

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

# *Nazdar!*

## *Sokolské souzvuky*

*č . 10 - říjen 2012.*

*Ročník 2.*

*„Žádná moc tohoto světa, a byť se i celým peklem spolčila, neudrží národa vzdělaného, ušlechtilého a statečného v poddanosti a otroctví!“*

*„Velké zlo je, že žijeme v myšlence, co o mně řekne sused. Ale o to běží, mít svůj úsudek, svoji osobnost, individualitu. Odhodlejme se být svými! Nežijme na cizí účet, na cizí svědomí!“*

*„Ne násilím, ale mírně, ne mečem, ale pluhem, ne krví, ale prací, ne smrtí, ale životem k životu – tot’ odpověď českého genia, tot’ smysl našich dějin a odkaz velkých předků!“*

*„Nevěřím, že nutná reforma se dá provést jen hospodářsky. Zároveň se musí provést reforma mravů a názorů!“*

Z publikace „Masarykova slova – citáty z Masarykových spisů a řečí“ vybral Jan Hála. Zveřejněno v časopise „Národní osvobození“ z 12. září 2012.

# Úvodní slovo

## Nezapomenout....

V minulém čísle časopisu nezbylo, bohužel, dost místa na veliká a důležitá výročí, která je nutno soustavně připomínat. Tvoří totiž součást nejen naší historie, ale především naší národní tradice a národního povědomí.

První dvě vzpomínaná výročí se týkají především Sokola, ale zdaleka ne pouze jeho. Oba muži, na které jsme v září vzpomínali, svou prací nejenže vytvořili Sokol jako tělocvičnou a především výchovnou organizaci, ale zaměřením a především celou činností tohoto tělocvičného spolku rozhodující měrou přispěli k boji za samostatnost a vytvoření svobodné republiky.

Jistě nemusím připomínat podrobnosti. Všichni víme, že to byl Jindřich Fugner, který se narodil 12. září 1822 a Miroslav Tyrš, narozený o deset let později, 17. září 1832. Myšlenky a ideje, které Sokol přinesl, našly odezvu i v díle největší osobnosti našich národních dějin, u osobnosti, na kterou v krásné básni o „kalném ránu 14. září“ vzpomíná básník Jaroslav Seifert.

Prezident Osvoboditel, Tomáš Garrigue Masaryk zemřel v Lánech, 14. září 1937 před půl čtvrtou ranní. Byl nejenom doma, ale i v cizině uznávaným vůdcem v boji za svobodu národa, byl nejenom prvním prezidentem republiky, ale také filosofem světového jména a především obecně uznávanou morální autoritou, která nemá obdoby – a kterou naše dnešní společnost trpce postrádá. Byl představitelem a bojovníkem vyznávající ideu politické i osobní svobody, demokracie a humanity. Na těchto základech stavěl ideu svobodného Československa. Svým životem a prací si získal, autoritu a lásku, v současnosti nepředstavitelnou. Jeho myšlenky a práce měly lví podíl na výchově občanů na základě víry v duchovní sílu života, usilování o vzdělání a vyšší hodnoty, která dělají lidský život skutečně životem „lidským“. Usiloval vždy o pravdivé poznání, svobodu myšlení a právo člověka hájit své přesvědčení, třeba i proti přesile. Věřil, že demokracie není možná bez vzdělání, obecného pokroku a především bez humanity. Stát ani politika nemohou podle něj obstát bez mravního základu, který stavěl daleko výš než jakýkoliv jiný prospěch. Demokracie musí uskutečňovat nejen politická, ale i sociální, kulturní a hospodářská práva.

Připomínám dnes Masaryka a jeho ideály především proto, že se blíží památný den ustavení samostatného Československého státu – 28. říjen. Bohužel dnes Masarykovy ideály a velké pravdy nejsou v moderním státě i světě právě „in“! Poměry, které u nás panují, nemohou vychovávat naši mládež v masarykovském smyslu. Slova jsou zbytečná a často lživá. Vychovávat národ k lidskosti, pravdivosti, vzájemné lásce a přátelství – to vše jaksi v současnosti ustupuje před „taky“ ideály, kterými jsou v moderní době prospěch, peníze a kariéra. Zkušenost však ukazuje, že z těchto „taky ideálů“ se žít prostě nedá a my nemáme právo kapitulovat před zlem, nepoctivostí, pohodlností a nedostatkem odvahy.

Tak co si říci známé: „Nebát se a nekrást!“ – a angažovat se ve všech oborech života české společnosti - práce a život každého z nás má přece svou cenu a z malých činů se rodí ty velké!

Jarina Žitná

# Obsah:

## Úvodní slovo

*Nezapomenout...*

## Metodika

*Skladby XVI. Všesokolského sletu – 1.*

*Z jógové praxe*

*Názvosloví cvičení s krátkou tyčí*

## Nejenom pohybem živ je Sokol

*150 let Sokola – 6.*

*Moje rodina – Sokol a já*

*Víc než zajímavé – časy se mění – a co my?*

*Utajená příjmení*

## „....a to je ta krásná země....“

*Putování za poznáním*

## Zprávy z jednot a žup

*Sok. župa gen. Antonína Číly v Oděse na Ukrajině*

*Kdo byl generál Antonín Číla*

*Výchovná práce s dětmi*

*75. výročí úmrtí prezidenta Masaryka v Hodoníně.*

*Velká Javořina – setkání přátel*

*Pozvánka do Boskovic*

## Závěrečné slovo

*Dobrovolně – dobrovolník – dobrovolnictví*

# Metodika

## *Skladby XV. Vsesokolského sletu*

Dovolte mi ještě jednou se vrátit se na nejrůznější nácvikové srazy, na stadiony župních sletů i do konečného, závěrečného Edenu. Ukončením sletového období začínají další roky systematické práce, která by měla poskytovat všem cvičencům radost z pohybu, působit na kondici, zlepšovat zdravotní stav – a docela určitě působit i na kulturu pohybu a tím už připravovat půdu pro další sletová vystoupení i další obdobné akce. Nezapomínejme, že dobrá kondice, elegance a kultura pohybu jsou - kromě vnitřní harmonie a morálky - jedním z hlavních cílů sokolské výchovy.

Tentokrát se nechci vracet k průběhu, úspěchům ani chybám, které se vyskytly při přípravě XV. Vsesokolského sletu, půjde mi výhradně o skladby, jejich kvalitu, emocionálnost, vhodnost pro tu kterou věkovou nebo zájmovou kategorii – prostě bych se ráda pokusila o něco jako je odborný a metodický rozbor jednotlivých skladeb.

Jenže – dovedeme jednoznačně vyjádřit, co to vlastně pohybová skladba je?! Co je její podstatou, jaké má zákonitosti jejich tvorba, na čem závisí její úspěšnost. V podvědomí to asi všichni cítíme, horší je vystihnout a vysvětlit tuto problematiku slovy.

Co tedy rozumíme pod pojmem pohybová skladba (ať už je to skladba podiová, sálová nebo velká hromadná) ? V každém případě je to útvar vymezený určitým časem, zvolenou hudbou, adekvátním pohybovým projevem, prostorovou choreografií, zvolenými kostýmy, použitím náčiní nebo náradí, případně i mluveným slovem, při čemž vhodný výběr těchto výrazových prostředků je podmíněn věkovou, případně zájmovou kategorií cvičenců, kterým je skladba určena. Pohybová skladba je svým způsobem uměleckým dílem, na kterém se podílejí autoři pohybu, choreografové, hudebníci a rozhodně ne v poslední řadě cvičenci. Na jejich pochopení myšlenky skladby i na jejich pohybové vyspělosti závisí veškerá úspěšnost.

Ze zkušenosti je známo, že při nácviku vznikají jak vztahy mezi cvičenci, tak i vztah ke skladbě jako takové. Osloví-li zvolená hudba a na ní závislý pohyb cvičence, je vyhráno a skladba má úspěch i u obecnstva.

Základem emocionálního působení na cvičence je vždy hudba – ať už autor pracuje s hotovou, známou hudební předlohou, nebo se hudba během přípravy skladby postupně tvoří. Oba tyto způsoby mají své výhody i nevýhody.

Při práci s hotovou, předem známou hudbou (klasickou, nebo moderní, filmovou atd.) je inspirace autora nepopíratelná – autor totiž skladbu zná, rozeznává jednotlivé melodie, hudební motivy a fráze. Zdá se, že tento způsob je jednoduchý, ale občas se v takové vybrané hudbě objevují i části, které „nevedou“, jsou rytmicky méně výrazné a tomtó případě vzniká určitý problém, se kterým se musí autor vyrovnat. V druhém případě, totiž když se pracuje s pohybem a hudba je tvořena přímo „na objednávku“

– dodatečně, odpadají problémy s „hluchými místy“, protože autor hudby se řídí přímo potřebami představy autora pohybu. Pokud autoři hudby i pohybu pracují společně, je tento způsob nejen vhodný, ale také poměrně jednoduchý. Odpadá ovšem inspirace hudbou předem. V dnešní době se také používá hudba „stříhová“, ale i tady je nutná spolupráce s dobrým hudebníkem, je třeba se vyvarovat použití hudby typu „krasobruslařských volných jízd“, kdy jsou využity v jednom pohybovém celku motivy různého žánru, které nemají žádnou vnitřní souvislost a mohou se dokonce vzájemně špatně snášet („tlouct“) !

Výběr pohybových motivů a jejich řazení ve skladbě je tedy podmíněn hudebním podkladem, pohybovou představivostí autora a, samozřejmě, možnostmi cvičenců, pro které je skladba tvořena. Tady je třeba připomenout, že se vyplácí položit pomyslnou laťku vždy o něco výše - cvičenci musí cítit, že pro zvládnutí skladby musí „něco udělat!“, naučit se a zlepšit úroveň svého pohybového projevu.

Nedílnou součástí pohybového obsahu skladby je její prostorová choreografie. Nesmí být nikdy samoučelná, musí vycházet z pohybu a vytvářet s ním nedílný celek. V dnešní době se hromadné pohybové skladby bez velké choreografie neobejdou, prostorové změny však potřebují svou logiku – změny prostoru, kterým chybí vhodný pohybový obsah, většinou příliš neoslovují cvičence a v žádném případě nemohou být přínosem.

Je zajímavé, že ve většině skladeb posledního sletu autoři používali náčiní, v případě „Jonatána“ můžeme snad mluvit i o náradí, ale existují i skladby, kdy se používá něco, co se dá nazvat „pomůckou“ – nemá vlastní techniku, používá se při zdůraznění vytýčení prostoru, přenáší se na různá místa, slouží ke schovávání („Návštěvníci“) a tak celou skladbu zpestřuje. Použití a využití náčiní vždy činí skladbu zajímavější, motivuje cvičence – a v žádném případě není ulehčením, naopak. Nejobtížnější, ale také nejvhodnější je využití náčiní, které vyžaduje zvládnutí techniky klasického náčiní (míče, kužele, švihadla, obruče, míče v síťce), ale vhodná jsou i náčiní improvizovaná, která vyžadují určitou manipulaci a dělají skladbu zajímavou. Při přípravě skladby je nutno myslet nejen na využití náčiní, ale i na jeho barevnost, možnost odkládání a sbírání – a také na jeho využitelnost v tělocvičnách mimo nácvik skladby.

Obdobně musíme posuzovat i oblečení jednotlivých skladeb. Bratr Žižka vždy mluvil o „strahovských zákonitostech“. Kromě logiky pohybu i choreografie prostoru tím myslel „vybarvení“ skladeb. Čím větší plochy jedné barvy jsou na ploše, tím lépe. Strakaté úbory (příkladem bylo oblečení výběrových cvičenek ASPV na sletu v r. 1994) třeba i velmi krásné na jednotlivých cvičenkách, bylo ve velké ploše šedivé a naprosto nevýrazné. Střídání barev úborů lze dobře využít při změnách poloh a postojů při vlastní choreografii skladby. Důležitý je i střih zvolených úborů – nejméně efektní pro diváka jsou kalhoty (leginy) do půl lýtek (a to i když jsou třeba velice moderní!). Opticky totiž zkracují nohy a zkreslují výsledný efekt.

O všech těchto aspektech musí autor hodně přemýšlet a rozhodnout se pro určitou představu, ze které pak vychází jeho další práce. Pokud se mu podaří zaujmout cvičence a naučit je skladbě rozumět – má vyhráno a na cvičence pak zbývá ta nejdůležitější úloha – strhnout svým vnitřním zaujetím především sami sebe a nakonec i diváky.

## ***A teď tedy k jednotlivým sletovým skladbám:***

***Muzikantova písnička*** – autorky Dagmar Toncarová a Blanka Jirmanová

hudba střihová – Z. Barták, úprava Mir. Vidlák

zpěv – Maxim Turbulenc a Dáda Patrasová

náčiní – plovací tyče a spojky – červená a žlutá

Působivá kompozice, dobře využívající náčiní jednak přímo ke cvičení, ale také při vytýčení prostoru (položené na zem vytváří nápadnou kresbu na ploše). Skladba využívá prvků a vazeb běžně užívaných při cvičení R + D, tyče se přenášejí, přeskakují, podlézají, slouží jako improvizovaná houpačka, vytvářejí překážkovou dráhu. Dají se stáčet do různých tvarů – oblouky, kroužky, něco jako branky, „postroje“ při vytváření spřežení. Spojky ke spojování válců jsou kromě své původní funkce používány ještě k předávání a přehazování mezi rodičem a dítětem, manipuluje se i s dvěma spojenými tyčemi. Skladba je velmi živá, v určitých částech děti pracují samostatně a vzdalují se od cvičících rodičů. Jsou nuceny spoléhat samy na sebe.

Hudební doprovod povzbuzuje spontánní pohyb na ploše, cvičící děti použité písničky znají, takže nemají problémy se souladem s hudbou.

Skladba je zdařilá, radostná, podporuje součinnost mezi cvičícími rodiči a dětmi, děti ji cvičily rády, což se projevilo při vlastním vystoupení, které působilo naprosto spontánně a přirozeně.

***Člověče, nezlob se!*** – autoři Dana a Filip Uzlovi

hudba střihová z českých pohádek - úprava Mir. Vidlák a

Daniel Barták

náčiní – kruhové destičky z PUR materiálu, 4 barvy

Základní celek – 16 cvičenců je rozděleno na čtyři čtveřice, lišící se barvou destiček i čepiček. Barevné rozlišení usnadňuje orientaci cvičitele i vzájemnou orientaci malých cvičenců. Výborně působil vlastní nástup – běh cvičenců do plochy ke svému vedoucímu nesoucímu destičky. Vyvolávání čtveřic cvičenců podle barev v úvodu působilo velmi emotivně. Pohybovým obsahem skladby jsou především přirozená cvičení – běhy, skoky, slalomové běhy mezi destičkami. Pro menší děti je někde pohyb dost obtížný, školáci ho zvládají lépe. Přesto bylo jasně vidět, že skladba se dětem líbí a cvičí ji rády. Je také nutno si uvědomit, že tyto děti vystupují jako samostatní cvičenci prvně v životě, což samo o sobě pro ně představuje určitou zátěž. K radostnému projevu rozhodně přispívá vytváření „vláček“, „bran“, rytmizace, což děti většinou znají z normálního běžného cvičení, tady to je ovšem ztíženo, protože poměrně často dochází k výrazným změnám tempa. Je zařazeno značné množství vazeb i prvků v nízké poloze, roztomile působila část „prosím, prosím...“, kdy všichni cvičenci sedí na svých destičkách.

Skladba je rozhodně přínosem pro další vývoj cvičenců, jejím zvládnutím získávají cvičenci základní pohybové dovednosti a znalosti potřebné právě pro tuto věkovou kategorii a pro možnosti jejich dalšího vývoje.

***At' žijí duchové!*** - autoři – manželé Jana a Milan Sobotovi

hudba – střihová - Jaroslav Uhlíř z filmu „At' žijí duchové“

náčiní – plastové bílé kbelíky s červeným víkem, jeden pro 4  
cvičence

Velmi úspěšná skladba tvořící svým způsobem mezi skladbami žactva naprostou výjimku jako skladba „mezigenerační“, kde současně cvičí rodiče, mladší žákyně a nejmladší cvičenci. Jednotlivé skupiny jsou odlišeny barvami úborů – rodiče tmaví, mladší žactvo žluté a nejmenší děti červené, dokonce i se skřítkovskou čepičkou. Nácvik skladby si pochvalovali hlavně v menších venkovských jednotách, kde bylo zařazení několika skupin cvičenců do jedné skladby vítáno a nebyly problémy se secvikem skupin, které cvičí v různou dobu a v jiných oddílech.

Pohybový obsah všech tří skupin cvičenců skladby byl adekvátní k možnostem jednotlivých věkových kategorií, které se pohybově odlišovaly, ale také vzájemně přejímaly pohybové motivy, doplňovaly se a gradovaly. Zvolené náčiní dovovalo velice pestré způsoby využití – od přenášení a vytváření útvarů (i výškově odlišených), válení – kutálení, vytváření „mostů“ a přecházení po nich. To vše kladlo na cvičence dost vysoké nároky, snad ani ne tak velké pokud se týče pohybu, jako spíš na orientaci v prostoru. Mladší žákyně se ve skladbě projevovaly nejen jako cvičenky, ale také jako vytyčovatelky a pomocnice při cvičení těch nejmenších. Právě vzájemná komunikace všech třech zařazených věkových kategorií byla největším kladem této skladby.

Je však nutno podotknout, že občas byl ruch na ploše až příliš velký a divák nevěděl, kam se dívat dříve.

Použité náčiní je levné, omyvatelné a je možno ho používat i v běžné praxi v tělocvičně.

***Jonatán*** - autorky – Dagmar Kubičková, Dagmar Fischerová a Martina Soukupová

hudba – střihová ze známých českých filmů ( „Mach a Šebestová“) – úprava

Daniel Barták

nářadí a náčiní – rozkládací klín, bílý látkový kužílek a látkový pes Jonatán

Jedna z nejzdařilejších skladeb se zaměřením na gymnastiku – nácvik a procvičování základních gymnastických dovedností – kotouly, přemety, přeskoky, přeběhy přes nakloněnou rovinu. Modrá podložka se dala jednoduchým manévrem přeměnit na žlutou nakloněnou rovinu (klín), vhodným přemísťováním se opticky nápadně měnil dojem diváka z choreografického ztvárnění pohybu a pro samotné cvičenky to byla dobrá škola orientace v prostoru.

Hudba skladby byla výrazně motivační, navozovalo ji štěkání psa – Jonatána, který také vběhl na plochu a vlastně na ni přiváděl cvičenky skladby. Každý celek si přinášel ještě svého vlastního Jonatána, který ukrýval náčiní – bílé kužílky, jejichž použití žákyně vlastně prvně a velmi nenásilně seznamovalo se základní kuželovou technikou.

Celá skladba se vyznačovala rychlým tempem, výraznými změnami pohybu po ploše, radostností a spontánním předvedením. Závěrečná část, kdy žákyně používaly ke cvičení „kužílek“, výrazně gradovala, až k závěrečnému vyhození náčiní do vzduchu.

Ohromným kladem skladby bylo, že vypadala dobře jak na župních sletech, kde cvičily třeba i malé celky, tak i při vlastním vystoupení na velké ploše.

Dalším kladem je využitelnost podložek i „kužílků“ v normálním cvičebním roce.

***Návštěvníci*** – autorka - Dana Kurečková

hudba - stříhová ze seriálu „Návštěvníci“ – Karel Svoboda, upravil  
Daniel Barták

náčiní – 1 stříbrný stan pro 4 žáky, žákyně 2 květiny z PUR materiálu

Skladba pohybově velmi nápaditá, s dobrou a výraznou prostorovou choreografií. Byla určena mladším žákyním a žákům, její pohybový obsah byl velmi bohatý, vyjadřoval určitý „děj“. Velké, plošné makety květů držené v rukách dokreslovaly pohyb, byly velice nápadné a dobře využitelné. Nejsem si ovšem jista, jestli toto náčiní bylo vhodné i pro chlapeckou část skladby. Vzhledem k „ději“ skladby byly využity ještě poměrně velké a snadno rozložitelné „stany“, které sice dobře zvyšovaly dojem z dějů na ploše – byly různě přenášeny, orientovány do různých stran a pod. – ale, bohužel, budou velmi málo využitelné v příštích cvičebních letech v tělocvičnách našich sokoloven, rozhodně se nedají použít jako stany při táboření. Byly typickou ukázkou „pomůcky“, která motivovala část děje skladby (schovávání cvičenců uvnitř a vykukování z „oken“, mávání při odletu „rakety“, případně snaha zabránit v nástupu do „rakety“), ale jinak byly samoučelné – a to i když použití stanu vytvářelo představu „rakety“ a bylo pro cvičence inspirující. V Edenu, kde stadion vytváří „kotel“ chráněný před větrem, bylo vše v pořádku. Na župních sletech ovšem bylo někdy skutečným problémem udržet „raketu“ na místě, kam patřila, často ji vítr kácel a dokonce i hnál po ploše stadionu a děti měly co dělat, aby ji udržely.

Rozhodně nepřítlačlivějšími a divácky nejúspěšnějšími částmi skladby bylo využití „květů“, které byly velmi nápadné a zdůrazňovaly i ty nejjednodušší zařazené vazby.

***Dávej, ber !-*** autoři Jana Sklenářová a Martin Chlumský

hudba – z filmů, stříhová úprava Daniel Barták

náčiní – létající talíře a žlutá stuha ( se suchým zipem)

Skladba plně odpovídala mentalitě a zájmům staršího žactva, pro které byla určena. Začínala netradičním nástupem, kdy cvičenci brali útokem bariéry plochy stadionu. Zvolený nástup se k charakteru skladby dobře hodil – je ovšem otázkou, jestli právě takové chování na stadionech je právě žádoucí.

Z počátečního „chaosu“ na ploše se během úvodu skladby vytvářely jednotlivé cvičební celky, pohyb se sjednocoval. Celá skladba vyznívala velice temperamentně, byla rychlá, svižná, chlapci i děvčata ji viditelně cvičili rádi. Pozornost cvičenců rozhodně podporovalo cvičení s náčiním, ve kterém se výrazně odlišoval pohyb chlapců od pohybu dívek. Cvičení s talíři chlapeckých celků vyžadovalo zručnou manipulaci a dobrou techniku házení i chytání a rozhodně splňovalo svůj účel. Totéž se už nedá tak jednoznačně vyjádřit u cvičení a využití náčiní – stuh – u děvčat. Vzhledově bylo toto náčiní velmi atraktivní, také nápad využívat spojování stuh do dlouhých pruhů bylo neobvyklé a pro diváky vizuálně zajímavé. Bohužel však naprosto nebyla dodržena technika pohybu se stuhou, šálem, prostě jakýmkoliv vlnícím se pruhem látky. Pohyby byly vykonávány pouze pažemi, pohyb trupu, ze kterého technika náčiní vychází,

se prakticky vůbec neuplatňoval. Do jisté míry to jistě způsobovalo i velmi rychlé tempo celé skladby, které velký a žádoucí pohyb trupu omezovalo. Je jasné, že skladba měla především zaujmout žactvo temperamentem a kondičním nasazením cvičenců, je však škoda, že dobrý nápad nebyl - především u děvčat - dotažen do konce. V tomto věku se totiž u cvičenců vytvářejí nejsnadněji správné pohybové stereotypy. Skladby, kromě toho, že musí být divácky zajímavé – musí také cvičence něco naučit, což se v tomto případě nestalo.

Druhým závažným problémem této skladby bylo její oblečení, které odporovalo požadavkům „strahovských zákonů“, bylo příliš barevné, úbory neodlišovaly jednotlivé skupiny cvičenců (chlapci – děvčata), barevně splývaly a skladba tak přišla o mnoho snadno dosažitelných efektů, což byla škoda.

Pokud se však týká jednoho z hlavních úkolů skladby pro starší žactvo – totiž získat jeho zájem a vytvořit tak předpoklady pro zájem i v budoucích letech – tak skladba svůj úkol nepochybně splnila.

***Nebe nad hlavou*** – autoři – Jana a Petr Černý

hudba – Petr Janda, Milan Růžek

náčiní - dva typy švihadla, trikové a dlouhé 5m

Po stránce kondiční docela určitě nejnáročnější skladba sletu. Využívala nerůznějších způsobů přeskoků kroužícího švihadla (kroužení vpřed i vzad, přeskoky jedno nož, střídno nož, snožmo, dvojšvihy, přeskoky s obraty kombinované s kroužením švihadla, přeskoky dvojic a trojic, synchronní přeskoky přes dvě (tři?) švihadla atd.), spojením švihadel vzniklo dlouhé lano, používané k podbíhání, přeskakování – zařazeny byly dokonce i přeskoky přes dvě lana kroužící opačným směrem. Technicky to byla velmi náročná skladba, což pro mnoho cvičenek bylo problémem, jako celek se však s ním dokázaly dobře vyrovnat.

V každém případě to byla skladba, která názorně předváděla úkoly a cíle dobře a soustavně prováděného cvičení. V rámci toho, že dnes především mladá generace holduje podobným kondičním cvičením, vycházel program přeskoků spíš z toho, čemu se dnes říká „ropics“ (= švihadla), než z klasického moderně gymnastického pojetí přeskoků. Předností skladby bylo neuvěřitelné tempo, které kladlo na cvičenky značné požadavky. Zařazené riskantní přeskoky, kroužení složeného i dlouhého švihadla cvičenky viditelně zaujalo a povzbudilo jejich ctižádost vyrovnat se s tak náročným úkolem. Možná, že by při velkých prostorových změnách ještě zvýšilo atraktivnost skladby několik vhodně zařazených výdrží.

Barevné řešení úborů bylo v podstatě originální (jediná „bílá“ skladba!!), bohužel, právě tady se použití stejnobarevných legin sahajících do půli lýtek negativně podepsalo na konečném dojmu ze skladby. Stačilo totiž místo sukýnek a legin použít pěkné, krátké šortky, které by zdůraznily postavu a opticky prodloužily nohy – a skladba by jen těžko hledala konkurenta.

Originální nástup „z tribun“ působil svěže a neočekávaně.

Pokračování příště.

Jarina Žitná

## **Z jógové praxe**

### **Bolest hlavy**

*Na bolest hlavy má vliv: Napětí v očích, šíji, zádech, pánvi.  
Záněty vedlejších obličejových dutin.  
Poruchy trávení.  
Počasí.*

#### **Postup odstraňování bolesti hlavy:**

##### **1) Uvolnit napětí v hlavě –**

- a) meditací se soustředěním na oblast pupku
- b) provést a držet cca 15 min mudru hlavy  
(prsteník položí do záhybu palce, malíček natažený, ostatní prsty vytvoří „špetičku“)
- c) masáží čela bříšky prstů od středu k vlasové části hlavy  
(provádět malými krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček)
- d) akupresurou spánků – bříška ukazováků položit na akupresurní bod (za vnějším koncem obočí „citlivá jamka“) a střídavě zatlačit a uvolnit asi 40x za minutu.
- e) masáží pokožky hlavy – poklepem vlasové části konečky prstů a tahem pokožky v týle vzhůru a do středu

##### **2) Uvolnit napětí v očích –** akupresurou kořene nosu palcem a ukazovákem (dva akupresurní body)

##### **3) Uvolnit napětí v šíji –**

- a) masáží - vzadu cca 2 cm od páteře u 3. krčního obratle položit ukazovák a prostředník a lehkým tlakem zdola nahoru masírovat po stranách páteře
- b) akupresurou - tytéž prsty provádí uprostřed šíje dole (z levé ruky na pravé straně šíje)
- c) pozici DRAKA : S vdechem napnuté ruce v připažení mírně od těla dát v pěst a bradu na hrudní kost. Se zadrží dechu – vzduchem nafouknout tváře a asi 3x zvednout ramena k uším. Výdech - uvolnit rty!.

##### **4) Uvolnit napětí v zádech, pánvi –** protahovacími cviky těchto partií.

#### **Prevence :**

- 1) Dýcháním – Zavřeme oči a dáme palce na uši (uzavřeme je), ukazováky na oči, prostředníky zavíráme nosní dírkou, prsteníky dáme na horní ret a malíčky na spodní ret. Z úst vytvoříme kroužek, do něj vložíme trubičku z jazyka a tímto útvarem nadechujeme při prostředníky uzavřených nosních dírkách. Vydechujeme nosem oddálením prostředníků od nosu.

- 2) Akupresurou – střídavým stlačováním a uvolňováním bodu
  - a) na vnější straně nehtů prsteníků,
  - b) výše uvedených bodů u obočí a u kořene nosu,
  - c) bodů na spodině lebeční za ušima („Pokojný spánek“)- ukazováčky položíme těsně za uši na lebku a sjedeme jimi až na hranu lebky (vnímáme jamku), proti které provádíme stlačování a uvolňování a ze stran páteře („Nebeský sloup“)- postup obdobný
- 3) Prokrvením hlavy - polohami, v kterých je hlava níž než srdce , jsou to:  
stoj na hlavě (v józe širsásána)  
vzpor stojmo ( v józe sumeruásána ),  
klek sedmo - předklon (v józe jogamudra),  
stoj na lopatkách - „svíčka“ (v józe sarvángásana)  
hluboký předklon

Z pozic se vracet velmi pomalu , čím vyšší věk, tím pomaleji !

Eva Trejbalová, Sokol Náchod

## ***Z názvosloví cvičení s krátkou tyčí***

(Budeme potřebovat pro skladbu Waldemariána !)

Cvičení s krátkou tyčí nemá speciální techniku jako jiná závodní náčiní.

Dělíme je na: *základní polohy tyče*

*pohyby s tyčí*

*přehazování, vyhazování a chytání tyče*

*doprovodné pohyby s tyčí*

Polohy tyče a pohyby s tyčí popisujeme podle postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám (*čelné, bočné, vodorovné a příčné*) a vzhledem k jednotlivým částem těla. Jestliže je při držení tyče jednoruč volný konec tyče vzdálen od těla, popisujeme cvik názvoslovím pohybu paží.

Tyč držíme buď oběma rukama (*obouruč*), nebo jednou rukou (*jednoruč – nutno uvést kterou rukou!*)

Při držení tyče obouruč ji můžeme držet každou rukou na jednom konci, nebo oběma rukama uprostřed, případně jednou rukou uprostřed a druhou na konci, nebo oběma rukama na jednom konci.

Při držení tyče budeme používat především *nadhmat!*

Pozor! Držíme-li tyč obouruč každou rukou na jednom konci, nebo jednoruč na konci v prodloužení, považujeme to za obvyklé a v popisu to neuvádíme.

Vzhledem k prostorovým rovinám rozlišujeme trojí postavení tyče:

- *tyč rovně (rovnoběžně s pravolevou nebo předozadní osou těla)*

- *tyč svisle (rovnoběžně s podélnou osou těla)*

- *tyč šikmo (tyč je odchýlena od postavení „rovně“ o úhel 45 stupňů)*

Z „Názvosloví pro cvičitele“, autoři – K. Appelt, D. Horáková, L. Novotný

# *Nejenom pohybem živ je Sokol*

## **150 let Sokola - 6.**

### *Sokol vzlétl vzhůru do oblak – obnova ČOS*

Po válce se obnovená činnost Sokola v jednotách a župách rozvíjela s obrovským nadšením a překročila veškeré očekávání. Sokol působil na veřejnosti již znakem svého jména a prostředí. Čelní představitelé ČOS včetně sestry Marie Provazníkové však sdíleli oprávněné obavy, že Sokolstvo postižené takovou ztrátou vedoucích osobností na všech úrovních, nestačí zvládnout velký nápor nových členů. Ti však překvapivě rychle splývali s těmi, kteří prožili Sokol už před 2.světovou válkou.

Značný příliv přihlášek do Sokola nebyl zcela upřímný, neboť po vyhlášení obnovení organizace a činnosti ČOS v prosinci 1945 vedení komunistické strany nařídilo všem svým členům, aby se hromadně hlásili do Sokola a tak se infiltrací dostali do jeho vedení. Došlo tak k násilné politizaci Sokola, kterou jeho zakladatel dr.Miroslav Tyrš jednoznačně odmítal. Tělocvičné jednoty hlásily, že dostávají hromadné přihlášky s deseti, dvaceti nebo dokonce padesáti jmény na jedné straně listu. Avšak jednoty si s tím věděly rady – odmítaly hromadné přihlášky s poukazem na nutnost podávat jednotlivé přihlášky do Sokola. Další podmínkou bylo absolvování školy pro nové členy. Sestra Marie Provazníková ve své knize „To byl SOKOL“ uvádí:“...Nutno však po pravdě přiznat, že když přišly individuální přihlášky Gottwalda a Zápotockého, zeptala jsem se v předsednictvu, zda prošli školou pro nové členy. Odpovědí byl jen ironický úsměv Hřebíkův (starosta ČOS, pozn. autora) a tím byla záležitost vyřízena.“

Sokolové nacházeli s dojetím svoje zabrané sokolovny, používané nacisty nejčastěji jako vojenské nemocnice, ubytovny nacistické mládeže Hitlerjugend, skladiště zabaveného židovského majetku apod. A tak prvním činem výborů tělocvičných jednot bylo usnesení o pracovní povinnosti všech členů při odklizení a vyčištění sokolovny.

### *Svoboda a demokracie po 2. světové válce*

Všesokolské slety byly mohutnou přehlídkou růstu počtu členstva a jeho fyzické a tělovýchovné a duchovní zdatnosti od předchozího sletu. Tentokrát však bylo období od posledního sletu prodloužené na deset let. A za tu dobu se odehrálo nejenom u nás avšak i ve světě mnoho událo Prošli jsme obdobím druhé světové války a všeho , co souviselo. Po jejím skončení na jaře 1945 po pádu nacistického režimu všechny evropské země opět svobodné. Ve východních zemích obsazených Rudou armádou byla jedna

diktatura nacistická vystřídána druhou diktaturou komunistickou. U nás se ještě brzy po konci války udržela demokracie a svoboda, avšak byla vystavena silnému tlaku zvůle nastupující politické moci. Po válce velká část národa si stále více upevňovala vědomí, že demokracie je jedinou správnou cestou pro zdravý rozvoj naší společnosti. Takto smýšlející stále větší část národa se přimykala k Sokolu a vstupovala do jeho řad. Proto byl první poválečný XI. slet připravovaný na léto 1948 očekáván s velkým nadšením. Převratnými událostmi února 1948 byly však veškeré naděje na svobodný, demokratický vývoj v Československu zmařeny a příprava na slet ohrožena.

„...Za války se nám slet stal symbolem všeho, za čím jsme šli. Vzájemně jsme se zdravili slovy: Bude zase slet?!“ vzpomíná sestra Marie Provazníková ve své knize „To byl Sokol“. Po druhé světové válce, kdy se na naši republiku snášela hrozba, se Sokol v exilu stal středem demokratických sil Čechů a Slováků ve světě. Sokolové nelitovali oběti a čas, aby mohli na sletu cvičit a vyjádřit tím svůj vřelý vztah k rodné domovině!.

## *Únorový puč 1948*

Vstupem do Národní fronty zanikl Sokol založený bratry dr.Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem. Akční výbory byly zakládány ze skupin úplně samozvaných lidí, zpravidla vedené členem komunistické nebo sociálně-demokratické strany, který si sám do výboru najmenoval koho chtěl, hlavně ovšem od koho očekával podporu. Nebyly nikým schváleny, nebyly v žádných stanovách, neměly žádný právní podklad. Přesto se však tvořily ve všech úřadech, podnicích a spolcích, zkrátka všude, kde pracovalo několik lidí pohromadě. Jak svévolně se tyto akční výbory vytvořily, tak svévolně vládly. Byla to úplná anarchie. Schopní lidé byli jimi „vyakčnění“ tj. odstranění z funkcí a nahražováni často neschopnými komunisty. Akční výbory rušili usnesení volených orgánů a projevíly se u nich prospěchářské zájmy jednotlivců i celých skupin podle stranické příslušnosti.

25.únor 1948 v Praze neznamenal jen konec demokratického systému v Československu, avšak byl jednou z příčin čtyřicet let nesmírného utrpení statisíců lidí. Ve svých důsledcích vedla také k ohromnému úpadku naší země a v neposlední řadě k morální devastaci obyvatelstva. Ve dvou únorových dnech se podařilo Komunistické straně Československa získat a ovládnout většinu národa včetně sdělovacích prostředků. O únoru 1948 lze hovořit jako o převzetí nebo uchopení moci komunisty. Velmi nápadné příbuzné povahy je i způsob převzetí politické moci ve srovnání Hitler – Gottwald! Zvláště způsobem nastupu násilného režimu diktatury v Německu v roce 1933 a uchopení moci komunisty v roce 1948. V obou případech dostaly nedemokratické strany v demokratických volbách značný počet hlasů (přes 30%)! Cílem jak nacistického tak i komunistického totalitního režimu byl model tzv. nového socialistického člověka jako lidského tvora, který ze zásady neuznává hodnotu mravního svědomí a v něm zakotvený přátelský vztah k druhým lidem.

## *Nezapomenutelný XI.všesokolský slet 1948*

Důležitým znakem poúnorových politických poměrů u nás bylo komunistickou stranou řízené zakládání tzv. Akčních výborů.. Svůj akční výbor měla i tzv. Národní fronta, složená ze zástupců tehdejších politických stran se silnou převahou hlasů členů či posluhovačů zájmům Komunistické strany Československa.

Ustavení Akčního výboru ČOS ohlásili původně dva bratři: Klinger a Bláha, který tam byl dosazen komunistickým vedením. Bláha chytře svolal akční výbor ČOS o hodinu dříve. První Akční výbor ČOS odstranil bratra starostu Hřebíka a náčelníka mužů dr. Kavalíra. Místo nich byl jmenován starostou bratr Truhlář a náčelníkem mužů známý komunista Penninger. Tím se do vedení Sokola dostali bratři, kteří již museli vykonávat příkazy akčního výboru bez výhrad! Předseda Bláha poté přednesl projev, ve kterém oznámil, že odstraněna má být také sestra Marie Provazníková. Nato některé ze zúčastněných sester prohlásily: „Když nebude Provazníková náčelnicí, nebude slet!“ To přimělo akční výbor k revizi nařízeného rozhodnutí. Je však těžko pochopitelné, že v těchto akčních výborech byli také někteří dobří Sokolové. Bláhově doufali, že budou moci pokračovat v každodenní práci a vychovávat mládež v duchu, v jakém sami vyrůstali. Když byly akční výbory utvořeny i v Sokole, rozhořčení členstva bylo takové, že v mnohých jednotách byl zastaven nácvik na slet. Bratři a sestry žádali, aby byl slet odvolán. Když viděli marnost takového požadavku, měli v úmyslu slet neúčastí zmařit.

Po puči přestal být Sokol svéprávnou demokratickou organizací. Z jejich demokraticky zvolených činovníků ponechaly akční výbory jen ty, kteří byli nezbytné nepostradatelní k úspěšnému dokončení sletu. Změnilo se i zahraniční zastoupení účastníků sletu. Na předcházejících všesokolských sletech byli pravidelně pozváni účastníci sokolské svazy slovanských národů, které se hlásily k Sokolu. Americké sokolské svazy svou účast na sletu po komunistickém puči odvolaly.

## *Totalitní moc Sokol zakázala*

Během sletu hlas lidu často projevoval opakovaně smýšlení národa. Heslo „Ať žije prezident Beneš!“ znělo při sletovém průvodu Prahou i na Strahově při cvičení na sletišti jako hlasitý protest. Zatýkáni Sokolů začalo již už při cvičení žactva, kde jednotliví cvičitelé byli zatýkáni hned, jakmile opouštěli strahovské sletišť ! Po skončení sletu již nic nebránilo komunistické straně a vládě, aby ukázala svou moc. V Praze pro podněcování k demonstracím byli zatýkáni i bratři, kteří vůbec na sletu nebyli. Zatýkáni bylo tak rozsáhlé, že se konečně začaly otevírat oči i těm sestrám a bratrům, kteří do té doby ještě věřili, že SOKOL bude moci žít pod komunistickou diktaturou.

(Poznámka: Ústřední výbor Komunistické strany Československa založil zvláštní tzv.. „Sokolskou komisi“.)

Vladimír Prchlík, Sokol Spořilov

## ***Moje rodina – Sokol a já***

Jestliže máme říci něco o našich sokolských základech, musíme se vrátit nejméně do poslední dekády 19.století. Možná, že i dál, protože podle rodinné tradice se náš dědeček Martin Evald dostal jako sirotek do skupiny stejně postižených pražských hochů, na jejichž výchovu dohlížel Josef Barák, jeden z účastníků založení Sokola.

Jisté je, že druhého našeho dědečka, kluka z maličké vsi pod Blaníkem, krejčovského tovaryše na zkušené v Karlových Varech, v roce III. Všesokolského sletu okouzlili sokolové, na jejichž slavnost se jel podívat, natolik, že se mezi ně s nadšením přihlásil. Když během dalších let doputoval přes Vídeň do bavorského Mnichova, kde se usadil a založil si vlastní živnost, stal se platným členem tamější jednoty Sokol Slovan Mnichov na celé čtvrtstoletí. Prošel klasickou cestou sokolských činovníků od cvičence, cvičitele, náčelníka a starostu v jednotě až po činnost v župě a zahraničním odboru ČOS.

Na zmíněném III. sletě ovšem už nejspíš cvičil dědeček Evald s celkem Sokola Praha Vyšehrad, kde do konce svého života v roce 1928 byl velmi oblíbeným a dlouhá léta vzpomínaným cvičitelem žactva a dorostu. Povoláním byl typograf - od učňovských let prošel jednou pražskou tiskárnou až na místo ředitele. I jeho spolupracovníci ho museli mít velmi rádi - podle krásného alba, které mu darovali k šedesátinám ( na většině fotografií zdobí jejich klopky sokolské odznaky).

Jak se tyto dva tak odlišné osudy propojily do společného dědečkovství? --Jak jinak, než přes Sokol!

Dědeček Martin měl tři syny a dceru. Samozřejmě všechny vodil do vyšehradského Sokola. Hlavně ti dva nejstarší, Jaroslav, narozený 1895 a o rok mladší Karel, už jako dorostenci reprezentovali jednotu v nářadovém tělocviku tak, že je Jindra Vaníček zařadil v rámci jakési spolupráce jednot, mezi přeborníky Sokola Pražského. Karla navíc přijal mezi šermíře tehdejší borec bratr Pálka. Jeho svěřenci se stali největšími soky tehdy slavného spolku šermířů Riegel.

Později do Sokola Pražského přestoupily i dvě mladší ratolesti, syn Ladislav a dcera Jarmila. Ta vynikala zejména v tehdy oblíbené rytmice a tělocvik si vybrala jako celoživotní povolání. Tento obor studovala rok i v Angli. Všichni čtyři sourozenci se postupně stali členy cvičitelských sborů Sokola Pražského. Lád'a a Jarmila si v nich našli i své celoživotní partnery. Lád'a Ríšu Hochmannovou a Jarmila Jindru Prokše. Ten se jediný ze všech dožil obnovy Sokola v roce 1989 a jako 94letý se zúčastnil první valné hromady Sokola Pražského a v červenci 1990 se vydal i na slet Zahraničního Sokola do Paříže.

Sokolské manželství uzavřel i nejstarší Jaroslav, když po návratu z legií nastoupil

vojenskou cestu životem. Jako hraničář byl přidělen do Šumperka, kde samozřejmě posílil cvičitelský sbor tamní jednoty a potkal tam svou Boženku Švestkovou.

Ted' se vrátím k tat'kovi Karlovi: Hned po návratu z fronty nastoupil v prosinci roku 1918 s Plukem stráže svobody, organizovaným náčelníkem Vaníčkem, do bojů za záchranu Slovenska před maďarskými bolševiky. Pak dostudoval práva a v roce 1923 byl vybrán s Janem Pelikánem a několika dalšími bratry k reprezentaci Sokola na Turnfestu v Mnichově. Tenkrát bylo samozřejmostí, že hosté jakékoli sokolské slavnosti byli ubytováni v místních sokolských rodinách. Tak poznal Martinův syn bratra starostu Antonína a jeho krásnou dceru Andělu. Vzdělaná, sečtělá, znalá jazyků, dobrá pianistka okouzila čerstvého právníka, právě prožívajícího velké zklamání v lásce (...já ji miloval a ona se mi vdala"). Po návratu do Prahy začal posílat psaníčka. Do Mnichova, do Paříže, do Manchesteru, kam se postupně dostávala schopná konzulární úřednice. Odpovědi dostával dlouhé tři roky v dalekých Sečovicích, protože po zkušenosti se Slovenskem v době služby v Pluku Stráže Svobody, nabídl své soudcovské vzdělání této, tehdy zaostalé části své vlasti. Dopisy jsou čím dál delší, popisují život v sokolských jednotách (tu sečovskou Karel spoluzakládal, do pařížské zapadla Anděla jako členka jiné jednoty téže Župy zahraniční.)

Mezitím její otec Antonín opustil Mnichov, aby si založil krejčovský závod v Praze na Vinohradech a tam se také hned přihlásil do Sokola. V rodinných „pokladech“ jsem našla stvrzenku o jeho příspěvku na stavbu sokolovny. Když se mu začalo v podnikání dařit, požádal dceru, aby se vrátila a pomohla mu dát jeho závodu „světový punc“. Mamka poslechla a stala se členkou Sokola Strašnice, protože tam měla rodina družstevní byt.

V roce 1926 mohl Karel konečně opustit nevládné Sečovice – dostal jmenování k Okresnému soudu v Košiciach. Konečně mohl působit v čilé sokolské jednotě a žít v podmínkách, které mohl nabídnout i své vyvolené. Mamka se ovšem také stala členkou tamní jednoty, ale za rok po svatbě jsem narodila já, o tři roky později Hamilka a tak se mamčina činnost v jednotě projevovala nejvíc na besídkách a akademiích, kde doprovázela na klavír cvičení, zpěv, či tat'kovu oblíbenou recitaci melodramů. A samozřejmě nás vodila do cvičení a za tat'kou na „letní“. Tak se ve zkratce říkalo velkému pozemku blízko Hornádu. Bylo tam velké cvičiště s tribunou, seřadištěm za ní, hudebním altánem pro kapelu doprovázející veřejná cvičení, mezi tribunou a cvičištěm byla dvě volejbalová hřiště, vlevo od brány, jíž procházely průvody, byly tři tenisové kurty a vpravo parčík s restaurací a dřevěnou stavbou, kde se v zimě odkládaly kabáty, přišroubovávaly brusle - šlajfky k botám a kam se dalo zajít na horký čaj a nějakou dobrotu v přestávce mezi bruslením. To veliké cvičiště se totiž pravidelně každou zimu proměňovalo v kluziště – jen se to muselo polévat. Tat'ka byl výborný bruslař, v rodném Podskalí přímo pod skalou, budíval pozornost svými kroužky, piruetami i skoky. Nám oběma obětavě pomáhal udržet se na brusličkách a z každého

samostatného krůčku měl velkou radost – to stálo za snahu i za nějaký ten pád! A jednou za rok nám mamka ušila nějakou masku a oba rodiče nás doprovodili na karneval na bruslích.

A ještě jedno kouzlo mělo košické „letní“. Mezi parčíkem a kurty byla celkem nevelká budova, která skrývala různé kanceláře -pro mne hlavně tu tatkovu pro vzdělavatele jednoty i župy - a jakýsi společenský sál, jehož čelní stěnu kryla z velké části červená sametová opona. Za ní bylo čarovné loutkové divadlo. Snad každou neděli jsme se těšily na Kašpárka, Kalupinku, čerty, draka a všechno, co musí v pohádkách být. Dnes, kdy o loutkách něco vím, vím i to, košické loutkové bylo určité na velmi vysoké úrovni. Kam se asi podělo, když na celém pozemku dnes stojí paneláky! Samozřejmě jsme chodily cvičit-cvičilo se ve školních tělocvičnách. Černé klotové trenýrky, bílé tričko, černé Baťovy cvičky a spousta holčiček. Na rozdíl od Hamilky mi cvičení moc nešlo, ale dmula jsem se pýchou, když jednou za čas, hlavně v různé výroční termíny, jsme nastoupily do dvojřadu a do tělocvičny přišel bratr vzdělavatel. To můj táta dovedl tak krásně povídat o bratru Tyršovi, o panu prezidentovi Masarykovi, o legionářích, o sokolských sletech a ještě asi o mnohém jiném stejně důležitém a všechny ty holky, co se mi občas posmívaly, mého tátu s otevřenou pusou poslouchaly!

Poslední sokolská vzpomínka z Košic je na cvičení na župním sletu 1938 a na kruté zklamání, že na velký slet cvičit nepojedeme. Z toho předešlého, IX. jsem měla knížku o Kulihráškovi na sletu. Sešli jsme se tenkrát na sletišti celá Evaldovic rodina, tety v „libuších“, strýčci i dědeček Mančal v krojích, a nám, tehdy třem klukům a mně, ušily maminky žákovské kroje (bylo nám od 3 do 6 let). V civilu byla jen babička Evaldová, která ty 4 sokoly vychovala. S ní jsme se my děti mohly dívat na některá vystoupení na plné ploše obrovského stadionu. I na průvod jsem se už tenkrát mohla dívat! Na Národní třídě bydlel a krejčoval jeden z mnoha strýců a měl správně umístěná okna. Určitě jsem nevydržela sledovat celý průvod, ale ty záplavy vlajek a krojů mi v paměti utkvěly.

O to víc bolelo, že na ten X. nebudu moci. Naštěstí se to týkalo jen cvičení. Jako divák jsem byla na zkouškách, i na jeden z hlavních dnů mne vzali. To už nás, Evald'at, bylo všech 6, tomu nejmladšímu byly teprve dva roky. Kluci Prokšovi už měli svou první sletovou zkušenost za sebou, pěkně se na nás ostatní vytahovali ! Jenže oni bydleli v Českém Brodě, tak měli štěstí, že se jich povinná neúčast vzdáleného žactva (pro hrozbu další mobilizace, či horších událostí) netýkala. Ale na průvod jsem se zase mohla ze strýčkova okna dívat, byla tam s námi dětmi jen teta , i ten vzdálený strýček, a snad všichni další příbuzní se valili pod námi v tom mohutném ukázněném proudu Sokolů.

Ještě jeden sletový zážitek mi tkví v paměti. U babičky Mančalové, kde jsme o sletě s mamkou bydlely – tatka byl k vidění jen vzácně, hlavně když jsme za ním zašly do Tyršova domu, kde jsme ve Staré zbrojnici svátečně všichni spolu poobědvali – tak u té babičky mne svátečně ustrojili do bílých šatiček s bleděmodrou sametkou, děda, v kroji

mamka a dokonce i babička ve svátečním jsme někam odjeli - bylo to do Národního domu na Smíchově, kde se konalo slavnostní setkání zahraničních sokolů. Taťka už na nás čekal, na rozdíl od dědečka, kterého jako dřívějšího župního starostu obklopili pro mne lidé zcela neznámí, se mne ujal a začal mne hrdě představovat svým přátelům, mezi které patřil i tehdejší ministr Juraj Slávik. Ten už asi o mně něco od taťky věděl, protože mne vyzval, abych abych přednesla jeho oblíbenou Rázusovu báseň „Hoj, zem drahá“. Má desetiletá dušička se zatetelila trémou i pýchou, do zjednaného ticha se ozvalo mé přednášení. Báseň jsem uměla, byl to běžný repertoár všech oslav státních svátků, ale takové publikum a takový potlesk jsem zažila poprvé a ovšem i naposledy. Hlavně jsem měla radost, že jsem potěšila svého milovaného tátu.

Ten se pak vrátil do Košic, kde se chystala velká výstava k 20. výročí republiky a taťka byl nějak pověřen – jistě s dalšími - přípravou pavilonu Československého státu - pamatuji si jak jsme poslouchali jeho projev k jeho otevření v novém dědečkově rádiu, když jsme byli na prázdninách pod Blaníkem. Po návratu jsme samozřejmě výstavu navštívili a mně se moc líbilo, že na dvou pavilonech byli jako hlavní pořadatelé Evaldovi. Taťkův nejmladší bratr Lád'a byl tehdy nějakým šéfem na ředitelství státních lesů v Liptovském Hrádku a dostal na starost pavilon státních lesů. Víím, že u vchodu byli dva krásní vycpaní medvědi.

Jenže to už bylo mého dětství namále. Pár dnů s novou paní učitelkou v páté třídě, a začaly truchlivé chvíle u večerních zpráv. Na stole veliká mapa - jen černé názvy mezi černými hranicemi obcí a okresů – nebo čeho – a táta se zaťatými pěstmi tužkou označoval ty, kterých denně ubývalo směrem od těch důvěrně známých hraničních čar do středu mých milovaných Čech. „Tohle se mnou musíš sledovat, jsi už dost velká, abys si tohle zlo zapamatovala.“ Asi jsem už dost velká byla, dodnes cítím tu bolest, která mnou projela s jménem každé další vesničky, kterou na pokyn z rádia taťkova tužka oddělila z plochy té republiky, kterou mne po sokolsku naučil milovat.

A pak to odpoledne, kdy jsme si hrály s dětmi na dvoře: „Dádo, Hamilo, honem domů, jedeme do Hrádku“. Tak, jak jsme byly, dodnes mohu popsat, co jsme měly na sobě, jsme byly vysazeny do bryčky, kde už byla maminka s narychlo sbalenými zavazadly, u vlaku se námi taťka rozloučil - „Nebojte se, Košice nám nevezmou, já si pak pro vás přijedu“. Státní zaměstnanci dostali pokyn, poslat rodiny do vnitrozemí, aby se zmenšila panika v případě obsazení východoslovenské metropole Maďary. Déle než měsíc se pak o tom rozhodovalo. Začátkem listopadu bylo rozhodnuto a mamka odjela sbalit, co se dalo, všechno, co jsme měli, se uložilo v nějakém mezinárodním skladu a kupodivu to někdy v únoru doputovalo za námi do Prahy. Ale to už bylo jen kousek do 15. března, který definitivně uzavřel moje dětské vnímání světa.

Dokončení příště.

Dagmar Evaldová, Sokol Pražský

## ***Víc než zajímavé.....časy se mění – a co my?***

***„Život náš je otravován nepoctivostí, hmotnou i mravní korupcí, protekcionářstvím, slepým a nesnášenlivým stranictvím, poklesem úcty k důstojnosti člověka a k hodnotě nesobecké, poctivé práce. Pokračovat v této cestě bylo by nebezpečné pro život národa i státu. Je třeba usilovné, vytrvalé a neúchylné práce v boji proti všem chorobám, které hlodají na kořeni našeho národního zdraví. Sokolstvo věří v sílu demokracie a humanity a půjde za svým vzorem, prezidentem Masarykem, v dobré, obětavé a věrné službě svému národu i státu.“***

Z výzvy „Lidem dobré vůle“, kterou sokolové zaslali v r. 1934 vládě i oběma parlamentním komorám. (Sokolští činovníci vytrvale usilovali o nadstranickost ČOS, sokoly činné v politických stranách vyzývali k dodržování sokolských zásad a k politické scéně směřovali morální apely.)

***„Demokratické zřízení doplatí na to, že bude chtít vyhovět všem. Chudí budou chtít část majetku bohatých a demokracie jim to dá. Mladí budou chtít práva starých, ženy budou chtít práva mužů a cizinci budou chtít práva občanů a demokracie jim to dá. Zločinci budou chtít obsadit veřejné funkce a demokracie jim to umožní. A až zločinci demokracii nakonec ovládnou, protože zločinci od přírody tíhnou po pozicích moci, vznikne tyranie horší, než dovede nejhorší monarchie nebo oligarchie.“***

Sokrates před dvěma tisíci roky.

***„Demokracie umírá na demokracii!“***

Prezident republiky dr. Edvard Beneš

***„Demokracie neznamena jen vládu lidu, ale i kulturu lidu. Demokratičnost kultury se neměří jen podmínkami pro tvůrce, ale i způsobem zprostředkování kulturních děl lidu!“***

Vojtěch Zamarovský („Řecký zázrak“)

***„Národ, má-li existovat, musí mít vědomí jak vlastní dějinnosti, tak i vůli něco vykonat v přítomnosti a v budoucnosti. A jako se hodnota jednotlivce měří hodnotou jeho činů, tak se stejně měří i hodnota národa.“***

TGM

## *Utajená příjmení*

Média zahrnují v poslední době do svých pořadů stále více názory a dotazy posluchačů a diváků. Je pravdou, že rozhlasové stanice tak činí v daleko větší míře. Dříve byl anonymní dopis s despektem odmítán, dnes jsou ohlasy elektronické, telefonické nebo ze sociálních sítí přijímány běžně od účastníků, kteří se představují buď pouze jménem bez uvedení příjmení nebo se zapojují jako bezejmenní. To již nemluvíme o zcela anonymních internetových debatách, plných vulgarismů. Důvodů bude víc. Někteří se zřejmě obávají veřejně ozvat, natož vyslovit své mínění, aby se vyhnuli posudku svých sousedů a známých. Možná, že od těch, kteří zažili minulý režim, se do jejich genů obtiskla ustrašenost z pronásledování za vyslovení vlastního názoru. Mnozí jen napodobují zvyklosti tolerované moderátory. Na ČR 2 probíhá pořad s názvem Písničky od srdce. Jen díky zkušené moderátorce paní Stanislavě Dufkové nedochází k bezejmenné prosbě o zahrání písničky. Zájemci o tuto bezplatnou službu si zvykli její zásluhou uvádět své příjmení a příjmení toho, komu chtějí zahrát. I tady je možná výchova.

Při této příležitosti si všimněme oslovení, které v posledních desetiletích zažívá proměny. Rozhlasoví moderátoři při různých rozmluvách se svými hosty, i když jim vykají, přecházejí často na oslovení jménem, zřejmě s jejich předcházejícím souhlasem. Na to mají bezpochyby vliv i jiné kultury, zejména americké, kde studenti se takto, pro nás nepředstavitelně, obražejí na svého učitele. Přesto má oslovování v české společnosti dosud některé své zvláštnosti. Je obvyklé označovat osloveného funkcí vyplývající z jeho zaměstnání nebo titulem, i když je jeho rodové jméno známo. A tak se setkáváme s paní poslankyní, panem ředitelem, nebo donedávna oblíbeným „panem vedoucím“.

Závěrem je možné zdůraznit toto. Ochrana osobních dat nebrání v uvedených situacích používat příjmení. To teprve s dalšími personáliemi, jako je datum narození, rodné číslo a bydliště tvoří identifikační údaje.

Příjmení začalo být dědičné a závazné za josefínské doby v 18. století. I když je dnes v některých situacích oslabeno, na rozdíl od jména je stále ještě spojeno pevně s naší identitou. Jistě netoužíme po společenství lidí bez tváře, společenství anonymů. Je ostatně otázkou morální, jak stojíme jako konkrétní osoba za svými vyjádřeními a názory, které jsme připraveni obhajovat.

Marcela Hutarová

*„Máš-li co říci, řekni to a nemysli na nic, než na pravdu!“*

Kenneth Roberts („Arundell“)

*„Myšlení je boj o pravdu!“*

Karel Čapek

# **„...a to je ta krásná země...“**

## ***Putování za poznáním***

Takže dnes – po prázdninách - trochu jinak! Tentokrát zkusme svoje znalosti naší vlasti a přesvědčme se, jak se dovedeme dívat kolem sebe!

Poznáte z následujících řádků, o která města, hory, řeky, hrady a zámky se jedná?!

1) Malebné město ležící nad údolím řeky, která se vlévá do Moravy. Hlavní páteří růstu města se stala dopravní stezka spojující Čechy s Moravou. Povýšení na město se událo za vlády Přemysla Otakara II. Zajímavé je především Staré město, dávného původu je židovské město, pozoruhodný je starý židovský hřbitov. Nad údolím byl v r. 1101 založen benediktinský klášter. Monumentální klášterní kostel Panny Marie byl založen po tatarském vpádu r. 1241. Tvoří přechod mezi architekturou románskou a gotickou, patří k nejdůležitějším památkám republiky. Je to trojlodní bazilika s dvěma věžemi, románským sloupovým portálem a kryptou.

Ve městě je velmi silná sokolská jednota, známá v sokolských kruzích především úspěšnou činností na poli pobytu v přírodě. Pochází odtud i jeden ze zakládajících organizátorů pobytu v přírodě, první vedoucí PP ČOS po jejím obnovení.

2) Počátky města souvisejí s dávným spojením jižních Čech a Moravy. Leží v bahnitých zalesněných oblastech kolem známé jihočeské řeky. Město je spjato se jménem nejmnocnějšího jihočeského rodu Vítkovů, právě zde zemřel poslední z Rožmberků, pan Petr Vok. Ve 14. století bylo opevněno hradbami, dodnes jsou funkční jeho tři městské brány. Původní gotický hrad se časem přeměnil na zámek. Ve čtyřicátých letech 16. století začala výstavba kamenných domů a město se stalo jedním z nejvýstavnějších měst doby předbělohorské. Typické jsou domy s podloubím na hlavním náměstí, v r. 1573 zasáhlo do organismu města vybudování jednoho z nejznámějších a největších rybníků u nás.

V okolí města jsou rozsáhlé louky s dřevěnými seníky, seno je však možno svázat pouze v zimě. Sídlo rozsáhlé rybníkářské expozice v místním zámku.

3) Město na Českomoravské vysočině na severovýchodní straně jednoho z přítoků řeky Moravy. Městem je již od roku 1240. Na východním okraji historické zástavby stojí gotický kostel s výraznou věží. Nejznámější a nejvýznamnější památkou je klášter na druhém břehu řeky, asi 1 km od centra. Stavba je významným dokumentem cisterciácko – burgundské architektury, byl založen vdovou po Přemyslu Otakarovi Kunhutou (Konstancií) a je znám pod jménem Porta coeli..

4) Mohutná a nejvyšší hora v pohorí na severní Moravě. Má široký plochý vrchol, hřebeny pohorí jsou částečně zalesněné, tvoří známé lyžařské terény a vyhledávanou turistickou oblast. V samé blízkosti této hory najdete chaty Barborka, Kursovní, Švýcárna. V podhůří známé lázně, v jedné z nich se léčí otylost, součástí jména dalšího důležitého místního střediska je jméno českého panovníka „otce vlasti“!

- 5) Město leží v původně málo zabydlené lesní oblasti, vznikalo na křižovatce dvou dopravních cest. Jeho původní existenci dnes dokazuje pouze románská věž kostela, nahrazeného pozdější kaplí sv. Ducha. Kolem gotického hradu vznikalo nové podhradí, které bylo povýšeno na poddanské město s kostelem sv. Jakuba a hradbami. Největší rozvoj města spadá do renesančního období druhé poloviny 16. století. Má rozsáhlé náměstí lemované domy s renesančními, barokními i klasicistními štíty, do náměstí je také situován jeden z nejkrásnějších zámků u nás. Budování zámku i města souvisí se jménem pana Zachariáše z Hradce a s italskými kameníky a dělníky, kteří prováděli rozsáhlé přestavby v druhé polovině 16. století. U zámku je nádherná renesanční zahrada, dnes jedna z nejcenějších památek u nás. Ve městě a na zámku se natáčelo mnoho pohádek a také Hubačův film „Nezralé maliny“. Děj jedné ze svých knih „Město šťastných lásek“ sem umístil i spisovatel František Kožík.
- 6) V hlubokých lesích na pomezí Moravy a Čech stál již v roce 981 hrad. Později k němu přibyl benediktinský klášter, od roku 1141 osídlený premonstráty. R. 1259 povýšil Přemysl Otakar II. lokalitu na město, roku 1344 zde bylo založeno biskupství. V husitských dobách však zaniklo. Kolem roku 1490 se město stalo jedním z center Jednoty bratrské. Později přešlo do majetku Pernštejnů, kteří zde nechali postavit renesanční zámek s arkádami a sgrafity. Najdete zde bývalou piaristickou kolej, která je – stejně jako město – obecně známá jako dějiště jedné z nejoblíbenějších povídek Aloise Jiráska. Město má podlouhlé náměstí lemované historickými domy s malovanými průčelími a arkádami. Je městskou památkovou rezervací, je spojeno se jménem Aloise Jiráska a především Bedřicha Smetany, který se zde narodil. Ve městě se každoročně pořádají na jeho počest hudební festivaly a hostují zde přední soubory a umělci.
- 7) Významné archeologické naleziště na pravém břehu řeky vlévající se do Dunaje. Středisko, o které se opírala hospodářská moc tzv. Velké Moravy, předpokládá se zde hlavní rezidence knížat Mojmíra, Rostislava a Svatopluka. Středisko existovalo již v 7. – 8. století, ve středu byl zbudován hrad (akropole) opevněný dřevěnými palisádami. Kolem dřevěné srubové stavby s hliněnými dusanými podlahami. Zbytky dílen, kde se zpracovávalo zlato, bronz a železo. Byly zde nalezeny ostruhy s háčky – patrně zde žil některý moravský kníže se svou družinou. Na přelomu 8. – 9. století zde byl vybudován nový hrad s vnějším mohutným opevněním. Podhradí mělo rozlohu až 100 hektarů. Na ní byly nalezeny zbytky pěti církevních staveb a trosky paláce. Církevní stavby byly omítnuty a na vnitřních stranách byly barevné fresky. K největším patří zbytky trojlodní basiliky 35 m dlouhé a 9m široké. Později zde byly objeveny zbytky dalších církevních staveb, dvě rotundy, které byly budovány jako tzv. vlastnické kostely. Dvorce velmožů byly silně opevněny. Nálezy v hrobech prokazují velmi vyspělou kulturu.

Ted' máte možnost přesvědčit se, jak znáte svoji vlast! Správné odpovědi najdete v časopise. Pokračování příště! Příjemnou zábavu!

Jarina Žitná

## *Zprávy z jednot a žup*

### *Sokolská župa gen. Antonína Číly v Oděse na Ukrajině*

Pravděpodobně je to vůbec nejmladší sokolská jednotka v zahraničí.

V dubnu 2012 jsme si slavnostně připomněli činnost tohoto českého krajan v Oděse a na Rusi vůbec. Číla se se svými oděskými cvičenci v r. 1912 zúčastnil VI. Vsesokolského sletu a závodů v Praze. A my se hlásíme k odkazu svého českého předka tím, že jsme založili jednotu českých krajanů pod jeho jménem a senioři vzorně nacvičili skladbu „Jen pro ten dnešní den...“, se kterou se - přesně po 100 letech představili na XV. Vsesokolském sletu. Naší prioritou je sport pro všechny. Cílovou skupinou pro nás je školní mládež, na kterou se přednostně orientujeme. Chceme podporovat kladné vlastnosti v každém člověku. Do našich řad zveme cvičence všech věkových kategorií.

Aktivity krajského spolku „Česká rodina“ v Oděse jsou zaměřeny spíše na kulturní činnost. V poslední době se nám podařilo činnost rozšířit i na sportovní aktivity. V současné době evidujeme 35 členů. Převážnou část tvoří mládež do 18 roků. Ze sportů se hlavně zaměřujeme na míčové hry, kopanou a lehkou atletiku. Cvičíme na nedalekém hřišti u školy a když je nepříznivé počasí, pronajímáme si tělocvičnu. V rámci župy rozvíjí úspěšně svou činnost turistický a cyklistický oddíl. Nezapomínáme ani na kulturní a společenskou činnost. Pořádáme besedy a setkání s krajan, spoluorganizujeme „Dunajský věneček“, připomínáme si české tradice, obyčeje a zvyky. Máme dva taneční soubory – folklorní kroužek dospělých „Česká rapsodie“ a dětský soubor „Rozmarýnek“. Spolupracujeme s dalšími národnostními spolky a reprezentujeme město Oděsu v našem regionu. V letošním roce jsme provedli rekonstrukci sousední místnosti spolku, čímž jsme získali tolik potřebné zázemí pro naši činnost.

### *Kdo byl generál Antonín Mikuláš Číla (1883 – 1983)*

Rodák z Nové Paky, sokolský cvičitel, učitel tělesné výchovy a kreslení, nadaný výtvarník, ale i statečný voják - starodružiník, ruský legionář, účastník bitvy u Tvorova i všech bojů proti bolševikům na magistrále od Čeljabinska po Irkutsk, výtečný velitel pluku, brigády divize, odbojář v obou světových válkách, dekorovaný řadou vysokých řádů a vyznamenání, československý generál.

V roce 1909 jej upoutala nabídka carských ruských orgánů, nabízejících českým sokolským činovníkům pracovní příležitosti v různých částech země, s přáním zavést český tělovýchovný model na ruských školách.

Vlastenecky orientovaného Čílu tato možnost uchvátila a přihlásil se jako sokolský pracovník k cestě do Ruska. Pracovní uplatnění našel na gymnasiu v Oděse, kde jej přijali na místo profesora kreslení a tělocviku. Zároveň začal vyučovat v carské kadetce a na vojenském gymnasiu tamtéž. Brzy na sebe upozornil skvělými pedagogickými výsledky, zvláště když myšlenky Tyrše a Fugnera uvedl rychle do praxe. Založil v Oděse sokolskou jednotu, stal se jejím prvním náčelníkem a spolu se svými cvičenci se v roce 1912 zúčastnil VI. Vsesokolského sletu a závodů v Praze.

Jeho jméno se šířilo městem a pronikalo i do vzdálenějších míst ruské říše. Vyvrcholením těchto sokolských aktivit se stal rok 1912, kdy car a jeho rodina pořádali v Petrohradě veřejná cvičení sokolského žactva. V následujícím roce se podobná cvičení studentstva uskutečnila v Petrohradě znovu, tentokrát však Antonín Číla poznal jeho veličenstvo cara Mikuláše II. osobně, byl mu představen a převzal od něho své první vyznamenání – Medaili za vzornou službu.

Eva Řezníčková  
Zaslala Libuše Dutnarová  
Sokol Pangrác

***„...a to je ta krásná země...“ správné odpovědi***

- 1) Třebíč, 2) Třeboň, 3) Tišnov, 4) Praděd, 5) Telč, 6) Litomyšl,
- 7) Mikulčice,

## ***Výchovná práce s dětmi***

Navštívila jsem s dětmi zajímavou akci, která probíhala v Praze.

Jako připomínka 70. výročí atentátu na R. Heydricha vyrostla na Karlově náměstí maketa koncentračního tábora Mauthausen, kde 24. října 1942 skončily životy 261 pomocníků parašutistů. V areálu byla instalována unikátní multimediální výstava, která představovala 70 příběhů lidí, jimž do života zasáhla heydrichiáda, dále pak fotografie a životopisné texty lidí, kteří nepřežili, buď byli popraveni, nebo spáchali sebevraždu, když je gestapo odhalilo. Z dobových tlampačů zněly autentické záznamy z roku 1942, které poskytl Český rozhlas, ve třech barácích uslyšel návštěvník krátké autentické úryvky ze vzpomínek pamětníků a s heydrichiádou související rozhlasové dokumenty „Příběhy 20. století“, které vysílal ČRo Rádio Česko. Ve třetím lágrovém baráku se promítaly dokumenty a filmy. V rámci výstavy probíhaly také besedy s pamětníky a historiky.

Přiblížit nedávnou smutnou historii dětem a mladým lidem je potřeba, jen tak si totiž budou umět vážit dneška a pochopí, že o demokracii a svobodu je nutno bojovat!

Pavlaína Špaténková, Sokol Dvůr Králové

## *Hodonín si připomněl 75. výročí úmrtí prezidenta Masaryka*

Účastníci pietního shromáždění si 14. září v 17 hodin u pomníku Tomáše Garrigua Masaryka na náměstí 17. listopadu připomněli 74. výročí jeho úmrtí. Pořadatelem pietního aktu byla Masarykova společnost v Hodoníně, která tuto vzpomínku organizuje každoročně. Na akci také spolupracuje s Československou obcí legionářskou a sokoly. Legionáři u pomníku stáli čestnou stráž. Tuto stráž obohatili originálním praporem Čs. obce legionářské, který k této příležitosti zapůjčilo Masarykovo muzeum v Hodoníně. Prapor, který byl vytvořen těsně po druhé světové válce, přečkal i období komunismu, které uchovávání legionářských tradic nepřálo. Pietního aktu se zúčastnili také sokolové, především z T. J. Sokol Veselí nad Moravou.

Program byl zahájen položením věnců k pomníku za hudebního doprovodu pěveckého sboru gymnázia Hodonín. Poté následovaly projevy předsedkyně Masarykovy společnosti v Hodoníně Ireny Chovančíkové a místostarosty města Hodonína Romana Sedlačíka. Součástí akce byl rovněž autorský přednes studentky Lindy Janoškové oceněné v literární soutěži „Kdyby měl Masaryk internet“ věnované v loňském roce 160. výročí narození T. G. M. Na závěr zazněla česká a slovenská státní hymna v podání pěveckého sboru Gymnázia Hodonín.

Jelikož jde ale o polokulaté výročí, připravila radnice další vzpomínkové akce. Ve foyer velkého sálu městského úřadu na Horních Valech zahájila po pietním aktu výstava „Armáda ČR v obrazech od svého vzniku do současnosti“. Večer ještě následoval koncert „Ne(jen) hovory s TGM“ zpěvačky Táni Janošové, za klavírního doprovodu Jana Krále a s mluveným slovem Františka Trávníčka.

Mirek Novotný,  
Sokol Veselí n. Moravou

## *Velká Javořina – setkání přátel -*



### *5. setkání sokolů v sobotu 15. září 2012*

Tradiční podzimní setkání sokolů z obou stran státní hranice na vrcholu Velké Javořiny opět uspořádala T. J. Sokol Uherský Brod ve spolupráci se a T. J. Sokol Trenčín ze Sokolské župy Povážské. Celkem se akce zúčastnilo asi 195 osob. Doprava z Uherského Brodu byla zajištěna autobusy od vlakového nádraží jak pro turisty a tak pro ostatní zájemce. Autobus s turisty vyvezl účastníky na Hrabinu, vzdálenou od Holubího chaty cca 10 km, která se nachází asi 1 km cesty k vrcholu Javořiny. Druhý autobus pak dopravil ostatní účastníky horskou silnicí ze slovenské strany až ke zmíněné chatě. Největší počet účastníků – 96 přijel z župy Komenského a o především

z T. J. Sokol Uherský Brod a Uherské Hradiště, autobusem přijeli také ze župy Hanácké, a to 47 osob z T.J. Sokol Bystřice pod Hostýnem a ze slovenské strany asi 50 osob z jednot župy Povážské - Štefánikovy a Bratislavské – Masarykovy. Také z naší župy Slovácké se účastnili, především členové z T.J. Sokol Veselí nad Moravou.

Setkání začalo pěším výstupem od Holubyho chaty k Památníku československé vzájemnosti a mohyly Josefa Vavrouška. Leží asi 1 km cesty k vrcholu Javořiny. Jednalo se již o pátý ročník této akce, která vznikla v rámci vzpomínkového 90. výročí vzniku samostatné Československé republiky. Po položení věnce a zazpívání obou státních hymen, byly předneseny projevy pořádajících zástupců z župy Komenského a župy Povážské. Tak jako v předešlých letech se končilo u Holubyho chaty. Zde všichni strávili další část setkání až do odjezdů ve vynikající přátelské atmosféře. K ní přispěla hudební skupina, kterou objednala jednota z Uherského Brodu. Všichni jsme si společně zazpívali i zatančili. Pohodové setkání jsme zakončili příslibem dalšího vzájemného setkání a srdečným rozloučením.

Mirek Novotný, Sokol Veselí n. Moravou



## ***Pozvánka do Boskovic***

Vzdělavatelský odbor ČOS, komise pro práci s mládeží a seniory, pořádá při příležitosti 150. výročí založení Sokola turisticko – kulturní zájezd pro seniory.

**Termín:** 20. – 21. října 2012 (sobota – neděle)

**Odjezd** z Prahy: sobota 7,30 hod. od sokolovny v Libni (Pha 8 – Palmovka, Zenklova 36, zastávka v 7,45 v Praze 10, Vršovická sokolovna – tram č. 22, 4, Vršovické náměstí)

**Doprava** – zájezdovým autobusem

**Ubytování** – internát vyšší odborné školy v Boskovicích

**Návrat do Prahy** kolem 16,30 hod.

### **Program:**

Sobota 20. X. – procházka historickou židovskou čtvrtí města Boskovic s průvodcem, prohlídka zámku, návštěva národní přehlídky sokolských pěveckých sborů

Neděle 21. X. - návštěva skanzenu Veselý kopec a skanzenu betlémů v Hlinsku.

Písemné přihlášky zasílejte na adresu: Vzdělavatelský odbor ČOS – komise pro práci s mládeží a seniory, Újezd 40/450, 11800 Praha 1 – Malá strana  
nebo e- mailem: [Stefanova@sokol.eu](mailto:Stefanova@sokol.eu) , případně telefonicky 257 007 274 (ses. Štefanová)

Upozornění: Zájezd je pořádán pro seniory nad 60 let, členy ČOS. Předpokládáme, že se budou hlásit především zájemci ze sokolských žup v Čechách. Pro sokolské župy z Moravy je zorganizován zájezd z Valašského Meziříčí - přihlášky u sestry Jany Rosákové, e –mail [J.Rosakova@seznam.cz](mailto:J.Rosakova@seznam.cz) .

Případné dotazy na stejných místech.

Vzdělavatelský odbor hradí všem účastníkům dopravu, ubytování a prohlídku židovského města s průvodcem. V případě zájmu je možno zajistit na sobotu společný oběd a večeri v Boskovicích a v neděli oběd (jedno jídlo cca 100 – 120 Kč)

### **Pozor!!**

Přihlášky se budou přijímat do 15. října 2012 (v autobuse je omezený počet míst)

Těšíme se na všechny a přejeme předem příjemné zážitky!

Mgr. Jitka Viktorinová  
předsedkyně komise

Doc. PhDr. Květoslava Volková, SCs  
jednatelka vzdělavatelského odboru ČOS

# ***Závěrečné slovo***

## ***Dobrovolně – dobrovolník – dobrovolnictví***

Po jedné, značně neradostné rozmluvě, kde jsme svorně konstatovali, že sokolská práce, jakkoliv usilovná a kvalitní, nemá patřičný dopad na život současné společnosti, jsem nemohla spát a nutila jsem se přemýšlet, proč tomu tak je.

XV. Vsesokolský slet byl nepochybně úspěšný a můžeme mít z něho radost. Přesto se vynořují znepokojující otázky:

- jak to a proč zůstal na pokraji zájmu české společnosti
- jak to, že počty cvičenců na sletech se od r. 1994 neustále snižují
- jak to, že v jednotách ubývá aktivní členstvo a přes všechnu snahu přichází pouze malý počet nových zájemců
- jak to, že ubývá nezištných lidí, kteří jsou ochotni pracovat a nečekají na finanční odměnu
- čím je způsobena obrovská negace společnosti v celém veřejném životě

Odpověď na tyto otázky není snadná, ale musíme ji hledat, nesvádět neúspěch na jiné, na veřejnost, ale začít sami u sebe a hledat cesty, jak se s těmito problémy vyrovnat a řešit je.

Sokol, stejně jako celá česká i světová veřejnost potřebuje vzdělané odborníky, kteří kromě své profese dokáží svoje znalosti a dovednosti uplatňovat nejen ve svém zaměstnání, ale také tam, kde je to zapotřebí, bez nároků na odměnu. Jedním z velkých problémů současnosti je honba za penězi a kariérou a, bohužel, dobrovolná práce navíc, ze které není žádný okamžitý zisk, většinou lidi nepřitahuje.

Přesto je ve světě právě tato dobrovolná práce jednotlivců i celých organizací nesmírně ceněna. Definici jsem si našla na internetu: „*Dobrovolnictví je samostatná činnost prováděná ve prospěch druhých bez nároků na finanční odměnu*“.

Nedávno se mne ptala moje dávná přítelkyně, se kterou jsem neustále ve styku: „A tebe to pořád ještě baví?“ Díval se při tom na mne, jako bych neměla všech pět pohromadě. Mou odpověď – totiž že jsem šťastná, že to vůbec mohu dělat – a stejně že to cítí i další členové Sokola – přijala s potřesením hlavy a hlubokým nepochopením.

Při tom dobrovolná práce, vedená čirým altruismem, je v kulturním demokratickém světě oceňována i dnes. Patří sem rozhodně tzv. „formální dobrovolnictví“, tedy zapojení do neziskových organizací a soustavná práce v nich (hasiči, Červený kříž, Charita ČR, KČT, Junák, Brontosaurus a, samozřejmě, i sportovní a tělovýchovné organizace, jako je i Sokol) a tzv. „dobrovolnictví neformální“ – tedy věnování peněz, věcí, podpora nemocných, rozvojových zemí a pod.

Nevím, nakolik si všichni uvědomujeme, že právě morálními důvody vedená dobrovolná práce ve prospěch něčeho nebo někoho zkvalitňuje i náš vlastní život, činí ho smysluplný a přináší nám uspokojení. V Sokole je a byla dobrovolná práce tradicí, stojí v samém základu jeho existence a činnosti, takže.....co z toho vyplývá pro všechny, kteří chtějí být lidmi dobré vůle dnes?

Jarina Žitná