

T. J. Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 6-7 - červen - červenec 2012 Ročník 2.

„Především si musíme všichni uvědomit, že slet není cílem našeho sokolského snažení, ale že je jenom důležitým mezníkem na cestě vývoje sokolské věci. To znamená, že nechodíme do tělocvičen proto, aby, když se něco naučíme, jsme s tím šli na parádu. Každý slet mimo významu sokolského, má také veliký význam národní.

Každý slet měl svoje zvláštní poslání a důležitost, každý slet zapůsobil na určitém poli našeho národního života. Slety před I. světovou válkou burcovaly národní uvědomění a byly bezprostřední přípravou prvního odboje. X. slet v roce 1938 se stal symbolem odhodlání našeho národa bránit a ubránit svou vlast. XI. slet pak má za úkol ukázati celému světu, že československý národ stojí pevný a jednotný na svém místě.

Je samozřejmé, že každý z nás se musí přičinit, aby se sletové dílo podařilo. Cestou k úspěchu sletu je rovněž šíření zpráv o sletových přípravách a stále přesvědčování nesokolského okolí, že slet není jen záležitostí nás, Sokolů, ale záležitostí celého národa.

Nejen sletoví činovníci, ale i všichni sokolští příslušníci musí, u vědomí závažnosti sletového podniku, splnit všechny jim uložené povinnosti, z nichž žádná není méně důležitou nebo podřadnou, protože teprve všechny splněné podmínky a dokonalá spolupráce všech vytvoří zdárný úspěch XI. sletu.“

Z promluvy ke členstvu bratra Františka Dutky, vzdělavatele sokolské jednoty v Českém Dubu, župa Ještědská v letech 1945 – 49 (možná 50).

Bratr Dutka zemřel asi před dvěma roky. Tento materiál jsme nedávno objevili přičiněním jeho syna a tomto čísle časopisu ho ještě několikrát použijeme.

Úvodní slovo

Síla pochvaly

Nejen učitelé, ale i ti, kteří si všímají lidské psychiky, vědí, jak důležitá je pro dítě i dospělého pochvala. Neplatí to však jen pro jednotlivce, ale i pro kolektiv a celé společenství. Přitom právě náš národ je v posledních letech vystavován neustálé kritice, ponižování a shazování. Spisovatelka příběhů známých herců po vyličení svých potrhaných kalhot při lyžování zakončila ranní rozhlasové tříhodinové povídání tímto zcela falešným konstatováním: „Dost na tom, co vyvádíme s holým zadkem v Bruselu.“ Uvádím tento příklad proto, že byl podnětem k napsání mé úvahy. S bezdůvodným shazováním se setkáváme v různých i tzv. uměleckých formách velmi často. České společnosti se vytýká malost, ale k ní je soustavně vychovávána a zbavována tak hrlosti. Zamysleme se proto nad svými přednostmi, o nichž se ve srovnání s jinými hovoří minimálně. Češi jsou lidé přemýšliví a organizačně schopní. Milují sport a dosahují v něm výborných výsledků. Vojáci v zahraničních misích jsou vysoce hodnoceni pro svou statečnost a vojenský um. Češi jsou umělecky nápadití a vynalézaví se smyslem pro humor. Málokterý národ přijal přistěhovalce tak vlídně. Vyznačují se dále pohostinností a štědrostí, jak dokládají ostatně výsledky různých charitativních sbírek, organizovaných pro zdravotně postižené občany a lidi v nouzi, ale i jako pomoc do zahraničí. Mají úctu ke vzdělání a kultuře, která v jejich historii sehrála významnou úlohu. Rodiče věnují svým dětem velkou pozornost a snaží se je od malička vzdělávat duchovně i tělesně. V hlavním městě jsou tři operní domy, což je ve srovnání s jinými metropolemi ojedinělé. Neutuchající zájem je i o obrovské množství představení činoherních divadel a o koncerty po celé zemi. Lidé neztratili touhu číst. Knižní trh je velmi pestrý. Češi mají rádi přírodu, jsou zdatnými turisty. Značení turistických cest je vynalézavé. Nevidaná je jejich touha cestovat do nejvzdálenějších koutů světa. Na druhé straně domácí chatařství je obdivuhodný fenomén. V každodenním životě jsou velmi praktičtí a komunikativní. Číslo mobilních telefonů na počet obyvatel je jedno z nejvyšších, i když cizí operátoři nastavují ceny nehorázně vysoko. Politický analytik Fredo Arias Kingu vyjádřil na mezinárodním Fóru v Praze tuto myšlenku: „Latinská Amerika a svět potřebuje tradiční české atributy: selský rozum, humanismus, respekt vůči ostatním, ironii a skromnost. Je ten pravý moment, abychom pochopili velikost českého národa.“

Marcela Hutarová

....Sokole, vzhůru, srdce česká, vzhůru.
Je třeba letět výš, až do azuru!
Je třeba, aby každý touhou rost.
Sokole, vzhůru! Je to chvíle tvůrčí.
Dny bývají, jež národu směr určí
pro celou budoucnost!

Viktor Dyk (Pozdrav!)

Obsah:

Úvodní slovo:

Síla pochvaly

Metodika:

Robin McKenzie -Léčíme si bolesti krční páteře sami

A co trochu astronomie na táborech?

„Improvizovaná“ gymnastika a užitá cvičení

na táborech

Hraji, hraješ, hrajeme si....

„Radostná země“ – folklorní skladba na XV.VS Praha

Nejenom pohybem živ je Sokol

150. výročí založení Sokola – pátá část

Z historie české, z kroniky sokolské

Potěšme svá srdce s Karlem Čapkem

Memento národního boje za svobodu – 2. 7. 2017

Bitva u Zborova

„...a to je ta krásná země...“

Praha – Eden

Karlův most

Staroměstský orloj

Zprávy z jednot a žup

Výstava Pod křídly Sokola

Sokolské výstavy v jednotách a župách

Sletové „šílení“ zahájeno!

Obnova pomníku zborovským hrdinům na Spořilově

Slet sokolských plakátů

Výsledky letošního přeboru ČOS v ZZZ

Rozloučení se Zdenou Herzánovou

Závěrečné slovo

Metodika:

Robin McKenzie

Léčíme si bolesti krční páteře sami

Vratme se s doktorem McKenzie k problémům lidské páteře. V minulém čísle časopisu jsme se seznámili s možnostmi léčby bolestí zad v bederní části, tentokrát se budeme věnovat páteři krční. Její poruchy a tedy bolest z ní vycházející se šíří až do paží a rukou, až do špiček prstů. Často se také projevují bolestmi hlavy. Tyto problémy sice většinou nebrání v pracovní činnosti, ale často se projevuje nutnost omezovat oblíbené činnosti, což značně zhoršují kvalitu lidského života a výrazně ovlivňuje životní styl.

Problémy s krční páteří se mohou objevovat nahodile, občas, ale často nemizí a opakují se, takže je nutno celý problém řešit.

Metody, které jsou uvedeny v McKenzieho knize se používají v mnoha zemích světa od počátku sedmdesátých let. Úkolem této statí je tedy seznámit cvičitele a cvičence s autoterapií, která – jak se ukazuje – je daleko nejvýhodnější ze všech používaných metod. Uvedené metody pomáhají asi tak 80% lidí, kteří těmito problémy trpí. Při větších a opakovaných problémech dr. McKenzie doporučuje konzultaci s odborným lékařem.

Krční páteř

Její složení bylo popsáno, zároveň s ostatními částmi páteře, v květnovém čísle časopisu. Na krční páteři je posazena hlava s mozkem a čidly. Flexibilita kloubů krční páteře umožňuje otáčení hlavy až o 180 stupňů ze strany na stranu, úklony, předklony a záklony hlavy a kombinace těchto pohybů a poloh. Hlavní funkcí krční páteře je tedy nosná funkce hlavy, její pohyblivost, ale má také ochrannou funkci pro míchu a nervy vycházející z mozku.

Krk se pohybuje relativně volně proti zbytku páteře, což je způsobeno speciální architekturou kloubů (nosič a čepovec!!), mezi lebku a páteří neexistuje pevné spojení. Krční páteř vytváří tzv. krční lordozu – poměrně malou, ale její zachování je velmi důležité.

U člověka s hlavou vysunutou vpřed před osu těla můžeme pozorovat význačnou změnu v držení těla, vedoucí až k deformaci krční páteře. Tento jev je označován jako „*předsunuté držení hlavy*“ – klouby dolní části krční páteře se ohýbají do předklonu (jsou flektovány), klouby v horní části krční páteře jsou ohnuty vzad (extense). Tato pozice udržovaná dlouhodobě způsobuje přetažení okolní měkké tkáně, které společně s vazy (ligamenty) udržují podepření měkkého disku (ploténky) mezi obratli, což v normálním stavu umožňuje schopnost vstřebávat nárazy a tlaky.

Bolest v krční páteři je způsobována buď neočekávaně (při nehodě, úrazu, kontaktním sportu), častěji je však způsobena dlouhodobě špatným návykem držení těla. V tomto případě je ovšem možno nesnáze vědomě korigovat. Domněnka, že bolest v krční páteři je způsobena napětím svalů, není tak docela správná. Namožené svaly se totiž hojí poměrně rychle, takže bolest odeznívá. Jakmile jsou však silně poškozeny svaly, měkké tkáně a vazy uložené hlouběji jsou postiženy stejně. Vytváří se na nich srůsty – jizvy a ty jsou méně elastické, způsobují zkracování měkkých částí a to se projevuje bolestí.

Nejdůležitější nápravou je protahování tkáně a obnova flexibility.

Pokud však došlo k výraznému poškození vazů obklopujících disk (ploténku) je jeho schopnost pohlcovat nárazy menší a může dojít až proražení ligamenta. Vysune-li se disk vzad, může bolestivě tláčit na páteřní nervy, což se obvykle projevuje i ve vzdálenějších částech těla (např. bolest v pažích a rukou!)

Při dlouhodobé deformaci disku dochází k postupnému opotřebovávání obratlů, k omezení jejich vzájemné pohyblivosti, což se opět projevuje bolestí.

Posturální stres

Dochází k němu setrváváním v ochablém držení těla, v lehu nebo spánku v nevhodné (zkroucené!) poloze (např. „spaní“ v křesle), ale i když déle pracujeme v nevhodné pozici. Základem léčby (ke které není nutno vyhledávat odbornou pomoc!) je přerušování ochablého držení těla způsobující přetažení tkáně.

Bolest bývá cítit v blízkosti krční páteře nebo přímo v jejím centru, pouze na jedné, nebo na obou stranách, případně se šíří do ramenou až na lopatky, do paží až k lokti, nebo až na zápěstí a až do prstů (znecitlivění nebo pocit „jehliček“). V jiném případě posturální stres způsobuje bolest hlavy, většinou v týle nebo v horní části krku přímo pod lebkou, někdy se šíří až na oči buď na jedné nebo na obou stranách hlavy.

Pokud ukončíte opakované přetížení tkáně – to je hlavně sed, ale i stoj v ochablém držení, bolest zvolna mizí.

Časté příčiny bolesti krční páteře

Nevhodný sed a ochablé držení v sedě.

Při normální chůzi je hlava zasunuta a umístěna přesně nad krční páteří, která jí poskytuje oporu. V sedu na židli se však hlava a krk dostávají do předsunuté pozice, svalstvo držící kostru se unavuje. V důsledku toho člověk ztrácí dobrou oporu držení hlavy, je porušeno správné držení těla – hlava a krk jsou vysunuty dopředu. Tato poloha se vyvíjí během života každého člověka – především vlivem jeho sedavého způsobu života. Vysunutí hlavy vpřed je příčinou přetažení, což se projevuje bolestí. Ještě horší je, že při soustavném dlouhodobém přetížení dochází až k distorzi disku (ploténky) a důsledkem je intenzivní bolest.

Bohužel, domácí sedací nábytek je většinou nevhodně tvarován, takže ochablé držení těla nejen umožňuje, ale i způsobuje. Velmi důležitá je hlavová opěrka, která však u většiny výrobků chybí. To se týká i nesprávného umístění opěrek v běžných dopravních prostředcích a vybavení kanceláří. Proto je třeba věnovat velkou pozornost výběru sedacího nábytku.

Prevence je jednoduchá, ale musí být prováděna často a uvědoměle. V pravidelných intervalech je třeba přerušovat ochablé držení – předsunutí hlavy – v sedu, tím korigovat posturální držení a získávat správné posturální návyky.

Korekce držení těla v sedě.

V první řadě je třeba nutno korigovat držení těla v bederní části zad, tzn. udržet bederní lordozu. Korekce držení krční páteře spočívá v provádění tzv. *retrakce hlavy*, tzn. její zasunutí, zatlačení vzad. Toto cvičení je třeba opakovat 15x – 20x v jedné serii asi třikrát denně. Pohyb hlavy vzad je třeba provádět až do maximálního možného rozsahu pohybu. Protože v extrémní poloze hlavy nelze vydržet dlouho, následuje mírné uvolnění, asi o 10% původního pohybu. Retrakci hlavy je třeba cvičit soustavně, jakmile je správná poloha držení těla zvládnuta, bolest pomalu mizí.

Pokud sedíte delší dobu, je třeba sedět správně – musí být zachována bederní lordóza a hlava musí být v retrakci, tzn. musí být přerušováno stálé ohnutí krční páteře.

Častou příčinou bolesti je nevhodná poloha těla při spánku, případně i nevhodný polštář. Hlavní funkcí polštáře je poskytovat oporu pro hlavu a krk. Nesmí docházet ke

svěšení hlavy nebo k nadměrnému zvednutí, hlava by měla mírně klesnout do prohlubeniny v polštáři. Pro podporu krční páteře je možno použít i tzv. krční roli. Větším problémem než nevhodný polštář je však nevhodná poloha ve spaní, nejhorší je poloha na břiše.

Po náročné činnosti (těžká práce, sportovní výkon) je naprosto nevhodné odpočívat v ochablém sedu nebo lehu s hlavou vysunutou vpřed, naopak je třeba pravidelně provádět retrakci hlavy a extenzi krku.

Problémy nastávají i práci v nevhodné poloze nebo omezeném prostoru, který neumožňuje volný pohyb hlavy. V tomto případě je nutno práci pravidelně přerušovat, zaujmout správné držení těla a opakovaně několikrát provádět retrakci hlavy a rotaci krku.

Při bolesti je nutno cvičit na okraj bolesti nebo mírně přes bolest, pak uvolnit napětí a vrátit se do původní polohy. Chceme-li odstranit svalové napětí je možno použít tlaku vlastních rukou, vytvářet pevný tah během pohybu. Stejně jako u bederní páteře je důležitá tzv. centralizace bolesti. Pokud se to daří, je vybrané cvičení správné. Při počátku cvičení se obvykle bolestivost zvyšuje, ale poměrně rychle se zmirňuje až vymizí úplně. V opačném případě je potřeba vyhledat odbornou pomoc. Důležitá je základní poloha, ve které cvičení provádíme. Nejjednodušší je poloha v sedě, případně v leže, kdy hlava i krk jsou podepřeny a je snížen tlak na páteř.

Případné „nové“ bolesti (v neobvyklých místech!) pociťované v oblasti krční páteře a ramen vznikají postupnou adaptací těla na nové pohyby a samy se vytratí.

Základní cvičení

1) Retrakce hlavy v sedě.

V sedu na židli se uvolněte a dívejte se vpřed! Zvolna zatahujte hlavu dozadu, co nejvíce jste schopni. Nezaklánějte hlavu!!

V maximálním zatlačení hlavy vzad výdrž několik vteřin, pak uvolnit, hlava a krk se vrátí do původní polohy. Intenzitu pohybu je možno zvětšit tlakem rukou na bradu. Toto cvičení je důležité hlavně při bolesti krční páteře.

Cvičení opakovat 10x v serii a serie zařadit 6x – 8x denně.

2) Extenze krku v sedě.

Měla by navazovat na cvik č. 1. V retrakci zadržte hlavu, pak proveďte co největší záklon hlavy, brada směřuje vzhůru. V této pozici zvolna otáčejte hlavu do stran a pak návrat zpět do výchozí pozice.

Opakovat 10x v serii, serie zařazovat 6x – 8x denně.

Po zvládnutí cviku 1 a 2 je možno provádět oba pohyby návazně bezprostředně za sebou, tzn. na korekci přímo navázat extenzi.

3) Retrakce hlavy v leže.

Toto cvičení je výborné hlavně při silných bolestech.

ZP – leh, uvolnit hlavu a nepoužívat polštář. Zatlačit hlavou do podložky (jako by se posouvala vzad!), přitáhnout bradu, zrak stále kolmo vzhůru. Následuje uvolnění – relaxace a opakování cviku – snaha o maximální rozsah.

Opakuje se opět 10x v serii a serie 6x – 8x denně.

Pozor !! Při zvětšování bolesti, mravenčení, necitlivosti v horní končetině je třeba vyhledat odbornou pomoc!

4) Extenze krku v leže.

Následuje vždy po cviku č. 3.

ZP – leh, hlava i ramena jsou posunuty přes okraj lůžka, skrčená ruka podpírá hlavu. Zvolna spustit hlavu do záklonu, připažte skrčenou paži. Zvolna otáčejte hlavu vpravo a vlevo – ale pouze tak 2 – 3 cm od středu. V maximální extenzi výdrž asi 30 vteřin. Pak znovu podepřít skrčenou rukou hlavu a zasunout se na lůžko, tak aby na něm bylo položeno celé tělo.

Cvik zařazujte vždy po cviku č. 3 jako jeho pokračování. Provádí se jednou v serii.

5) **Úklony.**

Začněte cvikem č. 1 a držte hlavu v pozici retrakce, pak zvolna úklon, ale neotáčejte hlavu, hled stále vpřed ! Intenzitu je možno zvětšit pomocí tahu ruky položené přes hlavu na opačnou stranu.

Toto cvičení je vhodné při bolesti krční páteře silnější na jedné straně. Dokud nedojde k centralizaci bolesti cvičit 10x v serii, 6x – 8x denně.

Při snaze o uvolnění a protažení krční páteře střídat cvičení na obě strany.

6) **Rotace krku.**

Tzn. otáčení hlavy vpravo, vlevo. Opakovat cvik č. 1, zadržet hlavu v retrakci, pak zvolna otáčet hlavu do stran. (Častěji na bolestivější stranu!) Při centralizaci bolesti pokračovat na obě strany střídavě.

Intenzitu rotace je možno zvětšit pomocí tlaku rukou (dohmat na bradu, druhá ruka v týl!) Cvičit 10x v serii, 6x – 8x denně. Při prevenci stačí méně.

7) **Flexe krku v sedě.**

Flexe = předklon. Snažte se dosáhnout bradou až k hrudníku. Ruce v týl, v maximálním předklonu uvolněte lokty (směřují dolů podle hlavy, sevřít!). Tahu paží je možno použít ke zvětšení pohybu. V předklonu výdrž několik vteřin, pak vzpřím hlavu, zatlačit lokty vzad. Tento cvik se využívá hlavně při bolestech hlavy, ale napomáhá také odstranit napětí v krční páteři. Cvičit 2x – 3x v serii, serie 6x – 8x za den.

|Po tomto cviku by mělo vždy následovat opakování cviku č. 1.

V McKenzieho příručce jsou tyto základní cviky uváděny jako jednoduchý prostředek k odstranění bolesti a uvolnění napětí v krční páteři. Většinu uvedených cviků v obou částech stati o McKenzieho metodě běžně používáme. McKenzieho metoda však tvoří určitý léčebný systém. Podle vlastního uvážení a zkušeností je možno využívat toto cvičení i v normálních cvičebních hodinách v průpravné části cvičební hodiny.

McKenzieho metodu používají vyškolení terapeuti, centra se zakládají za účelem poskytování léčebných programů pro pacienty s chronickými a recidivujícími problémy zad a krku - není však důvod, proč bychom si z této metody nemohli vzít poučení i my. V každém případě doufám, že uvedené poznatky budeme moci využít pro zkvalitnění a zpestření cvičebního procesu v našich cvičebních jednotkách.

Hodně zdaru přeje

Jarina Žitná

Zpracováno podle příručky Robina Mc Kenzieho: „Léčíme si bolesti krční páteře sami“.

Distribuci zajišťuje: Rehabilitace a neurologie, Stochovská 530, 16000 Praha 6.

Více informací najdete na – www.mckenzie.cz

A co trochu astronomie na táborech?

- 1) Na kterou myšlenou čáru na zemské kouli svítí slunce kolmo v době rovnodennosti?
- 2) Které roční období je v tu dobu v České republice?
- 3) Je tma a nemáme kompas. Podle které hvězdy je možno se orientovat? (jméno hvězdy i jméno souhvězdí)
- 4) Datum dne, kdy je u nás nejdelší noc a nejkratší den!
- 5) Dokážete vyjmenovat oběžnice Slunce?

Odpovědi najdete v časopise!

„Improvizovaná“ gymnastika a užitá cvičení na táborech.

Základní gymnastika a základy sportovní gymnastiky – cvičení na náradí je nedílnou součástí programu cvičení v žákovských oddílech. Gymnastickým cvičením zvyšujeme fyzickou zdatnost, kondici cvičenců, rozvíjíme kloubní pohyblivost, posilujeme svalový aparát, pružnost a pohyblivost, orientaci v prostoru – ale také pohotovost, rychlé rozhodování, odvahu a trénujeme překonávání překážek nejenom v tělocvičně, ale i v životě.

Náčelník ČOS, bratr Vráťa Svatoň kdysi řekl: „Čím jsem starší, tím víc jsem přesvědčen, že základní gymnastika je grunt všeho!“

Jestliže je tato gymnastika a cvičení na náradí součástí základního programu v žákovských oddílech, neměli bychom na ni zapomínat ani o prázdninách, kde ji na táborech můžeme trénovat ve ztížených podmínkách a na improvizovaném náradí.

Gymnastické aktivity mají svoje místo ve cvičebních hodinách v přírodě, mohou však být zařazovány i samostatně. Rovněž tak vybudování „gymnastických stanovišť“ v okolí tábora, kde si mohou cvičenci trénovat samostatně, je rozhodně přínosem. V tomto případě je však nutno vytýčit pravidla využívání těchto stanovišť a pokud možno je dobře zabezpečit, aby nedocházelo ke zbytečným úrazům – tzn. rovné doskočiště bez kamenů a kořenů (výhodné je pískoviště), překážky bez vyčnívajících větví a pahýlů, odstranění kůry a vyčnívajících suků na větvích využívaných jako hrazda atd.

Zřízení a využívání těchto stanovišť je podmíněno kázní táborníků, nácvikem improvizované záchrany a dopomoci a zodpovědným přístupem k samostatnému cvičení.

V následujících řádcích se pokusím konkrétně alespoň připomenout, co vše můžeme i ve ztížených podmínkách přírodního prostředí nacvičovat a procvičovat.

Překonávání přírodních překážek:

Podlézání, plížení, přelézání, přeskoky snožmo i jednonož, přeskoky pomocí tyče, zhupy na laně, přemostění. Samostatně, ale i využitím zátěže (batoh, kámen, poleno, spolupovícenec atd.)

Cvičení ve visu (větev, improvizovaná hrazda):

Svisy oporem – stojmo, podřepmo, dřepmo, klečmo, sedmo, ležmo

Svisy – vzadu, vznesmo, skrčmo, střemhlav, jízdm, závěsem v podkolení, za nártu

Shyby

Komíhání a kmitání, vzepření závěsem v podkolení, jízdm, výmyky odrazem jednonož i snožmo (tady však potřebujete dokonale hladkou žerd'!!)

Ručkování, ručkování závěsem v podkolení (také na napnutém lanu)

Cvičení ve vzporu:

Vzpory, kliky, podpory na předloktích, na pažích, vzpory jednoruč

Ručkování ve vzporu

Stoje –na hlavě, na předloktích, na rukou

Přešvihy skrčmo, únožmo, přednožmo

Přednosy, toče (u vyspělých cvičenců a na dobře připraveném improvizovaném náradí - hladká tyč)

Cvičení rovnováhy (kláda, kameny, lano):

Lezení – „po čtyřech“, ve vzporu dřepmo nebo stojmo, v sedu, v sedu roznožném

Chůze – ve výponu, po patách, v dřepu, s přednožováním, unožováním a zanožováním, po zpátku, stranou, s obraty, se zařazováním jednotlivých cviků (váhy), vyhýbání cvičenců, s přenosem břemene (různá váha a tvar!)

Poskoky a skoky – jednonož, střídnonož, snožmo

Kleky, váhy, kotouly, stoje na hlavě i na rukou, přemet stranou (necvičit bez přítomnosti cvičitele!!)

Akrobacie na louce:

Kotouly, překoty, přemety, salta, rovnovážné postoje, vazby prvků – stejně jako v tělocvičně (Pozor na dobře připravený terén!)

Využití lana:

Zkrácené lano jako švihadlo – přeskoky jednotlivců, dvojic, trojic v různých postojích (čelem, bokem nebo zády k sobě – při ztížení možno vkládat obraty!)

Přeskoky a podbíhání kroužícího lana – dva cvičenci krouží, třetí skáče

Synchronní přeskoky kroužícího lana a zároveň vlastního švihadla

Šplh na laně – s přírazem, u vyspělých cvičenců bez přírazu, šplh – nebo spíš ručkování po laně oporem nohou o pevnou podložku

Nácvik slaňování – klasickou technikou nebo použitím „slaňovací osmy“

Základní gymnastika:

Nezapomeňte ji zařazovat jednak jako ranní rozcvičení, jednak jako součást cvičebních hodin v přírodě – průpravná část

Přirozená cvičení:

Nejčastěji jsou však tábory vhodnou příležitostí k tréninku tzv. „přirozených“ cvičení jako je běh, skok a hody a vrhy. Používáme při tom klasické sportovní náčiní, ale můžeme ho stejně tak dobře nahradit improvizovanými prostředky jako jsou kameny, polena, šišky, závodní dráhy vymezené terénem, např. různé „slalomy“ s kopce i do kopce, tratě s vloženými překážkami.

Trénujeme rychlost, odrazovou sílu nohou, sílu paží (hody a vrhy), dynamiku pohybu a vytrvalost (větší počet opakování, prodlužování běžeckých úseků, ztížení přenášením břemene atd)

Všechny uvedené činnosti společně s hrami a kulturně poznávací činností vytvářejí vlastní program tábora a rozvíjejí pohybové i duševní vlastnosti táborníků.

Dbáme především na uvědomělou kázeň, dodržování fair play, spolupráci a přátelské vztahy mezi účastníky.

Pokud se týče výchovné práce, poskytují k ní tábory neocenitelnou příležitost!

Právě jsem si vzpomněla na starý táborový „pokřik“, který vyjadřuje situaci.

***„Zdraví, síla, krása –
to je naše spása.***

Zdraví – máme,

sílu – dáme,

krásu – dostaneme!

Slabých se vždy zastaneme!

Jarina Žitná

Sokol Liberec I.

Hraji, hraješ, hrajeme si....

Závod klusáků

Připravte závodní trať asi 100 metrů dlouhou s nejméně 15 zatáčkami.

Klusácké spřežení tvoří vždy dva cvičenci – jeden má úlohu vozataje, druhý koně. Kůň má zavázané oči a je zapřažen do dvoukoláku, kárky, prostě toho, co máte na táboře. Kůň má na každé ruce připevněný provázek jako oprat'. Vozataj stojí nebo sedí na vozíku a řídí koně smluvenými signály. Signál (lehké zatažení) na levém provázku znamená „zahni do leva!“ silné zatažení dvakrát za sebou na pravém provázku znamená „zahni ostře vpravo!“ Silné zatažení současně za oba provázky znamená „stůj!“, dvakrát silně za oba provázky „couvej!“.

Úkolem je projet slalomovou trať co nejrychleji! Signály si mohou závodníci domluvit podle svého, ale v žádném případě splnit úkol projet slalomovou trať co nejrychleji, není lehký!

Hra s květinami

Jak znáte rostliny a květiny se kterými se denně setkáváte?

Na ohraničeném úseku louky vyberte asi 20 druhů květin. Ke každé položte tabulku s namátkou vybraným dvojčíslem. Hráči se rozejdou po louce, hledají kartičky a zapisují si jejich čísla. Ke každému číslu by měli připojit název květiny, u které kartičku objevili. Asi za pět minut (podle velikosti vybraného území a počtu kartiček) svoláte hráče zpět. Za každou nalezenou kartičku je bod (důkazem je zapsané číslo!), za správné pojmenování květiny další tři body. Vyhrává hráč s nejvyšším počtem získaných bodů.

Vybíjená ve vodě

Hraje se ve vymezené části rybníka nebo řeky, případně v bazénu (na koupališti). Hra má v podstatě stejná pravidla jako normální vybíjená. Hráči obou družstev jsou volně rozptýleni ve vymezeném prostoru. Začíná se vyhozením míče vedoucím, družstva se snaží přihrávat si mezi sebou a soupeře vybíjet. Kdo je zasažen míčem, odchází na břeh a ve hře už nepokračuje. Druhé družstvo získává míč buď chycením přímo z rány, nebo ho smí uchopit, jestliže volně plave na vodě. Vítězí družstvo, kterému zbude ve hře více hráčů. (Je možno hrát buď na předem určený čas, nebo do úplného vybití soupeře. To je však celkem nevýhodné, protože v závěru hry příliš mnoho hráčů je vyřazeno a hry se nemůže zúčastnit!)

Pozor na bezpečnost!!!

Štafetové závody na mělčině

Běžná štafeta s přenášením drobného předmětu (míčku, polínka). Start je na břehu, meta, kterou musí závodník oběhnout je ve vodě hluboké asi po pás.

Obdobně lze tuto hru připravit jako „člunkovou“ štafetu, kdy obě družstva stojí a pohybují se ve vodě!

Souboj na větvi

Dva hráči se zavěsí rukama na silné vodorovné větvi a snaží se vzájemně se přinutit k seskoku. Oba soupeři jsou bosí a mohou používat pouze nohy, případně jednu ruku, kterou jsou schopni uvolnit. Pozor na fair play – netrpět surovostí!

Honba za ježkem

Ježka představuje polínko, do kterého ze všech stran natlučete silné hřebíky. Přivážete-li polínko na provaz a táhnete ho za sebou, zanechává stopu – jasnou a zřetelnou na písku, méně jasnou v trávě, kterou vytrhává, hrne před sebou listí.....

Značkař s ježkem vybíhá do terénu asi o deset minut dříve než první družstvo. To má za úkol sledovat stopu až k místu kde se značkař ukryl. Ten je pak ze zálohy překvapí prudkou palbou hadrovými koulemi (míči). Koho zasáhne, musí odstoupit ze hry. Značkař je však vyřazen ze hry teprve třemi zásahy.

(Bud' mají pronásledovatelé u sebe připravené hadrové koule, nebo mohou pouze sbírat ty, které po nich hází značkař!)

Vyhrává družstvo, které absolvovalo celou trať a vyřadilo značkaře v co nejkratším čase!

Oblékačí závody

Závod jednotlivců. Každý závodník slouží před sebe části předepsaného oblečení – tepláky, bundu, tričko, ponožky, boty, větrovku atd. Před začátkem závodu se všichni svléknou do trenýrek nebo plavek a před sebe postaví „ěsus“ s vodou. Výšku hladiny vody jasně vyznačte na stěně.

Na povel uchopí každý cvičenec misku a začne se oblékat – misku s vodou může předávat z ruky do ruky, ale v žádném případě ji však nesmí položit a musí se snažit rozlévat vodu co nejméně. Není to vůbec jednoduchý úkol! Vítězí „první dokonale oblečený“, tzn. má zapnuté všechny knoflíky, zašněrované boty atd. a rozlil nejméně vody. Kdo rozlije víc než čtvrtinu původního obsahu vody v „ěsusu“ je diskvalifikován.

Na sardinky

Je to něco jako „schovávaná naruby“. Jeden z hráčů se schová v určeném okruhu kolem místa, kde čekají ostatní. Skrýš, kterou si vybral musí být prostorná, aby se tam vešlo více osob. Asi po dvou minutách vyrazí ostatní – hledači. Každý pátrá samostatně a jakmile objeví ukrytého hráče, nenápadně se schová vedle něho. Do úkrytu postupně přibývají další hráči, až jsou tam nakonec všichni namačkáni jako sardinky. Kdo najde skrýš jako poslední, musí odnést prvního ukrytého na zádech zpět na shromaždiště. V další hře se schovává ten, kdo našel hledaného jako první.

Vybráno z Encyklopedie her Miloše Zapletala

Vracíme se k astronomii

Správné odpovědi na zadané otázky.

- 1) V době rovnodennosti svítí slunce kolmo na rovník
- 2) bud' jaro nebo podzim (21.III. – nebo 23.IX. – jarní a podzimní rovnodennost)
- 3) Severka neboli Polárka. Leží v souhvězdí Malého Vozu neboli Malé Medvědice
- 4) 21. XII. – zimní slunovrat
- 5) Merkur, Venuše, Země, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun, Pluto
Oběžné dráhy Merkura a Venuše jsou kratší než oběžná dráha naší Země, ostatní mají dráhy delší (jsou vzdálenější od Slunce)

Radostná země – folklorní skladba na XV.všesokolském sletě v Praze

Je to už třetí folklorní vystoupení folklorních souborů v obnovené tradici sokolských sletů. Vše začalo v Ostravě v roce 1999, kdy vystoupilo na „Sokolských dnech Ostrava 99“ na travnatém stadiónu v Ostravě-Mariánských Horách 192 převážně dětských a mládežnických tanečníků z folklorních souborů s tanci Těšínského Slezska autorky Anny Buroňové. Tato ostravská iniciativa přišla vhod tehdejší režijní sletové komisi v Praze, která připravovala XII.všesokolský slet na rok 2000. Vystoupení zaujalo natolik, že se rozhodla rozšířit počet skladeb na připravovaném sletu o tuto folklorní skladbu s názvem „Rozkvetla louka“. Autorka Anna Buroňová přizvala ke spolupráci Zdenu Kyselou a tak s tanci Těšiňok, Šaroš a Kalamajka vystoupilo 22 folklorních souborů ze Slezska a Lašska,

Z toho bylo 13 dětských souborů. Hudbu v úpravě Václava Stuchlého nahrála cimbálová muzika souboru ODRA se svými zpěváky.

Skladba tehdy velice zaujala a po jejím úspěchu se na následující slet v roce 2006 přípravy folklorní skladby ujal tehdejší předseda kulturní komise České obce sokolské Jan Čumpelík, uznávaný folklorista a choreograf z Prahy. Jeho záměrem bylo prezentovat folklor celé České republiky, to je Čech, Moravy a Slezska se zaměřením na nejtypičtější tance. Skladbu nazval „Tance domova“ a její realizace se ujali choreografové Miloš Vršecký, Jan Miroslav Krist a Anna Buroňová. Hudbu připravili Miloslav Rychta a Jan Rokyta. Tato skladba byla opět velice dobře přijata a tak není divu, že i pro XV. všesokolský slet v roce 2012 byl do programu zařazen folklor.

Sletová komise ČOS přijala návrh manželů Buroňových z Ostravy zaměřit se opět na menší región Moravskoslezského a Zlínského kraje. To z úsporných důvodů pro menší náročnost na kontakt se soubory. Byl vytvořen autorský kolektiv ve složení Anna Buroňová a Helena Skálová z Ostravy a Miroslav Ekart ze Vsetína, který připravil návrh tanců pro folklorní skladbu, kterou nazval „Radostná země“ (název byl převzat z folklorního sborníku pravidelně vydávaného v Opavě). Byly vybrány tance Slezska, Lašska a Valašska: Tanec, V kolaji voda, Šotyška z Lyžbic, Čeladenský, Starodávný, Zvršky, Luženská točená, Odzemek a Zbojnický. Hudbu upravil Jan Rokyta a v Českém rozhlase Ostrava ji nahrála cimbálová muzika Technik se zpěváky. A tak v druhé polovině roku 2011 započal nácvik, do kterého se zapojilo 30 folklorních souborů, členských souborů Folklorního sdružení České republiky.

To také dohodou s Českou obcí sokolskou zaštituje propagaci, finanční zajištění a účast na sletové skladbě.

V současné době již nácviky finišují a tak po dílčím secviku 24.3.2012 ve Frenštátě p.R. čeká soubory celkový společný secvik 2.6. v hale Dubina v Ostravě a pak již vystoupení na župním sletu ve Vsetíně, krajském sletu v Opavě a nakonec v Praze.

V Praze vystoupí celkem 416 tanečníků na ploše stadiónu Synot Tip Aréna ve Vršovcích. Nejdříve je ale čeká 5.července již od 7.00 společný secvik na ploše, pak projížďčka a od 14.00 poběží generálka všech skladeb II.programu, kde folklorní sobory vystoupí již v krojích.

Všechny příznivce folkloru pak zveme na naše hlavní vystoupení 6.července, kdy od 14.00 hod. poběží celý II.program hromadných vystoupení i s folklorní skladbou „Radostná země“.

Anna Buroňová
Sokol Vítkovice

Nejenom pohybem živ je Sokol

150. výročí založení Sokola – 5. Heydrichův úder Sokolu

Stopy po nezměrném násilí a utrpení se s tokem času vzdalují a již jenom málo pamětníků vydává hrůzné svědectví o tragických událostech roku 1941. Díky jim a písemným dokladům můžeme nahlédnout a vzpomenout událostí, jež silně ovlivnily průběh protifašistického odboje u nás. Šlo o vážnou situaci, v níž se v krátké době náhle ocitlo sokolské hnutí.

Nacisté počítali s rychlým zásahem proti vedení Sokola především proto, že dávno před okupací Československa měli připraveny plány přímého zákroku proti vzdorujícím českým vlastencům. Ještě před rozpuštěním Sokola se jeho členové v hojném počtu zapojovali do různých ilegálních odbojových skupin. V létě roku 1939 vzniklo ilegální centrum v ústředí Československé obce sokolské v Praze, vedené bratry Antonínem Pechlátem a Františkem Bláhou.

Významnou úlohu v později založeném odbojovém hnutí OBRANA NÁRODA sehráli bratři škpt. Jan Skokánek a pplk. Matěj Šimek, kteří měli na starosti styk s činovníky Sokola v odboji. Slibně probíhala rozvíjející se spolupráce obou organizací až do doby, kdy byl v rámci tzv. akce ALBRECHT I zatčen bratr Jan Skokánek a tehdejší župní vzdělavatel Sokola bratr profesor František Malínský. Podobná ohniska odporu Sokola proti německým okupantům vznikala i na úrovni župní. Tak např. v olomoucké župě se již na jaře roku 1939 začala tvořit ilegální odbojová sokolská síť, v jejímž čele stál župní náčelník bratr Miloslav Václavík, učitel z Hodonína a dalších osm členů z řad vedení a náčelnictva župy. Olomoucké gestapo zasáhlo 21.8.1940 a zatklo bratra Miloslava Václavíka a starostu župy bratra JUDr. Otakara Smrčku, po němž je dnes Sokolská župa olomoucká pojmenována. Oba byli v listopadu 1942 odsouzeni ve Vratislavi /Wróclaw/ k trestu smrti a dne 22.března 1943 popraveni. Ze zprávy služebny olomouckého gestapa vyplývá, že na Olomoucku, Litovelsku a Prostějovsku bylo zadrženo 71 činovníků Sokola, z toho 32 z olomoucké župy a z nich 23 přímo z Olomouce.

Již v roce 1939 byly organizovány podzemní vojenské útvary Obrany národa. V jejich řadách působil i náčelník Sokola Hradec Králové bratr Rudolf Zíb, který vedl stočlennou ozbrojenou skupinu. Bratr brigádní generál i.m. Josef Petřík, ruský legionář, začal chodit do Sokola v Trenčíně. Všichni členové jeho rodiny byli sokolové a s manželkou se seznámil na sokolském sletu v Nitře. Od roku 1935 byl zemským ženijním velitelem v Brně a současně řídil výstavbu pevnostního valu proti Rakousku. Po okupaci nacisty v roce 1939 byl velitelem tří okresů Obrany národa. Při pokusu o přechod hranic byl gestapem zadržen a dva roky vězněn ve Vídni, Brně, Hradci Králové a v Berlíně, kde byl odsouzen k smrti a popraven dne 10.5.1943. Po válce byl za své zásluhy o vojenský odboj povýšen do hodnosti brigádního generála in memoriam. Celá sokolská odbojová síť byla postupně rozbita - v Čechách již koncem roku 1942 a

na Moravě v průběhu roku 1943. Podle poválečných údajů bylo za nacistické okupace zatčeno a vězněno na 20 000 čelných sokolských pracovníků, z nichž kolem 5 000 bylo popraveno a umučeno v koncentračních táborech Třetí Říše.

Od léta 1941 začalo na území Protektorátu sílit odbojové hnutí. Vedle stávek a sabotáží docházelo k veřejným projevům odporu proti okupační moci. Nejvýznamnější občanskou akcí byl bojkot protektorátního tisku, vyhlášený ve dnech 4. až 21. září 1941 pomocí vysílání zahraničního rozhlasu.

Na základě okamžitého rozhodnutí říšského vůdce Adolfa Hitlera nastoupil na místo zastupujícího říšského protektora Reinhard Heydrich. O den později dne 28. září 1941 vyhlásil Heydrich civilní výjimečný stav, stanné soudy vyhlášovaly rozsudky smrti, které byly vykonávány okamžitě! Říšskoněmecké úřady nejprve zastavily činnost České obce sokolské (ČOS). Nacistická odvetná akce nazvaná AKTION SOKOL byla zahájena v noci ze 7. na 8. října 1941, kdy Karl Herman Frank podepsal úřední výměr o zastavení činnosti České obce sokolské. Akce byla označována jako „masový úder proti představitelům České tělovýchovné organizace SOKOL“. Poté nastal přímý útok orgánů Gestapa (Tajná státní policie) proti vrcholným složkám Sokola, zejména sborům náčelníků a vzdělavatelů v ústředí ČOS, župních výborů i činovníků v jednotlivých župách. Naráz a krutým způsobem došlo k zatýkání členů nejvyššího vedení – předsednictva, náčelnictva a vzdělavatelského sboru ČOS, župních výborů i tělocvičných jednot na celém území Protektorátu. Jejich další cesta vedla přes Terezín na převýchovu do pekla koncentračních táborů v Osvětimi a Ravensbrücku. V tomto období bylo v žalářích již okolo 1 500 Sokolů. Po válce statistiky uváděly, že v letech 1939 až 1945 bylo vězněno 11 611 Sokolů, z nichž 3 311 se již do vlasti nevrátilo.

Dne 12. října 1941 byla ČOS rozpuštěna a její veškerý majetek okamžitě zabaven ve prospěch Velkoněmecké říše. Tisíce sokoloven a letních cvičišť velmi dobře vybavených tělocvičným náradím byly okamžitě zabrány pro potřeby velení německé okupační armády nebo pro ubytování raněných vojáků z front druhé světové války. Často sloužily jako ubytovny německé mládeže Hitlerjugend. Taktéž byl zabaven veškerý inventář sokolských ochotnických, loutkových a hudebních souborů, které Sokol tradičně využíval při kulturní, vzdělávací a společenské činnosti svých členů i široké veřejnosti. Tím byl osud Sokola zpečetěn!

Odboj proti okupantům se od samého počátku druhé světové války soustředil do odbojové organizace V boj!, vedené sokolskými činovníky po celou dobu války. Jejich zásluhou se podařilo zorganizovat odvážnou vojenskou akci československých parašutistů z Velké Británie, kteří provedli jeden z nejvýznamnějších činů evropského odboje. V červnu roku 1942 spáchali v tzv. „Heydrichově zatáčce“ v pražských Kobylisích pod krycím jménem ANTROPOID atentát na třetího nejmocnějšího muže Velkoněmecké říše zastupujícího říšského protektora, SS Obergruppenführera a generála policie Reinharda Heydricha. Mezinárodní ohlas atentátu, který se uskutečnil v úzké spolupráci zahraničního a domácího odboje, daleko překročil svým významem hranice tehdejšího Protektorátu Čechy a Morava.

Živý odkaz našich sokolských sester a bratřím nám dnes ukládá připomenout současným a zejména budoucím generacím našeho národa trpké poselství o utrpení a hrdinství našich otců a dědů v době nacistické okupace.

Vladimír Prchlík, Sokol Spořilov

Z historie české, z kroniky sokolské ...

Červen:

1. 60. 1907 se narodil náš přední filozof, jeden ze zakladatelů Charty 77, Jan Patočka. Zemřel 13. 3. 1977.
1. 6. 1862 v sále „Apollo“ v Praze se konalo 1. veřejné cvičení Sokola Pražského
7. – 20. 6. 1919 zasáhl na Slovensku do bojů s Maďary „První dobrovolný sokolský pluk Stráž svobody“
9. – 10. 6. 1889 na sjezdu Unie franc. gymnastů v Paříži obsadila první tři místa družstva ČOS
15. 6. 1898 ve věku 24 let zemřel Karel Hlaváček, spisovatel a básník, autor „Sokolských sonetů“
18. 6. 1882 se konal na Střeleckém ostrově v Praze I. sokolský slet. Cvičilo 720 mužů pod vedením M. Tyrše
20. 6. 1848 se narodil J. V. Myslbek, věhlasný sochař, autor sochy sv. Václava na Václavském náměstí v Praze. Zemřel 2. 6. 1922.
23. 6. 1891 se narodil Vladimír Vančura. Patří do galerie největších českých spisovatelů 20. století. Popraven nacisty 1. 6. 1942.
26. 6. 1861 zemřel Pavel Josef Šafařík, básník a významný představitel obrozené vědy, autor vědeckých prací o dějinách, jazyce a literatuře Slovanů, knihovník univerzitní knihovny v Praze
28. 6. 1912 zemřel J. V. Sládek, básník a překladatel, autor mnoha sokolských básní a písní, především „Hoj, vzhůru, pestrý sokole!“
28. 6. 1913 sokolský slet v Brně byl po dvou skladbách přerušen, když došla zpráva o zavraždění následníka trůnu v Sarajevě (počátek první světové války).

Červenec:

1. – 2.7.2000 se konal XIII. všesokolský slet, slet „dobré vůle a naděje“
3. – 6.7.1938 se konal X. slet, který ideově sjednotil národ k obraně vlasti. 28 600 mužů cvičilo prostná „Přísaha republiky“
3. 7. 1854 se narodil hudební skladatel Leoš Janáček
5. 7. 1880 se narodil Jan Kubelík, světoznámý houslový virtuos, otec dirigenta Rafaela Kubelky, zemřel 5.12.1940
5. – 6.7.1994 se konal po 46 letech XII. všesokolský slet pod záštitou prezidenta Václava Havla
6. 7. 1415 odsouzen a upálen kazatel, náboženský myslitel Mistr Jan Hus
6. 7. 1948 v průvodu XI. všesokolského sletu bylo zatčeno na 160 sokolů
9. 7. 1834 se narodil básník, prozaik, novinář, Jan Neruda. Zemřel 22.8.1891.
12. 7. 1887 se narodila Milada Malá, jedna z náčelnic ČOS
12. 7. 1908 se narodil Alois Hudec, mistr světa v gymnastice, získal zlato za cvičení na kruzích, bradlech... Zlatou medaili za cvičení na kruzích získal i na Hitlerem řízených OH v Mnichově r. 1936.
14. 7. 1798 se narodil František Palacký – „otec národa“, politik a historik. Zemřel 26. 5. 1876. jeho pohřeb – za velké účasti Sokolů - se stal mohutnou českou národní manifestací

18. 7. 1924	získal na olympijských hrách v Paříži sokol B. Šupčík zlatou medaili ve šplhu
21. 7. 1880	se narodil M. R. Štefánik, spolupracovník T.G.M. při zakládání čs. legií a československého státu. Zemřel při leteckém neštěstí 4.5.1919.
24. 7. 1860	se narodil malíř - představitel secese, Alfons Mucha. Zemřel 24.7.1939.
29. 7. 1856	zemřel ve věku 35 let Karel Havlíček Borovský, spisovatel a novinář
31. 7. 1854	se narodila Renáta Tyršová, dcera Jindřicha Fügnera, manželka Miroslava Tyrše, tělovýchovná a národopisná pracovnice

Jarka Tůmová,
Sokol Říčany – Radošovice

Potěšme svá srdce s Karlem Čapkem

„Slet je slavná podívaná, ono se to nedá ani napsat – řekne se, že je to jako pole máků, ale ono je to víc, protože to je pole živých lidí. Řekne se, že to jsou pěkní chlapi a děvčata, ale ono je to víc, protože je v tom nepřirovatelná krása počtu a pořádku. Nedá se to popsat, ale je to tak silný dojem, jako když jsem poprvé viděl moře. Je to jedna z velkých věcí na světě. Rozpažit je prostý úklon, ale když rázem rozpaží dvanáct tisíc mužů, zahučí to jako vlna příboje. Člověk stojící v pozoru je krásný jako socha, ale dvanáct tisíc lidí v pozoru a zákrytu, to je krásné jako velká architektura. Představte si architekturu, která by se před vašimi očima kaleidoskopicky měnila, aniž by na zlomek vteřiny ztratila řád a stabilitu, je to podivné jako opiový sen. Ale ani slovo „opiový sen“ není správné, neboť nevystihuje čistoty a dokonalosti pořádku. Je to gymnastická architektura. Člověk se stává přitesaným kamenem, z něhož se buduje katedrála. Ale není to ani architektura, je to pochod tisíců a tanec tisíců – nebo je to velký a slavný obřad. Není to podobno ničemu živému na světě. Je to triumf, jakého neznali císařové – triumf před tvou tváří, císaře lide!“

„Tuto prevelikou slávu vzdává lid lidu, stvořila ji chudá a skromná demokracie, vytýčil ji národ, když byl ještě nesvobodný a ponížený. Jako se bohům slouží v pompě a obřadech, zrodil se gymnastický obřad v podobě velké národní mše. Měli bychom říkat, že sokolské slety jsou celebrovány, toto jsou svátky národa, toto je velké Te Deum sloužené k jeho slávě. Byli jsme ještě malí, když jsme ustavili ten monumentální obřad. Ti, kdo jej první utvářeli, poznali, že věc národa je nutno někdy prožít v symbolech a skvělosti, s mrazením obdivu a úžasem slávy. Dnešní demokracie by neměla tolik úcty k sobě, aby stvořila tak slavnostní rítus. Ti, kteří byli před námi a odkázali nám tyto svátky, cítili daleko bezprostředněji, čeho je třeba. Prožívali svoje vlastenectví konkrétněji a životněji, proto jej přioděli slávou a triumfem jako věc božskou a uchvacující. Bud' jim dík za to, že stvořili něco, co zůstalo!“

Lidové noviny, 4. července 1926.

Memento národního boje za svobodu – Zborov – 2. července 1917.

V době I. světové války vrcholil historický staletý boj o rovnoprávné postavení Čechů a Slováků. Na protiruské frontě vznikají první vojenské organizace – československé legie jako armáda státu, který se teprve ustavoval a žil jenom v srdcích dobrovolníků, kteří se hlásili do legií především z krajanských spolků a hlavně z ruských zajateckých táborů. Značná část bojovníků v legiích byli příslušníci vlastenecké tělocvičné organizace *Sokol*, kteří vynikali vzornou vnitřní organizací, pevnou kázní a pravidelnou fyzickou a duševní přípravou. Byli též dobře vybaveni jazykově, proto byli nasazováni na frontě nejčastěji ve výzvědných a průzkumných jednotkách. Československá střelecká brigáda se skládala ze tří pluků : 1. střelecký pluk „Mistra Jana Husa“, který vznikl ze slavné České družiny v únoru 1916, 2. střelecký pluk „Jiřího z Poděbrad“ vznikl v květnu 1916 a 3. střelecký pluk „Jana Žižky z Trocnova“ vznikl v březnu 1917. Brigáda se skládala z dobrovolníků, kteří mnozí pro samostatnost své vlasti přinesli i oběť nejvyšší. Velmi v ní byli zastoupeni Sokolové. V památné bitvě u Zborova prolomili naši legionáři frontu a zvítězili v první bitvě. Tato bitva znamenala počátek československého vojska, které se stalo po dramatickém návratu do osvobozené vlasti záštitou a zárukou nové svobodné republiky Československé.

Zborov měl velký význam pro československou myšlenku samostatnosti a svobody. U Zborova dne 2. července 1917 - poprvé od bitvy na Bílé Hoře dne 8. 11. 1620 - tedy po tři sta letech, bojovalo české vojsko jako celek pod svými prapory a za svobodu své vlasti, která byla ve svazku Habsburské Rakousko-Uherské říše. Zborovské vítězství podpořilo myšlenku československého zahraničního odboje a dalo politickým představitelům – T.G. Masarykovi, Dr. Edvardu Benešovi a Milánu Rastislavu Štefánikovi pádný důvod pro uznání nároků Čechů a Slováků na společný svobodný stát a podpořilo rychlé vytvoření československého vojska – československých legií v Rusku, Francii a Itálii.

O významu československých legií svědčí Prohlášení Národního výboru československého v Praze a Českého svazu poslaneckého předaného ministru Dr. Edvardu Benešovi v Ženevě dne 31. října 1918 :

„Na širých pláních ruských, na zpustošených nivách severní Francie i v horách italských vlaje československý prapor nad hlavami hrdinů, kteří, pohrdajíce smrtí, kladou denně životy své za svobodu národa, pokrývajíce sebe nesmrtelnou slávou a získávajíce si nehynoucí vděčnost celého národa. Se zatajeným dechem čtou statisícové doma o osudu svého vojska, rodiny s pýchou hlásí se k synům, kteří bojují pod československými prapory, a den návratu vítězných legií stane se národním svátkem, o němž pokolení po staletí budou vyprávěti...“

První prezident T.G. Masaryk později na naši nejslavnější bitvu vzpomíná:

„Zborovem zahájili jsme svou vojenskou akci, která nás postavila na roveň národům bojujícím. V době, kdy celý svět byl v poli, nemohli jsme se omezit na deklamace. A také vliv naší armády na politiku doma byl veliký a jistě rozhodující. Vděčná paměť bratřím zborovským, padlým i živoucím!“

Vladimír Prchlík, Sokol Spořilov

Bitva u Zborova

vybráno z knihy „Třetí rota“ spisovatele Josefa Kopty

„Hurá, hurá“ nové salvy táhly nad krajem a postavy ve vypuštěném pozorovacím balonu se vykláněly přes okraj koše, aby viděly, kterak Češi dovedou válčit bez palcátů, bez sudlic a bez štítů, jen s bombičkou a puškou, kterou tu skoro všichni pohrdli a kterou Češi sevřeli v náruč jako nejkrásnější milenku.

Telefon v Sukově zákopu zabzučel nesmírně vzrušeně, rozkaz k útoku byl tady. Byli již dlouho připraveni a nyní si každý jen ohmatával pás, zda bomby dobře visí a má-li opravdu nabito. Srdcí se na chvíli zmocnila podivná horečka.

V koutě stál Strnad s Louckým, kteří si vyměňovali jakési dopisy, které neměly adres, nýbrž jen vlídná oslovení a srdečné podpisy: Josef, Hynek. „Kdybych tam měl zůstat, dej to jednou mé ženě a dětem,“ prosil Strnada Loucký. „V takovém případě dej tohle psaní mé matce.“

„Pálkoviči ke mně a pořád se mnou!“ Pálkovič byl připraven. Pod pravou paží svíral pušku, v levé ruce polnici, která byla připevněna k jeho boku červeno – modro – bílou šňůrou. Stál vzpřímen, s viditelnou pýchou vypínal prsa a čekal na Sukův povel.

„Zatrub k útoku!“ Suk byl oblečen jako jeho vojáci, ověšen bombami a obtěžkán tlumokem. Ale stala se malá nehoda. Ještě dřív než Pálkovič spustil, vyšlehly na několika místech vpravo i vlevo bleskové signály několika polnic. Pálkovačova výzva vytryskla nyní prudce a překotně, tomuto hlasu by musel podlehnout i největší zbabělec. Přišel na tebe jako ukrutná smršť. Opřel se do těla, zdvihl je ze země, otočil a vrhl vpřed, aby letělo, letělo, letělo a zastavilo se bůhví kde, bůhví kdy!

„Třetí rota kupředu!“ vykřikl Suk a jeho hlas utonul v šumu a ruchu, který se po celé frontě rozpoutal. Byl slyšen jen na pár kroků, kdežto Sukova postava, která vyrostla nad zákopy, byla spatřena všemi. Seskočil s kamenné hradby a dal se do prudkého běhu. Pálkovič stále ještě zuřivě odplivoval. Neboť to se mu, vraj, eště nestalo, aby mu v takové vážné chvíli vyschly všechny sliny.

„Ale první ‘sme furt!“ Druhá a čtvrtá rota, která na třetí rotu navazovaly, byly stále alespoň o třicet kroků zpět. Na nepřátelské straně vzrostly ojedinělé výstřely v rachotivé salvy, na sta kulometů spustilo svůj monotonní chechtot. „Lehnout!“ zařval Suk a položil se do trávy. Všichni polehli, jako náraz podřatí. Teprve nyní se rotný ohlédl. Viděl zelenavé kupky na několik kroků od sebe vzdálené a vzpomněl si na chalupy, kde vzaly tyto novodobé válečné útvary svůj původ. Za živého boha, ti nepůjdou od sebe, jen granát je může rozhodit a ještě k tomu pouze jejich těla.

Nejprve jest třeba dostat se přes dráty! Suk zdvihá ruku a dává znamení, že se půjde kupředu. Vskakuje a prudce vybíhá. Rota za ním. Mají ku překážkám dobrých pět set metrů, které jest třeba přeběhnout co nejrychleji. Letí tempem skutečně šíleným, neboť děšť kulek jest nyní hustší a dotěrnější. Jdou však stále ještě mimo, dost vysoko nad hlavami a všelijak bzučí. Bratři již sotva dechu popadají, leč běží, bystřeji a bystřeji, aby postačili Sukovu letu, jemuž třeba se podívovali.

Bžuch! Kus před nimi dopadl granát a za ním další. Všechny zezadu. Suk se zastavil již u samých drátů a lehl. Rota dobíhala za ním. „Vypusťte červené rakety! Ať přenesou ohně do druhé linie!“ V téže chvíli vzlétla k obloze celá hejna růžových hvězd. Vidno, že dělostřelectvo bilo do vlastních řad, jejich postup byl tak rychlý, že se mu ruští dělostřelci jen těžko mohli přizpůsobovat.

„Jasně, bratře poručíku a už bychom mohli jít. Ať ty mašinkvery co nejdřív zaškrtneme!“ Jeřábek se zaškaredil a díval se do proklatých zákopů, nad nimiž plálo slunce.

„Bratři, jak kdo můžete a umíte, přes dráty! Používejte pláštů, jako jsme to už kdysi dělávali. A sakra, ještě něco: těmi průchody nechod'te, tam jsou miny. Lezte jen po

hořejšku!“ Suk se chytil nejbližšího sloupku a vyskočil nahoru. „Bratře poručíku, tu máš, vem si můj šinel, já to přelezu s holejma rukama jako nic!“ Několik vojáků nabízelo rotnému své pláště. Suk mávnutím ruky odmítl a lezl dále.

„Kluci, takhle vstupoval Kristus pán do Jeruzalema“ vtipkoval Kolář a svůj plášť prostíral po drátech s jakousi směšnou obřadností. „Jenže jemu kladli pod nohy perský tébichy!“ „A jenže jel na voslu“ připomínal kdosi. „To bych si mohl sednout na tebe“ a Kolář vši silou škubal pláštěm, který se zachytil na železných ostnech. „Tak rychle, rychle!“ pobízel je Jeřábek a snažil se zastavit krev, která se mu řinula z dlaně, důkladně probodnuté. Hoši skákali, šplhali, kouleli se a padali, pomáhali si nohama, rukama, ústy, zuby i bradou, funěli, supěli, vzdychali a posilňovali se klením, nadávkami i legrací.

„Už nás namákli.“ Jeřábek pronesl tato slova s úžasnou lhostejností, takže nikomu ani nenapadlo, že by mohl mít jejich praporčík prostřelenou nohu. Cítil úder, těžký náraz, nikoli bolest. Noha mu na chvíli trochu zmalátněla. Několik metrů, které měl před sebou přelétl třemi bezohlednými skoky, při nichž mu do drátů spadla čepice. Suk byl o kus před ním a o ničem nevěděl. Když několik bratrů překvapeně vykřiklo, ohlédl se a v mžiku klečel u raněného. „To nic není! Jen se neplašte. Pomožte mi raději stáhnout pevně nohu!“ Jeřábek tu seděl bez čepice, se světlými rozčuchanými vlasy a snažil se vypadat co nejveseleji. „Uvidíš, že mně to ani trošku neuškodilo. Ponesu se jako panna!“ při tom laškovně poplácal Suka po tváři. „Hurá, stojím pevně jako topol!“ Jeřábek vyskočil ze země bez jakékoli pomoci a vesele se zasmál. „Může to začít, bratře poručíku!“

Palba byla vskutku pekelná, bylo nutno postupovat v leže. K zákopům neměli již daleko, větší kus cesty byl již za nimi. Asi ve dvaceti metrech před zákopy se Suk zastavil. „Bomby ven. Pálkoviči trub! Hurá!“ Suk se vyřítil kupředu. „Hurá, hurá,“ řvali všichni v jakési nepřičetnosti, oči jim podběhly krví a celý svět přestal pro ně existovat! Pálkovič troubil v běhu, hlas jeho polnice podivně nadsakoval, klopýtal s trubačem, stoupal s jeho nadšením, dusil se jeho hněvem. Vrhli se do zákopů a tam nastal strašlivý zmatek. Pažby zde přišly k husitské cti, neboť sloužily stejně znamenitě, jako kdysi drtivý palcát.

Skupina Němců a Rakušanů utíkala rovnou k druhé linii. Tu však je začal pronásledovat kulomet, který kdosi uvedl v činnost na křídle Jeřábkově. Nejkrásnější chvíle zažil Jeřábek. Sotva seskočil do zákopů, spatřil rakouského poručíka, mladého, krásného jinocha, který vlekl kulomet, stavěl si jej na zákop a hlaveň namířil na druhou linii. V zápětí spustil palbu do houfu utíkajících Rakušanů a Němců, kterým se podařilo uniknouti. „Já vám dám, potvory!“ volal neustále a střílel jako zběsilý.

Jeřábek byl zaskočen velkým Prušákem, který se na něho sápal s dlouhým germánským bajonetem. Nežli mohl zvednou pušku k ráně, padl s probodenou hrudí na zákop. V téže chvíli se však skácel Prušák s prostřelenou hlavou a Vávra, který ho tak znamenitě trefil, klekl k Jeřábkově, který měl otevřené oči a něco tiše hovořil. „Jak to dopadá?“ „Všechno už je naše. Rotnej dává dohromady kluky a pude se na druhou linii.“ Rakouský poručík, který stále střílel, zaslechl české povely, bleskurychle složil svůj kulomet a utíkal, aby se mohl zúčastnit dalšího boje.

„Prosím tě, opatrně. Mne to na prsou hrozně bolí.“ Vávra již viděl dlouhou ránu na hrudi: „Je to jen v prsou, bratře praporčíku, myslím, že rána není ani tak hluboká. Srdce je kus níž. Krev už skoro ani neteče.“ Začal Jeřábka obvazovat.

„Já bych šel tak rád za nima, ty ani, člověče, nevíš. A nohy mám úplně jako ze dřeva!“

„Jen se nerozčiluj a buď rád, že ti nepropíchnu srdce!“ „Už to bude? Já bych se chtěl za nimi alespoň dívat. Lehnu si na břicho a budu se za nimi koukat. Jen hoši co nejdál! Až k Vídní žeňte tu holotu, až ku Praze! Nikoho neživte....“ Jeřábkova hlava se svezla ke straně. Omdlel !

Vávra sehnal trochu vody, omýval Jeřábkův obličej, otvíral mu ústa a ovlažoval mu rty a jazyk. Když Jeřábek konečně procitl, ptal se: „Kde už jsou?“ „Hurá, hurá“ bylo mu radostnou odpovědí a on se namáhavě zdvihal, vztyčoval hlavu a upíral oči směrem, kde se vznášela oblaka úžasného řevu. „Zase jdou nahoru červené rakety. Artilerie jim ani nemůže postačit.“ Jeřábek se velmi unavil a pokládal hlavu nazpět do trávy.

Dělostřelecká palba ochabovala a bojištěm, které se topilo v horkém slunečním světle, šly pomalu vážné postavy, aby sbíraly mrtvé. Daleko vpředu klapaly kulomety, hučel táhlý, slábnoucí křik....nad bojištěm se kolébal oválný balón, z něhož nyní zalehl dolů radostný potlesk, jako kdyby tam letělo hejno holubů.

A Vávra již nesl na rukou Jeřábka, který byl zcela vysílen a jehož srdce tlouklo vesele, silně, jako kdyby se stalo nevím co. To byla ostatně jeho slova.

Koptův román „*Třetí rota*“ je fantastické čtení. V roce 1925 byl vyznamenán mimořádnou Státní cenou a Výroční cenou České akademie.

Osudy vojáků třetí rotý mají své pokračování v dalších dvou svazcích: „*Třetí rota na magistrále*“ a „*Třetí rota opět doma*“.

Kopta v románě líčí jednu z nepřednějších kapitol naší historie, dobrovolného boje českých lidí za svobodu a samostatnost. Součástí třetí rotý jsou lidé různého věku, různého vzdělání a zaměstnání, svobodní a ti, kteří mají doma děti – jsou na frontě z vlastní vůle, přišli ze zajateckých táborů, jako rakouští vojáci přebíhali frontu, přicházeli krajané žijící v Americe. Vytvořili vojsko, které nemělo obdoby. Bylo to totiž vojsko státu, který vlastně neexistoval. Prožívali těžké doby, denně nastavovali krk, byli odtrženi od svých rodin doma (a těmto rodinám v případě prozrazení hrozilo vážné nebezpečí!!), vytvořili armádu spojenou stejnými myšlenkami a ideály a byli pro ně odhodláni riskovat všechno.

Prožili a aktivně ovlivnili velkou dobu a osudy těch, kteří se už narodili do svobodné republiky. Promiňte mi kacířskou myšlenku! Mám dojem, že jim máme co závidět!

Jarina Žitná

Ještě jednou vzdělavatel **br. Dutka** v době před XI. Vsesokolským sletem v r. 1948.

Uvedený citát je z promluvy k novým členům, pravděpodobně při skládání sokolského slibu.

„Naším posláním je dávat zdraví, sílu, krásu, spokojenost a štěstí. Tak nám to dali do vínku Tyrš s Fugnerem. Budeme vychovávat nová pokolení v tom duchu, který dal vzniknout legiím první světové války, který byl základem odbojové činnosti i v této válce. V tom duchu, který dovede vychovat k lásce k bližnímu a pravé, nesmlouvavé lásce k vlasti, která se neleká ani oběti vlastního života.“

„...a to je ta krásná země....“

Eden

Neuvěřitelná zpráva – XV. Všesokolský slet se nebude konat na Strahově, ale ve Vršovicích. Bohužel, jsou k tomu pádné důvody a nezbývá než se podřídít vzniklé situaci.

Nový stadion nazvaný Synot Typ Aréna stojí v místech, které všichni domorodci znají jako *Eden*. Ten má svou historii a zůstává drahý všem Vršovákům, kteří zde prožili kus života.

Dejme tedy slovo právě jim a seznámme se s další částí matičky Prahy – s tou částí, která je právě dnes pro nás zajímavá a přitažlivá.

Eden býval výletním místem Pražanů za hradbami Prahy. Byl vybudován po vzoru vídeňského Prátru jako místo zábavy, odpočinku, poutových atrakcí a velké laguny.

Vršovický rodák bratr Libor Kleinhampl, který v době sletového průvodu oslaví 90. narozeniny, bydlel ve Vršovicích s výhledem na Eden, je živoucí pamětí této „nepražákům“ nepřiliš známé lokality.

Vyslechněme tedy jeho vyprávění:

Vršovice v podstatě končily náměstím Svatopluka Čecha, kde byla konečná stanice tramvaje. Tehdy tam ještě nestál kostel sv. Václava, který byl postaven až v roce 1929 podle projektu architekta Josefa Gočára.

Od kasáren až ke Strašnicím byly pole a louky. My jsme tehdy bydleli v ulici 28.pluku, třetí dům od kasáren a když jsme se vyklonili z okna pokoje, měl jsem jako na dlani Bohdalec s novým vršovickým hřbitovem, železniční trať se seřadovacím nádražím. (Ještě dnes v duchu slyším nárazy nákladních vagonů při seřadování vlaků. Dohlédl jsem až na první domy ve Strašnicích.) Od těchto domů k západu se táhla zahrádkářská kolonie.

A právě mezi touto kolonií a železniční tratí v místě někdejšího rybníčku byl zbudován „*Eden*“.

Vstupní brána do parku byla východně od železničního podjezdu na západní straně, dnes je zde obchodní centrum „Tesko“. Podjezdem teď vede rušná komunikace z Vršovic přes Bohdalec do Michle, Záběhlic a Spořilova. V době výstavby Edenu to byla prašná cesta, kudy projelo pár vozů tažených koňmi, auta byla výjimkou. Za vstupní branou byla v místě rybníčku vybudována velká laguna s ostrůvkem, na nějž z obou stran vedly dřevěné můstky.

Na západní straně ostrova byly dřevěné stavby (šatny pro účinkující) s podiem, které z části bylo nad vodní hladinou. Na podiu se konala různá představení – hudební, divadelní, estrádní. Diváci sledovali dění na podiu ze břehu laguny z restauračních a kavárenských teras.

Kolem celé laguny vedla široká promenáda lemovaná stromy, na vnější straně promenády vyrostlo množství nejruznějších atrakcí a zařízení k občerstvení.

A jaké to byly atrakce? Samozřejmě kolotoče a houpačky všeho druhu, vysoký tobogan, lanová skluzavka, skluzavka lodiček z výšky na hladinu laguny.

Zajímavé bylo „čertovo kolo“. Dřevěná kruhová stavba, uvnitř mírně se zvedající kuželové okružní. Na tuto zešíkmenou plochu (v průměru 4-5 m) se usadili lidé těsně vedle sebe, navzájem se zaklesli za lokty, takže otočná do kužele se zvedající plocha byla pokryta sedícími lidmi. Celé kolo se pomalu roztočilo, rychlost se zvyšovala a lidé odstředivou silou postupně z kola vypadávali. Na konec zůstal jen ten, co se udržel nejvýše uprostřed.

„Začarovaný zámek“. Jednopatrová dřevěná budova, do prvního patra vedly úzké dvojité schody, které měly mírně střídavý pohyb – „cukatura“ nahoru a dolů. V 1. patře byl pohyblivý chodník – 2 prkna vedle sebe se střídavým pohybem a fukarem, který foukal pod dámské sukně. Uprostřed budovy na konci tmavé chodby byla temná komnata osvětlená jen malým světýlkem. V podstatě to byla velká bedna vyložená černou látkou, podlaha stála na kulovém čepu, takže se vždy celá nakláněla na stranu, kde se soustředilo nejvíce lidí. U východu zámku byl otáčivý sud, kterým návštěvníci museli projít ven. Většinou se tam pěkně vyváželi, což působilo značné veselí venku stojících diváků.

Na východní straně laguny byla velká okrouhlá budova – Koloseum – restaurace, kde hrála dechová kapela a kde se tančilo. Provoz Kolosea se udržel poměrně dlouho, o čemž by Vám mohl něco povědět primáš muziky „Dolina“ Ing. Mirek Maxa, který jako student v kapele hrál.

Na severní straně laguny se nacházela rozsáhlá horská dráha postavená na tehdy opravdu světové úrovni.

Skupinové fotografie návštěvníků parku se pořizovaly na různých místech parku, ale stálý fotograf byl poblíž horské dráhy. Tam bylo možno se nechat vyfotografovat na koni (ovšem dřevěném), nebo v letadle – jako pilot, letadlo bylo také dřevěné.

Jinak na plochách areálu probíhaly různé akce, na příklad

- vystřelení muže z děla. Z velké lafety vyletěl muž a dopadl do připravené sítě.
- průlet muže hořícím ohnivým kruhem.

Eden také navštívila skupina Indů, kteří tam přijeli na dvoukolových vozech, tažených buvolím spřežením, na kterých vezli velké hady.

Jedné takové akce jsem se osobně zúčastnil. Byl to závod dětí na koloběžkách kolem laguny. Byl jsem druhý a vyhrál jsem velký povidlový koláč.

Největší slávu Eden zažíval v druhé polovině dvacátých let. Otevřeno bylo každý den, ale největší nával býval v sobotu odpoledne a v neděli. Každou neděli večer se pořádala velký ohňostroj, který jsem sledoval z okna pokoje a na který jsem se vždy těšil.

Léta plynula a časy se měnily. Lidé začali více než na poutňovou zábavu jezdit do přírody, na výlety. Začalo se chatařit.

Horní vrstvy navštěvovaly terasy na Barrandově nebo okolí Prahy. Zajížděly do Jevan, Jíloviště nebo do nově otevřené japonské kavárny v Roztokách.

Dřevěné stavby a atrakce v Edenu, které neměly patřičnou údržbu, chátraly. Návštěvnost se snižovala.

Zakladatelé Edenu – pozemského ráje – tu utopili doslova miliony. Zábavní park se postupně stal nerentabilní a stíhaly ho soudní spory a exekuce.

Nakonec tam v provozu zůstaly jen restaurační objekty (dřevěné stavby), které se staly místem zábavy chudiny a vojáků z místních kasáren. Laguna pak určitý čas sloužila jako koupaliště. Přítok vody do laguny byl ale malý a tak i koupaliště z hygienických důvodů bylo zrušeno.

My jako kluci z ulice, jsme zchátralý Eden rádi navštěvovali. V zimě jsme se klouzali po zamrzlé laguně, nebo se plavili po ledových krách. Vzpomínám, že ještě v roce 1935 nebo 36 jsme prolézali opuštěný a polorozpadlý začarovaný zámek.

Konečná likvidace pozůstatků Edenu nastala po 2. světové válce, kdy SK Slavia musela ustoupit Letnou a pro své aktivity ji byly poskytnuty pozemky v Edenu.

Poslední pamětník Edenu, stará vrba, která stála u tehdejší vstupní brány byla odstraněna nedávno při výstavbě nového stadionu. Pro nás – staré vršováky – to bude ale stále Eden.

Tolik tedy vzpomínky br. Kleinhampla z „Jarního setkání“vršovické Věrné gardy, které se konalo v rámci „Toulelek sokolskou minulostí“. Doplnilo je ještě vyprávění primáše muziky Dolina, který v Edenu v Koloseu v mládí vystupoval, hrál tehdy s kapelou na trubku a vyprávěl, jak se k hraní dostal, a na tomto setkání předvedl i zapojení publika do zpěvu. I bratr Ing. Miroslav Maxa, primáš muziky Dolina je v letošním roce jubilem o pět let mladším než bratr Kleinhampl.

Vršovický sokolský soubor „Dolina“ nacvičil staré pražské a hlavně vršovické písně. Inspirací jim byl zpěvník vydaný bratry Traxlerovými k 95. výročí povýšení Vršovic na město. Písně byly převážně z konce 19. století ze sbírek kronikářů. Muzika Dolina již při stém výročí je nacvičila a v letošním 110. výročí povýšení Vršovic na město císařem Josefem I. je opět obnovila. Zpívaly se písně: Do Vršovic cesta, Vršovická chasa, Táhle jsou Vršovice, My jsme vršováci, U Vršovic na silnici, Má roztomilá Báruško, Já mám ráda políra, Vršovická polka a jiné. Písně nacvičil a na akordeon zahrál br. Luboš Kryčer. Zpívali muzikanti a zpěváci Doliny.

Až budete na novém stadionu stát na své značce nebo procházet branou borců, vzpomeňte si alespoň v koutku své duše, na všechny ty, kteří se - právě zde v Edenu - radovali a zpívali před námi!

Jitka Viktorínová,
předsedkyně oddílu VG Sokola Praha Vršovice

Karlův most

Jedna z dominant Prahy. Panorama Prahy s hradem a mostem patří k nejčastěji publikovaným pohledům na Prahu.

Most stojí na místě bývalého mostu Juditina, který byl při povodni 3. února 1432 stržen povodní a je druhým nejstarším mostem na našem území. Byl vybudován v letech 1357 – 1402 pod záštitou Karla IV. a přispěl k výhodnému postavení Prahy jako křižovatky obchodních cest. Je 515,76 m dlouhý a 9,50m široký a vozovka leží 13 metrů nad hladinou Vltavy. Původně byl označován jako „pražský“ nebo „kamenný“ – k pojmenování „Karlův most“ dal podnět teprve Karel Havlíček Borovský, někdy kolem r. 1870.

Na obou stranách mostu jsou gotické věže – na Malostranské straně dvě, na staroměstské pouze jedna. Stavitelem mostu byl Petr Parléř, v r. 2007 vznikla hypotéza, že původně to byl pražský měšťan a kameník Oto, zvaný též Otlin.

Most je ozdoben 31 sochami a sousošími. Některé z nich, poškozené věky, byly nahrazeny replikami, původní jsou uloženy. Při povodni r. 1890, kdy byly poškozeny dva pilíře, spadly dokonce dvě sochy do Vltavy, odkud byly vytaženy a umístěny zpět na své místo teprve po ukončení obnovy mostu architektem Hlávkou (1892) v roce 1901.

V historii mostu hrály velkou roli časté povodně, sochy byly značně poškozeny při obléhání Prahy Švédy v 17. století.

Na mostě kdysi jezdila tzv. „koňka“, později tramvaj, pak autobusy a od r. 1965 je Karlův most mostem pouze pro chodce.

Poslední velké opravy mostu soustavně poškozovaného vodou a solí byly ukončeny 12. listopadu 2010 a je třeba říci, že nebyly příliš kvalitní.

Podíváte-li se s mostu na běžící vodu Vltavy a vzhůru ke kamenné kráse Hradčan, přesvědčíte se, že čas sice neúprosně běží, ale to podstatné že zůstává.

Staroměstský orloj

Vždy pod ním najdete houfy Pražanů i turistů, kteří očekávají údery ohlašující celou hodinu. V tu dobu se otevrou okénka v horní části orloje a průvod apoštolů zahájí svou stále stejnou cestu zakončenou ostrým zakokrháním kohouta.

Zastávka u orloje na Staroměstském náměstí by měla být dobrovolně povinnou pro všechny především žakovské skupiny cvičenců putující sletovou Prahou.

Američané mne kdysi s nesmírnou pýchou vedli ve Filadelfii k domu starému asi dvě stě let. Pražské památky tvoří dominantu města už 600 let – a právě orloj je jednou z těch nejdůležitějších.

Orloj na stěně Staroměstské radnice je doložen od 9. října 1410. Jsou to vlastně středověké hodiny, jejich astronomický ciferník zaznamenává různé časy, astronomické cykly, polohu Slunce a Měsíce a jeho postavení vzhledem ke Slunci.

Běžně se traduje, že jejich tvůrcem byl mistr Hanuš, kterému prý byly nakonec vypíchány oči, aby nemohl něco podobného sestavit a postavit jinde. Roku 1962 však byla objevena orlojnická kniha s opisem listiny z r. 1410, v níž radnice děkuje skutečnému tvůrci orloje hodináři Mikuláši z Kadaně za práci. Odměnou dostal dům a velký roční plat. Mikuláš spolupracoval s Janem Ondřejovým, zvaným Šindel. Jejich společným úsilím vznikl nádherný orloj doplněný architektonickou a sochařskou výzdobou. Mistru Hanušovi je třeba přiznat opravy a změny na orloji z r. 1470 – 73. Sochařská výzdoba orloje pocházela z dílny stavitele chrámu sv. Víta Petra Parlěře, další výzdoba až z doby Vladislava II. na konci 15. století.

V druhé polovině století šestnáctého došlo k dalším úpravám a zdokonalením, jejichž autorem byl Jan Táborský z Kokotské Hory. Úpravy pokračovaly i později v 17. a 19. století. Při velkých úpravách v letech 1865 – 66 byl orloj doplněn novou kalendářní deskou, dílem Josefa Mánesa. Jsou na ní symboly zvěrokruhu, měsíců a znak Starého Města pražského.

Staroměstským náměstím a kolem orloje kráčely dějiny našeho státu, odehrávaly se zde události smutné, tragické i šťastné.

Války si oběti nevybírají a tak 8. května 1945 vykonal své dílo německý granát. Radnice vyhořela, shořela konstrukce, na které stál orloj, mechanismus s apoštoly, ale díky pevnému zdivu zůstal zachován vlastní stroj orloje. Vyžadoval ovšem velikou rekonstrukci, které se ujali bratři Vesečtí – oprava trvala až do roku 1948.

Dnes můžeme říci, že je to jeden z nezachovánejších středověkých orlojů vůbec a je na seznamu kulturních památek Unesco.

Staroměstský orloj patří k nejnavštěvovanějším památkám Prahy. Těsně po pražském květnovém povstání jsem měla možnost vidět davy slzících lidí před ještě doutnajícím a kouřícím Staroměstskou radnicí i trosky orloje visící na její zdi. Poškození orloje lidé považovali za barbarství – a za snahu poničit sebevědomí a kulturní paměť českého národa. Nepovedlo se! Po sporech a diskuzích jestli dostavět nebo nedostavět vypálené křídlo radnice obrácené do náměstí, byly odklizeny trosky a část zdí ponechána jako memento boje za svobodu v samém konci druhé světové války. Orloj byl rekonstruován, apoštolové pochodují, smrtka zvoní za zvonec a kohout kokrhá. Ochranné sítě proti holubům nijak neruší dojem význačné kulturní památky našeho národa.

A když už budete u radnice a orloje, nezapomeňte jít spočítat křížky na chodníku v místech, kde se kdysi konala exekuce dvaceti sedmi českých pánů, která neslavně ukončila české stavovské povstání.

Jarina Žitná

Zprávy z jednot a žup

Výstava Pod křídly Sokola

Dne 18. června 2012, tedy přesně 130 let po konání prvního sletu v roce 1882, se v Armádním muzeu Vojenského historického ústavu v Praze na Žižkově uskuteční slavnostní vernisáž výstavy Pod křídly Sokola. O den později bude výstava zpřístupněna veřejnosti.

Výstava, která je připravována ke 150. výročí založení Sokola, si klade za cíl seznámit nejširší návštěvnickou veřejnost s historií a významem sokolského hnutí, které představuje jeden z nejvýznamnějších fenoménů novodobé historie našeho státu. Návštěvníci budou mít možnost shlédnout několik stovek exponátů, fotografií, dokumentů i filmových záznamů.

Svým náročným výtvarně prostorovým řešením provede návštěvníka nejslavnějšími kapitolami celé 150tileté sokolské historie. Symbolickým prvkem celé výstavy je motiv brány. Brány vlastně provázely celou existenci ČOS. Od těch jednoduchých, zhotovených ze dvou kmenů stromů, až po výstavní brány borců zdobící sletové stadiony. Mnozí Sokolové, kteří prošli v létě roku 1938 branou borců strahovského stadionu, aby zacvičili skladbu Přísaha republiky, pak v letech nacistické okupace prošli branami koncentračních táborů, odkud pro řadu z nich nebylo návratu.

Dominantou úvodní části, věnované prvním desetiletím Sokola, bude část pracovny Miroslava Tyrše. Podél ní přejdeme k vitrínám věnovaným činnosti Sokola v letech 1. světové války a jeho zásadnímu významu při vzniku československých legií. Branou gigantů Pražského hradu pak vstoupíme do období vzniku Československé republiky. Zde se seznámíme s nezastupitelnou rolí Sokola v prvních měsících existence nového státu, kdy plnil roli armády i policie, kdy Sokolové strážili Pražský hrad a bojovali na Slovensku o hranice mladé republiky.

Další branou, tentokrát sletovou z roku 1920, se přesuneme do nejslavnějšího období dvacátých a třicátých let minulého století. Zde budeme moct v části evokující podobu tělocvičny Sokola pražského obdivovat trofeje, sletové úbory a další předměty z této slavné éry. Branou borců X. všesokolského sletu z roku 1938 se pak dostaneme do období největšího sokolského vzepětí a odhodlání bránit svou vlast.

Část věnovaná 2. světové válce bude popisovat osudy Sokolů v řadách domácího i zahraničního odboje. Významná část bude pochopitelně věnována zásadnímu podílu sokolského odboje na přípravách atentátu na Reinharda Heydricha.

Poslední sál výstavy nás přivede do krátkého poválečného období opětovného budování sokolského hnutí, do období slavného XI. všesokolského sletu, ale i následných komunistických represí a zániku ČOS. Prostor zde bude věnován i činnosti zahraničních sokolských jednot, pokusu o obnovení ČOS v závěru šedesátých let a především současnému dění po roce 1989.

Výstava, která vzniká díky spolupráci Vojenského historického ústavu Praha s Ústavem pro studium totalitních režimů, Českou obcí sokolskou a Národním muzeem, bude probíhat až do závěru letošního roku. Armádní muzeum na pražském Žižkově má, stejně jako ostatní expozice Vojenského historického ústavu, po celý rok vstup zdarma. Organizátoři výstavy doufají, že i díky tomu se se slavnou sokolskou historií bude mít možnost seznámit co nejširší okruh naší i zahraniční veřejnosti, a především školní mládež, jejíž vnímání naší historie je pro nás všechny tím nejdůležitějším.

Michal Burian, vzdělávací odbor ČOS

Sokolské výstavy v jednotách a župách.

Pořádají se téměř všude. Není divu! 150 let – to není jen tak ledajaké výročí. Všichni si uvědomujeme nutnost dokumentace dějů a událostí doby minulé, připomínáme si známá jména, která pro Sokol znamenala a znamenají mnoho – a považujeme za nutné informovat veřejnost nejen o idejích, ale i o množství práce vykonané na sokolském poli. Tyto výstavy mají skutečně velký význam, protože mapují události v jednotlivých oblastech a tak – všechny dohromady - vytváří nebývale podrobný a zajímavý kaleidoskop sokolské činnosti na území republiky.

O výstavě župy Moravskoslezské v Ostravě a župy Beskydské v Havířově jsme již informovali v březnovém čísle časopisu.

Podrobnější zprávy došly ještě o výstavách v župě Budečské, kde se na Kladně uskutečnily hned výstavy dvě. Jedna ve Sládečkově muzeu a druhá ve Středočeské vědecké knihovně. Na této výstavě byla také slavnostně pokřtěna publikace br. Davida „Sokolské prapory župy Budečské“. Z perfektně vybavené publikace se můžete poučit nejen o praporech jednot této župy, ale také o historii praporů státních, ČOS, Mánesova prvního praporu Sokola Pražského i prapory, které Sokolu darovali oba první prezidenti republiky T. G. Masaryk a Edvard Beneš.

Další obsáhlou informaci zaslal br. Skopal z Přerova. Tamní výstava pořádaná ve spolupráci s muzeem Komenského nazvaná „Výstava o sokolských sletech“ s podtitulem „tradice a současnost“ mapovala všech čtrnáct minulých sletů a zdůrazňovala především ty nejdůležitější – ten vůbec první v r. 1882, ten, který v roce 1938 vyjadřoval odhodlání bránit vlast před nastupujícím nacismem, i ten radostný – a zároveň tragický - poslední před nástupem totalitního režimu v roce 1948. Výstava dokumentuje počty cvičících, skladeb i úborů jednotlivých vystoupení.

Výstava župy Ještědské v Městské knihovně v Liberci se věnuje především dokumentaci života obnovených sokolských jednot v této oblasti.

Bohužel, nemám přehled o dalších výstavách, ale je všeobecně známo, že je jich po vlastech českých a moravských hodně – a to je dobře.

Tyto výstavy tvoří také součást propagace XV. Všesokolského sletu a Sokola vůbec.

Jarina Žitná

Sletové „šílení“ zahájeno!

Dlouho očekávané první dny měsíce července 2012 se blíží. Ve všech župách vrcholí nácvik velkých hromadných skladeb secvičují se celky a výsledky celoroční práce jsou prvně prezentovány naší veřejnosti.

Slety župní i krajské se konají v halách i na stadionech – a je třeba říci, že počasí letošního počátku léta nám přeje.

Od 14. dubna do 27. května se konaly slety župy Podřipské, Fugnerovy, pražské trojžupí se prezentovalo na Pražských sokolských slavnostech, nové skladby byly předvedeny na sletech župy Barákovy, Sladkovského a na „Zlínském dnu“, své krajské slety měl kraj Východočeský – tedy župy Orlická, Podkrkonošská a Jičínská, kraj Vysočina – tedy župy plk. Švece a Havlíčkova, svůj župní slet oslavily župy Karlovarská, Pernštejská a Slovácká.

Ostatní slety na sebe nedají dlouho čekat – obsadily totiž všech víkendy v červnu.

Pak už bude platit pouze: „Sejdeme se – ne na Strahově – ale v Edenu! Jistě nám tam bude stejně krásně!

Jarina Žitná – podle materiálů náčelnictva ČOS

Obnova pomníku zborovským hrdinům

Z kroniky Sokola Spořilov :

„Zborovským hrdinům byl v horní části náměstí odhalen dne 29.6.1937 velice krásný pomník. Tento pomník byl solí v očích vandalským Germáncům a nařídili jej odstraniti. Socha byla dne 26. června 1940 snesena a podstavec zbourán. Dne 27.6.1940 ve 3 hod. 15 minut odpoledne byl pomník nákladním autem Stavebního úřadu hl. města Prahy odvezen dle doslechu na Zbraslav.“

Obnovu památníku legionářům na Spořilově pokládáme za akt připomenutí těch nejlepších národních, vlasteneckých tradic českého národa. Vždyť naši legionáři bojovali pod vedením profesora T.G. Masaryka za svobodu v krutých podmínkách bojišť I. světové války na straně spojenců na ruské, francouzské a italské frontě, a mnozí z nich položili za vlast to nejcennější – svoje životy.

Šlo o hrdinské činy významné nejenom pro obyvatele Spořilova, avšak též celopražské a celostátní důležitosti.

K myšlence na obnovu pomníku Hrdinům od Zborova se letos v roce 95. výročí památné bitvy 2. července 1917 hlásí Česká obec sokolská, Český svaz bojovníků za svobodu, Asociace nositelů legionářských tradic, Československá obec legionářská, Masarykovo demokratické hnutí a další organizace. I kdyby došlo k důstojné obnově až po tolika letech od skončení komunistické nadvlády v naší vlasti, je třeba ji uvítat, a podpořit úsilí o obnovu této cenné historické a kulturní památky na Spořilově.

Vladimír Prchlík, syn ruského legionáře
Sokol Spořilov

Slet sokolských plakátů.

V rámci 150. výročí založení Sokola probíhá v Brně mimořádný výstavní projekt, na němž je vůbec poprvé k vidění komplexní soubor výtvarné a grafické tvorby k všesokolským sletům z let 1901 – 1946 od předních českých výtvarných umělců, jakými byli Mikoláš Aleš, Jakub Obrovský, Alfons Mucha, Max Švabinský nebo Karel Stvolinský.

Výstava je přidruženým programem 25. Bienále Brno 2012 a součást krajského sokolského sletu.

Patronkou výstavy je paní Jana Kánská, dcera Milady Horákové.

Exponáty na výstavu zapůjčili: Národní muzeum, Moravská galerie v Brně, Moravský zemský archiv, Státní okresní archiv v Uherském Hradišti, Ne boltail! Collection a Sokol Brno.

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

Michal Doležel
Sokol Brno

„Věčný ruch, věčná nespokojenost!“

Dr. Miroslav Tyrš

ZZZ 2012 - Třebíč

Každoroční přebor ČOS v Zálesáckém závodě zdatnosti se konal v sobotu 19.května v Třebíči.

V kategorii žactva 11 – 14 let se ho zúčastnilo 16 hlídek, stejný počet se zúčastnil i závod dorostu 15 – 17 let.

Na prvních místech se umístily tyto hlídky:

Žactvo – 11 – 14 let:

- 1) župa plk.Švece
- 2) župa Baráková
- 3) župa Jihočeská

Dorost – 15 – 17 let:

- 1) župa plk.Švece
- 2) župa Podkrkonošská
- 3) župa Prostějovská

Zálesácký závod zdatnosti patří mezi nejdůležitější závody odboru všestrannosti. Přebor pořádá komise PP z pověření náčelnictva ČOS.

Důležitější než sám závod je fakt, že právě tento závod v plné míře naplňuje systém kalokagathie, který jako vizi prosazoval dr. Miroslav Tyrš.

Oleg Šalbaba,
Sokol Třebíč

Rozloučení se Zdenou Herzánovou

Den před sletem župy Plk. Švece, v pátek 25.května 2012, zemřela v Třebíči sestra Zdena Herzánová, zvaná Killikky. Její jméno je nedílně zapsáno v dějinách sokolského pobytu v přírodě a jejím odchodem definitivně končí první – ale rozhodně ne poslední – období činnosti pobytu v přírodě v obnoveném Sokole.

Zdena byla nevšední člověk. Byla sokolka v tom pravém slova smyslu, je nutno vzpomínat na ni jako na ženu činů a ne zbytečných slov. Se svým manželem Jiřím vychovala nejen své dva syny, ale celou řadu dalších mladých lidí, kteří v Sokole Třebíč pokračují v jejich práci.

Manžele Herzánovy jsem znala dlouho a dobře. Jiří byl sice prakticky i teoreticky duší sokolského pobytu v přírodě, ale Zdena, i když se někdy zdálo, že stojí trochu v pozadí, byla neúnavnou „hybatelkou“ veškeré jejich činnosti, člověkem, který kolem sebe rozdával radost, klid a pohodu.

Cituji slova místostarosty města Třebíče: Třebíčskému Sokolu je letos 130 let. Za jeho silou a bohatostí stojí generace činovníků, kteří v dětství prošli tábornickými perutěmi vedenými Jiřím a Zdenou Herzánovými. Že bude mít takové pokračovatele předpověděl Jiří Herzán řečený Logan před lety ve své beletristické knize Expedice Vltava. Jde vlastně o záznam z putovního tábora, v němž jako literární postavy vystupují jeho svěřenci, dnešní cvičitelé a činovníci. Logan se v textu obrací na svou ženu s konstatováním: „Vychovali jsme je dobře, vid' Killikky?“

Nemívám nouzi o slova, ale tentokrát mi chybí. Prostě to nejde, ztráta je příliš veliká.

Ale – věřím, že tam někde nahoře, kam nikdo z nás nedohlédne, existuje replika rybníka Horní Mrzatec. Na jeho břehu hoří malý oheň a u něj společně tiše sedí Logan s Killikky.

Jarina Žitná

Závěrečné slovo

Je poslední před zahájením největší sokolské slavnosti – XV. Vsesokolským sletem. Nežijeme ve snadném období, často se zdá, že negaci, která v národě vládne, prostě dál už neuneseme. Právě proto je třeba vyhledávat a hlavně vytvářet oasy klidu, dobré vůle, radosti, oasy aktivní poctivé práce a výchovy dětí. Jako cvičitelé a činovníci nejsme rozhodně žádnými Don Quichoty – jsme však členy Sokola, který za dobu své stopadesátileté existence dokázal své kvality i svůj význam v dějinách našeho národa a měli bychom si to uvědomovat.

Mottem letošního sletu je slogan „150 let v pohybu“! Vystihuje skutečnost, že všechno začíná v tělocvičnách a na hřištích, že pohyb znamená život, že tělesná zdatnost a dobrá kondice jsou podmínkami k úspěšnému zdolávání životních překážek, ale naprosto nevystihuje to, čemu staří Řekové říkali „ethos“ – totiž mravně závazná forma, světový názor. Řekové cíl tělovýchovy a sportu odvozovali od toho, co bylo „účelem obce“ a vytvořili si pro ně zvláštní slovo „kalokagathía“. To slovo často používáme i my dnes. Je to sloučenina dvou výrazů. „Kalos“ znamená krásný a „agathos“ v základním významu dobrý. Uprostřed je zbytek „kai“, který se rovná spojce a. Vzhledem k tomu, že tyto výrazy mívají i jiný význam, je trochu problematické slovo „kalokagathía“ vysvětlit a přesně definovat. Budu tedy citovat odborníka, kterým je profesor Andronikos z Aristotelovy univerzity v Soluni:

„S nevelkým zjednodušením lze říci, že podle smyslu znamená kalokagathía krásu spojenou s duševní ušlechtilostí ve vyvážené jednotě. V nejširším chápání tu jde o harmonický rozvoj těla a ducha. V nejpřesnějším významu jde o soulad fyzické zdatnosti a krásy s morální statečností a ušlechtilostí, jenž staví člověka na přední místo ve společnosti sobě rovných!“

Známý spisovatel Vojtěch Zamarovský k tomu připomíná, že to byl právě Miroslav Tyrš, který se po pádu antického Řecka jako první pokusil uvést tento ideál programově do tělovýchovné praxe.

Podíváme-li se na dávné i nedávné události naší národní historie musíme konstatovat, že se mu to v minulosti dařilo – důkazem jsou jména padlých a umučených na pamětních deskách a pomnících, ale stejně tak i jména bezejmenných cvičitelů, kteří přijali sokolskou myšlenku za svou a nesmlouvavou pracovitostí a obětavostí vytvářeli něco, co bychom mohli nazvat „sokolský životní styl“! Sokol vždy byl „státotvornou“ organizací a dokazoval to činy. Právě proto je motto „150 let v pohybu“ trochu málo a nevystihuje celou tu obrovskou práci a vliv, který měl Sokol na českou společnost. Daleko výstižnější, i když možná dnes méně populární, by bylo motto:

„150 let práce pro národ!“

Záleží jen na nás, abychom si to pamatovali a převzali závazek, který nám tu nechali ti před námi.

XV. Vsesokolským sletem končí jedno mezisletové období a čeká nás nové, ve kterém je nutno zúročit všechny naše snahy a zkušenosti pro život Sokola v moderní době.

Kdysi dávno jsem blahopřála k 21. narozeninám člověku, na kterém mi velmi záleželo, to přání končilo slovy „...abys žil čistě, statečně a krásně!“ Za pár dní jsem dostala odpověď s básní a její závěrečná slova používám jako přání sokolstvu do budoucnosti:

„My všichni at' žijeme čistě, statečně a krásně!“