

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

# ***Nazdar!***

## ***Sokolské souzvuky.***

***č. 1 - leden 2013.***

***Ročník 3.***

***„Zlu se neustupuje,  
zlu se odporuje,  
zlo se poráží!“***

Heslo našich letců v Anglii za druhé světové války.

# **Obsah:**

## ***Úvodní slovo***

*Česká myšlenka v současnosti*

## ***Metodika***

*Cvičení dvojic*

*Z pokladnice her*

## ***„Nejenom pohybem živ je Sokol“***

*Naši chlapci na Sibiři*

*Projekt „Paměť národa“*

*Rovnoprávnost žen v čase*

## ***„...a to je ta krásná země....“***

*Všechny cesty vedou na Říp*

## ***Zprávy ze žup a jednot***

*Jak to bylo po zdravotní stránce na sletu*

*Dvě velké ztráty ve cvičitelském sboru žen*

*Blažena Petrová*

*Marie Bartošová*

## ***Závěrečné slovo***

*A co dál?*

## ***Památník nejdůležitějších dat 2013***

# Úvodní slovo

## Česká myšlenka v současnosti.

Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. Nechce se mi věřit, že připravuji lednové číslo “Sokolských souzvuků” už po třetí. Je to práce, kterou jsem nikdy nedělala a nemám na ni žádnou kvalifikaci – snad jen tu, že cítím, o čem je třeba psát a co je potřeba dávat na vědomí členstvu i naší mládeži, máme-li plnit základní část sokolského programu, totiž výchovu těla i ducha českého člověka. V dnešní době to je úděl nelehký, protože současné, ryze praktické nazírání na svět a jeho problémy, není rozhodně tím, čím by mělo být, tím, čím musí žít národy, mají-li mít reálný předpoklad ke své existenci a ke svému uplatnění jako rovnoprávní členové lidského společenství.

Lidská společnost a její tradice, způsob myšlení a uplatňování v mezinárodní konkurenci bylo vždy závislé na mnoha patřičně různorodých faktorech. Do jisté míry bylo dáno genetickou výbavou, hodně přírodním prostředím – z čehož do jisté míry vyplývá i stavba lidského těla a jeho kondiční i rozumové vybavení a tedy celý způsob života. Zcela jiné potřeby k uhájení životního minima má Eskymák na dalekém severu, jiné budou mít lidé v subtropickém nebo tropickém podnebí, na pouštích a stepích nebo v pralesích, nebo v ledových pustinách Arktidy, případně Antarktidy.

My, kteří žijeme v Evropě a tedy v tzv. mírném klimatickém pásmu, máme celkem štěstí, slovo „mírný“ perfektně vystihuje klima, kde se střídají čtyři roční období, teploty a množství srážek jsou proměnlivé, tepelná maxima i minima většinou nepřesahují průměrné hodnoty, půda je příznivá k obdělávání a celé přírodní prostředí poskytuje člověku téměř ideální podmínky k životu.

Vezmeme-li dál do úvahy, že české země leží téměř přesně ve středu tohoto kontinentu, musíme si uvědomit, co to pro vývoj země a jejího obyvatelstva v minulosti znamenalo a znamená dodnes. Naše výhodná poloha byla kompensována nadměrným zájmem o naše území ze strany sousedních velmocí, myšlenkovými proudy, které nás ovlivňovaly a které formovaly českou povahu a české myšlení. Není náhodou, že T. G. Masaryk si vybral „Českou otázku“ jako téma jedné ze svých prací.

Vezmeme-li v úvahu dávnou i nedávnou historii našeho státu, dostáváme se, chtě nechtě, k tomu, co je možno označit jako „českou myšlenku“, která byla charakteristická pro vývoj naší země a je - a měla by být – vůdčím elementem našeho konání. Jsme malý národ – a jako takový můžeme obstát pouze silou ducha, pouze hlubokým přesvědčením, že domov máme pouze jeden, že patříme dohromady – a chceme-li to tak mít, musíme –každý jeden z nás – něco pro to udělat! Něčeho se vzdát, něco získat, něco vybojovat – a při tom vědomě používat takové prostředky, které cíl nijak nesnižují, nijak nehonostují.

Jaké by tedy mělo být dnešní „české myšlení“ ? Především pozitivní, aktivní, činorodé, nezávislé, ale uznávající sílu společného jednání a konání! Ne slepě poslouchat, ale kriticky hodnotit a přinášet nové, neotřelé myšlenky, které vycházejí z národní tradice, ze způsobů českého nazírání na svět. Jistě považujeme za samozřejmé stát se členem širšího společenství národů, spolupracovat, ale v každém případě zachovávat českou národní identitu – přinášet vklad do evropské a vůbec do světové pokladnice myšlenek, kultury a zůstat při tom sví, tak, jak to ostatně (alespoň na papíře) Evropská unie vyžadovala a vyžaduje a zároveň jak to cítíme my, jako příslušníci národa, který ví, nebo by měl vědět, kde stojí a jak chce žít! To je výhradně naše kompetence a týká se to nás všech.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

# Metodika

## Cvičení dvojic.

Je to cvičení neprávem opomíjené. To proto, že spoluprací dvou cvičenců často vzniká neklid (bavení, vzájemné vysvětlování, smích), což, samozřejmě, ztěžuje práci cvičitele. Výhodou je ovšem možnost zařazování cvičení s dopomocí, používání pasivního pohybu, cvičení proti odporu i vzájemná kontrola cvičenců.

Předkládaný materiál byl probrán na cvičitelském srazu mužů v Kostelci n.L. v říjnu 2011. Je rozdělen podle svalových skupin a uváděno je vždy cvičení pro zvětšení pohyblivosti a následuje skupina cviků pro posilování téže svalové skupiny.

### A) Cvičení pro zlepšení pohyblivosti paží a pletence ramenního.

- I.) Dvojice zády k sobě, stoj spatný, krok od sebe – zapažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 2 výpon – upažením zvolna vzpažit vzad – hrudní záklon
  - 3 – 4 stoj spatný – upažením zvolna zapažit
- II.) totéž v sedu
- III.) Dvojice čelem k sobě, stoj, krok od sebe – předpažit dolů, uchopit se za ruce
  - a) opakovaně oblouky zevnitř předpažit vzhůru a zpět
  - b) opakovaně čelné kruhy soupaž vlevo (vpravo)
- IV.) Dvojice zády k sobě – stoj rozkročný – upažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 2 malé kroužky vpřed i vzad
- V.) Dvojice zády k sobě, stoj spatný – připažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 2 upažením vzpažit
  - 3 – skrčit připažmo
  - 4 – trčením vzpažit
  - 5 – 6 upažením připažit
- VI.) Dvojice zády k sobě, stopu od sebe, stoj spatný – připažit, uchopit se za ruce
  - 1 – skrčit připažmo
  - 2 – trčením vzpažit
  - 3 – skrčit připažmo
  - 4 – připažit
- VII.) Dvojice zády k sobě, stoj spatný – připažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 2 vychýlením obou cvičenců vpřed svis vzadu stojmo (cvičenci se navzájem vyvažují!)
  - 3 – 4 stoj spatný – připažit
- VIII.) Dvojice zády k sobě, stoj spatný – vzpažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 4 cvičenec „A“ mírným hrudním předklonem protáhne paže cvičence „B“ co nejvíce do vzpažení vzad
  - 5 – 8 opačně
- IX.) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný (nebo rozkročný) – předklon – vzpažit, ruce položit vzájemně na lopatky
  - a) hmitání v předklonu s tlakem na lopatky
  - b) totéž, ale v kleku
- X.) Dvojice čelem k sobě – stoj rozkročný – prohnutý předklon – předpažit (paže směřují kolmo k zemi), uchopit se za ruce
  - 1 – 2 upažit vzad
  - 3 – 4 předpažit (paže směřují kolmo k zemi)

## ***B) Cvičení pro posilování paží a pletence ramenního***

- I. ) Dvojice čelem k sobě – stoj rozkročný – „A“ připažit, „B“ uchopit „A“ za zápěstí
  - a) „A“ upažuje, „B“ mu klade odpor
  - b) opačně – „A“ připažuje a „B“ klade odpor
- II. ) Dvojice za sebou – „A“ klek na levé – vzpažit, „B“ stoj rozkročný, uchopit „A“ v zápěstí vnitřním hmatem
  - a) „B“ tlačí paže „A“ do upažení, „A“ klade odpor
  - b) „B“ táhne paže „A“ do vzpažení vzad, „A“ klade odpor
- III. ) Dvojice čelem k sobě – „A“ leh – skrčit připažmo, předloktí kolmo vzhůru – „B“ stoj rozkročný nad „A“ – předklon, dohmat na dlaně „A“
  - 1 – 2 „A“ napíná paže do předpažení, „B“ mu odporuje
  - 3 – 4 „B“ tlakem na paže „A“ mu je skrčuje, „A“ klade odpor
- IV. ) Dvojice za sebou asi metr od sebe. „A“ klek jednonož – skrčit připažmo, „B“ toporný leh na dlaně „A“
  - 1 – 2 „A“ předpažit (napnout paže)
  - 3 – 4 „A“ skrčit připažmo

Cvičenec „B“ nevysazovat, „A“ pracuje proti zatížení!  
- totéž opačně
- V. ) Dvojice čelem k sobě – „A“ leh pokrčme – předpažit, „B“ vzpor ležmo roznožný oporem na dlaně „A“
  - a) „B“ opakovaně klik ležmo a vzpor ležmo (Nevysazovat!)
  - b) „A“ skrčit připažmo a předpažit

- totéž opačně
- VI. ) Dvojice za sebou – „A“ leh pokrčme – předpažit, „B“ vzpor ležmo oporem rukama o kolena „A“ – holeně „B“ opřeny o ruce „A“ (cvičenec „B“ je v podstatě nesen cvičencem „A“)
  - 1 – 2 „B“ opakovaně klik ležmo, „A“ skrčit připažmo
  - 3 – 4 zpět do základního postavení
- VII. ) Dvojice za sebou – „A“ vzpor ležmo roznožný, „B“ dřep, uchopit nohy „A“ nad kotníky a zvednout je na ramena
  - 1 – 2 „A“ klik ležmo, „B“ stoj
  - 3 – 4 zpět do základního postavení
- VIII. ) Dvojice čelem k sobě – „A“ vzpor ležmo roznožný, „B“ stoj, uchopit nohy „A“ nad kotníky a zvednout je do výše boků
  - a) „A“ ručkuje střídnuř po kruhu, „B“ se otáčí drobnými kroky stejným směrem
  - b) totéž, ale „A“ je ve vzporu ležmo vzadu

## ***C) Cvičení pro zlepšení pohyblivosti dolních končetin a pletence pánevního***

- I. ) Dvojice zády k sobě, stoj spatný – připažit, uchopit se za ruce
  - 1 – 2 unožit pravou – vzpažit
  - 3 – 4 přinožit pravou – přinožit
  - 5 – 8 = 1 – 4 ale opačně
- II. ) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný – předpažit, ruce položit vzájemně na ramena
  - a) 1 – 2 unožit pravou povýš
  - 3 – 4 obloukem přednožit pravou dolů dovnitř
  - b) totéž levou

- c ) totéž, ale skrčit únožmo, bérec svisle dolů
- d ) totéž s hmity výponmo v krajních polohách
- Při všech cvicích musí být trup zpevněný, vzpřímený
- III. ) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný – předpažit, ruce položit vzájemně na ramena
  - a ) 1 - dřep spojný
    - 2 - hmit v dřepu spojném
    - 3 - stoj, výpon
    - 4 - stoj spatný
  - b ) totéž, ale dřep zánožný (únožný) střídavě pravou, levou
- IV. ) Dvojice čelem k sobě – stoj zkřížný – předpažit a uchopit se vzájemně za ruce
  - opakovaně dřep zkřížný (sed zkřížný) a stoj
- V. ) Dvojice čelem k sobě – klek – předpažit a uchopit se vzájemně za ruce
  - 1 – 2 sed odbočný, nohy vpravo pokrčme
  - 3 – 4 klek
  - 5 – 8 = 1 – 4 ale opačně
- VI. ) Dvojice čelem k sobě – sed skrčmo, vzájemně se opřít chodidly – předpažit a uchopit se za ruce
  - a ) 1 – 2 přednožit protilehlé nohy („A“ pravou, „B“ levou)
  - 3 – 4 sed skrčmo
  - 5 – 8 = 1 – 4 ale opačně

## ***D ) Cvičení pro posilování dolních končetin a pletence pánevního***

- I. ) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný – předpažit, uchopit se vzájemně za ruce
  - a ) 1 – 2 dřepem zvolna sed skrčmo
  - 3 – 4 dřepem zvolna stoj
  - b ) totéž, ale střídavě („A“ sedá, „B“ stojí a opačně)
- II. ) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný – předpažit dolů, uchopit se vzájemně za ruce, špičky opřít o sebe – vychýlením těla vzad svis stojmo, předpažit
  - 1 – 2 svis dřepmo
  - 3 – 4 svis stojmo
- III. ) Dvojice zády k sobě – stoj spojný – pokrčit zapažmo, zavěsit se vzájemně v loktech
  - 1 - dřep spojný
  - 2 - dřep přednožný pravou
  - 3 - dřep spojný
  - 4 - výdrž
  - 5 – 7 = 1 – 3
  - 8 - vztyk
- IV. ) Dvojice čelem k sobě, stoj spatný – předpažit, položit ruce vzájemně na ramena
  - a ) 1 - dřep
    - 2 - dřep přednožný pravou
    - 3 - = 1
    - 4 - dřep přednožný levou
    - 5 - = 1
    - 6 - stoj spatný
  - b ) totéž, ale dřep únožný
  - c ) totéž, ale dřep zánožný

- V.) Dvojice čelem k sobě –předpažit, ruce položit vzájemně na ramena  
a ) opakovaně  
1 - dřep přednožný pravou  
2 - poskokem dřep přednožný levou („kozáček“)  
b ) totéž, ale dřep únožný
- VI.) Dvojice čelem k sobě – „A“ leh – připažit, dlaně na zemi – skrčit přednožmo,  
„B“ stoj rozkročný, uchopit nohy „A“ nad kotníky  
1 – 2 „B“ napíná nohy cvičence „A“ do přednožení, „A“ mu odporuje  
3 – 4 „A“ skrčit přednožmo, „B“ klade odpor
- VII.) Dvojice vzpor vzadu sedmo, čelem k sobě, „A“ nohy položeny mezi nohama „B“  
1 – 2 „A“ roznožit, „B“ tlakem nohou k sobě klade odpor  
3 – 4 „B“ snožit, „A“ mu odporuje tlakem nohou zevnitř  
Totéž opačně!

Pokračování příště.

Josef Zedník

Ústřední cvičitelský sbor mužů a dorostenců

## ***Z pokladnice her...***

Hry jsou nedílnou součástí programu cvičebních hodin, především hodin žactva. Čím více jich cvičitel zná, tím častěji může obvyklý repertoár obměňovat a tím je také cvičební hodina pro žactvo zajímavější a přitažlivější.

Takže dnes uvádím několik méně známých....

### ***Honička s tenisákem***

V podstatě je to obyčejná honička, která nemá žádnou hradu – ale hráč, který má v ruce míček, babu nemůže dostat. Hráči si vzájemně pomáhají, přehazují míček ohroženým hráčům, honič se míčku nebo cvičence s míčkem nesmí ani dotknout.

Hra klade důraz nejen na rychlost a obratnost, ale především na spolupráci hráčů v družstvu.

### ***Závod kruhů***

Cvičenci jsou rozděleni do stejně početných družstev. Každé vytvoří kruh za startovní čarou. Na startovní povel všechna družstva vyběhnou a snaží se co nejrychleji překonat vymezenou trať. Nemohou však běžet přímo, každý kruh se musí zároveň otáčet a pohybovat vpřed. Podle délky trati je nutno předem určit a oznámit, kolikrát se musí kruh otočit, než se dostane za cílovou čáru.

Všichni hráči tedy musí provádět současně dvojí pohyb – po kruhu a vpřed. Není to tak docela snadné, dochází ke strkanicím a častým pádům, je to docela slušná zábava. Kruh, který se roztrhne, musí zůstat stát, znovu se spojit a pak teprve pokračovat dál.

Původ této hry je na Aljašce u Eskymáků.

## ***Vybíjená s kuželi***

V podstatě je to modifikovaná normální vybíjená. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev a každé z nich obsadí vymezenou plochu na hřišti. Kromě toho však je nutno na každém herním poli postavit 10 kuželů.

Hraje se podle běžných pravidel vybíjené, ale místo vybíjení hráčů se snažíme porážet jednotlivé kužele. Jestliže je kužel poražen letícím míčem, který se ještě nedotkl země a střelec měl nabito (to znamená, že před tím chytil přihrávku!), odstraníme kužel ze hřiště. Pokud je kužel poražen míčem, který se před tím dotkl země, nebo je sestřelen hráčem, který neměl nabito, kužel se znovu postaví na své místo a hra pokračuje, dokud jedno družstvo neztratí všechny kužele na svém hřišti.

## ***Soutěž v driblování***

Hraje se jako štafeta, ale vymezený úsek trati se překonává předem určeným způsobem driblování (pravou nebo levou rukou, oběma střídavě), případně může být trať zakončena i hodem na koš. Vítězí buď družstvo, které splnilo úkol nejrychleji, nebo naopak se počítá počet dosažených košů.

## ***Mluvicí destičky***

Hra vhodná do přírody, ale dá se hrát i v sokolovně (chodby, tělocvičny, šatny, schodiště atd.) V obou případech je herní území nutno přesně vymežit.

Hra je motivována vědeckou výpravou do džungle, kde žije divoký indiánský kmen, který rozhodně cizince na svém území nevíta.

Ve vymezeném úseku rozmístíte „mluvící destičky“ - lístky s rozstříhanou zprávou. Lístky velikosti hracích karet mají na jedné straně část zprávy a na druhé straně je číslo, které určuje pořadí lístku v celkovém znění zprávy.

Cvičence rozdělíme na obránce – indiány a útočníky – členy expedice. Ti vnikají do hracího území – najdou –li „mluvící destičku“ zapamatují si napsané slovo i pořadové číslo lístku, který nechají ležet na místě, vyběhnou z hracího území a vedoucímu nahlásí slovo i pořadové číslo. Vedoucí zprávu podle pořadových čísel zařazuje a zapisuje.

Obránci se snaží přistihnout útočníky – dostane-li útočník babu, je zraněn, musí odejít z hracího území a čekat předem určený čas, ale pak se může vrátit do hry.

Hry může hrát i více družstev najednou, vítězí to, které zprávu sestaví v nejkratším čase.

Hra je nejlepším a nejsnadnějším výchovným prostředkem – drobné hry je možno hrát kdykoliv a kdekoliv. Dobrá hra dovede aktivizovat všechny síly, je spontánní, udržuje dlouho zájem hráčů a je výborným způsobem aktivního odpočinku. V zápalu hry si cvičenci neuvědomují únavu, učí se týmové spolupráci, samostatnému rozhodování, odvaze a rychlé reakci na měnící se herní situaci. Dobře organizované hry jsou neocenitelným prostředkem výchovy k fair play – a to nejenom ve hře, ale i později v běžném životě.

Nezapomeňte, že každou hru je třeba ukončit včas – tedy dříve, než cvičence přestane bavit!

Jarina Žitná

Literatura. Encyklopedie her Miloše Zapletala

Před třemi stoletími si J. A. Komenský vytýčil cíl – „*škola hrou!*“

# *„Nejenom pohybem*

## *živ je Sokol“*

### *Naši chlapci na Sibiři*

Největší chybou po převratu v roce 1989 je to, že se do zdroje každodennosti dostal ekonomický žargon, který tam panuje dosud. Není pravda, že prezident musí být ekonom, naopak: ekonom patří na trh, stát není jen trh. Sedm let byli mladí čeští kluci na sibiřské anabázi v době první světové války. Patřil mezi ně i můj děda, pan Václav Pek. Vrátil se s rozstříleným kolenem, a do konce života byl invalidou. Je neuvěřitelné, co tito kluci v Rusku prožili. Slíbila jsem dědovi, v době kdy ještě žil, že přečtu čtvrtletníky s názvem „Naše revoluce“, které odebíral po celou dobu, kdy vycházely.

Mám teď, před sebou, otevřené číslo tohoto časopisu, jde o ročník tři, 1925/26. Hlavním redaktorem je Jaroslav Werstadt, do redakčního kruhu patří: František Bednařík, Vojta Beneš, Josef Borovička, Jaroslav Papoušek, Rudolf Raše, Lev Sychrava, František Šteidler. Časopis vydávala Československá obec legionářská v Praze. Do těchto časopisů, které vycházely čtvrtletně psali obyčejní vojáci, i představitelé státu, jde o historický text.

Je neuvěřitelné číst tyto zápisky téměř po stu letech. Kolik lásky k vlasti bylo v těchto mladých lidech, jak vzpomínali na mistra Jana Husa, J. A. Komenského, jak „sokolovali“. Říkali si „bratře“, po „sokolsku“, bylo jich šedesát tisíc. To je už armáda. Vycházel jim časopis, kam psali své dojmy, malovali své obrázky, hráli divadlo, pořádali sokolská vystoupení, poslouchali přednášky o cizích krajích; a to bydleli v těpluškách, ve vagónech na sibiřské magistrále a směřovali do Vladivostoku. Je až neuvěřitelné jaký niterný vztah měli k Rusům, bojovali proti rudým, někdy se střílelo i proti bílým, protože situace na Sibiři byla velmi nepřehledná. Dostali se do neuvěřitelných svízелů, plukovník Švec si bere život, proč? Zanechává dopis, jeho čest byla potupena, jeho rozkaz zůstal nevyslyšen.

Masaryk je navštěvuje a může od nich požadovat vše, sám také v Petrohradě nasadil svůj život, stříleli po něm. Situace vůbec nebyla jasná, vyznat se v ní a udržet toto vojsko v jednotě, bylo nadlidským úkolem. V Sibiři se každou chvíli někdo jiný prohlásil za politického a vojenského vůdce, neztratit se v této velké ruské „studené“ poušti bylo nevýslovně těžké.

Češi jsou fantastičtí, i zde ve vlaku si vytvořili dílny, uměli všechno opravit, i lokomotivy, naučili se dokonce i řídit loď, když ve Vladivostoku čekali na odjezd domů. Opravili kdeco pomocí nástrojů, které si často vyrobili sami. A přitom zpívali a hráli divadlo, pořádali turnaje ve fotbale a dokonce cvičili i prostrná. Dnes se jen ptáme, jak to mohli přežít? Museli přece každý den jíst, spát, obsluhovat vlak, hlídat magistrálu, být připraveni v každé chvíli na přepadení.

Rudí používali střel „dum-dum“, které byly švýcarským červeným křížem zakázány. Někdo musel operovat raněné, ošetřovat následky neustálých bojů. Jak se přitom mohl mezi nimi zachovat duch tak vlastenecký? Dovede si dne někdo představit, že by naši dvacetiletí hoši, kteří dnes bohužel někdy ani neumí plavat, což je obrovská ostuda, dokázali být tak mravně na výši? Vždyť převážná většina mladých je koncentrována jen na to, jak vydělat dost peněz a být „in“. Co to znamená „být in“, to je nějaký druh vlastenectví? Nikoli, je to upadlá ideologie spotřební společnosti, která má jen jeden cíl, vydělávat peníze a pak si kupovat věci, občas být v rauši. Není možné nepropadnout

smutku, pokud si uvědomíte tento rozdíl. Kupovat věci, rychle je spotřebovávat, protože zběsilí vydělavači peněz potřebují obrat a především rychlý obrat na trhu. Masaryk nebyl trhovec, Havel nebyl trhovec, ani Lincoln. Co se to s námi stalo?  
V Praze dne 15. 12. 2012

Anna Hogenová



## *Projekt „Paměť národa“*

Sokol Brno I připravuje ve spolupráci s Pamětí národa projekt zaměřený na zaznamenání a zpřístupnění životních osudů členů sokolské organizace, kteří aktivně vystupovali v boji proti zločineckým totalitám 20. století. Chystaný projekt je tak zaměřen na dosud žijící členy Sokola, kteří bojovali proti nacistické či komunistické totalitě, nebo byli těmito totalitními systémy perzekuováni či jinak postiženi.

Paměť národa je rozsáhlá sbírka vzpomínek pamětníků budovaná po celé Evropě. Smyslem Paměti národa je zaznamenávat, uchovávat a zpřístupňovat vzpomínky pamětníků široké veřejnosti srozumitelným způsobem tak, aby jejich svědectví posloužilo ke zkoumání moderních dějin, bylo přístupné veřejnosti a nevymizelo z národního povědomí. Paměť národa je projekt již s dlouholetou tradicí, který ve své databázi uchovává několik tisíc příběhů. Tyto osudy pak zpřístupňuje nejen na svých webových stránkách, ale také prostřednictvím rozhlasových Příběhů 20. století, publikací a dalšími způsoby. Zakladatelem a ředitelem Paměti národa je historik Mikuláš Kroupa.

Právě v Paměti národa, která se již několik let věnuje systematickému sběru těchto vzpomínek, vznikl již v minulosti projekt nazvaný Skautské století. Iniciátorem tohoto projektu byli členové Junáka, kteří si dali za cíl zachytit životní osudy žijících členů, tak aby posloužily nové generaci skautů jako vzor. V podstatě obdobný záměr má nyní i Sokol Brno I. Chceme zachytit životní příběhy našich členů prostřednictvím jejich vlastního vyprávění. Věříme totiž, že v sokolské organizaci byli a stále jsou osobnosti, pro něž byla sokolská myšlenka natolik zavazující, že se rozhodli zůstat skutečnými sokoly i v těch nejtěžších životních a dějinných zkouškách. Jsme přesvědčeni, že motivem celé řady bojovníků proti nacismu a komunismu byla nejen výchova v rodině, ale také zavazující sokolská myšlenka.

Skrze svědectví pamětníků a pomocí ostatních historických pramenů chceme poznávat podstatu nedemokratických režimů 20. století, nacismu a komunismu, a zkoumat fenomény, které je provázely. Chceme skládat mozaiku ze vzpomínek tisíců jednotlivců, kteří se ocitli v mezní situaci a o své svědectví jsou ochotni se podělit. Zajímají nás důvody, proč se lidé chovali tak či onak, co mělo vliv na vývoj jejich názorů a postojů. Vzpomínky pamětníků chceme vzájemně porovnávat a třídit pro badatelské potřeby podle dějinných epoch, výročí, událostí a také pamětnických kategorií. Zajímají nás tedy osudy aktivních či bývalých členů sokolské organizace, kteří se podíleli na odporu či odboji vůči totalitním systémům 20. století, kteří jimi byli postiženi a také členové, kteří sokolskou organizaci obnovovali v roce 1968 a v roce 1989. Tyto příběhy chceme zpřístupnit sokolské i široké veřejnosti a ukázat, že Sokol měl a stále má své

„neznámé hrdiny“ a že sokolská myšlenka výrazným způsobem přispěla v boji proti zlu. Cílem tohoto projektu je, aby se na tyto osudy nezapomnělo.

## ***Základní informace o projektu***

### ***Proč vznikl projekt?***

Protože chceme zaznamenat osudy členů Sokola, pro něž byla sokolská myšlenka životním posláním. Protože by se tyto příběhy měly dostat k co nejširší veřejnosti a protože za deset let již nebudeme možnost ptát se, jak to vlastně bylo.

### ***Jaký je smysl projektu?***

Smyslem projektu je prostřednictvím životních příběhů ukázat veřejnosti, že Sokol měl a stále má své hrdiny a že sokolská myšlenka ovlivnila dějiny našeho národa. Smyslem je také prostřednictvím tzv. orální historie poskytnout příběhy současným badatelům.

### ***Kdo nás v projektu zajímá?***

Zajímají nás osudy těch, kteří prošli sokolskou organizací. Osudy aktivních nebo bývalých členů Sokola, kteří se podíleli na odboji nebo na odporu vůči totalitám 20. století nebo jimi byli postiženi. Zajímají nás však také osudy lidí, kterým sokolská myšlenka změnila jejich život, kteří se podíleli na obnově Sokola v roce 1968 nebo 1989.

### ***Jakým způsobem bude projekt fungovat?***

Podstatnou úlohu ve vznikajícím projektu hraje Paměť národa, projekt občanského sdružení Post Bellum. Toto sdružení již řadu let systematicky zachycuje vzpomínky pamětníků po celé republice a zpřístupňuje na svých webových stránkách a rozhlasových pořadech. Sokol Brno I navázal s Pamětí národa spolupráci, přičemž Sokol Brno I bude jednak projekt financovat a jednak poskytovat kontakty na naše pamětníky. Občanské sdružení Post Bellum pak zajistí veškerý technický servis a pořídí nahrávky pamětníků.

### ***Co bude s nahrávkami?***

Pořízené nahrávky pak budou uloženy v archivu Sokola Brno I a postupně budou vkládány na webovou prezentaci vytvořenou speciálně pro tento účel. Na webové prezentaci si pak může veřejnost tyto nahrávky přehrát a seznámit se tak nejen s životními osudy členů Sokola, ale i s dějinami naší organizace.

### ***Kdo vede projekt?***

Michal Doležel, vzdělavatel Sokola Brno I.

### ***Jak se lze do projektu zapojit?***

V každé sokolské jednotě je nebo byl jistě nějaký člen, jehož osud z doby nacismu či komunismu stojí za to zaznamenat. Stačí proto zaslat na níže uvedenou adresu kontakt na bratra nebo sestru se stručným životním příběhem. Tým Paměti národa, který pracuje po celé České republice se s dotyčným spojí a domluví se na termínu nahrávání jeho příběhu.

### ***Hrozí nějaké riziko?***

Paměť národa je velmi seriózní projekt s dlouholetou tradicí, který podporují takové organizace a instituce jako Ústav pro studium totalitních režimů, Český rozhlas nebo Junák. Každý člen týmu Paměti národa je pečlivě vybírán a je tedy absolutně vyloučeno jakékoliv neprofesionální jednání. Každý pamětník, který se rozhodne poskytnout své svědectví je před rozhovorem se obeznámen, že nahrávka bude uchovávána a zpřístupněna na webových stránkách.

## Odkazy

<http://www.pametnaroda.cz/>

<http://www.skautskestoleti.cz/>

V případě jakéhokoli dotazu se neváhejte obrátit na níže uvedenou adresu.

Kontakt:

Michal Doležel, [mdolezel@seznam.cz](mailto:mdolezel@seznam.cz)

739 570 706

T.J. Sokol Brno I

Kounicova 20/22

602 00, Brno

## *Rovnoprávnost žen v čase*

Návrh bruselské směrnice, aby ženy měly ve firmách čtyřicetiprocentní zastoupení, má různé ohlasy, většinou záporné. Můžeme konstatovat, že rovnoprávnost žen v Evropě není ani dnes vyřešenou otázkou. Při této příležitosti se ohlédneme do doby devatenáctého století, kdy české ženy usilovně hledaly stejné příležitosti ke svému uplatnění. Jejich tehdejší snahy neměly protimužský charakter a navíc někteří muži jejich úsilí podporovali. Těchto žen byla celá řada, vzpomeňme tenkrát Elišku Krásnohorskou, které se podařilo v roce 1890 po usilovném snažení během dvou desetiletí založit dívčí gymnázium zvané Minerva. Splnil se tak její životní cíl dosáhnout rovnoprávnosti obou pohlaví v přístupu ke vzdělání. K velikosti tohoto úspěchu dodejme, že to byla první škola v habsburské říši a střední Evropě, která pak umožnila ženám studovat na vysokých školách. Nelze při této příležitosti opomenout snahy českých žen o naplnění motta Sokola „Co Čech – to Sokol“, které ještě před 1. světovou válkou postrádalo z hlediska jejich práv svou realizaci. Ženám nebyl totiž několik desetiletí po založení Sokola umožněn přístup do oficiální sokolské organizace ani do tělocvičných jednot. S různými vysvětleními nevhodnosti tělesného cvičení žen se uplatňovaly i předsudky mužů. Plné rovnoprávnosti dosáhly ženy až po roce 1914. Přesuňme se nyní do současné doby. Technický pokrok v rozvinutých evropských zemích zasáhl výrazně i do emancipace žen. Žena již není připoutána k domácímu krbu, pere za ní automatická pračka, koberce čistí vysavač, nádobí myje myčka. Zajímavě se o nových trendech v pojmání rovnosti vyjadřuje spisovatelka a publicistka Věra Nosková. Pozastavuje se zejména u přání žen, aby muž byl přítomen u porodu, aby viděl, jak ona trpí. Výzkumy ukázaly, že, i když to nepřiznávají, bylo tím otřeseno u mužů estetické vnímání ženina těla. Muž je účasten veřejné devastace její intimity a také jisté ztráty ženina tajemství. Porod samozřejmě vyvolává u přítomného fascinaci, která však je spojena s bezmocným soucitem. Experimenty dále prokázaly, že tatínkovi láskyplně chovajícímu miminko klesá hladina testosteronu, hormonu, který ho dělá šťastným. Nakonec Věra Nosková dochází k této myšlence: muž ať mi jen pomáhá. Žena s mužem také neporáží strom, neopravuje kolo, ale jen mu podává sekýru nebo francouzský klíč. Autorka pokládá za nebezpečný trend, když proti tradičním rolím muže a ženy se zvedá vlna odporu. Je vidět, že některé nové tendence, i když ženami vítané, mohou mít svá nebezpečí a úskalí.

Marcela Hutarová

## ***„...a to je ta krásná země....“ Všechny cesty vedou na Říp!***

Rozumí se „sokolské „ cesty v r. 2013 a věta je obměnou známého rčení: „Všechny cesty vedou do Říma!“

Koncem května se totiž opět sejdem - tentokrát v Roudnici nad Labem, asi 4 km vzdálené od známého vrcholu, ke kterému se pojí pověst o osídlení našich krajů houfy Slovanů vedených praotcem Čechem. Někdy se také říká: „Pro Boha, proč se tady zastavil a netáhl dál na západ až někam k moři?!“ Pravda ovšem je, že se slovanské houfy zastavily v líbezně krajině měkkého reliéfu, v krajině, která skýtala dobré podmínky pro další život.

**Říp** je důležitým orientačním bodem rovinaté krajiny, kterou svými 455m n.m. převyšuje asi o 200 metrů. Jméno je indoevropské, jeho původ sahá až někam do doby bronzové. Znamená „Hora“. Pochází z keltského výrazu „rib“ – to je žebro, přenesené tedy „žebro země“. Leží přesně ve středu slovanského osídlení.

Legenda o osídlení této oblasti kmeny Slovanů, kteří přijali jméno svého náčelníka Čecha (latinsky to jméno znělo Boemus) pochází z 12. století. Najdeme ji u Kosmase, který popisuje rituální „vzetí do vlastnictví“ okolní země. V 16. století pověst rozvinul další kronikář, Václav Hájek z Libočan. Podle jeho kroniky je vévoda Čech pochován v nedaleké Ctíněvsi, což je necelé dva kilometry od vrcholu Řípu. Legendu o příchodu „Čechů“ do této oblasti však nejvíce uvedly ve známost Jiráskovy „Staré pověsti české“ vydané roku 1894.

Říp má nápadný, typický zvonovitý tvar a geologicky je součástí České tabule. Ta vznikala po ústupu moře v druhohorách, v třetihorách se zde však uplatňovala čilá sopečná činnost. Říp je tedy pozůstatkem třetihorního vulkánu, původně byl ovšem daleko vyšší. Tyčil se asi o 1000m výše než dnes. Během dlouhých věků zde působily povětrnostní vlivy, tekoucí voda a vítr, mráz, rostlinstvo – intenzivní větrání snížilo jeho výšku na dnešních 455m n. m. Temeno a boky hory jsou tvořeny jádrem třetihorního vulkánu, tedy původního komínu sopky. Určující horninou je čedič s příměsí olivínu a magnetovce. Úpatí hory tvoří čedičové balvany, úlomky, drť, křemenné písky a naváté spraše a pochází až ze čtvrtohor. Projevuje se tu magnetická anomálie, která způsobuje výchylky kompasu. Na úpatí najdete tři prameny, ten východní je považován za léčivý. Stejnou stavbu mají i pozůstatky sopek v nedalekém Českém středohoří.

Až do r. 1879 byla hora bezlesá, dnes je poměrně hustě zalesněna – vyskytují se duby, habry, javory, jasany a lípy, z jehličnanů především borovice. Říp je také znám svou teplomilnou květenou – vyskytuje se křivatec český a kosatec nízký.

Zalesnění neumožňuje rozhledy s vrcholu, ale na bocích hory je několik skalních vyhlídek, poskytujících dobrý rozhled.

Na vrcholu stojí románská rotunda sv. Jiří (původně zasvěcená sv. Vojtěchu), vznikla r. 1126, kdy dal kníže Soběslav opravit a rozšířit původní kostel. Současná podoba je výsledkem puristické přestavby v 70. letech 19. století.

V 17. – 18. století se Říp stal oblíbeným poutním místem, od poloviny 19.století se zde konaly tábory lidu a národní manifestace.

Na Říp vedou značené turistické cesty od r. 1907 zde stojí turistická chata, která dnes slouží jako restaurace.

Velký kámen z Řípu byl slavnostně dovezen do Prahy a můžete ho vidět v podzemí Národního divadla v Praze. Jeho doprava do Prahy byla obrovskou národní slavností, na cestě do doprovázelo 300 jezdců na koních, družičky.....při té příležitosti se sešli lidé ze širokého okolí. Doufejme, že to tak bude i letos v květnu, kdy bude ve sletových dnech vrchol Řípu místem sokolského setkání, cvičit se bude v Roudnici.

**Roudnice nad Labem** – není velké město. Má asi 13 tisíc obyvatel a leží na levém břehu řeky, u jejíhož brodu byly nalezeny stopy prehistorického osídlení.

Roudnice je jedním z nejstarších českých měst, její původní název Rúdník nebo Rúdnice je odvozen od vývěru rudného pramene. První písemné zprávy o Roudnici jsou až z let 1167 a 1176. Na přelomu 12. a 13. století zde byl vybudován románský hrad – druhá světská stavba v Čechách. Výstavba pokračovala i ve 13. a 14. století, kdy za biskupa Jana IV. z Dražic byl vybudován třetí nejstarší most v Čechách – a první přes Labe.

S největší pravděpodobností zde byl vysvěcen na kněze mistr Jan Hus, pobýval zde císař Karel IV. i jeho vězeň, římský tribun Cola di Rienzo.

Koncem 14. století bylo vystavěno Nové Město roudnické, a spolu se starým městem bylo obehnané hradbami. Ty však nebyly překážkou pro husity, kteří v 15. století město několikrát dobyli. Dále město často měnilo majitele. Vystřídali se zde Smiřičtí, Šternberkové, v r. 1467 se Roudnice stává královským městem, r. 1577 ho koupil Vilém z Rožmberka a sňatkem s Vilémovou vdovou Polyxenou ho získali Lobkowitzové. V době třicetileté války bylo dvakrát dobyto a vypáleno švédským vojskem.

V 19. století se město stává průmyslovým a hospodářským centrem Podřipska, především pro místní strojírenské závody a díky železničnímu spojení. V r. 1910 byl postaven nový most přes řeku, r. 1945 byl zámek zestátněn a cenný depositář (obrazy a knihovna) zničen a rozkraden. Od r. 1957 je v zámku Vojenská hudební škola Víta Nejedlého. V r. 2012 byl interiér zámku zpřístupněn veřejnosti. Za shlédnutí stojí Podřipské muzeum a zámecká Galerie moderního umění – najdete zde obrazy malíře Antonína Slavíčka.

Podřipsko je zajímavá a krásná krajina – a bylo by toho k vidění daleko víc, než bude možno během dvou dnů setkání Sokolů pod Řípem, kdy bude našim cílem cvičit a ne se toulat krásnou okolní krajinou. Výstup na Říp však přece jenom stihneme – a na ty ostatní zajímavosti a pamětihodnosti bude jistě dost času i jindy.

Jarina Žitná

Literatura: turist.průvodce a Wikipedie

## ***Dvě velké ztráty ve cvičitelském sboru žen ČOS***

***- obě jsou zároveň ztrátami pro celé sokolské hnutí.***

### ***PaedDr.. Blažena Petrová***

Zemřela 22. listopadu v požehnaném věku 90 let. Byla zasloužilou pracovnící ministerstva školství, učila na katedře tělesné výchovy Palackého univerzity v Olomouci. Stála u kolébky nového sportovního odvětví – moderní, původně umělecké gymnastiky, která i dnes patří k oblíbeným ženským sportům. Byla jeho nadšenou propagátorkou, trenérkou a mezinárodní rozhodčí.

Rok 1990 ji zastihl v plném elánu a nasazení, s kterým se plně věnovala práci v prvním vedení náčelnictva žen ČOS, kromě toho byla aktivně činná i ve své mateřské jednotě a župě. Její teoretické znalosti byly obdivuhodné a jako kantorka a cvičitelka je dovedla perfektně uplatňovat. Jako rozhodčí moderní gymnastiky byla uznávána i mimo

republiku. Měla velkou autorskou invenci – ta se projevovala v tvorbě nespočetných závodních sestav, podiových vystoupení, menších i větších skladeb a dokonce i velkých skladeb strahovských. Dodnes si cvičenky pamatují její spartakiádní „sovu“ s mrkajícíma očima a do dějin se zapsalo i její autorství skladby pro starší žákyně na sletě v r. 1994, což byla reminiscence na slavnou skladbu dorostenek s bílými kroužky na XI. Vsesokolském sletu v r. 1948.

I v pokročilém věku, když už se nemohla aktivně zúčastnit sokolské práce, vždy se zajímala o současné dění v Sokole, kterému věnovala své srdce a nikdy nelitovala námahy. Naše občasná návštěvy v Blaženině olomouckém bytě bývaly inspirativní – vyptávala se, radila a jen málokdy byla se vším spokojena. Spíš měla tendenci hledat cesty dál a se svým přesvědčením se nikdy netajila a stála za ním. Stříbrná medaile ČOS jí byla udělena plným právem.

Do sokolského nebe tedy odešla další věrná sokolka – patří jí nejen naše vzpomínky, ale především náš dík za všechno, co ve svém životě dokázala.

Rodina i místní sokolové a kolegové z fakulty se s ní rozloučili ve čtvrtek 29. listopadu v olomouckém krematoriu.

Jarina Žitná

## ***V adventním čase zavlál nad sokolovnou černý prapor.***

Nejen sokolům, ale všem Lounským oznámil smutnou zprávu –

### ***zemřela sestra Marie Bartošová.***

Sestra Marie od svého mládí vyrůstala v ovzduší sokolských myšlenek, názorů a ideí. V období, kdy tyto myšlenky přestaly platit, nevzdala se možností pokračovat v tělovýchovné činnosti, která vycházela ze sokolské tradice.

Šedesátá léta přinášely naději na obnovení a naplnění všech Tyršových myšlenek a sestra Marie se plně zapojila do přípravných prací.

Ke skutečné obnově došlo až v roce devadesát. V archivu Sokola máme uloženou listinu, kde sestra Marie povolává všechny bývalé Sokoly k nové radostné práci.

Svou zkušeností přispívala k práci nejen v lounském Sokole, ale v župě i v ústředí České obce sokolské, byla členkou cvičitelského sboru žen ČOS.

Jedním z prvních úkolů byla organizace jednot v župě Sladkovského i příprava sletu v nové demokratické republice. Její technika v nácviku skladeb a řazení celků byla obdivuhodná.

Její cvičitelské schopnosti byly vysoce profesionální s využitím pedagogické profese. Všechny následující slety připravovala s nesmírným nadšením a precizností. V mezisletovém období se věnovala vzdělávání nových cvičitelů, zajišťovala jejich oblastní srazy a přitom stále vedla cvičení Věrné gardy v lounském Sokole.

V roce posledního sletu ji zradilo zdraví. Nemohla připravit své svěřence a sama se účastnit sokolských vystoupení. Jako divák sledovala poslední cvičení Věrné gardy na Výstavišti v září letošního roku. Svou příkladnou prací se stala skutečnou osobností lounského Sokola, která bude příkladem pro další mladé generace.

Milá sestro Marie, děkujeme ti za všechny chvíle, které jsme s tebou strávili v hodinách cvičení a jiných společenských a kulturních akcích. Nikdy nezapomeneme na tvou obětavost. Sestra Marie Bartošová byla za svou celoživotní práci pro Sokol oceněna stříbrnou medailí, kterou ji udělila Česká obec sokolská.

Sokol Louny

# ***Závěrečné slovo***

## ***A co dál?***

Takže je po sletu, jehož úspěch nás zavazuje, aby ten příští byl ještě lepší a krásnější. Bude se totiž konat v r. 2018 – a to uplyne plných 100 let od vzniku prvního samostatného státu na našem území po 300 letech. Zase budeme hodnotit a vzpomínat. Vzpomínky na všechnu vykonanou práci nás jistě budou hřát - a to je v pořádku.

Něco jiného je však hodnocení a posuzování minulosti i přítomnosti. Tady se totiž nevyhneme konstatování, které na právě uplynulém sletu nebylo příliš radostné. Jistě jsme si vědomi odlišné situace ve světě i v naší vlasti, jsme si vědomi změny občanských názorů a, bohužel, degradace hodnot, myšlenek a názorů, které stály při vzniku našeho státu. Státu, který, i když vždy patřil mezi státy malé, přerůstal celou řadu těch velkých svou kulturností, schopností orientace v často spleťtých poměrech ve světě, samostatností svého myšlení i odvahou své názory veřejně hlásat a hlavně za nimi stát. Bylo to tak, i když nám dnes naši současníci snaží vnutit myšlenku o české malosti, zbabělosti a prodejnosti – jak by jinak bylo možné, že jsme se v těch bouřlivých minulých časech jako národ a stát udrželi?!

Bohužel, ani letošní sletový úspěch není důkazem sokolského vítězství! Je nutné podívat se situaci přímo do tváře!

- 1) přímo katastrofálně klesl počet cvičících velkých sletových skladeb – a to ne proto, že by tyto skladby snad byly nekvalitní! Spíš naopak, především dětské skladby byly nepopíratelným krokem vpřed. Starší generace pomalu končí svoji aktivní činnost a není za ni – alespoň zatím – náhrada. Je ovšem nutno konstatovat, že ve skladbách dospělých se loni objevilo velké množství mladých a silně zainteresovaných a nadšených tváří, což bylo radostné.
- 2) všeobecné negativní názory na pravidelně prováděnou nezávodní činnost v našich jednotách vycházejí z naprosté neinformovanosti veřejnosti a nezájmu státu a odpovědných činitelů o zdravý vývoj populace, o důležitou prevenci, která by znamenala i značný finanční přínos dnešnímu zadluženému státu.
- 3) vzhledem k současné situaci nedovedeme dost dobře „prodat“ nepopíratelné přednosti sokolského způsobu výchovy, takže zůstáváme ve stínu ne moderních, ale „módních“, často jednostranných aktivit, které získávají publicitu především pro svou atraktivnost. Veřejnost bere Sokol jako jednu ze sportovních organizací a vůbec nebere na vědomí, že to naprosto není pouze sportovní organizace, ale něco daleko víc.

Takže, co teď a co v budoucnosti!

Usilovnou prací, výborně připravenými cvičiteli, vzdělavateli a činovníky zvrátit současné mínění o Sokole jako o staré organizaci. Soustředit se na vědomé usilování o nekonfliktní bratrské vztahy mezi členy, o pohodu v běžných cvičebních hodinách, o spolupráci, soustavně dokazovat, že „modernost“ není otázkou atraktivního oblečení, ale stálým usilováním o moderní způsob myšlení, vyhýbat se běžným, často nesmyslným, frázím a nebát se stát na léty ověřených pravdách, myšlenkách i praxi.

K tomu je ovšem potřeba „táhnout za jeden provaz“, nehádat se o maličkosti, ale naprosto vědomě usilovat o cestu vzhůru, k jednotě, vzájemné dobré vůli, o odvahu stát za svým přesvědčením, jak to dokázali ti před námi – a to vše nejen slovy, ale především činy! Slety rozhodně nejsou cílem sokolské činnosti, jsou však ukazatelem její úrovně, odbornosti a věrnosti ideálům, které vždy hýbaly světem!

**Pozor! Do roku 2018 to není tak daleko!**

**Jarina Žitná**