

T. J. Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 3 – březen 2012

Ročník 2.

TGM

zasloužil se o stát.

Úvodní slovo

7. březen 1850.

To je datum, které se zlatým písmem zapsalo do novodobé historie našeho státu. Ten den se narodil tvůrce svobodné Československé republiky, Tomáš Garrigue Masaryk. Z chudého vesnického synka se stal vedoucí osobou národního odboje, prezidentem republiky a světově uznávaným filosofem, politikem a státníkem.

Celý svůj život byl bojovníkem za pravdu a za možnost pravdu veřejně vyznávat. Heslo na našem státním znaku „Pravda vítězí“ proklamuje nejen jeho osobní přesvědčení, ale především jednu z idejí, na jejichž základě byl vybudován nový stát.

Velký německý spisovatel historických románů Lion Feuchtwanger kdysi napsal, že umělecká historická próza poučila o minulých událostech více lidí a daleko lépe než suchá historická věda. To proto, že nezaznamenává pouze fakta a události, ale snaží se postihnout ducha doby, vůdčí myšlenky, způsob života a nazírání společnosti a činí to formou přitažlivou a čtivou.

Nemíním se teď na začátku března vracet k výčtu fakt a událostí Masarykova pohnutého života – jsou dostatečně známé. Vybrala jsem si vyprávění z knihy „Od piky“ spisovatele Jana Petrusa. Ta kniha je psána pro děti a věnována dětem – snaží se ukázat život našeho prvního prezidenta jednoduchými a dětem pochopitelnými prostředky. Příhoda z doby, kdy Masaryk kandidoval do sněmu za Valašsko se pravděpodobně takto nikdy nestala, ale ukazuje sílu pravdy, která pomohla překonat překážky, které se mu stavěly do cesty v podobě zaostalosti, úmyslného zkreslování skutečnosti a nepřátelství k jeho myšlenkám a idejím. Jako svobodomyslný člověk proti sobě popouzel nábožensky velmi aktivní Valašsko a musel se bránit útokům kléru i nedobrému dědictví minulosti.

A teď už Jan Petrus:

Masaryk, statný ještě muž, skoro šedesátník, vysoké pružné postavy, ohnivých očí a ušlechtilé tváře přijel na Valašsko. Měl promluvit na volební schůzi – a první, co viděl, byly volební plakáty.

„Kdo miluje přímou a srdečnou povahu – nevolí Masaryka! Kdo miluje svou vlast a jazyk – nevolí Masaryka. Kdo miluje svou víru – nevolí Masaryka! Kdo miluje svou manželku – nevolí Masaryka! Který otec miluje své děti – nevolí Masaryka!“

Ještě než dočetl, ozvalo se za ním: „Ale sú to stvory!“ „Kdo?“ „Ale tuti páni, kteří to napsali!“ Stál za ním starý, bělovlasý Valach. „A oni si myslá, že im lidi věrá!“ „A proč by nevěřili?“ „Inu, je vidět, že nejsú tu odtád', protože by veděli, co je na tom pravdy! My na pasekách zme též tak věřili, ale včilek vížu, že zme byli chybní! Moc jsme sa mýlili. Oni nám pravili, že našim panáčkom mate cesty a že lidi kazí, nevěra v Pámbička a neznaja Písma...Minulú nedělu po kostele bylo hlášení, že pan farář mají v šenku U Pšenčíků jakúsi tu schůzu....“ Muž ve zjevném údivu čekal.

Poslal sem syna: „Di tám ty, Francku!“ Syn už chod'a do školy, míval zvrchu důle dycky jednostejně jednošku – leda krom z tych mravů. Včil rechtoři hnedka malujú za každú paskudu hned dvojú z mravů. Tož šel! Přind'a potom domů ani nepojedl, ani nepovedál, co bylo a hned rozevře Písmo, listuje, hledá, říká a konečně začne: „A tož, on měl pravdu – on, ten profesor, co mu nadávajú...Prihlásil sa k slovu. Z kapsy vyňal knížku, rozevřel ju a povídá temu, co stál vedle: No tož, přečtete jim, co je to za knížku! Písmo svaté starého i nového zákona.“ A ten pan profesor: „Nechci víc ani míň nežli tu, v Písmu čtu. Nechválím rozluhu. Říkám: Žijte mravně a tvořte pečlivě pořádnou rodinu. Ale také říkám: Než byste v rodině žili proti mravu, rozejděte se raději, ať je méně hříchů. A to čtu i v Písmu, v Evangeliu sv. Matouše v kapitole XVIII. verši 18. Slyšte, já to přečtu: Amen, pravím vám, cokoli svázete na zemi, budeť svázáno i na nebi a cokoli rozvázete na zemi, budeť rozvázáno

i na nebi!“ pak ještě dodal: „A kdo chce víc vědět, ať si přečte devatenáctou kapitolu Matoušovu! Tak pane faráři, jen toho, co Kristus řekl, i já se přidržuju!“ Měl pravdu i v té druhé kapitole. Měl pravdu! A proto ti tady, co o něm toto píšú, hrdlem baj v dušu lžú!“

Profesor hleděl na starce ve vážném údivu, „Tak vy teď věříte tomu divnému člověku, tomu profesorovi víc než svému faráři?“ Stařík pokrčí rameny: „Musím. Mluvil pravdu. Vždycky mluví pravdu!“ „A jak to víte, že vždycky mluví pravdu?“ „Víte, po té schůzi jsem šel na radu k panu rectorovi a ptal se – co vy teď říkáte tomu profesorovi. Chce on opravdu rozbít poctivou křesťanskou rodinu?“

„A co pan rector?“ „Dal mi knížku, kterou profesor napsal, tož ji pomalu čtu a včilek teprv vím, kterak nám tady tu nekřesťanský lžú! Pamatoval jsem si z téj jeho knížečky ledakterú větu, třeba tu: (stařík začal po kazatelsku přednášet) „Hlásá sa hospodářská rovnost, ale nejenom rovnost hospodářská, nýbrž rovnost vůbec, mravní rovnost, vyšší nazírání na život, na celý svět, na člověka!“ A stařík se najednou nezdržel: „Víte-li, já si včil v té knížce musím přeříkávat každú řádku a každé slovo z ní zlatem odvažuju. A jak rectorovi ju jedenkrát vrátím, na mů hříšnú, nevím, myslím, koupím si ju!“

Možná smyšlená příhoda, ale pravdivá svým smyslem, pravdivá představením našeho budoucího prezidenta jako člověka mravně čistého, poctivého, který se stal morálním svědomím národa. Stojí-li takový člověk v čele boje za národní svobodu, v čele nově vzniklého státu, je to svým způsobem zavazující i pro nás všechny, kteří žijeme v dnešní značně neradostné době, plné podvodů, lží a nepravostí. Pamatujme, že státy se udržují těmi ideály, kterými byly vytvořeny. A tak se řiďme zdravým rozumem, vyznávejme pravdu a přátelství – a nečínme to velkými slovy, ale především činy!

Jarina Žitná

Vzpomínáme –

na syna velkého otce, oblíbeného politika, autority a člověka milovaného národem. *10.března to bude právě 64 let ode dne kdy podivným a dosud docela nevyjasněným způsobem zemřel Jan Masaryk.*

Za druhé světové války jsem byla malá holka, ale dodnes si dokáži dobře představit večerní posezení celé rodiny u radia, odkud se pravidelně ozývá: „Volá Londýn...“. Poslouchali jsme – dospělí i děti, i když jsme věděli, že za poslech cizího rozhlasu padaly v Protektorátě i ty nejtěžší tresty. Jenže potřeba vědět, co se opravdu děje na frontách, potřeba alespoň kousku naděje, dokázala přehlušit i ten největší strach.

Na známý hlas Jana Masaryka – Honzy, jak se mu láskyplně říkalo, čekali všichni. Měl dar suchého humoru, nedramatizoval – a co řekl, to sedělo!

Na to tiché naslouchání se pamatuji daleko lépe než na župní slet v Liberci, muselo to být v r. 1947, kdy jsem mu nesla na tribunu kytku.

Byl vynikajícím a světově oblíbeným diplomatem a jako takový prokazoval poválečnému Československu neocenitelné služby. Byl věrným synem svého otce a nositelem jeho ideálů, přítelem a pomocníkem prezidenta Edvarda Beneše a podobně jako on se dostal do šíleného soukolí mezinárodní politiky a byl nucen tuto situaci nějak řešit, což v té době bylo skoro nemožné.

Všichni víme, co a proč se stalo v noci 10. března 1948 – nevíme ovšem, jak se to stalo. Ať už to byla vražda nebo sebevražda (což ve světle nových důkazů není docela pravděpodobné!) – víme, kdo na jeho smrti nese vinu. Smrt Jana Masaryka je nutno v každém případě přičíst na vrub nelítostné komunistické mašinerii, která – v područí Sovětského svazu - ovládla republiku a zničila její demokracii.

A tak si v jednotách vzpomeňte na statečného bojovníka a dobrého člověka Honzu Masaryka!

Jarina Žitná

Obsah:

Úvodní slovo:

TGM – z knihy Jana Petruse

Vzpomínka – Jan Masaryk

Metodika

Zábavná cvičení a hry s náčiním – 3.

Zase trochu názvosloví

Stále mladí senioři

Zimní básničky pro cvičení R+D a PD

Lidové tance

Nejenom pohybem živ je Sokol

150. výročí založení Sokola – druhá část

TGM a Sokol

Z historie české, z kroniky sokolské

Stručně z kroniky moravských žup

Nadšený sokol J.B.Svojsík

„.....a to je ta krásná země...”

Navštivte jižní Čechy – pozvánka Jihočeské župy

Zprávy z jednot a žup

Šibřinky 2012 ve Vítkovicích

Dopis z Ameriky.

Zprávy ze Slezské země

Masarykova vatra ve Valašském Meziříčí

Sokolská rodina – Sokol a já

Závěrečné slovo

Metodika.

Zábavná cvičení a hry s náčiním – 3.

Posilování a cvičení obratnosti.

- 1) ZP – trojice cvičenců za sebou v zástupu, mezi jednotlivými patřičné mezery. Na každém ze tří stanovišť je připraveno jedno náčiní – např. malý medicinbal nebo míč, tyč a švihadlo. Cviky zařazené na stanovištích je nutno předvést a upřesnit. Cvičí se pak opakovaně co nejrychleji a počítá se počet opakování za předem určenou dobu – 30 vteřin. Cvičenci trojice se vystřídají na všech stanovištích, sečtou počet opakování na všech stanovištích dohromady – vítězí trojice s největším počtem.

Příklad – cvič. A – malý medicinbal - stoj, vyhazování míče nad hlavou, chytit a stáhnout na prsa

cvič. B - tyč – stoj – vzpažit, tyč nad hlavou rovně. Hluboký ohnutý předklon, položit tyč na podlahu – vzpřim – přeskok tyče a celý obrat - předklon – uchopit tyč a vzpažit. Počítá se kolikrát byla tyč položena na podlahu.

cvič.C - švihadlo – opakované přeskoky kroužícího švihadla. Způsob přeskoku předem určit. Při přerušení (zakopnutí) pokračovat – rozhodující se součet zdařilých přeskoků

Tento způsob je vlastně velmi vydatným posilováním, je však nutno dbát na přesné provedení určených cviků a nepočítat nepovedené nebo lajdácky provedené cviky.

- 2) Přeskoky švihadla ve dvojici i trojici.

Dvojice bokem vedle sebe, spojit za vnitřní ruce, ve vnější ruce svůj konec švihadla, totéž v postavení - dvojice čelem k sobě a přeskoky stranou .

Přeskoky v trojici – trojice vedle sebe, krajové cvičenky spojeny buď jedním (pro začátek) nebo dvěma švihadly, třetí cvičenka ve středu trojice před švihadly, svoje švihadlo připravené za tělem – synchronní přeskoky přes všechna švihadla najednou. Cvičení to není ani tak obtížné, ale vyžaduje naprostou pozornost a spolupráci celé trojice.

Štafety

Je jich nepřeberné množství a každý cvičitel si je může vymyslet sám. Kromě toho, že mohou tvořit radostné zakončení hodiny, mají význam i pro nácvik spolupráce a součinnosti družstev. Lze sem zařadit hladké běžecké nebo slalomové úseky, házení, strelování, přenášení břemene apod. Důležité je rychlé střídání členů družstva.

- 1) ZP – cvičenci ve trojicích za sebou. První a poslední v trojici jsou spojeni dvěma tyčemi, třetí je na tyčích nesen - v sedu roznožném, ve stoji (přidržívat se ramen prvního cvičence!), v závěsu v podkolení – buď roznožmo, každá ruka a noha na jedné tyči, nebo obě nohy na jedné a ruce na druhé tyči. Trojice běží v určeném postavení k metě, tam zruší postavení a rychlým během se vrací na start, kde nasedne druhý cvičenec atd. Každý cvičenec ve třech opakovaných přebězích vystřídá všechna místa.

- 2) ZP – družstvo v zástupu – mezi cvičenci je asi metrová mezera. Všichni stoj rozkročný, první má míč (nebo tyč)
- a) první cvičenec kutálí míč mezi nohama vzad, ostatní pomáhají až se míč dostane k poslednímu cvičenci. Jakmile je míč za cvičencem, provede co nejrychleji vzpor sedmo vzadu (ruce jsou za tělem a nohy napnuté). Poslední cvičenec uchopí míč a rychle přeskakuje nohy jednotlivých hráčů, kteří co nejrychleji vstávají, až se dostane na první místo v družstvu a hra se opakuje, dokud nestojí každý na svém místě a míč má opět první cvičenec.
 - b) = a) ale místo vzporu sedmo cvičenci provedou leh na břicho, dlaně u ramen
- Pozor, jak sed, tak i leh je nutno provádět jedním směrem a dodržovat vzdálenost mezi cvičenci, jinak hrozí úraz. Kromě toho družstvo musí začínat v zadní části tělocvičny, protože se posunuje dopředu, nebo je nutno po každém kole ustoupit vzad.
- 3) Jízda „na koštěti“, což je skutečně závod pro radost. Složte starou deku nebo celtu na úzký pruh, přehněte ho na polovinu a v místě přehybu protáhněte lano nebo švihadlo. Jeden ze cvičenců sedí na tomto „koštěti“ a táhne ho buď jeden nebo dva cvičenci.

Pozor! Budete-li na závodní dráze (na př.kolem tělocvičny) zatáčet, uvědomte si, že odstředivá síla vynese cvičence „na koštěti“ daleko do strany. Čím jsou „opratě“ delší, tím větším obloukem se cvičenec pohybuje. Takže pozor na stěny a jiné možné překážky.

Všechna tato cvičení sledují určitý účel – cvičí rychlost, pohotovost, obratnost, jemnou motoriku, součinnost a spolupráci cvičenců a při vši radostnosti mají značný význam kondiční. Jsou proto nepostradatelnou součástí hlavně cvičebních hodin žactva a mladších cvičenců. Ve vhodné úpravě a vybranými činnostmi je, samozřejmě, můžete využít i v hodinách seniorů, kteří si při vhodné motivaci dovedou hrát jako děti!

Žádné „divočení“, ale udržení kázně a tím také žádný úraz, hodně smíchu a radostného pohybu přeje

Jarina Žitná

(Zábavná cvičení a drobné pohybové hry najdete v nejrozumnějších příručkách, ty, které uvádím, mám vyzkoušené mnohaletou praxí!)

Zase trochu názvosloví!

Vysvětli! Správné odpovědi najdeš v tomto čísle.

- 1) Výmyky a vzepření jsou přechody z visu do podporu. Jaký je mezi nimi rozdíl?
- 2) Jaký je rozdíl mezi vzepřením závěsem v podkolení a vzepřením jízdmo?
- 3) Jaké postavení zaujímá osa ramenní k podélné ose náradí při postavení čelně, bočně a příčně?
- 4) Jaký je rozdíl mezi kotoulem, překotem, přemetem a saltem?
- 5) Jak velký obrat ve stupních provádíme při – čtvrtobratu, půlobratu, celém obratu a dvojném obratu?

Stále mladí senioři

Je všeobecně známo, že pohybové aktivity seniorů příznivě ovlivňují jejich život, pomáhají upevňovat jejich tělesné a duševní zdraví, zpomalují proces stárnutí a zpříjemňují jim život.

Při provádění a vedení pohybové aktivity je nutno postupovat individuálně, přihlížet jednak k přirozenému oslabení organismu stárnutím, k současnému zdravotnímu stavu, k celkové zdatnosti a výkonnosti, k dřívějším pohybovým zkušenostem a dovednostem.

Několik metodických poznámek

- systematicky upevňovat správné držení těla
- zlepšit celkovou kondici cvičenců, jejich pohyblivost
- napomáhat k odstranění svalové dysbalance
- naučit správnému provádění cvičení, rozlišovat napětí a uvolnění v souladu s dýcháním
- posilovat břišní svalstvo a procvičovat pánevní dno
- podporovat sebevědomí cvičenců vhodně voleným cvičením
- přesvědčit cvičence o důležitosti pravidelného cvičení a dát jim návod, co mají provádět

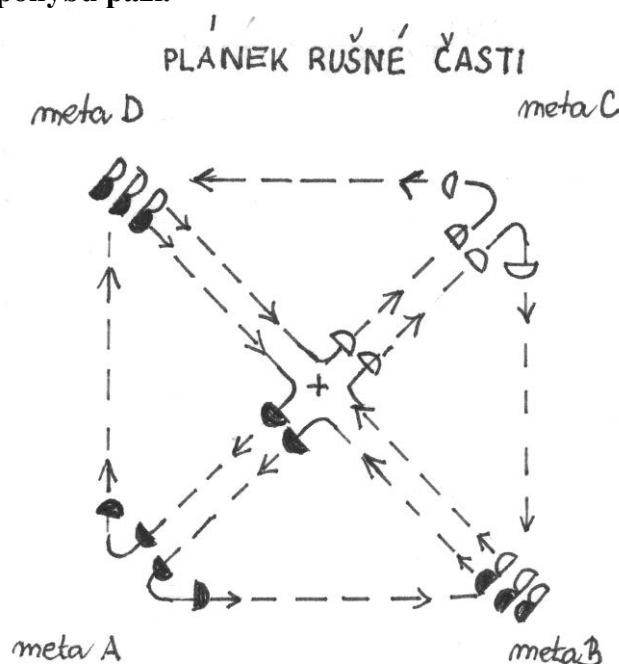
Ukázka cvičební hodiny:

Rušná část

višenci stojí v dvojstupu na metě B a D (viz plánec) čelem do středu čtverce:

- chůzí přejdou do středu čtverce, tam se rozdělí a obratem od sebe vytvoří postupně dvojici s cvičenkou z protějšího zástupu
- pokračují k metě A a C
- opět se rozdělí (obratem od sebe) a pokračují ke své metě B a D

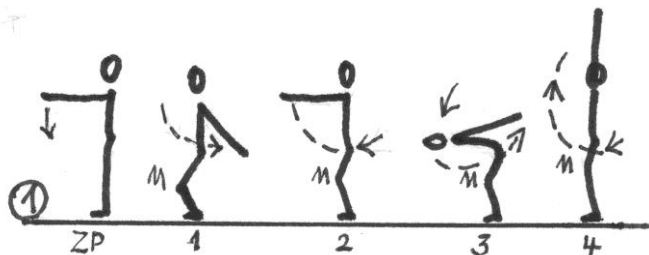
Po zvládnutí orientace v prostoru můžeme podle zvoleného hudebního doprovodu místo chůze využít taneční kroky v různém držení – polka, valčík, cval stranou (při cvalu jsou dvojice čelem k sobě a drží se v upažení. Při tanečních krocích je možno využít i doprovodného pohybu paží.



Průpravná část

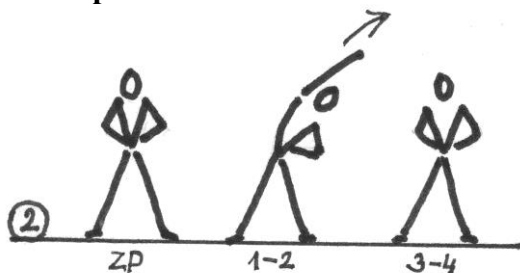
1) ZP – stoj spojný – předpažit

- 1 - hmitem podřepmo zapažit
- 2 - hmitem podřepmo předpažit
- 3 - hmitem podřepmo předklon – zapažit
- 4 - hmitem podřepmo stoj – vzpřim – předpažením vzpažit



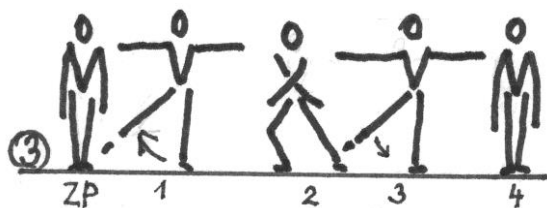
2) ZP – stoj rozkročný – skrčit upažmo, ruce v bok

- 1–2 úklon vlevo – skrčením připažmo vzpažit levou (protáhnout paži)
 - 3–4 vzpřim – skrčit připažmo levou, ruka v bok
- Totéž opačně.



3) ZP – stoj spatný – připažit

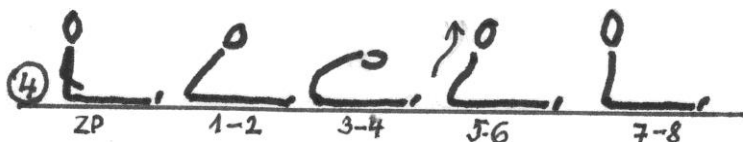
- 1 - unožit pravou – upažit
 - 2 - výpad pravou stranou – připažit zkřížmo
 - 3 - odrazem pravé přenos na levou – unožit pravou – upažit
 - 4 - přinožením pravé stoj – připažit
- Celé tělo zpevnit. Totéž opačně.



4) ZP – sed – připažit

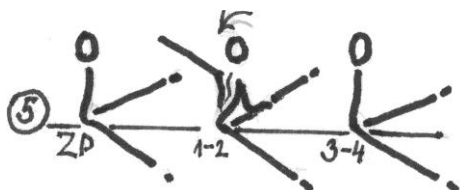
- 1–2 rovný předklon
- 3–4 hrudní předklon a předklon hlavy
- 5–6 postupný vzpřim a mírný záklon
- 7–8 sed – výdrž

Postupný vzpřim začít v bedrech a končit vzpřimem hlavy – průprava na boční vlnu.



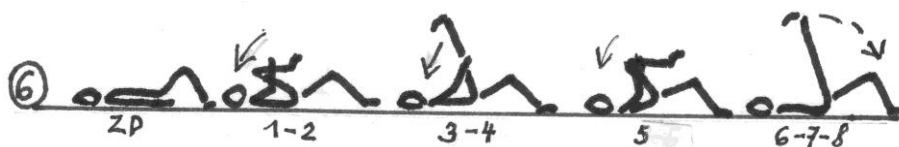
5) ZP - sed roznožný – připažit

- 1 - 2 otočit trup vlevo - předpažit pravou dolů dovnitř, ruka na levé koleno, upažit povýš levou, dlaň vzhůru, hmit vzad
 - 3 - 4 otočit trup zpět - připažit
- (Při otáčení trupu, hled na prsty levé – oční svaly) Totéž opačně!



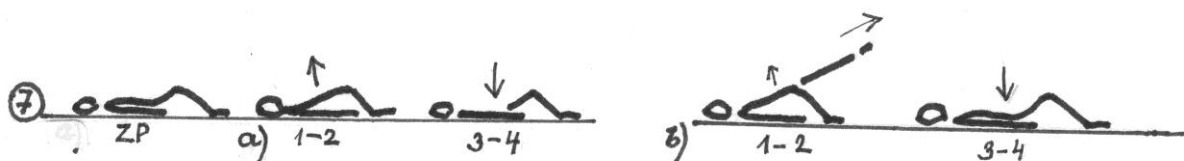
6) ZP - leh skrčmo, chodidla rovnoběžně:

- 1 - 2 skrčit přednožmo pravou – uchopit pod kolenem (přitáhnout!)
 - 3 - 4 přednožit pravou povýš, vztyčit chodidlo
 - 5 - skrčit přednožmo pravou
 - 6 - přednožit pravou
 - 7 - 8 zvolna přinožit pravou (těsně nad podložkou zastavit)
- Několikrát opakovat stejnou nohou. Totéž opačně.



7) ZP - leh skrčmo – připažit

- a) 1 - 2 zvednout pánev nad zem (trup, hlava, stehna v jedné přímce)
 - 3 - 4 spustit pánev na zem Totéž opačně!
 - b) 1 - 2 zvednout pánev nad zem – přednožit levou (stehna u sebe, trup a levá noha v přímce)
 - 3 - 4 spustit pánev na zem – přinožit levou
- Totéž opačně.



8) Posilování břišního svalstva.

ZP - leh pokrčmo roznožný, chodidla rovnoběžně – předpažit levou, skrčit upažmo pravou, ruka v týlu“

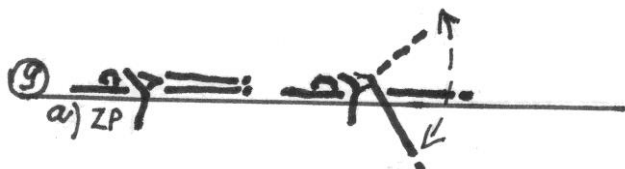
- stáhnout břicho, hrudní předklon a předklon hlavy, opakovaně krátké hmity předklonmo – 8x – 10x. Cvičit v seriích, zařazovat uvolnění a dýchání do břicha. Serii opakovat několikrát podle zdatnosti cvičenců. Střídat polohy paží.



9) ZP - leh na pravém boku – vzpažit pravou, pokrčit předpažmo dovnitř levou, dlaň opřít o podložku.

- a) 1 - přednožit levou
- 2 - zanožit levou

Cvičit opakovaně, kyvadlový pohyb, zvětšovat rozsah pohybu v kyčelním kloubu, neprohýbat v bederní části páteře, tlačit pánev vpřed, břicho stažené. Totéž opačně.



b) ZP – stejné

- 1 - unožit levou, chodidlo vztyčit (noha napnutá)
- 2 - spustit levou těsně nad podložku, opakovat 8x – 10x!

c) ZP - stejné – pokrčit přednožmo levou, bérce dovnitř, chodidlo opřít před kolenem pravé na zem:
Pravou nohu oddálit od podložky – položit. Několikrát opakovat.
Totéž opačně.



10) ZP leh na břicho – skrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, čelo položit na spojené ruce

a) 1 - skrčit zánožmo levou, patu přitáhnout k hýždím (tlačit pánev k zemi)

2 - přinožit levou

Opakovat 4x stále stejnou nohou. Totéž opačně.

b) ZP – leh na břicho – vzpažit

1 - 2 zanožit levou – vzpažit vzad pravou

3 - 4 přinožit levou – položit pravou paži zpět na podložku

Neprohýbat v bedrech, celé tělo protáhnout do směru podélné osy.

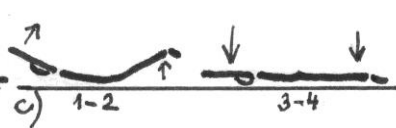
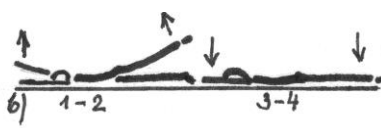
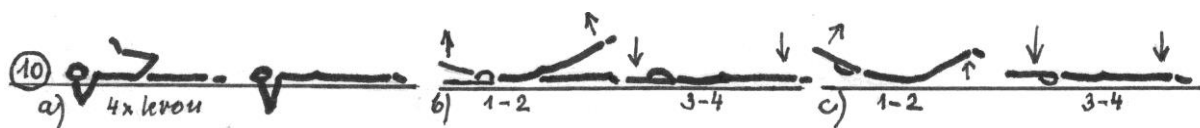
Totéž opačně.

c) ZP – stejné

1 - 2 zanožit – zvednout horní část těla mírně nad podložku, mírný hrudní záklon - vzpažit

3 - 4 spustit nohy, trup i paže na podložku

Celé tělo protažené, neprohýbat bedra! Totéž opačně.



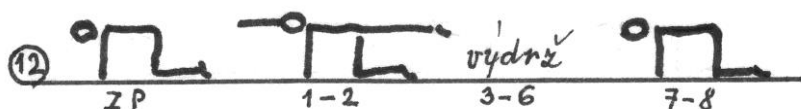
11) ZP - vzpor klečmo:

- 1 - 2 zvednout bérce nad podložku – úklon vlevo a otočit hlavu vlevo (podívat se na chodidla)
 - 3 - 4 zpět do základní polohy
- Neprohýbat v bedrech, vtáhnout břicho. Totéž opačně.



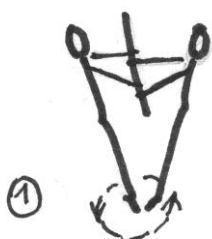
12) ZP - vzpor klečmo – cvičení rovnováhy:

- 1 - 2 zanožit levou – vzpažit pravou
 - 3 - 6 výdrž
 - 7 - 8 zpět do základní polohy
- Neprohýbat, nezaklánět hlavu, zanožit pouze do vodorovné polohy, břicho vtažené, hlava v prodloužení trupu. Cvičit soustředěně! Totéž opačně.



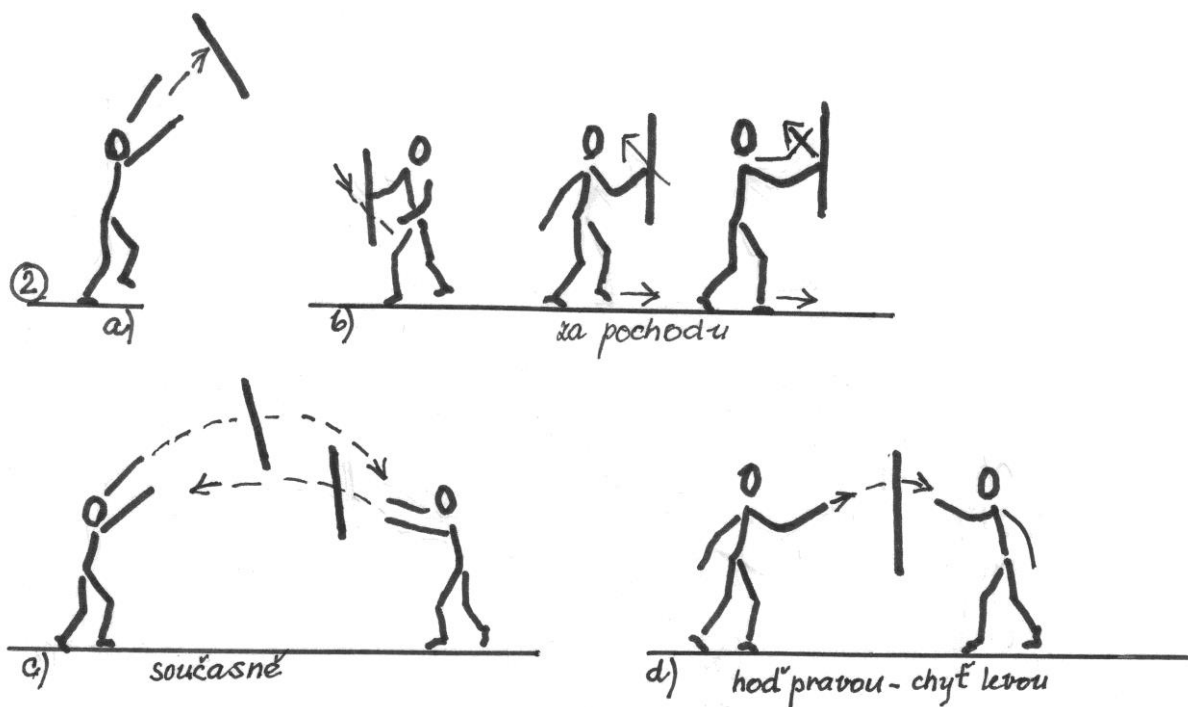
Hlavní část – krátké tyče

- 1) ZP – cvičenci ve dvojicích, čelem k sobě – tyč před prsy rovně obouruč - náklon vzad - víření ve dvojicích



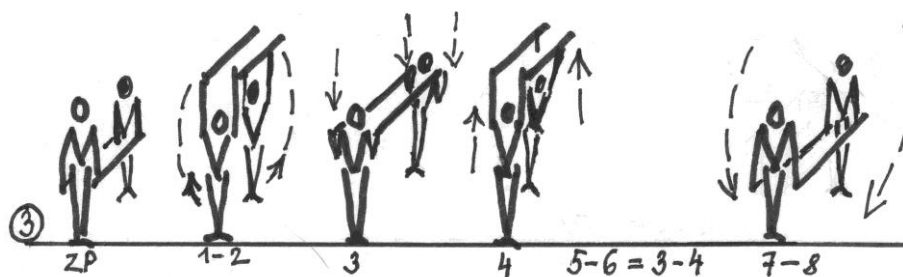
2) Vyhazování, přehazování a chytání tyče

- a) - tyč před prsy rovně v držení obouruč na obou koncích – vyhazování nad hlavu (výpon) a chytání ve skrčení připažmo (mírný podřep)
- b) - tyč svisle v pravé (držení uprostřed) – přehazovat z levé do pravé (i za pochodu)
- c) - ve dvojicích (vzdálenost 2m a více od sebe) – tyč před prsy rovně Na znamení hází oba cvičenci současně, cvič. A vyšším, cvič. B nižším obloukem a opačně (i závodivě!) Nohy v hráčském střehu.
- d) - stejné postavení ve dvojicích, tyč v pravé svisle (držení uprostřed) – přehodit protějščí cvičence. Hodit pravou, chytat levou a předat do pravé. Totéž opačně.



3) ZP – dvojice čelem k sobě, cvičenci spojení tyčemi v držení na konci.

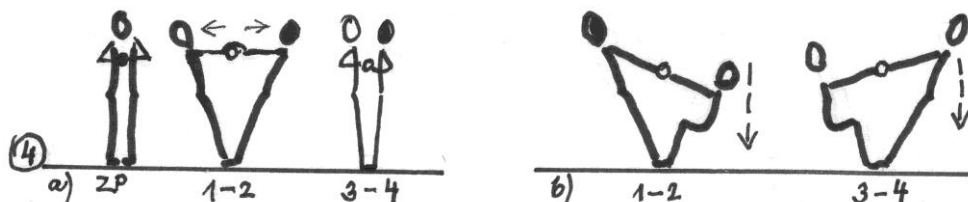
- 1 - 2 upažením vzpažit
- 3 - skrčit připažmo
- 4 - vzpažit
- 5 - 6 = 3 - 4
- 7 - 8 upažením připažit



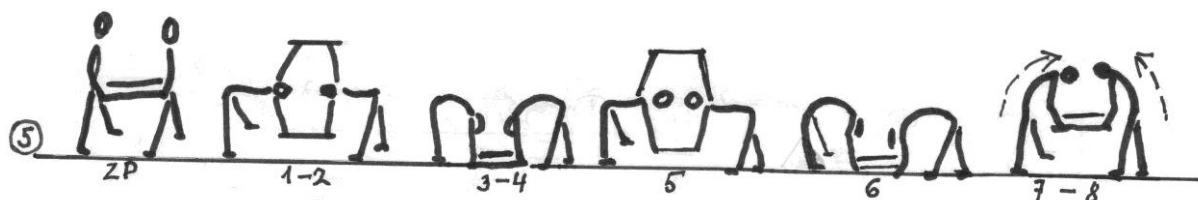
4) ZP - dvojice čelem k sobě, špičky chodidel se dotýkají, oba drží jednu tyč ve skrčení zapažmo, tyč před prsy rovně

- a) 1 - 2 oba cvičenci (A i B) vychýlit trup vzad, napnout paže
 - 3 - 4 skrčením paží trup zpět (přitažením)
- Cvičit opakovaně, tělo zpevněno, cvičenci se vyvažují!

- b) 1 - 2 cvič. A vychýlit trup vzad – předpažit dolů
 - cvič. B zvolna dřep a předpažit vzhůru
 - 3 - 4 = 1 - 2 ale opačně
- Paže jsou stále napjaté, cvičenci se vyvažují.



- 5) ZP – dvojice stoj rozkročný čelem k sobě – připažit v každé ruce konec tyče
- 1 - 2 rovný předklon – upažit
 - 3 - 4 hluboký ohnutý předklon – předpažit vzhůru – hmit v předklonu
 - 5 - rovný předklon – upažit
 - 6 - hluboký ohnutý předklon – předpažit vzhůru – uvolnit
 - 7 - 8 postupný vzpřim – připažit



Závěr

Cvičky ve vázaném kruhu čelem na střed, upažit dolů, spojit za tyče – společné cvičení.

a) chůze

- I. 1 - výkrok levou stranou
2 - krok zkřížmo pravou před levou
3 - krok levou stranou
4 - krok zkřížmo pravou za levou
- II. = I.
- III. = I.
- IV. 1 - krok levou stranou
2 - krok zkřížmo pravou před levou
3 - krok levou stranou
4 - přinožit pravou
- V. 1 - 4 čtyři kroky vpřed na střed kruhu P, L, P, L – zvolna vzpažit
- VI. 1 - 4 čtyři kroky vzad P, L, P, L - zvolna připažit
- VII. – VIII. = V. - VI.
- IX. - XII. = I. - IV. ale opačně, vychází pravá a kruh se točí vpravo
- XIII. – XVI. = V. - VIII. ale vychází levá

b) Stejně cvičení nebo jeho libovolnou variaci je možno provádět tanečními kroky - polka, valčík, poskočný klus, případně cval.

Každé sokolské cvičení a tím spíš cvičení seniorů má probíhat v příjemné atmosféře a přátelském duchu -- jsme přece stále mladí a můžeme všechno! A když nám něco nejde, nebo něco nemůžeme, nic se neděje a svět se proto nezboří.

Text i obrázky Věra Pařízková

Sokol Královské Vinohrady

Zimní básničky pro cvičení R+D, příp. PD.

Pomůcky: nakreslený nebo zhotovený sněhulák, mrkvička, větvička

Sněhuláček, sněhuláček,
Nosí jenom bílý fráček,
V ruce drží metličku,
místo nosu mrkvičku,
velká koule, to je břicho,
nesměje se na sluníčko,
z uhlí černé knoflíky
a je tákhle veliký.

Ukazujeme dětem sněhuláka
přešlapujeme z nohy na nohu
ukazujeme mrkvičku i větvičku
děti naznačují
kreslíme rukama kouli
kroutíme hlavičkou i rukama
sázíme knoflíky od krku na břicho
vytahujeme se na špičky, vzpažujeme

Šlape, šlape trpaslíček,
sníh mu padá na nosíček,
běží, běží, je mu zima,
ještě na něj padne rýma.
Padá sníh, padá sníh,
Brodíme se v závějích,
jedna vločka, druhá vločka,
a tu třetí snědla kočka.

Šlapeme, znázorňujeme padání sněhu

běžíme, sedneme na bobeček
mamky děti schovávají
naznačovat padání sněhu, třepotat
prsty
ukazujeme jednou, druhou rukou
uděláme z rukou mističku a „sníme“
vločku

Pomůcky: sněhová hvězdička z tenčího papíru pro každé dítě

Vločko bílá, vločko bílá,
Kam jsi se to posadila?
Na hlavičku holčičí, na červenou čepici,
hlavičku klučičí, na tu modrou čepici.
Když jsem já šel do mlýna,
roztrhla se peřina,
peří bylo všude dost
malým, velkým pro radost.
Celý kraj to přikrylo,
jenomže to studilo.
Co to bylo? Hádejte!
anebo se podejte!

Děti běhají s vločkou v ruce
Zastavíme se
holčičky si dají vločku na hlavičku a
totéž dělají kluci
Šlapeme, trháme

naznačujeme
ve dvojicích se zatočíme
vytvoříme velké kruhy
zahříváme si dlaně

Děti křičí: Sníh!!!

Potkal mrazík metelici,
do tance se dali,
náruč peří nad vesnici
při tom rozsypali.

Padá peří po peříčku,
až z nich závěj leží
Jeník volá na Aničku
„Zima je tu! Sněží!“

Dvojice se točí, tancují
dospělí na bobečku, drží dítě za ruku a
to obíhá,
Větší děti dokáží druhou rukou jako
rozhazovat sníh.
Stojíme, naznačujeme padání
třepotáním prsty
naznačujeme velkou závěj
voláme, tleskáme !!

Pomůcky: noviny, velký pytel na úklid

Poznámka: před básničkou si děti roztrhají noviny na kousky

Zima, zima, zimička,
háží bílá peříčka
děti si je chytají,
koule si z nich dělají.

Při básničce rozhazujeme „sníh“ –
mačkáme kouličky
a opět rozhazujeme (procvičení
jemné motoriky)
Na závěr můžeme rozdělit děti i „sníh“
na dvě skupiny
a závodit, kdo dřív uklidí

Plave rybka po rybníčku,
nemá žádnou pokladničku
kam penízky ukládá
na bříska a na záda.

Naznačujeme plavání,
kroutíme hlavičkami.
zpozorníme
ukazujeme na bříska a záda.

Pomůcky: sněhulák nakreslený na čtvrtce a zavěšený na stěnu, papírové koule

Sněhuláka máme,
hůl do ruky dáme,
a pak na něj a pak na něj
vojnu uděláme.

Děti se shromáždí před sněhulákem.
vezmou koule
a hází je na sněhuláka

Motivace ke cvičení našich nejmenších docela určitě patří. Probouzí totiž dětskou fantazii a představivost, písničky nebo říkanky cvičení rytmizují a činí je dětem přitažlivější a zajímavější.

Snažíme se maximálně využívat použitelný prostor, využíváme všemožné nářadí, náčiní - i improvizované - které pomáhá procvičovat jemnou motoriku. Pohyb v prostoru podporuje prostorovou orientaci dětí a učí je samostatnosti (musí opustit maminku a alespoň chvíli se starat sám o sebe a ještě vykonávat určité zadané úkoly!)

Jako u všech ostatních složek, základem úspěchu je dobře předem připravená a promyšlená cvičební hodina!

Hodně radosti ze sokolské drobotiny přeje

Věra Pázlerová
Sokol České Budějovice

Když už mluvíme o dětech, tak pro zajímavost! Cituji z knihy: „Edvard Beneš a Sokol“:

„Celá rodina byla sokolská. Nás bylo šest bratrů, všichni byli Sokoly, a to velmi činnými. Hned nejstarší Václav, učitel, jeden z průkopníků sokolských v Kožlanech. Jím se to začalo, on to vedl. Druhý bratr Jan byl v Americe, teď se vrátil. Odešel jako Sokol, v Milwaukee se dal do Sokola a byl tam vedoucím. Třetí bratr Bedřich převzal práci v Sokole od Václava, když se stal učitelem. On to u nás doma vedl, vedl činnost vzdělávací a zábavní i divadelní na dlouhou řadu let. Vojta, druhý učitel, byl v Sokole v Kožlanech, kde učil, tam byl činný v sokolské práci. Bratr Ladislav byl Sokol a já jsem Sokol. To bylo tradiční v naší rodině!!“

Bez komentáře!

Lidové tance

Patří do pokladnice naší národní kultury a celý svět nám je závidí. Přesto jsou dnes často opomíjeny a jakoby na okraji zájmu našich cvičenců i celé společnosti. Lidová píseň a nedílně s ní tanec však reprezentují nesmírně širokou melodiku i rytmické členění, vyjadřují city a nálady – radost, bolest, pohodu, lásku, jsou žertovné i energické přesně tak, jak je tomu v životě.

V různých krajských regionech se podstatně liší, tak jako se liší i charakter a způsob života lidí jednotlivých oblastí. Je potřeba jen zaposлуchat se – a poslouchat (a především zpívat a tančit) s otevřeným srdcem.

Sokol je organizací, která se k péči o kulturu národa otevřeně hlásí - proto jsme navázali na dobu před zrušením Sokola a na všechny tři poslední slety zařadili také skladbu folklorní, která značně obohatila jejich program.

Bude tomu tak i letos, kdy bude folklor na sletu představen skladbou „Radostná země“ sestry Aničky Buroňové a dalších dvou autorů Heleny Skálové a Miroslava Ekarta.

Několik tanců z této i minulé sletové skladby jedna z autorek, sestra Anna Buroňová nacvičila na lednovém semináři „Nejenom pohybem živ je sokol!“. Uvádíme dnes popis jednoho z nich, který by se určitě dal dobře použít na letošních župních nebo krajských sletech – a to i když by ho místo folklorního souboru zatančili všichni přítomní cvičenci. Hudba k tomuto tanci je na nácvičné DVD skladby nebo přímo na audiokazetě s nahrávkou. Neměl by být problém přkopírovat ji. Pokud potřebujete radu, obraťte se na autorku – mailová adresa sokolvítkovice@volny.cz

Šotyška z Lyžbic u Třince

Tančí dvojice smíšené po kruhu za sebou, levým bokem do středu, D před CH. Drží se za obě ruce ve skrčení vzpažmo.

- 1. takt:** Dva houpavé přísunné kroky vlevo stranou (do kruhu), vykročí levé nohy. Místo druhého přísunu je kop pravou nohou šikmo před levou.
- 2. takt** = **1.taktu**, ale na opačnou stranu a opačnými nohama.
- 3. takt:** a) CH i D se natočí k sobě doleva s hmitem podřepno ve stoji snožmo, podívají se na sebe.
b) = a), ale naopak.
- 4. takt:** CH uvolní D levou rukou a švihem spojených pravic vzhůru podtočí D doleva, D se otáčí před svým CH čtyřmi drobnými krůčky, vykročí pravou nohou.
- 5.-8.takt** = **1.- 4.taktu**.
- 9.- 10.t:** Tančí dvojice čelem proti sobě, CH zády do středu, v držení ke kolovému tanci zavřeném čtyři přísunné kroky vpřed po kruhu s kmihy spojených paží při každém přísunu nahoru a dolů (CH vykročí levou, D pravou nohou). Místo posledního přísunu nohy přidupnou druhou nohou.
- 11.-12.t.** = **9. - 10. taktu**, ale zpět po kruhu a opačnými nohama, paže komíhají při každém kroku shora dolů.
- 13.-14.t.:** V závěsu za pravé lokty osmi běhovými krůčky kolem své osy provedou otáčku o celý kruh (360°). Vybíhají pravou nohou.
- 15.- 16.t.:** V závěsu za levé lokty osmi běhovými krůčky kolem své osy provedou otáčku o celý kruh (360°). Vybíhají levou nohou.
- 17.- 18.t.:** Tančí dvojice čelem proti sobě v držení ke kolovému tanci zavřeném, čtyři přísunné kroky směrem do středu kruhu s kmihy spojených paží při každém přísunu nahoru a dolů (CH vykročí levou, D pravou nohou). Místo posledního přísunu nohy přidupnou druhou nohou.

19.-20.t. = 17.-18.taktu, ale zpět a opačnou nohou, paže komíhají při každém kroku shora dolů.

21.-24.t.: CH i D čelem proti sobě v držení ke kolovému tanci zavřeném se obcházejí vlevo kolem své osy. Vycházejí pravou nohou šest kroků kolem sebe, jeden krok na dvě doby. Provedou jednu otáčku, v posledním taktu se postaví do základního postavení k šotyšce - CH se postaví za D a oba se uchopí za obě ruce ve skrčení vzpažmo.

25.takt: Zvětšování kruhu

Dva houpavé přísunné kroky vpravo stranou, vykročí pravé nohy. Místo druhého přísunu je kop levou nohou šikmo před pravou.

26.t. = 25. taktu, ale na opačnou stranu a opačnými nohama.

27. takt: a) CH i D se natočí k sobě doleva s hmitem podřepmo ve stoji snožmo, podívají se na sebe.

b) = a), ale naopak

28. takt.: CH uvolní D levou rukou a švihem spojených pravic vzhůru podtočí D doleva, D se otáčí čtyřmi drobnými krůčky, vykročí pravá noha.

29. - 32.t. = 25. - 28.takt.

33.-40.t.: Zmenšování kruhu

Dva houpavé kroky přísunné kroky vlevo stranou, vykročí levé nohy. Místo druhého přísunu je kop pravou nohou šikmo před levou. Dále jako u zvětšování kruhu, ale naopak. Při poslední otáčce ve 40.taktu se dvojice postaví tak, aby byl CH zády do kruhu, D stojí před ním obličejem ven z kruhu. Oba se drží za obě ruce ve skrčení vzpažmo.

41.takt: Přebíhání dívek

Dva houpavé přísunné kroky vlevo stranou, vykročí levé nohy. Místo druhého přísunu je kop pravou nohou před levou.

42. takt = 41.taktu, ale na opačnou stranu a opačnými nohama, jsou zde dva přísuny, nikoli kop vpravo.

43.takt: a) CH i D se natočí k sobě doleva s hmitem podřepmo ve stoji snožmo, podívají se na sebe.

b) = a), ale naopak

44.takt: CH uvolní D levou rukou a švihem spojených pravic vzhůru podtočí D doleva, D se otáčí před svým CH čtyřmi drobnými krůčky, vykročí pravou nohou.

45.takt: CH dva přísunné kroky vlevo, pošle svou D k sousednímu CH.

D třemi krůčky vlevo přeběhne k sousednímu CH doleva, čtvrtý krok je kop pravou nohou před levou.

46.takt: CH dva přísunné kroky vpravo s cizí D, která k němu přišla,

D dva přísunné kroky vpravo s cizím CH, ke kterému přišla.

47.takt: a) CH i D se natočí k sobě doleva s hmitem podřepmo ve stoji snožmo, podívají se na sebe.

b) = a), ale naopak

48.takt: CH uvolní D levou rukou a švihem spojených pravic vzhůru podtočí D doleva, D se otáčí čtyřmi drobnými krůčky před CH, vykročí pravá noha.

V dalších taktech totéž vpravo, D se vrátí ke svým CH, v posledním taktu se oba postaví vedle sebe po směru kruhu.

Nejenom pohybem živ je Sokol

150. výročí založení Sokola – 2.

V roce 1914 ztrácela Rakousko-Uherská monarchie postupně svoji dějinnou úlohu jakoby ochránce malých národů před tlaky z Východu i ze Západu. Jako druhořadý spojenec se Rakousko-Uhersko nacházelo pod tlakem a ve vleku silného Německa vedeného představou, že se jim společně podaří vyřešit sílící vnitřní národnostní problémy.

V této době byl cílem politického programu československého exilu, vedeného profesorem Tomášem Garrigue Masarykem, Edvardem Benešem a Milanem Rastislavem Štefaníkem, samostatný Československý stát. Rozhodující úlohu sehrála myšlenka, že předpokladem mezinárodního uznání práva Čechů a Slováků na vlastní samostatný stát je přímá účast našich vojáků ve válce a jejich podíl v boji na straně armád Dohody. Naplnění této Masarykovy myšlenky záleželo na svobodném, rozhodnutí tisíců Čechů a Slováků doma, zahraničních krajanů rozsetých po světě a zvláště na našich válečných zajatcích, zda zamění pohodlí svých domovů, poměrného bezpečí zajateckých táborů a vyčkávání na to, jak to dopadne, za nebezpečné strádání a riskování životů v krutých podmínkách bojů na frontách první světové války po celém světě nebo nemilosrdnému trestu smrti za vlastizradu zběhnutím z rakousko-uherské armády.

Je třeba si uvědomit, že velká většina takto riskujících mužů byla členem Sokola a že starosta České obce sokolské dal Masarykovi před jeho odjezdem do emigrace k dispozici sokolskou pokladnu.

Československé legie

První československé jednotky vznikly na straně Dohody z popudu krajanů po vypuknutí světové války v roce 1914.

V Rusku dne 12.srpna vznikla v Kyjevě Česká družina a ve Francii dne 31.srpna v rámci cizinecké legie „Rota Nazdar!“ V téže době se zúčastnili čeští krajané z Bělehradu bojů s Rakousko-Uherskými jednotkami v armádě srbské.

Z příslušníků České družiny, dobrovolníků z řad krajanů a válečných zajatců v Rusku postupně vznikl Československý armádní sbor, čítající v roce 1918 8 střeleckých pluků, 2 záložní pluky, jednotky dělostřelectva, jízdu, technické a týlové složky. Armádní sbor svým bojem na straně dohodových mocností zásadním způsobem zasáhl do vývoje první světové války. V Itálii vznikly v roce 1917 československé výzvědné oddíly a na jaře 1918 čtyři střelecké pluky sloučené v dubnu 1918 do 6. československé divize. V listopadu 1916 vznikl Československý armádní sbor v Itálii, složený ze 6. a 7.divize.

Dva střelecké pluky ve Francii byly sloučeny v červnu 1918 do Československé brigády ve Francii. Další dva pluky vytvořily po uzavření míru 5.československou divizi ve Francii. Asi 1 000 Čechů a Slováků, především krajanů z U.S.A., sloužilo také v britské armádě.

V rámci armád se bojů za první světové války zúčastnilo v dohodových uniformách celkem na stočtyřicet tisíc československých dobrovolníků.

To se stalo nejpádňejším důkazem pro mezinárodní uznání politického práva Čechů a Slováků na samostatnost.

Dne 16.května 1917 profesor Tomáš Garrigue Masaryk přijel do Petrohradu, aby zformoval Československý armádní sbor, složený z českých a slovenských zajatců - československé legie, které jako Československou armádu řídila Československá národní rada v Paříži.

Památná bitva u Zborova na Ukrajině

se odehrála dne 2.července 1917. Byla to slavná bitva brigády – tří pluků Československých legií s rakouskými jednotkami, které byly ve značné převaze. Pouhých

3530 legionářů útočilo na 6,5 km širokém úseku fronty. Legie pronikly do hloubky 3 až 5,5 km a zajaly 3 500 vojáků Rakousko - Uherské armády. Bylo to první samostatné vystoupení československého vojska za první světové války. Bitva se stala základním kamenem bojových tradic Československé armády. Její význam byl vysoko oceněn tím, že 2.červenec byl za první Československé republiky vyhlášen za Den Československé armády. Stal se tak druhým nejdůležitějším státním svátkem po 28. říjnu ! Ve třicátých letech vznikla armádní soutěž družstev, nazvaná Zborovský závod branné zdatnosti. Spočívá v běhu terénem do vzdálenosti 3 km s vloženými brannými disciplinami, ve střelbě ze vzduchové pušky, překonávání překážek na vzdálenost 10 metrů a hodů granátem na cíl ve vzdálenosti 15 a 20 metrů. V dnešní době se k obnově Zborovského závodu branné zdatnosti hlásí Československá obec legionářská, která jej pořádá pro žáky základních škol a gymnázií.

Úspěchy Československých legionářů na zahraničních bojištích první světové války rozhodujícím způsobem podpořily diplomatické úsilí tří předních politických představitelů československého zahraničního a domácího odboje :Tomáše Garrigue Masaryka, Edvarda Beneše a Milana Rastislava Štefánika, kteří se především zasloužili o vznik samostatného Československa, jehož nástupcem je Česká republika.

Vyhlášení samostatnosti Československa

Woodrow Wilson, prezident Spojených států amerických dne 8.ledna 1918 přednesl ve svém Poselství Kongresu U.S.A. „Čtrnáct bodů“, v nichž byly obsaženy základní zásady k ukončení války a uzavření míru. Pro československý odboj byl důležitý bod „10“, v němž se hovořilo o autonomii pro národy habsburské monarchie (tedy ještě ne o samostatnosti) ! Československý zahraniční odboj byl tímto Poselstvím zklamán .

Dne 28. října 1918 byl v Praze na Václavském náměstí před 10. hodinou ranní zveřejněn na tabuli redakce novin „Národní Osvobození“ text nóty Guly Andrászyho ze 27. října, což bylo pochopeno jako faktická kapitulace habsburské monarchie. Tato zpráva byla impulzem k živým demonstracím na náměstích a v ulicích Prahy a k nadšenému vyhlášení československé samostatnosti ! Zatímco pražské ulice jásaly, dostavili se zástupci Národního výboru na místodržitelství k převzetí moci. Do předsednictva Národního výboru byl kooptován první Slovák Dr. Vavro Šrobár, který tak doplnil skupinu „5 mužů 28.října“, jimiž byli: Alois Rašín, František Soukup, Jiří Stříbrný a Antonín Švehla. V prosinci 1918 se sešel Národní výbor a vydal první zákon Československého státu, jehož autorem byl Alois Rašín, jímž byl vyhlášen nový stát – Československá republika.

Tomáš Garrigue Masaryk a Sokol

Vstoupil do Sokola pražského dne 17. dubna 1884, to je v roce, kdy zemřel zakladatel a první náčelník Sokola bratr Dr. Miroslav Tyrš. Když přesídlil na Malou Stranu, přestoupil do Malostranského Sokola, jehož členem zůstal až do smrti. Masaryk byl tedy členem Sokola plných 53 let ! V zápisu v Kronice Tělocvičné jednoty se píše, že patřil k nejpilnějším mezi členy 5. družstva starších bratrů. Náležel ke cvičencům přesným, dochvilným a nejpilnějším. Čím mu bylo cvičení v Sokole je patrné z toho, že když byl poslancem Říšského sněmu a dlel ve Vídni, cvičil tam v Sokole Vídeň I. Do kroniky Malostranského Sokola T.G.M. napsal:

„Bez sokolování, bez nějakého sportu zdravý člověk, myslím, ani žít nemůže, alespoň by neměl!“

Dne 24. listopadu 1915 byla však Sokolská organizace – Česká obec sokolská po první výnosem c. k. Ministerstva vnitra Rakousko-Uherské monarchie rozpuštěna a její významná vlastenecká činnost náhle ukončena.!

Vladimír Prchlík, Sokol Spořilov

Z historie české, z kroniky sokolské ...

- 2.3.1824 se narodil v Litomyšli Bedřich Smetana, hudební skladatel
- 3.3.1854 se narodil Leoš Janáček, světoznámý hudební skladatel
- 4.3.1827 se narodil politik MUDr. Eduard Grégr, druh Tyrše, spoluzakladatel Sokola, jeho první jednatel
- 7.3.1850 se narodil první prezident ČSR, Tomáš Garrigue Masaryk
- 9.3.1737 až 4.2.1781 žil Josef Mysliveček, hudební skladatel, přítel Mozartův. Nazýván Il divino Boemo – božský Čech
- 10.3.1948 tragicky a za dosud nevyjasněných okolností zemřel syn T. G. Masaryka, dr. Jan Masaryk
- 11.3.1908 zemřel architekt Josef Hlávka, zasloužilý a nejznámější mecenáš české vědy, zakladatel České akademie věd a umění. Poslední vůlí odkázal veškerý svůj majetek českému národu - tzv. Hlávkova nadace
- 12.3.1930 zemřel Alois Jirásek, spisovatel. Člen Sokola v Hronově, angažoval se i politicky (poslanec, senátor)
- 19.3.1845 se narodila Klemeňa Hanušová, spolupracovnice Tyrše, zakladatelka ženského tělocviku, první cvičitelka, později náčelnice (1869 – 1896)
- 19.3.1914 zemřel JUDr. Jan Podlipný, primátor Prahy (v letech 1897 – 1900), starosta ČOS (1889 – 1906), první starosta „Svazu Slovanského sokolstva“
- 24.3.1889 první velký sjezd sokolstva s ustanovením České obce sokolské
- 27.3.1967 zemřel profesor fyzikální chemie Jaroslav Heyrovský, nositel Nobelovy ceny za objevení a sestavení polarografu
- 28.3.1592 se narodil Jan Amos Komenský, biskup Jednoty bratrské, „učitel národů“. Pochován v Naardenu v Nizozemí.

Jarka Tůmová, Sokol Říčany - Radošovice

TGM (28. října 1919 – Praha)

„ Budiž zdůrazněno se vší rozhodností, že nový stát, že republika a demokracie potřebují vedle svého administrativního aparátu a armády také pevný mravní základ. Bez mravních, bez charakterních jedinců, bez zdravých rodin, bez věrného přátelství, bez loajálnosti k různým společenským organizacím, jejichž jsme členy, bez solidnosti ve vší naší činnosti, nemůže být silné republiky. Demokracie bez uznání mravní autority, autority zásad a povolání osob, je nemožná.“

Stručně z historie moravských žup

Prvním pokusem o soustředění veškerého moravského Sokolstva v jeden celek provedli JUDr. Ctibor Helcelet, Jan Rychman a J. Strnad, kteří svolali na 8. prosince 1871 delegáty všech jednot moravských do Brna. Zástupci 17 jednot schválili stanovy první župy sokolské na Moravě. Ty byly 11. března 1872 úředně potvrzeny. Župní cvičení a valná hromada župy, připravovaná na 29. a 30. června 1872 v Prostějově byly však úředně zakázány.

Po 13 letech nepravdivé činnosti se sešli v květnu 1885 zástupci tří jednot (Brno, Prostějov a Vyškov) a na 24. listopadu 1885 byla svolána do Prostějova valná hromada župní, na níž byly přijaty nové stanovy, které poskytovaly jednotám více volnosti a větší pole působnosti. Moravské místodržitelství je zamítlo, ale po odvolání byly výnosem ministerstva ze dne 14. července 1886 č. 7214 povoleny.

Pro těžkopádnost organizace byla župa v roce 1890 rozdělena na pět okrsků a ty byly r. 1892 přeměněny v samostatné župy. Z jihozápadního okrsku v Brně vznikla 8. října 1892 Sokolská župa Rastislavova.

V roce 1897 byla rozdělena na dva celky: župu Krále Jiřího v Boskovicích se 14 jednotami a župu Rastislavovu s 11 jednotami. V roce 1900 se od župy Rastislavovy odloučily čtyři jednoty a spolu s novými jednotami okolo Vyškova vytvořily novou župu Husovu, která později přijala jméno Petra Chelčického, od r. 1921 se nazývala župou Milíčovou a nyní Dr. Bukovského.

Župa Rastislavova měla koncem roku 1901 již opět 30 jednot. Na přímý rozkaz Moravskoslezské obce r. 1902 vznikla nová župa Pernštejská v Tišnově, kam přešlo 10 jednot ze župy Rastislavovy a 6 jednot z jižního okrsku župy Krále Jiřího. Župa Rastislavova měla v roce 1910 48 jednot a přes 3000 cvičenců (celkem 3800 dospělých, 550 dorostu a 995 žactva). Konečně r. 1913 se z župy Rastislavovy odloučila II. sokolská župa v Brně, která po smrti náčelníka ČOS Dr. Jindry Vaníčka převzala jeho jméno.

Tak byla ve skutečnosti župa Rastislavova matkou čtyř moravských sokolských žup. Roku 1925 přijala jméno Jana Máchala, třebičského rodáka, zasloužilého náčelníka Moravskoslezské obce sokolské, působícího v Brně.

Jarek Nešpor, Sokol Brno

TGM (17. května 1919 – Plzeň)

„Když jsme v Rusku tvořili legionáře, byla pro nás sokolská myšlenka jednou z těch složek, ze kterých jsme vybudovali svou první československou armádu. Vedle tradic husitských a tábořských byla to idea sokolská, která nás vedla – disciplína i řád sokolský, které jednotlivci znali a které se jim staly druhou přirozeností. Toto sokolství se vlilo v naši vítěznou armádu. Vám, Sokolům, nastává nyní pěkný třebaže těžký úkol, abyste teď plně ztělesnili ideu sokolstva: Co je to ? Mám-li se dovolávat nejlepších zásad našich zakladatelů Sokolstva – Jindřicha Fügnera, Miroslava Tyrše a jiných – není to jen krásně vypracované tělo, které ztělesňuje ideu sokolskou. Je to bratrství, které se vždy v Sokole pěstovalo, je to také duchovní stránka, ta zvláštní přesnost, kterou sokolstvo pěstuje a musí pěstovat, čestnost v životě domácím, čestný kamarád kamarádu a čestný odpůrce nepříteli, bude-li toho třeba.“

Nadšený sokol A.B. Svojsík

aneb co by bylo, kdyby....

Myslím, že většině z nás neuniklo, že od založení prvního oddílu junáků – českých skautů v roce 1912 letos uplynulo 100 let. O skautingu a o jeho zakladateli Antonínu Benjaminovi Svojsíkovi se ale zmiňují v souvislostech trošičku jiných, v událostech, co by bylo, kdyby...

Přiznám se, že jsem nepátrala, zda tatínek Svojsík byl členem Tělocvičné jednoty Pražské, Sokola Pražského. Co ale víme s určitostí je to, že jeho syn Toník se stává v roce 1892, tj. před 130 roky členem Sokola Slivenec a za tři roky, v roce 1895, kdy je mu pouhých devatenáct let je zde zvolen sokolským náčelníkem. Sokolem byl zcela jistě nadšeným, obětavým a pracovitým, protože se za další necelé čtyři roky ve třiatdvaceti letech stává náčelníkem sokolské župy Jungmanovy.

V roce 1911 odjíždí Antonín do Anglie „podívat se na skauting“ - jak sám říká. Skautské hnutí s jeho ideály, provozované převážně tábořením v přírodě, mladého Svojsíka nadchlo a rozhodl se založit skauting v českých zemích. Protože byl sokolským činovníkem, předpokládal, že hnutí by se mohlo rozvíjet právě pod Českou obcí sokolskou. Ta ale jeho nabídku nepřijala. Proč? Panují dohady, že kromě starostí se VI. všesokolským sletem vadil sokolským činovníkům i určitý příklon ke katolickému náboženství...

Svaz Junáků – skautů se tedy rozvíjel po nesokolské linii. A skvěle. Dodnes.

Jak to bylo dál se sokolem A.B.Svojsíkem? To vám v tuto chvíli nepovím – možná příště, podaří-li se mi najít více podrobností z jeho života.

Dnes v našem sokolském spolku, právě po obnově Sokola v roce 1990, se začaly zakládat při odborech všestrannosti oddíly „pobyty v přírodě“. Navázaly ve svém zaměření na to nejlepší, co si lze pro děti a mladého člověka přát: přirozeně organizovaný pohyb v přírodě na základě technických a metodických zásad, vycházejících ze skautingu. A děti jsou nadšené!

Víme, že současné vztahy České obce sokolské a Junáka – svazu skautů a skautek jsou přátelské, bratrské – a to rozhodně ne jen na základě písemné spolupráce. Buďme si stále vědomi toho, že i osudy obou hnutí v době nacistů v naší zemi a za komunistické totality si byly více než podobné. Právě na to by jak Sokol tak Junák neměl nikdy zapomenout!

Jarka Tůmová, Sokol Říčany a Radošovice

Připomínka a doplnění:

Sokolský pobyt v přírodě se začal velmi úspěšně rozvíjet v prvních letech po skončení války. Pamatuji se, že se táta zúčastnil jednoho z prvních školení ČOS, které probíhalo na zámku Petrohrad. Když se vrátil, začali jsme i u nás v malé jednotě Sokol Liberec – Ruprechtice. Tenkrát byla pro dorost a žactvo povinná tzv. „devátá“ cvičební hodina v každém měsíci – to byla vždy hodina v přírodě. Kromě toho se ještě konaly „schůzky“ v klubovně, ty byly věnovány Sokolu jako spolku, teorii potřebné pro pobyt v přírodě (mapa, busola, odhad vzdálenosti, ale také zdravotní) a hrám. Vždy jsme se na tyto akce těšili. Pokud se dobře pamatuji, tehdejšími průkopníky byli bratři Vahala a Ondráček z Brna, vydali dokonce příručku, myslím, že se jmenovala „Sokolské schůzky a vycházky“. Někdy v zimě v roce 50 – 51 pořádala ČOS ústřední školu zimního táboření na Magurce v Nízkých Tatrách. Zúčastnilo se jí také několik bratrů ze Sokola Turnov, se kterými jsme potom vytvořili něco jako župní komisi cvičení a pobytu v přírodě. Tady jsme však nakonec dopadli špatně, protože o prázdninách 1951 tábořilo žactvo na Šumavě v rámci tzv. „budovatelských“ táborů. Jednotlivé organizace (sokolové, skauti a pionýři) měly vlastní tábory a sokolský tábor se tam doslova porval s táborem pionýrským. Bylo to tak vážné, že žáci přišli za vedoucím s návrhem odchodu přes hranice, chápali, že z toho bude „průšvih“. Taky byl, následující tábor dorostenek na Malé Fatře byl zakázán a my jsme obdrželi hrdé pojmenování „krivitelé dětských duší“!

Hlavní osobou pobytu v přírodě po obnovení činnosti byl bratr Jiří Herzán (Logan) z Třebíče. Ten kolem sebe vytvořil partu následovníků, kteří se této práci věnují dodnes.

Jarina Žitná

„...a to je ta krásná země...“

Navštivte jižní Čechy – pozvánka Jihočeské župy

*„Na mnoha cestách i necestách, poutníče našeho času, jsi zanechal své stopy
a ukládal do smyslů linie, barvy, hlasy a vůně milovaných krajin,
přečasto se zamýšleje nad smyslem lidského konání
i nad mlčením všech mrtvých,
šťasten na tomto svém putování vlastí,
stále zamilovanější do jejích objevovaných krás
a stále roztoužený v její voňavé náruči, čekaje usmířen,
až tě jednou, unaveného celou životní poutí, přijme už navždycky.
S pocitem hluboké pokory a čisté lidské vděčnosti se raduj z každé chvíle,
která ti ještě bude dopřána na těchto potulkách,
poděkuj za všechno krásné, čím tě obdarovala a nežádala od tebe nic,
tvá země zamyšlená, než synovskou upřímnost, lásku a věrnost.“
(Ladislav Stehlík : Země zamyšlená)*

Sokolská župa Jihočeská se sídlem v Českých Budějovicích sdružuje téměř 9 000 sokolů z 49 tělocvičných jednot celého kraje. Je naší nejmladší župou a zároveň první sloučenou v ČOS. Vznikla před sedmi lety spojením tří původních historických žup - župy Jana Žižky z Trocnova se sídlem v Táboře (zal. r. 1885), župy Husovy s centrem v Č. Budějovicích (zal. r. 1891) a župy Jeronýmovy se sídlem v Písku (zal. r. 1898) – a zatím se jí daří.

Jižní Čechy se svými více než 10 000 km² tvoří jednotný geografický celek, skládají se z několika navzájem odlišných regionů : Českobudějovicko, Českokrumlovsko, Dačicko – Slavonicko, Jindřichohradecko, Lipensko, Novohradsko, Pelhřimovsko, Písecko, Prachaticko, Strakonicko, Tábořsko. Právě svou různorodostí jsou ideální pro všechny návštěvníky, z jejich pestrosti si každý vybere.

Jihočeský kraj se řadou znaků odlišuje od ostatních krajů. Kde jinde najdete tolik stříbrných zrcadel rybníků se staletými duby na hrázích, různě zabarvené řeky podle toho, zda protékají lukami či rašeliništi. Široké louky střídající hnědé oranice, kamenitá políčka nebo orosené slatě. Zraky potěší borové lesy v pískovných i zelené koberce hájků a jehličnatých nebo smíšených porostů ve výše položených oblastech. Hory střídají hluboká a soběslavská blata a nade vším vystupuje architektura bílých štítů, tzv. selské baroko. Přes svoji rozmanitost působí krajinná scénérie harmonicky, malebně a příjemně.

Typickou povahu má i jihočeský člověk. Podle spisovatele Josefa Holečka spoluvytvářel charakter zdejšího lidu právě ráz krajiny. Jiní odvozují povahové rysy Jihočechů z učení originálních reformátorů a myslitelů kraje (Tomáš Štítý, Jan Hus, Petr Chelčický) nebo rebelů (Jan Kubata, Jan Žižka). Do jihočeských vesnic a šumavských hvozdů zapadají příběhy sklářů, dřevorubců, rybníkářů, siláků i furiantů. Ke kraji patří typická postava moudrého jihočeského sedláka z Putimi Jana Cimbury a k Šumavě tajemný převaděč král Šumavy. Vzájemnost obyvatel a země, vytvářená historií celých staletí, je tak silná, že se oba světy jakoby prolínají. Svérázné tváři jihočeského území i lidu bývají přisuzovány různé přívlastky: drsný, tvrdohlavý, zadumaný, melancholický, zasněný, hloubavý, zamyšlený, nostalgický...

Jižní hranice území je tvořena přirozenou hradbou dvou pohoří – Šumavou s nejvyšším vrcholem Plechým (1378 m) a Novohradskými horami s nejstarším Žofínským pralesem.

„My z jižních Čech vidíme dvakrát nebe: nad hlavou jedno, druhé u svých nohou...“, napsal Ant. Klášterský. Hladiny tisíců rybníků reprodukují obrazy krajiny v nejrůznějších podobách podle ročních období. Největším jihočeským rybníkem je Rožmberk (4870 ha), největším jezerem na Šumavě je Černé (18,4 ha) a největší přehradní nádrž je Lipno (4870 ha). Splavná je většina jihočeských řek – Vltava, Otava, Blanice, Malše, Lužnice. Kdo má rád peřejnaté divoké vody s ohromnými balvany, může navštívit Čertovy proudy (původní řečiště Vltavy pod Loučovicemi) nebo řeku Vydru.

Pozoruhodné přírodní bohatství je chráněno řadou rezervací a parků – Národní park Šumava, Žofínský prales (nejstarší přírodní rezervace od r. 1838), Boubínský prales, Chráněná krajinná oblast Šumava, Chráněná krajinná oblast Třeboňsko, Blanský les s observatoří a nejstarší kamennou rozhlednou na Kleti (1084 m n. m.) aj.

Neporušenost přírody se spojuje s řadou technických zajímavostí a unikátů, dílem šikovných lidských rukou – důmyslná síť rybníčních systémů se Zlatou stokou (45 km dlouhá) budovaná zvl. Jakubem Krčínem, 45 km dlouhý Schwarzenberský plavební kanál spojující povodí Vltavy a Dunaje, vodní elektrárny – Lipno či Čenkova Pila, přehrady – Jordán (nejstarší údolní přehrada ve stř. Evropě z r. 1492), Husinec, Orlík, Hněvkovice. Ještě dnes můžete spatřit zbytky nejstarší koněspřežné železnice nebo cestovat z Tábora do Bechyně po první elektrifikované železniční trati v Rakousku – Uhersku, zbudované Ing. F.Křižíkem. Zajímavý je řetězový most u Stádlece, nejstarší a jedinečně zachovalý vodní mlýn v Hoslovicích (z r. 1352) a již dvě otáčivá hlediště v Českém Krumlově a v Týně nad Vltavou aj.

Jižní Čechy jsou bohaté nejen na přírodní krásy, ale také na historické pamětihodnosti. Chudý kraj měl štěstí na bohaté a osvícené vladaře jako byli Rožmberkové, Eggenberkové, páni z Hradce, Schwarzenberkové, Buquoyové aj., z jejichž podnětu se nám do dnešních dnů zachovalo nespočet kulturně historických památek. Zejména starobylá města (např. České Budějovice, Český Krumlov a Telč - obě na seznamu UNESCO, Jindřichův Hradec, Pelhřimov, Písek s nejstarším kamenným mostem u nás, Prachovice se Zlatou solnou stezkou, Slavonice, Třeboň apod.), množství sakrální architektury – kostely (Dobrá Voda, Křemešník, Lomec, Římov s Loretánskou kaplí a 5 km dlouhou křížovou cestou), kláštery (Vyšší Brod, Zlatá Koruna, Želiv) i světské stavby – hrady (Kámen, Rožmberk, Zvíkov), zámky (Červená Lhota, Hluboká nad Vltavou, Kratochvíle, Orlík), zříceniny (Dívčí Kámen, Helfenburk, Landštejn, Rabí, Vítkův Kámen). Pozoruhodné jsou památky lidového stavitelství, zvl. barokní štíty Jakuba Bursy a celá náves v Holašovicích, od r. 1998 památka UNESCO.

V jižních Čechách je možné odpočívat, meditovat i aktivně sportovat. V kraji je vyznačeno přes 5000 km turistických tras, je vybudováno přes 4000 km cyklotras. Většina řek je při normálním stavu vody splavná a vyhledávaná vodáky. V jihočeském regionu je vybudováno množství kvalitních sportovních areálů pro velkou řadu sportů. K nejmodernějším patří Skiareál Lipno, využívaný v létě i v zimě. Je možné pozorovat krásy krajiny i z výšky z letadla (letiště Hosín a Strunkovice nad Blanicí) nebo si udělat výlet parníkem po Vltavě. V zimě bývá na Lipně upravena nejdelší bruslařská dráha v České republice (11 km) a na Šumavě jsou upravovány lyžařské běžecké stopy.

Jižní Čechy nikdy nebyly a ani dnes nejsou krajem hustě zalidněným. I proto láká řadu příchozích vedle neporušenosti přírody právě klid, ticho, samota...

Pro slovesné, hudební i výtvarné umělce bylo a stále je jihočeské prostředí mimořádnou inspirační silou. Vzpomeňme např. na K.Klostermanna, J.Š.Baara, A.Sovu, J.Holečka, J.Zeyera, F.Šrámka, J.Čarka, A.Heyduka, O.Březinu, J.Campana Vodňanského, V.Nováka, M. Alše, J.Zrzavého, Fr. Bílka aj. Tento kraj má bohatý a zajímavý folklór,

zvláště množství lidových písní, typických a rozdílných podle míst svého vzniku, jak je sebrala, zapsala, a tak uchovala naší době řada skladatelů (např. rozsáhlá sbírka Český jih a Šumava v písni Karla Weise).

Naši českou vlast s jejími přírodními krásami i historií neopakovatelně zachytil ve svém cyklu symfonických básní *Má vlast* Bedřich Smetana (první myšlenky Vltavy se zrodily právě v jižních Čechách u Čenkovy Pily). Jihočeská země má také hodně svých opěvovatelů. Nejuceleněji nás celým krajem provází poetickou řečí i svými kresbami Ladislav Stehlík ve své třídílné *Zemi zamyšlené*. Až k nám poputujete, nezapomeňte si ji vedle mapy a průvodců také přibalit.

Jana Pártlová

T. J. Sokol Strunkovice nad Blanicí

Zase trochu názvosloví – správné odpovědi

- 1) Při výmyku se dostáváme do vzporu nohama napřed, při vzepření hlavou napřed
- 2) Při vzepření závěsem v podkolení je cvičenec v závěsu pokrčenou nohou, švihová noha je napnutá, při vzepření jízdo jsou obě nohy napnuté
- 3) Postavení osy ramenní k podélné ose náradí –
 - čelně – osa ramenní je rovnoběžná s podélnou osou náradí
 - bočně – osa ramenní je kolmá na podélnou osu náradí (svírá s ní pravý úhel)
 - příčně – osa ramenní je od podélné osy náradí odchýlena o 45 stupňů
- 4) Velikost obrátů - čvrtobrat = 45 stupňů
 - půlobrat = 90 stupňů
 - celý obrat = 180 stupňů
 - dvojný obrat = 360 stupňů
- 5) Kotoul - tělo se přetáčí s postupným oporem částí trupu o podložku (základnu)
Překot - tělo se přenáší vysazeně oporem rukama, předloktím nebo hlavou o podložku
Přemet - tělo se přenáší toporně nebo prohnutě oporem rukama nebo předloktím o podložku
Salto - tělo se přetáčí bez oporu o podložku

TGM

„Sokol, jeho zásady a ideály, byly nám vzory a školou.“

„Bez Sokola by nebylo legií, bez Legií by nebylo Československo.“

„Pokračujme dál na započaté dráze, zachovejme ducha, který žije v sokolstvu a brzy bude opět považováno za čest být Sokolem ! Ať nás všechny spojuje láska k vlasti, bud' me jednotní a svorní, ať bohatý bratrem tomu, komu osudem bylo méně přisouzeno, ať každý, kdo pracuje duševně, je upřímným bratrem Sokola, jehož pěst zdobí mozoly poctivé práce. Bud' me střídmi v jídle i pití, bud' me však rázní a vytrvalí nejen v našem konání, ale i v prosazování myšlenky sokolské, aby vždy jméno Sokola slavně znělo!“

Zprávy z jednot a žup

Šibřinky 2012 ve Vítkovicích

Tak jsme zakončili plesovou sezónu! 3. února 2012 od 17 hodin vítala ve vyzdobeném sále Českého domu věrné návštěvníky této každoroční veselice cimbálová muzika z Háje ve Slezsku. Vedoucí Pavel Vašíček a primáška Lenka Honková zde hráli poprvé. Po přivítání manžely Buroňovými se na parket vydali Vítkovští sokoli s tanci z minulého sletu. Pilky, Kačok, Řezník a další skladby s noblesou předvedli ti dříve narození, ale jejich suknice se ve víru tance zvedaly jako zamlada. Po nich mladší členové TJ Sokola Vítkovice ze souboru Odra roztančili Radostnou zemi, kterou budou předvádět na sletu letošním v Praze. Zpěvačky Odry zpívaly, všechny provázel potlesk hostů. Protože venku mrzlo až praštělo, zahřáli nás Dalibor a Zuzka Janasovi temperamentní a ohnivou salsou. Perníčkový tanec už byl pro hosty, kteří při klasice další kapely vzali parket za svůj. Malá oáza tradic byla zateplena přátelským povídáním, sousedskými úsměvy a vzpomínkami.

Lenka Kocierzová
Sokol Vítkovice

Dopis z Ameriky.

Hano,

Máš štěstí, že jsi členkou takové organizace, jako je Sokol. Je to úžasný pocit zázemí a opory psychické, etické, emoční – ale hlavně to povzbuzuje lidský duch a vědomí!

Dana

Zprávy ze „Slezské země“

Ve středu 16. února proběhla v ostravské Nové radnici ve 14, 30 hod vernisáž výstavy „150 let v pohybu“ pořádané župou Moravskoslezskou. Župa Beskydská má vernisáž výstavy se stejným tématem dne 3. března v 15 hodin v Havířově v bývalém kině Rovnost. Tam budou vystupovat oba soubory T. J. Vítkovice – a to soubor Odra i seniorský soubor Vítkovičtí Sokoli. V historických krajích zahájí své vystoupení tancem „Starodávny Sokol“. Odtud se soubory přesunou do Šenova, kde je od 15 hodin slavnostní valná hromada k výročí 100 let T. J. Sokola Šenov. Zde v době záboru beckovskými fašisty byl řízen Slezský odboj, který pak s celým vedením přešel do Obrany národa a vedení pak bylo v době heydrichiády téměř celé zatčeno.

I zde bude následně v pátek 9. března v 17. hodin výstava „100 let Sokola Šenov“. Tolik alespoň tolik od nás ze Slezské země.

Stanislav Hruška
Sokol Šenov

Masarykova vatra ve Valašském Meziříčí.

150 let života a práce tělocvičné jednoty Sokol oslavili členové místní sokolské jednoty. Čestná stráž, zapálení ohně, vztyčení sokolské vlajky – tak probíhal úvod slavnostního setkání. Zazněly tu vzpomínky, ale také plány do budoucna. Své vlastní stopadesáté výročí založení místní jednoty oslaví její členové až za dva roky. V současnosti se její členové pilně připravují na XV. Vsesokolský slet, který je považován za vyvrcholení letošních oslav. Malou slavnost ukončily čestné salvy a závěrečný ohňostroj.

Zaslala Jana Rosáková,
Sokol Valašské Meziříčí

Moje rodina – Sokol a já.

Pozor, příloha!! Nezapomeňte otevřít!

Měla jsem v úmyslu zařazovat články s touto tematikou do každého čísla „Souzvuků“, bohužel, podařilo se mi to pouze dvakrát, protože nemohu najít ty, kteří by se svými osobními zkušenostmi chtěli svěřovat. Škoda!

Ted' jsem však dostala materiál, který zveřejnění skutečně zaslouží a který zobrazuje sokolskou rodinu již ve čtyřech generacích. Bohužel, byla to práce do školních hodin informatiky, je presentována v systému Power point, dá se přeposlat, ale nemohu ji převést do systému, ve kterém je zhotoven tento časopis. Byla by velká škoda neukázat, jak uvažuje a píše členka nejmladší sokolské generace – teprve dvanáctiletá.

Připojuji proto její práci k březnovému číslu časopisu jako přílohu, abyste si ji mohli prohlédnout a zaradovat se, že snad přece není všechno ztraceno. Zdá se mi, že je to dobrý příklad skutečně sokolské rodiny!

Jen pro zajímavost, matku autorky tohoto textu znám spoustu let, hned od začátku práce v obnoveném Sokole. Muselo to být někdy v roce 90 nebo 91 a jela jsem do Hradce -nebo do Pardubic – to už si dnes nepamatuji, na sraz cvičitelek žákyň. Dostala jsem 25 tisíc na vyplacení jízdného a jela na zmíněný sraz. Ovšem oklikou, bylo snad nějaké volno a já dva dny chodila po Krkonoších, kde bylo nádherně, ale trnula jsem strachy, abych ten pingl s penězi někde nenechala.

Dojela jsem v pořádku, sraz byl plný nadšení a hodně se zpívalo. Všechno možné, ale také všechny známé sokolské písně, až došlo na „Letí sokol, letí pták“ (pokud nevíte, to je ta písnička, která se hrála jako úvod na posledním „Sletu pod Ještědem“). Najednou nám došlo, že jsme zapomněly na jednu sloku a nemohly jsme si žádná vzpomenout. Naprosto neočekávaně zazářila jedna mladinká tvář – a ta to znala! „Prosím tě, jak to, že zrovna Ty, která sokolskou minulost vlastně nemůže pamatovat, to znáš?“ Odpověď přišla okamžitě: „Kdyby ti to každý den zpívali ke snídani, k obědu i večeri, tak by sis to taky pamatovala!“

Takže – příklady táhnou.

Nezapomeňte si přílohu pořádně prohlédnout!

Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Sestry a bratři !

Čas se krátí a letošní červen a červenec se blíží. Blíží se čas zúročení celoročního nácviku skladeb, čas radostných setkání, úsměvů, slunce nebo deště, čas námahy – a dobré vůle dokázat, že když se chce, všechno jde!!

Je čas ukázat veřejnosti, že Sokol, navzdory všem potížím, módě, finančním starostem a dalším problémům stále žije, existuje a že jeho členové jsou spojeni poutem přátelství, vědomím nutné lidské spolupráce, nezištnosti a snahou dokázat, že stále dovedeme zvládat své úkoly a dobrovolně převzaté povinnosti!

Do závěrečného finišu hodně sil, dobré nálady, klidu a nadšení přeje

Jarina Žitná

Rok 2012

je rokem sokolských výročí:

**190 let od narození Jindřicha Fügnera (1822),
zakladatele Sokola a prvního starosty**

**180 let od narození Miroslava Tyrše (1832),
zakladatele Sokola a prvního náčelníka**

150 let od založení Sokola (únor 1862)

130 let od I. všesokolského sletu (1882)

a rokem konání XV. všesokolského sletu

5. a 6. července v Synot Tip Aréně (SLAVIE) Praha



