

SOKOL 12 19

Časopis České obce sokolské | Prosinec 2019



PLNÍCÍ SE SNY VELITELE SOKOLSKÉ STRÁŽE

Uplynulo pět let od vzniku této sokolské jednotky

STR. 21

SOKOL GRAND PRIX DE GYMNASTIQUE 2019

Netradiční závod s dlouholetou tradicí se konal v Brně

STR. 17

PŘED TŘICETI LETY BYLA OBNOVENA ČOS

Počátkem ledna 1990 se konal ustavující sjezd ČOS





To nejlepší prostě musíš sdílet!

Pošli fotku z mobilu jako pohlednici do schránky



www.pohledniceonline.cz

PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ

GENERÁLNÍ PARTNER



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

HLAVNÍ PARTNER



PARTNEŘI



OBSAH/EDITORIAL

ZPRAVODAJSTVÍ

- 4 Slovo úvodem
- 5–6 Podzimní zasedání Výboru ČOS
- 7 Časopis Sokol v roce 2020
- 8–9 Digitální správa Sokola 2020
- 10–11 Sokolem chodil Mikuláš

SPORT PRO VŠECHNY, SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

- 12–13 Účastníci WG 2019 v Dornbirnu opět spolu
- 13 Setkání nových i současných autorů pohybových skladeb
- 14 Vánoční dárek plný pohybu a zábavy
- 14 Cvičitelsko-vzdělávací seminář na severu Moravy
- 15 Sokolské cesty k pramenům
- 16 Milovický ARMYTEST s novinkou

VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

- 17 Sokol Grand Prix de gymnastique 2019
- 18 Karatistické mistrovství
- 18 Přebor ČOS v judo mláďat, žáků a dorostu
- 19 Velimský rodák v světové síni slávy
- 19 Přebor ČOS ve futsale

VZDĚLÁVÁNÍ, KULTURA, SPOLEČNOST

- 20 Před třiceti lety byla obnovena ČOS
- 21–23 Plní se sny velitele Sokolské stráže
- 24 Se Sokolem za kulturou
- 25 Výtvarná soutěž pro mládež i dospělé
- 25 S vnoučaty do přírody
- 26 Ocenění sokolských loutkohereček
- 27 Dětská obezita
- 28 Kdopak to pláče... (3)
- 28 Knihovnička
- 29 Blahopřání
- 30–31 Termínová listina vzdělávacích akcí 2020

Nejsem žádný kouzelník, mág či eskamotér. Přesto mám rád některá kouzelná slova. On je vlastně zná skoro každý, ne každý je ale používá nebo chce používat. A přitom ta kouzelná slůvka v praxi fungují a nejsou projevem slabosti, jak se někteří, nevěřící v magii, domnívají. Přitom jsou tak prostá – „děkuji“, „prosím“, „dobrý den“... V tomto editoriale chci použít jedno z nich. Děkuji. Po zhruba patnácti letech, kdy jsem měl časopis Sokol na starost, nastává čas odchodu. Proto je na místě poděkovat všem, kteří do časopisu přispívali svými zprávami a fotografiemi, všem dopisovatelům a spolupracovníkům, stejně jako čtenářům, kteří časopisu věnovali svoji přízeň a svůj čas, když si v něm četli nebo alespoň listovali. Děkuji.

Podle astronomů má prý Slunce, a s ním sluneční soustava, před sebou asi ještě čtyři a půl miliardy let existence. Z toho také vyplývá, že všem dnům ještě není konec. A také že časopis Sokol bude vycházet dál – od nového roku se o něj bude starat a pečovat o něj sestra Jana Horká, která se už teď těší na spolupráci se stávajícími i novými spolupracovníky a dopisovateli časopisu. Po novém roce dojde u časopisu k několika změnám – o nich si můžete přečíst právě v tomto vydání. Prosincový časopis Sokol samozřejmě přináší mnohé další informace – o jednání Výboru ČOS, o projektu digitalizace sokolské agendy, stejně jako o řadě soutěží či setkání v předvánočním čase. Představuje se nový meziletový projekt Sokolské prameny 2019–2023, jehož první akce se uskutečnila již letos v říjnu, o projektu Se Sokolem za kulturou hovoří bratr Bohumír Gondík. Ústřední škola ČOS zveřejňuje na stránce prosincového časopisu Sokol svoji termínovou listinu na rok 2020. Připomínáme si rovněž některá výročí – především je to třicet let, které uplynuly od znovuoobnovení Sokola počátkem ledna 1990. Před pěti lety byla ustavena Sokolská stráž – o jejím vzniku, počátcích i současné činnosti hovoříme s jejím velitelem bratrem Markem Mandou. A samozřejmě mnoho dalších zpráv o dění v Sokole.

Hezké Vánoce a úspěšný rok 2020 Vám přeje
Zdeněk Kubín



Časopis SOKOL, 76. 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 • Grafické zpracování: Linda Hušková • Redakční rada: Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Jan Haupt, Kateřina Pohlova, Dana Uzlová, Marek Brodský, Štěpánka Mrázková • Obálka: Sokol Grand Prix gymnastique • Tisk: Tiskárna Macík Sedlčany Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • 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 příspěvků přiměřeně upravovat, krátiť nebo komentovat.

SLOVO ÚVODEM

Text: Hana Moučková, starostka ČOS

Milé sestry, vážení bratři, blíží se konec roku, který byl pro nás sokoly v mnoha směrech úspěšný. V říjnu jsme vůbec poprvé oslavili Památný den sokolstva jako významný den České republiky. Dalším důležitým momentem bylo přijetí nové Strategie Sokol 2030 a nového vizuálního stylu. Úspěšně také pokračuje projekt pro předškoláčky. „Se Sokolem do života“ už cvičí 70 tisíc dětí a další rychle přibývají.

V letošním roce se dařilo i sokolským sportovcům, našemu spolku se podařilo poutat zájem české veřejnosti – byli jsme vidět i slyšet. Jsem ráda, že jsme v tomto směru úspěšně navázali na XVI. všesokolský slet 2018.

Pevně věřím, že po této cestě půjdeme dále i v novém roce. Bude to opět výjimečný rok, který se ponese v duchu důležitého výročí –



oslavíme 30 let od znovuoobnovení Sokola v roce 1990. Podmínky k němu vytvořila sametová revoluce v roce 1989, znovuoobnovení ale sokolové připravovali už předtím. První jednání sokolů se konalo přesně před 30 lety, 17. prosince 1989 v Městské knihovně v Praze. Úsilí obnovit sokolské jednoty ale bylo patrné i na dalších místech republiky. Ustavující sjezd znovuoobnovené Československé, resp. České obce sokolské, pak proběhl 7. ledna 1990. Byla to úctyhodně krátká doba, v níž se podařilo sjezd připravit, svolat a také vykonat

spoustu dobré organizační práce.

Máme v úctě všechny, kteří se plni entuziasmu a odhodlání vrhli do práce a položili základy, na nichž náš spolek stojí dodnes. Věřím, že v nadcházejícím roce vzdáme úctu všem, kteří se na této práci podíleli, a že společně důstojně oslavíme toto naše významné výročí.

Přeji Vám všem hezké prožití vánočních svátků a mnoho úspěchů v sokolské spolkové činnosti i v osobním a profesním životě v roce 2020.

inzerce:

Ondrášovka

**HLAVNÍ PARTNER
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ**

WWW.ONDRASOVKA.CZ



PODZIMNÍ ZASEDÁNÍ VÝBORU ČOS

O druhém adventním víkendu – v pátek 6. 12. a v sobotu 7. 12. – se v Tyršově domě v Praze konalo 2. zasedání Výboru České obce sokolské. Součástí zasedání bylo rovněž již tradiční slavnostní předávání sokolských vyznamenání – stříbrných a zlatých medailí ČOS.

První den jednání, po jeho zahájení a uctění památky zesnulých bratří a sester, přišla na program volba mandátové a návrhové komise, schválení programu zasedání a kontrola plnění usnesení. Poté přednesla svoji zprávu starostka ČOS sestra Hana Moučková, na níž navázala ekonomická agenda (schvalování rozpočtu a plánu hospodářské činnosti) a zpráva Kontrolní komise. Dalšími body jednání byly směrnice a řády ČOS a problematika statistických výkazů a registrace. Na pátečním jednání došlo rovněž k dovolbě členů Kontrolní komise ČOS a volbě Rozhodčí komise ČOS.

Na sobotním jednání byly předneseny zprávy programových útvarů

a další zprávy – Výbor mj. schválil novou podobu a způsob distribuce časopisu Sokol (více v samostatném článku). Dále br. Chlumský referoval o procesu digitalizace (o této problematice samostatný článek na dalších stránkách). Výbor rovněž schválil udělení stříbrných a zlaté medaile zasloužilým členům.

Již tradiční slavnostní součástí jednání bylo předávání sokolských vyznamenání, o jejichž udělení rozhodl Výbor na svém dřívějším jednání. K slavnostní atmosféře přispěl bratr Pavel Brada, který na úvod zahrál na klavír Slovanský tanec č. 2 od Antonína Dvořáka a na závěr skladbu Bedřicha Smetany. Zlaté medaile převzaly sestry a bratři Hana Moučková, Ludmila Ryšavá, Vladimír Hula a Jiří Juřena, stříbrné medaile obdrželi sestry a bratři Eva Brázdová, Petr Hübner, Miloš Hynek, Jan Ivičič, Jan Januš, Marie Kadlecová, Jaroslav Komprs, Theodor Pártl (převzala manželka), Jana Plačková, Vladimír Prchlík, Vít Prokop, Otto Semecký a Albert Zrůnek.

Stručně o vyznamenaných

Zlaté medaile

Vladimír Hula (Sokol Troubelice, SŽ Olomoucká-Smrčkova), člen Sokola od r. 1991. Po obnovení Sokola zastával v jednotě funkci vzdělavatele. Aktivně pracoval v oddíle kopané, jako úspěšný trenér zastával důležitou funkci organizačního pracovníka. Jako člen všestrannosti se zúčastnil všech sletů a také mnoha gymnestrád. V současnosti zastává funkci člena revizní komise. Významně se zasloužil na udržení, proslavení a rozvoj mládežnického fotbalu v rámci OS ČOS.

Jiří Juřena (Sokol Olomouc-Neředín, SŽ Olomoucká-Smrčkova), členem Sokola od r. 1996. V r. 1999 byl zvolen starostou jednoty. Brzy nato se stal předsedou župního odboru sportu. Později byl zvolen do předsednictva župy, kde až dosud zastává funkci místostarosty a ekonoma župy. Od r. 2004 je členem P ČOS, tři funkční období byl místostaros-

tou ČOS. Vždy se věnoval výhradně ekonomice. Inicioval založení fondu, ze kterého se přispívalo jednotám na spolufinancování akcí, které vysoutěžily z různých evropských fondů.

Hana Moučková (Sokol Komárov, SŽ Jungmanova), členkou Sokola od r. 1999. Sokolské činnosti se intenzivně věnuje ať již na úrovni župy nebo ústředí ČOS od konce minulého století. Od r. 1999 působila v majetko-správním odd. ČOS (detailní znalost fungování ČOS) – zde zásadním způsobem přispěla ke stabilizaci úseku nemovitého majetku a investiční výstavby. Od r. 2004 je členkou Předsednictva ČOS. Od roku 2011 stojí jako první žena v historii v čele České obce sokolské. V tomto období došlo ke stabilizaci členské základny a výraznému zlepšení hospodaření ČOS, pod jejím vedením ČOS úspěšně uspořádala v r. 2012 XV. všesokolský slet spojený s oslavami 150 let od založení Sokola a v r. 2018 XVI. všesokolský slet s oslavami 100 let od vzniku ČR. Od roku 2013 také zastupuje ČOS ve Výkonném výboru Českého olympijského výboru.

Ludmila Ryšavá (Sokol Ořechov, SŽ Jana Máchala), členkou Sokola od r. 1989. Je stále aktivní členkou jednoty, organizuje mezisletové akce „Sokolské Brno“. Je metodičkou mnoha skladeb sletových, i na světovou gymnastiku v Dornbirnu. V letech 1998–2007 byla členkou náčelnictva ČOS. Doposud je členkou sboru žen a seniorek ČOS. Do r. 2010 zastávala funkci náčelnice župy. V r. 2010 byla zvolena starostkou SŽ Jana Máchala.

Stříbrné medaile

Eva Brázdová (Sokol Tišnov, SŽ Pernštejnská), členka Sokola od r. 1991. Je velmi obětavou a svědomitou cvičitelkou II. třídy všestrannosti. Od r. 1998 působí jako vedoucí cvičitelka oddílu mladších žen a mladších a starších žákyň. Rovněž zastává funkci župní náčelnice. Také působí jako vedoucí cvičitelka sletových skladeb dorostenek a žen.

Petr Hübner (Sokol Dědice, SŽ Dr. Bukovského), člen Sokola od r. 1991. Pracuje jako starosta tělocvičné jednoty, a zároveň jako trenér oddílu juda vychoval mnoho reprezentantů a přeborníků republiky. Od r. 2001 zastával funkci starosty župy, kterou nyní ukončil.

Miloš Hynek (Sokol Hodonín, SŽ Slovácká), členem Sokola již od r. 1940, jako žák. Členem T. J. Sokol Hodonín se stal v r. 1995. Od tohoto roku je členem výboru jednoty. Zde zastává funkci vzdělavatele. Od r. 1998 vede kroniku jednoty. Pravidelně publikuje články o činnosti jednoty v župním zpravodaji.

Jan Ivičič (Sokol Milevsko, SŽ Jihočeská), člen Sokola již od osmi let. Učarovala mu gymnastika a atletika. Postupně se vedle vlastního cvičení začal věnovat i cvičitelské práci a posléze i organizační a činovnícké. Mnoho let byl členem výboru ČOS, od obnovení jednoty stál 17 let v jejím čele jako starosta a po té byl ještě 3 roky členem výboru.

Jan Januš (Sokol Votice, SŽ Blanická), člen Sokola od r. 1991. Je členem volejbalového oddílu jednoty, členem Předsednictva župy – jednatel, od r. 1993 starostou Sokola Votice. Zasloužil se o rozsáhlou rekonstrukci sokolovny ve Voticích. Účastnil se přípravy sletů ve Voticích v r. 1994 a 2000 a sletů pořádaných župou Blanickou v r. 2006, 2012 a 2018. Aktivně se podílí na spolupráci s Městem Votice, se župou a dalšími organizacemi.

Marie Kadlecová (Sokol Plzeň-Valcha, SŽ Plzeňská), v Sokole začala cvičit jako pětiletá. Od r. 1990 je cvičitelkou Sokola Plzeň-Valcha. Od r. 1993 vykonává funkci náčelnice jednoty, v letech 1998–2007 a 2016 až dosud je místonáčelnicí župy Plzeňské. Vedla nácviky na slety 1994, 2000, 2006, 2018.

Jaroslav Kompr (Sokol Tišnov, SŽ Pernštejnská), je členem jednoty od r. 2013. V letech 2013–2017 zastával funkci jednatele. V roce 2011 byl zvolen starostou SŽ Pernštejnské, v období 2013–2016 byl rovněž členem Výboru ČOS. Cvičil na sletech 2006 a 2012, účastnil se Světové gymnastiky v r. 2011 v Lousane.

Theodor Pártl (Sokol Strunkovice nad Blanicí, SŽ Jihočeská), člen Sokola od svých dětských let. Před 2. světovou válkou cvičil jako žák a poté jako dorostenec na XI. všesokolském sletu. Po obnovení Sokola se snažil obnovit činnost ve Strunkovicích. V r. 1995 vstoupil do řad sokolů v Českých Budějovicích, ale neustále usiloval o obnovení mateřské jednoty. Jeho snaha byla v r. 1999 zúročena obnovou činnosti Sokola v rodné obci. Ihned se stává starostou a je jím až do r. 2008. Do dnešního dne je aktivním členem jednoty.

Jana Plačková (Sokol Miličín, SŽ Blanická), členka Sokola od r. 2005 a zakladatelka cykloturistického oddílu Sibiřánek, bývalá členka ochotnického souboru, od r. 2007 je starostkou T. J. Sokol Miličín, v letech 2012–2014 a 2016–2017 vykonávala funkci župní tajemnice, je členkou Předsednictva župy Blanické. Aktivně se stará o činnost jednoty, spolupracuje s obecním úřadem v Miličíně. Za svého působení v Sokole se zasloužila o mnoho oprav, uspořádala veřejnou sbírku na záchranu sokolovny.

Vladimír Prchlík (Sokol Spořilov, SŽ Pražská-Scheinerova), člen Sokola od r. 1935. Po celou dobu svého členství je aktivním členem jednoty. Stál při její obnově v r. 1989, mnoho let zastával funkci jednatele a vzdělavatele. Je celoživotním propagátorem sokolských a legionářských myšlenek. Přispívá svými články do novin a časopisů, vystupuje jako Sokol v České televizi. Je autorem mnoha knih se sokolskou tematikou. V r. 2013 mu byla udělena cena Český patriot.

Vít Prokop (Sokol Hoření Paseky, SŽ Ještědská), člen Sokola od r. 1990. Ihned se stal členem výboru jednoty. Působil jako cvičitel a posléze od r. 1994 jako náčelník všech složek odboru všestrannosti. Svou vynikající a obětavou prací přilákal do řad Sokola mnoho nových členů. Od r. 2013 vykonává funkci náčelníka župy.

Otto Semecký (Sokol Petrovice, SŽ Pražská Scheinerova), člen Sokola od dětství. Nejprve působil jako cvičitel, potom jako tajemník, následně vedl celou jednotu jako starosta. Do dnešního dne je členem výboru jednoty a členem předsednictva župy. Pomáhá při organizaci sportovních, společenských a kulturních činností. Velmi významně se podílí na získávání dotací pro celou jednotu.

Albert Zrůnek (Sokol Hodonín, SŽ Slovácká), člen Sokola od r. 1935 ve svých šesti letech. V roce 1992 se stal členem Sokola Hodonín. Je stále velmi aktivním členem oddílu všestrannosti mužských složek a seniorů. Po znovuoobnovení Sokola cvičil na všech sokolských sletech. I v současné době se zapojuje do činnosti celé jednoty, jako vedoucí oddílu seniorů. Má obrovskou zásluhu na založení oddílů jógy a turistických oddílů jednot SŽS. ☺

ČASOPIS SOKOL V ROCE 2020

Změny v rámci strategie Sokol 2030 jste už určitě zaznamenali. Nová vizuální identita České obce sokolské se líbí, a tak je na čase udělat něco i s časopisem Sokol – vždyť v současné podobě vychází již patnáct let. Změny, k nimž v roce 2020 dojde, schválil na svém prosincovém zasedání Výbor ČOS.

Od ledna bude ukončeno vydávání měsíční elektronické verze časopisu. O pravidelné informace ale nepřijdete, budou publikovány ve zpravodajství webových stránek www.sokol.eu. Zprávy ze života jednot a oddílů tak budou přístupné více čtenářům než současná verze v PDF, bude možné je sdílet i na sociálních sítích. V současné chvíli se připravují zásadní změny webových stránek, které již začátkem příštího roku umožní, aby organizátoři vkládali zpravodajství ze svých akcí sami. Nejčtenější články z webu pak budou každý měsíc zasílány spolu s důležitými organizačními informacemi ve speciálním e-mailovém newsletteru.

Tištěný časopis bude i nadále vycházet čtvrtletně, mění se ale systém jeho distribuce. Od příštího

roku bude chodit do schránek pouze předplatitelům – za cenu 199 korun za rok. K objednavce do zahraničí je nutné přičíst ještě poštovné. Tištěný čtvrtletník už nebude zveřejňovaný v plném znění na webu, tudíž se bude jednat o exkluzivní obsah. I v tomto směru vás čeká celá řada novinek.

V časopise přibudou nové rubriky a témata. Půjde například o rozhovor se zajímavou osobností, která je nějak se Sokolem spjata, případně může být pro sokoly inspirací. Větší rozsah dostanou reportáže a fotografie ze zajímavých akcí, v každém čísle vám také představíme jednotu, oddíl nebo člena Sokola, kterým se v uplynulých měsících něco mimořádného povedlo. Prostor dostanou i materiály, ve kterých se dozvíte novinky potřebné pro chod jednot nebo oddílů, ať už půjde o legislativní nebo organizační záležitosti. Součástí časopisu bude i nadále samostatná příloha Vzdělávatelské listy.

Obdobně jako v předchozích letech je potřebné vyplnit (a zaslat do redakce – poštou nebo e-mailem na jhorka@sokol.eu) kartotéční předplatný lístek, na němž je potřeba uvést adresu, na níž se mají výtisky zasílat.



OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO ČASOPISU SOKOL

**předplatné pro rok 2020 činí
199,- Kč – ČR, (pro zahraničí
+ poštovné za 4 výtisky)**

Počet kusů:

Župa, jednota (je-li objednatelem předplatného) :

.....

Jméno:

Číslo účtu:

IČO organizace:

Adresa pro zasílání: PSČ:

e-mail:

Datum úhrady..... složenkou – příkazem – pokladnou (nehodící se škrtněte)

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, číslo účtu 27-7699580257/0100

Jako variabilní symbol uveďte: 160 2020

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení na adresu:

ČOS – tiskové oddělení, Újezd 450, 118 01 Praha 1, nebo e-mailem: jhorka@sokol.eu

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).

DIGITÁLNÍ SPRÁVA SOKOLA 2020

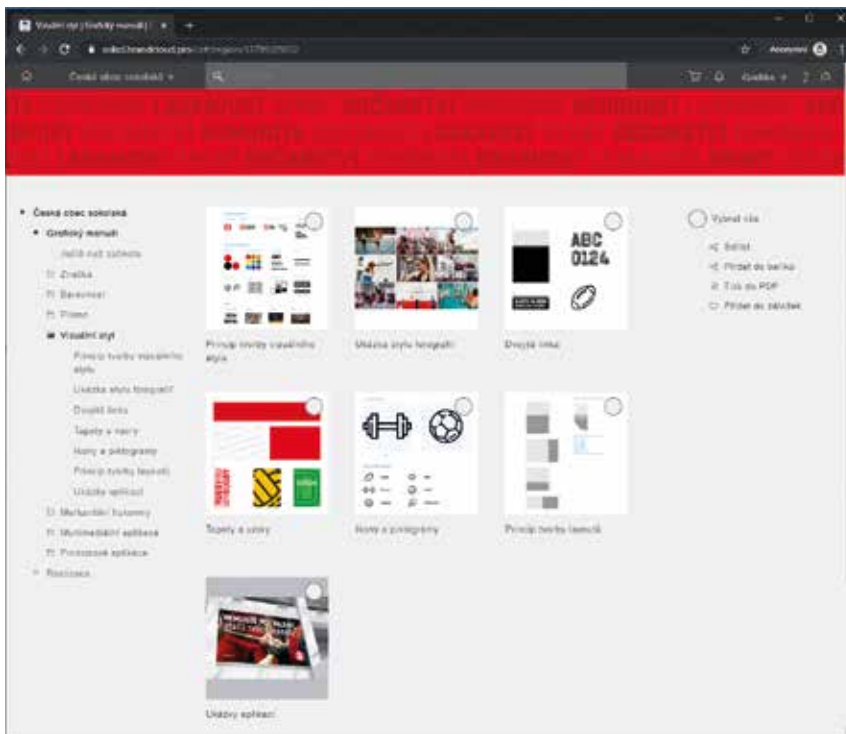
| Text: Martin Chlumský

V roce 2020 Česká obec sokolská připravuje řadu projektů, které mají usnadnit a zefektivnit řízení a správu tělocvičných jednot a sokolských žup, podpořit výměnu informací a podpořit propagační činnosti. Projekty spadají do oblasti digitalizace správy. Digitalizací správy chápeme jako proces zavádění současných nástrojů informačních technologií (IT) do řízení spolku. V praxi se jedná např. o využití inteligentních formulářů ve výkaznictví, centralizaci evidence členské základny, sdílený přístup k organizačním a dalším dokumentům a obecně zkvalitnění práce s daty.

Je vůbec digitalizace správy v ČOS nutná a potřebná?

Všichni si uvědomujeme, že jsou činovníci ve spolku doslova zavaleni administrativními povinnostmi a úkoly. Přitom naší hlavní náplní v Sokole je vést Čechy k pohybu a společné aktivitě! Není nutné rozvádět, že o činovnícké funkce napříč spolkem není dvakrát velký zájem. Proto chceme digitalizaci správy pomoci zejména činovníkům v jednotách i sokolských župách.

Přestože benefity z digitalizace mohou vnímat hlavně činovníci, týká se vlastně všech členů spolku a projevují se i mimo něj. Věděli jste, že např. automatická SMS nebo e-mail členovi s připomenutím termínu platby oddílových příspěvků může výrazně zlepšit ekonomickou situaci v jednotě? Zkušenosti ukazují, že v případě automatického prodlužování členství a automatizace plateb příspěvků se výrazně zlepšuje ekonomika provozu. Spolek, který využívá současné nástroje (počítačové programy a aplikace) a umí dobře pracovat s daty, je nejen vnímán pozitivněji svými členy, ale i lépe se spravuje. Je tedy zřejmé, že digitalizace není možnost, ale v dnešním světě spíše nutnost. Proto má ČOS k dispozici celou řadu nástrojů (nebo je vyvíjí), které mohou pomoci. O které se jedná?



Evidence

Nejzásadnější změnou v roce 2020 bude centrální evidence členské základny a s ní spojená automatizace některých úkonů. Součástí je i evidence cvičitelů, trenérů a činovníků. Projekt je již za pilotní fází a hlavním úkolem bude dopracovat a doladit celý systém tak, aby mohl začít v druhé polovině příštího roku fungovat ve zkušebním provozu v celé ČOS. Zbývá dořešit některé legislativní otázky fungování celého systému. Podstatné je, že systém bude umět mj. generovat podklady pro zápisy do spolkového rejstříku, evidovat jednotlivé oddíly a zvládne i statistické funkce.

Komunikace

Druhým projektem je vytvoření páteří komunikační infrastruktury pomocí nástrojů G Suite od firmy Google – tzv. sokolský Gmail. Páteří infrastrukturou rozumíme vytvoření stabilní sítě, do které mají přístup sokolské jednoty a župy a ve které probíhá oficiální komunikace uvnitř hnutí. V praxi to vypadá tak, že každé jednotě a župě byla přidělena jedna e-mailová adresa s koncovkou @sokol.eu, na kterou

bude od března 2020 směřována oficiální komunikace. Filozofie je jednoduchá – sokolský Gmail bude stále stejný po celou dobu „života“ sokolské jednoty a bude sloužit pro přihlášení do dalších aplikací. Spolu s e-mailem jednoty i župy získávají neomezené úložiště pro své soubory (např. fotky, videa), budou mít přístup k organizačním a metodickým dokumentům (např. zápisům). Vizí je mít uložené všechny potřebné dokumenty na jednom centrálním místě. Zároveň mohou využívat kancelářské aplikace (např. textový a tabulkový editor). Do všech aplikací je možný přístup z různých zařízení (PC, tablet, mobilní telefon). Velkou změnou je sdílení dokumentů a jejich úprava v reálném čase, což zvyšuje produktivitu práce v týmu. Právě sdílení dokumentů a jejich společná tvorba je celosvětovým trendem a pro současnou generaci dvacátníků a třicátníků je to vcelku běžnou věcí. V neposlední řadě je možné využívat i videohovory a tzv. webináře*. První webináře již proběhly na podzim a plánujeme jejich větší rozšíření. Můžeme předat důležité informace mnoha účastníkům a zároveň ušetřit za cestovní náklady. Více o celém

projektu, přehled funkcí, přihlášení do Gmailu a další naleznete na stránce <http://start.sokol.eu>

Prezentace

Třetí významný projekt v přípravě je tvorba nových www stránek ČOS. Plánovaný termín spuštění je v lednu 2020. Stránky mají plnit dvě hlavní funkce:

1) www.sokol.eu bude určen (nejen, ale především) pro nesokolskou veřejnost hledající informace o tom, co Sokol je, jaké má hodnoty, kde se cvičí (součástí bude mapa T. J. Sokol) a jaké jsou celospolkové projekty.

2) Část určenou (nejen, ale především) členům Sokola – prosokoly. sokol.eu, s informacemi z programových útvarů, aktualitami, centrální termínovou listinou akcí, dokumenty a dalšími informacemi pro členy. Součástí stránek bude i stručná prezentace každé jednoty (adresa, kontakt, základní popis činnosti apod.). Do administrace webu se bude moci přihlásit každá jednotka a župa prostřednictvím svého sokolského Gmailu a hesla, a bude tak moci upravovat nejen svou prezentaci, ale i publikovat aktuality ze svých akcí, pozvánky apod.

Jednoty budou také vkládat základní informace o akci do centrální termínové listiny akcí. Akce se

pak zobrazí v kalendáři. V případě oddílů sportovní všestrannosti bude po vyplnění několika doplňujících údajů akce započítána do hodnocení činnosti aktivity. Věříme, že výsledkem budou stránky ukazující bohatý spolkový život Sokola. Vždyť akcí se v ČOS ročně koná více jak 5000!

Od září tohoto roku mohou sokolové využívat dva skvělé on-line nástroje: Brandcloud a Canva. V Brandcloudu je uložen nový grafický manuál Sokola spolu s pokyny pro grafiku. Ke stažení jsou fonty Tyrš a Fügner a další informace pro tvorbu komunikačních materiálů. V nejbližší době bude zpřístupněn i generátor log, v němž si každý sokolský subjekt bude moci vytvořit své logo odpovídající pravidlům nového vizuálního stylu.

Canva zase slouží k vytváření diplomů, plakátů, pozvánek, memů a grafických materiálů pro sociální síť. Práce v grafickém editoru je snadná a zvládne ji po chvíli každý. Oba nástroje již úspěšně využívá řada jednot.

Pokud máme shrnout předchozí text, tak nás v následujících letech čeká zásadní transformace v oblasti digitalizace. Je důležité zmínit, že pro všechny výše uvedené nástroje

*WEBINÁŘ

Webinář je živá forma online komunikace, která probíhá prostřednictvím internetu pouze přes webový prohlížeč. Pojem „webinář“ pochází ze spojení slov webový seminář a poprvé se začal používat začátkem 21. století společně s rozšířením technologií pro videokonference. Účastník webináře nepotřebuje extra hardware ani software a možnosti jeho využití jsou velice široké.

připravujeme postupně celou řadu seminářů, školení a webinářů tak, aby se s nimi mohli všichni dobře seznámit a naučit se je využívat pro svou činnost.

Abyste veškerá činnost byla na centrální úrovni koordinována, Předsednictvo ČOS zřídilo poradní komisi pro digitalizaci správy ČOS. Ta bude v příštích třech letech pracovat na tom, aby postupně vznikl ucelený informační a komunikační systém s uživatelskou podporou. ☺

PŘEHLED SOUČASNÝCH NÁSTROJŮ KTERÉ ČOS NABÍZÍ T. J. SOKOL A SOKOLSKÝCH ŽUPÁM

Aplikace	Odkaz	K čemu slouží
Brandcloud	http://sokol.brandcloud.pro	Práce s grafikou, přístup k novému sokolskému vizuálnímu stylu, sokolské fonty písma Tyrš a Fügner, přihlášení přes sokolský Gmail (od ledna 2020)
Canva	http://canva.com	Jednoduchý grafický editor pro vytvoření plakátů, diplomů, bannerů pro sociální síť apod.
Učebna	http://ucebna.sokol.eu	Výukové kurzy pro cvičitele v rámci školení.
Sokolský Gmail	http://start.sokol.eu	Komunikace uvnitř i navenek hnutí, ukládání a sdílení dokumentů.
Sokol.eu	http://www.sokol.eu	Oficiální webové stránky ČOS sloužící pro představení Sokola veřejnosti.
Prosokoly	http://prosokoly.sokol.eu	Stránky sloužící členům, tělocvičným jednotám a sokolským župám k výměně informací (akce, pozvánky, články, základní představení jednoty či župy, kontakty, informace z programových útvarů apod.)
Evidenční program členské základny (v přípravě)	v přípravě	Evidenční program členů, cvičitelů, trenérů a činovníků.

SOKOLEM CHODIL MIKULÁŠ

Začátek prosince každoročně přináší do Sokola slavnostní atmosféru – v řadě jednot se konají různé akce spojené s adventem, především pak mnohé jednoty navštěvuje Mikuláš s andělem a čertem – ať již při samostatných mikulášských besídkách nebo přímo překvapí nejmenší děti při jejich hodinách cvičení. O některých z těchto předvánočních akcí nám poslali zprávy naši dopisovatelé.

Sokol Veltěž spojil mikulášskou besídku s akademií – v pátek 6. prosince ve zdejší sokolovně mohli návštěvníci zhlédnout ukázkové cvičení dětí ze Sokola Veltěž, prohlédnout si výstavu návrhů soutěže „Tričko pro Sokol“ a na závěr navštívil děti Mikuláš s andělem a čertem, který měl pro děti připravenou nadílku.

Sokol Spořilov navštívila mikulášská družina s nadílkou v sobotu 7. prosince. Ještě před jejím příchodem ale čekala děti výroba

vánočních dekorací a zábavný program. A aby nepřišli zkrátka ani dospěláci, konala se večer ve spořilovské sokolovně mikulášská zábava.

Na příjemné prožití dopoledne s vůní jehličí a svíček pozval **Sokol Sokolnice** maminky, babičky, tetičky a děti na tradiční adventní dílničky. Na nich si 30. listopadu mohl každý, kdo přišel, vyrobit originální adventní výzdobu, pro děti byla připravena pohádka spojená s nadílkou.

Sokol Praha Vršovice uspořádal ve středu 4. prosince tradiční vánoční besedu u cimbálu. Při cimbálové muzice souboru Kyčera si každý, kdo přišel, mohl zatančit, zazpívat nebo jen poslechnout písničky z Valaška a Slovákka.

Předškoláci a také mladší žactvo v **Sokole Michle** slavili Mikuláše již ve středu 4. prosince. Protože v oddíle jsou děti i tříleté, tak v Michli čerta raději nechali v pekle – přišel jen Mikuláš a anděl. Opět se tohoto úkolu ujali skauti. Mikuláš si s dětmi krásně popovídal a anděl potom

kluky i děvčata obdaroval čokoládovým kalendářem.

Průvodci mikulášské besídky v **Sokole Hostivař** jsou již tradičně Frydolín a Frýda, klaunská dvojice známá dětem z loutkových divadelních představení místního loutkářského souboru Frydolín. Při letošní mikulášské šel Frydolín s Frýdou hledat poklad, našli jeskyni plnou krápníků, chodeb a při prolézání chodeb potkali permoníky, se kterými si zatancovali. Pak našli i poklad a Frydolínek začal hrát na krápníky a probudil jeskynní královnu a museli se podělit o drahokamy s dětmi. A aby si uvědomili, že víc než poklad je mít možnost vidět sluníčko, zaplavat si v rybníce, královna jim začarovala cestu zpět a vyčarovala jim loutkovou pohádku, aby v ní našli ponaučení. To se nejdřív nepovedlo, ale na konec ji vrátili všechny drahokamy za to, že je pustí zpátky na svět. Pak už byl čas na příchod Mikuláše, anděla a čertů. Bílá kobylka přivezla nadílky pro děti



a nastalo rozdávání dárků, zpívání a tancování.

O mikulášskou besídku je v Sokole Hostivař každoročně značný zájem, a tak se musí konat na několikrát, aby uspokojila co nejvíce zájemců. ©

Fotografie ze Sokola Hostivař a Sokola Michle



inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí



ÚČASTNÍCI WG 2019 V DORNBIRNU OPĚT SPOLU

Na sobotní odpoledne připravilo náčelnictvo ČOS společné setkání všech účastníků světové gymnestrády (WG) 2019 v Tyršově domě. Ve velké tělocvičně Tyršova domu se 30. listopadu sešlo kolem 300 účastníků ze všech skladeb, které reprezentovaly Českou obec sokolskou na světové gymnestrádě v rakouském Dornbirnu. Hlavním důvodem bylo udělat tečku za společnou výpravou, zavzpomínat na krásné chvíle a společné zážitky, poděkovat všem a pozvat všechny na sokolskou reprezentaci na další světové gymnestrádě, která se bude konat v roce 2023 v Amsterdamu. Mnozí se již zajímali o skladby, které budeme připravovat pro příští vystoupení.

Pozdravy a poděkování patřilo i těm, kteří se nemohli zúčastnit. Všichni obdrželi USB s natočenými vystoupeními, takže se budou moci pochlubit i doma a v klidu si vše prohlédnout.

Všem přejeme krásné Vánoce, vykročení do nového roku tou správnou nohou a věříme, že se sejdem opět při společném návniku někde na značkách.

O společném setkání nám napsali Jana a Milan Sobotovi ze skladby Spolu:

Příjemné setkání v Tyršově domě.

Každý z nás si vybaví celou řadu příležitostí, kdy se jako sokolové máme možnost setkat v Tyršově domě. V sobotu 30. listopadu to však byla jedinečná akce, při které se tu sešli účastníci letošní světové gymnestrády v rakouském Dornbirnu.

První část programu připraveného náčelnictvem ČOS se konala ve vánočně vyzdobené velké tělocvičně T1. Po přivítání náčelnicí ČOS Aničkou Jurčíčkovou a náčelníkem Petrem Svobodou jsme si společně pod vedením Jany Kosařové zacvičili krokovku z Dornbirnu. Dále byla pozornost všech přítomných upřena

na velké promítací plátno, kde jsme postupně zhlédli všechny skladby, se kterými jsme na gymnestrádě ČOS reprezentovali: Pojďme nabarvit svět, Spolu a Borci. Následovalo poděkování všem, kteří se o zdar naší výpravy nejvíce zasloužili. Tohle poděkování letělo éterem i za těmi, kteří v sobotu v Tyršově domě nemohli být s námi. Potěšilo nás také pozdravné video ze Sokola ve Švýcarsku a dokumentární video ze zázemí gymnestrády, ve kterém se někteří z nás mohli zhlédnout. Všichni účastníci při této příležitosti dostali záznam našich vystoupení, zahajovacího ceremoniálu, ale i záznamu z Gala FIG a Národních večerů.

V rámci druhé části programu hrála v Michnově paláci skupina Modrá Synkopa, kdy si mnozí zatancovali či zazpívali, v aule se promítaly záznamy národních vystoupení. Pro všechny bylo připraveno občerstvení. Ještě dlouho se povídalo, zpívalo, vzpomínalo a hlavně dobře bylo. ☺



inzerce:



**ČESKÁ OBEC
SOKOLSKÁ**

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

SETKÁNÍ NOVÝCH I SOUČASNÝCH AUTORŮ POHYBOVÝCH SKLADEB

SOBOTA 18. LEDNA 2020

9:00 - 15:00

TYRŠŮV DŮM, PRAHA

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA:

ODBOR.VSESTRANNOSTI@SOKOL.EU

NA SETKÁNÍ SE ZKUŠENÝMI AUTORKAMI

DANIELOU KUREČKOVOU, HELENOU PEEROVOU A

DANOU UZLOVOU SE MŮŽETE TĚŠIT NA:

- ♦ ZÁKLADY TEORIE TVORBY POHYBOVÉ SKLADBY
- ♦ PRAKTICKÉ UKÁZKY ODLIŠNÝCH PŘÍSTUPŮ K TVORBĚ POHYBOVÉ SKLADBY

PODROBNÉ INFORMACE A PROGRAM SETKÁNÍ BUDE ZASLÁN TÝDEN PŘED KONÁNÍM AKCE



VÁNOČNÍ DÁREK PLNÝ POHYBU A ZÁBAVY

Na první adventní neděli se v Tyršově domě setkali cvičitelé i cvičenci na tradiční akci Odboru všestrannosti ČOS – na předvánočním setkání.

V programu nejdříve přivítali Ježíška ve scéně „Půjdeme spolu do Betléma“, následně si zacvičili i zatančili na známé vánoční melodie, absolvovali lyžařský a sáňkařský výcvik při zimním sportování v tělocvičně, vyzkoušeli šikovnost svých rukou v malé vánoční dílničce a samozřejmě nesměla chybět návštěva Mikuláše, anděla a čerta a společné zpívání koled. 📍



CVIČITELSKO-VZDĚLAVATELSKÝ SEMINÁŘ NA SEVERU MORAVY

Text: Eva Filipiová

Poslední listopadovou sobotu se v tělocvičně v Šumperku uskutečnil tradiční cvičitelsko-vzdělávací seminář Sokolské župy Severomoravské pro cvičitele a cvičitelky všestrannosti. Program byl určen všem věkovým kategoriím.

Začali jsme náročnou rozcvičkou, pobavili se a vyzkoušeli si základní prvky akro-jógy. Pokoušeli jsme se o neuvěřitelné polohy, bylo u toho veselo.

Při tomhle pro nás dosud neznámém typu cvičení jsme zjistili, jak je důležitá vzájemná koordinace

rukou, nohou se zbytkem těla.

Když jsme si hráli s padákem, ukázalo se, že někteří z mladých cvičitelů se s ním ještě nikdy neseťkali.

Na závěr jsme si zahráli různé soutěže určené „dětem“. Ozval se v nás soutěživý duch, členové družstev si hlasitě fandili. Samozřejmě, že vyhráli všichni zúčastnění.

Celá sobota probíhala v příjemné atmosféře, ke které přispěly i sestry z Věrné gardy výborným a pestrým občerstvením. 📍





SOKOLSKÉ CESTY K PRAMENŮM

„V současné době, více než kdy v minulosti, je zřejmé, jak nesmírným bohatstvím je voda. Její zásoby a kvalita jsou ve stále větším ohrožení a připomínat si tak jejich význam, chránit je a ctít by mělo být stejnou samozřejmostí, jako chránit veškeré ostatní části přírody, jimž se dostává proti vodě daleko větší pozornosti.“ Z této premisy vychází nový mezisletový projekt komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS nazvaný Sokolské prameny 2019–2023.

Zahajovací akce tohoto projektu se uskutečnila v druhé polovině října (18.–20. 10.), kdy sokolská výprava směřovala k pramenům řeky Oslavy. Základnu pro ni vytvořil v roli hostitele Sokol Nové Veselí na Vysočině.

Celodennímu putování k pramenům Oslavy byla věnována sobota. Účastníci navštívili celkem tři prameny, včetně nejnavštěvovanějšího turistického i oficiálního, schovaného hluboko v lesích. Večer následovala tematická přednáška hydrogeologa Jana Turka, následně beseda s kronikářkou města o historii a zajímavostech

kraje a s představiteli tělocvičné jednoty o jejich úspěšné činnosti. Večer byl zakončen s písničkou při kytarě a tradičně čtením na dobrou noc. V neděli se pak účastníci přesunuli do Žďáru nad Sázavou, kde si prohlédli památku UNESCO – poutní místa Zelená hora.

Projekt Sokolské prameny není koncipován na několik fází, měl by být pouze vodítkem pro jednoty a župy k dalším aktivitám v přírodě. Projekt by rád dostal do podvědomí členů a přátel přírody, že i v jejich okolí se nachází řeka, říčka či potok, které si zaslouží pozornost. Cílem projektu je tedy zlepšit vztah k vodním tokům v ČR a zlepšit povědomí o pramenech a historii spojené s nimi. Základní záměry projektu jsou dva:

1) Setkávání u různých toků ČR, inspirace při společných aktivitách v přírodě.

3) Výlet spojit např. s úklidem okolí pramenu ve spolupráci s obcemi, Českým rybářským svazem nebo jinými organizacemi. Dobrou možností propagace je spojit výlet například s akcí „Uklidme Česko“. ©





MILOVICKÝ ARMY TEST S NOVINKOU

V neděli 24. listopadu se ve středočeských Milovicích konal 3. ročník ARMY TESTu Best of!. Záštitu nad celou akcí převzal ředitel Ředitelství speciálních sil brigádní generál Pavel Kolář. Spolupořadatelem akce byla Tělocvičná jednota Sokol Milovice. Novinkou letošního ročníku se stala soutěž sokolských družstev, která navázala na dosavadní úspěšnou spolupráci na projektu ARMY TEST. O tom, jak spolupráce mezi sokoly a vojáky vznikla a jakým způsobem probíhá, hovoří kapitán Ludvík Cimburek, tvůrce projektu ARMY TEST.

► Co je posláním projektu ARMY TEST, jak probíhá a jakým způsobem je hodnocen?

Cílem projektu je motivovat děti i dospělé k pohybu, ke zdravému životnímu stylu. Vychází z disciplín pravidelného přezkoušení vojáků a vojačky AČR. Dospělí mají stejné limity a věkové kategorie jako jsou v armádě, pro děti byly limity a disciplíny modifikovány. Všichni ale mají shodně pět disciplín, každá se hodnotí jako v armádě (a ve škole) známkou 1–3. Znamky se na závěr sečtou a podle výsledku dostanou ti úspěšní náramek s letopočtem. Ti, co vše splní, dostanou zelený, ti s nejlepším hodnocením černý.

► Kdy a za jakých okolností vznikla spolupráce mezi Asociací pro podporu aktivní zálohy, která ARMY TEST zaštiťuje, a jednotami ČOS, jež se do projektu zapojily jak po stránce realizační, tak po té sportovní?

Jednota Milovice si nás našla na internetu. Sešli jsme se a zjistili, že se na sport díváme stejně. Velmi rychle jsme pak udělali první akci v květnu v Milovicích a pak jsme dál rozvíjeli spolupráci se Sokolem.

► ARMY TEST zatím proběhl ve vybraných jednotách sokolské župy Barákovy. Seznámit se s ním měli možnost ale i sokolové v rámci celodenního programu v Tyršově domě zakončeném tradiční zářijovou „Sokolskou plavbou po Vltavě“.

Jakým způsobem se do ARMY TESTu mohou v případě zájmu župy či jednoty zapojit?

Těch variant je několik. Asi nejjednodušší je uspořádat ARMY TEST pro vlastní jednotu a místní komunitu. Vždy je potřeba někdo, kdo opravdu chce, aby ARMY TEST „u nich“ proběhl. Potřebujeme prostě lokálního partnera, který má zájem. Na pomoc s organizací je potřeba asi 20 místních pomocníků, kteří se přidají k vojákům v aktivní záloze, kteří pravidelně s ARMY TESTem pomáhají. Pak už stačí jen místo na běhání, ideálně stadion. Čím více je účastníků, tím lepší prostor je potřeba, aby vše probíhalo v pohodové atmosféře a všichni si to užili. Je možné udělat soutěže např. dvojic nebo týmů.

► Testem fyzické zdatnosti, který ARMY TEST představuje, prošla celá řada sokolských činovníků a členů různých oddílů, včetně členů Sokolské stráže. Která věková kategorie byla nejvíce zastoupena a členové kterých oddílů byly v testu fyzické zdatnosti nejuspěšnější?

Nejvíce byly zastoupeny děti do 12 let, které jsou i historicky nejuspěšnější. Čím jsme starší, tím je většina populace línější a méně úspěšná. Samozřejmě, že i mezi dospělými jsou neskutečné a obdivuhodné výkony, ale to je většinou jen na soutěžních ARMY TESTech. Na sokolech je vidět všestranná příprava, kterou osobně zejména u dětí považuji za nejdůležitější.

► Na ARMY TEST Best of! se letos v Milovicích sešlo na 160 sportovních nadšenců. Co předcházelo myšlence zařadit do dopoledního programu soutěž sokolských družstev 4+1 (1 dospělý od 18 let, 2 děti do 10 let a 2 děti 11–14 let)?

ARMY TEST je test zdatnosti, aby každý viděl jak na tom je sám/ sama v porovnání s nároky na vojáky AČR. Všichni ale rádi soutěžíme, takže máme soutěž dvojic (muži, ženy a smíšené), kterou děláme v Chrudimi v červnu. Dále máme soutěž jednotlivců – Best of! Pro jednoty Sokola jsme vymysleli soutěž týmů, 4 děti plus 1 dospělý. Byl jsem moc rád, že pan generál Kolář si udělal čas a předal ceny osobně. Věřím, že to byl zážitek i pro sokoly a sokolky na stupních vítězů. Zvítězilo sokolské družstvo Badminton, druhé místo získalo družstvo Všestrannost a na bronzové příčce se umístil Šplh. 📍





SOKOL GRAND PRIX DE GYMNASTIQUE 2019

Text: Bohumír Veselý

Sokol Grand Prix de gymnastique je netradiční závod, který má však na gymnastické scéně dlouholetou tradici. Je to závod, který si do svých kalendářů značí gymnasté i gymnastky napříč celou Evropou. A nejen tam! Letos si toto prestižní klání nenechali ujít ani gymnasté z USA.

Ještě než se dostaneme k tomu, jak to letos dopadlo, bylo by vhodné alespoň naznačit, v čem je tento závod tak ojedinělý. Jedná se o závod dvojic, kdy cvičí žena a muž, jejichž známky se sčítají. Na začátku je dvanáct dvojic, které si v prvním a druhém kole zvolí náradí, na kterých chtějí závodit. Po dvou kolech šest nejlepších dvojic postupuje do semifinále, kde si opět vyberou náradí, na kterém ještě nezávodili. Do finálového kola potom postupují čtyři nejlepší páry. Ve finálovém závodě většinou platí heslo „všechno, nebo nic“. Gymnasté i gymnastky většinou do posledního kola volí takové náradí, na kterém, pokud zacvičí bez větší chyby, dostanou hodně vysokou známku.

Letošní 23. ročník se konal v brněnské hale Sokola Brno I 30. listopadu. Kdo zaváhal a nedošel, prohloupil. Skvělá atmosféra, perfektní výkony závodníků, spravedlivé rozhodování rozhodčích. Tak by se dal charakterizovat letošní závod. Kromě již zmíněných závodníků

z USA se v Brně představili i gymnasté a gymnastky z Rakouska, Ukrajiny, Ruska, Albánie, Nizozemska, Slovinska, Slovenska, Švýcarska a samozřejmě z České republiky.

Čím víc se blížilo finálové kolo, tím víc bylo vidět, jak páry začínají taktizovat a předvádějí těžší a těžší prvky. U některých se až tajil dech. Jako příklad lze zmínit závěr z bradel u amerického závodníka Akashe Modiho (USA), který doslova vystříhnuhl dvojné salto s dvěma obraty a bez krůčku doskočil. Akash společně se svojí závodní partnerkou z České republiky Anetou Holasovou, která se na letošním mistrovství světa kvalifikovala na olympijské hry 2020, obsadil stříbrnou příčku v celkovém hodnocení, těsně za úžasné cvičícím párem Brody Malone (USA) a Jasmin Mader (AUT), kteří zvítězili.

Na třetím místě se umístil český sourozenecký pár Sandra Jessen a David Jessen, které jako trenérka vedla jejich maminka Hana Říčná, stříbrná z mistrovství světa 1983. Čtvrtá skončila česká dvojice František Černý a Lucie Jiříková, tento pár reprezentoval Českou obec sokolskou.

Závěrem se sluší poděkovat donátorům, sponzorům, pořadatelům a všem, co tuto skvělou akci připravili. Tak za rok na Sokole Brno I při 24. ročníku Sokol Grand Prix de gymnastique naviděnou! 📍

KARATISTICKÉ MISTROVSTVÍ


| Text: Čeněk Mědílek

I letos se v Sokole Praha Smíchov I. konala jedna z nejprestižnějších karatistických akcí tohoto roku. Letošního mistrovství se zúčastnilo spousta výborných závodníků, a tak nepřekvapí, že konkurence byla značná. I přesto (nebo právě proto) byli karatisté z oddílu MSK Sokol Pardubice odhodláni ukázat, co v nich je.

Po rozcvičení jsme se přesunuli k formám, což jsou sestavy bojových technik, u kterých se hodnotí technika a dojem z nasazení. Po nich jsme nastoupili do bojů, u jejichž sledování se určitě nikdo nenudil.

Výsledky pardubických karatistů ve formách: Tomáš Kučera, F1° (Forma Prima) – 2. místo, mistr Adam Knajbl, C6° (Forma Contra-set) – 2. místo

Umístění ve sparingu a bojích: Tomáš Kučera, MY16 (muži žlutí pod 16 let) – 2. místo, Tomáš Nejezchleb, MY (muži žlutí) – 3. místo, mistr Adam Knajbl, MA (muži absolutní) – 1. místo

Oddíl MSK Sokol Pardubice také obsadil 3. místo v rámci celoročních výsledků Ligy MSKA-CZ. Ocenění převzal předseda oddílu mistr Pavel Trunec, III. Dan. 



PŘEBOR ČOS V JUDO MLÁDAT, ŽÁKŮ A DOROSTU

| Text: Blanka Švecová

Sobota před adventem se v mohelnické sportovní hale nesla v duchu horečného zápolení celkem 160 judistů, kteří si v jednotlivých věkových a váhových kategoriích rozdělili 39 titulů přeborníka České obce sokolské pro rok 2019. Slavnostní sokolský pochod s rytmickým doprovodem batonů mohelnických mažoretek a účast zahraniční výpravy z TJ Sokol Bratislava I Vinohrady, to byly další akcenty podtrhující význam této celostátní akce.

Poděkování patří sponzorům – ČOS a městu Mohelnice, kteří pomohli při účasti kamer České televize uspořádat kvalitní soutěž prezentující sokolské mládežnické

judo, které si získává oblibu stále širší veřejnosti.

Seznam přeborníků ČOS v judo 2019:

Mláďata U9: 21 kg Lucie Dvořáková (Sokol Nové Bránice), 26 kg Tomáš Rozsypal (Sokol Mohelnice), 27 kg Albert Žák (Sokol Hořovice), 32 kg Elisabeth Fiksová (Sokol I Prostějov)

Mláďata U11: 28 kg Antonín Lekeš (Sokol Uherský Brod), 29 kg Šimon Mareček (Sokol Telč), 30 kg Filip Lebloch (Sokol Uherský Brod), 31 kg Josef Hanek (Sokol Česká Skalice), 33 kg Jiří Ortman (Sokol Hořovice), 34 kg Petr Kozel (Sokol Česká Skalice), 36 kg Viktor Otta (Sokol Dědice), 38

kg Matyáš Pavlas (Sokol I Prostějov), 40 kg Benjamin Vrana (Sokol Dačice), 48 kg Matouš Gron (Sokol Česká Skalice), 52 kg Mikuláš Machala (Sokol I Prostějov)


Mladší žáci MU13: 30 kg Vojtěch Hynais (Sokol Hradec Králové), 34 kg Vladislav McGrath (Sokol Hradec Králové), 38 kg Petr Dvořák (Sokol Nové Bránice), 42 kg Adam Žák (Sokol Hořovice), 46 kg Al Sofy Horác (Sokol Česká Skalice), 50 kg Petr Korber (Sokol Nové Bránice), 55 kg Martin Sedlák (Sokol Mohelnice), 66 kg Vojtěch Pospíšil (Sokol Šternberk), +66 kg Daniel Suchý (Sokol Šternberk)

Mladší žákyně WU13: 36 kg Mia Vranová (Sokol Dačice), 40 kg Lucie Zatloukalová (Sokol Dědice), 48 kg Jolana Šubová (Sokol Dědice), 52 kg Veronika Švejdová (Sokol Nové Bránice), 57 kg Diana Švejdová (Sokol Nové Bránice)

Starší žáci MU15: 46 kg Vojtěch Fikart (Sokol Hradec Králové), 55 kg Ondřej Hoche (Sokol Hradec Králové), 60 kg Josef Dostál (Sokol Česká Skalice), +73 kg Jan Hanel (Sokol Česká Skalice)

Starší žákyně WU15: 48 kg Sára Vranová (Sokol Dačice)

Dorostenci MU18: 66 kg Michal Cidovík (Sokol Bratislava), 73 kg Matyáš Roubík (Sokol I Prostějov), 81 kg Dominik Vašut (Sokol I Prostějov), 90 kg Jan Jakub Čáp (Sokol Dědice)

Dorostenky WU18: 52 kg Natálie Melichová (Sokol I. Prostějov) 

VELIMSKÝ RODÁK V SVĚTOVÉ SÍNĚ SLÁVY

| Text: Jan Radoň, starosta Sokola Velim

V létě letošního roku byl do světové volejbalové síně slávy uveden jako čtvrtý Čech Josef Tesař, který se sportem začínal v Sokole Velim.

Josef Tesař se narodil 11. března 1927 ve Velimi u Kolína. Ve Velimi začínal i se sportem. Jako každý kluk zkoušel všechny sporty, které se v té době ve Velimi hrály. Mimo jiné hrál za Velim i hokej. V dospělosti mu jeho výška 197 cm přinesla ve Velimi přezdívku „čára“ a způsobila, že „čára“ se nakonec nejvíce věnoval volejbalu a basketbalu. Za Sokol Kolín hrál v letech 1946 až 1949 basketbalovou ligu. Jako volejbalista na sebe upozornil svými výkony už v roce 1945, kdy byl Sokol Velim pozván s dalšími sedmi družstvy na dvoudenní turnaj, který se hrál jako náhrada za válkou přerušenu soutěž „mistrovství Čech“.

Později odchází „čára“ do Sokola Kolín, kde se v té době formuje silný volejbalový celek, který patřil k nejlepším v ČSR. V padesátých letech minulého století byl Tesař, nebo chcete-li „medák“, jak se mu pro jeho hluboký hlas ve volejbalovém světě říkalo, jedním z nejlepších smečářů

nejen v ČSR, ale i v Evropě a na světě. Bilance jeho úspěchů je obdivuhodná: 11x mistr Československa (2x Sokol Kolín, 9x ATK, 1958 Praha), 1x mistr světa (1956 Francie) a musíme ještě přidat stříbrné medaile za druhá místa: 1x mistrovství Evropy (1950 Bulharsko), 2x mistrovství světa (1949 Praha, 1952 Moskva). **Josef Tesař je osobností síně slávy českého volejbalu. V anketě Českého volejbalového svazu v roce 2001 byl vyhodnocen jako druhý nejlepší český volejbalista 20. století.**

S Velimí nespojuje Pepíka Tesaře jen to, že se ve Velimi narodil a prožil své dětství a mládí. Je třeba připomenout, že po druhé světové válce, až do odchodu na vojnu na podzim 1949, pracoval jako tajemník národního výboru. Do Velimi se vždy rád vracel. Dokud žili jeho rodiče, byl ve Velimi opravdu často. Potom, pokud mu to zdravotní stav dovolil, jezdil do sokolovny na setkání klubu rodáků a přátel Velimi – odboru



velimského Sokola –, jehož byl členem. Zemřel 29. června 2007.

Tělocvičná jednota Sokol Velim patří mezi nejstarší v Čechách. Byla založena v roce 1868. Velimští sokolové cvičili od roku 1882 na všech všesokolských sletech. Byli mezi sokolskými jednotami, které v roce 1884 zakládaly Sokolskou župu Tyršovu a byli i při její obnově v roce 1991. Velimská T. J. Sokol obnovila činnost v únoru 1990. V dubnu 1990 v ní byl založen nový odbor s názvem „Klub rodáků a přátel Velimi“. V současné době má velimská tělocvičná jednota dále odbor všestrannosti, oddíly nohejbalu, volejbalu, florbalu a oddíl petanque. V současnosti má jednota 240 členů, z toho 100 dospělých. ☺

PŘEBOR ČOS VE FUTSALĚ

| Text: Karel Fiala

Již 21. ročník turnaje mládeže ve futsale, přebor České obce sokolské se uskutečnil v sobotu 7. prosince v Rokycanech v hale u zimního stadionu. Pořadatel Sokol Letkov připravil pro fotbalové přípravky (hráči do 10 let) celkem 20 utkání. Hrál se ve dvou skupinách po 4 týmech. První skupinu vyhrál Slavoj Mýto před druhou Viktorkou. Z druhé skupiny postoupily Sokol Letná Plzeň a TJ Prazdroj Plzeň. Sokol Letkov měl hráče o dva roky mladší než ostatní, přesto srdnatě bojoval a trenéři Oldřich Freiberg a Michal Heller mohou být na ně hrdí.

V semifinále Viktorka porazila až na penalty Sokol Letnou, ve finále narazila na loňského vítěze Slavoj Mýto. Kdo zvedne pohár nad hlavu? Takové drama se jen tak nevidí. Po normálním čase bylo na světelné

tabuli 0:0. Infarktové penalty vyhrála Viktorka 3:2 a udělila svému legendárnímu trenéru Zdeňku Radovi neskutečnou radost.

Poháry přebrali i jednotlivci: nejlepší brankář Dan Mesány SK Horní Bříza, nejlepší hráč Michal Čagánek Sparta Radkovice. Pořadatelé ze Sokola Letkov nezapomněli

opět ocenit všechny trenéry, kterým předali drobné dárky od Realitní kanceláře PUBEC. Každý hráč, který nastoupil na palubovku (95 účastníků) obdržel zlatou medaili, na které byl emblém Sokola Letkov. Organizátorům ze Sokola Letkov ulehčil práci s přehledem řízení celého turnaje rozhodčí Miroslav Adamčík. ☺





Sestra Dagmar Evaldová

PŘED TŘICETI LETY BYLA OBNOVENA ČOS

Začátkem ledna příštího roku si připomínáme významné sokolské výročí – před třiceti lety byla znovuobnovena Československá, resp. Česká obec sokolská. Krátce po zahájení sametové revoluce 17. listopadu 1989, již 7. ledna 1990, se v Průmyslovém paláci na pražském Výstavišti konal ustavující sjezd ČOS. Bratři a sestry, kteří se na této události podíleli a vlastně tak spoluvytvářeli historii, svým entuziasmem a odhodláním položili základy, na nichž se v uplynulých třiceti letech novodobý Sokol úspěšně rozvíjel.

Byla to úctyhodně krátká doba, v níž se podařilo sjezd připravit, svolat a také vykonat spoustu organizační práce. Ve zhruba čtyřicetileté nucené přestávce byla přerušena nejen činnost ČOS, ale také se přetrhala spojení a kontak-

v USA, kde jsem se setkala s řadou zahraničních sokolů. V roce 1988 již situace nazrávala ke změnám a všichni, s nimiž jsem se ve Spojených státech setkala, již očekávali změny, které umožní obnovu Sokola ve vlasti. Právě to bylo častým tématem řady diskuzí a rozhovorů. Při svém pobytu v USA jsem také navštívila ve Washingtonu sestru Dášu Fialovou, náčelnici Ústředí československého sokolstva v zahraničí, která připravovala zahraniční slety – v té době slet v Paříži 1990. Spolu jsme diskutovaly možnou účast cvičenců z Československa... Proč vzpomínat v souvislosti s obnovou ČOS přípravu na slet v Paříži? Protože právě při ní se obnovovaly či nově vytvářely některé kontakty, vytvořil se tým připravující účast na tomto sletu – tým, který pak pracoval na

ty mezi sokoly po celé republice – ty bylo nutné obnovit. Podmínky ke znovuobnovení Sokola se utvářely ještě před 17. listopadem 1989, přinášely je celospolečenské změny i změněné vnější podmínky. Sestra Dagmar Evaldová, která se na obnově Sokola intenzivně podílela a která byla na ustavujícím sjezdu zvolena náměstkem starosty pro zahraničí, před časem na tuto dobu vzpomínala:

„Prvním impulsem zapojit se do práce na obnově Sokola pro mne nebyl až 17. listopad 1989, ale již rok předtím moje návštěva u Marie Provazníkové

svolání ustavujícího sjezdu.”

V začátcích příprav znovuobnovení bylo důležité obnovit kontakty mezi starými sokoly, přenést informace o těchto přípravách co nejvíce lidí. Napomohla tomu i výzva v novinách, ve Svobodném slově, na jejímž základě se začali hlásit další lidé. První pracovní setkání bylo svoláno na 17. prosince do přednáškového sálu Městské knihovny v Praze. Výzva v novinách sem zvala „všechny, kteří si vzpomínají na svou činnost v předúnorovém Sokole, ale i všechny účastníky slavného XI. všesokolského sletu. „Již dlouho před stanovenou hodinou zahájení se trousili jednotlivci i skupinky do určeného sálu. V danou hodinu již nebylo jediného místa k sezení, a kdo si neutrhl svoji židli, stál všude, kde se dalo,” vzpomínal po letech bratr Vladimír Šilhán.

Sestra Dagmar Evaldová vzpomíná: „Na setkání v Městské knihovně v prosinci 1989 jsme byli zvoleni jako přípravný výbor sjezdu, v lednu pak při jednání na Výstavišti jako předsednictvo. Již v Městské knihovně, ale i mimo toto jednání, se nám hlásili sokolové, někde už zakládali jednoty – většinou spontánně, ale věděli o nás, věděli, že se obnovuje ČOS a hlásili se k ní.”

Ustavující sjezd, který se konal 7. ledna 1990, dopadl zdárně – byly přijaty stanovy a zvoleno první Předsednictvo ČOS. Starostou se stal Bořivoj Petrák, místostarostou Miroslav Jandásek, náčelnicí Jana Čížková, náčelníkem Vladimír Janoušek, vzdělavatelem Boris Uher, hospodářem Libor Sejk, náměstkem starosty pro zahraničí Dagmar Evaldová, členem Předsednictva byl zvolen také Jiří Fon.

Následující měsíce po ustavujícím sjezdu obnovovalo svoji činnost množství sokolských jednot po celé republice, následně se obnovovaly i sokolské župy.

Třicet let znovuobnovení Sokola, pět všesokolských sletů, které se za tu dobu konaly, velice pestrá činnost oslovující soudobé generace, řada vynikajících sportovních úspěchů, rozvoj a ožívání sokolské kultury a mnohé další – tomu všemu položila základ práce a úsilí těch, kteří se na obnově Sokola a ustanovení znovuobnovené České obce sokolské podíleli. ☺

PLNÍCÍ SE SNY VELITELE SOKOLSKÉ STRÁŽE

Zkuste někdy držet třeba hodinu v rukách několikakilogramovou zátěž a ani se přitom nepohnout, nebo s ní vzorově pochodovat. Anebo hodinu či více nepohnutě stát... Mnozí asi dojdou k závěru, že to není žádná legrace. Pro krojované sokoly a praporečníky – členy Sokolské stráže – to je, s nadsázkou řečeno, téměř denní chleba. Jejich vystupování, jako například v poslední době při akcích v Památný den sokolstva či 28. října, 17. listopadu na Národní třídě v Praze nebo o něco dříve při všesokolském sletu budí pozornost a obdiv veřejnosti.

Letos 5. prosince je tomu pět let, kdy byla Sokolská stráž ustanovena. O jejich počátcích a činnosti hovoříme s velitelem Sokolské stráže bratrem Markem Mandou.

► Příslušníci Sokolské stráže navazují na zhruba stoletou tradici – sokolové vytvořili první stráž prezidenta a prezidentského sídla na Pražském hradě již v první dny samostatného Československa. Jak na tuto historii navazuje současná Sokolská stráž? Jak si příslušníci současné Sokolské stráže tuto historii uvědomují, v čem se liší činnost či poslání tehdejší a nynější Sokolské stráže?

Současná Sokolská stráž plní převážně reprezentativní funkci na rozdíl od Sokolské stráže před 101 lety. Tehdy to byla Stráž složená z hradčanských sokolů a pár členů obce střelecké, kteří vzali obranu Hradu po vzniku republiky do vlastních rukou a dali tím základ dnešní Hradní stráži. Na oplátku nám dnes Hradní stráž pomáhá s výcvikem krojovaných sokolů v pořadové přípravě.

Současní členové Stráže si dobře uvědomují historické souvislosti, které jim připomínáme na každém výcviku. Už jen to, že se mohou školit v prostorách Hradní stráže, je pro ně nevšední zážitek a váží si toho,



což mě samozřejmě těší. Dnešní Stráž má široký rozsah činností. Patří sem například organizování pietních aktů, různé oslavy, které se vztahují k výročí vzniku župy nebo jednoty, oslavy vzniku republiky nebo odhalování pamětních desek. Podíli jsme se i na zajišťování aktu a průvodu v Tyršově Děčíně, rozvinutí či stužkování praporů, účastníme se sokolských akademií. Za zmínku stojí i účast na sletech. Při XVI. všesokolském sletu jsme tvořili čelo průvodu. Na všech těchto akcích má Sokol své místo a můžeme tak důstojně reprezentovat ČOS.

► Letos 5. prosince si Sokolská stráž připomíná páté výročí od svého vzniku. Můžeš přiblížit okamžiky tohoto vzniku, co mu předcházelo, proč vlastně k obnově této tradiční jednotky došlo? Krojovaní sokolští praporečníci přece reprezentovali Sokol na různých veřejných akcích již dříve...

Než jsme vůbec začali přemýšlet nad tím, že bychom měli výcvik u ozbrojených složek, z principu nám vadilo, jak krojovaní sokolové vystupují na veřejnosti. V té době jsme byli já, můj zástupce Lukáš Křemen a tehdejší předseda Společenské komise VO ČOS Dušan Drahoňovský, v Sokole teprve chvíli. Zatímco Lukáš se zúčastnil sletu v roce 2012 jako cvičenec, já s Dušanem jsme tam byli pouze

jako diváci. Do Sokola jsem oficiálně vstoupil v roce 2013, a protože jsem chodil i před tím na pietní akty, kde jsem potkával krojované sokoly, naskytla se mi pak možnost půjčit si kroj a reprezentovat Sokol. Protože mě zajímá historie a ztotožňuji se s ideály Sokola, ani minutu jsem jako člen neváhal a s radostí si kroj oblékl. Musím podotknout, že tehdy nás v kroji nebylo tolik, jako je tomu dnes a vždy jsme se náhodně potkávali na velikých akcích, jako je třeba 8. květen nebo 28. říjen na Vítkově v Praze, anebo uctění památky bratra Masaryka v Lánech. Právě na těchto významných aktech jsme vidali i sokoly, kteří na svůj kroj dali „ošuntělou“ bundu, nebo si sestra vzala sněhule, jiný bratr zase položil igelitku ze supermarketu vedle svých nohou a stál tam s praporem. Každý to měl oblečené jinak a taky jsme nebyli vůbec organizováni. Zkrátka jsme v tom viděli chaos, žádnou disciplínu a organizaci. Sami jsme pochopitelně nevěděli, jak máme správně stát a do jaké ruky dát prapor. Každý říkal jiná pravidla a nebylo tu nic, co by vše jasně a zřetelně ujednotovalo.

Možná právě tím, že jsme v Sokole byli krátkou dobu, nás mrzelo, že to nevypadá, jako v záběrech v pořadu Hledání ztraceného času, kde hrdí a silní sokoli pochodují v průvodu Prahou. Měli jsme to tak zaškatulkované, ale realita byla bohužel jiná. Pamatuji si, jak jsme si my tři

povzdechli, že Hradní a Čestná stráž umí krásně pochodovat a také bez chyby pokládají věnce, a že by bylo fajn, kdyby nás to naučili. Ani mě nenapadlo, že Dušan si to vezme jako výzvu a napíše na Hradní stráž. Myslel jsem si, že se s námi nebudou vůbec bavit. Inu, opak byl pravdou a tím to vlastně začalo.

► K profesionálnímu vystupování Sokolské stráže nesporně přispívá spolupráce s Hradní stráží. V čem spatřujete největší přínos této spolupráce pro sokoly?

Největší přínos je podle mě jistota a záruka, které nám Hradní stráž poskytuje. Máme na co se odkázat a z čeho čerpat. Výcviky jsou již tradiční záležitostí a je to pro nás taková „alma mater“. Hradní stráž nám sokolům vychází opravu hodně vstříc, protože veškerá její pomoc a školení jsou dobrovolná. Všichni tři velitelé Hradní stráže od roku 2014, tedy plukovníci Radim Studený, Petr Prskavec a současný Jiří Kývala, nás vždy v této věci podporovali a my si toho vážíme. Velký dík patří také tehdejšímu velitel 1. praporu pplk. Zdeňku Šislovi, který výcviky zaštiťoval a prap. Michalu Svěrákovi, který je vedl. Za pět let spolupráce se vytvořily silné vazby. Někteří členové HS se stali členy Sokola a naopak například já a Lukáš jsme vstoupili do služeb Hradní stráže.

Vzpomínám si na pro mě silný emotivní zážitek, který se stal před rokem, a to 7. 12. 2018, kdy Hradní stráž slavila 100 let od svého vzniku. Účastnili jsme se v sokolských krojích s praporem od TGM slavnostního nástupu za ČOS. Bylo to pro mě jakési symbolické propojení tradice, kdy před 100 lety naši bratři v Sokolské stráží předávali strážní službu a Hrad nově vzniklé Hradní setnině (HS) a my tu stáli po 100 letech opět jako Sokolská stráž. Tohle by mě před pěti lety ani ve snu nenapadlo. Tímto byla spolupráce Sokola a Hradní stráže symbolicky zpečetěna.

► Výcviku u Hradní stráže se již zúčastnilo kolik sokolů?

Letos v září se uskutečnil již 11. výcvik. Od počátku se výcviků zúčastnilo přibližně 150 sokolů. Neznamená to ale, že je nás v kroji 150. Někteří výcvik opakovali, protože

měli chuť, čas a dovolila to volná kapacita kurzu, což je maximálně 20 cvičenců. Někteří se od té doby moc neukázali, někdo to může brát jako kurz, který se mu může hodit a dál se o to nezajímá. Zkrátka, je tu přirozený úbytek, který se vyskytuje všude. Na druhou stranu jsou tu sestry a bratři, kteří se po výcviku naplno zapojí. Základním smyslem kurzu je naučit základy v pořadovce a předat zkušenosti nováčkům, kteří by nově nabyté znalosti měli předávat dál ve svých jednotách, aby se zvýšila kvalita při vystupování v kroji. Zprvu jsem lidi zval a někdy i doslova naháněl, ať je nás tam co nejvíce, ale poslední tři kurzy musím spíš hlídat kapacitu, protože se lidi hlásí sami dopředu, i když ještě neznám termín výcviku.

► V mnohém je to tedy o pořadové přípravě a vojenskou terminologií bych řekl i o stejnokrojové kázní. Jak na tom členové Sokolské stráže v tomto směru jsou? A co ostatní praporečníci, kteří výcvikem Sokolské stráže neprošli a nejsou tedy členy Sokolské stráže?

Za sebe mohu říct, že dnes to vidím velice pozitivně. Ze začátku bylo potřeba se naučit spoustu věcí o Sokole, kroji a pořadovém vystupování. Mysleli jsme si s Lukášem Křemenem, že domluvíme výcvik a ostatní půjde samo, protože se vše kolem Sokola obecně nějak ví, ale lidé se nás začali ptát. Ptali se nás na nošení krojů, kde se dá kraj sehnat, kde seženou rukavice k praporu a mnoho dalších dotazů. Došlo nám, že i když jsme v Sokole krátkou dobu, ostatní dlouholetí členové mají stejný problém a chybí potřebné informace.

To nás donutilo jednat. Začali jsme kroje zkoumat, dohledávat o nich informace a postupně ujednocovat pravidla nošení. K tomu patří i odstraňování nedostatků, na které vás nikdo jiný než sokol neupozorní, protože samotní vojáci Hradní stráže o tom pochopitelně nemají povědomí. Začali jsme tedy ostatní informovat o správnosti nošení krojů a všem, co k tomu patří. Skoro nikdo netušil, že na kroji nesmí být žádné odznaky a vyznamenání, jak to někteří měli. Na kraj se smí dát pouze sletový odznak v době konání sletu. Co se týče učení pořado-

vé přípravy, neříkáme fakticky nic neobvyklého, protože „pořadovka“ k Sokolu odjakživa patřila. Správný vycvičený člen by měl pořadové cviky občas „oprášit“, protože se to velice rychle zapomíná a pak přijde doba, kdy je má použít a je z toho celý nervózní. U Hradní stráže se naučí základy, ale je třeba dále cvičit a zlepšovat se. Jsou tací, kteří jsou sokoli celým svým srdcem a kraj si velice považují, ale potřebují na pořadovku více času. Pak jsou i tací, kteří drží prapor nebo věnec prvně a rovnou mají správné pohyby i motoriku. Je to zajímavé sledovat a mohu potvrdit, že se vše dá naučit. Chce to jen chtít.

Pro ty, co měli zájem, jsme pořádali i tzv. secvičné, kde jsme si vše z pořadovky opakovali. Příští rok plánujeme další. Asi se budu opakovat, ale vše je dobrovolné, takže jde taky o lidi, které to baví. Myslím, že letošní 8. říjen jasně ukázal, jak na tom Sokolská stráž je. Osobně mě velice potěšil přístup bratrů a sester, díky nimž jsem byl upřímně dojatý. Ti, co nebyli na výcviku, jsou srdečně zváni a budu rád, když se zúčastní, protože nejde jen o pořadovku, ale také o spolkový život, poznání zajímavých lidí a navázání přátelství. Kdyby jiní krojovaní neměli možnost přijet na výcvik, nebo nechtěli, rádi jim pomůžeme a poskytneme veškeré informace. Proto vzniká video příručka, Příručka krojovaného sokola a snažíme se poskytovat veškerý možný servis, aby ho všichni mohli využít pro své zlepšení. Najdou si nás na Facebooku, Youtube, nově vznikajících webových stránkách, anebo přímo na Vzdělavatelském odboru ČOS, kde působíme s Lukášem jako činovníci.

► Kdo je členem a jak fungujete?

Členem se může stát ten, kdo absoluuje kurz u Hradní stráže a má chuť se aktivně podílet na slavnostních a pietních aktech a důstojně reprezentovat ČOS. To, že někdo pouze absoluuje kurz u Hradní stráže, automaticky neznamena, že je členem Sokolské stráže. Jsme rozdělení do „oddílů“ v místech, kde se vycvičení krojovaní vyskytují. Na konci listopadu jsem pořádal kurz velitelů oddílů Sokolské stráže za účelem předání zkušenosti bratrům „kolegům“, pro obecné zlepšení jejich

činnosti v jejich jednotách a župách. Pokud nás někdo pozve nebo požádá o spolupráci, dotážu se ostatních sokolů, kdo by mohl přijet, nebo dám novým velitelům oddílů instrukce a oni si to zajistí. Ze zkušenosti vím, na koho se mohu obrátit. Když byl před rokem slet, v čele průvodu šlo přes 40 krojovaných sokolů, ostatní byli u své župy či jednoty, kde nesli prapor. Letos 8. října se nás v Praze sešlo opět kolem 40 krojovaných, kteří velice důstojně uctili tento významný den. Rád bych podotknul, že šlo o všední den a mnozí si neváhali vzít dovolenou, nebo se uvolnit ze školy.

► Je to dostatečné množství?

Ani za největšího rozkvětu Sokola podle mě nebylo dostatečné množství krojovaných. Ale to mám teď hlavu v oblacích. Je pravdou, že rosteme a lidé si nechávají šít kroje, a jak rosteme, je o nás větší zájem. Chodí mi mnoho pozvánek na zajištění či účasti akcí. Drtivou většinu pokryjeme, ale stane se, že se nenajde nikdo, kdo by se mohl za Stráž zúčastnit. Když uvážíme, že to je dobrovolná činnost, že spousta krojovaných má své osobní, profesní, sokolské a jiné povinnosti, tak nás není dostatečné množství. Myslíme samozřejmě dopředu a lákáme mladou krev. Například v Libni, Valašském Meziříčí a Třeběticích je obrovský potenciál.

► Jak jsou zastoupeny jednotlivé župy, jednoty? A z kterých regionů se lidé na výcvik hlásí?

Jak jsem zmiňoval, dělíme se na oddíly a v každém kraji máme sokoly, kteří prošli výcvikem. V případě potřeby se na ně obracíme. Také sami pořádají nebo se zúčastňují různých akcí, takže jedou po své ose. Máme zastoupení i v cizině. Například Sokol Vídeň má vycvičené dva bratry a máme tam první zahraniční oddíl. V současné chvíli připravujeme jarní výcvik v USA, kde vzniká oddíl Americké Sokolské stráže. Máme tam jednoho člena z Amerického Sokola, který přijel v dubnu na výcvik až z Chicaga. Zájem projeví i bratři ze Slovenska. Poslední, kdo byl ze zahraničních sokolů na výcviku, byl bratr z Německa, ze Sokola Mnichov. Nejpočetnější zastoupení mají sestry a bratři z Libně, Moravské Ostravy I a Třebětic. Tam je přítomno 10 a více členů Stráže, což je ohromný počet a jsou to převážně studenti. Další vycvičení jsou z jednot: Karlovy Vary, Olomouc, Liberec, Plzeň, Jihlava, Jedovnice, Uherské Hradiště, Písek a několika pražských jednot.

► Jaké jsou plány a cíle Sokolské stráže do budoucna?

O spoustě projektů jsem již hovořil, ale když bych to měl shrnout, tak pokračovat ve stálé činnosti, tedy výcvicích u Hradní stráže, zajišťování všech akcí, kterých se během roku pravidelně zúčastňujeme. Dále

zvětšovat členskou základnu, zajistit kompletní výrobu krojů a jejich doplňků, sdružovat krojované sokoly, pořádat přednášky a školení, podílet se na přípravě dalšího všesokolského sletu a šířit sokolskou tradici mezi mladou generaci.

► A tvé osobní cíle a přání jako velitele Sokolské stráže?

Jako cíle jsem si vytyčil vytvořit video příručku o pořadovém vystupování. Už na ní pracuji a jednotlivé části jsou postupně přidávány na kanál Youtube Sokolské stráže. Dále dopsat společně s dalšími autory Příručku krojovaného sokola, kde budou veškeré potřebné informace od symbolů Sokola přes vystupování v kroji, pořadové cvičení, písně, přes historii a vývoj krojů až po kompletní servis pro všechny krojované. Zkrátka, takový „almanach sokola“, který vše ujednocuje. Zprovoznit s Lukášem nové webové stránky sokolskastraz.cz a více spolupracovat se zahraničními sokoly. Nadále vést výcviky pro krojované u Hradní stráže, školit sokolskou veřejnost v pietních aktech a začít postupně vytvářet podmínky pro mladší generace. Přál bych si, aby se obecně zlepšila úroveň vystupování v kroji a lidé to brali vážně. Aby Sokolská stráž stále střežila sokolské ideály a šířila je dál a tím byla jejich zárukou. A napadá mě ještě jedna věc, a to, aby Stráž jednoho dne měla 1000 krojovaných sokolů. ☺





► **Letos byl zahájen projekt Se Sokolem za kulturou. Jak byste stručně definoval jeho záměr a cíle?**

Záměr je jasný. Neustále a průběžně připomínat ČOS veřejnosti. Nesokolská veřejnost by se neměla ukolébat tím, že sokolové jsou ti, co jednou za šest let cvičí na sletu. Cílem každého spolku přece je, a nebo by mělo být, aby rozšiřoval svoje řady a svojí činností přilákal další zájemce o spolkovou činnost. Aby se tato idea naplnila, měl by se spolek veřejnosti neustále připomínat. Společenská a kulturní složka spolku byla vždy stejně důležitou skupinou, která neustále připomínala spolek jako kolektiv lidí různých dovedností prospěšných celé společnosti. Proto projekt Se Sokolem za kulturou (v našem případě Kultura v Tyršově domě) má za cíl ukázat veřejnosti právě tuhle část spolkového života.

► **Letošní ročník je nultý, dá se říci pilotní. Kolik kulturních akcí se v jeho rámci uskutečnilo a na kolika místech?**

Každý měsíc, počínaje březnem, se konaly vždy dva pořady. Tedy v Michnově paláci. Ale soubory, s nimiž se počítá do zmiňovaného projektu, vystupovaly i na jiných

SE SOKOLEM ZA KULTUROU

Kultura je nedílnou součástí sokolské činnosti. Přiblížit ji veřejnosti si klade za cíl projekt Se Sokolem za kulturou, který byl spuštěn v letošním roce. O jeho cílech a nejbližším programu hovoříme s 1. náměstkem vzdělávatele ČOS bratrem Bohumilem Gondíkem.

místech v Praze. Vždy pod hlavičkou Sokola. Znamenalo by to tedy, že pražská veřejnost o sokolské kultuře ví. Ale ten prvotní záměr – připomenout sokolskou kulturu veřejnosti – se naplní přece jen lépe, když na jednom místě, o němž se bude ve veřejnosti vědět jako o centru sokolské kultury, se budou uskutečňovat pravidelná vystoupení různých oborů.

► **Které konkrétní soubory se zapojily?**

Gaudium Praha, Modrá synkopa, Retro, Phurore (bývalý soubor Parne Čilagi) a Divadlo pod Petřínem. Tady je třeba dodat, že Divadlo pod Petřínem vystupuje s třemi uměleckými tvary. Činoherní divadlo, poezie s názvem pořadu Verše s vůní kávy a recitál Tomáše Bartáčka.

► **Nejsou náznaky, že se do projektu v příštím roce zapojí i další jednoty, především asi ve větších městech? Nebo také sokolské kulturní soubory z jednot v menších městech a obcích, které by hostovaly třeba v Praze?**

Snahou projektu je rozšířit tuto aktivitu do větších měst a regionů. Vytipovat jedno místo, kde by se v obci či městě sokolská kultura pravidelně prezentovala. Vytvořit jakási centra sokolské kultury. Stejně jako se o to pokouší projekt v Praze. O hostování v Praze bude teprve řeč. Napřed se musí vytvořit divácká základna. Je to důležité především proto, aby hostující soubor, který přijede zdaleka, nevystupoval před poloprázdným hledištěm.

► **Nastává asi čas vyhodnocování a také stanovování cílů v příštím**

ročníku. Co ukazují první poznatky?

Slabou stránkou je malá návštěvnost. Do veřejnosti se program v Michnově paláci jen těžko dostává. Taky chybí zpětná vazba. To znamenám, aby se o pořadu, který už proběhl, mluvilo. Musíme se naučit svoji práci nejenom nabídnout, ale také prodat. Ve velkých městech to bude vždy složitější. Nabídka je nepřeborná a divák si vybere vždy tu cestu, kterou už má vyšlapanou. Zvyknout si na něco nového chce nejenom čas, ale taky překvapení. A my máme co nabídnout. Každý Pražan zná Tyršův dům. Ví, že na Újezdě sídlí sokolové. Už méně z nich ví, kde je Michnův palác. A když jim ho dobře nabídneme a sdělíme, že se do těch krásných prostor můžou podívat, tak máme silného spojence. Zvědavost. A ta nám může do hlediště přivést pár diváků navíc. Je to jedna z cest.

► **V současnosti se tvoří program na rok 2020. Na která představení se můžeme v prvních měsících roku 2020 těšit?**

V lednu se uskuteční premiéra divadelního představení Dvojí hra. Je to velmi dobře napsaná detektivka a i když většina detektivek je založená na překvapivé zápletce a jejím rozplétání, tak tahle má překvapivé rozuzlení. Očekávám, že se opět předvede Retro a Gaudium, určitě si svůj koncert odehraje Modrá synkopa, v březnu by měl vystoupit první host projektu pěvecký sbor ze Zbraslavi. Divadlo pod Petřínem se předvede s další premiérou divadelní hry Kulhavý mezek a určitě se představí Verše s vůní kávy a Tomáš Bartáček se svým recitálem. Tohle všechno by se mělo v Michnově paláci uskutečnit v prvním čtvrtletí roku 2020. ☺

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ PRO MLÁDEŽ I DOSPĚLÉ

Česká obec sokolská, Komise pro práci s mládeží a seniory, vyhlašuje výtvarnou soutěž pro mládež i dospělé s názvem Znak Sokola v netradičním pojetí.

Propozice soutěže:

Úkol: Ztvárněte jakýmkoliv způsobem sokolský znak.

a) Velikost je neomezená, materiál i technika libovolná.

b) Provedení ve 2D nebo 3D.

Způsob odevzdání

a) Váš výrobek (výtvarnou práci) vyfotografujte tak, aby byla zřejmá jeho velikost (například přiložte měřítko).

b) Neposílejte originál.

c) Ke každé fotografii napište jméno autora, jeho věk, jednotu a župu.

d) Fotografie a všechny potřebné informace posílejte elektronicky na dvě e-mail adresy: marie.brunerova@seznam.cz, J.Rosakova@seznam.cz.

Termín odevzdání: kdykoliv do 10. 9. 2020

Vyhodnocení: hodnotí se originalita a provedení v kategoriích:

a) Předškolní děti rok narození 2014 a mladší

b) Mladší žactvo rok narození 2009 - 2013

c) Starší žactvorok narození 2005 - 2008

d) Dorost rok narození 2002-2004

e) Dospělí a senioři rok narození 2001 a starší

f) Kolektiv autorů napříč kategoriemi

Účastí v soutěži dává každý účastník organizátorovi souhlas se zpracováním osobních údajů v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů. Příspěvky zaslané do soutěže budou zveřejňovány v tisku, na webových stránkách www.sokol.eu a využívány pro marketingové účely.

Máte-li dotazy, pište na J.Rosakova@seznam.cz

S VNOUČATY DO PŘÍRODY
 Česká obec sokolská, Vzdělavatelský Odbor.
 KOMISE PRO PRÁCI S MLÁDEŽÍ A SENIORY

1.-3. KVĚTNA 2020
 KEMP OSTROV - ZADNÍ TŘEBÁŇ

S VNOUČATY DO PŘÍRODY

Komise pro práci s mládeží a seniory Vzdělavatelského odboru ČOS pořádá v prvním květnovém víkendu příštího roku akci S vnoučaty do přírody, která se uskuteční v Kempu Ostrov v Zadní Třebáni. Ubytování bude v chatkách (lůžkoviny jsou v ceně), možnost

jednoduchého vaření, společné sociální zařízení. Na večerní posezení lze podle počasí pronajmout prostor s krbem. Kemp je 700 m od nádraží.

Na programu budou pěší výlety do okolí, délka trasy bude vždy připravena variabilně s ohledem na účastníky.

Hry i další činnosti budou samozřejmě zaměřeny na pobyt v přírodě a vzájemnou spolupráci napříč věkovými kategoriemi.

Přihlášky je třeba zaslat do 28. 2. 2020 na adresu j.sobotova@email.cz

S areálem kempu se můžete blíže seznámit na <http://www.kempostrov.cz>

OCENĚNÍ SOKOLSKÝCH LOUTKOHĚREČEK

Na letošní 9. celostátní přehlídce sokolských loutkových divadel v Přerově obdržely Zlaté odznaky Josefa Kajetána tři zasloužilé sokolské loutkoherečky, které jsou zároveň lektorkami a organizátorkami loutkového divadla ve svých jednotách – Libuše Kašparová, Marie Kellerová a Marie Vežníková.

Zlatý odznak Josefa Kajetána Tyla (ZO JKT) je především morální ocenění, které udělují od roku 2001 jednou ročně občanská sdružení divadelních amatérů s celostátní i regionální působností, tímto vyznamenáním vyzdvihují především mimořádné zásluhy jednotlivců o amatérské divadlo. Udělení Zlatého odznaku J. K. Tyla je považováno za nejvyšší ocenění ochotníků v zemi, udělované samotnými divadelními amatéry.

Přinášíme stručné medailonky tří vyznamenaných loutkohereček.



Sestra Libuše Kašparová vstoupila do Sokola v roce 1945. Loutkářskému oboru se věnuje od svého nástupu do povolání učitelky mateřské školy v roce 1957. Celá její pedagogická praxe vždy úzce souvisela s loutkářskou činností, absolvovala celou řadu odborných loutkářských kursů, včetně dvouletého studia na Akademii múzických umění v Praze. Byla členkou různých loutkových souborů, například již od roku 1957 loutkového divadla v Rakovníku, později ve „Strakatém divadle“ v Praze. Od roku 2009 do současnosti účinkuje v loutkovém divadle

Sokola Pražského, který se nazývá „Kašpárek Sokola Pražského“, od roku 2013 je zde principálkou. Pod jejím vedením se soubor pravidelně zúčastňuje loutkářských přehlídek v Praze a v Přerově i zájezdových vystoupení na různých místech republiky i v zahraničí (Slovensko a třikrát Švýcarsko). Sestra Libuše Kašparová zastává úlohu vedoucí souboru, dramaturgyně, režisérky, vodí loutky, recituje, spolupracuje s dalšími oblastmi divadla, například také na scénografii.



Sestra Marie Kellerová se stala členkou Sokola v roce 1945. Od dětství se věnovala loutkovému oboru jako členka Sokola i jako absolventka Vysoké školy pedagogické a učitelka základní školy, kde se svými žáky hrála loutkové divadlo a účastnila se soutěží. Několik let vyučovala také na Literárně-dramatickém oboru ZUŠ v Uherském Hradišti. Na počátku 60. let se zasloužila o obnovu tradice loutkového divadla v Uherském Hradišti a sama pak začala loutkové divadlo organizovat. Vědomě tím navázala na činnost původního sokolského loutkového souboru, hrajícího v Uherském Hradišti s přestávkami od roku 1903. V novém souboru zastávala všechny potřebné funkce – vodění loutek, recitaci, jako inspicientka, scénografka a režisérka, při úpravě her, výrobě loutek i kulís, zvukové

a světelné technice. V rozhodujícím období soubor vedla. V roce 1996 se spoluzasloužila o vybudování nové loutkové scény a po povodni v roce 1997, po živelní zkáze zázemí loutkového divadla napomohla další obnově. V Uherském Hradišti hrály díky iniciativě Marie Kellerové od roku 2008 dva soubory mladších a starších loutkářů.



Sestra Marie Vežníková vstoupila do Sokola jako šestnáctiletá v roce 1948. V obnoveném Sokole v roce 1989 se stala první náčelnicí T. J. Sokol Vyškov. Roku 1997 s velkým zápalom a úsilím prosadila obnovu kdysi tradičního vyškovského sokolského loutkového divadla. Zorganizovala a vedla první členy. S maňáskovým loutkovým divadélkem Sokolík se již v dubnu 1997 účastnila dílen kulturní komise VO ČOS na výrobu maňásků, vytvořila vlastní první loutku – Kašpárka – a postupně desítky dalších postaviček lidí a pohádkových bytostí. Díky ní soubor postupně nastudoval 23 pohádek. Marie Vežníková byla nejen zakládající členkou a vedoucí, ale i autorkou návrhu a realizátorkou konstrukce divadélka, používaného dodnes. Během svého sedmnáctiletého působení na vyškovské loutkové scéně zastávala všechny potřebné praktické, výtvarné i umělecké činnosti od výroby rekvizit a maňásků po vodění a hru samu. ©

DĚTSKÁ OBEZITA

Text: MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D., zdravotní komise ČOS

Obezita provází lidstvo od pradávných časů (viz např. Věstonická Venuše). Je to onemocnění způsobené mnoha příčinami (multifaktoriální): je dáno interakcí genetických, metabolických, sociálně-ekonomických a environmentálních faktorů a spočívá v nadměrné akumulaci tukové tkáně.

Nadváha je definovaná u dospělého jako BMI (body mass index) vyšší než 25 kg/m², obezita pak BMI nad 30 kg/m². U dětí je pak nutno vše vztáhnout k jejich aktuálnímu věku a příslušné hmotnosti a výšce a nadváha je definovaná jako 90. percentil BMI a obezita jako 97. percentil BMI, zvláště pro chlapce a pro dívky. Příslušné grafy lze nalézt ve Zdravotním a očkovacím průkazu dítěte či např. na webu Státního zdravotního ústavu.

Procento dětí obézních a s nadváhou v současné době stagnuje – v r. 2016 bylo shledáno v České republice 6,4 % chlapců, resp. 7,2 % dívek s nadváhou a 8,8 % chlapců, resp. 6,5% dívek obézních.

Na vzniku obezity se tedy podílí řada genetických faktorů, ale také průběh těhotenství (obezita matky, vysoká i nízká hmotnost plodu). Příčinou mohou být také onemocnění žláz s vnitřním vymešováním (štítná žláza, podvěsek mozkový apod.).

Z faktorů vnějšího prostředí jmenujme **nedostatek pohybu**: snížení počtu hodin strávených chůzí a naopak zvýšenou dobou strávenou v dopravních prostředcích, časem stráveným u počítače a jiných elektronických přístrojů, pasivním odpočinkem. Na vině je také nevhodná skladba stravy, zejména **vysoká konzumace sladkých nápojů**, ale obecně zvýšená konzumace sladkých a tučných jídel, nedostatek ovoce a zeleniny, vynechávání snídaně. Dalším faktorem je také nedostatek spánku, kdy při jeho dlouhodobém snížení se zvyšuje chuť k jídlu.

Vysoká tělesná hmotnost způsobuje nadměrné zatěžování nosných kloubů a kostí, které vede např. k jejich předčasnému opotřebení – artrózám.

Dále vysoká hmotnost nadměrně zatěžuje srdečně-cévní (kardiovaskulární) systém. Zvyšuje se hladina cholesterolu a triglyceridů a na stěnách cév se tvoří pláty, které průsvit cév zužují (aterosklerosa) a mohou vést již v mladém věku k ischemické chorobě srdeční. Zúžené cévy také způsobují vysoký krevní tlak s jeho negativním vlivem na ledviny, oči atd.

V neposlední řadě také obezita snižuje citlivost tkání k inzulinu (hormonu zodpovědnému za vstřebávání cukrů do tkání) a tím k zvýšené hladině cukru v krvi, což odpovídá cukrovce (diabetu) 2. typu a opět vede k zátěži ledvin, očí a cév obecně.

Vhodné pohybové aktivity obézních dětí

Vzhledem k riziku poškození nosných kloubů dolních končetin přetížením jsou vhodné především aktivity s odlehčením těžiště. Jestliže některé cviky dělají obézním zpočátku potíže, mohou je provádět z méně náročných základních poloh. Nejjednodušší základní polohou je leh na zádech, který umožňuje celkové uvolnění, neboť hmotnost těla je rozložena na větší ploše. Doporučované jsou proto také aktivity ve vodě (pohyb proti odporu) a plavání.


Vhodné jsou také aktivity v přírodě, jako např. chůze, plavání, jízda na kole, tanec, modifikovaný aerobic (bez výskoků), běh na lyžích, bruslení, turistika, chůze s holemi (nordic walking), geocaching. Protože u obézních dětí vidíme ve většině případů nesprávné držení těla (předsun hlavy, protržky ramen, oslabená břišní stěna, vbočená kolena, plochá klenba nožní, anteverze pánve), je vhodné, aby pohybová aktivita byla také zaměřena na rozvoj a udržování správné postury a dosažení stabilní chůze a držení těla při chůzi.

Obézní děti také mohou absolvovat speciální lázeňské pobyty a tábory se zdravotnickým dohledem, kde se dbá na vhodnou stravu i vhodná tělesná cvičení.



Obézní děti potřebují významnou motivaci a je na cvičiteli, aby ji poskytl. Vhodná je pochvala i za minimální pokrok a je také vhodné např. mírně modifikovat pravidla her, aby všechny děti byly nuceny se aktivně zapojit a aby i kolektiv ostatních dětí vnímal obézní dítě jako člena týmu (např. při honičce se drží za ruce a vybíjí pouze celé družstvo).

Z dlouhodobého hlediska je vhodné zvýšit celkovou pohybovou aktivitu alespoň mírně na suboptimální množství, zvláště u dětí, které nemají dosud žádnou nebo minimální aktivitu, a toto množství pohybu dlouhodobě udržet. Krátkodobé a prudké zvýšení aktivity může v dítěti vyvolat odpor a sníží další chuť ke spolupráci. Dobrým začátkem je třeba docházka pěšky do školy. Fenomén dovážení dětí do školy i z blízkých míst se v poslední době rozmohl a nejen ze zdravotního hlediska představuje jeden z nešvarů civilizace.

Nutno ovšem podotknout, že pokud není adekvátní spolupráce rodiny, pak ve většině případů se shozené kilogramy hmotnosti po návratu domů z lázní či po období pravidelného cvičení rychle vrátí zpět. Rodina musí spolupracovat jak na výběru jídelníčku, tak se i zapojit do pravidelných aktivit, aby také dítě cítilo, že obezita není pouze jeho problém, ale že jsou s ní ochotni pomoci i jeho nejbližší. 

KDOPAK TO PLÁČE... (3)

Text: Zdeněk Kubín

V předchozích dvou tištěných vydáních časopisu Sokol jsme se zabývali některými úskalími naší mateřštiny, která zejména v psaném projevu musíme čas od času zdolávat. Nyní toto naše malé „putování“ češtinou zakončujeme upozorněním na některé častěji se objevující chyby. Doopravdy je malé – za samostatnou „výpravu“ by jistě stál třeba i slovosled, který sice není v češtině tak striktně dán, jako například v němčině, ale i v naší mateřštině nesprávně či nešťastně použité dovede zmást či zkreslit význam sdělovaného. Třeba první a čtvrtý pád, které často mají stejný tvar. Pro dokreslení uvedu titulek z novin, který mi utkvěl v paměti. Zněl: „Beton nahradí zeleň“. Vyvolal ve mně otázku, kdo vlastně koho nahradí? Kdo co „beton“ nahradí koho co „zeleň“... nebo to je obráceně? Ale o této problematice snad někdy příště. Teď se vraťme ke slibovanému tématu.

Často se objevují chyby:

Viz – chybně je uváděno viz., tedy s tečkou, jako kdyby se jednalo o zkratku. Viz je ale rozkazovací způsob od slova vidět a proto za ně tečka nepatří.

Psaní procent značkou % – často se objevuje, že za číslicí hned následuje znak bez mezery (5%). To může i nemusí být špatně. Pokud chceme vyjádřit pět procent, pak je správně 5 % (tedy s mezerou), pokud chceme zkratkou vyjádřit slovo pětiprocentní, pak je správný tvar bez mezery – 5%.

Obdobně mezery u typu 20x – dohromady ve smyslu „něco se konalo dvacetkrát“, samostatně při matematickém vyjádření: dvacet krát pět (je to obdobně jako je plus či mínus: dvacet mínus pět, ne dvacetmínus); proto například u atletických závodů u štafety je správně 4x 100 m – čtyřikrát sto metrů).

Abych – abys – aby – abychom – abyste – aby – v poslední době se velice rozmáhá nesprávné psaní 1. a 2. osoby množného čísla – ve snaze být spisovný, se objevuje aby jsme nebo aby jste (dokonce tento gramaticky špatný tvar použil před časem na svých billboardech i jeden kandidát do Senátu Parlamentu ČR)

E-mail ve smyslu elektronická pošta – správně se píše e-mail, často se chybně používá **email**; slovo email má zcela jiný význam (mj. druh barvy). Ale

spojení email ve smyslu elektronická pošta je v současnosti tak hojně používán, že mnozí takovýto způsob psaní za chybný nepovažují.

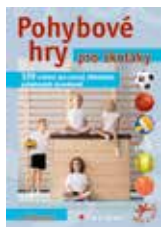
Zhlédnout x shlédnout – často nesprávně používaný tvar shlédnout; každé z těchto slov má svůj význam. **Zhlédnout:** z je, pokud je slovo použito ve smyslu 1. zúčastnit se jako divák, návštěvník (např. zhlédnout akademii, zhlédnout výstavu), 2. ve smyslu uvidět, spatřit, zpozorovat, zahlédnout – obdobně platí i ve spojení se zvrtným zájmenem se. **Shlédnout (shlížet):** podívat se dolů – např. shlédnout z okna na dvůr, shlížet na někoho spatra (na rozdíl od zhlížet se – např. zhlížet se v zrcadle).

Pomlčka po desetinné čárce se někdy užívá k naznačení celé finanční částky, např. kniha stojí Kč 250,- nebo kniha stojí 250,- Kč. Pro pochopení významu textu je to obvykle nadbytečné, proto v těchto případech doporučujeme psaní bez desetinné čárky a pomlčky, např. kniha stojí 250 Kč. Je-li to třeba, lze celou částku vyznačit uvedením nulové desetinné části, např. cena SMS je 1,00 Kč bez DPH (1,21 Kč s DPH).

Užitečný odkaz:

<http://www.pravidla.cz/vice/zkratky-a-znacky/?kapitola=7>

KNIHOVNIČKA KNIHY, KTERÉ STOJÍ ZA TO MÍT



Pohybové hry pro školáky

Ivan Pokorný

Jednotlivá

cvičení v publikaci Ivana Pokorného „Pohybové hry pro školáky“ obsahují

schematický i slovní popis činnosti, který pomůže jednoduchým a zábavným způsobem vést žáky. Autoři zásobník cvičení připravili na základě vlastních mnohaletých odborných i praktických znalostí sportovních aktivit a postupným zjišťováním potřeb učitelů tělesné výchovy a jejich pozitivní zpětnou vazbou.

Kromě všeobecných pohybových her kniha obsahuje

i konkrétní cvičení pro nácvik základních činností ve fotbale, volejbale, badmintonu, softbalu, florbalu, házené a basketbalu.

Nahlédnout tuto knížku lze na: <https://www.grada.cz/pohybove-hry-pro-skolaky-10442/>

Nakladatelství Grada Publishing a.s., Praha, 152 stran



Inline bruslení

Kniha Inline bruslení (autor Ondřej Thor) je prvním interaktivním materiálem určeným všem zájemcům o inline

bruslení. Čtenář v ní nalezne postupy a průpravné cviky,

vedoucí ke správné technice základní i pokročilé jízdy na kolečkových bruslích, technice brzdění, bezpečných pádů a také množství her, které výuku jízdy obohacují.

Všechny postupy jsou jednoduše popsány, ilustrovány na fotografiích a jejich provedení i další rozšiřující informace jsou ke zhlédnutí na návodných videích, která si čtenář pomocí QR kódů může prohlédnout. Správnou techniku jízdy popisuje a předvádí ambasador K2 Ondřej Thor.

Nahlédnout tuto knížku lze na [https://www.grada.cz/inline-brusleni-\(1\)-11153/](https://www.grada.cz/inline-brusleni-(1)-11153/)

Nakladatelství Grada Publishing a.s., Praha, 104 stran



BLAHOPŘÁNÍ

| Text: Jana Dohnálková, starostka Sokola Olomouc – Nové Sady

V pondělí 22. prosince 2019 oslaví členka T. J. Sokol Olomouc – Nové Sady sestra **Otilie Henklová** významné životní jubileum – krásných 95 let v obdivuhodné svěžesti a elánu.

Již od mládí se plně věnovala sportovním aktivitám, do Sokola Chválkovice vstoupila v roce 1928. Od roku 1945 byla členkou oddílu sportovní gymnastiky

v Sokole Olomouc. Pamětníci si vzpomenou, že Otko (tehdy Látalová) ve sletovém roce 1948 zvítězila v župním přeboru žen v Závodě sokolské všestrannosti – gymnastice, atletice a plavání – a obsadila 7. místo v přeboru ČSR. Dostala se tak do výběru dvanácti sokolských reprezentantek pro olympijské hry v Londýně. V roce 1958 se stala členkou tehdejší novosadské tělovýchovné jednoty.

V letech 1960 až 1997 vykonávala v jednotě funkci náčelnice. Od roku 1990 je rovněž členkou výboru jednoty. V župním náčelnictvu v letech 1991 až 1999 vedla župní cvičitelský sbor starších žákyň. Cvičila na všech všesokolských sletech od roku 1948 až do roku 2006 a nacvičovala sletové skladby žen a starších žákyň v naší

jednotě. Stále je cvičitelkou oddílu předškolních dětí a pravidelně cvičí aerobik ve večerním cvičení žen. Podle svých možností pomáhá při všech sokolských akcích, které pořádá jednota i župa, živě a se zájmem se zajímá o dění v jednotě.

Od roku 2009 je držitelkou Stříbrné medaile ČOS, kterou převzala ke 100. výročí založení Sokola Olomouc – Nové Sady. V roce 2015 byla odměněna za dlouhodobou aktivní činnost v Sokole nejvyšším sokolským oceněním – Zlatou medailí ČOS. Za všechnu práci, kterou pro Sokol vykonala, ji všichni srdečně děkujeme.

Milá Otko, za všechny generace cvičenců nejen naší jednoty Ti přejeme pevné zdraví, hodně pohody, spokojenosti a sil do dalších let. Svým přístupem ke sportování pro nás všechny jsi a navždy budeš velkým vzorem. 📧



HRDÝ PARTNER



**VOLNOČASOVÉ
OBLEČENÍ
PRO CELOU
RODINU**

VYUŽIJTE SPECIÁLNÍ **SLEVOVÝ KÓD SOKOL19** NA NAŠEM E-SHOPU
A ZÍSKEJTE DODATEČNOU **SLEVU 10% NA VŠE.**

SAM73.CZ
street & sportswear

TERMÍNOVÁ LISTINA VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ 2020

TERMÍNOVÁ LISTINA AKCÍ ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČOS NA ROK 2020

Termíny	Název akce	Místo konání	Druh
10.–12. 1., 28. 2. – 1. 3., 28. 3. 2020	Cvičitel RDPD	Praha	ŠIII
11.–12. 1. 2020	Školení pravidel TeamGym Junior	Praha	Š
Jaro 2020 (bude upřesněno)	Trenér skoků na trampolíně	Praha	ŠIII
8. 2. 2020	Cvičení s velkými míči a rolfitem	Praha	SE
14.–16. 2., 3.–5. 4., 25. 4. 2020	Cvičitel jógy	Praha	ŠIII
15.–16. 2., 14.–15. 3. 2020	Zdravotníci zotavovacích akcí (školení)	Praha	Š
1. 3. 2020	Tvorba sestav ve SG + rozhodčí - mužské a ženské složky	Pardubice	SE
7. 3. 2020	Hlasová výchova	Praha	SE
7. 3. 2020	Školení činovníků – Brno	Brno	Š
13.–15. 3., 3.–5.4., 17. 5. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti	Praha	ŠIII
14. 3. 2020	Doškolovací seminář první pomoci a zdravotníků zotavovacích akcí	Praha	SE
21. 3. 2020	Pohádky pro předškolní děti	Praha	SE
21. 3. 2020	Od kotoulu po přemet	Praha	SE
22. 3. 2020	Od přemetu k saltu	Praha	SE
28. 3. 2020	Inspirace do hodin aerobiku	Praha	SE
4. 4. 2020	Moderní gymnastika / náčiní moderní gymnastiky v hodinách všestrannosti	Praha	SE
5. 4. 2020	Závěsná akrobacie	Praha	SE
12. 4. 2020	Netradiční hry – bezkontaktní rugby	Praha	SE
18. 4. 2020	Playfight (Hravé zápasení)	Praha	SE
18. 4. 2020	Jóga pro děti	Praha	SE
1.–3. 5., 22.–24. 5., 20. 6. 2020	Cvičitel parkouru	Praha	ŠIII
12. 6. 2020	Seminář pro pedagogy MŠ – červen		SE
20.–21. 6. 2020	Setkání absolventů školení II. třídy		SET
4.–10. 7. 2020	Prázdninová škola mladých pomahatelů	Praha	ŠIII
Podzim 2020 (bude upřesněno)	Instruktor gymnastiky	Praha	ŠII
Podzim 2020 (bude upřesněno)	Trenér mažorettek a twirlingu	Praha	ŠIII
12. 9. 2020	Síla – co je to?	Praha	SE
25.–27.9., 6.–8. 11., 5. 12. 2020	Cvičitel zdravotní TV	Praha	ŠIII
26. 9. 2020	Motivace lidovou písničkou pro RDPD II	Praha	SE
9. 10. 2020	Seminář pro pedagogy MŠ – říjen		SE
10. 10. 2020	Kondiční příprava mládeže	Praha	SE
24. 10. 2020	Tricking	Praha	SE
25. 10. 2020	Antifragilita a mobilita	Praha	SE
20.–22. 11. 2020	Mezinárodní seminář pro cvičitele RDPD (PACH 2020)	Praha	SE
29. 11. 2020	Seminář pro cvičitele seniorů	Praha	SE
12. 12. 2020	Koordinace, lokomoce ... pohyb	Praha	SE

TERMÍNOVÁ LISTINA VZDĚLÁVACÍHO STŘEDISKA ŽUPY OLOMOUCKÉ – SMRČKOVY NA ROK 2020

Datum	Název akce	Místo konání	Druh
26. 1. 2020	Náradí v hodinách RDPD, využití dětské sady JIPAST	Olomouc	SE
15.–16. 2. 2020	Hory na sněžnicích	Jeseníky	SE
22. 2. 2020	Tvorba sestav SG ve sportovní všestrannosti + Rozhodčí SG – ženské složky	Olomouc	Š
14. 3. 2020	Oblastní sraz ženy – zdravotní, kondiční cvičení, náčiní, hudba	Olomouc	SE
15. 3. 2020	Pohybové hry s míčem pro žactvo	Olomouc	SE
20.–22. 3. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (základ)	Olomouc	ŠIII
27.–29. 3. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (odborná část)	ŠIII	SE
(18.4. Zkoušky)	Olomouc	ŠIII	SE
18. 4. 2020	Jóga	Olomouc	SE
30. 4.–3. 5. 2020	Jarní Morava (organizováno s komisí pobytu v přírodě)	Postřelmov	SE
5. – 7. 6. 2020	Táborové hry	Radíkov	Se
18.–20. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti (základ)	Olomouc	ŠIII
2.–4. 10. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (odborná část),	ŠIII	SE
(10.10. zkoušky)	Olomouc	ŠIII	Š
10.–11. 10. 2020	Rozhodčí TeamGym Junior ČOS		Š
24. 10. 202	Kineziotaping pro cvičitele	Olomouc	SE
28. 11. 2020	Župní doškolovací sraz	Olomouc	SE

TERMÍNOVÁ LISTINA VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ OBLASTNÍHO STŘEDISKA SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH NA ROK 2020

Datum	Název akce	Místo konání	Druh
26. 1. 2020	Sportovní gymnastika nářadová (ženské, mužské složky)	Gymcentrum České Budějovice	SE
23. 2. 2020	Feldenkrais	České Budějovice	SE
16. 3. 2020	Cvičíme zdravě	T.J. Sokol České Budějovice	SE
20.–22. 9. 2020	Vícedenní pobytový seminář	Středisko AMU	SE
16. 11. 2020	Vzpomínka na Chorvatsko	T.J. Sokol Čtyři Dvory	SE
bude upřesněno	Lanové překážky v sokolovně	T.J. Sokol České Budějovice	SE
bude upřesněno	Interní seminář ZTV	T.J. Sokol České Budějovice	SE

Akce u kterých není uveden přesný termín konání bude informace zveřejněna na [www stránkách www.sokol.eu](http://www.sokol.eu) v průběhu roku 2020. Sledujte webové stránky.

Vysvětlivky

Š	školení
ŠII	školení II. třídy
ŠIII	školení III. třídy
SE	seminář

Změna programu vyhrazena

PF 2020

