

Časopis České obce sokolské

# SOKOL

2017  
březen

**NSK  
je pro  
všechny**

Česká obec sokolská  
je aktivní v Národní  
soustavě kvalifikací

**Představujeme  
sletové skladby**

Rozhovory s autory  
skladeb Děti, to je věc!,  
Borci a Cirkus

**Přehlídka  
pódiových skladeb  
a aerobic team**

V sokolovně Sokola Královské Vinohrady byla  
k vidění zajímavá směs nejrůznějších  
pohybových a tanečních žánrů





# U NÁS V SOKOLE

2013 - 2017



150 let T. J. Sokol Louny - 120 let Sokolovny

Tělocvičná jednota Sokol Louny

5. 5. – 8. 5. 2017

# Z obsahu

## Zpravodajství

- 4 Přáli nám ke 155. narozeninám
- 5 Uctění památky narození T. G. Masaryka
- 5 Sokolské jednoty se hlásí na T-Mobile Olympijský běh
- 6 For Kids 2017 se sokolskou účastí
- 7 Letošní sezona plesů a šibřinek končí

## Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 8-9 Děti, to je věc!
- 10-11 Borci
- 12-13 Cirkus
- 14 První nácvikné srazy sletových skladeb
- 15 U nás v Sokole Louny
- 16-17 Přehlídka pódiových skladeb a aerobio team

## Výkonnostní a vrcholový sport

- 18 Přebor ČOS v běhu na lyžích
- 19 Mezinárodní Sokol Cup v šermu fleretem
- 20 Divoký a Richtrová se chystají na Světové hry 2017
- 21 Sokolská ligová družstva vítězila
- 22 Ski serie masters v Kamenci a Zásadě
- 23 Olympijský šplh v Příbrami

## Vzdělávání, kultura, společnost

- 24 NSK je pro všechny
- 25 Sokol je aktivní v NSK
- 26 V místech, kde byl založen Sokol Pražský
- 27 Vídeňští sokoli slaví své jubileum
- 28 Krevní transfuze a její význam
- 29 Sokolská kapka krve – výsledky za rok 2016
- 30 Blahopřání, Rozloučení



Jsmo v revoluci. A ani si ji v každodenním koloběhu příliš neuvědomujeme. Plyne s časem a postupně mění život kolem nás. Dotýká se nás všech, ať chceme či nechceme. Nehovořím o bouřlivé mezinárodní situaci s mnoha neznámými a proměnnými, nemluví ani o politickém dění a vývoji, kdy tradičním politickým stranám konkurují nové subjekty a nové přístupy. Mám na mysli

hospodářskou sféru a v souvislosti s ní také oblast vzdělávání. V současnosti hovoří ekonomové o „průmyslu 4.0“, někteří přímo o „revoluci 4.0“. Co to konkrétně znamená? Nejprve stroje nahradily koně, poté přišla pásová výroba a pak automatizace, dnes přichází doba „myslících a vzájemně komunikujících strojů“, které vyřadí člověka z řady činností. To výrazně změní strukturu profesí na trhu práce, vedle poptávky po vysoce kvalifikovaných technických a IT profesích poroste poptávka po službách. A také končí doba, kdy člověk získal na začátku svého profesního života jednu kvalifikaci a vystačil si ní po celý svůj produktivní život. Nastává doba, kdy uspěje ten, kdo bude ochoten celoživotně se učit a vzdělávat a také třeba za svůj profesní život několikrát vyměnit svoji profesi a změnit svoji kvalifikaci.

Pomoci řešit tyto (a nejen tyto) problémy může Národní soustava kvalifikací (NSK). V jejím systému může zaujmout ne bezvýznamné místo i Česká obec sokolská. Chcete-li vědět jak a také co to vlastně ta Národní soustava kvalifikací je, stačí nalistovat v tomto vydání časopisu Sokol stránky, na nichž se této problematice věnujeme.

Samozřejmě, že vzdělávání není jediným zajímavým tématem tohoto vydání. Pokračujeme v představování jednotlivých hromadných skladeb pro XVI. všesokolský slet 2018 – tentokrát o svých skladbách hovoří autoři skladeb Děti, to je věc!, Borci a Cirkus. I v letošním roce pokračuje celorepublikový projekt pro mezisletové období U nás v Sokole. Nejbližší akcí tohoto projektu bude setkání v Lounech začátkem května. V tomto vydání si můžete přečíst, co pro jeho účastníky lounští sokolové připravili. Milovníky sokolské historie zveme na výlet do historie – na místa, kde byl před 155 lety založen Sokol. V tomto vydání si samozřejmě můžete přečíst i mnoho dalších zajímavých informací – o úspěších sokolských sportovců, o připravovaných akcích nebo třeba o tom, jak se vídeňští sokolové chystají oslavit své letošní 150leté jubileum.

Hezké čtení Vám přeje

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 74. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537. Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Jakub Otáhal, Zdeněk Kubín, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Vanda Marušová, Vítězslav Perun, Anna Jurčíčková, Dominika Dušková ● **Obálka:** Z přehlídky pódiových skladeb a aerobio team, foto Marie Brunerová ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedlčany ● **Registrace:** MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.



# Přáli nám ke 155. narozeninám

*K letošnímu 155. výročí založení Sokola zaslaly významné osobnosti českého politického a sportovního prostředí a společenských organizací ČOS blahopřejné dopisy a zdravice. O některých z nich jsme již psali v minulém (elektronickém) vydání časopisu Sokol. V tomto vydání přinášíme plné znění některých z nich:*

■ Vážené a milé sokolky a sokolové, zdravím vás při příležitosti 155. výročí založení tohoto původně českého tělovýchovného spolku, který v české historii znamenal nejenom úspěšnou tělovýchovnou organizaci, ale také významnou národní a vlasteneckou sílu. Sokol vešel do naší historie svými všesokolskými slety od konce 19. století. Při vzniku první republiky tvořili sokolové základ nově vznikající armády. Zažil dvě nejtemnější etapy své existence – první v roce 1941, kdy zastupující říšský protektor Reinhard Heydrich nejenom že vydal zákaz činnosti Sokola, ale nechal zatknout asi 1500 sokolů, z nichž většina skončila v koncentračních táborech Terezín a Osvětim.

Druhá etapa, v níž uplatnili svoji moc čeští komunisté, se vyznačovala zákazem nepohodlných organizací, pro české sokoly znamenala na dlouhá desetiletí zákaz a naprosté umlčení. Ke znovuzrození Sokola došlo až v roce 1990 a patří k nejpočetnějším občanským sdružením. Jsem ráda, jako ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, že nadále rozvíjíte u naší mládeže odkaz Sokola, zdravě žít, pomáhat, cvičit a být vzorem, jak naplňovat antický odkaz – v harmonii těla a ducha přispívat k všestrannému rozvoji mládeže a být příkladem dospělým.

Jsem hrdá na to, že jste navázali na dlouholetou tradici Sokola a slibuji, že udělám vše pro to, aby i v budoucnu český Sokol mohl důstojně své poslání plnit v naší zemi i v zahraničí. Přeji vám všem do dalších let mnoho úspěchů.

*Kateřina Valachová  
ministryně školství, mládeže  
a tělovýchovy*

Vážení přátelé z České obce sokolské, založení Sokola před 155 lety má velký podíl na výjimečném vztahu, který ke sportu chová česká společnost. Sport, kultura, spolkový život, tyto základní prvky sokolského hnutí patřily bezesporu k impulsům tehdy probíha-

jícího národního uvědomování a ono prapůvodní propojení sportu a národa neseme dodnes v genech. Důkazem je to, že pokud má někdo u nás důvod sáhnout po české vlajce, je to většinou spojeno se sportovní akcí.

Tyršův odkaz zvyšování tělesné i duševní zdatnosti pravidelným cvičením, vyjádřený známým heslem „v zdravém těle zdravý duch“, za tu dobu neztratil nic ze své platnosti. Po roce 1990 bouřlivý vývoj společnosti na čas postavil sport ve formě pravidelné životní aktivity na druhou kolej. Rychle se ale ukázalo, že hodnota sokolského „sportu pro všechny“ pro společnost je obrovská. A také, že právě on tvoří základ sportovní pyramidy, na jejímž vrcholu stojí sportovní hvězdy a olympijské medaile. Sokol plní svou úlohu napříč republikou a napříč společnostmi už 155 let a Český olympijský výbor je na stejné cestě plných 118 let jeho soupeřem. Byť obě organizace neměly na rozvoj sportu pokaždé stejné názory, vždy spolu úspěšně spolupracovaly na úrovni vrcholového sportu, sportu pro všechny i v oblasti kultury. V posledních pěti letech pak naše vztahy akcelerovaly do té míry, že jsou podle mne dokonce nejintenzivnější v historii. Těším se, že tato úzká spolupráce bude pokračovat i v dalších letech. Dovolte, abych se za Český olympijský výbor připojil ke gratulantům k Vašemu úctyhodnému výročí.

*Váš Jiří Kejval  
předseda Českého olympijského výboru*

Vážení členové České obce sokolské, s potěšením vás zdravím v roce 155. výročí založení Sokola a za Klub českých turistů se řadím do symbolického zástupu gratulantů, abych vyjádřil velký dík za dlouholetou vzájemnou spolupráci a podporu. Je historickou skutečností, že bez osvětleného přístupu a iniciativy sokolských funkcionářů Dr. Viléma Kurze st. (předsedy Národní jednoty Pošumavské) a Dr. Františ-

ka Čížka (předsedy Národní jednoty Severočeské) by Klub českých turistů nevznikl – určitě ne již v roce 1888. Činnost Sokola i KČT vychází z bohatých vlasteneckých tradic a oba spolky vždy dbaly na realizaci všestranného programu s pozitivními vlivy na komplexní rozvoj osobnosti členů. Po vzniku samostatné republiky v roce 1918 se Sokol i KČT staly pevnou součástí demokratického prostředí mladého československého státu. K významné vzájemnosti, spolupráci a podpoře došlo v průběhu 2. světové války a později až do sjednocení tělovýchovy, kdy Klub českých turistů vytvořil zázemí a napomáhal v činnosti činovníkům tehdy zakázaným spolkům jako byl Sokol nebo Skaut.

Přeji sokolům zdravé tělo i zdravý duch a do dalších let mnoho radosti při naplňování všestranného tělovýchovného, sportovního a kulturního programu pro členy i veřejnost. Nazdar!

*Vratislav Chvátal  
předseda Klubu českých turistů*

Všesokolský slet v roce 100. výročí české státnosti má obrovský symbolický význam. Vždyť to byli právě sokolové s dalšími sportovci, kteří bezprostředně stáli u vzniku samostatné České republiky. Tato akce je mimořádným společenským i sportovním zážitkem a pokaždé mě naplní pocitem oprávněné hrdosti.

*Miroslav Jansta,  
předseda České unie sportu*

Vážená paní starostko, dovolte mi, abych Vám pogrataloval k významnému výročí 155. let založení spolku Sokola.

Přeji Vám a celé České obci sokolské mnoho dalších úspěchů ve sportovní činnosti a v naplňování stanovených cílů.

S pozdravem

*Jan Štoviček,  
prezident Autoklubu České republiky*

# Uctění památky narození T. G. Masaryka

■ V sychravém úterý 7. března jsme si připomněli 167. výročí narození našeho prvního prezidenta. T. G. Masaryka. U jeho hrobu v Lánech se, jak je již tradicí, sešla v dopoledních hodinách široká veřejnost, aby položením květin vzpomenu na Prezidenta Osvoboditele. Letošnímu pietnímu aktu předcházela sobotní den s T. G. M. v Lánech. Z těchto důvodů se pietního úterního aktu zúčastnilo méně návštěvníků. Za ČOS položili květiny k hrobu prezidenta Masaryka členové předsednictva Vzdělávatelského odboru ČOS. V předvečer tohoto výročí – 6. března – se v budově Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR konalo pod záštitou předsedy Poslanecké sněmovny Jana Hamáčka slavnostní setkání ke 167. výročí narození Tomáše Garrigua Masaryka, kterého se zúčastnila starostka ČOS sestra Hana Moučková. Toto setkání pořádala Církev československá husitská. Památku prezidenta T. G. Masaryka si připomenuli sokolové spolu s širokou veřejností i na dalších místech naší republiky. Ve Strážnici si

sokolové z T. J. Sokol Strážnice spolu s vedením města, Klubem vojenské historie Slovácko a Českou obcí legionářskou, občany města připomněli vzpomínkou narození našeho prvního prezidenta republiky T. G. Masaryka. Projev přednesl staros-

ta T. J. Sokol Strážnice, o čestnou stráž se postarali vojáci z Klubu vojenské historie Slovácko a České obce legionářské. K pomníku TGM sokolové položili kytičku a zapálili svíčku.

-zr-



## Sokolské jednoty se hlásí na T-Mobile Olympijský běh

■ Celá Česká republika se ve středu 21. června rozběhne, aby oslavila Olympijský den. Večerní závody, hlavní část T-Mobile Olympijského běhu, odstartují v 18 hodin. Dopoledne se na školách budou konat dětské závody od 10 hodin. A kdo nebude zrovna v České republice nebo se nikde v jeho okolí žádný běh pořádat nebude, může se i tak zúčastnit Olympijského běhu pomocí aplikace Endomondo. Běžet tedy může opravdu každý, stačí se jen podívat na [www.olympijskybeh.cz](http://www.olympijskybeh.cz) a vybrat si, co vám bude nejvíc vyhovovat. Partnerem letošního ročníku T-Mobi-

le Olympijského běhu je také Česká obec sokolská. Do pořádání závodů se i letos zapojují tělocvičné jednoty České obce sokolské. Z loňských sokolských pořadatelů jsou zatím potvrzeny obce Kamenice u Jihlavy, Velké Bílovice, Kunvald a Horní Jelení. Mezi novými pořadateli je Sokol Velká Bystřice. Přihlášeny jsou rovněž tělocvičné jednoty Sokol Strážná u Lanškrouna a Sokol



Vysoké Mýto. Chcete mít i vy svůj závod mezi oficiálními běhy? Přihlaste ho na e-mailu [hciporadat@olympic.cz](mailto:hciporadat@olympic.cz) a zařaďte se k největšímu běžeckému dni v České republice. Všechny podrobnosti k pořádání vlastního závodu v rámci Olympijského běhu najdete na [www.olympijskybeh.cz](http://www.olympijskybeh.cz).



# For Kids 2017 se sokolskou účastí

FOR KIDS

■ V loňském roce navázala Česká obec sokolská spolupráci s veletržní a výstavní společností ABF, v jejímž rámci se ČOS stala partnerem doprovodného programu dubnového veletrhu For Kids a podzimního veletrhu For Toys. Na obou veletržích účast ČOS výrazně obohatila jejich program a setkala se s kladnou odezvou jak ze strany pořadatele těchto veletrhů, tak ze strany návštěvníků. Proto se ČOS a společnost ABF dohodly na spolupráci i v letošním roce – ČOS se, stejně jako vloni, stala partnerem doprovodného programu veletrhu For Kids, který se bude konat na Výstavišti PVA v Praze-Letňanech ve dnech 6.–9. dubna. Návštěvníci veletrhu budou moci nejen navštívit veletržní stánek ČOS o velikosti 5x 2 metry, ale především budou moci zhlédnout řadu pódiových vystoupení z různých sokolských jednot a navštívit gymzónu na ploše zhruba 300 metrů čtverečních, v níž se budou moci věnovat pohybu, vyzkoušet si některé sportovní aktivity. Budou zde například trampolíny, doskočiště a další atrakce, s nimiž se mohli návštěvníci seznámit již při loňském veletrhu. Na veletržním stánku ČOS získají návštěvníci informace o Sokole a také přehled o pražských sokolských jednotách a jejich aktivitách. Sokolskou gymzónu, kterou stejně jako celou expozici České obce sokolské zajišťuje Odbor všestrannosti ČOS, naleznete v hale 5.



Foto z loňské účasti ČOS na veletrhu For Kids

## VÝCVIK SOKOLŮ U HRADNÍ STRÁŽE

Zveme sokoly a sokolky na výcvik pořadové přípravy u Hradní stráže

Naučíme Vás správnému zacházení s prapory, s šavlí, kladení věnců a celkové pořadové přípravě.

Termín výcviku: 5. – 7. dubna 2017.  
Kroj není podmínkou, ale výhodou!

Přeneste získané zkušenosti do svých jednot. Využijte možnosti výcviku i k XVI. všesokolskému sletu 2018.

Vzdělávatelský odbor ČOS  
ve spolupráci s Hradní stráží.

V případě zájmu nás kontaktujte na emailové adrese [info@sokolskastraz.cz](mailto:info@sokolskastraz.cz)







# Letošní sezona plesů a šibřinek končí

■ V březnu začalo jaro, ale zároveň v tomto měsíci i něco končí – sezóna plesů, bálů, karnevalů a šibřinek, jejichž pořádání je v řadě sokolských jednot již dlouholetou tradicí. O některých z nich jsme psali již v elektronickém lednovém a únorovém vydání, o některých dalších nám do tohoto vydání napsali dopisovatelé z některých jednot. Pro vídeňské sokoly se stalo již dlouholetou tradicí pořádat v únoru maskarní bál – atmosféru jeho letošního ročníku přibližujeme alespoň fotografií.

## Česká Třebová

Sobotní odpoledne 25. února bylo v českotřebovské sokolovně Na Skále ve znamení šibřinek. Jako každý rok se sešlo mnoho krásných masek. Letos jsme měli rekordní účast 110 dětí, ke kterým samozřejmě patřil doprovod rodičů a prarodičů. Děti celým odpoledním programem provázela parta Mimoňů, která se starala o spokojenost účastníků a rozdávání odměn za splněné úkoly. Při skoro tříhodinovém maratónu cvičení, her, tance a soutěží byly k dispozici tradiční domácí zákusky a občerstvení. Vrcholem dne byla hlavní cena v tombole – dort v podobě Mimoně, maskota letošních šibřinek, který věnovali sponzoři – cukrárna Suk a starosta Sokola Michal Kadlec. Závěrem děkuji všem účastníkům našich šibřinek za skvělou atmosféru, která na sále panovala. A největší dík patří všem, kteří se podíleli na přípravě a průběhu celé akce.

*Lenka Strouhalová,  
Sokol Česká Třebová*

## Mladá Boleslav

V sobotu 18. března se v mladoboleslavské sokolovně konal už třetí ročník karnevalu

pro děti v rámci tradičních sokolských šibřinek. Bez mála osmdesátka dětí si během tříhodinové akce mohla vyzkoušet zápolení na sportovních stanovištích, změřit své síly v tanci, zařadit si na známé dětské hity. Kromě sportu a tance si děti užily soutěže, sladké odměny a mohly obdivovat vystoupení agility šikovného cvičeného pejska. Rodiče i prarodiče, kteří rej úžasných masek doprovázeli, si zatím mohli posedět a občerstvit se.

Doufáme, že si karneval všichni užili a budeme se těšit opět na další ročníky. Fotogalerii z akce a hlasování o nejlepší masku si můžete prohlédnout na facebookových stránkách T. J. Sokol Mladá Boleslav.

*Olga Vašková*

## Uherský Brod

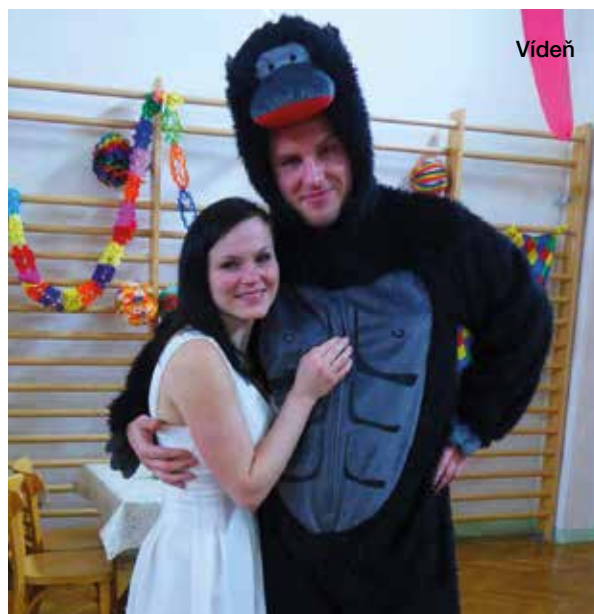
I naše Tělocvičná jednota Sokol Uherský Brod, již tradičně, pořádala pro nejmladší brodske občanky šibřinkovou veselici, tentokrát 9. února.

Kolem 16. hodiny byly k vidění spousty malých princezen, šašků, kovbojů, indiánů v doprovodu rodičů a prarodičů jak se shromažďují a podmaňují si sokolovnu. A nebyli to jen školáci a předškoláci, ale rodiče přivezli své velmi malé děti v kočárcích, kterými zaplnili skoro celý vestibul.

O program se postaralo naše náčelnictvo. Vystupovali děti na lavičkách, odvážné se koulely v kružích zhotovených z nafukovacích materiálů, předváděli akrobacie na žíněnkách, mladší ženy zpěstřily program „kankánem“ a naši předškoláci – šašci měli připravený program odpovídající letošnímu sloganu „Cirkus“. Pro každou masku byla připravena odměna formou tomboly.

Sokolské šibřinky slavily úspěch.

*Vladka Novotná*



Vídeň



Uherský Brod



Mladá Boleslav



Česká Třebová

# Děti, to je věc!

## Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

Od letošního ledna postupně v časopisu Sokol představujeme v rozhovorech s autorkami a autory hromadné skladby pro XVI. všesokolský slet 2018 – v lednovém elektronickém vydání to byly skladby *Siluety*, *Ženobraní* a *Médové*, v únorovém elektronickém vydání skladby *Cesta*, *Spolu* a *Noty*. V tomto, tištěném vydání, hovoříme o dalších třech. Již 8. dubna se bude v Tyršově domě v Praze konat 1. nácvičný sraz skladby „Děti, to je věc!“ Jany Rosákové a Jany Vlčkové, které tvoří rodinný (maminka a dcera) autorský tým, pro který je tato skladba „sletovou premiérou“. Za obě nám na několik otázek odpovídá Jana Rosáková.



### Pro kterou věkovou skupinu je skladba určena? Můžete ji stručně přiblížit?

Tato koedukovaná hravá skladba je určena pro mladší žactvo, tj. děti z 2.–5. tříd, ale zvládnou ji i prvňáčci, zejména pokud již cvičili v oddíle předškolních dětí. Dokáže zaujmout i děti o něco starší. Pohybový obsah vychází z náplně cvičebních hodin oddílů sokolské všestrannosti, hudební doprovod byl sestříhán z písniček Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře. Oblečení – šortky a tričko v modrobílé kombinaci s oranžovým zdobením, které je tzv. unisex – umožňuje, že v průběhu cvičení si mohou prohazovat role, pouze pak musí dát pozor na číslování cvičenců a správné postavení na značkách. Skladba je rozdělená do pěti oddílů. Poměrně rychlé střídání činností odpovídá mentalitě dnešních dětí. Texty písniček dětem napovídají, co mají cvičit, takže si cviky i prostorové změny snadno pamatují. Cílem skladby je, aby si v průběhu nácviku děti osvojily správné pohybové návyky pro základy gymnastiky, atletiky, ovládání míče a také zvládnutí jednoduchých tanečních prvků.

### Tvoříte rodinný autorský tým. Jaké to přináší výhody a také nevýhody?

I když skladba „Děti, to je věc!“ je naše premiéra v tvorbě sletové skladby, vytvořily jsme spolu již řadu různých skladeb. Proto vyjmenování výhod i nevýhod platí jak pro tyto skladby, tak i pro skladbu sletovou. Neustále se místo rodinných záležitostí řeší cvičení, vystoupení, akce, úbory, náradí, náčiní – zkrátka sokolské problémy, do jejichž řešení jsou zapojováni všichni členové rodiny včetně nezletilých dětí, které to většinou mají příkazem, a výměna názorů na tato řešení probíhá systémem „co na srdci, to na jazyku“. Výhodou je, že není třeba svolávat autorský kolektiv na porady, příležitosti k nim je i bez stanovení termínů a míst dost. V důsledku rodinné výchovy máme stejný životní styl a hodnotový systém, stejné životní priority, takže stejný názor na spousty věcí. Stejný hudební vkus, obdobné estetické cítění atd. zřejmě vedou k tomu, že míváme stejné nápady.

### Při tvorbě skladby tedy zúročujete i své zkušenosti, získané při práci v Sokole. Můžete je ve stručnosti přiblížit?

Po obnově naší jednoty se do Sokola přihlásila celá moje rodina. Já jsem v tu dobu začínala vést cvičení starších žákyň (časem přibýli i starší žáci), dcera ještě studovala vysokou školu. Na XII. všesokolském sletu 1994 jsem jako župní vedoucí nacvičovala skladbu s bílými kroužky. Dcera cvičila ve skladbě pro mladší ženy a dorostenky s míči v síťce. V naší jednotě je hluboká tradice konání veřejných cvičení a akademií, takže mi nezbylo, než začít pohybové skladby pro děti vymýšlet.

Jana Rosáková

Jana Vlčková



## Děti, to je věc!

**Autorky:** Jana Rosáková, Jana Vlčková

**Hudba:** Jaroslav Uhlíř

**Konzultant skladby:**

Šárka Příbylová

Skladba je určená primárně pro mladší žactvo

**Základní nácvičný celek** - základní choreografický celek tvoří 16 dětí ve čtverci 4x 4 značky. Nejmenší celek, se kterým se dá skladba nacvičit, je čtveřice, ideálně 2 chlapci a 2 děvčata. Není to však podmínkou, protože většinu cvičení mohou provádět jak hoši, tak děvčata a dělí se pouze na cvičence se žíněnkou a cvičence s míči. Pouze ve 4. oddíle je zařazena etuda pro 8 děvčat s míči, takže v základním celku jich musí minimálně 8 být.

**Náčiní a oblečení:** Každá čtveřice využívá jednu skládací pětidílnou žíněnku a dva míče. Žíněnka je modrobílá a míče oranžové. Oblečení – šortky a tričko v modrobílé kombinaci s oranžovým zdobením je tzv. unisex, pouze dívky (všechny) mají trička přiléhavější.



Dcera se po návratu ze studií a získání potřebných sokolských cvičitelských průkazů chopila vedení malé taneční školy Sokol Dance, takže se pro ni stalo nezbytným vymýšlení nejrůznějších choreografií. V poslední době se nám děti ve cvičení poněkud pomíchaly. Starší si přivedli mladší sourozence, zůstali i ti nejstarší, kteří se ještě nerozprchli do světa. Na „všestrannost“ začaly docházet i děti z taneční školy, včetně dcery – cvičitelky, a naopak, všestraňáci chodí tancovat. Takže v tělocvičně máme pěknou směs. Výhodou je, že velcí mohou pomoci s malými a také když připravujeme nějaké vystoupení – pódiovku, scénu na šibřinky, akademii apod., máme k dispozici děti různého věku, výkonnosti, velikosti, šikovnosti atd.

#### **A konkrétněji, o jaké skladby se jednalo?**

Všechno si už úplně nepamätujeme, protože toho bylo hodně. Pro děti ze všestrannosti to je každý rok několik drobných pohybových skladeb – jako vystoupení na veřejném cvičení jednoty, na akademii, pro prezentaci Sokola ve městě atd. Téměř každý rok je to skladba na přehlídku pódiových skladeb ČOS. Nejraději vzpomínám na dvojskladbu Přines bednu (žáci) + Tajně cvičím (dorost) se švédskou bednou, Most přes řeku Kwai (žactvo s lavičkami), Kouzelné housle (žactvo s dlouhým lanem) a z poslední doby Večerníček (rodiče a děti s loutkou Večerníčka) a Pan Tau (mladší žactvo a dorostenka). Zkusila jsem si skladbu na stadion „Nestůj a pojď“ pro mladší žactvo, která se cvičila na Sokolském Brnu.

Taneční škola, která se věnuje zejména country tancům, mexickým tancům a scénickému tanci, má své choreografie, se kterými jezdí také na taneční přehlídky a festivaly mimo Sokol. Každým rokem dcera připravuje a realizuje na dětské šibřinky taneční scénu, většinou na téma pohádky, nebo příběhu – např. O Šípkové Růžence, O Popelce, O dvanácti měsíčkách, Půlnoc v hračkářském krámmě, Démon atd.

Společně jsme vytvořily sálové skladby pro SokolGymy, ve kterých cvičila téměř celá jednota a samostatnými bloky pro dospělé se na nich podíleli další autoři. Z těchto skladeb bych jmenovala My zme

Valaši, Na moři a v přístavech, Jak přišla na svět tma (jen žactvo a dorost – vystoupení na Eurogymu 2016 v Českých Budějovicích).

#### **Co pro vás bylo hlavním impulsem pro vytvoření nynější sletové skladby?**

Dát dohromady sletovou skladbu jsme si přály již dlouho, ale nikdy jsme si na to netroufily, až nyní. Druhým impulzem je situace v tělocvičně a myslím, že nejen v té naší. Když na začátku roku přijdou nové děti, a nezáleží na věku, většinou nic neumí. Při kotoulu se staví na hlavu, ruce a břicho slabé, posturální svaly zkrácené, držení těla – katastrofa. Když mají chytit míč, tak před ním uhýbají, padá jim z rukou, přihrávka jim nic neříká, umí s ním jedine praštit po kamarádovi. Při běhu jim končetiny vlají na všechny strany, když mají zastavit, spadnou na zem. Tak jsme si řekly, že když se má nacvičovat, tak ať se také něco naučí.

#### **Jak se vám spolupracuje s realizačním týmem skladby?**

Naší konzultantce sestře Příbylové moc děkujeme. Jako zkušená autorka nám uměla poradit při tvorbě skladby a jako zkušená a trpělivá cvičitelka nám pomohla s dětmi při nácvičce a zejména při se-cvičné celků. ☺



# Borci

## Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

*Na žádném všesokolském sletu nesmí chybět hromadná skladba pro muže a dorostence. Nejinak tomu bude i na XVI. všesokolském sletu 2018 – skladbu Borci, která má podnázev „Muži cvičí stoletími“, složili zkušení autoři Václav Pavelka a František Dosedla (autoři skladeb Chlapáci, Chlapáci II a Chlapáci III na třech předchozích všesokolských sletech), k nimž se do autorského týmu přidal nováček Martin Matura. První nácvikový sraz této skladby se bude konat 8.–9. dubna v Kostelci nad Orlicí. Na naše otázky odpovídají Václav Pavelka a František Dosedla, poslední dvě otázky jsou pro Martina Maturu.*



Václav Pavelka

František Dosedla

Martin Matura



lovy, která měla tehdy sídlo v Tyršově domě.

Na katedře gymnastiky jsme pod vedením Vráti Svatoně, Karla Appelta, Mirka Libry a Mojmíra Ballinga tvořili pohybové skladby SVOČ, účastnili se Večerů družby a i po fakultě

### **Jak byste stručně charakterizovali svoji skladbu, co je její ideovou náplní?**

Oslava stého výročí vzniku samostatného Československa je hlavní myšlenkou jak XVI. všesokolského sletu, tak sletové skladby pro muže a dorostence. Ve skladbě se snoubí tradice naší tělesné kultury a její národní motivy s naší současností. Průvodním nenásilným motivem skladby je Pecháčkova skladba „Přísaha republiky“ z X. všesokolského sletu 1938.

Stejně jako Chlapáci I., II. a III. si i naše nová skladba klade za cíl spojit v dnešní překotné době muže a dorostence v dobré partě se společným prožitkem založeným na kontinuitě pohybu a hudby. Skladba pro muže a dorostence připravovaná pro XVI. všesokolský slet je koncipována se zaměřením na hudebně pohybovou současnost s využitím aerobního charakteru kondičního cvičení s využitím gymnastických a skupinových prvků v souznění s klasickými motivy se záměrem emocionálního prožitku cvičenců i diváků.

### **Jaké máte zkušenosti s pohybovými skladbami?**

Stručně můžeme odpovědět – celoživotní. Na gymnázium v Kostelci nad Orlicí nás

ke gymnastice a pohybovým skladbám přitáhl náš učitel a bratr sokol František Albrecht. Jeho všestranné přípravě dosud vděčíme za elegantní absolvování Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Kar-

lovy, která měla tehdy sídlo v Tyršově domě. Na katedře gymnastiky jsme pod vedením Vráti Svatoně, Karla Appelta, Mirka Libry a Mojmíra Ballinga tvořili pohybové skladby SVOČ, účastnili se Večerů družby a i po fakultě pracovali v republikových cvičitelských sborech mužů a dorostenců. V roce 1990 jsme byli součástí týmu skladby pro muže a dorostence na Tělovýchovných slavnostech a v roce 1994 součástí týmu XII. všesokolského sletu. Následně v roce 1995 jsme cvičili na sletu kanadského Sokola v Masaryk Townu v Torontu.

První autorský počín ve sletových skladbách pro muže a dorostence byl na popud Vráti Svatoně na XIII. všesokolský slet 2000 pod názvem „Chlapáci“. Následovali „Chlapáci II“ v roce 2006 na XIV. všesokolském sletu a „Chlapáci III“ v roce 2012 na XV. všesokolském sletu.

### **S týmovou autorskou prací již tedy máte značné zkušenosti. Jak byste ji charakterizovali?**

Dlouhodobou spoluprací autorů pohybu není třeba komentovat. Bez vzájemného vnímání, respektování a vcítění se do potřeb skladby by Chlapáci I., II., III. a Borci nevznikli. Hudební skladatel Jindřich Vrbenský byl u všech těchto skladeb a spolupráce s ním se dá popsat jenom v samých superlativech. Trpělivě snášel naše podněty, rozhodování, námítky a radostně přijímal výkřiky „To je ono!“. Na společné večery s ním u inspirativního

## Borci

**Autoři:** Václav Pavelka, František Dosedla, Martin Matura

**Hudba:** Jindřich Vrbenský, Bedřich Smetana, úprava Miroslav Vydlák

**Konzultant skladby:** Miroslav Vrána, **vedoucí:** Miroslav Vrána, **metodik:** Josef Zedník

Skladba je určená pro muže a dorostence

**Základní nácvikový celek** tvoří devítka, v níž je skladba s drobnými úpravami v choreografii navcítelná. Na XVI. všesokolském sletu by autoři rádi představili nejméně 864 cvičenců v šesti „stočtyřiačtyřicátkách“. Navýšení tohoto počtu by jistě umocnilo jak divácký dojem ze skladby, tak hrdost cvičenců na společná vystoupení.



vínečka nikdy nezapomeneme. Jindra je prostě naše krevní skupina.

Skladbu „Borci“ pro XVI. všesokolský slet významně ovlivnili další nadšenci. Pepík Zedník ve funkci konzultanta a autora popisu, Mirek Vrána ve funkci konzultanta a vedoucího nácviku skladby, Petr Svoboda ve funkci konzultanta a tvůrce námětu spojení skladby se silovou, statickou, skupinovou gymnastikou, Martin Matura jako cvičitel a autor části skupinové gymnastiky a v neposlední řadě všichni účastníci celorepublikového srazu mužů a dorostenců, který se konal 19.–20. 3. 2016 v Kostelci nad Orlicí. Ti se jako první seznámili s myšlenkou skladby, pohybovým a hudebním obsahem a odsouhlasili návrh nového cvičebního úboru z dílny pana Reichla. Jejich postřehy a reakce významně ovlivnily konečnou podobu skladby. Předváděcí celek ukázal na Vinohradech možnosti skladby, které – jak jsme přesvědčeni – budou umocněny velkou choreografií a stadiónovým hromadným vystoupením.

#### MARTIN MATURA

##### ***Na které části skladby ses autorsky především podílel?***

Osobně jsem měl na starost přípravu části se silovou akrobacií, která se nachází zhruba uprostřed skladby a je určena pro dorostence, zdatnější muže a pro chlapy, kteří na sobě chtějí trochu zapracovat. Tuto část jsem konzultoval s ostatními lidmi, kteří se na celé skladbě nějakým způsobem podíleli, a z našeho pohledu je divácky velmi atraktivní. Jejím hlavním úkolem je zaujmout a přivést do skladby dorostence a mladší muže.

##### ***Dá se říci, že silová akrobacie je tvoje „krevní skupina“. Jaké máš v této oblasti zkušenosti?***

Silové akrobacii se věnuji pátým rokem a mám za sebou několik choreografií, se kterými vystupujeme s naší sokolskou pískou akrobatickou skupinou Five Fellas na různých akcích. V posledních letech jsem se také podílel i na několika choreografiích pro sokolskou akademii, vystoupili jsme například na SokolGymu 2015 v Tyršově domě. V Sokole jsem jinak začínal už jako předškolák a postupem času jsem pak začal trénovat mladší i starší žactvo a nyní se věnuji hlavně trénování dorostu a dospělých. ☺



# Cirkus

## Představujeme skladby pro XVI. všesokolský slet

*Starší žactvo vystoupí na XVI. všesokolském sletu v hromadné skladbě Cirkus, pod níž je podepsána zkušená autorka Daniela Kurečková. Jak již samotný název naznačuje, tak i první ohlasy účastníku listopadového pracovního předvedení hromadných skladeb pro XVI. všesokolský slet, mohou se diváci na sletu těšit na zajímavou podívanou. První nácvikový sraz této skladby se koná 23. dubna v Praze v Sokole Královské Vinohrady. O námětu a charakteru skladby Cirkus hovoříme s Danielou Kurečkovou.*

Daniela Kurečková



(gymnaestráda Švédsko, slet – dospělí), Loupežníci (gymnaestráda – dospělí) a teď mám v hlavě jeden nápad na skladbu pro

dospělé, třeba se bude někdy hodit. Pro tento rok máme s dětmi připraveny čtyři nové choreografie.

Členkou Sokola jsem od dětství. Pohybové skladby jsou mým velkým koníčkem. Je těžké najít námět, který je něčím nový a zajímavý, ale každá nová skladba je pro mě výzvou zkusit jinou, třeba lepší. Pokud pracuji s dětmi nebo dospělými, kteří mají z pohybových choreografií radost, motivuje mě to k další práci, i když velkým choreografiím se bráním. Je to závazek třeba na 2 roky! K tomu je potřeba tým výborných kamarádů.

### **Vaše skladby mají vždy zajímavý námět. Jak se zrodil námět „cirkus“?**

Při výběru námětu jsem začala od hudby Karla Svobody Cirkus Humberto. Dále chci, aby děti cvičily s náčiním nebo využily náradí. Po několika variantách zvítězil rinoset, který se i dále využije v tělocvičnách a věřím, že na ploše vhodně doplní cvičení dětí. Víím, že převoz náradí nebude jednoduchý, ale mládež s cvičiteli (pokud si skladbu vyberou) si jistě poradí. Budu ráda, když se cvičenci něco nového při nácviku naučí (akrobatické prvky – kotouly letmo v rychlém sledu, stoje na hlavě, přemety stranou... nové taneční kroky, které se budou hodit třeba na diskotékách, malé i velké zvedačky...) a bu-

dou se těšit na společně strávené chvíle. Věřím, že se klukům a holkám bude líbit i zvolené oblečení, a že se v létě budeme potkávat v těchto „modelech“ třeba při cyklistice.

### **Můžete stručně přiblížit ideu a charakter této skladby?**

Kamarádství a přátelství chlapců a děvčat, radost ze společných setkání a touha se bavit, to vše provází tuto hromadnou skladbu, ve které nechybí tanec, akrobacie, ale také několik cirkusových prvků. Pohybová choreografie vyžaduje nejen přesnost a obratnost, ale

## Cirkus

**Autorka:** Daniela Kurečková

**Hudba:** Zdeněk Barták, Karel Svoboda, Waren Casey, Jim Jacobs

**Konzultant skladby:** Radka Daňková, **vedoucí:** Radka Daňková

Skladba je určená pro starší žákyně a žáky

**Základní nácvikový celek** je tvořen 9 cvičenci, z toho 6 dívkami a 3 chlapci na ploše 4x 4 značky. Pro větší choreografii se využívá seskupení čtyř celků (v popisu označeny jako A, B, C, D). Skladba je rozdělena na sedm oddílů, které se shodují s hudebním doprovodem.

**Cvičební úbor:** chlapci červené šortky a bílý nátělník s potiskem basketbalového střihu, dívky bílá sukně se všitými šortkami a tričko s dvojvrstevným efektem červeného trička a bílého tílka



### **Proč jste pro svoji sletovou skladbu zvolila tuto věkovou kategorii?**

Věková kategorie mi byla přidělena. Pracuji ve škole s dětmi, které momentálně do této věkové skupiny patří, připravujeme společně vystoupení a soutěže hlavně gymnastického charakteru, ale nevyhýbáme se míčovým hrám, plavání, cyklistice, lyžování. Děti vedu k tomu, aby se na tvorbě choreografií v malých pódiovkách podílely samy, proto i skladba Cirkus je společným dílem dětí a učitele. A teď mi pomohly děti z mé bývalé třídy (deváťáci) a současní pátáci.

### **Jaké jsou vaše dosavadní autorské zkušenosti?**

Asi stovky malých pohybových skladeb (Krtci, Červená Karkulka, Mach a Šebestová, Zahradnice, Basketbal, Malíři, Slunečnice, Sněhuláci...), malé skladby pro rodiče a děti nebo jen pro rodiče, z velkých choreografií pro děti Sluníčka (slet – mladší žákyně), Námořníci (žactvo – gymnaestráda), Návštěvníci (slet – mladší žactvo), pro dospělé Obrazy



také radost z pohybu a smysl pro humor. Skladba je určena pro děvčata a chlapce staršího školního věku. Její délka je 6,26 min. Choreografie spojuje prvky taneční a gymnastické s cirkusovými momenty. Cvičenci se naučí taneční vazby ve svižném tempu, využijí gymnastické prvky – stoj na hlavě, přemety stranou, kotouly letmo, chlapci posilováním zdokonalí zvedačky, děvčata využijí aerobik, zaměří se na správné držení těla.

Ve skladbě využijeme nářadí rinoset, kdy jeden celek pracuje s jedním dílem tohoto nářadí, čtyři celky pak při spolupráci složí velkou žíněnku na akrobacii a zvedačky. Nabízí se zde několik podob využití nářadí.

K cirkusu patří klauni, proto ke konci skladby vyzkoušíme smysl pro humor a rozsvítíme plochu žonglováním. V závěru se „proměníme v klauny“ a ukážeme, že si umíme udělat ze sebe cirkusovou legraci, ale předvedeme i závěrečný taneční výkon, protože, jak se zpívá v poslední písničce: Jsme parta správná!

***Na rozdíl od ostatních hromadných skladeb jste jako autorka sama. Přesto kolem sebe máte pro tuto skladbu tým. Jaká je s ním spolupráce?***

Bez spolupráce s týmem by to nešlo. Napsat popis ke skladbě je pro mě nadlidský výkon. Radka Daňková je tím člověkem, který se o popis a nácvik výborně stará. Pamatuje si, kdy cvičit vpravo, kdy vlevo, rychle reaguje na změny, které neustále dělám. Spolupráce s ní je skvělá stejně jako v předchozích skladbách spolupráce s Šárkou Příbylovou a Otou Suchánkem. Všem moc děkuji. ☺





# První nácvikové srazy sletových skladeb

■ Podzimní ústřední cvičitelské srazy v Tyršově domě vystřídaly od ledna 2017 ústřední nácvikové srazy sletových skladeb. Na srazu se vždy sejdou župní vedoucí příslušné sletové skladby z celé republiky. Jsou to ti, kteří budou na župě skladbu nacvičovat a budou ji mít pod svým dohledem.

Od ledna do konce března se uskutečnilo již šest srazů. Mezi nimi byly srazy tří ženských skladeb – Siluety, Ženobraní a Cesta, které byly k velkému potěšení autorek i organizátorů velmi dobře zastoupeny jednotlivými župami a na kterých se ukázalo, že každá skladba si najde své cvičenky, protože je z čeho vybírat. Dále se konaly nácvikové srazy skladby pro rodiče a děti – Méďové – a skladby pro předškolní děti – Noty. Šestý nácvikový sraz byl skladby Spolu. Na každém srazu dostanou cvičitelky do ruky tištěný popis skladby, hudební nahrávku a metodické video. Samy se seznámí podrobněji se skladbou, naučí se jednotlivé pohybové prvky a začnou s nácvikem po jednotlivých oddílech.

O víkendu 11. a 12. března se konal nácvikový sraz československé skladby SPOLU. Příprava srazu byla do poslední chvíle napínavá, protože v této skladbě jsme všichni doháněli celkové zpoždění

při přípravě skladby, způsobené složitostí spolupráce autorek z ČOS a SÚS, které by měly společně naplnit ideový záměr skladby.

Skladba nebyla ukázána při předváděčce, a tak jsme se obávali, že to ovlivní počet cvičitelů. Před srazem jsme měli vytištěné popisy, ukázkové cvičební úbory, nahrávku hudby. Chybělo jenom metodické video.

A tak se sraz konal v několika liniích. Ve velké tělocvičně se v sobotu celý den cvičenci učili skladbu, zatímco v T2 se celý den natáčelo metodické video. V neděli jsme pro nácvik rozdělili muže a ženy, protože ve III. oddíle cvičí muži gymnastiku a ženy s rukávci. Před polednem se nám podařilo společně zacvičit I. a II. oddíl a na závěr muži i ženy zacvičily III. oddíl. Provedení samozřejmě odpovídalo prvnímu nácviku, ale všichni zvládli základní obsah celé skladby.

Díky pečlivé přípravě všech zúčastněných, ukázněnosti cvičitelů a profesionalitě kameramana jsme zvládli úspěšný nácvik i natočit metodické video. Díky všem zúčastněným za to, že opravdu napřeli své síly ke společné věci. Věřím, že i tato skladba si našla své cvičenky a cvičence.

Další 1. nácvikové srazy jsou plánovány na tyto termíny: 8.–9. 4. Borci (Kostelec nad Orlicí), 22. 4. Děti, co je věc! (Praha, Tyršův dům), 23. 4. Cirkus (Praha, Sokol Královské Vinohrady), 13.–14. 5. Princezna republika (Praha, Tyršův dům), 20. 5. V peřině (Praha, Tyršův dům).

Anna Jurčíčková, -zr-





# U nás v Sokole Louny

■ Dvakrát do roka – na jaře a na podzim – může v rámci celorepublikového projektu „U nás v Sokole“ některá z vybraných sokolských jednot seznámit sokolskou i nesokolskou veřejnost nejen se svojí činností, ale i s prostředím, ve kterém se její členové pohybují, sportují a žijí. Projekt „U nás v Sokole“ vyhlásila pro mezikolecké období 2013–2017 Komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS.

Vzhledem k celorepublikovému zaměření akce a k její půlroční frekvenci je jasné, že není mnoho jednot, které dostanou příležitost předvést nejen členům Sokola z celé země, ale i široké veřejnosti vše, co stojí za pochlibení. A nemusí jít jen o sportovní aktivity – leckterá sokolovna je sama o sobě architektonickým unikátem, a ve městě či jeho okolí, kde jednotka žije, se mnohdy nalézají významné památky, ať už kulturní či přírodní.

Takovou příležitost dostala i Tělocvičná jednotka Sokol Louny, která setkání v rámci tohoto projektu pořádá začátkem letošního května u příležitosti 150. výročí svého založení. Záštitu akci poskytl vedle ČOS také Městský úřad Louny a při jejím zajištění spolupracují se Sokolem Louny další tělocvičné jednoty Sokolské župy Sladkovského, Klub českých turistů LOKO Louny, Oblastní muzeum v Lounech, Městské informační středisko Louny a Státní okresní archiv Louny.

Program setkání, které se koná od pátku 5. května do pondělí 8. května, je bohatý a na své si přijdou jak milovníci turistiky, tak historie a památek. Pro zájemce, kteří chtějí v uvedených dnech na setkání v Lounech přijet, vybíráme některé z připravovaných akcí programu.

Na pátek 5. května je plánován příjezd, prezence, ubytování (v 18.00 hodin), ve 20 hodin bude zahájení setkání a ve 21 hodin bude promítnut film „Louny v čase minulém“.

V sobotu 6. května dopoledne odstartuje zhruba desetikilometrový turistický pochod „Vinařice a okolí“. Odjezd sokolským autobusem z Loun do Vinařic je plánován na 9.20, samotný pochod



Oldřichův dub



Louny

pak bude zahájen v 10.00 hodin. Na odpoledne je připraven doprovodný program (hudba k tanci a poslechu) a návrat do Loun je plánován na 16.30 hod. Od 18.00 hod. se pak bude konat komentovaná prohlídka historickým středem města Louny.

V neděli 7. května se bude konat turistický pochod po vrcholech Českého středohoří, pro nějž jsou připraveny dvě trasy. První trasa: Červený vrch – s Ejemovou turistickou chatou a Frotzlovou rozhlednou s výhledem na Středohoří – zpět do Loun (cca 10 km), druhá trasa: Lenešice – Raná – Oblík – ovčí farma – Červený vrch a zpět do Loun. V podvečer, v 18.00 hodin bude zahájena přednáška ke 150 letům Tělocvičné jednoty Sokol Louny. Na ni pak naváže společenská část večera, kdy k poslechu i k tanci bude hrát Lounská 13.

Na pondělí 8. května je připraven autobusový zájezd „Perly Lounska“. Jeho trasa povede: Slavětín – Kostel svatého Jakuba Většího, Pátek – zámek, Peruc – Oldřichův dub a Muzeum české vesnice, Panenský Týnec – nedostavěný gotický chrám, Cítoliby – kostel sv. Jakuba, Jimlín – Nové hrady. Předpokládaný závěr setkání je v 16.00 hodin.

Každý účastník obdrží záznamník akce k razítkování a lepení dostupných turistických vizitek všech nabízených míst v oblasti.

*Místo: Sokolovna Louny,  
Poděbradova 638, Louny 440 01  
Informace: Jaroslava Sádovská,  
tel. 607639034,  
jaroslavasadovska@seznam.cz  
Přihlášky: do 15. 4. 2017*



FOTO KLUB ČESKÝCH TURISTŮ

Panenský Týnec  
- nedostavěný gotický chrám





## Přehlídka pódiových skladeb

■ První jarní víkend v Praze již tradičně patří přehlídce pódiových skladeb a aerobik team, kterou pořádá Odbor všestrannosti ČOS. Ani letošní rok nebyl výjimkou. Zaplněná hala Sokola Královské Vinohrady přivítala na cvičební ploše celkem 551 cvičenců a tanečníků ve 45 týmech. Diváci zaslouženě odměňovali potleskem pestrou paletu vystoupení od hravého cvičení nejmenších dětí přes jednodušší i pokročilé taneční výkony, cvičení s nej-

různějším náčiním, aerobik, až po obtížná vystoupení s využitím náročné akrobacie. Přehlídka je nesoutěžní, ale v závěru vždy mezinárodní odborná porota oceňuje vybrané skladby. Letos si cenu odvezl Sokol Strakonice, Hluboká nad Vltavou, Láň, Opava, Rychvald, Dobříš, Rožnov pod Radhoštěm, Jičín, Michle, Klatovy, Hronov, Huntířov a Poruba. Zahraničním hostem byl Sokol Olympia Prievidza, jehož vystoupení bylo rovněž oceněno.



FOTO MARIE BRUNEROVÁ





## a aerobic team

Neoddělitelnou součástí přehlídky je i každoroční vyhlášení nejmladšího a nejstaršího účastníka. Jejich věkový rozdíl byl letos neuvěřitelných 78 let. Poděkování patří všem cvičencům za s velkým nasazením předvedené výkony, jejich cvičitelům za to, že se s nimi věnují tvorbě a nácviku pohybových skladeb, divákům za vytvoření perfektní atmosféry, a všem organizátorům ze Sokola Královské Vinohrady a Odboru všestrannosti ČOS.

*Lenka Kocmichová, vedoucí přehlídky*





# Přebor ČOS v běhu na lyžích

■ Souboje o tituly přeborníků ČOS v běhu na lyžích se letos konaly opět v Podkrkonoší – ve Studenci. Letošní příznivá zima dovolila pořadatelům Sokola Studenec upravit standardní tratě, na kterých se naposledy závodilo před sedmi lety v roce 2010. Od té doby se závodilo buď na náhradních tratích u studenecké sokolovny, nebo dokonce na umělém sněhu ve Vrchlabí. Sokolské přebory byly spojeny se závody žakovského Poháru Libereckého kraje – tím byla zajištěna nejen početná účast (celkem startovalo 301 závodníků), ale i velice dobrá sportovní úroveň. A v této konkurenci se dokázali prosadit i naši sokolští závodníci a několikrát stáli na stupních vítězů nejen při sokolském vyhlásování, ale získali i diplomy pohárové. A to v konkurenci závodníků z Dukly Liberec, Jablonce n. N., Jilemnice není vůbec jednoduché.

O tituly sokolských přeborníků bojovalo 88 závodníků, v minulých letech jich bývalo asi o dvacet méně. Nejpočetnější účast dokázali zajistit především borci Sokola Skuhrov a závod-

níci domácí jednoty. Další pravidelní účastníci jsou ze Sokola Velké Hamry, Horní Branné, Benešova a Valteřic. Potěšil první start mužů a žen ze Sokola Praha Vršovice, kteří nahradili závodníky Sokola Blanska, kterým náš závod kolidoval s celostátními závody v biatlonu.

Přebornické tituly si rozdělili zástupci šesti jednot, Sokol Studenec získal pět zlatých medailí, Sokol Skuhrov čtyři. Stejně bylo i pořadí družstev, titul Skokan roku za zlepšení oproti loňskému roku získal Sokol Praha Vršovice. Poděkování patří obětavým pořadatelům Sokola Studenec za přípravu i za hladký průběh závodů a uznání si zaslouží všichni závodníci za nadšené a čestné sportovní zápolení.

## Vítězné jednotlivých kategorií přeboru ČOS:

Předžákyně – 2009 a mladší: Denisa Borčická (Sokol Velké Hamry), Předžáci – 2009 a mladší: Václav Pochop (Sokol Studenec), žákyně nejmladší – 2007 až 2008: Karolína Pavlová (Sokol Studenec), žáci nejmladší – 2007 až 2008: Vojtěch Trejbal (Sokol Stude-

nec), žákyně mladší – 2005 až 2006: Markéta Štefanová (Sokol Studenec), žáci mladší – 2005 až 2006: Jan Štefan (Sokol Studenec), žákyně starší – 2003 až 2004: Natálie Kurfiřtová (Sokol Skuhrov), žáci starší – 2003 až 2004: Tomáš Preissler (Sokol Skuhrov), ženy nad 50 let – 1957 až 1966: Eva Martinová (Sokol Valtěřice), ženy, juniorky – 1977 až 1998: Eliška Plecháčová (Sokol Studenec), muži nad 60 let – 1920 až 1956: František Zuzánek (Sokol Horní Branná), dorostenci starší – 1999 až 2000: Vadym Rishko (Sokol Skuhrov), muži, junioři – 1977 až 1998: Miroslav Havel (Sokol Praha Vršovice), muži nad 40 let – 1967 až 1976: Jan Paulů (Sokol Horní Branná), muži nad 50 let – 1957 až 1966: Martin Hübner (Sokol Skuhrov). Pořadí družstev: 1. Sokol Studenec 186 bodů, 2. Sokol Skuhrov 140 bodů, 3. Sokol Velké Hamry 68 bodů, 4. Sokol Praha Vršovice 37 bodů, 5. Sokol Horní Branná 16 bodů, 6. Sokol Valtěřice 8 bodů, 7. Sokol Benešov 7 bodů, 8. Sokol Semily 6 bodů.

Jaroslav Hák



1. Markéta Štefanová - Sokol Studenec, mladší žákyně, vyhrála závod mladších zákyň na 2 km. Vítězka Poháru Libereckého kraje

2. Vojta Trejbal, Sokol Studenec, přeborník ČOS nejmladšího žactva, 2. v Poháru Libereckého kraje

3. Stupně vítězů mladších zákyň: 1. Markéta Štefanová, 2. Zuzana Bourová – obě Sokol Studenec, 3. Hübnerová Karolína - Sokol Skuhrov

4. Naděje Sokola Studenec - nejmladší žáci Vojta Trejbal a Matěj Tauchman



# Mezinárodní Sokol Cup v šermu fleretem

■ Víkend v polovině letošního února byl velkým svátkem pro český šerm. Zasloužil se o to oddíl tohoto sportu v Sokole Brno I, který uspořádal turnaj nazývaný Sokol Cup. Ředitelem turnaje byl Pavel Vaníček, mimo jiné předseda komise šermu v ČOS, který se k tomu vyjádřil:

Tento turnaj má již dlouhou tradici, která vznikla sloučením původně samostatných turnajů v jiných termínech. V mužích to byl 59. ročník Tvarůžkova memoriálu a v ženách 49. ročník Moravanky. Letošní ročník se opravdu podařil. V sobotu mezi muži startovalo 71 závodníků, z toho 23 Čechů, a v neděli 43 žen s deseti Češkami. Mezi zahraničními účastníky to nebyli jen tradičně z východní Evropy, kteří mají do Brna blíž, ale i z Francie, Německa, Švédska a Holandska. Poznámku zaslouží startující z Tchajwanu a Venezuely, třebaže studují v Evropě a trénují v místních klubech. Vliv na tak velkou účast mělo i zařazení našeho turnaje evropskou federací do žebříčku šermířů do 23 let.

## Takový počet soutěžících vyžadoval určitě mnoho práce a finančních nákladů.

Jistě, ale s organizací máme už své zkušenosti z předcházejících ročníků. Máme organizační tým a jsem rád za pomoc mladých členů v oddílu. Navíc se snažíme každý ročník obohatit novinkou – letos to bylo vysílání výsledků na facebookovém profilu oddílu šer-

mu. Zde bych chtěl poděkovat všem spolupracovníkům a osobně Petru Syrovému, předsedovi Odboru sportu ČOS. Finanční náklady nebyly malé, i když se na nich podílela Česká obec sokolská, naše jednota a město Brno s patronací primátora Petra Vokrála. Podařilo se nám také získat hodnotné ceny díky pivovaru Hauskrecht a Chytré lékárny, kterým patří poděkování celého oddílu.

## Výsledky

**Muži:** 1. A. Choupenitch (Sokol Brno I), 2. P. Prokharau (Bělorusko), 3. M. Ettelt (Rakousko), 3. J. Krejčík (USK Praha)

**Ženy:** 1. V. Mesteri (Maďarsko), 2. F. Cenker (Rakousko), 3. O. Balogh (Maďarsko), 3. R. Garifullina (Rusko)

## Jste spokojen s výsledky sokolských šermířů?

Jsem spokojen. Náš Saša Choupenitch splnil funkci favorita a zvítězil. Za zmínku stojí i výkon Jana Krejčíka z USK Praha, který byl v semifinále Choupenitchovi důstojným soupeřem. V silné mezinárodní konkurenci si dobře vedl i Jan Kurfürst ze Sokola

Bystřice nad Perštejnem. Předváděl nebývalé zrychlení v pohybu nohou. Mezi ženami to bylo horší, protože všechny účastnice finálové osmičky byly cizinky. Naše žačka Michaela Macko, nejlepší z českých, mě potěšila svým jedenáctým místem a mimo to sympatickými výsledky na mezinárodních kadetských turnajích v této sezóně s nominací na ME a MS kadetek.

## V čem je Alexander Choupenitch natolik lepší, že byl favorit?

Rychlost paže i nohou včetně vnímání tak zvaného šermířského tempa předváděl už na olympiádě. Soudím, že se výrazně zlepšil v odhadu vzdálenosti a v málokde viditelném citu pro ohýbání tenčí čepele pod hrotem. Dokáže tak zasáhnout kteroukoliv část trupu soupeře bez zbytečného stavění své ruky do opozice.

## Má váš oddíl v úmyslu uspořádat letos další turnaje?

Samozřejmě ano. Nebude to jen mistrovství republiky mládeže, ale i další turnaje na podzim. Trenéři dobře vědí, že takové akce jsou dobrým příkladem nejen pro začínající šermíře. I zkušení závodníci si dokáží mnoho nového zapamatovat a ovlivnit tak svůj trénink. V plánu je pořádání většího mezinárodního turnaje veteránů a Sokol Cupu v šavli. Příští rok pak významná výročí úvodem zmíněných turnajů. Určitě se bude na co těšit.

Milan Pešťál



Semifinále Jan Krejčík – Alexander Choupenitch



V zápase o první místo zvítězil Alexander Choupenitch (vpravo) nad Bělorusem Pavlem Prokharau 15 : 5.

# Divoký a Richtrová se chystají na Světové hry 2017

■ Český – a také sokolský – akrobatický rokenrol bude mít v letošním roce kvalitní zastoupení na Světových hrách. Probojovali se na ně Marek Divoký a jeho taneční partnerka Lenka Richtrová ze Sokola Pražského, tanečníci kategorie A. V této souvislosti nám za oba odpověděl na několik otázek Marek Divoký.

## Můžete nám přiblížit nadcházející Světové hry?

Světové hry (The World Games) jsou největší akcí na světě pro neolympijské sporty, mezi něž patří i akrobatický rokenrol. Konají se každé čtyři roky, vždy následující rok po hrách olympijských. Poslední Světové hry se konaly v roce 2013 v Kolumbii, ty letošní se budou odehrávat v sousedním Polsku. Hry probíhají po dobu 11 dní, letos konkrétně od 20. do 30. července. Akrobatický rokenrol přijde na řadu až na závěr Světových her, večer v sobotu 29. července, a určitě budeme vděční, když nás přijede podpořit co nejvíce fanoušků.

## Jak těžké bylo se na Světové hry nominovat?

Do nominace se počítaly všechny soutěže typu World Masters v kalendářním roce 2016 plus mistrovství světa kategorie A, kde se počet získaných bodů násobil koeficientem 2. Nominovat se tedy nebylo vůbec jednoduché, absolvovali jsme vlastně všechny soutěže pořádané pod hlavičkou WRRF (World Rock and Roll Confederation) v loňském roce. Byli jsme na Světovém poháru v Petrohradu, Záhřebu, Rimini a Grazu, sezónu jsme pak zakončili startem na mistrovství světa v Moskvě. Ze všech těchto soutěží jsme získávali potřebné nominací body za umístění a celkově nám



to vyneslo 13. pozici v žebříčku na Světové hry. Světových her se může zúčastnit 14 párů dle tohoto žebříčku, ale další podmínkou je, že z každé země se může zúčastnit pouze jeden pár, tj. na soutěži bude zastoupeno 14 zemí, z toho 10 evropských. Tudíž papírově bychom měli být někde kolem šestého místa nominace. Před námi jsou jen páry z Polska, Ruska, Německa, Norska a Švýcarska.

## Kterou závodní kategorii jste začínali? Měli jste i v nižších kategoriích nějaké zajímavé úspěchy?

Oba s Lenkou tancujeme už několik let, začínali jsme oba v dětské kategorii – tenkrát ještě v jiných klubech než v Sokole Pražském. Spolu jsme začali tancovat až v kategorii A, takže společné úspěchy z dřívější doby nemáme. Za zmínku však určitě stojí 5. místo Lenky na mistrovství světa v kategorii junior v roce 2006 s jejím tehdejším partnerem Lukášem Krejčím. Dále už máme jen několik menších úspěchů. Jmenovat můžu například několik titulů mistrů světa, které Lenka vybojovala s dívčí formací Falcon Girls nebo mé třetí místo na světovém poháru v kategorii B s bývalou partnerkou Lucií Mecerodovou.

## Co se Vám trénuje dobře a v čem se naopak vůbec necítíte?

To je těžká otázka. Obecně se nám

dobře netrénuje asi nic. Ale celkově bych řekl, že nemáme moc velké rozdíly mezi taneční a akrobatickou částí, naší výhodou je právě vyrovnanost v obou těchto směrech.

## Co Vás nejvíc baví na akrobatickém rokenrolu?

Soutěže a především lidé okolo. Nikdy bychom u toho nevydrželi takhle dlouho bez všech lidí, co máme kolem sebe, ať už to jsou naši trenéři, rodiče, kamarádi, fanoušci nebo

soupeři. I když bývá časově velmi náročné skloubit práci s tréninkem, stále nás rokenrol naplňuje a moc baví.

## Jak často nyní trénujete a kde?

Trénujeme celkem pětkrát týdně, vždy od šesti do osmi večer. Tříkrát týdně trénujeme primárně akrobacii a dvakrát týdně se soustředíme více na tanec. Čtyřikrát týdně trénujeme tanec s akrobacií a každé úterý máme čistě taneční trénink. Lenka do toho ještě navíc chodí na gymnastiku.

## Co se snažíte zlepšit, abyste se posunuli k finálové účasti?

Zkrátka a jednoduše – všechno. Chceme přidat v akrobatické části jak obtížností sestav, tak zlepšením choreografie. Na tanci pracujeme stále, nyní nás čeká trošku přeučení základní techniky a podobně.

## Jakou radu byste dali mladším závodníkům, kteří se třeba teprve připravují do vyšších kategorií?

### V čem je tajemství úspěchu?

Největší radou, kterou jsem já osobně kdy dostal, je vydržet. Jak říká náš trenér František Večeřa, ten, kdo poctivě a pravidelně trénuje, vždy se v rokenrolu časem dostane nahoru a nějaký ten úspěch získá. Důležité jsou pak také účasti na soutěžích, protože získané zkušenosti jsou nenahraditelné a jen na tréninku je nikdo nezíská.

Štěpánka Slámová





## Sokolská ligová družstva vítězila

**H**ostitelem mistrovství České republiky ve sportovní gymnastice družstev se jako již mnohokrát stalo Brno. Pořádající oddíl sportovní gymnastiky T. J. Sokol Brno I vytvořil vynikající podmínky pro soutěže extraligy, I. ligy a II. ligy. V silně obsazené **extralize** se s napětím očekával souboj obhájce extraligového titulu, kterým byl pořádající oddíl SG T. J. Sokol Brno I, a pražského ambiciózního týmu z TJ Bohemians Praha. Brněnský oddíl, který se opíral o bezchybný výkon Lucie Jiříkové a jistě cvičící Jasmín Máder, které statečně podporovaly Jana Weissarová a Jasmína Hnilicová, v pohodě s tříbodovým náskokem obhájil prvenství před pražským týmem. Na bronzový stupeň dosáhl další sokolský oddíl – T. J. Sokol Moravská Ostrava – před T. J. Sokol Kampa.

**Výsledky extraligy:** T. J. Sokol Brno I 152,75 b., 2. TJ Bohemians Praha 149,75 b., 3. T. J. Sokol Mor. Ostrava 145,20 b., 4. T. J. Sokol Kampa Praha 137,95 b., 5. TJ Prostějov 137,80 b., 6. GK Vítkovice 134,75 b.

Rovněž v **I. lize** obhájoval oddíl SG T. J. Sokol Brno I ligové vítěství z předchozího roku. Jistě cvičící Barbora Trávníčková a Kateřina Jelínková, kterým zdatně pomáhaly Aneta Kršková a Natálie Klaková, s přehledem zvítězily s téměř jedenáctibodovým náskokem před TJ Bohemians B a na třetím místě TJ Bohemians A.

**Výsledky I. ligy:** 1. T. J. Sokol Brno I A 142,00 b., 2. TJ Bohemians Praha B 131,10 b., 3. TJ Bohemians Praha A 130,10 b., 4. T. J. Sokol Kampa Praha 129,15 b., 5. T. J. Sokol Brno I B 128,65 b., 6. T. J. Sokol Mor. Ostrava 125,05 b.

Ve **II. lize** v konkurenci dvaceti družstev završil hegemonii sokolských družstev oddíl SG T. J. Sokol Kampa, který o bod předstihl T. J. Sokol Brno A. Bronzový stupeň vybojoval oddíl TJ Lokomotiva Pardubice A.

**Výsledky II. ligy:** 1. T. J. Sokol Kampa Praha 134,65 b., 2. T. J. Sokol Brno I A 133,60 b., 3. TJ Lokomotiva Pardubice 132,15 b., 4. GK Šumperk A 132,00 b., 5. TJ Bohemians Praha 131,20 b., 6. KSG Litvínov 129,80 b.

*Stanislav Vyzina, ředitel závodu*





v roce 1976, i letošního, již 40. ročníku obřího slalomu veteránů. Říká, že tím završil svoji „veteránskou“ lyžařskou kariéru, ale věřím, že se nechá zlákat závodní pistou i v budoucnu.

Všem pořadatelům patří za odvedenou práci velké díky. Partnerem závodu byla i firma Preciosa, která tradičně prostřednictvím své nadace věnovala pro stupně vítězů v každé věkové kategorii křišťálové plakety. Designové dílko, v letošním roce od Ivy Pasecké, je žádanou trofejí a silnou motivací k dosažení nejlepšího času. Nekompromisní boje o desetiny nemají vliv na přátelské a pohodové klima závodu a prakticky všichni si mají co říct. Jedinečná je atmosféra, kdy se setkávají bývalí aktivní závodníci a reprezentanti i amatérští nadšenci. Zajímavým bonusem závodění masters je samozřejmě společenská rovina, setkávání lidí různých profesí a odlišných podnikatelských činností.



## Ski serie masters v Kamenci a Zásadě

■ Letošní zima nabídla na českých i moravských horách výtečné podmínky pro lyžování, a tak se na sjezdovkách řady lyžařských areálů závodilo v oblíbené Ski Serii Masters. Druhý únorový víkend na závodníky čekal dlouhý svah Ski areálu Kamenec v Jablonci nad Jizerou. V rámci Senior Criteria Českomoravského poháru se masters závodníci utkali ve slalomu, obřím slalomu i super G. Organizační zajištění si vzali za své T. J. Sokol Frýdštejn, Ski klub Masters a zaměstnanci Ski areálu Kamenec.

Tradičně nejoblíbenější je obří slalom, v němž se na start postavilo více než 140 závodníků. Řada z nich jsou členové jednot České obce sokolské. Cílovou fotobuňkou projelo rovněž několik žen a mužů za zahraničí (Polska, Německo, Slovensko, Bělorusko...). Nejstarší účastník závodu měl v kolonce datum narození ročníku 1936! Byl jím jablonecký Zdeněk Špringl – úspěšný reprezentant v alpských disciplínách z počátku šedesátých let, bývalý dlouholetý předseda lyžařského oddílu TJ LIAZ a předseda trenérské rady Svazu lyžařů ČR. Tento lyžařský nadšenec stál na startu prvního ročníku

V sobotu 18. 2. se závodilo ve stejné disciplíně v Zásadě. Proběhl veřejný obří slalom dětských a mládežnických kategoriích s vloženým závodem přeboru ČOS ve všech věkových kategoriích. Do boje s trati mezi modrými a červenými brankami nastoupilo přes 80 závodníků, malých i odrostlejších lyžařů. Organizátorem akce byli opět sokolové z Frýdštejna a hlavním partnerem Odbor sportu ČOS, firmy Preciosa a.s. a IVAR CS s.r.o. Všichni malí závodníci dostali drobnou sladkou odměnu a ti nejrychlejší pak křišťálové figurky.

Nejrychlejší závodníci si užili své chvíle slávy „na bedně“, ale nejdůležitější je radost všech, včetně diváků, z lyžování a z pobytu na zasněžených svazích. Letošní ročník je minulostí a věřím, že za rok o druhém únorovém víkendu se sejdou příznivci alpského lyžování v minimálně stejném počtu jako letos a stejně dobře naladěni. Účast a zájem dětí i aktivních „seniorů“ o sport nás velmi těší.

Více info na [www.skiclubmasters.cz](http://www.skiclubmasters.cz) a [www.sokolfrystejn.webnode.cz](http://www.sokolfrystejn.webnode.cz)

Text a foto Ladislav Náhlavský





**V** roce 1924 na olympijských hrách v Paříži vyhrál gymnasta Bedřich Šupčík historicky první zlatou olympijskou medaili pro Československo.

Lano dlouhé 8 metrů vyšplhal bez přírazu nohou se startem ze sedu v čase 7,20 s. V roce 2017, na 23. ročníku Memoriálu Bedřicha Šupčíka, by se svým vítězným časem z olympijských her obsadil až sedmou příčku. To svědčí o tom, že olympijský šplh, jak se tato disciplína nazývá, se velmi rychle rozvíjí a současní závodníci dosahují opravdu vynikajících výkonů. Na letošním memoriálu, který se uskutečnil v sobotu 18. března v příbramské sokolovně a který byl letos jednou z předsletových soutěží, se ve třech kategoriích představilo celkem 65 závodníků. Mezi dorostenci, kteří svádějí souboje na laně dlouhém 4,5 metru vyhrál Marek Valut z ŠSK Palestra Praha, který si s touto vzdáleností poradil v čase 3,53 s. Až druhý nejlepší čas rozhodl o tom, že stříbrnou medaili si z Příbrami odvezl Matěj Cigl ze Sokola Brno I, který nejrychleji vyšplhal ve shodném čase jako

## Olympijský šplh v Příbrami

Marek. Třetí místo obsadil Jan Trnka ze Sokola Čtyři Dvory, který za první dvojici zaostal pouze o šest setin sekundy. Celkem se v nejmladší kategorii představilo čtrnáct závodníků včetně tří domácích.

Senioři stejně jako muži šplhají celých 8 metrů. Nejlepším seniorem letošního ročníku byl Pavel Coufal z SG Všetaty s krásným časem 9,67 s. Druhou příčku obsadil Jiří Horký z ŠSK Palestra Praha (10,14 s) následovaný svým oddílovým kolegou Vladimírem Matoušem (10,97 s). I seniorská kategorie, která čítala celkem šest soutěžících, nabízela zajímavé souboje při paralelním šplhu dvou závodníků. Právě možnost sledovat přímý souboj dvou mužů je divácky velmi atraktivní a vždy přispívá k bouřlivé atmosféře v průběhu celého závodu.

Mezi 45 muži, kteří startovali v hlavní kategorii, byl nejrychlejší Štěpán Muchka ze Sokola Mladá Boleslav, který vyšplhal za 6,10 s. Druhou příčku obsadil Patrik Valut z ŠSK Palestra Praha s výkonem 6,42 s. Bronzovou medaili si do Prahy odvezl Martin

Trnka, který vyšplhal za 6,71 s. Na krásném čtvrtém místě, k velké radosti domácích, skončil příbramský závodník Václav Kotlan, který zastavil čas elektronické časomíry na hodnotě 6,84 s. Celkem sedm mužů překonalo vítězný čas Bedřicha Šupčíka z olympijských her. Dvěma z nich se to na memoriálu povedlo poprvé a díky tomu za obrovského aplausu diváků vstoupili do Klubu Bedřicha Šupčíka, který od roku 1993 přivítal pouze 28 mužů. Novými členy Klubu jsou Aleš Fišer ze Sokola Brno I a Tomáš Kohoušek ze Sokola Mladá Boleslav. Podrobné informace o Memoriálu Bedřicha Šupčíka naleznete na webových stránkách Sokola Příbram ([www.sokolpribram.cz](http://www.sokolpribram.cz)). Pokud vás tato velmi atraktivní a fyzicky výjimečně náročná sportovní disciplína zaujala neváhejte se podívat na webové stránky [www.svetsplhu.cz](http://www.svetsplhu.cz), kde naleznete veškeré informace o všech závodech olympijského šplhu, ale například i rady k tréninku a články k jednotlivým závodům.

*Jiří Kotlan, Sokol Příbram*

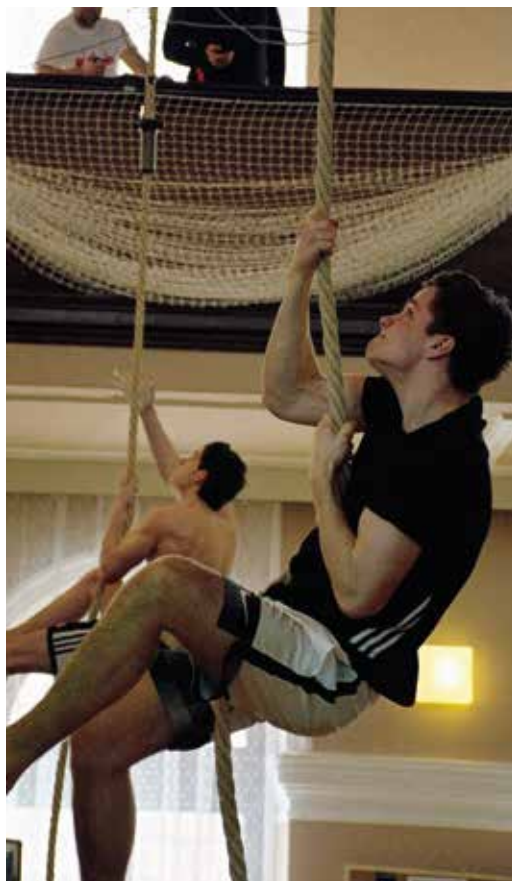


FOTO KAREL PLAČEK

# NSK je pro všechny

■ Vzdělávání v České republice v posledním desetiletí postupně prochází velice výraznými změnami. A nejsou to jen tolik diskutované státní maturity a povinná maturita z matematiky či jednotné učňovské zkoušky, či diskutovaná opatření na zkvalitnění výuky na školách. Jsou to změny, jejichž společným jmenovatelem je celoživotní učení, celoživotní vzdělávání, změny, které se v podstatě budou v dohledné době existenčně dotýkat všech lidí v produktivním věku. Samozřejmě se jim nevyhnou ani členové našeho spolku.

Někdo možná namítne, že vzdělávací činnost nedílně patří k aktivitám ČOS, když poskytuje cvičitelům a trenérům nezbytnou kvalifikaci, pořádá pro ně řadu školení, seminářů a dalších vzdělávacích akcí. A že v této oblasti se asi co se týče obsahu tohoto vzdělávání příliš nezmění. To možná do určité míry může být trochu pravda, ale ne bezvýhradně a zcela. Změny se Sokola zprostředkovatě dotknou a k tomu se mu otevírá možnost stát se v některých oblastech když už ne lídrem, tak alespoň významným hráčem mezi poskytovateli vzdělání v oblasti sportu a volnočasových aktivit (o této příležitosti konkrétněji pojednává následující článek). Abychom tyto změny a souvislosti lépe pochopili, je třeba se podívat na celkový trh práce a globální vývoj na něm.

Současný vývoj před časem charakterizoval viceprezident Hospodářské komory ČR Zdeněk Somr: „Troufnu si tvrdit, že se jedná o nejzásadnější změnu v systému získávání kvalifikací od dob Marie Terezie. Přestává platit, že v mladém věku člověk získal nějaké vzdělání – ať již středo- nebo vysokoškolské nebo získal výuční list – a měl kvalifikaci na celý život. To již neodpovídá dnešní době, kdy rozvoj lidského poznání a vědeckotechnický pokrok přinášejí nové technologie, vznikají nové profese, zatímco jiné stále rychleji zanikají...“ V současné době hovoří ekonomové o „průmyslu 4.0“, někteří přímo o „revoluci 4.0“. Co to konkrétně znamená? Nejprve stroje nahradily koně, poté přišla pásová výroba a pak automatizace, dnes přichází doba „myslících a vzájemně komunikujících strojů“, které vyřadí člověka z řady činností. To výrazně změní strukturu profesí na trhu práce,

vedle poptávky po vysoce kvalifikovaných technických a IT profesích poroste poptávka po službách. Na trh práce se ale můžeme podívat i z dalšího úhlu pohledu: k letošnímu 31. lednu evidoval Úřad práce ČR téměř 400 000 uchazečů o zaměstnání, ale také více než 135 000 volných pracovních míst. Přestože na trhu práce jsou volné pracovní síly, podnikatelé si stále stěžují, že jim chybí

kvalifikované lidské zdroje. Přetrvávající nedostatek je zejména v technických a řemeslných profesích.

Pomoci řešit problémy s nedostatkem kvalifikovaných pracovníků požadovaných profesí může Národní soustava kvalifikací (NSK). Národní soustava povolání, Národní soustava kvalifikací, sektorové rady či autorizované osoby a certifikace – to jsou pojmy, které se stále více dostávají do povědomí jak podnikatelské, tak státní a vzdělávací sféry. Co to vlastně tyto soustavy jsou? Obě vznikají v souladu s národní Strategií celoživotního vzdělávání a legislativně jejich vznik umožnilo přijetí zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání. Zatímco Národní soustava povolání (NSP) popisuje jednotlivé profese, které na trhu práce jsou, Národní soustava kvalifikací popisuje, co všechno musí dotyčný pracovník znát a umět v konkrétní profesi. Umožňuje také složit zkoušky, v nichž pracovník prokazuje, že popsanou kvalifikaci skutečně ovládá (může předtím absolvovat příslušný vzdělávací kurz, nebo pokud již vše zvládá, může se přihlásit přímo ke zkoušce). Zkoušky mohou vykonávat autorizované osoby, které také absolventovi vydávají osvědčení, že danou kvalifikaci skutečně ovládá podle NSK. Popis jednotlivých profesních kvalifikací (dříve se používal pojem dílčí kvalifikace) tvoří sektorové rady tvořené odborníky z daného oboru a dalšími oso-

bami – ze vzdělávací sféry, ze státní správy, zástupci zaměstnavatelů.

Národní soustava kvalifikací se naplňuje postupně; zatímco v počátcích jejího vzniku se jednalo především o řemeslné profese, postupně zasahuje do služeb, zájem je rozšiřovat ověřování kvalifikace i pro profese vyžadující středoškolské vzdělání s maturitou a postupně také o profese vysokoškolských. Mezi výhodami NSK je i to, že toto vzdělání je uznávané i v rámci EU. Zaměstnavatelům pak hned a jasně řekne, že kandidát na určitou pozici plně splňuje požadavky, které zaměstnavatel má. Národní soustava kvalifikací neslouží jen zaměstnavatelům, ale všem „hráčům“ na trhu práce – tedy také pracovníkům hledajícím nové pracovní uplatnění, využívají ho i úřady práce, zapojila se do ní i vzdělávací sféra. Osvědčení v rámci NSK získalo již několik desítek tisíc lidí a co se týče počtu absolventů, je srovnatelný s počtem absolventů středních odborných škol. NSK se tak stává rovnocenným a nezanedbatelným systémem vzdělávání a získání kvalifikace.

Více a podrobnější informace lze získat na webových stránkách Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy: [msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/narodni-soustava-kvalifikaci](http://msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/narodni-soustava-kvalifikaci), nebo NSK: [www.narodnikvalifikace.cz/](http://www.narodnikvalifikace.cz/)

Zdeněk Kubín



# Sokol je aktivní v NSK

■ Vzhledem k novelizaci zákona o podpoře sportu 115/2001 Sb., budou všechny současné kvalifikace v oblasti sportu a všeobecné sportovní činnosti postupně převáděny do Národní soustavy kvalifikací (NSK), resp. bude u nich nutno vytvořit příslušné kvalifikační a hodnotící standardy. Pro řadu kvalifikací již tento proces běží. Protože standardy přímo definují požadované kompetence studenta na výstupu (co umí teoreticky a co prakticky), ovlivňují tak přímo vzdělávání ve vyšších kvalifikačních třídách v systému vzdělávání ČOS a celém sportovním prostředí.

ČOS na základě tohoto faktu usilovala o zastoupení v sektorové radě pro osobní služby, která určuje, pro které kvalifikace budou zpracovány standardy, sestavuje pracovní skupiny a standardy po určité době reviduje. V sektorové radě mají být zastoupeni jak poskytovatelé vzdělávání, tak zaměstnavatelé a zástupci akreditačních orgánů (MŠMT). Českou obec sokolskou v této sektorové radě zastupují od července 2016 ředitel Ústřední školy ČOS bratr Chlumský a místonáčelník ČOS bratr Nemrava. Sektorová rada se schází dvakrát ročně. V rámci členství zástupci připravují, oponentují a upravují návrhy stávajících či vznik nových kvalifikací v soustavě NSK. Prioritou zástupců ČOS je zařadit „tradiční“ kvalifikace v oboru sportovní všestrannosti do NSK a podílet se na tvorbě a oponentování standardů. Aktuálně byl připraven návrh na kvalifikaci Instruktor lezení na umělých stěnách, v diskusi je návrh ČOS na zpracování standardů Instruktora cvičení RDPD a Instruktora lyžování a snowboardingu. Pro ostatní kvalifikace, např. Instruktor zdravotní tělesné výchovy, jsou standardy již vytvořeny (před příchodem ČOS) a bude možné je oponentovat. Diskutována je možnost vytvořit společný obsahový základ kvalifikací v oblasti sportu (např. anatomie, právní problematika, první pomoc apod.).

V budoucnu bude nutné, aby ČOS rozhodla, pro které kvalifikace bude žádat o autorizaci k provádění zkoušek. Autorizace je poměrně administrativně náročný proces a je vázán řadou pravidel. Je potřeba zaměřit se pouze na vybrané „strategické“ kvalifikace, ve kterých bude ČOS mít autorizaci ke zkouškám.



Tento problém se týká organizace jako celku, nikoliv a jenom pouze jednoho programového útvaru, protože NSK řeší i oblast výkonnostního sportu nebo kvalifikací v oblasti kulturní činnosti.

Předpokládá se, že dosavadní akreditační komise (AK) pro oblast sportu, která akreditace uděluje (Instruktor, Trenér), bude zrušena, nebo její činnost výrazně upravena. V současnosti je však ustanoveno nové složení komi-

se a nový ředitel odboru sportu MŠMT. Je tedy možné, že dosavadní stav, kdy řada návrhů sportovního prostředí na kvalifikace nebyla ze strany AK MŠMT akceptována, bude změněn.

Jak může být Národní soustava kvalifikací prospěšná vzdělávání v ČOS? Především tím, že umožní členům ČOS získat formální uznání vzdělání za jejich dlouholetou cvičitelskou / trenérskou praxi, při splnění požadavků standardu. Protože NSK neurčuje podobu vzdělávacích plánů a osnov, ale požadavky na výstupu (co musím umět), systém vzdělávání tak může být postaven např. na blokových víkendových školeních rozložených v čase, které cvičitel / trenér absolvuje dle svého zaměření a které jej budou směřovat k danému kvalifikačnímu standardu. Po určité době se pak cvičitel / trenér přihlásí k závěrečné zkoušce u autorizované osoby a získá autorizované osvědčení o vzdělání. Tento doklad lze pak využít např. při hledání nového zaměstnání či vlastní podnikatelské činnosti. Systém by umožnil snazší přístup cvičitelům k vyšším kvalifikačním třídám, které jinak pro časovou, finanční a organizační náročnost nejsou pro řadu členů ČOS dostupné. Splněním zkoušek by zároveň byla garantována jejich odborná úroveň, což by mohlo vést ke zvýšení kvality tělovýchovného procesu v sokolských jednotách. Zároveň by došlo ke zvýšení uplatnění cvičitelů / trenérů ČOS na trhu práce, což může být vítaným benefitem (odměnou) za jejich záslužnou činnost.

*Martin Chlumský*

Národní soustava kvalifikací (NSK) je dle zákona 179/2006 Sb. veřejně přístupný registr všech úplných a profesních kvalifikací potvrzovaných, rozlišovaných a uznávaných na území České republiky. Prostřednictvím kvalifikačních a hodnotících standardů jsou zde popsány nejenom úplné kvalifikace, které člověk obvykle získá ve škole, ale také kvalifikace profesní, které jsou částí určitého povolání. Národní soustava kvalifikací se tak vytváří na pomoc lidem, kteří získali profesní dovednosti nad rámec svého původního vzdělání, ale nemají k tomu žádný doklad. Díky existenci standardů je možné, aby se nechali přezkoušet a získali certifikát o svém vzdělání.



Dnešní podoba  
původní místnosti  
- na jejím místě  
jsou tři počítačové  
učebny

**SOKOLSKÉ  
STOPY  
V HISTORII**



## V místech, kde byl založen Sokol Pražský

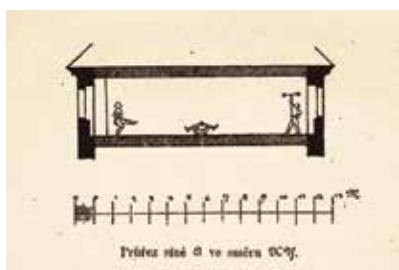
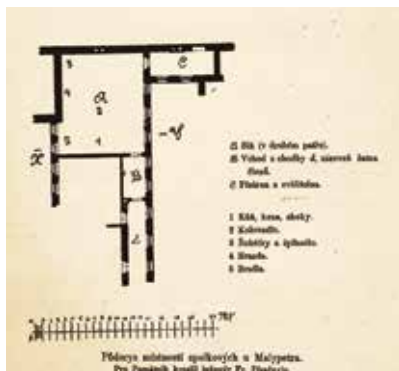
■ U příležitosti 155. výročí založení Tělocvičné jednoty Pražské (později Sokol Pražský) zavolala redaktorka Českého rozhlasu Pavla Fírbacherová, že by potřebovala natočit rozhovor k tomuto výročí, aby ho mohl Český rozhlas vysílat letos 16. února, přesně ve výroční den. Rozhovor chtěla natočit v místě, kde byla první sokolská jednota založena, a to v budově Střední průmyslové školy sdělovací techniky, Panská 3, Praha 1. Na stěně budovy, v úrovni oken v 1. patře je i pamětní deska: „Zde byl 16. února 1862 založen Sokol Pražský, kolébka sokolstva“.

Věděl jsem, že tam sídlil i Tělocvičný ústav Malypetrův a do jeho prostor byla svolána na neděli 16. 2. 1862 první valná hromada nově zakládaného českého tělocvičného spolku. Tomu předcházela spousta práce: 17. prosince 1861 žádal Dr. Julius Grégr u Císařsko-královského místodržitelství o povolení zřízení Tělocvičné jednoty Pražské s příloženými stanovami. Po jejich několikerém přepracování byly dne 27. ledna 1862 schváleny. Následovaly přípravy s návrhem kandidátů do výboru spolku, až dne 16. 2. 1862 vyšla v Národních listech lokální zpráva:

„Schůzka tělocvičné jednoty odbývá se dnes o 10 hod. dopol. v místnostech české reálky v Panské ulici 2. poschodí. Veškerí páni údové, jakož i oni páni, jež přistoupiti hodlají, vyzývají se k účastenství v této schůzce.“

Všechny tyto informace jsem našel v „Památku vydaného na oslavu dvacetiletého trvání Tělocvičné jednoty Sokol Pražský“, který je k dispozici na <http://kozan.wz.cz/sokol/> zásluhou bezejmenného, („kozan“ je přezdívka nebo spíš

jméno ducha v jeho chalupě) obětavého člověka, který celý Památník naskenoval a umožnil tak všem do něj nahlédnout. Díky němu jsem se také dozvěděl detaily, kde hledat onu místnost – tělocvičnu, kde se zakládající valná hromada uskutečnila: „První tělocvična, v které později Sokol pěstoval první cvičení svoje, nacházela se v II. patře řečeného domu a sice v zadním křídle jeho, ohraničena jsouc se dvou stran dvory, a třetí chodbu školy piaristické, se čtvrté pak ško-



lou budečskou, z jejíž chodby se též do místností tělocvičných vcházelo. Bylať to místnost jak polohou, tak rozměry svými nevalně ku cvičením hromadným způsobilá“ (popis je od Hynka Pally – cvičitele Sokola Pražského). Dále o pár stránek dál byl i půdorys místností spolkových u Malypetra.

Vybaven výše uvedenými vědomostmi jsem se sešel s redaktorkou Českého rozhlasu Pavlou Fírbacherovou přede dveřmi školy. Původně chtěla pouze využít prostředí školy k natočení rozhovoru, ale přesvědčil jsem ji, že ve škole budeme hledat místnost, kde se konala první valná hromada Sokola Pražského. Ve škole jsme byli očekáváni a našimi průvodci se stali zástupce ředitele Aleš Ryšavý a učitel školy Jakub Šerých. Vysvětlil jsem jim, že chceme najít sál, kde byl založen Sokol Pražský a ukázal jsem jim náskres a slovní popis z Památníku. Po chvíli přemýšlení prohlásil Ing. Šerých, že to může být jedině v prostorách, kde mají v současné době počítačové učebny. A skutečně: když jsme přišli do příslušné části 2. patra budovy školy a zkontrolovali jsme polohu oken a dveří, zjistili jsme, že stojíme opravdu v místnosti, kterou jsme hledali. Jen původní místnost o rozloze 40 čtverečních sáhů (sáh – 177 cm) je rozdělena na tři menší učebny s počítači a další technikou. To ale vůbec nevadilo, hlavně, že jsme našli, co jsme hledali. Díky redaktorce ČRo a ochotným pracovníkům školy jsme po 155 letech stáli v místnosti, kudy prošla sokolská historie.

Rozhovor z tohoto památného místa vysílal Český rozhlas 16. února 2017 ve 12:43 hod. na stanici Region – Praha a Střední Čechy a možná i na jiných stanicích. Je možno si ho poslechnout na [http://www.rozhlas.cz/strednicechy/aktualne/\\_zprava/sokol-slavi-155-narozneniny-dnes-se-v-jeho-prvni-telocvicne-uci-stredoskolaci--1699282](http://www.rozhlas.cz/strednicechy/aktualne/_zprava/sokol-slavi-155-narozneniny-dnes-se-v-jeho-prvni-telocvicne-uci-stredoskolaci--1699282).

Miroslav Vrána



# Vídeňští sokoli slaví své jubileum

**Letos 3. března si sokolové v Rakousku připomenuli významné a úctyhodné jubileum – před 150 lety byla založena první sokolská jednota v zemi, Sokol Vídeňský. Toto výročí si bude Sokolská župa Rakouská připomínat různými akcemi po značnou část letošního roku. Historii župy Rakouské jsme stručně připomenuli v minulém, elektronickém vydání časopisu Sokol. Nyní hovoříme se starostou župy Rakouské a starostou sokolské jednoty Vídeň XVI/XVIII bratrem Thomasem Frey-Maternou o připravovaných akcích oslav a o současném životě v župě a jejích jednotách.**

**Oslavy vašeho výročí jsou rozloženy do několika měsíců letošního roku. Jaké akce se při nich budou konat?**

Oficiálně budou zahájeny 21. dubna slavnostním večerem na velvyslanectví České republiky ve Vídni. Při jeho organizaci je vůči nám velmi vstřícný velvyslanec Jan Sechter, za což mu patří náš dík. Oslavy vyvrcholí v druhé polovině října – 20. 10. slavnostním večerem ve vídeňské Komorní opeře, na který zveme jak představitele sokolských organizací ze zahraničí, tak politické představitele a významné osobnosti z Rakouska a České republiky – například vídeňského starostu pana Dr. Michaela Häupla, z české strany některé ministry a představitele parlamentu. Následovat bude 21. 10. Gala-večer ve slavnostním sále ví-

deňské radnice. Při této příležitosti se také bude ve Vídni konat zasedání Světového svazu sokolstva.

**Součástí oslav ale nejsou jen tyto dvě akce, ale také mnohé další. Které to budou?**

Bude to řada sportovních akcí, jako například turnaje ve volejbalu, a samozřejmě také kulturní a společenské akce. Jejich program se ještě do-  
laďuje. Při některých z nich spolupracujeme se sokoly z Jihomoravského kraje – užší vztahy s nimi jsou již tradicí, což je mimo jiné i díky zeměpisné poloze. Vždyť do Hodonína či do Břeclavi je to z Vídně jen několik desítek kilometrů.

**Kolik jednot a kolik členů má Sokolská župa Rakouská v současnosti?**

V současnosti, po sloučení tří jednot v jednu, máme šest sokolských jednot, všechny jsou ve Vídni. Členů máme něco málo přes 500 – jak vídeňské Čechy, tak Slováky, ale také třeba Slováky, kteří v Rakousku pracují.

**Máte také vlastní prostory, kde můžete cvičit a pořádát další různé akce, nebo si musíte vše pronajímat?**

Máme dvě sokolovny a jeden pozemek, který sice nevyužíváme, protože na něm byly postaveny obytné domy, ale máme z něj určitý pravidelný příjem, který nám pomáhá pokrývat náklady na provoz dvou sokoloven. Jedna z nich je starší – byla postavena v roce 1924 a potřebuje již zásadní rekonstrukci, druhá je relativně nová, když vyrostla na místě původní, starší. Tu jsme otevřeli v roce 2000. Tyto sokolovny nám tedy tvoří dobré zázemí pro konání řady akcí, například pravidelně

delně v únoru zde konáme maškarní ples.

**Jaká specifika má Sokol v zahraničí, co se liší od podmínek v České republice?**

Sokol v zahraničí plní vedle cvičebních a tělovýchovných aktivit také kulturní úkoly. Reprezentuje české tradice. Tím pádem udržel mezi členy vztah k pramenům našeho bytí a ukazuje navenek původ sokolstva a českou kulturu.



**Rakouští sokolové se po roce 1990 pravidelně zúčastňují všesokolských sletů v Praze. Chystáte se i na blížící se XVI. všesokolský slet 2018?**

V novodobé historii vždy vídeňští sokoli cvičili v některé ze skladeb. Rád vzpomínám a uvádím jako příklad sokolské sounáležitosti z minulého sletu, kde jsme se při nácviku sešli hned ze tří zemí – vídeňští, slovenští a hodonínští sokolové spolu postavili pro skladbu Chlapáci III jednu společnou „osmnáctku“. Vsesokolského sletu 2018 se samozřejmě budeme chtít nějakou formou zúčastnit, ale zatím je ještě brzy být v tomto směru konkrétnější, protože s jednotlivými skladbami se teprve musíme seznámit. Naše účast zřejmě bude ve skladbě pro muže Borci. Zajisté se zúčastníme skladby věrné gardy, kde tradičně účast členů z našich řad je největší.

**Jste jedním z několika krajaňských spolků ve Vídni.**

**Jaké je Vaše postavení mezi nimi a spolupracujete s nimi?**

Ve Vídni je několik českých krajaňských spolků – především kulturního a společenského zaměření. My jsme mezi nimi největší a jako jeden z mála sportovní (samozřejmě naše činnost není jen sportovní, ale zasahuje do všech oblastí, kde je Sokol aktivní). Spolupráce funguje s několika jinými spolky, avšak mnozí naši sokolové jsou také zástupci těchto spolků. Díky tomu tak existuje mezi Sokolem a těmito spolky určitá propojenost. ☺

Účastníci letošního maškarního plesu ve Vídni

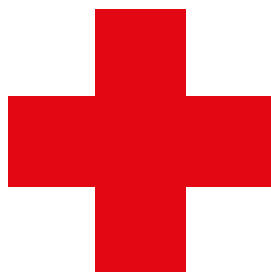


**K**revní transfuze je převod lidské krve nebo krevních přípravků od jednoho člověka (dárce) do krevního oběhu druhého člověka (příjemce). Takto chápeme většinou transfuzi i dnes, ale nemusí tomu tak být vždy.

Krevní převod se může uskutečnit i jinak, kdy člověk daruje vlastní krev sám sobě. To se děje např. před plánovaným operačním zákrokem, při kterém hrozí větší ztráta krve a kdy se v časovém odstupu před výkonem odebere pacientovi krev, uchová se v krevní bance a při operaci se mu pak podá. Tomu se říká autotransfuze a odpadají při ní rizika infekcí či imunologických komplikací. Běžně se ale transfuze provádí tak, že dárce je odebrána krev na transfuzní stanici. Dárce může být osoba starší 18 let, která je zdravá, a tudíž odebráním krve nehrozí riziko jí ani případnému příjemci. Např. osoby, které prodělaly žloutenku typu B, darovat krev nesmějí (podrobnosti o tom, kdo může být dárce, se lze dozvědět na internetových stránkách všech transfuzních stanic). Před odběrem dárce vyplní dotazník o svém zdravotním stavu a je mu odebrána krev na vyšetření krevního obrazu. Pokud je ten v pořádku, pak je dárce vyšetřen lékařem a pokud i nyní je vše v pořádku, může se uskutečnit odběr.

Po odběru krve je krev vyšetřena mimo jiné na vážné infekce, jako je právě žloutenka A, B či C, HIV apod. Také je z odběrového vaku rozděle-

## Krevní transfuze a její význam



na na krevní složky. Krev není sama o sobě jednoduše tekutina, ale obsahuje červené krvinky a krevní plazmu (což je směs bílých krvinek, krevních destiček a nejrozličnějších bílkovin, mj. imunoglobulinů a tzv. srážecích faktorů – bílkovin, účastnících se procesu srážení krve spolu s krevními destičkami). V současné době lze díky speciálním přístrojům, tzv. separátorům, darovat pouze krevní plazmu nebo krevní destičky (z odebrané krve se ještě v přístroji oddělí uvedené krevní součásti a zbytek se vrátí zpět do krevního oběhu). Po oddělení krevních složek se část krve zchladí a je možné je různě dlouhou dobu skladovat (erytrocyty – červené krvinky až 42 dní; krevní plazmu je možno zmrazit a v -25 °C skladovat až 3 roky).

Na povrchu červených krvinek jsou bílkoviny – antigeny, které určují tzv. krevní skupinu dárce. Rozoznáváme hlavní krevní skupiny A, B, AB a 0. Současně také rozoznáváme, zda je na povrchu krvinky antigen Rh (krevní sk. Rh+ či Rh-). Dále se v dnešní době vyšetřuje ještě řada tzv. menších antigenů pro přesnější určení shody dárce s příjemcem. Pokud bychom totiž podali pacientovi krev jiné krevní skupiny než je jeho vlastní, došlo by k závažné imunitní reakci, kdy by protilátky příjemce zareagovaly proti cizím krvinkám dárce. Spoluobjevitelem krevních skupin byl český lékař Jan Janský.

Pacientům se pak podle potřeby podávají příslušné krevní přípravky, nikoli tzv. plná krev, která je odebrána dárce. Různé stavy vyžadují různé krevní přípravky: pacient po závažném úraze s rozsáhlým krvácením bude vyžadovat jistě červené krvinky, ale pro snížení krvácení a dodání dalších srážecích faktorů i krevní plazmu nebo krevní destičky. Krvácením jsou ohroženy také některé rodičky po komplikovaných porodech: pokud např. dojde k prasknutí placenty, jedná se o velmi závažné krvácení, při kterém žena velmi rychle může přijít o velké množství krve. Taková pacientka bude vyžadovat podobné typy krevních složek, jako pacient při závažném úraze. Pacienti, kteří prodělávají závažné infekce, mohou potřebovat krevní plazmu, protože obsahuje některé imunoglobuliny, protilátky, obsažené právě v krevní plazmě. Zároveň se tím dodají i některé srážecí faktory, které zabrání





rozvoji závažné koagulopatie (komplikace závažných infekcí, při kterých dochází ke krvácení do orgánů z důvodu nedostatku právě srážecích faktorů). To se týká nejen dospělých pacientů, ale i dětí, a to včetně novorozenců. Zejména nedonošení novorozenci někdy trpí anémií – chudokrevností, která je daná především dosud nezralou krvetvorbou a těm je někdy opakovaně nutno dodávat červené krvinky. Někteří novorozenci trpí po porodu závažným rozpadem červených krvinek v důsledku přenesení mateřských protilátek placentou (pokud je např. matka krevní skupiny Rh negativní a dítě po otci Rh pozitivní). V takovém případě je nutné podat tzv. výměnnou transfuzi – přibližně dvojnásobek objemu krve novorozence, což je asi 50 ml na kilogram hmotnosti dítěte

(běžně se dětem podává cca 15 ml na kilogram hmotnosti). Transfuzi děti dostávají od prověřených dárců, takových, kteří již darovali krev opakovaně.

Poté, co lékař rozhodne o podání transfuze, je pacientovi odebrána krev na stanovení jeho krevní skupiny a na porovnání jeho krve s krví zvoleného dárce, zda se v nich nevyskytují protilátky. Po té je krev (či jiná krevní složka) dopravena na příslušné oddělení, kde je lékař zkontroluje, zda souhlasí popis krve na dodaném krevním vaku s dodatkem listem. Pak se odebere vzorek krve pacientovi a z dodaného krevního vaku a u lůžka se ještě jednou zkontroluje, zda krevní skupina souhlasí (tzv. křížová zkouška). Poté se může krev podat pacientovi. Pokud se jedná o akutní stav a není možné čekat na výsledek přísluš-

ných zkoušek (stanovení protilátek, krevní skupiny apod.), je z tzv. vitální indikace podána krev skupiny 0 Rh neg. (tzv. krev univerzálního dárce, která nemá na povrchu žádné antigeny a tělo příjemce proti ní nebude vyvíjet žádnou obrannou reakci, i když to nebude krev skupiny pacienta).

Z výše uvedeného je snad patrné, že pacientů, kteří se bez náhrady červených krvinek či jiných složek krve neobejdou, je mnoho, a proto je stále zapotřebí nových dárců krve. Ti, kteří darovat mohou, by to měli brát jako součást svých občanských povinností. Takové chce také podporovat i Sokol, mj. i korespondenční soutěží **Sokolská kapka krve**.

MUDr. Vít Jakoubek, Ph.D., Zdravotní komise OV ČOS

## Sokolská kapka krve – výsledky za rok 2016

■ V tabulce níže předkládáme výsledky prvního řádného ročníku korespondenční soutěže Zdravotní komise OV ČOS. Zúčastněné jednoty hlásily počet odběrů krve a počty dárců za jednotlivá pololetí a za celý rok. Některé jednoty nám nahlásily výsledky za obě pololetí až v lednu,

proto se již uveřejněné výsledky za 1. pololetí budou lišit – do budoucna však prosíme o včasné hlášení: Celkové výsledky posuďte sami (podrobnosti soutěže a výsledky za jednotlivá pololetí jsou k nalezení na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu) a na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz) v sekci Zdravotní komise):

### Výsledky soutěže Sokolská kapka krve za rok 2016

pořadí	T.J Sokol	počet odběrů	počet dárců
1.	Komárov	64	25
2.	Příbram	23	7
3.	Opočno	20	14
4.	Rokycany	13	10
5.	Praha Libeň	10	5
6.	Kobyly	10	3
7.	Týniště n. Orlicí	8	4
8.	Dvůr Králové n. Labem	7	4
9.	Mirošov	7	2
10.-11.	Kařez	6	3
10.-11.	Stupno	6	3
12.	Ledeč . n. Sázavou	5	3
13.	Chocerady	5	2
14.	Týn n. Bečvou	5	1
15.	Silůvky	4	4
16.	Zbiroh	4	2
17.	Břasy	3	3
18.	Olomouc Nové Sady	3	2
19.	Olomouc	2	1
20.	Náměšť na Hané	1	1
celkem		206	99



Závěrem ještě technická poznámka: od roku 2017 zvyšujeme maximální počet odběrů za rok u mužů na 5 a u žen na 4 (vzhledem k praxi některých transfuzních stanic). Výsledky za období leden–červen 2017 čekám do konce července na e-mail [vit.jakoubek@sokol-liben.cz](mailto:vit.jakoubek@sokol-liben.cz).

Je potěšující vidět vzrůstající zájem o tuto společensky významnou aktivitu. A zúčastněné může především těšit, že svým darem možná zachránili lidský život.

Vít Jakoubek, Zdravotní komise OV ČOS

## Blahopřání



■ V úterý 28. března oslavil své 70. narozeniny **bratr Jaroslav Švorčík**. Narodil se 28. března 1947 v Hradci Králové, vyučil se soustružníkem

a následně pracoval jako obráběč kovů – brusič v METAZu v Hradci Králové, později přejmenovaném na ALMET. Poté se činil ve stejné profesi u německé firmy Stüken a výdělečnou činnost ukončil u firmy H + H, obě se sídlem v Hradci Králové. Kromě tělovýchovy je jeho koníčkem vodní turistika. Jako vlastník rodinného domku se naučil všechny činnosti spojené s jeho údržbou, což později využil při stavbě dvou rodinných domků pro své dcery, na nichž se po několik let rozhodující mírou podílel. Sympatické je také jeho zpracovávání zkvašených švestek.

Již jeho otec byl cvičitelem, funkcionářem a údržbářem náradí v Tělocvičné jednotě Sokol Nový Hradec Králové. Není tedy divu, že ho v této aktivitě následoval i syn. Jaroslav začal cvičit v T. J. Sokol Nový Hradec Králové. Postupem doby převzal vedení oddílu mužů a cvičení v tělocvičně rozšířil i na cyklistické vyjíždky po okolí, vodní turistiku na Vltavě a Orlici v létě a lyžařské výlety na běžkách, bruslení a lední hokej v zimě.

Od znovuobnovení Sokola se samozřejmě stal členem výboru jednoty, náčelníkem a místostarostou. Po vrácení zanedbané sokolovny v rámci restituce věnoval mnoho volného času na rekonstrukci, nezbytné úpravy, opravy a údržbu sokolského majetku. Hodně práce vykonal i při výstavbě venkovního víceúčelového hřiště v roce 2006. Na všesokolských sletech v letech 1994, 2000 a 2006 cvičil ve skladbách mužů. Bez jakéhokoliv zaváhání se dá říci, že je důležitým tme-  
lícím prvkem nejen oddílu mužů odboru sokolské všestrannosti, ale i celé jednoty. Přitom nelze zapomenout na jeho manželku Hanu, díky jejímuž pochopení a vstřícnosti může Jarda Sokolu věnovat tolik času a úsilí. Hana se proto právem stala doživotní čestnou členkou oddílu mužů sokolské všestrannosti.

Do dalších let mu všichni členové T. J. Sokol Nový Hradec Králové přejí hodně zdraví, dobré nálady a více volného času.

Jaroslav Rohlena

## Rozloučení

■ Sokol České Budějovice se 22. února rozloučil s **bratrem Karlem Vopaleckým**, který zemřel ve věku 80 let. Bratr Vopalecký se narodil v lednu 1937 a od mládí docházel do aktivní sokolské jednoty v Rožnově, což byla tehdy obec na samém předměstí Českých Budějovic. Jeho otec zde působil jako zapálený a oblíbený cvičitel a dlouholetý náčelník. Jistě i proto se stal br. Karel Vopalecký sokolem „tělem i duší“.

Po revoluci 1989 se bez otálení zapojil do práce v předsednictvu sokolského koordinačního výboru, který byl v Č. Budějovicích ustaven dle zápisu v kronice již 8. ledna 1990, tedy pouhý den po rozhodujícím sjezdu sokolů na pražském Výstavišti. Hned v únoru byl pod vedením br. Vopaleckého ustaven v Českých Budějovicích přípravný výbor pro obnovení Sokola a bratr Vopalecký se stal také jeho zástupcem do ústředí ČOS.

I když měl cvičitelský průkaz II. třídy, věnoval se od samého začátku organizační práci a především mapování původního majetku nejen sokolské jednoty České Budějovice, ale nejméně v rozsahu bývalé župy. Jen díky takovému nadšencům se obnovování činnosti Sokola i pořizování zmínované dokumentace dařilo, protože župy ještě neexistovaly a termín pro podání žádostí o restituce

byl neúprosný (konec roku 1991).

Na ustavující valné hromadě obnovené jednoty Sokol Č. Budějovice byl v říjnu 1990 zvolen jejím jednatelem. V lednu 1991 bylo ČOS schváleno obnovení župního uspořádání a hned v březnu, na ustavující valné hromadě obnovené župy Husovy byl br. Vopalecký zvolen jejím prvním starostou.

Mimo své zaměstnání, rodinu a práci na župě navíc nadále neúnavně pokračoval v započaté práci – v dokumentaci sokolského majetku i tam, kde se jednoty zatím neobnovily.

V březnu 1992 jej postihla vážná mozková příhoda. Uzdravování trvalo dlouho a následky bohužel zůstaly. I díky maximální podpoře rodiny se, ač těžce postižený a sotva chodící, po čase opět k Sokolu vrátil. Pokud mu zdravotní stav dovolil, tak býval vděčným divákem na akademiích, chodil občas na schůze jednoty, za přáteli, sledoval sokolský tisk. V roce 1998 obdržel pamětní sokolskou medaili „Za věrnost“.

Nikdy nezapomeneme!

Milada Pospíšilová, vzdělavatelka  
T. J. Sokol České Budějovice



## Spolupráce s nakladatelstvím Grada

■ Redakční a ediční rada navázala v loňském roce neformální spolupráci s nakladatelstvím Grada Publishing.

V rámci této spolupráce mohli členové Sokola nakupovat přes e-shop vybrané tituly s dvacetiprocentní slevou, v Metodických listech jsme mohli přetisknout některé pasáže

se cvičeními a také začaly práce na společném vydání knihy k parkouru. Neformální spolupráce mezi Gradou a Českou obcí sokolskou pokračuje i v letošním roce. V jejím rámci jsme se dohodli na 20% slevě na veškeré knihy nakladatelství Grada při nákupu přes jeho e-shop, a to po celý rok.

### SLEVOVÝ KUPÓN

**Veškeré publikace nakladatelství Grada**

Nákup přes e-shop na [www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
heslo: SOKOL17

Platnost kupónu: do 31. 12. 2017





## X. národní přehlídka sokolských divadel



výběrová přehlídka pro XVI. všesokolský slet – v sokolovně v Lázních Toušeni 21.–23. dubna + 19.–21. května 2017

### program /změny vyhrazeny/

#### pátek 21. dubna 2017

19.00 **Balada z hadrů**  
(DIVADLO POD PETŘÍNEM)

#### sobota 22. dubna 2017

11.00 *pro děti* **Ať žijí duchové**  
(DOLNÍ ŽIVOTICE)  
16.00 **Mátový, nebo s citronem?**  
(KLÁŠTEREC NAD ORLICÍ)  
20.00 **Vzpouza nevěst**  
(KROMĚŘÍŽ)

#### neděle 23. dubna 2017

11.00 *pro děti* **Na skok do pohádky**  
(TŘEŠŤ)  
17.00 **Petrolejové lampy** (JILEMNICE)

#### pátek 19. května 2017

20.00 **Záskok**  
(LOUŇOVICE POD BLANÍKEM)



#### sobota 20. května 2017

10.30 *pro děti* **Jak se čerti ženili**  
(NOVÉ VESELÍ)  
17.00 **Madam Colombová zasahuje**  
(ČESKÁ SKALICE)  
20.00 **Přes přísný zákaz dotýká se**  
sněhu (PODIVÍN)

#### neděle 21. května 2017

11.00 *pro děti* **O princezně Růžičce**  
(ROKYCANY)  
17.00 **Na správné adrese**  
(ZDIBY – VELTĚŽ)

—  
*na pozdější termíny  
připravujeme:*

**Z Kytice (LÁZNĚ TOUŠEŇ)**  
*pro děti* **Jak měl Rumcajs Cipíska**  
(TIŠNOV)

**Naši furianti**  
(DIVADLO POD PETŘÍNEM s hosty)



# TYRŠŮV III. DĚČÍN



*Miroslav Tyrš*

17/ 9/ 1832

v Děčíně

**K výročí  
narození Děčínského  
rodáka Miroslava Tyrše**

- PÁ** Příjezd účastníků do Kempu Děčín  
**SO** Volnočasové aktivity a prohlídky děčínského okolí.  
Večer společenské posezení u ohně s hudbou.

## **NEDĚLE**

Uctění památky narození Tyrše bude v neděli 17.9. položení květin k soše a poté bude kulturní program Sokolů i pro veřejnost. Následně bude průvod na Zámek k Tyršově světničce.

**15.-17.9.  
2017**

Zupa.  
severoceska-novakova  
@seznam.cz



**KEMP DĚČÍN**