

Časopis České obce sokolské

SOKOL

Duben
2016

Výbor ČOS přivítal na svém zasedání ministryni školství K. Valachovou

Slavnostní součástí jednání bylo předání vyznamenání
– zlatých a stříbrných medailí ČOS a Ceny fair play A. Hudce

Sokolové obohatili program veletrhu For Kids

Expozice ČOS se pro návštěvníky stala vyhledávanou
neobvyklou oázou zážitků a pohybu

Naděje ve fleretu dorostla

Člen Sokola Brno I si vybojoval start na olympijských hrách v Rio de Janeiru



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Ocenění nejlepších trenérek a cvičitelek roku
- 3 V Tyršově domě jednal Výkonný výbor ČOV
- 4-6 Výbor ČOS přivítal na svém zasedání ministryni školství K. Valachovou
- 7 V Roudnici staví hřiště
- 7 Mnichovští sokoli zvou do Oetzu
- 7 Dubnový výcvik s Hradní stráží

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 8-9 Sokolové obohatili program veletrhu For Kids
- 10-11 Přehlídka pódiových skladeb a Aerobic Team
- 12-13 „Unás v Sokole“ bude koncem května v Českém Brodě
- 14 Ukázkový seminář „Protaj-či se ke zdraví“
- 15 Odpočítávání před 10. EuroGymem
- 15 Memoriál Vládi Straky
- 16 Otevřené projekty pro veřejnost v květnu a září

Výkonnostní a vrcholový sport

- 17 Nominace sportovců a trenérů v anketě Sportovec ČOS roku 2015
- 18 Naděje ve fleretu dorostla
- 19 Pardubičtí florbalisté udrželi superligu
- 20 Jarní seminář karate 2016
- 21 Jedno polokulaté výročí aneb něco málo o sokolském tenisu
- 22 Medailové žně beachvolejbalistů
- 22 Dvě zlata pro Sokol Veltěž

Vzdělávání, kultura, společnost

- 23 Zdravotně-kompenzační cvičení
- 24 Pražský Tajrlík již podvanácté
- 25 Noc sokoloven letos opět na podzim
- 26 Blahopřání, Rozloučení
- 26 Vzpomínka na českého krále Karla IV.



Editorial

Je to určité radostné, když je z čeho se těšit a na co se těšit. Z toho, co se podařilo, bylo úspěšné a líbilo se. Z toho, co se připravuje a slibuje zajímavý zážitek, na nějž se jen tak nezapomíná. V takových okamžicích se pak zapomíná na množství práce, na nutnost doladit a zajistit sebemenší detaily, překonat různé překážky... Zvolíme-li takovýto úhel pohledu, pak s nadsázkou lze říct, že toto elektronické vydání časopisu Sokol je vlastně takovou menší „Ódou na radost“ (byť ji Beethoven nenapsal).

Vtělme se na chvíli do duše malého chlapečka či holčičky. Rodiče je „vytáhli“ na veletrh a oni se teď musí prodírat mezi spoustou lidí a zastavovat se u stánků s různým zbožím. „Ach jo, zase nějaké zkoušení,“ povzdechne si chlapeček, když zastávka u některého z veletržních stánků přesáhne mez běžnějšího zhlédnutí toho, co vystavovatelé představují. Najednou ale uličky se stánky končí a na velké ploše je něco, co slibuje zábavu, rozptýlení. „Na co si můžu vlízt,“ zadumá se chlapeček. „Nejdřív na tu dlouhou modrou zíněnkou (airtrack), nebo vylézt támhle na tu stěnu?“ Tak asi takovéto pocity mohly mít děti, když v dubnu zavítaly s rodiči na veletrh For Kids a dostaly se k expozici České obce sokolské. A pokud přišly v sobotu po obědě, mohly se podívat i na tři loutkové pohádky. Zkrátka, ČOS zde připravila „oázu“ zážitků a pohybu, která se těšila značné návštěvnosti. Její atmosféru přibližujeme v článku a fotografiemi uvnitř časopisu. Všichni, kteří se na zabezpečení této expozice podíleli, se tak mohou těšit z toho, že svým dílem přispěli k úspěchu sokolské veletržní účasti i k vykouzlení úsměvů (či zaujetí) na dětských tvářích. A na co se těšit v dohledné době? Třeba na setkání v Českém Brodě, kde se koncem května bude konat další z akcí projektu U nás v Sokole, která již nyní avizuje zajímavý program. A nebo třeba na akce evropského projektu Move Week (Týden v pohybu) či v září Sokolského týdne v pohybu (což je zatím pracovní název), jehož součástí bude vedle různých sportovních aktivit i Noc sokoloven. V červenci pak slibuje zajímavé zážitky EuroGym 2016, který se bude konat v Českých Budějovicích a na jehož organizaci se podílí rovněž Česká obec sokolská. O všech těchto a dalších akcích si můžete více přečíst uvnitř tohoto vydání.

Od minulého vydání časopisu se toho samozřejmě událo mnohem více. Vedle zpráv z jednot a o úspěších sokolských sportovců zmiňme především účast ministryně školství Kateřiny Valachové na jednání Výboru ČOS či výrazné sokolské zastoupení mezi trenérkami a cvičitelkami roku, které každoročně oceňuje ČOV.

Hezké čtení Vám přeje
Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 73. 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, Vítězslav Perun, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z pódiových vystoupení ČOS na veletrhu For Kids, foto Marie Brunerová ● **Registrace:** MK ČR E 17339, ISSN 2336-8187 ● **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.

Ocenění nejlepších trenérek a cvičitelek roku

■ Nejlepší trenérky a cvičitelky roku 2015 napříč všemi sportovními odvětvími byly v pondělí 4. dubna vyhlášeny na slavnostním ceremoniálu v reprezentačních prostorách České národní banky. Ženy, které se věnují trénování a výchově různých věkových kategorií sportovců a v širokém spektru sportů od vrcholových po nesoutěžní, oceňuje již devátým rokem Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru.

Více než 30 žen převzalo letos ocenění například z rukou legendární gymnastky a také úspěšné trenérky Věry Čáslavské, předsedy Českého olympijského výboru Jiřího Kejvala nebo starostky České obce sokolské Hany Moučkové.

„Je nám líto, že nemůžeme dát ceny mnohem více trenérkám a cvičitelkám, protože by si jich to zasloužily stovky. Pracují nezištně, dobrovolně, vytrvale. Tak alespoň skrze ocenění ke všem posíláme velké díky,“ uvedla předsedkyně Komise rovných příležitostí ve sportu Naďa Knorre.

Na podium si pro cenu přišly trenérky a cvičitelky ze 13 krajů ČR. Za Českou obec sokolskou byly pro toto ocenění za rok 2015 navrženy příslušnými útvary ČOS a následně oceněny cvičitelky Ivana Jiránková, Lenka Kocmichová, Jindra Košťálová, Jindřiška Nečesaná a trenérky Renata Chomoutová (moderní gymnastika) a Jana Horáčková (krasojízda). Diplom Mezinárodního olympijského výboru za přínos do



oblasti sportu žen získala profesorka Anna Hogenová (sokolská župa Jana Podlipného). Cenu Věry Čáslavské pak přímo z jejich rukou převzala legendární gymnastka a trenérka Věra Růžičková (Sokol Brno I).

-red-

V Tyršově domě jednal Výkonný výbor ČOV

■ V sídle České obce sokolské, v Tyršově domě v Praze, se ve čtvrtek 31. března konalo mimořádné zasedání Výkonného výboru Českého olympijského výboru, které se věnovalo aktuálnímu vývoji v oblasti financování sportu. Své plány zde představila ministryně školství Kateřina Valachová a ministr financí Andrej Babiš. Jednání se účastnila i čestná předsedkyně ČOV Věra Čáslavská. Jednání byla přítomna rovněž starostka ČOS sestra Hana Moučková, která je členkou Výkonného výboru ČOV. Předseda ČOV Jiří Kejval tlumočil obavy, které ve sportovním světě panují kvůli plánovanému zrušení systému loterijních odvodů do sportu.

Ministr financí Andrej Babiš zopakoval, že kvůli nesystémovosti bude usilovat o zrušení loterijních odvodů. Pro rok 2017 navrhuje dočasný systém, kdy by na sport přímo z rozpočtu šlo 6 miliard korun.

Na následující roky ministr Babiš navrhuje zcela nový systém, který by vycházel ze slovenského modelu. Sport by tak nebyl hrazen ze státního rozpoč-

tu, ale zcela z loterijních daní. V roce 2018 by například sport dostal 80% všech loterijních daní a tento podíl by postupně vzrůstal na 100%.

„Finance na příští rok budou zaneseny 7. dubna 2016 do rozpočtového rámce. Pokud je schválení koalice, v rozpočtu to už skoro jistě zůstane,“ uvedl Andrej Babiš.

Ministryně školství **Kateřina Valachová** potvrdila, že výpadek asignací pro rok 2017 bude v podobné struktuře, čase a objemu nahrazen dotačním programem MŠMT.

Na další roky je podle ní nutno najít trvalé řešení financování sportu podpořené novým zákonem o podpoře sportu.

V něm budou zakotveny i pevné finanční prostředky, které se budou schvalovat v předcházejícím roce, takže je bude

možné používat od prvního měsíce nového roku, jako je tomu u současného loterijního systému.

Systém navrhovaný Andrejem Babišem, tedy financování plně z loterijních daní, by podle ministryně mohl generovat pro sport koncem desetiletí až 9 miliard korun ročně.

Nový zákon o sportu ministryně Valachová slíbila předložit do konce roku 2016, nový zákon o zdanění loterií také. O šesti miliardách pro přechodný rok 2017 bude rozhodnuto do 30. dubna.

-zr-



Výbor ČOS přivítal na svém zasedání ministryni školství K. Valachovou

V Tyršově domě v Praze se v pátek 22. 4. a v sobotu 23. 4. konalo 7. zasedání Výboru České obce sokolské. Součástí zasedání bylo rovněž slavnostní předávání sokolských vyznamenání. Letošní jarní zasedání Výboru bylo v jednom směru ojedinělé – při zahájení sobotního jednání přivítal ministryni školství, mládeže a tělovýchovy Kateřinu Valachovou.



Ve svém vystoupení Kateřina Valachová ocenila činnost Sokola v současné době a sokolské ideje, které oslovují současné generace nejen doma, ale i v zahraničí. Při této příležitosti vzpomněla i svá setkání se zahraničními sokoly. Ve svém vystoupení především hovořila o financování sportu v České republice, o dotačních titulech Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a o Programu VIII - Organizace sportu ve sportovních klubech a tělovýchovných jednotách. Přislíbila v tomto roce uvolnit z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy částku tři miliony korun na přediletové přípravy a deklarovala svoji podporu, aby XVI. všesokolský slet v roce 2018 mohl proběhnout úspěšně.

Samotné jednání Výboru mělo svoji „tradiční“ strukturu. Po slavnostním zahájení v pátek 22. dubna v podvečerních hodinách projednal Výbor mimo jiné ekonomické záležitosti – zprávy o hospodaření, o čerpání rozpočtu v roce 2015, schválení rozpočtu hlavních činností ČOS na rok 2016, poskytování příspěvků ČOS. Po té přišly na program jednání schválení nových směrnic ČOS, jednací řád Výboru ČOS, Řád Kandidátní komise ČOS, Volební řád Výboru ČOS, Jednací řád Sjezdu ČOS, Volební řád Sjezdu ČOS a rovněž schválení návrhu Stanov ČOS, které budou předloženy červnovému 11. sjezdu

ČOS. Na závěr prvního dne jednání byly předneseny zprávy o propagaci, tisku a ediční činnosti ČOS.

Sobotní jednání Výboru mělo po vystoupení ministryně školství K. Valachové na programu zprávu o plnění hospodářské činnosti Tyršova domu v roce 2015 a schválení plánu hospodářské činnosti Tyršova domu na rok 2016, zprávy programových odborných útvarů, problematiku spolkového rejstříku, správy majetku a změny majetkoprávních vztahů za uplynulé období, Výbor projednal a schválil návrhy na udělení stříbrných a zlatých medailí ČOS. V závěru jednání byla na programu zpráva Kontrolní komise ČOS.

Důstojnou tečkou za jarním zasedání Výboru ČOS bylo slavnostní předání stříbrných a zlatých medailí ČOS zasloužilým členům Sokola, o jejichž udělení rozhodl Výbor ČOS na svém předchozím zasedání. V reprezentačních prostorách Michnova paláci převzali z rukou starostky ČOS sestry Hany Moučkové a vzdělavatele ČOS bratra Zdeňka Mičky zlaté medaile bratři Josef Příbyl a Milan Frydecký a sestra Otýlie Týmalová. Stříbrné medaile převzali bratři Miroslav Benda, Miroslav Lebeda a sestra Eliška Krejčová. Výbor ČOS rovněž ocenil bratry Michala Lebedu ml. a Ondřeje Balíka cenou fair play Aloise Hudce. Třetí vyznamenaný touto cenou, František Večeřa z T. J. Sokol

Kampa, se nemohl slavnostního předání ceny zúčastnit.

Předána byla rovněž pamětní plaketa akademického sochaře Josefa Nálepy, kterou Výbor udělil plukovníku ing. Radimu Studenému, dlouholetému veliteli Hradní stráže, který úzce spolupracoval se vzdělávacím odborem ČOS. Díky jeho iniciativě se mimo jiné uskutečnily pořadové výcviky členů Sokola z celé České republiky. Významně se zasloužil o dekorování sokolského praporu při příležitosti 96. výročí založení Hradní stráže za přítomnosti prezidenta České republiky. Velmi pomohl při organizaci sokolských slavnostních aktů poskytnutím jednotek Hradní stráže a Hudby hradní stráže.

Stručně o vyznamenaných, kteří 23. dubna převzali medaile ČOS

Zlaté medaile:

PaedDr. Josef Příbyl, T. J. Sokol Radvanice-Bártovice, SŽ Moravskoslezská. Bratr Příbyl je členem Sokola již od dětství. Poprvé se seznámil s činností Sokola na X. sletu v r. 1937. Jeho práce v Sokole byla a je velice rozmanitá. Pravidelně se účastnil všech sokolských sletů od r. 1937 do r. 2012. Osobně se zasloužil o obnovení sokolských žup na Severní Moravě, a to Těšínské a Moravskoslezské. V průběhu své práce v Sokole vykonával mnoho činovníc-



Na zasedání Výboru ČOS vystoupila v sobotu 23. dubna ministryně školství Kateřina Valachová

kých funkcí. Pracoval jako župní náčelník SŽ Těšínské, působil jako starosta T. J. Sokol Radvanice-Bártovice, později se stal jednatelem SŽ Moravskoslezské, pracoval rovněž jako náčelník ČOS. Významná je rovněž jeho pedagogická a lektorská činnost, když začínal jako lektor na ÚŠ ČOS a posléze se stal jejím ředitelem. Je spoluorganizátorem mnoha zahraničních zájezdů ČOS, jako např. na Světovou gymnastickou ve švédském Göteborgu, a v r. 2002 delegace ČOS do Detroitu na slet Sokola v Americe. V r. 2010 mu byl udělen titul „Senior roku“ městským obvodem Ostrava Radvanice-Bártovice. Práce bratra Přibyla je velice pečlivá a systematická a je vzorným příkladem pro ostatní členy, zejména mládež.

Otýlie Týmalová, T. J. Sokol České Budějovice, SŽ Jihočeská. Sestra Týmalová po obnovení Sokola začala cvičit v oddíle starších žen a později se stala cvičitelkou. Od r. 1995 byla náčelnicí T. J. Sokol a převzala funkci tajemnice SŽ Husovy. Ve funkci náčelnice pracovala až do r. 2000. Od 6. Sjezdu ČOS je členkou KK ČOS. Její práci charakterizuje osobní zainteresovanost a vytváření dobrých podmínek

pro práci činovníků jednot. Je členkou předsednictva výboru Sokolské župy. Po sloučení jihočeských žup pracuje jako tajemnice župy Jihočeské. Je příkladem pro ostatní členy Sokola.

Mgr. Milan Frydecký, T. J. Sokol Olomouc-Nové Sady, SŽ Olomoucká-Smrčková. Bratr Frydecký po celou dobu, kdy Sokol existoval, byl jeho členem. Věnoval se sokolské všestrannosti, atletice, gymnastice a organizoval letní, zimní a příměstské tábory. V r. 1948 reprezentoval župu jako dorostenec v branném závodě na XI. všesokolském sletu. Po obnovení Sokola v r. 1990 pracoval jako župní náčelník a vedoucí cvičitelského sboru mužů, byl členem předsednictva župy, náčelnictva župy a od r. 1998 až do r. 2013 starostou T. J. Sokol Olomouc-Nové Sady. Bratr Frydecký se významně zasloužil o ukončení restitučního sporu o sokolovnu, která dnes patří mezi nejlépe vybavené a využívané v župě. Účastnil se všech sletů od r. 1948 jako cvičitel, cvičenec nebo vedoucí župní výpravy. V roce 1992 byl jako cvičenec členem výpravy ČOS do Toronta v Kanadě. Za svou celoživotní práci v tělovýchově obdržel řadu morálních ocenění: v r. 1993

Cenu fair play, v r. 2000 stříbrnou medaili ČOS, v r. 2005 čestné uznání hejtmana Olomouckého kraje, v r. 2009 stříbrnou pamětní medaili ČOS vydanou ke 100. výročí M. Tyrše.

Stříbrné medaile:

Miroslav Benda, T. J. Sokol Křemovice u Slavkova, SŽ Dr. Bukovského.

Bratr Benda je člen Sokola od jeho obnovení v r. 1990 a v jednotě v současnosti vykonává funkci jednatele jednoty. Je pravidelným účastníkem všech významných akcí, jako jsou sokolské slety, účastnil se oslav založení Československa v Praze na Vítkově, byl účastníkem sokolského plesu v Paříži a vždy reprezentuje jednotu a Sokol v historickém kroji a nejčastěji v průvodu s praporem. Udržuje pravidelnou korespondenci se Sokolem z New Yorku a Austrálie. Do jednoty získal čestného člena profesora Akihira Ishikawi z Tokijské univerzity. Bratr Benda je sokolem tělem i duší.

Miroslav Lebduška, T. J. Sokol Slatiňany, SŽ Východočeská-Pippichova.

Bratr Lebduška je dlouholetým členem Sokola. Aktivně začal pracovat v místní organizaci ve Slatiňanech po navrácení sokolského majetku po r. 1989. Od r. 1994 pracoval nejprve jako místostarosta a poté až dosud jako starosta. Jeho činnost lze velice kladně ocenit i v ostatních funkcích ČOS, zejména ve funkci tajemníka župy Východočeská-Pippichovy. Významně přispěl svými zkušenostmi ke zhodnocení majetku Sokola, zejména sokolovny ve Slatiňanech. Nezapomenutelná je jeho mimořádná zásluha při propagaci sokolského hnutí, kdy ať již skutečnými činy nebo vzorným vystupováním reprezentuje celou obec sokolskou. Podílí se na přípravě a vydávání župního zpravodaje.

Eliška Krejčová, T. J. Sokol Dolní Beřkovice, SŽ Baráková.

Sestra Krejčová je členka Sokola od roku 1933. Od r. 1941 se věnuje stolnímu tenisu; v tomto sportu také reprezentovala republiku. Získala medaile na MS a ME. Aktivně pracuje v T. J. Sokol Dolní Beřkovice od jejího znovuzaložení v r. 2002 a reprezentuje v rámci soutěží okresu a kraje. Zúčastňuje se mezinárodních setkání veteránů ve stolním tenise, kde získala za posledních 10 let

ve své věkové kategorii 2× první a 2× druhé místo. Má obrovský vliv na zapojení mládeže do sportovní činnosti. I přes svůj pokročilý věk reprezentuje jednotu v mistrovských utkáních. Je sokolem tělem i duší a vzorným příkladem pro mládež.

Sokolská cena fair play Aloise

Hudce za rok 2015:

Michal Lebeda ml., T. J. Sokol Pražské Předměstí, sokolská župa Orlická.

Bratr Michal Lebeda ml. je členem oddílu stolního tenisu tělocvičné jednoty Sokol Pražské Předměstí a hráčem družstva, které hraje nejvyšší republikovou soutěž. Při prvotním mistrovském utkání s TTC Moravská Slávia Brno hraného 4. 10. 2014 za nepříznivého stavu pro své družstvo nastoupil k velmi důležitému utkání. Zápas se od začátku nevyvíjel pro něj dobře a prohrával již 0:2 na sety. Ve třetím setu, který mohl být již posledním v celém utkání, za dramatického stavu 7:6 přiznal teč míčku o stůl, který neviděl rozhodčí ani soupeř, a tím upravil stav na 7:7. V tomto vypjatém setu nakonec zvítězil a po dalších dvou vyhraných setech přivedl

k vítězství celé družstvo. Tento čin fair play v nejvyšší soutěži daného sportu je dnes zcela ojedinělý a zaslouží plné ocenění, jak také uvedl rozhodčí utkání p. Pavel Kačer, na jehož návrh jednota žádala o udělení ceny.

Ondřej Balík, T. J. Sokol Volyně, sokolská župa Jihočeská.

Bratr Ondřej Balík (nar. 2002) je od mládí členem T. J. Sokol Volyně a navštěvuje oddíl všestrannosti se zaměřením na sportovní gymnastiku. Od letošního roku začal pomáhat při trénincích mladšího žactva a díky své odpovědnosti a pracovitosti je jeho činnost pro daný oddíl velmi přínosná. Jako po mnoho předcházejících let se i letos zúčastnil soutěže ve sportovní všestrannosti a umístil se na 2. místě v kategorii st. žáci III se stejným počtem bodů jako jeho oddílový kolega Jan Škoda. Vzhledem k tomu, že župa dle rozpisu měla pro celostátní soutěž konanou v Praze vyhrazena pouze dvě místa, mohla vyslat pouze jednoho z těchto dvou závodníků. Ondřej, přesto, že měl velký zájem se pražské soutěže zúčastnit, své místo dobrovolně poskytl kamarádovi.

František Večeřa, T. J. Sokol Kampa, sokolská župa Podbělohorská.

Bratr František Večeřa (nar. 1947) působí jako trenér akrobatického rokenrolu v T. J. Kampa více než třicet let. Pod jeho vedením tanečníci této tělocvičné jednoty dosáhli a i v současné době dosahují řady vynikajících úspěchů na nejvýznamnějších světových a evropských soutěžích. Oddíl rokenrolu T. J. Sokol Kampa pod jeho vedením dlouhá léta představoval špičku v tomto sportovním odvětví a významně přispěl k reprezentaci naší organizace v nejsledovanějších sdělovacích prostředcích. Z jeho dlouholeté záslužné činnosti však lze ocenit i mravenčí práci, kterou věnoval při přípravě mnoha dalších tanečníků, kteří výše zmíněné významné úspěchy nedosáhli. Celá jeho trenérská činnost byla vedena snahou po co nejdůslednějším uplatňování myšlenek fair play, a to jak při přípravě, tak i při soutěžích. Proto byl při vzniku sokolské ceny fair play Aloise Hudce jmenován do komise pro její udělování, kde dlouhodobě myšlenky, na kterých je cena postavena, uplatňuje.

-red-



V Roudnici staví hřiště

■ Tělocvičné jednotě Sokol v Roudnici nad Labem se podařilo získat dotaci od Nadace ČEZ ve výši jednoho milionu korun, určených na výstavbu „Oranžového hřiště“. Dlouho nevyužívaný prostor u Tyršova stadionu se tak zaplní prolézačkami, skluzavkou, houpačkami, oblíbenou lanovkou, ale bude zde místo i pro několik cvičebních strojů pro seniory. Instalaci hřiště provádí certifikovaná firma Antoš z Turnova za dohledu stavebního technika br. Ing. Karla Nedvěda, obětavého člena roudnického Sokola.

Pro hřiště je místo ideální, areál je oplocen, tudíž bezpečný pro děti. Zároveň bude zrekonstruována budova klubovny, kde se bude nacházet občerstvení. Na místě drátěného plotu bude vybudována nová zeď, která bude z vnitřní strany sloužit jako tabule na kreslení dětí. Nebude chybět pískoviště, ale také ruské kuželky, „maxišachy“ a další. Termín otevření hřiště je 1. červen tohoto roku.

Filip Uzel,
Sokol Roudnice nad Labem



Mnichovští sokoli zvou do Oetzu

■ Po zdárných setkáních a shledáních organizovaných vídeňskými a švýcarskými sokoly v uplynulých dvou letech jsme v organizaci mezinárodního sokolského setkání v Oetzu opětovně na řadě my, sokolové Svobodného státu Bavorsko. Letos připadá termín setkání, které je v pořadí již 43., na dny 14.–16. května. Náplň bude opět bohatá a každý si dozajista najde, co ho bude přitahovat.

Kromě volejbalového turnaje a běhu okolo Piburského jezera uskutečníme

dvě tradiční soutěže. Po příkladu sletového vystoupení švédských sokolů v roce 1920 náš program oživí opět soutěž „Holubička na kládě“ provedená v kalokaghatické harmonii ducha a těla v několika váhových kategoriích. Pro děti i seniory jsme, inspirováni VII. všesokolským sletem, připravili klání v přetahování lanem. Je pamatováno i na nepříznivé počasí v místní tělocvičné soutěži „hasičských točů“ na hrazdě a opření se o koně.

Večer nás čeká posezení u táboráku

s písněmi – a na závěr setkání uctíme památku Miroslava Tyrše zádušní mší a položením věnce k jeho pamětním deskám na břehu nespoutané řeky Ache.

Přihlášky zasílejte na adresu:

Zdeněk Hanzl

TV Sokol München e. V.

Postfach 830928

81709 München

E-mail: z.hanzl@seznam.cz;

www.sokolmnichov.de

Už se na Vás těšíme!

Váš TV Sokol Mnichov

Dubnový výcvik s Hradní stráží

■ V první polovině dubna se uskutečnil v pořadí již čtvrtý výcvik sokolů u Hradní stráže. Za celou akci stojí Společenská komise VO ČOS. K výcviku se přihlásilo 15 zájemců z různých jednot z celé České republiky. Jsou jimi Sokol Moravská Ostrava I., Blovice, Sokol Pražský, Královské Vinohrady, Libeň, Šestajovice a Nové Sady z Olomouce. Nutno zmínit, že výcviku se účastnily také dvě mladé sestry z Ostravy,

kterým pořadové cvičení a zacházení s prapory nebo s věnci nedělalo velké potíže. Veliký obdiv si zaslouží zatím nejstarší absolvent výcviku br. Vladimír Richter ze Sokola Vinohrady, který ve svých 74 letech dokázal, že pochodování pro něj není zdaleka cizí. Jeho nadšení a snaha byla příkladná. Dokázal vést a udržet tempo při pochodování, které bylo pod dohledem příslušníků Hradní stráže. Bratr Richter je zkušeným soko-

lem a na výcviku to dostatečně dokázal. Zbylí účastníci prokázali velice pozitivní přístup a splnili požadované nároky.

Samotné cvičení začínalo od prvního dne všeobecnou teorií, základními obraty na místě a pochodováním ve tvaru. Další den přišly na řadu věnce a prapory a poslední den se závěrečným cvičením ukázal, co se sokolové dokázali naučit. Účelem cvičení je zkvalitnit reprezentaci Sokola při pietních nebo slavnostních akcích. I když se může zdát pochodování na první pohled snadné, není tomu tak a je stále co zlepšovat.

Další výcvik se bude konat 21.–23. září 2016. Zájemci mohou své přihlášky zasílat na e-mail kremluk@gmail.com.

Marek Manda,

Společenská komise VO ČOS



Sokolové obohatili program veletrhu For Kids

Na Výstavišti PVA v Letňanech se od čtvrtka 7. dubna do neděle 10. dubna konal veletrh For Family, skládající se ze čtyř veletrhů – For Kids, For Pets, For Senior, For Travel. Veletrh For Kids letos výrazně obohatila Česká obec sokolská, která se stala partnerem doprovodného programu. Díky tomu mohli návštěvníci veletrhu navštívit nejen veletržní stánek ČOS a zde se blíže seznámit s činností ČOS i vyzkoušet si některé pohybové aktivity, ale také zhlédnout řadu pódiových vystoupení z různých pražských sokolských jednot, v sobotu odpoledne pak tři loutkové pohádky loutkářského souboru Frydolín.

K prezentaci činnosti ČOS přispěla vystoupení na pódiu ve vstupní hale veletrhu, na nichž v osmi komponovaných blocích, skládajících se celkově z 56 vystoupení předvedlo své dovednosti celkem 180 cvičenců z 16 tělocvičných jednot.

Nejen ukázky na pódiích, ale celá expozice České obce sokolské byla nesporně přínosem pro celý veletrh a těšila se značnému zájmu návštěvníků veletrhu, stejně tak pozitivní ohlas jsme zaznamenali ze strany veletržní správy a organizátora veletrhu společnosti ABF. Čím tak expozice České obce sokolské zaujala?

Návštěvníci stánku ČOS měli možnost

blíže se seznámit s činností Sokola a také zde získat přehled o sokolských tělocvičných jednotách v Praze – jejich seznam s kontaktními údaji a s uvedením jednotlivých oddílů působících v jednotě, který byl připraven ve spolupráci s pražskými sokolskými župami a oddělením tisku a propagace ČOS. Sokolové na stánku také veřejnosti odpovídali na četné otázky ohledně možností věnovat se různým aktivitám v Sokole a rovněž představovali široký program ČOS. Především se však ohromnému zájmu těšila přilehlá plocha velikosti zhruba 350 metrů čtverečních, kde si děti mohly vyzkoušet své pohybové schopnosti a odreagovat se. Její pestrou nabídku názorně dokumentují

i naše fotografie. Mezi stánky různých výrobců či poskytovatelů služeb se tak sokolská expozice stala nejen zpestřením, ale především neobvyklou oázu zážitků a pohybu, kterou rodiče s dětmi plně využívali. Součástí veletržní expozice se stala i putovní výstava věnovaná 25. výročí znovuoobnovení Sokola, která na patnácti roll-upech je průřezem činnosti České obce sokolské v uplynulém čtvrtstoletí.

Úspěšně uskutečnit tak rozsáhlou akci, již prezentace České obce sokolské na veletrhu For Kids byla, by nebylo možné bez úzké spolupráce odboru všestrannosti ČOS, sokolských žup, tělocvičných jednot a konkrétních cvičitelů. Pokud máme hovořit řečí konkrétních čísel, tak vedle již zmíněných 180 cvičenců z 16 tělocvičných jednot zabezpečovalo program na stánku a jeho přilehlé ploše celkem 35 cvičitelů z pražských jednot a ústředí ČOS, kteří se během veletržních dnů na zajišťování chodu expozice střídali. Pražským sokolským župám, jednotám a cvičitelům tak patří velký dík za jejich aktivní přístup k zabezpečení této akce a jejich nenahraditelný podíl na tom, že expozice byla úspěšná. I díky nim sokolská expozice zaujala výstavní společnost ABF tak, že již nyní projevila zájem o dlouhodobější spolupráci.

-zd-



veletrh FOR KIDS ve fotografiích



Foto M. Brunerová

Přehlídka pódiových skladeb a Aerobic Team

O prvním jarním víkendu se v Praze uskutečnila tradiční přehlídka pódiových skladeb a přehlídka Aerobic Team pořádaná Odborem všestrannosti ČOS. Zacvičit a zatančit přijelo celkem 570 cvičenců a tanečníků ve 43 vystoupeních (přihlášeno bylo původně 46 skladeb, ale chřipková epidemie si zkrátka nevybírá). Tradičně se přehlídky zúčastnila i zahraniční skupina ze slovenské Prievidze.

V hale Sokola Královské Vinohrady, kde se přehlídky konaly, se opravdu bylo na co dívat! K vidění byla pestrá směs nejrůznějších pohybových a hudebních žánrů od sportovní gymnastiky, cvičení s nejrůznějšími tradičním i netradičním náčiním, tance až po aerobik. Všechny skupiny předváděly svoje skladby s plným nasazením a byly



za to po právu odměňovány nadšeným potleskem diváků. I když je přehlídka nesoutěžní, nejzdařilejší skladby získaly ocenění odborné poroty, která tentokrát zasedala v mezinárodním česko-slovenském složení. Po jedné ceně si odvezly tělocvičené jednoty Sokol Hradec Králové Pražské Předměstí, Jičín, Dobříš, Vyškov, Maxičky, Hronov, Rožnov pod Radhoštěm, Klatovy a hosté z Prievidze, dvě ocenění získaly tělocvičené jednoty Sokol Rychvald, Opava a Kladno. Ceny na slavnostním zakončení přehlídky předávala spolu s náčelnicí a náčelníkem ČOS starostka ČOS sestra Hana Moučková.

Na závěr přehlídky proběhlo i tradiční představení nejmladšího a nejstaršího účastníka. Mezi nejmladší účastníci (5 let) a nejstarší účastníci byl věkový rozdíl neuvěřitelných 78 let. O hladký průběh přehlídky se starali cvičitelé ze Sokola Královské Vinohrady a pracovníci oddělení OV ČOS. Poděkování patří všem cvičencům za předvedené výkony, jejich cvičitelům za nelehkou práci při tvorbě a nácvičku skladeb, všem organizátorům a také divákům za vytvoření perfektní atmosféry v hale.

Lenka Kocmichová



PÓDIOVÉ SKLADBY/AEROBIC TEAM fotogalerie



PŘEHLÍDKA PÓDIOVÝCH SKLADEB 20



PŘEHLÍDKA PÓDIOVÝCH SKLADEB 2016



Foto M. Brunerová

„U nás v Sokole“ bude koncem května v Českém Brodě

Velice pestrý a zajímavý program připravil Sokol Český Brod na poslední květnový víkend. Přesvědčit se můžete sami, pokud se rozhodnete zúčastnit se v uvedeném termínu další z akcí projektu U nás v Sokole, při níž jsou hostitelem právě českobrodští sokolové.



Komise pobytu v přírodě OV ČOS vyhlásila pro mezisletové období 2013–2017 celorepublikový projekt „U nás v Sokole“. Je to akce, která se koná pouze dvakrát v roce – na jaře a na podzim –, jejímž cílem je seznámit sokolskou i nesokolskou veřejnost nejen s činností vybrané jednoty, ale i s prostředím, ve kterém se místní sokolové pohybují, sportují a žijí.

Vzhledem k celorepublikovému zaměření akce a k její půlroční frekvenci je jasné, že není mnoho jednot, které dostanou příležitost předvést nejen členům Sokola z celé země, ale i široké veřejnosti vše,

co stojí za pochlebení. A nemusí jít jen o sportovní aktivity – leckterá sokolovna je sama o sobě architektonickým unikátem, a ve městě či jeho okolí, kde jednoty žijí, se mnohdy nalézají významné památky, ať už kulturní či přírodní.

Takovou příležitost dostala i naše Tělocvičná jednotka Sokol Český Brod. Sice původně až na podzimní termín, ale vzhledem k tomu, že jarní termín byl ohrožen, souhlasili jsme nakonec s tím,

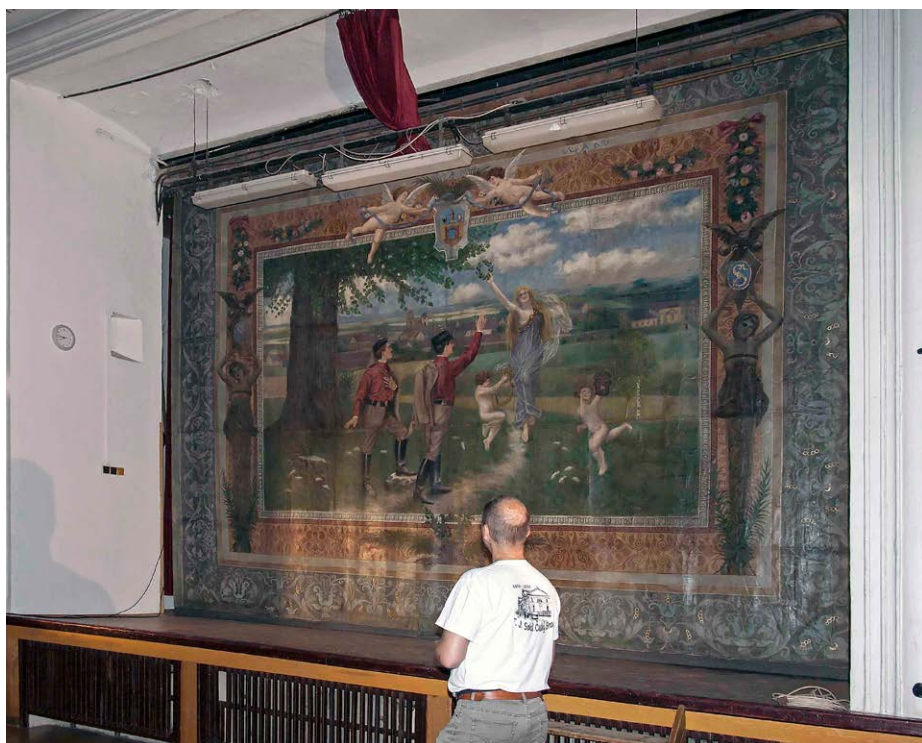
že se ho ujmete a tuto akci zvládneme uspořádat o půl roku dříve.

A tak vás všechny chceme pozvat: přijedte poslední květnový víkend (27.–29. 5.) do Českého Brodu! Uvidíte a uslyšíte toho „U nás v Sokole“ opravdu hodně!

Projdeme si jednu z nejstarších a nejhezčích (jak jinak!) sokoloven, kterou je právě ta českobrodská, ve které kdysi vystupovali nejen herci Národního divadla, ale i kapelník František Kmoch, skladatel Antonín Dvořák či dokonce prezident T. G. Masaryk. Při páteční komentované prohlídce sokolovny si rovněž budete moci prohlédnout naši historickou, nedávno rekonstruovanou oponu, o níž jste si již nedávno mohli přečíst v tištěném vydání časopisu Sokol.

Uvidíte historické sokolské filmy z počátku 20. století – mezi nimi i náš nejstarší tělocvičný film z roku 1910, natočený právě v Českém Brodě na sokolském cvičení, a uslyšíte jeho podivuhodnou historii.

Dozvíte se o uspořádání II. „náhradního“ sletu, který českobrodští sokolové uspořádali v roce 1887 jako tzv. „Česko-americké závody“, když c. a k. rakouské komisařství II. všesokolský slet na poslední chvíli zakázalo.





Prohlédneme si zajímavosti města Český Brod i jeho podzemí a odpoledne se vydáme za panem Bohumilem Hrabalem do jeho Kerska. Ve známé hájence si možná poručíme i kance se šípkovou omáčkou – jako ve „Slavnostech sněženek“, které se zde točily. Navštívíme památné místo bitvy u Lipan, kde se na dlouhá léta rozhodlo o dalším vývoji naší země. Projdeme se údolím říčky Šembery po „Starých zámkách“, malebném kousku přírody s naučnou stezkou, nacházející se kousek od Brodu. A takových míst k pochluvení je mnohem víc – rozhodne počasí a chuť účastníků.

Sobotní večer strávíme ve společnosti jednoho z velmi známých folkových písničkářů. V rámci akce „U nás v Sokole“ v naší sokolovně vystoupí zpívající právník Ivo Jahelka. A po jeho koncertu si u táborového ohně zakončujeme a zazpíváme i my sami – kdo máte hudební nástroj a nestydíte se, určitě jej vezměte s sebou.

Nedělní dopoledne strávíme na semináři Zdravotního cvičení, které povede

současná 1. místonáčelnice ČOS, sestra Ludmila Raková, či na semináři Sebeobranu pro laiky, kde máte možnost pochytit alespoň pár věcí, které se v dnešní nejisté době můžou hodit každému z nás...



Následovat bude **představení našeho unikátního Evidenčního programu pro všechny T. J. s možností získat tento program do jednot zcela zdarma!** Víte



sami, že takový program v Sokole velmi chybí a že si každá jednota svoji personální i finanční agendu dělá podomácku a „na koleně“. My takový program máme a rádi se s vámi o něj podělíme. Umí toho totiž opravdu mnoho: kompletní personální data a agendu, evidenci členských příspěvků, evidenci slev a odpracovaných brigád, dokáže vyselektovat pomocí filtrů nejrůznější sestavy, hlídá významná jubilea členů, dokáže ukázat na „neplatiče“ členských příspěvků, dostanete z něj podklady pro roční hlášení, můžete poslat najednou všem či jen někomu hromadný e-mail... Věřte, že opravdu stojí za vidění!

Kompletní údaje o akci najdete na letáku k akci, který si můžete stáhnout na stránkách T. J. Sokol Český Brod na www.sokolbrod.cz, či na stránkách župy Barákovy nebo www.sokol.cz. Informace o akci na tel. číslo 603 429 248. **Přihlášky přijímáme do 20. května** a těšíme se na vás!

*Jaroslav Petrásek,
náčelník T. J. Sokol Český Brod*



Ukázkový seminář „Protaj-či se ke zdraví“

Vsokolovně Sokola Olomouc-Chválkovice se v sobotu 5. března 2016 uskutečnil ukázkový seminář projektu „Protaj-či se ke zdraví“. Jedná se o projekt Aliance žen s rakovinou

výborné spolupráci se Sokolskou župou Olomouckou-Smrčkovou, konkrétně s vedoucím vzdělávacího střediska župy bratrem Janem Nemravou a náčelnicí župy sestrou Marií Skácelovou. Seminář přímo navazoval na



prsu o.p.s. realizovaný ve spolupráci s Českou obcí sokolskou. Cílem projektu je pomoci ženám po léčbě rakoviny prsu s celkovou regenerací organismu a minimalizací negativních následků nemoci a léčby. V Číně existují staletími vyzkoušená zdravotní cvičení, určená k dosažení přirozené rovnováhy organismu, celkovému uvolnění a zklidnění. Pod dohledem odborníků, spolupracujících s Aliancí

žen s rakovinou prsu, jsme sestavili speciální cviky, založené na tradičním čínském cvičení tai-chi, uzpůsobené potřebám a možnostem cvičenek. Celý projekt jsme zahájili na jaře 2014 ukázkovým seminářem v Praze. Myšlenka projektu se setkala s velkým zájmem, a tak již druhým rokem probíhají v prostorách ČOS v Tyršově domě v Praze pravidelná cvičení jak pro pacientky po léčbě, sdružené pod Aliancí žen s rakovinou prsu, tak pro členky Sokola. Cvičení je pro všechny účastnice zdarma.

Seminář v Olomouci se uskutečnil díky

oblastní sraz cvičitelek žen a seniorek ČOS. Kromě cvičenek oblastního srazu se akce zúčastnily také členky z místního oddílu tai-chi, další členky ČOS, členky patientských organizací a další účastnice. Celkem bylo na semináři 52 účastníků, z velké většiny ženy, ale program také zhlédlo i několik mužů. Na úvod semináře proběhla edukace samovyšetření prsu, kterou zajistily mladé pacientky, edukátorky, z patientské organizace „Onko pomoc Karviná“. Po teoretickém úvodu o onemocnění rakovinou prsu účastnice velmi ocenily především možnost praktického nácviku samovyšetření na prsním fanto-



mu, jakož i možnost rozhovoru přímo s pacientkami, edukátorkami, které nemocí už prošly. Po první části semináře následovala část druhá v délce 90 minut, věnovaná informacím o projektu „Protaj-či se ke zdraví“, cvičení tai-chi a jeho možnostech, na kterou pak navazovala praktická část.

Průběh praktické části cvičení tai-chi: Po krátkém rozcvičení jsme se věnovali vlastnímu cvičení, při kterém jsme kladli důraz na to, aby se rozsah a intenzita cvičení stále pohybovala v oblasti naší komfortní zóny. Ukázali jsme si, jak se v tai-chi pracuje s uvolněním, cyklickým pohybem, pohybem celého těla i spojením mysli a těla. Velkou pozornost jsme věnovali speciálním cvičením se spirálními pohyby paží, které velmi jemným způsobem podporují proudění lymfy v pažích a mezi pažemi a zbytkem těla. Následovala cvičení ve dvojicích, zaměřená na rozvoj citlivosti a naslouchání partnerovi. Závěr semináře tvořila výuka a praktické procvičování prvních deseti pohybů

zjednodušené formy tai-chi. Celkově je třeba velmi ocenit přístup všech účastnic i účastníků ke cvičení, jejich nasazení a otevřenost vyzkoušet si nové věci. Praktickou část semináře vedl Ivan Trebichavský, cvičitel tai-chi, který je externí spolupracovník Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. v projektu „Protajči se ke zdraví“. Ivan Trebichavský se cvičení tai-chi sám intenzívně věnuje již od roku 1990 a je také držitelem certifikátu instruktora tai-chi ze školy Taijiquan School of Central Equilibrium, která sídlí na Novém Zélandu.

Ivan Trebichavský

Odpočítávání před 10. EuroGymem



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. – 24. 7.



výkon děkujeme školám: ZŠ a MŠ J. Š. Bára, ZŠ Matice, ZŠ a MŠ T. G. Masaryka, ZŠ a MŠ Kubatova, ZŠ a ZUŠ Bezdrevská, ZŠ Máj II., ZŠ a MŠ Nerudova, ZŠ O. Nedbala, ZŠ Grünwaldova, ZŠ Dukelská a ZŠ Podhůrecká. Dík patří i učitelkám a učitelům, kteří se s žáky akce zúčastnili. EuroGym není setkání vrcholových sportovců, ale mladých lidí, pro které je sport, zvláště pak gymnastika, tanec a podobné aktivity, nedílnou součástí jejich životů. Uskutečňuje se jednou za dva roky a letos proběhne již desátý ročník, poprvé však v zemích bývalého východního bloku. Mottem letošního setkání je „GET UP AND MOVE“, což by se dalo do češtiny volně přeložit jako „Vstaň a hýbej se“. Podle počtu přihlášek dorazí téměř 4 000 sportovců, trenérů a členů vedení výprav z jedenadvaceti zemí Evropy včetně Ruska a Izraele.



■ V Českých Budějovicích začalo v pátek 8. dubna odpočítávání 101 dnů do zahájení 10. EuroGymu 2016, který se bude konat v červenci (18.–24. 7.) v této jihočeské metropoli. Česká obec sokolská je spolu s Českou gymnastickou federací a Českou asociací sport pro všechny spoluorganizátorem tohoto evropského festivalu sportující mládeže. Dubnovou akci v Budějovicích organizoval pro ČGF „na klíč“ Odbor všestrannosti ČOS.

Při zahájení odpočítávání vytvořilo 940 žáků a žákyň českobudějovických škol na ploše náměstí Přemysla Otakara II. logo 10. EuroGymu 2016. Za perfektní

Jejich pobyt bude zajišťovat více než 400 dobrovolníků, a to jak z České republiky, tak ze zahraničí.

Na akci bude spolupracovat i více než sto instruktorů a cvičitelů, kteří povedou jednotlivé workshopy a instruktorská fóra, zapomenout nelze ani na několik desítek a možná i stovek rodičů, kteří se přijdou z různých míst Evropy podívat na vystoupení svých dětí. Největší výpravy jsou ohlášeny z Portugalska, Belgie a Norska. Dalšími zúčastněnými státy jsou Dánsko, Estonsko, Francie, Velká Británie, Finsko, Lucembursko, Německo, Itálie, Řecko, Maďarsko, Island, Nizozemsko, Slovensko, Švédsko, Švýcarsko a samozřejmě také Česká republika. Mezi účastníky z ČR bude mít nejpočetnější zastoupení Česká obec sokolská. -zr-

Memoriál Vládi Straky

■ Ve velkém sále T. J. Sokol Praha Vršovice uspořádala sokolská všestrannost v neděli 20. března již 9. ročník oblíbeného Memoriálu Vládi Straky. Jedná se o zjednodušenou formu TeamGymu, kde děti i dospělí závodí ve skocích z malé trampolíny a akrobatických řadách na koberci. Družstva musí mít minimálně šest členů, ve kterých mohou být zastoupeni děvčata i chlapci. Celé družstvo absolvuje za hudebního doprovodu skoky z malé trampolíny a akrobatické řady.

Od rána se sokolovna začala zaplňovat nejmenšími závodníky a jejich rodiči, kteří všem drželi palce. Vždyť nejmladším závodníkům bylo kolem pěti let. Postupně se během dne vystřídalo v sedmi kategoriích 63 družstev z celé republi-

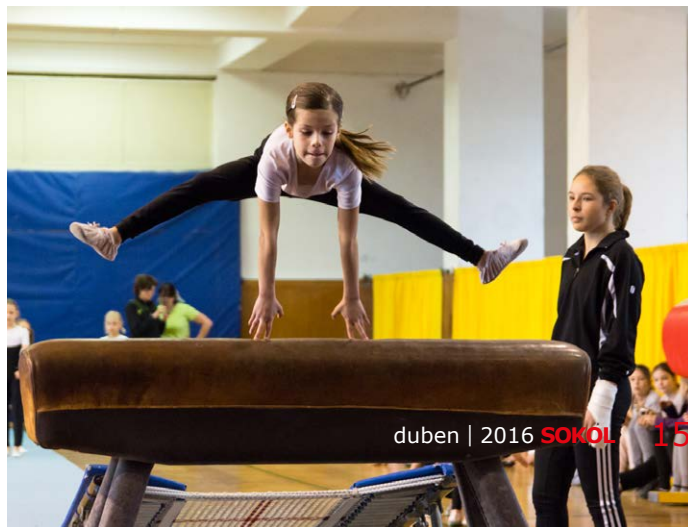
ky. Memoriál zakončila kategorie dospělých, kde diváci měli možnost pozorovat obtížné akrobatické prvky.

Župu Jana Podlipného reprezentovala čtyři družstva z pořádací jednoty. Členové všestrannosti této župy také aktivně pomáhali s organizací tohoto závodu.

Velmi nás potěšila návštěva paní Strakové, manželky Vladislava Straky.

Domů se všichni vraceli nejen s drobnou odměnou, medailami, ale hlavně dobrým pocitem z podařeného závodu. A již teď se většina závodníků těší na příští, jubilejní, desátý ročník memoriálu.

*Dana Fischerová,
náčelnice župy Jana Podlipného*



Otevřené projekty pro veřejnost v květnu a září

Rok uplynul jako voda a po loňském úspěšném ročníku Move Weeku (Týdne v pohybu) pořádaném v rámci akce SokolGym 2015 nadešel čas začít s plánováním Move Weeku letošního.



Ilustrační fotografie ze sokolských akcí loňského ročníku Move Weeku

Jak již víte, Move Week je jednou ze stěžejních akcí celoevropské kampaně zaměřené na propagaci sportu a tělesných aktivit „NowWeMove“, pořádané Mezinárodní asociací pro sport a kulturu (ISCA), jejíž je Česká obec sokolská zakládajícím členem. Loňský ročník byl z evropského hlediska již třetím, zapojilo se do něj více než 1,8 milionu účastníků ze 43 zemí v Evropě a Latinské Americe, uskutečnilo se více než 11 500 akcí. V České republice v rámci ČOS se konalo 60 akcí ve 42 městech, zapojilo se 7 370 účastníků, což naši organizaci zařadilo na první místo v ČR co do počtu i rozsahu uskutečněných akcí. Jak to bude probíhat v roce 2016?

Move Week, květen 2016

Bohužel jsme obdrželi zprávu o tom, že akce Move Week se přesouvá z již zaběhlého září na květen, konkrétně na 23.–29. 5. 2016. Akce Move Week byla přesunuta především proto, že ISCA se snaží zapojit více neaktivních lidí k fyzické aktivitě venku, což je více pravděpodobné na začátku jarní sezóny, kdy lidé mění své návyky, dalším důvodem byla kolize s Evropským týdnem sportu. To v České republice nebyl zásadní problém, ale na evropské úrovni se to z našeho pohledu projevovalo, především

ve vztahu k financování. ČOS bere tuto skutečnost na vědomí a zájemce o pořadatelství po zaslání vyplněného přihlašovacího formuláře, který naleznete mimo jiné na webových stránkách ČOS (<http://www.sokol.eu/obsah/5359/sport-pro-vsechny>) Odbor všestrannosti ČOS zadá do oficiálního systému asociace ISCA. V letošním roce je možnost požádat si pouze o vypůjčení banneru a členové OV ČOS dále budou moci požádat o příspěvek z grantu OV ČOS na otevřené projekty pro veřejnost, který bude z tohoto důvodu otevřen.

Sokolský týden v pohybu, září 2016

Naší snahou je mimo jarní termín zachovat termín zářijový, kterým budeme zahajovat cvičební rok, a mediálně bude prezentován jako vlastní projekt Sokola, jímž naše organizace doplní portfolio projektů a iniciativ ostatních sportovních organizací. Pracovní název tohoto týdne je „Sokolský týden v pohybu“. Protože jsme ještě nenašli ten pravý název, moc by nás potěšilo, kdybyste nám zaslali své návrhy, jak by se měl tento týden jmenovat. Své návrhy prosím napište do formuláře (který naleznete na <http://www.sokol.eu/obsah/5359/sport-pro-vsechny>, kde je připravená speciální kolonka, nebo své návrhy zasílejte na e-mailovou adresu odboru

všestrannosti. Ten nejzdařilejší návrh bude poté schválen a vyhlášen Předsednictvem České obce sokolské.

Tato akce bude probíhat v původním termínu Move Weeku, tj. 19.–25. 9. 2016. Sokol tímto projektem podpoří kampaň NowWeMove (100 000 000 Evropanů v pohybu do roku 2020). Do tohoto týdne budou mimo nově nahlášených akcí zařazeny všechny původně plánované zářijové akce Move Weeku a po dohodě se vzdělavatelským odborem ČOS se součástí týdne také stane připravovaná Noc sokoloven.

Struktura týdne bude následující:

Pondělí – aktivity seniorů • Úterý – projekt a aktivity pro předškolní děti • Středa – den zdraví a spolupráce s handicapovanými • Čtvrtek – aktivity upozorňující na oblast výkonnostního sportu • Pátek – kulturně společenské aktivity, Noc sokoloven • Sobota a neděle – aktivity pro rodiny s dětmi a soutěže všech úrovní.

Budeme rádi, když se do těchto akcí zapojíte a budeme nejméně tak úspěšní jako v minulém roce.

Odbor všestrannosti ČOS

Nominace sportovců a trenérů v anketě Sportovec ČOS roku 2015

*Vyhlášení ankety
nejúspěšnějších
sokolských sportovců
a trenérů roku 2015 se
neúprosně blíží. V aule
Tyršova domu v Praze
se sejdou ve středu
4. května odpoledne
nejlepší naši sportovci
a jejich trenéři.*



SPORTOVEC ROKU

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
2015



Zajímá vás, kdo a v jakých sportovních odvětvích je letos mezi nominovanými sportovci a trenéry? Došlé příspěvky do ankety zpracovala a vyhodnotila komise pro vyhodnocování anket Odboru sportu ČOS a schválilo Předsednictvo OS ČOS. V jednotlivých vyhlášených kategoriích v abecedním pořadí to jsou:

Individuální sporty

Kategorie mládež do 18 let:

Cenková Veronika – sportovní gymnastika, Dohnalová Yvette – zápas/volný styl, Hampl Štěpán – atletika/sprinty, Hluchá Vendula – atletika/800 m, Hofbauer Lukáš – vzpírání, Kányai Anna Mária – sportovní gymnastika, Kotel David – atletika/3 000 m př., Pražáková Zuzana – atletika/skok o tyči, disk

Kategorie 19–23 let:

Barva Marek – zápas/volný styl, Desenský Michal – atletika/400 m, Doležal Jan – atletika/víceboj, Gerasimenko Elizaveta – judo, Choupenitch Alexander – šerm/fleret, Jessen David – sportovní gymnastika, Jiranová Helena – atletika/400 m, 4× 400 m, Macháček David – rychlostní kanoistika, Müller Vít – atletika/400 m př., 4× 400 m, Pícha Petr – atletika/skok vysoký

Kategorie dospělí:

Fürst Lukáš, Slámová Alžběta – rokenrol, Chotaš Vratislav – zápas/volný

styl, Ježek Jaromír – judo, Kundera Václav – šerm/fleret, Metelková Taťana – atletika/běh do vrchu, Musil Jaromír – judo

Kolektivní sporty

Kategorie mládež:

družstva T. J. Sokol Krčín, dorostenci – národní házená, Nové Veselí, starší dorostenci – házená, Poruba, mladší dorostenky – házená, Tymákov, dorostenky – národní házená

Kategorie dospělí:

družstva T. J. Sokol Frýdek-Místek, ženy – volejbal, Hradec Králov, ženy – basketbal, Poruba, ženy – házená, Tymákov, muži – národní házená, Tymákov, ženy – národní házená

Stejnou pozornost jako vyhlášení nejúspěšnějších sokolských sportovců si zaslouží i vyhlášení nejúspěšnějších sokolských trenérů. Bez nich by sportovci nikdy nedosáhli tak mimořádných sportovních výkonů. Mezi nominovanými jsou trenéři mládeže atletiky a házené, trenéři dospělých juda, basketbalu a házené.

Nenašli jste své jméno mezi nominovanými sportovci? V tom případě váš sportovní výkon v loňském roce nestačil mezi ty nejlepší z nejlepších u nás v Sokole. Zásadním posuzovacím kritériem jsou vždy dosažené výsledky, tj. účast a umístění na světových a evropských soutěžích, následně pak na mistrovství České republiky s upřed-

nostněním olympijských sportů před neolympijskými.

U kategorií mládeže komise OS pro vyhodnocování ankety posuzovala nejprve věk, kde minimální věkovou hranici vymezila na dorosteneckou kategorii. Z tohoto důvodu musela komise některé příspěvky vyřadit. Další posuzovací kritéria v kategoriích mládeže jsou shodná s kritérii kategorií dospělých. Zásadním posuzovacím kritériem zůstává sportovní výsledek s ohledem na význam soutěže (OH, MS, ME...!)

Osobní účast na vyhlášení ankety přislíbili kromě čelních představitelů České obce sokolské také ministryně školství, mládeže a tělovýchovy ČR Kateřina Valachová, předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval, někteří předsedové sportovních svazů a další.

Přijďte i vy svojí účastí aktivně podpořit nejúspěšnější sokolské sportovce a trenéry roku 2015. Program ankety začíná od 16.30 hodin. Slavnostním podvečerem nás budou provázet Jan Weber, několikanásobný mistr světa a Evropy ve freestyle footbagu, bývalý člen T. J. Sokol Kampa, se svým kolegou Robertem Kučerou. V doprovodném programu vystoupí Soubor písní a tanců Josefa Vycpálka pod vedením Martina Terraye, uměleckého vedoucího muziky. Možná se v programu dočkáme i překvapení.

*Těšíme se na vás.
Vanda Marušová,
OS ČOS*

Víš Sašo, že to je úspěch českého šermu po dvaceti letech?

Ano, už mně to bylo řečeno. Ona nominace na olympiádu je stále obtížnější a jistě se to netýká jenom šermu, který byl dosud na všech. Snaží se tam ukázat i řada nových sportů.

Být ale druhý Evropan, kterému se to podařilo, je obdivuhodné.

To není přesné. Startovat tam budou tři členové evropských družstev, která se na letošní olympiádu proboujvala. Jsou to v mojí zbrani družstva Itálie, Francie, Ruska a Velké Británie. Jsme s Němcem Peterem Joppichem dva bez družstev, kterým se podařilo získat dostatek bodů do soutěže jednotlivců na nominačních turnajích.

Ten poslední byl v Havaně, kde jsi skončil ze stovky startujících ve druhé desítce, což rozhodlo. Ale který nominační turnaj ti přinesl nejvíce bodů?

Bylo to loni v Šanghaji, kde jsem byl druhý.

Tam vás také startovalo víc než sto. Při takovém počtu musí turnaj trvat celý den. Je možné to vydržet o hladu a žízni?

Jsou takoví, kteří to vydrží, ale to je nerozum. Hodně vody vypotíme i vydýcháme a kalorií spotřebujeme taky dost. Každý to řeší trochu jinak. Já úvodem ovesnou kaší s medem a vodou s citrónem. Pak často kousky banánu, popíjím Red Bull a mlsám gel s cukry. Je toho dost, co si k soutěži chystám.

Bereš si s sebou taky nějaký talisman?

No, upřímně, vlastně ano. Od dětství mám dva plyšové medvídky, kterým jsem moc věřil a teď už na ně taky nezapomínám.

Většinu tréninkového času nyní trávíš v italském Livornu, kde je více zkušených a vyzrálých závodníků. Jak ale vypadá koučování při zápase s italským soupeřem?

Normálně mě koučuje můj trenér Paolo Paoletti, nebo jeho syn Lorenzo. Stejně žáky nemají. Ale často už závodím bez koučování, nebo pod vedením Josefa Prokeše, pověřeného trenéra českého šermířského svazu pro fleret.

Naděje ve fleretu dorostla

Bylo to v únoru 2009, kdy jsme poprvé v časopisu Sokol psali o největší naději současného českého šermu ve fleretu. Tehdy žák Alexandr Choupenitch začal sbírat první úspěchy na mezinárodních planších. Letos, teprve jednadvacetiletý člen Sokola Brno I, si vybojoval start na olympijských hrách v Rio de Janeiru. Využili jsme jeho krátkodobého pobytu doma ke krátkému rozhovoru.



Foto: redbullcontentpool/Dan Vojtěch

Oba zmínění Italové přislíbili účast na několikadenním semináři pro naše trenéry. V čem se liší jejich tréninky?

Základy pro své žáky mají stejné, ale u závodníků italských více vyžadují taktiku, práci se vzdáleností a v takzvaném šermířském tempu.

Takže přijmi naše přání, aby tento způsob tréninku ti nebyl ničím rušen a plnou sílu jsi předvedl v Rio de Janeiru.

Tak jednoduché to nebude, ještě mám před sebou dva světové turnaje a mistrovství Evropy. Výsledky na nich budou jistě dost ovlivňovat nasazení do rozřadovacích skupin na olympiádě.

Milan Pešťál

Pardubičtí florbalisté udrželi superligu

První pokus nevyšel, druhý mečbol však už pardubičtí florbalisté dokázali využít. V šestém utkání play down porazili Sokol Královské Vinohrady na jejich půdě 4:2 a stejným výsledkem ovládli také celou sérii. Na nejvyšší tuzemskou soutěž se tak bude v Pardubicích chodit i příští rok.

Svěřenci trenérů Vichra a Koubka předvedli v šestém zápase patrně nejlepší výkon série. Od začátku utkání diktovali tempo hry a svého soupeře nepouštěli do výraznějších šancí. Dlouhá pardubická rozehrávka dělala Vinohradům problémy, Východočeši se navíc dokázali prosadit také střelecky. Hned v první třetině odskočili po slepených brankách Martina Zozuláka a Michala Janečka do vedení 2:0, což se ukázalo jako rozhodující.

Pražané se totiž zmohli pouze na snížení, které přišlo ve 35. minutě z hole Lukáše Gregora. I nadále ale měli balónek více v držení hráči Pardubic. „Myslím, že jsme byli od trenérů skvěle takticky

připraveni a v posledním zápase jsme to dokázali prodat i na hřišti. Jen škoda, že jsme nerozhodli už dříve, protože šance na to rozhodně byly,“ říká útočník Jakub Burian.

Ve třetí části přišlo definitivní rozhodnutí o pardubické záchraně a znovu se jednalo o dvě branky v rychlém časovém sledu. V rozmezí minuty a půl se trefili Jakub Burian s Jaromírem Lisou a Sokol odskočil do tříbrankového vedení. Domáci stačili do konce utkání pouze korigovat zásluhou svého kapitána Milana Bíny, ale to bylo z jejich strany vše. Perníkáři si závěr zápasu pohlídali a po výborném a zkušeném výkonu udělali poslední krok k superligové záchraně. „Celá série byla vyrovnaná, ale vyhráli jsme zaslouženě. Všem se nám ulevilo, protože boje o záchranu jsou fyzicky a psychicky nesmírně náročné. Vinohradům cestu do Litvínova moc nepřeju, ale myslím, že můžu mluvit za celou kabinu, když řeknu, že jim záchranu přejeme,“ dodává Burian.

Východočeši jsou tak po ostravském FBC druhým celkem, který se letos raduje ze záchran. Sokol nyní čeká šestiměsíční superligová odmlka, sezóna 2016/2017 totiž začíná opět až v září.

6. zápas play down: Sokol Královské Vinohrady – Sokol Pardubice 2:4 (0:2, 1:0, 1:2)

Branky a asistence Pardubic: Zozulák (Ďopan), Janeček (Dlesk), Burian (Brychta), Lisa (Formánek)

Sestava Pardubic: Levínský (Tvrdý) - Ďopan, Brychta, Oubrecht, Lisa, Krigovský, Škeřík, Kunt - Zozulák, Teichman, Burian, Dlesk, Janeček, Němeček, Formánek, Junek, Chmelař, Bahník

Více informací naleznete na www.florbalpardubice.eu nebo [facebook.com/sokolpardubice](https://www.facebook.com/sokolpardubice).

Sokol Královské Vinohrady bojoval o záchranu v baráži – v ní celkově podlehl celku z Kladna, a tak nejvyšší ligoovou soutěž, bohužel, opouští.

-red-



Jarní seminář karate 2016

První víkend Jarního semináře karate, jehož se zúčastnili rovněž karatisté ze Sokola Pardubice, probíhal tradičně ve víru nácvičku bojových technik a kombinací. Program byl zaměřen především na technický důraz jednotlivých cvičebních programů. Nechybělo ani zkoušení bojových situací s partnerem a příprava na nadcházející víkend, který byl ve znamení turnaje a možnosti složit zkoušku na vyšší technický stupeň (pás).

Začátkem druhého víkendu se ještě dopoledne cvičilo. Odpoledne už začal ligový turnaj. První část byla věnována formám (boji s imaginárním protivníkem). Následující den už patřil sportovnímu boji a sparingu.

Po dlouhém téměř vyrovnaném boji se na prvním místě v rámci turnaje umístili bojovníci z Chotěboře a hned

za nimi oddíl MSK Sokola Pardubice. Díky bodům, které jsme získali na předchozích letošních akcích, se však stále držíme na prvním místě v rámci ligy MSKA CZ pro rok 2016.

Členům našeho oddílu patří dík za jejich práci. Přesto je však umístění na druhém místě v rámci turnaje pro nás signálem, že máme co zlepšovat. O tom, jakým způsobem se projeví naše následující příprava, se můžete přesvědčit na výsledcích nadcházející akce.

Členům Sokola Pardubice se povedlo získat cenná umístění, a to jak ve formách, tak i bojích. V některých případech až překvapivě dobře. Umístění ve formách: Adam Knajbl (F°6 – Dan set) 2. místo, Dalibor Mrňávek (F°4 – Quarta set) 1. místo, Jiří Michek (F°3 – Tertia set) 3. místo, Ondřej Michek (F°3 – Tertia set) 4. místo, Martin Golář (F2° – Secunda) 3. místo. Umístění



Vlevo Andrea Šipošová

ve sparingu a bojích: Adam Knajbl (MA – muži absolutní) 1. místo, Dalibor Mrňávek (MA – muži absolutní) 4. místo, Jiří Michek (MG – muži zelení) 3. místo, Martin Golář (MY + MO – muži žlutí a oranžoví) 1. místo. Našemu oddílu se zadařilo i co se týče zkoušek na vyšší technické stupně. Nově získané technické stupně: Viktor Nermuť 11. kyu (druhý bílý pás), Daniel Orst 11. kyu (první žlutý pás), David Puchoň 8. kyu (druhý oranžový pás), Andrea Šipošová 8. kyu (druhý zelený pás)

*Adam Knajbl,
Josef Jetmar*



Vlevo Adam Knajbl, 1. místo boje



Vpravo Martin Golář, 1. místo MY+MO

Jedno polokulaté výročí aneb něco málo o sokolském tenisu

Sokolská župa Moravskoslezská si letos připomíná jedno zajímavé polokulaté výročí v oblasti rekreačního sportu.

V roce 1981 se konal první ročník soutěží méněpočetných družstev v tenisu. Soutěže se od té doby konají každoročně, aniž by byly přerušeny, od roku 1993 je organizuje komise sportu župy Moravskoslezské. O jaké soutěže se jedná? Jaký byl jejich počátek a průběh? Jaký je aktuální stav a čím mohou být pro sokoly i další tenisty zajímavé?

Principem a smyslem je to, že si zájemci mohou zahrát s tenisty, se kterými by měli malé šance utkávat se na kurtech, soutěže přispívají i k vzájemným seznámením. Tenis je jistým způsobem komorní sport, většinou se odehrává v užším kruhu známých a kamarádů. A za rok dva už přesně víme, jak ta hra vypadá a stává se rutinní. Naše soutěže ale zájemce obohacují tenisově a společensky. Jsou levné, mezi námi se vytvářejí zajímavé vztahy, poznáváme jiné styly a prostředí a oceňujeme kvalitu sportovišť. Tím rosteme. Jistě – není to pro každého. Ale že je to správná tenisová cesta, tak o tom svědčí právě to, že se setkáváme 35. rok.

V utkání družstva (bez soupisek) se hrají dvě dvouhry a jedna čtyřhra, hrajeme na dva vítězné sety, vždy na TB, ve skupinách je max. 8 týmů. Hrací dny jsou určeny (muži do 45 let soboty, veteráni středy, ženy dle domluvy). Řídící soutěží provede společně losování, shromažďuje výsledky, vydává průběžné tabulky a na závěr vyhláší výsledky s udělováním diplomů a pohárů. Vše se děje v přátelské a bratrské atmosféře. A my taky víme, že na Ostravsku neprobíhá pouze tato naše župní soutěž, ale takových soutěží je více. To je to nejcennější a k tomu je třeba přidat i desítky oddílových turnajů a memoriálů mužů i žen. Jak v jednotách, tak i mimo ČOS. Obojí nás sblížuje, Sokol je respektovaný a známý.

Soutěže začaly prakticky v roce 1980 a jejich hlavou byl Ing. Tomáš Elbel z Hukvald-Dolního Sklenova. V tom „nultém“ roce hrála čtyři družstva mužů



a pět družstev žáků. Muži byli právě z Hukvald, Kozlovic, Brušperku a z Frýdlantu. Žáci ještě hráli s Třincem. Svým způsobem to byl vlastně Pohár povodí Ondřejnice a všechna družstva byla z okresu Frýdek-Místek. Ale už o rok později do tohoto malého tenisového okruhu vstoupili tenisté ze Sokola Proskovice a Sokola Petřvald. Tedy družstvo z Ostravy a z okresu Nový Jičín. Soutěž se tím stala „krajskou“ a my si letos její „první“ ročník připomínáme.

Pro nás je dominantní zájem tenistů a oddílů tyto soutěže hrát. A protože máme dokonalý archiv, tak by nebylo problémem vyjmenovat všechna družstva. Některá hrají nepřetržitě, jiná se přihlásí, odpadnou a zase se vrátí, některá „zmizela“ a nebo se objeví úplně nová. Je to normální sportovní život, ovlivňovaný okolnostmi, především zdravím, volným časem a věkem. U mládeže pak chybí trenéři.

Sokolská družstva z Nové Bělé, Výškovic, Brušperku, Proskovic nebo z Paskova, Staré Bělé, Kozlovic, Poruby, Hukvald, Petřvaldu, Příboru nebo Vratimova a další a další – to jsou stovky výborných tenistů a tenistek různého věku, kteří tenis mají rádi, rozumí mu, oceňují soupeře, někdy se vášnivě přou, potkávají se a fandí si navzájem. Například veterán Láďa Brus z Trnávky je velice populární v celé republice. K tomu všemu musím připomenout doslova skvělé tenisové prostředí ve většině jednot. Uvedu pouze dva příklady – nejstarší kurt je v Brušperku a nejnovější kurty mají v Krmelíně – a jejich kvalita je na špičkové úrovni. Nejen

konstrukcí, ale i údržbou! Tyto příkladně demokratické soutěže by se neobešly bez tzv. řídících, kteří tenisty zvou, povzbuzují, kritizují, chválí, skupiny losují (je to někdy složitý rébus), sbírají výsledky a nakonec vyhodnocují.

V roce 2015 se soutěží méněpočetných družstev neregistrovaných hráčů (tedy aby bylo jasné, jedná se o tenisty, kteří nejsou registrovaní v ČTS) účastnilo 17 družstev mužů do 45 let, 13 družstev nad 45 let a 5 družstev žen. V jednotlivých soutěžích zvítězily Stará Bělá, Vřesina-Mexiko, Stará Bělá A a B a ženy z Výškovic. Zájemcům o „tenisové pokrytí“ doporučuji prostudovat mapu jmenovaných míst.

Letošní „jubilejní“ ročník bude neměně úspěšný. Mimo vlastní soutěže proběhne v jednotách minimálně dvanáct oddílových a otevřených turnajů, župní přebor a taky se připravuje retro setkání finalistů z roku 1981. V Hukvaldech tehdy hráli chlapani z Proskovic (2:1). Letos to bude záležitost společenskotenisová, přijedou i ze Smilovic a mimo tenisu mužů a žen tam bude i dost jiné zábavy.

Na závěr svého krátkého příspěvku jenom tolik: následujte nás i v ostatních župách, hrajte tenis podle sokolských tradic bratrství a růstu, sdružujte se v blízkém okolí. Navazujte tím na naše předky, kteří jezdili jako hosté na veřejná cvičení, na závody a třeba i na šibřinky. A věrme společně, že na kurty přijde více i sokolské žactvo a dorost obojího pohlaví. Bude to v náš i jejich prospěch.

Karel Sýkora,

T .J. Sokol Proskovice

Medailové žně beachvolejbalistů

■ V první polovině dubna se konaly mládežnické halové šampionáty v plážovém volejbalu, na nichž si úspěšně vedli zástupci Sokola Brno I.

Na MČR U 20, které se konalo o víkendu 9.–10. dubna v Praze na Pankráci, se brněnští závodníci umístili následovně: 1. místo David Pavlovský – Daniel Sedlák, 2. místo Matyáš Džavoronok – Jan Velich (Ostrava), 3. místo Tadeáš Tezzele – Jakub Gála (Kladno) 5. místo Martin Pavlovský – Martin Mañas, 7. místo Patrik Mañas – Jakub Rulíšek, 13. místo Michael Vodička – Jakub Novotný. Dívky se umístily následovně: 3. místo Veronika Šikralová – Zuzana Kožnářková, 5. místo Veronika Lésková – Kristýna Pavlovská, 9. místo Veronika Černíková – Kateřina Muchová, 13. místo Dominika Zezulová – Marké-

ta Svozilová, 17. místo Eliška Tezzele – Michaela Břínková, 17. místo Kateřina Bukvaldová – Martina Lepková.

O týden dříve se v Praze Ládví konalo MČR U 18. Členové Sokola Brno I se umístili: 2. místo Tadeáš Tezzele – Jakub Rulíšek, 4. místo Matyáš Džavoronok – Štěpán Havlín, 7. místo Patrik Mañas – Michael Vodička. Mezi dívkami obsadily 4. místo Veronika Šikralová – Zuzana Kožnářková, 9. místo Dominika Zezulová – Markéta Svozilová, 13. místo Kristýna Čapková – Aneta Drábková, 13. místo Eliška Tezzele – Michaela Břínková.

První dubnový víkend se rovněž konalo MČR U 22, a to v Praze-Střešovicích. Brněnská dvojice Daniel Sedlák – David Pavlovský obsadila 9. místo, mezi dívkami byly 7. Veronika Černíková –

Adriana Machová, 9. Veronika Lésková – Kristýna Pavlovská.

Na mistrovských šampionátech jsme startovali bez větší beachové přípravy, o to jsou výsledky cennější. Koncem dubna odjíždíme na soustředění do italského Lignana, kde se budeme připravovat na venkovní turnaje. Sezóna je nabitá turnaji. Budeme se chtít prosadit do reprezentačních výběrů U 18 a U 20. V polovině srpna pořádáme na Sokoláku v Brně ME U 18. Pevně věřím, že na něm budou startovat sokolské dvojice z Brna I. Pořadatelem mistrovství je T. J. Sokol Brno I.

*Milan Džavoronok,
předseda oddílu volejbalu
T. J. Sokol Brno I*

Dvě zlata pro Sokol Veltěž

■ O víkendu 9.–10. dubna se rozjel kolotoč Českého poháru v Cross Country MTB na trati v Praze Řepích. Tento závod byl zároveň kvalifikační pro olympijskou nominaci, takže byla k vidění téměř celá česká bikerská špička. Typicky oranžové sokolské barvy závodníků z Veltěže u toho samozřejmě nemohly chybět.

Naše letošní premiéra dopadla více než skvostně. Nejprve se na start v nejmladší kategorii postavilo pět našich nováčků na Českém poháru ve startovním poli čítajícím 54 závodníků. Filip Jech skončil 11., Kryštof Král 16., Jonáš Hynek 38., Vojtěch Suchý 51. a Prokop Miňovský 52. V kategorii mladších žákyň hájila naše barvy Veronika Mišoňová. Krátce po startu se připletla do drobné kolize a poté se celý závod drala statečně dopředu. Dokázala vybojovat 5. místo, které je jejím nejlepším dosavadním výsledkem na Českém poháru.

Ke kategorii starších žákyň jsme vzhlíželi s největšími nadějemi, zda naše holky potvrdí svou výkonnost z loňské sezóny. Zuzka Kadlecová se od počátku pohybovala v první čtveřici, která diktovala tempo závodu, poté se k nim po stíhací jízdě dotáhla i Aneta Novotná. Posled-

ní kolo tak bylo napínavé až do cílové rovinky, kde se bojovalo o každý metr. Nakonec Zuzka vybojovala své premiérové vítězství v Českém poháru a Aneta byla nakonec spokojena se čtvrtým místem, osobním nejlepším výsledkem. Natálka Klímová obsadila krásné 12. místo a Kačka Suchá po nervózním úvodu 27. místo – což je na premiéru opět vynikající.

V juniorech měl skvěle rozjetý závod i Matěj Mišoň, kterého bohužel ve třetím kole hned za depem potkaly technické problémy v podobě zahryzlého řetězu, které ho odsoudily ke statečnému běhu ¾ kola do další technické zóny, kde byl defekt opraven. Velký respekt za morálku a je tak naším největším hrdinou. Soupeři, se kterými bojoval před defektem, se nakonec umístili kolem 34. místa, Matěj skončil 45.

Poslední kategorií, kde jsme měli zastoupení, byla kategorie kadetek, do které povýšila od letoška Magdalena Mišoňová. Bez bázně a hany se postavila většinou starším soupeřkám a po prvním kole byla v ujeté první trojici. Asi jí to bylo málo, tak ke konci druhého kola za to vzala v technické pasáži a osa-

mostatnila se tak na vedoucí pozici. Ve třetím kole si náskok už pohlídala a dokonce i mírně navýšila a přijela do cíle sice totálně vyčerpaná, ale nesmírně šťastná. Bylo to pro ni již osmé vítězství v řadě na závodech Českého poháru!

Abychom byli kompletní, tak již jen telegraficky doplníme, že v sobotu Zuzana Kadlecová vybojovala bronzovou medaili v Eliminátoru, Magdalena prošla se štěstím do finále a tam skončila čtvrtá.

-pm-



Natálka Klímová

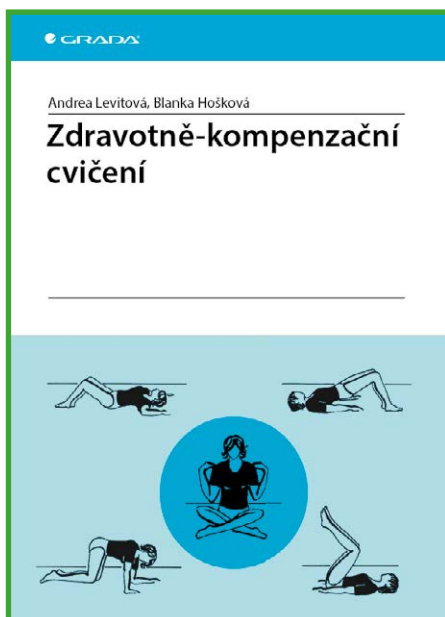
Zdravotně-kompenzační cvičení

V rozšířené anotaci představujeme v tomto elektronickém vydání časopisu Sokol knihu, která čtenáře seznamuje se zdravotně-kompenzačním cvičením a provází ho touto problematikou. Autorky této publikace – Andrea Levitová a Blanka Hošková – hned v úvodu píší: „Snad se nám podaří vás přesvědčit, abyste zdravotně-kompenzační cvičení zařadili do vyučovacího a tréninkového procesu nebo individuálních pohybových aktivit (např. i v domácím prostředí) jako prevenci funkčních poruch pohybového systému“. Knihu vydalo nakladatelství Grada, s nímž neformálně spolupracujeme a které na ni pro členy Sokola poskytuje do konce května 2016 20% slevu při nákupu přes e-shop.

V závěrečném souhrnu autorky v knize uvádějí: „Zdravotně-kompenzační neboli zdravotně-vyrovňovací cvičení definujeme jako soubor cviků, kterým se zaměřujeme na jednotlivé oblasti pohybového systému (klouby, vazy, šlachy, svaly) a tím cíleně působíme na zlepšení zdravotního stavu jedince, především na stav pohybového systému. Zdravotně-kompenzační cvičení má nezastupitelnou úlohu v primární i sekundární prevenci funkčních poruch pohybového systému, proto ho zařazujeme u všech věkových kategorií.

Cílem knihy je vytvořit představu o tvorbě zdravotně-kompenzačních programů týkajících se konkrétních zdravotních oslabení pohybového systému. Jednotlivé segmenty a oblasti pohybového systému spolu funkčně souvisejí, přesto uvádíme konkrétní oblasti páteře a kloubů samostatně. Kniha propojuje dvě hlavní části – část teoretickou a část, kde najdete příklady jednotlivých cviků (od nejjednodušších až po středně a velmi obtížné), použitelných i pro tvorbu individuálních pohybových programů. Zařazením zdravotně-kompenzačního cvičení vytvoříme základní předpoklad nejen k dosažení vyšší výkonnosti ve škole, v práci, ve sportu, ale také přispějeme ke zdravému životnímu stylu.

Kniha je určena odborné veřejnosti. Cílem je uvést do problematiky nejen



trenéry, cvičitele ve fitness centrech, učitele tělesné a zdravotní tělesné výchovy, ale i sportovce. Pro oblast fyzioterapie je text informativní.“

Praktická část knihy obsahuje 127 instruktivních originálních obrázků. Částečně si prolistovat tuto publikaci můžete na http://www.grada.cz/zdravotnekompenzacni-cviceni_7816/kniha/katalog/

Stručně o autorkách

PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.

Nejprve vystudovala v Praze střední zdravotnickou školu, obor Zdravotní sestra. Práci zdravotní sestry vykonávala během dvouleté praxe v Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze na oddělení pooperačního šestinedělí.

Od roku 1998 aktivně působí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit v několika centrech, organizacích a občanských sdružení, převážně i jedinců s tělesným a kombinovaným postižením. V roce 2000 začala pracovat jako fyzioterapeutka v Centru léčebné rehabilitace v Revmatologickém ústavu v Praze a současně dálkovou formou studovat magisterské studium oboru tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených na Univerzitě Karlově v Praze, Fakultě tělesné výchovy a sportu. V roce 2011 ukončila postgraduální doktorské studium v oboru kinantropologie na UK FTVS, kde několik let působí jako akademický pracovník na katedře zdravotní tělesné výchovy tělovýchov-

Zdravotně-kompenzační cvičení

Nákup přes e-shop
na www.grada.cz
heslo: cviceni/16
Platnost kupónu:
do 31. 5. 2016

ného lékařství. Po postgraduálním studiu na fakultě složila státní rigorózní zkoušku z humanitních, pedagogických a společenských věd.

Souběžně s pedagogickou činností na UK FTVS působí jako fyzioterapeutka Revmatologického ústavu v Praze, kde vede skupinová cvičení u jedinců s ankylozující spondylitidou. Této problematice se též věnuje ve výzkumné činnosti. Je autorkou a spoluautorkou vědeckých a odborných článků týkajících se výše uvedené i jiné problematiky. Školí absolventy kurzů celoživotního vzdělávání, trenérské školy na UK FTVS a České obce sokolské, především v oblasti kompenzačního cvičení ve sportovní praxi a prevence poruch pohybového systému.

Doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc.

V roce 1967 ukončila studium na Univerzitě Karlově v Praze, Fakultě tělesné výchovy a sportu – se zaměřením na zdravotní tělesnou výchovu a sportovní masáž. Rigorózní řízení absolvovala v roce 1973 a doktorské studium ukončila v roce 1986. V roce 1990 byla jmenována docentkou v oblasti tělesné výchovy a sportu.

Nyní pracuje na katedře zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství UK FTVS a je i garantem oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. V současné době se zabývá problematikou kvality pohybu v rámci metodiky kompenzačních cvičení se zaměřením i na osoby se specifickými potřebami. Její pojetí kompenzačních postupů vychází z dlouholeté praxe u nás i v zahraničí. Je autorkou řady publikací a odborných sdělení (i v zahraničí) v oblasti zdravotní tělesné výchovy, masáže, kompenzace zatížení a nově i v oblasti aplikovaných pohybových aktivit.

(Vydalo nakladatelství Grada Publishing, Praha 2015, 112 stran)

Program Pražského Tajtrlíka v hostivařské tělocvičné jednotě se do poslední chvíle měnil. Nakonec se ustálil na pěti soutěžních představeních, ke kterým přibyla ještě dvě inspirativní souboru Tate Iyumni. Jednalo se o jejich dvě starší inscenace – pohádkový divadelní automat „Hluboko v lese“ a „Neverending“, výtvarně minimalistickou koláž mikrosituací o lásce. Obě tyto hříčky lze považovat za dostatečně prověřené, odborně posouzené a popsané, neboť obě byly v minulosti zařazeny do programu Loutkářské Chrudimi.

Soutěžní program byl svou skladbou programem orientovaný takřka výhradně na dětského diváka, který dorazil v hojném počtu. Odhaduji, že většinu publika tvořili členové a přátelé Sokola se svými ratolestmi. Ten zbytek se pak skládal z odborné poroty, jmenovitě Ireny Marečkové, Vladimíra Tausingera a Miroslava Ryšavého.

Jediným uskupením, které v první řadě nemyslelo na děti, byl soubor Bazilisk. Představení této party mladých lidí ve věku okolo sedmnácti let „Past na myši“ je jejich autorskou adaptací stejnojmenné povídky Selmy Lagerlöfové. Soubor nám převyprávěl příběh outsidera, bezdomovce, alkoholika a zloděje, který je na Štědrý den pozván továrníkem a jeho krásnou dcerou k nim domů.

Divadelní soubor Akafuňky přinesl vydařenou stylově čistou maňáskovou hříčku „Sedm jednou ranou“. S citem pro temporytmus a pro zkratku zahráli známou pohádku o krejčím, který jednou ranou zabil sedm much. Po celou dobu se bavíme důmyslnými loutkářskými nápady.

Sobotní dopoledne patřilo souboru Zvoňček a jeho loutkové pohádce „Bajaja“. Inscenaci nelze upřít její zdařilou výtvarnou složku. Podařeným momentem je souboj prince s drakem. Drak je technologicky dotažený – má tři hlavy, které mu postupně odpadávají. Až mi je líto, že souboj netrvá o trochu déle, abych si ho pořádně užil. Po zbytek inscenace se toho bohužel mnoho neděje. Loutky chodí po scéně, mluví, vysvětlují si, případně si vyprávějí, ale prakticky nejednají – dialogy jim to ani neumožňují. Všechno je explicitně řečeno a ještě jednou zopakováno a loutky se hýbou podle toho, která zrovna mluví. A to je škoda, protože soubor je



Pražský Tajtrlík již podvanácté

Sokol Hostivař pořádá ve dnech 19.–20. března již 12. ročník Pražského Tajtrlíka – přehlídku amatérského loutkového divadla nejen pro děti.

řemeslně zdatný a s loutkami hrát umí. S podobnými problémy se potýkalo i loutkové divadlo Kašpárek Sokola Pražského, které na festival dorazilo s inscenací „Dušička z vodníkovy hrnčička“. Děj celé hříčky je jednoduchý. Chůva přináší bezvládné tělo malé princezny, jejíž dušičku ukradl vodík. Vše sděluje králi. Tu se nachomýtně Kašpárek, který se sám od sebe rozhodne princeznu dušičku získat zpět. Při cestě do vodníkovy říše potká žabku, kterou kdysi zachránil před čapem. Spolu sestoupí pod hladinu a tam dušičku vysvobodí, spolu se vrátí na zámek. Princezna ožije a vše je jak má být. I v této inscenaci se toho bohužel více řekne, než stane. Během diskuse po představení odhalujeme, jak je komplikované udělat byt malou změnu ve struktuře, která je fixovaná na playback. Porota ocenila umělecký růst souboru.

Dalším souborem bylo Divadélko Máma a Táta, které na přehlídku přivezlo „Detektivní příběh“. Pro hru s marionetami

si dvoučlenný soubor zvolil jinou cestu, než dva výše uvedené soubory. Hráli odkrytě a loutky mluvily naživo. Rozvětvená fabule se točí okolo chytrého detektiva s kouzelnou lupou, který řeší případ „kam se ztratil velikonoční zajíček“.

Na festivalu Pražský Tajtrlík je sympatické to, že tu jde v první řadě o dialog mezi dětmi a generací jejich rodičů a prarodičů. Ceny a postupy na Chrudim jsou druhotné. Vždy však stojí za to hledat cestu, jak dětského diváka nejen uspokojit, ale nadchnout.

Odborná porota nakonec na každé inscenaci našla něco, za co ji ocenit. Tajtrlíka – putovní cenu festivalu – získal soubor Kašpárek Sokola Pražského za věrný svazek s festivalem. Do hlavního programu na Loutkářskou Chrudim byl nominován soubor Bazilisk s inscenací „Past na myši“ a doporučení získal soubor Akafuňky s inscenací „Sedm jednou ranou“.

*Jakub Maksymov
(redakčně kráceno)*



Noc sokoloven letos opět na podzim

Po skončení loňské první Noci sokoloven jsme si od zúčastněných jednot nechali zaslat průzkum, jak vidí tuto akci do budoucnosti a jak jim vyhovoval termín akce. Většina jednot se shodla, že by sokolskou noc opakovala ráda zase. K tomuto názoru se přidává i vzdělávací odbor, který tuto akci pořádá.



Několika fotografiemi připomínáme loňskou Noc sokoloven



Noc sokoloven se snaží zaměřit se na širokou veřejnost, a aby se lépe dostala právě do podvědomí našich nesokolských sousedů, rozhodli jsme se zopakovat tuto akci již letos, abychom co nejvíce využili loňského mediálního zájmu a opět propagovali nejen sokolské architektonicky zajímavé stavby, ale činnost a dějiny Sokola jako takové. Na základě odpovědí z jednot jsme vy-

brali opět zářijový termín, a to pátek 23. září. Loňský termín se zdál být příliš brzo po skončení prázdnin, většina jednot za nejvhodnější označila právě druhou polovinu září, začátek října. Vzhledem k tomu, že letos Památný den sokolstva – 8. říjen – vychází na sobotu, snažili jsme se datum vybrat tak, aby tyto dvě události, ačkoli jsou svým zaměře-

ním rozličné, nebyly krátce po sobě. Více informací se dočtete na sokolských webových stránkách pod záložkou „projekty“. Budeme velice rádi, když se vaše jednot přidá a po republice se opět otevrou sokolovny návštěvníkům. Překročí se loňský počet 80 přihlášených jednot?

Kateřina Wágnerová
Vzdělávací odbor ČOS



Blahopřání



Ve středu 27. dubna oslavila **sestra Libuše Zentnerová** nádherné devadesáté narozeniny. Sestra Zentnerová se narodila 27. 4.

1926 do sokolské rodiny. Dětství pro-

žila v Libochovicích a již od 1. třídy začala chodit do cvičení v Sokole.

Od 16 let byla cvičitelkou nejmladšího žactva a velmi ráda se věnovala orientačnímu běhu. Cvičení se prolínalo celým jejím životem, cvičila na všesokolských sletech, pokračovala ve cvičení i nácvičku žákyň na spartakiádách. Spolu s manželem cvičila v oddílu Věrné gardy a připravovala její veřejná vystoupení. Po roce 1989 pokračovala jako cvičitelka mladších žákyň, jako

cvičitelka žen a zdravotní gymnastiky žen. Svou cvičitelskou práci ukončila v roce 2007 a sama aktivně cvičila do svých 83 let.

Své 90. narozeniny sestra Zentnerová slaví v pohodě a dobrém zdravotním stavu, což jí přejeme za výbor T. J. Sokol Libochovice i do dalších let spolu se všemi vděčnými cvičenkami.

Marie Stará,

vzdělavatelka T. J. Sokol Libochovice

Rozloučení



V pondělí 4. dubna 2016, ve věku 88 let, zesnul **bratr Miloslav Borecký**.

Míla byl osobností, která za sebou nechala mnoho stop. Byl velice uznávaným „mistrem“ krejčím, proslavil se jako „malíř Polabí“. Pro nás poděbradské sokoly byl ale pře-

devším velký gymnasta. V naší jednotě začal cvičit v sedmi letech sokolskou všestrannost a opakovaně nás reprezentoval v národním přeboru. Po válce, jako muž, předsedal ke sportovní gymnastice. Nejprve v armádě, kde byl v armádních přeborech čtvrtý, hned po závodnících z nejvyšší soutěže. Pak „na krejčovské zkušené v Praze“ cvičil ve vršovické sokolovně. Tam se dokonce setkal a v podstatě cvičil vedle našeho olympionika Aloise Hudce. Dalšími, s kým se tehdy poznal, byli třeba vynikající gymnasta Luboš Novotný, nebo Josef Libra, který delší dobu učil na Institutu tělesné výchovy a sportu v Tyršově domě.

V roce 1964 spolu s bratrem Břetislavem Boreckým, prof. Franclem a Zdišou Kodešovou založili náš oddíl sportovní gymnastiky. Míla se stal předsedou oddílu a nasadil budoucím generacím vysokou laťku. V následujících 22 letech se pod jeho vedením vycvičila řada chlapců a dívek, z nichž někteří jsou trenéry, nebo funkcionáři naší tělocvičné jednoty ještě dnes. Je tomu 52 let, co nám bratr Miloslav Borecký ukázal cestu ke sportovní gymnastice. Věřím, že jím zapálenou pochodeň neseme patřičně pozvednutou. Čest jeho památce.

Radek Smejkal,

starosta T. J. Sokol Poděbrady

Vzpomínka na českého krále Karla IV.

■ Karel IV. se narodil 14. 5. 1316 a letos v tento den uplyne sedm set let od jeho narození. Byl jedenáctým českým králem, císařem Svaté říše římské, ale i králem německým, lombardským aj. Zemřel 29. 11. 1378 na zápal plic, předtím si zlomil krček stehenní kosti, pravděpodobně pádem z koně či ze schodů. Narodil se v Praze a je pochován v Praze v chrámu sv. Víta. Pocházel po otci z dynastie Lucemburků a měl v sobě krev Přemyslovců, matka byla Eliška Přemyslovna. Mluvil pět jazyků, byl nesmírně vzdělaným člověkem, založil nám Karlovu univerzitu. Byl to první český král, který se stal také císařem Svaté říše římské.

Karel IV. postavil Nové Město pražské, Karlův most, Karlštejn aj. stavby. Patří mezi nejvýznačnější panovníky ve stře-

dověku vůbec z hlediska celé tehdejší Evropy. Přinesl Čechům věhlas, měl Čechy rád, byly jeho domovem. Eliška Přemyslovna, matka Karla IV., řečená neústupná, synovi svou neústupnost, v tomto případě věrnost svým zásadám, předala v plné míře. Bojovnost Jana Lucemburského, otce Karla IV., však v té míře, jaká byla v jeho otci, Karel IV. do vínku nedostal. Byl to ale český král a měl Čechy vroucně rád, vždyť se tu nejen narodil, ale také tu zemřel.

Měl čtyři manželky a šest dětí. My známe nejvíce Václava IV., jeho nástupce na českém trůně, a bratra Václava IV. Měli jsme slavné a vzdělané krále, šířili naši slávu v tehdejším světě. Dnes je to horší, dnes už nezáříme vzdělaností a ušlechtilostí těch, co nás přivádějí do světa, za to

jsme vynalezli „tunely“. Dnes má vzdělanost u nás jen tržní hodnotu a politická rozhodování se starají především jen o chřtán nenasyceného trhu, o čemž nás přesvědčuje kdeco kolem nás, včetně neustálých stupidních reklam, které prolínají všechny televizní programy, proto se naši mladí raději obracejí k počítačům a tam se dívají na filmy, fotbal apod.

Vážení sokolové, na chvíli zavřete oči a přeneste se do slávy našeho předka, českého krále Karla IV., a připomeňte si jen na malou chvíli důstojnost, v níž kdysi přebývali naši předkové. Podobnou důstojnost má i Sokol jako lidské společenství s dlouholetou tradicí (rok 1862 založena tělocvičná jednotka, později dostala jméno Sokol). České legie, odboj za druhé světové války, odpor proti totalitám všeho druhu – to vše má zárodky právě v Sokole, tedy pečujme o to dobré, co nám naši předci zachovali, zachovejme toto dobré i pro další potomky.

Anna Hogenová

U NÁS V SOKOLE



2013 - 2017



T.J. Sokol Český Brod, Tyršova 314

Tělocvičná jednota

Sokol Český Brod

27.5. - 29.5. 2016