Časopis České obce sokolské

SOKOL

únor
2015

Přebor ČOS v TeamGymu

Týmy z různých koutů republiky přijely doTyršova domu v Praze, aby v přeboru ČOS TeamGym Junior 2015 změřily své síly

Přebory ČOS v běhu na lyžích

Tradičním pořadatelem závodů byla i letos Tělocvičná jednota Sokol Studenec

Čtvrtstoletí obnoveného Sokola v Lysé nad Labem

Vedle České obce sokolské obnovovaly zkraje roku 1990 svoji činnost i jednotlivé tělocvičné jednoty

Z obsahu

Zpravodajství

3 Pozvánka na Holiday World
3 Odbor sportu rekapituloval uplynulý rok
4 Ples pro charitu
4 Rok sokolské architektury
5 Výročí karlovarského Sokola

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

6–7 Přebor ČOS v TeamGymu
8–9 Máme příležitost stát se vzorem sportování pro zdraví
10 O krční páteř je zájem
10 Seminář k problematice ADHD syndromu
10 Nejen pohybem živ je Sokol
11 Přebor Jungmannovy župy v plavání

Výkonnostní a vrcholový sport

12 Přebory ČOS v běhu na lyžích
13 Přebory ČOS ve volejbalu mužů a žen
14 Memoriál Jana Palacha
14 Florbalový turnaj ve Strážnici
14 Plážoví volejbalisté v šestkových soutěžích
15 Jitka Jánská vicemistryní ČR v šachu do 18 let
15 Šachové družstvo dorostu bude bojovat o titul
16 Cyklisté Sokola Veltěž bilancovali
17 Zimní seminář 2015 v karate
17 Mladí zápasníci z Vítkovic byli úspěšní

Vzdělávání, kultura, společnost

18 Čtvrt století obnoveného Sokola v Lysé nad Labem
19–20 Sportování v chladné přírodě
21–22 Parkour – odbočka a skrčka
23 Rozloučení
23 Do knihovničky
24 Pozvánka na koncert

● **Časopis SOKOL,** 72. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z přeboru ČOS v běhu na lyžích, foto archiv Sokola Studenec ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Říká se, že nic neběží rychleji než léta. Znovu jsem si to připomenul koncem ledna, kdy se v Tyršově domě sešla komise pro výběr sletového loga a designu, aby vyhodnotila návrhy došlé do soutěže a první tři z nich poslala do užšího výběru. Do XVI. všesokolského sletu 2018 zbývají tři roky a pomyslným poločasem v mezisletovém období je letošní Sokolské Brno 5.–7. června, které je součástí projektu SokolGym 2015. Optimista by řekl, že zbývají ještě tři roky, pesimista by namítl, že už jen tři roky. A realista by asi mohl namítnout, že vše je v pořádku. Přípravy na slet v roce 2018 začaly vlastně již krátce po skončení sletu 2012 a postupují podle stanoveného harmonogramu. A jak čas plyne, nabývají sletové práce na intenzitě, v našich myslích zaujímají stále více prostoru.

Zhruba měsíc poté, co na brněnském trávníku předvedou sokolští cvičenci hromadné skladby, si připomeneme jedno sletové výročí, na něž bychom neměli zapomenout: začátkem července uplyne čtvrt století od sedmého sletu pořádaného Ústředím československého sokolstva v zahraničí – poprvé a naposledy hostila tento slet Paříž. A pokud si letos připomínáme 25 let od znovuobnovení Sokola, neměli bychom zapomenout ani na výročí tohoto sletu. Právě na něm se poprvé po dlouhých více než čtyřiceti letech mohli svobodně setkat – a také společně veřejně cvičit – zahraniční a českoslovenští sokolové. Na slet do Paříže tehdy vedle českých cvičenců (nacvičovalo se například v Praze, v Brně, v Lysé nad Labem) odjeli i diváci, tvořící početnou československou sokolskou výpravu. Z Prahy tehdy bylo vypraveno 14 autobusů, jeden z Brna a dvěma autobusy přijeli do Paříže slovenští sokolové.

Pamětníci této cesty na slet do Paříže, její přímí účastníci, jsou stále mezi námi. Bylo by nesporně škoda, kdyby vzpomínky na tuto událost zůstaly jen ve vyprávění v rodinném kruhu, či v založených fotografiích v šuplících stolů. Redakce časopisu Sokol proto uvítá, když přímí účastníci pařížského sletu nám zašlou své vzpomínky na tuto událost, na to, jak tuto dobu plnou entuziasmu a optimismu prožívali. A přidají-li i nějakou tu fotografii (čestně vrátíme), tím lépe. V červnovém tištěném vydání časopisu chceme tuto událost přiblížit.

Na vaše příspěvky se již nyní těší

Zdeněk Kubín

Pozvánka na Holiday World

Z loňské účasti ma veletrhu Holiday World

■ Každoročně se na pražském Výstavišti koná v únoru středoevropský veletrh cestovního ruchu Holiday World. Letos se bude konat již po čtyřiadvacáté, a to od 19. do 22. února. Stejně jako v několika předchozích letech se na něm bude i letos prezentovat také Česká obec sokolská. Tak jako v loňském roce, bude ČOS zastoupena vlastním stánkem (stánek č. VH 450/7), který zajišťuje komise turistiky odboru všestrannosti ČOS. Veletrh Holiday World bude tradičně rozdělen na dva dny pro odbornou veřejnost a víkendové dny budou patřit veřejnosti laické.

Vloni byl podle poznatků členů komise turistiky, kteří po celé čtyři dny konání veletrhu zajišťovali chod stánku, o sokolskou expozici zájem a účast na tomto veletrhu byla přínosem, když přispěla k prezentaci ČOS na veřejnosti. Obdobně jako v loňském roce připravili členové komise i letos zábavnou soutěž ve formě kvízu pro návštěvníky, pro něž jsou také připraveny pozvánky na nejbližší turistické akce, přehled a prospekty letošních akcí a další propagační materiály České obce sokolské.

-red-

Odbor sportu rekapituloval uplynulý rok

■ V Tyršově domě v Praze se v neděli 18. ledna konal již tradiční seminář odboru sportu (OS) ČOS, kterého se zúčastnilo téměř šedesát předsedů župních odborů sportu a předsedů komisí sportů ČOS z celé České republiky. Program řídil bratr Petr Syrový, předseda OS ČOS.

V úvodu programu semináře bratr Syrový zhodnotil činnost odboru sportu v uplynulém roce. Ani OS se nevyhnulo mírné snížení členské základny, především dospělých. Naopak v kategorii mládeže jsme zaznamenali nárůst téměř o tisíc členů. V roce 2014 se dařilo sokolským sportovcům jak v individuálních sportech (atletika, badminton, judo, kanoistika, krasojízda, nohejbal, rokenrol, šerm, zápas), tak v kolektivních (basketbal, florbal, volejbal). Členové předsednictva OS na svých jednáních vyjadřují potřebu více a lépe propagovat naše sportovce, činovníky i sokolskou sportovní činnost.

Účastníci semináře si vyslechli informace o čerpání rozpočtu OS 2014 a návrhu rozpočtu OS 2015 z úst ses. Karin Dvořákové, vedoucí oddělení planu a rozpočtu ČOS, a ses. Štěpánky Slámové, členky předsednictva OS ČOS, s konstatováním, že rozpočet OS ČOS se postupně snižuje, že sportovci nesmí spoléhat pouze na dotace a příspěvky z ČOS, ale musí si zajistit finanční podporu z obcí, měst a krajů. Sestra Dvořáková v rámci svého projevu poděkovala všem, kteří řádně a včas vyúčtovali státní dotace 2014.

Sestra Hana Moučková, starostka České obce sokolské, která se semináře na pozvání předsednictva OS ČOS zúčastnila, informovala o aktuálním dění v ČOS, o probíhajících zápisech T. J. Sokol do spolkového rejstříku, o soudních sporech s T. J. Sokol Na Mělníce a agenturou Leman, o schválené úpravě členských spolkových příspěvků dospělých, o změnách v centrálním pojištění ČOS od 1. května 2015, o možnostech využití partnerství ČOS s Českým olympijským výborem a v neposlední řadě odpovídala na dotazy účastníků semináře.

Závěr programu semináře obohatila plánovaná přednáška Michala Poláka, manažera pro vzdělání Antidopingového výboru ČR. M. Polák informoval o dopingu ve sportu ve světě i u nás, o boji proti dopingu, o antidopingovém kodexu 2013 a jeho změnách platných od 1. 1. 2015, vysvětlil výraz biologický pas sportovce, odpovídal na dotazy přítomných trenérů.

Vanda Marušová,
OS ČOS

Ples pro charitu

■ Badmintonisté Sokola Doubravka a Sokola Dobruška s významnou pomocí Astry Praha uspořádali v sobotu 17. ledna v Michnově paláci Tyršova domu v Praze charitativní ples s úmyslem věnovat jeho výtěžek na konto organizace Solibad. Společenský večer se opravdu vydařil a vynesl částku 7 700 Kč, kterou organizátoři předají organizaci podporující sportovní aktivity dětí v rozvojových zemích. Poděkování patří všem, kteří svou účastí přispěli, a samozřejmě také vedení České obce sokolské, díky jejíž vstřícnosti bylo možné akci uspořádat.

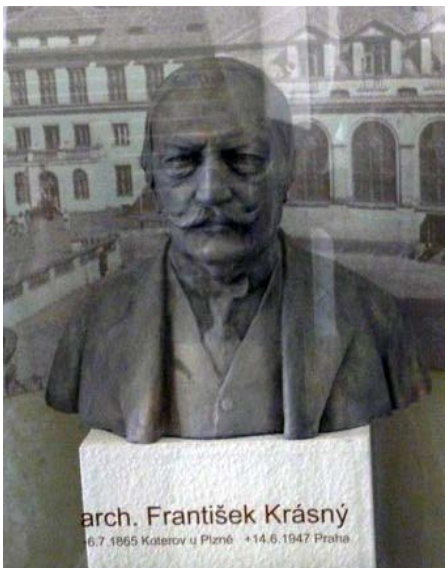
Za organizátory:
Milada Nováková (Sokol Doubravka),
Karel Tomek (Sokol Dobruška)
a Martina Maixnerová (Astra Praha)

Rok sokolské architektury

■ Bez jakékoliv nadsázky lze říct, že se jedná o světový unikát – snad žádná organizace na světě nevytvořila tak rozsáhlou síť sportovních zařízení, využívaných i ke společenskému a kulturnímu dění, jako Československá, resp. Česká obec sokolská. Tělocvičné jednoty Sokol vybudovaly, za finančního i pracovního přispění svých členů, tisícovky sokoloven po celé zemi. Na jejich vzniku se podíleli i významní architekti, jakými byli například Ignác Ullmann, František Krásný, Alois Dryák, Karel Hugo Kepka, Miloslav Kopřiva a mnozí další. Mezi sokolovnami jsou zastoupeny snad všechny styly druhé poloviny 19. a první poloviny 20. století – novorenesanční, novoklasicismus, secesní, kubistický, funkcionalistický, klasicismus, folklorismus... Mnohé sokolovny jsou také památkově chráněné. Jméno architekta Františka Krásného je také spojováno se stavbou Tyršova domu v Praze, od jehož otevření uplyne letos v květnu 95 let. Toto výročí inspirovalo vzdělavatelský odbor ČOS vyhlásit letošek Rokem sokolské architektury.

V rámci Roku sokolské architektury se bude letos konat řada akcí. K nejvýznamnějším patří oslavy 95. výročí otevření Tyršova domu ve dnech 18.–24. května, které jsou součástí projektu SokolGym 2015. Koncem léta, 11. září, se uskuteční Noc sokoloven, plánuje se uspořádat v Praze a Brně přednášku prof. Rostislava Šváchy o vývoji sokolské architektury, mobilní výstava a dalších akce.

-red-



Výročí karlovarského Sokola

Tělocvičná jednota Sokol Karlovy Vary si v závěru loňského a začátkem letošního roku připomenula „kulatá" výročí ve své historii. Koncem listopadu uplynulo 95 let od jejího založení, v únoru si pak připomíná čtvrt století od svého znovuobnovení.

Již od roku 1908 bylo v Karlových Varech usilováno o založení tělocvičné jednoty Sokol. Bohužel, v německy laděném pohraničí to tehdy Čechům umožněno nebylo. Příhodnější doba nastala až se vznikem samostatného československého státu v roce 1918. K založení jednoty došlo o rok později, 22. 11. 1919. To již 74 zakládajících členů mělo oporu v československých státních orgánech.

Od svého založení musela jednota překonávat mnohé nesnáze hospodářské i národnostní. Přesto se podařilo zahájit pravidelné cvičení již v roce 1920. Sokol se postupně stal místní vedoucí silou českého menšinového života. Byť byla jednota poměrně malá (zpočátku měla kolem 50 dospělých a 50 členů z řad mládeže), přesto byla velmi aktivní. Kromě cvičení a sportování pořádal Sokol zábavné šibřinky, organizoval vlastivědné vycházky, přednášky, divadelní soubor hrál pro děti i dospělé. Pravidelný Dětský den byl zahajovaný slavnostním krojovaným průvodem sokolů.

Po vzniku ČSR se v karlovarském pohraničí začaly vytvářet nové sokolské jednoty. Postupně jich vzniklo tolik, že pro karlovarskou oblast byl vytvořen v rámci plzeňské župy Sokolský okrsek Karlovarský s 11 jednotami. Ten 13. 6. 1937 uspořádal 1. slet VI. okrsku Sokolské župy Plzeňské.

V říjnu 1938 bylo zabráno pohraničí nacistickým Německem. Počátkem roku 1939 byl Sokol rozpuštěn a veškerý majetek včetně financí v hodnotě 550 000 Kč s byl zkonfiskován. Několik činovníků Sokola bylo zatčeno a vězněno po celou dobu okupace. Např. náčelník jednoty br. Jaroslav Svoboda byl zatčen a bezdůvodně vězněn 5 let. Jiní museli před násilím utéci do vnitrozemí.

Přešla válečná léta a hned po válce se řada předválečných členů karlovarské jednoty vrátila i se starou kronikou a ukrytým praporem jednoty (byl to původně dar od Sokola Pražského) a již 4. července 1945 byla činnost jednoty obnovena. V roce 1946 měla jednota již 572 členů. Jednoty rostly jako zázrakem ze země. Bylo tak nutno postupně vytvořit samostatnou župu, neboť Plzeňská župa nebyla již s to zvládnout tak obsáhlou agendu. A tak 16. března 1947 byla ustavena se souhlasem ČOS Sokolská župa Karlovarská.

Na slavném XI. všesokolském sletuv Praze cvičilo již přes 800 cvičenců z naší jednoty. T.J. Sokol Karlovy Vary měl v té době 1 626 členů, z toho 919 dospělých, 163 dorostu a 544 žactva. Již během XI. všesokolského sletu sokolové vyjádřili svůj odpor vůči nedávno nastolené komunistické diktatuře. Následoval postih. Sokol byl po sletu sloučen do jednotné tělovýchovné organizace a posléze v roce 1952 zrušen. Majetek karlovarské jednoty byl opět zabaven a s finanční hotovostí 213 239 Kč předán zdejší tělovýchovné jednotě Slovan.

S velkým nadšením a odhodláním byla činnost karlovarské jednoty obnovena 18. dubna 1968. Reprezentační sokolský ples v GH Pupp počátkem února 1971 byl, bohužel, poslední akcí před opětovným zrušením. Jednota měla v tu dobu 300 členů.

Dne 21. 2. 1990 byla ustavující členskou schůzí obnovena činnost karlovarského Sokola za účasti 55 členů, z nichž pouze dva byli mladší 60 let. Dlouholetý zákaz se projevil na velikosti sokolských řad, přesto se začalo cvičit, sportovat, pořádaly se dětské šibřinky, turistické a jiné akce. Již 11. dubna 1990 začalo cvičení žáků. Podařilo se navázat vztahy se zahraničím, které vyústily v letech 1991–1993 ve tři velké sokolské plesy v karlovarském hotelu Pupp. Říkalo se jim „malé všesokolské slety", protože přijeli sokolové nejen z tuzemských žup a jednot, ale též z Rakouska, Švýcarska, Francie a dokonce i br. Jelínek z Austrálie. Po roce 1994 byla naše jednota zastoupena na všech všesokolských sletech v Praze! Cvičili jsme též na sletech v Č. Budějovicích, opětovně na sletech v Liberci a též v Roudnici nad Labem.

Vloni si naše jednota připomněla 95. výročí svého založení. Na jeho počest jsme uspořádali nultý ročník běžeckého závodu „Sokolská jedenáctka" v lázeňských lesích v Karlových Varech za účasti 22 závodníků. Od 21. 11. do 12. 12. 2014 jsme při příležitosti našeho výročí uspořádali výstavu v krajské knihovně v K. Varech.

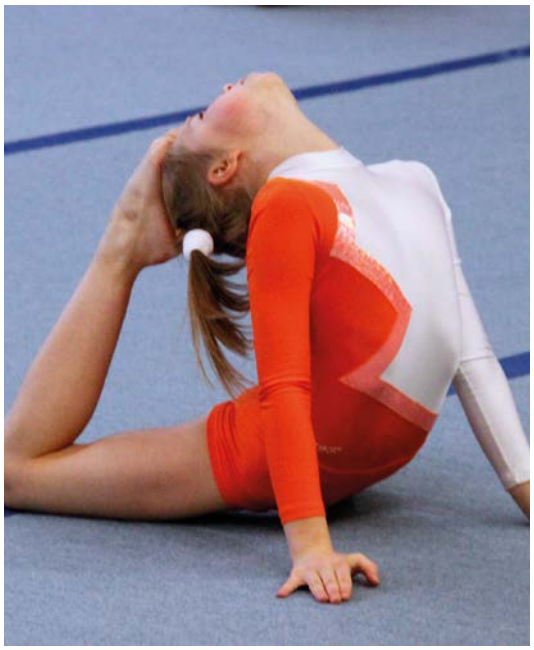
Na počátku roku 2015 má naše jednota na 100 členů. V oddílech všestrannosti cvičí ženy a muži, máme oddíl rekreačního volejbalu a oddíl rodičů a předškolních dětí. Bohužel, bez vlastní sokolovny jsme odkázáni na pronájmy tělocvičen za nemalé finanční náklady. Dále pořádáme výlety, procházky, společenská setkávání v klubovně při významných životních jubileích, mikulášské besídky (pro děti i dospělé), ženy provozují pěvecký kroužek. Místní sokolové jsou pravidelně největší skupinou při významných výročích pořádaných statutárním městem Karlovy Vary, ať už u sochy TGM na stejnojmenné třídě, či u pomníku padlých v 1. a 2. světové válce u LH Thermal.

Michal Mendel, starosta T. J. Sokol Karlovy Vary s využitím podkladů vzdělavatele br. Baumgärtla

Přebor ČOS v TeamGymu

Týmy z různých koutů republiky přijely v sobotu 24. ledna do Tyršova domu v Praze, aby v přebor ČOS TeamGym Junior 2015 změřily své síly v kategoriích Junior I., II. a III.
Závod začal slavnostním nástupem kategorie I. a II. Zástupci z řad závodníků i rozhodčích přednesli své sliby a závod mohl začít.

Dopoledne patřilo závodníkům kategorie Junior I. K závodu nastoupilo šest týmů. Konkurence byla veliká.
Děvčátka závodila s velkým nasazením. Občasné nezdary doprovázely slzičky a naopak, s dobře provedenými prvky, šel ruku v ruce šťastný úsměv. Nejvyšší známku (6,55b.) v této kategorii získala za pódiovou skladbu děvčata ze Sokola Řeporyje. Tento tým také vybojoval celkové prvenství. Na druhou příčku dosáhl Sokol Radotín a krásné třetí místo obsadila děvčata ze Sokola Bedřichov. Uznání patří i týmům Sokola Napajedla, Sokola Opava a Sokola Dvůr Králové n.L. I přesto, že nedosáhly na medailové pozice, byly kvalitní konkurencí.
Krátce po poledni nastoupily k závodům týmy kategorie Junior II. Tato kategorie byla ještě rozdělena na skupinu A. a B. – podle umístění na předchozím oblastním závodě.
V kategorii A. své síly změřily čtyři týmy. Tři dívčí a jeden chlapecký. Závod doprovázelo velké napětí, nešťastné pády, upřímná radost a také velká úleva po dobře provedené akrobacii či trampolíně. Nejvyšší známku této kategorie (7,35b.) získala za pódiovou skladbu děvčata ze Sokola Dvůr Králové n.L. Přeborníky ČOS v kategorii Junior II A. se stal dívčí tým ze Sokola Dvůr Králové n.L. Druhé místo získal chlapecký tým Sokola Příbram a na třetí příčku dosáhl dívčí tým Sokola Bedřichov. Nepopulární čtvrté místo obsadil tým ze Sokola Olomouc.
V kategorii Junior II B. své síly poměřily tři týmy. I zde se závodilo z plných sil. Nejlépe se dařilo děvčatům ze Sokola Řeporyje, která získala nejvyšší známky za akrobacii (6,15b.), trampolínu (6,25b.) i pódiovou skladbu (6,80b.) a tím si vybojovala celkové prvenství v této kategorii. Na druhé místo se probojoval tým Sokola Praha Vršovice



a třetí místo obsadila děvčata ze Sokola Vyškov.

Pauzu po skončení závodů kategorií I. a II. zpestřila svými skladbami děvčata z moderní gymnastiky Sokola Hodkovičky. Po jejich poutavém vystoupení nastalo s napětím očekávané vyhlášení výsledků.

Na závěr se do boje o medailové pozice vrhlo hned šest týmu kategorie Junior III. A bylo na co se dívat. Obtížnost provedených prvků byla veliká. Na akrobacii i trampolíně předvedli závodníci úžasné výkony, které se střídaly s poutavými pódiovými skladbami. Závod byl napínavý až do samotného konce. Nejvyšší známku (7,95 b.) získal za pódiovou skladbu Sokol Královské Vinohrady B. Tento tým také získal celkové vítězství v kategorii Junior III. a stal se přeborníkem ČOS. Druhé místo obsadil tým Sokola Královské Vinohrady A. Na třetí místo vystoupil tým Sokola Vyšehrad. Obdiv za předvedené výkony patří i týmům Sokola Napajedla, Sokola Olomouc a Sokola Vyškov.

Přestávku po skončení závodů kategorií I. a II. zpestřila svými skladbami děvčata z moderní gymnastiky Sokola Hodkovičky

Gratulujeme všem vítězným týmům. Týmům, které postoupily a budou reprezentovat ČOS na MČR v TeamGymu, přejeme štěstí, úspěch a hlavně závod bez zranění. Poděkování patří všem pořadatelům, rozhodčím, trenérům i závodníkům za hladký a příjemný průběh závodu.

Andrea Erbenová
Foto Marie Brunerová

Máme příležitost stát se vzorem sportování pro zdraví,

říká místonáčelník ČOS **Pavel STREJČEK**

Bezprostředně po XII. všesokolském sletu, prvním po znovuobnovení České obce sokolské, se konala první vzdělávací akce organizovaná ústředím ČOS – společná akce náčelnictva ČOS a nově vznikající Ústřední školy ČOS: od 8. do 15. července 1994 se v Tyršově domě v Praze uskutečnil kurz pro sokolské cvičitele z ČR a ze zahraničí. Po více než dvaceti letech se ptáme některých z absolventů tohoto historického školení nejen na přínos pro jejich další cvičitelskou práci, ale rovněž na jejich další životní cestu a působení v Sokole a také na jejich pohled na současnou sokolskou organizaci a její další směřování. V tomto vydání odpovídá na otázky redakce místonáčelník České obce sokolské bratr Pavel Strejček

Kde jsi se tehdy o semináři dověděl a proč jsi se do něj přihlásil? Co ti absolvování tohoto kurzu přineslo?

O pořádání mezinárodního semináře pro cvičitele jsem se dozvěděl po XII. všesokolském sletu zprostředkovaně, přes náčelnictvo Sokolské župy Plzeňské. Jelikož jsem již několik let pracoval s mládeží jako cvičitel, zdálo se mi vhodné rozšířit si znalosti z oblasti pohybových aktivit a sportování. Z účastníků semináře se vytvořila bezvadná parta a také tehdejší lektoři byli na vynikající úrovni – například Karel Appelt, Vratislav Svatoň, Miroslav Libra, Miroslav Zítko, Jiří Žižka, Vlasta Třešňáková a další. Připravili zajímavý program a na jejich přednáškách jsme se dozvěděli spoustu užitečných informací, které jsme mohli ihned využívat ve své cvičitelské praxi.

Jaké bylo tvé další působení v Sokole a sokolském hnutí? Kolik času věnuješ své činnosti v Sokole?

V Sokole jsem začal cvičit nejdříve s kategorií mladších žáků, ve které byli i moji synové. Postupem času se ze mě stal cvičitel všestrannosti III. třídy, náčelník jednoty, a pak se vše začalo postupně „nabalovat". V roce 1995 jsem absolvoval školu pro cvičitele všestrannosti II. třídy v nově vzniklé Ústřední cvičitelské škole. Byli jsme vlastně první absolventi ÚCŠ. V roce 1996 jsem se stal náčelníkem Sokolské župy Plzeňské a začal pracovat v ústředním cvičitelském sboru žáků. Od roku 2010 pracuji ve funkci místonáčelníka ČOS. A jak je to s mým časem? Pracuji ve stavební firmě a veškerou činnost pro Sokol dělám po zaměstnání ve svém volném čase. Bohužel, s přibývajícími aktivitami se postupně zvyšovala i časová náročnost. Dříve jsem si chodil do Sokola „jen" zacvičit a nyní práci v Sokole věnuji téměř všechen volný čas.

V době konání kurzu měla znovuobnovená ČOS za sebou teprve pár let činnosti. Naplnilo se za dobu, která od něj uběhla, tvé tehdejší očekávání, kam bude Sokol směřovat a jaké činnosti bude vyvíjet, jak bude přijímán veřejností?

Bezprostředně po znovuobnovení České obce sokolské jsme všichni měli spoustu plánů, nápadů na směřování Sokola do budoucna. Bohužel, přerušená činnost ČOS se negativně projevila víc, než bychom si všichni přáli. Často jsme byli veřejností vnímáni, že jsme sice nositelé tradic, ale ve své činnosti se zabýváme jen cvičením pro starší

Společná fotografie účastníků kurzu na nádvoří Tyršova domu

Společná fotografie účastníků kurzu vroce 1994. Bratr Pavel Strejček první zprava (vpředu)

generaci a hromadným cvičením typu povinných „spartakiád", což nám rovněž neprospělo. Tento pohled se nám daří postupně měnit a Sokol si opět získává vysoký společenský kredit.
V členské základně je nepochybně řada názorových proudů a postojů, které ovlivňovaly a ovlivňují naši činnost. To, co nás však spojuje, je program naší činnosti na další období, zaměřený na všechny věkové kategorie. Je koncipován jako střednědobý plán hlavních činností České obce sokolské v mezisletovém období, s dominantním postavením programových aktivit, tj. akcí sportovních, pohybových a kulturních. Rozhodujícím činitelem rozvoje zůstává osobnost cvičitele, trenéra a činovníka. Dalším z úkolů naší činnosti je začlenit naši organizaci do života obce, regionu a být opět uznávaným spolkem v České republice.

Při pohledu dvaceti let zpět, jak hodnotíš své působení v Sokole? Co nového a zajímavého ti tato doba v Sokole přinesla? Kterých věcí si z toho vážíš nejvíce?
Hodnotit svou práci v Sokole je vždy obtížné, a ani to dělat nehodlám. To ať posoudí jiní. Pro mě osobně jsou největší odměnou usměvavé tváře v tělocvičnách a pocit, že se děti na cvičení těší. Za dobu, co pracuji v Sokole, jsem získal spoustu nových, zajímavých zkušeností, získal přátele a potkal hodně aktivních cvičitelů.
Dvacetileté období je dost dlouhá doba. Vývoj se nezastavil ani ve sportovním prostředí a přinesl řadu nových moderních trendů, zavedl nové sporty a aktivity, které se v Sokole úspěšně rozvíjejí.

Sokolská organizace se během čtvrtstoletí od svého znovuobnovení rozvíjí. Jaký je tvůj dnešní pohled na ni? Co se jí podle tebe daří a co méně, v kterých oblastech vidíš nové příležitosti pro Sokol? Oslovuje současnou generaci v duchu filozofie M. Tyrše a J. Fügnera?
V současné, přetechnizované společnosti s nedostatkem pohybu nabízí ČOS široké spektrum činností zaměřených na všestranné sportování pro všechny věkové kategorie. Od předškolních dětí až po seniory. To je příležitost, aby se Sokol stal vzorem sportování pro zdraví. Musíme však více seznámit veřejnost s naší současnou činností.
M. Tyrš a J. Fügner položili základ sokolství jako životní filozofii s morálním důrazem na čestnost, na bratrském vztahu k druhému člověku a odhodlanosti ctít hodnoty. Na antickém principu kalokagatie postavili ideál člověka tělesně zdatného, duševně a sociálně vyspělého. Tento odkaz platí dodnes, ale ne vždy je současnou generací přijímán.

Jaké vidíš nejzávažnější problémy, se kterými se současný Sokol potýká?
Bezesporu je to nedostatek financí. Finanční prostředky nám schází zejména na údržbu sokolského majetku a naše sportoviště nám pomalu chátrají. Abychom mohli řadu našich akcí realizovat, musíme hospodárně plánovat finanční prostředky a rozdělovat je na činnost a péči o náš majetek. Bez údržby a modernizace by řada našich programových záměrů nešla realizovat. Neškodila by větší podpora státu.

V kterých oblastech vidíš nové příležitosti pro Sokol?
Velkou příležitostí pro ČOS je zapojení našeho spolku do olympijského hnutí a spolupráce s dalšími mezinárodními organizacemi. Zejména v České republice se musíme stát lídrem sportování pro všechny věkové kategorie, propagovat a nabízet pohybové aktivity, klást důraz na zdravý životní styl. Jen tak můžeme nalézt další zdroje financování.

-red-

O krční páteř je zájem

Komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti připravila pro zájemce z řad cvičitelů ČOS doškolovací seminář zaměřený na problematiku krční páteře, který se konal vloni začátkem listopadu. Jeho lektorkou byla PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.

Program obsahoval teoretickou a především praktickou část v tělocvičně. Zde následoval podrobný rozbor cviků pro oblast krční páteře a jejich správné provedení. Součástí byl také nácvik relačních poloh.

Velice nás překvapil velký zájem cvičitelů všech odborností o tuto tématiku, nejen tedy cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. Proto se vedení odboru všestrannosti rozhodlo celý seminář opakovat v druhém termínu 31. ledna 2015. Ovšem zájem trvá a situace, kdy máme více přihlášek, než je přijatelná kapacita, se opakuje. Seminář „Krční páteř" budeme proto organizovat po třetí v polovině dubna 2015.

Jarek Kučera
místonáčelník ČOS
metodik komise Zdr.TV OV ČOS

Seminář k problematice ADHD syndromu

Začátkem letošního roku vydala Česká obec sokolská publikaci ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) syndrom je vývojová porucha, která se u dětí projevuje neschopností udržet pozornost, zvýšenou aktivitou, impulzivitou nebo opozičním chováním. Jedná se tedy o projevy, s nimiž se mohou při cvičení setkávat i cvičitelé.

K této problematice uspořádal odbor všestrannosti ČOS (který také publikaci připravil do tisku) v polovině února seminář, otevřený všem zájemcům o tuto problematiku. *-red-*

Nejen pohybem živ je Sokol

Již tradičně se sokolové z celé republiky sjeli o víkendu 10.–11. ledna na akci „Nejen pohybem živ je Sokol!" pořádanou odborem všestrannosti ČOS. Zájem o akci, jako každý rok, daleko překračoval možnou kapacitu. Třicet cvičebních jednotek (celkem 50 hodin cvičení) a divadelní představení v divadle ABC absolvovalo celkem 198 účastníků akce. V programu byla opět zařazena beseda s významnou osobností. Pozvání tentokrát přijal Dr. Someš, herec, dramaturg a moderátor se sokolskými kořeny, který svým zajímavým, poutavým i humorným vyprávěním vytvořil velmi příjemnou a přátelskou atmosféru.

Bonusem k programu bylo pro účastníky měření tělesného tuku Studiem zdraví Praha 13, které se po vánočních svátcích velmi hodilo a osvědčilo.

Celá akce byla hodnocena účastníky velmi kladně (jak po programové, tak organizační stránce), vše proběhlo bez problémů v příjemné atmosféře a už se těšíme na setkání příští rok. Poděkování patří všem, kteří pomáhali s přípravou a organizací celé akce, všem lektorům a sestrám z Věrné gardy, které se tradičně staraly o stravování a občerstvení.

Lenka Kocmichová,
metodik OV ČOS

Přebor Jungmannovy župy v plavání

Prvním letošním závodem byl v župě Jungmannově přebor v plavání. Organizací byla pověřena Tělocvičná jednota Sokol Komárov a soutěž proběhla v sobotu 24. ledna v hořovickém bazénu.

Změřit si své síly přijeli sokolové z devíti tělocvičných jednot (Černošice, Dobřichovice, Hořovice, Jince, Komárov, Králův Dvůr, Libčice nad Vltavou, Mníšek pod Brdy, Příbram) v počtu 115 závodníků. Moderní a pestrý program Sokola je určen už malým dětem s rodiči, předškolákům, žactvu, dorostu a dospělé populaci včetně seniorské. Nejinak tomu bylo i na plaveckém přeboru. Nejmladším účastníkům byly čtyři roky a nejstarší se narodil v roce 1929.

Přeborníky se v jednotlivých kategoriích stali:

Předškolní děti:
Jan Šlapák – Sokol Komárov

Mladší žákyně I:
Michaela Gregorová – Sokol Komárov

Mladší žáci I:
Adam Landauer – Sokol Příbram

Mladší žákyně II:
Emílie Chrastinová – Sokol Příbram

Mladší žáci II:
Tomáš Jirouch – Sokol Hořovice

Starší žákyně III:
Eliška Stočesová – Sokol Příbram

Starší žáci III:
Ondřej Čurda – Sokol Mníšek pod Brdy

Starší žákyně IV:
Natálie Kramáriková – Sokol Komárov

Starší žáci IV:
Jakub Čurda – Sokol Mníšek pod Brdy

Dorostenky:
Klára Houšková – Sokol Dobřichovice

Dorostenci:
Jan Rudolf – Sokol Příbram

Ženy:
Jaroslava Farová – Sokol Černošice

Muži:
Jan Šindelář – Sokol Příbram

Seniorky:
Marie Hrkalová – Sokol Jince

Senioři:
Jaromír Mecner – Sokol Hořovice

Poděkování patří pořadatelům a všem zúčastněným za vzornou reprezentaci jednot. Dětem a jejich cvičitelům držíme palce na květnovém přeboru ve sportovní gymnastice, šplhu a atletice v Příbrami.

-jt-

Přebory ČOS v běhu na lyžích

Tělocvičná jednota Sokol Studenec je tradičním pořadatelem přeboru ČOS v běhu na lyžích, a tak tento závod organizoval i letos.

Počátek letošní zimy byl opět značně rozpačitý a na domácích tratích ve Studenci by se v plánovaném termínu 17. ledna mohl uskutečnit pouze závod v přespolním běhu. Proto pořadatelé závod přeložili do Vrchlabí, kde místní Spartak zapůjčil umělým sněhem zasněžený okruh dlouhý 1 600 metrů. Celé sobotní dopoledne byla teplota 2 až 4 stupně nad nulou, bylo zataženo a nechybělo ani drobné mrholení.

Startovalo se hromadným startem a jednotlivé kategorie kroužily na kolečku podle délky svých tratí. Závod byl současně i veřejným závodem, celkem se ho zúčastnilo 126 závodníků, z toho polovina byli sokolští závodníci. Ve výsledcích měli převahu studenečtí závodníci, v žákovských kategoriích však s nimi sváděli vyrovnané boje zástupci Sokola Skuhrov. Diplom za získání titulu „Skokan roku", kterým se oceňuje zlepšení výkonnosti oproti minulému roku, získali závodníci Sokola Velké Hamry.

Na startu chyběly dorostenecké kategorie. Částečným důvodem toho mohla být termínová kolize se závody Českého poháru. Zajímavé a hodnotné byly výkony v kategoriích dospělých, pochvalu zaslouží tradiční účastníci z Horní Branné a především jediní zástupci moravských žup – muži Sokola Blansko.

V jednotlivých kategoriích na stupně vítězů vystoupili:

Předžákyně (2007 a mladší): 1. Karolína Paulová, 2. Jolana Kolářová, 3. Barbora Chrástová (všechny Sokol Studenec)

Předžáci (2007 a mladší): 1. Vojta Trejbal (Studenec), 2. Kryštof Bažant (Velké Hamry), 3. Matěj Tauchman (Studenec)

Žáky nejmladší (2005–2006): 1. Markéta Štefanová, 2. Zuzana Bourová, 3. Barbora Šulcová (všechny Sokol Studenec)

Žáci nejmladší (2005–2006): 1. Jan Štefan (Studenec), 2. Jakub Dusil (Skuhrov), 3. Leonard Losík (Studenec

Žákyně mladší (2003–2004): 1. Linda Zahradníková (Studenec), 2. Veronika Bergerová (Studenec), 3. Barbora Dubská (Skuhrov)

Žáci mladší (2003–2004): 1. Lukáš Trejbal (Studenec), 2. Matyáš Militký (Studenec), 3. Tomáš Preissler (Skuhrov)

Žákyně starší (2001–2002): 1. Renata Trejbalová (Studenec), 2. Aneta Břečková (Velké Hamry), 3. Magdaléna Bergerová (Studenec)

Žáci starší (2001–2002): 1. Vít Štefan (Studenec)

Ženy nad 50 let (1955–1964): 1. Jana Gaudelová (Horní Branná)

Ženy nad 40 let (1965–1974): 1. Michaela Háková (Horní Branná), Marie Bergerová (Studenec)

Muži nad 60 let (1954 a starší): 1. Vladimír Junek (Studenec), Miloš Tauchman (Studenec), 3. Jan Marinec (Benešov)

Muži nad 50 let (1955–1964): 1. Jaromír Šimůnek (Horní Branná), 2. Oldřich Hanyš (Frýdštejn), Jan Peťovský (Blansko)

Muži, junioři (1975–1996): 1. Jan Boura (Studenec), 2. Leoš Svoboda (Blansko), 2. Michal Hák (Studenec)

Muži nad 40 let (1965–1974): 1. Jan Paulů (Horní Branná), 2. Petr Kolář (Blansko), 3. Tomáš Preissler (Skuhrov)

Pořadí družstev: 1. Studenec, 2. Skuhrov, 3. Horní Branná, 4. Blansko, 5. Velké Hamry, 6. Frýdštejn, 7. Benešov.

Přebory ČOS ve volejbalu mužů a žen

Od novodobého založení Sokola v roce 1990 se pořádají přebory ČOS ve volejbale mužů a žen. Pořádaly se v různých organizačních formách, ale v drtivé většině pořadatelství této vrcholné akce měl na starosti agilní českotřebovský Sokol a jeho oddíl volejbalu.

Organizačně schopná jednota a oddíl volejbalu okolo zkušeného trenéra a dlouholetého sokolského činovníka a organizátora mnoha sportovních akcí Lubomíra Vašiny byla a je vždy zárukou vysoké kvality konaných přeborů ČOS. V posledních letech se ustálily přebory mužů a žen ve společném termínu (první lednový víkend) a místě (sportovní haly v Chocni). Využívá se tak nejenom výborných utkání mezi extraligovými a ligovými družstvy, ale také společenských setkání jak sportovců, tak funkcionářů ze všech sokolských úrovní.

První víkend v novém roce, 3.–4. ledna, se opět uskutečnily přebory ČOS mužů a žen. Do choceňských hal (ZŠ Sv. Čecha a VK) se sjelo osm nejlepších sokolských ženských týmů a šest týmu v kategorii mužů v čele s dlouhodobě nejlepším týmem v soutěžích ČVS z Dobřichovic. Turnaj žen, tak jako turnaj mužů, byl rozdělen do dvou základních skupin s tím, že tyto se odehrály v první hrací den v sobotu. Již po prvním hracím dni se rýsovali favorité obou dvou kategorií. Svoji roli v ženském turnaji potvrzovaly favoritky (Frýdek-Místek, Šternberk, Nusle, Žižkov), jinak tomu však bylo v kategorii mužů, kde vypadali překvapivě nejlépe hráči ze Šlapanic.

Po dnu plném sportovních zápasů a klání byl připraven společenský večer se seminářem vedoucích družstev a trenérů v hotelu Peliny, kde se také družstva stravovala a byla ubytována. V neděli se hrála vyřazovací kola a závěrečné boje o umístění a o přeborníka ČOS 2015. Po závěrečných zápasech, kterých se po oba dva dny zúčastnilo třináct družstev a bezmála 150 volejbalistů, byly slavnostně vyhlášeny výsledků a v letošním roce zřejmě předány první přebornické tituly ve sportovních disciplínách v ČOS. Ceny vyhlásili a předali dlouholetí členové, bratři Petr Syrový, předseda odboru sportu ČOS, Milan Džavoronok, předseda komise volejbalu ČOS, Lubomír Vašina, starosta Sokola v České Třebové II a ředitel přeborů ČOS. Opět se ukázal smysl této povedené akce, kde se po roce opět setkali naši nejlepší volejbalisté a družstva při společných turnajích. Poděkování patří členům organizačního výboru z T.J. Sokol Česká Třebová II., rozhodčím a vedení hotelu Peliny a hal v Chocni.

Lubomír Vašina

Výsledky Přeborů ČOS

ŽENY:
1. SOKOL Frýdek – Místem Přeborník ČOS 2015
2. SOKOL Nusle – Praha
3. SOKOL Šternberk
4. SOKOL Žižkov „A" – Praha
5. SOKOL Česká Třebová
6. SOKOL Šlapanice
7. SOKOL Žižkov „B" – Praha

MUŽI:
1. ŠSK Beskydy Frýdek-Místek
2. SOKOL Šlapanice - přeborník ČOS
3. SOKOL Dobřichovice
4. VK Choceň
5. SOKOL Střelice – Brno
6. SOKOL Česká Třebová II.

Memoriál Jana Palacha

Letošní jubilejní 20. ročník Memoriálu Jana Palacha na uctění památky všetatského rodáka se uskutečnil v sobotu 17. ledna ve všetatské sokolovně. Zúčastnilo se ho celkem 126 gymnastek z 9 oddílů z celého kraje (Jičín, Praha Kampa, Příbram, Říčany, Poděbrady, Horní Počernice, Doksy, Praha-Modřany, Všetaty).

Závod byl rozdělen do dvou částí. Dopoledne závodila děvčátka od 4 do 8 let, odpoledne pak větší gymnastky ve věku 9–14 let. Obtížnost závodu byla vypsána na 3 nářadí. Gymnastická miminka z první a druhé kategorie závodila na prostných a lavičce, u větších děvčat již byly k vidění pěkné sestavy na prostných, kladině a bradlech.

Síly oddílů byly vyrovnané, ale nejvíce medailových umístění si nakonec odvezla pražská Kampa a Sokol Jičín.

Alena Semelková,
Sokol Všetaty

Florbalový turnaj ve Strážnici

Za velkého zájmu rodičů, fanoušků a dětí z ostatních florbalových oddílů T. J. Sokol Strážnice se v sobotu 31. ledna uskutečnil v tělocvičně ZŠ Školní turnaj Jihomoravské florbalové ligy elévů-skupiny „B", ve které již několik let bojuje o umístění i domácí oddíl elévků ze Strážnice.

Tento turnaj byl pro nás specifický i tím, že jsme jej pořádali, museli jsme se postarat o bezproblémový chod turnaje (časoměřiči, zapisovatelé, bufet, rovnání mantinelů), a to vše až do večerních hodin. Nutno dodat, že to vše zabezpečoval oddíl sám, za pomoci dětí a dospělých. Na turnaji jsme se postupně utkali s týmy SFK Slovácko-FATR Dubňany, T. J. Sokol Hovorany, FBC Aligators ZŠ Klobouky a FRC Mikulov.

I přes početnou marodku se hráči „rvali" o každý míček. Touha po vítězství byla silná! Při konečném vyhlášení jsme obsadili 3. místo.

Vojtěch Studénka,
Sokol Strážnice

Plážoví volejbalisté v šestkových soutěžích

Mladí plážoví volejbalisté a volejbalistky Sokola Brno I dosahují vynikající výsledky v šestkových soutěžích.Vynikající výsledky mladých plážových volejbalistů a volejbalistek Sokola Brno I v šestkových soutěžích. Doplněním o šestkouvou soutěž v zimním období hráčům přináší změnu, motivaci, nové zkušenosti a lepší výkonnost. Hráči se zlepšují, jsou rychlejší, razantnější a psychicky odolnější. Naši beachvolejbaloví hráči jsou na stejné úrovni jako hráči nejlepších šestkových klubů v ČR, a to jen potvrzuje skutečnost, že se dají hrát v mládežnickém věku obě formy volejbalu na nejvyšší úrovni současně!

Starší žáci si vedou úspěšně v krajském přeboru, v němž byli po šesti odehraných kolech na 1. místě o 3 body před Volejbalem Brno. Starší žáci si rovněž vedou dobře v Českém poháru, který je nejkvalitnější soutěží žáků v ČR. Družstva jsou rozdělena do dvou oblastí – Čechy a Morava a po kvalifikačním turnaji rozdělena v každé oblasti do osmičlenných skupin. Po třech turnajích na Moravě jsme celkově skončili na 4. místě a postoupili tak v celostátním kole do první osmičky! V prvním turnaji v Praze jsme obstáli, skončili na 5. místě a udrželi se tak mezi nejlepšími šestkovými družstvy v ČR (druhý turnaj se hrál po uzávěrce tohoto vydání, třetí se hraje v březnu v Hradci Králové – pozn. red.).

Úspěšně si vedou rovněž kadeti a junioři. V krajském přeboru kadetů byly po 4. odhraných kolech na 2. místě, v Českém poháru byli brněnští junioři po prvním turnaji na 3.místě.

V krajském přeboru žákyň hraje více družstev než u chlapců a celá soutěž je vyrovnanější. O to je více cenné 2. místo starších žákyň Sokola Brno I, které dvě kola před finálovým turnajem byly na 2. místě.

Kadetky se v krajském přeboru bez porážky držely na 1. místě.

Jsem přesvědčený, že se nám podaří zdárně dokončit všechny šestkové soutěže a vše zúročíme na písku, kde budeme patřit mezi nejlepší.

Milan Džavoronok st.

Jitka Jánská vicemistryní ČR v šachu do 18 let

■ Skvělého úspěchu dosáhla 15letá talentovaná hráčka Sokola Klatovy Jitka Jánská, která se ve Frýdku-Místku zúčastnila mistrovství České republiky v šachu juniorek a vybojovala stříbrnou medaili mezi dívkami do 18 let a bronz v kategorii do 20 let. Týdenní turnaj sice začala Jitka prohrou, ale vzhledem k tomu, že ve zbytku turnaje již znovu hořkost porážky neokusila a ke čtyřem remízám přidala čtyři výhry, propracovala se ziskem 6 bodů až na medailové pozice.

Devítikolový turnaj byl po celou dobu velmi vyrovnaný, o čemž svědčí jednobodový rozdíl mezi 1. a 9. místem celkového pořadí. Jitka si může cenit především výhry nad domácí Natálií Kaňákovou, kterou po pětihodinovém tuhém boji dokázala porazit, nebo remízy s první nasazenou Martinou Fuskovou, též z Frýdku-Místku. Ziskem stříbrné medaile si klatovská hráčka vybojovala účast na mistrovství Evropy do 18 let a zároveň získala potřebné sebevědomí před dalšími důležitými šachovými akcemi, ať už extraligou dorostu za Sokol Klatovy nebo MČR dívek do 16 let, kterého se vzhledem ke svému věku bude moci zúčastnit a kde bude bojovat nejen o medaile, ale i o postup na ME nebo dokonce MS.

-red-

Šachové družstvo dorostu bude bojovat o titul

ilustrační foto www.sachy-klatovy.cz

■ Po nepovedeném začátku se do výtečné formy dostali dorostenci Šachklubu Sokol Klatovy, kteří po výhrách nad Buštěhradem a Mostem obsadili v základní části extraligy – skupině západ 3. místo a probojovali se do dubnového finále, do bojů o 1.–8. místo.

Klatovy – Buštěhrad 5:1

V zápase, ve kterém byl Šachklub jasným favoritem, neponechal nic náhodě a celkem přesvědčivě zvítězil v poměru 5:1 a zajistil si tak s předstihem účast ve skupině o titul. Klatovští nenastoupili v nejsilnější možné sestavě, za odpočívajícího Jana Miesbauera dostal příležitost Tomáš Vašíček, který se hned ve své první partii ukázal bezchybným výkonem. Další body přidali Jitka Jánská, Jonáš Eret, Tomáš Hurdzan a Matouš Eret, který nastoupil letos poprvé a jehož účast se hned pozitivně projevila na síle celého družstva. Na čestný úspěch dosáhl Buštěhrad v partii, ve které Michal Seják podlehl prudkému útoku své soupeřky.

Most – Klatovy 2:4

V přímém souboji o 3. místo ve skupině a zároveň o první body pro finále byl boj mezi mosteckými a klatovskými dorostenci. Přestože Most nastoupil na první šachovnici s mistrem republiky do 14 let Janem Vykoukem, byly to znovu Klatovy, které nejen papírově, ale i za šachovnicí měly nad svým soupeřem převahu. Šachklub se ujal rychle vedení 1:0 po výhře Tomáše Hurdzana, na které navázal dalším bodem Michal Seják a přestože tentokrát neuspěl Matouš Eret, po výhře Jitky Jánské to bylo již 3:1. V tu chvíli pohled na poslední dvě nedohrané partie dával tušit, že o výsledku je již rozhodnuto, protože jak Honza Miesbauer na první, tak Jonáš Eret na třetí šachovnici dosáhli pozic, ve kterých mohli pomýšlet na zisk celého bodu jenom oni. A přestože se to ani jednomu nepovedlo a obě partie skončily smírně, celkovým vítězstvím a ziskem 3 bodů získali klatovští dorostenci solidní základ v útoku na lepší než 7. místo, které docílili v loňském roce. K tomu, aby se to povedlo, bude nutné uspět v dubnových bojích proti nejlepším moravským celkům: Zbrojovce Brno, Durasu Brno, Orlové a Polabinám. Klatovští věří, že budou mít k dispozici opět nejsilnější možnou sestavu a budou se tak schopni měřit s kýmkoliv. Letošní cíl – postup do finálové skupiny – je již splněn, vše další tak bude příjemným vylepšením letošní sezóny. *Karel Nováček,*

T. J. Sokol Klatovy

Cyklisté Sokola Veltěž bilancovali

Začátkem roku oddíl cyklistiky Sokola Veltěž bilancoval uplynulý rok, který byl pro něj velmi úspěšný. Dětský oddíl cyklistiky Sokola Veltěž čítal měl vloni 31 členů. Celkem se naši závodníci postavili zatím 357× na startovní čáru a 23 dětí získalo alespoň 1× za rok umístění mezi prvními třemi.

Oproti předloňským 155 cenným kovům jsme jich v roce 2014 získali 202, což kromě zlepšení o 30 % také znamená, že na jednu medaili nepotřebujeme v průměru ani dva závody. Další překonaný mezník je 100 získaných vítězství, což znamená, že téměř každá druhá medaile je zlatá! Jsme rádi, že děti ježdění i závodění na kole baví, a mohli bychom tedy na tomto místě jednoho po druhém chválit.

I v nejvyšší soutěži Českého poháru v cross country závodech jsme se posunuli zase o kousek výše. Nebojíme se říci, že zde zářili zejména dva závodníci – Matěj Bedrník a Magdalena Mišoňová. Oba jednou dokázali vyhrát závod Českého poháru, Matěj k tomu přidal spoustu nepopulárních 4. míst, a Madla kromě míst těsně pod podiem obsadila 3. místo v závodě v Peci pod Sněžkou. Finálovou účast v eliminátoru zaznamenala také Karolína Bedrníková.

Historicky první medaili z mistrovství republiky v cross country vybojovala v červenci Madla (3. místo), a Matěj skončil smolně 2x těsně pod bednou (4. a 5. místo)

V celkovém pořadí Českého poháru vybojoval nejlepší umístění pro oddíl Matěj Bedrník (2. místo v XCE, 10. místo v XCO), Madla Mišoňová (4. místo v XCO, 5. místo v XCE) a Karolína Bedrníková (6. místo v XCE).

Impozantní je také pořadí v týmech. V kategorii XCO (Cross Country Olympic) celkově Sokol Veltěž obsadil 14. místo z 228 týmů, žákyně vybojovaly 3. místo z 24 týmů. V kategorii XCE (Cross Country Eliminator) celkově Sokol Veltěž obsadil 8. místo z 82 týmů a žákyně Sokol Veltěž 1. místo z 16 týmů.

Za další úspěch je možno považovat účast Madly na mistrovství Evropy, kdy se umístila na krásném 20. místě z 62 startujících.

Další úspěchy sbíráme na Českém poháru v cyklokrosu, kde se Madla umísťuje hojně na 4., resp. 5. místě.

Naši členové se dále mohou pyšnit několika získanými tituly mistr ČR. O tři tituly v MTBO se postarali Matěj a Magdalena Mišoňovi, a další titul mistr ČR získala Karolína Berníková v triatlonu.

Samozřejmě, že kromě závodní činnosti jsme uspořádali několik vyjížděk, některé i s rodiči. Také jsme uspořádali další ročník velkého cross country závodu XCO EuroBike Praha-Beckov za podpory MAS nad Prahou, ČOS a dalších sponzorů. Bez jejich pomoci by tato akce byla stěží realizovatelná a jejich podpory si velmi vážíme a děkujeme za ni. Známe již termín dalšího ročníku XCO Beckov, v rámci kterého se pojede druhé mistrovství nad Prahou v závodech horských kol pro všechny věkové kategorie a kde se opět budeme účastnit a sbírat medaile.

Počátkem roku 2015 jsme obdrželi dopis o vzniku mládežnického výběru České republiky MTB pro kategorie U15 a U17. Český svaz cyklistiky a komise MTB podporuje tímto způsobem talentovanou mládež olympijského sportu. Pro vybraných 26 závodníků z celé ČR budou připravena různá soustředění, tréninkové kempy a také účast na vybraných evropských pohárových závodech a pro nejlepší se předpokládá nominace na ME 2015.

Jsme velmi potěšeni, neboť do tohoto výběru byli na základě dosahovaných výsledků v minulé sezóně vybráni hned dva závodníci našeho oddílu. V kategorii U15–děvčata byla nominována Magdalena Mišoňová a v kategorii U17–chlapci byl nominován Matěj Bedrník, který od letošní sezony již bude hájit jiné klubové barvy. *-pm-*

Zimní seminář 2015 v karate

Vlevo: Ondřej Vachek ve sportovním boji

První akcí moderního sportovního karate v letošním roce byl zimní seminář, který se konal na pražském Smíchově. Zúčastnili se ho rovněž karatisté Sokola Pardubice. Hlavní náplň semináře byla věnována základním kombinacím přímých kopů a úderů. Velký důraz byl věnován technickým detailům v jednotlivých bojových kombinacích.

Druhý víkend zimního semináře jako vždy patřil turnaji, na kterém jsme měli příležitost poměřit naše dovednosti s ostatními oddíly. Také se jednalo o první akci, na které bylo možné nasbírat body do ligy MSK 2015.

Náš oddíl se ani tentokrát neztratil. Všem účastníkům z Pardubic, kteří se účastnili turnajových disciplín, se podařilo nejméně jednou umístit na jedné ze tří nejlepších pozic a každý si tak odnesl domů nějaké to ocenění. První turnajovou disciplínou byly formy. Jedná se o technicky dokonalý způsob boje s imaginárním soupeřem. Právě v této části turnaje lze nejlépe sledovat technickou úroveň provedení jednotlivých bojových kombinací. Z pardubických karatistů obsadil Dalibor Mrňávek (F°4 – Quarta-set) 1. místo, Ondřej Vachek (F°3 – Tertia-set) rovněž 1. místo a Jiří Novák (F2° – Secunda) skončil druhý.

Dále měli účastníci možnost porovnat nejen své technické, ale také taktické dovednosti v boji s reálným soupeřem. Lehčí způsob boje nazýváme sparing. Je určen nižším pasům jako předpříprava pro sportovní boj, který už je méně limitován povolenými akcemi a je tedy naopak vhodnější pro pasy vyšší. Z pardubických karatistů obsadil 1. místo Jiří Novák (muži oranžoví), druhá místa získali Martin Goláň (muži žlutí) a Dalibor Mrňávek (muži modří a zelení), na 3. místě skončil Ondřej Vachek (muži modří a zelení).

Na úplný závěr semináře byla všem, kteří splnili podmínky svého cvičebního programu, udělena zkouška na vyšší technický stupeň. Oddíl MSK Sokol Pardubice zaznamenal úspěchy i v tomto směru – Jiří Novák získal 7. kyu (druhý oranžový pás) a Martin Goláň 8. kyu (první oranžový pás).

Dalibor Mrňávek,
Sokol Pardubice

Mladí zápasníci z Vítkovic byli úspěšní

Žákům z oddílu zápasu Sokola Vítkovice se hned zpočátku letošního roku dařilo – ať již to bylo v Brně na otevřeném mistrovství jihomoravské oblasti, nebo o týden později na mezinárodním turnaji v polském Rzeszówě.

Otevřené **mistrovství Jihomoravské oblasti** jednotlivců přípravek a žáků v zápase ve volném stylu se konalo v Brně 17. ledna. Do Brna jsme odjeli s 18člennou výpravou, abychom si vyzkoušeli na našem prvním turnaji letošního roku, jak na tom naše děti po vánočních prázdninách jsou s výkonností. V Brně zápasilo 132 zápasníků z 13 oddílů. Děti byly rozděleny do jednotlivých hmotnostních a věkových kategorií a zápasily v průměru dvě až čtyři utkání. Z 18 našich kluků se hned jedné třetině podařilo zvítězit. V kategorii přípravek, roč. nar. 2006–2007 to byl ve váze do 25 kg Max Bystroň a ve váze do 33 kg Jan Boháček. V kategorii přípravek, roč. nar. 2004–2005 to byl ve váze do 40 kg Samuel Bystroň a ve váze do 43 kg Petr Grygerek. V kategorii žáků to byli David Kopřiva ve váze do 54 kg a Šimon Kopřiva ve váze do 69 kg. Druhá místa obsadili ve svých kategoriích Richard Tešnar, Daniel Gurbovič, Jakub Adamíček, Daniel Drnovský, Dominik Kaliský, Ondřej Sláma. Třetí místa obsadili Matěj Mlčoch a Jirka Dušek.

V sobotu 24. ledna se **v polském Rzeszówě** konalo otevřené mezinárodní mistrovství podkarpatského vojvodství. Vzhledem k tomu, že se město Rzeszów nachází blízko ukrajinských hranic, polovina účastníků turnaje byla právě z Ukrajiny. To už samo o sobě zaručovalo silnou konkurenci. My jsme do Rzeszówa odcestovali se skupinou našich deseti zápasníků, o kterých jsme si mysleli, že mají šanci se na takovém turnaji prosadit.

V Rzeszówě zápasilo 111 dětí z 15 oddílů. Zápasníci byli rozděleni do 12 váhových kategorií. Z našich se nejvíce dařilo v kategorii žáků ve váze do 55 kg Davidu Kopřivovi, který zvítězil. V Davidově váze zápasilo 13 zápasníků. Cestou do finále porazil domácího zápasníka, poté zápasníka z ukrajinského Lvova a v boji o finále ukrajinského zápasníka z Chmielnicka. Ve finále potom porazil polského zápasníka na lopatky. Je to Davidův asi největší úspěch v jeho dosavadní sportovní kariéře. Na medailové pozice se dokázali probojovat ještě ve váze do 25 kg Daniel Gurbovič, který prohrál ve finále s domácím zápasníkem, třetí místo v této váze obsadil oddílový kolega Max Bystroň. Na třetím místě ve váhové kategorii do 63 kg se umístil Šimon Kopřiva, který prohrál pouze v souboji o finále s ukrajinským zápasníkem z Chmielnicka. Pátá místa obsadili ve váze do 32 kg Jan Boháček, ve váze do 35 kg Jiří Dušek, ve váze 47 kg Matěj Mlčoch. Na osmém místě skončil ve váze do 47 kg Petr Grygerek, devátý byl ve váze do 38 kg Samuel Bystroň a ve stejné váze desátý Dominik Kaliský. Kluci na tomto turnaji sbírali především zkušenosti, pozitivní je, že bojovali a každý vyhrál minimálně jedno ze svých utkání. V celkovém hodnocení družstev jsme obsadili 5. místo.

Roman Piskoř,
Sokol Vítkovice

Praha 1990, obnovení činnosti Sokola

Naši sokolové na sletu v Paříži 1990

Čtvrt století obnoveného Sokola v Lysé nad Labem

Vedle Československé, resp. České obce sokolské obnovovaly zkraje roku 1990 svoji činnost i jednotlivé tělocvičné jednoty, které si tak v letošním roce připomínají čtvrt století od svého znovuobnovení. Bylo tomu tak i v Lysé nad Labem – vzpomínku na události v této jednotě před 25 lety zaznamenal pro časopis Sokol bratr Jaroslav Denemark:

Přípravy k obnovení činnosti Sokola v Lysé nad Labem probíhaly již na přelomu roku 1989 a 1990 a slavnostní shromáždění, které jednotu obnovilo, bylo naplánováno na 17. února. Ale již před tím, koncem roku 1989, jsme se zúčastňovali jednání v Praze a 7. ledna 1990 naše delegace – 11 sester a bratrů – odjela na 1. sjezd znovuobnovené České obce sokolské do Prahy. Byli to sestry Bohunka Černohorská, Jaroslava Piskáčková, Ludmila Konvalinková, Ludmila Marešová, Jana Fišerová a Jitka Řeháková a bratři Karel Fišer, Jaroslav Procházka, Jaroslav Svoboda, Josef Křena a Jaroslav Denemark.

V tehdejších Nymburských listech vyšel článek s nadpisem „V Lysé nad Labem opět Sokol". Píše se v něm doslova: *„Jednota Sokol Lysá nad Labem obnovila svoji činnost na slavnostním shromáždění v sobotu 17. února 1990. Současně zástupci odboru ZRTV TJ Slovan odhlasovali začlenění celého odboru do Sokola. Kromě 55 členů se slavnosti zúčastnili i hosté – členka ústřední ČOS sestra Dagmar Evaldová, místopředsedkyně MěNV v Lysé nad Labem sestra Ludmila Bělíková a zástupci některých obcí nymburského okresu – sokolové. Sukův pochod „V nový život" zahájil symbolicky vykročení sokolů do další etapy. Věříme, že je už nikdy žádná mocná síla nezastaví. Přesto, že se jednalo v podstatě o slavnost, celé jednání bylo věcné a konkrétní závěry dávají předpoklad, že Sokol v Lysé nad Labem nechce být žádnou popelkou, vzdychající nad někdejší slávou. Hlavní úkoly, kromě pravidelného cvičení všech složek – péče o „prozatímní" sokolovnu z roku 1926 (s výhledem stavby nové), zahájení vzdělavatelské činnosti a také nácvik sletových cvičení mužů a žen s možnou účastí na VII. sletu zahraničního sokolstva v Paříži začátkem července. Zajímavá perlička z průběhu jednání, která také leccos charakterizuje. Když předsedající několikrát oslovil dříve narozené sestry a bratry jako bývalé sokoly, jeden z nich to nevydržel a ohradil se za všechny: „Proč bývalí, vždyť my jsme přece nikdy sokoly být nepřestali!"*

A protože sokolská jednota v Lysé nad Labem byla vlastně první znovuobnovenou jednotou v nymburském okrese, kladla si za svou povinnost pomoci ostatním, jakkoli to bude v jejích silách.

V průběhu shromáždění byl také zvolen výbor jednoty ve složení: starosta – br. Josef Křena, náčelník – br. Jaroslav Denemark, náčelnice – ses. Jana Fišerová, jednatel – br. Karel Fišer, vzdělavatel – br. Karel Rýdl, pokladní – ses. Jitka Řeháková, členové výboru – br. Václav Mrkvička a br. Jaroslav Svoboda. A Sokol v Lysé začal svoji činnost. Jedním z prvních úkolů byla příprava na VII. slet Československého sokolstva v zahraničí. Ženy cvičily ve skladbě s obručemi a muži ve skladbě Marinarela bratra Dušana Berga ze Švýcarska. V červnu se uskutečnil zájezd na župní slet do Vídně. Pro všechny zúčastněné to byl nezapomenutelný zážitek – po tolika letech vidět nastoupené sestry a bratry pod sokolskými prapory.

A pak následovala cesta do Paříže, ještě nedávno nepředstavitelná. Ve dnech 5.–8. července, na stadionu ve Vincenes, jsme spolu se sokoly z celého světa cvičili na onom památném VII. sletu Československého sokolstva v zahraničí. Byli jsme přijati zpět do sokolské rodiny s tím, že nadále bude opět centrum Sokola v Praze v Tyršově domě. Z cvičenců z Lysé nad Labem se tohoto významného sletu zúčastnily ženy Hana Rambousková, Jitka Řeháková, Jaroslava Piskáčková, Zdena Kážová a Bohunka Černohorská (nahradila svoji dceru Evu Křivánkovou, která skladbu nacvičila, leč v době sletu se připravovala na mateřství) a muži Karel Fišer, Jaroslav Procházka, Jaroslav Svoboda, Jan Denemark, Tomáš Denemark, Jiří Odcházel, Jiří Hálek, Jaroslav Fiala a Jaroslav Denemark (který skladbu nacvičil). Při zahájení a slavnostním nástupu byla vztyčena sokolská vlajka za zvuku československé a francouzské hymny. Pro všechny z nás to byly nezapomenutelné chvíle, které předznamenaly následnou činnost naší sokolské jednoty.

Jaroslav Denemark

Sportování v chladné přírodě

Některá sportovní odvětví si prostředí diktují, v některých svoboda nezná mezí. Mezi celoročně svobodu milující činnosti patří bezesporu běh, jogging, kolo, parkour, bruslení (lední či in-line) aj. Přestože mám nejblíže z ryze venkovního pohybu k běhu, můžete pod slovem běh vidět i ten svůj sport, je-li mu v některých aspektech alespoň podobný.

Kontakt s přírodou začíná u nohou

Nad výběrem bot uvažujte jako nad výběrem pneumatik. Letní obutí vám v zimě také stačit nebude. Do chladné přírody si vsaďte na crossové s hrubým vzorkem podrážky, která lépe přilne k terénu. Ačkoliv vám může být trať notoricky známá z léta, umí se pod vlivem mokra či sněhu rychle změnit. Napadnutý sníh klouže i na asfaltové silnici. GoreTexová úprava bot je vhodná do hlubokého sněhu nebo do deště okolo nuly. GoreTex zabraňuje prostupnosti vody oběma směry, takže můžete počítat s tím, že se noha uvnitř takové boty lehce zapotí.

Není špatné počasí, je jen špatné oblečení

Dříve tomu možná tak nebylo, ale dnes to už tak je. Více lidí se věnuje svým venkovním zálibám bez ohledu na počasí a vývoj materiálů zaznamenal v posledních letech revoluci, která je patrná na pultech obchodů. Stačí jen znát obecné zásady a své potřeby. A umět si správně vybrat pak bude hračkou i ze skutečně široké nabídky kvalitních materiálů.

Dva hlavní rozdíly spočívají při výběru vhodného oblečení v intenzitě pohybové činnosti. Čím více tělesného tepla pohybem vytvoříte, tím důležitější bude u oblečení odvod vlhkosti. Na druhé straně stojí aktivity řekněme volnočasové, u kterých nejde tolik např. o výkon či hubnutí. Jsou to činnosti spíše pro zdraví, typická je třeba volná chůze, při které se nezadýcháme. Zdraví se při jejím provádění zlepšuje kupříkladu rozhýbáním těla a promazáním kloubů. U takového sportu pro zdraví volíme oděv teplejší. Na každý pád si u obou typů hlídejte teplou vrstvu přes bedra. Větrací otvory mají bundy nejčastěji v oblasti podpaží a ramen.

Vrstvením k dokonalé izolaci a odvodu potu

Nejproblematičtějším případem jsou sporty s vysokou intenzitou. Běh v tomto asi nemá konkurenci, co do oblečení je podobný běhu na lyžích. Princip je u vrstvení oblečení takový, že každá vrstva vytváří kolem sebe jakousi mikroklimatickou vrstvu, která přispívá k celkové izolaci. Jedna vrstva ohřívá či ochlazuje druhou a předává jí svůj přebytek vlhkosti. Tento transport se realizuje směrem od pokožky ven, protože svrchní oděv bývá propustný pouze zevnitř.

Když se nevhodně oblečené tělo přehřeje a zpotí, hrozí následně nežádoucí ochlazení svalů, které snižuje jejich výkon, svým způsobem dává šanci vzniku zranění a může vést až k podchlazení celého těla s nástupem nemoci. V létě bavlna dobře saje, ale vlhkost neodvádí… takže na ní v chladu raději zapomeňte. Podobně uvažujte i nad tlustými mikinami, flísovými (fleecky / fleesky) a jinými bundami. Čím více na sebe budou jednotlivé vrstvy navazovat (budou více na tělo), tím lépe bude docházet k předávání vlhkosti od těla. V tom je ono tajemství vrstvení a izolace. Vsaďte na rozličnou škálu syntetických materiálů, doplnit ji můžete též některým přírodním materiálem (např. merino vlnou), bavlna to však nebude.

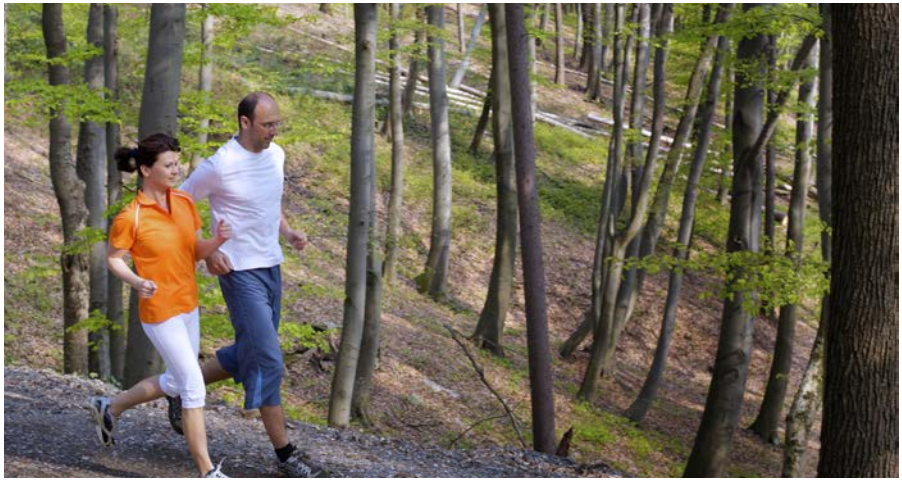
Budeme-li brát kupříkladu tři vrstvy, tak:

1. vrstva bude termoprádlo,
2. vrstva prodyšná a o něco teplejší,
3. svrchní vrstva bude pravděpodobně s odolnou membránou.

Do větrného prostředí postačí lehčí, do mlhy či dešťových srážek raději více nepromokavou.

Příjemný pocit komfortu

Na každý pád nesmí oblečení bránit v pohybu, který v něm chcete vykonávat, nikde nesmí nic tlačit, moc obepínat či až škrtit v pase a délka musí být tak



akorát. Vyzkoušejte si základní pohyb již v obchodě. Sledujte též v zrcadle, jestli máte např. celá záda i při předklonu zakrytá, či zda se vám jednotlivé vrstvy dokonale překrývají, aby vám netáhlo na záda. Nejvíce tepelných ztrát odchází hlavou, zátylkem a rukama. Myslete tedy též na čepici, funkční šátky, čelenky, šály, tenké běžecké čepice a rukavice (jejich typů je nepřeberné množství). Chlad na rukách umí zcela znepříjemnit radost z pohybu. Já si osobně na delší běhy k dlouhému rukávu beru vždy nějaké rukavice. Nezapomínejte též na silnější ponožky či podkolenky, např. pracující kotníky a měkké tkáně potřebují izolaci.

Otužování má významný vliv na zdraví a odolnost organismu. Přistupovat je k němu vhodné postupně! Hlavně v situaci, kdy se do chladnějšího prostředí vrháte poprvé či po delší době, bude jednoznačně vhodnější navštívit napřed kupříkladu několikrát saunu nebo parní komoru s následným zchlazením.

Jak by to mohlo prakticky vypadat

Lehké zahřátí kloubů doma se hodí, rozcvičením myslím spíše zahřátí se (např. dřepy, poskoky, výpady aj.), dále pak rozhýbání hlavních kloubů (kroužení v bocích, kloubech dolních i horních končetin). Statický strečink má své místo spíše až po fyzické aktivitě, jeho praktikování na nezahřátém těle může dokonce způsobit zranění.

Když má člověk nakročeno k intenzivnímu pohybu venku, měl by se obléci tak, aby pociťoval okamžitě před domem mírný chlad, někdo též říká: „obléci se tak, jako by bylo o deset stupňů tepleji". Když tomu tak není, pravděpodobně mu bude brzy horko. Bude-li venku zima a ještě mu dojdou síly, takže zpomalí či bude nucen zastavit, hrozí prochladnutí vlivem potu, který se nemohl přes nevhodně zvolené vrstvy oblečení dostat včas ven.

Pomalejší až středně rychlé tempo je na začátek vždy lepší. Když v něm vydržíte 5 či ideálně 15 minut (platí převážně pro delší běhy), celkově dokonalé prohřátí těla zúročíte v druhé části, kdy budete moci zrychlit.

Jste-li v chladnějších venkovních aktivitách začátečník, bude vhodné si celý sportovní počin dopředu naplánovat, abyste se po něm vrátili včas do tepla. Jestli zabloudíte či se z nějakého jiného důvodu venku po intenzivním tréninku zdržíte, můžete to potom zdravotně odskákat. Vy, kteří patříte mezi začátečníky, si kupte alespoň jedny dlouhé elastické kalhoty (pánové si přes ně mohou natáhnout i své oblíbené volné šortky), jedno funkční triko s dlouhým rukávem a středně silnou bundu s větráním. K tomu se zajisté hodí i patřičná obuv a doplňky, o těch jsem se však již zmiňoval. U zdravotní procházky podchlazení po přehřátí nehrozí. Je-li provozovaná aktivita na nižší intenzitě, oblékněte se do více zatepleného oděvu.

Chcete-li být venku delší dobu, mějte s sebou dostatek tekutin. Je-li venku suchý chladný vzduch, ztrácíme více tekutin než obvykle. Navíc obecně v zimě cítíme menší pocit žízně, při intenzivním výkonu se však potíme skoro stejně jako za středně teplého dne. Po sportu se vždy nasvačte.

Zvolte si správná místa pro různé situace

Pro chůzi bude též platit, že zdravější a nejvíce prospěšný bude pohyb po měkkém podkladu. Nejen že se celá kostra méně otřásá, dochází i k prospěšnému řekněme balancování, či vychylování kloubů z rovnováhy, a následnému vyvažování do plynulého pohybu. Pracují při tom nejen kotníky, ale všechny výše položené klouby a celý tzv. hluboký stabilizační systém (HSS). Jsou to zkrátka podněty, které terén s rovným zpevněným povrchem nabídnout nemůže.

Jestliže nejste příznivci běhu na pásе doma či ve sportovišti, nezbývá vám než vyrazit do parku, lesů, polí i ulic. Pro běh jsou vhodná například školní hřiště s atletickými ovály, fotbalová hřiště atp. Taková místa se hodí navštívit začátečníkům i pokročilým v případě nepříznivého počasí. Rovný terén nám poskytne výhodu například za přítomnosti sněhové pokrývky, snížené viditelnosti z důvodu nejen brzkých ranních či nočních hodin, ale také za mlhy, mrholení anebo deště. Zvláště ve větších městech mohou být moderně vybavené areály začleněny do veřejných prostranství obcí volně přístupných obyvatelům, např. po ukončení klasické provozní doby.

Dbejte na bezpečnost svojí i druhých

Seznamte se s místem za ideálního osvětlení. Vyberte si dobu, kdy tam spolu s vámi není moc lidí. Přečtěte si provozní řády, existují-li nějaké. Za šera či tmy využívejte osvětlení – alespoň blikačku. Lepší výrobci sportovního náčiní a oblečení myslí i na reflexní plochy, které na své výrobky umísťují a chrání jimi své zákazníky, aby byli druhými lidmi lépe vidět. Věřím, že to nedělají jen z důvodu, aby pohyb venku přežili bez úhony a mohli si jít spokojeně zase od nich něco koupit. Sledovat tyto prvky se vyplatí již před nákupem oblečení.

Z doby svého výcviku sebeobrany připomínám i fakt, že není pouze třeba být vidět, ale také vidět okolo sebe. Dnes existují též kompaktní svítilny nejen na čelo. Pokud si nejste jisti, nenechte si do uší proudit hlasitou hudbu, místo přehrávače si do kapsy dejte obranný sprej. Mějte více oblíbených tras a střídejte je nahodile podle nálady a úrovně bezpečí. Není vhodné se vyskytovat pravidelně na stejných místech ve stejnou denní dobu.

Sportujeme z různých důvodů

Snad jste v článku našli návody a tipy i pro váš druh sportu. Každý z nás vnímá chlad a zimu odlišně, tak jsem vás ušetřil výčtu prádla, které mám ve skříni pro různé situace. Přeji vám dobré vykročení do náruče matky přírody, zažijte s ní spoustu dobrých zážitků. V přírodě můžeme najít nejen svěží vzduch, nová poznání, ale také klid duše a zklidnění mysli. *Vilém Novák,*

Komplexní zdraví. cz

PARKOUR – odbočka a skrčka

Tento článek navazuje na Metodické listy z března 2014 a je šestým dílem seriálu metodických materiálů věnovaných parkourovým prvkům.

Přeskoky jsou jedněmi z nejtypičtějších parkourových prvků. Umožňují totiž velmi rychlé a relativně nenáročné překonání běžně se vyskytujících překážek jako jsou zábradlí a zídky.
K zásadám správného a bezpečného provedení patří položení ruky celou dlaní na podložku v případě rovné překážky (zídky) a hmat vidlitý v případě překážky oblé (zábradlí). To snižuje riziko smýknutí ruky a často následného pádu.

Odbočka

Tak, jak se v parkouru odbočka nejčastěji provádí, se nazývá v angličtině speed vault a ve francouzštině passement. Alternativní používaný název je lateral vault či slide monkey vault či thief vault. Dalšími variantami provedení jsou lazy vault a tzv. step vault.
Rozdíl mezi speed vault a lazy vault je v odrazové noze. Při odbočení vlevo je u speed vault odrazovou noha pravá (obr. 1). Doskok je proveden na odrazovou nohu (obr. 2). U lazy vault je odrazová noha levá. Doskok je proveden na neodrazovou (pravou) nohu. Step vault (a jeho rychlejší varianta speed step) je podobný speed vault s tím rozdílem, že horní noha se v průběhu pohybu opře o překážku a pohyb je celkově pomalejší.

obr. 1 – speed vault, před dohmatem

obr. 2 – speed vault, po dohmatu

Skrčka

Anglicky kong vault či monkey vault, francouzsky saut de chat. Je často prováděna odrazem z mírného výpadu (obr. 3), avšak lze použít i gymnastický odraz snožmo. Při odrazu je využito rychlého pohybu ze zapažení do předpažení. Někdy je použita v kombinaci s přednožkou (tzv. dash či saut de chat inversé) jako tzv. kash. Při překonávání dvou překážek za sebou lze provést skrčku s dvojným odrazem paží, tzv. double kong.

Nácvik a zdokonalování se v provedení těchto přeskoků je podobné jako u jejich gymnastických sourozenců, přičemž největší rozdíl je v odrazu a v doskoku. Odraz je prováděn bez můstku, nelze tedy využít reakční síly pružin můstku. Doskok není většinou prováděn do zastavení (s výjimkou kombinace se skokem na přesnost – precision jump), ale po doskoku na jednu nohu pokračuje pohyb dále, např. během (obr. 4).

Milan Hybner,
Ústřední škola ČOS,
ilustrace Petr Kočica

Dílo je publikováno pod licencí Creative Commons: creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode

Cvičení

- postupně zrychlovaný běh na 15 metrech
- běh maximální rychlostí na 30 metrech
- běh přes nízké překážky (30 cm)
- atletické odpichy – běh se zdůrazněním odrazu a letové fáze
- kotoul letmo na zvýšenou podložku (např. na několik duchen)
- rychlé kliky ve vzporu ležmo nebo oporem o zeď (3x 5 op.)
- odrazy ve vzporu ležmo (3x 5 op.)
- z kleku pád na ruce, pružně ztlumit
- gymnastické provedení odbočky a skrčky (z můstku)
- navazované skoky odrazem snožmo
- opakované skrčky na vyšší podložku

Studijní materiály

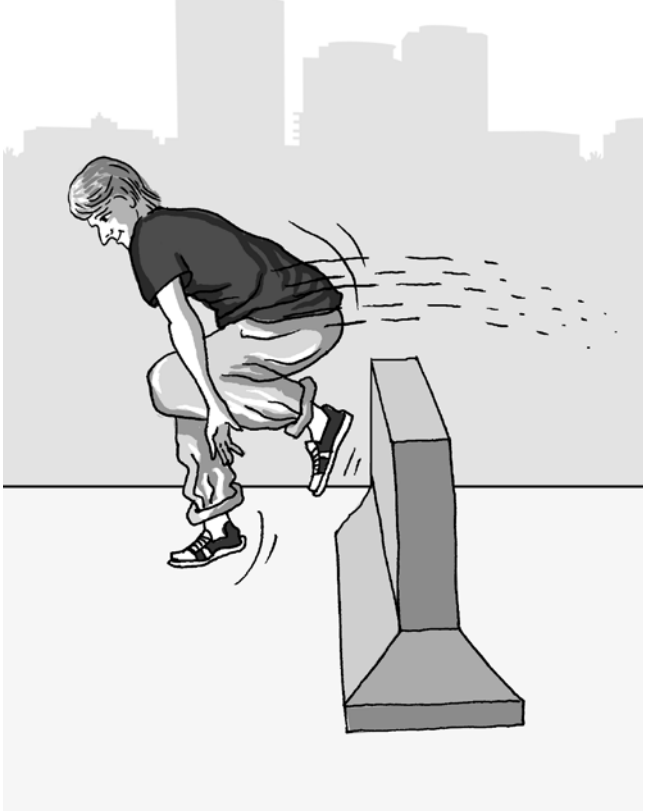
POVOROZNYK, *Taras (2013). King Kong Vault Tutorial [CZECH] | Taras 'Tary' Povoroznyk* [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné z http://youtu.be/j3dvshziqlY]

TAYLOR, *Justin (2012). How to Gather Step/Split step: Take off for parkour vaulting!* [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné z http://youtu.be/dzKWE3ykq_0]

ROWAT, *Chris (2013). How to: Kong | How to Flow (ep. 3)* [cit. 4. 8. 2014, on-line video, dostupné z http://youtu.be/Qg_J1qiuFNo]

obr. 3 – kong vault, odraz z výpadu

obr. 4 – kong vault, příprava na doskok jednonož



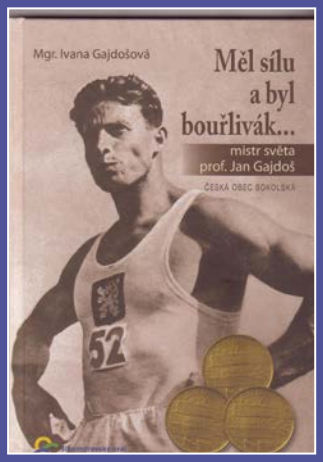
Rozloučení

V lednu jsme se rozloučili s nejstarším bohumínským občanem a sokolem, s bratrem **JUDr. Evženem Škutou**, který zemřel ve svých 103 letech.
Bratr Evžen Škuta byl stejného stáří jako naše sokolská jednota. Narodil se za Rakouska-Uherska, jako šestiletý kluk zažil vznik Československa, v dospělosti druhou světovou válku a u moci hned dvanáct prezidentů.
Už jako žák a dorostenec cvičil v Sokole. Vzpomínal: ,,V Sokole jsme samozřejmě nacvičovali na slet. My dorostenci jsme byli vedeni bratrem Jarošem. Do Prahy jsme jeli v dobytčácích, přesto, že tyto podmínky byly nevlídné, vždy jsme se k sobě chovali pěkně a ohleduplně, jak nás k tomu v jednotě vedli. Moc rádi jsme chodili na výlety. Byla to příležitost pobavit se a vyhrát si. Po večerech jsme se scházeli na kalandrech u Hynerky, vedly se debaty, zpívalo se, poté jsme se vydali na Písky a do Březiny...”
Bratr Evžen se jako student aktivně zapojil při stavbě záblatské sokolovny v roce 1930, tedy v roce, kdy maturoval. Rád vyprávěl jak s knížkami ,,pod paží” přicházel na staveniště a pracoval spolu s ostatními nadšenci. Pak odešel na studia, poté vypukla druhá světová válka a později nastal totalitní režim, takže do Sokola vstoupil až v roce 1990, a to už jen jako sympatizující člen.
Moc rádi na něho a jeho myšlenky a příběhy všichni vzpomínáme. Jeho fotografie je součástí tabla z prosince roku 2011, kdy naše jednota slavila sto let a za pár dní poté, 10. ledna, slavil stovku také bratr Evžen.

Blanka Freitagová,
starostka T. J. Sokol Záblatí

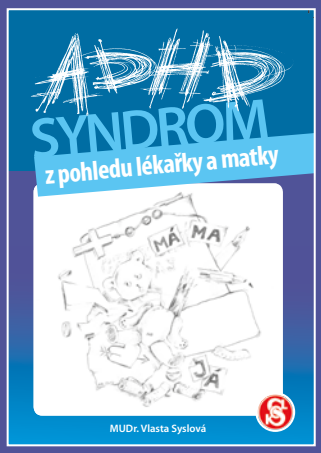
DO KNIHOVNIČKY

Měl sílu a byl bouřlivák



Pod názvem Měl sílu a byl bouřlivák vyšla dokumentární životopisná kniha o významném sokolském gymnastovi Janu Gajdošovi, sokolském trojnásobném mistru světa a olympionikovi. Jedná se o první ucelenou podrobnou dokumentární životopisnou knihu o Janu Gajdošovi, čestné, přímé a statečné osobnosti, kterou napsala jeho praneteř Ivana Gajdošová.
V období mezi světovými válkami byl Jan Gajdoš významným členem československého reprezentačního gymnastického družstva, v době 2. světové války se účastnil odboje, pobýval ve třech nacistických káznicích a zemřel na následky pobytu v nich.
Publikace obsahuje velké množství autentických fotografií, jeho vzpomínky, zápisky a deníky, dopisy z vězení, vzpomínky jeho současníků atd.
Knihu je možno koupit v prodejně Tyršova domu v Praze, nebo elektronicky objednat na e-mailu ivana.gajdosova@seznam.cz, tel.: 775 340 217, cena 250 Kč, poštovné 27 Kč.

ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky



Máte doma hyperaktivní dítě? Nebo k vám, cvičitelům, dochází takovéto dítě do hodiny cvičení? Pokud ano, pak vás jistě bude zajímat publikace ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky. Autorka MUDr. Vlasta Syslová v ní z pohledu matky a dětské lékařky v jedné osobě populární formou přibližuje ADHD syndrom, který se projevuje převážně hyperaktivitou a poruchou pozornosti. V epizodách z poměrně kuriózního životního příběhu svého syna od narození do jeho třiceti čtyř let poukazuje na četná výchovná úskalí, která je třeba zvládnout. Autorka v textu publikace ukazuje, že tento problém není neřešitelný a při správném výchovném postupu vede k optimistickým výsledkům.
Publikace je určena nejen těm, kteří jsou s osobami s tímto syndromem v pravidelném kontaktu (ať již v rodině, ve škole, nebo třeba při cvičení v Sokole), ale širší veřejnosti. „Myslím si, že by základní informace o ADHD syndromu měla mít též běžná populace,” píše v úvodu autorka. „Naši spoluobčané, často velmi náchylní k rychlým odsudkům a drsným kritikám, by snad potom měli víc pochopení pro již beztak frustrované a nešťastné rodiny.”
Publikaci vydala Česká obec sokolská a k dostání je na odboru všestrannosti ČOS, kde si ji zájemci mohou vyžádat.
Kontakt:
br. Jarek Kučera, tel.: 257 007 346,
e-mail: jkucera@sokol.eu

♪ SWING ♪
MALOSTRANSKÁ BESEDA

Modrá Synkopa

amatérská swingová formace

www.modrasynkopa.cz

Vás zve na koncert

do Malostranské besedy, Malostranské náměstí 35/21, Praha 1 - Malá Strana

Host večera: FRANTIŠEK TOMÁŠEK A PŘÁTELÉ

Neděle, 1. 3. 2015 od 19:00

Vstupné dobrovolné

Pořádáno pod laskavou záštitou:

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 1

www.sokol-cos.cz www.praha1.cz