

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar!

Sokolské souzvuky

č. 4 - duben 2013
Ročník 3.

„Neztratit glanc, neztratit víru v lidi, v sebe, v život!“

Jan Werich

„Oč opravdu jde, je jen jedno: Bejt, co jste a umět se totálně dohodnout s druhým, aniž byste ho nutil bejt někým, kdo není!“

Jiří Voskovec

„Demokracie je politickou formou Ježíšova náboženství lidskosti.“

T. G. Masaryk

Obsah

Úvodní slovo

O angažovanosti

Metodika

Radostné dvojice pro závěr hodiny

Pohybové hry pro R + D a PD

Hry jako emotivní součást kondičního programu

Zálesácký závod zdatnosti

Nejenom pohybem živ je sokol

Slovo starosty T. J. Sokol Vsetín

Ze „Vzkazů“ vydaných Sokolem Brno I.

Šibření a sokolovny

Česká národní hudba a Bedřich Smetana

Projev dr. Němce před představením sokolské Prodané nevěsty

Vzpomínka na průkopníky lyžování

„....a to je ta krásná země...“

Autorem je vítr a voda...

Zprávy z jednot a žup

Tělocvičná akademie v Sokole Milevsko

Budějovické šibřinky už po páté

Župní soutěž ve švihadlovém víceboji a šplhu

Úspěchy a radostná událost z Kyjova

Pochod „za prasátkem“

Nový projekt komise pobytu v přírodě ČOS

Knihovnička

Závěrečné slovo

Z moudrostí Karla Čapka

Úvodní slovo

„Člověk, chce-li být úplný a poctivý a nebát se, musí se angažovat!“

(Jiří Voskovec)

Tenhle Voskovcův citát jsem neznala, ale často jsem používala jiný, velice obdobný – ne-li stejný. Je od známého francouzského spisovatele J. P. Sarratra:

„Ale j čemu je svoboda, ne-li k tomu, aby ses angažoval!“

Když je člověku osmnáct, leží před ním celý svět. Celý svět, spousta možností – a chuť se angažovat, něco dokázat. Čekají na něj přece velké cíle – vylézt na nejvyšší horu světa, přeplavat La Manche, stát se rekordmanem, napsat krásnou knihu, zazpívat obtížnou operní arii, stát se vynálezcem – časem pomalu a dost bolestně zjišťuje, že tyto veliké cíle jsou dosažitelné jen velmi omezenému okruhu smrtelníků, ale že existuje celá řada úkolů, které je nutno vykonat, i když jsou daleko méně populární a nepoutají na sebe pozornost veřejnosti. Často se zdá, že obyčejný život nepotřebuje hrdiny, ale poctivé pracovníky na tom kterém úseku činnosti a lidského života.

Existují totiž zdánlivě „malé“ úkoly, jejichž plnění se mnohdy zdá samozřejmostí – jenže právě plnění těchto malých úkolů, dosahuje lidstvo velkých cílů.

Obyčejný život na nás všechny klade požadavky, jejichž plnění vyžaduje naši pozornost a odvahu postavit se za svoje předsevzetí, ať se děje cokoli – a to i v době, kdy vědomě riskujeme a víme, že obhajoba našich „postů“ může být nebezpečná a nepřináší žádný osobní užitek. Krizové situace lidé řeší různě – a snadno se mohou dopustit chyb. Důležité ovšem je, aby používali svůj rozum, dokázali hodnotit vzniklé situace a rozhodnout se, kde je jejich místo.

Měla jsem v poslední době několik zajímavých rozhovorů, které mne znovu přivedly ke zkoumání postojů a činů nejen v současnosti, ale i minulosti. Diskuze vznikla na téma, které je pro mne jednou pro vždy vyřešené – emigrace, nebo život doma v nesvobodné vlasti. Je zajímavé, že i po těch dvaceti letech nového svobodného státu se diskuze na toto téma ještě vyskytují. Zbytečně. Všichni žijeme v nějaké životní realitě a v krizových situacích se musíme rozhodnout. Odešli lidé, kterým šlo o krk, ale odešla i velká spousta těch, kteří upřednostňovali život ve svobodné zemi, kde jim nikdo nediktoval nějaký „životní názor“. Odcházeli do ekonomické nejistoty, ale měli dost odvahy, aby to riskli. My, kteří jsem zůstali doma s vědomím všeho, co se tu dělo, jsme nebyli o nic horší. Neodcházeli jsme z různých důvodů – někdo se bál tak velkého risku, někdo kvůli starým rodičům a někdo proto, že s touto zemí chtěl sdílet všechno dobré a zlé! Jestliže jsme však jednou přijali tuto realitu, museli jsme se s ní nějak vypořádat a tak jsme se věnovali spíš těm malým cílům a úkolům – jako vést spořádaný rodinný život, dobře vychovávat děti, pracovat a pokud to jen trochu šlo, ovlivňovat svoje okolí ve smyslu humanitních a demokratických tradic republiky (i když takhle vznešeně jsme o tom určitě nemluvili!) Ukázalo se, že jsme jako národ dokázali odolávat komunistické propagandě, ignorovat nejen politický, ale i kulturní nátlak a i v těch nejtěžších dobách zůstat sví! To nám asi nikdo nemůže upřít!

Čím to však je, že po více než dvaceti letech obnovené svobody jsme – jako stát – tam kde jsme? Opojení svobodou a oslnění západním způsobem života jsme se dostali někam, kde být nechceme a nemůžeme. Nevěříme nikomu, žijeme sami pro sebe, tolerance je nulová, zbavujeme se státního majetku, nežijeme v právním státě....Chcete pokračovat?

To už dál ale skutečně nejde. Jsme svobodní a nemůžeme se neustále vymlouvat na dědictví let totality! Angažujme se – teď – nelze čekat! V Sokole k tomu máme více možností, než kde jinde! Nesmíme se ovšem vymlouvat na bolavá kolena, stáří – nebo naopak mládí – je čas dokázat, že každý z nás je schopen přispět ke společnému dílu!

Jarina Žitná

Metodika

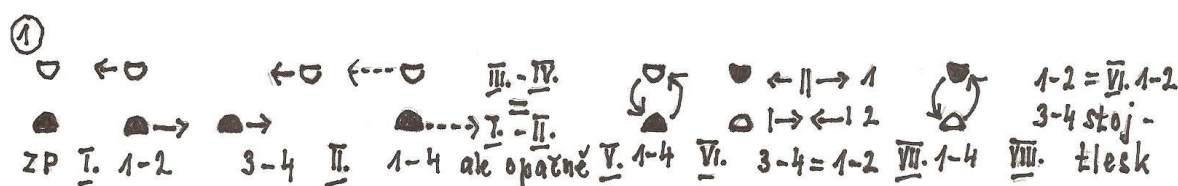
Radostné dvojice pro závěr hodiny

V minulých třech číslech sokolských souzvuků bylo zveřejněno cvičení dvojic, které se věnovalo střídavě všem částem lidského těla, protahování a posilování jednotlivých svalových skupin.

Dnešní cvičení dvojic je zaměřeno především na závěrečnou část hodiny, která by měla být radostná, veselá a pohodová, tak, aby cvičenky odcházely domů spokojené, příjemně unavené, klidné a bez stresů. Z toho vyplývá také výběr zařazovaných aktivit.

1) ZP – stoj – dvojice čelem k sobě – spojit za ruce v předpažení poníž –

- I. 1 – 2 baskický skok pravou stranou (skok pravou stranou a dva rychlé kroky na místě, L, P)
3 – 4 baskický skok levou stranou (skok levou stranou a dva rychlé kroky na místě P, L)
- II. 1 – 4 pustit z držení a čtyři cvalové skoky vpravo stranou
- III. = I. ale opačně
- IV. = II. ale opačně, v poslední době se cvičenky spojí za ruce
- V. 1 – 4 dvěma polkovými kroky, začíná pravá si cvičenky vymění místo
- VI. 1 - skokem stoj rozkročný
2 - skokem stoj spatný
3 – 4 = 1 – 2
- VII. 1 - 4 dvěma polkovými kroky začíná pravá se cvičenky vrátí na své místo
- VIII. 1 - skokem stoj rozkročný
2 - skokem stoj spatný
3 – 4 pustit z držení a tři potlesky před hrudníkem

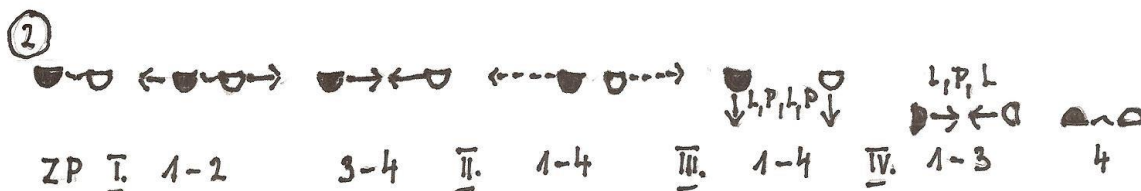


2) ZP – stoj – dvojice vedle sebe – spojit za vnitřní ruku

Popis platí pro pravou cvičenku dvojice, levá totéž, ale opačně!

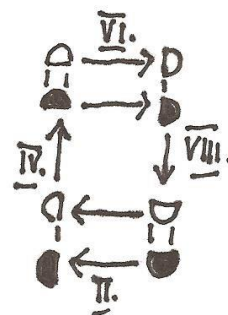
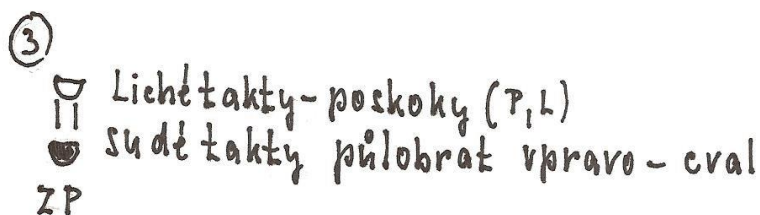
- I. 1 – 2 baskický skok pravou stranou – upažit pravou – otočit hlavu vpravo
3 – 4 baskický skok levou stranou – předpažit pravou dovnitř – otočit hlavu vlevo
- II. 1 – 4 pustit z držení - čtyři cvalové skoky vpravo (od sebe!) – obloukem dolů upažit pravou, upažit levou – otočit hlavu vpravo

- III. 1 - 4 čtyři kroky vpřed L, P, L, P – oblouky dolů vzpažit zevnitř – hlava sleduje pohyb paží
- IV. 1 - 4 půlobrat vlevo - tři kroky vpřed L, P, L a přinožením pravé půlobrat vlevo – oblouky dovnitř připažit a spojit se za vnitřní ruce (cvičenky vytvoří opět dvojici, ale jsou obráceny zády na původní postavení)
- V. – VIII. = I. – IV. ale opačně (poslední době jsou obě cvičenky v původním postavení)

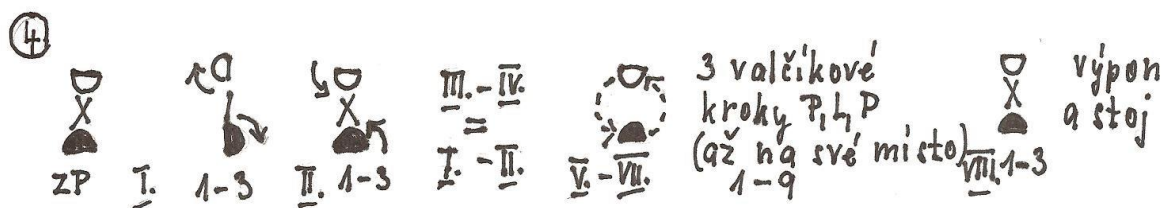


3) ZP – stoj – dvojice za sebou – zadní cvičenka dohmat v pase přední, přední cvičenka ruce v bok

- I. 1 - 2 poskok na pravé, unožit poníž levou – náklon vpravo
3 - 4 poskok na levé, unožit poníž pravou – náklon vlevo
- II. 1 - 4 vzpřim a čtyři cvalové skoky vpravo stranou
- III. 1 - 2 výkrokem levé půlobrat vpravo a poskok na levé, unožit poníž pravou – náklon vlevo
3 - 4 poskok na pravé, unožit poníž pravou – náklon vpravo
- IV. 1 - 4 čtyři cvalové skoky vlevo stranou
- V. 1 - 2 výkrokem pravé vzad půlobrat vpravo a poskok na pravé, unožit poníž levou – náklon vpravo
3 - 4 poskok na levé, unožit poníž pravou – náklon vlevo
- VI. 1 - 4 čtyři cvalové skoky pravou stranou
- VII. 1 - 2 výkrokem levé půlobrat vpravo a poskok na pravé, unožit poníž levou – náklon vpravo
3 - 4 poskok na levé, unožit poníž pravou – náklon vlevo
- VIII. 1 - 4 čtyři cvalové skoky pravou stranou
- Dvojice se pohybovala v I. – II. taktu čelem k HT, v III. a IV. taktu levým bokem k HT, v V. a VI. taktu zády k HT a v VII. A VIII. taktu pravým bokem k HT.



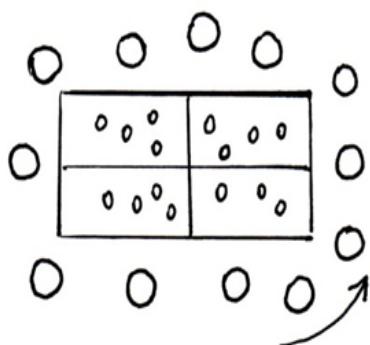
- 4) ZP – stoj – dvojice čelem k sobě- spojit za zkřížené paže
- I. 1 – 3 valčíkovým krokem pravou půlobrat vpravo – pustit pravou z držení a předpažením upažit pravou – otočit hlavu vpravo
 - II. 1 – 3 valčíkovým krokem levou obrat zpět, čelem k protější cvičence – předpažit dovnitř pravou – otočit hlavu vlevo
 - III. – IV. = I. – II.
 - V. – VII. 1 – 9 spojit zkřížmo a třemi valčíkovými kroky P, L, P zátočka vpravo
 - VIII. 1 – 3 výpon a stoj
 - IX. – XVI. = I. – VIII. ale opačně



- 5) ZP – stoj – dvojice v uzavřeném tanečním držení
- I. – IV. 1 – 12 valčík volně do prostoru
 - V. – VI. 1 – 6 pustit z držení a dvěma valčíkovými kroky přejít k další cvičence
 - VII. 1 – 3 valčíkový krok na místě – tlesknout oběma s další cvičenkou
 - VIII. 1 – 3 valčíkový krok na místě – spojit se do uzavřeného tanečního držení
- 6) Vytvoření „hadů“ (spojit pravou nebo levou vpřed) a volný pohyb po sále – chůze, klus, poskočný klus, polkový nebo valčíkový krok, cval – podle použité hudby
- 7) Pomocí „hadů“ vytvořit řad nebo dvojřad (podle počtu cvičenek) případně kruh a pokračovat v pohybu ve vázaném útvaru (spojit za ruce).
- a) I. 1 – 2 výkrok levou vpřed a přinožit pravou – předpažit
3 – 4 výkrok levou vzad a přinožit pravou – připažit
 - II. 1 – 4 čtyři kroky vpřed L, P, L, P – zvolna vzpažit
 - III. 1 – 2 výkrok levou vzad a přinožit pravou – připažit
3 – 4 výkrok levou vpřed a přinožit pravou – předpažit
 - IV. 1 – 4 čtyři kroky vzad L, P, L, P – zvolna připažit
 - b) I. 1 – 2 krok pravou stranou a přinožením levé mírný podřep
3 – 4 = 1 – 2 ale opačně
 - II. 1 – výkrok pravou stranou
2 – krok zkřížmo levou před pravou
3 – krok pravou stranou
4 – přinožením levé mírný podřep
 - III. – IV. = I. – II. ale opačně

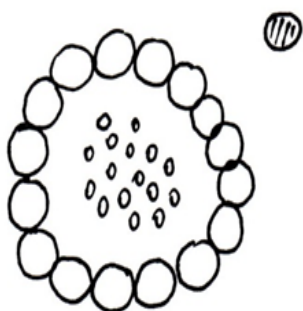
- Hra je náročná na prostorovou orientaci, rozvíjí postřeh a smysl pro pořádek.**

Následující hry rozvíjejí prostorovou orientaci, představivost a poslední navíc učí děti rozlišovat barvy,



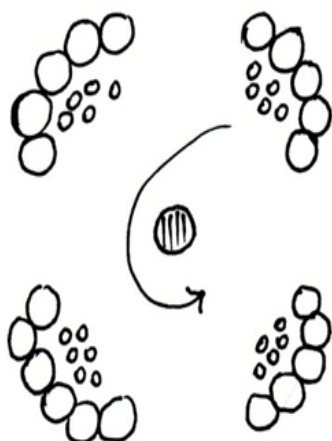
Na žabky a čápy

Plochu rybníčka tvoří žíněnky. Děti – žabky – hopsají uvnitř. „My jsme malé žabičky, cvičíme si nožičky!“ Dospělí – čápi – chodí kolem a klapou zobáky. „Klapy, klap, já jsem čáp. Jak uvidím žabičku, chytím ji za nožičku.“ Na znamení žabky vyskakují z rybníka a čápi je honí. Chycené vrací zpět a hra se opakuje.



Na myšky a kocoura

Rodiče utvoří sevřený kruh – myší díru. Děti – myšky jsou uvnitř. Kocour – cvičitelka nedaleko spí. Kruh se pomalu otevírá, rodiče se drží za ruce. Myšky pomalu vylézají a pozorují kocoura. Ten se protahuje a láká je k sobě: „Myšičko, myš, pojd’ ke mně blíž!“ Myšky piští: „Nepůjdu kocourku, nebo mne sníš!“ A nastává honička. Nakonec se myšky zachraňují v myší díře, která se uzavírá. Kocour jde opět na kutě.



Na autíčka

Rodiče postaví garáže. Děti – autíčka – stojí uvnitř, v rukou volanty (gumové, či jiné kroužky). Každá garáž má jinou barvu – červenou, zelenou, modrou, žlutou. Cvičitelka – pan strážník – stojí uprostřed a má v ruce 4 barevné kuželky.

Zvedne na př. červenou a červená auta vyjíždějí z garáže a krouží kolem ní tak dlouho, dokud je kuželka nad hlavou. Jakmile zmizí, vrací se autíčka do garáže. Kuželky se střídají.

Když si děti nacvičí směr jízdy, můžeme zvedat dvě i tři kuželky najednou.

Úplně nakonec jezdí všechna auta!

Hry jako emotivní součást kondičního programu

Smíšený běh

Běžeckou dráhu závodu rozdělíte na několik částí a viditelně jednotlivé části oddělíte (kužilkem, medicinbalem a pod)

Závodník vybíhá od startu na povel a v jednotlivých úsecích mění způsob běhu – normální běh, běh pozpátku, běh stranou (cval), poskoky snožmo nebo jednonož, lezení po čtyřech nebo skoky ve dřepu a pod. Po oběhnutí cílové mety buď pokračuje stejným způsobem, nebo se ke startu vrací co nejrychleji během.

Náročnost je daleko vyšší, než překonání závodní dráhy pouhým během.

Je to závod jednotlivců, vítězem je nejrychlejší závodník.

Stejným způsobem je možno organizovat i závod družstev, kdy se u startu předává štafeta a výsledky závodníků se sčítají.

Neobvyklé závody ve dvojicích

Závodí dvojice na předem vymezené trati. Pokud se při závodu pohybují členové dvojice rozdílně, je nutno zařadit ještě druhé kolo s výměnou úloh.

Různé způsoby překonávání závodní trati:

- běh ve dvojici spojené za ruce (vedle sebe) nebo za sebou s držením v pase
- běh s přenášením cvičence na zádech (pozor, aby tělesné předpoklady obou závodníků (výška a hlavně váha) nebyly příliš rozdílné
- závod třínohých – závodníci vedle sebe a mají svázané vnitřní nohy
- závod trakařů – první cvičenec podpor ležmo roznožmo za rukama, druhý uchopí jeho nohy nad kolena (aby se neprohýbal!!) a společně postupují k cíli. Při zpáteční jízdě výměna úloh.
- slalom poslepu – vyznačte slalomovou závodní trať, kterou musí závodník projít se zavázanýma očima. Druhý z dvojice ho povede hlasovými povely. Když závodník neprojde některou brankou nebo branku povalí, je dvojice diskvalifikována, případně potrestána trestným bodem, nebo se musí vrátit ke startu a začít znovu – čas jí ovšem běží.

Varianta – první závodník drží v každé ruce jeden konec švihadla, který druhý závodník za ním používá jako opratě. Zatáhnutí na pravé straně znamená zahrnout doprava, levou doleva, trhne-li oběma stranami současně, znamená to stůj. Podle síly trhnutí (zatáhnutí) je možno rozeznat ostrost úhlu, v němž má „slepý“ závodník změnit směr.

Na kovboje

Opět hra dvojic. První hráč vzpor klečmo, druhý mu vysedne na záda a zaklíní si nohy pod jeho tělem, rukama se však jezdec mustanga držet nesmí. Na znamení rozhodčího začnou mustangové vyhazovat a natřásat se, aby jezdce shodili. Nesmějí se však pokládat na bok, ale zachovávat polohu ve vzporu klečmo. Kovboj prohrál jakmile se dotkne země jinou částí těla než chodidly, nebo když se mustanga přidrží rukama. Pak výměna rolí.

Varianta: hru uspořádat jako souboj družstev a předem ji omezit časem (např. 1 minuta). Po jejím uplynutí spočítá vedoucí, kolik jezdců se udrželo v sedle a dvojice si vymění úlohy. Zvítězí družstvo, něhož se po vymezenou dobu více jezdců udrželo v sedle.

Běh k neznámému cíli

Na povel vedoucího vybíhají všichni závodníci najednou od startovní čáry směrem k cílové čáře. Jakmile vedoucí pískne, musí se obrátit o 180 stupňů a co nejrychleji se vracet zpět ke startu. Rozhodčí ovšem pískne ještě několikrát a vždy to pro závodníky znamená provést co nejrychleji obrat a běžet v protisměru, tzn. že do poslední chvíle nikdo neví, kde vlastně bude cíl závodu (u které z dvou čar představujících start nebo cíl!!) Vítězí závodník, který první přeběhne konečnou metu závodu.

Hra je velmi náročná na postřeh a rychlou reakci závodníků.

Sbírání lístků

Rozřežte noviny na velký počet malých lístků, ty rozhodíte po tělocvičně nebo po vymezeném území na hřišti nebo někde v terénu. Na startovní povel začnou hráči lístky sbírat, ale mohou se pohybovat pouze po jedné noze. Kdo se dotkne země druhou nohou, je z další hry vyřazen a další lístky už sbírat nesmí. Když jsou lístky vysbírané, nebo když už ve hře nezůstává žádný hráč, případně když uplyne předem určený čas, hra končí a každý si spočítá své sebrané lístky. Vyhrává ten, kdo jich má nejvíc!

Varianta: Při sbírání lístků se hráči mohou pohybovat po obou nohou, ale zároveň se mezi nimi pohybuje strážce lístků – rychlý běžec. Komu dá strážce babu nesmí už dále sbírat.

Ukořisti čepici!

Ve středu hrací plochy vyznačte kruh asi 1,5 – 2 metry v průměru. Do něj položte čepici (případně jiný předmět – míč, kužilek, šátek apod.). Čepici v kruhu hlídá strážce, ostatní se rozestaví za obvodem kruhu a snaží se čepici ukořistit – mohou ji sebrat rukou nebo vykopnout nohou. Komu se to podaří, získává bod a čepice se vrátí opět do středu kruhu. Hlídač se snaží ochránit čepici v kruhu – plácne-li některého z útočníků, když má ruku, nohu nebo vůbec část těla v kruhu, vymění si s ním roli.

Vítězí hráč, který za předem vymezenou dobu získá nejvíc bodů!

Všechny uvedené hry jsou zaměřeny na rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace v prostoru a rychlé reakci.

Můžete je hrát v tělocvičně, na hřišti i ve vhodném terénu. Potřebujete pro ně pouze základní vybavení, které je v jednotách běžně dostupné a můžete je hrát s různým počtem cvičenců.

Emoce, soutěživost, které při hře vznikají způsobují, že pocit únavy u cvičenců se dostavuje daleko později než u jiných činností a vliv na kondici cvičenců je nepopíratelný. K tomu je nutno ještě připočítat respektování a zachovávání pravidel určité hry, posilování smyslu pro fair play a pro spolupráci hrajících družstev.

Úspěch nebo neúspěch každé hry závisí především na dobré metodické přípravě cvičitele a perfektním stanovení a vymezení pravidel, případně i hracího času. Jedině tak se lze vyhnout případným protestům hráčů a hra probíhá spontánně, radostně a nerušeně, tak jak by to mělo být, aby splnila svůj kondiční i výchovný účel.

Podle „Encyklopedie her“ Miloše Zapletala připravila
Jarina Žitná

Zálesácký závod zdatnosti

Stejně jako přebor sokolské všestrannosti a přehlídky podiových skladeb patří k základním soutěžím dnešního sokolského programu.

Na rozdíl od všech ostatních závodů, výsledky „Zálesáka“ jsou závislé nejen na kondiční přípravě a fyzické zdatnosti zúčastněných hlídek, ale také na jejich vědomostech a dovednostech v různých oborech. Patří mezi ně i aktivní znalost Morseovy abecedy, která, i když se už dnes nepoužívá v běžném telegrafickém styku (máme modernější a rychlejší metody dorozumívání), stále bývá nedílnou součástí táborových her. Předpokládá se tedy, že závodníci morseovku budou při závodech aktivně ovládat.

Systém teček a čárek, vyjadřujících jednotlivá písmena, lze používat písemně, vysílat pažemi, pomocí praporků, píšťalkou atd. Při písemném použití oddělujeme jednotlivá písmena svislými čárkami, slova dvěmi a konec věty třemi svislými čárkami.

Převodní tabulka písmen a pomocná slova

Písmeno	Kód	Běžná pomocná slova
A	.-	akát
B	---	blýskavice
C	-.-	cílovníci
D	-..	dálava
E	.	Erb
F	..-	filiálka, Filipíny
G	--.	Grónská zem, gnómóny
H		hrachovina
CH	----	chvátá k nám sám, chléb nám dává
I	..	ibis, ivan
J		jasmín bílý, junácká hůl
K	-.-	krákorá, království
L	..-	lupíneček, liščí doupe
M	--	mává, mlází
N	-.	národ, nástup, Náchod
O	---	ó náš pán, ó můj háj
P	.-.	papírníci
Q	--.-	kvílí orkán
R	.-.	rarášek
S	...	sobota, sekera
T	-	tón, trám, tuň
U	..-	uličník, učený
V	...-	vyvolený, vyučený, vinobraní
W	.-.	Waltrův vůz, wagón klád, dvojité vé
X	-.-	Xénokratés, Xénie má
Y	-.--	Ý se krátí, ý se ztrácí, Ýkar mává
Z	--..	zpíváme si, známá žena, zrádná žena

Nové znaky

@

.---.

zavináč (pomocné slovo je "Posíláme
ímej!"
nebo "Zasíláme ímej!")
Vzniklo spojením písmen A a C.

Zvláštní signály

-

Čísla

...-. končím, konec vysílání

.---- 1

-.... 6

-.--.. pozor

..--- 2

--... 7

..... nerozumím, omyl

...-- 3

---.. 8

...-. rozumím, chápu

....- 4

----. 9

-.--.. pomaleji prosím

..... 5

----- 10

Tak co – přečtete to ?

-. / .- / --.. / -.. / .- / .- //

-... / . / - / --- / ... / -. / .. // --.. / .- / .-.. / . / ... / .- / -. / .- / -.. // --.. / .- / ... / --- / -.. // --.. / -.. /

-. / - / -. / --- / ... / - / .. // ... / . // -. / --- / -. / .- // ...- // -. / ...- / . / - / -. / .. // ...- // -- / .. / ... /

- / . // --.. / ...- / .- / -. / . / -- // --.. / - / . / .- / ... / -. / -.. // --.. / ...- / --- / .- / . / .- //

- / . / ... / .. / -- / . // ... / . // --.. / . // ... / . // ..- / ...- / .. / -.. / .. / -- / . //

-. / --- / -- / .. / ... / . // --.. / --.. // -. / --- / ... ///

Daleko obtížnější je číst, než psát. Někdy je možno zprávy i šifrovat, což znamená další
tříbení mozků a nutnost přemýšlení.

Pokud se dorozumíváme na dálku vizuelním kontaktem, používáme paže (upažit
pravou – tečka, upažit (obě) –čárka). Výhodnější je mít v každé ruce praporek – větší
viditelnost.

Ještě obtížnější je používat píšťalu a rozeznávat jednotlivá písmena sluchem.

Při přepisu vizuelní nebo sluchové zprávy je výhodné mít zapisovatele a cvičence, který
se dívá a diktuje!

Jarina Žitná

Nejenom pohybem živ je Sokol

Slovo starosty T.J. Sokol Vsetín

Pokud bych se měl dnes ohlédnout, jako tradičně za uplynulými třemi lety z pohledu skrz naší tělocvičnou jednotu, ale i pohledem významného společenského dění, bude mu dominovat událost pro Sokolské hnutí nanejvýš významná, 150. výročí jeho existence.

Dovolte mi krátkou úvahu právě na téma idejí tohoto spolkového hnutí, odrážející se právě v onom společenském dění, které mu umožnily přestát k dnešku. Za těch 150 let se stal Sokol fenoménem, který proslavil naši zemi po celém světě. Musí v něm být tedy podle mne natolik silné ideje, které tomuto hnutí zajišťují toto trvání.

U zrodu sokolského hnutí stála myšlenka humanistická, založená na bratrství a demokracii v pospolitosti, jako příležitost k emancipaci českého národního života. V Sokole se dobrovolně setkávali aktivní lidé právě na základě těchto myšlenek. Toto setkávání lidí vyžadovalo podmínek demokracie a svobody, termínů dnes natolik vyprázdněného obsahu. Existence v totalitních režimech Sokolu nese svědčí, proto byl i Sokol za své existence několikrát totalitními systémy zakázán. Nejprve v roce 1915 rakouskou administrativou a pak v roce 1941 nacisty. A nakonec byl pohlcen tzv. sjednocenou tělovýchovou v roce 1948. Ale kdykoliv to bylo možné tak Sokol ožil. Stalo se tak po ustavení Československé republiky a pak v roce 1968, v období „Pražského jara“. V době „normalizace“ byl opět zakázán. Nežijeme ani dnes v době ahistorické a jsem zvědavý, jakým režimem tuto naši dobu historie ohodnotí.

Útěchou nám snad může být, že v tom nejsme sami a problémům globalizace dnes čelí celé lidstvo. Ani motory totalitních režimů, moc a peníze, se nemění. Snad jen teď začínají hnát do vyšších obrátek při zápasu o konečné, ztenčující se zdroje. Dnes se naštěstí za vyjádřený názor nezavírá, jak tomu bylo za předchozích totalitních režimů, jen ho není bez potřebné finanční dotace slyšet, byť by byl seberoзумnější. Je skvělé, že dnes Sokol nikdo nezakazuje. Maximálně nedostane finanční podporu. To sice může mít v dnešním ekonomickém režimu podobné důsledky. Přesto věřím, že je založen na ideálech, které by mu umožnily znovu obstát. Zatím máme svobodný internet a svobodný přístup ke vzdělání. Pořád máme všeobecné hlasovací právo i pro ekonomicky neaktivní. Díky internetu jako pospolité komunitě můžeme slyšet mnoho názorů, kterým můžeme při použití kritického rozumu naslouchat, aniž bychom museli shlédnout reklamu a můžeme je porovnat s informacemi nabytými v procesu TV debilizace. Na ulicích také v mizivém procentu umírají lidé hladem, žízní nebo zimou a zde musím s dnes již bývalým prezidentem souhlasit, že se globálně máme tak, jak jsme se ještě v historii neměli. Dokonce ještě pořád máme všeobecné zdravotní pojištění. Otázkou zůstává jak s oněmi výdobytky minulosti naložíme. Nezískávaly se totiž cestou lehkou. V současnosti již také jistě máme prezidenta, o kterém jsme si poprvé v historii rozhodli jako občané sami. To je skutečnost, která by měla vést k vyšší míře naší emancipace a naopak odporovat zlým jazykům, které tvrdí, že si neumíme sami vládnout a vládu nad potomky nevolníků raději přenechat různým odborníkům z boží či jiné vůle. Snad se někdy dočkáme i toho, že vedle přímého delegování budou mít občané možnost i přímo odvolávat své zástupce povolané k správě věcí svých v případě, že se tito v této správě neosvědčí, tak lehce, jak dnes platíme složenky internetovým bankovníctvím.

Totalita se vždy v historii vkrádala nenápadně a přes přezírání mnohých, nositelů titulů i netitulovaných. Dobrými prostředky vzdoru bylo pak kritické myšlení, zájem o naše věci ve společenství rovnocenných, dobře informovaných lidí a jak známo, zdravý duch je ve zdravém těle. Moc se mi líbí vzkaz Václava Cílka k 150. výročí Sokola, který bych zde na závěr uvedl:

„Tato doba, kterou ve střední Evropě můžeme vymezit zhruba posledními dvaceti lety, se vnitřně vyprazdňuje a jako myšlenkový útvar spěje ke konci, na který navazuje nějaká další transformace do nové společnosti. Jedna z příčin, která přivedla pád této epochy, je parazitický individualismus, tedy vnímání toho druhého hlavně jako zdroje zisku. Jedním z východisek je pospolitost, touha udělat něco pro druhé, pro místo, kde žiji a pro zdravý život. Proto si myslím, že Sokol v této době není jenom slavná tradice, ale že to hlavní jej teprve může čekat.“

Mgr. Radek Fojtík
Zpravodaji)
starosta T. J. Sokol Vsetín

(projev byl zveřejněn v župním

Ze „Vzkazů“ vydaných Sokolem Brno I.

„Vzkazy“ vyšly jako malá knížečka shrnující mínění o Sokole v době 150. výročí od jeho založení. Vyjadřují mínění lidí různého stáří, různého vzdělání, lidí veřejně činných i úplných soukromníků, kteří se do jakékoliv veřejné práce nehrnou. Je docela zajímavé, některá z těch „vznání“ si přečíst a zamyslet se nad nimi.

Zora Dvořáková, spisovatelka

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

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

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

Václav Hampl, rektor Univerzity Karlovy v Praze

„Univerzita Karlova a Sokol jako součást otevřené občanské společnosti mají mnoho společného. Více, než by se na první pohled mohlo zdát.

Sokol stejně jako Univerzita Karlova po generace vychovával vynikající osobnosti, které reprezentují náš národ. Máme trpkou zkušenost se zákazy, snahami o různá omezení, pokusy o svázání a přivádění k poslušnosti. Společný je nám i odpor proti totalitě a všem totalitním praktikám. Sokolské zásady činnosti a vytrvalosti, dobrovolné práce a sebekázně,

lásky ke svobodě a vlasti v duchu demokracie jsou i zásadami, které vštěpuje naše nejstarší univerzita svým studentům a které naše studenty charakterizují. Univerzita Karlova je místem uchování a předávání trvalých hodnot, poznatků a dovedností příštím generacím. Mezi ty jistě patří sokolský ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy, dobroty, ctnosti a statečnosti, vycházející z řecké kalokagathie. Jak řekl Miroslav Tyrš, mimořádný profesor dějin umění na tehdejší České univerzitě Karlo - Ferdinandově. "Člověk je tu proto, aby si něco předsevzal a aby to vykonal! Pouhá existence je moře bez vody, kniha bez obsahu, život bez života." Poslání Sokola je velké předsevzetí, které se naplňuje desítky let a pomáhá životu radovat se z pohybu a k sounáležitosti s něčím větším, jež nás svým významem přesahuje a přetrvává".

Šibření a sokolovny

Sokolovny jsou ozdobou českých a moravských měst, ať jde o stavby v secesním nebo funkcionalistickém slohu. Architekti se nemuseli omezovat a budovy pro cvičence stavěli i ti nejlepší. Krásné prostory pro sokoly se stavěly sto let.

Proč jsou sokolovny obvykle pěkné? Odpověď je prostá. Navrženy byly pro cvičení prostná. Proto si architekti mohli s každou hrát. Jen nad vchodem nesměl chybět sokolí dráp. Sokolovny skutečně nejsou sportovní haly a díky tomu je každá jiná. Ve druhé polovině devatenáctého století, kdy se začaly stavět, nebyla poptávka po zimním fotbálku nebo košíkové, pěkně v suchu a teple. S míčem se hrálo venku, pod střechou se cvičilo. Hmity, kmihy, lehy, dřepy i sedy. A k tomu slavná kolekce pažení: připažit, předpažit, vzpažit a upažit, což je to, čemu nesokolové lidově říkají rozpažit.

Sokol nikdy nerozpažuje, ale roztahuje své ruce jako sokol křídla, a tomu se opravdu říká upažení. Na fakultě tělesné výchovy a sportu se to tak dodnes odborně nazývá. Kromě toho je také možné ruce vztyčit, sklopit a odchýlit.

Vypadá to divoce, ale dá se to všechno dělat na malém prostoru, což se architektům líbilo. Nemuseli přemýšlet nad tím, jak velká má být plocha na cvičení, a nepotřebovali ani vymýšlet, čím chránit okna před rozbitím a do jaké výšky zvednout strop, aby do něj nenarážely míče. Proto mohly mít sokolovny velká okna a v hlavním sále třeba sloupy. Cvičencům nic z toho nepřekáželo, a když se šli převléknout z propocených nátělníků, mohl už sál sloužit k něčemu jinému, protože Sokol byla vždy multifunkční instituce. Pohybové variace nazkoušené při upažování cvičenci dále utužovali při své další specialitě – šibřinkách.

To bylo tak: Miroslav Tyrš chtěl v Praze uspořádat ples. Jménem Sokola Pražského podal k rakousko-uherskému úřadu žádost, a ten ji zamítl. Sokolové žádný ples organizovat nebudou.

Tyrš na chvíli své heslo "Přeskoč, přelez, ale nepodlez" dočasně rozšířil o dovětek: "Někdy obejítí můžeš".

Když byl ples zakázaný nazval společenské veselí s hudbou a tancem jinak. V Jungmannově slovníku zjistil, že málo známé slovo šibřiti znamená žertovat. Vyhlásil proto sokolské šibřinky a takové veselé taneční zábavě s karnevalovými maskami úředníci razítko dali. Zábava potřebovala zázemí, přirozenou součástí nových sokoloven bylo proto obvykle u jedné z kratších stěn vyvýšené pódium a na protější straně v patře

galerie, která se často táhla i podél stěny proti oknům. Pod jednu střechu se ještě vešla i menší restaurace a několik kluboven pro městské nebo obecní spolky. Na štít nad vstupem umístit sošku sokola a bylo to.

Sokolovny se stavěly přibližně sto let, od poloviny devatenáctého století, a tak na rýsovacích stolech našich architektů vznikly různorodé povedené kousky. Například v pražské Libni stojí sokolovna secesní od Emila Králíčka, pro Moravskou Ostravu navrhl Miloslav Kopřiva sokolovnu funkcionalistickou a v Pardubicích se cvičí v architektuře art deco od dvojice Šantrůček a Mendl.

Zaslala Lída Ryšavá
Sokol Brno

Česká národní hudba a Bedřich Smetana

Bedřich Smetana se narodil 2. března 1824 v Litomyšli. Proto se letos 2. března zahájil už jubilejní 190. smetanovský rok, který by měl celému národu připomínat historický kulturní význam tohoto zakladatele české národní hudby. Česká společnost by neměla zapomínat na osobnosti, které se zasloužily o posílení její národní identity i o zvýšení prestiže českého národa ve světové kultuře. Do nadcházejícího smetanovského roku je třeba zapojit všechny složky národa, které si skutečně cení odkazu Bedřicha Smetany a jsou připraveny tento jedinečný odkaz předávat mladé generaci. Tuto úlohu nemůže plnit jen sama Společnost Bedřicha Smetany, musí jít o propojení všech lidí dobré vůle. Zde vidím i nezastupitelnou úlohu pro Sokol a jeho vzdělávací činnost v této době.

Lidmila Němcová

Projev dr. Václava Němce

(místopředseda a jednatel Společnosti Bedřicha Smetany)

před představením „sokolské“ Prodané nevěsty v Lázních Toušeni

Přináším Vám pozdrav od hrobu Bedřicha Smetany, kde jsme dnes dopoledne tradičně uctili památku velkého Mistra v den 189. výročí jeho narození. V roce 1824 zahajoval náš génius první rok svého života, dnešním dnem zahajujeme jubilejní 190. rok Bedřicha Smetany. Jsme šťastni, že aspoň symbolicky se naše Společnost Bedřicha Smetany (jako složka Společnosti Národního muzea) podílí na této první kulturní akci začínajícího jubilejního roku.

Je poctivé si přiznat, že dnešní situace s odkazem skladatelova díla není růžová. Národní divadlo v Praze v současném repertoáru kromě Prodané nevěsty a několika slavnostních představení Libuše nenabízí ani vlastnímu národu, který si tento chrám umění postavil, ani zájemcům z ciziny žádnou z dalších geniálních Smetanových oper, koncem této sezóny až po dlouhých 5 letech uvede novou smetanovskou inscenaci (Dvě vdovy).

V italské pravlasti oper ani nevědí, že Smetana byl operním skladatelem par excellence.

Sledovali jsme stopy po Bedřichu Smetanovi vloni na zájezdu ve švédském Göteborgu, jeho hudební osvětě věnoval plných pět let života. V místním muzeu s jediným vystaveným obrazem se u pokladny ptali, kdo to Smetana byl, nebyla to žena? V sídle tamní filharmonie, kterou kdysi v zárodcích křísil k životu, v záplavě CD nalézají jedno jediné, kde se Smetana dělí o obsah s dalším skladatelem.

Pouhých 10 let zbývá do zahájení vysoce kulatého jubilejního roku Smetanova - podaří se dohnat, co jsme zmeškali? Již dopoledne jsme si u Smetanova hrobu řekli: Nezoufejme! Právě toto slavnostní představení prvotní verze Smetanovy a Sabinovy Prodané nevěsty spojenými obětavými amatérskými sbory našich sokolů je krásným důkazem, že obrodné síly naší národní kultury nevymřely. Vždyť právě našim spojeným silám se může podařit rozzěhnout jiskru, která obnoví potřebný oheň v srdci celého národa.

Prožijme dnešní večer na počátku jubilejního 190. roku Smetanova s pocitem díky jak skladateli, tak i autoru libreta Karlu Sabinovi v jeho 200. jubilejním roce (i když podle některých pramenů se mohl narodit o 2 roky dříve). Připomeňme si, že právě letos 5. července tomu bude přesně 150 roků, kdy Smetana od Sabiny převzal za 10 zlatých libreto tehdy ještě nepojmenované operety, která zejména v později přepracované verzi uchvátila posluchače ve všech koutech jak naší země, tak i celé naší planety.

Ať nám na závěr dodají sílu verše Smetanova oddaného přítele a ctitele Jana Nerudy:

*Z bouřného času jsme se narodili
a krok za krokem v bouřných časech jdem
vstříc hrdě vznešenému svému cíli,
šij kloníce jen před svým národem.
My věděli, co na nás cestou čeká;
byť hrom však bil a mráz nám v kostech vál –
tot' jenom česká hudba odevěká,
my při ní půjdem k předu – dál, jen dál!*

Dr. Václav Němec

Když už mluvíme o Smetanovi, tak připojuji dva citáty:

„V hudbě život Čechů“ (při poklepu na základní kámen budoucího
(Národního divadla)

„Kterýpak Čech by hudbu neměl rád....“ (arie žalárníka z opery Dalibor)

Vzpomínka na průkopníky lyžování

24. března jsme si měli připomenout událost, která se stala na hřebenech Krkonoš právě před sto lety. Přesto je stále právem stále připomínána i když to děláme opožděně. Na velikonoční pondělí 24. března 1913 byl naplánován VIII. ročník mezinárodního závodu na 50 km. Na vítězství v mezinárodním závodu si brousili zuby Němci, ale Češi měli eso v rukávu – šestadvacetiletého rodáka z krkonošského Benecka, zedníka, tkalce a vynikajícího lyžaře Bohumila Hanče. Ten byl považován za favorita závodu. Na jeho bedrech spočívala obrovská tíha českých národních ambicí. Němci nesmějí vyhrát! Závod byl považován za skutečně mimořádný i proto, že se konal v pohraničí. Na Hanče byl vyvíjen obrovský tlak, aby závod vyhrál a Němce porazil.

Bohumil Hanč byl nejúspěšnějším lyžařem „zlaté éry českého lyžování“ ve které Češi poráželi i tehdy zpravidla suverénní severany. Byl vynikajícím běžcem, sedminásobným mistrem Království českého, výborným lyžařským cvičitelem.

O víkendu před závodem se na Labské boudě sešli všichni, kdo tehdy měli v lyžařině dobré jméno: populární chodec a běžec, pražský Němec Emerich Rath, dále Južik Scheiner, syn starosty ČOS Josefa Scheinera, Karel Jarolímek, Bohumil Hanč s Josefem Feistauerem, Němec Oswald Bartel a dále devět lyžařů, kteří se chystali na turistický závod na 50 km.

Již od rána bylo poměrně teplo a slunečno.

Ráno v 7 hodin byl odstartován závod. Jak už to na horách bývá, náhle se změnilo počasí. Začalo pršet, pak sněžit, vítr se proměnil v ledovou vichřici. Závodníci se postupně vzdávali a s omrzlinami se sjížděli do Labské boudy.

Na trati zůstal jediný Bohumil Hanč, který slíbil, že nedopustí, aby v českém závodu zvítězil některý z Němců. Netušil však, že jeho největší soupeř Oswald Bartel už také závod vzdal.

Hanč byl lehce oblečený, promoklý a promrzlý. Ruce měl tak promrzlé, že mu kontrolor na Novoslezské boudě půjčil rukavice. Když Hanč projížděl kontrolou na Violíku, volal za ním kontrolor, že ostatní závod vzdali, ale Hanč ve větru neslyšel.

Když Hanč v předpokládaném čase nedokončil druhé kolo závodu a neobjevil se u Labské boudy, vyjeli ho tři nejzdatnější lyžaři hledat. Emerich Rath jej našel téměř bezvládného, ležícího se zkříženými lyžemi v závěji. Odepnul mu lyže a snažil se ho odnést. Sám to však nedokázal. Vrátil se do Labské boudy pro pomoc, ale než se stačila záchranná výprava vrátit, Hančovi již nebylo pomoci. Hanč byl přivezen na Labskou boudu, následovaly oživovací pokusy. „Po půl hodině bylo zřejmé, že je všechno marné,“ psal ve svých pamětech Dr. Scheiner. „Srdce ani na okamžik netlouklo, plíce nezabraly, ani oční pupilky nereagovaly na dotek, byl konec.“

Kdosi si všiml, že mrtvý měl na sobě teplý kabát a čepici. Jak je to možné, když ráno startoval pouze v kalhotách a košili? Pod Zlatým návrším byla objevena druhá oběť hor. U Hančových zabodnutých lyží seděl zmrzlý Václav Vrbata, Hančův přítel. Šetřením se zjistilo, že kabát a čepice,



Bohumil Hanč měl vybroušený styl



kteřé měl Hanč na sobě, patřily jemu. Ve sněhové bouři Vrbata poskytl Hančovi část svého oděvu, ačkoli věděl, že nasazuje vlastní život. To bylo posuzováno jako základní čin v pomoci člověka člověku v horách, a proto je 24. březzen slaven jako Den Horské služby v ČR.

Takový pohřební průvod Jilemnice ještě neviděla. Přišli zástupci sokolských jednot z Podkrkonoší, z Prahy, z Hradce Králové i z dalších míst, delegace lyžařských spolků. Hanč byl pohřben v Jilemnici, Vrbata v Mříčné.

Po Hančově smrti zůstala jeho žena Jaroslava bez prostředků. Domek byl zadlužen a ona sama už pracovat nemohla. Syn, který se brzy po otcově smrti narodil, byl pojmenován po otci – Bohumil. Svaz lyžařů v Království českém vypsál sbírku ve prospěch vdovy. Mezi hlavní přispěvatele patřili sokolové.

V místě, kde zemřel Hanč, byla v roce 1922 odhalena malá kamenná mohyla. Velká mohyla Hanče a Vrbaty na vrcholku Zlatého návrší, nedaleko místa, kde Rath Hanče našel, a kde Vrbata zmrzl, byla odhalena 4. října 1925.

Bohumil Hanč a Václav Vrbata byli sokolští cvičitelé, vedli žactvo, později dorost a muže, Hanč na Benecku a Vrbata v Mříčné. Vrbata byl navíc náčelníkem jednoty. I oni svým konáním naplňovali ona známá sokolská hesla „V zdravém těle zdravý duch“, „Ni zisk, ni slávu!“ nebo „Paže tuž, vlasti služ!“ Skromní hrdinové, vlastenci, na jejichž odkaz bychom neměli zapomenout.

Bohumil Hanč se narodil 19. listopadu 1886 v Benecku u Jilemnice

Václav Vrbata se narodil 11. října 1885 v Kruhu u Jilemnice

Událost připomínají dva pomníky:

- Hančův pomník ([50° 45' 30" s. š., 15° 32' 40" v. d.](#)) na červené  turistické značce mezi Vrbatovou a Labskou boudou. V těchto místech byl nalezen polomrtvý Bohumil Hanč. Zemřel po převozu na Labskou boudu, oživovací pokusy byly marné.
- Mohyla Hanče a Vrbaty ([50° 45' 8" s. š., 15° 32' 52" v. d.](#)) na Vrbatově návrší na červené  turistické značce mezi Vrbatovou boudou a Harrachovými kameny. V těchto místech byl nalezen umrzlý Václav Vrbata.



Bohumil Hanč



Václav Vrbata

Pavlna Špaténková ,
Sokol Dvůr Králové

Literatura: Mir. Rampa „Drama na Zlatém návrší“ a internet

„... a to je ta krásná země....“

Autorem je vítr a voda...

Jejich působení na zemský povrch je nezpochybnitelné. Působí relativně pomalu, tak, že to v podstatě lidské oko nezachytí, za určitou dobu však si všimneme odlomené skály, změněného řečiště potoka nebo řeky, nánosů písku....

Často považujeme za nespravedlivé, že i když naše země vyniká různými přírodními krásami, chybí mezi nimi alespoň kousek moře. Nebylo to tak vždycky. Naposledy bychom si na našem území mohli vymáchat nohy v mořské vodě v geologickém období zvaném druhohory. V období tzv. „křídý“ vznikla v severních Čechách mořská pánev, protažená kolem labské linie a na druhé straně ohraničená pohraničními horskými hřebeny. Celkově pokryly křídové mořské usazeniny oblast přibližně 300 x 100 kilometrů. Na některých místech dosahují vrstvy mocnosti až 700 metrů.

Zatímco druhohorní křída byla dobou relativního klidu, kdy se kal a částčky zeminy mohly ve vodě klidně usazovat, doba třetihorní byla dobou bouřlivou a Český masiv se stal definitivně souší. Poměrně rovným povrchem si prorazily cestu třetihorní sopky, které se svým charakterem podstatně liší od poklidného, poměrně rovného povrchu vytvořeného druhohorním mořem. Dnes vyzývavě trčí nad okolní krajinu, a svým tvarem i geologickým složením nenechávají nikoho na pochybách o svém původu. Při sopečné činnosti samozřejmě došlo na mnoha místech i k zprohýbání a posuvu původně vodorovných vrstev. V této – třetihorní – době došlo k vytvoření Českého středohoří i celé řady osamělých čedičových suků, velice nápadných v poklidné krajině České tabule. Jen namátkou jmenuji Radobýl, Lovoš, Panskou skálu u Kamenického Šenova, ale také třeba Trosky nebo Kunětickou horu u Pardubic.

Ale chtěli jsme se dnes věnovat především místům, kde se pomalá, ale za to vytrvalá činnost vody a větru uplatňovala nejvíce a je nejlépe patrná. Jsou to většinou místa, kde pískovcové křídové usazeniny končí a jsou tedy nejvíce vydána na pospas oběma jmenovaným silám. (Obrovskou sílu vody a větru si dobře uvědomujeme a můžeme ji – máme-li dost času – pozorovat při různých přírodních katastrofách. Tzv. větrání – erose a odnos materiálu – denudace, případně ukládání materiálu jsou pozorovatelné především dlouhodobě!).

Nicméně během věků vznikala na okrajích České křídové tabule skalní města, která jsou dnes, pro svůj zvláštní půvab a romantiku, vyhledávanými turistickými oblastmi. Jen tak namátkou – známé jsou Tiské skály, Prachovské skály, Adršpach, Betlemské skály a Klokočí u Turnova a především turnovský Skalák, který má zaryté příznivce v Turnově i na liberecku. Přiznávám se, že patřím mezi ně.

Z Turnova se tam dostanete pěšky krásnou túrou přes Hlavatici na Hrubou Skálu se známým zámekem, z jehož terasy je fantastický rozhled do kraje, případně vlakem nebo autem do Sedmihorek, malých lázniček na samém okraji skalního města. Prokazatelná autorská invence větru a vody je patrná všude – procházíte po pískovcových cestičkách mezi skalami – věžemi, i skalami, které tvoří okraj skalního města, obdivujete se jejich bizarním tvarům, převisům a jeskyním, spárám i skalním oknům a maně hledáte nenápadné železné kruhy zapuštěné na skalních stěnách, které označují cesty na vrchol. Docela nahoře pak můžete vidět nevelké kovové krabice, které skrývají „vrcholové knížky“, kam můžete zapsat své jméno i jména spolulezců a datum výstupu. Podle nepsaných pravidel jistící kruhy zapustili do skály při prvním výstupu a další kruhy se na jedné cestě už zapouštět nesmějí. Najdete zde cesty lehké, na které si – pod vedením zkušenějších a později i sami – může troufnout průměrně zdatný člověk, ale jsou zde i cesty pro skutečné mistry – každý by měl umět odhadnout své síly a svou technickou

dovednost. Máte-li dobrého a zkušenějšího prvolezce, můžete si troufnout i na technicky obtížnější cesty, ale opatrnosti nikdy není dost. Z vlastní poměrně dlouhé zkušenosti (a já začala pozdě, někdy kolem třiceti!) mohu říci, že každý výstup je dobrodružstvím svého druhu, je bojem o vítězství – a nebojujete proti někomu nebo něčemu! Bojujete pouze se svým vlastním nedostatkem odvahy, svou nešikovností a neobratností, s nedostatkem kondice – a protože jste navázáni na stejné lano jako vaši přátelé, uvědomujete si více než kdy jindy vzájemnou závislost a potřebu. Nahoře máte pocit, že Vám patří svět!

V Sedmihorkách je kemp, kde si můžete postavit stan, ale za dob mého „horolezení“ bylo možno spát ve Skaláku volně – na skalních plošinkách nebo pod převisy a vonícími borovicemi. Pod jedním takovým převisem jsem kdysi spala se svou třídou na školním výletě. Byla jsem asi nesvědomitý kantor, protože jsem celou třídu, tedy asi třicet dětí, dostala na jednu z lehkých a poměrně nízkých věží – odtud jsme slaňovali dolů. Jistě není potřeba říkat, že děti byly u vytržení, hlavně kluci! Na tu noc se pamatuji, protože přišla bouřka – byli jsme pod převisem naprosto v suchu, jenže vítr venku porážel stromy, které padaly přes náš převis a my se tiskli stále hlouběji pod něj.

V té době se ve Skaláku bez nebezpečí mohlo u skal nechat ležet naprosto všechno. Spacáky, batohy, lana – nikoho ani nepadlo, že by se se svými věcmi nemusel večer setkat. Radostně jsme na sebe povykovali, cítili jsme se svobodní – a patřili jsme dohromady. Vzájemně se vyprávěly různé, někdy až neuvěřitelné zkazky – např. jak jednomu z nejlepších horolezců té doby spadlo na Dračím Zubu dolů lano a on musel pokřikovat na kolemjdoucí a žádat od nich pomoc – jenže na „Dračky“ si každý z procházejících horolezců nemohl troufnout. Do večera byl té historky plný Skalák. K oblíbeným povídkám (ale ono se to skutečně stalo!) bylo vyprávění, jak si někdo při pádu pořádně odřel celá záda (kluci často lezli vlečeni do půl těla), tekla krev a bylo potřeba ošetření – tak mu kamarádi štětkou natřeli záda jódem! Omdlel!

Roky plynou a Skalák stále přitahuje pozornost – i dnes, kdy stále více lidí holduje tzv. „adrenalinovým sportům“. Asi se nedá popřít, že mezi ně patří i horolezectví – ale to je sport, ve kterém vynikají lidé s výbornou fyzickou kondicí, rozvahou, klidem, pohotovostí a zodpovědností. Není a nikdy to nebylo nezodpovědné riskování a honba za rekordy – a Skalák, podobně jako další skalní města, poskytuje lačným srdcím výborný tréninkový prostor, protože na každého z nás čekají někde na cestě životem další hory a další úkoly, které je a bude třeba překonávat.

Skalák je stále tady – slunce probleskuje mezi starými borovicemi, svítí na písčité cesty, šedivé stěny, vítr tu tiše hvízdá a rozechvívá malé semenáčky zachycené ve skalních průrvách a puklinách.

Všechna ta skalní města tvoří jednu z nejzajímavějších a nejkrásnějších částí naší vlasti. Uspokojení zde najdou ti, kteří touží po vzrušení a dobrodružství, ale i ti, kterým vyhovují tiché procházky jako stvořené k přemýšlení a potěšení očí i srdcí. Člověk si tu uvědomuje, že denní stres a negativní myšlenky a fakta všude kolem nás jsou pomíjivé – ty skály kolem nás však pamatují mnoho. Přežily nepřízeň živlů a odívají se věčnou krásou, kterou si můžeme odnést domů a těšit se z ní v dobách zlých a těžkých.

Jarina Žitná
Sokol Liberec I.

„Nejkrásnější na světě nejsou věci, nýbrž chvíle, okamžiky, vteřiny...“

Karel Čapek

Zprávy z jednot a žup

Tělocvičná akademie v Sokole Milevsko

Dvacátá druhá akademie Tělocvičné jednoty Sokol Milevsko, počítáno od obnovení milevského Sokola v roce 1991, se stala minulostí. Ve sportovní hale se v průběhu čtvrtka 21. února vystřídala opět úctyhodný počet obyvatel našeho sotva desetitisícového městečka. Na prknech, jež znamenají svět, a v přilehlém zázemí to bylo téměř pět stovek cvičenců, cvičitelů a organizátorů. Na přeplněnou tribunu při dvou dopoledních vystoupeních usedlo více než 700 žáků milevských mateřských, základních a středních škol, které doplnili i někteří „zahraniční diváci“, třeba z Domova pro osoby se zdravotním postižením ve Zběšičkách. A také asi stovka starších milevských spoluobčanů. Při večerním představení praskala sportovní hala tradičně ve všech svých švech. Více než pět stovek diváků zaplnilo všechna místa k sezení i k stání, k hnutí nebylo ani na schodech. Suma sumárum – milevskou sportovní halu navštívil v tento jediný den každý pátý obyvatel Milevska! A to včetně samotného starosty města, pravidelného návštěvníka našich akademií, pana Zdeňka Herouta. Pod jeho záštitou se akademie konala již po několikáté.

Letošní akademie byla opět tou naší tradiční, pro kterou jednotlivá vystoupení připravují sami cvičitelé. Ti nejlíp znají mentalitu svých svěřenců, vědí čím je zaujmou, jaké cvičení je bude bavit nebo rozvíjet jejich dovednosti, ale určitě i co lahodí oku diváka. A protože jsou naši cvičitelé opravdu zkušení, odměňovali diváci potleskem vydařené kousky i celá vystoupení. A tak je velice těžké určit cvičení, které sklidilo největší ovace.

Možná, že to byli ti nejmenší - malí bobříci s namalovanými čumáčky, kteří si zaskotačili na nářadí pod dohledem a za vydatné pomoci svých maminek či babiček. Nebo šikulky předškolní žákyňky, které si slad'ounek třešničky nejen namalovaly na trička, ale i navázaly na dlouhé šňůrky a předváděly s nimi různá kouzla. Nebo snad nejmladší žáci s ukázkou své běžné cvičební hodiny s využitím různého nářadí a náčiní. A nebo třeba žlutoučká kuřátka - mladší žákyně, které předvedly veselou skladbu Kuřata, s níž vystoupí koncem května na Sletu pod Řípem. O přízeň diváků se ucházeli i všichni ostatní. Mladší žáci, kteří si vzpomněli na loňský Vsesokolský slet, vytáhli svoje kosmické lodě a vyrazili na vzdálenou planetu, kde museli zničit i nepřátelského mimozemšťana. Stejně jako mladší a starší žákyně z gymnastického oddílu všestrannosti se svým nápaditým cvičením na velkých míčích – gymbalech. Nebo jejich mladší kamarádi, holčičky i kluci, předvádějící gymnastické prvky na švédských lavičkách. Diváky zaujalo i rozdílné pojetí skoků s malou trampolínkou a odlišné provedení prvků z aerobiku, které předváděli starší žáci a starší žákyně.

Školou povinná děvčata se snažila získat přízeň diváků ve vystoupení milovnic dětského aerobiku. Hosté z taneční skupiny EFK nás pak zavedli mezi zvířátka do džungle, v níž nám předvedli svoje „zvířecí“ dovednosti. Sportovní gymnastky vyrazily do soutěže s tradičně pečlivě připraveným a vypilovaným vystoupením. Pozornost většiny diváků se ale přesto soustředila hlavně na trojici roztomilých maličkých začínajících gymnastek. Ani značně odrostlé cvičenky nechtěly zůstat v ústraní a coby mažoretky – babičky srdnatě vyrazily na plochu se svými barevnými prachovkami. Závěr ale patřil opravdovým mistrům – moderním gymnastkám. Diváky zaujalo jejich

společné cvičení s děvčátky z přípravy a hlavně pak přesné vystoupení se stuhami a obručemi.

Pořad vystoupení ještě doplnilo ocenění devíti členů jednoty, kteří v uplynulém roce velmi dobře reprezentovali milevský Sokol. Byli to: Veronika Řezbová, Pavla Molíková, Štěpán Pokorný, Nikola Bursíková, Eliška Pešíčková, Alena Kašparová, Jana Kofroňová, Kamila Mošanská a Petr Černý.

Už jste si našli svého vítěze té naší interní soutěže? Nenašli? Máte pravdu – vítězi se stali všichni, kteří pomáhali vytvořit divákům ve sportovní hale oázu klidu a pohody pro všechna tři představení. Největší podíl na úspěchu akademie ale měli bezesporu cvičitelé – lhotejno, zda nacvičovali vystoupení nebo se podíleli na hladkém průběhu organizace celého programu. A to si musíme ještě připomenout, že veškerá cvičitelská práce v naší jednotě je ryze dobrovolná, ve volném čase a bez nároku na jakoukoliv finanční odměnu. Takže opravdový koníček. A možná, že právě proto se tělocvičné akademie staly pro naše diváky tím nejlepším pohlazením po duši. Proto pravidelně hodinu před začátkem se skupinka diváků dožaduje vstupu do haly. Proto v půl šesté bývají již všechna místa k sezení obsazená. Proto přicházejí stále další a další diváci, přestože mohou předpokládat, že na ně zůstanou již jen místa k stání...

Nezbývá než účinkujícím i organizátorům za jejich výkony poděkovat a popřát všem, aby jim elán i v téhle těžké době ještě hodně dlouho vydržel. A vám, naši věrní diváci, děkujeme za přízeň, kterou nám každoročně projevujete. Věříme, že se s vámi setkáme i na našich dalších akcích.

Zuzana Sekalová
Sokol Milevsko

Budějické šibřinky pro dospělé už popáté, ale letos s Jarinou a Waldemarem !

Ptáte se proč? Inu, nacvičujeme přece Waldemariánu!

Naše šibřinky byly tentokrát ve stylu hippies. Mladí parodovali po svém léta padesátá a my, starší baby, jsme si zahrály na „hipísačky“ po padesáti letech. V dobových oblečcích, se šátky na hlavách a s holemi v rukou. Báječně nám k tomu ladily právě Waldemarovy a Jarininy Růže z Texasu. Ohlas byl veliký. Nebylo to jediné vystoupení – začínaly hlubocké mažoretky, jako už tradičně – vtipně se také uvedly sestry ze Sokola Čtyři Dvory a před půlnocí loutkové divadlo „Máma a táta“ z naší jednoty rozesmálo přítomné rozverně košilatou parodií manželské nevěry. Všichni se dobře bavili, tančili a zpívali ještě dlouho po půlnoci.

Věra Pázlerová
Sokol České Budějovice

„Nejztracenější den našeho života je ten, kdy jsme se nezasmáli!“

(N. Chamford)

„Humor je sůl země, a kdo je jím dobře prosolen, uchová se dlouho čerstvý!“

Župní soutěž ve švihadlovém víceboji a šplhu

23. února se na tuto soutěž sjelo v Hodoníně 53 členů z pěti jednot – Bílovice, Hodonín, Dubňany, Břeclav a Vacenovice. Potěšila nás účast více chlapců, než je v soutěži všestrannosti obvyklé, jen škoda, že nebylo zastoupeno více jednot. Všichni obdrželi diplom, ať už za 1. – 3. místo, nebo za účast. Nechybělo ani malé občerstvení. Nejlepší tři jednoty obdrží na župní valné hromadě pohár a diplom. Na prvním místě se umístila tělocvičná jednota Dubňany, na druhém Hodonín a na třetím Velké Bílovice.

Radmila Dvořáčková (převzato ze zpravodaje župy Slovácké „Sokol v kraji TGM.“)

Úspěchy a radostná událost v Kyjově

Kyjovští cyklisté mají za sebou skvělý rok – z mistrovství České republiky na silnici a na dráze přivezli devět medailí. Těmito skvělými výsledky se završil dlouhodobý projektovaný plán sportovního centra CK Sokol Dakom Pharma. Po náboru v dubnu 2008 byla vytvořena na čtyřleté období asi dvacetičlenná skupina. Podařilo se dát dohromady výbornou partu a loňské úspěchy potvrdily správnost této cesty-

Dalším úspěšným oddílem je sokolský oddíl volejbalu. V současné době v Kyjově aktivně působí pět volejbalových celků, kterým se podařilo za loňský rok vydobýt nejedno vítězství. Na podzim rovněž proběhl úspěšný nábor mladých talentů v kategorii 13 – 16 let pro oživení kyjovské volejbalové tradice. Budeme rádi, když kvalita oddílu a počet členů budou narůstat díky dalším nadšencům.

Vrcholnou událostí v naší jednotě však byla ***první pravá volejbalová svatba*** Lukáše Ingra a Lenky Ondrouškové. Uskutečnila se přímo na antukových sokolských kurtech za účasti volejbalového publika. Připojujeme se k blahopřání členů jednoty a přejeme novomanželům všechno dobré – sportovní úspěchy, vzájemné porozumění a lásku, krásný další společný život – a jednou snad i potomstvo, které bude pokračovat v kyjovské volejbalové tradici.

Převzato z článků P. Karase a M. Buřila ve zpravodaji župy Slovácké „Sokol v kraji TGM“

„Pochod za prasátkem“

Pět obcí župy Slovácké je sloučeno ve sdružení zvaném „Nový Dvůr“ – a právě ten každoročně pořádá pochod „za prasátkem“. Všichni účastníci se sejdou vždy v jedné z obcí, která zajistí pohostinství včetně zabíjačky a kulturní program, kterého se zúčastní zástupci těchto obcí. Lidé se sejdou, baví se – a je to moc pěkné. Hlavním organizátorem je Obecní úřad. Ze zúčastněných obcí každá organizace dostane nějaký úkol. My, členky Sokola, jsme napekly koláče z neuvěřitelných 60 kg mouky. Ti, co nejsou v obraze, nedokáží posoudit, co to obnáší. Pouze hospodyňky vědí, o čem je řeč.

Marie Mrývková, Sokol Svatobořice
Převzato ze zpravodaje župy Slovácké „Sokol v kraji TGM“

Nový projekt komise pobytu v přírodě ČOS

Volně navazuje na předchozí dlouhodobé akce, jako byly např. „Sokolské cesty“ a je připraven na roky 2013 – 2017. Tentokrát tedy komise PP připravila akci nazvanou
„U nás v Sokole“

Důraz bude kladen na propagaci sokolské činnosti. Ve svých obcích, městech, jednotách se přece máte čím pochlubit. Každá pořadatelská župa nebo jednotka se zaměří na to, v čem je dobrá a co může nabídnout veřejnosti. Tradiční částí akce bude určitě sobotní vycházka do okolí a seznámení se zajímavými a památnými místy, ostatní program závisí naprosto jednoznačně na vůli a přípravě jednoty nebo župy.

Na zahajovací akci nového projektu zvou sestry a bratři z župy Rokycanské, pozvánky byly poslány na župy i na jednoty. Jsou v nich uvedeny všechny podrobnosti o programu, možnostech ubytování, účastnickém poplatku atd.

Takže: ***Rokycany 26. – 28. dubna 2013*** volají!

Případné dotazy u vedoucího komise PP bratra Zdeňka Lauschmanna
Mail: 211.cz@centrum.cz telefon : 776153793 – mob. 251711478 –pevná linka

Přihlášky: J. Zahradníková, tel. 257007343 nebo mail – jzahradnikova@sokol.eu

Knihovnička

Nakladatelství BVD (Turkova 828/20, Praha 4, e-mail: nakladatelstvi@bvd.cz)
vydalo v roce 2012 nesmírně zajímavou – a vlastně i poučnou – knihu autorů Františka Cingera a Karla Koliše

Voskovec – Werich Dialogy přes železnou oponu

„Kolik knih už bylo o fenoménu V + W napsáno! Člověk by řekl , že už není co objevovat! A tu vyjde kniha plná nových informací, které vypluly na hladinu díky nezměrnému úsilí nadšenců, jakých je nemnoho!

Osvobozené divadlo bylo od svého počátku něčím výjimečným. Jeho tvůrci byli výjimeční lidé, žijící ve výjimečné době. A když se V +W dostali do tak výjimečné situace, jakou byla emigrace za druhé světové války, nemohli nemít řadu výjimečných zážitků. Ty prožívali spolu. A pak světová válka vystydla a stala se válkou studenou. A ta je rozdělila.

O síle osobnosti V + W svědčí to, že stále vycházejí nové knihy, jejich gramofonové desky a když v Semaforu zazní někdy jejich písnička, často si ji zpívají diváci s námi. Jaroslav Ježek by měl radost!“

Tolik z předmluvy Jiřího Suchého!

Já jen dodávám, že je to kniha o přátelství, o odvaze, humoru a moudrosti!

„Duchovní dvojčata“ V + W společně proti protivenství tohoto světa! Stojí za přečtení!
Jarina Žitná

Závěrečné slovo

I když chlad a zima v přírodě na to neukazuje, stačí pohled na kalendář, abychom se přesvědčili, že astronomické jaro už začalo. Jsou za námi Velikonoce, kdy se otevírá země, aby ukázala své poklady a kdy tradičně oslavujeme – podle křesťanské i předkřesťanské tradice – svátky jara!

Pohled do kalendáře nás také přesvědčuje, že čas se krátí a dvě největší sokolské akce letošního roku (roudnický slet a sjezd ČOS) se nenávratně blíží – a zbývá ještě tolik práce.

Je potřeba přiložit ruku k dílu všude tam, kde to jde a kde je potřeba. Svoboda se přece vyjadřuje lidskou angažovaností. Doufám, že jsme si toho všichni vědomi a že to pro nás nejsou jen prázdná slova.

Závěrem mi dnes dovoluňte citovat spisovatele Karla Čapka, člověka, který je nedílně spjat s ideou demokracie a humanismu Masarykova státu:

„Statečnost intelektu, to nejsou vážné názory, to je odvaha pořád myslet. Ono je jaksi snadnější věřit v heslo než v lidi, ale nakonec musí přijít člověk k člověku, jinak se nedohodnou. Střelný prach nemůže být natrvalo dorozumívacím prostředkem.“

„Je tady tolik drobné a užitečné práce, někdo ji musí vzít do rukou, někdo, kdo to myslí dobře. To by bylo, k čertu, aby naši lidé na sebe strkali psí hlavy. Mužům tyhle nectnosti nesluší a my si je nemůžeme dovolit. Malý národ se uhájí hlavně zdravým rozumem a mravní silou.“

„Člověk se nesmí dát a nesmí myslet jen na sebe, to činí každou ztrátu jen dočasnou!“

„Co je nutné, je dobré. Ohrozí-li někdo to, cos uctíval a hodnotil, braň to stejně vášnivě, jak silně jsi o to usiloval!“

„Když žít, tak žít, táhnout dál, dříť a stavět, jakoby se nechumelilo!“

Závěrečný citát ukazuje, že lidé a poměry se v různých dobách zas tak mnoho neliší! Tahle Čapkova moudrost však skutečně stojí za zapamatování:

„Nezáleží na tom, že vůl je vůl – chyba je, dělá-li se z něho lev!!“



