

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 10 - říjen 2011.

Píseň noci 28. října 1918

*Kokardy, jásoť, na praporu prapor!
Srdce se v dálku rozletí.
Jak je to krásné, překonati zápor
a býti, růsti, stavěti!*

*Však všichni vy, jichž srdce náhle ztvrdla,
jež opíjí dne oslava –
poslyšte výkřik z básníkova hrdla:
Boj teprve nám nastává!
Boj se sebou, se všemi zlými pudy,
Boj se sobectvím, jež vede v sráz!
Nezapomeňte na svých otců bludy,
Nezapomeňte běsů v nás!*

*Kokardy, jásoť, na praporu prapor!
Srdce se v dálku rozletí!
Jak je to krásné překonati zápor
A býti, růsti, stavěti!*

(J. Seifert)

Obsah:

Úvodní báseň
Empatie

Metodika

Žena – pohyb a hudba
Náradí, náčiní s motivací – cesta Jihočeským krajem
Dým bramborově natě
Sokolským maminkám

„Nejenom pohybem živ je Sokol....“

Moje rodina – Sokol a já
Výročí neprávem opomenuté v září – Jan Masaryk
Historické události ve světle dneška
A co říjen přinesl naší vlasti?
Slovo pedagoga – II. část

„...a to je ta krásná země...“

Chomutovsko

Zprávy

Sokolské ztráty – sestry Vlasta Chloupková, Bohunka Břízová,
bratr Jan Waldauf
140 let založení Sokola Kyjov
Sokolské loutkářské a divadelní přehlídky
Prázdniny se Sokolem
Doškolení cvičitelů župy Ještědské
Velká Javořina – setkání sokolů.

Závěrečné slovo

Empatie.

Před nedávnem jsme se při natáčení v Londýně zastavili před podnikem, který kdysi nesl název Green Man. Tam se totiž seznámil můj táta Slovák s Angličankou, do které se zamiloval, vzali se, odjeli na Slovensko a měli čtyři syny. Já jsem ten nejmladší. Vzal jsem si Češku a žiji v Praze. Je zvláštní pomyšlení, jak se octne dítě na Zemi v daném čase a v určité rodině a jak se vyvíjí jeho osud.....

Lidé se mne často ptají na Angličany a já odpovídám, že je mám rád. Považuji si jejich slušnosti pramenící z dobré výchovy. Dodnes najdete ve školách heslo: „Politness is important!“- zdvořilost je důležitá. Došel jsem k názoru, že lidi může zachránit jen vcítění se do druhých, neboli empatie, což je název mé písničky z posledního alba.

Řekl bych, že není těžké naladit se na vlnu druhých, když jste dobře naladěni. Zato ve chvílích, kdy vám není nejlíp, je to umění, jež mistrně ovládala moje maminka, která nikdy nepřenesla svůj problém na jiné. Doma jsme mohli zažívat stresy, někdo zazvonil a já si říkal, teď nemůže otevřít – a ona toho člověka tak vřele uvítala, že odcházel s pocitem, jak je to u nás fajn a jak mu rozumí.

Nedávno jsem při vystoupení na podiu upadl a tekla mi krev, ale nevnímal jsem to. Hodinu jsem zpíval a odevzdal se publiku. Až v šatně jsem si vzpomněl, že by mi něco mělo být, to už tam ovšem byla sanitka.....Potlačení bolesti a sepětí s hledištěm je teprve první krok k empatii, druhý krok je myslet na druhé v běžném životě i v době, kdy jste pohlaceni starostmi a splíny. Mám pocit, že to je jediná šance, jak přežít na této planetě. Nevidím jinou možnost, než dokázat si představit pocity toho druhého.

Je to stará věta – opravdu bychom neměli dělat jiným to, co nechceme, aby oni dělali nám!

Miro Žbírka

(Vybráno z únorového čísla časopisu Svět ženy.)

Metodika

Žena – pohyb a hudba.

Trocha teorie nikoho nezabije !

Každý pohyb někde začíná a někde končí. Je vyvolán popudem – impulsem, který může být aktivní nebo pasivní.

Aktivní impuls - vzniká zvýšením svalového napětí.

Pasivní impuls – vzniká svalovým uvolněním a působením zemské tíže.

Východiskem pohybu může být buď centrum nebo periferie. Centrem je většinou míněna oblast křížových obrátů nebo konec ploché hrudní kosti, periferií různé části těla – loket, koleno a pod.

Aktivní impuls ať už v centru nebo na periferii je vyvolán energií, silou (příklad: ZP- stoj spatný – vzpažit. Výkrokem pravé stranou podřep úložný levou – rovný předklon – oblouky dovnitř upažit !)

Pasivní impuls je charakteristický maximálním uvolněním (příklad: ZP - stoj spatný – vzpažit. Volným pádem uvolněný hluboký předklon, začínají paže, hlava, trup.)

Impuls může vycházet z různých částí lidského těla – je začátkem veškerého pohybu.

Způsoby provedení pohybu.

Pohyby mohou být prováděny vedeně, švihem, hmitem.

Pohyb vedený (vázaný) – většinou je prováděn zvolna, v pomalém tempu a stejnou rychlostí. Je veden stejnou silou.

Přerušovaný pohyb – rychlý, prudký pohyb a po něm následuje krátká výdrž. Provádí se různou silou, ale ve výdrži je ji nutno udržet stejnou intenzitou.

Švihový pohyb – začíná rychle a končí zpomalením, nebo začíná volným pádem a končí v napětí a protažení do dálky.

Pohyby hmitem – jsou pohyby v malém rozsahu a opakují se v pravidelném rytmu.

Všechny tyto typy pohybu můžeme ještě *akcentovat*, tzn. *dynamicky zdůraznit určitou fázi pohybu, většinou začátek.*

Pohyb provádíme v prostoru a v čase a je vždy více nebo méně určován zemskou přitažlivostí. Popisujeme ho většinou jako soubor poloh jdoucích za sebou.

Určení polohy těla a jeho částí v prostoru vychází z prostorové součásti os, rovin a směrů vzhledem k tělu. Základem je těžiště těla při běžném, normálním postoji. V tom případě je těžiště někde v dutině břišní. Při pohybu se ovšem těžiště posunuje do různých míst těla, což klade nároky na udržení rovnováhy.

Tři základní osy tvořící symetrii těla:

Osa délková – prochází celým tělem od hlavy k patám. Při vzpřímené poloze je tato osa svislá.

Osa předozadní – je kolmá na osu délkovou i na osu pravolevou a prochází tělem vodorovně ze předu dozadu.

Osa pravolevá – prochází tělem zprava doleva nebo opačně, je kolmá na osu délkovou i předozadní.

Dvě základní osy určují vždy tři základní roviny:

Rovina čelná – je určena osou pravolevou a délkovou (svislou) a je kolmá na osu předozadní.

Rovina bočná – je určena osou předozadní a délkovou (svislou) a je kolmá na osu pravolevou.

Rovina pasová (vodorovná) – je určena osou předozadní a pravolevou a je kolmá na osu délkovou (svislou).

Určení rovin pohybu není zbytečné, jen vzpomeňte, jaké potíže dělá uvědomit si na příklad provedení „osmy“ svislé, vodorovné, bočné atd.

Vlastní pohyb vychází ze základního bodu. *Rozeznáváme směry vpřed, vzad, vzhůru, dolů, zevnitř a dovnitř.*

Orientace v prostoru je součástí kultivace pohybu cvičenek.

Rytmická složka pohybu

Vnáší do pohybu řád a organizuje čas, ve kterém pohyb probíhá. Rytmizace pohybu ovlivňuje provedení i pocit pohody cvičenek. Udávání přesného rytmu ulehčuje provedení a dává mu patřičnou intenzitu (hlasové povely stroka při veslování, udávání rytmu a tempa záběrů údery bubnu na starověkých lodích, mlácení cepem a pod).

Ve snaze o dobrý soulad prováděného pohybu s hudbou je nutno si uvědomit rozdělení do taktů a zároveň také brát ohled na tzv. hudební fráze. Cvičitelky s dobrým hudebním sluchem a smyslem pro rytmus to cítí bez delšího přemýšlení, s trochou snahy se však dokáží vypracovat i cvičitelky, které tento smysl nemají. V každém případě má být cvičitelka předem připravena – tzn. má znát hudbu, kterou si pro cvičení vybrala.

Takt je časový úsek skladby, ve kterém se pravidelně střídají doby těžké a lehké, přízvukné a nepřízvukné. První taktová doba je vždy dobou těžkou, ovšem s výjimkou synkop, kde je přesunut pravidelný přízvuk z těžké doby na lehkou.

V našich tělocvičnách se běžně používá hudba rytmicky jednoduchá – nejčastěji pracujeme s hudbou psanou v taktu dvoudobém, tj. dvoučtvrtečním (střídá se těžká doba s lehkou), nebo třídobém, tříčtvrtečním (střídá se těžká doba a následují dvě doby lehké). Tyto základní takty se mohou kombinovat, takže vznikají takty složené, nejčastěji se setkáváme s taktem čtyřdobým tj. čtyřčtvrtečním (raz-dva- tři-čtyři), nebo šestidobým (raz – dva – tři – čtyři – pět – šest).

Pamatuji se ovšem, jak jsem se vyděsila, když se mne hudební skladatel Zdeněk Merta zeptal: „Proč máte všechno na tři nebo na čtyři, existují i jiné možnosti – na příklad takt „pětičtvrtní“!“ Zůstala jsem s otevřenou pusou. Rozesmál se a řekl: „To je hantýrka. Správně je to takt pětidobý!“ V každém případě je uvedený pětidobý takt příkladem tzv. taktů složených – a z vlastní zkušenosti mohu říci, že „vyvolává rozruch na sále“ (což se týká hlavně nácvičku hromadných skladeb), svým způsobem porušuje zažitý stereotyp a působí zvýšení pozornosti cvičenců i diváků.

Rytmus je organizovaný pohyb podléhající logickému členění. Všechny pravidelně organizované pohyby vycházejí z rytmu (tikot hodin, tlukot srdce, dýchání).

V každém případě je dobré si dobře uvědomit vztah mezi taktem a rytmem.

Takt organizuje hudbu z vnějšku, pomocí taktů hudbu zapisujeme. Rytmus je to, co při poslechu nebo pohybu cítíme, člení hudbu tvořivě a bohatě.

Výchova rytmického citění cvičenek je jedním z cílů dobře prováděné cvičitelské práce. Většina cvičitelek působících v našich jednotách je o těchto teoretických poznatcích více méně informována, kromě toho zde hraje velkou roli také jejich zkušenost získaná v pravidelné práci v tělocvičně, na různých školeních a seminářích, možná i samostudiem.

V posledních letech je cvičení ženských složek orientováno především na „*cvičení s hudbou*“ jakéhokoliv druhu. Tady hrají roli fyzické možnosti a kondice cvičenek, ale také jejich zájem a hudební vkus. Jde o to, abychom ve všech případech dokázaly skloubit pohyb a hudbu tak, aby pouze neudávala rytmus cvičení, ale především vyvolávala pocit pohody, radosti, síly – a nezapomeňme na spolupráci cvičících.

Harmonická gymnastika obnovující a posilující naše síly tělesné i duševní - to je cíl, ke kterému směřujeme.

Jarina Žitná

Sokol Liberec I.

Literatura: M. Kytýřová – Taneční gymnastika

Praktické využití vedených a švihových pohybů, impulsů a střídání napětí v pohybové vazbě.

ZP – stoj spatný – připažit

- I. 1 – 2 výkrokem levé stranou a mírným hmitem podřepmo stoj únožný pravou – předpažit dovnitř pravou, vztyčit dlaň
3 – 4 mírným hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný levou – předpažením upažit pravou
V 1. – 4. době pohyb paže plynulý, dlaň vztyčena, trup i hlava sleduje pohyb pravé paže
- II. 1 -- 2 přenosem podřep únožný pravou – tahem (silou) skrčit připažmo pravou, rozevřít prsty – otočit hlavu vpravo
3 -- 4 přenosem stoj únožný levou – upažit pravou, otočit dlaň dolů
- III. 1 - 4 mírným hmitem podřepmo stoj – švihem čelným kruhem a obloukem pravou dolů vzpažit pravou
- IV. 1 – 2 hluboký hmit podřepmo – hluboký ohnutý předklon – švihem zapažit pravou – předklon hlavy
3 - 4 hlubokým ohnutým hmitem vzpřim – stoj – předpažením vzpažit (obě)
- V. – VIII. = I. – IV. ale opačně

V I. taktu a prvních dvou dobách taktu druhého pohyb vázaný, vedený silou, ve 3. – 4. době II. taktu opět pohyb vedený, ale uvolněně. Pohyby paží v III. a IV. taktu jsou vedeny švihem, hluboký ohnutý předklon začíná pasivním impulsem.

NÁŘADÍ, NÁČINÍ S MOTIVACÍ CESTA JIHOČESKÝM KRAJEM

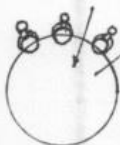
Těšíme se na výlet. Vyskočíme z postýlky, protáhneme se, umyjeme očička, vyčistíme zoubky. Oblékneme se, obujeme, nasnídáme. Nandáme si batohy (děti na záda) a vyrazíme s písničkou na cestu.

*Jedna, dvě, Honza jde,
nese pytel mouky.
Máma se raduje,
že bude pít vdolky.*

chůze s pohupováním do rytmu

Zastavíme se v naší sokolovně a všichni si zatancujeme.

*Skákal pes přes oves
přes zelenou louku
šel za ním myslivec
péro na klobouku*



poskoky snožmo ve dvojicích směrem do kruhu
pochodovými kroky zpět

*Pec nám spadla, pec nám spadla
kdepak nám ji postaví
starý pecař není doma
a mladý to neumí.
Zavoláme na dědečka
ten má velké kladivo
dá do toho čtyři rány
a už je to hotovo.*



přesedání dětí se strany na stranu

rodiče pokrčí kolena, děti obíhají kolem

opět přesedávání

plácáme dlaněmi o podlahu

*Malička su, husy pasu,
tancovala bych já až se třasu..
Třeba su já malušenká,
přece mě má ráda má maměnka*



dvojice se drží za ruce, úklony proti sobě
otočka celé dvojice nebo podtáčení dětí
úklony proti sobě
otočka

*Jedna, dvě, tři, čtyři, pět
cos to, Janku, cos to sněd
brambory pečený
byly málo maštěný.*

dvojice se drží proti sobě za ruce, úkroky
stranou s přidupnutím na „pět“ a „sněd“
tleskáme do rytmu
ruce v bok a otočka

A teď se půjdeme podívat na zvířátka do ZOO, která je blízko zámku Hluboká

*Už je brána odemčená,
pro každého otevřená*

rodiče (cvičitelky) postaví bránu
děti procházejí

*My jsme malé opičky
cvičíme si nožičky
opičáček s opicí
když jdou lesem nekřičí*

našlapovat na vnější
stranu chodidel

pomůcky:
obrázky zvířat

*Slon je vždycky ochoten
zamávat nám chobotem*

sloní chobot, mávání

*ale sotva spustí řev
lidem v žilách tuhne krev*

klek, prudce předpažit
a zařvat

*Žirafa je tuze dlouhá
do oblak ji hlava čouhá
hledí na nás z vysoka
pije vodu z potoka*

vzpažit
stoj na spičkách
hluboký předklon

Utikáme na nádraží a jedeme vláčkem do Písku.

*Jede vláček, jede krajem
my si s dětmi na vlak hrajem
chvilí stojí vláček v klidu
a pak se dá do pohybu.
Syčí, syčí - houká, houká
pan průvodčí z okna kouká
jede vláček jako drak
umíte to taky tak?*

rodiče s dětmi sedí za sebou
v řadě a posunují se
postrkováním

nářadí, náčiní:
koza, koberec,
pytel strachu

syčíme, houkáme
rozhlížíme se
jedeme a zrychlujeme

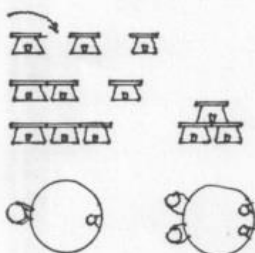
Jedeme do tunelu:



Vystoupíme z vlaku a půjdeme se podívat do hřebčína na koničky. A hned si na ně zahrajeme.

*Já mám koně, vrany koně,
to jsou koně mí...*

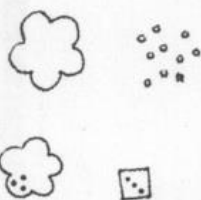
nářadí, náčiní:
lavičky, švihadla,
velké kruhy



přechod přes překážky,
rodiče děti jistí švihadly
nakrátko

v kočáru jedeme jednotlivě
nebo ve dvojici

V kočáru pojedeme od Blatné. Tam je krásná růžová zahrada. Jdeme se podívat na kytíčky.



děti pokládají na okvětní
plátky stejnobarevná víčka

náčiní, pomůcky:
papírové kytíčky,
pet-víčka,
velká hrací kostka

podle počtu teček na kostce
děti hledají stejně označenou
květinu

(kostku ukazuje cvičitelka)

A teď se vydáme do Strakonice, kde se každoročně koná dudácký festival. Do pochodu si zazpíváme.

*Šel tudy, měl dudy,
ani nezapískal ...*

Ve Strakonici se vyráběly motorky, dnes se tu jezdí motokros, projíždí tudy hodně aut - tak si zahrajeme na dopravní prostředky:

*Auto jede, sláva, sláva
táta mává, máma mává
auto jede tu, tu, tu
táto, mámo, už jsme tu*

děti drží v rukou „volanty“
jezdí všemi směry
nakonec zajiždějí do
garáže (obruče)

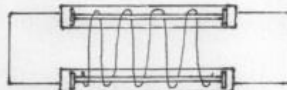
nářadí, náčiní:
lavičky, obruče, guma,
podložky, gumové
kroužky

*Traktor dělá hu, hu, hu
já tu s vámi nebudu
„Jdi, Alenko, do školy
já mám práci na poli!“*

dvojice za sebou se drží
za kroužky a jedou jako
traktor s vlekem

Motokros:

přeskakování gumy
natažené mezi dvěma
lavičkami (kladinkami)



Jízdní kolo:

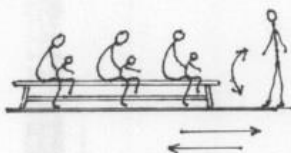
*Jede Honza s kopečka
vrzají mu kolečka
vrzy, vrzy, vrz
už tam jeden zmrz!*

děti leží na zádech
na podložkách a šlapou
jako na kole

*Letadlo se vznáší
nad ulicí naší
Honzik volá za plotem
„budu také pilotem“*

ze dřepu start
ve stoji upažit
a letíme

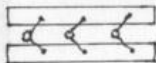
Kam doletíme? Na Lipno! Lipno je veliké jezero, přeplaveme ho na lodičce.



děti s rodiči sedí za sebou
na lodi (lavičce), loď se houpe
podle pokynů cvičitelky
ze strany na stranu, dopředu,
dozadu

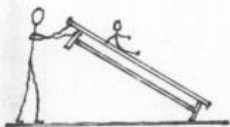
nářadí, náčiní:
lavičky, žíněnky,
ev. žebřiny

A teď si zahrajeme na námořníky.



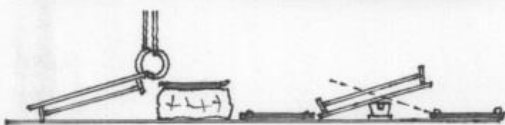
houpavá chůze

po dvou lavičkách



sjiždění po lavičce
(přepad vody)
u předškoláků rodiče
nahradí žebřiny

Když se rozhlédneme, kolem dokola jsou samé hory. Jak se jmenují? Kdo to ví?
Šumava!! Na Šumavě můžeme provozovat všechny druhy turistiky. Chodit pěšky,
jezdit na kole i na lyžích. My zkusíme pěší chůzi po kopečkách, svezeme se na lyžích a
pojedeme i na psím spřežení.



půdorys



nářadí, náčiní:
jakékoliv nářadí
postavené do sestavy
podložky, švihadla,
skluzné plochy

Kam se vydáme? Do Krumlova, do zámku. Bydlela tam princezna a my si o ni
řekneme básničku.

*Princeznička na bále, poztrácela korále.
Její táta, mocný král, Honzika si zavolal
„Honzíku, máš na mále
najdi nám ty korále“.
Honzík běžel za horu
nakopal tam bramborů
Vysypal je před krále:
„Nesu vám ty korále,
větší už tam neměli,
ty už snědli v neděli.“*

znázorňujeme pohádku
pomocí maňásků,
královské koruny a
míčků (brambor)
které děti nakonec
posbírají

náčiní, pomůcky:
maňásci, barevné
míčky, papírová
koruna

A teď se půjdeme podívat do zámekého příkopu na medvědy. A hned si na ně
zahrajeme.

*Medvěd tančí, k tomu bručí
medviďata tančit učí
medvěd tančí kolem plotu
chtěl by zpívat-ztratil notu.*

přeslapy z nohy na nohu
pomalé otáčení v rytmu

pomůcky:
maňásek nebo
medvídek

Děti, vite, na čem si medvídci pochutnávají? Na rybičkách! Půjdeme je nalovit do rybníka u Třeboně.



křídou nakreslíme rybníček
do něho položíme rybičky
a děti loví

pomůcky:
křída, pruty,
hadrové nebo
papírové rybičky

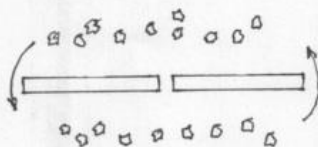
Hra na čápy a žáby:
*Klapy, klapy, klapy, klap
kolem vody chodí čáp
za ním paní čápice
pospíchají velice.*

rodiče dělají čápy
chodí kolem rybníčka
děti (žabky) hopsají
v rybníčku

*Žába skáče po blátě
koupíme ji na gatě
Na jaký, na jaký,
na červený strakatý.*

na povel žabky vyskáčí
a čápi je chytají

A teď žabky doskáčou do řeky Lužnice a poplavou až do Tábora. Tam také doletí čápi. A budeme čarovat: čáry, máry, pod kočáry - všechny děti i mamky proměníme ve vojáky - husity. A připravíme se na velikou bitvu. Místo vozové hradby si postavíme lavičky a koule si uděláme z papíru. Bitva může začít!



dvě družstva hází proti sobě
na pokyn přestanou
u koho je naházeno víc
koulí, prohrává

pomůcky, nářadí:
lavičky, noviny

Sláva, nazdar výletu, nezmokli jsme, už jsme tu! Maminka nás pochválí, že jsme jako cikáni (cvičíme v kroužku).

Věra Pázlerová a Lída Hulcová
Sokol České Budějovice

Omlouváme se za špatnou technickou kvalitu tisku. Příště budou autorky i redakce šikovnější.

„Dým bramborové natě“

Nevím, jestli je to název básně nebo se tak jmenoval film. V každém případě je tu podzim, ráno se nad loukami a vodními plochami drží mlha, slunce již tolik nehřeje a z bramboříšť táhne kouř. Právě teď je možno dobře využít romantiku brzkého stmívání k dětským hrám a zábavě.

Pojďme tedy ven do polí, v městech do opuštěných uliček a zákoutí. Připravme našemu žactvu dobrodružství, při kterém budou dokazovat svou odvahu, využívat své schopnosti a zkušenosti a možná také poznávat sami sebe.

Hru připravme jako soutěž dvojic nebo malých družstev. Samostatně by ji měli hrát pouze nejvyspělejší táborníci.

Družstva (dvojice) se budou samostatně pohybovat po předem připravených a očíslovaných tratích. Čas vyměřený na absolvování celé tratě by se měl pohybovat kolem 35 – 45 minut a každá trať by měla mít alespoň 6 úseků. Hodně záleží na charakteru a znalosti prostředí i na vyspělosti účastníků. Stanoviště na tratích jsou označena číslly a popisem další etapy cesty. Kromě toho na startu obdrží každé družstvo obálky s čísly jednotlivých stanovišť a v případě potřeby v nich najde podrobnější popis cesty, případně nákres. Otevření obálky je, samozřejmě, pokutováno trestnými body. Ztratí-li se družstvo natolik, že neví, kudy kam, má právo otevřít poslední obálku označenou hvězdičkou (vykřičníkem a pod.), ve které najde spolehlivé označení konečného cíle hry. Použije-li družstvo tuto obálku je ovšem diskvalifikováno.

Příklady popisu jednotlivých úseků trati.

- 1) Za poslední vilkou v ulici Ječmínkova odbočuje vpravo polní cesta. Jděte po ní až k velkému kaštanu. Za ním nerazíte na sklizené pole kukuřice, které je nutno obejít tak, že vám bude zůstat stále po levé ruce. Asi po třech stech metrech narazíte na nápadnou skupinu tří velkých stromů. Druhou zprávu s pokyny najdete na jednom z nich.
- 2) Proveďte vpravo v bok a asi 300 metrů před sebou uvidíte opuštěné stavení obehnané plaňkovým plotem. Na brance plotu najdete další zprávu.
- 3) Od plotu pokračujte po úzké asfaltové silničce šikmo vlevo vpřed, přibližně po dvou stech metrech minete polorozpadlou dřevěnou chatrč. Po dalších 250 metrech chůze po silnici narazíte na potok, v jehož propustku je umístěna další zpráva.
- 4) Běžte asi 150 metrů proti proudu potoka. Dojdete k oplocené lesní školce a pokračujte dál po jejím obvodu, tak, aby stále zůstávala po vaší pravé ruce. Dojdete k velkému mraveništi na kraji vysokého lesa. Tam vlevo v bok a podle okraje lesa na pravé straně pokračujte až na silnici. Vyjdete u ukazovatele s nápisem Václavce.
- 5) Pokračujte asi kilometr směrem k Václavicům a před vesnicí narazíte na poslední stanoviště - bramboříště, kde hoří oheň – cíl!!

V cíli vedoucí zaznamená hlídce čas příchodu, který je však pouze polovinou celého hodnocení. Družstvo pak ještě zodpoví otázky připraveného testu.

Téma testu – znalost okolí, obce, zeměpis, dějepis, kultura, Sokol. Test připraví vedoucí podle vlastní volby s přihlédnutím k věkové kategorii zúčastněných dětí. Celkové výsledky se dají na místě rychle spočítat, zatím co účastníci si sdělují zážitky z cesty a pečou brambory v horkém popelu.

Po vyhodnocení by měl ještě zbýt čas na písničku a spokojenou společnou cestu domů.

Ve městě je příprava hry obdobná. Jako orientační body používejte nejen názvy ulic a náměstí, ale především známé stavby, výklady obchodů, pamětní desky, busty, sochy, popisná čísla domů, budovy škol, úřadů a pod. Pokud nenajdete nějaké známé místo v parku nebo kdekoliv v areálu hry, určete si jako cíl sokolovnu. Budete sice muset oželet bramborovou pochoutku, ale můžete ji nahradit hrnkem horkého čaje a pod.

V každém případě je vhodné využít dobré vůle několika přátel, cvičitelů nebo i rodičů a nechat je volně pohybovat v určeném prostoru. Do hry by sice neměli zasahovat, ale budete klidnější.

Příprava takové hry je časově náročná, protože je nutno projít všechny připravované tratě a dobře a výstižně je popsat, zhotovit dvě sady zpráv pro každou trať zvlášť. První rozmístit na určená místa na trati, druhou – podrobnější - v zalepené obálce dostanou družstva na startu. Nezapomeňte na obálku poslední záchrany.

Hodně zábavy a žádné ztráty hlídek!

Vůně pečených brambor ať všem připomene tichou krásu podzimního podvečera.

Jarina Žitná

Zkuste svoje vědomosti:

- 1) Kolik všesokolských sletů se konalo po obnovení Sokola v r. 1990?
a) tři b) čtyři c) pět
- 2) V noci můžeme určit zeměpisný sever podle hvězdy Severky (Polárky).
Ve kterém souhvězdí ji najdeme?
a) Velký vůz b) Malý vůz c) Malá Medvědice
- 3) Který známý český novinář byl ve vyhnanství v Brixenu?
a) K. Havlíček Borovský b) F. X. Šalda c) J. V. Sládek
- 4) S kolika státy hraničí Česká republika?
a) s pěti b) se sedmi c) se čtyřmi
- 5) Ve které sokolské písni se zpívá? ...“ a byť i cesta daleká, ta sokolíka neleká...”
a) Spějme dál b) Měla jsem milého sokolíka c) Lví silou

atd.

„Učte se také hrát a vstupte do Sokola. Sport a tělesná výchova je kus sociální a politické výchovy. V tělocviku se vychovává láska k poctivosti a čestnosti. V tom byl (a nutno dodat je!!) význam Sokolstva.“

TGM – z projevu k mládeži r. 1909 v Hradci Králové)

Sokolským maminkám!

„maličkého sokolíka z nás každá vlasti dá...“

At' ho však také řádně vychová!

O průběhu pohybového vývoje dítěte do 1 roku.

Kdy a jak často dávat děti na břicho.

Poloha na břicho je pro děti hodně důležitá. Přibližně od pátého měsíce, kdy se děti otáčejí za zad na břicho, se celý vývoj začne odehrávat pouze z této polohy. Proto je potřeba, aby děti polohu na břicho dobře znaly, uměly v ní vydržet dostatečně dlouhou dobu a hlavně, aby se jim tam líbilo. V porodnicích často maminkám radí, aby děti na břicho nedávaly z důvodů syndromu náhlého úmrtí či vdechnutí vlastních zvratků. Určitá opatrnost je na místě u novorozenců (do konce prvního měsíce), kteří ještě neumí sami v poloze na břicho otočit hlavičku. Ale i v této době může být miminko několikrát denně na bříšku pod dohledem matky. Není tak dávno doba, kdy všechny děti od narození vyrůstaly v poloze na břicho.

Kdy začít děti pokládat na zem.

Mezi třetím a čtvrtým měsícem je vhodné nechávat děti často na tvrdé podložce, kde se mohou dobře opřít a volně pohybovat. Z hlediska bezpečnosti je nejvhodnější zem (máte-li chladno, použijte podložku!). Fixace v lehátku dítěti neublíží, pokud tam bude tak 10% času. V jiném případě (nad 59% času stráveného v lehátku) se hodně blokuje vývoj dítěte. V tomto věku bývají děti často na posteli nebo na gauči. Pro miminko to není bezpečné ani prospěšné. Matrace je moc měkká, dítě se nemůže pořádně opřít a dochází k blokování vývoje. Miminko, které si hraje na zemi, můžete naopak volně přenášet podle potřeby. Dětem většinou stačí, že vás vidí a jsou spokojené. Výhodou pobývání dětí jinde než v postýlce je i získání určitého režimu – postýlka je na spaní, zem na hrani! Tento režim hodně usnadní ukládání dítěte ke spánku.

Kdy děti samy sedí.

Existuje velmi rozšířená fáma, že v šesti měsících by už dítě mělo samo sedět. Z hlediska vývoje je tento požadavek naprosto nereálný. Tento názor přetrvává z doby, kdy byly děti pasivně posazovány z důvodu posilování zádočných svalů. Když však tato generace dorostla, zjistilo se, že je bolí záda mnohem častěji a dříve než jiné generace. Odborníci došli k závěru, že záda byla přetěžována už v dětství a názor o pasivním posazování dětí se diametrálně změnil. Sed je vyvrcholením celého vývoje. Většina dětí nejprve stojí a leze a teprve, když si lezením posílí zádové svaly, začíná sedět. Sednou si tak, že z polohy na všech čtyřech jdou na bok a pak vytáhnou jednu nebo obě končetiny. Ze začátku se drží rukama země. Až v okamžiku, kdy si uvolní ruce pro hru, jsou záda připravená na

sed. V žádném případě není možný sed z lehu, tak jako u dospělých. Někdy si děti tak sednou, když jsou ve zvýšené poloze (klín, autosedačka), nebo se za něco chytanou a vytáhnou se do sedu (tyčky u postýlky, madlo v kočárku). I to je však pasivní sed, stejně jako byste je posadily samy. Proč je pasivní sed tak nebezpečný? Ničí nejen záda, ale je schopen zablokovat další psychomotorický vývoj. Většina dětí pasivně posazovaných nikdy neleze, nebo jen velmi krátce. Sed je cíl celého vývoje a lezení je cesta k němu. Pokud dítěti nabídnete cíl dřív, než projde vlastní vývojovou cestu, téměř jistě se po ní už nikdy nevydá.

Proč některé děti nelezou.

Lezení je jedním z nejzdravějších pohybů ve vývoji vůbec. Nejen že propojuje hemisféry a tím zlepšuje koordinaci a soustředění, ale hlavně posiluje zádové a břišní svaly a připravuje tělo na sed. Děti, které lezou, jsou samy sobě nejlepším terapeutem. Lezení zaujímá ve vývoji velký časový úsek, většinou 4 – 5 měsíců, než začnou děti samy chodit. Bohužel, i dnes je dost dětí, které nelezou. Důvodů je více, ale mezi nejčastější patří bezkonkurenčně pasivní sed. Některé děti nemohou lézt kvůli chodítku. To je pomůcka, která může dítěti jediné ublížit. V žádném případě mu neumožní rychlejší nástup chůze. Je výhodná jen pro rodiče, kteří chtějí mít klid od svých dětí. Dětem se líbí, že vidí z jiné perspektivy a rodiče jsou rádi, že se jim nemůže nic stát. Bohužel se jim nemůže stát ani to, aby lezly. Děti se na vás stávají závislými, seberete jim radost z toho, co dokázaly ony samy. Motivace dětí dostat se do sedu, je totiž hnacím motorem celého vývoje.

Stoj a chytání dětí.

Dítě, které se dostane do stoje, je třeba nejdříve naučit, jak dolů. Pokud maminka začne dítě chytat nebo sundávat ze stoje, dítě má pocit, že matka je součástí jeho pohybového stereotypu. Takové dítě se pouští opory, kdykoliv vidí matku v blízkosti, dokonce i v době, kdy už dávno umí dolů. Proto se většina úrazů stává v blízkosti rodičů. Naopak dítě, které není chytané, se velmi brzy naučí spoléhat samo na sebe. Při nácviku slézání ze stoje doporučuji odstoupit na dostatečně velkou vzdálenost a udržovat s dítětem oční kontakt. Mluvte na ně klidným hlasem, aby se drželo a nepouštělo, jinak spadne. Nedovolte, aby se vás dítě chytalo. Pokud dítě odmítá spolupracovat, raději pokrčte obě nohy do kleku, než abyste ho sundali. Z kleku se už dítě dostane bez problémů na zem. Při případném pádu situaci zlehčete, v žádném případě nelitujte. Dramatický výraz vašeho obličeje může rozplakat i velmi statečné dítě. Každý pád je důležitá informace do mozku, jak příště stejný pohyb neprovádět. Hlavička dítěte je už na pád připravena daleko lépe než před srůstem lebečních švů. Nedoporučuje se dítě obkládat polštáři nebo mu pořídit helmu. Každé dítě brzdí (nebo nebrzdí) svůj pád podle povrchu, na který je zvyklé. Na asfaltu většinou vaše dítě nepotká polštář a ani helmu na sobě nebude mít celý život.

Vodění dětí za ruce.

Většina dětí potřebuje od prvního stoje do chůze urazit dlouhých 4 – 5 měsíců, které tráví lezením a obcházením nábytku. Většinou si však rodiče myslí, že chůze přichází daleko dříve. Často se stává, že chtějí tuto fázi zkrátit voděním za ruce a tím urychlit nástup chůze. Vedení za ruce nemá, bohužel, s chůzí moc společného a už vůbec ji neurychluje. Dítě se

do vás pověsí a reflexně pohybuje nohama. Vaše dobře míněná pomoc se obrátí spíše proti dítěti, nastává stagnace vývoje. Dítě se fyziologicky nemá kam ve vývoji posunout a nástup chůze se naopak zpomaluje. A tak většina dětí voděných za ruce začíná chodit až kolem 15 – 18 měsíce – a jejich rodiče a prarodiče často končí s bolestmi zad v ordinacích rehabilitačních ústavů. Proto je lépe nechat děti v klidu lézt a obcházet nábytek, nijak nezasahovat do jeho vývoje a chůze přijde tehdy, jakmile na to dítě fyziologicky „bude mít“!

*Nejvíce pomůžete svým dětem tím,
že jim nebudete vůbec pomáhat!!*

Zaslala

Hana Kohlerová, fyzioterapeut

Použitá literatura

<http://www.lekari-online.cz/detske-lekarstvi/novinky/psychomotoricky-vyvoj-ditete>

Pamatujme !!

„Žádné bohatství nevyrovná se zdraví!“

(Sirach)

„Nenamáhej ducha bez těla, by obé v rovnováze bylo!“

(Platon)

„Lépe je nemocem předcházet, než je léčit!“

(Hippokrates)

„Příroda je nejlepším lékařem. Především nepřekážejte přírodě v dobročinném působení na člověka!“

(Hippokrates)

„Největší chyba při léčení nemoci je v tom, že jiní léčí tělo a jiní duši, ačkoli tělo a duše tvoří nedílný celek.“

(Platon)

„Zdraví vzniká, žije-li tělo v harmonii se svou přirozeností!“

(Herodicus ze Silymbrie)

Nejenom pohybem živ je sokol!

Moje rodina – Sokol a já.

Záznam rozhovoru se sestrou Lídou Nechvátalovou, dlouholetou členkou Sokola, mezi členstvem známou především z pilné práce v odboru zdravotní TV v ČOS.

Malá, drobná Lída oplývá energií. Rozdává své nemalé vědomosti při všech příležitostech – především na nejrůznějším školení, cvičitelských srazech a školách. Zdravotní tělocvik a jeho uplatňování v sokolské praxi, nebo vůbec preventivní péče o lidské zdraví, stojí v popředí jejího zájmu. Jako středoškolská kantorka později vyučující na střední zdravotní škole, měla celý život dostatek příležitostí propagovat zdravotní požadavky kladené na tělesnou výchovu jako takovou.

Po otci i matce pochází ze sokolských rodin, což do značné míry určilo její životní názory a celkový postoj. V sokolských rodinách se o sokolství jako takovém příliš nemluvalo, tam se prostě sokolsky žilo, což se zákonitě projevovalo na celkové orientaci mladých generací.

Lídin dědeček z matčiny strany byl členem Sokola Královské Vinohrady a po přestěhování rodiny do Hradce Králové tam její maminka působila jako aktivní cvičitelka. Prováděla se do další sokolské rodiny – jejím manželem se stal JUDr. Jan Husták, od r. 1913 člen jednoty v Komni, kde se narodil. Jako student olomouckého gymnasia sice cvičil, ale studenti tenkrát měli členství v Sokole zakázané. Ve stejném roce začal studovat v Praze práva, ovšem vybral si špatnou dobu, právě se totiž schylovalo k první světové válce. V r. 1914 byl odveden do armády a válku prožil jako voják v Polsku, Haliči, Karpatech a na italské frontě. V říjnu 1918 se vrátil v pořádku do vlasti a dalších pět let se intenzivně věnoval studiu, promoval v 21. roce v Praze. V dalších letech pracoval v železničních službách na různých místech republiky, v roce 1928 byl povolán na ředitelství státních drah v Praze. Rodina se přestěhovala do Říčán, kde vstoupili její členové do Sokola Říčany a JUDr. Husták se zapojil do činnosti sokolské župy J. Podlipného, kde pracoval v dopravním a menšinovém odboru ČOS a zapojil se do přípravy všesokolského sletu v r. 1938.

Sokolský život v Říčanech se z dnešního pohledu zdá být skutečnou idylou. Lídin strýc s otcem založili T. J. Sokol Radošovice, strýc se stal jejím starostou, otec vzdělavatelem, maminka cvičitelkou a všechny děti vyrůstaly sokolském prostředí – jednota měla všechny cvičební složky, včetně lehké atletiky, odbíjené, táboření, hrálo se ochotnické i loutkové divadlo, pořádaly se výlety, šibřinky, oslavy důležitých státních svátků a dokonce i různé dobrovolné pracovní brigády.

Plný a spokojený život byl narušen mobilizací a následujícími událostmi – 17. 11. 1939. Přišla německá okupace a zastavení veškeré činnosti Sokola. Sedmého a osmého října 1941 byli gestapem zatčeni přední sokolští činovníci v župách i ústředí ČOS. Pražská skupina, ve které byl i Lídin otec, čítala 135 osob a přes Pankrác a Terezín byla 31. ledna 1942 převezena do Osvětimi. Odtud se z celé této početné skupiny vrátilo v červnu zbylých devět nemocných lidských trosk zbavených veškerých lidských práv i svých původních zaměstnání. Dr. Husták měl štěstí, kromě těch devíti, kteří unikli osudu, všichni ostatní zahynuli v Osvětimi během necelého půl roku. Byl pak zaměstnán jako pomocný pracovník v Hospodářském družstvu v Říčanech. Vedoucím pracovníkem tu byl Josef Krejčík, záložní důstojník, předseda Odbočky svazu čs. důstojnictva. Budova družstva byla umístěna vedle železniční stanice a tak bylo možno dobře sledovat

válečné transporty na trati Praha – Benešov – České Budějovice. Začátkem roku 1945 to byly hlavně hromadné přesuny zubožených vězňů koncentračních táborů. Konce války se celá rodina dočkala relativně v pořádku. Dr. Husták se vrátil na ředitelství drah a celá rodina se aktivně zúčastnila příprav XI. Vsesokolského sletu – oslav vítězství a svobodného života, jak jsme se většinou všichni naivně domnívali.

Lída se po dvou letech totálního nasazení angažovala ve skupině mladých za ČOS, na sletu cvičila kužele a zároveň působila ve zdravotní službě. Provádala se za JUDr. Jiřího Nechvátala a po prvních letech učitelování v Trutnově se s manželem definitivně vrátila do Prahy. Ve své další práci se pak věnovala především oboru zdravotní tělesné výchovy.

Nadšení a chuť k práci ji nikdy neopustila, stále je aktivní v činnosti Věrné gardy a svoje znalosti a vědomosti rozdává plnými rukama. Zůstala věrna ideálům své rodiny, sokolské výchově a přesvědčení získané v rodině od svých nejbližších – a tak by to mělo být!

Se sestrou Nechvátalovou rozmlouvala
Jarina Žitná

Výročí neprávem opomenuté v září!

Možná že víte, že 14. září 1850 se narodil první československý prezident, T.G. Masaryk. Víte ale, že v též den, 14. září, ale v roce 1886, se narodil Masarykův syn Jan, prostřední z pěti dětí manželů Masarykových?

Jako jeho rodiče a sourozenci, i Jan chodil cvičit do malostranského Sokola. V dospělosti si sokolů a sokolstva velmi vážil, vždyť informace měl z té nejlepší ruky, od svého otce. Přiznám se, že o Janově „sokolování“ víc nevím, známá je spíše jeho láska k přírodě, k horám, miloval hornaté Slovensko. Byl i výborný klavírista, umělecké nadání zdědil po své matce Charlottě.

V roce 1919 vstoupil do služeb ministerstva zahraničí. Začínal jako chargé d'affaires ve Washingtonu, od roku 1925 byl československým vyslancem v Londýně. V roce 1940 byl jmenován ministrem zahraničních věcí londýnské exilové vlády a v této roli zůstal i v poválečné vládě prezidenta Edvarda Beneše.

O tragické smrti Jana Masaryka v březnu 1948 se dodnes vedou spory. Ačkoliv vyšetřování v roce 2004 bylo uzavřeno s tím, že šlo o vraždu, pochybnosti, zda šlo o sebevraždu, nebo o politickou vraždu a kdo ji případně zorganizoval a provedl, trvají.

Chcete-li se více dovědět o osobních vlastnostech, radostech i strastech Jana Masaryka, doporučuji vzpomínky britského diplomata a spisovatele Roberta H.B. Lockharta, který byl po dlouhá léta Masarykovým přítelem. Kniha nese název „Jan Masaryk. Osobní vzpomínky“.

Vzpomeňme tedy i my, sokolové, na 125. výročí narození Jana Masaryka.

Jarka Tůmová
T.J. Sokol Říčany a Radošovice

17. ledna 1948

Z přednášky Jana Masaryka na téma „Mezinárodní význam sokolských sletů“.

„Slet je pro mne, jako ministra zahraničí, jednou z národních kreací, kterou se mohu chlubit před všemi ostatními národy a státy světa!“

„Sedmého sletu v r. 1920 se, kromě dalších významných hostů z ciziny, zúčastnil i londýnský starosta Wakefield. Řekl: Ačkoliv jsem dvakrát objel zeměkouli, nenašel jsem nic tak krásného, imposantního a vlasteneckého, jako dnes v Praze!“

Stat' Dr. H. C. Jana Masaryka s názvem „Mezinárodní význam sokolských sletů“ byla vydána r. 1948 Československou obcí sokolskou

Historické události ve světle dneška

- 1. října 1908 - byl uveden do provozu první Fordův automobil, zvaný „univerzální vůz“. Stál 285 dolarů, měl 20 koňských sil a za hodinu urazil asi 40 km.
- 2. října 1187 - v bitvě u Hattinu porazil egyptský sultán Saladin křižáky a Jeruzalem padl definitivně do muslimských rukou.
- 2. října 1945 - definitivní konec II. světové války kapitulací Japonska.
- 3. října 1935 - Mussolini zaútočil na Etiopii. Císař Haile Selasie musel odejít do exilu. I když byla Etiopie členem Spojených národů, nikdo jí nepomohl.
- 4. října 1957 - SSSR vypustil první umělou družici Země – Sputnik I.
- 6. října 1927 - premiéra prvního mluveného filmu „Džezový zpěvák“. První vyřčená slova: „Počkejte chvíli, ještě jste nic neslyšeli!“
- 7. října 1942 - prototyp první balistické střely V – 2 se prvně vznesl do vzduchu. Teprve v r. 1944 byl však dán do provozu. Němci ho používali především k bombardování Amsterdamu, Londýna a dalších západních měst.
- 7. října 1949 - vznik komunistické Čínské lidové republiky pod vedením „velkého“ Maa.
- 8. října 1879 - velký požár Chicaga, jedna z nejničivějších katastrof 19. století. 100 tisíc lidí bez přístřeší, 300 lidí zahynulo.
- 12. října 1492 - Kolumbus objevil Ameriku, celý život se však domníval, že doplul do Asie.
- 13. října 1582 - zaveden gregoriánský kalendář, místo dosud platného kalendáře juliánského, zavedeného za Césara. Ten už neodpovídal skutečnosti, takže bylo vypuštěno 10 dní z tohoto roku, stanovil, že každý 4. rok bude přestupný – s výjimkou celých století, která nejsou dělitelná čtyřmi.
- 14. října 1962 - bylo potvrzeno, že sověti budují raketové základny na Kubě. 24. X. vyhlásil Kennedy námořní blokádu Kuby a za tři dny se sovětské lodi začaly vracet domů. 28. října souhlasil Chruščov s úplným odstraněním raket z Kuby.
- 15. října 202 před n. l. - bylo definitivně poraženo Kartágo a Římané se stávají pány západního Středomoří.
- 16. října 1793 - popravena francouzská královna Marie Antoinetta. Její poslední slova prý byla omluva katovi Samsonovi, že mu nechtěně šlápla na nohu.
- 17. října 1009 - fanatický šíita, chalífa Egypta Al- Hákum nařídil zbořit chrám Božího hrobu v Jeruzalémě a Kristovu hrobku rozbít. Totéž chtěl udělat i s kostelem Narození Páně v Betlémě, ale místní muslimové to odmítli provést.
- 17. října 1777 - anglický generál Burgoyne byl nucen kapitulovat po prohrané bitvě u Saratogy. Americký generál Gates triumfoval. Důležité datum v dějinách boje za svobodu USA.
- 17. října 1973 - odvetou za vítězství Izraele ve válce s Egyptem a Sýrií bylo využití zásob ropy jako zbraně. Bylo vyhlášeno embargo na vývoz ropy na západ, kde vznikla velká ekonomická krize.
- 21. října 1805 - porážka spojené flotily Francie a Španělska v bitvě u Trafalgaru znamenala potvrzení dominantního postavení Velké Británie na moři. Velící anglický generál Nelson padl.
- 21. října 1878 - Tomáš Alva Edison vynalezl žárovku. Byl největším vynálezcem své doby. Vlastnil více než tisíc patentů, první získal v devatenácti letech.

- 22. října 1950 - čínská invaze do Tibetu. Záminkou bylo, že čínští císaři už od 13. století považovali Tibet za svou državu. Země byla teokracií pod vládou dalajlámy, ale byla příliš slabá na odvrácení čínského vpádu. V 59. roce propuklo v buddhistickém Tibetu povstání, ale bylo krutě potlačeno a dalajláma musel uprchnout ze země. Stále žije v exilu.
- 23. října 1956 - maďarské povstání – naděje na ukončení sovětské moci. Demonstrace přerostly v otevřený odpor a předseda vlády Emre Nagy ohlásil brzký odchod Maďarska z Varšavské smlouvy. Povstání bylo potlačeno dvěma a půl tisíci sovětských tanků a dvě stě tisíci vojáky. Nagy byl odsouzen a zastřelen.
- 24. října 1648 - konec třicetileté války. Uzavřen Vestfálský mír. Bylo obnoveno právo německých panovníků rozhodovat o náboženském vyznání svých států, zaručována náboženská svoboda menšinám, uznáno kalvínské a luteránské náboženství. Bavorsko, Čechy a Rakousko zůstaly v katolických císařských rukách.
- 24. října 1929 - krach na Wall Street. Zhroucení burzy jaké nemělo obdoby. Důvodem byla masivní inflace akcií, propad pokračoval až do r. 1932. Následovala deprese a nezaměstnanost jak v USA, tak i v Evropě, kde byly následky ještě horší.
- 28. října 1977 - největší individuální úspěch lékařství ve 20. století. Metla lidstva, černé neštovice, byly, jako přirozeně se objevující onemocnění, izolovány a byl vyléčen jejich poslední případ.
- 28. října 1886 - odhalení Sochy svobody na ostrůvku před vjezdem do přístavu v New Yorku. Socha je symbolem svobody a demokracie a hold přistěhovalcům z Evropy, které sem tyto ideje přivedly. Socha byla vytvořena ve Francii sochařem Frédéricem A. Bartholdim. Po odlití sochy do skutečné velikosti byla rozebrána a převezena do USA, kde byla konečně postavena. Je přes 45 m vysoká a k její koruně vede 354 schodů. Slavnostně ji odhalil tehdejší prezident USA Grover Cleveland.
- 31. října 1984 - vražda indické premiérky Indhiry Gándhiové. Vražda byla dílem sikhských separatistů a provedli ji příslušníci její vlastní stráže.

A co říjen přinesl naší vlasti?

K prvnímu významnému datu se musíme vrátit ještě do samotného konce měsíce září.

Básník o něm napsal známé verše: „*Zvoní, zvoní zradý zvon! Čí ruce ho rozhoupaly?*

Francie sladká, hrdý Albion – a my jsme je milovali!“

30. září 1938 bylo v Mnichově jednáno – o nás, bez nás! Národ byl postaven před hotovou věc. V zájmu zachování míru, jak se domnívali, spojenci předhodili svobodné demokratické Československo Hitlerovi jako kost! Nejen, že však válce nezabránili, naopak poskytli nepříteli cennou kořist, což se jim vymstilo, neboť v podstatě pomohli Německu k vyzbrojování a tedy přípravě války, která Evropu stejně neminula.

Spojenci podepsali Mnichovskou dohodu, ve které zradili všechny své sliby a smlouvy. Československo bylo donuceno odstoupit Německu tzv. Sudety s většinou rozvinutého průmyslu. Do šesti měsíců německá armáda obsadila i Prahu. Země byla prohlášena za německý protektorát. Jak se ukázalo, zbabělost našich spojenců stejně válce nezabránila!

Druhé výročí, tentokrát krásné a slavné na nás čeká koncem tohoto měsíce. Je to

28. říjen 1918 – vznik Československé republiky.

Nevím, jestli si všichni uvědomujeme plný význam této události – nejen pro celý národ, ale pro každého z nás osobně. Masarykovo Československo bylo prvním novodobým skutečně národním státem po dlouhých letech nesvobody, rakouského područí a soustavné snahy o germanizaci. Ne tom nic nemění ani to, že po ekonomické stránce na tom byly české země za Rakouska poměrně dobře, protože na jejich území byla rozmístěna většina rakouského průmyslu.

Konec první světové války zamíchal mapou tehdejší Evropy. Rozpadla se velká mocnářství a na mapě se objevily nové státy vzniklé na jejich troskách. Československo patřilo k těm nejdůležitějším a nejvyspělejším. Jeho politický kredit za války soustavně vzrůstal jednak jako důsledek autority vedení odboje jak zahraničního, tak domácího, tak i úsilím českých a slovenských vojáků, kteří nechtěli bojovat za Rakousko, na frontách přebíhali do zajetí a aktivně se stávali členy naší zahraniční armády – francouzských, italských i ruských legií. Zahraniční armáda, která spontánně vznikala na různých místech evropského zápasu byla něčím, co se dosud v evropských dějinách nikdy neobjevilo. Byla to armáda dobrovolníků, kteří šli bojovat za ideály, kterým věřili a pro které byli ochotni riskovat to nejcennější, co měli, tedy své životy, a stala se elitním vojenským sborem uznávaným všemi Spojenci. A co víc – byla to první armáda bojující za stát, který v té době ještě neexistoval. Jejimi členy se stávali lidé nejrozličnějšího společenského postavení, zaměstnání, vzdělání – svými činy dokázali přesvědčit tehdejší Evropu i zámoří, že jejich vůle žít ve společném svobodném demokratickém státě, založeném na humanitních ideálech, které hlásal Masaryk se svými spolubojovníky, je tak silná, že dokáže svou národní svobodu skutečně vybojovat. Právě tady se zúročovala předcházející práce všech četných buditelů, kulturních i společenských organizací mezi které patřil, samozřejmě, i Sokol.

První republika, vzniklá společným úsilím našich národů, byla – přes fakt, že nezabírala právě velké území a patřila i počtem obyvatelstva mezi malé státy – v Evropě státem váženým a uznávaným. Měli jsme štěstí, že na našem území zůstal největší podíl průmyslu bývalého Rakouska – Uherska, ale nová republika vynikala také svou kulturní vyspělostí, školstvím, které patřilo k nejlepším v Evropě a obecnou vážností tehdejších státních představitelů v čele s T. G. Masarykem. V čele státu stály skutečné osobnosti těšící se obecné úctě, vážnosti a hlavně důvěře československého obyvatelstva, ale i ostatních tehdejších států. Ideály humanismu a demokracie republika dokazovala i v dobách nebezpečí silícího nacismu, kdy poskytovala politický asyl a možnost úniku nesčetným uprchlíkům prchajícím před hnědým nebezpečím, kterému nakonec neunikla sama!

Mnichov se stal morálním traumatem, který poznamenal naši víru v přátelství a spolupráci mezi národy, víru ve smlouvy a dané slovo. Přesto však jsme dokázali odolat obrovskému nebezpečí, které se na nás hrnulo za druhé světové války a vlastně i po ní. Dokázali jsme odolat jak pokusům o fyzickou likvidaci národa, tak i nesmírnému ideologickému nátlaku v době totality. Nejsem si ovšem jista, jestli jsme dostatečně silní i dnes, tak abychom dokázali čelit obrovské mravní devastaci, která postihla náš život a naše myšlení.

28. říjen kdysi dokázal splnit naděje celého národa a říká se, že naděje umírá až naposledy. Věřme tedy i my dnes, že se dožijeme lepších časů – je k tomu ovšem potřeba přesvědčení, úsilí a práce nás všech.

Jarina Žitná

Slovo pedagoga –II. část

3. Vedoucí osobnosti

na všech stupních státní správy a samosprávy, v rodině, ve školách, na pracovištích mají vytvářet podmínky a předpoklady pro uspokojení tělesných, duchovních a sociálních potřeb a zájmů občanů. Mají svým vystupováním a chováním požívat všeobecnou úctu, respekt a důvěru, být příkladem a vzorem v soukromém a veřejném životě.

Aktivní a čestný člověk hýří vitalitou a aktivitou. Je neustále na cestě vpřed. Je přímý, vstřícný, podnětný, příčinný a činorodý, je strůjcem pokroku. Jeho životním krédem je: žít, tvořit a milovat v souladu se společností, s přírodou. Neuspokojuje své potřeby na úkor druhých, ale vždy tak, aby společnosti víc dal, než od ní přijal, aby po něm zůstalo cosi pozitivního, čímž přispěje k zajištění a posílení rodu, národa. Bývá dobrým organizátorem a hospodářem. Dělá především to, v co pevně věří, co je schopen dělat se zaujetím a zápalem. Nedělá nic, co za takové nepokládá. Sjednocuje lidi společného zájmu a plodné spolupráce. Mobilizuje síly spolupracovníků, udává jim směr a tón. Nikdy se však neprojevuje pohrdavě nad jakýmkoliv názorem, návrhem, neboť: „Nikdo nemůže být tak velký, aby mohl postrádat rad a návrhů druhých". Výsledky svého týmu bere za své, za svou výhru nebo prohru. Snaží se dobrou věc prosadit a to způsobem, který charakterizuje slušnost, korektnost, plnění povinností, ochotu postavit se za dobrou věc proti věci špatné. Pro svou profesionalitu a lidskost budí vynikající osobnost u jedněch obdiv, stává se jim životním vzorem, u druhých závist.

Za nynější svízelné hospodářské a mravní situace potřebujeme osobnosti horoucích srdcí, klidných hlav a čistých rukou, které svým chováním, charakterem a temperamentem strhnou lidi k mimořádné aktivitě, k osobnímu nasazení a profesionalitě ve všech oblastech života.

Hledejme, získávejme a volme osobnosti, od nichž lze očekávat, že jsou schopni a odhodláni splnit tato poslání:

- Být nositeli idejí svobody, demokracie a spravedlnosti.
- Mít odvahu jít ve své práci novou nevyšlapanou cestou.
- Být své práci oddaný a věřit ji.
- Tvořivě a odpovědně pracovat, být ke své práci kritický.
- Být neustále v kontaktu se spolupracovníky, s občany.
- Být skromný a na sebe náročný, zejména v oblasti mravní.
- Dbát rad a návrhů druhých, vychovávat své nástupce.

Kolik máme dnes politiků, kteří alespoň přibližně těmito kritériím odpovídají?

4. Vzdělávací program

má bezprostřední a významný vliv na vyspělost žáka a to tehdy, vychází-li učení z jeho nitra, zvědavosti, zájmu a poskytne-li jim učitel dost prostoru, aby žáci mohli své schopnosti, talent uplatnit a rozvíjet. Zdá se, že se příliš zdůrazňuje obsah a zanedbává proces jeho osvojování. To je, v jaké atmosféře učitel žákům učivo předkládá, probírá, diskutuje, uzavírá a hodnotí, jak důmyslně přechází od tradičního direktivního pamětného učení k sebeučení, sebekontrolě, k sebehodnocení. Pocit a zájem, to je recept. T. G. Masaryk: „Zájem je život. Bez lásky a zájmu není života“. Nejde však o jakýkoliv zájem, nýbrž o ten, který děti posiluje, zušlechťuje a sjednocuje. „Není užitečný ten, který mnoho ví a umí, ale ten, který v té či oné chvíli ví, co je třeba a umí to udělat“.

Závěr

Už po léta marně hledáme směr a cestu k občanské společnosti. Ke společnosti, která vykvétá z prožívané mravnosti a neformální slušnosti. Tkví v zázemí, atmosféře lidskosti, která je předmětem výchově vzdělávacího procesu a osvěty, to je pozitivních vztahů mezi lidmi a k přírodě.

Vzdělání má výrazný vliv na vyspělost dětí, vychází-li z jejich pocitů, potřeb a zájmů, životních zkušeností. Zájem a úspěch v učení nezáleží jen na jeho obsahu, ale mnohdy víc na tom, jak učitel žáky motivuje, jak zajímavě jim učivo předkládá a zadává. Jak velký prostor jim poskytuje, aby mohli uspokojit svou zvědavost a touhu po samostatnosti, zájem o téma. Takovouto práci si žáci učivo trvaleji zapamatovávají, pohotověji vybavují a využívají, upevňují vztahy mezi učitelem a sebou i navzájem.

Prosím, abychom si neustále připomínali, že základním úkolem výchovy a vzdělávání je vyváženě harmonicky rozvíjet dítě v osobnost sociálního citění, tvořivého myšlení a produktivní spolupráce. Chápejme a praktikujme proces učení jako proces, který má svůj vlastní obsah, odpovídající na otázku: „Co a proč?“, a na proces, který odpoví na otázku: „Jak?“. Dosáhnout rovnováhy mezi „co a jak učit“ žádá reformu učitelského vzdělání, svědomitou přípravu učitele na vyučování, jeho způsobilost pohotově reagovat na atmosféru a situaci ve třídě, schopnost vžít se do vědomí žáků, do jejich pocitů a prožitků.

Žiji v naději a očekávání, že se k problému vyspělosti dětí otevře konstruktivní diskuze.

Jaroslav Kozlík

*Srdčně
JK*

„Kde není myšlenky, nebude ani čin. Naplň proto mozek velkými myšlenkami, nejvyššími ideály, měj je ve dne v noci před očima a zrodí se z nich velké činy“.

(Vivekananda)

„...a to je ta krásná země....“

Křížem krážem Chomutovskem.

Z nížin Poohří až do kopců Krušných hor na saských hranicích Spolkové republiky Německo je sevřen karlovarským a mosteckým okresem chomutovský region. Zájem o tuto oblast vzbudilo už za císaře a krále Karla IV. rudné bohatství. Dávná minulost vytváří se současným životem chomutovského okresu úzkou spojitost. Na cestě Chomutovskem poznáme nejen jeho bohatou historii, ale také jeho přírodu, lesy, jezera, rybníky, lesy i města a obce, památky, moderní výstavbu i rekreační místa s možnostmi ubytování.

V okrese je 55 obcí – na jejich důkladné poznání, samozřejmě, není v tomto článku dostatek místa. Centrem regionu je město *Chomutov*. Poprvé se o něm dozvídáme v roce 1252. Roku 1605 se stalo královským městem a od r. 1995 je vyhlášeno městskou památkovou zónou. Dominantou náměstí 1. máje je sloup Nejsvětější Trojice z konce 17. století. Nejcennější historickou památkou je kostel sv. Kateřiny, dostavěný r. 1281. Je to nejstarší ranně gotická stavba v Evropě. Dalšími význačnými památkami jsou kostel sv. Ignáce (postaven v letech 1663 – 68), kostel sv. Barbory a kostel Sv. Ducha. Budova zvaná Špejchar je prvním jezuitským kostelem ve městě. Oblastní muzeum je umístěno v budově z doby Jiřího Popela z Lobkovic, tedy ze 16. století. Nádherný rozhled je z Městské věže z r. 1525. Rekreační oblastí je nevelký park za soudní budovou a hlavně rozsáhlý Městský park. Při vchodu do parku narazíte na budovu Městského divadla. Velkou zajímavostí je Podkrušnohorský zoopark, který slouží veřejnosti už 36 let. Rozkládá se na rozloze téměř 120 ha a je to největší zoologická zahrada u nás. Součástí parku je skanzen Stará ves, seznamujeme se zde s dávným způsobem života i se sbírkou starých zemědělských strojů.

Turisticky nejdělejší magnetem je rekreační areál Kamencové jezero o ploše téměř 16 ha a hloubce 3,4 m. Jezero má ojedinělou vodu, která vylučuje jakýkoliv organický život kromě prvoků. Celý areál zajišťuje klidný odpočinkový pobyt.

Další zajímavosti nás čekají v nedalekém *Jirkově*. Rozsáhlý systém podzemních sklepů svědčí o původních aktivitách města, především o pivovarnictví a zpracování kamence. K městu patří zámek Červený Hrádek, známý neblahou rolí jeho majitelů Hohenlohů v Mnichovských událostech r. 1938. Dnes je zámek centrem kulturního i společenského života města.

Nedaleko leží obec *Místo*. V soutěži „Vesnice roku“ byla v r. 2004 oceněna modrou stuhou. Známa je mohutná zřícenina hradu Hasištejn, jehož nejznámějším majitelem byl Bohuslav Hasištejnský z Lobkovic.

Pozornost poutá město *Klášteřec nad Ohří*. Historický zámek, ale především výstavní galerie porcelánu značky Thun připomínají, že v Klášteřci se začal porcelán vyrábět r. 1794. Zámek se nachází v desetihektarovém dendrologicky velmi ceněném parku z 19. století, ve kterém je 220 druhů stromů z celého světa. Lze tu obdivovat i dílo Jana Brokofa z osmdesátých let 17. století.

Další neopominutelnou součástí města jsou Lázně Evženie – vůbec nejmenší lázně v Čechách.

Osmnáctitisícové královské město *Kadaň* se nachází v kraji, kde řeka Ohře opouští sevření Krušných a Doupovských hor. Historické jádro města pochází z doby kolem r. 1259, od r. 1978 je město památkovou rezervací. V roce 2011 se tu zrodilo překvapení.

Nábřeží levého břehu Ohře bylo pojmenováno Nábřežím Maxi psa Fíka. Znamý pes se zrodil z tvůrčí práce spisovatele a scénaristy Rudolfa Čechury, který v mládí žil v nedaleké, dnes už neexistující obci Ahníkov. Následně ho pak namluvil kadaňský občan, herec Josef Dvořák. Zmodernizováním nábřeží se kadaňské radnici podařilo obohatit kulturní prostředí města.

V městečku *Maštov* se můžeme setkat s kořeny husitství a zachováváním tradičního češství v nepříznivých časech. Významnou historickou postavou je hejtman žateckého kraje rytíř Prokop Dvořecký z Olbramovic, který byl stoupencem stavovského odboje proti Habsburkům a v r. 1621 byl popraven na Staroměstském náměstí v Praze. Kromě zámku zde stojí za vidění kostel sv. Barbory, kaple šlechtického rodu Mladotů ze Solopysk a sochy sv. Floriána a Vojtěcha.

Toulky po okrese nás zavedou až ke státním hranicím. Dostat se tam můžeme autem, autobusem, vláčkem i na kole nebo pěšky. Ve výšce 750 m se nachází pohraniční město *Vejpřty*, sousedící s německým městem Barenstein. Mezi nimi je bezcelní přechod. Smutné až tragické události z konce třicátých let, kdy ve městě narůstala drzost německých ordnérů, toužících po připojení českého pohraničí k hitlerovské říši snad konečně budou jen varující vzpomínkou. Budované náměstí se stává novým symbolem porozumění a spolupráce a do vlnek potoka Bílá Voda tvořící státní hranici si můžeme kdekoliv klidně namočit unavené nohy. Další cesta nás povede na zalesněné hřebeny Krušných hor a do střediska zimních sportů *Klínovec*. Cyklistickou trasu Krušnohorskou magistrálu křižují i jiné cyklistické stezky podél státní hranice. Po jedné z nich se dostaneme do obce *Měděnec*, nad níž se tyčí 910m vysoký kopec *Mědník*. V obci *Kovářská* můžeme navštívit muzeum letecké bitvy za druhé světové války – ta se totiž odehrávala právě nad zmíněným prostorem.

Vracíme se do Chomutova přes rozhlednu, která byla postavena na kopci Hutberg. První rozhledna tu stála v r. 1842, o čtyřicet let byla postavena rozhledna vyšší a v r. 1931 byla ztvárněna do nynější podoby.

A ještě dvě vzpomínky z bohaté historie kraje. Z deseti předválečných sokolských jednot zde zbyly pouze jednoty dvě – Sokol Chomutov a Sokol Spořice. Přes všechny potíže se zde sokolské tradice udržují. Jsou součástí tělovýchovy a kultury města i obce a zaslouží si naši pozornost.

Chomutovský okres nedodává republice jenom uhlí a elektřinu, abychom se mohli ohřát a vařit si dobré jídlo. Tak někdy – až se vydáte na štrapáci po Chomutovsku – buďte vítáni.

Jaroslav Hamouz
Sokol Chomutov

*„Život je píseň – zpívej ji.
Život je hra – hraj ji.
Život je boj – přijmi jej.
Život je sen – uskutečni ho.
Život je oběť – nabídní ji.
Život je láska – užívej si ji.*

(Sai Baba)

Zprávy

Sokolské ztráty

Sestra Vlasta Chloupková

Zemřela 11. srpna 2011 v Chicagu. Naposled jsem s ní mluvila na sletu ve Fort Worthu. Zнала jsem ji od prvního zájezdu ČOS na slet do Toronta v r. 1992. Přihrnula se a bez jakýchkoliv problémů koupila všem členům české výpravy (bylo nás kolem stovky) sletové teplákové bundy. Od té doby jsme měli možnost se s ní setkávat na všech sokolských akcích doma i za mořem.

Česky mluvila perfektně, ale pocházela z Jugoslaviie, přesněji řečeno z české menšiny, žijící tam asi 200 let. V osmnácti ji (podle jejího vyprávění) poslal otec do Československa. „Češi jsou chytří, tam komunisti nepřijdou!“ Přišli – a Vlasta putovala dál, až skončila v Chicagu jako členka sokolské jednoty Tábor.

„Odkud vlastně jsi?“ „Ale to nemůžeš znát, to je taková malá vesnice!“ „No, já znám Jugoslaviu docela dobře!“ „Z Velkých Zděnců!“ Klesla mi brada – „tam jsem já učila na škole a připravovala Daruvarské jaro!“ (to je každoroční akce české menšiny v Chorvatsku). Zнала jsem i velkou tělocvičnu v místní škole, kterou Vlasta postavila z vlastních prostředků, měly jsme dost společných známých a přátel. Když tak o tom přemýšlím, je skoro neuvěřitelné, jak se lidé z různých končin světa scházejí (a rozcházejí), jak sdílejí svoje myšlenky a navazují vzájemné vztahy.

Vlasta byla vzácný člověk, bylo možno se s ní sejít na všech sokolských akcích v USA i tady u nás. Nelitovala peněz, do posledních roků dokonce závodila v družstvu „starších dam“, jak tajně říkali této závodní kategorii členové českých výprav na sletech za mořem.

Podrobně o jejím životě a aktivitách by jistě mohli vyprávět chicagští sokolové – měli by o čem a jistě by to bylo podnětem k dalšímu zamyšlení – nejen o sokolské myšlence a příslušnosti k Sokolu, ale také o neznámém a přece velkém lidském osudu.

Kulatá, usměvavá tvář, tmavé oči, sesterství mnohokrát prokázané v praxi. Tak zůstává v mých vzpomínkách i ve vzpomínkách těch, kteří ji znali. Nelze pochybovat o tom, že její duše a srdce zůstávají s námi.

Jarina Žitná

„Praví přátelé jsou jako hvězdy. Nevidíš je pořád, ale víš, že existují!“

„Přátelé jsou darem od Boha“.

(J. G. Hamann)

Sestra Bohunka Břízová

*„Život jsou housle-
ach, jen umět na ně hrát....“*

Dne 29. července 2011 nás navždy opustila po krátké a těžké nemoci sestra Bohumila Břízová, náčelnice Sokola Hloubětín, místonáčelnice župy Jana Podlipného a pracovnice župy Barákovy. V T. J. Sokol Hloubětín působila po celou dobu své cvičitelské práce. V letech minulých vedla postupně všechny ženské a žákovské složky. V plném nasazení pracovala jako cvičitelka III. tř. všestrannosti, kde vedla v posledních letech hodiny starších žen a také vypomáhala při ostatních hodinách jiných složek. Po obnovení Sokola se stala náčelnicí jednoty a tuto funkci vykonávala až do samého konce života.

Oddíl starších žen se pod jejím vedením scházel 1x týdně, ale tím aktivity její ani oddílu zdaleka nekončily. O víkendech se společně scházely s děvčaty z oddílu a zúčastňovaly se (nebo i přímo samy pořádaly) různé turistické, cvičební a kulturní aktivity. Jezdila s děvčaty společně na výlety, chodila do divadel, na vycházky, na dovolenou, trávily společného Silvestra. Její optimismus a umění dávat lidem dohromady byly obdivuhodné. Díky nejen této vlastnosti s ní cvičenky rády trávily společné chvíle i mimo tělocvičnu.

V jednotě vedla veškerou náčelnickou administrativu, ale byla také pravou rukou starosty a výboru při přípravě nejen valných hromad, ale i dalších aktivit a provozních záležitostí jednoty. Její neúnavná činnost přesahovala hranice činnosti jednoty i župy a posouvala se až k činnosti ve sboru žen v ČOS, zejména v letech sletových. Pomáhala organizačně zajišťovat nácviky sletových skladeb žen - jak župní, tak celopražské. Zúčastňovala se jako dílní organizátorka také župních soutěží všestrannosti, seminářů cvičitelů, župních a všesokolských sletů apod. Výčet jejích všech činností by byl jistě větší, bylo toho mnoho, v čem se angažovala.

Sestra Bohunka – takto jsme ji všichni oslovovali - působila v Sokole Hloubětín po celou svoji cvičitelskou dráhu, byla stěžejní osobností zejména mezi staršími cvičenkami, se kterými se zúčastňovala všech sokolských a župních sletů. Její práce byla vždy s ochotou prováděna jak pro župu Barákovu, župu Jana Podlipného i ČOS. Všichni jsme se s ní rádi setkávali a spolupracovali při sokolských akcích a také s ní trávili volné chvíle i mimo tělocvičnu. Nikoho nezklamala, ráda se s námi zasmála a byla nám všem spolehlivou oporou. Bude nám všem moc chybět - a jak řekl župní starosta při posledním rozloučení: „Říká se, že každý je nahraditelný – není to pravda, některé ztráty jsou nenahraditelné.“

Čest Tvoji památce!

Za tvoje sokolky Lenka Brandová



*At' srdce sténá, at' v něm vichry dují,
já prožitých dnů nelituji,
protože každý za prožití stál,
at' štědře dával, nebo štědře bral.*

*Až před hřbitovem budu jizvy měřit
láskou, v níž nepřestal jsem věřit,
neboť jsem nikdy nepřestal mít rád –
život jsou housle –
ach, jen umět na ně hrát!*

(Jiří Havel)

Zemřel bratr Jan Waldauf

Do sokolského nebe odešla jeden z nejvýznamnějších postav sokolského hnutí v posledních desetiletích. Byl znám nejen jako čelný představitel Sokola Kanada, ale také jako autor monumentálních Dějin sokolstva, vydaných nedávno v Luhačovicích. Znali ho členové jednotlivých sokolských organizací v zahraničí i u nás doma v České republice. Prošel snad všemi sokolskými činnými posty, od náčelníka přes starostu, vzdělavatele, vydavatele sokolského tisku atd. Byl obecně váženou osobou, se kterou jsme se setkávali při různých příležitostech, měli jsme ho rádi a vážili si ho. Osobně nikdy nemohu zapomenout na diskuze, které jsme vedli na sokolských táborech kanadských dětí v Sokolském údolí nedaleko Chertsay. Tam jsem také ráda pozorovala jeho chování k přítomným dětem i způsob nácviku gymnastických sestav na příklad na hrazdě upevněné mezi stromy. Byl výborným teoretikem i praktikem a takových lidí není nikdy dost. Sám byl dobrým nářad'ovcem a viděla jsem ho mnohokrát závodit ve své věkové kategorii.

Do Kanady emigroval po únoru 48. Ani před tím to asi neměl lehké. Narodil se 8. dubna 1929 v Nových Hradech. Rodina se později přestěhovala do Borovan, kde se stal jeho otec náčelníkem místní jednoty. Jenže to se stalo v době, kdy začínala druhá světová válka a sokolstvo se stalo vrcholně nebezpečnou organizací a tak s ní také hitlerovská moc jednala. Otec byl, zároveň s dalšími místními činnými, zatčen a uvězněn v koncentračním táboře Dachau, kde se dočkal konce války, návratu domů a setkání se synem. Později se přestěhovali do Českých Budějovic, ale tam otec zemřel, zřejmě na následky věznění. Po příjezdu do Kanady se mladý Jan Waldauf stýkal pracovně i přátelsky s předními činnými Sokola v emigraci, zapojil se do práce, ve které neúnavně pokračoval celá dlouhá léta, aby se mohl konečně vrátit po „sametové revoluci“ domů mezi své. Na sletu v r. 1994 cvičil prostná mužů mezi bratry své původní jednoty a župy – a bratři si toho vážili.

Janovu činnost a život v Kanadě by asi dokázali lépe popsat bratři a sestry v Kanadě – doufám, že to ještě udělají. Bratr Waldauf byl totiž sokolským činovníkem, který by mohl a měl sloužit dnešní mládeži jako příklad člověka, který to nikdy nevzdal, podlehl až docela nakonec zhoubné nemoci, která byla silnější než on.

Zdá se mi, že je nějak v poslední době těch úmrtí příliš. Odcházejí ti nejkvalitnější a nejlepší, kteří by si mohli právem říci, že svou část sokolského údělu a práce splnili. Přejme si, aby tak, jako my vzpomínáme a obracíme se na ně, jednou někdo mohl vzpomínat i na nás a aby shledal naši práci a náš život dobrým!

Jarina Žitná

(Materiály k článku poskytla sestry Ot'ka Týmalová, okol České Budějovice)

140 let od založení T.J. Sokol Kyjov

Oslava 140. výročí založení Tělocvičné jednoty Sokol Kyjov se uskutečnila v sobotu 10. září 2011 ve venkovním areálu místní sokolovny. Jednota patří k nejstarším moravským jednotám a v naší župě je nejstarší jednotou vůbec. Vznikla v roce 1871, pouhých devět let po založení Sokola Pražského

Výročí naší nejstarší sokolské jednoty v župě přišly oslavit desítky členů a cvičenek z jednot Svatobořice, Hodonín, Lužice, Břeclav, Bzenec, Lipov, Veselí n/Mor., Velké n/Vel., Bílovice, Vacenovice a z místní jednoty Kyjov. Program oslavy byl zahájen v 15,00 hod. slavnostní sokolskou fanfárou „V nový život“. Všechny přítomné a hosty – starostu města Kyjova ing. Františka Lukála a starostku župy Slovácké ses. Vladimíru Potůčkovou – přivítal starosta jednoty bratr Přemysl Karas, který potom všem představil stuhu pro historický prapor jednoty, kterou věnovala k významnému výročí jednoty Česká obec sokolská. Tuto stuhu současně spolu se ses. Potůčkovou připevnil na žerd' praporu. Potom vzdělavatelka jednoty setra Taťána Martononová pohovořila o bohaté historii jednoty a člen výboru jednoty br Miloš Marton vyhodnotil činnost jednoty v současné době.

V hlavním programu oslav byly zacvičeny kyjovskými a svatobořickými ženami dvě hromadné skladby – Kaleidoskop a Zacvičme si – nacvičené pro Sokolské Brno 2010 a Tělovýchovné slavnosti v Trenčíně. Také vystoupení místních dorostenek cvičením aerobiku bylo velmi působivé. Zpestření mezi jednotlivými body programu zajistily krojované zpěvačky „Kyjovské tetky“. Na závěr oslavy se pro všechny cvičenky a přítomné diváky uskutečnilo přátelské posezení s bohatým pohoštěním.

Tělocvičná jednota Sokol v Kyjově byla založena 1. října 1871. Ve své době bylo její založení i významným činem kulturně - politickým, který přispěl k pozdějšímu vítězství českého zastupitelstva v Kyjově v roce 1896. O vážnosti Sokola v Kyjově před oběma válkami svědčí skutečnost, že starosty sokolské jednoty byli po dlouhá léta starostové města.

V roce 1891 se Moravská župa, založená v roce 1872, rozdělila na pět žup, Kyjov se stal sídlem župy Komenského a do jejího čela byl postaven Dr. Kozánek. V této funkci působil plných 39 let, než se v roce 1930 vzdal funkce ze zdravotních důvodů. V 1. světové válce vstoupila řada členů do legií, pět členů Sokola padlo a v r. 1919 padl v boji s maďarskými bolševiky také vzdělavatel Sokola, prof. gymnázia Ferdinand Procházka.

Vznik ČSR znamenal velký rozmach činnosti a příliv nových členů, i vznik četných venkovských jednot. V roce 1921 bylo 50 let kyjovského Sokola oslaveno nejen župním cvičením, ale i Slováckým rokem, který byl první regionální národopisnou slavností v republice. Letos při XVIII. Slováckém roku v Kyjově bylo vzpomenu 90. let od založení této slavné tradice T. J. Sokol Kyjov. V roce 1926 byla postavena sokolovna

s tělocvičnou, divadelním sálem, kinem a hřištěm pro veřejná cvičení. V I. a ve II. světové válce stáli sokolové v čele boje za svobodu a demokracii. Byli ve vedení Obrany národa, spolupracovali s paraskupinou ZINC a CARBON. Třináct členů kyjovského Sokola zemřelo na popravističích, nebo koncentracích. Mezi nimi byl i starosta města a starosta Sokola učitel Matěj Urban. Jejich jména jsou na pamětní desce v hale sokolovny. V zahraniční armádě vynikl mezi letci bývalý kyjovský sokolský atlet, velitel 311. čs. bombardovací perutě RAF, dosud žijící gen. letectva Vladimír Nedvěd, nositel nejvyšších československých a britských vyznamenání. Po válce kyjovští sokoli navázali na staré tradice a velkou účastí na XI. všesokolském sletu v Praze 1948 dokázali, že se nesmířili s nástupem komunistické totality.

Po neúspěšném pokusu vzkřísit činnost jednoty v roce 1968 došlo k obnovení až po listopadu 1989. Pravidelná cvičení začala už na jaře 1990, kdy byla vrácena sokolovna, ovšem ve značně devastovaném stavu a začala série oprav budovy a její modernizace. V roce 1991 jednota oslavila 120 let za účasti zástupců Sokola Vídeň a Sokola Londýn. V roce 1992 byla v Kyjově uspořádána 1. Celostátní přehlídka sokolských kulturních souborů a v roce 1993 setkání žup jižní Moravy, Slovenska a Vídně na hradě Buchlově. Na všech sletech v roce 1994, 2000 a 2006 se kyjovští sokoli účastnili aktivně cvičení a nyní se připravují na XV. všesokolský slet v roce 2012. V současnosti má T. J. 255 členů a od roku 2002 je vlivem nového krajského zřízení součástí Slovácké župy.

Dr. Jiří Dunděra
Sokol Kyjov



Sokolská loutkářská celostátní přehlídka – Přerov - 13. – 15.května 2011

Vzpomínka na část sokolského kulturního programu

Tato přehlídka stojí rozhodně za připomenutí – konala se již po páté, opakuje se každé dva roky a zájem o ni neustal, ale naopak stoupá. Novodobá tradice navazuje na tu „prvorepublikovou“, tenkrát však hrálo v sokolských jednotách loutkových souborů podstatně více.

V Přerově nebyla loutkářská tradice v podstatě přerušena, divadlo v místní sokolovně se těší zájmu malých i velkých diváků. Snad proto se právě zde pravidelně konají dva velké loutkářské svátky. V sudých letech je to celostátní přehlídka amatérských loutkových divadel, tzv. „Loutkářské letnice“, v lichých letech je střídají „přehlídky sokolské“. U jejich zrodu stál br. Míša Havlík, který je také autorem jejich loga.

Letošní přehlídky se zúčastnili členové vzdělavatelského odboru ČOS i představitelé místního společenstvo – politického života. Přehlídka se mohla uskutečnit díky uděleným grantům různých organizací, především krajského úřadu v Olomouci a domovské organizace Sokol v Přerově i ČOS.

Loutkářské přehlídky mají tradičně krásnou, hřejivou atmosféru a bývají doprovázeny srdečnou neformální zábavou. Letos k dobré náladě přispěla také „loutková“ písnička zpěváka Pavla Nováka v jeho loutkové podobě, jak byla zapůjčena z nadačního fondu a v dílně pana Maška s neuvěřitelnou podobou vizuální i pohybovou vyrobena.

O vlastním programu celé přehlídky zde nelze podrobně informovat, je však důkazem, že se v Sokole - podle našich nejlepších tradic - nevěnujeme pouze kultuře těla, ale spojujeme ji s kulturou ducha a – jak je dobře známo – je to právě divadlo (i loutkové!!), které nenásilnou a zábavnou formou dokáže ovlivňovat mladé i starší posluchače.

A tak byly odměněny vynikající soubory i jednotlivci, posílena stará loutkářská tradice a těšíme se „dá-li Pán |Bůh zdraví“ sejdeme se opět v Přerově na 6. celostátní loutkářské přehlídce v příštím roce.

Vybráno z materiálu sestry Mgr. Marie Veřmiřovské,
principálky loutkového divadla Sokola Přerov „Přerovský Kašpárek“,
která jistě případným zájemcům ráda poskytne další informace.

Kultury není nikdy dost

VII. národní přehlídka sokolských ochotnických divadel -(podzim)

se koná 30. 9. – 2. 10. 2011 v Plzni - Škvřňanech.

Sokolské soubory zde sehrají čtyři divadelní představení :

„Hotel mezi dvěma světy“, „Prodaná nevěsta“, „Sedlákův sen“ a „O stříbrné růži“.

Přehlídku pořádá vzdělavatelský odbor ČOS za podpory Ministerstva kultury ČR a plzeňského kraje pod záštitou primátora města Plzeň.

Prázdniny se Sokolem

Již několik let pořádá TJ. Sokol Malá Skála (župa Ještědská) během léta oblíbené sportovní aktivity pro širokou veřejnost. Letos k tradičním dvěma tenisovým školám pro děti i dospělé, cyklovýletům a sportovnímu týdnu ve slunné Itálii přibyla další akce. Tělocvičná jednota uspořádala pro děti ve věku 7 – 12 let „Prázdniny se Sokolem“. Pro přihlášených 16 dětí byly připraveny různé hry, soutěže, seznámení se základy několika sportů, poznávání krás přírody a historie blízkého okolí obce. Programovou náplň zajišťovali dva hlavní organizátoři Dita a Martin, zázemí v kuchyni měla perfektně pod kontrolou paní Nechodřomová.

Závěrečný táborák byl samozřejmě se zpěvem, tradiční opékání buřtů nahradilo opékání houskového těsta. Děti si na klacky namotaly proužky s předem připraveného houskového těsta, ze kterých se upekly „housky“ zajímavých tvarů i chuti – to v závislosti na rychlosti opékání a připalování. Kromě toho měly plnit také celovečerní úkol – vzpomenout si na deset přísloví a vysvětlit ostatním jejich význam. Úkol těžký i pro dospěláky. Přísloví známe mnoho, ale zkuste si sami rychle vzpomenout na deset z nich. Pro děti to bylo ještě těžší, až na dvě přísloví se jim tento úkol společným úsilím podařilo splnit.

Dita s Martinem nasadili laťku organizační úrovně hodně vysoko. Aby mohli dodržet svůj slib, že příští „Prázdniny se Sokolem“ budou ještě zajímavější, požádali ostatní cvičitele jednoty o spolupráci na příštím programu. Vzhledem k jejich nasazení a včasné přípravě se na příští ročník mohou děti těšit již teď.

Pavel Šípoš
Sokol Malá Skála

Doškolení cvičitelů župy Ještědské

Konalo se v sobotu 9. září za účasti 36 cvičitelů v krásně opravené sokolovně na Malé Skále. Po dobrých zkušenostech z loňska, kdy jsme celý program doškolení zaměřili na přípravu župního i celostátního kola ZZZ, i tentokrát jsme se věnovali jednomu tématu, konkrétně přípravě XV. Vsesokolského sletu, jednotlivým skladbám, metodice a rozdělení nácviku a dalším technickým a organizačním otázkám.

Po ukončení této části byla zařazena krátká turistická vycházka na nedaleké Suché Skály. Bylo krásně a tak i tato část programu dopadla k velké spokojenosti nás všech.

Jarina Žitná



Velká Javořina

Setkání sokolů na moravsko – slovenském pomezí.

V sobotu 17. září 2011 uspořádala T. J. Sokol Uherský Brod ve spolupráci se Sokolskou župou Povážskou M. R. Štefánika a Tělocvičnou jednotou SOKOL Trenčín tradiční podzimní setkání sokolů z obou stran státní hranice na vrcholu Velké Javořiny. Sraz všech účastníků byl u Památníku česko-slovenské vzájemnosti a mohyly Josefa Vavrouška v 10,30 hod. Autobus s turisty vyvezl účastníky na Hrabínu, vzdálenou od Holubyho chaty cca 10 km. Tato chata je výchozím místem k Památníku. Leží asi 1 km cesty k vrcholu Javořiny. Druhý autobus pak dopravil ostatní účastníky horskou silnicí ze slovenské strany až ke zmíněné chatě.

Naše setkání začalo pěším výstupem k Památníku. Jednalo se již o čtvrtý ročník této akce, která vznikla v rámci vzpomínkového 90. výročí vzniku samostatné Československé republiky 1918. Po položení věnce jsme zazpívali obě státní hymny, byly předneseny projevy pořádajících zástupců z župy Komenského a župy M. R. Štefánika. Důležitým aktem bylo převzetí Sletové štafety ze župy Povážské – Štefánikovy a Bratislavské - Masarykovy župními náčelníci z župy Komenského a župy Slovácké. Tak jako v předešlých letech se končilo u Holubyho chaty. Zde všichni strávili další část setkání až do odjezdů ve vynikající přátelské atmosféře. K ní přispěla hudební skupina, kterou objednala jednota z Uh. Brodu. Všichni jsme si společně zazpívali, ale i zatančili. Mnozí brali tanec jako rehabilitaci po operaci kyčelního a kolenního kloubu. Pohodové setkání jsme zakončili příslibem dalšího vzájemného setkání na XV. všesokolském sletu v Praze a srdečným rozloučením.

Mirek Novotný
Sokol Veselí n. M.

Závěr

Ani se mi nechce věřit, že právě vychází už desáté číslo „Sokolských souzvuků“. Jistě jste si všichni všimli, že moje „počítačová gramotnost“ se příliš nelepší, takže po technické stránce má časopis značné nedostatky. Ráda bych věřila, že je vynahrazuje obsah a že jednotlivé náměty metodické i obecně vzdělávací jsou použitelné a zajímavé.

Moje informovanost o použití v jednotlivých župách je trochu rozporuplná. V mnoha případech mám odezvu, že je časopis skutečně předáván dál - jak elektronicky tak i kopírováním – znám také župu, kde bylo kopírování striktně zakázáno. Myslím si, že to je plně v kompetenci žup, ale domnívám se, že v současnosti, kdy opět vychází oficiální časopis České obce sokolské „Sokol“, mnoho drobných župních Zpravodajů, výborný občasník sok. župy Podlipného „Vzlet“ a metodicky zaměřený „Nazdar! Sokolské souzvuky“ mají sokolské župy dostatek materiálu dobře využitelného v běžné denní praxi a bylo by škoda této možnosti nevyužít.

„Nazdar! Sokolské souzvuky“ jsou už téměř připraveny pro samostatné webové stránky – jakmile to bude hotovo, budou o tom všechny naše župy informovány. Prosím všechny čtenáře a příznivce „Souzvuků“ o nové náměty, podněty, informační i metodické články, fotomateriál – ale!!! Veškerý tento materiál posílejte – moc prosím – ve wordu ! Kresby pro metodiku samostatně, ne do textu.

Ušetříte mi tak spoustu problémů a zlobení – a nestane se už, že budu muset kopírovat naskenované stránky, tak jako tomu bylo v tomto říjnovém čísle! Předem všem děkuji!

Závěrem znovu opakuji, co všichni dobře víte!

Vstoupili jsme do závěrečného kola přípravy XV. Všesokolského sletu – udělejme všechno, aby byl důstojnou oslavou 150 ti let sokolské „služby národu“!

Nazdar!

Jarina Žitná