

# SOKOL 02 21



Časopis České obce sokolské | červen 2021 | cena 65 Kč

## NOC SOKOLOVEN

Víc než sto sokolských stánků  
otevře své dveře veřejnosti

STR. 10



## SPECIÁL

## PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

### HÝBEME SE HEZKY ČESKY

Sokolské oddíly mohou  
vyhrát až 15 tisíc korun

STR. 16

Přihlaste se do projektu Se Sokolem  
do života. ČOS spouští registraci

# Nové sportovní rádio



Lukáš Krpálek  
judista

**#poslouchejsport**

**radiozurnalsport.cz**

# OBSAH/EDITORIAL

## TOP FOTO

4-5 Sokolské soutoky

## PŘÍBĚH

6-7 Dagmar Evaldová

## METODIKA

8-9 Jak správně na atletickou abecedu

## TÉMA

10-15 Noc sokoloven

## KOMUNIKACE A MARKETING

16-17 Sokol je partnerem projektu Hýbeme se hezky česky

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

20 V Nové Bělé založili novou tradici

## SPECIÁL – SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

21-28 Informace o projektu pro mateřské školy

## ZPRAVODAJSTVÍ

29-30 Zprávy z jednot

31 Linka bezpečí

## ZAHRANIČÍ

32-33 Tyršova stopa v Curychu zůstává

## OSOBNOST

34-36 Rozhovor s gymnastou Davidem Jessenem

## SOKOL ROKU

37-38 Nominace Sokol roku 2020

## ZPRAVODAJSTVÍ

39-41 Zprávy z jednot

## PŘÍLOHA PRO DĚTI

42-43 Dvoustrana pro malé sokolíky

## BLAHOPŘÁNÍ A ROZLOUČENÍ, KRÍŽOVKA

44 Zemřel Zdeněk Růžička

46 Křížovka

Milé sestry, milí bratři,

druhé letošní číslo časopisu Sokol vychází v době nadcházejícího léta a postupného rozvolňování protiepidemických opatření. Tisíce našich cvičitelů a trenérů se opět s chutí pustily do práce a věnují čas i energii svým svěřencům, připravují letní tábory nebo pomalu spřádají plány na podzim.

Všichni doufáme, že nejen léto bude bez roušek a testování, ale že si tento návrat k normálu udržíme i během podzimu. Od září by pak mohl začít obvyklý cvičební rok. Už samozřejmě nenavážeme tam, kde jsme nuceně přestali, ale budeme silnější o zkušenosti z pandemie, kdy jsme prošli řadou těžkých zkoušek a bohužel i tragédií. Vždyť více než 30 tisíc obětí covidu není málo a nesmíme na ně zapomenout. Další statisíce lidí, včetně mne, onemocněly a dodnes se potýkají s většími či menšími následky tohoto onemocnění.

Věřím, že ani tato zkušenost nezpůsobí odliv našich členů, ale naopak přijdou i noví. Možná si totiž všichni o to více uvědomí, že sportovní všestrannost a cvičení, s nimiž začínáme už od nejmenších členů našeho spolku, mohou být jedním ze základů odolnější společnosti. Jsem přesvědčená, že od září se naše sokolovny a hřiště zaplní ruchem a hlaholem sester a bratrů, kteří si budou sdělovat zážitky z letních dobrodružství, a nepříjemné zkušenosti budou jen vzpomínkou. Snad k tomu napomůže i stále větší proočkovanosť společnosti.

I když se občas zdá, že nejsme schopni prosadit věci, které jsou na první pohled jednoduché a logické, ukázalo se, že sokolové se nevzdávají a urputně pracují na lepších zítřcích. Celou dobu jsem pečlivě sledovala, jak v jednotlivých tělocvičných jednotách pracujete a jaké novinky vymyslíte. A jsem na Vás všechny nesmírně hrdá.

Přeji Vám všem krásné léto a pohodové prázdniny. Pro snazší plánování Vašich výletů po vlastech českých a moravských pro Vás připravujeme průvodce sokolským ubytováním, který bude umístěn na webu. Může vám posloužit jako plánovač Vašich výletů a třeba pomůže i k navázání nových sokolských přátelství. Budeme rádi, když nám dáte vědět, že se Vám něco takového podařilo. To by byl skvělý výsledek tohoto projektu. O jeho spuštění vás budeme, stejně jako o dalších důležitých věcech, informovat na webu Prosokolky.eu a na sociálních sítích Sokola. Mezi ně nově přibyl i Twitter. Sledujte @Sokol\_COS.

Vaše Hana Moučková

Časopis SOKOL, 78. 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. 257 007 242 • E-mail: jhorka@sokol.eu • Šéfredaktorka: Jana Horká • Grafické zpracování: Linda Hušková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlová, Dana Uzlová, Štěpánka Mrázková • Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • 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 příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat. • Foto na titulní straně: Markéta Navrátilová



# SOKOLSKÉ SOUTOKY

Foto: Markéta Navrátilová

Tradiční jarní akce Sokolské prameny letos kvůli přísným hygienickým opatřením proběhla trochu jinak. Oblíbené putování k pramenům řek nahradili sokolové akcí Sokolské soutoky. Ty se totiž nacházejí poblíž měst nebo přímo v nich a byly tak dostupné i v době, kdy nebylo možné cestovat mezi okresy. K soutokům řek, říček nebo i potoků se vydaly stovky sokolů po celém Česku. Tato fotka vznikla na jednom z nejznámějších míst, a to v Davli, kde se vlévá Sázava do Vltavy. Posílejte i nadále snímky z Vašich výletů na [jzahradnikova@sokol.eu](mailto:jzahradnikova@sokol.eu) nebo je sdílejte na Facebooku ČOS.





# DAGMAR EVALDOVÁ: TATÍNEK MĚ ZA VÁLKY ZAPOJOVAL DO ODBOJOVÉ ČINNOSTI

| Text: Kateřina Pohlová | Foto: archiv ČOS

Když stál Karel Evald v roce 1928 na peroně na nádraží v Košicích, nemohl se dočkat příjždějího vlaku. Z Prahy se mu vracela manželka Anděla, která s sebou do Košic vezla jejich šestinedělní dceru Dagmar. Jaké muselo být tehdy Karlovo zděšení, když se dozvěděl, že vlak před Košicemi vykolejil a sjel do Hornádu. Obě naštěstí seděly v prvním vagonu, který zůstal na kolejích. „To byl takový první atentát na mě,“ vzpomíná po letech Dagmar Evaldová.

Narodila se 31. března 1928 do sokolské rodiny Karla a Anděly Evaldových. Dodnes si nechala příjmení Evaldová, poněvadž si „nesmírně váží tatínkovy i maminčiny rodiny, protože ji vedly cestou sokolskou“. Maminka pocházela z rozvětvené rodiny Mančalů. Antonín Mančal pracoval v Mníchově, kde vstoupil do sokolské jednoty, v níž byl později i starostou. Dagmařini rodiče se díky Sokolu také seznámili, a to v době, kdy už Karel pracoval ve slovenských Sečovcích jako soudce. Nejdříve si několik měsíců psali a po sletu v roce 1926 se vzali. Po svatbě byl Karel přeložen do Košic, kde se stal župním vzdělávatel. „To bylo u nás tak samozřejmé. Nejdřív šly peníze na to, co bylo potřeba v Sokole, a pak teprve domů,“ vzpomíná Dagmar na dětství v kosmopolitních Košicích, kde vedle sebe ve škole seděli Maďaři, Slováci, Češi a Židé. Zde se jí také narodila sestřička Jarmila, které se ale neříkalo jinak než Hamilka. V roce 1938 sedávala Dagmar s tátou nad mapou a poslouchali z rádia výčet pohraničních obcí, které obsadili nacisti: „Jako dítě

jsem měla pocit, jako by ořezávali mne samotnou. Byla jsem z toho nešťastná. Byl to tak silný dojem, že dodneška ty černé body na mapě vidím. Bylo to, jako kdyby umíral někdo blízky.“ Krátce nato Maďarsko zabralo Košice a státní zaměstnanci se museli odstěhovat z města. Evaldovi šli do Liptovského Hrádku. Zde se malá Dáda ve škole setkala prvně s nenávisť k Čechům, zvláště nekatolíkům. Před válkou se celá rodina vrátila do Prahy, kde Dáda společně se spoustou dětí ze zabraného pohraničí nastoupila do školy. Zde prožila i patnáctý březen 1939. Děti, které měly doma rodiče, poslala tehdy paní učitelka domů a ty ostatní vyzvala: „Teď, děti, vstaňte a zazpíváme si píseň V nový život, protože musíme věřit, že nový život nám zase přijde.“ Druhá silná vzpomínka se váže k frontě Čechů stojících na takzvanou šlichtu, kterou vařili v polní kuchyni Němci. Tenkrát se za tyto spoluobčany velice styděla.

Na začátku války se celá rodina přestěhovala do Tábora. Pravděpodobné důvody byly dva. Tedy, aby Karel organizoval odboj na Táborsku a aby nebyl jako přední sokolský činovník tolik na očích, jak by tomu bylo v Praze. I tak zůstal v německém hledáčku od začátku války jako potenciálně nebezpečný. Dagmar začala studovat na tábořském gymnáziu, ze kterého byla později vyhozena, a poté navštěvovala alespoň měšťanskou školu. Poprvé byl Karel Evald Němci zadržen v létě 1940 a odvezen do Terezína. Na konci prázdnin ho pustili domů. Podruhé byl zatčen při akci Sokol v říjnu 1941 a také

se vrátil. I nadále však pokračoval v odbojové činnosti. Dagmar vzpomíná, jak ji jednou vzal s sebou k sousedům, kde se poslouchal Londýn: „Táta jednou přišel a říká, že budou vysílat hesla pro Libuši a že potřebuje naprosto přesné pořadí, jak to říkali.“ Za Heydrichiády bylo v Táboře popraveno mnoho sokolů. Evaldovi bydleli kousek od kasáren, a tak každý večer počítali smrtící salvy. „Samozřejmě jsme předpokládali, že přijdou i pro tátu. To je jedno z nejhorších období, protože ten strach byl hrozný,“ vzpomíná. Potřetí a naposledy otce zatkl v září 1942. Klíč byl nechaný v zámku vchodových dveří, takže Němci ani nezvonili a rovnou se uprostřed noci objevili v ložnici u rodičů. Dagmar má dodnes v živé paměti poslední otcova slova: „Já se vezu, tentokrát je to určitě naposled. Když se nevrátím, tak hlavně nezapomeň, že jsem z tebe chtěl mít sokolku, a ty víš, co to znamená. Musíš se mi postarat o Hamilku a o maminku. Ta to tentokrát bude snášet asi těžko.“ To bylo naposled, kdy mluvila s tátou, který se už nevrátil. Karel Evald byl popraven v roce 1943 v Berlíně v Plötzensee stejně jako o několik měsíců dříve jeho bratr Jaroslav.



Malá Dagmar s maminkou  
na Sletu v roce 1932



Sokolská delegace  
v Lánech, druhá zprava  
Dagmar Evaldová  
v sokolském kroji

Perníková sokolovna,  
kterou pravidelně pekla  
Dagmar Evaldová na  
šibřinky Sokola Pražského



## OSOBNOST

Za války byl zavřený i jeho nejmladší bratr Ladislav, který se ale dostal z vězení domů. Zbývající válečné roky strávila Dagmar jako totálně nasazená ve Vlašimi ve zbrojovce, kde se dočkala i osvobozující sovětské armády. Oblékla si tehdy kyjovský kroj a s dědečkem a jeho dvěma bratry přijeli na sovětském nákladním autě do osvobozené Prahy. V roce 1948 se provdala za svého první lásku, kterou potkala ještě v Táboře. Během čtyř let se jim narodily tři děti: Dáša, Jana a Pavel. Bydlieli společně v České Lípě, poté v Písku a v Táboře. Manželství bohužel nevydrželo a v roce 1968 se rozvedli. V témže roce v červnu Dagmar odmaturovala na střední pedagogické škole, kterou v letech uvolnění mohla dálkově studovat. Pracovala jako vedoucí vychovatelka v učňovské škole pro zrakově postižené a při práci studovala dálkově speciální pedagogiku na Pedagogické

fakultě UK v Praze. V práci se seznámila se svým druhým manželem Miroslavem Vobobou, se kterým strávila krásných deset let, než zemřel.

První sokolské vzpomínky sestry Evaldové se kromě dětství na Slovensku vracejí ještě do roku 1932, kdy byla poprvé na všesokolském sletu. Velkým zážitkem pro ni bylo mnoho lidí pohromadě a různí příbuzní, kteří se tenkrát do Prahy sjeli. Od svého bratrance dostala knížku pro děti Kulihrášek na sletě. V roce 1938 byla na sletu už jako divačka. Poté krátce chodila i do Sokola v Táboře. Po válce se zapojila do obnovování Sokola Pražského. „V sokolovně byl ještě uskladněný židovský nábytek, tak jsem zamířila na letní cvičiště, kde stál stůl s kartotékami a u něho dva sokolové,“ říká a vzpomíná, jak tehdy řekla, že je Evaldová a že by jim měla nějak pomoci. Kvůli sletu v roce

1948 absolvovala kurz sokolských průvodců Prahou, a to v angličtině. Velkým zážitkem pro ni byla návštěva u Marie Provazníkové v 80. letech v USA. Dagmar se o ni půl roku starala a vyřizovala jí korespondenci. Po pádu komunismu společně s bratry Jandáskem a Uhrem zorganizovala ustavující sjezd 7. ledna 1990 a pomohla tak obnovit činnost Československé obce sokolské. V 90. letech nadále pomáhala v Tyršově domě. Zasloužila se především o výrobu a distribuci novodobého sokolského kroje, který navrhla její sestra Hamilka. Je členkou Sokola Pražského, kde byla po mnoho let vzdělavatelkou jednoty. Sestra Dagmar je patronskou sokolské strážce. „Byla bych ráda, kdyby se Sokol dočkal takového významu, jaký měl za mého mládí,“ uzavírá Dagmar Evaldová své vzpomínky na život prožitý v Sokole. ©

# JAK SPRÁVNĚ NA ATLETICKOU ABECEDU

| Text: Martin Ešpandr | Foto: Markéta Navrátilová

Běh je vedle chůze pro každého člověka přirozeným lokomočním pohybem. Motivací může být několik, a to od vykompenzování sedavého zaměstnání, přes snahu ztratit pár kil až po soutěžní ambice. V poslední době se objevilo hodně nových běžců, kteří touží alespoň po nějakém pohybu.

Každý má svůj přirozený způsob běhu, ale některé z nich mohou způsobit

zdravotní komplikace. Proto je lepší jim předejít, a to snahou o správnou techniku. K tomu pomáhají speciální cvičení, která jsou známější jako běžecká abeceda.

S nimi se setkal asi každý z nás v rámci tělocviku při povinné školní docházce. Díky nim lze odhalit chyby, které mohou vést ke špatným návykům.



## LIFTING

Špičkami chodidel pohybujte těsně nad zemí a zvýšenou frekvencí paží se malými krůčky posunujte vpřed. Při postupném odvíjení chodidla od podložky se pata dostává až do maximální polohy od země. Koleno této nohy je přitom posouváno co nejvíce dopředu. Koleno druhé nohy je protlačováno co nejvíce dozadu se snahou protlačit patu na zem.



### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

Přílišné zvedání chodidel od podložky. Neúplně protlačení kolena oporové nohy.

### JEJICH ODSTRANĚNÍ:

Obě chyby: Provádění cviku na místě v plném rozsahu bez posunu směrem vpřed. S důrazným proslápnutím paty na podložku a se zvyšující se frekvencí.

## RADY A DOPORUČENÍ

- Běžecká cvičení zařazujte na začátek tréninku, tedy v rámci rozcvičení.
- Cviky provádějte ideálně na 20 až 50 metrů dlouhém rovném povrchu.
- Samozřejmě nesmíte zapomínat na práci paží.
- Speciální běžecká cvičení se dají dělat v různých modifikacích, například pozadu, bokem nebo s různou prací paží.
- Toto jsou pouze základní běžecká cvičení. Existují i doplňková a nastavbová, a to podle toho, k jakému běžeckému tréninku jsou určena.
- Užijte si spoustu kilometrů naběháných bez potíží!



## SKIPPING

Střídavě zvedejte stehna do horizontální polohy ve výšce kyčlí. Špičku chodidla švihové nohy přitahujte směrem k holeni. Oporová noha, a to v momentě odrazu, musí být plně propnuta. Současně musí být udržován běžecký náklon.



### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

Záklon trupu. Došlap na plné chodidlo. Pata je vedena pod hýždí.

### ODSTRANĚNÍ CHYB:

Provádění skippingu v chůzi a v plném rozsahu pohybu. Případně se rukama opřete o zeď nebo o strom.





## ZAKOPÁVÁNÍ

Po odrazu, v letové fázi, pohybujte za tělem uvolněně švihovou nohou. Běrec provede vykývnutí vzad. Patou chodidla nohy se dotkněte hýždě. Stehno zůstane v prodloužení trupu. Tento cvik slouží ke zvětšení rozsahu pohybu a posílení svalů na zadní straně stehna.



### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

Přílišné švihání nohy za trup. Malá frekvence.

### ODSTRANĚNÍ CHYB:

Přílišnému zašvihávání nohy lze zabránit tak, že si lehnete na břicho a budete cvik provádět vleže bez zvedání přední strany stehen z podložky.

## KOLESOVÉ PŘEDKOPÁVÁNÍ

Vyjděte z bezchybného skippingu, který doplňte vykývnutím bérce a aktivně zahrábněte před došlapem.



### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

Přílišné vykývnutí bérce s následným došlapem na celé chodidlo. Nedostatečně aktivní došlap na podložku.

### ODSTRANĚNÍ CHYB:

Přílišnému vykývnutí zabráníte nácvikem, při němž se rukama opřete ze strany například o zábradlí nebo o strom.



## MARTIN EŠPANDR

- s atletikou začal jako malý kluk v roce 1988, od roku 1999 působí jako trenér
- vystudoval trenérskou školu při FTVS (trenér 1. třídy) a následně i FTVS UK, specializace atletika
- od roku 2009 je předsedou atletického oddílu v Sokolu Praha Královské Vinohrady
- trénuje děti od 6 let až po dospělé, pracuje také s handicapovanými sportovci

**NOC**  
**SOKOLOVEN**  
**25.6.**



Dveře sokoloven se letos otevřou už posedmé. Jednoho z největších projektů České obce sokolské se zúčastní více než 100 jednot po celém Česku. Do dnešních dnů se zachovalo zhruba 750 takzvaných sokolských stánků, a to od monumentálních paláců až po skromné budovy. Ty, které se do projektu přihlásily, často zpřístupňují i prostory, do kterých se běžně nikdo nedostane. Navštívit můžete třeba sokolovnu v Pardubicích (na snímku). ©





# SOKOLOVNA JE TÍM, CO DRŽÍ JEDNOTU POHROMADĚ

| Text: Jana Horká

S nápadem otevřít sokolovny veřejnosti přišla před sedmi lety **Kateřina Pohlová**, jednatelka Vzdělávacího odboru ČOS. V rozhovoru mluví o tom, jak Noc sokoloven probíhá a jak je možné se do ní zapojit.

## Co to vlastně je Noc sokoloven? Jak Vás to napadlo?

Rok 2015 byl vyhlášen rokem sokolské architektury, takže jsme se sokolovnám a sletové architektuře věnovali více než v jiných letech. A tak přišel i nápad na Noc sokoloven. Samozřejmě mě inspirovaly i jiné noci. Například Noc kostelů. Je to zajímavá paralela, protože v 19. století se naši předchůdci často vyjadřovali o sokolovnách jako o chrámech nebo stáncích. Jenom místo soch svatých se v tělocvičnách nacházely busty zakladatelů Sokola. A samozřejmě účel využívání prostoru byl jiný.

## ► Co je cílem akce a jak se daří ho naplnovat?

Stavba sokolovny byla pro jednotu velkou událostí. Bývá velice časté, že i když mezi prvními diskuzemi o nové sokolovně a jejím slavnostním otevřením mnohdy uplynuly desítky let, vystřídal se generace, ale úsilí přetrvalo. Dodnes jsou v jednotách činní potomci stavitelů sokoloven. Ty jsou tím, co drží jednotu pohromadě. O co se starají, kde rádi cvičí a scházejí se. Jsou to stavby se silnými příběhy. A když se k tomu přidá i ta jejich architektonická rozmanitost, včetně několika opravdu unikátních staveb zapsaných na seznamu kulturních památek, jedná se o jedinečný fenomén v české historii. Cílem Noci sokoloven je tedy upozornit na ně širokou veřejnost a ruku v ruce s tím zvýšit informovanost o Sokole jako takovém. Navíc tak jednoty prezentují svoji činnost a zároveň zájemcům nabízejí vstup do Sokola.

## ► Vybavíte si za těch sedm let nejzajímavější programy, které jednoty nabízely?

K Noci sokoloven patří komentované prohlídky budov a jejich okolí. Velké sokolovny s labyrintem chodeb často nabízejí nešední návštěvu svých zákoutí, a to i pro jejich členy. Často jsou doplněny výstavami předmětů a fotografií. Velice oblíbeným se stalo přespávání v tělocvičnách. Nechybí ani ukázky činnosti, představení oddílů a zapojení kulturních souborů. Prostranství kolem sokoloven se využívá k různým hrám, a to nejen pro děti. Co mě zaujalo nejvíce, bylo zpřístupnění libeňských podzemních ventilačních chodeb, kam se leze dost kuriózně přes toalety. Dále pak orientační běhy uvnitř sokolovny nebo lehce strašidelné aktivity v pokročilých nočních hodinách.

## ► Jaké je letošní hlavní téma Noci sokoloven?

Při katalogizaci knihovny se mi do ruky dostala kniha, která mě zaujala na svou dobu velice kvalitními fotografiemi. Bylo to tím, že ji vydal člen amerického Sokola v Chicagu už v roce 1917. Kniha se jmenuje Skupiny a jedná se o geometrické obrazce tvořené cvičenci pomocí různých akrobatických prvků. My jsme se rozhodli pro lepší představu nazývat tato uskupení lidskými pyramidami. Podle ohlasu z jednot, to vypadá, že se jim letošní téma velice líbí. Navíc jsme s pomocí píseckého Sokola natočili instruktážní videa, jak lidské pyramidy stavět. V minulých letech společným tématem byly živé obrazy a netradiční vytvoření sokolského znaku. Kreativité se meze nekladly, a tak se nám sešla opravdu nápaditá ztvárnění.

## ► ČOS akci podporuje různými materiály. Co mohou přihlášené sokolovny získat?

Od prvního ročníku používáme malované plakáty od Dominiky Petrtýlové. Vždy na ně vybereme jednu ze sokoloven. Nejdříve jsme plakáty posílali do jednot poštou, teď si je mohou v různých variantách stáhnout na internetu nebo si je dopsat v Canvě. Již tradičně zasíláme do jednot trička pro organizátory, pokud se tedy na akci přihlásí včas. Prozradím, že letos se na nich prvně objeví motiv z plakátu. Oblíbenými jsou také kvízy a drobné dárkové předměty, které se rozdávají návštěvníkům. V minulých letech jsme jednotám zaslali Sokolské pohádky od bratra Kubišty, a to i proto že v mnoha tělocvičnách se během Noci sokoloven přespává.

## ► Registrace už byla ukončena. Ale přesto se zeptám, zda mají opozdilci ještě šanci se přidat?

Abychom nechali vyrobit propagační předměty včas, potřebujeme, aby se nám jednoty přihlásily více než měsíc a půl dopředu. Jednoty se samozřejmě mohou registrovat ještě i teď přes formulář, který najdou na sokolském webu, ale to už je stihneme jenom přidat na web mezi ostatní přihlášené.

## ► Plánujete akci i v dalších letech?

V roce 2022 se Noc sokoloven uskutečnila v pátek 24. června a o rok později opět v pátek 23. června 2023. Pro dobrou propagaci celé akce je důležité, aby jednoty pořádaly Noc sokoloven v jediný předem daný termín. A aby nám připravované programy zaslaly nejdéle tři týdny před akcí. Je také velmi dobré, když si organizátoři sami zajistí co největší propagaci ve svém regionu. 📍




# LETOŠNÍ SOKOLOVNOU Z PLAKÁTU JE TA PARDUBICKÁ

| Text: Kateřina Pohlová

V červnu 1923 se konalo slavnostní otevření sokolovny v Pardubicích. Starosta této jednoty sokolovně při proslovu predikoval, že bude „chrámem, v němž není místo pro závist a zlobu, ale v němž bude vždy vládnout radost ze života, krása, láska, lidskost a bratrství“. Slavnost byla spojena nejen se župním sletem, ale také s výročím 60 let od založení tělocvičné jednoty Sokol v Pardubicích. Ta se ustanovila jako první v dnešní župě Východočeské-Pippichově, a to už v roce 1863. Z letopočtu je vidno, že byla i mezi prvními vlašťovkami, které následovaly Sokol Pražský.

V počátcích cvičili pardubičtí v prostorách místní reálné školy a na konci 70. let jim bylo alespoň vybudováno letní cvičiště na Olšinkách. Už v té době se činovníci snažili realizovat myšlenku vlastní sokolovny, ale neměli k tomu to správné místo a hlav-

ně peníze. Vhodný pozemek u letního cvičiště nakonec získali krátce před první světovou válkou. Nechaly se vypracovat architektonické plány, ale válka vše pozastavila, a ačkoli trvala „jen“ čtyři roky, svět po jejím skončení byl jinde a ke starým návrhům se sokolové už nechtěli vracet. Jednota svěřila vypracování nových projektů architektům Václavu Šantrůčkovi a Antonínu Mendlovi. Rozpočet byl stanoven na více než dva miliony korun. Čtvrtinou už jednota disponovala a zbytek obstarala povinných členských příspěvků a půjčkami od členů nebo příznivců. Valná hromada Sokola v Pardubicích v lednu 1922 nejen schválila projekt, ale zároveň zvolila stavební, finanční a hospodářský odbor. A na jaře se začalo stavět. Na podzim téhož roku navštívil nedokončenou stavbu, a zapsal se tak na pamětní listinu první host, kterým byl prezident

Masaryk. Sokolovna byla postavena během necelých dvou let a nadšené sokolky a sokoly čekali při otevření chrám v duchu národního dekorativismu. Sokolovna hrdě stojí jižně od centra města, kousek od řeky Chrudimky. Má obdélníkový půdorys s několika přístavky. Hlavní vstup je předsunut a tyčí se nad ním nepřehlédnutelný monumentální oblouk, který je umocněn schodištěm, jež k němu vede. Dominantní je i trojúhelníkový štít na průčelí. Po dostavění se uvnitř budovy nacházel sál, jeviště, sborovny žen a mužů, dále spolková místnost, pokladna i bufet a u vestibulu byla šatna pro návštěvníky. Sokolovna reprezentuje architekturu 20. let 20. století a je do dnešních dnů výraznou stavbou v Pardubicích. V minulých letech prošla rozsáhlou rekonstrukcí a po 99 letech od počátku výstavby byla vybrána na plakát k Noci sokoloven. 

inzerce:

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí



Železný Brod

# SOKOLOVNY ODRÁŽEJÍ KUS NÁRODNÍ HISTORIE

| Text: Kateřina Pohlová | Foto: Jitka Barešová



Nové Město nad Metují



Králův Dvůr



Praha 7



Rakovník



Praha Vršovice

V únoru roku 1862 vznikla jednota, která se později jmenovala Sokol Pražský. Její členové cvičili postupně ve třech pronajatých prostorách. Některé z nich ale byly nevyhovující, a proto se starosta jednoty Jindřich Fügner rozhodl koupit pozemek v dnešní Sokolské ulici, aby na něm společně postavili první sokolskou tělocvičnu – sokolovnu. Tenkrát ještě netušili, že později budou vystavěny ještě stovky dalších sokoloven, a to nejen ve městech, ale i na vesnicích. V Sokole nikdy nevzniklo jednotné ustanovení o tom, v jakém slohu mají být sokolovny postaveny a jak mají vypadat. Díky tomu si o vzniku a podobě budov rozhodovaly jednoty samy. Architekti mohli být vybráni nejen na základě vyhrané soutěže, ale i díky regionální příslušnosti či přátelství s lidmi kolem jednoty. Stavbu ovlivňovaly finanční možnosti jednot a smýšlení jejich představitelů. Tím, že se sokolovny stavěly od 60. let 19. století až do zániku Sokola po druhé světové válce, zachycují kus sokolské a regionální historie. I díky nim zůstal záznam o vývoji českých, a to nejen sportovních, ale i architektonických stylů v průběhu dekád. Vidíme také i stavební etapy, proměny jejich funkce či změny životního stylu společnosti.

## PRVNÍ SOKOLOVNY A INSPIRACE V ČESKÉ RENESANCI

V každé musel být bezesporu prostor pro cvičení. Jeho základem byl obdélníkový sál vysoký přes dvě podlaží o ideálních rozměrech 20 x 12 metrů tak, aby se tam vešlo 10 cvičenců po šesti řadách. Vedlejší prostory sloužily k odkládání nářadí, či jako sprchy. Nezapomínalo se ani na funkci společenskou, a tak při sokolovnách vznikaly zasedací místnosti, knihovny, restaurace nebo pódia a časem i biografy. Typickým rysem sokoloven až do přelomu 19. a 20. století jsou ochozy, tedy balkony. Zprvu byla veřejná cvičení uvnitř, proto se při stavbě nesmělo zapomínat na diváky.

Mezi novorenesanční stavby patří například ty v Kutné Hoře, na Praze 7, v Klatovech a v Táboře.

## PRVNÍ LÉTA 20. STOLETÍ A NÁSTUP MODERNITY

Renesanční zdobení vystřídala florální nebo geometrická moderna následně ovlivněná kubismem a secesí. Zdobný, ale přesto moderní vzhled získaly sokolovny v Čáslavi, Sušici či v pražské Libni. Unikátní sokolovny z neomítnutých cihel byly postaveny v Holicích a Rakovníku Otakarem Novotným, jenž si okouzlení řeznou cihlou přivezl z Holandska. V Rakovníku se navíc geometrická strohost doplňuje s novoklasicistními zdobnými prvky.

## SOKOLOVNY ZA PRVNÍ REPUBLIKY – OD KONZERVATISMU K PURISMU

Společenské změny po první světové válce se odrazily i v postoji ke cvičení. Vzrůstala prestiž sportu a tělocvičné budovy ve své minulé představě již neuspokojovaly sportovce ani veřejnost. Sport se zprofesionalizoval a díky tomu vznikala i nová typ tělocvičen. Nejviditelnějším rozdílem bylo využití otevřeného prostoru. Už nestačily zastřešené tělocvičny, bylo třeba stavět hřiště, dráhy a stadiony. O stavbu sportovišť se začali zajímat přední architekti. Proměnou procházel i samotný interiér. Odstraňovaly se galerie pro diváky a díky používání železobetonového skeletu se mohly stavět velké sály bez podpůrných pilířů. Právě v této době byly tělocvičny doplňovány dalšími objekty pro divadla, kina a restaurace. Ve dvacátých letech navázaly tělocvičny na vzhled předválečného moderního geometrismu. Nechyběl ani národní patriotismus a stavby byly zdobeny v duchu Jurkovičových pustevn, jako třeba ve Vizovicích. Koncem dvacátých let ale přece jen zvítězila funkcionalistická architektura sokoloven bez zdobných prvků. ©

# LETOŠNÍ NOC SOKOLOVEN BUDE PLNÁ PYRAMID

| Text: Martin Klement

V Tyršově domě se dochovaly dvě knihy se stejným názvem Skupiny. Ta první byla vydána Josefem Paskovským, a to v roce 1917 v Chicagu, ta druhá Jaroslavem Jančákem o sedm let později v Praze. Obě se věnují skupinám, kterým se v té době už říkalo i pyramidy, jak se dočtete níže. Tyto knihy nám byly inspirací, a proto se tento cvičební obrazec stane společným tématem letošní Noci sokoloven. Mezi pojmenováními „skupiny“ a „pyramidy“ jsme vybrali tu druhou variantu, která více odpovídá výslednému vzhledu.

Ze všeho nejdříve je zapotřebí odpovědět na první pohled jednoduchou otázku. Co je vůbec tělocvičná skupina? V sokolském prostředí byly za skupiny většinou považovány ty cviky, při nichž cvičenci spojují své síly a vytvářejí „ladný a jednolité“ celek. Někdy se však v sokolských sbírkách skupin objevují též obrazce, při nichž cvičenci na určitém nářadí provádějí cvik, aniž by se vzájemně dotýkali a podepírali. V legendární

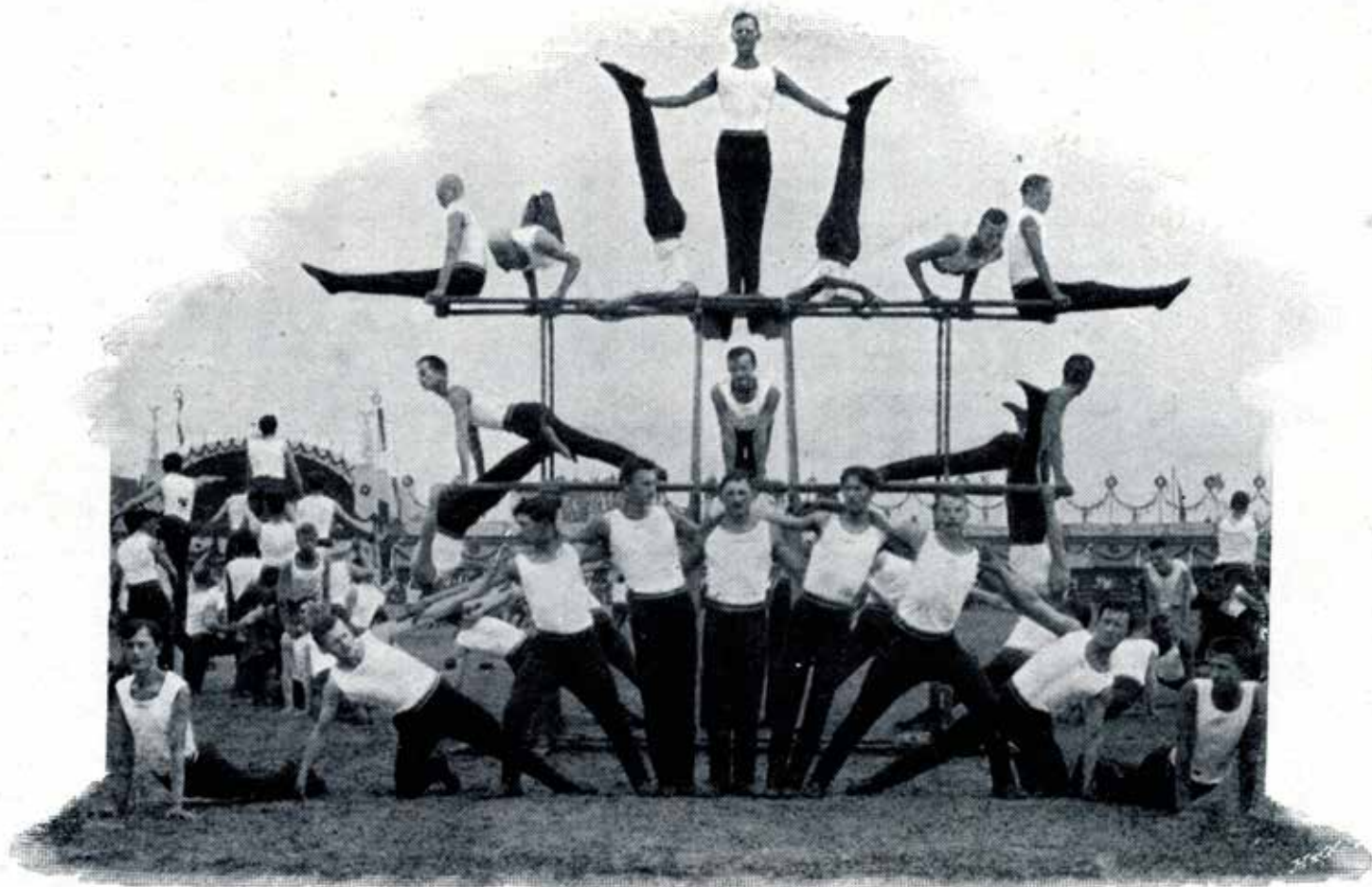
německé encyklopedii tělocviku, kterou v roce 1928 vydal Rudolf Gasch, je zase možné se dozvědět, že skupinami (Gruppen) lze rozumět jen cvičení jednoho páru cvičenců, z nichž jeden je nosič, zatímco druhý je nesen. Jakmile se do cvičení zapojí další cvičenci, nevzniknou již skupiny, nýbrž takzvané pyramidy (Pyramiden).

Je zřejmé, že v pojetí skupin nepanovala obecná jednota. Zjednodušeně lze ale shrnout, že pojem skupina sloužil mezi sokoly převážně pro označení kolektivních kontaktních cvičení a že odpovídal tomu, co němečtí turneři nazývali jako „Gruppe“ a „Pyramide“. Zajedno byli autoři českých i německých spisů o skupinách v tom, že formování těchto obrazců má pro cvičence velký význam, neboť je tím podporována síla, odvaha, rozhodnost, výdrž, vzájemná důvěra a podřízenost jednotlivce celku. Proto bylo doporučováno zařadit utváření skupinových formací i do běžných hodin tělocviku. Nejvíce však skupiny byly



pro svůj spektakulární efekt využívány při různých sokolských a turnerských festivalech. Nikoli náhodou byla například v Německu opakovaně vydávána příručka Heinricha Haeckera o stavbě skupin s vlajkami.

Odkud stavění skupin pochází, není zřejmé. Zmínky o skupinách prováděných různými kejklíři jsou však dochovány již z doby římského císařství. Jak dokládají různé plakáty z 18. století, byly poté skupiny s oblibou stavěny na náměstí italských měst, často je též prováděli komedianti a akrobati v cirkusech či divadlech pro pobavení publika. Nacvičovány byly rovněž i ve vojsku a hasičstvu. Tělocvičného využití se jim však dle Gaschovy encyklopedie dostalo primárně ve Francii, Belgii a u sokolů. ©



# HLASUJTE PRO

# SOKOLSKÉ ODDÍLY V PROJEKTU

# HÝBEME SE HEZKY ČESKY

| Text: Jana Horká

Do společného projektu České obce sokolské a jejího nového partnera obchodního řetězce Penny se registrovalo více než pět set sokolských oddílů. Všechny teď mají šanci vyhrát až 15 tisíc korun s tím, že peníze mohou využít dle svých potřeb. „Jsem moc rád, že se nakonec přihlásilo tolik oddílů a Sokol opět ukázal svoji sílu. Teď ale vstupujeme do další fáze projektu, kdy je potřeba znovu členy zaktivovat k tomu, aby hlasovali,“ říká Marek Tesař, výkonný ředitel ČOS.

ON-LINE  
HLASOVÁNÍ

3. 6. – 30. 6.  
2021

HLASOVÁNÍ  
V PRODEJNÁCH

2. 9. – 29. 9.  
2021

VYHLÁŠENÍ  
VÍTĚZŮ

14. 10.  
2021

První kolo hlasování probíhá od 3. do 30. června. Vše potřebné najdete na už známé stránce [WWW.HYBEMESEHEZKYCESKY.CZ](http://WWW.HYBEMESEHEZKYCESKY.CZ). Na ní zadejte do vyhledavače město, PSČ nebo název Vašeho klubu či týmu. Ze seznamu, který Vám vyhledavač nabídne, vyberte oddíl a klikněte na tlačítko „hlasovat“. Z jedné IP adresy můžete hlasovat pouze jednou denně a další den pak zase znovu.

Finanční odměnu získají dva oddíly s nejvyšším počtem hlasů. Třetí oddíl z mikroregionu vybere odborná porota na základě několika kritérií, mezi nimiž může být například poutavost příběhu, který oddíl uvedl při registraci. Tyto tři oddíly pak také postoupí do dalšího kola.

Druhé kolo hlasování se uskuteční od 2. do 29. září. V něm se už rozhodne, kdo získá hlavní cenu, tedy 15 tisíc korun, a kdo skončí na 2. a 3. místě. Oba tyto oddíly získají shodně 5 tisíc korun. Každý z oddílů bude mít ve druhém kole ve svých mikroregionálních obchodech Penny umístěné

hlasovací boxy. O pořadí rozhodne množství odevzdaných hlasovacích kupónů, které budou součástí účtenky.

Spolupráce s Penny je plánována dlouhodobě a staví na společných hodnotách s důrazem na komunitu a laskavost. „Jsem nesmírně ráda, že se našemu komunikačnímu týmu podařilo domluvit spolupráci s takto významným partnerem, který v této těžké chvíli podpoří nejen ČOS jako takovou, ale především i naše jednoty, respektive konkrétní oddíly. Za to je potřeba společnosti Penny velmi poděkovat,“ řekla starostka Sokola Hana Moučková.

Detaily dlouhodobého partnerství popisuje Marek Tesař: „V současné době to považuji za skvělou zprávu. Rád bych zdůraznil, že v rámci této spolupráce je potřeba aktivní přístup i ze strany našich oddílů, jednot a žup, které maximálně podpoříme, aby byly v projektu úspěšné a získaly co nejvyšší finanční dar.“



# SPORT JE SKVĚLÝ VÝCHOVNÝ PROSTŘEDEK

DAVID SVOBODA, OLYMPIJSKÝ  
VÍTĚZ, AMBASADOR PROJEKTU  
HÝBEME SE HEZKY ČESKY

## ► Co se Vám líbí na projektu Hýbeme se hezky česky?

Vždycky, když mám příležitost podpořit sport a zdravý pohyb lidí, tak do toho jdu, protože si uvědomuji, jak moc je to pro šťastný a plnohodnotný život přínosné. Sport je velmi důležitý hlavně pro děti, pro jejich optimální všestranný rozvoj a růst. Je to skvělý výchovný prostředek pro utváření osobnosti. Umožňuje trávit volný čas zábavou a hrou v kolektivu kamarádů. Právě projekt Hýbeme se hezky česky toto vše podporuje, a proto se mi tak líbí.

## ► Téměř rok se nemohlo pořádně sportovat. Jak byste namotivoval lidi, a hlavně děti, aby se ke sportu vrátili?

Většina sportovišť byla dlouho úplně zavřená anebo jejich provoz velmi omezený. Po dlouhé pauze je každý návrat trochu nepříjemný a chvíli to trvá, než se člověk dostane zpátky do formy. Ale je to potřeba jak pro zdraví, tak i pro dobrý pocit. Ideální je stav, kdy se děti už samy nemohou dočkat, až si zase zasportují. A ty ostatní je dobré inspirovat nebo pro

ně vytvářet zajímavé příležitosti tak, aby si vybuodovaly ke sportu kladný vztah. Nejlepší je, když mohou sportovat společně s rodiči nebo s kamarády. Sport pro ně musí být v první řadě zábavou v příjemném kolektivu a až v druhé řadě nutnou dílnou a tvrdou prací.

## ► Dlouhodobě podporujete Sokol. Proč?

Dříve se říkávalo: „Co Čech, to sokol.“ České sokolské hnutí patří mezi nejstarší sportovní organizace na světě, na což jsem velmi hrdý. Historie sportu u nás je neuvěřitelně dlouhá a bohatá. Je nedílnou součástí naší kultury. Pro mě a mého brácha Toma je ideálem antická filozofie kalokagathia, ze které vychází jak sokolské, tak i olympijské hnutí. Obojí mám moc rád. Sokolové, kteří vždycky byli nejzdatnější a nejodolnější částí naší společnosti, a to po fyzické i mentální stránce, patřili navíc k největším hrdinům prvního, druhého i třetího odboje a zasloužili se zásadní měrou o naši svobodu i o vznik naší republiky. V zdravém těle zdravý duch, v srdci vlast a v paži sílu!



# TŘI OTÁZKY PRO VÍTA VOJTĚCHA

ŘEDITELE STRATEGICKÉHO MARKETINGU PENNY MARKET S.R.O. ČR

## ► Proč Penny spustilo projekt Hýbeme se hezky česky?

Myslíme si, že český sport a zejména pak ten dětský potřebuje podpořit. Máme skoro čtyři sta obchodů po celém Česku a vidíme, že situace je, a to napříč všemi regiony, téměř stejná. Sportoviště byla, nebo ještě jsou, částečně uzavřena, děti neměly kam chodit a co dělat, což bylo v konečném důsledku stresující i pro rodiče. Navíc víme, že ne všechny děti se budou do oddílů vracet a také že týmy přicházejí o příspěvky, čímž se dostávají do existenčních problémů. Penny dlouhodobě bere společenskou zodpovědnost vážně, a navíc nám jedná jako rodičům, a také jako fandům sportu připadá správné se v této oblasti angažovat. Očekáváme, že pomůžeme jednotlivým týmům v každém regionu Česka, nejen finančně, ale že zároveň rozpoutáme i diskuzi, která snad inspiruje i další k tomu, aby pomohli rozvoji sportu u nás.

## ► O akci je slyšet téměř na každém rohu. Jak důležitý projekt to pro Penny je?

Tento projekt od jiných odlišuje hlavně doba, ve které přichází a také


téma, kterým se zabývá. S touto myšlenkou pracujeme od února, kdy situace s dětským sportem začala být skutečně neúnosná. I proto se nám podařilo vzbudit zájem médií i široké veřejnosti, a to navíc i díky podpoře sportovců a partnerů, kteří do toho šli s námi. Pro nás se jedná i o letošní klíčovou komunikační kampaň, proto jí chceme dát maximální podporu, a to po celý tento rok. O sportu s námi teď díky projektu mluví jak dodavatelé, tak i celebrity nebo třeba zaměstnanci, protože lidí, kteří o Hýbeme se hezky česky ještě neslyšeli, je skutečně málo.

## ► Proč jste si jako partnera vybrali právě Českou obec sokolskou?

Sokol, a to nejen podle našeho názoru, dělá skvělou práci; proto jsme rádi, že můžeme s takovým partnerem spolupracovat. To je bez debat. Ve chvíli, kdy jsme se rozhodli uskutečnit projekt Hýbeme se hezky česky, jsme začali hledat vhodné partnery. Tedy takové, kteří to se sportem myslí vážně, prezentují hodnoty, které jsou našim



zákazníkům blízké, a zároveň umějí efektivně aktivovat svou základnu. To Sokol naplňuje beze zbytku. Získali jsme tak velmi aktivního partnera, který s námi nejen pracuje, ale také nás svým způsobem inspiruje. Věříme i tomu, že třeba jednou otevře pomyslné dveře svých jednot i zákazníkům Penny.

Navíc mám se Sokolem i příjemnou osobní zkušenost, kdy jsem jako fanda o víkendu na závodech běžel v sokolském tričku a všichni mi říkali: „Sokolíku.“ Ale tak nějak mile, že bylo patrné, jak pozitivní emoci tato značka v Česku vyvolává. 

## PENNY podpoří mládežnický sport po celém Česku.

**PENNY** je s vámi ve všech regionech naší země. Proto jsme společně s našimi partnery **Asociací školních sportovních klubů a Českou obcí sokolskou** připravili projekt **Hýbeme se hezky česky**, ve kterém letos podpoříme regionální dětské a mládežnické sportovní kluby a týmy.

Ty se v soutěži utkají o vaše hlasy, které rozhodnou o jejich úspěchu. Podpořit je můžete v červnu v on-line hlasování a poté v září hlasovat přímo v prodejnách **PENNY**. Finanční podporou a zdravou stravou odměníme vždy tři finalisty v každém ze 155 stanovených regionů. Dohromady **PENNY** ocení 465 klubů a týmů napříč celou Českou republikou!

Více na [www.hybemesehezkycesky.cz](http://www.hybemesehezkycesky.cz)



**PENNY.**



# SOKOLSKÝ YOUTUBE MÁ VÍCE NEŽ DVA MILIONY ZHLÉDNUTÍ

Text: Jiří Reichl

Youtubový kanál České obce sokolské je jedním z nejuspěšnějších profilů českých sportovních a kulturních organizací. Začátkem dubna se na počítadle objevila číslovka 2.000.000. Sokol se tak zařadil mezi TOP 5 kanálů, které jsou provozované sportovními organizacemi. A obrazně šlape na paty i tak populárnímu sportu, jakým je u nás florbal. Řadu dalších dokonce předběhl.

Například velice populární biatlon má přes 1,1 milionu zhlédnutí, volejbal více než 928 tisíc a basketbal 766 tisíc. Naprosto nedostižitelnými jsou profily Českého olympijského výboru (přes 25 milionů) a Hokej.cz (více než 24 milionů). Přes hranici dvou milionů zhlédnutí se přehouply kanály Český florbal (2,255 milionu) a CzechAthletics (2,197 milionu). Sokol se tak zařadil na 5. místo ve sledovanosti.

„Velmi mě těší, že se o náš YouTube kanál zajímá tolik lidí. I přes uzavřená sportoviště jsme loni nesložili ruce do klína a rychle jsme vymysleli sérii online cvičení #CvičímseSokolem. Cílem bylo, a stále je, přispět k lepší náladě, ukázat, že cvičit se dá i v omezených podmínkách, a připomenout, že Sokol je tady pro širokou veřejnost stále,“ řekla starostka České obce sokolské Hana Moučková.

Populární jsou videa s návodem, jak cvičit s dětmi doma. Video pro cvičení s dětmi od 2 do 6 let má přes 54 tisíc zhlédnutí a třeba hra na kuchaře přes 22 tisíc. ©



## PLÁN NA REVITALIZACI TYRŠOVA DOMU NADCHL I ZÁSTUPCE VÝZNAMNÝCH INSTITUCÍ

Vedení České obce sokolské spolu s autorem projektu architektem Josefem Pleskotem pozvalo zástupce Ministerstva kultury ČR, Magistrátu hlavního města Prahy a městské části Praha 1 na jednání, kde byl představen záměr přestavby Tyršova domu.

„Jsem rád, že se nám se sestrou starostkou povedlo seznat zástupce většiny klíčových institucí, které budou hrát významnou roli v celé realizaci a financování. Čeká nás opravdu dlouhá cesta, ale věříme, že i tato schůzka ukázala, že se jedná o důležitý projekt, a to pro všechny zainteresované,“ Marek Tesař, výkonný ředitel ČOS.

Kromě již dříve představeného modelu budoucí podoby nádvoří Tyršova domu ukázal architekt Josef Pleskot také podrobné vizualizace jednotlivých částí plánovaného projektu, a to včetně vzdálených pohledů

od Pražského hradu nebo Petřína, na kterých dokladoval, že nebude narušen stávající pohled na památkovou rezervaci jako takovou.

„Myslím si, že by to měla být jedna ze zásadních staveb následujících let. Sokol hraje ve společnosti klíčovou roli a jeho důležitost je současnou dobou ještě násobena,“ řekl na setkání náměstek primátora pro oblast územního rozvoje a územního plánu Petr Hlaváček.

Projekt se líbí i radnímu Vítu Šimrali, který má na starosti oblast školství, sportu, vědy a podpory podnikání. Upozornil však, že je potřeba stanovit jednotlivé etapy projektu, aby se dalo dopředu zajistit jejich financování: „Vize architekta Pleskota, která zahrnuje vytvoření tělocvičné zahrady a nové věže pro představení nového cirkusu, je skvělým pokračováním dobře nastaveného marketingu Sokola.“ ©

## STAROSTKA ČOS HANA MOUČKOVÁ V MÉDIÍCH PROSAZOVALA OTEVŘENÍ SOKOLOVEN



# STAROSTKA ČOS JEDNALA S FILIPEM NEUSSEREM

Starostka ČOS Hana Moučková pozvala do Tyršova domu nového předsedu Národní sportovní agentury Filipa Neussera. Ten její pozvání přijal jen pár dní poté, co ve funkci nahradil Milana Hniličku. Na stole byla tři klíčová témata – role Sokola ve sportu pro všechny, jeho

důležitost v pohybu dětí a dlouhodobý systém financování ČOS.


„Z dnešní schůzky mám radost. Pan předseda evidentně klade důraz na pohyb dětí, což dokázal také tím, že brzy po svém zvolení dorazil do Tyršova domu. Cením si toho, protože je mi jasné, že má

velmi hektický pracovní program,“ řekla Hana Moučková, podle které Filip Neusser přislíbil, že obratem situaci napraví a ČOS dostane dotace na rok 2021 co nejdřív. Zároveň chce nový předseda NSA podporovat programy zaměřené na děti, včetně projektu Se Sokolem do života.

## PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS SOKOL ONLINE

Od letošního dubna je možné předplatit si časopis Sokol jednoduše, a to na webové stránce casopis.sokol.eu. Nový systém předplatného nabídne také několik novinek. Kromě klasického ročního předplatného (tedy čtyř časopisů) si budete moci koupit i jednotlivé výtisky zvlášť. V obou případech získáte časopis i v PDF verzi. Po zaplacení Vám na uvedený mail přijde link, kde

si čtvrtletník budete moci stáhnout.

Na stránce casopis.sokol.eu navíc najdete velmi rozsáhlý archiv všech starších čísel časopisu Sokol. Nově jsou do něj nahraná i čísla z roku 2020, včetně Vzdělávacích a Metodických listů. Určitě oceníte i fakt, že starší čísla těchto listů jsou uložena nejen podle data vydání, ale i pod názvem výtisku, což velmi usnadní hledání. 



## CASOPIS.SOKOL.EU

Počet kusů: \_\_\_\_\_

### ADRESA PRO ZASÍLÁNÍ

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Jednota/Župa: (v případě, že bude časopis chodit na adresu sokolovny) \_\_\_\_\_

Ulice: \_\_\_\_\_

PSČ: \_\_\_\_\_ Město: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Chci předplatné od:

březen  červen  září  prosinec

Číslo účtu: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

IČO organizace: \_\_\_\_\_

Datum úhrady: \_\_\_\_\_

složenkou  příkazem  pokladnou

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, č.ú.: **27-7699580257/0100**

Variabilní symbol: **160 2021**

# OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO ČASOPISU SOKOL

## PŘEDPLATNÉ 4 ČÍSEL

(do zahraničí + doplatek za poštovné)

# 199 Kč

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení na adresu:

ČOS – tiskové oddělení  
Újezd 450, 118 01 Praha 1

nebo e-mailem: [jhorka@sokol.eu](mailto:jhorka@sokol.eu)

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).



# SOKOL NOVÁ BĚLÁ ZALOŽIL NOVOU TRADICI - HROMADNÝ ODBĚR KRVE

Text: Jana Horká

Ostrava si letos připomíná hned dvě důležitá výročí, a to 76 let od osvobození města a 130 let od založení Sokola. Kvůli přísným hygienickým opatřením se ale nemohly uskutečnit žádné vzpomínkové akty, a tak se ostravští sokolové inspirovali v Praze a oslavili tato důležitá data darováním krve.

„Zaujalo mě hromadné darování krve v Tyršově domě, které proběhlo v únoru ke 159. výročí založení Sokola. Napadlo mě zkusit uspořádat něco podobného v Ostravě. Sám jsem krev nikdy nedaroval a přiznávám, že jehly moc nemusím. Nicméně jsem jako sokol cítil povinnost

překonat se a jít darovat,“ říká iniciátor ostravské akce Ondřej Rybníček, vzdělavatel z Nové Bělé.

V Ostravě se nakonec k hromadnému odběru přihlásilo 22 dárců, z toho naprostá většina prvodárců ve věku od 18 do 50 let. „Naše výzva cílila nejen na sokoly, ale i na naše přátele mimo organizaci a také na širokou veřejnost. Do krevního centra v ostravské fakultní nemocnici jsme tak šli ve složení 10 sokolů a 12 nesokolových dárců. Jsem za to moc rád, protože se ukázalo, že Sokol může být inspirující a může aktivizovat společnost. Musíme jít příkladem,“ říká Ondřej.

Celkem darovali 9,8 litrů krve a snad i díky tomu v Ostravě vznikne nová tradice. „Hromadné darování má velkou výhodu v tom, že když jste nervózní, ve skupině lidí se můžete vzájemně podpořit. Můžete si povídat a případný strach se rychle rozplyne. My jsme si to celé velmi užili a domluvili jsme se, že za rok uspořádáme 2. ročník Sokolské kapky krve Ostrava. Bude to dlouholetý projekt naší jednoty. Věříme, že postupně budeme oslovovat nové a nové dárcy nejen z řad Sokola, ale i mimo něj, a zároveň si udržíme i ty z předchozích let,“ říká Ondřej. 📍

## ZKUŠENOSTI S ODBĚREM

*Celý odběr probíhal bez problémů, sestřička si se mnou povídala a byla velmi milá. Celé to trvalo asi pět minut, nepříjemné bylo jen vpíchnutí jehly, potom jsem už nic necítila. Opravdu se není čeho bát.*

**Markéta Koloničková, 18 let**

*Určitě půjdu na odběr znovu, protože mě těší, že touto cestou můžu někomu pomoci, a dokonce zachránit život. Teď, když už vím, že*

*se to dá v pohodě zvládnout, nevidím nejmenší důvod, proč do toho opět nejít.*

**Gabriela Mintělová, 18 let**

*Jsem vděčná Sokolu a Ondrovi Rybníčkovvi, že mě na akci přizval. O darování krve jsem přemýšlela asi pět let a chtěla jsem jít, ale vždycky jsem to kvůli něčemu odložila. Těším se, až vyrazíme do krevního centra znovu.*

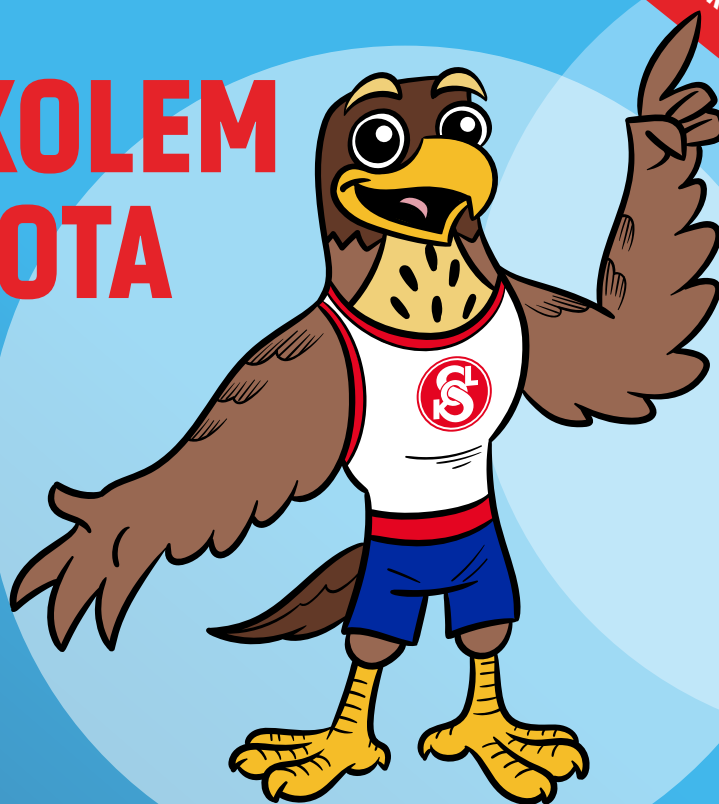
**Tereza Palová, 20 let**





**SPECIAL**  
WWW.SESOKOLEMDOZIVOTA.CZ

# SE SOKOLEM DO ŽIVOTA



## V PROJEKTU CVIČÍ UŽ VÍC NEŽ 90 TISÍC DĚTÍ

| Text: Zdenka Bursiková

V roce 2014 se zrodil nápad založit projekt pro rozvoj pohybové gramotnosti předškolních dětí, a motivovat je tak ke zdravému pohybu. Dnes je do projektu Se Sokolem do života zapojeno 1 632 mateřských škol, sokolských jednot a volnočasových organizací, a v nich více než 90 tisíc dětí a osm tisíc pedagogů. Co stojí za jeho úspěchem a jak na začátky vzpomínají jeho spoluautorky **Věra Smejkalová** a **Dana Uzlová**?

### ► Jak nápad na tento projekt vlastně vznikl?

**Věra:** Přišel s ním náčelník ČOS Petr Svoboda. Oslovil Danu Uzlovou a ta vytvořila námět i název projektu. Vymyslela partu pěti zvířátek, které děti provázejí světem pohybu, a také maskota celého projektu Sokolíka Pepíka. Mě potom napadlo spojit objevování světa s jednotlivými světadíly. K nim jsme přiřadili zvířátka, a vznikla tak i barevnost celého projektu. Pak už ho zbývalo jen naplnit po obsahové stránce, tedy dát dohromady

jak pohybové kapitoly, tak i ty zbývající dvě: rozumovou a sociální. Ta zahrnuje především společné akce pro děti, do kterých se snažíme zapojit i rodiče, protože ti jsou pro děti největším vzorem. O vizuální podobu se postaral grafik Honza Lukášek, který vytvořil postavičky zvířátek.

**Dana:** Nejtěžší bylo přijít na ten prvotní nápad. To trvalo skoro čtvrt roku. Naplňování jednotlivých oblastí, které měla na starosti Věrka, pak už šlo relativně rychle. Tím však

**PŘIHLASTE  
I VAŠI  
MATEŘSKOU  
ŠKOLU**

### Kontakty:

E-mailová adresa projektu:  
[sesokolemdozivota@sokol.eu](mailto:sesokolemdozivota@sokol.eu)  
Telefon: +420 731 612 743  
Kontakt pro média:  
[zbursikova@sokol.eu](mailto:zbursikova@sokol.eu)

**VĚRA SMEJKALOVÁ**

(ekonomka, cvičitelka II. třídy) je vedoucí ústředního cvičitelského sboru RDPD a lektorka Ústřední školy ČOS. Patří mezi spoluautorky knihy *Zacvičme si s říkadly, Cvičíme s malými dětmi a Soutěžní sestavy pro PD*. Mimo to působí nejen jako župní náčelnice, ale zároveň je náčelnicí i cvičitelkou Sokola Čimice v Praze 8.

nechci říct, že by vymyšlení činností skrývajících se pod jednotlivými zvířátky bylo jednoduché. Obě jsme se snažily zapojit všech pět oblastí, které jsou u předškoláků důležité, a co nejvíce se přiblížit rámcově vzdělávacímu programu mateřských škol. Za tím je velká spousta práce.

► **Jak projekt přijaly školky a tělocvičné jednoty?**

**Věra:** Projekt byl úplně původně vytvořen pro tělocvičné jednoty, na mateřské školy se rozšířil až později. Ve skutečnosti je ale v současné době proces získávání nových mateřských škol jednodušší. Nultý ročník ve školním roce 2015/2016 jsme všichni brali jako zkušební a byli jsme nadšení, že jsme měli přes pět tisíc přihlášených dětí, protože jsme si nebyli jistí, jak se nám podaří oslovit pedagogy.

Na konci roku jsme zapojené subjekty požádali o zpětnou vazbu a získali jsme na vysvědčení pomyslnou jedničku. To nám udělalo velkou radost, ale zároveň nás jejich postřehy posunuly dál.

**Dana:** Prvním krokem bylo, že jsme na republikovém srazu oslovili cvičitelky a župní vedoucí RDPD, kterým jsme projekt představili. Hodně z nich v mateřských školách učí, takže bylo přirozené, že ho ve školce také budou chtít vyzkoušet. Zároveň jsme je poprosili, aby obešli mateřské školy ve svém okolí. Tak jsme získali do projektu první účastníky. Oproti tělocvičným jednotám mají školky výhodu, že děti jsou s paní učitelkou denně v kontaktu a mají tak spoustu příležitostí činnosti plnit. Nevýhodou naopak je, že nemají takové vybavení jako tělocvičny. Plnění jednotlivých úkolů pak



také samozřejmě záleží na tom, jak je paní učitelka sportovně založená.

**Věra:** Pedagogové mají k dispozici metodické materiály, ale jinak nemáme přehled o tom, jak jednotlivé úkoly plní, a jestli děti vykonávají pohyb správně. Čekáme na uvolnění vládních opatření, abychom mohli uspořádat pro pedagogy seminář a šířit tak mezi ně osvětu. Občas se setkáváme s tím, že děti například špatně házejí, a v tom by měl právě seminář pomoci.

**Dana:** Ze začátku jsme s Věrou obě musely hodně vysvětlovat, že úkol nestačí splnit jen jednou a hned nalepit samolepku. Je potřeba dlouhodobý nácvik, aby si to ty děti zafixovaly a uložily do pohybové paměti.

► **V každé školce mají děti nějaké pohybové aktivity. V čem jim tento projekt pomáhá?**

**Dana:** Určitě je to v té metodické pomoci. Díky projektu získají přesný návod, jak to dělat, jak jednotlivý prvek procvičovat, kdy ho cvičit a jak se dětem věnovat v době, kterou mají vyhrazenou pro pohyb.

► **Proč je tak důležitá všestrannost?**

**Dana:** Všestrannost je základ do života. Teprve až ve chvíli, kdy děti dostanou dobrý všestranný základ, mohou se zaměřit na nějaký sport.

**Věra:** Když dítě v šesti letech vypouštíme do světa, mělo by být celistvé. To znamená, aby bylo dobře vybavené pro zvládnutí všech situací, se kterými se potká, aby bylo bystré, šikovné, dokázalo se orientovat v kolektivu svých vrstevníků a aby bylo na to vkročení do velkého světa co nejlépe připravené.

► **Všechny malé děti se rády hýbou. Jsou nějaké zásady, které by měli učitelé ve školkách nebo i rodiče dodržovat, aby je neodradili?**

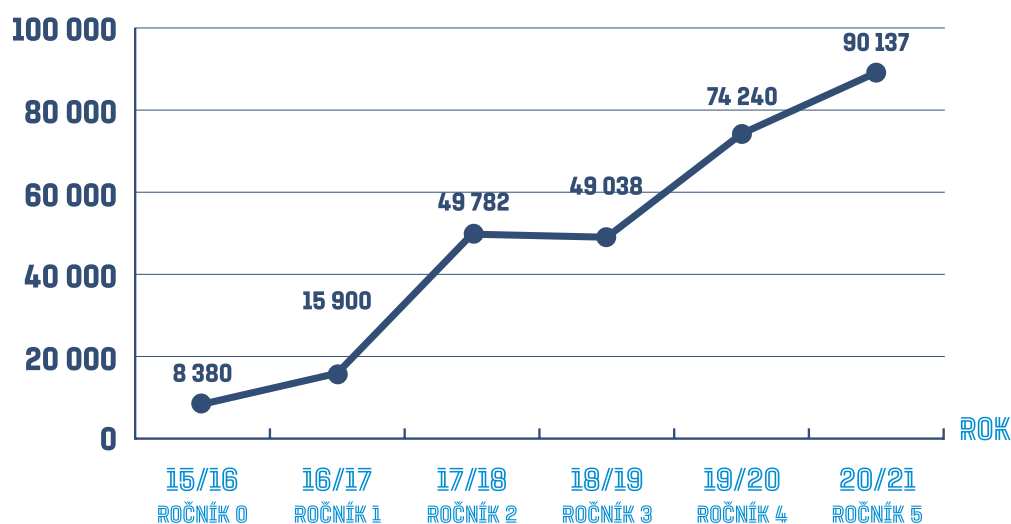
**Věra:** Nejdůležitější pro všechny jsou zásady bezpečnosti, abychom dítě ochránili a pomohli mu v pohybové orientaci jak v těle, tak i v prostoru. Jinak základní je postupovat od jednoduchého ke složitějšímu, od nízkého k vysokému a od toho, co znají, k tomu, co neznají. Prostě jít postupně.

► **Co děti na projektu nejvíc baví?**

**Dana:** Baví je všechno, co souvisí s pohybem, ale nejvíc asi lepení samolepek. Předškoláci si to lepí sami, u těch menších jim pomáhají dospělí. Moc rády také zpívají hymnu. V naší školce s ní začínáme každé pondělí. 🎵

**DANA UZLOVÁ** (učitelka MŠ, cvičitelka II. třídy) je lektorkou Ústřední školy ČOS, členkou ÚCS RDPD, ale i autorkou publikací Pohybové hry pro předškoláky, Pohybové skladby pro předškoláky a všech sletových skladeb pro předškoláky od roku 1994. Působí nejen jako místonáčelnice ČOS, ale zároveň jako náčelnice a cvičitelka Sokola Lhotka v Praze 4.

## POČET ZAPOJENÝCH DĚTÍ



JIŽ 6 LET  
OD ROKU 2014

1 632  
ZAPOJENÝCH  
SUBJEKTŮ

90 137  
DĚTÍ OD 3  
DO 6 LET

8 034  
PEDAGOGŮ

# PROČ SE ZAPOJIT DO PROJEKTU SE SOKOLEM DO ŽIVOTA?

Sokol je nejstarším a největším českým neziskovým spolkem, který se zaměřuje na pohybovou gramotnost a šíření radosti z pohybu. Z toho vychází i projekt Se Sokolem do života, který se věnuje nejmladší generaci, tedy dětem mezi třemi až šesti roky. Právě v tomto věku je důležité, aby si děti vyzkoušely, co všechno jejich tělo dovede, jaké mají schopnosti, které by mohly do budoucna rozvíjet a zvykly si na to, že pohyb je přirozenou součástí jejich života.


Jedná se o celoroční projekt určený mateřským školám, sokolským jednotám a volnočasovým organizacím. Pomáhá děti provést všemi základními pohybovými dovednostmi. Aby to děti bavilo, nesmí chybět správná motivace. K tomu tu je parta pěti zvířátek v čele se Sokolíkem Pepíkem. Každé zvířátko reprezentuje jednu oblast pro rozvoj dětí.

Jsou jimi přirozená cvičení, obratnost, dovednosti s míčem, rozvíjení poznání a netradiční činnosti. První tři se věnují pohybovým dovednostem, které u dětí rozvíjejí základní pohyb jako takový. Děti zjišťují, jak pracovat se svým tělem nebo jak koordinovat pohyb, a současně zvyšují svou fyzickou zdatnost. Další oblast se věnuje rozvíjení poznání, což jsou odpočinkové činnosti pro dobu mezi cvičením nebo po něm. Netradiční aktivity jsou vázané k ročním obdobím, a děti tak zjišťují, co se dá zažít například na jaře nebo na podzim.

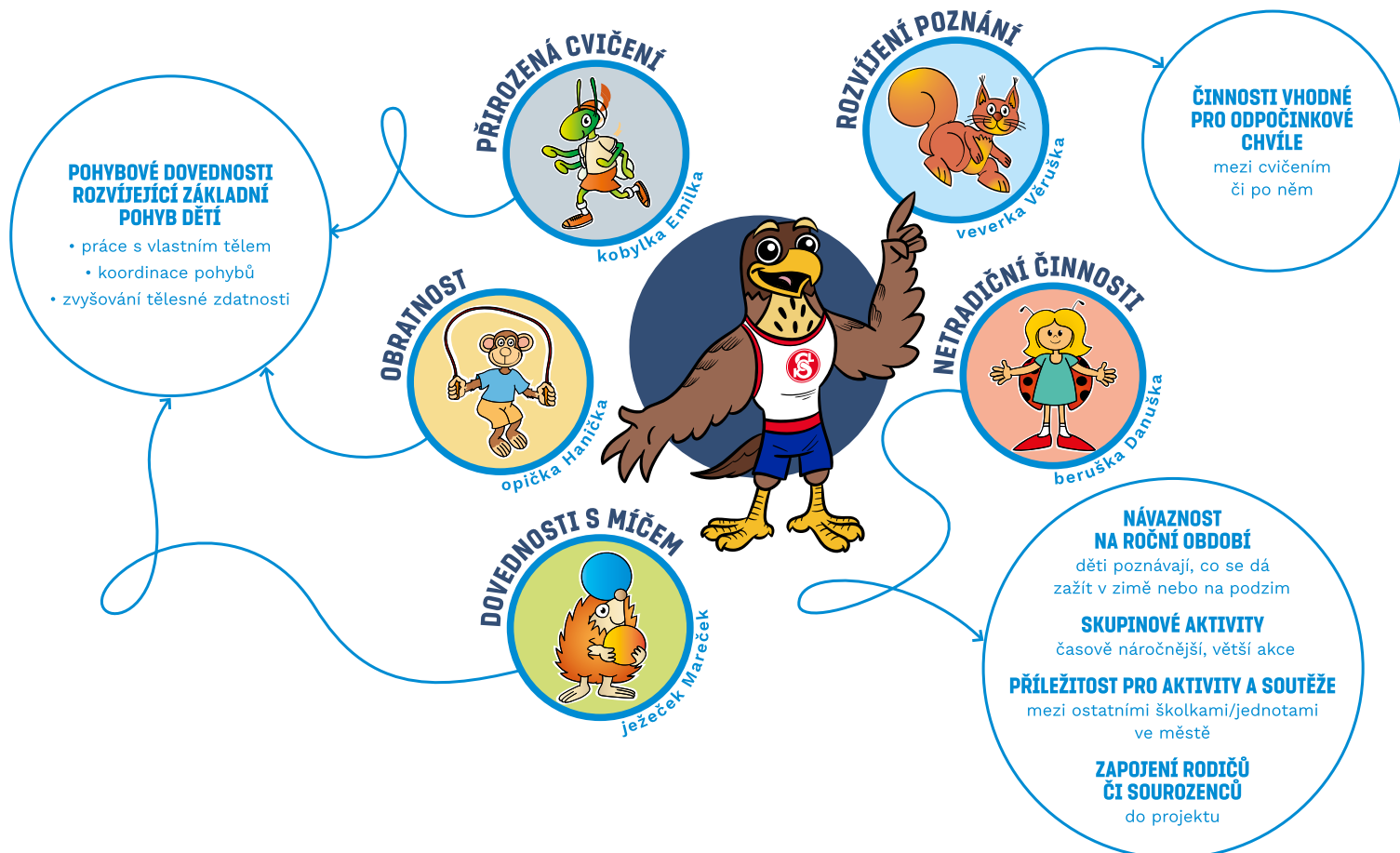
Metodika, která je pro projekt zpracovaná, vychází ze sokolského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelek ve sportovních oddílech pro předškoláky nebo rodiče a děti. Zapojené subjekty na projektu nejvíce oceňují metodický materiál, který jim poskytuje komplet-

ní osnovy pro tělesnou výchovu, mají přehled o dovednostech, které by měly děti zvládnout v daném věku. U jednotlivých cviků je popsána metodika provedení a posloupnost v rozvoji v dané oblasti. Metodický materiál se tak řadí mezi nejlépe zpracované osnovy pro tělesnou výchovu u nás.

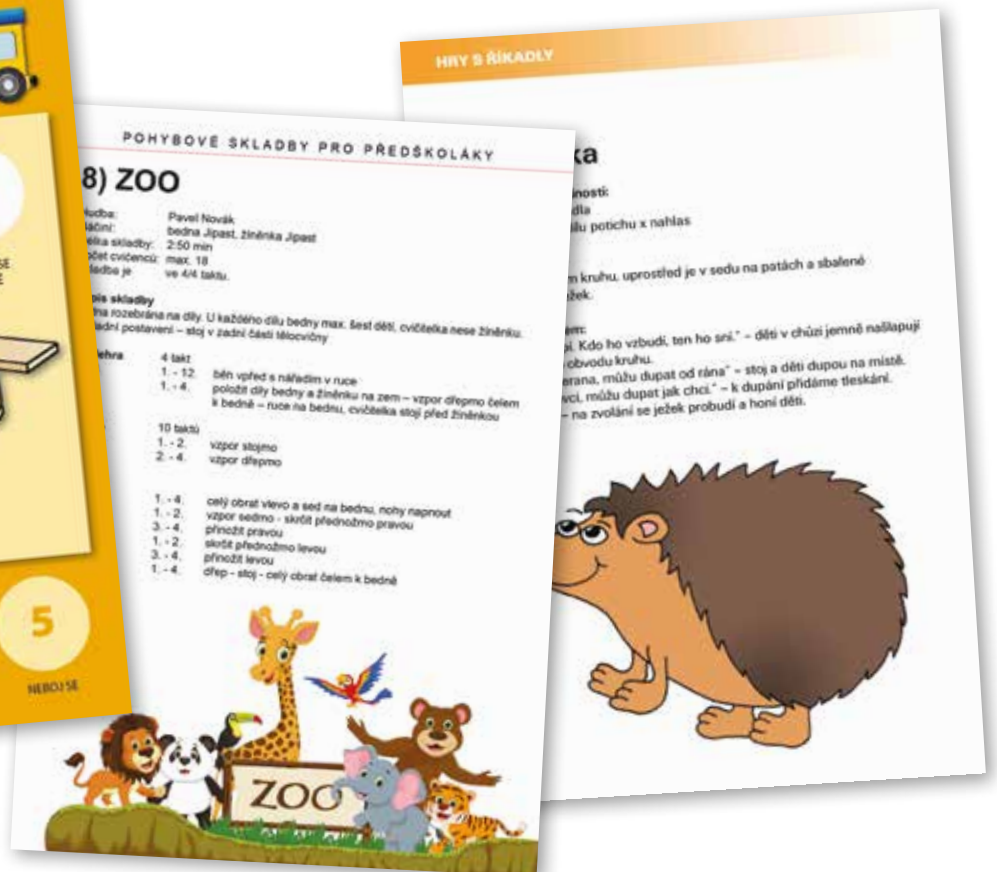
Projekt je rozdělený do tří kategorií podle obtížnosti tak, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí v předškolním věku. Nejmladší kategorie je pro děti od 3 do 4 let, prostřední pro děti ve věku od 4 do 5 let a nejstarší pak pro předškoláky.

Projekt Se Sokolem do života začal nultým ročníkem v roce 2014. Počet zapojených subjektů se z původních 306 rozrostl na 1 632, a my se těšíme, že v příštím roce se naše řady ještě rozšíří. Registrace do příštího ročníku začnou od června na stránkách [sesokolemdozivota.cz](http://sesokolemdozivota.cz). 

## OBLASTI ROZVOJE PRO DĚTI







# NA CO VŠECHNO SE V RÁMCI PROJEKTU MŮŽETE TĚŠIT

Po přihlášení dostanete celou řadu materiálů, které Vás programem provedou. Pojdte se podívat, na co všechno se můžete těšit.

## MANUÁL PRO PEDAGOGY

Ten slouží jako metodika a je pro učitele univerzálním průvodcem cvičením a aktivitami. Obsahuje úkoly ze všech věkových kategorií. Jsou v něm přehledně rozdělené dovednosti a k tomu příklady úkolů nebo možných pomůcek, jak úkon hodnotit, a to včetně vhodné metodiky. To vše je rozděleno do tří kategorií podle věku a schopností dětí. Manuál slouží jako přehledný návod, co s dětmi kdy dělat, a přináší nápady, jak činnosti zpestřit a jak je provádět.

Pro příští rok budou materiály rozšířené ještě o metodická videa, která názorně demonstrují správné provedení cviků včetně toho, na co si dát pozor.

## SEŠITY PRO DĚTI SE SAMOLEPKAMI

Každé dítě má svůj vlastní sešit, který slouží jako deníček, kam si zaznamenává svoje úspěchy. Vždy, když splní některý úkol, si najde samolepku s obrázkem reprezentujícím danou dovednost a nalepí ji s pomocí pedagogů do správného

okénka. Právě to je momentem, na který se všechny děti nejvíce těší, a je pro ně velkou motivací. Samolepky jsou součástí sešitu, takže se jen tak neztratí. Sešity pro děti jsou barevně rozlišené, aby bylo možné snadno poznat, k jaké věkové kategorii patří.

## PLAKÁTY A SAMOLEPKY

Kromě manuálu pro pedagogy a sešitů pro děti dostanou zapojené subjekty ještě samolepky, které si mohou nalepit na dveře, aby bylo vidět, že se u nich cvičí podle projektu Se Sokolem do života. Do třídy si mohou vylepit velký plakát, kde si vyznačí, že určitou dovednost už splnila celá třída.

## DIPLOMY, MEDAILE A DROBNÉ ODMĚNY

Za celoroční snahu samozřejmě nesmí chybět odměna. Za splnění všech úkolů dostanou děti na konci školního roku medaile, diplomy a malý dárek.

Pro pedagogy připravujeme také semináře, kde si mohou rozšířit své znalosti.

Dozvědí se více o motorice, nebo o rozvoji obratnosti a manipulačních dovedností či hudebně pohybových vztazích, které využijí k netradičním sezónním činnostem. Je to také skvělá příležitost seznámit se s ostatními účastníky a sdílet své zkušenosti.

Kromě celoročního cvičení ve školkách mohou děti zažít také cestu kolem světa. Stačí mateřskou školu přihlásit na workshop, vypravit se s dětmi do pořadající sokolovny a tam pro ně bude připravené dopoledne plné netradičních aktivit a her. Na začátku dostanou děti cestovní pasy a společně se svou paní učitelkou obletí všechny světové kontinenty. Na každém z nich je čeká překonávání překážek a úkolů, které prozkoušejí jejich odvahu a šikovnost. Po splnění dostanou do pasu razítko a cestují na další světadíl. Celá cesta je zakončená společným tancem a návratem zpět domů. Letos se workshopy kvůli pandemii nekonaly, ale věříme, že v příštím roce se znovu rozběhnou. ☺

# DĚTEM BYCHOM MĚLI DOPŘÁT VÍCE PROSTORU NA VOLNOU HRU



**KATEŘINA POKORNÁ:** Kateřina má vystudovanou pedagogickou školu a poté bakalářský obor fyzioterapie na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. Zaměřuje se hlavně na fyzioterapii dětí, a to od čerstvých miminek až po pubertáky. Už 20 let působí v ústeckém Sokole, kde vede hodiny cvičení rodičů s dětmi a předškolních dětí. Má dvě dcery.



► **Ty a Tvoje dcera Majda jste hlavními hvězdami nových videí, která mají v rámci projektu Se Sokolem do života inspirovat rodiče k aktivitám, které lze s dětmi v předškolním věku podnikat tak, aby je to bavilo a aby se pohybově rozvíjely. Jak ses stala sokolkou Ty? Dělal(a) jsi něco podobného s rodiči, když jsi byla malá?**

K Sokolu mě přivedla babička, která vedla hodiny pro rodiče s dětmi. Jako malá jsem tam cvičila s ní a pak na chvíli Sokol ustoupil do pozadí. Dala jsem přednost tanci a gymnastice. Brzy jsem ale zjistila, že mi ten sportovní dril moc nevyhovuje a že potřebuji v pohybu spíš volnější ruku. To mě ve 12 letech přivedlo zpátky do Sokola. Začala jsem babičce pomáhat na hodinách rodičů s dětmi. Postupně mi to předávala a do všeho mě zasvěcovala, až jsem její hodiny převzala úplně. Postupně jsem si k tomu přibrala ještě předškolní děti, a ty cvičím dodnes.

► **Co Tě na Sokole baví?**

Jsem sokolkou už 20 let a je pravda, že občas to bylo trochu obtížné zkombinovat s dojížděním do školy, studiem a později prací. Bohužel je to na úkor vlastního sportování a volného času, ale Sokol už je součástí mého života. Právě na kategoriích rodičů s dětmi a předškoláků je úžasně vidět, jak to děti baví a jsou z toho nadšené. Je to taková moje investice do dětí a do společnosti. Líbí se mi důvěra rodičů v nás, když nám své děti svěří. A když potom vidím, že jsou děti nadšené a vracejí se i se svými sourozenci, jsem spokojená i já. Když se mi potom narodily děti a viděla jsem, jak se vyvíjejí, jak nasávají každý nový podnět jako houby a že já jsem toho důležitou součástí, která dokáže spoustu věcí ovlivnit, dodalo mi to úplně jiný náboj a cvičení získalo nový rozměr.

► **Proč je pohyb pro děti v předškolním věku tak důležitý?**

V tomto věku je nesmírně důležité, aby měly děti co nejpestřejší a nejvariabilnější

pohyb, aby samy poznaly, co jejich tělo umí, a začaly mu důvěřovat. Postupně zjišťují, že umějí někam vyběhnout, někam vylézt a mají určitou sílu. Všechny tyto pohybové zkušenosti jsou pro tělo velmi důležité. Pro lidi je přirozené být v pohybu. V momentě, kdy se nehýbeme, tělo strádá a přestává se vyvíjet fyzicky i psychicky. Zároveň pohyb ovlivňuje vývoj vnitřních orgánů a metabolické procesy, které v těle probíhají. U předškoláků se vyvíjejí svaly i kosti, a díky pohybu se vytváří i samotná funkce těla. Proto potřebují co největší škálu podnětů zvenčí, aby jejich tělo mělo možnost zjistit, kde má své limity, a aby co nejvíce rozvinuly všechny své schopnosti a dovednosti.

► **Cvičení v Sokole je založené hlavně na všestrannosti. Proč právě ona je tak důležitá?**

Tělo je potřeba zatěžovat symetricky a to dodává právě všestrannost. Navíc je nesmírně důležitá i pro obyčejný život. Umět popoběhnout, lehce vyběhnout

schody, hodit míčem nebo plavat. Malé děti se hýbou rády a využijí k tomu každou příležitost, kterou jim nabídneme. Ony pohyb potřebují, důležité je, aby se ho naučily vnímat jako přirozenou součást svého života. Větší problém nastává pak na základní škole, kdy se začnou specializovat na nějaký sport. Jako fyzioterapeut se věnuji hlavně dětem a chodí ke mně spousta školáků, na kterých je na první pohled vidět dopad jednostranného sportu. Trpí skoliózami, vadným držením těla nebo zkrácenými svaly. Jsou vidět výrazné asymetrie a jejich těla jsou přetížená. Neříkám, že se nemají na nic specializovat, ale vždy je potřeba jednostranný pohyb adekvátně kompenzovat.

► **Pozoruješ nějaký rozdíl mezi tím, co preferují děti, a tím, jak k jejich pohybu přistupují rodiče?**

V období předškolního věku je zájem o všestranný pohyb obrovský. Jakmile nastoupí děti do školy, tak zájem upadá a začínou se více specializovat. V čem vidím největší rozdíl například oproti mému dětství, je, že děti nemají moc prostoru ke spontánnímu pohybu a volné hře bez zásahu dospělých, aby se rozvíjely samy

od sebe a zjišťovaly, co vůbec to jejich tělo dokáže. Všechna činnost je řízená, ale děti potřebují do pohybu dávat i svoji iniciativu. Dneska mají jeden kroužek za druhým a na volnou hru už jim nezbyvá moc času.

► **Na co si dát pozor u vymýšlení pohybových aktivit pro děti?**

Na prvním místě je samozřejmě vždy bezpečnost. A pak je to opět ta všestrannost, což znamená dopřát dětem prostor, aby získaly co nejvíce zkušeností. Kromě různých druhů pohybových dovedností je důležitá i chůze v terénu, což dneska dětem hodně chybí, protože se pohybují převážně ve městě. Nebojte se také sundávat dětem boty, klidně i venku na hřišti. Ale zvlášť je to důležité při volné hře na koberci. Tak totiž tráví hodně volného času například i ve školce. Při samotném výběru aktivit dbejte na pocity dítěte a netlačte ho do něčeho, co samo nechce, aby si nevytvořilo blok. Každý z nás má nějaké své limity. Důležité je nechat je také občas oddechnout a neplánovat jim jednu aktivitu za druhou. Dětské tělo jede stále na plné obrátky, nervová soustava neustále pracuje. Děti rostou, vyvíjejí se, nasávají

podněty z okolí, a tak je odpočinek velmi důležitou součástí dne.

► **Magdalenka chodí do školky, která je zapojená do projektu Se Sokolem do života. Jak se na projekt díváš z perspektivy svých zkušeností? A jak to baví Magdalenku?**

Celý projekt je vymyšlený důkladně a má obrovský smysl. Dodává učitelkám či cvičitelkám propracovaný manuál, jak děti pozitivně vyvíjet nejen v základních pohybových dovednostech. Navíc u všech aktivit je promyšlená posloupnost, motivace i popis cviků. A to ulehčí práci všem.

Projektu, stejně jako jiným pohybovým aktivitám, uškodila situace kolem covidu. V letošním roce nebyla skoro žádná možnost děti seznámit s projektem. Magdalenka má oproti ostatním výhodu v tom, že společně se mnou Sokolem žije. Povídáme si o tom, teď jsme společně dělaly i několik prací pro projekt. Zná Sokolíka Pepíka, kterého má i doma na poličce. Kamarádi ze školky bohužel o tu možnost se s ním seznámit přišli. Snad se ale všechno už brzy začne vracet do starých dobrých kolejí. ☺

inzerce:

## Rozvíjíme vašeň k pohybu

Pohyb je nedílnou součástí péče o naše zdraví a imunitu. Proto rozvíjíme pohyb ve všech jeho formách a pro všechny věkové kategorie. Díky programu Sportujeme se Spořkou podporujeme s našimi partnery děti a mládež už od těch nejmenších v mateřských školkách. Myslíme na budoucnost a pohybem rozvíjíme nejen tělo, ale i mysl.

# ŘEKLY O PROJEKTU



**NIKOL  
CHREŇOVÁ,**  
ZŠ a MŠ Velká  
Jesenice,  
okres  
Náchod

**Nikol** Letos jsme se zapojili poprvé, a to díky nabídce, která přišla do školky. Důvodem byla hlavně motivace posunout nás i děti někam dál a vytvořit dětem dobrou startovní pozici do života. Platí totiž nejen známé Sportem ku zdraví, ale i to, že hrubá motorika a obratnost je základním kamenem pro další úspěšný rozvoj dětí.

Na projektu oceňuji především široký záběr a všestrannost. Obsahuje aktivity na celý školní rok, a to ven i do interiéru a nezapomíná na přirozený pohyb dětí. Celý projekt učitelkám pomáhá k tomu, aby neopomíjely nějakou oblast a rozvíjely děti komplexně, kvalitně, a hlavně hrouvou formou. Cení si také propracovanosti metodiky, protože díky ní nemusím sáhodlouze přemýšlet, co k tomu všechno budu potřebovat. Mohu se spolehnout na to, že během roku naučím děti vše, co by v jejich věku měly zvládnout. Děti jsou motivované a těší se, že dostanou samolepku za splnění úkolu, více se snaží a díky ilustracím také vědí, co je bude čekat příště.



**MONIKA  
PEKNÍKOVÁ,**  
MŠ Česká  
Třebová, Vino-  
hrady

**Monika** Velmi motivující jsou pro děti zvířátka, která je doprovázejí při plnění úkolů. Mají radost, když si za každou splněnou činnost nalepí samolepku do svého sešitu. Velkým přínosem je právě

to, že sešity jsou metodicky zpracované pro každou věkovou skupinu zvlášť. Řekla bych, že je to skvělé především pro začínající učitelky. Činnosti se dají zařadit kdykoliv během dne, mohou se plnit ve třídě i venku. Uvítala bych nějaké pomocníky v podobě plyšáků nebo maňásků, pro děti by to určitě byla další motivace. Za projekt moc děkuji.



**IVANA  
ROLLEROVÁ,**  
MŠ Rudná,  
Praha-západ

**IVANA** Projekt je výborně vymyšlený. Velmi to usnadňuje pravidelné zařazování pohybových aktivit do běžného dne. Pozitivně hodnotíme také nabídku pohybových aktivit, je tam myšleno na všechny části těla, nabídka je pestrá a zajímavá. Je pak jednoduché děti k aktivitám motivovat. Každá třída pracuje individuálně a na závěr, tedy jednou za rok, probíhá sportovní projekt celé naší školky. Cvičíme každý den a k oblíbeným cvikům se pravidelně a opakovaně vracíme.



**MARIE  
JOHANÍKOVÁ,**  
MŠ Mariánské  
náměstí,  
Uherský  
Brod

**Marie** Cvičení se zvířátky ze Sokola je skvělá motivace pro nejmenší děti. Zvířátka převzala roli autority a nenásilně vedou děti k pohybu. Děti se učí skákat jako žabka, zdolávat překážky jako opičky či se pohybují ve výškách jako sokol.

Jelikož třídy jsou plné dětí, hrozí nebezpečí při honičkách či cvičení s pomůckami. Proto jsme s kolegyněmi využily pronájmu tělocvičny v sousedící základní škole. Výhodou byl velký prostor pro pohybové aktivity, poznávání a seznamování s novým tělovýchovným náradím. Děti to přivádí k větší samostatnosti. Musely se převléknout do sportovního oblečení, reagovat na nová pravidla daná v tělocvičně, aby se nestala nehoda. Před hodinou učitelky motivovaly děti obrázkem ze sešitku a seznámily je s náplní hodiny. No, a po cvičení už se děti těšily, jak si do sešitku nalepí obrázek jako odměnu za dobře zvládnuté hry a cvičení. Kvůli pandemii jsme musely docházku do tělocvičny ukončit. Ale cvičíme s dětmi alespoň ve třídě, kde používáme žebříny, lavičku a žíněnku. Díky projektu jsem například zjistila, že děti nezvládají techniku hodu, neumí skákat přes švihadlo a velké potíže jim dělá i skok z místa.



**ANNA  
BURSÍKOVÁ,**  
žákyně 2. třídy,  
ZŠ Fryčovická,  
Praha

**ANNA** Na cvičení se Sokolíkem Pepíkem moc ráda vzpomínám. Po cvičení jsme si do deníčku lepili samolepky a na konci roku jsme dostali medaile. Dodneška je mám doma schované. Nejvíce se mi líbilo, když k nám do školky přišla postavička Sokolík a cvičila s námi. Často jsme si také z domova měli přinést nějaké předměty jako tenisák nebo švihadlo a ty jsme potom při cvičení používali. Naučili jsme se házet míčem do koše a skákat přes švihadlo. Tělocvik ve škole mě tolik nebaví, protože tam jenom hodně běháme do kolečka kolem tělocvičny a děláme úplně jiné věci. Sport mám ale moc ráda. Chodím na gymnastiku a s tátou dělám CrossFit, to mě moc baví. 📍

# SOKOL BRNO I POMÁHÁ V OČKOVACÍM CENTRU



Členové Sokola Brno I pomáhají očkovacímu centru ve Vojenské nemocnici v Brně-Zábrdovicích, a to především při odbavování klientů, kdy s nimi řeší administrativu. Znamená to, že kontrolují, kdo z plánovaného seznamu skutečně přišel a kdo ne, ověřují údaje v dotazníku a starším klientům ho pomáhají i vyplnit.

Denní šichta je od půl osmé do dvou hodin, s přestávkou v poledne. Hlavní nápor je ale hned po ránu, tedy po otevření centra, a také po polední pauze.

Do akce, kterou zorganizoval starosta Sokola Brno I Martin Vlček, se zapojili jak řadoví členové jednoty, tak i trenéři a další. Očkovacím centrem denně projde až 450 lidí. Tento nápor by nemocnice bez pomoci dobrovolníků nezvládla. ©



# SOKOLOVÉ V JEDOVNICÍCH POMÁHALI V DOMOVĚ SENIORŮ

Text: Kateřina Klimešová

Dům s pečovatelskou službou Jedovnice se kvůli covidu dostal do potíží ve chvíli, kdy onemocněla většina personálu. Těžkou situaci ale pomohli vyřešit sokolové, kteří na čas pracovníky domova zastoupili. Žehlili prádlo nebo se prostě jen snažili potěšit klienty v domově. Sokolské děti také připravily pro

starší spoluobčany velikonoční balíčky, které obsahovaly ovoce, domácí konzervované pochutiny, barevná vajíčka a ručně vyráběné velikonoční dekorace. Věříme, že tato pomlázka alespoň trochu zpříjemnila seniorům velikonoční svátky a čekání, až se uvolní přísná protiepidemická opatření. ©



# PŘÍBRAMSKÉ SOKOLKY NAPEKLY CUKROVÍ PRO ZDRAVOTNÍKY

Jednou z akcí, které se nemohly kvůli pandemii uskutečnit, byl i Memoriál Bedřicha Šupčíka, který každoročně organizuje Sokol Příbram. Letošní 27. ročník populárního šplhu na laně měl proběhnout v březnu a s ním i tradiční sokolské pečení.

„Právě pohoštění, co naše členky pravidelně připravují, nemalou měrou přispívá k úžasné atmosféře závodu, kterého se vždy účastní zhruba sedmdesát závodníků. Když nemohly napéct pro ně, rozhodly se potěšit zdravotníky,“ říká Jana Janíková, členka příbramské jednoty.

Do Oblastní nemocnice Příbram tak sokolové přivezli dvacet velkých dortových krabic plných sladkostí a zhruba deset menších krabic slaných pochutin. Krabice navíc polepili vlastní grafikou s nápisem „Sokolové děkují“.

Pro zaměstnance nemocnice byl dárek od sokolů překvapením. „Předání ani nebylo konzultováno s vedením nemocnice, pouze jsme vše předali do vrátnice a zástupci jednotlivých oddělení si krabice přišli vyzvednout. Extra jsme pak ještě vezli zásilku na záchranku,“ říká jedna z organizátorek memoriálu. ©



## STAROSTKA ČOS UCTILA PAMÁTKU OBĚTÍ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY

OBČANSTVÍ

Ani letos nechyběla starostka ČOS Hana Moučková na pietním aktu u Národního památníku na Vítkově, kde si s českými politiky, v čele s prezidentem Milošem Zemanem,

připomněla 76. výročí konce 2. světové války. U hrobu Neznámého vojína položila věnec za všechny sokoly, kteří ten den uctili památku padlých po celém Česku. ☺

## POMOZ SOKOLU MORAVIČANY K NOVÉMU PRAPORU A KUP SI NIT

Sokol Moravičany chce oslavit letošní 100. výročí otevření sokolovny opravdu stylově – novým sokolským praporem. Jednota před časem vyhlásila veřejnou sbírku a doufá, že v ní vybere potřebných 150 tisíc korun.

Za získané peníze si nechají ušít první poválečný prapor. „Vím, že jsme kdysi nějaký prapor jako jednota měli, za války ho ale bohužel zřejmě někdo někam ukryl a už jsme ho nenašli. Od té doby je naše

jednota bez něj a to chceme změnit,“ říká Anna Horáková ze Sokola Moravičany.

Jednota už návrh praporu má. „Chtěli jsme, aby vypadal klasicky, proto jsme zvolili logo Sokola a přidali k němu sokolská hesla. Samozřejmě nesmí chybět ani rok založení naší sokolovny,“ vysvětluje Anna Horáková.

Sbírka začala letos 8. března a v půlce května na účtu bylo 86 tisíc korun.

Podpořte ji i Vy! ☺

KUP 

SI NIT!

VEŘEJNÁ SBÍRKA NA PRVNÍ POVÁLEČNÝ  
PRAPOR SOKOLA MORAVIČANY  
K OSLAVÁM 100. VÝROČÍ OD ZALOŽENÍ  
MORAVIČANSKÉ SOKOLOVNY

FINANČNÍ PŘÍSPĚVKY  
JE MOŽNÉ POSÍLAT NA  
TRANSPARENTNÍ ÚČET  
ČESKÉ SPOŘITELNY A. S.

ČÍSLO: 6002832369/0800



ZA VAŠE PŘÍSPĚVKY SRDEČNĚ DĚKUJEME!

"SPĚJMĚ DÁL, ZA SOKOLSKÝM PRAPOREM!" - M. TYRŠ

# LINKA BEZPEČÍ: PROJEKT PASIVNÍHO PORADENSTVÍ POMÁHÁ TĚM, KTEŘÍ SE NEDOVOLAJÍ

Text: Regina Jandová, Hynek Harvánek

I na jaře pokračuje spolupráce ČOS a Linky bezpečí. Odborníci na krizovou intervenci pomáhají sokolům pochopit problematiku ohrožených dětí. V minulém čísle jsme si představili Linku bezpečí jako takovou, tentokrát se zaměříme na její relativně nový projekt pasivního poradenství, který spustila loni. Jeho cílem je nabídnout zajímavou a poutavou formou informace, které pomohou dětem a mladým lidem zorientovat se v náročném tématu nebo problému, a najít tak základní možnosti řešení. Tato forma pomoci je určena i dětem, které se nedovolají nebo mají obavu se se svým problémem svěřit, případně se s ním setkávají ve svém okolí, u kamarádů, sourozenců a podobně.

„Děti v dnešní době vstřebávají informace prostřednictvím online světa, článků, postů i videí nejrůznějších forem a podob. Na tento trend reagujeme, a to sérií krátkých, přibližně dvouminutových videí. Jejich obsah koresponduje s často se objevujícími tématy od dětí, které využívají služeb linky. Těší nás zájem o tuto formu pomoci. Například video o sebepoškození má momentálně více než 20 000 zhlédnutí. Video jsou dostupná na [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) a na našem YouTube,“ uvedla ředitelka Soňa Petrášková.

Poslední novinkou je video s názvem Rizika na internetu a sociálních sítích – nebuďte na to sami. Téma internetu se v hovorách objevuje často. Děti a dospívající se setkávají s kyberšikanou, zneužitím intimních fotek, lákáním na schůzku, vyhrožováním. Někdy sami neodhadnou, co mohou na internetu zveřejnit a co už může někomu jinému ublížit. Často se jedná o velmi citlivá témata, narušení intimity. Děti se nejen bojí, ale i stydí.

Pro rodiče a všechny dospělé, kteří mají v péči dítě, je určený nový podcast s názvem Na tenké lince. Jeho cílem je otevřeně mluvit o tématech, se kterými nás děti a dospívající kontaktují. Podcast je koncipován tak, aby posluchače provedl pomocí dotazů základní problematikou daného tématu, zevrubně nastínil, co a proč se děje, a jak dál postupovat směrem k řešení. Každý díl se věnuje určitému tématu jako například závislosti na mobilních telefonech a sociálních sítích, sebepoškození, kyberšikaně nebo třeba sexuální výchově, ale také ukazuje, jak mluvit s dětmi o rozvodu a podobných událostech. Podcast má v těchto dnech více



než 14 000 přehrání a je dostupný na stránkách služeb [linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz) a [rodicovskalinka.cz](http://rodicovskalinka.cz). Dalším zdrojem cenných informací je také blog, kde jsou pravidelně uveřejňovány články odborného týmu, a to na adrese [blog.linkabezpeci.cz](http://blog.linkabezpeci.cz). O jeho úspěchu svědčí bezmála 90 tisíc zhlédnutí.

„Do budoucna bychom se chtěli zaměřit na další rozvoj aktivit v rámci

pasivního poradenství, které nám umožní oslovit mnohem víc dětí,“ dodala Soňa Petrášková.

Telefonní služba Linky bezpečí je dostupná zdarma, nonstop a anonymně na telefonním čísle 116 111. Rodičovská linka nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství po telefonu nebo prostřednictvím e-mailu: 606 021 021, [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz).



Vpravo autorka článku Marie Krejčová, třetí zleva náčelnice Marta Mádr a druhý zleva starosta župy Peter Chour



# TYRŠOVA STOPA V CURYCHU ZŮSTÁVÁ

Text: Marie Krejčová, vzdělavatelka Sokol Curych

Počátky Sokola ve Švýcarsku se datují k roku 1867. Tehdy si Miroslav Tyrš s dalšími krajany v Curychu užíval lázeňských procedur a i tady uvedl v život svoji nadčasovou myšlenku o sokolství.

Začal se tak psát příběh naší jednoty, ačkoliv začátek nepredikoval příliš úspěšnou budoucnost. Zmíněná první jednota záhy po založení totiž zanikla. Následně i ta druhá z roku 1910 skončila během první světové války, a tak až třetí pokus z roku 1925 se vydařil. Za 4 roky oslavíme 100 let její existence. My se ovšem rádi chlubíme i Tyršovým založením, věříme, že je to právě jeho duch, který naši jednotu stále posouvá dál.

Zajímavostí je, že žádná jednota ve Švýcarsku nikdy neměla vlastní sokolovnu, jak tomu je třeba za oceánem ve Spojených státech nebo v Austrálii. Po celou dobu trvání si vždy tělocvičnu na pár hodin týdně sokolové pronajímali. Tam, kde dodnes cvičíme, je nájemní smlouva snad již 40 let. Před pár lety byl pokus o založení jakési sokolovny, tedy spíše sokolské klubu. Místa, kde bychom se mohli scházet nejen za účelem cvičení, ale především k šíření myšlenky a osvěty. Prostoru, kde bychom měli vystavené trofeje, knihy a další sokolské předměty. To se ale nezdařilo. A tak máme všechny ty krásné a zajímavé věci opět jen v krabicích u mne,

jakožto vzdělavatelky, doma. Ale kdo ví? Možná jednou...

Poprvé jsem do švýcarského Sokola zavítala v roce 2015 jako florbalová divačka. Můj přítel s dalšími sportovci měli s tehdejší starostou úmluvu, že to spolu zkusí a uvidí se, jestli bude možné do jednoty vstoupit, nebo si dále jen pronajímat hodinu v tělocvičně, která už nějakou dobu zela prázdnotou. Naše generace sem přišla za úplně jiných podmínek, aktivní mladí lidé, pro které nic nebyl problém, nezatížení politickými vlivy. O Sokole jako takovém každý z nás více či méně něco věděl. Proto nás ze začátku zaskočila vážnost, která se vážala ke vstupu do spolku. Nutno podotknout, že hodně věcí je v zahraničním Sokole jinak. Curyšští sokolové si nás důkladně proklepli, pořádně zrakem sokolím změřili od hlavy až k patě, jestli nejsme nějakí výrostci. Po nějaké době rozhodli, že jsou ochotní nás mezi sebe oficiálně přijmout, abychom se mohli stát novými sokoly. Celá ceremonie byla krásná a dojemná, ač probíhala v tělocvičně za dosti polních podmínek. Složili jsme slib a přísahali



na prapor. Ještě než jsme se dostali z ceremonie domů, už na nás ve schránce čekala složenka k zaplacení členských příspěvků. A nakonec jsme dostali i členské průkazky.

Když jsem se v tělocvičně rozkoukala, zjistila jsem, že máme před florbalem ještě jednu hodinu k dispozici. A to, jak ji využít, jsem věděla hned! Vždycky jsem tíhla k práci s dětmi a tohle mi přišlo jako příležitost jít do toho. Teď ještě zbývalo získat souhlas starosty s náčelníci, najít k sobě parťáka a v neposlední řadě mít i odpovídající přípravu. Bratr starosta Václav Mika a sestra náčelnice Marta Mádr byli nápadem nadšení. Jako pravá ruka se přidala sestra Karolína a mně začala další škola.

Od roku 2016 každý čtvrtek v 18 hodin





Kromě oddílu běžkařů má Sokol Curych i oddíl skialpinistů. Historicky první výšlap švýcarští sokolové uskutečnili 6. 2. 2020

patří tělocvična těm nejmenším sokolíčkům od dvou do šesti let. V našem Sokole spolu mluvíme česky nebo slovensky. Nejen pro děti z jazykově smíšených rodin je to obrovská příležitost si i mimo domov osvojit mateřský jazyk hravou a spontánní formou. V roce 2019 se otevřela nová skupinka pro nejmenší ve městě Zug, kterou vede náš nový starosta Martin Lešner. Vyhledáváme každou vhodnou příležitost se setkávat i mimo tělocvičnu. První maškarní bál jsme pořádali hned v roce 2017 a od té doby se pravidelně konají šibřinky, oslavy Velikonoc, dny dětí, Halloween, mikulášská nadílka nebo drakiáda. A i když jsou některé akce inspirovány cizokrajnou kulturou, vždy její námět dětem přibližujeme motivací z českých knížek a zároveň nezapomínáme reflektovat české tradice. Nejčastěji využíváme pronájmy chaloupek v přírodě, kde máme venku vyvěšenou sokolskou vlajku. Jsme nadšení, že na ni Švýcaři reagují, oslovují nás a vyprávějí třeba vzpomínky, které na naši jednotu mají. A je to tak, naše jednoty byla velmi proslulá a oblíbená, jednak díky folklórní taneční skupině a také volejbalový oddíl se dostal do místní ligy. Za dobu existence sokolíčků, se z batolátek stali (před)školáci, hodně členů si vzalo práci v jednotě za svou, a díky tomu vznikla dvě krásná nová loga, která hrdě nosíme nejen na tričkách. Bohužel život nepřináší jen krásné věci, nečekaně nás opustil legendární sokol

a starosta Václav Mika. Existence jednoty byla v ohrožení, neboť do té doby nikdo z nás mladých nebyl v žádné oficiální funkci, neměli jsme žádné podklady. Netušili jsme, co se bude dít dál, dokonce se na chvíli ztratil i prapor. Nájem za tělocvičnu zaplatil ze svého místonáčelník Jakub Turek. Myslím, že tehdy jsme si všichni uvědomili, o co v Sokole jde, semkli jsme se a díky náročné a obětavé práci několika členů vše dobře dopadlo. Za to jim patří velké díky a uznání.

Rok 2020 nám ukázal, jak nejen sport, ale i sociální kontakt, je pro lidskou duši nepostradatelný. Hledali jsme alespoň nějaké možnosti, jak se potkávat, proto vznikl skialpový a běžkařský oddíl. Pro nejmenší zase zimní olympiáda, která se uskutečnila sice distanční formou, ale o to víc se všichni těšili na fotky od ostatních. Nejmladšímu účastníkovi byly v tu dobu necelé 4 měsíce a nejstaršímu 83 let. Všichni samozřejmě dosáhli na zlatou medaili. I Velikonoce jsme zvládli oslavit. Sokolíčkům přišla poštou dřevěná kraslice na domalování. Zkrátka hledáme cesty, aby to šlo.

Pro mne se sokolství stalo životním stylem, téměř každý den od roku 2017 jsem se věnovala ať už samostudiu, nebo vzdělávání se, a to přes odborné kurzy a semináře až po přípravu aktivit pro sokolíčky. I když to bylo občas časově náročné, ráda jsem trávila čas i v ústřední škole v Tyršově domě.

Sešla se tu bezva parta, se kterou jsme v kontaktu doteď, a těším se na další příležitosti ke shledání. Pro naši rodinu byl loňský rok zlomový, nejen proto, že jsem dostala vysněný cvičitelský průkaz druhé třídy, ale hlavně jsem se na Den české státnosti stala maminkou. Náš život a pohled na něj dostal další rozměr a získala jsem neuvěřitelnou chuť do dalších aktivit. Proto se k Mezinárodnímu dni dětí chystá první setkání úplně nového oddílu. Ráda bych v něm využila i znalosti z arteterapie a přizvala na tato setkávání profesionály z dalších oborů, kde bude hlavními tématy i mateřství, péče o tělo po porodu, seberozvoj nebo bilingvní výchova. Zkrátka všechno, co nás lidi dělá sokoly, kteří se chtějí posouvat v životě dál a být tím nejlepším možným vzorem našim dětem. Nechceme čas trávit jen v tělocvičně, ale naopak sokolství promítnout do běžných denních aktivit, využívat přírodní bohatství země, ve které momentálně žijeme, a hlavně předávat naši českou kulturu a jazyk dalším generacím.

V současnosti máme kolem 60 dospělých členů a 25 dětí. Stále se mnoho věcí učíme za pochodu, neb zahraniční obec je trochu jiná než fungování jednot v Česku. Navíc i generační rozdíly jsou někdy více znát. Přesto chápeme, jak moc - ať už morálně, ale i vlastenecky - důležitý odkaz máme v rukách a musíme o něj pečovat, abychom jej mohli předat dál. ☺



# ZBOŽŇUJU POCIT, KDYŽ LETÍM

| Text: Jana Horká | Foto: Tomáš Kříž

Letos v dubnu dosáhl David Jessen, člen Sokola Brno I a v současnosti nejlepší sokolský gymnasta, na životní úspěch, když na mistrovství Evropy v gymnastice skončil ve víceboji na 16. místě. Navíc by se také ještě mohl dostat na OH v Tokiu (v době uzávěrky tohoto časopisu byl ale pořád prvním náhradníkem). Aktuálně se připravuje na mistrovství České republiky, na které se velmi těší. O to víc, že by mohlo být jeho posledním závodem v kariéře. Od podzimu se totiž chce soustředit na studium. Už má bakalářský titul z molekulární biologie, který získal na jedné z nejprestižnějších univerzit světa, a to na kalifornském Stanfordu. Jeho snem je stát se lékařem.

## ► Je těžké najít motivaci k tréninku, když nemáte olympiádu jistou?

Jsem první pod čarou vlastně už od roku 2019, kdy se mi nepodařilo vybojovat nominaci na mistrovství světa ve Stuttgartu, ale získal jsem alespoň nějakou šanci díky tomu, že jsem se stal náhradníkem. Měl jsem ještě jednu možnost letos na jaře na mistrovství Evropy, ale i když jsem měl ze závodů skvělý pocit, zase to nevyšlo. Tak pořád čekám a doufám. Samozřejmě, že trénuju, i když nevím, jestli se mě týká vrchol sezóny. A je pravda, že někdy motivaci hledám hůř. Hodně mi ale pomohlo, že jsou teď v červnu závody světového poháru, a hlavně také mistrovství ČR, na které se moc těším. Takže o dva důvody víc se do toho zase pořádně obout.

## ► Šance tu je, jeden ze závodníků možná do Tokia neodcestuje...

Ano, jedná se o jednoho Kubánce. Mezi gymnasty se o tom hodně mluví. I on sám uvádí na svých sociálních sítích, že ani netrénuje a do Tokia nechce. Ale dokud to oficiálně nepotvrdí kubánská federace, vůbec nic to pro mě neznamená.

## ► Kolik hodin denně trénujete?

Trénuju každý den kromě neděle, a to jednofázově, tak tři hodiny. Když jsem byl mladší, bylo to mnohem víc, ale už mám nějaké zdravotní problémy. V roce 2018 jsem měl operaci ramena a bolest se začíná vracet. Doma v Pensylvánii mám pronajatou tělocvičnu jen pár minut jízdy autem od domu, se svým trenérem Petrem Hedbávným komunikujeme na dálku. Když jsem v Česku, připravuju se v Sokole Brno I.

## ► Gymnastika je krásný sport, který ale hodně bolí. Platí to i ve Vašem případě?

Gymnastika pochopitelně bolí hodně. Nikdy bych nevěřil, jak může bolet pohyb, který děláte pořád dokola. A že jich je... To si asi člověk, který závodně nesportuje, neumí vůbec představit. Ale někdy stačí třeba jen mozoly na ruku, i ty umí nadělat pěknou paseku. V gymnastice se, hlavně v začátcích, hodně padá a to je někdy neskutečná bolest. Takový je holt sport, patří to k tomu. Nejnáročnější je samozřejmě víceboj. Posledních pár let, kdy jsem studoval, jsem se soustředil na jednotlivá nářadí, a to ještě jen na ta,

kteřá mi jdou nejlíp. A ten rozdíl jsem si uvědomil až teď na mistrovství Evropy v Basileji, kde jsem závodil právě ve víceboji.

## ► Přesto všechno, co jste teď řekl, se ale den co den vracíte do tělocvičny a snažíte se ze sebe dostat maximum. Proč?

Sám sebe jsem se na to během kariéry ptal snad tisíckrát, zvlášť když se mi nedařilo. Odpověď je ale jednoduchá, i když nevím, jestli své pocity dokážu dobře vyjádřit. Víím, že pokud bych ze dne na den přestal cvičit, chybělo by mi to, protože moje tělo už je zvyklé takhle fungovat. Pak je tu ještě pocit, který při cvičení zažívám. A také jsou tu závody, kdy se prostě cítím skvěle, jdu a prostě to tam vyšvihnu. To je nepopsatelný pocit. Asi nejlepší je to na hrazdě. Ten moment, kdy se jí pouštím, je prostě nejvíc. Zbožňuju pocit, když letím. Pro těch pár vteřin stojí za to trénovat. A samozřejmě je tu ještě jedna věc, co to všechno předurčila. Díky mámě jsem v prostředí gymnastiky vyrostl, tudíž je to pro mě



# SPORT

normální. (Poznámka redakce: Matkou Davida Jessena je bývalá vynikající československá gymnastka Hana Říčná, držitelka stříbrné a bronzové medaile z mistrovství světa.)

► **Právě hrazda a kůň jsou disciplíny, na kterých se Vám nejvíc daří. Čím si to vysvětlujete?**

Hlavně jsou to moje nejoblíbenější disciplíny. Tady je naopak to vysvětlení jednoduché, nikdy mi nešel přeskok nebo prostná, protože mám hubené nohy, a taky mi nejdou skoky. Na kruhy zase nemám takovou sílu. Je to o mé tělesné stavbě, jsem dlouhý a štíhlý, takže mi jde dobře kmih. Moje máma byla elegantní gymnastka, tak to mám možná trochu po ní.

► **Mluvíme spolu v době, kdy jste ještě doma v Pensylvánii, ale až časopis vyjde, budete už v Česku. Jaké máte plány?**

Přiletím druhý týden v červnu. Krátce nato ale pojedeme do Chorvatska na světový pohár a koncem měsíce bude mistrovství České republiky. To už se snad dozvím, jestli pojedou to Tokia. Pokud ano, vrátím se na dva týdny do Spojených států a pak bych odcestoval do Japonska. Když olympiáda nevyjde, půjdu nejspíš už do důchodu.

► **To myslíte vážně?**

Už po Riu jsem říkal, že mám čtyři roky ve škole, takže to akorát vyjde na to, abych se nachystal na Tokio. Kvůli covidu se to všechno o rok protáhlo, ale své rozhodnutí neměním. Uplynulý rok jsem cítil, že tělo už má dost. Šestiboj si už dále představit nedovedu. Navíc jsem se svojí kariérou velmi spokojený a myslím, že byla úspěšná. Vždycky jsem si byl vědomý toho, že nejsem tak dobrý závodník, jako ti, kteří si prostě jdou pro medaile. U mě šlo spíš o naději, o to, že jsem doufal. Takže pak nemůžu být smutný, když předem vím, že nebudu na bedně. Podařilo se mi teď dubnové mistrovství Evropy, 16. místo je úspěch, a pokud by se mi podařilo ukončit kariéru účastí na olympiádě, byla by to nádhra. Když to nevyjde, budou mé poslední závody na mistrovství republiky, a to je zase něco úplně jiného. Přijde se podívat máma a celá rodina, To je pro mě vždy velmi emotivní. Navíc budu závodit doma, před kamarády a před babičkou. Krásná tečka.

► **Právě, na letošním mistrovství Evropy jste dosáhl na nejlepší úspěch kariéry, není škoda teď končit?**

Často přemýšlím, proč to přišlo ať teď. Jsem přesvědčený, že jsem na to být ve finále víceboje měl víckrát. Ale proč se to

povedlo až letos, to fakt nevím. Možná už jsem starší, klidnější.

► **Co Vás při závodě dokáže rozhodit?**

Občas se přestanu soustředit jen na sebe, třeba se dívám, jak cvičí někdo jiný. To jsem dělal hlavně, když jsem byl mladší. Na Stanfordu jsem zase cítil velký tlak a zodpovědnost vůči celému týmu. Nezávodil jsem jen za sebe a hrozně jsem se bál, že spadnu z náradí a všem to pokazím.

► **A naopak, co Vám pomáhá si závod užít? Sportovci to často říkají, ale musí být obtížné toho dosáhnout, ne?**

Je to těžké, před závodem můžete mít dobrý pocit, ale pak přijdete do haly a všechno se může změnit. Nebo obráceně. Probudíte se ve špatném rozpoložení a pak se to najednou otočí. Vždycky si před každým závodem promítám v hlavě celou sestavu, včetně všech detailů. Opakuju si to pořád dokola, snažím se být jistý tím, že to zvládnu. Když jsem byl mladší, měl jsem prvky, které mi nešly a celou dobu jsem se bál, že je nezvládnu a sestavu pokazím. Ta vizualizace před závodem mi pomáhá.

► **Jaký by byl váš život bez sportu?**

Úplně jiný. Celý můj život se točí kolem sportu. V podstatě za vším, co se

mi v životě přihodilo, a to ať v dobrém či špatném, je sport. Máma byla jednou z nejlepších gymnastek své doby a se seznámila s tátou, také gymnastou a trenérem. A já díky gymnastice poznal svou snoubenku, která také cvičila. Pohyb je pro mě naprosto zásadní. Když se nehýbete nebo hýbat přestanete, s tělem to jde z kopce. Nejen po fyzické stránce. Díky sportu jsem určitě psychicky odolnější.

► **Získal jste bakalářský titul z molekulární medicíny na kalifornském Stanfordu. Jen málo sportovců míří na jednu z nejprestižnějších univerzit světa. Poznámka – nebo je Stanford opravdu tou nejlepší? Se studiem to tedy opravdu myslíte vážně?**

Můj sen je stát se doktorem, nejlépe ortopedem. Vzhledem k tomu, že už o tělu hodně vím díky gymnastice, mohla by to být výhoda. Na Stanford jsem se dostal díky stipendiu, univerzita má skvělý tým. V roce 2019 se nám dokonce podařilo vyhrát soutěž Národní univerzitní sportovní asociace, která je ve Spojených státech velmi populární a prestižní. Aktuálně se hlásím na medicínu. Zatím čekám na vyjádření jedné univerzity v New Yorku

a uvidíme, všechno je zatím otevřené. Proto chodím po tréninku pomáhat do jedné ordinace, kde asistuji lékařům. Pacientům, kteří přijdou, měřím teplotu a tlak, když je potřeba, naberu jim krev. Doufám, že tato praxe mi také pomůže dostat se na školu.

► **Maminka pochází z Brna, vy jste se tam narodil, ale nikdy tam nežil. Jaký máte vztah k Česku?**

Máma odjela v 90. letech na stáž do Spojených států amerických a už tam zůstala. Potkala tam mého otce a otěhotněla dřív, než se jí podařilo vyřídit zdravotní pojištění, takže odletěla do Brna, kde mě porodila, a asi za dva měsíce jsme se vrátili zpátky do Ameriky. V Brně mám ale babičku, na kterou se vždycky moc těším, jezdím tam pravidelně. Na všech závodech v Česku reprezentuji Sokol Brno I. Vždycky jsem tam měl skvělé podmínky pro trénování. Sokolu jsem vděčný, že mě celou dobu podporoval a pomáhal mi. Pro závodníka je to velmi důležité, když ví, že má dobré zázemí.

► **Máte dva pasy, proto jste dřív reprezentoval i Spojené státy americké.**

**Nakonec ale soutěžíte za Česko. Bylo to z důvodu konkurence v americkém týmu?**

Je to tak. Spojené státy jsem reprezentoval na juniorských soutěžích v letech 2009 až 2014. Ale upřímně řečeno, šanci na to jezdit na mezinárodní závody jsem měl daleko větší jako český závodník. Třeba by se mi to povedlo i jako americkému reprezentantovi, ale trvalo by to mnohem déle. Na olympiádu do Ria bych se ale nepodíval určitě. I proto jsem využil svého dvojího občanství a začal reprezentovat Česko. Ale jak už jsem říkal, mám tady část rodiny a jsem velmi hrdý na to, že mohu reprezentovat zrovna tuto zemi.

► **Na to, že jste v Česku nikdy nežil, mluvíte velmi dobře česky. To je práce Vaší maminky?**

Ano, táta česky neumí, je původem Dán. Máma mě odmala učila a dodnes, když jsme spolu sami doma, povídáme si česky. Je to fajn. Sestra už česky neumí, ona se to učit nechtěla. Na jednu stranu se jí ani nedivím, protože čeština je velmi těžká. Třeba těch sedm pádů, to je úplná hrůza. ☹

inzerce:

**„Fotku v mobilu si na zeď nepověsíte. Pohlednici ano!“**



Pošlete fotku z výletu **jako papírovou pohlednici!**  
Z mobilu až do schránky.

[www.pohledniceonline.cz](http://www.pohledniceonline.cz)



**PohledniceOnline**

Stáhnout v  

 Česká pošta

# SOKOL ROKU 2020

Prestižní sokolská anketa se uskuteční i letos až na podzim, a to 22. září.

Jarní termín musela ČOS zrušit kvůli přísným hygienickým opatřením. Oceněné osobnosti či oddíly jsou vybírány napříč celým hnutím a všemi obory sokolské činnosti. Na slavnostním pódiu tak vedle sebe budou stát nejen čeští reprezentanti, ale i lidé, kteří svůj volný čas obětavě věnují mládeži, ať už jako cvičitelé či vedoucí sokolských kulturních souborů, nebo i ti sokolové, kteří v minulém roce významně přispěli k rozvoji své komunity a občanského života.

Podívejte se na nominace v jednotlivých kategoriích:



## VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR

Název	autor	počin
<b>Vzdělavatelský počin roku</b>		
Kniha 150 let Sokola v Českém Brodě	Jaroslav Petrásek	Výpravná publikace o historii českobrodské jednoty
Pamětní deska	Sokol Svitávka	Realizace a odhalení pamětní desky bratru Františku Řepkovi na stěně sokolovny
Prapory sokolských jednot v župě Budečské	Miroslav David	Dodatek ke knize
Sokolské pohádky	Josef Kubišta	2. rozšířené česko-anglické vydání
Záznam času	Marie Brunnerová	Putovní výstava fotografií
<b>Kulturní počin roku</b>		
Besedy u cimbálu online	CM Kyčera	Populární besedy dokázal vloni spolek přesunout do online prostoru
Internetové studio LD Pronitka	Loutkové divadlo Pronitka při Sokolu Prostějov	Soubor v době pandemie vytvořil internetové studio, ve kterém zveřejňuje pohádky nebo i medailonky loutek
Festival sokolského divadla Litovel 2020 a divadelní hra Sokl	Spurníkův ochotnický soubor Sokola Litovel	Kvůli pandemii proběhla jen část festivalu, ale diváci na něm mohli vidět i autorskou hru Sokl (autorem je Michal Schmalz), která je součástí nominace
Postup na 51. národní přehlídce venkovských divadelních souborů Krakonošův podzim 2020	DS Ledříček při Sokolu Klášterec nad Ohří	Soubor postoupil s inscenací Úča musí pryč
Společné nastudování Vánoční mše Edmunda Paschy dvěma sokolskými soubory	Smišený pěvecký sbor Gaudium Praha a Soubor písní a tanců Vycpálkovci - sekce lidová muzika	Premiéra Vánoční mše se uskutečnila 5. prosince 2019

## ODBOR SPORTU

Jméno/kolektiv	Sokol	Disciplína
<b>Kategorie mládež do 18 let - jednotlivci</b>		
Jan Janošík	České Budějovice	badminton
Kristýna Koblížková Alžběta Tomášová	Brno I.	plážový volejbal
Jan Mokrejš	Pražské Předměstí	stolní tenis
Vojtěch Šácha	Brno I.	sportovní gymnastika
Marek Totušek	Bystřice pod Pernštejnem	šerm
Lucie Trnková	Brno I.	sportovní gymnastika
<b>Kategorie od 19 do 23 let - jednotlivci</b>		
Sabina Hálová	Kampa	sportovní gymnastika
Patrik Mañas	Brno I.	plážový volejbal
Jiří Polák	České Budějovice	atletika
Lukáš Sláma Petra Vanišová	Pražský	rock'n'rol
Markéta Svozilová Eliška Tezzele	Brno I.	plážový volejbal
<b>Kategorie dospělí - jednotlivci</b>		
Aneta Fojtíková	Praha-Vršovice II.	nohejbal
Alexander Choupenitch	Brno I.	šerm
David Jessen	Brno I.	sportovní gymnastika
Jaromír Musil	Praha-Vršovice	judo
Jiří Orság	Karolinka	vzpírání
Radoš Rykl	Hradec Králové	atletika
<b>Kategorie dospělí - kolektivní sporty</b>		
Muži	Nové Veselí	házená
Ženy	Hradec Králové	basketbal
Všestranný oddíl gymnastiky	Benátky nad Jizerou	Fügnerova

## ODBOR VŠESTRANNOSTI

Jméno/kolektiv	Sokol	Župa
<b>Cena Radky Daňkové</b>		
Petr Douda	Přerov	Středomoravská -Kratochvílova
Kamila Heřmanová	Benátky nad Jizerou	Fügnerova
Henrieta Ottová	České Budějovice	Jihočeská
Pavčina Šámalová	Cítov	Baráková
Lucie Vrbasová	Staré Město	Jana Podlipného
<b>Cvičitelka roku</b>		
Dáša Benešová	Štěrboholy	Jana Podlipného
Renata Jarošová	Nehvizdy	Baráková
Eva Neumannová	České Budějovice	Jihočeská
Martina Robošová	Podivín	Slovácká
Martina Schořová	Pražský	Pražská -Scheinerova
<b>Cvičitel roku</b>		
Pavel Fahrner	Praha-Podolí	Pražská -Scheinerova
Martin Hendl	Maxičky	Severočeská -Nováková
Petr Sádek	Lomnice nad Popelkou	Krkonoská -Pecháčková
Martin Sláma	Říčany-Radošovice	Baráková
Petr Topinka	Písek	Jihočeská
<b>Kolektiv</b>		
Starší žákyně	Vyšehrad	Pražská -Scheinerova
Tým cvičitelů	Dvůr Králové nad Labem	Podkrkonoská -Jiráskova
Vedoucí sokolského tábora	Bratronice	Budečská
Vršovičtí nadšenci	Vršovice	Jana Podlipného
Všestranný oddíl gymnastiky	Benátky nad Jizerou	Fügnerova

**zvláštní Cena starostky za mimořádný počin**

Cena bude udělena starostkou Hanou Moučkovou během slavnostního vyhlášení ankety

**Cena fair play Aloise Hudce**

Cena bude udělena během slavnostního vyhlášení ankety



# DO MOVE WEEKU SE ZAPOJILO VÍCE NEŽ 50 JEDNOT

| Text: Anna Šebková | Foto: archiv z roku 2020

Move Week neboli týden pohybu, který propojuje evropské státy, se v letošním roce koná v termínu od 31. května do 6. června. Přihlásilo se 54 tělovýchovných jednot, což je o 23 registrovaných akcí více než v předchozím roce 2020. Česká obec sokolská patří mezi zakládající členy tohoto projektu a v České republice, co do počtu akcí, drží prvenství.


Odbor všestrannosti ČOS se letos také poprvé zapojuje do takzvané Evropské míle, která je stejně jako Move Week podporovaná z programu Evropské komise Erasmus+ Sport a koordinovaná Meziná-

rodní asociací pro sport a kulturu (ISCA), a to v rámci celoevropské kampaně Now We Move.

Evropská míle představuje novou iniciativu, která vznikla v souvislosti s omezením pohybu a sportování v období pandemie. Jejím smyslem je propojit státy napříč Evropou, a oslavit tak radost z pohybu. Mezi nejoblíbenější typy rekreační fyzické aktivity v Evropě totiž patří běh a chůze. Odhaduje se, že zhruba 50 milionů Evropanů pravidelně běhá a mnoho dalších si užívá procházek. V roce 2020 se mnozí z nás ale přestali hýbat nebo se pohybu



věnovali méně v souvislosti s různými protipandemickými omezeními. Proto vznikla iniciativa Evropská míle, jež představuje zábavný a snadný způsob, jak se znovu rozhybat a spojit se s lidmi z celé Evropy prostřednictvím sdílených mil, díky kterým mohou v konečném důsledku přispět na smysluplnou věc.

Sokolské jednoty se do Evropské míle zapojí v rámci Move Weeku, nebo mohou své akce uspořádat ještě během června. Vzdálenost jedné míle, tedy 1,609 kilometrů je možno zdat třeba formou chůze či běhu, také jízdou na kole nebo na kolečkových bruslích a podobně. Evropské míli je věnována sobota 5. června, stejně jako v dalších sedmi zemích Evropy, mezi něž patří například Estonsko, Bulharsko, Francie nebo Španělsko. Sokolské jednoty v rámci „míle“ uspořádají celkem 38 akcí. 



## SOKOLSKÝ INSPIROMAT NABÍZÍ TIPY NA TÁBOROVÉ HRVY


| Text: Anna Šebková

Zatočme s covidem společným pohybem, to je motto Sokolského inspiromatu. Projektu, se kterým v reakci na pandemii přišel Odbor všestrannosti ČOS. Jeho smyslem je sdílet nápady a zkušenosti, které v nelehké době vznikaly v hlavách cvičitelů. Byla by velká škoda, kdyby příklady dobré praxe a nápady na aktivity upadly v zapomnění. Mohou být velkou inspirací nebo obohacením činnosti pro ostatní jednoty a cvičitele.

Pokud chce kdokoliv sdílet svůj nápad s ostatními a nabídnout ho jednotám, může materiál i s popisem a pravidly poslat na email: psadek@sokol.eu a asebkova@sokol.eu. Po metodické kontrole budou aktivity uloženy na volně přístupném google disku ve složce Inspiromat. O nových přírůstcích se pravidelně, tedy jednou až dvakrát týdně, dočtete na facebookovém profilu spor-

ovní všestrannosti, a to včetně krátkého představení dané aktivity i s odkazem na zmíněný disk.

Od konce března už bylo do Sokolského inspiromatu vloženo například několik nápadů na stezky, a to doplněných úkoly v různých stupních obtížnosti. Jsou jimi například takzvané Sokolské výlety (SOVY) ze Sokola Praha-Podolí nebo Dobrodružná výprava ze Sokola Písek.

Nyní se inspiromat zaměřuje na sdílení her a aktivit využitelných při pořádání letních pobytových a příměstských táborů, Zveřejňujeme je na FB stránce sportovní všestrannosti každé pondělí. 

 **SOKOLSKÝ**  
INSPIROMAT 



# V ŘEPORYJÍCH VZNIKNE NOVÁ SOKOLOVNA. PRVNÍ OD ROKU 1948

| Text: Jana Horká

Před rokem a půl si Sokol Řeporyje zvolil nové vedení, a to se ihned pustilo do velkého projektu, kterým je stavba nové sokolovny za 110 milionů korun. Původně chtěla jednota budovu jen rekonstruovat, ale přivolání odborníci byli proti. „Sokolovna vznikla v 50. letech, kdy si ji postavili sami sokolové. Je hlavně z dřevotřísky a na některých místech jsou jen několikacentimetrové základy. Prosakuje do ní voda. Přivolání architekti a stavaři opravu vyloučili,“ říká Eva Krejčířiková, hospodářka jednoty.

„Jsem nadšená z toho, že by mohla vzniknout úplně nová sokolovna, jejíž studie vypadá nádherně. Viděla jsem nadšení a odhodlání řeporyjských sokolů a jsem přesvědčená, že se jim to povede,“ říká Hana Moučková, starostka ČOS.

Vedení výboru chvíli váhalo, jestli není novostavba až příliš velkým soustem, ale pak se rozhodlo výzvu přijmout. „Cvičit se v sokolovně pořád dá, o to nejde, ale velmi rychle spěje k havarijnímu stavu. Pokud nezakročíme, bude muset být

uzavřena, a to tak na pět až deset let, než se vše vyřídí. To by znamenalo konec jednoty v Řeporyjích a to nechceme dopustit,“ říká Eva Krejčířiková.

V současné době má už vedení jednoty k dispozici studii. Zajímavým prvkem je třeba prosklená tělocvična, která bude zejména v zimních měsících, kdy se brzy stmívá, svítit do širokého okolí. Důležitější ale je, co bude uvnitř. Především se zvětší sportovní plocha. To ocení hlavně gymnasté, největší oddíl jednoty. „Budou mít k dispozici i doskokovou jámu s molitanem. Zásadní bude, že se zvětší prostory pro ukládání náradí, a v tělocvičně tak bude mnohem víc místa. Oddíl je velmi oblíbený, máme sto členů, dosud jsme každoročně mohli přijmout pouze třetinu zájemců. A to by se v budoucnu mohlo změnit,“ říká Simona Šťastná, starostka místního Sokola.

Co přesně se tedy v nové sokolovně změní? Kromě už vylepšených podmínek pro gymnasty vzniknou dvě badmintonová hřiště (teď nemá jednota žádné), zvětší se stávající florbalové, a ta na volejbal a nohejbal získají ligové parametry. Výrazně se také zvětší zázemí. Místo jedné šatny jich v sokolovně bude hned šest. Přibude vzduchotechnika






a zateplení. Vedení jednoty odhaduje, že by budova mohla pojmut až 400 členů, tedy o 150 víc, než je teď. Samozřejmě se větší nabídka sportů projeví i na pronájmu prostor veřejnosti.

Stamilionový rozpočet je pro jednotu, která nemá téměř žádné vlastní zdroje, obrovskou výzvou. „Budeme žádat o dotace úplně všude, kde se dá. Začneme u městské části Řeporyje, pak půjdeme na radnici Prahy 13, na Magistrát hl. města Prahy a nad tím vším je pak Národní sportovní agentura. Budeme ale hledat i sponzory a pravděpodobně také uspořádáme sbírku. Musíme do toho dát všechno, bylo by smutné, zastavit se třeba 20 milionů před cílovou částkou,“ říká Eva Krejčířiková.

„Dámy jsou optimistky, já jsem spíš realista - ale vlastně nám toto spojení funguje skvěle. Všichni věříme, že peníze seženeme. Ale bereme to i tak, že kdybychom se náhodou nedostali až k realizaci, je potřeba s projektem alespoň začít a nachystat ho pro někoho dalšího, kdo ho dotáhne,“ říká jednatel Sokola Řeporyje Jan Kluganost.

Pokud půjde vše podle plánu, mohlo by se v začít stavět v květnu 2023 a o rok později v září by mohla zbrusu nová sokolovna stát. 

## ZAHRADU OZDOBILI SVÝMI GRAFFITI PŘEDNÍ ČEŠTÍ UMĚLCI


| Text: David Kratochvíl

Sokolskou zahradu ve Velkém Oseku zdobí originálně pomalovaná lezecká kostka. Tamní sokolové přemluvili tři přední české umělce z oblasti grafitti, tedy Proroka, Olivera Hellera a Jirku Dossy Dossa, aby popustili uzdu své fantazii.

Jednu stranu kostky tak zdobí Prorokova realistická malba, na které zachytil prodejce balónků Carla Fredricksena z dojemné pohádky Vzhůru do oblak. Oliver Heller na své stěně vzdal hold skvělému českému lezci, čtyřnásobnému mistru světa



Adamu Ondrovi. „Pokud se bojíš spadnout, nikdy nebudeš létat,“ tento citát je motivací pro malé sokolíky. Jirka Dossy Doss zase vytvořil na stěně abstraktní krajinu, která má rozvinout dětskou představivost.

Malby vznikly za šestnáct hodin čisté práce a trojice umělců na ně spotřebovala přes devadesát sprejů. Není pochyb o tom, že všichni tři splnili zadání, tedy aby se to líbilo dětem a aby je to aspoň trochu motivovalo vzít někdy do ruky tužku. 

inzerce:





EXKLUSIVNÍ SLEVA

**-10%**

na vše **SAM 73**

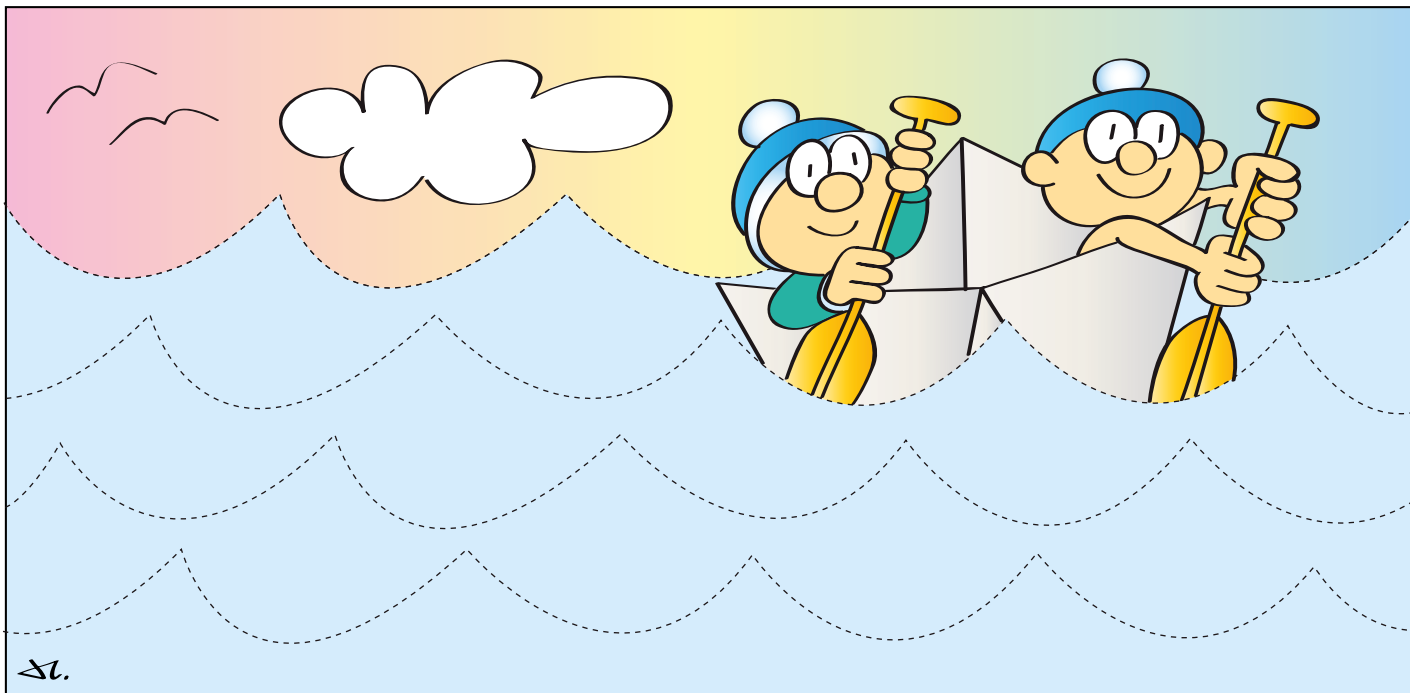
kód: **LETOSOKOL**

**SAM73.CZ**

Platí pouze na e-shopu SAM 73 a platí pouze do 15. 7. 2021.

# NAZDAR SOKOLÍCI!

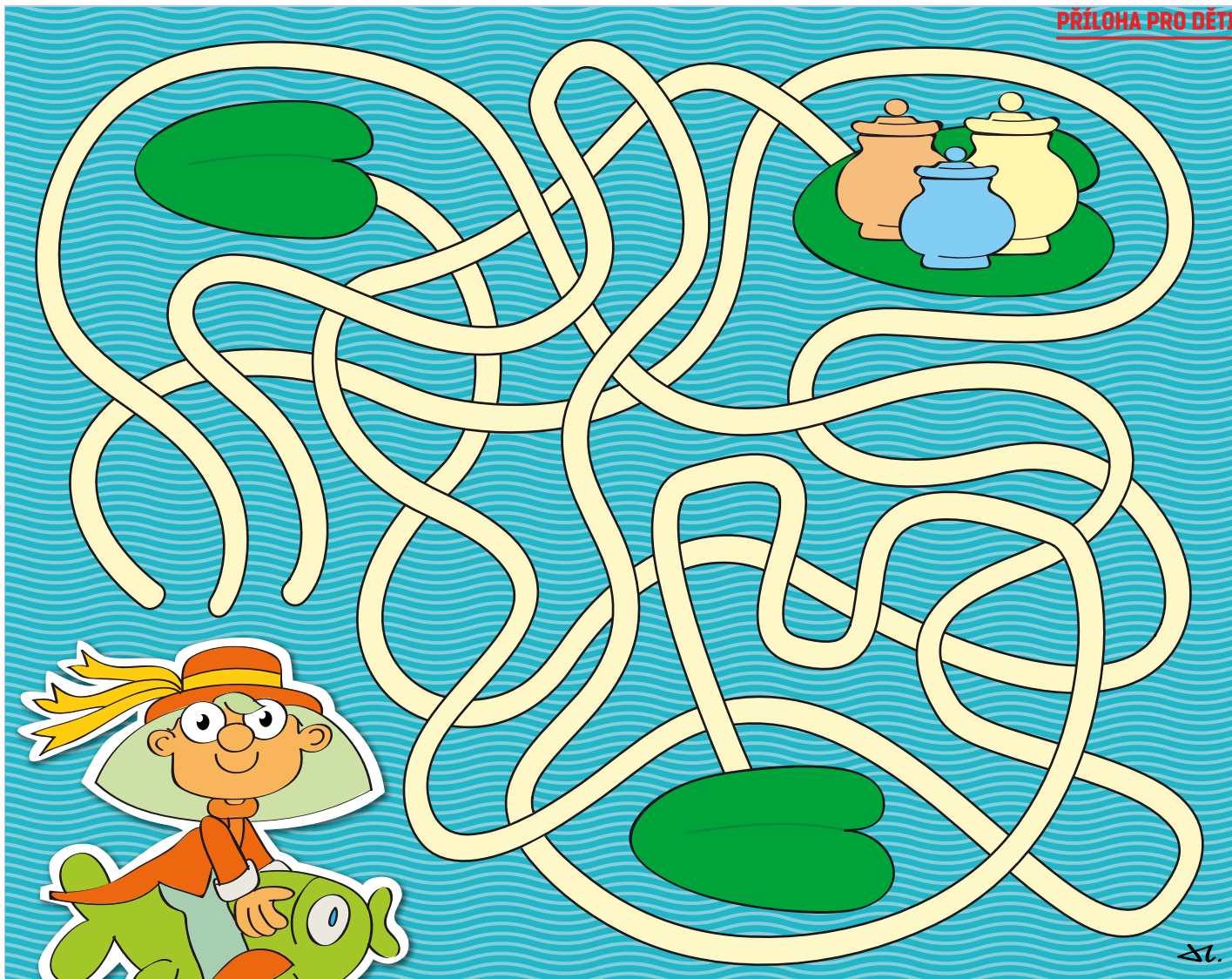
Na této straně pro vás máme několik úkolů.  
Vyřešte je?



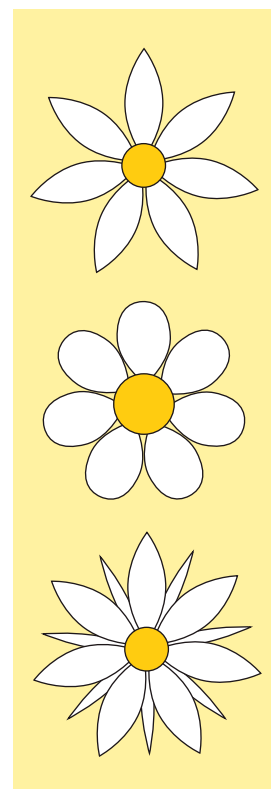
## NAJDI 10 ROZDÍLŮ

OBTÁHNI VLNKY, AŽ SE KLUKŮM DOBŘE PLUJE.





**KUDY SE DOSTANE VODNÍK K HRNEČKŮM? PORADÍŠ MU?**



**NAJDEŠ MEZI KVÍTKY NA LOUCE TY, KTERÉ JSOU NA ŽLUTÉM POLÍČKU? OD KAŽDÉ JEDNU. SPOJ JE ČAROU.**

# SESTRA JIŘINA JURÁSKOVÁ OSLAVILA 95. NAROZENINY



Úctyhodné 95. narozeniny oslavila 7. ledna 2021 Jiřina Jurásková, někdejší místonáčelnice Sokola Hodonín.

Narodila se v roce 1926 ve Šlapanicích a do sokolských řad vstoupila v roce 1933 v Čelechovicích na Hané. V Sokolu byla vychovávána k vlastenectví, jímž byl zvlášť silně prodchnut X. všesokolský slet v roce 1938. Tehdy poprvé účinkovala na strahovském stadionu v Praze. Po osvobození v roce 1945 se stala příslušnicí reaktivované jednoty Sokola v Čelechovicích na Hané. Tělocviku zůstala věrna i v období, kdy ČOS byla úředně odkázána k nucené odmíce. V roce 1990 ihned nabídla svoje síly obnovené sokolské jednotě v Hodoníně.

V roce 1993 byla zvolena náčelnicí jednoty a o dva roky později do téže funkce v župě Slovácké. Ani v roce 1994 nechyběla mezi cvičenci XII. všesokolského sletu v Praze, který se konal po pětačtyřicetileté pauze. Za své zásluhy obdržela v roce 1998 pamětní medaili Za věrnost Sokolu a v roce 2006 bronzovou medaili ČOS.

Sestře Jiřině přejeme ještě dlouhá léta spokojeného života. ©

# ZEMŘEL ZDENĚK RŮŽIČKA, SOKOLSKÁ LEGENDA A OLYMPIJSKÝ MEDAILISTA

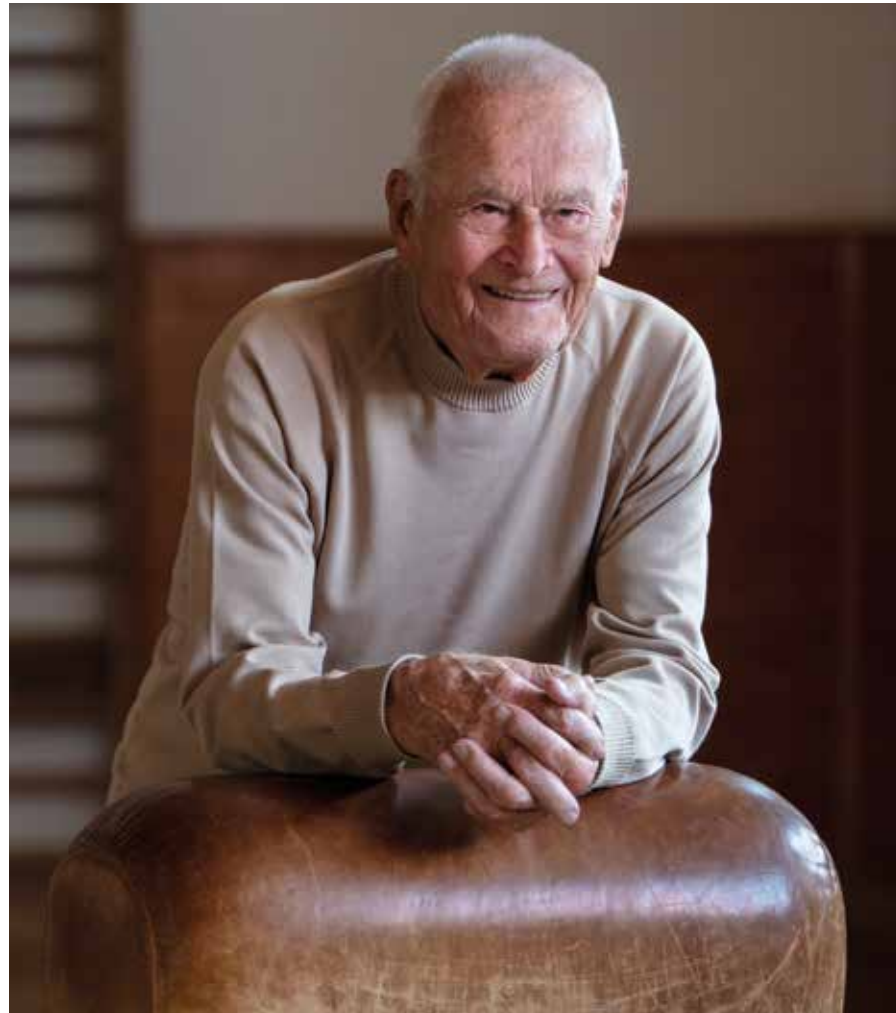
Ve věku 96 let zemřel dlouholetý člen Sokola Brno I Zdeněk Růžička - sokolská legenda, skvělý gymnasta a člověk, který si stál za svými názory. V roce 1948 vybojoval na olympijských hrách v Londýně dvě bronzové medaile - uspěl na kruzích a prostných.

Do sokolovny ho přivedli rodiče, když mu byly čtyři roky. Kluk s talentem a velkou pílí se brzo stal jedním z nejlepších československých gymnastů v poválečné době. V trénování mu nezabránila ani druhá světová válka, během které byl nuceně nasazený. V době, kdy byly zavřené sokolovny, trénoval tajně v otcově cihelně, kam si přenesl nářadí.

„Zpráva o úmrtí bratra Růžičky mě velmi zasáhla. Jsem velice ráda, že jsem ho poznala. Při mnohých setkáních jsme měli možnost diskutovat

o Sokole a jeho poslání, a to i v dnešní moderní době. Jeho názory byly velice inspirativní a mnohé jsem se od něj naučila i pro svou práci. Především to ale byl upřímný člověk, který miloval Sokol celým svým srdcem. Myslím, že na něj budou vzpomínat celé generace našich členů, a nejen z Brna," uvedla starostka České obce sokolské Hana Moučková.

Za války se Zdeněk poznal i se svým velkým vzorem Janem Gajdošem. Přátelil se i s dalším sokolem a úspěšným gymnastou Aloisem Hudcem. „V Sokole jsem byl v té nejlepší společnosti. Tehdy byla čest být sokolem," řekl loni v červnu v rozhovoru pro časopis Sokol. I tehdy dostal své pověstné upřímnosti, když dodal: „Víte, asi takhle. Ono mi to trochu šlo a celkem jsem v tom našem oddíle vynikal. Tak koho by to nebavilo."



Zúčastnil se ještě dalších dvou olympiád. Jednak v roce 1952 v Helsinkách a o čtyři roky později v Melbourne, kde byl vlajkonošem československé výpravy. Hned poté se znelíbil tehdejšímu režimu a musel kariéru nedobrovolně ukončit. V 60. letech začal trénovat v Sokolu

Brno I a své zkušenosti tam předával dlouhých třicet let. V letech 1995 až 2002 byl starostou jednoty.

Loni v anketě o nejúspěšnějšího sportovce roku získal za svůj celoživotní postoj ke sportu cenu Národní sportovní agentury, a to za oddanost sportu. Při převzetí ocenění tehdy řekl: „Pro mě je důležité vědomí, že jsem pomohl spoustě mladých, aby dělali tělesnou výchovu. Pohyb je totiž základ.“

Byl také držitelem ceny fair play Českého olympijského výboru a členem brněnské sportovní síně slávy. Zemřel náhle v neděli 18. dubna 2021. ☹

## ODEŠLA SESTRA LIBUŠE NOSKOVÁ

Ve věku nedožitých osmaosmdesát let zemřela aktivní členka sokolovské jednoty.

Libuška se narodila 5. května 1933 a již v pěti letech vstoupila do sokolské jednoty ve Falknově, kde byl její otec starostou jednoty. Vřelý vztah k sokolské činnosti získala již v předválečné době, a to v silně německém, nepřátelsky laděném prostředí, což bylo posíleno ještě vyháním jejich české rodiny z pohraničí v roce 1938. Válku tedy prožila v českém vnitrozemí. Ihned po skončení války se celá rodina vrátila do bývalého Sokolova, nově pojmenovaného Sokolov. Na významném sletu v roce 1948 cvičila Libuška jako dorostenka, poté byla sokolská činnost násilně nadlouho přerušena. To však mladé studentce nezměnilo zápal pro cvičení a sport. Do obnovení činnosti sokolovské jednoty se v roce 1990 zapojila se stejným elánem, jaký měl kdysi i její otec. V místní jednotě byla

cvičitelkou, náčelnicí i starostkou. Již v roce 1995 byla zvolena župní náčelnicí a zůstala jí už natrvalo. Od roku 1999 byla navíc i župní jednatelkou a tajemnicí. Členkou předsednictva župy Karlovarské byla nepřetržitě 26 let, a současně pracovala i v ústředí ČOS. Pro každý slet za župu navštívila a vedla vždy nejméně jednu skladbu. V letech 1994 až 2012 se aktivně účastnila všech všesokolových sletů v Praze. Jen na tom posledním v roce 2018 ze zdravotních důvodů chyběla.

V Sokolově získala patriotka Libuše Nosková městskou plaketu J. A. Komenského, byla jí udělena za záslužnou práci, kterou odvedla ve školství, a za péči věnovanou dětem v rámci vzdělávacího procesu. Budou na ni v dobrém vzpomínat nejen sokolské sestry a bratři, ale i žáci a mnozí občané Sokolova. ☹



inzerce:

**Partner**  
České obce sokolské

[www.ondrasovka.cz](http://www.ondrasovka.cz)

V tajence najdete dokončení citátu prof. Karla Štipla, autora jednoho z modelů ženského slavnostního kroje.

"Sokolská žena..."

POMŮCKA: BOCA, KANO, KATAT, LAP, LYZOL, NANI, TAINÉ, TOWNES	SÍDLO V NIGERII	VZDYCHAVÉ BĚDOVAT	1. DÍL TAJENKY	ANGL. HLOUPÝ		SLOVENSKÁ ŘEKA	POPULÁRNÍ TRAMPSKÁ KAPELA 70. LET	EVROPSKÁ UNIE (ZKR.)		OBCHŮŽKA LEKARŮ	VZDECHY	PŘEDSTAVI- TEL KRÁLE MIROSLAVA (PYSNÁ PRINCEZNA)	VAJEČNÝ POKRM	DOMÁCKÝ MONIKA	VYPA- DÁVÁNÍ ZRN Z KLASŮ	
NĚKAM (BÁSNICKY)					STARÁ SPZ OKRESU BLANSKO				VARIABILNÍ SYMBOL (ZKR.)		ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK					
DRAHÝ KÁMEN					ZOCELIT KÓD LETIŠTĚ CHEROKEE				ŽVANIL		JMÉNO KOMEN- SKÉHO CHEM. ZN. RHENIA					
VERDIHO OPERA								2. DÍL TAJENKY ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ								
MALÝ SVAZEK (SLÁMY)							FRAN- COUZSKÝ FILOZOF					ANGL. KLIN KOMERČNÍ BANKA (ZKR.)				
	ANGL. PAŽE	KÓD LETIŠTĚ TIRANA ŠPANELSKÉ SÍDLO			ČÁSTI RUKOU		MOTAT					PŘEDLOŽKA		MALÝ ATLAS	VRH	
					ÚPLNĚ							UDĚL				
ANGL. KYSELINA					JMÉNO ADAMOV- SKÉ						KONTROLNÍ OTISK INIC. ZPĚVÁČKY LOUNOVÉ					
				ČÁST DRAMATU						OPERAČNÍ SYSTEM (ZKR.)			A SICE			
VÍR				TUHÁ						SOUCÁST VODOLÉČBY			ŽACÍ NÁSTROJ			
ANGL. BEZMASÝ								ZNAMENKO SČÍTÁNÍ						LINKA DŮVĚRY (ZKR.)	ZAVOD- NOVÁNÍ	
								PAK								
	MPZ TUNISKA	RYCHLOST (LIDOVÉ)						OPAK PŘED MUŽSKÉ JMÉNO (29.9.)			PROSTO- ŘEKÁ				KÓD TURECKÉ MĚNY	
		HALUZE									KRÁTKÝ POVÍDKA					
PRODUKCE							PŘÍSTAVNÍ ZAŘIZENÍ DEZINFEK- ČNÍ PRO- STŘEDEK					HĹDAT OVCE NA LOUCE				
						PÍSMENO DOMÁCKY VÁCLAV							LATINSKÝ JARO ODBOŘNÍK NA SLOVO VZATÝ			
	TVOJE				3. DÍL TAJENKY											
	10 CM = 1 ..				NĚMECKÝ SVATÝ											
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				SEMÍNKA NA PEČIVU						HUDEBNÍ NÁSTROJ				OPTICKÁ SOUSTAVA DALEKO- HLEDU	ZVÍŘETNICE	
				ČESKÝ BÁSNÍK						ŘÍMSKY 14						
METHYL- ALKOHOL									CHEM. ZN. XENONU			KVÁDRO POSTAVA Z JANÁČ- KOVY OPERY				
	OTVORY V SÍTI	STROJ NA ZEHLÉNÍ HLOUBKO- MĚR						PROFIT					SLOVENSKÝ JAK			
								ISLANDSKÁ HORA					10 X 10	UNIVERZITA OBRANY (ZKR.) PRAŽSKÝ HOTEL		
OBAL NA DOPIS							NEDOSTA- TEK VKUSU									
							TEĎ									
SÍDLO V INDII						KOREJSKÁ ŘEKA				STAŠKOVO JMÉNO					JISTĚŽE	
						LÁTKA K VYŠÍVÁNÍ				AMERICKÝ FYZIK						
STARŠÍ MODEL VOZU HYUNDAI					PĚNIT						STARÉ PLAVIDLO					
					NOVOTVAR						KÓD BOLIVIE					
	CHEM. ZN. YTTERBIA			OROČOVÉ					TEN I ONEN				LATINSKÝ HNĚV			
	MLHA S OBSAHEM KOUŘE			PĚT TUCTŮ					AMERICKÝ HOROR (2017)				NĚMECKÝ ŮHOR			
CLOUMÁNÍ									ANGL. DVA			STAROŘÍM- SKÁ MINCE		PÁDOVÁ OTÁZKA	ROCKOVÁ KAPELA Z BIR- MINGHAMU	
									PYSKY			ZNAČKA MEGAPAS- CALU				
ZPŮSOB							PROUD (KNIŽNĚ) ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)				4. DÍL TAJENKY					
											KRISTŮV MONOGRAM					
ODHAD- NOUT VÝSLEDEK									ANGL. VYBUCH- NOUT							
MPZ ŘECKA			LIHOVINY Z RÝŽE						TROJMISTNÁ ČÍSLA				ORGÁN ČICHU			

# LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Česká televize

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

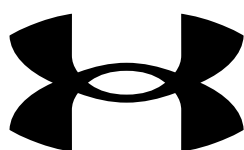
Český rozhlas



PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATELÉ



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ



# SE SOKOLEM A BAAGLEM DO ŠKOLY!

ŠIROKÁ NABÍDKA VÝHODNÝCH ŠKOLNÍCH SETŮ K DOSTÁNÍ NA:

[www.baagl.cz](http://www.baagl.cz)

Limitovaná akce pro školky. Sleva 20 % po zadání slevového kódu „slevaproskolky“.

AKCE PLATÍ DO 15. 7. 2021.



baagl®