

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

*č. 2 - únor 2013
Ročník 3.*

*A kdo to říká, na svůj rod
že nemám hrdý být?
Jak jiní mám svůj rodný kraj,
své matky krev a řeč.
Jak jiní umím držet pluh
i kladivo a meč.*

Jsem Čech.

Josef Václav Sládek

Obsah:

Úvodní slovo

Nejsme stejní...

150 a jeden rok

Metodika

Cvičení dvojic (2)

Psychomotorické hry

Hry na sněhu i na ledě

Soutěž „Cvič a vyhraž!“

Životní styl ve vyšším věku

„...a to je ta krásná země...“

Rezervace tmy

Verše Jevgenije Jevtušenka

Zprávy z jednot a žup

Sletové folklorní ozvěny

Sokolové pod Řípem

Jak je důležité nejen „míti filipa“

Připomeňme si...

Odešli z našich řad – Bořivoj Pohl

Libor Kleinhampl

Nejenom pohybem živ je Sokol

Závěrečné slovo

Antická kultura a Sokol

Úvodní slovo

Nejsme stejní

Jak známo, jsme různí a tato pestrost je nádherná vlastnost lidské populace. Některé známé osobnosti uvádějí s chutí, že jsou alergičtí na hloupé lidi. Říkají jim blbci. Odhadují směle, že je jich asi třicet procent populace. Doufám, že mezi ně nepočítají ty, kteří se narodili s duševní poruchou jako lidé mdlého rozumu. I oni mají ve společnosti své místo a mohou často překvapit svou citovostí. Nebo těmi tak zvanými hlupáky myslí oni chytrí ty, kteří mají nejnižší vzdělání a nepatří jim ve společnosti významné postavení? A právě oni udivují často svou odolností, energií, sociálním cítěním a výborným zdoláváním praktických úkonů.

Jak se tedy dívat na hysterický vztah k něčemu tak přirozenému, jako je lidská hloupost? Bojovníci, kteří si na ni stěžují veřejně, mají snahu se před očima ostatních zařadit do skupiny těch chytrých. Vedle toho podstatou jejich odsudku bývá často jiný názor „blbců“. U některých je to navíc výraz jejich nadřazenosti, domýšlivosti, pýchy a pohrdání. Pokud chtějí s něčím či někým válčit, doporučujeme jim nositele celé řady lidských nectností, jako je hamižnost, vypočítavost, lakota, bezohlednost, závist a naprostá absence morálních vlastností.

Nikdo nemá hloupost ve svém programu a rozdílnost lidí v této oblasti je přirozeným jevem. Vzpomeňme na úsloví: Komu není shůry dáno, v apatyce nekoupí. Ostatně i ti nejchytrější se dopouštějí často fatálních chyb, které je možno nazvat velkou hloupostí.

Marcela Hutarová

150 a jeden rok....

Je únor – a to je měsíc, ve kterém nelze nevzpomenout, že právě šestnáctého tohoto měsíce byl v roce 1862 založen Sokol. Vrcholem významného jubilejního roku byl loni XV. Všesokolský slet. Skončila dlouhá pomyslná éra společného sokolského života, poznamenaná dvěma válkami a dlouhou dobou komunistické totality a začíná další, bohužel, v současnosti poškozovaná nepříznivým vývojem u nás i ve světě.

Přes to všechno existujeme a snažíme se! Čím více o tom přemýšlím, tím víc jsem přesvědčená, že, samozřejmě, jistě záleží na kvalitním programu, ale ještě více na přirozené lidské touze „setkávat se“, být mezi svými – proč by jinak tolik lidí, kteří neoplývají světskými statky a majetkem pořádalo a zúčastňovalo se akcí typu letošního setkání „Sokolů pod Řípem“. Všichni přece víme, kolik taková akce dá práce organizátorům i cvičencům a jak je finančně náročná - a přece se tam chystají celé rodiny...

Přitažlivost velkých hromadných skladeb tkví v jejich emotivnosti a kráse společného pohybu řízeného hudbou, v pocitu síly, kterou každý člověk potřebuje, v pocitu jednoty a spolupráce, v pocitu dokonalé harmonie těla a ducha.

Právě tato harmonie v životě člověka okouzila natolik zakladatele Sokola dr. M. Tyrše, že se řecká „kalokagathia“ stala jedním z hlavních sokolských ideálů. Je to obecně známé, ale jsou naše znalosti dostatečné? Napadlo mne to už dávno – a tak jsem před dvěma lety začala studovat na Filosofické fakultě UK antickou kulturu. Studium jsem zakončila závěrečnou prací nazvanou „Antická kultura a Sokol“.

Předkládám v tomto čísle časopisu tuto práci sokolské veřejnosti. Jejím účelem bylo seznámit čtenáře s méně známými fakty a především posílit jeho přesvědčení, že tyto ideály jsou platné a potřebné pro každou lidskou společnost a úloha Sokola je i dnes nezpochybnitelná.

Jarina Žitná

Metodika

Cvičení dvojic (2)

Pokračování materiálu ze srazu župních vedoucích dorostenců a mužů v říjnu 2011.

Cvičení pro zlepšení pohyblivosti trupu a hlavy - vpřed, vzad, stranou

- I.) Dvojice zády k sobě, stoj rozkročný – hluboký ohnutý předklon – předpažit dovnitř, vzájemně se uchopit za ruce
 - střídavě částečným vzpřímením (do mírného předklonu) zatáhnout cvičence za ruce do co nejhlubšího předklonu
- II.) Dvojice zády k sobě, stopu od sebe, stoj spatný – zapažit, uchopit se vzájemně za ruce
 - 1 – 2 dřep spojný – upažit vzad
 - 3 – 4 stoj spojný – hluboký ohnutý předklon – předpažit a vzájemně se přitáhnout
 - 5 – 6 = 1 – 2
 - 7 – 8 vztyk – zapažit
- III.) Dvojice čelem k sobě – sed roznožný, nohy opřít pravým chodidlem o vnitřní stranu levé nohy nad kotníkem
 - 1 – 2 „A“ volná záklon (až do lehu), současně „B“ hluboký ohnutý předklon
 - 3 – 4 totéž, ale opačně – záklon cvičenec „B“
- IV.) Dvojice zády k sobě, klek - zapažit, uchopit se za ruce
 - a) 1 – 2 hrudní záklon – upažit vzad
 - 3 – 4 zpět do základní polohy
 - b) totéž, ale při záklonu zapažit (případně zvětšit vzdálenost mezi cvičenci)
- V.) Dvojice za sebou, „A“ vzpor klečmo, „B“ sed roznožný na hýždích „A“, nohy pod jeho pažemi, chodidla „B“ pod dlaněmi „A“ („A“ přidržuje chodidla „B“)
 - 1 – 2 „B“ hluboký záklon – vzpažit
 - 3 – 4 „B“ rovný předklon – skrčit vzpažmo, ruce v týl
- VI.) Dvojice zády těsně u sebe, sed roznožný – vzpažit, uchopit se vzájemně za ruce
 - 1 – 2 „A“ předklon, zvednout „B“ na záda a táhnout jeho paže co nevíce vzhůru (v předklonu k zemi!), „B“ leh prohnuté na zádech
 - 3 – 4 zpět do ZP
 - 5 – 8 totéž s výměnou úloh
- VII.) Dvojice čelem k sobě, stoj krok od sebe – předpažit dolů, vzájemně se uchopit za ruce
 - 1 - úklon vlevo – upažit
 - 2 - hmit (v úklonu)
 - 3 - 4 totéž opačně
- VIII.) Dvojice zády k sobě, stoj – připažit, uchopit se vzájemně za ruce
 - a) 1 - výkrokem levé podřep únožný pravou – upažit
 - 2 - úklon vpravo – skrčit vzpažmo zevnitř levou, předloktí nad hlavou
 - 3 - vzpřim – přinožit levou - připažit
 - 4 – 6 totéž opačně
 - b) totéž, v úklonu přidat hmit
 - c) totéž s vynecháním třetí doby, pouze přenosem

- IX.) Dvojice vedle sebe, stoj rozkročný, chodidla se dotýkají vnitřní stranou – předpažit dolů směrem k sobě, uchopit se za ruce
a) 1 – 3 výkrokem vnějších noh podřep úložný – úklon směrem k sobě – vzpažit
4 - zpět do ZP
b) - celý obrat a totéž opačně, tedy zády k sobě

Cvičení pro zlepšení pohyblivosti trupu a hlavy kolem výškové osy – točení.

- I.) Dvojice čelem k sobě, stoj rozkročný – předpažit dolů zkřížmo za stejnojmenné ruce
1 – 2 otočit trup i hlavu vpravo
3 – 4 otočit trup i hlavu zpět
Totéž opačně
- II.) Dvojice čelem k sobě, „A“ stoj na pravé, přednožit levou a položit ji na stehno „B“. „B“ podřep záložný levou – přidržet oběma rukama přednoženou nohu cvičence „A“ nad kotníkem
a) cvičenec „A“ 1 – 2 otočit trup i hlavu vpravo – upažit
3 – 4 cvičenec „A“ otočit trup i hlavu vlevo
b) totéž ve skrčení vzpažmo zevnitř, ruce v týl, - výdrž v otočení trupu
- III.) Dvojice čelem k sobě asi krok od sebe, stoj rozkročný – předpažit dolů, uchopit se vzájemně za ruce
1 - otočit trup vpravo – skrčit upažmo pravou – upažit levou (cvičenci si vzájemně dopomáhají k co největšímu otočení trupu)
2 - totéž vlevo
- IV.) Dvojice čelem k sobě – „A“ sed rozložný – upažit, „B“ vzpor klečmo, přidržovat nohy „A“ nad kotníky
- „A“ otáčet trup v rychlém tempu silou vpravo a vlevo

Cvičení pro zlepšení všestranné pohyblivosti trupu i hlavy – rotační klony, kroužení

- I.) Dvojice čelem k sobě, stoj rozkročný – předklon – předpažit vzhůru, uchopit se vzájemně za ruce
a) 1 - švihem otočit trup na jednu stranu („A“ vlevo, „B“ vpravo) – vzpažit zevnitř
2 - otočit trup zpět do ZP
3 – 4 totéž, ale opačně
b) totéž, ale trup otáčet střídavě ne jednu a druhou stranu bez přechodu do ZP
- II.) Dvojice čelem k sobě, stoj rozkročný – vodorovný předklon – vzpažit, ruce položit vzájemně na ramena
a) otáčet trup střídavě vpravo a vlevo (cvičenci si vzájemně pomáhají k většímu otočení trupu, udržují stále rovný předklon, hlavy ve stejné výši)
b) totéž v kleku
- III.) Dvojice vedle sebe, „A“ klek úložný pravou – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, „B“ půlobratem vlevo vzpor klečmo, ruce opřít o pravou nohu „A“ (i opačně!)
a) 1 - „A“ otočit trup vlevo - předklon
2 - „A“ vzpřim – otočit trup zpět
b) totéž, ale „A“ otočit trup vpravo a záklon
c) totéž, ale „A“ s kroužením s trupem

- IV.) Dvojice čelem k sobě, sed roznožný, nohy opřít o sebe (buď chodidly nebo levým chodidlem o vnitřní stranu pravé nohy nad kotníkem! – předpažit, uchopit se vzájemně za ruce
- kroužení trupem v maximálním rozsahu („A“ začíná předklonem , „B“ záklonem. Nohy stále napnuté!)

Dokončení příště.

Josef Zedník

Cvičitel'ský sbor mužů a dorostenců.

Psychomotorické hry

Psychomotorické hry se vyznačují tím, že nejsou závodivé. Kdo během hry je vyřazen, tak se zas do ní může vrátit. Rozvíjejí současně pohybové dovednosti se smyslovými a rozumovými. Učí střídání napětí a uvolnění. Jsou určeny zejména dětem, ale dle mých zkušeností některé z nich rádi hrají i dospělí.

Na zahřátí organismu:

Koňské dostihy

Podle povídání cvičitele cvičenci klušou jako koně při závodech, po výstřelu běží po trávě(klus na místě), pak po oranici(při klusu na místě pleská se do stehů), zatáčí vlevo, vpravo, skáčou přes překážku (výskok) přes vodní příkop(skok do vzporu dřepmo a několik tlesknutí rukama do podlahy). Lze také přidat reakce obecenstva , na př. potlesk při konci závodu (pozn vhodné pro dospělé).

Pneumatiky.

V oddílech R+D jsou děti (D) pneumatikami, které se pohybují (běhají), rodiče(R) jsou střídavě hřebíky a opraváři. Když R se dotkne nataženým ukazováčkem svého běhajícího D-hřebík propíchl pneumatiku. Ta se zastaví a se sykotem vypouští vzduch a splaskává(D s hlasitým vydechováním vzduchu jdou až do lehu). R se změní v opraváře (pohlazením pneumatiku opraví a skrčováním a napínáním paží nebo noh D3x –5x pneumatiku napumpuje). Opravená pneumatika se opět může pohybovat. U dětí určí cvičitel podle počtu přítomných 1 – 2 hřebíky a 2 – 4 opraváře, ostatní cvičenci jsou pneumatikami.

Obláčky

Obdoba výše uvedené hry- vedoucí určí asi na 10 cvičenců- „ obláček“ 1 „ mračouna“ a 1 „sluníčko“.

Když se mračoun dotkne pobíhajícího obláčku, tak ten se změní v déšť(jde do lehu) a čeká až ho sluníčko (pohlazením) opět změní v obláček.

Senzomotorické hry.

a) dotykem, hmatem

Děšť

Prsty rukou ťukat o sebe, pak na spánky, temeno a celou hlavu a postupně zpět až skončí hlazením hlavy jako stékáním dešťových kapek

Kvásek

Všichni zavřou oči (zavážou si)Vedoucí dotykem určí 1 cvičence (1 R+D) jako „kvásek“-ten stojí a mlčí.

Ostatní chodí se zavřenýma očima a rukama dopředu (jako slepí) a když se někoho dotknou, tak se zeptají : “Kyneš?“ Kdo není kvásek, odpoví:”Ne” Kvásek mlčí a tak se pozná. Kdo se ho dotkne, stává se také kváskem t.j. stojí a mlčí. Hra pokračuje až všichni se stanou kváskem a kynou.

b) sluchem s prostorovou orientací

Námořníci a žraloci

Ze žiněnek sestaví “ostrov.”Podle počtu cvičenců určení “žraloci” (u R+D střídají RsD) Námořníci běhají kolem ostrova (“plavou v moři”) a koho chytí žralok, jde si lehnout na ostrov. Na zvolání “:Přijela loď” mohou zase běhat.

Na zvířata

Dvojice dostanou za úkol představovat hlas nějakého zvířete. Pak se ostatním předvádějí a ti musí hádat o jaké zvíře se jedná.

c) zrakem s prostorovou orientací

Letiště, nádraží, parkoviště

Tato 3 stanoviště jsou určena a děti se mají shromáždit tam, kam cvičitelka řekne!. Děti současně dělají letadlo (když mají běžet na letiště), vlak (na nádraží) a auto (na parkoviště).

Domeček

Každá dvojice dostane svůj domeček (velký kruh něčím označený- doporučuji, aby si děti do cvičení přinesly nějakou svou malou hračku) Cvičenci jsou mimo domečky a hýbou se podle cvičitelky. Na smluvený signál (na př. slovo “prší”) se snaží dostat co nejrychleji do svého domečku.

Popelka

Cvičitelka rozhodí různé drobné předměty a cvičenci dostanou za úkol je roztrždit (možno i stejný druh na př. víčka od lahví podle barvy a velikosti).

d) Na koncentraci pozornosti.

Hup, tup

Na “hup” se dělá skok dopředu, na “tup” dozadu. (pozn.vhodné pro dospělé)

Tečka, čárka, vykřičník

Na “ tečka” je dřep, na “čárka” stoj s připažením, na “vykřičník” stoj se vzpažením.

Hlava, ramena, zadeček, kolena, ruce

Cvičitelka jmenuje některou z částí těla a a) cvičenci se jí dotýkají

Obměna: běh v prostoru, cvičitelky zavolá jméno některé části těla - vytvořit dvojice (R+D spolu) a dotknout se danou částí.

e) na vzájemné seznámení.

Posílání vzkazu

Cvičenci sedí v kruhu a koulením posílají míč a) se svým jménem b) s jménem toho, komu míč posílají.

Eva Trejbalová,
Sokol Náchod

Hry na sněhu i na ledě

Honička v uličkách

Původně eskymácká hra.

Dá se hrát, když napadne čerstvý sníh a máme k dispozici rovnou, volnou plochu. V čerstvém sněhu vyšlapeme křivolaké uličky, které se různě protínají a kříží. Hráči se při honičce pohybují na těchto vyšlapaných chodnících, ale nesmí přešlápnout do čerstvého sněhu. Na honiče se vztahují stejné podmínky. Nemůže dát babu cvičenci pohybujícímu se ve vedlejší uličce, i kdyby na něj dosáhl. Honič stále mění směr a snaží se zahnat pronásledovaného do nevýhodného postavení, odkud není úniku. Jinak se hraje jako normální honička.

Boj o věžičky

Vyznačte herní území – jeho velikost je závislá na množství hráčů – a rozdělte ho na dvě poloviny (jako u vybíjené). Každé družstvo obsadí svou polovinu hrací plochy a na něm postaví 20 sněhových věží, asi metr vysokých. Jsou rozmístěny nepravidelně po celém území. Každý člen družstva si předem „namačká“ deset sněhových koulí. Hra začíná na povel vedoucího. Družstva se snaží „rozstřílet“ protivnickovy věže, ale zároveň musí chránit ty svoje. Při hře je možno sbírat a používat i odhozené koule, případně mačkat nové, ale hráči nesmí opustit plochu svého vyznačeného herního pole.

Hru je možno hrát dvěma způsoby:

- a) bitva koulemi pokračuje tak dlouho, dokud věže jednoho družstva nejsou naprosto zničeny
- b) hraje se dobu předem vyměřeného času, pak hra končí. Vedoucí pak kontrolují stav věžiček. Za úplně nepoškozenou získává družstvo 3 body, za částečně poničenou 2 body a za věžičku ze které zbylo něco pod 50 cm jeden bod. Za zničené věžičky nula. Vyhrává družstvo s největším počtem bodů.

Pozor, budete potřebovat náhradní rukavice.

Sněžní hadi

Je to indiánská hra, původně ze Severní Ameriky.

Hráči si musí ještě doma před vycházkou připravit tzv. „sněžného hada“ – to je hůlka asi metrová, hladká, případně i pro poznání majitele ozdobená vyřezáváním.

Hra se hraje na svahu, kde je nutno připravit vhodnou „klouzačku“ a vyznačit startovací čáru. Pak závodníci vhazují jeden po druhém každý svého hada na klouzačku – měří se vzdálenost, kterou had překoná.

Na lední babu

Hraje se kluzišti za normálního provozu. V podstatě je to normální honička, ale hraje se mezi bruslaři, kteří se jí nezúčastňují a tvoří vlastně pro hráče pohyblivé překážky. Honič musí být nápadně označen výraznou barevnou čepicí nebo šátkem, rovněž tak je dobré označit i hráče – na příklad barevnou páskou na rukávě. Označení honiče se při hře předává.

Hráče je třeba předem poučit o bezpečnosti při hře – pozor na nárazy tělem, bodyčky, nejsou povoleny žádné osobní souboje, nedovolit žádné „divočení“!

Připomínám, že pobyt na čerstvém vzduchu je v zimě daleko účinnější než v létě, ale je nutné zajistit dobré turistické oblečení a patřičnou výstroj.

Soutěž „Cvič a vyhraž!“

V naší jednotě jsme již několikrát odehráli celoroční hru, která má za úkol zvýšit aktivitu dětí v průběhu cvičebního roku. Principem této hry je obodování jednotlivých akcí, které jednota organizuje, a zapisování těchto bodů do hrací karty. U nás této kartě říkáme „cvičkarta“. Do jednotlivých řádků se vždy запиše datum, příslušný počet bodů, název akce a podpis. Běžné cvičení, trénink floorbalu apod. jsou za jeden bod, za účast na zájezdu na plavání, bruslení apod. obdrží účastník 2 body, za turnaj ve stolním tenisu, soutěž v gymnastice,... jsou tři body a za vrchol roku, kterým je v naší jednotě všestranný závod Memoriál Karla Poura, dostane závodník 5 bodů. Na konci roku se Cvičkarty vyberou, body spočtou a na dětském dnu, který se u nás koná vždy těsně před prázdninami, se rozdají ceny. Prvních pět soutěžících dostává poukázky na odběr sportovního zboží, další až do 20. místa drobné věcné ceny. V prvním ročníku se hry zúčastnilo přes 70 cvičenců, více než 50 cvičkarty odevzdalo, a ti nejlepší měli nasbíráno přes 100 bodů (lehce se tedy dopočítáte, kolikrát byli při průměrném bodovém přidělu 1,5 bodu na akci během cvičebního roku v Sokole!). Tuto hru jsme zopakovali třikrát, v loňském a letošním roce jsme ji nahradili účastí v Odznaku všestrannosti olympijských vítězů, ale pro příští rok opět plánujeme oblíbené cvičkarty. Přesně totiž vystihují naši filosofii, že nejsou ani tak důležité výkony jako aktivita a radost z pohybu.

Jiří Nalezenec, Sokol Horní Předice

Životní styl ve vyšším věku.

Člověk stárne od ukončení dospělosti, vyšší věk 60-75 let, stáří od 75 let..Věk kalendářní se nekryje s biologickým, velkou roli hraje způsob života.

Co škodí zdraví: 1) Nejvíce škodí nečinnost- co nepracuje, krní.

2) Negativní psychické naladění - deprese, pesimismus, zlost, závist.

3) Nadměrné a nezdravé jídlo

4) Nikotin - zužuje cévy a prokazatelně je iniciátorem rakoviny

5) Alkohol - působí tvrdnutí jater, zánět nervů a demenci

6) Nadměrný hluk

Co zdraví prospívá :

1) *Pravidelnost a pohyb každý den*– vytvořit si pravidelný rytmus činností od rána do večera zahrnující cviky na posteli po probuzení, vyměšování, očistu těla a jeho částí, přípravu a konzumaci jídla a další činnosti dle vlastních podmínek.

2) *Veselost* - každý den smát nebo si broukat píseň. Platí, že veselá mysl je půl zdraví.

3) *Zdravě jíst a hodně pít* hlavně čistou vodu a bylinné čaje. V malém množství prospívá i alkohol (1-2 dl červeného vína) Nepít více, jak 2 kávy denně, nepít slazené nápoje, v omezené míře minerální vody a černý čaj jen při průjmu.

4) *Dýchání* - je třeba cvičit! (Má vliv na psychiku).

Funkce dýchání:

1) respirační – výměna plynů prostřednictvím autonomního nervového systému (samovolně)

2) masážní – dýchacími pohyby masírujeme orgány příslušné oblasti

3) vibrační – dechu lze využít jako zdroje vibrací, působících na nejjemnější plicní struktury, orgány a celou kostru (na tom založen systém samouzdravujících cviků).

4) synchronizační – pokud dýcháme nosem, můžeme dechem systematicky stimulovat centrální nervový systém (mozek) a tím udržovat paměť a myšlení

5) *Spánek* – noční spánek regeneruje hormon melatonin, který zvyšuje imunitu.

Doporučuje se krátký spánek po obědě.

Eva Trejbalová, Sokol Náchod

„...a to je ta krásná země...”

Rezervace tmy

Že jste to nikdy neslyšeli?

Vraťme se společně do oblasti, o které na stranách Souzvuků psala cvičitelka rodičů a dětí Sokola Liberec I., sestra Jiřina Pavlová někdy v roce 2011 - tedy do centrální oblasti Jizerských hor kolem Malé i Velké Jizerské louky, čedičového Bukovce, Martinského údolí a přejdeme podhorskými loukami s dřevěnými štíty starých původních chalup, pláněmi, které jsou navštěvovány více v zimě než v létě, až ke svahům Krkonoš začínajícím někde u Harrachova.

No dobře, ale co ta „temná rezervace“? Skutečně existuje na papíře i ve skutečnosti. Rozkládá se na výměře téměř 75 čtverečních kilometrů právě kolem obou Jizerských luk, rašeliništů i obce Jizerka, Martinského údolí, patří sem i oblast kolem polské osady Orle. Byla vyhlášena 5. listopadu 2009 na chatě Pyramida na Malé Jizerské louce. Cílem je ochrana nočního přírodního prostředí. Není první oblastí toho druhu ve světě. Ve světě se podobné ochranné oblasti vyskytují v USA a Kanadě, známá je „temná“ rezervace v Lombardii a ve Slovinsku. V každém případě je to však první rezervace tohoto typu, která zasahuje na území dvou států, z nichž ani jeden nemá na tento program řádnou legislativu. Angažují se tu však polské i české organizace a vědecké ústavy: Astronomický ústav Vratislavské univerzity, nadlesnictví Świeradów a Szklarská Poreba, Astronomický ústav AV České republiky, Správa CHKO Jizerské hory a liberecké krajské ředitelství lesů ČR.

Faktem je – a kdo to tu trochu zná, tak dobře ví – že je to oblast velmi řídké osídlená, chalupy jsou volně rozhozeny po stráních i uprostřed lesů, jediným vláčkem je tu ozubená železnice do stanice Harrachov – Mýtiny. Není to jen tak nějaká železniční trať, má nejprudší stoupání u nás – až 58 promile a prochází naším druhým nejdelším tunelem. Je dlouhý 940m a pokračuje nápadným viaduktem přes Jizeru. Přiznám se, že jsem tunelem – i když se to nesmí – několikrát prošla při dálkové jízdě Liberec - Sněžka – Liberec přes Jizerku. Vůbec to není příjemná cesta a sama bych nikdy neměla odvahu se o průchod tunelem pokusit. Jenže – člověk si tak nejenom zkrátí cestu, ale především se vyhne náročnému stoupání – a protože tak šli všichni, šla jsem také. V žádném případě jsem nebyla mezi prvními, kteří ten den tunelem prošli, ale jen jsme vyjeli, vlastně vyšli ven s lyžemi v rukách, projel jím vlak (ti, které to zastihlo uvnitř se vůbec nesmáli, naopak!), strojvedoucí zastavil a rozkřičel se na celé kolo. Protože jsem čirou náhodou byla v ten okamžik první (ty, kteří už byli dávno vpředu za zatáčkou nemohl vidět!), slízla jsem to na celé čáře. Samozřejmě jsem se bránila, že jsem šla s ostatními a že to tu vůbec neznám...Strojvedoucí si všiml vyšlapané stopy přede mnou, nechal nás být a znovu se rozjel. V oknech vlaku se však doslova „řehtalo“ mnoho známých tváří, ti všichni totiž věděli, že to tam znám – a dobře. Cestou zpět to bylo veselejší – na harrachovském nádraží byl při našem příchodu vlak připraven k odjezdu, průvodce pobíhal po nádraží a nahlal nás dovnitř (bez jízenek). „Mám radši lidi ve vlaku, než v tunelu“ pokřikoval strojvedoucí. Projeli jsme tunelem a přejeli viadukt, stáli jsme připraveni u všech dveří, vláček zpomalil a my jeden po druhém jako parašutisti vyskakovali s lyžemi v náručí rovnou do vysokého svahu, po kterém jsme po zadní části těla bezpečně sjeli až dolů na cestu.

Za tunelem se už dostáváte skoro na území Krkonoš, lyžařskou cestou zvanou Bucharka se objíždí Harrachov až na cestu k Mumlavě a nahoru na Labskou louku.

Z Malé Jizerské louky však nemusíte sjíždět kolem Bukovce dolů do Martinského údolí a do Kořenova k vláčku. Druhou možností je turistická značka do Příchovic k restauraci Beseda, kde staví autobus – do Liberce, Jablonce, Prahy, ale také na Vysoké, to znamená i k chatě Espero v Rejdicích a odtud je už jen kousek do Pasek nad Jizerou, jejichž tvrdou historii a způsob života lidí zpodobnil ve svém díle „Zapadlí vlastenci“ Karel Václav Rais. Je zajímavé, že do Pasek přijel prvně teprve když byla kniha napsána a vydána. Inspiroval se zápisky učitelského pomocníka Věnceslava Metelky, písmáka a zakladatele místní slavné houslařské školy, jejímiž pokračovateli jsou dnes houslařské rodiny Pilařů, Špidlenů a Vedralů. Na rozdíl od Jizerky byla oblast kolem Pasek vždy výrazně česká, přesto ovšem za války připadla k zabranému území Sudet. Po válce musela odejít většina německého osídlení na Jizerských loukách a stejně jako tady v Pasekách se pomalu jednotlivé chalupy přeměňovaly v chalupy rekreační, stálých usedlíků ubývalo a časem byly zrušeny pro nedostatek dětí i školy. V Pasekách by žádný turista neměl minout Muzeum zapadlých vlastenců v budově bývalé fary u kostela sv. Václava z r. 1789. Na hřbitově u kostela je pohřben i Věnceslav Metelka, jehož paměti je možno v místním muzeu zakoupit. Po pravdě řečeno, když se podíváme na půvabnou horskou obec s panoramatem Krkonoš v pozadí na jedné straně a siluetou obce Vysoké na druhé, je nám nějak dobře u srdce, ale nevím, jestli si dovedeme představit tvrdý život, který tu vždy starousedlíci žili a žijí dodnes. Na Pasekách má turnovský Sokol chatu Bosna, kde jsme prožívali ty nejkrásnější společné chvíle – ať už jako dorostenci a dorostenky, později jako členstvo a dnes už jako ti „dříve narození“. Je odtud vidět svah na kterém jsou Paseky jakoby rozhozeny až dolů k sokolovně, za ní vykukuje kostelní věž. Okna chalup večer pomrkávají, ale Rokytnice dole září daleko jasněji. Les nad námi je temný, lyžařský vlek se večer už dávno zastavil. Světélka se zablesknou i na viditelných svazích Krkonoš, můžete zahlédnout Dvoračky a chalupy pod Studenovem. Není odtud daleko na Hvězdu se známou rozhlednou Štěpánkou, pojmenovanou podle arcivévody Štěpána, který kdysi na vrch Hvězda vystoupil. Bylo to v době stavby rozhledny knížetem Camillem Rohanem v r. 1847. Ten však stavbu nedokončil – jestli proto, že mu došly peníze nebo z obavy před věštbou, která prorokovala, že má brzy po jejím dokončení zemřít, nevím. Stavba zůstala nedokončena celých 40 let, spravoval ji a udržoval Horský spolek (stála pouze její dolní část!), který ji nakonec dokončil za čtyři roky a začal ji provozovat. To bylo v roce 1892 a kníže Rohan pak skutečně za pár měsíců zemřel. Štěpánka je nejstarší rozhlednou v Jizerských horách a je z ní fantastický kruhový rozhled na Krkonoše a celé pásmo Jizerských hor táhnoucích se tam, kde jsme své dnešní putování začali. Přes vrch Zvonice s evangelickou kaplí z r. 1909, do temných lesů, kde kdysi poctivě pracovali skláři a tkalci (ti ovšem spíš v Podkrkonoší) až zpět do oblasti staré sklářské osady Jizerka. To je brána k rozsáhlým rašeliništím s průzračnými jezírky nahnědlé nebo spíš rezavé rašelinné vody, tady protéká Safírový potok, kde je prý možno ještě dnes nalézt safíry, neznám však nikoho, komu se to podařilo. Pouze starý hajný Kout, který zde žil celý život a nikdy žádný safír nenašel, vyprávěl, že sem kdysi zavedl ředitele muzea v Turnově a ten se naklonil nad potok a vytáhl safír velký jako nehet. Daleko snadněji zde najdete tmavá zrna velikosti větší rýže – je to ilmenit, tady nazývaný izerín. Reaguje na magnet a pro svou barvu býval využíván při výrobě smutečních šperků. Horská silnice odtud vede na Smědavu a dál směr Liberec. Ploché Jizerské louce vévodí čedičový Bukovec, který svými 1005 metry nadmořské výšky patří mezi nejvyšší čedičové výlevy v Evropě. Osada leží vysoko, podnebí je tu drsné a zima přichází brzy, často tu prší.

Vrátili jsme se do centra „oblasti temné oblohy“ – vůbec nejtemněji bývá nad Velkou Jizerskou loukou, kde dnes prakticky lidské osídlení neexistuje. Hvězdy jsou tu blízko, není-li zrovna zataženo, je jich tu pouhým okem vidět daleko víc než tisíc, zatím co ve městech jich rozeznáváme kolem dvou set a ve velkoměstech daleko a daleko méně.

Podle astronoma Sylwestera Kolomaňského, jednoho z hlavních organizátorů zabývajících se touto „rezervací tmy“, světelné znečištění začíná být ve světě vážný problém, možná stejně důležitý jako je znečištěná voda nebo ovzduší!

Celá tahle oblast nevyniká vysokými horami, skalnatými srázy ani divokými vodami – je to oblast klidu a ticha, oblast, jako stvořená pro dlouhé túry plné rozjímání – a to i když zdoláváme dlouhé kilometry pěšky nebo na lyžích. Přírodní krásy neohromují svou mohutností a divokostí, ale silou svého klidu a snad vnitřní síly. Alespoň tak jsem to vždy cítila – a domnívám se že nejenom já sama.

„Rezervace tmy“ je pro nás všechny asi něčím novým a zvláštním. Ale zamysleme se nad slovy už zmíněného astronoma Kolomaňského: *„Rušení noční temnoty má dopady i na přírodu, rušíme tak totiž spoustu živočichů, kteří ke svému životu tmu potřebují. Podobný problém existuje i u lidí. My sice máme rádi světlo, ale potřebujeme taky tmu, na příklad i spánek v temnotě je mnohem zdravější. Bez něho můžeme trpět stresem, bolestmi hlavy, poruchami nálad atd. Nevíc je tady ještě jedna věc, která možná nevypadá tak důležitě, ale chci ji zmínit! My totiž ztrácíme pohled na oblohu plnou hvězd, který nás provázel tisíce let. Zobrazení hvězdné oblohy můžeme najít ve starých mýtech, filosofických spisech, jde o věc, která byla pro nás důležitá jako pro lidské bytosti. Tohle spojení s hvězdnou oblohou teď hlavně lidé žijící ve městech ztrácejí – podle mne jde o hluboce kulturní změnu!“*

Nestojí to za přemýšlení...?

Jarina Žitná

Literatura: průvodce a Wikipedie

Nebe se spokojí tím, že je nejmodřejší.

Úsvitu stačí, že je krajem dne.

A ty?

Jsi spokojen sám se sebou

či nejsi?

Vidím ti na očích, že ne.

Jsou často falešné plány i slova tvoje,

Jen zřídka řekneš přímo, za čím jdeš.

A člověku jež zná tě, přetěžko je

poznat, cos ty a co jen tvoje lež.

Neposlouchával jsi a mlčel na otázku,

zda neztratiš sám sebe jedenkrát.

A, lhostejný,

jsi hrával posedlost i lásku,

a chlad tvůj studil,

když jsi míval rád.

*Důvěryplná, širá, s žízní po naději
příroda žije.*

Po právu.

Stromy -

se přetvařovat neumějí.

Tráva -

si hraje jenom na trávu.

Vidím svit řek

a bříz

a vrbového klestí

a vážím svůj život a nemám klid.

Ano, je těžké -

dosáhnout štěstí.

Dřív třeba však sám sebou být.

Jevgenij Jevtušenko (ze sbírky „Zelené víno“)

Zprávy z jednot a žup.

Sletové folklorní ozvěny

Folklorní skladby se staly nedílnou ozdobou všesokolských sletů. Tyto skladby nám připomínají národní bohatství, které nám závidí svět. Budí v nás pocity oprávněné hrlosti a u našich krajanů žijících v cizině touhu přenést si alespoň kousek starého domova do toho nového.

Svědčí o tom nejenom slova uznání, ale především dopisy, žádající o zaslání metodického materiálu a hudby. Přešla jich celá řada – z USA, Argentiny, Francie a Ukrajiny. Některé uvádíme pro představu doslovně.

Vážení a milí Buroňovi,

Moc a moc děkuji, poslané přílohy jsou úžasné pro nás za oceánem. Tento týden letí do Argentiny a Chile jedna moje kamarádka dr. Eva Loucká, pokusím se jejím prostřednictvím vyřídit koupi v Tyršově domě. Zaslání metodického DVD se už nestihne, ale jistě pojede někdo další v blízké době, pa příklad polárníci na českou vědeckou stanici a v Buenos Aires se staví. Budu to zjišťovat. Napišu Vám, jak jsme dopadli a jak se to vyvíjí. Možná, že uplatním Vaši skladbu i v provincii Misiones, kde žije moje kamarádka Sylva Berková de Aredondo (původně z Ostravy) a je tam šikovný taneční soubor, který si sám ušil valašské kroje včetně bot... Ještě jednou moc a moc děkuji!

Hanka Hanušová

Navazuji na naši konverzaci z 10. března 2012. Jsem v Praze a máme po Sletu. Díky množství práce se Sokoly z Los Angeles a San Franciska jsem neměl vůbec čas se zabývat ničím jiným než programem Sletu. Přijelo nás celkem 18 cvičenců a zajišťoval jsem pro ně vše, včetně hotelu a celkového programu mimo Slet. Hlásím se tedy až dnes znovu se svým přáním o získání Vaší sletové Skladby "Radostná země". Ve Tvé poslední odpovědi jsi psal, že mi posíláš v příloze popis skladby. Pošli mi to, prosím Tě ještě jednou, nenašel jsem tehdy žádnou přílohu ve Tvém psaní. Budu v Praze do 23. července na adrese Otto Notzl, Korunni 89, 13000 Praha 3 a můj telefon je 604-603-631 a samozřejmě mam zájem jak o CD s hudbou, tak i o DVD.

Právě jsem byl ve schránce a byl jsem velmi překvapen tvoji rychlou balíčkovou odpovědí na můj e-mail. Jsem vždy mile překvapený, jak Sokolove pracují - řeknou a hned udělají. Tak opravdu děkuji za obě CD/DVD. Dám vědet, jak jsme se to naučili. Použijeme to na našem jarním a podzimním tanečním odpolední. První máme 28 října. Váš sletový program byl jeden z těch nejhezčích. Už teď se těšíme na slet 2018.

Nazdar a hodně radosti ze cvičení Vám všem přejí Sokolové z Los Angeles.

Oba tyto dopisy podepsal Otto Notzl, náčelník mužů z Los Angeles.

Další přání, dotazy a poděkování přišly také ze sokolské jednoty v Paříži.

Zaslali manželé Buroňovi
Sokol Vítkovice

Sokolové pod Řípem

Koncem května se do Roudnice nad Labem slétne několik tisíc sokolů z celého světa. Sokolská župa Podřipská pořádá ve dnech 25. a 26. května akci s názvem Sokolové pod Řípem. Je přihlášeno přes 6 000 účastníků z Čech, Moravy a ze zahraničí. Někteří účastníci dorazí již v pátek. Po celou sobotu budou probíhat na Tyršově stadionu zkoušky hromadných skladeb a v podvečer se společně vydáme na horu Říp. Hlavnímu vystoupení v neděli odpoledne bude předcházet slavnostní průvod městem. Na Tyršově stadionu uvidíte nejen hromadné skladby, které byly uvedeny na XV. všesokolském sletu v červenci 2012. V tomto roce si připomínáme dvě významná výročí. Uplyne 170 let od narození roudnického patriota, vlastence Ervína Špindlera, který před 145. lety stál u zrodu roudnického Sokola a v roce 1887 se stal prvním starostou nově založené Sokolské župy Podřipské.

Další informace budou postupně zveřejňovány na webu www.zupapodripska.cz.

Předsednictvo župy



Jak je důležité nejen „míti Filipa“ ale především se plést do věcí veřejných!!



SOKOL BRNO I

Vážená paní

Ing. Milena Oškrdalová,

Magistrát města

Brna

Brno, 4. 1. 2013

Návrh na pojmenování veřejného prostranství v Brně

Vážená paní inženýrko,

dovolujeme si Vás oslovit jménem Sokola Brno I v souvislosti s návrhem, na němž se podílíme společně s Divadlem Husa na provázku a který Vám tímto předkládáme.

Divadlo Husa na provázku představilo při příležitosti prvního výročí úmrtí prezidenta Václava Havla dne 18. 12. 2012 svůj šlechetný úmysl, totiž usilovat o pojmenování ulice po Václavu Havlovi, a to v samém centru města Brna. Zamýšlený návrh počítá s pojmenováním komunikace uvedené v katastru nemovitostí pod s parcelním číslem 311. Prostor je umístěn symbolicky mezi katedrálou sv. Petra a Pavla a Divadlem Husa na provázku, tedy místy jejichž duchovní podstata je s neodmyslitelně spjatá s duší Václava Havla.

Vzhledem k velikosti prostoru počítá návrh s pojmenováním

„Ulička Václava Havla“.

Vážená paní inženýrko, vzhledem k tomu, že daný prostor nemá žádné historické pojmenování ani svůj oficiální název, chtěli bychom Vás tímto požádat o zařazení návrhu na pořad nejbližšího jednání Pracovní skupiny pro názvosloví města Brna.

S přátelským pozdravem

Ing. Martin Vlk,
starosta Sokola Brno I

Bc. Michal Doležel,
vzdělavatel Sokola Brno

Odůvodnění návrhu:

Václav Havel byl výraznou a pozitivní osobností novodobých českých dějin, jehož odkaz bychom měli připomenout mimo jiné i pojmenováním veřejného prostranství v historickém jádru města Brna. Jeho přirozená skromnost a duchovní orientace logicky vybízejí k pojmenování právě navrhované komunikace, neboť se nejedná o žádnou komunikační tepnu města, ani o honosnou třídu, nýbrž jde o nevelkou komunikaci, jakousi uličku, spojující symbolicky brněnskou katedrálu s Divadlem Husa na provázku. Ona blízkost komunikace s divadelní budovou je v tomto případě zásadní, protože osoba Václava Havla je s Divadlem Husa na provázku neodmyslitelně spjatá. Má-li totiž některé místo v Brně přímý vztah k Václavu Havlovi, pak je to právě Divadlo Husa na provázku. S Husou na provázku Václav Havel úzce spolupracoval několik let. Zde se také uváděly a stále uvádějí Havlovy divadelní hry a vzájemnou spolupráci vznikly významné projekty jako například Česká vize, Perverze v Čechách a podobně. Konečně i během Havlova loňského úmrtí nejintenzivněji připomínalo význam jeho osobnosti v Brně Divadlo Husa na provázku.

Zamýšlená komunikace představuje jedno z brněnských romantických zákoutí, které samo o sobě vybízí ke klidným procházkám či k meditacím. Její skrytá poloha v centru města nutí člověka aby si ji nejprve našel. Teprve potom, co ji objeví, se může plně oddat duchovní cestě vedoucí od Divadla do katedrály či naopak. Tato malá brněnská ulička tak jakoby ztělesňovala osobu Václava Havla.

Navrhovatelé:

Tělocvičná jednota Sokol Brno I
Kounicova 20/22
602 00, Brno
zastoupená Ing. Martinem Vlkem,
starostou

Divadlo Husa na provázku
Zelný trh 9
602 00, Brno
zastoupené Mgr. Vladimírem Morávkem,
uměleckým šéfem

Připomeňme si...

3. února 1919 - byl vyslán první střelecký sokolský pluk (2480 dobrovolníků)
k ochraně Slovenska

3. února 1944 - byl v Mauthausenu popraven František Pecháček, náčelník ČOS a
autor slavných prostných „Přísaha republiky“

Odešli z našich řad....

Vita enim mortuorum in memoriam est posita vivorum.

Život zemřelých je uložen v paměti žijících.

3. ledna 2013 zemřel ve věku 89 let člen T. J. Sokol Liberec I.

bratr Bořivoj Pohl.

V záhlaví jeho smutečního oznámení najdete uvedený výstižný Ciceronův citát.

Bratr Pohl byl mezi zakládajícími členy sokolské jednoty Liberec I. při jejím obnovování v r. 1990 a stál vždy tam, kde ho bylo potřeba.

Nemyslím, že je nutné vypočítávat jeho zásluhy a dlouho mluvit o jeho plodné životní pouti. Rodina oznámila jeho smrt těmito slovy:

„Opustil nás dobrý člověk, zastánce idejí a myšlenek T. G. Masaryka, českého Sokola, vyznavač evangelia, milovník turistiky, umění a krásné hudby.“

To samo snad stačí – a tak na něho budeme vzpomínat tady v Liberci. Věnujte mu, prosím, tichou vzpomínku i Vy, kteří jste ho neznali.

Bratře Bořku, ještě jednou naposled „Nazdar!“

Jarina Žitná,
Sokol Liberec I.

Ve čtvrtek 10. ledna zemřel náhle ve věku 90 let skvělý sokol a kamarád

Libor Kleinhampl.

Sokol byl jeho láskou od malička. Snad nejvíce ze svého volného času mu věnoval v posledním téměř čtvrtstoletí, to jest od doby sametové revoluce. Byl vědom toho, že síla a jedinečnost Sokola je v jeho idejích, vtisknutých mu zakladateli Tyršem a Fügnerem, a tak veškerou svoji energii věnoval odboru vzdělavatelskému, který pečuje o duchovní rozvoj svých členů zejména s využitím další sokolské specifiky – kulturního prostředí, daného zejména kulturními soubory. Mnoho let byl vzdělavatelem v tehdejší Středočeské župě Jana Podlipného, členem předsednictva vzdělavatelského odboru ČOS a členem jeho kulturní komise. Vzdělavatelem T.J.Sokola Praha Vršovice byl ve svých 90 letech dosud. Za sokolské zásluhy byl oceněn zlatou medailí Sokolské župy Jana Podlipného, ale také stříbrnou medailí České obce sokolské.

Příkladně prožíval i své rodinné soukromí. Jeho další láskou byl folklor. Ač rodilý pražák, miloval zejména folklor moravský – Valašsko a Slovácko, v jejichž pražském zastoupení, Valašském a Slováckém krůžku, působil. V mládí tančil i v Hanáckém souboru, kde si také našel svoji celoživotní partnerku Zdenu. Do vršovického Sokola přivedl valašské soubory, které svými vystoupeními zdobí mnohé sokolské akce. Před mnoha lety ve vršovickém Sokole zavedl tradici jarních, podzimních a vánočních setkání zdejších souborů (Doliny a Kyčery) se sokolskou veřejností, při čemž většinu jejich pořadů s obrovskou erudicí a obdivuhodnou pamětí připravoval sám.

Věřím, že stopa, kterou Libor svojí neúnavnou prací zanechal na půdě sokolské, zůstane navždy zaznamenána v sokolských dějinách. Neboť na jeho osobnost a úsilí prostě nejde zapomenout!

Vladimír Šilhán,
Sokol Vršovice

Nejenom pohybem živ je Sokol!

Pod tímto názvem se v našem časopise skrývá část obsahu, který je zaměřen na činnost vzdělávací, nedílnou součást sokolského programu. V únorovém čísle Sokolských souzvuků je tato část výjimečně zařazena až na konec čísla. To proto, že se v měsíci, kdy vzpomínáme na 151. výročí založení Sokola nechci vracet k obecně známé historii sokolského hnutí, ale spíš k jeho základním idejím vytýčeným samotným Miroslavem Tyršem. Když se nad nimi člověk opravdu zamyslí, napadne ho celá řada otázek, možných řešení, pochopení problémů, se kterými se denně setkáváme a které jsme nuceni řešit. Domnívala jsem se, že s tématem o antické kultuře a Tyršovou idejí harmonie těla a ducha budu moci seznámit ústně účastníky semináře, který pořádá náčelnictvo žen už čtrnáct let (předcházela „nultý“ ročník) a který se konal už tradičně v lednu. Přednost však byla dána zajímavé, nenáročné a zábavné diskusi s herečkou Gabrielou Vránovou, která byla srdečně přivítána.

Myšlenka uspořádat seminář, v jehož programu by byla nejenom tělesná cvičení, ale i část kulturní – společná návštěva divadla a vzdělávací – odborná přednáška (téma libovolné, ale dotýkající se nás všech!) vznikla ve cvičitelském sboru žen a seminář je hojně navštěvován, i když není rozhodně pro účastníky lacinou záležitostí. I letos měl radostný a velmi zajímavý průběh, protože do jeho praktické části byla zařazena praxe s využitím neobvyklého, nového náčiní, lekce orientované na základní zdravotní problémy, cvičení jemné motoriky, cvičení s náčiním a hry. Bohužel se této akce zúčastňuje pouze minimální počet mužů, takže pro ně nemůže být - ani částečně - připraven samostatně vysloveně „mužský program“, což je velká škoda. Přednášeli nám většinou špičkoví odborníci různých oborů a všichni se pochvalovali zájem, aktivitu a pozornost posluchačů.

Ve stejnojmenné rubrice časopisu jsou uváděna různorodá témata vzdělávací – od historických až k ryze současným. Tento písemný materiál je pak možno použít i v župách a jednotách při nejrůznějších příležitostech, ve vývěsních skřínkách – prostě je k libovольnému použití podle potřeby a zájmu. Nepovažujte to, prosím, jako nějaké „suplování“ vzdělávací činnosti – naopak, je to snaha o dodržení tyršovské linie harmonie těla a ducha člověka – Sokola.

Stat' nazvaná „Antická kultura a Sokol“ s podtitulem „Odkaz starověkého Řecka v díle dr. M. Tyrše“ je závěrečnou seminární prací mého studia na Filosofické fakultě UK v oboru antická kultura.

Závěrečné slovo

Když mi bylo asi patnáct, četla jsem prvně Tyršův „Náš úkol, směr a cíl“ a snad už tenkrát jsem alespoň v hrubých rysech pochopila podstatu sokolství. Měla jsem štěstí, protože mne plně podporovala rodina a táta, jako absolvent klasického gymnasia s výukou řečtiny, ve mně probudil zájem o kulturu, která je obecně považována za základ kultury evropské. Dalším impulsem byla výuka latiny profesorem Václavem Bahníkem, který je obecně znám jako překladatel antické knihovny. Snad proto jsem poměrně brzy pochopila, že Sokol je něco daleko víc než jenom tělocvik.

Moje seminární práce „Antická kultura a Sokol“ byla psána se snahou ovlivnit sokolskou veřejnost, dát jí příležitost k přemýšlení a posílení sokolského přesvědčení a sebevědomí. Uvádím ji – tentokrát jako závěrečnou část tohoto čísla časopisu. Posud'te sami, jestli se mi to – alespoň trochu – povedlo!

Jarina Žitná



*Antická kultura
a Sokol*

Antická kultura a Sokol

Odkaz starověkého Řecka v díle dr. M. Tyrše

V roce 1862, kdy v Čechách zakládal dr. Miroslav Tyrš Sokol, dělilo českou (světovou) společnost od dob antického Řecka více než dva a půl tisíce let. Je to dlouhá doba, ve které se mnoho změnilo – především způsob života lidské populace, názory a myšlení jednotlivých společenství a národů. Vývoj se nezastavil, ale rozhodně neprobíhal v různých oblastech našeho světa stejně rychle a stejným směrem.

Starověké Řecko i dnešní moderní český stát mají mnoho společného. Především je to poměrně malá územní rozloha, počet obyvatelstva a velmi výhodná zeměpisná poloha. České země se rozkládají ve středu Evropy, Řecko daleko na jihu v oblasti Středozeemí. České země leží ve vnitrozemí, Řecko je přímořským státem. Právě jejich zeměpisná poloha se podepsala na jejich způsobu života, podmiňovala politický i kulturní vývoj, přinášela výhody i nevýhody a problémy, s kterými se obě země musely vyrovnávat.

České země zabírají od pradávna území v samém „srdci“ Evropy. Dopravní stezky vedoucí přes naše území od severu k jihu a od východu k západu přinášely snadnou směnu zboží a zisk, ale zároveň s dopravovaným zbožím se k nám šířily i nové poznatky a myšlenky ovlivňující kulturní úroveň. Nevýhody, plynoucí z této polohy však nebyly zanedbatelné – strategická poloha našeho území nedávala spát našim větším a velkým a silnějším sousedům. Evropské válečné konflikty se velmi často odehrávaly na našem území, politický tlak sousedních zemí ovlivňoval státnost českých zemí v různých obdobích jejich vývoje.

V druhé polovině 19. století sílila v Evropě snaha o zrovnoprávnění a svobodu národů. Z toho vyplýval zájem o národní minulost, slovesnost, folklor a historii vůbec. V českých zemích, žijících v rámci Rakousko – Uherské monarchie to nebyla jednoduchá doba. Podepsaly se na ní doby národního vzepětí a kulturního rozmachu, stejně jako doby nesvobody náboženské i státní a především fakt, že naše země neměly, přes všechny snahy, rovnoprávné zastoupení v mocnářství. I když bereme na vědomí reformy, které byly pro zemi přínosem, přece jenom jsme nebyli národem svobodným – a v této době si to už uvědomovali nejen významní čeští politici, umělci, vědci a myslitelé, ale i větší část národa. Vzdělání se šířilo, z dnešního pohledu možná primitivní cestou, i na venkov. České noviny, knihy, ochotnická divadla, Měšťanské besedy působící někdy od padesátých let, plnily svůj kulturně vzdělávací i politický účel, což, samozřejmě, Rakousko – Uhersku nepůsobilo žádnou radost.

V období padesátých a šedesátých let vznikají nejen organizované Měšťanské besedy, ale i další spolky, jako např. r. 1861 pěvecký sbor Hlahol a o rok později Sokol, úředně jako ryze tělocvičná organizace. V té době mělo Rakousko – Uhersko velké problémy na Balkáně. Češi, samozřejmě, sympatizovali s osvobozeneckým hnutím Srbů a Chorvatů a tak není divu, že použili pro název nové organizace jméno „Sokol“. V písních a eposech jižních Slovanů jméno „sokol“ označovalo junáka – hrdinu, nebojácného a vítězného. Je samozřejmé, že s tímto pojmenováním by registrace nové organizace u rakouských úřadů neprošla! Proto bylo zvoleno jméno „Tělocvičná jednota Pražská“, a pod tímto jménem byl v počátcích nový spolek registrován. Mezi členy se však od počátku používal název Sokol. Pták Sokol se pak – pro své pozoruhodné vlastnosti – rychlost, bystrost, neobyčejný zrak – stal znakem zobrazovaným na praporech, žerdích a

symbolice vůbec. Vzhledem k tomu, že ve stejnou dobu vznikl v Praze tělocvičný spolek německý, nezbylo úřadům nic jiného, než vzít novou organizaci na vědomí, povolit ji a zaregistrovat. I tak však byl dobře pochopen národní a demokratický charakter spolku – což bylo důvodem k nejružnějšímu obstrukcím, se kterými se už ve svých počátcích Sokol musel vypořádat.

Miroslav Tyrš vystudoval dějiny umění. Jako odborník si získal jméno i mnoho přátel v tehdejší české společnosti, usilující o pokrok a zrovnoprávnění národa. Chápal, že jedinou cestou vedoucí k úspěchu je vzdělání občanů nejružnějšího stavu a promýšlel různé varianty působení na širokou českou veřejnost. Není bez zajímavosti, že jeho původní myšlenkou bylo založit shakespearovský klub, kde by se četlo a vykládalo dílo velkého anglického dramatika. Sám však chápal, že takový spolek by byl velice akademický a jen těžko by mohl proniknout do nejširšího povědomí národa.

A tady se uplatnilo Tyršovo vzdělání a jeho nesmírná záliba a obdiv k národu, který si svou slavnou minulostí postavil živý pomník, ovlivňující kulturní Evropu. V něm objevil myšlenku – myšlenku platnou a neustále nosnou. Myšlenku harmonie těla a ducha, tak jak ji vyznávali a uplatňovali staří Řekové! Všem následujícím pokolením a kulturám poskytl názorný příklad společnosti, která se touto myšlenkou řídila, prosperovala – a přinášela světu nové výboje, nové poznatky a myšlenky. Jak se později ukázalo, myšlenka harmonického rozvoje těla i ducha člověka, spojená s čínorodým vlastenectvím, kázní a touhou po svobodě udělala ze Sokola organizaci státotvornou, nebezpečnou totalitním režimům – právě proto byla za své existence čtyřikrát násilně zrušena a rozpuštěna.

Vysvětlení, proč se Tyrš vracel právě k Řekům, je jednoduché. Jejich způsob života a myšlení, obrovský přínos kulturní, přeměna pouhé empirie ve vědu, jejich úporný boj za svobodu (jehož protiváhou byla však, bohužel, vzájemná nesvornost, tak známá i z dnešní doby) – to vše bylo příkladem hodným následování. Při tom všem je nutno vzít na vědomí, že Řecko bylo otrokářskou společností stejně jako ostatní starověké kultury - a právě tento hospodářský a politický systém umožňoval privilegované vrstvě svobodných občanů způsob života, tak, jak ho známe z historie a literatury. Faktem je, že otrokářství v Řecku bylo daleko mírnější a pro otroky snesitelnější než ve velkých východních civilizacích, nic to však nemění na skutečnosti, že společnost byla rozdělena na svobodné občany a nesvobodné otroky, z jejichž práce žila.

Mluvíme-li dnes o řecké kultuře, je třeba ji chápat jako kulturu svobodných občanů a tak ji také obdivoval Tyrš, který dokázal pochopit to nejlepší a nepokrokovější z řeckého odkazu a položit to do kolébky organizace, která měla v budoucnosti aktivně přispívat k vzniku, rozvoji i udržení české státnosti.

Máme-li pochopit to, co Vojtěch Zamarovský nazval „řeckým zázrakem“ je nutno vrátit se alespoň krátce k historickým faktům:

Pojem „starověké Řecko“ se vztahuje k národům žijícím na území Řecka, ale také na ostatní oblasti kolem Středozemního moře – Egejské ostrovy, Kypr, pobřeží Malé Asie, Sicílii a jižní Itálii, Ilýrii, Thrákii, jižní Francii, severovýchod Iberského poloostrova a oblast Černomoří. Tam všude se dostalo řecké obyvatelstvo a řecký vliv během tzv. „velké kolonizace“.

Řecké kmeny přicházely na historickou půdu Řecka v několika vlnách především z východu a severovýchodu. Stejně jako České země i starověké Řecko nikdy nepatřilo mezi územně velké státy. Podobně jako vnitrozemské Čechy mělo také přímořské Řecko velmi výhodnou strategickou polohu. Mělo spojení s ostatním tehdejším světem, čile obchodovalo – Řekové byli vždy dobrými mořeplavci - a to jim zaručovalo nejen

obchodní, ale i kulturní styky s ostatními tehdejšími státy. Řecká kultura nevznikla z ničeho, nevznikla „na zelené louce“, ale měla své předchůdce a učitele. Přínos ovšem byl v tom, že Řekové všechny vlivy starších kultur dokázali přetvářet, zdokonalovat a na těchto základech přinášet nové, do té doby neznámé myšlenky, umění i vědu.

Asi by se to dalo vyjádřit jednou větou: Řekové se prosadili svou kulturní převahou!

Miroslav Tyrš si byl dobře vědom faktu, že pohyb jako takový patří k základním potřebám člověka, je příjemným trávením volného času a může být i prostředkem, jak nenásilnou a nenápadnou formou ovlivňovat myšlení a chování členů a tím i široké české veřejnosti..

„Kalokagathia“ – ideál řecké výchovy usilující o harmonii těla a ducha člověka – to byla dostatečně nosná myšlenka, na jejímž základě byl nový spolek založen a v následujících desetiletích se aktivně podílel na výchově české společnosti a tím také na úsilí o českou státnost, demokracii a svobodu.

150 let existence Sokola dokázalo jeho životaschopnost, dokázalo jeho význam v novodobé historii našeho státu - i jeho nebezpečnost pro totalitní režimy v dobách první i druhé světové války a v době komunistické totality.

Řekové dokázali svou převahu ve válkách se silným a daleko početnějším nepřítelem – ve válkách s Peršany. Neměli to lehké – projíždíte-li východní částí státu po pobřežní silnici, nemůžete minout místo, které je dnes sevřené mezi modré moře a hory – Thermopyly. Prostá mohyla zde označuje místo, kde kdysi odolával obrovské početní převaze se svými třemi sty statečnými spartský král Leonidas. Na druhé straně silnice je zdálky vidět bílý novodobý pomník připomínající jejich porážku. Obecně známý je nápis na mohyle: „Poutníče, zvěstuj zde Lakedaimonským, že my tu mrtvi ležíme, jak zákony vlasti kázaly nám!“

Bitva byla sice prohrána, ale Řecko nebylo poraženo.

Poskytlo světu důkaz, že statečnost, osobní zdatnost, přesvědčení a touha po svobodě je nakonec vždy silnější než hrubé násilí a vojenská a politická převaha. Tohle vše si dr. Tyrš docela určitě uvědomoval. Stejně jako thermopylskou mohylu, můžeme v současnosti vidět na různých místech republiky i Evropy památníky a pamětní desky označující jména padlých a umučených sokolů v obou světových válkách a v nedávných letech komunistické totality. Jsou důkazem toho, že sokolská myšlenka harmonického člověka, vědomého si své síly i svých povinností k národu a lidstvu vůbec, neztratila nic ze své působivosti – a pravdivosti a potřebnosti.

Vraťme se tedy do doby dávno před naším letopočtem a navštívme zemi, kterou považujeme za kolébku evropské kultury a která inspirovala Miroslava Tyrše k založení tělocvičné organizace, která převzala od Řeků touhu po kráse a harmonii. Harmonii těla a ducha, harmonii přírody a člověka, harmonii fyzikálních a lidských zákonů. Vraťme se mezi občany národa, který svými myšlenkami dalekosáhle obohatil a ovlivnil světovou kulturu, tady také Sokol jako typicky českou národní organizaci.

Působení idejí a životního stylu antického Řecka na myšlení a dílo dr. Miroslava Tyrše

Slovo sport je anglického původu a není příliš staré. Do angličtiny se dostalo z francouzského slova „desporter“, tj. oddávat se zábavě a prvně je doloženo z textu z 15. století ve smyslu „bavit se“. V 16. století pak začíná mít význam „hrát hry“ – především v přírodě.

Prvním sportem vůbec byl zřejmě zápas. Nejstarším dokladem je soška zápasníků z 26. století před n. l. z Mezopotámie, nejstarším písemným zápisem je „Epos o Gilgamešovi“ z 15. – 18. století před n. l. Doklady se, samozřejmě, našly i v Egyptě. Dalším sportem byla jízda na koni a střelba z luku – stopy z Egypta jsou datovány z 15. století př. n. l. Z pozdější doby pocházejí malby žen při akrobatických cvicích a mužů zdvihajících břemena. Další důkazy o pěstování různých sportů máme i od Chetitů a Urartejců – na př. bohové v pozicích boxerů z chetitského Chatušaše, z Persie, Foinikie, od Etrusků, ale i z daleko starší Číny (lukostřelba a zápas) a daleko mladší Ameriky (míčové hry Mayů a Aztéků).

To vše předcházelo době, kdy vstoupili na jeviště světa Řekové. Ti rozhodně nebyli první, kdo shromažďovali různé poznatky, byli však první, kdo tyto poznatky zpracovávali a vytvořili z nich vědu. Obdobné to bylo i ve sportu – Řekové z něj vytvořili systém. Sport u nich dosáhl masového rozšíření a stal se neodmyslitelnou součástí jejich života. Formulovali ideál „kalokagathie“, který je jednou z výchozích sokolských myšlenek.

Počátky sportu a tělovýchovy sahají až do předřeckého osídlení. Zastavme se na jednom z nejkrásnějších řeckých ostrovů – na Krétě. Zachovaly se na ní zbytky 120 paláců a malby, dosvědčující, že na Krétě se neválčilo, podoby urozených dam v parcích a na ochozech zápasíšť a obrazy sportu, který nemá v moderním světě obdoby. Podle slov nejslavnějšího španělského toreadora prý výkony krétských zápasníků s býky jsou neproveditelné. Přesto máme o jejich existenci a oblibě mnoho důkazů. Tomuto nebezpečnému sportu se věnovali především mladíci, ale i dívky z nejurozenějších rodin. Zbraní zápasníků byla pouze tělesná zdatnost a obratnost a především rychlý postřeh! Museli totiž vystihnout ten jediný správný okamžik, kdy se na ně řítilo rozzuřené zvíře, uchopit ho za rohy a jak býk pohodil hlavou, provést přemet na jeho hřbet a pak seskočit, nebo udělat další přemet do stoje na zemi.

Od konce 2. tisíciletí před n. l. začíná mít převahu evropské Řecko a Kréta se dostává do jeho područí. V nejstarších dobách se závodilo v běhu a v jízdě na vozech tažených koňmi. První vyobrazení máme z mykénské vazy z 13. století př. n. l. Dalšími disciplinami byl box a zápas. Již v této době můžeme mluvit o skutečném soutěžení, při kterém šlo o slávu.

Mluvíme-li o Řecku, nemůžeme v žádném případě vynechat slepého pěvce Homéra – ať už skutečně fyzicky existoval nebo ne, jak se někteří badatelé domnívali. Jeho dílo (Ilias a Odysea) je nepřehlednou studnicí informací. On sám v době trojské války nežil, ale jeho vyprávění potvrzují dnešní nálezy z mykénských hradů – vazy, zbraně, malby. Podle Homéra pěstovali dávní Řekové běh, závody s vozy, zápas, box, hod diskem, oštěpem, boj s oštěpem, skok do dálky a střelbu lukem na cíl. Pěstovalo se zřejmě i plavání a hry s míčem, i když tyto dvě disciplíny neměly své soutěže. V Homérově popisu se prvně setkáváme s výrazem „athlétēs“.

Někdy ve 12. století př. n. l. dochází v Řecku ke katastrofě. Do země vpadli jejich příbuzní Dórové a asi 200 – 300 let se tvrdě válčilo. Řecko se však nenechalo zlomit – a došlo k výrazným hospodářským i politickým změnám. *Nejcennější zkušeností však byla víra v možnost utvářet si vlastní osud a v nutnost usilovat o pokrok.* Na tomto základě Řekové přestihli národy, které měly tisíciletý náskok a stali se nejvyspělejším národem starověku – a to i když byli malým národem co do počtu obyvatelstva i velikosti území.

Než však budeme sledovat a srovnávat další vývoj tohoto „malého“ národa, je třeba si uvědomit, že veškerý další rozvoj země je spojen s rozvojem „otrokářské“ společnosti. Otroky se stávali většinou váleční zajatci a zchudlí rolníci. Otrokářský systém, ať už si o něm myslíme cokoli, znamenal v tehdejší době pokrok – tedy růst výrobních sil a rozšiřování dělby práce. Rozdíl mezi otroctvím v Řecku a otroctvím v obrovských říších jako byl Egypt a Mezopotámie, byl obrovský. Tyto státy byly despociemi orientálních panovníků, ale v Řecku vznikaly malé státy městské, tzv. „polis“ (obec, pospolitost občanů). Polis se od sebe lišily růzností zřízení i ústav. Většinou to byla království, později aristokratické vlády (vlády vznešených, bohatých), ještě později tyranie (samovláda samovládů – diktatura) nebo oligarchie (vláda malého počtu předních mužů). Nejvyspělejší dospěli k demokracii – vládě lidu (ovšem pouze svobodných občanů).

Řecko nikdy nemělo výhodné podmínky pro zemědělství, vzrůst počtu obyvatel řešilo válkami a dobrovolným vystěhovalectvím. Část obyvatelstva zakládala na vhodných místech nové osady (kolonie), které byly samostatné, ale s mateřskými obcemi udržovaly úzké vztahy. Řecké osídlení se tak rozšířilo do celého Středomoří i k moři Černému. Tato „velká kolonizace“ trvala 200 – 300 let. Přes rozdíly životního prostředí, státních zřízení a kultury to však byl jeden svět spojený pevnými pouty. Měli společnou řeč, společné kulturní povědomí a sjednotili se i na společném jazyku a písmu. *Lpěli na tradicích, ale hledali lepší alternativy. Byli svobodní a měli právo rozhodovat o věci své obce a bojovat za ni.* Společně se nazývali Hellénos (Helléni), název Řekové začali používat až Římané.

Odlišovali se od „barbarů“. Za barbara považovali původně cizince, člověka jiného jazyka. Teprve po vpádu Peršanů dostalo toto pojmenování hanlivý, pejorativní význam. Hospodářský vzestup Řecka byl rychlejší než v ostatních daleko větších státech. Nevznikala tam ústřední vláda s despotickou mocí, svobodné obyvatelstvo rozhodovalo o veřejném životě – proto jeho formy byly daleko pokrokovější. Člověk byl vždy součástí celku. Neexistovalo náboženské donucování. Osobní svoboda a lidská důstojnost, to bylo něco v despotických státech naprosto neznámé. *V Egyptě obyvatelé v úctě líbali půdu pod panovníkovy nohama. Řekové se i ke svým bohům modlili vestoje.*

Pokud o rozvoji Řecka, jeho způsobu myšlení a životu jen trochu přemýšlíme, je nám jasné, že estetika Tyrše neoslovil pouze sport a tělovýchova, kterou řečtí občané masově praktikovali, ale – snad především – právě myšlenka osobní svobody člověka – občana, pocit sounáležitosti se svou polis a zodpovědnost za ni. Řecko a jeho ideje se mu tak staly vzorem pro budování Sokola, jako výchovné organizace svobodných a zodpovědných lidí.

Zabýváme-li se řeckou historií a filosofií jako určitým vzorem, nemůže nám ujít rozdíl světových názorů v různých oblastech tehdejšího světa. Egyptané věřili, že život na světě je pouze putováním ke smrti. K tomu sport a tělovýchovu nepotřebovali. Uznávali jedinou formu péče o tělo – mumifikaci. Ani v Babyloně nebyly pro sport podmínky a zájem o něj – vše je přece předem psáno ve hvězdách! U Řeků to bylo úplně jinak! I tam

byl sport původně výsadou králů a vládců (Homér), později předních mužů ve společnosti, ale ještě starší vývojovou linií byl sport obyčejných občanů. Rozvoj sportu umožňovalo i otrokářské zřízení – otroci pracovali a svobodní občané měli na sport dostatek času.

Protikladem otrokářství je osobní a politická svoboda občanů. V despociích byli všichni (i ti nejvýše postavení) poddanými, vládce jim rozkazoval jako otrokům. Jakýkoliv odpor se rovnal vzpouře. Všechna práva měli vládci, všichni ostatní měli pouze povinnosti.

V Řecku se mohli občané účastnit správy veřejných věcí, svůj názor mohli svobodně projevit. Za vzpuru bylo považováno pouze násilné převzetí moci. Zákony vázaly všechny občany. Bylo dovoleno vše, co nebylo zakázáno! *Svoboda jednoho končila tam, kde začala omezovat svobodu druhého!* (Tohle jsme tedy nevymysleli my dnes!!) Ať už byly formy vlády v různých polis jakékoliv, vždy stály výše než v ostatních soudobých říších. Tam totiž neznali a ani neměli svůj výraz pro řecký pojem „polités“, to je občan!

Život v Řecku se proto vyvíjel odlišně od ostatních současných států. Měli výhodu příznivého podnebí, zemědělská výroba a obchod zajišťovala dostatek potravy, přelidnění řešili „domovem jinde“. Žili prostě a střídě, vzhledem k přírodním podmínkám nemuseli těžce a dlouho pracovat. V bídě nežili ani otroci, kteří obstarávali většinu prací. Řekové se nepotřebovali pachtit za majetkem, veřejné mínění nepřálo přepychu, boháčům byly ukládány „čestné povinnosti“, které je stály hodně peněz. Ve válkách bojoval muž proti muži, neznali dnešní způsob všeobecného ničení. Život měli bohatší a svobodnější než jinde – a hlavně lidštější!

O představách Řeků o smyslu a náplni života víme hodně z literatury. Toužili žít plným životem na tomto světě, blaho jednotlivce spojovali s blahem státu – své polis, měli citlivost vyniknout nad ostatní (ovšem ne majetkem!). práci považovali za nutnou podmínku k zabezpečení existenčních potřeb, spíš než na majetku jim však záleželo na volném čase. Ten považovali za hlavní předpoklad umožňující vyšší činnost člověka, jeho seberealizaci a společenské uplatnění. Nejdále dospěli Athéňané – *co nejsvobodnější život, rozkvět umění a vědy, dostatek příležitostí pro uměleckou tvorbu a možnost podílet se na ní, sport, harmonický rozvoj všech schopností ve prospěch celku. Ideál „kulturní společnosti“!* Tohle všechno muselo přece Tyrše oslovit – a mělo by to oslovovat i nás dnes!

Řekové (a to platí i dnes pro nás!) mohli své představy uskutečnit pouze tehdy, když k tomu měli potřebné tělesné a duševní předpoklady. Tělesné předpoklady jsou podmínkou duševních. Aby člověk mohl plnit své povinnosti a zájmy, potřeboval tělesnou zdatnost. Uvědomovali si také zpětné působení duševních schopností na tělesný rozvoj. Projevovalo se to především ve výchově mládeže.

Výchova se postupně týkala všech občanů, ale nevztahovala se na dívky – ty se musely snažit samy a soukromě. (Sokol byl původně čistě mužská organizace!) Výchova mladých mužů měla dva obory: „gymnastiku“ a „muziku“. Pod gymnastiku patřila tělesná cvičení, atletika, branná výchova a sportovní hry. Atletické disciplíny již známe – byl to běh, skok daleký, hod diskem a oštěpem, zápas a box. Účelem bylo posilování svalů a celková tělesná zdatnost. „Muzika“ zahrnovala všechny obory umění. Učila se hlavně hra na lyru, píšťalu, zpěv a sborový tanec. Tyto obory byly pod ochranou Múz. Ty však ochraňovaly i dějepisectví a hvězdářství, později i gramatiku (čtení a psaní). Souhrnem všeho vzdělání byla filosofie.

Výstavba a provoz škol (gymnasií) byla úlohou státu, který zabezpečoval široký rozvoj vzdělanosti. Vůbec nejstarší doklady o existenci gymnasií pocházejí z 8. století př. n. l. z ostrova Théry. Kromě zbytků zdí se z něj zachovaly pouze neslušné nápisy tehdejších studentů. (Svět se asi moc nemění!) Rozdíl mezi vzdělaným Řeckem a orientálními státy byl obrovský. V těchto státech se totiž nikdo o vzdělání obyvatel nestaral, veškeré vědomosti byly monopolem kněží, psaní a čtení bylo výsadou úředníků – v Řecku však bylo běžné! Je zajímavé, že ani pozdější Římané nedosáhli úrovně řecké vzdělanosti. V Římě bylo studium soukromé, učitelé byli většinou Řekové. Tělesná zdatnost se rovnala vojenskému výcviku – Římané byli především vojáci. Po pravdě řečeno, ostatní národy této doby Řeky a jejich myšlení a způsob života nechápaly.

Vraťme se však zpět do Řecka, jehož občané vynikali soutěživostí a snahou vyniknout vlastními schopnostmi. Kdo nepatřil k hrdinům nebo králům, chtěl být alespoň „řádný muž, jež nedá se zahanbit jiným“! Soutěžili básníci, sochaři, malíři váz, hrnčíři, řečníci a dokonce i vojevůdci a politikové. V době ohrožení Řecka povolal vládnoucí Themistokles z vyhnanství svého soupeře Aristaida a uvítal ho těmito slovy: „Vždyť naším úkolem je navzájem soutěžit, kdo z nás víc prospěje obci!“

Soutěžení proniklo i do náboženských slavností, z dramatických představení se vyvíjelo divadlo (vzniká tragedie i komedie). Úroveň dramatických her přísně posuzoval soudcovský sbor a vítězní autoři byli odměňováni víc než slušným honorářem. Jména jako Aischylos, Sofokles, Euripides a další dodnes patří k vrcholům světového dramatického umění. V Řecku trvalo divadelní představení 8 – 9 hodin, v podstatě celý den a vstupné bylo vysoké, až dva oboly za osobu. Předváděné drama mělo přísně závaznou formu, která se ustálila počátkem 5. stol. př. n. l. a skládala se z částí mluvených, zpívaných a recitovaných. Řešila základní etické problémy, při čemž jednajícími osobami byli především mytičtí hrdinové. Dlouhá doba divadelního představení je pochopitelná teprve tehdy, jestliže si uvědomíme, že kompletní tragedie se vždy skládala ze tří her s vážným obsahem a závěrečnou lehkou „satyrskou“ hrou, která měla vzbudit u obecnstva dobrou náladu. V době největšího rozkvětu athénské obce, kdy byl „prvním mužem Athén“ Perikles, se demokratický charakter života v Athénách projevoval nejenom uzákoněním práv občanů, ale i péčí o jejich materiální zabezpečení. Perikles zavedl peněžitou odměnu za výkon soudce ve stejné výši, jakou si za den vydělal řemeslník nebo i námezdní dělník ve svém povolání. Divadelní představení a znalost tematiky her bylo považováno za součást obecného vzdělání, o které pečoval stát, takže Perikles zavedl proplácení diet za ušlý zisk divákům a návštěva divadla byla umožněna všem.

Samozřejmě, že i v Řecku docházelo k přehnanému soupeření, konfrontacím, chlubitosti a závisti. *Přesto je třeba především ocenit snahu překonat dosažené dosažitelným.* Platila zásada, že každý má právo změřit se s druhým jako rovný s rovným. To vše přispělo k individualizaci člověka a k uvědomění si jeho lidské hodnoty.

Největší prostor poskytovaly soutěžícím tělocvik a sport. Při nich nezáleželo na původu, bohatství, na politickém vlivu – cílem bylo doběhnout první, doskočit nebo hodit nejdál, zvítězit v zápase. Pravidla byla stejná pro všechny občany. Atleti závodili nazí – čímž byly odstraněny i vnější známky nerovnosti (v dnešní době to bylo nahrazováno jednotným oblečením jako důkazem rovnosti). Výjimkou byly pouze závody vozů a koní, kde šlo kromě vlastního závodu také o reprezentaci majitele. Tyto závody byly výsadou těch, „kteří na to měli“ (předchůdce dnešních závodních stájí!)

Na rozvoj sportu působily (a měly by působit i dnes!!) také ideové faktory. Vyplývaly z „veřejného mínění“, to je z toho, co se řecky nazývá „éthos“ – tedy mravně závazná norma, světový názor. Patřilo k němu přesvědčení, že správný občan má cvičit, sportovat – a to mladý bezpodmínečně a starší podle možností. Stejnou myšlenku o vstupu na závodníště najdeme i v Tyršově stěžejní stati „Náš úkol, směr a cíl“.

Příprava na soutěže byla důležitým úkolem. Výchovnými zařízeními procházela naprostá většina mládeže všech vrstev svobodného obyvatelstva. Vyhýbali se tomu jen ti, kterým se řecky říkalo „*idiotés*“, *to je občané duševně nebo tělesně nezpůsobili, odmítající se zúčastňovat veřejného života v obci.*

Snaha o soutěžení našla své uplatnění v pořádání her, což se dnes považuje za čistě řecký výmysl. Z nejznámějších to byly „pýthijské slavnosti“ na Apollonovu počest od r. 582 př. n. l. v Delfách, „isthmijské“ na počest Poseidonovu od r. 580 př. n. l. v Korintu a „nemejské“ založené na Diovu počest r. 573 v Nemei. Nejznámější a největší však byly hry „olympijské“, které se podle řecké tradice prvně konaly r. 776 př. n. l. v Olympii. Je s podivem, že nejmodernější badatelé v současnosti posunuli počátek pořádání těchto her do dob ještě dávnějších než předpokládají mýty. V každém případě od zániku antiky trvalo 1500 let, než se moderní společnosti podařilo tyto hry obnovit. Verze o založení olympijských her se různí, ale pevný program a pravidelné termíny dostaly až za Héraklova potomka Ífita. Ten na ně svolal všechny Řeky a dohodl s vládcem Sparty Lýkurgem a Kleosthémem ze sousední Písy smlouvu o nedotknutelnosti Olympie v době her. Smouva se pak stala základem „ekecheirie“, to je všeobecného posvátného míru mezi řeckými státy v době her. Během času se program her rozšiřoval a množství zařazovaných disciplín rostlo.

Je třeba připomenout, že starověké olympijské hry nebyly zdaleka pouze sportovní záležitost. Požadavek kalokagathie vyžadoval i zařazení „disciplin ducha“ - předčítaly se zde kapitoly z historických knih, básně, součástí byly i výstavy obrazů, prezentovaly se astronomické výpočty a své místo tu měla i filosofie. Tato stránka her, která plně reprezentovala požadavek harmonie těla a ducha nebyla u novodobých her, bohužel, obnovena (při OH v Los Angeles r. 1926 však dostal druhou cenu v soutěži hudebních autorů Sukův pochod „V nový život“, který se později stal neoficiální hymnou sokolstva!) Stejně tak nebyla už obnovena ekecheiria, všeobecný mír, který byl podmínkou. A tak je nutno konstatovat, že Řekové odkládali kvůli olympiádám své spory a války, zatím co v moderní době jsou olympijské hry odkládány kvůli válkám! (Raději nevzpomínat na OH v Berlíně r. 1936, které se konaly pod Hitlerovou taktovkou, nebo události na OH v Mnichově, kde došlo k útoku na izraelskou delegaci!) Bohužel, značně se změnil i charakter her. V Řecku bylo olympijské vítězství hodnoceno jako nejvyšší pocta, kterou mohl muž získat a byl odměněn vavřínovým věncem a právem na postavení sochy v rodné obci, dnešní sportovci získávají za vítězství miliony a tak se skutečně sportovní zápolení pomalu ale jistě mění v gladiátorské hry.

Dlouhá staletí před naším letopočtem Řekové pochopili, že zanedbáváním lidského těla se společnost oslabuje a zanedbáním lidského mozku ohlupuje! Tělovýchova a sport se tak staly v Řecku nedělitelnou součástí kultury – prvně na naší planetě.

Řekové neoddělovali kult těla a ducha, nevyklučovali pro ně rozdílné cíle. Chápali je v naprosté jednotě, přeceňování jedné části považovali za úchytku. Neměli a ani nepotřebovali definici „ideálního sportovce“. *Cíl tělovýchovy a sportu* – a s tím se naprosto ztotožňoval i Miroslav Tyrš – *odvozovali od toho, co bylo „účelem obce“ a*

vytvořili si pro ně zvláštní slovo, které často používáme i my dnes – „kalokagathia“. Je to sloučenina dvou výrazů. „Kalos“ znamená krásný a „agathos“, v základním významu dobrý. Uprostřed je zbytek „kai“ – rovná se spojce a. Přesný překlad je však problematický, protože uvedená slova mají i jiné významy.

Nejlepším pro nás teď bude předat slovo odborníkům, především profesoru Andronikovi z Aristotelovy univerzity v Soluni:

„Je těžké, ne-li nemožné, zrekonstruovat pojem nebo ideál kalokagathie dnes, jelikož jeho obsah je produktem celé kultury a způsobu života. Představuje to podobný problém, jako když chceme vysvětlit středověký ideál „rytíře“, nebo zachytit všechny znaky a odstíny pojmu „gentleman“. Ve studii o úloze sportu v systému řecké výchovy je možno ho připodobnit k modernímu řeckému ideálu „palikarie“, jehož hlavní atributy, fyzická a morální statečnost spojená s velkomyslností, jsou spojovacím článkem ke staré řecké kalokagathii. V našich pojmech se mu asi nejvíce blíží „junák“ nebo „junáctví“, ale spíš v chorvatském nebo srbském chápání, kde už se zčásti překrývá s „hrdinou a „hrdinstvím“. S nevelkým zjednodušením lze říci, že podle smyslu znamená kalokagathia krásu spojenou s duševní ušlechtilostí ve vyvážené jednotě. V nejširším chápání tu jde o harmonický rozvoj těla a ducha. V nejpřesnějším významu jde o soulad fyzické zdatnosti a krásy s morální statečností a ušlechtilostí, jenž staví člověka na přední místo společnosti sobě rovných.

Kalokagathia se stala ideálem demokratického Řecka. Přestavovala dosažitelný ideál – krásné a zdravé tělo. Dalo se vypěstovat gymnastikou a atletikou, duch se dal zdokonalit vzděláváním se v umění a vědách a osvojováním si obecně platných etických principů. Vyžadovala, aby člověk na sobě pracoval a společnost mu v tom pomáhala.

Jedinečně spojovala ideál jednotlivce a společnosti. Nejcennější na ní bylo, že na rozdíl od náboženských rituálů, zejména orientálních, neodvracela člověka od života, ale obracela ho k životu. K životu uprostřed a ve prospěch společnosti, k životu, který stál za to, aby se žil...“

Vojtěch Zamarovský k tomu dodává: „Jeden z prvních, kdo se po pádu antického Řecka pokusili uvést tento ideál programově do tělovýchovné praxe, byl Miroslav Tyrš. Dávno před Coubertinovým narozením, dávno před Curtiusovými vykopávkami v Olympii, dávno před prvními olympijskými hrami nového věku!“

Dnešní Sokol, jeho ideály a praxe.

V souladu s myšlenkou harmonického rozvoje občanů i společnosti, položil Tyrš a jeho spolupracovníci do základů nové organizace také uvědomělou touhu po svobodě, demokracii, bratrství a práci pro národ.

Po založení první sokolské jednoty – dnešního Sokola Pražského v únoru 1862 - se začala sokolská myšlenka rychle šířit do českých měst i venkova. Ještě v ten samý rok vzniklo dalších osm sokolských jednot a Sokol si získával všeobecnou vážnost mezi obyvatelstvem našich zemí. Netrvalo dlouho a sokolská myšlenka začínala pronikat, přičiněním našich krajanů žijících v cizině, i za moře. Přesně podle Tyršova záměru tu vznikala spolek fyzicky i duševně zdatných a ukázněných lidí vědomých si své síly i svých povinností. Nacházeli v něm své místo lidé různého společenského postavení, různého náboženství i různé politické příslušnosti. Sokol se stal organizací, která své členy spojovala, stala se školou demokracie. Tykání mezi členy nebylo samoúčelné, i když v době vzniku bylo něčím naprosto neobvyklým. Vytvářelo pocit skutečného bratrství a napomáhalo vzniku společné názorové životní orientace členů.

Tyrš i jeho spolupracovníci vykonali nesmírné množství práce – organizační i metodické a odborné a tím položili základ budoucímu růstu spolku. Je známo, že Tyrš redigoval

úspěšně odborný časopis Sokol, ve kterém také vyšla jeho stěžejní práce „Náš, úkol, směr a cíl“. Shrnul v ní všechny základní myšlenky důležité pro vývoj a růst nového spolku, vytýčil jeho program, pracoval i na ryze metodických příručkách nutných pro výchovu cvičitelů a především, ve shodě s Jungmanem vypracoval „Tělocvičné názvosloví“, které nemá ve světě obdoby a které, s malými úpravami vzniklými modernizací jazyka, používáme dodnes. (Pro zajímavost uvádím, že – stejně jako české názvosloví chemické, - známé „..ný, ..natý, ..itý, ...ičitý“ – mohlo i názvosloví tělovýchovné vzniknout jen díky nesmírné bohatosti českého jazyka a rozlišovací schopnosti jednotlivých výrazů, předpon, přípon atd.)

Velký krok vpřed bylo získání vlastní tělocvičny, první sokolovny v dnešní Žitné ulici v Praze, kterou na své náklady postavil Jindřich Fugner, Tyršův nejbližší spolupracovník a přítel. Po jeho náhlé a předčasné smrti sokolové o tělocvičnu málem přišli, vážla na ní hypotéka. Dokázali však pohotově vybrat mezi sebou dostatečnou sumu, aby ji zachránili.

I když ve svých počátcích byl Sokol pouze mužskou organizací, netrvalo dlouho o začalo cvičit i žactvo a ženy ve „Spolku paní a dívek pražských“, ze kterých se postupem času staly dámské odbory Sokola. První náčelnicí se stala Tyršova žákyně Klementina Hanušová.

Již od samého začátku sokolské činnosti se dbalo na Tyršovu myšlenku tělesného i duševního zdraví, takže se nejen cvičilo, zápasilo, šermovalo, stále více se rozvíjela výletová činnost, která byla vhodnou propagací Sokola všude, kam takový výlet zamířil. V Sokole se hrálo divadlo loutkové i ochotnické, zpívalo se, sokolská myšlenka pronikala do všech vrstev národa a Sokol se tak stal organizací skutečně národní.

Pro své pevné postoje se Sokolové stávali nepohodlnými a nebezpečnými totalitním nedemokratickým režimům a tak byl Sokol jako spolek za svou existenci celkem čtyřikrát zakázán a násilně rozpuštěn. Jeho odpověď však byla jednoznačná – v první světové válce to bylo vytvoření legií, v druhé vznik sokolského odboje. Nejvíce postižen však byl více než čtyřicetiletým zákazem činnosti v době komunistické totality – na dnešním stavu spolku se nejvíce podepsala právě ta dlouhá doba nucené nečinnosti, kdy došlo k výměně několika generací. Ke krátkému pokusu o obnovení činnosti došlo v r. 68 a konečně, doufejme, že skutečně naposled jsme Sokol obnovovali po listopadové revoluci v r. 89. Ani v těch dlouhých čtyřiceti letech však sokolské myšlenky nebyly zapomenuty, skrytě doutnaly v tělocvičnách a sokolovnách, aby se opět rozhořely jasným plamenem v obnovené demokracii našeho státu.

Bohužel, dnešní společnost často Sokol podceňuje a považuje ho za přestárlou organizaci. Do jisté míry to způsobuje dnešní úpadek osvědčených etických hodnot prověřených věky. Honba za penězi a kariérou, nevybíravé způsoby při jejich dosahování, snobismus – a zároveň neinformovanost a hlavně nevzdělanost dnešních kritiků. Ať se totiž děje cokoliv, existují priority, kterých by si každá společnost měla být vědoma - místo toho pozorujeme honbu za rekordy za každou cenu, za výdělků, popularitu a slávu. Stará – a osvědčená - hesla jako „Ni zisk, ni slávu!“ budí úsměv. Dobrovolná práce není oceňována, cvičitelé a činovníci Sokola už dávno nepožívají vážnost a autoritu, kterou mívali. Rozsah sokolského programu se nesmírně rozšířil, někdy se ovšem zdá, že i samotní sokolští pracovníci zapomínají, nebo si spíš neuvědomují význam práce, kterou zastávají a úkoly, které je nutno plnit, má-li naše republika zaujmout skutečně místo, které jí mezi civilizovanými národy vždy patřilo.

V současnosti jsou sokolské jednoty sdružovány podle oblastí do tak zvaných žup, které jsou organizovány v České obci sokolské. Česká obec sokolská je členem Světového svazu sokolstva, kam patří další organizace – Sokol Kanada, Americká obec sokolská, Slovenský Sokol a Dělnický Sokol v USA, Sokol na Slovensku, v Rakousku, Polsku, Slovinsku a Srbsku, ve Francii, Švýcarsku a Anglii, ve Švédsku a v Australii. Ty všechny spojuje oddanost sokolské myšlence a snaha být slušnými lidmi.

V souladu se starou sokolskou tradicí se v Sokole upřednostňuje všestranný rozvoj lidského jedince jak po stránce tělesné, tak i duševní – tzn. snažíme se o zvyšování a udržování fyzické kondice našich cvičenců, správné držení těla, zlepšení kloubní pohyblivosti, jde nám o odstraňování vad způsobených jednostranným pohybem a postoji v zaměstnání a předcházení jim, o rozvoj smyslového vnímání, kultury pohybu a orientace v prostoru – a to vše v přátelském radostném prostředí, kde cvičenci zapomínají na své denní starosti a stresy. Společné cvičení má - proti jistě efektivnímu cvičení v posilovnách a fitness centrech - nepopiratelnou přednost právě ve společném cvičení kolektivu, který dodává cvičencům pocit síly a optimizmu. Dobře organizovaná a vedená základní cvičební jednotka má vliv nejen na kondici účastníků, ale také na jejich duševní stav. Je nejlacinějším a nejúčinnějším protistresovým činitelem. V souladu s programem vzdělávacím Sokol pro své členy organizuje společné turistické vycházky, výlety i zájezdy, přednášky, společenské podniky, mezi které patří i plesy a především tradiční sokolské šibřinky. Kromě toho existují sokolské soubory ochotnické, taneční, folklorní a loutkářské. Náčelnictvo žen ČOS každoročně v lednu pořádá pro členy Sokola seminář nazvaný „Nejenom pohybem živ je sokol!“ kromě vlastního cvičení věnovanému tradičním i novým formám tělesné výchovy, je v programu vždy zařazena přednáška s různou tematikou – a přednášejí nám kapacity – a divadelní představení, které je lákadlem především pro účastníky z venkova. Snažíme se tak plnit základní Tyršovy myšlenky inspirované starověkým Řeckem a jeho idejemi.

V únoru roku 2012 uplynulo přesně 150 let od založení Sokola. Z období národního obrození a probuzení jsme se octli v postmoderní společnosti se všemi jejími přednostmi i zápory. Vzhledem k tomu, že v Sokole trváme na zachování etických hodnot, které jsou pro tento spolek tradiční, nemáme právě lehkou pozici. Úroveň své současné vyspělosti a práce ukážeme veřejnosti na XV. Všesokolském sletu, který se bude konat začátkem července v Praze.

Slety jsou tradiční sokolskou akcí, která vždy vzbuzuje zájem veřejnosti. V širokém sletovém programu sportovních i kulturních akcí, které pořádají sokolské jednoty, župy a které vrcholí všesokolským sletem v Praze, tvoří podstatnou část programu tzv. hromadné tělovýchovné skladby koncipované pro velkou plochu stadionů. Tyto skladby mají být pro cvičence přínosem po stránce fyzické i emocionální a pro diváky velkolepou podívanou, která je oslovuje svou krásou.

Právě při přípravě sletových skladeb se výrazně zúročují hodnoty, které Tyrš rozpoznal při studiu antického Řecka a které se staly základními požadavky v sokolské praxi. Je to přiměřenost, střídmost, elegance, soulad s hudbou, využití prostoru – choreografie, ale také náročnost na kondici cvičenců spojenou s vnitřními prožitky. Jednotlivé skladby musí odpovídat jejich zájmům a možnostem, rozhodující je výběr hudby ať už komponované přímo ke skladbě nebo vybrané hudební skladbě hotové (klasické nebo moderní!) Program sletového vystoupení je nutno chápat jako celek, kde jednotlivé skladby, vhodně volené nástupy, doprovodná hudba, úbory cvičících i mluvené slovo tvoří svým způsobem umělecké dílo a jako takové má vliv na psychiku cvičenců i na zážitky obecnosti. Autory takového sletového vystoupení jsou proto nejen samotní

autoři pohybu a hudby, ale především cvičenci, kteří dávají myšlenkám a inspiraci autorů konečný tvar. Na jejich pohybové úrovni, dokonalém provedení, nadšení a vnitřním prožitku ztotožnění se se skladbou závisí její úspěch. Pro toho, kdo to nikdy nezažil, je velmi těžké pouze zprostředkovaně pochopit pocity cvičenců, kteří se takových sletových vystoupení pravidelně zúčastňují.

Současné veřejné mínění často velké hromadné skladby zesměšňuje. Neinformovaní nebo zaujatí kritici je odsuzují, protože prý podřívají individualitu cvičenců a nutí je k něčemu, čemu se obecně říká dril. Je to ovšem nesmysl – cvičenci stojí na svých značkách dobrovolně a rádi – a poslouchají pouze jediného pána – hudbu skladby. Ta řídí jejich pohyb, sjednocuje ho – najednou na ploše nestojí houf jednotlivců, ale celek spojený jedinou myšlenkou.

Projít pod branou borců je neuvěřitelný zážitek, který nelze zprostředkovat, je nutno ho prožít!

Společné cvičení - ať už na sletu nebo v normálním životě sokolských jednot - vytváří něco, co bychom snad v souladu s tématem této práce mohli s trochou nadsázky nazvat „polis“.

„Polis“ jako společnost rovných, pevně spjatá bratrstvím a sesterstvím, které není ve slovech, ale v srdcích a které vyznává společné cíle.

Tady a tak se v moderní společnosti znovu zúročuje vklad myšlenek, který Miroslav Tyrš přenesl do denního života tělocvičného spolku Sokol z antického Řecka.

Další připomínky a komentáře jsou asi zbytečné. Snad jen.....

„Dokud kalokagathia vládla v myslech Řeků, byli velkým národem před tváří dějin. Její potlačení vedlo k jejich úpadku...“

Dál ať už přemýšlí každý sám!

Jarina Žitná

Literatura:

Zamarovský,V. : Řecký zázrak, Praha 1972, nakl. Rudé právo

Zamarovský,V. : Vzkříšení Olympie, Bratislava 1978, nakl. Šport, slov. telových. nakl.

Československá akademie věd: Encyklopedie antiky , Praha 1973, nakl. Akademia

Bouzek,J. – Ondřejová, I. : Periklovo Řecko, Praha 1989, nakl. Mladá Fronta

Boardman,J. : Řecké umění, české vydání Praha 1975, nakl. Odeon

Bartoněk, A. : Světem starých Řeků, Praha 1977, nakl. Orbis

Tyrš,M. : Náš úkol, směr a cíl , nakl. ČOS Praha

Tyrš,M. : Hod olympický, Praha 1968, nakl. Olympia

Tyrš,M. : O sokolské ideji, Praha 1930, nakl. ČOS

Appelt,K. – Horáková, D. – Novotný, L. : Názvosloví pro cvičitele, Olympia Praha 1989

Provazníková,M.: To byl Sokol, Mnichov 1988

Památníky všesokolských sletů 1994, 2000 a 2006.

Tyrš,M. : Základové tělocviku, nakl. ČOS

