou vzad a výkrokem pravé vzad stoj přednožný levou. Paže beze změny.

5) Stoj rozkročný –připažit.

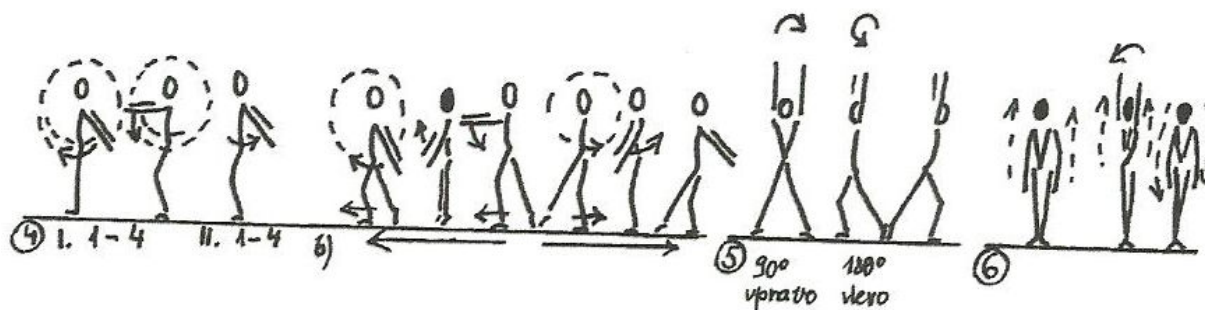
1 – 2 půlobrat vpravo a přenosem na pravou podřep zánožný levou – vzpažit

3 - 4 celý obrat vlevo a přenosem podřep zánožný pravou – připažením vzpažit.

Totéž opačně, ale v 1 – 2 době celý obrat vpravo.

6) Stoj spatný- připažit. Otočit trup vlevo – upažením vzpažit – upažením připažit a otočit trup zpět. Totéž opačně – vpravo.

Obměna: otočit trup vlevo – čelné kruhy dovnitř a opačně.



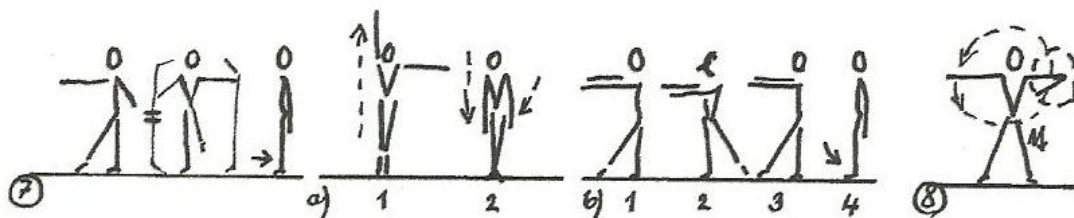
Koordinální cvičení.

7) Stoj – připažit. Stoj přednožný levou – předpažit pravou, upažit levou – přinožit a připažit. Totéž opačně.

Obměna: a) výpon – předpažením vzpažit pravou, upažit levou – stoj – připažit, pravá předpažením. Totéž opačně.

b) Stoj přednožný levou – předpažit – stoj únožný levou – paže vpravo – otočit hlavu vpravo - stoj přednožný levou – předpažit – otočit hlavu zpět - přinožením levé stoj – připažit. Totéž opačně.

8) Mírný stoj rozkročný – upažit. Mírný hmit podřepmo - čelný kruh pravou dolů a střední kruh (v lokti!) levou dolů – hlava sleduje pohyb pravé paže. Totéž opačně.



Cvičení u stěny.

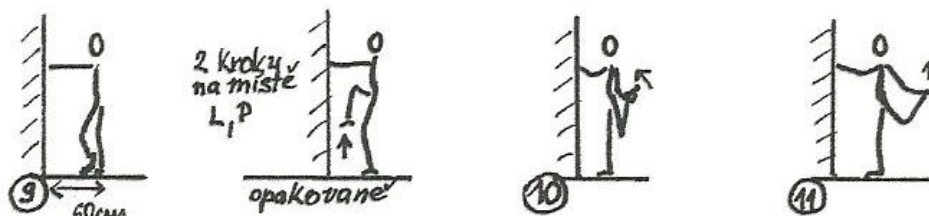
9) Stoj čelem ke stěně (asi 60cm od stěny) předpažit, opřít se rukama ve výši ramen.

„Skipování“ – volný klus, měkká práce v kotnících. Chodidla rovnoběžně.

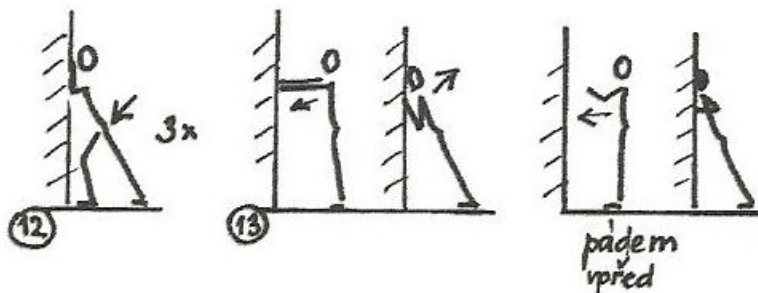
Obměna: dva klusové kroky na místě L, P – krok levou a vysoko skrčit přednožmo pravou. Totéž opačně. Opakované.

10) Stoj čelem stěně- opřít pravou o stěnu ve výši ramene. Skrčit zánožmo levou – rukou levou uchopit špičku levé a přitáhnout patu k hyždi. (Koleno směruje k podložce, výdrž!) Totéž opačně – levým bokem k opoře.

11) = 10) ale skrčit zánožmo co nejvyš a tlačit nártem do dlaně (3x na každou stranu).



- 12) Podřep zánožný levou čelem ke stěně, pravá noha je na stopu od stěny, levá na krok od stěny. Špičky směřují ke stěně. Předloktím opřít o stěnu. Protlačovat pánev vpřed, obě nohy na celém chodidle. Krátká výdrž v napětí, uvolnit.
Opakovat 3x na každou nohu,
- 13) Stoj čelem ke stěně – opřít oběma rukama. Klik a vzpor (toporný trup). Čím víc oddálíme nohy od stěny, tím je klik obtížnější.
Obměna: pád do kliku a odrazem do stoje.



Cviky na uvolnění a posílení šijového svalstva.

(cviky č. 14 – 16 nekresleny!)

- 14) Stoj - volné klony hlavy – vlevo, vpravo, vpřed- a vzpřim hlavy.

Obměna: a) totéž, ale snažíme se pohyb zvětšit pomocí paží.

b) totéž, ale proti tlaku. Zvolna uvolnit.

- 15) Stoj - úklon hlavy vlevo – předklonem úklon hlavy vpravo (vlastní vahou!)

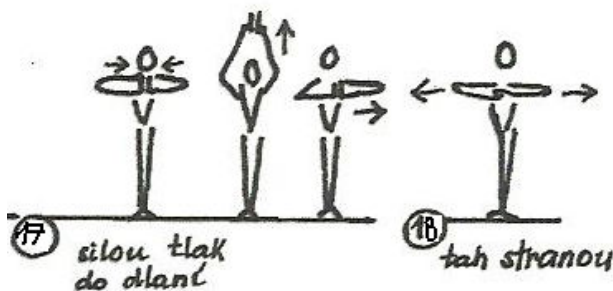
- 16) Stoj – otočit hlavu vlevo, vpravo – hled přes rameno.

- 17) Stoj – skrčit upažmo, předloktí dovnitř (lokty vodorovně!)– spojit dlaně před prsy a silou tlačit proti sobě.

Obměna: a) totéž, ale spojené dlaně zvednout do výše čela a zpět.

b) totéž, ale spojené dlaně tlačit vlevo, vpravo. Je nutno dodržovat stále napětí.

- 18) Stoj – skrčit upažmo, předloktí dovnitř (lokty vodorovně!) – spojit ruce „za drábky“ a táhnout do stran. (Střídat ruce v držení!)



Všechny tyto cviky je možno cvičit i v nízké poloze – sedu, sedu skrčmo zkřížmo („turecký sed“), kleku sedmo. V každém případě cvičíme zvolna, tahem, dbáme na přesné dodržování poloh a uvědomujeme si práci zapojovaných svalů.

Pravidelným uvědomělým cvičením předcházíme svalové únavě i omezené kloubní pohyblivosti a udržujeme své tělo v kondici, zvětšujeme - nebo u starších udržujeme - rozsah pohybu, vytváříme potřebný „svalový korzet“, který umožňuje krásné, správné a vznosné držení těla, což je vlastně cílem všech gymnastických cvičení.

Hodně trpělivosti, pohody a radosti ze cvičení přeje

Rovnováha jako životní nutnost a potřeba.

Slovo „rovnováha“ můžeme používat ve dvou různých slova smyslech.

V širším smyslu mluvíme o „psychické rovnováze“, která podmiňuje klidný a zdravý způsob života lidského jedince a je podmínkou pro překonávání problémů a strastí, které lidský život přináší.

V užším slova smyslu mluvíme o „rovnováze fyzické“. Tu zabezpečují smyslové orgány lidského těla, které jsou tvořeny seskupením většího počtu smyslových buněk a jejichž podněty jsou přenášeny do centrálního nervového systému pomocí nervových drah.

Ústrojí rovnováhy je uloženo ve vnitřním uchu, reaguje především na polohu hlavy vzhledem k okolnímu prostředí – určení polohy hlavy je podmínkou pro zachování rovnováhy těla.

Vnitřní ucho, kde je ústrojí rovnováhy uloženo, tvoří dva váčky – utriculus a saculus a tři polokruhovitě kanálky. Každý z váčků obsahuje skupinu buněk pokrytých rosolovitou hmotou, na jejímž povrchu je vrstvička drobných kamének – otolitů, což jsou v podstatě krystalky uhličitanu vápenatého. Tlakem otolitů na smyslové vlásky v rosolu jsou vysílány nervové impulsy do mozku a odtud vycházejí povely svalům zajišťujícím polohu těla. Svou roli zde hraje i tekutina, která vyplňuje prostor blanitého hlemýždě. Kromě sluchového – kochleárního – nervu, odtud vychází i nerv rovnovážný – vestibulární, který je pro udržování rovnováhy těla v jeho různých polohách rozhodující.

Problémy při rotačních pohybech, případně i nevolnost v dopravních prostředcích jsou zaviněny setrvačností pohybu tekutiny ve vnitřních kanálcích.

Pro udržování rovnováhy má speciální roli zrak, který poskytuje okamžité bezprostřední informace o vztahu těla k okolí. Ze zkušenosti víme, že pohyb v prostoru při vyřazení zraku je daleko obtížnější a dělá potíže. To samé platí i o cvičích, kdy tělo zaujímá polohu „hlavou dolů“ a podobně.

Vzhledem k tomu, že fyzická rovnováha zabezpečuje člověku veškerý pohyb v prostoru, patří i „cvičení rovnováhy“ – trénink držení těla v různých pozicích a polohách mezi témata, která nás jako cvičitele, nutně zajímají!

Nácvik udržení rovnováhy

je dlouhodobá záležitost, začínající již v prvních měsících života dítěte, kdy se malý človíček učí sedět, lézt, stát a nakonec chodit. U různých jedinců to trvá různou dobu - mozek i svaly musí být totiž dostatečně vyvržené, aby dokázaly zajistit nezbytné svalové napětí a koordinaci.

V naší praxi půjde o systematické procvičování rovnovážných postojů, pohybů v různých polohách těla společně s prostorovou orientací cvičenců nutnou pro běžný život.

Samostatnou otázkou je cvičení rovnováhy ve sportovní gymnastice, kde tvoří jednu ze základních částí gymnastického víceboje a jsou na něj kladeny specifické nároky.

Náměty použitelné v běžných cvičebních hodinách.

- 1) honičky – na povel cvičitele zaujmou všichni hráči libovolné rovnovážné postavení na jedné noze, ve kterém chvíli vydrží (např. cvičitel počítá do pěti, do deseti), na další povel honička pokračuje.
Obměna: a) při zastavení honičky zaujmou hráči stejné rovnovážné postavení, které předvede cvičitel
b) povel pro zastavení honičky je vyvolání jména jednoho z hráčů, který předvede svoji verzi postavení, ostatní cvičí podle něho
- 2) chůze po čáře – rovně vpřed, stranou, vzad, s břemenem
- 3) totéž, ale se zavřenými očima
- 4) udržení směru se zavřenými očima – po obrazci, na př. po čtverci. Cvičitel velí:
„5 kroků vpřed – půlobrat vlevo – pět kroků vpřed – půlobrat vlevo – 5 kroků vpřed – půlobrat vlevo – 5 kroků vpřed“ a cvičenec by se měl vrátit na své původní místo.

Při troše treninku lze použít i chůzi po složitějších obrazcích, cvičitel je však musí mít předem připravené – má-li se cvičenec vrátit na své výchozí místo.

- 5) chůze po laně položené na zemi – rovně vpřed a vzad, stranou (lano je pod klenkem chodidla)
Obměny: a) ztížení obtížnosti – např. chůze s vysokým skrčováním přednožmo, s unožováním poníž, s doprovodným pohybem paží, s přenášením břemene (i spolucvičence na zádech)
b) totéž se zavřenýma nebo zavázanýma očima
- 6) v přírodě překonávání překážek – přechod po kamenech, po úzké lávce, po lanech, spadlých kmenech i kládách rovných i šikmých – lezením po čtyřech, v sedu, chůzí vpřed, vzad i stranou, s přenosem břemene (i spolucvičence), vyhýbání dvojic různým způsobem, se zařazením určeného rovnovážného postoje atd.
- 7) ve skupinách zvedání a přenášení cvičence v určené rovnovážné poloze.
- 8) překonávání „mostu“, který cvičenci vytvoří tak, že v zástupu provedou předklon a uchopí předchozího cvičence v pase. Poslední cvičenec v zástupu přechází určeným způsobem most a zařazuje se na první místo. (Zároveň cvičení obratnosti!!)
- 9) v tělocvičně rozmístit volně náradí, cvičitel předcvičuje, cvičenci cvičí. Na nenadálý povel cvičitele cvičenci vyskočí nebo vylezou na některé z náradí a zaujmou rovnovážný postoj na jedné noze.
- 10) cvičenci vytvoří vázaný kruh, běží po kruhu a stále zrychlují. Na povel se pustí a zaujmou rovnovážný postoj.
Obměna: totéž, ale místo kruhů rychlé víření dvojic – daleko obtížnější.

Podobných her a úkolů jistě najdete v různé literatuře dost, stejně jako si je můžete snadno vymyslet. Při jejich užití platí stejná pravidla jako jindy:

- a) vždy skončit dokud ještě hra nebo cvičení cvičence baví
- b) dbát na pořádek a kázeň, především pozor při hrách, kde je z činnosti vyřazen zrak (bezpečný terén!)

Zvláštní pozornost je nutno věnovat cvičení rovnováhy u starších cvičenců.

Tady je nutno počítat se sníženou schopností rychlé reakce, menší pohyblivostí i postupným zhoršováním úrovně držení rovnováhy, způsobené fyziologickými faktory stárnutí organismu. Znamená to omezit prudké a rychlé přeběhy, cviky na zvýšených místech a pod.

Rozhodně je však nutné u této věkové kategorie cvičení rovnováhy zařazovat, ovšem spíš v klidu, s uvědomělým a procítěným přesným pohybem, věnovat pozornost i dýchání. Rovnovážený postoj totiž vyžaduje nejen soustředění, ale především maximální zpevnění svalstva těla – uvědomělý, vedený pohyb.

Tento požadavek je v souladu se základním požadavkem kladeným na cvičence staršího věku – tzn. ne „tohle nesmíš, tohle je zakázáno a nebezpečné“, ale především „podívej se, co všechno dokážeš!!“

Specifická rovnovážná cvičení sportovní gymnastiky –

tzn. cvičení na lavičkách, kladinkách, nízké a vysoké kladině až příště. Budou vyžadovat větší soustředění a především specifický pohyb velkého rozsahu – chůze, skoky, obraty, piruety, cviky v nízké poloze vázané do vazeb a sestav různé úrovně.

Pozor! Neutopte se!

Je skoro léto. Doba táborů a vůbec pobytu u vody se neúprosně přiblížila a s ní i všechny problémy a nebezpečí – nejenom pro koupající se mládež, ale také pro cvičitele zodpovídající za své svěřence.

Voda – to znamená plavání! Podotýkám, že plavání je nejenom sport, ale vlastně životní nutnost a potřeba.

Nechtějme být „idioty“!!

Tak totiž staří Řekové, se kterými jsme svázáni ideou tělesného i duševního zdraví, nazývali ty, kteří neuměli plavat!

Nemá smysl polemizovat s faktem, že je to právě plavání, které může mít pro člověka životní význam. Kromě jeho nepopiratelné potřeby a použitelnosti, je známý také fakt, že zároveň s během je to právě plavání, které patří k nejprogresivnějším druhům sportovní činnosti.

Proč: Plavání střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, dýchacího ústrojí a nervové soustavy. Má významnou termoregulační úlohu a výrazně působí na otužování organismu, preventivně působí proti mnoha chorobám. Je sportem vhodným pro všechny věkové kategorie cvičenců, počínaje kojeneckým věkem až do pozdního stáří. Nezpůsobuje nadměrné prudké namáhání šlach a svalů, ani prudké nárazy a podporuje celkovou odolnost a vytrvalost. A to vše kromě toho, že je dovedností, která v mnoha případech může zachránit přímo ohrožený lidský život!

Pro cvičitele je ovšem plavecký, případně předplavecký výcvik činností nejen namáhavou, ale především riskantní, takže klade enormní nároky na jeho přípravu, kázeň cvičenců a organizaci. Při tom všem však plavecký výcvik nesmí ztratit radostný charakter a spontánní pocit dobré nálady.

Udržet tento pocit a vyvarovat se nebezpečí, které voda jako taková znamená, je daleko obtížnější ve volné přírodě – u rybníka nebo řeky než v daleko lépe kontrolovatelném bazénu.

Nezapomeňte tedy:

Než vůbec své cvičence pustíte do vody, je nutno znát charakter dna, přibližnou hloubku, případně sílu proudu. Je nutno vytýčit hranici, za kterou je už pohyb zakázán, najednou do vody pouštět pouze omezený počet cvičenců. Cvičitel a pomocní cvičitelé musí mít o celém prostoru koupání dokonalý přehled (dozor na břehu nebo u hranice možného pohybu). Kromě toho je třeba vytvořit z koupajících se dětí dvojice, které se vzájemně sledují a dávají na sebe pozor! Předem si zjistěte, kdo z vašich svěřenců umí plavat! Pamatujme si, že opatrnosti není nikdy dost! Protože však všichni nebezpečí, které na nás číhá u vody známe, pojd'me se teď zaměřit na samotný výcvik.

Příklady her umožňujících seznámení s prostředím a odstraňující možné psychické zábrany některých cvičenců.

- 1) chůze ve vázaném zástupu s častými změnami směru nebo i způsobu pohybu (poskoky po jedné noze nebo snožmo, klus s vysokým krčením přednožmo apod.)
- 2) běh od mety k metě – samostatně, každý za sebe, nebo štafety družstev
- 3) různé druhy honiček – hradu tvoří spojení s jiným hráčem do dvojice za ruce, naskočení na záda druhému cvičenci, potopení pod vodu, u vyspělejších podplavání rozkročených nohou jiného cvičence, roznožka přes jiného cvičence atd.
Obměna: honička ve dvojici nebo trojici.
- 4) nejrůznější úpolová cvičení dvojic, případně i větších celků – přetahování, změny postojů tlakem, případně narážením („kohoutí zápasy“), přetahování v zástupech, v kruhu, „prorážená“ z kruhu (cvičenci uvnitř kruhu se snaží o jeho protržení a únik).

Podobných her existuje nesmírný počet, záleží jen na fantasmii cvičitele a, samozřejmě, na „vodním“ terénu, kde se hraje.

Kromě her bez použití jakéhokoliv náčiní, je možno k „hrátkám“ ve vodě použít míče, obruče, plavecké „nudle“ z polystyrénu, destičky, případně i další předměty, pokud ovšem plavou. Pravidla takových her mohou být obdobná těm na suché zemi. Je ovšem nutné uvědomit si, že pohyb ve vodě je, díky odporu vody, daleko pomalejší a obtížnější než na suchu a tomu přizpůsobit pravidla.

Příklady činností a her s náčiním.

- 1) Přihrávky s míčem. Volně rozptýlení žáci si přehazují míč (nebo několik míčů) a utíkají před honičem. Babu nesmí dostat ten, který drží míč. Je však povinen ho odhodit, jakmile honič napočítá do pěti, při čemž stále ustupuje. Pak může dostat babu. Kdo dostane babu, vymění si místo s honičem. Pokud je ve hře více míčů a několik honičů, získává hra na zajímavosti.
- 1) Přetlačovaná ve vodě. Dva hráči drží mezi sebou v napjatých pažích destičku, na povle se položí na vodu a kralují nohama. Zároveň se snaží zatlačovat soupeře vzad, dotkne-li se jeden z nich nohama dna, prohrál. Vítězí ten, kdo zatlačil soupeře za určitou metu, nebo donutil soupeře, aby se dotkl nohama dna.
- 2) Hod na koš. Koš je tvořen obručí položenou na hladinu a přidržovanou dvěma cvičenci druhého družstva. Nosiči mohou s kruhem pohybovat z místa (ale musí zůstat vodorovně na hladině). Ostatní hráči obou družstev jsou volně rozptýlení v prostoru. První družstvo útočí, tzn. hráči si volně přehazují míč a snaží se strefit do obruče, druhé družstvo se jim v tom snaží zabránit. Vhození míče do obruče se počítá jako bod a obě družstva si vymění úlohu. K výměně úloh však dochází i v případě, že hráč druhého družstva v poli míč chytí. Hráči, kteří drží obruč s ní mohou vodorovně pohybovat a měnit místo, ale jinak do hry nemohou zasahovat, (např. nesmí letící míč odrážet, nebo bránit v pohybu útočícímu hráči)
- 3) Přehazovaná přes hranici. Hrají dvě družstva. První vytváří uprostřed hrací plochy dobře vymezenou a vyznačenou hranici (úzká plocha), kterou nesmí překročit, ale v rámci této plochy se hráči volně pohybují. Druhé družstvo se rozdělí na polovinu a rozmístí se po obou stranách středního území – hranice. Přehazují míč z jedné poloviny na druhou, počítá se počet zdařilých přehozů. Družstvo tvořící hranici se jim v tom snaží chytáním zabránit. Hraje se buď na předem určený čas, nebo si družstva musí vyměnit role při chycení míče protihráčem. Tato forma je asi zajímavější a dává šikovnému družstvu výhodu delšího času ke hře.
- 4) „Vybijená“ ve vodě s běžnými pravidly. Je ovšem nutno přesně vymežit hrací plochu. Lze hrát i s dvěma míči, případně i jako „všichni proti všem“.

Plnění různých pohybových úkolů jednotlivci nebo družstva.

- 1) Stavba pyramid – počet pater podle zdatnosti cvičenců. Pozor především při nekontrolovaných rozpadech pyramidy.
- 2) Tažení „klády“. Cvičenci vytvoří dvojstup, dvojice čelem k sobě. Cvičenec ve splývavé poloze je tažen a postrkován dopředu. Splývavé polohy je možno měnit.
- 3) Přehazováním vpřed! Cvičenci vytvoří dvojstup, dvojice v těsném postavení čelem k sobě, předpažit a spojit za obě ruce. Poslední cvičenec vzpaží a naskočí na spojené paže, zpevní celé tělo a nechá se pasivně vyhazovat cvičenci v dvojstupu dopředu. Cvičitel nebo spolehlivý cvičenec stojí před útvarem a úchopem za obě ruce pomůže házenému cvičenci dokončit úkol.
- 4) Podplavání rozkročených nohou cvičenců v zástupu.
- 5) Most z nafukovacích matrací. Začátek by měl být pevně zajištěn u břehu, tak, aby se na něj dalo nastoupit. Matrace jsou přidržovány u sebe cvičenci ve vodě. Úkolem cvičence je nastoupit ze břehu „na most“ a co nejrychleji ho přeběhnout!

Gymnastika ve vodě, akvabely.

Nejrůznější gymnastická cvičení ve vodě – běhy, poskoky a skoky, cvaly, roznožky přes cvičence, kotouly vpřed i vzad (i s dopomocí), překoty závěsem v loktech, poskoky a skoky s obraty, skoky letmo přes cvičence, nebo přes spojené paže, využití „trampolin“ ze spojených paží – skoky přímé i salta, atd.

Uvedená cvičení lze provádět i ve vázaných řadách nebo v kruhu.

Vytváření obrazců a jejich vzájemné přeměny, různé polohy těla ve vodě - akvabely.

Vlastní plavání.

Cvičitel by se měl nejdříve dobře seznámit s plaveckou úrovní svých cvičenců.

Vlastní výcvik zahájit kontrolou (případně nácvikem) správného splývání s dýcháním do vody.

Z plaveckých stylů zařazujeme především klasická prsa, kraul a znak. Nácvik techniky stylu delfín většinou při normálním plaveckém výcviku (nespecializovaném) nepadá v úvahu, snad pouze „delfíní nohy“. Klademe důraz nejenom na dobře provedené pohyby končetin, ale především na dokonalou splývavou polohu těla a správné pravidelné dýchání.

Při nácviku se soustředíme postupně na jednotlivé fáze určeného plaveckého stylu, postupně plaveme pouze nohy nebo paže, využíváme různého náčiní jako jsou plovací destičky, míče, plavecké „nudle“, ploutve a pod.

Při pohybu ve vodě ve volné přírodě je výhodné pohybovat se po vyznačené, dobře přehledné plavecké trati. K zajímavosti plaveckého tréninku přispívají změny stylu nebo směru na povel cvičitele, plnění různých úkolů - přenášení předmětů, lovení předmětů ve vodě, spolupráce dvojic nebo i většího počtu cvičenců.

Mezi styly uváděnými v různých příručkách bývá i „ouško“, které je velmi výhodné na př. při tažení předmětů a tedy především při nácviku záchrany tonoucího.

Jinak ovšem „ouško“ výrazně kazí styl nohou především při stylu prsa – křivý stříh.

Skoky do vody.

Děti je rozhodně milují a bez velkých zábran skáčí způsobem, který ani nelze popsat. Od těchto spontánních nekontrolovaných skoků je třeba přejít k nácviku skutečného skoku do vody s předem přesně určeným způsobem držení těla.

Ve volné přírodě máme většinou k dispozici jako odraziště pevný břeh, maximálně více nebo méně pružné prkno. (Nezapomeňte dobře zkontrolovat hloubku a vlastní plochu dna!) Nedovolte skákat cvičencům, kteří plavou špatně nebo vůbec ne!

Škála cviků, které můžeme nacvičovat a procvičovat, není v přírodě příliš široká.

Jsou to především skoky přímé – „panák“, roznožka čelně i bočně, skok s vysokým skrčením přednožmo, startovní skok, „šipka“ apod. K zajímavosti přispívá skákat přes překážku – dlouhý prut nebo tyč držená pouze na jedné straně, obruč – úkolem je buď proskočit obručí, nebo strefit se do obruče plující na hladině.

Ze zvratných skoků to bude především kotoul (tzv. „bomba“), stoj na ruce s „přepadnutím“ vpřed, salto vpřed i vzad. Kromě toho je možno využít vlastních nápadů skoků, ale i tady dbát na provedení. Je třeba sledovat správný pružný odraz (pozor- je jiný z pevného břehu a jiný z prkna) i na vlastní let a dopad do vody.

Zábavné jsou skoky ve dvojicích nebo družstvech, ale pozor na kázeň!

Všem je jistě jasné, že uvedená cvičení tvoří pouze nepatrnou část možností, které slouží k tomu, abychom byli ve vodě jako doma a stali se dobrými plavci.

Všem přeji, aby ve svých řadách neměli žádné „idioty“!

Jarina Žitná

Sokol Liberec I.

Literatura: J. Resch, E. Kuntner: „Jak se neutopit“, nakladatelství Hanex.

Legenda o lodi duchů

drobná etapová hra pro skupiny i jednotlivce

Hráči obdrží prázdnou mřížku. Cílem hry je dosadit do jednotlivých políček vždy po jednom písmeni a postupně tak dát dohromady celý text. Písmenka hráči dostávají dle vlastní volby od vedoucího hry v pravidelných časových intervalech. Políčka, do kterých chtějí písmena doplnit, si zakroužkují a předají herní plán vedoucímu. Ten příslušná písmena doplní a herní plány vrátí všem najednou. Mezi přidělováním jednotlivých sad písmen je potřeba ponechat určitou časovou rezervu a prostor pro luštění. Hru jsme hráli letos na horách o jarních prázdninách. Každý den dostaly jednotlivé skupiny vždy po padesáti písmenech. Bylo přiděleno celkem 300 písmen. Chybějící písmena si dokázali hráči domyslet a dosadit sami.

Variantní řešení:

Písmena lze získávat i jinými způsoby. Mohou být například rozmístěna v terénu a družstva je dohledávají. I v této variantě neobdrží soutěžící plný počet písmen. Některá si musí domyslet.

1. Kartičky jsou umístěny v lese na vymezeném území. Údaje z kartiček se opisují. Na hledání je stanoven časový limit. Pro snazší orientaci hráčů mohou být kartičky očíslovány pořadovými čísly. Zápis na kartičce je ve tvaru: H12/R. V herním prostoru se pohybují všichni hráči najednou.

2. Mrtvé schránky – v mapě jsou označena místa s mrtvými schránkami. 6 – 8 schránek. Družstva je mají za úkol najít a ze schránek si vyzvednout po jednom listu papíru. Na listech jsou kódy k dalším písmenům. V herním území se pohybují všichni hráči najednou.

3. Morzeova abeceda – hráči obdrží listinu s kódy písmen v morzeově abecedě. Pro listinu si například mohou zajet přes rybník na lodi nebo vyšplhat do koruny stromu.

Bonus na závěr:

Vědomostní test – za každou správnou odpověď mají nárok na jedno písmeno podle vlastního výběru.

Toto jsou jenom příklady, jak potřebná písmena hráčům předat. Můžete si vymyslet i svoje vlastní. Pro pestrost hry by však mělo jít vždy o nejméně tři různé varianty.

Na vyluštění je předem vymezený časový úsek. Po vypršení času se vyplněné herní plány odevzdají. Pořadí určuje nejmenší počet chybějících písmen. Chybějící písmena jsou označena jako chybějící.

Varianta pro klubovnu – písmena se dávají podle docházky na jednotlivé schůzky a akce oddílu. Za každého člena skupiny (například 10 písmen). Luští se doma.

Správné znění textu:

Pokud se námořníci budí s křikem ze sna, určitě se jim zdálo o lodi duchů a její hrůzostrašné posádce. Podle legendy se Bludný Holanďan vynořuje z mořských hlubin, ráhnoví má pokryté řasami jako těžkou záclonu, zatímco plachty září jako planoucí oheň. Mořskou hladinou brázdí tato loď rychlostí blesku i za naprostého bezvětrí a její paluba teskně vzdychá lidskými hlasy, umořenými staletými těžké dřiny. Pokud námořníci ztroskotají, či spadnou přes palubu a jsou odsouzeni k záhubě, brzy poznají, že Bludný Holanďan není žádná babská povíadačka. Tato děsivá loď se zčistajasna objeví před jejich zraky a vytáhne je ze spárů smrti, aby je vystavila mnohem strašnějším osudu, službě na palubě lodi, jejímž kapitánem je Davey Jones

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A	P	O	K	U	D	S	E	N	A	M	O	R	N	I	C	I	B	U	D	I	K	R	I	K	E
B	M	Z	E	S	N	A	U	R	C	I	T	E	S	E	J	I	M	Z	D	A	L	O	O	L	O
C	D	I	D	U	C	H	U	A	J	E	J	I	H	R	U	Z	O	S	T	R	A	S	N	E	P
D	O	S	A	D	C	E	P	O	D	L	E	L	E	G	E	N	D	Y	S	E	B	L	U	D	N
E	Y	H	O	L	A	N	D	A	N	V	Y	N	O	R	U	J	E	Z	M	O	R	S	K	Y	C
F	H	H	L	U	B	I	N	R	A	H	N	O	V	I	P	O	K	R	Y	T	E	R	A	S	A
G	M	I	J	A	K	O	T	E	Z	K	O	U	Z	A	C	L	O	N	O	U	Z	A	T	I	M
H	C	O	P	L	A	C	H	T	Y	Z	A	R	I	J	A	K	O	P	L	A	N	O	U	C	I
I	O	H	E	N	M	O	R	S	K	O	U	H	L	A	D	I	N	O	U	B	R	A	Z	D	I
J	T	A	T	O	L	O	D	R	Y	C	H	L	O	S	T	I	B	L	E	S	K	U	I	Z	A
K	N	A	P	R	O	S	T	E	H	O	B	E	Z	V	E	T	R	I	A	J	E	J	I	P	A
L	L	U	B	A	T	E	S	K	N	E	V	Z	D	Y	C	H	A	L	I	D	S	K	Y	M	I
M	H	L	A	S	Y	U	M	O	R	E	N	Y	M	I	S	T	A	L	E	T	I	M	I	T	E
N	Z	K	E	D	R	I	N	Y	P	O	K	U	D	N	A	M	O	R	N	I	C	I	Z	T	R
O	O	S	K	O	T	A	J	I	C	I	S	P	A	D	N	O	U	P	R	E	S	P	A	L	U
P	B	U	A	J	S	O	U	O	D	S	O	U	Z	E	N	I	K	Z	A	H	U	B	E	B	R
R	Z	Y	P	O	Z	N	A	J	I	Z	E	B	L	U	D	N	Y	H	O	L	A	N	D	A	N
S	N	E	N	I	Z	A	D	N	A	B	A	B	S	K	A	P	O	V	I	D	A	C	K	A	T
T	A	T	O	D	E	S	I	V	A	L	O	D	S	E	Z	C	I	S	T	A	J	A	S	N	A
U	O	B	J	E	V	I	P	R	E	D	J	E	J	I	C	H	Z	R	A	K	Y	A	V	Y	T
V	A	H	N	E	J	E	Z	E	S	P	A	R	U	S	M	R	T	I	A	B	Y	J	E	V	Y
X	S	T	A	V	I	L	A	M	N	O	H	E	M	S	T	R	A	S	N	E	J	S	I	M	U
Y	O	S	U	D	U	S	L	U	Z	B	E	N	A	P	A	L	U	B	E	L	O	D	I	J	E
Z	J	I	M	Z	K	A	P	I	T	A	N	E	M	J	E	D	A	V	E	Y	J	O	N	E	S

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A																									
B																									
C																									
D																									
E																									
F																									
G																									
H																									
I																									
J																									
K																									
L																									
M																									
N																									
O																									
P																									
R																									
S																									
T																									
U																									
V																									
X																									
Y																									
Z																									

Pohybové hry

/ do zásobníčku pro oddíly RD a PD /

Začínáme s nejjednoduššími hrami, které mají jednoduchá pravidla.

1. Na zrcadlo

Cvičitelka stojí proti dětem.

Provádí různé cviky a děti po ní opakují / jako v zrcadle /.

Je potřeba, aby cvičitelka cviky prováděla s výdrží, aby děti měly čas na provedení.

Stejným způsobem stojí rodič proti dítěti a provádí cviky, které dítě opakuje.

Velmi oblíbené je když si cvičitelka vymění roli s dítětem.

Cíl hry: zrakové vnímání, napodobování, rychlá reakce

2. Na lepidlo

Cvičitelka dává pokyny, kdy si má dítě slepit určité části těla. např. slepíme si dlaně..... nebo slepíme si čelo a kolena..... nebo slepíme si dlaň a ramenoatd.

Obměny - děti si budou lepit části svého těla s věcmi / nářadí, náčiní..../ v tělocvičně nebo přírodě, např. slepíme si zadeček a žíněnku slepíme si dlaně a žebřiny..... atd.

- děti se mohou lepit ve dvojici navzájem / rodiče s dětmi / např. slepíme si chodidla....., nebo slepíme si záda..... atd.

Cíl hry: znalost částí těla

3. Na mokré a suché prádlo

Na zvolání „mokrý prádlo“ musí děti někam vylézt / prádlo se musí usušit /.

Na zvolání „suché prádlo“ děti pobíhají v prostoru tělocvičny / prádlo je suché /, fouká do něj vítr.

Prádlo maminka sebrala a uložila do košíku / děti si lehnou - relaxace /.

N e z a p o m e ň !!

Veškeré činnosti malým dětem je nutné motivovat.

**Dana Uzlová
Sokol Roudnice**

„Nespokojujeme se je s tím, že dáme jenom peníze. Peníze nestačí, peníze se dají sehnat. Lidé však potřebují vaše srdce, které by jim dalo lásku. Rozdávejte proto lásku všude, kam vstoupíte. Za prvé doma. Dávejte ji manželce, manželovi, sousedům a především dětem!“

Matka Tereza

Zálesácký závod zdatnosti

Přebor ČOS – Proseč p. Ještědem, 20. – 22. V. 2011.

Letošní 12. ročník se konal prvně v Libereckém kraji. Pořádáním byla náčelnictvem ČOS pověřena Sokolská župa Ještědská, závod se konal v zařízení TJ. Sokola Proseč pod Ještědem.

Ředitel závodu – ing. Lukáš Beneš – Sokol Stráž n.N.

Hlavní rozhodčí – Oleg Šalbaba – Sokol Třebíč

Velitel trati – Jaroslav Havelka – Sokol Český Dub

Jako rozhodčí působili cvičitelé sokolských jednot župy Ještědské – Sokola Turnov, Liberec I, Český Dub, Chrastava, Bílá, Liberec Františkov, Liberec Horní Růžodol, Kobyly, Hoření Paseky i rozhodčí nominovaní v ostatních sokolských župách v republice.

Obsah závodu je vždy dán propozicemi. Tentokrát trať měřila něco přes pět km a bylo na ní nutno překonávat přírodní překážky, poměrně velmi těžký terén a kromě toho museli účastníci předvést své znalosti ze zálesáckých disciplin (sekera, pila, oheň), orientace v terénu, znalosti přírodnin, první pomoci, zdravotvědy a sokolské historie.

Účast: kategorie žactva 11 – 14 let - 18 hlídek
dorost 15 – 17 let - 14 hlídek

Celkem přijelo 118 závodníků se svými vedoucími ze 22 sokolských žup republiky. Dohromady se všemi rozhodčími a organizátory prožilo hezký víkend na Proseči více než 200 účastníků.

V kategorii žactva 11 – 14 let se na prvních místech umístily tyto župy:

1) Župa plk. Švece	-	Sokol Třebíč	-	výsledný čas	1:07:09,4
2) Župa Podkrkonošská	-	Sokol Úpice	-		1:12:37,8
3) Župa Dr. Vaníčka	-	Sokol Brno V.	-		1:16:28,4
4) Župa Šumavská	-	Sokol Klatovy	-		1:17:19,9
5) Župa Barákova	-	Sokol Mšeno	-		1:25:43,6
6) Župa Jihočeská	-	Sokol Lišov	-		1:26:37,3

Kategorie dorostu – 15 – 17 let.

1) Župa Prostějovská	-	Sokol Přemyslovice	-		1:29:16,8
2) Župa plk. Švece	-	Sokol Třebíč	-		1:39:32,3
3) Župa Podkrkonošská	-	Sokol Úpice	-		1:42:28,1
4) Župa Pernštejnská	-	Sokol Tišnov	-		1:43:02,7
5) Župa Scheinerova	-	Sokol Zlíchov	-		1:43:19,2
6) Župa Jihočeská	-	Sokol Lišov	-		1:54:26,4

Součástí akce byla v pátek večer velká noční hra (trasa Proseč – hostinec „U Šámalů“). Start byl u sokolovny a 27 hlídek se postupně vydalo na strmou trať pod výtahem. Cestou bylo rozmístěno 11 osvětlených úkolů – otázek, odpovědi hlídky zaznamenávaly do kartiček se zakreslenou křížovkou. Podle očekávání byl z Ještědského hřebene nádherný rozhled na všechny strany – viděli jsme osvětlený Jablonec, část Liberce, vesnice a městečka „za kopcem“ tedy za Ještědem, počínaje Prosečí, Českým Dubem a v dálce Mladou Boleslav. V historickém, teprve nedávno opraveném a otevřeném stavení „u Šámalů“ dostali účastníci čaj a posvícenský koláč, což přišlo všem vhod.

Na prvních šesti místech se umístily tyto hlídky:

1 – 2)	Župa Ještědská a župa Barákova	- výsledný čas	31,5 min.
3)	Župa Scheinerova I.	-	32,5
4)	Župa Východočeská	-	33,0
5)	Župa Scheinerova II.	-	34,0
6)	Župa plk. Švece	-	35,0

Po ukončení Zálesáckého závodu zdatnosti probíhal ještě odpoledne a v podvečer tzv. doprovodný program, kde si mohli účastníci vyzkoušet svou obratnost, rychlost, ale také orientaci bez pomoci zraku (poznávání předmětů hmatem a hod na cíl poslepu), lanové centrum a schopnost paměti a orientace i vědomostí. Na nejdůležitějším ze 13 možných volitelných stanovišť se plnily kondiční testy, které jsou součástí společné soutěže Světového svazu sokolstva. Výsledková listina byla poslána na náčelnictvo ČOS, aby mohla být zařazena do celosvětové tabulky. Kondiční testy splnilo celkem 67 chlapců a děvčat, uvádím pouze prvních deset nejlepších.

1) Pejša - ž. Tyršova	- 90 bodů	6) Fojtová - ž. Jungmanova	- 74 bodů
2) Žižlavská – ž. Pernštejnská	- 79	7) Bohůnková – ž. Šumavská	- 73
3) Slavíčková – ž. Scheinerova	- 76	8) Nesnídalová – ž. Jungmanova	- 71
4) Novotný – ž. Tyršova	- 75	9) – 10)	
5) Vaňková – ž. Východočeská	- 74	Hájková – ž. Vaničkova	
		Klement - ž. Tyršova	-oba 69

Průběh a přípravu celé akce výrazně ovlivnila pomoc a spolupráce obecního úřadu v Proseči, především paní starostky Jany Švehlové s pořádající jednotou, vedenou jejím starostou Jaroslavem Starým. Členové jednoty dokázali, že všechno jde, když se chce. Na vysvětlenou dodávám, že před dvěma měsíci část areálu vyhořela, po ohni však již dnes není ani stopy, naopak areál zkrásněl a pro příjemný pobyt závodníků bylo vše perfektně připraveno. Děkujeme jménem všech účastníků.

Sobotního slavnostního zahájení se zúčastnil hejtman Libereckého kraje, pan Mgr. Stanislav Eichler i paní starostka Švehlová.

Mezi organizátory akce byl vedoucí komise pobytu v přírodě ČOS Jiří Němec z Ostravy, v sobotu program sledovala místonáčelnice ČOS sestra Dáša Toncarová, slavnostního závěru se zúčastnila ing. Lenka Kocmichová, náčelnice ČOS.

Velký problém s nedělní dopravou závodníků k vlakům do Liberce a Turnova vyřešil za nás pan hejtman Eichler, který pohotově zasáhl a tak se všichni vzdálení účastníci dostali v pohodě domů. Zase jsme se přesvědčili, že vše závisí na lidské spolupráci a dobré vůli.

Jarina Žitná a Lukáš Beneš
náčelnictvo župy Ještědské

„Zákon života je takový: Nikdy nezůstávejte stát na místě – buď se posouváte dopředu nebo se skutálíte zpátky!“

„Toho, kdo chce jít, osud vede. Toho, kdo nechce – osud vleče!“

(Neznámý autor)

Vědomostní testy pro žactvo a dorost.

Tyto testy byly použity v rámci doprovodného programu Zálesáckého závodu zdatnosti na Proseči ve dnech 20. – 22. května 2011. Zveřejňujeme je vzhledem k blížícímu se konci cvičebního roku a nedalekému období letních táborů – je možno je totiž vhodně použít, nejde nám přece pouze o tělesnou zdatnost našich cvičenců.

Žactvo:

- 1) Jakým způsobem si první lidé obstarávali potravu?
 - a) obděláváním půdy
 - b) lovem a sběračstvím
 - c) automatizovanou velkovýrobou
 - d) prací v továrnách
- 2) Kdo byl Jan Hus ?
 - a) politik
 - b) vojevůdce
 - c) náboženský reformátor
 - d) velký malíř
- 3) V kterém roce vznikla Československá republika ?
 - a) 1945
 - b) 1948
 - c) 1939
 - d) 1918
- 4) Který z těchto čelných představitelů státu pocházel z jižní Moravy, z Moravského Slovácka ?
 - a) M. R. Štefánik
 - b) T. G. Masaryk
 - c) E. Beneš
 - d) V. Havel
- 5) Olympijské hry vznikly ve starověkém
 - a) Egyptě
 - b) Římě
 - c) Indii
 - d) Řecku
- 6) Nejvyšší hora republiky Sněžka měří
 - a) 2003 m
 - b) 1603 m
 - c) 1503 m
 - d) 1003 m
- 7) Řeka Úpa je přítokem
 - a) Vltavy
 - b) Berounky
 - c) Labe
 - d) Ohře
- 8) Které z těchto čtyř měst neleží v jižních Čechách?
 - a) České Budějovice
 - b) Český Krumlov
 - c) Česká Skalice
 - d) České Velenice
- 9) Která z těchto hor má výšku 1010 m (uvádí se i 1009m)
 - a) Ještěd
 - b) Kozákov
 - c) Milešovka
 - d) Kotel
- 10) Ve kterém světadíle leží Brazílie?
 - a) v Evropě
 - b) v Asii
 - c) v Africe
 - d) v Americe
- 11) Kterou z následujících oper nenapsal Bedřich Smetana?
 - a) Hubička
 - b) Šelma sedlák
 - c) Tajemství
 - d) Čertova stěna
- 12) Chrám sv. Víta v Praze na Hradčanech je postaven ve stylu
 - a) gotickém
 - b) barokním
 - c) secesním
 - d) klasicistním
- 13) J. A. Komenský je autorem knihy
 - a) Labyrint světa a ráj srdce
 - b) kroniky „U nás“
 - c) Svatovítského kancionálu
 - d) Náš úkol, směr a cíl
- 14) Do cyklu symfonických básní B. Smetany „Má vlast“ nepatří
 - a) Z českých luhů a hájů
 - b) Vlasta
 - c) Tábor
 - d) Vltava

Dorost:

- 1) Na čí počest se konaly první Olympijské hry v Řecku?
 - a) Achillea
 - b) Dia
 - c) Héry
 - d) Apollona
- 2) Kdo byli křižáci?
 - a) pavouci
 - b) rolníci
 - c) rytíři
 - d) chudina
- 3) Na území kterého dnešního státu se rozkládala říše Aztéků?
 - a) v Mexiku
 - b) v Peru
 - c) na Kubě
 - d) v Kolumbii
- 4) Kdo byl John Kennedy?
 - a) významný filmový herec
 - b) ministr spravedlnosti USA
 - c) prezident USA
 - d) přestavitel OSN
- 5) Čím skončila definitivně II. světová válka?
 - a) kapitulací Německa
 - b) atomovou bombou v Japonsku
 - c) obsazením Berlína
 - d) kapitulací Japonska
- 6) Která z následujících hornin je vyvřelina?
 - a) rula
 - b) pískovec
 - c) žula
 - d) svor
- 7) Které z těchto jezer nepatří mezi tzv. pět velkých jezer na rozhraní Kanady a USA?
 - a) Erijské
 - b) Aralské
 - c) Huronské
 - d) Ontario
- 8) Jižního pólu dosáhl se svou výpravou jako první
 - a) Shackleton
 - b) Amundsen
 - c) Peary
 - d) Scott
- 9) Který z těchto ostrovů je největší?
 - a) Tasmánie
 - b) Kuba
 - c) Jáva
 - d) Sicílie
- 10) Hora Makalu leží
 - a) v Himalaji
 - b) v Andách
 - c) v Kordilérách
 - d) na Kavkaze
- 11) Který z těchto spisovatelů zahynul při souboji?
 - a) Lermontov
 - b) Turgeněv
 - c) Tolstoj
 - d) Čechov
- 12) Který český spisovatel napsal protiválečnou hru „Matka“?
 - a) J. Vrchlický
 - b) Hrabal
 - c) K. Čapek
 - d) I. Olbracht
- 13) Která Mozartova opera měla světovou premiéru v Praze?
 - a) Figarova svatba
 - b) Kouzelná flétna
 - c) Don Giovanni
 - d) Únos ze serailu
- 14) Soprán je
 - a) nejnižší mužský hlas
 - b) nejvyšší ženský hlas
 - c) označení pro falešný zpěv
 - d) drobná klavírní skladba
- 15) Akvadukty byly
 - a) nádrže na vodu
 - b) termální lázně
 - c) nad zemí vedené vodovody
 - d) podzemní spodní kanály

Správné odpovědi najdete na stránkách tohoto čísla časopisu, takže můžete lehce kontrolovat vědomosti své i svých cvičenců.

Premie – pro všechny,

- 1) Máme devět naprosto stejně vypadajících koulí. Jedna z nich je však nepatrně těžší – v ruce se to nedá poznat, ale máme k dispozici váhy. Kolikrát NEJMÉNĚ musíme vážit, abychom zjistili, která z koulí to je?
- 2) Dobře si přečtete tento text vybraný z knihy Wilburga Smitha „Nenasytný jako moře“!!! – Je to volání o pomoc při ztroskotání lodi. „Mayday, mayday, mayday.... Vážně nám hrozí ztroskotání. Naše souřadnice jsou 72 stupňů, 16 minut jižní délky a 32 stupňů, 12 minut západní šířky!“

At' už to způsobil sám autor nebo překladatel knihy (mimořadně vynikající, která stojí za přečtení), tato věta je holý nesmysl!! Vysvětlete proč!

Nad těmito dvěma úkoly se dobře zamyslete a odpověď prosím zašlete na moji mailovou nebo poštovní adresu –

jarina.zitna@email.cz, nebo Rokycanova 5, Liberec, 46001.

Jsem zvědavá, kolik čtenářů se ozve!!

Upozornění!!! Časopis Sokol!!!

V prvním čísle elektronicky vydávaného časopisu Sokol z května je zveřejněna vyhláška Ministerstva školství o letních táborech.

Je to text potřebný pro všechny jednoty, župy i cvičitele, kteří letní tábory pořádají. Jejich znalostí se vyhnete problémům, které by mohly při kontrole nastat, proto znalost této vyhlášky nepodceňujte!

Jarina Žitná

Správné odpovědi na testy:

Žactvo: 1/b, 2/c, 3/d, 4/b, 5/d, 6/ b, 7/c, 8/c, 9/a, 10/d, 11/b, 12/a, 13/a, 14/b

Dorost: 1/b, 2/c, 3/a, 4/c, 5/d, 6/c, 7/b, 8/b, 9/a, 10/a, 11/a, 12/c, 13/c, 14/b, 15/c

„Nejenom pohybem živ je Sokol!“

O duši národa - závěr.

Je to skoro neuvěřitelné, ale jednotlivé stati uveřejňované pod názvem „O duši národa“ jsem začala psát před dvěma roky. Tohle je 23 pokračování.

Na začátku jsem byla vedena spravedlivým rozhořčením nad veřejně prohlašovaným míněním o zemi, kde jsme doma a o národu, kterého se cítím – cítíme! – členy. Vůbec mne nenapadlo, jaké to bude dobrodružství. I když jsem totiž spoustu faktů znala, byla jsem přece jenom nucena vyhledávat potřebnou literaturu a seznamovat se s méně známými historiemi, osobami, osudy – tím vším, co tvoří historii každého národa.

Nevím a nemohu vědět, kolik čtenářů tyto články četlo a jak pozorně. Mne samotnou to vše utvrzovalo v přesvědčení, že jestli se má někdo stydět, jsou to především ti, kteří buď z neznalosti, nebo ze zlé vůle a bezduchému a trapnému podkuřování všemu, co je velké a mocné, hanobí vlastní zemi, vlastní rodinu.

Faktem je, že jsme, byli jsme a budeme malým národem. Druhým faktem však zůstává, že navzdory tomu jsme platným členem evropských národů a že jsme účinně přispívali ke kulturnímu vývoji Evropy – a že jsme v něm zanechali svou stopu.

V květnovém čísle časopisu jsem se dostala až k době poměrně nedávné – k vzniku samostatného státu. Dokázali jsme navázat na dávnou slavnou historii Českého království a přes dlouhou dobu existence Rakousko – Uherského mocnářství si udrželi nejen svůj jazyk, ale i své kulturní povědomí a způsob života. Nemyslím, že by teď mělo smysl znovu opakovat tu obrovskou řadu jmen těch, kteří svým významem v nejrůznějších oborech lidské činnosti přesáhli hranice státu a jsou známi světu.

Jako malý národ, který ještě ke všemu leží na strategicky důležitém území jsme, někdy těžce, ale přece jenom, odolávali daleko silnějším nepřítelům.

Po vzniku státu v r. 1918 se nově vzniklá republika přičiněním těch, kteří za její svobodu bojovali jak na frontách, tak i doma svou prací a svým přesvědčením, stala demokratickým státem, kterého si vážila nejen Evropa, ale i ostatní svět. Ne že by se tenkrát všechno povedlo, jistě se dělaly chyby, ale za 20 let svobodného státu byl rozvoj životního prostředí, průmyslu, kultury, školství a vědy nepopíratelný. Masarykova republika stavěla na morálních zásadách osvědčených věky. Přesto nás neuchránila nebezpečí, které číhalo v rozvíjejících se mocenských ambicích našich sousedů a jejich snaze zničit demokratický stát, který neváhal v době nebezpečí mobilizovat a postavit se mnohem silnějším nepříteli. Všichni víme, jak to dopadlo! Jednalo se o nás – bez nás a snaha za každou cenu se vyhnout válečnému konfliktu, byla silnější než smlouvy a závazky našich spojenců. Zkušenosti ukazují, že se takové jednání nevyplácí a nevyplatilo se velmocím ani tenkrát, kdy se možná ještě dalo světovému konfliktu zabránit. Přes naše území se dostalo do bezpečí nesčetné množství politických běženců, ale svému osudu jsme neunikli. Mnichov, Protektorát Čechy a Morava, okupace, domácí i zahraniční odboj, heydrichiáda, Lidice a Ležáky, holocaust našich židovských spoluobčanů, koncentrační tábory, východní i západní fronta – to je historie strašných šesti let utrpení, zrady i statečnosti, strádání a víry v lepší budoucnost.

Těch šest těžkých válečných let však nepodlomilo naši víru v lepší, svobodné časy národa a nás všech. Naopak – naučilo nás vážit si svobody i práce pro svobodnou republiku.

Historie těžkých válečných let se nedá vypsát v krátkém pojednání, existuje však spousta literatury, která tuto dobu popisuje – bohužel, se však v současnosti na tuto dobu, která by nám měla být ponaučením, rádo a úmyslně zapomíná. Z hlouposti, z nedostatku zdravého rozumu i osobní hrdosti! Jak jinak si vysvětlíte, že v Panenských Břežanech jedná se synem Reinharda Heydricha, který se nabízí, že nechá opravit jeden ze dvou zámků, kde kdysi rodina žila. Je mi jasné, že on byl tenkrát kluk, který za nic nemohl, ale tuhle nabídku považují za neomalenost Nemám slov. A hlavně nemám slov, když si uvědomím, že by to od něj obyvatelé Břežan přijali. Že by peníze měly takovou moc, aby překryly tu hrůzu, kterou má Heydrich na svědomí!

Zkušenosti ukazují – a stále se to opakuje – že malý národ potřebuje k uhájení své smysluplné existence daleko více energie a úsilí, než národ velký. A dál – že velké národy

při všem slíbeném přátelství a spolupráci - nakonec hájí především své zájmy, což by bylo docela v pořádku – jenže ony hájí své zájmy na úkor těch menších a malých. Nemusíme vzpomínat právě na Mnichov, nebo na rozdělení Evropy na východ a západ (politické zájmy jdou tak daleko, že jedna armáda, která to má blízko, nesmí zasáhnout, nesmí pomoci, ale musí nechat krváčet malou zemi, protože nelze – a to ani v kritickém okamžiku - jednat proti předem domluvené smlouvě), vidíme to přece stále. Jak je to dlouho, co byl okupován Tibet? Po světě se v pamětní den tibetského povstání vyvěšují vlajky na znamení solidarity, ale to je vše. Nikdo si přece nemůže a ani nechce zneprátenit velmoc, jako je Čína!!

Poučení je nasnadě. Uvědomit si dobře, které maléry si zaviňujeme sami – (u nás Čechů to je především nesvornost, táhneme dohromady teprve když nám teče do bot), vyvarovat se jich a nedat se. Stát na svém, věřit, doufat a pracovat ve prospěch věci, které věříme. Nedat se zdepat.

Dokázali jsme to už tolikrát. Přežili jsme ztrátu ilusí po těch několika krásných poválečných letech, kdy jsme sice měli hmotnou nouzi, ale byli jsme šťastni a věřili v budoucnost. Jenže přišla další těžká doba, možná, že ještě těžší, než byla ta válečná. Nejen proto, že byla daleko názorově problematictější a útok na naši národní identitu závažnější – ale trvala také daleko déle, takže ovlivňovala hned několik generací. Vydrželi jsme a díky změně politické situace ve světě jsme přežili. Bohužel, v mnoha případech za cenu ztráty životních jistot a názorové desorientace. Spadli jsme z rádooby komunizmu přímo do stadia ranného kapitalizmu se vši dravostí a sobectvím, kterých je tento systém schopen a který si už v ostatním světě, kde vývoj probíhal bez přerušení, časem obrousil hrany. Za těch čtyřicet let jsme si zažili svoje – padesátá léta, smrt Jana Masaryka, zákaz a rozpuštění demokratických organizací, mezi nimi i Sokola i jeho poslední velkou demonstraci věrnosti Masarykovým idejím a prezidentu Benešovi, politické procesy, justiční vraždy, uvolnění situace a naděje na „komunismus s lidskou tváří“, násilnou okupaci spřátelených armád – 21. srpen 1968, období normalizace, zápalné oběti studentů Jana Palacha a Jana Zajíce – tolik bolesti a neštěstí ve jménu myšlenky, která sama o sobě člověka přitahuje. Jenže – jenže když se snažíme něčeho dosáhnout násilím, za cenu duševního i morálního znásilnění lidských duší – zákonitě to vede k znehodnocení a ke krachu. Tohle jsem si nevymyslela já – to je zkušenost nesčíslněkrát ověřená.

Jako národ jsme přežili i tuto dlouhou dobu – a nebylo v ní všechno tak špatné! Snad proto, že nás poměry utlačovaly, měli jsme k sobě blíž a neměřili jsme všechno silou peněz a dosaženou kariérou.

Od krásných dnů s cinkajícími klíči na konci roku 1989 uplynulo už víc než dvacet let.

To je delší doba než bylo trvání první republiky. Srovnání těch dvaceti let však pro naši generaci vypadá velmi špatně. Rozprodali jsme většinu národního majetku, ruší se podniky, počty nezaměstnaných rostou, školství kleslo z pozice na předních místech ve světě někam hluboko ke čtyřicátému místu, nejsou peníze na kulturu – divadla, opravu kulturních památek minulosti, ceny vstupenek rostou, takže návštěvnost klesá – snad s výjimkou pořadů, které bych se občas zdráhala nazvat kulturními. Za to však vidíme plné hospody a restaurace, dostáváme se dopředu na pochybném žebříčku cti v alkoholizmu, roste počet drogově závislých a nemocných aids, máme spousty mladých lidí druhotně negramotných – raději dost.

Přesto však – věrme v duši národa, v duši dostatečně silnou, aby se dovedla vyrovnat se všemi negativy současnosti. Samotná víra však nestačí – bez úsilí, práce, přesvědčení a odvahy své přesvědčení uskutečňovat, bez vnitřní síly, kterou potřebuje každý z nás, se nedostaneme nikam! Dobře to věděli ti, kteří zde žili a byli před námi. Myslím, že jsme se všichni kdysi učili ve škole tyhle verše:

*„Pracuj každý s chutí usilovnou, na národu roli dědičné,
cesty mohou být rozličné, jenom vůli všichni mějme rovnou!“*

Jarina Žitná

Z myšlenek jubilanta bratra Jana Přidala.

Sokol včera a dnes.

Kdybychom mohli pohlédnout do duše každého člověka, měl by jistě každý jiný názor na Sokol, který vznikl za velmi složitých a možno říci těžkých tehdejších národnostních, politických i náboženských poměrů. Ale to ještě neznamená, 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 oběť, která je stále ještě nedoceněna nebo dokonce i podceňována.

Do vzniklého spolku vložil jeho zakladatel Miroslav Tyrš nejen duchovní hodnoty, ale také tehdy 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 československý stát, v němž nemalou úlohu sehrál i spolek Sokol, který byl v období války rozpuštěn a po čtyřleté ilegální činnosti v zahraničí znovu obnoven ve svobodné vlasti. Významnou charitativní v době válečné sehrála i Renáta Tyršová, která založila tzv. „Sokolské srdce“, jehož úkolem bylo podporovat 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 působily významné osobnosti, jejichž zásluhou zaujal Sokol významné postavení v budování mladého státu. Posléze úspěšné všesokolské slety přesvědčily celý národ jak prospěšná je dobrovolná kázeň, jak radostné a užitečné bylo 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 Jindra Vaníčka: „Věřím, že se nepřežije sokolstvo, dokud se nepřežije národ sám!“

Jan Přidal
Sokol Vřesovice

„Bud' me jako slunce, které svítí na dobré i zlé!“
Ježíš Kristus

„Bud' te trpěliví, čestní, pokorní, plní soucitu a lásky. Naplňte svůj život touhou po čistotě. Milujte vše živé jako sebe sama! Člověk, který se bude takto chovat, prospěje světu a sám se zdokonalí!“
František Drtikol

Staroměstská exekuce

Mučedníci z 21. června 1621

Prolog

Také v tomto roce **2011** si **21. června** připomeneme neblahou událost, která se stala tragickou tečkou za osudnou bitvou na Bílé hoře a zároveň také symbolem násilného zvratu v historickém vývoji českého národa. **Poprava 27 předních činitelů stavovského protihabsburského povstání** v den letního slunovratu roku 1621 vsutku názorně a výstižně symbolizuje zánik české politické samostatnosti na další tři staletí a také násilné ukončení české reformace i dosavadní náboženské tolerance. Připomínáním těchto justičních vražd a nejmasovější veřejné popravy v našich dějinách nemíníme vyvolávat emoce a oživovat staré spory, zvláště v současných dobách, kdy usilujeme o ekumenický mezicírkevní dialog a kdy ostatně čeští křesťané (včetně katolíků) se dostávají v české společnosti stále více na minoritní pozici. Samozřejmě „**staroměstská exekuce**“ je i součástí debaty, která se táhne českým dějepisectvím, publicistikou i politikou již od 17. století. Jedná se o významnou součást tzv. české otázky, tedy o interpretaci bělohorské porážky a důsledků vítězství habsburské Vídně, vedoucího k politickému i náboženskému absolutismu. V českém protestantském exilu byly oběti staroměstské exekuce považovány od počátku za mučedníky víry, k uctění jejich památky byl ještě roku 1621 vydán tajně spis **Koruna neuvadlá mučedníků Božích českých**. Tuto knížku, později ještě několikrát vydanou, a to i v německém překladu, napsal **Jan Rosacius Hořovský**. Tento evangelický farář od staroměstského Svatého Mikuláše byl nejen blízkým očitým svědkem poprav, ale dokonce přímo na popravišti a předtím ještě ve vězení dodával odsouzeným útěchu. Rosacius, který zemřel v exilu roku 1637, patřil sice k českým luteránům, tzv. novoutrakvistům, ale vážil si i jednoty bratrské a jejího přínosu. Rosaciovo dílo využil proto též **Jan Amos Komenský** v historické kompilaci **Historia o těžkých protivenstvích církve české** (1632), kde byly shrnuty předbělohorské i pobělohorské perzekuce českých nekatolíků, včetně působivé kapitoly o staroměstské popravě z 21. června 1621. Tento Komenským redigovaný spis, vydaný i v latinské, německé a anglické verzi, měl burcovat svědomí evangelické Evropy ve prospěch poražených českých protestantů. Ovšem na výsledku třicetileté války, potvrzeném roku 1648 vestfálským mírem, už nic nezměnil. České země, Čechy a Morava, se tak staly jedinou zemí raně novověké Evropy, kde byla většina obyvatelstva donucena vítěznou mocí změnit svou evangelickou křesťanskou víru ve prospěch jediné státní církve...

Snad i proto se později římskokatolická církev nestala – na rozdíl třeba od Polska či Irska – součástí národní identity. Sepětí „oltáře a trůnu“, onen důsledek Bílé hory i staroměstské exekuce, vedlo posléze k tomu, že národní emancipační hnutí se vyvíjelo mimo rámec katolické církve (a na tom nemohou změnit nic ani čestné výjimky vlasteneckých katolických duchovních). Vlastně to ani jinak být nemohlo, vždyť převážná část národně a liberálně orientované historiografie 19. a první poloviny 20. století posuzovala českou reformaci, tedy období od husitství po Bílou horu, jako vrcholné období starších českých dějin, a tudíž nebylo pochyb, že popravení ze Staroměstského náměstí byli mučedníky za náboženskou i politickou svobodu. Pochopitelně lze v demokratické diskusi a pluralitním prostředí vyslovit i názory jiné (často ovšem převzaté v novém hávu ze starší militantní katolické a prorakouské konzervativní literatury 19. století.) Ovšem různé úvahy o „blahodárnosti vítězství prospěšného habsburského centralismu nad stavovskou roztržičností a šlechtickou anarchií“ by neměly zakrýt základní dějinnou skutečnost – **Bílá hora, staroměstská exekuce i následná třicetiletá válka přinesly českému národu největší pohromu v jeho historii – nešlo jen o hospodářskou devastaci i následné daňové zatížení, ale neblahou roli hrál i drastický úbytek obyvatelstva (válečná utrpení, hladomory, epidemie), vedoucí zvláště v pohraničí k postupné germanizaci, i ztráty velké části národní elity (masový exil evangelické šlechty, měšťanstva a inteligence).**

Příběh nejznámější české popravy

Po nečekaném vítězství po dvouhodinové bitvě na bělohorské pláni před Prahou **8. listopadu 1620** čekalo vítěznou bavorsko-císařskou stranu další překvapení. Již následující ráno, **9. listopadu**, ujel „zimní král“ **Fridrich Falcký** z Prahy a týž den se pražská města vzdala nepříteli a otevřela mu své brány. Někteří vůdci protihabsburského povstání a přední osobnosti Fridrichova dvora jako **Matyáš Thurn** či **Václav Vilém** z Roupova sive včas uprchli, ale většina stavovských předáků zůstala v nepochopitelném klidu a slepé důvěře doma. Mnozí naivně uvěřili vítězi z Bílé hory, **bavorskému vévodovi Maxmiliánovi**, jenž vůdcům povstání slíbil, že jejich života bude ušetřeno. Jiní bláhově doufali v milost císaře Ferdinanda II., když již 13. listopadu projevíli ponižujícím reversem lítost nad svými činy.

Vídeň ovšem neměla ani v nejmenším zájem o nějaké smiřování a v císařově okolí bylo od počátku rozhodnuto, že přední viníci budou potrestáni na hrdle. Nelítostně se mělo zatočit s celým českým národem. Španělský **vojevůdce Martin Huerta**, člověk krutý a fanatický, doporučoval císaři, „aby bez rozdílu všechny zamordovati dal, aby tak z nevěrného kacířského národa ani nohy nezůstalo“. Přisadil si i španělský vyslanec, požadující vyhobení „národa bezbožného, jenž tak dlouho urážel velebnost císařskou“. Celý plán pokoření Čech jako ohniska vzpoury byl předem promyšlen a připraven, i když zatím utajen.

I když hned po Bílé hoře vypracoval nový správce Českého království **Karel z Lichtenštejna** pro císaře seznam povstalců, k zatýkání se zatím nepřistoupilo. Byla to zjevná taktika, která měla předáky povstání uklidnit. Tento osudový omyl a falešný pocit bezpečí přispěl k tomu, že jenom část nejvýznamnějších činitelů povstání se zachránila útekem ze země.

A tak teprve v únoru 1621 přišel z Vídně rozkaz k zatčení provinilých. Vše bylo navíc záludně zorganizováno tak, že páni a rytíři, obeslaní na Pražský hrad, vůbec netušili, o co se přesně jedná. Všichni pozvaní se dostavili v neuvěřitelně naivitě dobrovolně, ovšem ihned po svém příchodu byli **20. února** zatčeni a uvězněni. Zároveň byl zřízen mimořádný soud, jehož předsedou se stal moravský aristokrat **Lichtenštejn**, odpadlík od českobratrské víry, nyní již horlivý katolík a oddaný přísluhovač vídeňského dvora. Hlavním žalobcem byl jmenován servilní kariérista **Příbík Jeníšek z Újezda**, dosud bezvýznamný chudý zeman z Klatovska, zanedlouho však pobělohorský zbohatlík. Soudu, v němž vedle několika českých katolických pánů zasedali i cizinci, nešlo o zdlouhavé projednávání individuální viny obžalovaných, nýbrž o rychlé vynesení víceméně předem daného rozsudku. Rozsudek smrti císař potvrdil u 27 obžalovaných a poprava byla stanovena na 21. červen 1621. Marrně prosily rodiny odsouzenců o změnu krutého ortelu, marně se ohromení vězňové obraceli s prosebným listem na saského kurfiřta, aby jim vymohl u císaře prominutí jejich „zločinů!“. **Kurfiřt Jan Jiří**, považovaný za ochránce všech luteránů, nehodlal „rebelům“ proti panovníckému majestátu pomoci, dokonce vydal na smrt do Prahy svého stoupence **Jáchyma Ondřeje Šlika**, který marně hledal na saském vévodském dvoře ochranu.

Tento nezvykle krutý a teatrální trest měl v českém panstvu utlumit „tradiční sklony k vzpouře a rebelii“, zlomit v něm „ducha vzdoru a neposlušnosti“. Již v pátek 18. června se začalo stavět na Staroměstském náměstí v Praze, přímo u radnice, dřevěné popravni lešení, potažené černým sukem. Odsouzenci byli na staroměstskou radnici přivedeni z Pražského hradu v neděli, 20. června, večer. Den hrůzně exekuce byl ohlášen v **pondělí 21. června 1621** o páté hodině ráno výstřelem z děla na Hradě. Zároveň byly uzavřeny městské brány a lešení bylo obstoupeno **Valdštejnovým** plukem. Po celou dobu exekuce se navíc troubilo a bubnovalo, aby lid neslyšel, co odsouzení říkají.

Pořadí poprav bylo stanoveno podle stavovské důstojnosti, tedy nejprve byli stětím popraveni **tři příslušníci panského stavu** a poté sedm rytířů. Jako první položil hlavu na špalek **Jáchym Ondřej Šlik**, poté byl přiveden na lešení **Václav Budovec z Budova**, chloubou a politický vůdce jednoty bratrské a za bojů o Rudolfov majestát mluvčí českých nekatolíků,

nyní již 74letý stařec. Třetím popraveným pánem se stal **Kryštof Harant z Polžic a Bezdrůžic**, který rozzlobil Ferdinanda II. mimo jiné tím, že dal v létě 1619 ostřelovat císařský palác ve Vídni. Kryštof proslul i jako renesanční hudební skladatel a autor českého cestopisu o Egyptu a Svaté zemi. Kryštofův někdejší společník na této cestě a katolický přítel Heřman Černín z Chudenic jeho popravě osobně přihlížel, později si dokonce vzal za manželku jeho vdovu. Císařskou milost nedostal ani staříček **rytíř Kašpar Kaplíř ze Sulevic**, se svými 86 lety nejstarší z popravených. Dalšími šesti s'atými rytíři byli **Prokop Dvořecký z Olbramovic**, **Bedřich z Bílé**, **Ota z Losu**, **Vilém Konecchlumský**, **Bohuslav z Michalovic** a také jediný katolík **Diviš Černín z Chudenic**, který se jako hejman Pražského hradu přidal k povstalcům a přijal od Fridricha Falckého úřad zemského soudce. Jeho bratr, již zmíněný přísedící Heřman Čermín, se na dobu jeho popravy z lešení vzdálil.

Ze 17 popravených měšťanů (většinou ovšem erbovních) je nejznámějším vzdělaný lékař a rektor Univerzity Karlovy **Jan Jessenius**, původem Slovák, kdysi osobní lékař císaře Rudolfa, proslulý i svou první veřejnou pitvou v Praze. Mstivého císaře popudil zvláště jako výmluvný diplomat ve službách stavů a krále Fridricha. Proto mu byl nejdříve vyříznut jazyk a přibit na šibenici, pak teprve byl Jessenius s'at. Jeho mrtvé tělo bylo podle příkazu Vídně ještě dodatečně zneuctěno rozčtvrcením a rozvěšením před městskými hradbami na kolech.

Popravy vykonal staroměstský kat **Jan Mydlář**, sám nekatolík, za čtyři hodiny a použil při tom čtyř mečů. Osobně setnul hlavy 24 stavovských vůdců, tři z odsouzených měšťanů byli oběšeni. Těla popravených byla vydána příbuzným, ale dvanáct hlav předních vůdců, mezi nimi Šlikova, Budovcova, Kaplířova a Jesseniova, bylo pro výstrahu vyvěšeno na železných prutech na Staroměstské mostecké věži. Visely tu po 10 let, kromě hlavy Jáchyma Ondřeje Šlika, která byla z milosti vydána jeho pozůstalým k pohřbení. Sejmuty a důstojně pohřbeny byly až při saské okupaci Prahy v roce 1631. Obdobně bylo naloženo s hlavou popraveného žateckého purkmistra **Maxmiliána Hošťálka**, která byla přibita ma městské bráně v Žatci, a stejné zneuctění potkalo hlavu kutnohorského měšťana **Jana Šultyse**, poslanou k vyvěšení do Kutné Hory. Také u dalších byl ztížen trest smrti zneuctujícími rozsudky, zpravidla dodatečným rozčtvrcením.

Barbarská a brutální staroměstská exekuce měla zastrašit všechny odpůrce habsburského režimu a dát jasně najevo císařovu vůli tvrdě a nelítostně skoncovat s odbojnými Českými zeměmi. Veřejnou popravou dal však nový režim nechtěně svým 27 obětem „palmu mučednictví“. Ohlas pražské exekuce navíc posílil protihabsburské nálady jak v protestantské Evropě, tak v katolické Francii.

Všichni odsouzení projevili v posledních chvílích nesmírnou srdnatost a hrdinnost, žádný z nich nezakolísal ve svém přesvědčení o správnosti činů, kterých se dopustili, a nesnažil se získat zmírnění svého osudu zradou na svém vyznání a přestupem ke katolictví. Pevnost a odhodlanost nešťastných odsouzenců vzbuzovaly proto obecný obdiv. Svou hrdinnou smrtí vykoupili v očích veřejného mínění (a také v očích budoucích generací) dosavadní chyby i předchozí zakolísání.

Prof. PhDr. Jan Kumpera, CSc.

Přepis textu pozvánky na Pietní shromáždění k uctění památky 27 popravených představitelů českého odboje v chrámu sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí a u desek popravených.

Historické události ve světle dneška

Červen:

- 4. června 1783 - první let balonem bratří Montgolfierových nad Francií.
- 5. června 1947 - zahájen Marschallův plán hospodářské pomoci po II. světové válce. Československo ho nesmělo přijmout.
- 6. června 1942 - bitva u Midway. Námořnictvo USA získává své první velké vítězství nad Japonci .
- 6. června 1944 - den „D“ – vylodění pěti námořních a tří leteckých divizí spojeneckého vojska pod vedením gen. Eisenhofera v Normandii.
- 7. června 1494 - umělou linií probíhající přes Atlantik od pólu k pólu byla rozdělena práva na „Nový svět“ mezi Španělsko a Portugalsko.
- 8. června 1815 - končí Vídeňský kongres, který upravil současné politické rozdělení Evropy. Konzervativní řešení zajistilo Evropě na 40 let mír.
- 8. června 1989 - masakr demonstrantů na náměstí Tchien-an-men v Pekingu. Konec nadějí na demokracii v Číně.
- 10. června 1194 - po požáru katedrály v Chartres byly jako zázrakem zachráněny svaté relikvie, což dalo podnět k výstavbě katedrály nové. Je to skvost gotického umění – neuvěřitelná stavba.
- 14. června 1762 - Kateřina, původně bezvýznamná německá kněžna, se stala ruskou carevnou. Její manžel Petr abdikoval, později byl zavražděn knížetem Orlovem. Kateřina se povznesla do postavení jednoho z největších panovníků Ruska.
- 14. června 1940 - Němci bez boje obsazují Paříž. Francie prakticky kapitulovala, v boji proti Velkoněmecké říši pokračoval pak jedině generál de Gaulle, velitel svobodné francouzské armády.
- 15. června 1215 - vydána Magna charta, plod úsilí o omezení královských práv ve vztahu k baronům. Zakazovala svévolné věznění. Později ovlivnila ústavu Spojených států i Listinu práv a je považována za jeden z nejvýznamnějších dokumentů v dějinách demokracie.
- 17. června 1631 - památník lásky, jednu z nejkrásnějších světových staveb Tádžmahal, postavil v žalu nad smrtí milované manželky Mumtáz Mahal vladař nad většinou Indie, Šáhžahána. Stavba byla dokončena r. 1653 a vladař byl r. 1666 pochován vedle své manželky.
- 17. června 1824 - byla vytvořena první organizace na světě, která měla zabránit krutému zacházení se zvířaty.
- 18. června 1815 - poslední porážka císaře Napoleona u Waterloo. Vítězným generálem byl vévoda z Wellingtonu se svou mnohonárodnostní armádou.
- 19. června 1754 - vynálezce bleskosvodu Benjamin Franclin předložil plán na vytvoření unie britských kolonií v Americe. Tento plán však předběhl svou dobu.
- 20. června 1837 - na královský trůn Velké Británie nastoupila osmnáctiletá Viktorie, tím začíná období nejdelší vlády v dějinách státu.
- 22. června 1633 - svatá inkvizice povolala do Říma Galilea Galilei, aby se zodpovídal ze svého kacířství. Galileo totiž zastával Koperníkovu sluneční soustavu (země obíhá kolem slunce!!) na mučidlech své tvrzení odvolal, říká se však, že při odchodu ze soudní síně zavolal: „A přece se točí!!“
- 22. června 1941 - Hitler zahájil útok na Sovětský svaz. V operaci nazvané Barbarossa překročilo sovětské hranice víc než 2 miliony německých vojáků. Barbarossa byla vojenským výrazem Hitlerova přesvědčení, že německý národ potřebuje více prostoru, takže „Drang nach osten!“

24. června 1497 - John Cabot objevil Labrador a Newfoundland. Objevil velká loviště ryb, ale netušil, že není v Asii, jak se domníval. Roku 1492 se vydal na svou druhou plavbu, zmizel však na moři a nikdy se nevrátil.
24. června 1793 - byla vydána první francouzská republikánská ústava. Direktorium vyhlásilo: „Lidé se rodí a zůstávají svobodní a rovní si co do svých práv!“
24. června 1812 - Napoleon vtrhl do Ruska, ale byl nucen se – s těžce oslabenou armádou – stáhnout. Nerozhodná bitva u Borodina a posléze ruská zima, nedostatek zásob ho donutilo stáhnout svá vojska. Z původní obrovské armády opustilo v prosinci Rusko pouze asi 22 tisíc vojáků.
25. června 1987 - začátek „perestrojky“ v Rusku. Pro M. Gorbačova byla jediným řešením úplná transformace státního a stranického systému. Ruský příklad se rozšířil do ostatních zemí východního bloku.
25. června 1991 - rozpad Jugoslávie, státu, který vznikl, podobně jako ČSR, v době po první světové válce. Chorvatsko a Slovinsko vyhlásilo samostatnost, rozpad státu byl řešen vojenskou silou, konflikt ukončen teprve roku 1995 Daytonskou dohodou.
26. června 1541 - byl ve svém paláci v Limě brutálně zavražděn Francisco Pizzaro, původně pasák vepřů, jeden z nejkrutějších dobrodruhů, kteří získali Španělsku nadvládu na říši Inků v Jižní Americe. Pizzaro byl obratný diplomat, který se však neštítel ničeho. Příběh pádu říše Inků je příkladem osobní statečnosti španělských vojáků, ale také jejich neuvěřitelné krutosti a nepřítomnosti jakýchkoliv zábran.
28. června 1389 - pro Srby nešťastný „Vidov dan“ – začátek 400 leté poroby. V bitvě na Kosově Poli podlehla křesťanská koalice různých balkánských křesťanských států obrovské přesile vojska Osmanské říše (Turků). Car Lazar padl a byla mu již na bojišti uťata hlava. Pro Srby je Kosovo Pole srdeční záležitostí. I když upadli do čtyřista let trvající poroby, zachovali si svou vlastní pravoslavnou víru i kulturu.
28. června 1914 - v 10,50 dopoledne v Sarajevu srbský student Gavrilo Princip provedl atentát na projíždějícího následníka trůnu Františka Ferdinanda a jeho ženu Žofii. Rakousko – Uhersko obvinilo Srbsko ze spoluúčasti na atentátu a s podporou Německa mu dalo ultimatum, které ho prakticky zbavovalo svobody. Veškeré srbské návrhy byly zamítnuty, první světová válka právě začala. Princip byl zadržen, odsouzen a za čtyři roky zemřel ve vězení v Terezíně na tuberkulosu.
28. června 1919 - smlouva nadiktovaná Německu po prohrané válce byla podepsána ve Versailles. O člancích dohody rozhodli vůdcové Spojenců. Němci protestovali, smlouva se jim zdála příliš přísná. Teprve hrozba obsazení Německa spojeneckými vojsky je přinutila k podpisu.
30. června 1859 - francouzský akrobat Charles Blondin přešel po laně Niagarské vodopády.
30. června 1905 - Albert Einstein vyhlásil svou teorii relativity, která změnila navždy představy o prostoru a čase.
30. června 1908 - na Sibiři došlo v povodí řeky Tunguzky k pádu obřího meteoritu. Exploze byla asi tisíckrát silnější než bomba v Hirošimě, v šíři asi 80km byl zničen les a spáleno přes sto milionů stromů. Meteorit pravděpodobně vybuchl několik mil nad povrchem Země.
30. června 1934 - Hitler povraždí za jednu noc své poslední soupeře a může se už bez obav ujmout moci. Reichstagu a veřejnosti sdělil, že zrádci v čele s Rohmem byli popraveni. Hitler se stal „fuhrerem – vůdcem“ a už ho nebylo možno zastavit.

Červenec:

1. července 1608 - Samuel de Champlain založil v severní části Ameriky město Quebec. Byla to přesunutá francouzská základna pro obchod s kožšinami. Champlain zorganizoval obchodní síť, uzavřel spojenectví s Algonkiny a Hurony proti jejich protivníkům Irokézům a přivedl první misionáře. Tak vznikla tzv. Nová Francie, která byla po válce s Brity obnovena. V provincii Quebec je stále francouzština úřední řečí.
1. července 1863 - za války Severu proti Jihu v bitvě u Gettysburgu zastavila armáda Unie postup konfедераčních vojsk na sever. Zvrat ve válce, ve které nakonec zvítězil průmyslový Sever.
1. července 1907 - začíná první cyklistický závod – dodnes populární – Tour de France.
1. července 1916 - začala bitva na řece Somma, která byla pro Brity naprostou katastrofou. Úspěchy Spojenců byly zaznamenány na francouzském úseku fronty, kde se osvědčila taktika útoků menších skupin. Ofensiva na Sommě trvala čtyři měsíce s nepatrnými územními zisky a přinesla obrovské ztráty na životech. Cílem bylo ulehčit obranu na jiném úseku fronty – u Verdunu.
4. července 1776 - podepsán nejslavnější a stěžejní dokument Spojených států – „Deklarace nezávislosti“ – tento den je dodnes největším státním svátkem USA. Prohlášení koncipoval Thomas Jefferson: „Všichni lidé byli stvořeni jako sobě rovní a k jejich nezcizitelným právům patří Život, Svoboda a hledání Štěstí“!
4. července 1976 - vítězství v Entebbe ukázalo, jak je třeba jednat s teroristy. Izraelské komando přistálo na letišti, kdy byli internováni pasažéři uneseného letadla Air France, letícího na lince Izrael – Paříž. Zaútočili na letištní budovu a smetli vše, co se jim postavilo do cesty. Zničili 11 stíhaček Mig 17 na ploše, aby nemohli být pronásledováni a vrátili se do Izraele. Nesmírný celosvětový úspěch, začátek konce diktátora Ugandy Amina.
5. července 1687 - Izaak Newton zveřejnil své velké dílo „Principia mathematica“ – Matematické principy přírodní filosofie. Newtonovo dílo mělo velký vliv na vědeckou metodu a změnilo fyzický i materiální svět.
5. července 1946 - v Paříži jsou na módní přehlídce předvedeny první „bikiny“ – což signalizuje uvolnění poválečných postojů. Bikiny však nejsou objevem poválečné doby – už ve starověku se nosily dvoudílné oděvy odhalující lidské tělo. Běžte se podívat na mozaiky ve slavné „Vila Armerina“ v Itálii.
14. července 1789 - začátek velké francouzské revoluce. Prostí lidé, nespokojení s vývojem situace ve Francii a svými těžkými životními podmínkami se vyrojili do ulic, vtrhli do Hotel des Invalides, kde našli zbraně, ale ne munici. Potom zaútočili na Bastillu, což bylo vězení pro politické vězně. V tu dobu jich tam bylo pouze sedm. Bastilla byla zbourána, po Paříži vyrostly barikády. 14. červenec je francouzským národním svátkem.
15. července 1099 - křižáci se zmocnili Jeruzaléma. Pochod z Konstantinopole jim trval dva roky – ze 7 tisíc jich zbylo 1200. Obsadili Jeruzalém a povraždili bez výběru muslimy i Židy, dokonce i některé východní křesťany, dokonce i ty, kteří se uchýlili do mešity al-Aksá.
16. července 1945 - zkouška první atomové bomby v Mexiku. Výzkum a následná výroba atomových zbraní byly organizovány v tzv. Manhattanském projektu. Bylo tam zaměstnáno 130 tisíc lidí. Práce chvátala, protože existovalo podezření na úspěch nacistických vědců. V čele teoretických i laboratorních prací stál geniální fyzik Robert Oppenheimer.

17. července 1918 - v Jekatěrinburgu zavraždili bolševici celou carskou rodinu včetně pěti dětí. K oblasti Jekatěrinburgu se blížily protibolševické jednotky, Lenin a Svěrdlov telegraficky nařídili popravu. Popravčí četa popravovala střelbou, bajonety a nakonec mrtvolu zohavila, aby zabránila identifikaci. Mrtvolu byly shozeny do důlní šachty. Po roce 1991 byly pozůstatky zavražděných objeveny a podle DNA identifikovány a pohřbeny v katedrále Petra a Pavla v Petrohradě.
18. července 64 - obrovský požár Říma. Byly zničeny dvě třetiny Věčného města. Císař Nero požár pozoroval a doprovázel ho hrou na lyru. Nepovolil žádná záchranná opatření, ale později nechal znovu město postavit, tentokrát z kamene. Mnozí se domnívali, že požár založil on sám.
18. července 1925 - byl vydán Hitlerův „Mein Kampf“, který odhalil Hitlerovy myšlenky a uvedl je ve veřejnou známost – stal se bestsellerem. Hitler věřil v rasově čisté Německo, které si zaslouží vydobýt si svůj Lebensraum (životní prostor). K tomu potřeboval rozpoutat válku, což se mu podařilo.
21. července 1796 - skotský lékař a botanik Mungo Park objevil při expedici pro Africkou společnost jako první Evropan řeku Niger.
21. července 1969 - Neil Armstrong, jako první člověk vkročil na Měsíc. Celý svět sledoval jeho procházku po Měsíci. V radiu zazněl hlas: Malý krok pro člověka, ale velký krok pro lidstvo!“
24. července 1911 - v Peru je objeveno „ztracené město“ Machu Pichu. Je to velkolepý doklad staré incké architektury a řemeslné dovednosti. Objevil ho Američan Bingham, dnes se předpokládá, že to byl poslední útulek Inky Pachacutaha v 15. století, které bylo z pietety necháno po jeho smrti svému osudu. Zbytky města leží vysoko v horách nad řekou Urubambou.
25. července 1876 - legendární vítězství indiánů nad generálem Custerem a jeho armádou u Little Big Hornu. Generál Custer velel 7. střeleckému pluku a proti němu stála aliance Siouxů a Čejenů v síle asi 3000 mužů. Ani toto vítězství však nezajistilo indiánům svobodu.
28. července 1794 - byl popraven jeden z tvůrců francouzské revoluce Robespierre. Byl vedoucím klubu Jakobínů, původním povoláním advokát, obecně nazývaný „Neúplatný!“ Jeho smrt je dokladem známého poznatku, totiž že revoluce požívá svoje děti.
29. července 1890 - smutné datum. Ten den totiž spáchal sebevraždu jeden z největších malířů všech dob Vincent van Gogh.

Někdy smutná, ale vždy pestrá a zajímavá historie lidského rodu! A co v tuto dobu u nás?

- 1) 11. června 1881 bylo Smetanovou Libuší otevřeno Národní divadlo, jediné divadlo na světě, které právem nese nápis: „Národ sobě“
- 2) Svátek křesťanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje, který slavíme vždy 5. července, v den jejich příchodu z Byzance k nám. Přinesli k nám křesťanství – a to křesťanství hláсанé slovanským jazykem a písmo – cyrilici.
- 3) Druhý velký svátek vskutku národní slavíme o den později 6. července 1415, kdy byl v Kostnici na břehu Bodamského jezera upálen jeden z největších Čechů všech dob, mistr Jan Hus. Jeho jméno je jediným českým jménem na stěně Národní knihovny v Paříži mezi jmény největších světových myslitelů! Jeho slova o pravdě se stala heslem Masarykovy těžce vybojované Československé republiky. Dnes na něj mnozí zapominají, ale děje minulé potvrzují že platilo, platí a platit bude. To jen my si to musíme dobře uvědomit a vyvodit z tohoto faktu důsledky – nejenom pro celou společnost, ale především sami pro sebe!

Jarina Žitná

Literatura: Peter Furtado. „1001 dnů, které otřásly světem“

„...a to je ta krásná země...!“

Pozvánka na Vysočinu – pozvánka do župy plk. Švece.

*Ty moje milá Vysočino, kdyby tě v světě nebylo,
kam vracel bych se z cest svých domů, co by mé srdce těšilo.
Ty moje milá Vysočino, vesničko přitulená pod strání,
když vracím se, tu z věže kostelíku zvon v ústrety mi vyzvání.*

Vítejte na Vysočině...v kraji kamenném....

Na Vysočině se nachází hned 2 sokolské župy – menší župa Havlíčkova a větší župa plukovníka Švece.

Dnes přijměte pozvání do župy plk. Švece.

Naše župa má celkem 48 tělocvičných jednot a celkem cca 8000 členů.

Sídlo župy se v současnosti nachází v Jihlavě /dříve to byla Třebíč/.

Jméno nese župa po slavném legionáři Josefu Jiřím Švecovi – rodáku z Čenkova u Třeštlé.

V r. 1914 se přihlásil do legií a již v tomto roce píše svým rodičům – „*Snad je to poslední dopis, který Vám posílám. Vstupuji právě jako dobrovolník do českého pluku, který se organizuje v Kyjevě. Proč tak činím, myslím, Vám bude lehké uhádnouti. Mohl bych sedět na Kavkaze pěkně v teple, bez nebezpečí, jako žijí druzí, ale mě táhne tam ne snad touha po dobrodružství nebo slávě, naopak, co si mi povídá, že už se nevrátím – jde tu o něco jiného, čím jsem nucen k tomuto kroku. Je to čest, sokolská čest, a ta musí zůstat neposkvrněnou – vidím, že je to boj za svobodu nás Čechů, a to by bylo opravdu hanbou zůstat stranou.....uplynulo pár přetěžkých a smutných let.....pohřeb byl 28. října 1918 – v den, kdy náš národ jásal nad obnovou naší samostatnosti.*

Slavnostní odhalení sochy národního hrdiny, sokola a legionáře plukovníka Josefa

Jiřího Švece se uskutečnilo v sobotu 25. října 2008 v Třebíči, v Tyršových sadech. J. J.

Švec se stal symbolem boje za vznik našeho státu.

*Ty moje milá Vysočino, čím svoje věrné děti k sobě vábíváš,
jsou to na lukách bílé kopretiny, anebo jiná kouzla, která jen ty znáš.
Ty moje milá Vysočino, tvá pole z mozolů a kamení,
rybníky v lukách, lesy zadumané, to pro mne ráj je na zemi.*

Do větších měst naší župy Vás pozveme přímo, ale za navštívení stojí i menší městečka a vesnice v naší župě.

Jihlava – patří k nejstarším městům na území České republiky. V minulosti ji proslavila hornická minulost, konkrétně těžba stříbra. Svou důležitost si město dochovalo do současnosti. Jihlava je hlavním městem Kraje Vysočina.

Třebíč – 3nej. Největší historické věžní hodiny na evr. kontinentu – průměr 5,5m.

Třetí největší náměstí v republice – 22.000m². Mezi nejvýznamnější světové památky patří Židovská čtvrť zapsaná v r. 2003 do Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Třešť – město se nachází ve střední části kraje Vysočina, cca 14 km od krajského města Jihlavy. První zmínka je z roku 1349. Dnes je Třešť navštěvována díky své betlémské tradici.

Jaroměřice nad Rokytou patří k nejznámějším a nejnavštěvovanějším zámkům na Vysočině. Původní středověká tvrz byla koncem 16. stol. přebudována na renesanční zámek, který ale dostal barokní podobu na začátku 18. století.

Dalešice – více než 350 let se nachází v obci Dalešice jedinečný, malebný pivovar z dob Rakouska-Uherska. Je to pivovar filmových Postřižín. V dnešní době je významným kulturním centrem obce, kde se konají nejrůznější kulturně-společenské akce. Známa je též Dalešická přehrada.

Náměšť nad Oslavou – malé město na úpatí Vysočiny, 40 km západně od Brna, leží na malebných březích řeky Oslavy. První zmínky jsou z r. 1234. V r. 1923 byla Náměšť povýšena na město a jeho prvním čestným občanem se stal prezident. T. G. Masaryk.

Brtnice – stejně jako Náměšť i Brtnice má své kořeny v r. 1234.....

Prvními majiteli brtnického hradu byli Valdštejnové, kteří se později psali jako Brtničtí z Valdštejna. Zdeněk Brtnický z Valdštejna zemřel v r. 1623 na Špilberku. Poté bylo celé panství odprodáno Rombaldu XIII. Hraběti de Collalto. Brtnice se nachází mezi Jihlavou a Třebíčí. V zámeckém parku se dochoval liliovník tulipánokvětý.

Moravské Budějovice – první písemná zmínka je z r. 1231.

Za návštěvu stojí zámek a muzeum, kaple sv. Michala, chrám sv. Jiljí a další památky.

Telč – telčský zámek patří mezi klenoty moravské renesanční architektury. Původní stav nenarušili ani pozdější majitelé zámku, a tak se dnes Telč řadí k několika málo zachovaným českým a moravským zámkům. Zámek v Telči i samotná Telč je využívána k natáčení pohádek i filmů.

*Ty moje milá Vysočino, kapličky na rozcestích, důvěrně známé aleje,
tam chodívám já nejraději, tam moje srdce okřeje.*

*Ty moje milá Vysočino, když krajem se line omamná vůně sen,
na lukách čerstvě pokosených, jak květy hýří barevné šátky žen.*

Vysočina je okouzující nejen v létě, kdy je prozářena teplými paprsky slunce, ale i v zimě, kdy ledové vánice šlehají do očí a zanechávají stopy v podobě ošlehaných tváří.....

A když budete křížem krázem projíždět Vysočinou navštivte též menší vesnice, vesničky, místa – např. **Kralice, Luka nad Jihlavou, Křemešník, Javořici, Pelhřimov, Mařenku, Martínkov, Polnou, Čeřínek, Řáskou, Kamenici, Želetavu, Špičák.....**

Tak srdečně vítejte na Vysočině, vítejte na Horácku!

*Ty moje milá Vysočino, jak léta jdou a život plyne,
všechno se mění, jedno zůstává. Má láska k tobě. Jsi moje matka laskavá.*

*Ty moje milá Vysočino, pod jednou strání je ten kout,
až skončí cesta mého žití, tam navždy já chci spočinout.*

Jaroslava Zelená

Sokol Brtnice

Verše jsou převzaty z malé sbírky Josefa Bruzla

J. Bruzl se narodil v r. 1936 v Přísece na Jihlavsku. Jeho otec byl označen za kulaka, byl několik let vězněn. Všechny majetek mu byl zabaven a z rodného domu i s rodinou vyhnán..

Usadil se v Brtnici, kde potom ml. Josef žil až do r. 1990. Po revoluci získal zpět zdevastovaný majetek a vrátil se do rodného domu v Přísece.

Po otci zdědil houževnatost a pracovitost, citlivou duši, hudební cítění a literární vloh.

Zprávy z jednot a žup

**Pod záštitou primátora hlavního města Prahy
Doc. MUDr. Bohuslava Svobody, CSc.
a starosty Městské části Praha 1
Ing. Oldřicha Lomeckého
se koná**

v úterý 21. června 2011 v 17.00 hod.

PIETNÍ SHROMÁŽDĚNÍ K UCTĚNÍ PAMÁTKY 27 POPRAVENÝCH PŘEDSTAVITELŮ ČESKÉHO ODBOJE

**v chrámu sv. Mikuláše na Staroměstském nám. V Praze
a
u pamětní desky obětí popravených dne 21. června 1621**

Každoročně pořádají:

Město Mnichovo Hradiště, potomci a příbuzní mučedníků popravených na Staroměstském náměstí, sdružení EXULANT-potomci pobělohorských exulantů, Kostnická jednota, Masarykova společnost, ČSBS, ČsOL, Společnost E. Beneše, Církev československá husitská v Praze, historické společnosti a další organizace.

VII. setkání sokolského žactva župy Jičínské

Župa Jičínská - Bergrova pořádá každoročně setkání žactva. Tělocvičné jednoty se v pořádání střídají a tak se děti seznámí s historií různých obcí i tělocvičných jednot. Na památku vždy dostanou Pamětní list. V něm naleznou historická data a seznámí se s činnostmi místní sokolské jednoty.

Letošní setkání uspořádala Tělocvičná jednota Sokol Valdice dne 21. 5. 2011

Účastnilo se 22 dětí a 25 dospělých včetně pořadatelů. Po příjezdu a krátkém přivítání se účastníci vydali na malou procházku obcí, vyšli na kopec Zebín (obec leží na jeho úpatí) a vyposlechli si pověst o jeho vzniku. Dozvěděli se, že Albrecht z Valdštejna, vévoda Frýdlandský, (Jičín měl být hlavním městem jeho vévodství) dal založit místní Kartuziánský klášter, kolem kterého si začali stavět obydlí řemeslníci a tak vznikla obec Valdice. Za počátek obce lze považovat 10. srpen 1627. Jméno získala obec od blízko ležící obory podle německého „Wald“. Od kláštera získala obec původně i druhé jméno – „Kartouzy“.

Po vycházce čekala děti bramborová polévka s rohlíkem a pak závod ZZZ. Po vyhodnocení závodu, předání cen a Pamětního listu jsme se rozloučili. Počasí nám přálo, jen nás mrzela malá účast. Na poslední chvíli se tři jednoty omluvily. Věříme, že příští setkání bude mít na počet účastníků větší štěstí.

Marie Fialová,

náčelnice T. J. Sokol Valdice

První nácvičný sraz skladby „Česká suita“ v Jičíně

Konal se v sobotu 4. června v sokolovně v Jičíně. Zúčastnilo se ho asi 20 žen ze župy Jičínské a byly mezi nimi i dvě cvičitelky župy Ještědské.

Cvičitelky byly seznámeny s první částí skladby – dlouhým nástupem, prvním oddílem - furiantem a cvičením koordinačním. Nácvik proběhl v klidném a přátelském duchu a přítomné cvičitelky udělaly velký kus práce. Tu největší práci však zastala vedoucí nácviku sestra Eva Flórová, která předvedla bezchybný profesionální výkon vyžadující dokonalou přípravu předem. Právě cvičitelky jejich kvalit jsou zárukou dobrého nácviku – a tím i úspěchu XV. Vsesokolského sletu.

Jarina Žitná

O dvou sokolských jednotách na Chomutovsku.

Ze čtrnácti sokolských jednot v župě Krušnohorské – Kukaňově jsou v chomutovském okrese dvě – v samotném okresním městě Chomutově a v sousední vesnické obci Spořicích. Obě jsou aktivní. Výsledky jejich činnosti od začátku letošního roku dokazují, že nezhálejí. Mají společné zaměření a věnují se především mládeži. Chlapci upřednostňují svou sportovní činnost ve floorbalu a na turnaji pořádaném Spartakem Praha vybojovali slušné sedmé místo. Ti mladší byli na turnaji v Karlových Varech pátí. Květnového přeboru župy Krušnohorské v atletice reprezentovalo chomutovskou jednotu 16 závodníků a závodnic. Domů si přivezli pět prvních a dvě třetí místa.

Jednota byla pořadatelem župního přeboru v gymnastice a šplhu. Sedm místních závodnic bylo úspěšných – 4x se umístily na prvním a jednou na druhém a třetím místě.

Úspěch jim přinesla i soutěž ve šplhu – dvě děvčata se umístila na prvním, dvě na druhém místě. Je ke škodě celé župy, že ze 14 jednot se přeboru zúčastnily pouze čtyři.

Na vavřínech nespí ani Sokol Spořice. Vstup do nového roku jednota zahájila karnevalem dětí, svou tradici má v jednotě už několik let zavedené nocování žactva v tělocvičně. Ukázky ze cvičení přišla mládež předvést seniorům do domova důchodců u příležitosti Svátku matek. Mezi své aktivity může jednota zařadit i uspořádání župního přeboru ZZZ. I na něm se však ukázalo, že se zúčastňuje málo sokolských jednot župy. Mladým oddílem jednoty je oddíl zápasníků, který se už zúčastnil závodu v Borohradech, na němž získal 5. místo, v Liberci 2. místo. Jednota má rovněž tři družstva stolního tenisu, která soutěží na úrovni okresu. Se vstupem do letošního roku založili muži oddíl boxerů, mezi žactvem je zájem o floorbal.

První pololetí roku jednota ukončila 4. června dětským karnevalem na koupališti a kácením májky.

Jaroslav Hamouz

župa Krušnohorská - Kukaňova

Pozvánka na setkání seniorů sokolské župy Ještědské

Zveme všechny naše starší členy na setkání seniorů před zakončením letošního cvičebního roku.

Setkání se koná ve čtvrtek 23. června – projdeme se společně kolem řeky Jizery Riegrovou stezkou ze Semil do Spálova. Délka celého výletu je asi 6 – 7 km nenáročným terénem. Ve Spálově máme domluvenu prohlídku staré, nedávno obnovené vodní elektrárny a v její blízkosti je pěkná restaurace s možností občerstvení. Vlák z Liberce do Semil jede v 8,02 hod. ráno, je možno přistoupit v Hodkovicích, Turnově i Malé Skále. Zpět vlakem ze Spálova ve 14,50 s přestupem v Železném Brodě.

Těšíme se, že se sejdem v hojném počtu a bude nám opět přát počasí!

Vlasta Landová, starostka župy

Vybráno z květnového čísla Zpravodaje župy Slovácké.

Pravidelně vycházející Zpravodaj nese jméno „Sokol v kraji T.G. Masaryka“.

V květnovém čísle byly stručně vypsány župní akce minulého roku 2010. Nebylo jich málo! Župní soutěž ve šplhu, gymnastice, atletice, plavání a šplhu - tedy kompletní soutěž sokolské všestrannosti doplněná ještě soutěží ve švihadlovém víceboji. Soutěžilo především žactvo, ale přidal se i dorost a dokonce i několik dospělých. Jako vždy byl, bohužel, nejmenší zájem o gymnastiku – ta dá totiž nejvíc práce. Přesto soutěž všestrannosti absolvovalo 167 závodníků.

V župě je oblíbené zdravotní cvičení, jóga, aerobik, volejbal, floorbal, turistika a cykloturistika . Specialitou je cvičení mažorettek.

Cvičenci župy se zúčastnili Sokolského Brna i Sokolských slavností v Trenčíně na Slovensku. Poměrně velká skupina se zúčastnila také sletu v USA.

Cvičební rok župy tradičně ukončujeme společnou oslavou svátku Mistra Jana Husa ve Velkých Bílovicích a zahajujeme ho turistickým pochodem kolem Dubňan.

Z dalších akcí je nutno jmenovat tradiční běh Bílovickými vinohrady, spojený se soutěží v malé kopané, dále malý zálesácký závod zdatnosti pro R+D a předškoláky v prostoru Pohanska a tzv. Běh naděje.

Společného srazu cvičitelů župy Slovácké a Komenského se zúčastnilo 31 cvičitelů.

Na podzim jsme se zaměřili na prohloubení a osvěžení znalostí cvičitelů, žákyně ze Sokola Podivín se zúčastnily akce „Sokolský parník“ v Praze. Prahu, hlavně Tyršův dům, navštívili cvičitelé, vedoucí jednotlivých skladeb pro připravovaný slet. Získali tak potřebné informace a seznámili se skladbami, jejichž nácvik začne po prázdninách.

Kromě toho župa Slovácká letos oslavila 90 let svého trvání velkou slavnostní akademií v Hodoníně. Na ní starostka župy sestra Potůčková zakončila svůj slavnostní projev těmito slovy: „Původní cíl sokolské výchovy – člověk harmonicky vyvinutý, tělesně i duševně zdravý a mravně silný, neztratil ani dnes nic ze své nadčasovosti!“

Vladka Novotná

náčelnice župy Slovácké (vybráno z článku v časopise)

Odešla Eva Strnadová

Sokolka do morku kostí. Odešla do sokolského nebe – přesto bude docela určitě stát na své strahovské značce při XV. Vsesokolském sletě. Možná, že ne fyzicky, ale rozhodně svou duší a svým srdcem.

Matka čtyř dcer, narozená 24. 12. 1924 v Praze, celoživotní pracovnice v tělovýchově.

Začínala s rodiči v Sokole Pražském, v listopadu 1947 se vdala a přestěhovala se do Pulečného, maličké vesnice u Jablonce nad Nisou. Tady hrála divadlo, cvičila děti i ženy.

Po násilném zakončení sokolské činnosti začala pracovat ve školství jako družinářka, potom učila tělesnou výchovu. Účastnila se obnovování Sokola v r. 1968, po roce 1989 byla nejen cvičenkou, ale i cvičitelkou II.třídy a specializovala se především na zdravotní cvičení. Byla členkou cvičitelského sboru žen ČOS , pracovala na župě. Její tělocvičnou jednotou byl Sokol Pulečný, kde byla starostkou. Po obnovení sokolské činnosti se zúčastnila jako cvičenka sletu v Paříži, naposled stála na své značce i na XIV. vsesokolském sletě v Praze na Strahově v r. 2006. Tam cvičila Věrnou gardu a skladbu žen. Bohužel ji po sletě, ještě v létě roku 2006, postihla mozková příhoda, která omezila její činnost.

Rozloučíme se s ní ve středu 15. června v 11,00 hodin v obřadní síni na místním hřbitově v Jablonci nad Nisou.

S Evou odešlo sokolské srdce, žena činu, elánu – bude nám chybět!

Cvičitelský sbor žen a starších žen.

Závěrečné slovo

Myšlení člověka je dílem lidského rozumu. Ten mu umožňuje skládat vjemy získané smyslovými orgány, zkušenosti a vědomosti, vytvářet z nich pravdivý obraz skutečnosti, reagovat na ni a vybírat si to, co považujeme za užitečné, prospěšné a progresivní. Rozum dokáže přecházet od skutečností čistě materiálních – jako je uhájení běžného živobytí, zdravotních otázek a vůbec poznání hmotného světa – ke skutečnostem vyššího vnímání myšlenek a idejí. Je schopen tyto myšlenky a ideje hodnotit, vybírat si z nich – a člověk by měl mít dostatek vůle a odvahy podle nich žít.

Tohle mne napadlo, když se mi náhodou dostal do ruky článek Ludvíka Vaculíka uveřejněný v tisku bezprostředně po posledním všesokolském sletě. Na rozdíl od různých „rádoby kritiků“, považujících se za odborníky v nejrůznějších oborech, od sportu a tělovýchovy po etiku myšlení a jednání i literární kritiku, pan Vaculík vyslovuje své názory nejen naprosto srozumitelně, ale jako člověk, který se ztotožňuje s myšlenkami, které znepokojují každého slušného člověka a nutí ho vyvozovat z nich závěry.

Pozoruje cvičící –běžné, normální lidi, kteří nijak nevynikají, ale jejichž lidství je povýšeno společně projevovanou myšlenkou, kterou chápou jako svou osobní sílu a možností uplatnit ji. Překvapilo mne – a potěšilo – že to chápe i ve vztahu ke spartakiádám, jejichž hodnocení v dnešní době neodpovídá pocitům a vjemům běžného cvičence. Pan Vaculík má vlastní vzpomínku na tuto dobu, zřejmě kdysi cvičil ve skladbě mužů ROH. Píše: „Když jsem se octl na stadionu, silně jsem vnímal, jak mi svědčí a jak potřebuji umět své silné já a svou vůli nechat zdrtit vůli společnou!“ Tedy (bez ohledu na zneužití tehdejší mocenskou strukturou) – žádná politika, ale elitní zážitek – povýšení svého „já“ do sféry síly a spolupráce.

„Kritikové“ a novináři se dnes snaží snížit cenu tohoto lidského bratrství a samozřejmé spolupráce poukazem na dril a znásilňování lidské osobnosti. Odmítají dobrovolnou činnost kolektivu (podle nich má hodnotu jen to, co lze vyčísřit penězi), odmítají slova jako kázeň, nástup....atd. Hodnotí něco, co nikdy nepoznali a vzhledem ke svému osobnímu lajdáctví a pohodlnosti, nikdy nepoznají. Bohužel tak činnost Sokola poškozují hrubým zkreslováním národní tradice a dnešní skutečnosti. Je jim k smíchu, že součástí sokolské myšlenky byla příprava na obranu vlasti!

Ale – co je to dneska vlast a kdo jsou její nepřátelé? Ke každé obraně je třeba fyzické síly, která sama nestačí a stačit ani nemůže. Svou cenu má zdatnost pouze ve spojení se zdravým sebevědomím osobním i společným – s morální odvahou angažovat se tam, kde je to třeba!!

Z Vaculíkova článku cituji, co se mi zdá na něm podstatné a o čem bychom měli přemýšlet a tak si vyjasňovat a odůvodňovat postavení Sokola jako organizace dnešního světa.

„Sokolství, jeho myšlenka, dnešní organizace i činnost je jedním z mála šťastných dědictví. Plyne z něho však úkol: najít definici nebezpečí ohrožujících vlast a odvázat se ji vyřknout!“

Dnes nám, doufejme, nehrozí válečný konflikt i když hrozba terorismu je nepopiratelná! Troufám si tvrdit, že největším současným nebezpečím jsme, bohužel, my sami. Zmítáme se ve tvrdém světě politických sporů, hospodářských potíží, ve své vlastní bezmocnosti, neboť si myslíme, že náš hlas a naše práce nic neznamenají a nemohou nic ovlivnit, pochybujeme o pravdách i etických pravidlech, omlouváme svou lenost a nedostatek odvahy! Ale tak se žít nedá! Nenechme se vláčet okolnostmi, na které třeba ani nemůžeme mít vliv – věrme raději pravdě, že společně tvoříme sílu, která není zanedbatelná. Mluvíme-li o obraně, nechápejme ji jako „boj na válečném poli“, ale jako boj, jako snahu dostat svým lidským povinností! Právě to je to pravé sokolské dědictví, hajme ho bez ohledu na svůj osobní prospěch! Jedině tak můžeme likvidovat nebezpečí, které ohrožuje vlast a tím i nás všechny.

Jarina Žitná