

T. J. Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 5 - květen 2012
Ročník 2.

Stalo se...

V květnu 1945 se najednou vše změnilo. Obzory se rozsvětlily a slunce zářilo radostněji. Jako malá holka jsem slyšela historku, která se tenkrát vyprávěla. A tak – „jak jsem koupila...“ tak předávám dál.

V Brně žili mladí manželé Svobodovi. Shodou okolností čekali začátkem května 1945 první přírůstek do rodiny. Stalo se a narodil se kluk jako buk. Šťastný otec se vrátil z porodnice a doma se na něj s obvyklými dotazy na váhu, délku a vlásky novorozence vrhla rodina. „A jak se bude jmenovat?“ Odpověď přišla bez sebemenšího zaváhání: „Jaromír!“ Nejdříve udivené ticho, pak dotazy. Jaromír se totiž nejmenoval nikdo z rodiny ani z přátel.

Novopečený otec však rázně ukončil diskuzi: „Mám prvního syna. Jméno si na svět přinesl sám. Bude se jmenovat“:

Jaro - Mír - Svoboda

Úvodní slovo

K zamyšlení

Po čtyřiceti letech komunistické totality a po jejím pádu povstal Sokol v roce 1990 znovu k životu. Povstal doslova z popela jako pták fénix, jeho situace je však velmi obtížná. Dorostly generace, které o něm už nic nevědí. Sokol naráží na nejrozličnější problémy pramenící z naší současnosti, která je zcela odlišná v porovnání s dobou, kdy byl Sokol založen, kdy vzkvétal a prožíval svá nejlepší léta. Proto se nedivme, vyskytne-li se otázka: není to anachronismus držet ho při životě? Copak naše současnost potřebuje jeho program? Co s ním v době internetu, klonování, globalizace, mediálního zpravodajství, které nás spojuje s celým světem a činí nás účastníkem celosvětového dění? Co se Sokolem při nynější honbě za prospěchem, za penězi? Není Sokol směšně zpozdilý a jakoby mimo naši dobu?

Kupodivu není! I tato doba potřebuje totéž, čeho bylo třeba před sto padesáti léty. Potřebuje kvalitního člověka, jehož tělesná, mravní a intelektuální stránka bude harmonicky vyvinuta. Komunistické čtyřicetiletí zasel do české společnosti příliš mnoho negativního, takže dnes opět stojíme před úkolem obrody české společnosti. Jedině kvalitní společnost je tvůrčí, akceschopná a obstojí v soutěži s ostatními. Pro Sokol je to dějinná výzva, aby nadále plnil úkol, jehož cílem bylo a je zkvalitnění českého člověka po stránce tělesné, intelektuální i mravní. Jenomže jeho situace je ztíženější o to, že uplynulé dvacetiletí obnovené svobody je poznamenáno mnoha negativními jevy a na to nestačí entuziasmus a elán, kterými byl Sokol vždy prostoupen. Je třeba na základě kvalitních analýz naší současnosti a naší společnosti hledat nové postupy a nová řešení. Problém není v tom, co dělat, ale jak to dělat! A právě to si vyžaduje důkladné zkoumání a rozbor.

Sokol v posledním desetiletí však stanul ještě před jedním zásadním problémem. Jak posuzovat své vlastenecké zaměření (své češství) pro vstup České republiky do Evropské unie? Jsou dnes mezi námi tací, kteří se označují za Evropany, aniž tento pojem mají ujasněný a vědí, co má obsahovat. Někdy se v jejich podání zdá, že být Čechem je cosi méněcenného.

Takže – jak pohlížet na vlastenectví, které bylo pro Sokol příznačné? Odpovídám: je třeba chránit svou identitu, být Čechy, projevovat své české národní uvědomění, ochraňovat a pěstít území, které je nám domovem. Pohlížet na sebe soudně, ale opírat se o vše pozitivní, co tvoří naši historii. Odvádět kvalitní práci, vyznačovat se solidním jednáním, zodpovědností a spolehlivostí nejen v kritických situacích – ale v každé situaci. Být svěbytní a občansky sebevědomí. Být demokraty a naučit se demokracii žít. A vždy za každých okolností být humanitní – být lidští!

Toto jsou hodnoty, které po dlouhá desetiletí Sokol snažil pěstovat ve svém členstvu. Pro Sokol to není nic nového – jen je třeba, aby si to stále uvědomoval a v tomto úsilí pokračoval dál.

Zora Dvořáková, historička, Sokol Kladno

Převzato ze „Vzkazů“ Sokola Brno I.

Plné znění najdete na <http://150let.tjsokolbrno1.cz>

Obsah:

Úvodní slovo:

Stalo se....

K zamyšlení....

Metodika:

Podle Robina McKenzie – Léčíme si záda sami

Názvosloví

Jarní písničky pro cvičení R + D a PD

Hry ve městě

Nejenom pohybem živ je Sokol

150. výročí založení Sokola - čtvrtá část

Vzpomínka na květen 1945

„Bez Beneše bychom neměli republiku“ TGM

Z historie české, z kroniky sokolské

Josef Suk – „V nový život“

„....a to je ta krásná země...“

Praha –matka měst

Zprávy z jednot a žup

Sokolové bílou stopou

150 let Sokola Pražského

Tělocvičná akademie v Dědicích

„Kamkoli jdeš, jdi tam s celým svým srdcem“

Výstava 150 let Sokola v župě Ještědské

Závěrečné slovo

Přenecháno básníkům

Metodika

Podle Robina McKenzie:

Léčíme si záda sami

Dostanete-li se do rukou doktorům, občas se stane, že kromě vlastní léčby se setkáte s novými poznatky, ke kterým byste se asi normální cestou nedostali.

Mně se to stalo při rehabilitačním cvičení. Vzpor klečmo a „kočičí hřbety – vyhrbit a hodně prohnout v bederní části!“ Zarazila jsem se. Celá léta jsme to takhle cvičili a pak najednou nebylo prohnutí docela v pořádku a po vyhrbení mělo přijít pouze srovnání páteře do jedné roviny. Líná huba, holé neštěstí – a tak jsem se zeptala. Kromě ústního vysvětlení jsem si přinesla domů vypůjčenou publikaci se stejným názvem, pod kterým bych ráda zveřejnila získané poznatky.

Novozélandčan Robin McKenzie vytvořil své vlastní metody vyšetřování a léčby a v současnosti je mezinárodně uznávanou autoritou v diagnostice a léčbě bolesti zad. Dnes přednáší a uplatňuje své metody po celém světě, např. v USA jeho metoda léčby patří k nejpreferovanějším. Jedna z nejdůležitějších studií mezinárodně uznávaných vědeckých pracovníků University of Washington prokázala, že měsíc po ukončení léčby se pacienti léčení McKenzieho metodou zlepšili stejně jako při tradiční léčbě chiropraktickou manipulací. Bylo k tomu potřeba daleko méně léčby a kromě toho v případě recidivy si pacienti dokázali pomoci sami. V roce 1982 byl na Novém Zélandu založen „Mezinárodní McKenzie institut“ jako nezisková organizace a Robin McKenzie byl zvolen jejím prezidentem. Mezinárodní ohlas je obrovský, projevem uznání bylo jmenování doživotním čestným členem „American Physical Therapy Association“ - jako projev uznání za vynikající a záslužnou činnost pro techniku a vědu v oblasti fyzikální terapie a pro blaho lidstva. Jmenovat další projevy celosvětového uznání je v rámci tohoto informativního článku zbytečné, snad jen....V roce 1990 při udílení titulů u příležitosti narozenin britské královny byl Robin McKenzie jmenován zástupcem „Most Excellent Order of the British Empire“.

Robin McKenzie se jako lékař stal svědkem náhodné události, která ho přivedla k poznatkům, se kterými bych cvičitele chtěla seznámit. Navštívil ho pacient trpící intenzivní bolestí na pravé dolní straně zad, která se mu šířila nohou až ke koleni. Měl potíže vzpřímeně stát, mohl se ohnout dopředu, ale ne dozadu. Ani po třech týdnech normálního léčení se jeho stav nezměnil. Měl si lehnout na břicho na rehabilitační lehátko, ale nikdo z přítomných si nevšiml, že po předchozím pacientovi lehátko zůstalo na horním konci zvýšené. Pacient si skutečně lehl na břicho, takže měl na lehátku výrazně prověšená, prohnutá záda a zůstal tak asi pět minut, než se lékař k němu stačil vrátit. Tato poloha se v této době považovala za nejvíce špatnou, poškozující – jenže pacient se po této době cítil daleko lépe. Bolest v končetině zmizela, bolest se přemístila z pravé strany do středu a mohl se ohnout i vzad, aniž by cítil výraznou bolest. Byl dokonce schopen stát vzpřímeně a bolest se znovu neobjevila. Další den se tento proces opakoval a konečným výsledkem bylo úplné zmizení zbývajících symptomů.

Důležité je pamatovat si, že se lokalizace bolesti přesunula z dolní končetiny a pravé strany zad do středu, přímo do oblasti pasu. Tento přesun bolesti je dnes znám po celém světě jako „fenomén centralizace“ a podaří-li se ho dosáhnout, máme dobrou šanci pomoci pacientům pomocí metod, které jsou ve zmíněné knize zveřejněny a popsány.

Na bolesti zad si v současnosti stěžuje velká část lidské populace, lidé s těmito problémy se vyskytují i mezi našimi cvičenci a aktivními sportovci. Tyto bolesti čas od času téměř mizí, aby se naprosto neočekávaně zdánlivě bez důvodů objevily znovu. Bývají diagnostikovány jako fibrozitida, vyhrěznutí ploténky, lumbágo, artritida, revmatismus, ischias (bolest vystřeluje do dolní končetiny).

Po poradě s odborníkem si však většina lidí dokáže pomoci samostatně. Pomoci si skutečně můžeme sami - autoterapie bolesti dolní části zad je v současnosti velmi uznávána.

A teď malý výlet do anatomie a fyziologie páteře jako nosné části těla obratlovců. U člověka ji tvoří 7 obratlů krční (cervikální) části páteře, 12 obratlů páteře hrudní (torakální), 5 obratlů v části bederní (lumbální) na kterou navazuje kost křížová a kostrč. Každý obratel má vpředu pevnou část – tělo a vzadu otvor. Tyto otvory obratlů na sebe navazují a vytvářejí páteřní kanál, kterým prochází mícha. Obratle jsou odděleny speciálními chrupavčitými ploténkami. Ty fungují jako tlumiče nárazů, jsou tvořeny polotekutou centrální částí, která obklopuje a drží pohromadě prstenec – anulus neboli prsténkovitý vaz. Obratle a ploténky jsou spojeny řadou kloubů, které udržují pohromadě okolní měkké tkáně a tvoří pouzdro vyztužené vazy. Svaly překrývají v dolní části zad více kloubů, na obou koncích se mění ve šlachy, které se upínají k různým kostem. Svalový stah způsobuje pohyb jednoho nebo více kloubů. Otvory mezi obratli vystupují z páteřního kanálu nervy – pravý a levý míšní nerv. Ty ovlivňují jednak svaly a jednak čidla v kůži. To znamená, že díky jim se můžeme pohybovat, ale také cítit např. teplo, chlad, bolest atd. V dolní části páteře se vyskytují nervy ischiatické, které obsluhují dolní končetiny. Všechny tyto nervy zprostředkovávají pocit bolesti a vytváří jakýsi varovný systém, který ohlašuje, že něco není v pořádku.

Zvířata se pohybují „po čtyřech“, to samo znamená, že páteř, jako podpůrný systém je daleko méně namáhána. Člověk však chodí „po dvou“, páteř je trvale vzpřímena a nese větší část váhy těla. Bederní (lumbální) část páteře přenáší tuto váhu na pánev – při sedu, a na dolní končetiny (až chodidla) při stoji, chůzi i běhu. V době, kdy si malý človíček začíná vytvářet další pohybové dovednosti a reflexy – např. se naučí sedět, začíná se u páteře vytvářet zakřivení, které umožňuje její větší pružnost na př. při přenášení nárazu a pod.

Ve vzpřímeném postoji má páteř dvojí zakřivení – vytváří tzv. krční a bederní lordozu a hrudní kyfozu. Právě bederní lordoza a její zvětšování nebo zmenšování je rozhodující při vzniku bolesti zad. Pokud se totiž bederní lordoza ztrácí krátkodobě, nic moc se neděje, ale ztrácí-li se na dlouhou dobu, dochází k únavě nebo přetažení vazů, které povolují a zákonitě se projevuje bolest.

Mechanická bolest

Objevuje se, když se kloub mezi dvěma kostmi dostane do polohy, která namáhá okolní vazy a měkké tkáně. Krátkodobé napětí je celkem neškodné, ale pokud napětí trvá, může dojít až k natržení měkkých částí. Největší část mechanického zatížení nese dolní část zad. Bolest nezpůsobuje např. průvan nebo chlad, ale dlouhodobé namáhání vazů a měkkých tkání. Bolest se zvyšuje i nesprávnými posturálními návyky. Zajímavé je, že k dlouhodobému přepínání dochází spíš v uvolněné poloze.

K poškození zad často dochází nadměrným (a často jednostranným) tlakem při sportu – tenis, při skrumážích u kolektivních sportů – hokej, fotbal, a při zvedání těžkých břemen.

Při namožení měkkých částí obvykle bolest vzniká ve vazech, u páteře má přílišné napětí vliv na meziobratlové ploténky. Problém nastává, když ploténka ztrácí schopnost tlumit náraz a oslabí se její vnitřní stěna. Může pak dojít až k vyhřeznutí ploténky, což se projevuje silnou bolestí a omezením hybnosti, mravenčením a necitlivostí v dolní končetině. Při silném výhřezu ploténky dochází k vychýlení obratlů až k bloku – trup je vychýlen z osy. Bolest je cítit dokud se zcela nezhojí a neobnoví funkce měkkých částí

(neulevovat si předklonem, ale naopak snažit se udržet funkci bederní lordozy, udržet ji v prohnutí!) Při hojení vzniká zjizvená tkáň, která je méně elastická než tkáň zdravá a má tendenci se zkracovat. Potom však pohyb jizvy natahuje, což se opět projevuje bolestí. Tady jsou nutná cvičení pro udržení pružnosti!

Posturální příčiny bolesti způsobuje většinou nesprávné držení těla v sedě (pokroucení, zborcení páteře v křesle), nevhodně prováděný předklon, nesprávná technika zvedání břemene a nesprávně prováděný stoj! Osvojení těchto nesprávných návyků je velmi nebezpečné, ale lze je odstranit uvědomělou korekcí držení těla. Dlouhodobé účinky uvedených chyb jsou škodlivé a bolestivé. Často se dostávají u starších lidí, ale i u nich vyhrbený postoj není nutný. Je však nutno několikrát denně se uvědoměle vzpřímit a provést podle svých osobních možností záklon.

Příčiny nesnáží a jak jim předejít:

Dlouhodobé sezení je problémem především u lidí se „sedavým“ zaměstnáním. Po delším sezení dochází k uvolnění páteře, vyhrbené poloze a zákonitě tak k přepětí vazů. Může dojít až k distorzi plotének, což se projevuje stálou bolestí.

První problémy se dostávají při vstávání a při několika prvních krocích, než se člověk dokáže skutečně vzpřímit. Ploténka totiž potřebuje určitý čas na zotavení. Při větším poškození, vyhrnutí ploténky může dojít až ke skřípnutí ischiatického nervu, což se projevuje bolestí v dolní končetině.

Správná poloha v sedu – opěradlo má poskytovat oporu dolní části zad, bederní lordóza musí být zachována. Chodidla by měla spočívat na podložce celou plochou, stehna vodorovně (pozor! Netlačit na židli!) Ramena nesmí být ani příliš zdvižena, ani snížena! Židli zasunout pod stůl tak, aby bylo břicho jemně přitlačeno ke stolu.

Sezení je nutno pravidelně přerušovat. V dolní části těla je nutno posilovat fyziologickou lordózu páteře.

Jak to udělat konkrétně:

- 1) Přecházet z vyhrbené polohy postupně do vzpřímu, vytáhnout trup vzhůru, zdůraznit lordózu do extrému a po několika vteřinách se vrátit do uvolněného postoj (sedu). 10 – 15 x denně!
- 2) V extrémní poloze nelze vydržet dlouho – proto po zaujmutí extrémní polohy mírné uvolnění, ale udržet bederní lordózu. Držet ji naprosto uvědoměle vlastním svalovým napětím. Tady je nutná neustálá pozornost, výhodné je použít tzv. „bederní váleček“. Uvědomělé držení páteře s přiměřenou bederní lordózou je obtížnější u židle bez opěradla.
- 3) Pravidelné přerušování dlouhodobého sezení – nejen v zaměstnání, ale i v dopravních prostředcích, včetně letadla. Dobré je každou hodinu vstát, 5 – 6 x provést záklon a chvíli chodit. Při záklonu – mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruce v bok (ruce opřít o kříž, palce směřují vpřed, prsty dozadu a mírně dolů!!) Tlak v ploténce se zmírní a uvolní napětí okolních tkání. I krátkodobá chůze má kromě vlivu na páteř také stimulující účinky krevního oběhu především v dolních končetinách.
- 4) Práce v poloze v předklonu. Ještě před nástupem bolesti je nutno práci v předklonu pravidelně přerušovat a provést 5 – 6x vzpřím a záklon!
- 5) Zvedání břemene. Obvykle se provádí naprosto špatně – totiž uchopením břemene v hlubokém předklonu a zvedání postupným vzpřímím. Riziko tlaku na ploténky je tady velké, daleko větší, než když zvednutí provedeme z dřepu nebo podřepu napnutím nohou v kolenou. Závažnost tak zůstávají vzpřímená a bederní lordóza zachována. Zvedání provádíme vždy tahem – ne trhem!! Je třeba dávat pozor při zvedání a obratu – vyvarovat se překroucení v páteři!

- 6) Relaxace po namáhavé činnosti. Je nutno se vyvarovat velkému uvolnění v sedu s vyhrbeným uvolněním páteře. I při relaxaci je nutno stále udržovat bederní lordozu a vzpřímený sed!
- 7) Dlouhodobé stání. V této pozici dochází k bolestivým pocitům v zádech velmi často. Je způsobeno únavou podpůrných svalů. Lordoza se neúměrně zvětšuje až do extrémní polohy (opak vyhrbeného sezení – ale také špatně!). Nutná je uvědoměná korekce postoje, tzn. – zmenšit lordozu, mírné propadnutí hrudníku, uvolnění břicha – pak zvolna vytáhnout co nevíce do výšky, tzn. vypnout hrudník, zatáhnout břicho a zpevnit hýždě – lordoza se tak zmenšuje činností vlastních svalů.
- 8) Leh a odpočinek. Bolest v poloze v leže může, ale nemusí být způsobena nevhodným povrchem lůžka. Dobré je vyzkoušet polohu na břiše, ovšem při ischiasu je tato poloha nevhodná a téměř nemožná. Pro zmírnění bolesti je možno opět použít „bederní váleček“ k podložení páteře. Vhodná bývá poloha na boku v tzv. „stabilizační poloze“. Jako vhodný se doporučuje tvrdý povrch lůžka s molitanovým povrchem!
- 9) Kašlání a kýčání – při problémech se zády bývá provázáno prudkou, nárazovou bolestí. Pokud postižený se před zakašláním stačí postavit rovně a provést záklon je v době kýchnutí nebo kašle páteř stabilizovaná s optimální lordozou, takže bolest se nedostaví, nebo je podstatně menší.

Bolesti zad se obvykle dostavují především v krční a bederní části zad.

Věnujme se nyní s dr. Robinem McKenzie bolestem v bederní části zad, jejich intenzitě i opatření, jak této bolesti zabránit.

Obecná pravidla a opatření:

Cvičební program se skládá ze sedmi jednoduchých cviků – čtyř extenčních (extenze – prohnutí vzad, záklon) a tří flekčních (flexe – ohnutí dopředu, předklon).

Cílem cvičení je odstranit bolest a obnovit normální funkci, tedy pohyblivost dolní části zad. Při provádění cviků na odstranění bolesti, bychom se měli pohybovat na hranici bolesti, nebo až do ní. Při snaze o maximální pohyblivost se snažte o maximální pohyb – ale dosáhnete ho pouze za pohybu do bolesti. Vždy po cvičení musí následovat cviky maximální korekce – a po celý zbytek života je nutné vědomě udržovat a dodržovat správné posturální držení těla.

Intenzita bolesti a přesun bolesti.

Uvedená cvičení v žádném případě neslouží k posílení zádových svalů. Cviky jsou sestavené za účelem korekce distorze nebo výhřezu, ke kterému může dojít v bederní oblasti páteře. Bolest zmírňujeme zmírněním distorze nebo výhřezu meziobratlové ploténky.

Pomocí těchto cviků také zjistíte, které polohy nebo činnosti jsou nebezpečné a nežádoucí. Zmírnit intenzitu nebo změnit místo bolesti je možno poměrně snadno pomocí deseti až dvanácti pohybů. Důležité je, aby se bolest původně cítěná v dolní části zad do jedné strany páteře nebo hýždě a stehna, přesunula do centra dolní části zad. Bolest se lokalizuje – nebo centralizuje. Jestliže se vám podaří přesunout pocit bolesti z původního místa do centra, cvičíte správně a máte naději na zlepšení. Důležitý je tedy fenomén centralizace bolesti. V případě, že se bolest naopak šíří do strany, případně do dolní končetiny, jsou zmíněné aktivity nevhodné nebo špatně prováděné.

Při zahájení cvičení se mohou objevit nové bolesti na různých místech, ale po několika dnech by měly odeznít.

Sedm důležitých základních cviků:

Čtyři cviky extenční:

- 1) ZP – leh na břicho, paže podél těla, hlavu otočit na stranu. Střídáme nádech a úplné uvolnění. Tento cvik se používá na začátku každé cvičební sestavy a zároveň je jedním ze cviků první pomoci. Měli bychom ho opakovat asi každé dvě hodiny. Používá se především u léčby akutní bolesti.
- 2) Leh na břicho v extenzi. ZP – leh na břicho oporem o předloktí – mírný záklon trupu. Výdrž dvě až tři minuty. Používá se především při léčbě silné bolesti, měl by následovat cvik č. 1 a začínat několika hlubokými nádechy.
- 3) Extenze v leže. ZP – leh na břicho – skrčit připažmo, ruce pod ramena. Oporem paží zvolna záklon, boky a nohy jsou ochablé, pouze dolní část trupu je „prověšená“ – prohnutá. Výdrž asi dvě sekundy a pak zpět do lehu. Při opakování je třeba zvětšovat extenzi zad, paže jsou co nejvíce napnuté. Po výdrži zvolna zpět do ZP. *Toto je nejužitečnější a nejúčinnější postup první pomoci při léčbě akutní bolesti v dolní části zad.* Tento cvik lze použít i při léčbě ztuhlosti dolní části zad a jako prevence recidivy bolesti. Měl by se provádět desetkrát v jedné sestavě a sestavy by měly být rozděleny na šest až sedm během dne.
- 4) Extenze ve stoji. ZP- stoj mírně rozkročný – skrčit upažmo, ruce v bok, palce směřují vpřed a prsty vzad dolů. V této poloze záklon, kolena zůstávají napnutá. Výdrž asi dvě sekundy a vzpřim. Důležitá je snaha při každém opakování zvětšovat záklon. Tento cvik je hlavním nástrojem prevence v normálním životě, je třeba ho provádět vždy po poloze v předklonu.

Tři cviky flekční.

- 5) Flexe v leže. ZP – leh pokrčmo, chodidla přitisknutá k podložce. Obě ruce položit na kolena a přitahovat je k hrudníku co nejdále jste schopni. Výdrž jednu až dvě sekundy a návrat do původní polohy – položit pokrčené nohy chodidly na podložku. Nezvedat hlavu a nenatahovat nohy při jejich pokládání. Při opakování snaha přitáhnout kolena vždy dále k hrudníku – zvětšovat flexi. Tento cvik napomáhá protáhnout zkrácené a tedy méně flexibilní tkáně. V prvních dnech opakovat pouze asi šest opakování během sestavy a tyto sestavy opakovat třikrát až čtyřikrát denně. Tento cvik maximálně eliminuje lordozu, takže po něm musí vždy následovat extenze v leže!
- 6) Flexe v sedě. ZP – sed mírně roznožný na okraji židle - dlaně položit na kolena. Hluboký ohnutý předklon a vzpřim. Důležitá je snaha o zvětšení předklonu! Účinnost se zvětšuje dohmatem na kotníky a přitahováním trupu dolů. Cvik opakovat asi pětkrát až šestkrát za sestavu, sestavy opakovat třikrát až čtyřikrát denně a vždy po nich musí být zařazena extenze!
- 7) Flexe stoje. ZP – stoj mírně rozkročný – volně připažit. Hluboký ohnutý předklon a vzpřim. Předklon je při opakování nutno zvětšovat, aby se dosáhlo co největší flexe a prsty byly co nejblíže podlaze. Cviky opakovat pětkrát až šestkrát za sestavu jednou až dvakrát denně. Tento cvik necvičit asi první čtyři hodiny ráno.

Uvedené zásady se značně liší od obvykle udávaných pokynů k léčbě bolesti zad, které jsou zaměřeny na posilování zádového svalstva. McKenzieho metoda je značně odlišná, ale asi by bylo důležité a dobré vyzkoušet její účinnost a vhodnost.

Nedávné výzkumy ukázaly, že ani při silných bolestech není klid na lůžku nejlepší variantou léčby akutní a velmi silné bolesti zad. V každém případě je brzká aktivita, cvičení a pohyb žádoucí a minimálně jednou za den by se měl každý věnovat pokusům o dokonale vzpřímený stoj. V případě silné a vytrvalé bolesti je, samozřejmě, potřeba vyhledat lékaře. Pokud však je bolest snesitelná, je dobře provádět cviky 1 – 3, to je leh na břicho, leh na břicho v extenzi a extenzi v leže. Cílem je obnovení lordozy a její udržení. Důležité je vyvarovat se ohnutých pozic v předklonu, vyhrbenému sedu a vůbec sedu!!

Při opakovaném cvičení by se měla bolest vyvolaná nezvyklým záklonem postupně zmenšovat a mělo by dojít ke značnému zlepšení stavu. Při zlepšení je dobře pokračovat ve cvičení, především se cviky 3 a 4, tedy extenzí ve stoje.

Pravidlem je, že jestliže je příčinou napětí ohýbání dopředu (postavení v předklonu), ohýbání vzad (záklony), zařazování záklonů by problém mělo napravit a zmirňovat eventuelní distorzi. Je však nutné ponechat určitý čas na obnovení původní polohy, pozor na prudké, nekoordinované pohyby a zvyšování napětí kolem postiženého kloubu.

V případě akutních bolestí je nutno své každodenní aktivity přizpůsobit možnostem, což je vlastně důležitou součástí autoterapie. *Podstatou všeho je správné držení těla.* Sed'te co nejméně a pokud možno na pevné židli s rovným opěradlem, dodržujte přirozenou lordozu bederní páteře, vyhýbejte se sezení na nízkých gaučích s nohama nataženými dopředu, nebo na posteli, případně ve vaně. Dodržujte lordozu při vstávání, vstávejte pomocí napínání nohou! Vyhýbejte se práci v dlouhodobém předklonu! V případě bolesti zad nesmíte vůbec zvedat břemena! Při dalších činnostech jako je vstávání z lehu, ze sedu, při kašlání a kýchání se snažte uvědoměle udržovat bederní lordozu a vyhýbejte se polohám, které byly příčinou vašich problémů.

Jsem si vědoma toho, že některé rady a pokyny podle McKenzieho jsou – mírně řečeno – neobvyklé. Rozhodně však stojí za to o nich přemýšlet a vyzkoušet je v praxi. V současnosti se prezentuje spousta novinek, spousta požadavků a pokynů pro správně prováděnou zdravotní tělesnou výchovu – a jednotlivé soustavy se poměrně značně liší. Tady je třeba přesvědčit se o správnosti uváděných návodů a podle svých zkušeností je zařazovat do normálního (a nejen zdravotního) cvičení v hodinách všestrannosti a vylepšováním správného držení těla zlepšovat i fyzickou kondici a zdravotně orientovanou zdatnost našich cvičenců.

V příštím čísle časopisu si budeme společně s Robinem McKenzielem léčit bolesti zad v oblasti krční a hrudní páteře! Pokud tuto metodu použijete, prosím, podělte se s ostatními o její výsledky a případnými problémy!

Jarina Žitná

Literatura: Robin McKenzie: „Léčíme si záda sami“

Více informací na – www.mckenzie.cz

Názvosloví

- 1) Co je gramaticky správně - *cvičení s kuželi nebo cvičení s kužely?*
- 2) Kde je střed pohybu při - *velkém, středním a malém kruhu s kuželem?*
- 3) Kde se nachází tyč při pohybech v čelné rovině a držení obouruč?
 - *tyč vpředu dole rovně*
 - *tyč na prsou rovně*
 - *tyč před prsy rovně*
 - *tyč nad hlavou rovně*
 - *tyč za hlavou rovně*
 - *tyč na lopatkách rovně*
 - *tyč vzadu dole rovně*

Správné odpovědi najdete v textu tohoto čísla časopisu.

Jarní písničky pro cvičení R + D a PD

Králíčci

Dej králíčkům jetele,
budou hopsat vesele,
budou hopsat dupy, dupy,
budou chroupat, chrupy, chrupy.

hopsání, poskoky (i snožmo)
dupání
dřep, tleskání
ukážeme, jak zajíček panáčkuje

Kačenky

Káč, káč, kačky jdou,
Jedna pěkně z druhou
káč, káč, kačky jdou,
pospíchají za vodou.

děti ve dřepu, dospělí je v předklonu
za nimi drží za ramínka
a pomáhají jim ze strany na stranu

Čáp a žáby

Čáp, čáp, do bláta šláp,
Žáby se ulekly, do louže utekly.

čapí kroky přes žíněnku (bláto!)
žabí skoky do „louže“ ze švihadel

Šneček

Leze šneček podle meze,
svůj domeček s sebou veze.
Jestli na něj někdo sáhne,
Do domečku hned se stáhne.

lezení, plazení po koberci,
na dotek dospělého se dítě sbalí do
klubíčka

Šnečku, šnečku vystrč růžky....

Začínáme ve dřepu a dále
naznačujeme podle známé básničky

Motýlci

Letí motýl v širý svět,
Vybírá si krásný květ.
Květ pak lehce stvolem kývá,
návštěvníků mnoho mívá.
Večer volá: „Motýlku,
Máš ustlanou postýlku!“

létání, mávání pažemi

stojíme na místě, úklony
vzpažit
sbalený dřep u maminky

Zajíčci

Běžel tudy zajíček,
houpy, houpy
nesl pytel vajíček,
houpy, houpy.
Potkala ho lištička,
houpy, houpy,
sebrala mu vajíčka,
houpy, houpy!

běh po kruhu
zastavíme se a chytíme za ruce

Naznačujeme houpání ze straně

hopsání ve dvojicích kolem žíněnek

Travička zelená

Travička zelená,
to je moje potěšení
Travička zelená,
to je moje peřina.
Když si smyslím, na ni sednu,
Když si smyslím na ni lehnu,
Travička zelená, to je moje peřina

Podle slov písničky sedání a lehání na
žínětku

Vyjdi, vyjdi sluníčko

Vyjdi, vyjdi sluníčko
na to naše políčko.
Vyjdi sobě na kopeček,
uvidíš tam pět oveček.
A šestého berana
se zlatýma rohama.

chůze po kruhu

chůze na střed kruhu, zvolna vzpažit,
ukazujeme 5 prstů
pleskání dlaněmi o stehna,
dupání a „rohy“.

Tluče bubeníček

Tluče bubeníček,
tluče na buben....

pochod s chrastítky, krátkými tyčkami,
kostkami apod. – rámusíme,
cvičitelka udává rytmus bubínkem

Skákal pes přes oves

Skákal pes přes oves
přes zelenou louku,
šel za ním myslivec, pero na klobouku.
Pejsku náš, co děláš,
žes tak vesel stále,
řek bych vám, nevím sám, hop a skákal dále.

utvoříme kroužek, dvojice stojí proti
sobě a drží se za ruce
(dospělí zády do kruhu)
v rytmu písničky poskoky směrem
do středu kruhu a opatrná chůze
zpátky (děti couvají!)

Poznámka: střídáme poskoky s
chůzí

Věra Pázlerová
Sokol České Budějovice

„Nebud'te na své děti nikdy slabí, to snižuje u nich úctu, ani nespravedlivě přísní, to zraňuje, ani pro ně nelitujte oběti, to by vám je odcizilo!“

(Honoré de Balzac)

Prosím vás, abyste nikdy nepřestali pohlížet na své děti jako na nejcennější poklad. Mějte v úctě je i sebe!“

(Bernie Siegel)

Hry ve městě.

Některé dny jsou jak stvořeny pro výpravy městem. Počasí je chladnější, cesty rozblácené a tak můžeme hledat trochu toho dobrodružství mezi domy a v zapadlých uličkách. Každoročně hrajeme s oddílem hry ve městě. A co víc. Čas od času podobnou hru připravíme také pro veřejnost. Z pravidla jde o pátrací hry pro dvojice či malé skupinky. Je s potěšením, že se jich účastní zástupci všech věkových kategorií – od rodičů s malými dětmi až po seniory.

Mrtvé schránky

Soutěžící obdrží průvodku s mapkou herního prostoru a vyznačením míst, kde jsou uloženy mrtvé schránky. Místa uložení schránek můžeme také popsat slovy – ulice Stinná pod lucernou atp.

Úkolem je za co nejkratší dobu tyto místa vyhledat a vyzvednout z mrtvých schránek vždy po jednom ústřížku, které jsou do nich vloženy. Po splnění úkolu se soutěžící vrací zpátky na základnu. Starty hlídek jsou průběžné.

Do schránek můžeme uložit rozstříhanou šifru – hra končí po jejím složení a vylúštění. Lze tam také uložit rozstříhaný obrázek, který se postupně vlepuje do průvodky. Ústřížky obrázku snadno vyrobíte pomocí kopírky nebo skeneru a počítače. Nezapomeňte na originálu vyznačit čáry, podle kterých pak kopie rozstříháte. Pokud budete tisknout nebo kopírovat na samolepku, mohou soutěžící vlepuvat obrázek do průvodky přímo v herním prostoru.

Tajemství proutěného koše

Soutěžící obdrží průvodku s vypsány úkoly. Úkoly jsou voleny tak, aby odpovědi na ně daly vždy číslici (viz průvodka). Na průvodce je také klíč ve tvaru: 1=B, 2=Y, 3=U atd. Úkolem je zjistit odpovědi na dané otázky a sestavit řadu čísel. K jednotlivým číslicím přiřadit podle klíče příslušné písmeno a tím získat heslo. V cíli pak na soutěžící čeká strážce proutěného košíku, který jim po vyslovení hesla prozradí jeho tajemství. V koši jsou uložena například jablka – jedno pro každého soutěžícího.



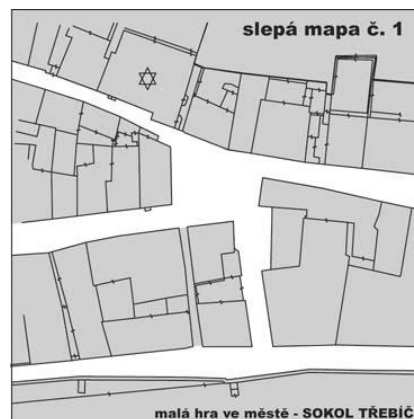
TAJEMSTVÍ PROUTĚNÉHO KOŠE

Z HAVLIČKOVA NÁBŘEŽÍ VEDE ÚZKÁ ULIČKA DO ULICE SUBAKOVY. MEZI DOMY JSOU OBLOUKY.	SPočítejte kolik jich je		
U Čínské restaurace z ulice Skalní vedou schodky do ulice Blahoslavovy.	SPočítejte kolik jich je		
Na Žerotínově náměstí je dům " U Středý ". Nahoře nad štítem je soška zvířete. Je to?	OREL = 2 * LEV = 12 * ŽÁBA = 5		
Kaplička na Barboře má mříž u vchodu. Mříž nahoře připomíná vycházející slunce.	SPočítej jeho paprsky		
Dům na rohu ulic Týnská a Horní má dvě čísla.	SEČTI JE. JEDNO + DRUHÉ = ?		
V ulici Leopolda pokorného jsou na domech vývěsní štíty. Najdi ten, na kterém jsou znázorněny lidské postavy.	SPočítejte kolik jich je		
Z ulice na vyhlídce od domu č. 5 je vidět dole u řeky dům s kulatými okny.	ZJISTĚTE JAKÉ MÁ ČÍSLO		
U zadní synagogy stojí kašna. Její podstavec je ve tvaru hvězdy.	SPočítej kolik má cípů		

**KLÍČ: 1 = B * 2 = Y * 3 = U * 4 = Š * 5 = X * 6 = K
7 = L * 8 = E * 9 = Á * 10 = O * 11 = M * 12 = J**

Slepé mapy

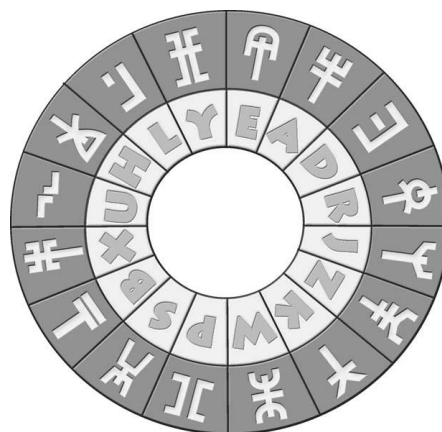
Soutěžící obdrží průvodku s několika výseky mapy bez uvedení názvů ulic. Úkolem je ve vymezeném herním prostoru za co nejkratší dobu tyto místa vyhledat a doplnit do výseků map názvy ulic. Po splnění úkolu se soutěžící vrací zpátky na základnu. Starty hlídek jsou průběžné. Pro ulehčení úkolu může být v místě startu vyvěšena celková slepá mapa herního území.



Tajemství osmi kamenů

Je obdobou Tajemství proutěného košíku. Soutěžící obdrží průvodku s mapkou herního prostoru a popisem míst (například: ulice Opuštěná - pátý nad pátým schodem), kde jsou uloženy tajemné znaky.

Úkolem je za co nejkratší dobu tyto místa vyhledat a znaky si překreslit do průvodky. Po splnění úkolu se soutěžící vrací zpátky na základnu. Zde je vyobrazeno kolo se znaky a příslušnými písmeny. Pokud ke znakům na průvodce přiřadí správná písmena podle tohoto klíče, dostanou heslo, které je opravňuje k obdržení jedné zlaté mince.



Hru jsme hráli v roce 2000. Znaky byly vytesány do plochých kamenů a zasazeny do dlažby. Pokud máte zájem, čtyři z nich můžete spatřit na vlastní oči.

Hledejte v Třebíči v zákoutích Židovské čtvrti: 1, Ulice Opuštěná – pátý nad pátým schodem. 2, Ulice Stinná – hledej pod lucernou. 3, Žerotínovo náměstí – střeží ho kulatý patník z kamene. 4, Ulice Úzká – štěstí zkus pod devátým schodem.

Mimochodem, Židy byly zapsány v roce 2003 do seznamu památek UNESCO, takže se rozhodně přijed'te podívat.



V minulých letech jsme sehráli čtyři etapové hry, které na pokračování vycházely v okresních novinách.

Dvě z nich můžete najít na internetu – <http://www.sokol-trebic.cz/aktualne/souteze-hry>. Jedná se o Příběhy psané do kamene a Toulky městem.

Jan Lukášek, Sokol Třebíč

Nejenom pohybem živ je Sokol

Protektorát Čechy a Morava - konec svobodného Československa

O září 1938 napsal básník, že to byl „čas slz a vůně jeřabin.“ Dnem 26.září započal nový týden a v berlínském Sportpalastu se konalo masové nacistické shromáždění plné vlajek, uniforem a bojových hesel. Odehrálo se staré známé divadlo s obrovskými efekty. Příjezd vůdce Velkoněmecké říše ohlásily mohutné fanfáry a vstříc mu letělo tisíce zvednutých paží. Hitler počkal až zdravice dosáhne vrcholu, potom mávl pravicí a bylo ticho. Přistoupil k mikrofonu. Vždy začínal své projevy pomalými větami a do tempa se dostával až později, kdy ho strhával proud jeho vlastní výmluvnosti. Na programu bylo samozřejmě Československo.

„Je to stát, který vznikl ze lži. Otec této lži se jmenuje Beneš. Pan Beneš se rozhodl postupně vyhubit německví... Uvrhl nesčetné lidi do hlubokého neštěstí, Nahnal miliónům lidí strach, terorem je umlčel... a pokouší se vyhladit sudetské Němce. Dal jsem jasně najevo, že německá trpělivost je u konce. Dvacet let jsme snášeli hanbu a potupu. Osvědčil-li někdo takovou trpělivost jako my, pak nás nelze obviňovat, že štveme do války! Říkám nyní jen jediné – teď stojí proti sobě dva muži: Tam je pan Beneš a zde jsem já!“

Řeč přehlušila vřava až do dalšího pokynu pravicí. „Sudety jsou posledním územním požadavkem, které předkládám. Evropě. Od něj však neustoupím. Bud'to dá Beneš Němcům svobodu anebo půjdeme a svobodu jim přineseme! V této hodině stojí celý německý národ za mnou. Jsme rozhodnutí. Necht' pan Beneš volí...“

Zatímco davy ve Sportpalastu zmítal hněv a bojové nadšení, seděl na Pražském hradě v kolébce evropské kultury prezident republiky dr. Edvard Beneš a pročetl zprávy o průběhu mobilizace vyhlášené na pátek 23.září. Vše šlo podle plánu, nerušeně, všude panovalo nadšení a odhodlanost. Prezident Beneš věřil, že se zhodnotí konečně přízeň, kterou po dvacet let věnoval západním mocnostem (Francie a Velká Británie). Věřil, že v kritickém okamžiku Spojenci nezradí přátelství a neopustí naši republiku. Podporoval jej v tom vzkaz předáka britského opozice Winstona Churchilla ze dne 9.září 1938: „Netřeba dále ustupovat, anglická veřejnost je nyní silně protiněmecká, celá země bude sjednocena, když to začne...“Amerika bude Anglii podporovat morálně, a po několika týdnech vojensky..“

Po Hitlerově řeči se zdálo, že válka propukne brzy. Armádní velitelství i československá vláda předpokládaly, že v noci Němci budou bombardovat Prahu! Ještě tentýž den zaslal britský premiér Neville Chamberlain jako zprostředkovatel sporu do Berlína dopis o svém záměru svolat jednání s Německem. Itálií a Francií. Ve svém londýnském sídle na Dawning Street 10 v úterý den 27.září, 20 hodin promluvil k Británii, ale k celému světu: „...Bylo by hrozné, kdybychom museli kopat zákopy a zkoušet plynové masky, protože se v nějaké vzdálené zemi hádají mezi sebou lidé, o nichž nic nevíme.“. Kdybychom měli bojovat, museli bychom mít pro to větší důvod. Jsem podstatou své duše mužem míru.“.

Tehdy v září 1938 snad ještě věřil, že zachrání mír alespoň pro jednu generaci. Hitler na to odpovídá, že doufá že pan Chamberlain v poslední chvíli přivede pražskou vládu k rozumu Ukázalo se, že bude-li mít Hitler trpělivost, dosáhne všeho, co chce, bez prolévání krve. K tom ještě došla z Berlína tajná zpráva, že jestliže československá vláda nepřijme do středy 28. září, 14 hodin Hitlerovy podmínky, dostane německá armáda

příkaz ,aby překročila hranice. Německý příkaz znamenal, že Čechy budou vojensky rozdrčeny a sprátelené mocnosti by nemohly učinit nic, co by tomu zabránilo. Britský vyslanec Newton v Praze opakoval tuto Jobovu zvěst: „Bud'ťo ustoupíte anebo bude následovat vpád, zničení rozdělení země. Neexistuje možnost, že by i po vítězné válce bylo Československo obnoveno v dnešních hranicích.“

Stačila schůzka „Velké čtyřky“ (Německo, Itálie, Francie, Velká Británie) bez účasti zástupců československé vlády ani jejího prezidenta k tomu, aby přinutili Prahu přistoupit na Hitlerovy podmínky. Kostky byly vrženy! Ve středu 28.září v osmnáct hodin oznámil pražský rozhlas smutnou zprávu, že se příštího dne sejde v Mnichově konference čtyř státníků, aby jednala o řešení Německo-československé krize. Ke tragické konferenci došlo 29.září v budově tzv. Führerhaus na Königsplatzu. Při setkání s italským diktátorem Mussolinim Hitler hrdě prohlásil: „Dnes s nimi ještě zasedneme ke stolu, ale už není daleko doba, kdy budeme proti Francii a Anglii bojovat!“

Tragickým důsledkem uzavření této zrádné „dohody“ bylo mimo jiné, že dne 1.října začne vyklizení území v pohraničí Československa, za druhé Anglie, Francie a Itálie zaručí Německu, že tato území budou do 10.října Československem vyklizena, aniž by se zničilo stávající zařízení, Definitivní hranice tzv. Druhé Československé republiky stanoví mezinárodní komise. Touto dohodou bylo dosaženo potupné odstoupení tzv. Sudetoněmeckého území Německé říši bez boje.

Dnem 1. října 1938 začíná postupná okupace pohraničních území Československa. Z desítek měst a tisíců obcí prchají ze svých domovů čeští obyvatelé. Nádrazí v Praze, Brně, Ostravě i další jinde byla přeplněna davy vyděšených uprchlíků. . Celý český národ byl svědkem velké potupy, když Hitler přijíždí dne 3.října do Chebu a příštího dne do Karlových Varů, aby tam manifestoval svoje vítězství proti nenáviděným Čechům.

Hitlerovské Německo připravilo republiku o území o rozloze 28 680 metrů čtverečných se 6 653 292 obyvatel. Z toho bylo 719 000 Čechů. Maďarsku bylo odstoupeno území jižního Slovenska a část Podkarpatské Rusi s jedním miliónem obyvatel, Polsku bylo vydáno 895 kilometrů čtverečných se 228 000 obyvatel, z nichž bylo jenom 27 000 polské národnosti. V českých zemích zůstalo asi 250 000 Němců, asi 40 000 jich žilo v Praze. S odstoupením tak rozsáhlých území souvisely velké ztráty hospodářské Mnichovská konference byla jednoznačně vítězstvím Hitlera. Obrátilo situaci v celé střední Evropě ve prospěch nacistického Německa. Berlín pokračoval ve svém plánu likvidace Československa.

Dne 13.března 1939 přijal Hitler katolického kněze dr.Józefa Tiso a přinutil ho, aby vyhlásil odtržení slovenského území od Československa a zřízení samostatného Slovenského státu. Dne 14.března byla sestavena první slovenská vláda v čele s dr. Jozef Tiso Okupace českých zemí nacisty byla bedlivě připravena. V Berlíně přijal Hitler a další vedoucí nacisté 15.března v 1hodinu 15 minut prezidenta dr.Emila Háchu a ministra zahraničních věcí dr Chvalkovského. Pod neslýchaným nátlakem již těžce nemocný Hácha podepsal prohlášení, podle něhož „vložil osud českého národa do rukou vůdce Německé říše.“ O šesté hodině ranní začala násilná okupace českého území. A ještě dne 15. března večer přijel Adolf Hitler na Pražský hrad . . Nejenom, že byl rozbit Československý stát, ale nacisté považovali Protektorát Čechy a Morava za začátek konce českého národa.

Porážkou Československa se Adolfu Hitlerovi a jeho Velkoněmecké říši otevřela cesta na Východ „Drang nach Osten!: Upevnila moc a vliv režimu, který v nedaleké budoucnosti poté spáchal ty nejhrůznější zločiny v dějinách lidstva.

Druhý odboj doma a v zahraničí

Struktura domácího odboje začala vznikat jako první v neněmeckých zemích okupované Evropy, a to hned po 15.březnu 1939 u nás. Ze širokého podhoubí živelně vznikajících odbojových skupin se vytvořilo 4 až 5 celostátně působících organizací: : Politické ústředí, Obrana národa, V boj!, Petiční výbor „Věrní zůstaneme“ a ilegální KSČ.

Politické ústředí (PÚ) začalo vznikat ještě v období tzv. druhé republiky. Mělo být jakousi Benešovou prodlouženou rukou. Direktorium se sešlo po propuknutí druhé světové války. Bylo založeno na spolupráci objektů podle principu předmnichovské vládní koalice. politických stran první republiky. Teprve po vyřazení „starých“ - bývalých politiků se vymanilo ze stranického pojetí a politického ovlivňování odboje. Mezi organizací PÚ a Obrana národa panovala revnivost v otázce, která z nich má vést celý odboj. Tento spor zůstal nevyřešen poté, co obě organizace tvrdě postihl zásah gestapa, který způsobil značné ztráty. Obě sestavily již na jaře 1940 tzv. druhou garnituru jejich vedení, avšak další krutý zásah následoval v letech 1941 a 1942, zůstalo jenom torzo zničené v roce 1943.

Obrana národa (ON) vytvářená z vojáků z povolání i v záloze měla představovat tajnou, podzemní armádu, která by vedla vojenské operace na území Čech a Moravy. V rozhodný okamžik války, v jejíž brzký konec se stále věřilo, by uskutečnila vojenské povstání proti nacistickým okupantům. Vedle vojenské struktury jednotek a velitelství působily v rámci ON také skupiny propagandy, radiotelegrafické a kurýrní, zpravodajské a sabotážní. ON byla největší odbojovou skupinou, avšak díky početné organizaci a nedostatečnému krytí byla vyzrazena, a její vedení utrpělo zásahem gestapa značné ztráty. První řídicí garnitura byla zbavena již na přelomu let 1939 a 1940. Také druhé, mladší velení ON z jara 1940 bylo postiženo zásahy nacistů, také díky proniknutí konfidentů do jejich řad. To se opakovalo i v případě třetí a čtvrté garnitury, které ovlivnily myšlenkou ozbrojeného povstání zejména události na konci války.

Petiční výbor „Věrní zůstaneme“ byl zpočátku ve svém vývoji opožděn. Vznikal z různých proudů socialistické orientace a za podpory odborářů. Proto se jej zatýkání na podzim roku 1939 nedotklo tak těžce jako ostatních organizací domácího odboje. Tím se mohl v letech 1940 a 1941 rozrůst v největší celostátní odbojovou organizaci u nás. Rozbit byl zatýkáním po nástupu Reinharda Heydricha v září 1941.

Ilegální organizace V boj! patřila k prvním celostátním sítím domácího odboje. Vznikly redakční a vydavatelské skupiny ilegálního časopisu „V boj!“, který založil významný malíř, grafik a ilustrátor Vojtěch Preissig, známý již z protirakouského odboje za první světové války. Pro svoji protinacistickou činnost byl zatčen a umučen v koncentračním táboře Dachau. Jeho starší dcera Irena Bernášková, pod jménem „paní INKA“: převzala po otcově zatčení na pražském Spořilově vydávání a šíření časopisu „V boj!“ Za ilegální činnost proti nacistům byla zatčena a popravena ve věznici Plötzensee u Berlína dne 26.8.1942. Časopis vycházel v různých místech s ústředním obsahem a s místními náměty. Byly roznášeny v místech i městech odvážnými dobrovolníky – členy této organizace mezi české obyvatelstvo. I když byl V boj! gestapem rozbíjen, byl znovu obnovován a ve druhém a třetím roce okupace se stal ústředním časopisem tehdy vzniklé odbojové ústředny.

Za vrcholné období domácího odboje je možno označit jaro roku 1940, kdy vzniklo Ústřední vedení odboje domácího (ÚVOD), které bylo překonáno až v závěru války a okupace. Vytvořily je druhé garnitury tří odbojových organizací, jako byly PÚ, ON a Petiční výbor „Věrní zůstaneme!“.

Bylo to období úsilovné politické práce, které vyvrcholilo sepsáním a přijetím národního programu „Za svobodu! Do nové ČSR!“ Toto období se vyznačovalo překonáním deprese z pádu Francie, intenzivní zpravodajskou činností a dokonalým radiovým spojením s Londýnem. Také ÚVOD byl rozbit gestapem během léta 1941. Zůstalo jenom torzo - skupina, která se věnovala především získávání a předávání zpráv.

Vedle těchto velkých organizací pracovaly v Čechách a na Moravě i organizace nebo jenom skupinky většinou jenom místního významu. Celkově po rozbití domácího odboje za Heydricha zůstal český odboj roztržštěn a byl infiltrován provokatéry, které řídila, bohužel úspěšně, pražská a brněnská centrála gestapa. Přesto nebyl odboj zničen a i když na nižší úrovni, pokračoval ve své činnosti dál, např. Zpravodajská brigáda, Předvoj a posléze Česká národní rada.

V roce 1944 se v Čechách a zejména na Moravě vyvinulo partyzánské hnutí, a to hlavně kolem skupin, které byly vyslány ze Sovětského svazu nebo přešly na území Protektorátu po Slovenském národním povstání v roce 1944. Významná byla činnost parašutistů vyslaných z Anglie, kteří u nás přistávali od léta 1944. S tím je spojen i nejvýznamnější hrdinský čin českého odboje – atentát na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha. Ten se uskutečnil za rozsáhlé pomoci domácího odboje, zejména sokolské odbojové skupiny JINDRA, bez níž by byl nemyslitelný.

Osvobození Československa – 8. květen 1945

S přiblížením východní i západní fronty ke hranicím Československa nově vzrůstala činnost odbojových organizací. Na jaře 1945 se vytvářela revoluční situace, která v prvních deseti dnech května, zejména v Praze, ale i v četných městech celé země přerostla v České květnové povstání.

Tím vyvrcholila šestiletá éra českého odboje, který byl díky osudu prvním a také posledním v celé Evropě! Výbornou úroveň dosáhla činnost zpravodajská, tj. získávání politických, hospodářských či vojenských informací a jejich předávání složkám zahraničního odboje v exilu – buď pomocí kurýrů nebo díky radiovému spojení, v němž byl český odboj na předním místě v celé okupované Evropě! Nevýhodou domácího odboje bylo, že německý okupační režim byl nastolen na našem území nepoškozeném válkou, takže okupant obsadil nenarušenou zemi, což nutně ztížilo vhodné podmínky pro ilegální činnost. K tomu přistupovala i důvěrná znalost českých poměrů nacisty ze strany sudetských Němců, kteří se uplatnili ve správním a policejním aparátu Protektorátu. Tím dosáhli nacisté trvalý předstih gestapa před odbojem, který stál tolik životů mnoha Sokolů a těch nejlepších vlastenců českého národa.

Český domácí i zahraniční odboj za druhé světové války zcela kategoricky odmítl okupaci a veřejně – v deklaracích exilu i domácích ilegálních složek odpověděl okupantovi bojem za obnovu demokracie, svobody a samostatného státu – Československé republiky.

Konec Jobovy noci

*„Ach, Čechy krásné, Čechy mé,
obraze rámu prastarého,
kolikrát vytrhli tě z něho
že oprýskaly barvy tvé
až po tmou hrobů.*

*Ale v den slavný
znovu pro zraky žárlivé
napjal tě rámař starodávny.*

První květnové dny budou už vždy v našem národě spojovány s koncem Jobovy noci, jak nazval básník František Hrubín šestiletou dobu hrůz, lidského neštěstí, krutosti, sebeobětování, lásky i nenávisti.

V těch dnech totiž definitivně končila druhá světová válka – snad nejstrašnější v dějinách. V Praze kvetly kaštiny a stály barikády a po celé zemi se rozléhaly poslední, ale neméně kruté výstřely.

Jistě by teď bylo na místě zopakovat tyto události tak, jak šly za sebou, jak se celá hrůzná mašinérie konečně nadobro hroutila a před lidstvem svítaly nové naděje a nové možnosti. Takový historický přehled lze nalézt na stránkách dějepisných knih i v krásné literatuře – a především ve vzpomínkách účastníků, kteří to vše zažili na vlastní kůži. A tak mne napadlo, že na stránky Sokolských souzvuků by se lépe hodily osobní vzpomínky – jako pobídka všem, kteří pamatují a měli by své vzpomínky, pravdy a varování předávat dál, aby se neztrácely v nelítostně ubíhajícím čase, ale zůstaly živé jako součást našeho národního povědomí!

Na těch šest válečných let se rozhodně nevzpomíná snadno – někdy se snažíme některé události raději zapomenout a nepřipomínat si je. Přesto tu jsou – a zároveň se zpytováním vlastního svědomí se právě v tuto dobu hlásí k životu.

Bylo mi dvanáct. S mladším bratrem a maminkou jsme žili ve Voticích, malém městě na Tábořsku. Nikdy jsme neměli vysloveně hlad, chleba jsme jedli suchý – a když ho někdy maminka mohla namazat margarinem nebo tzv. umělým medem, nosili jsme ho namazanou stranou dolů, aby ten přepych nebylo vidět. Strach vládl našemu malému dětskému světu – viděli jsme příliš mnoho neštěstí, ztráty těch nejbližších a nevěděli jsme, co bude dál. Podvědomá hrůza z věcí příštích se dotýkala nás všech – bez rozdílu. Naděje přiživovaná tzv. „šeptandou“ a zprávami zahraničního rozhlasu nás držela nad vodou. Věřili jsme a chtěli jsme věřit, že přežijeme a setkáme se se svými drahými.

Konec války byl na spadnutí a my jsme neměli doma tátu – a babičku, máminu matku. Byla židovka, ani dnes si nedovedu představit, co cítila máma, když ji musela odvést do „transportu“. I my, děti, jsme věděly, že to nemůže přežít. Táta vyhodili z práce, protože žil v manželství s míšenkou – a mámin návrh, aby se dali rozvést a tak se zachránili, táta odbyl tak, že se o tom už u nás nikdy nikdo nedovolil zmínit. Skončil v táboře nucených prací v Natschunku, česky Načetíně, což byla poslední česká stanice někde za Chomutovem. Chlapi tam o hladu dřeli v lese – a poslední protektorátní zima byla studená se spoustou sněhu.

Pamatuji si, jak jsme – nejdřív s tátou a potom bez něj chodili po okolních vesnicích, kde se dalo u známých sedláků přece jenom koupit trochu mouky, chleba, mléka a sem tam i nějaké vajíčko, případně trochu sádla. Nad městem – nebo spíš nad nedalekou železniční tratí se stále častěji objevovala spojenecká letadla, tzv. „kotláři“, kteří systematicky ničili akceschopné lokomotivy, ale zažili jsme i průjezd vlaků zbědovaných vězňů koncentračních táborů, kteří byli převáženi na jiná místa z obavy, aby se

nedostali do rukou Spojenců. Jeden takový vlak zastavil v nedaleké stanici – a vězni tam doslova spásli louku. Německý velitel nakonec dovolil městu přivést jim polévku. Na náměstí přistavili novou, čistou, bílým dřevem vonící voznici a lidé z celého města tam v konvích a džberech nosili doma připravenou polévku. Dali do ní vše, co mohli jen trochu postrádat – trochu omastku, kousky masa, rozsekaná vejce uvařená natvrdo....utrhlí si to doslova od úst. Pustili mne ze školy a celé dopoledne jsme se spolužačkou obcházely město a nosily ty konve s polévkou na náměstí. Konečně byla voznice plná a odvezli ji ke transportu, všichni jsme byli šťastni, že jsme mohli pomoci. Jenže – polévku nakonec hladoví vězni nedostali. Velitel odmítl – a nechal stát voznici plnou lidského slitování a pomoci na slunci několik dnů, polévka se zkazila, zkysla a nakonec ji vylili!!

Ale najednou tu byl květen. Právě jsme snědli oběd a umyli nádobí a maminka si myla v umyvadle ruce. Rádio tiše hrálo – ale co hrálo! Úvodní takty sokolského pochodu Lví silou zmrazily veškerý pohyb. Kdykoliv si vzpomenu na tu úžasnou chvíli, vidím máminy ruce, které se zastavily uprostřed pohybu. V naprostém tichu jsme obě zíraly na rádio. Konečně to bylo tady – velká chvíle – příslib svobody, normálního života a tátova návratu. Vše ostatní se mi slilo – zprávy o povstání v Praze, schody před domem, na kterém jsme s kamarádem Vilíkem bědovali, že nemůžeme být v Praze a zúčastnit se toho nádherného boje a spravedlivého zúčtování. Naivní stěhování věcí do hlubokého sklepení pod domem, přišla zpráva, že utíkající Němci odhazují kolem silnice zbraně, granáty a ničí ještě vše, co je v jejich dosahu. Noci, kdy se téměř nespalo a nikdo nás ani spát neposílal. Konečně o půlnoci osmého května – je konec! Definitivně! Přenos z Paříže a Londýna – jásot, hymny, zpěv tisíců – a v Praze se bojovalo. Kruté a tvrdě! Bestie ještě nebyla docela poražena a zničena, z posledních sil se bránila – Staroměstská radnice, Pankrác – jistota, že je konec a obavy o vše, co nám bylo drahé. K ránu jsme usnuli, probudila mne hudba, jen několik muzikantů, ale hráli naši muziku...bylo dobojováno. Běžela jsem ke kamarádce na druhém konci města. Tam se vůbec nedostal poplach hrozičího nebezpečí jednotky SS a všichni pokojně spali. Utíkala jsem zpět, ulice byly prázdné, nikde nikdo –a těsně před náměstím mne zastavily tóny národní hymny. Stála jsem na opuštěné ulici a nebyla jsem schopná se hnout. Nakonec jsem doběhla na náměstí, kde svižně vyhrávala kapela a před ní stál pan učitel Havlíček v sokolském kroji.

10. května přijela Rudá armáda. Uprášení, unavení a usmívající se vojáci, plné náměstí tanků, obrněných vozů, koní a děl. Neuvěřitelná podívaná! U kašny nám, hloučku dětí, vyprávěl bojovník z barikád, který v noci přišel pěšky z Prahy, aby mohl být se svou sestrou, které Němci zabili manžela. To vyprávění bylo neuvěřitelné a skončilo trestnou výpravou za místním příslušníkem SS. Nebyl, samozřejmě, doma. Zastihli jsme jen jeho ženu a dvě děti. Musela s námi přes celé město až na dvůr pana Řezníčka, který se právě ten den vrátil z koncentráku. Klečela před ním a prosila za odpuštění! Všichni jsme však byli zaraženi prosbou, kterou stále opakovala: „Pokud se mnou něco uděláte, tak prosím i s dětmi!“ Každá česká máma by přece svoje děti chránila za každou cenu! Tady jsem však prvně viděla, jak vypadala česká spravedlnost. Vyhublý sedlák chvíli mlčel a pak jí poručil, aby vstala. „Nikdo vám nic neudělá, dětem také ne. Zítra ráno sem přijdete a budete tu pracovat. Děti vezměte sebou, najíst dostanete!“

Dojmů a dobrodružství toho dne bylo až dost a já si vzpomněla, že bych taky měla jít domů, bylo půl dvanácté v noci. Na rohu náměstí jsem vrazila do spolužačky, dnešní náčelnice župy Blanické. „Kde lítáš? Máš jít na radnici, volali tě rozhlasem. Vrátil se ti táta!“ Nevěřila jsem jí, ale pak jsme se obě rozběhly k radnici. Tam skutečně stál živý, hubený táta –a já za to toulání mezi městem plným vojska nedostala ani pár pohlavků, které bych si byla zasloužila. A tak jsme šli společně tichou nocí k domovu..... Bylo 10. května 1945.

Jarina Žitná

„Bez Beneše bychom neměli republiku“

-to jsou slova toho nepovolanějšího z povolaných, T.G. Masaryka.

Edvard Beneš

28.května 1884 – 3.září 1948 - druhý prezident Československé republiky, prezident Budovatel.

Narodil se v Kožlanech jako desáté dítě v rodině drobného rolníka. Po absolvování gymnázia v Praze studoval od roku 1904 na univerzitách v Praze, Paříži, Dijonu, Londýně a v Berlíně. Na základě svých četných vědeckých prací z filozofie, sociologie, historie a práva se stal v roce 1913 doktorem pro obor filozofie se zvláštním zřetelem k sociologii na pražské Filozofické fakultě Karlovy Univerzity. V roce 1914 působil jako docent i na České vysoké škole technické v Praze. Byl členem Sokola Malá Strana stejně jako T.G.M.

Ihned po vypuknutí světové války se Edvard Beneš podílel po boku T.G. Masaryka-

- na přípravách k vytvoření samostatného Československého státu. Stal se vedoucím představitelem ilegální organizace „Mafie“.

- V září 1915 odešel za Masarykem do zahraničí přes Švýcarsko do Francie, kde se stal generálním sekretářem Československé národní rady v Paříži. Přispěl k organizaci zahraničního odboje a dosáhl v roce 1918 mezinárodního uznání nového samostatného státu – Československé republiky. V roce 1922 byl jmenován řádným profesorem sociologie na Karlově Univerzitě. Jako ministr zahraničí v letech 1918 až 1935 se významně podílel na vzniku Společnosti národů v Ženevě. Smluvní svazky s Francií doplnila tzv. Malá dohoda s Jugoslávií a Rumunskem. Byly dále doplněny smlouvami s téměř všemi ostatními státy v Evropě.

Mezinárodní situace se náhle změnila nástupem říšského kancléře Adolfa Hitlera, k moci v roce 1933. Na doporučení prezidenta T.G.M. byl Edvard Beneš zvolen v prosinci 1935 druhým prezidentem Československé republiky.

Okolní státy navázaly spojení s Hitlerem, o debatu s ním usilovali i politikové Velké Británie a Francie., kteří směřovali k politice usmíření, tzv. appeacementu.

Dne 29.září 1938 z iniciativy britské a americké diplomacie a z podnětu Italského vůdce Benitto Mussoliniho se sešla v Mnichově konference čtyř velmocí: Německo zastupoval Adolf Hitler, Itálii Benitto Mussolini, Velkou Británii Neville Chamberlain a Francii E. Daladier. Na základě jednání o požadavcích Německa a Itálie na území Československa osídlené německou menšinou v tzv. Sudetech přítomní podepsali po půlnoci dne 30.září 1938 tzv. Mnichovskou dohodu, která plně akceptovala německé a italské požadavky o připojení pohraničních oblastí, tzv. Sudet k Velkoněmecké říši.. Československá republika nebyla k jednání přizvána! Edvard Beneš, jehož Hitler považoval za svého největšího nepřítele, byl z jednání vyloučen. Dne 30. září přijala československá vláda za přítomnosti prezidenta republiky mnichovský diktát který znamenal konec první Československé republiky. Potom nastalo kritické období tzv. druhé republiky.

Na nátlak z Berlína byl Eduard Beneš donucen dne 5.října abdikovat ze svého prezidentského úřadu. Dne 22.října opustil se svoji manželkou Hanou Benešovou republiku a odletěl do exilu do Velké Británie. V letech 1939 až 1945 vytvořil v Londýně mezinárodně uznávaný „exilový stát“. Podpisem tzv. Atlantické charty se Československo stalo součástí spojenecké aliance bojující proti nacistickému Německu, fašistické Itálii a imperiálnímu Japonsku.

V roce 1945 se Eduard Beneš se svojí chotí Hanou vrátil do vlasti jako vítěz s cílem navázat na demokratický politický vývoj první republiky. Sovětské vojenské vítězství, válečné strádání obyvatelstva a brutalita okupace vlasti za války vedly k výrazné radikalizaci názorů obyvatel a k posílení vlivu členů Komunistické strany Československa, řízené příkazy z Moskvy. Prezident Beneš - značně nemocný - byl vystaven mimořádnému tlaku vůdců komunistické strany, proti kterému se nemohl opřít o účinnou podporu demokratických sil. Ze svého úřadu odstoupil v červnu 1948 poté, co odmítl podepsat komunistickou ústavu Československa. Střežen členy Státní bezpečnosti ve své vile v Sezimově Ústí zemřel dne 3.září 1948. Státní pohřeb byl stanoven na 8.září. StB se obávala demonstrací proti režimu a proto zastavila příliv účastníků pohřbu a zejména Sokolů do Prahy. Zmobilizovala 4000 příslušníků Lidových milicí jako pořadatelů, kteří měli zabránit hromadné návštěvě tisíců obyvatel z celé republiky. Po pohřebním obřadu došlo k nepokojům, zatýkání a ostrým zákrokům policie.

Vladimír Prchlík
Sokol Střešovice

„Být silným a otužilým neznamena ještě být způsobilým k obraně. Může snadno zklamat i ten, kdo má dobré, ale necvičené svaly a nervy. Proto je třeba soustavné výchovy všech sil tělesných a duševních, doplňování vědomostí, stejně jako pěstění charakteru, poznávání vědeckých pravidel neméně než osvojování si občanských ctností. Je třeba také vypětí a udržování sil mravních. Duševní neohroženost, odhodlanost a schopnost odhadovati situaci, platí často více než silácký výkon nebo bravurní kousek. Zachovati klid a duševní rovnováhu v nebezpečí, dbáti dochvilnosti a býti vždy na pravém místě bývá mnohdy polovinou úspěchu.“

Dr. Edvard Beneš,
prezident republiky

Za války byli sokolové v Anglii roztroušeni do mnoha posádek. Přesto se sjížděli v sobotu odpoledne a v neděli – vedle pravidelného cvičení se nacvičovala společná cvičení a náčelník Koutný připravil i vyspělé družstvo na nářadí. Sokolská jednota ve Velké Británii byla často zvána na veřejná vystoupení, které s neobyčejným zájmem a nadšením sledovali místní diváci. Tělocvičné akademie pravidelně obsahovaly proslov, cvičení prostná, skupiny, cvičení vyspělého družstva na nářadí. To si ovšem museli vozit s sebou. Oblibu si získávalo především cvičení na hrazdě a přeskoky přes bednu. Vložky programu byly vyplněny sborovým zpěvem. Tato sokolská vystoupení měla mimořádný propagační význam, který oceňovalo i vedení armády. Při akademii v Londýně učinil projev i sám prezident dr. Beneš.

Při vystoupení ve Wolwerhamptonu oslovil přítomné ministr zahraničí Jan Masaryk: „Co bych vám měl povídat o Sokole, uvidíte sami!“ A obrácen k nastoupenému družstvu řekl: „Kluci, dneska jste převezli všechny diplomaty na světě!“

Z knihy Ant. Krejčího „Edvard Beneš a Sokol“.

Josef Suk - V nový život

(slavnostní sokolský pochod)

„Vzlét sokol jasný od Blaníka.
Do lesů, do plání zaléhá volání sokolika,
do kraje širého, do srdce každého bojovníka!

V boj, národe můj, ať pravda Páně vítězí,
ať věčně věků v dál
z Čech plá lidstvu ideál!“

Petr Kříčka

Zvuky pochodu V nový život zná jistě dobře každý sokolský cvičenec, ale možná ne všichni vědí o historii jeho vzniku.

Prvním podnětem k vytvoření skladby byla pro Josefa Suka na jaře v r. 1919 napjatá situace v nově vzniklé Československé republice, kdy mladá armáda, ve které bylo mnoho dobrovolníků z řad sokolů, odjela bránit Slovensko proti maďarské invazi.

Až druhým důvodem byl VII. všesokolský slet v Praze v r. 1920. Na podzim předcházejícího roku vypsala sletový výbor ČOS soutěž na vstupní pochod pro nástup mužů. Do 1. kola zaslalo své práce 53 autorů, ale porota, které předsedal tehdejší ředitel opery Národního divadla Karel Kovařovic, nevybrala žádný z nich. Tři zadané mimo soutěž (L. Elsnice, K. Weise a J. E. Skryšovského – tj. pseudonym J. Suka) vůbec neposuzovala. Teprve na základě žádosti tajemníka slet. výboru je prostudovala a vítěznou cenu přidělila Sukově skladbě.

Prvotní verze pochodu byla napsána pro čtyřruční klavír, a tak také vydána ČOS v r. 1920 spolu s úpravami R. Veselého pro dvouruční klavír v těžším a lehčím provedení. Suk sám skladbu na jaře téhož roku ještě instrumentoval pro orchestr, pojmenoval ji symbolicky „V nový život“ a věnoval sokolstvu s označením „slavnostní pochod sokolský“. Otázkou je, od kdy měl pochod současnou podobu rozšířenou o slavnostní jásavé úvodní fanfáry a mohutný závěr. V dopise Ot. Šourkovi v srpnu 1932 autor píše: „Když jsem dělal fanfáry a závěr, myslel jsem přímo na Sokolstvo, jehož jsem a budu nadšeným ctitelem a vyznavačem“.

K prvnímu veřejnému provedení pochodu došlo 27. 6. 1920 při prvním hlavním dnu VII. sletu na letenském cvičišti. Od této doby je stále nejen trvalou ozdobou všech dalších sletů, ale i mnohých jiných významných událostí našeho národa.

Sukův pochod, jedna z jeho nejznámějších skladeb, byl dále upravován pro různé nástroje a obsazení. Zajímavou a významnou se stala zvl. sborová úprava bratrů Kříčkových. Básník Petr vytvořil text a Jaroslav jej zhudebnil pro pěvecké hlasy. Sukův vlastnoruční přípisek na Kříčkově rukopisu: „Jaroušku, to je skvělý! Vše s díky schvaluji“ je svědectvím spokojenosti skladatele. Takto ji posluchači mohli vyslechnout při slavnostním koncertu ČOS před jubilejním X. sletem 11. 12. 1937 v podání České filharmonie se spojenými pražskými sokolskými sbory pod taktovkou Jar. Kříčky.

Jeho popularita pronikla i za hranice našeho státu. V hudební soutěži při X. olympijských hrách v Los Angeles v r. 1932 získal i Sukův pochod významné ocenění, druhou cenu (první tehdy nebyla udělena).

V době II. světové války zněl často z londýnského rozhlasového vysílání, neboť Benešova vláda v emigraci si zvolila jeho úvodní fanfáru za znělku svých relací. I po r. 1945 zůstala část pochodu znělkou Čsl. rozhlasu stanice Praha 2.

Později J. Suk přiřadil pochod V nový život op. 35c k dvěma dalším skladbám – k symfonické Legendě o mrtvých vítězích op. 35a (z r. 1919 k počtě podlých hrdinů za národ a svobodu) a k Meditaci na staročeský chorál svatý Václave op. 35b pro smyčcový

kvartet (z r. 1914 k duchovnímu povznesení národa za I. světové války). Myšlenkově jednotný triptych pak spojil pod jedním označením op. 35. Celý cyklus je dokladem silného a vřelého vlasteneckého citění skladatele Josefa Suka.

Jana Pártlová,
T. J. Sokol Strunkovice nad Blanicí

Z historie české, z kroniky sokolské....

- | | |
|-----------|--|
| 1.5.1904 | zemřel Antonín Dvořák, hudební skladatel |
| 5.5.1968 | se konal na Žofíně sjezd sokolských činovníků s pokusem o obnovení Sokola |
| 6.5.1879 | se narodil český orientalista Bedřich Hrozný. „Rozluštil“ klínové písmo Chetitů, zemřel 12. prosince 1952 |
| 8.5.1945 | Den osvobození ČSR od fašizmu. Dle archivních materiálů zahynulo za okupace 3388 Sokolů |
| 12.5.1884 | zemřel Bedřich Smetana, hudební skladatel |
| 12.5.1820 | se narodil Josef Mánes, malíř, autor prvního sokol. praporu a návrhu sokolského kroje |
| 14.5.1316 | se narodil Karel IV., „otec vlasti“, český král a císař římský, zemřel 29. listopadu 1378 |
| 15.5.1880 | se narodil Jan Štursa, vynikající sochař. Zemřel 2. května 1925. |
| 16.5.1868 | položen základní kámen ke stavbě Národního divadla v Praze |
| 16.5.1909 | se narodil spisovatel František Kožík, příznivec Sokola |
| 21.5.1876 | se narodil akademický malíř Josef Mařatka, autor poprsí M.Tyrše. Toto dílo předal T.G.Masaryk Sokolům při příležitosti IX. všesokolského sletu |
| 24.5.1925 | slavnostně otevřen Tyršův dům, po rekonstrukci šlechtického paláce na Malé Straně |
| 28.5.1884 | se narodil dr. Edvard Beneš, druhý prezident ČSR, spolupracovník a následovník T.G.Masaryka |
| 29.5.1935 | zemřel Josef Suk, skladatel, autor pochodu „V nový život“ |
| 29.5.1951 | zemřel J. B. Foerster, hudební skladatel |
| 31.5.1876 | se konal pohřeb F. Palackého za velké účasti sokolstva |

Jarka Tůmová
Sokol Říčany a Radošovice

„...a to je ta krásná země....“

Praha – matka měst

Blíží se slet a s ním i návštěva matičky Prahy. Sjedeme se ze všech koutů republiky a všem, kteří o to jen trochu stojí, zbude určitě i nějaký čas na poznání našeho krásného, stověžatého hlavního města a na návštěvu míst drahých českému srdci. Přes obrovské množství památek města, ráda bych připomněla především tři – podle mne ty nejdůležitější. Je to Pražský hrad, Vyšehrad a Národní divadlo! Reprezentují historii a kulturu našeho národa, ukažme je našim dětem a tiše postůjme v místech, kudy kráčela naše minulost.

Vyšehrad

Návší vysoko nad Vltavou je obecně známo především pověstí o fantastickém Horymírově a Šemíkově skoku. Ve skutečnosti je kolébkou českých politických a kulturních dějin, stejně jako na druhém břehu řeky ležící Pražský hrad.

V první polovině 11. století se Vyšehrad stal nejdůležitějším místem v zemi. Z hradu se sem přestěhoval kníže Vratislav, po něm tu sídlili ještě Bořivoj II. , Vladislav I. a Soběslav I. Vznikl zde románský hrad s knížecím palácem, bazilika sv. Petra a Pavla, rotunda sv. Martina a bazilika sv. Vavřince. Po přesídlení českých knížat zpět na Pražský hrad pozbyl Vyšehrad důležitosti, ale jeho lesk byl obnoven za Karla IV. , který zde vybudoval gotický hrad, obnovil knížecí palác a přestavěl kapitulní chrám. V letech 1348 – 1350 bylo vybudováno opevnění, které bylo zničeno až za husitských válek. V 17. století byl přebudován na vojenskou pevnost, která byla r. 1866 zrušena, vznikly zde parky a hřbitov. Zachoval se kostel sv. Petra a Pavla i nádherný výhled na řeku a na město.

Vyšehrad dodnes patří k nejnavštěvovanějším místům Prahy – a to nejen pro svou slavnou historii. Návštěvníky sem přitahuje především hřbitov, kde leží nejslavnější a největší muži a ženy našeho národa. Ústředním bodem hřbitova je *Slavín* – což je společná hrobka, postavená péčí spolku Svatobor, založeného k podpoře českých spisovatelů. Byl postaven v letech 1889 – 1893, architektem byl Antonín Wiehl, žák Josefa Zítka. Nad ústředním pomníkem se vznáší alegorická postava „Genia vlasti“ , po obou stranách doprovázená alegoriemi „Vlasti truchlící“ a „Vlasti vítězné“. Uvnitř hrobky je pohřbeno 55 čelných osobností našeho kulturního života, zbývá ještě poslední krypta s místem asi pro osm uren. Kolem r. 1970, kdy činnost spolku Svatobor byla přerušena, přešel Slavín do majetku státu, dnes patří hlavnímu městu Praze, která ho na 99 let svěřila do správy obnovenému spolku Svatobor. Při procházce hřbitovem nacházíte samá slavná a známá jména a to jak na samotném Slavíně, tak i na okolních hrobech. Ty jsou často zdobeny díly dalších významných umělců. Ve společné hrobce je – kromě jiných - pohřben Julius Zeyer, Jaroslav Vrchlický, J. V. Sládek, Karel Toman, Marie Pujmanová, Zdeněk Štěpánek, Eduard Kohout, Jaroslav Marvan, Ladislav Boháč, z výtvarníků Vojtěch Hynais, Alfons Mucha, Václav Špála, Myslбек, Štursa, Kafka, pěvci Ema Destinová, Otakar Mařák, Vilém Zítek , Václav Bednář, architekt Gočár a Rafael Kubelík. Další milovaná jména nemusíte hledat daleko. Vítězslav Nezval, krasobruslařka Hana Mašková, herečka Jana Rybářová, Karel Čapek a Olga Scheinpflugová, K. H. Mácha, Mikoláš Aleš, padělatel „Rukopisů“ Hanka, velký přírodovědec J. E. Purkyně, Božena Němcová, nakladatel Jan Otta, politik Rieger a kroky publika nejčastěji přitahují jména Bedřich Smetana a Antonín Dvořák. Najdete zde i jména těch, kteří tu neodpočívají – Milady Horákové, která zemřela na popravišti a Josefa Čapka, který nepřežil „pochod smrti“. Zdaleka to nejsou všichni. Tichá procházka po vyšehradském hřbitově je duchovním setkáním s těmi, které milujeme a ke kterým se vracíme.

Pražský hrad

Je sídlem české státnosti. Od 9. století zde sídlila česká knížata, později králové a v roce 1918 se stala sídlem prezidenta nově vzniklé Československé republiky.

Pražský hrad je jedním z největších hradních komplexů na světě – měří 570 metrů do délky a 128 metrů do šířky. To ovšem není ani zdaleka to nejdůležitější, co přitahuje česká srdce. Pražským hradem kráčela historie určující další vývoj naší země.

Z nejstarších památek tu jsou zbytky kostela postavené knížetem Bořivojem někdy po roce 885. Za jeho syna Spytihněva byl vystaven hradní příkop, za Vratislava I. byl postaven kostel sv. Jiří. Kníže Václav zde postavil rotundu sv. Víta, ze které byl po založení biskupství v r. 970 nejdůležitější chrám v Čechách. Kolem r. 970 byl u sv. Jiří založen ženský benediktinský klášter a z kostela se stal chrám metropolitní, biskupský. Roku 1060 byla zbourána stará rotunda a Spytihněvem II. postavena bazilika, předchůdkyně gotického chrámu sv. Víta (byla zasvěcena sv. Vítu, Václavu a Vojtěchu). Byla to trojlodní bazilika 70m dlouhá. K velkým přestavbám hradu došlo za vlády Přemysla Otakara II. –především bylo zdokonaleno opevnění. Gotický rozmach však začal teprve za Lucemburků. Roku 1344 Karel IV. (tehdy ještě markrabě moravský) se svým otcem Janem Lucemburským a arcibiskupem Arnoštem z Pardubic položili základní kámen katedrály sv. Víta. Stala se dílem vrcholné gotiky a na její výstavbě se podíleli největší stavitelé té doby - nejdříve Matyáš z Arassu a po něm Petr Parléř. Součástí katedrály je kaple sv. Václava, kde jsou dnes ukryty korunovační klenoty. Západní část katedrály s dvěma osmdesát metrů vysokými věžemi byla dostavena až v 19. – 20. století podle návrhu Josefa Mockera.

Katedrále se stavěla plných šest set let. Dostavěna byla až péčí T. G.Masaryka a arcibiskupa Františka Kordáče za první republiky. Byla slavnostně otevřena ke Svatováclavskému mileniu 28. září 1929.

Pražský hrad byl sídlem všech vládnoucích dynastií – Přemyslovců, Lucemburků, Jagellovců, Habsburků i Habsbursko – Lotrinské dynastie. Kromě reprezentativních budov a chrámů zde dnes naleznete i poměrně nedávno rekonstruovanou Zlatou uličku a na jejím konci věž zvanou Daliborka, podle rytíře (hrdiny stejnojmenné Smetanovy opery), který zde byl vězněn za odboj proti králi Vladislavu Jagellonskému.

Vznosná silueta Pražského hradu s věžemi chrámu sv. Víta, bílými věžemi románského kostela sv. Jiří, Daliborky i mohutnými stavbami vlastní hradní rezidence tvoří neuvěřitelnou kulisu postavenou vysoko nad řekou, skrývající celou řadu památek, architektonických skvostů, kulisu, která je navzdory své neskutečné kráse skutečná a stojí za návštěvu.

Kdysi jsem v podvečer vystoupila docela sama na jednu z věží katedrály. Na zvoníkovo volání jsem se vracela, aby mne tam náhodou nezamknul. Jenže cestou dolů jsem zjistila, že je možné dostat se na plošinu, nad kterou visí zvony –a to jsem, samozřejmě, v žádném případě nemohla vynechat. Nikdy na to nezapomenu. Najednou se totiž zvony rozhoupaly. Stála jsem přitisknutá ke zdi, zdálo se mi, že se celá stavba houpá a že mne celá síla neuvěřitelných zvuků přenáší někam daleko, někam do krajiny snů. Když jsem se konečně dopotácela dolů, měla jsem pocit, že jsem totálně hluchá.

Po vzniku republiky se Pražský hrad stal prezidentskou rezidencí se vším, co k ní patří. Nutné rekonstrukce řídil, podle přání TGM, jihoslovanský architekt Jožo Plečnick. Zasloužil se především o vybudování vstupního koridoru, který nemůže nechat nikoho na pochybách, že kráčíme po historických místech, které dnes vyjadřují republikánského ducha státu, státu demokratického, státu, který přežil a překonal „vichřice hněvu“ – a po třistaleté podobě se dokázal postavit na vlastní nohy.

Návštěva Hradu patří vždy k vrcholným zážitkům každého turisty.

Národní divadlo

Jestli je Pražský hrad symbolem české státnosti, Národní divadlo na břehu Vltavy je symbolem české kultury a touhy po vzdělání a umění. První myšlenky na jeho výstavbu vznikly již někdy kolem roku 1844 – v poslední fázi doby národního obrození. V r. 1845 podal Fr. Palacký žádost o jeho výstavbu a na začátku dalšího roku bylo povolení skutečně uděleno. Bylo ovšem jasné, že zatím chybí potřebné peníze a tak byla r. 1851 vypsána první národní sbírka. Podle svých možností k ní přispívali všichni – bohatí u chudí, vzdělanci i prostí lidé. Přispěl k ní při své návštěvě Prahy i František Josef II., dary přicházely i od krajanů v zahraničí. Bohužel, špatná politická situace v době Bachova absolutismu výstavbu zpomalila – bylo vystaveno pouze tzv. Prozatímní divadlo. Skupina vlastenců kolem Sladkovského, Tyrše a Jana Nerudy vyzvala tehdejšího prominentního architekta Josefa Zítka k vypracování plánu budovy divadla. Zítkův návrh nakonec vyhrál v soutěži a 16. května 1868 byl položen základní kámen budoucího národního stánku. Při této příležitosti se konaly v Praze mohutné oslavy, kterých se zúčastnili i lidé z blízkého i dalekého venkova. Původní základní kámen měl být přivezen z Řípu, ale nakonec byly přiváženy kameny i z dalších významných historických měst naší vlasti – v Bláníku, Radhoště, Vyšehradu, Trocnova, Hostýnu, Žižkova, Boubína, Svatoboru a dalších. Slavnosti ukládání těchto kamenů se zúčastnilo sto až sto padesát tisíc lidí! Večer měl v Prozatímním divadle premiéru Smetanův Dalibor.

Výzdoby „zlaté kapličky“ se zúčastnili přední umělci doby – malíři Aleš a Ženíšek, Brožík, Mařák, sochaři Myslbek, Schnirch a 11. června 1881 se národ konečně dočkal, Národní bylo otevřeno premiérou Smetanovy Libuše. V dalších dnech se ještě odehrálo asi 10 představení a pak zbyl ještě nějaký čas na konečné dokončovací práce. Místo nich však došlo k národní tragedii – 12. srpna 1881 divadlo vyhořelo. Požár zničil kopuli, oponu, hlediště i jeviště.

Obrovské neštěstí vyburcovalo celý národ – nová sbírka začala na nábřeží Vltavy ještě když divadlo hořelo, lidé dávali peníze, ženy si strhávaly šperky. Za 47 dní se sebralo na milion zlatých. Obrovská suma!

Novým architektem projektu se stal Josef Schulz, kterému se podařilo odstranit i některé nedostatky, které se v první budově objevily. 18. listopadu 1883 bylo divadlo konečně znovu slavnostně otevřeno – opět Libuší! Naše Národní je jediným divadlem na světě, které bylo vystaveno vůlí veškerého českého lidu a za jeho peníze. Ne nadarmo můžeme nad jevištěm číst prostý nápis: „Národ sobě!“

K výzdobě ND přispělo mnoho dalších umělců, najdete zde busty významných českých literátů, básníků, herců a pěvců, na druhém balkóně šest fantastických velkých obrazů Vincence Beneše, znázorňujících místa, odkud byly přivezeny základní kameny. Divadlo má tři opony. Železná dokáže bezpečně oddělit hlediště od jeviště, za ní je tzv. „hynaiska“, nádherná alegorie výstavby ND od Vojtěcha Hynaise. Podíváte-li se dobře, okamžitě poznáte v jedné z postav ve středu výjevu do půl těla svlečeného muže v šermířském postoji s rapírem v ruce – modelem k ní stál Miroslav Tyrš. Ve foayru je umístěn nápis, který hlásá první zákon ustavený ve svobodné republice: „T. G. Masaryk – zasloužil se o stát“.

Národní divadlo je symbolem jednotné vůle a obětavosti českého lidu počínaje významnými umělci a architekty a konče těmi nejchudšími, kteří dávali po haléřích, doslova utržených od úst. Těm všem to divadlo patřilo a patří a dnešním generacím nezbývá nic jiného, než ho milovat a chránit, v úctě sklánět hlavu, cítit oprávněnou hrdost a povinnost, kterou naši předkové vložili na naše hlavy a přenášet ji na naše děti.

Jarina Žitná

Literatura: internet, kniha o Národním divadle atd.

Zprávy z jednot a žup

Názvosloví – správné odpovědi.

- 1) Gramaticky správné je měkké *i* tvrdé *í*. Bud' totiž uvádíme kužel v rodu mužském – „ten kužel“ – pak se píše měkké *i*, ale je možno používat rod ženský „ta kužel“ a pak se píše *y* tvrdé. V tělocvičném názvosloví se však používá většinou kužel v rodu mužském – „ten kužel“, takže pak *i* měkké.
- 2) Cvičení s kuželi –
 - střed pohybu při velkém kruhu je v ramenním kloubu
 - střed pohybu při středním kruhu je v kloubu loketním
 - střed pohybu při malém kruhu je v zápěstí
- 3) Tyč v čelné rovině, v držení obouruč
 - tyč vpředu dole rovně – jako v připažení
 - tyč na prsou rovně – skrčit připažmo, tyč těsně před tělem
 - tyč před prsy rovně – jako v předpažení
 - tyč nad hlavou rovně – jako ve vzpažení
 - tyč za hlavou rovně – skrčit připažmo, tyč rovně za hlavou
 - tyč na lopatkách rovně – skrčit, tyč rovně v úrovni lopatek
 - tyč vzadu dole rovně – jako v připažení, tyč za tělem

Základní polohy náčiní určujeme vždy podle toho, kde se náčiní nalézá vzhledem k tělu cvičence.

Sokolové bílou stopou

Setkání sokolů v Nové Peci na Šumavě se konalo 16.2. na počest 150. výročí založení SOKOLA. Toto setkání uspořádala komise lyžování ČOS, tělocvičná jednotka Sokol České Budějovice se spoluúčastí Jihočeské župy.

Vlastní závod se konal za slunného počasí nad Schwarzenberským kanálem asi 2 km od Nové Pece na perfektně připravené trati. Proběhl ve 4 kategoriích : žákovské, dorostenecké, dospělé a seniorské. Vítězové si odnesli kromě diplomů, medailí a pohárů, jistě i dobrý pocit úspěšných závodníků. Na závěr se konal společenský večer v hotelu Marlin. Kulturní program zajistili členové loutkářského souboru TJ Sokola Č.Budějovice manželé Reindlovi. S velmi vtipným vystoupením, dále členka Jihočeského divadla Lenka Krčková a Swingový orchestr Jihočeského rozhlasu.

Účast Věry Růžičkové (členky vítězného gymnastického družstva na olympiádě v Londýně r.1948), ředitele závodu ing. Jana Žáka, hlavního rozhodčího mgr. Karla Hudečka, starostů měst Českého Krumlova i Nové Pece, zástupců župy i českbudějovické jednoty, zdůraznila význam tohoto setkání. Mimořádný dík patří mgr.Arnoštu Binterovi, který celou tuto akci rozjel, podílel se na úspěšném průběhu závodu i večera jako hlavní organizátor. Ať jsou všechny akce, pořádané ke 150. výročí založení SOKOLA stejně pěkné, jako byla tato!

Věra Pázlerová
náčelnice TJ. Sokol České Budějovice

150 let Sokola Pražského

Nejstarší sokolská tělocvičná jednota SOKOL Pražský (16.2.1862) uspořádala dne 25.března v historické sokolovně v Žitné ulici Slavnostní akademii u příležitosti 150.výročí založení bratry dr. Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem.

Pro značný zájem se program opakoval dvakrát. Obě představení sledovalo zcela zaplněné hlediště. Účinkovali členové mateřské jednoty a hosté z dalších pražských jednot, mezi nimi byla početně nejvíce zastoupena skupina žen a nejstarších cvičenců Věrné gardy z Krče, Michle, Pankráce a Spořilova. Předvedli ukázky ze sletových vystoupení i z bohaté tělocvičné a sportovní činnosti od nejmenších dětí s rodiči až po nejstarší cvičence Věrné gardy – nejstarší cvičenka překročila pozeňnaný věk 90. let!

Na úvod slavnosti zazněly první tóny Sukova pochodu „V nový život“, naplněný sál povstal a vzdal čest historickému praporu Sokola Pražského, který vytvořil Josef Mánes. Praporečník s čestným doprovodem Sokolů v historických i současných stejnokrojích nastoupili k slavnostní poctě praporu Sokola Pražského. Rozevřela se opona a objevil se živý obraz připomínající zrození Sokola před 150.lety. Začala bohatá přehlídka patnácti čísel sokolského mládí - žactva, cvičenců středního věku až po věrnou, zakladatelskou generaci Sokola.

Pestrou směs ukázek přípravy Sokolů na slet zahájilo cvičení pro rodiče a děti na melodii dětských tanečních písní a říkadel. Všechna vystoupení zaujala pečlivým nastudováním všech předvedených skladeb a pravým sokolským nadšením pro slet. A to do sletu zbývají ještě tři měsíce na zdokonalení drobných chybiček v provedení skladeb.

V ukázkách z bohaté činnosti sokolských sportovců vystoupili členové oddílů sportovní gymnastiky, akrobatického rokenrolu, basketbalu, kanoistiky a další. Jejich výkony byly vynikající a sklízely velký potlesk na otevřené scéně.

Uprostřed pořadu se pochlubili členové divadélka „Tajtrlík“, sídlícího po léta v Sokole Pražském pod vedením principálky sestry Evaldové. Předvedli ukázkou z vítězného představení, které právě den před akademií získalo vysokého ocenění v celostátní soutěži sokolských loutkářů v Sokole Hostivař.

Zasloužený úspěch měly ženy ve sletové taneční skladbě „Česká suita“ na poetickou hudbu symfonické básně Antonína Dvořáka. Muži vystoupili v tradiční sletové skladbě s akrobatickými prvky „Chlapáci.“ Věrná garda předvedla se zápalen skladbu „Jen pro ten dnešní den“ na populární melodii z filmů s populárním hercem Oldřichem Novým. Po zdařilém vystoupení provázeli cvičence za zvuků sokolských pochodů mohutný potlesk zcela naplněného hlediště.

Slavnostní akademii ukončil akt ozdobení historického praporu Sokola Pražského pamětní stuhou ke 150.výročí založení, kterou na závěr slavnosti připjal náčelník České obce sokolské bratr Vrána.

XV.Všesokolskému sletu PRAHA 2012 ZDAR!

Vladimír Prchlík, Sokol Spořilov

Tělocvičná akademie v Dědicích

Akademie se bude konat v rámci 150. výročí vzniku Sokola v neděli 6. května ve 14. hodin ve sportovní hale v Dědicích a bude spojena s představením nového sokolského praporu tělocvičné jednoty.

V rámci akademie budou po prvé předvedeny skladby určené pro XV. Všesokolský slet v Praze. Kromě sletových skladeb předvedených cvičenci sokolské župy dr. Bukovského a jejích hostů, předvedou své umění i mažoretky, skupina historického šermu a oddíl juda. Po skončení programu je připraveno přátelské posezení spojené s poslechem hudby a tancem.

Srdečně zvou pořadatelé z T. J. Sokol Dědice

„Kamkoli jdeš, jdi tam s celým svým srdcem“

(Konfucius)

Lidí, kteří šli v životě vždy tam, kam je táhlo srdce, není tak moc! Určitě však mezi ně patří sestra

Blažena Petrová,

která se 9. května letošního roku dožívá požehnaných devadesáti let - a je to k neuvěření. Bohužel však čas nestojí nikomu z nás, tedy ani sestře Blaženě.

Neznám podrobně její životopis - a nemyslím si, že by to bylo nutné. Mluví za ní výsledky její životní práce jako kantorky - tělocvikářky na vysoké škole v Olomouci a dlouholeté trenérky a mezinárodní rozhodčí moderní, původně umělecké gymnastiky, u jejíhož zrodu u nás stála. Vysoká odbornost její práce ji stavěla mezi prvotřídní představitele tohoto krásného, ryze ženského sportovního odvětví, byla autorkou mnoha malých i velkých - strahovských - pohybových skladeb. Tu poslední stvořila ještě se sestrami Martou Fárovou a Helenkou Livorovou pro starší žákyně na XII. Vsesokolský slet - první po obnovení Sokola.

Byla mezi prvními, kteří po pádu totality věnovali všechny své síly obnovenému Sokolu a zařadila se tak mezi cvičitele a organizátory, na jejichž silách, schopnostech a dobré vůli a snaze záleželo všechno. I když ji později problémy pohybového ústrojí pomalu vyřazovaly z aktivní práce, zůstala stále čestnou členkou náčelnictva žen ČOS - jezdily jsme ji navštívit a poradit se! V otázkách tělesné výchovy žen měla neuvěřitelný přehled a dokázala vždy a za všech okolností stát za svým přesvědčením a uskutečňovat ideály, které měla v srdci a kterým věřila.

Je škoda, že pro vzdálenost a nedostatek času v posledních letech jsme se už neviděly tak často. Není to výmluva, ale přesto toho litujeme. Lidé a hlavně ti, které spojuje stejná láska a přesvědčení, by si na sebe měli udělat čas za všech okolností.

Ženské složky obnoveného Sokola mají být sestře Blaženě za co vděčné. Její přínos ovlivnil nejen moderní, ale i základní ženskou gymnastiku.

Milá Blaženo, dnes Ti tedy jménem cvičitelek i cvičenek ženských složek Sokola děkuji za vše, čím jsi obohacovala dlouhá léta naši práci a celkovou technickou úroveň ženského programu. Tobě přeji za nás všechny hodně zdraví - a nám všem hodně dalších cvičitelek, které by měly Tvůj zápal, elán, odbornost a upřímnou snahu jít za ideály sokolského srdce.

Díky a všechno dobré, co si můžeme vzájemně přát!

Jarina Žitná

Výstava 150 let Sokola v župě Ještědské

Bude zahájena slavnostní vernisáží ve čtvrtek 3.května 2012 v prostorách vědecké knihovny v Liberci.

V dalších dnech - od 3. do 31. května bude otevřena vždy v době provozu knihovny.

Zveme všechny zájemce a doufáme, že výstava pomůže zveřejnit práci naší župy v minulosti i současnosti.

Vlasta Landová, Sokol Chotyně
starostka župy Ještědské

Závěrečné slovo

V době, kdy vzpomínáme na osudovou dobu českého národa v květnu 1945 a neúprosně se blíží dny sokolského svátku – XV. Všesokolského sletu se nedostávají výstižná slova. Přenecháme tedy závěr květnového čísla Sokolských souzvuků jednomu z milovaných českých básníků – Jaroslavu Seifertovi.

Květen

*Meč smrtonosný byl již napřažen,
na naše města namířili děla.
V šípkových růžích krácel jarní den,
tak líbezný, tak bezstarostný zcela.*

*Dnes vracíme se k tobě, domove,
a ptáme se, co každý z nás ti dluží.
A skláníme se k růži šípkové,
k té nejprostší, k té chudé za všech růží.*

*Vždy na jaře, až budou rozkvétat
tvé pruty růžové, tu v mysli vytane mi
podoba toho, který šel a pad,
opásán jenom svými nadějemi.*

*Budem se vracet k růži šípkové,
k té nejprostší a chudé za všech růží,
jak vracíme se k tobě, domove,
s otázkou plachou, co ti kdo z nás dluží.*

*Tvé pruty, šípku, ostny poseté,
jako by chtěly zdržet cizí tanky,
tvé květy růžové nám ve tmě té
byly jak první hvězdy nad červánky.*

*V té vůni jako by byl zakletý
kus mládí, který prudce mluví ke mně.
A ačkoliv čas není na květy,
v tom květu žije věčná krása země.*

*Podoby těch, kdož mrtví na dlažbách
rozpřáhli náruč, jak by sevřít chtěli
tu krásnou zem, o níž jsme měli strach,
tu zem, které jsme tolik rozuměli.*

(Jaroslav Seifert – „Píseň domova“)

