

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

# *Nazdar!*

## *Sokolské souzvuky*

*č. 5 – květen 2013*  
*Ročník 3.*

*Na kraji pohrom, v srdci dalek  
se česká země ocitá,  
odlivem požárů a válek  
zapomenutá ulita,  
v níž hukot úzkosti je stlačen.  
V deštích tu úzkost pije z mračen,  
z modrého nebe stáčí jas  
a míchá zlaté víno s temným.*

*Ach, Čechy krásné, Čechy mé!  
Obraze rámu prastarého,  
kolikrát vytrhli tě z něho,  
že oprýskaly barvy tvé  
až po tmu hrobů. A v den slavný  
znovu pro zraky žárlivé  
napjal tě rámař starodávný.*

(František Hrubín – „Jobova noc“)

# **Obsah:**

## **Úvodní slovo**

*Květen 2013*

## **Metodika**

*Pohybová příprava pro ženy*

*Na pomoc s názvoslovím*

*Netradiční pomůcky při cvičení R + D a PD*

*„Přírodní“ náčiní v praxi*

## **Nejenom pohybem živ je Sokol.**

*Květnové vzpomínky a jaro dnes*

*Svátek práce*

*Svátek matek*

*„Národ sobě“*

*Pokus o obnovu Sokola v roce 1968*

*Prameny sympatií*

*Bratr Kozlík - rytíř životních moudrostí*

*Co je to život?*

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

*Západní Čechy*

*Příběh skoro detektivní*

## **Zprávy z jednot a žup**

*Porada v Roudnici n. Labem*

*Vzpomínky na Mukačevo*

*Sokolské odchody a radostné oslavy*

## **Závěrečné slovo**

*Setkání s praotcem Čechem*

# Úvodní slovo

## Květen 2013

O květnu – máji se říká, že je to měsíc lásky. Cílem nejčastější procházky v Praze se stává Máchův pomník na Petříně, příroda se otevírá k novému životu, všechno začíná kvést. Na březích Vltavy i na ostrovech v jejím proudu voní šeříky a bílé svíce kaštanů připomínají dávné dny, kdy jsme po šesti strašných letech znovu získali svobodu.

V květnu si připomínáme i jiná výročí a jiné události, ale ty první květnové dny před 68 lety jsou nezapomenutelné. Dnešní děti neznají úzkosti a strach dávných válečných dnů, my, kteří jsme prožili válku, na události v květnu vzpomínáme jako na největší událost svého života – pamatujeme si sokolské pochody, které najednou zněly z radiových přijímačů, slyšíme vzrušený hlas – volání o pomoc, věty, které se stávají historií i vlastnictvím každého z nás! Svoboda, konec utrpení, čas spravedlivé odplaty – pokud se ovšem dá říci, že šestiletý teror, holocaust, snaha o zničení českého národa a české kultury se vůbec dá oplatit nebo spravedlivě potrestat. Evropa stojí na nohou – na vítězných nohou, nenávidění okupanti jsou najednou krotcí a viditelně se bojí. Bojuje už pouze hrstka nesmiřitelných vojáků SS a daleko na východě se stále nechtějí vzdát fanatičtí Japonci.

Máme pochybné privilegium posledního evropského území, kde se ještě bojuje – na našem území padnou poslední rány nejstrašnější války v dějinách. V Praze jsou ulice zastaveny dvěma tisíci barikád, lidé rvou pražskou dlažbu holýma rukama – jsou odhodláni vítězně ukončit šestiletou porobu, do které nespádli vlastní vinou, ale zbabělostí politiků a mocipánů. Poslední dny války, která už byla vlastně skončena v noci z osmého na devátého května, kdy jsme - stále ještě v obavách - sledovali u radiových přijímačů jásot na ulicích evropských metropolí a oslavné salvy z děl – boj v srdci Evropy ještě neskončil – konečnou kapitulaci německých vojsk na našem území zaplatilo životem asi 1500 Čechů, 300 Vlasovců, přes 690 rudoarmějců a asi 1000 nenáviděných německých vojáků.

Je konec – lidé zvedají hlavy, Prahou i dalšími místy nejen u nás, ale i jinde v Evropě, se to jen hemží vojenskými uniformami, zbraněmi, které konečně mlčí, postavami v pruhovaných vězeňských hadrech vracejícími se domů jako zázrakem –hledají své rodiny, lékařskou péči, bezpečí. Trosky pražských domů zasažených posledními salvami dokazují, s jakou urputností se tu bojovalo. Vyhořelá Staroměstská radnice zírá osleplýma očima oken do náměstí, kterým zase jednou šla historie.

Zaplatili jsme draze za svou svobodu – stali se z nás noví lidé. Trpké válečné zkušenosti způsobují, že i my, děti, si najednou dokážeme uvědomit, co znamenají slova „svoboda“ a „pravda“! Nikdo z nás netuší, co na nás čeká, ani to, že to vůbec nebude tak, jak jsme si v těžkých válečných letech od budoucnosti slibovali!

Cena života a cena svobody byla, je a vždy bude vysoká – záleží jen na nás, co teď, v těžkých letech duchovního a morálního úpadku světa – dokážeme vydolovat ze svých srdcí a duší! Bojujeme na stejné frontě jako ti, kteří v posledních válečných dnech obětovali to nejdůležitější – vlastní život.

Válka se totiž nebojuje jenom zbraněmi! Pamatujme na to!

Jarina Žitná  
Sokol Liberec I.

# Metodika

## Pohybová příprava pro ženy

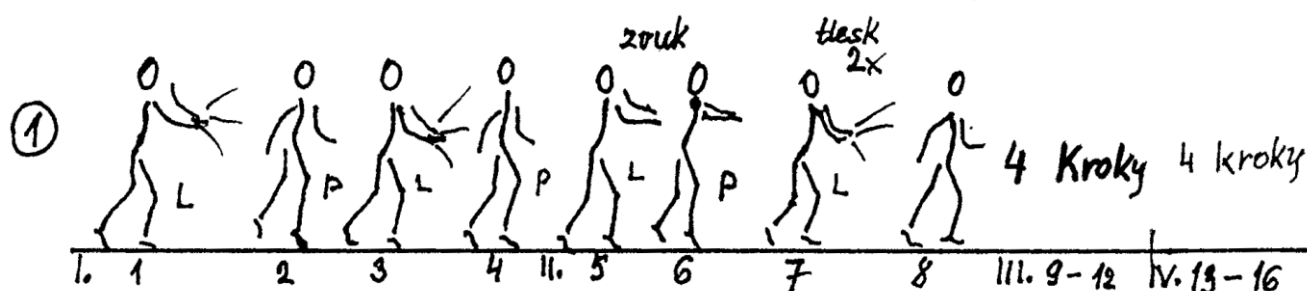
Na podzimním cvičitelském srazu župních vedoucích žen a seniorek (říjen 2012) předvedla dr. Jana Hájková ukázky pohybové přípravy pro ženy a seniorky. Cvičení se líbilo a cvičitelky prosily o písemný záznam tohoto cvičení. Toto cvičení vám předkládám i s názornými obrázky a doufám, že vám bude inspirací při vaší cvičitelské činnosti.

Pohybové vazby možno provádět v různém tempu a rytmu podle vyspělosti cvičenek, podle toho vyberte i hudební doprovod.

### 1/ Úvod – zahřátí, 4/4, ZP: stoj spatný – připažit

Chůze volně po tělocvičně

- I. 1 - tlesknout před tělem  
2 - paže volně (nic)  
3 - tlesknout před tělem  
4 - paže volně (nic)
- II. 1 – 2 pokrčit předpažmo dovnitř, trčít vpřed s pokřikem (např. haf, bum,...)  
3 - 2x tlesknout před tělem  
4 - paže volně (nic)
- III. – IV. 8 kroků



Obměny: a/ cvičenky rozdělit na poloviny – první cvičí tyto takty pořadí I. III. IV. II.  
- druhá IV. II. III, I.

b/ cvičenky rozdělit na čtvrtiny – 1/4 začíná I.+II.+III.+IV.takt

2/4 začíná II.+III.+IV.+I

3/4 začíná III.+IV.+I.+II.

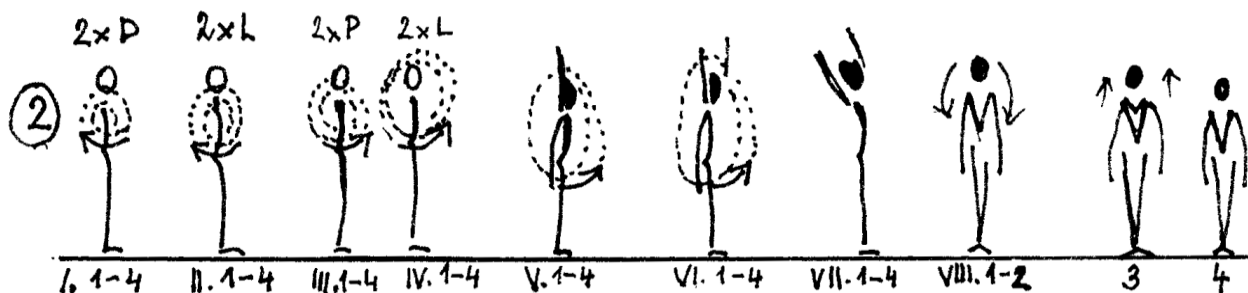
4/4 začíná IV.+I.+II.+III.

Směr pohybu můžeme měnit obraty, rozmístěním skupin, apod.

### 2/ Procvičení ramenního kloubu, 4/4, ZP: stoj spatný-připažit

- I. 1 – 4 dva kroužky pravým ramenem vzad
- II. 1 - 4 dva kroužky levým ramenem vzad
- III. 1 – 4 dva kroužky pravým ramenem vpřed
- IV. 1 – 4 dva kroužky levým ramenem vpřed
- V. 1 – 4 bočním kruhem a obloukem pravou vpřed vzpažit
- VI. 1 - 4 bočným kruhem a obloukem levou vpřed vzpažit
- VII. 1 – 4 výdrž ve vzpažení – mírný hrudní záklon (protáhnout vzhůru)

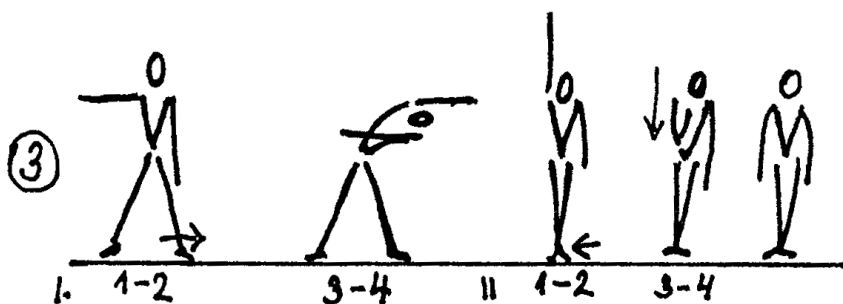
- VIII. 1 – 2 upažením připažit  
 3 - zvednout ramena  
 4 - spustit ramena



3/ Úklony, 4/4, ZP: stoj spatný – připažit

- I. 1 - 2 úkrok levou – upažit pravou  
 3 - 4 úklon vlevo – vzpažit pravou, předpažit dolů dovnitř levou  
 II. 1 - 2 vzpřím – přinožit levou – vzpažit pravou, připažit levou  
 3 - 4 skrčením připažmo připažit pravou

Totéž opačně, několikrát opakovat

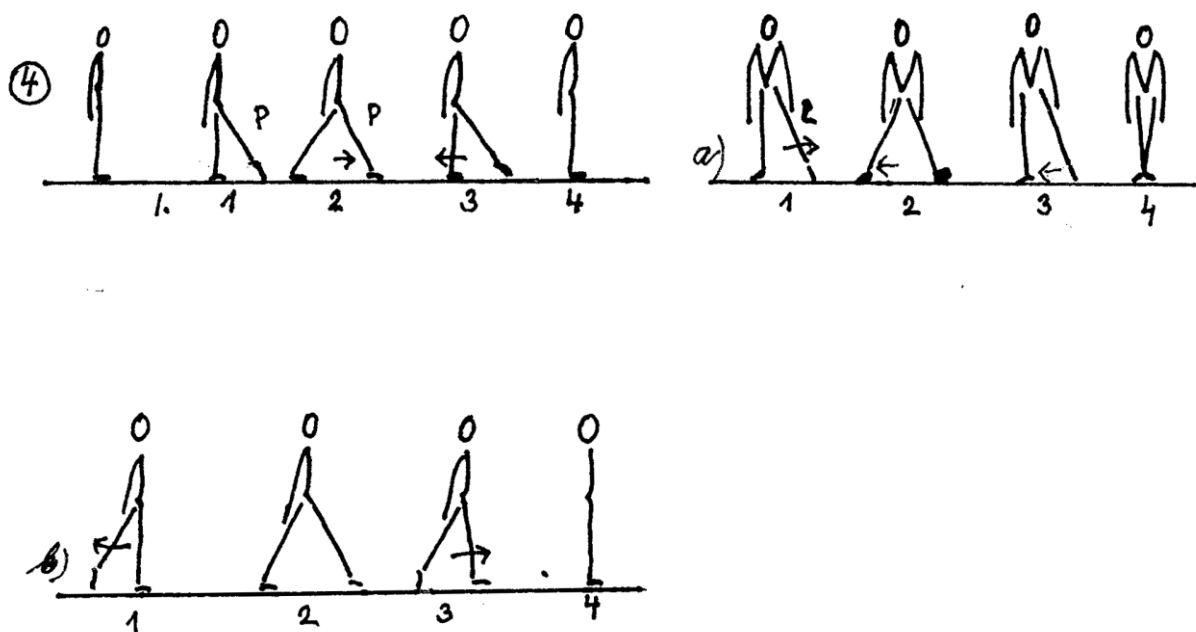


4/ Nohy – přenášení váhy, 4/4, ZP: stoj spatný

- I. 1 - stoj přednožný pravou  
 2 - přenosem na pravou stoj rozkročný pravou vpřed  
 3 - přenosem na levou stoj přednožný pravou  
 4 - přinožit pravou

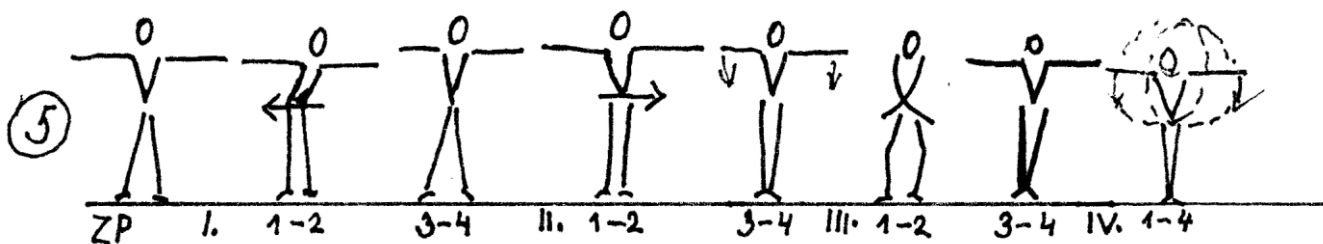
Obměny: totéž ve stoji úložném, záložném. ZP – stoj spatný

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| a/ 1 - stoj úložný levou             | b/ 1 - stoj záložný levou           |
| 2 - přenosem na levou stoj rozkročný | 2 - přenosem na levou stoj          |
| 3 - přenos na pravou                 |                                     |
| 4 - přinožením levé stoj spatný      | rozkročný pravou vpřed              |
|                                      | 3 - přenosem na pravou stoj záložný |
|                                      | 4 - přinožením levé stoj spatný.    |



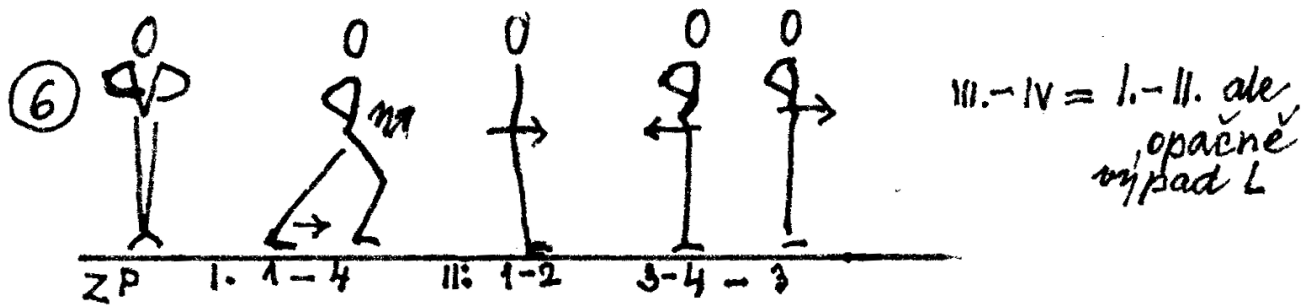
### 5./ Boky – pánev, 4/4, ZP: úzký stoj rozkročný – upažit

- I. 1 – 2 vysunout pánev vlevo a dva hmyty stranou  
3 – 4 pánev rovně
  - II. = I. ale opačně
  - III. 1 – 2 mírný podřep – připažit zkřížmo  
3 – 4 vzpřim – stoj – upažit
  - IV. 1 – 4 čelné kruhy dolů
- Cvičit opakovaně, pánev stále podsazena.



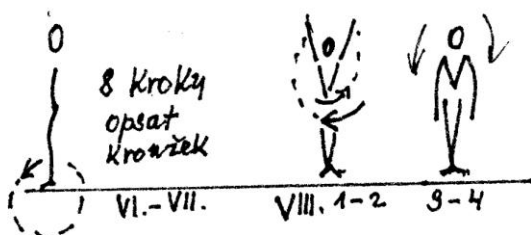
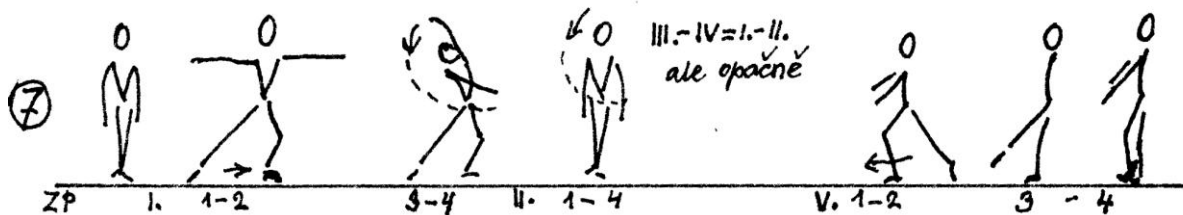
### 6./ Výpady – pohyby pánve, 4/4, ZP: stoj spatný, ruce v bok

- I. 1 – 4 výpad pravou vpřed a hmyty podřepmo
- II. 1 – 2 přisunem levé stoj - podsadit pánev  
3 – 4 vysadit a podsadit pánev, pánev rovně
- III. - IV. = I. - II. ale výpad levou vpřed



### 7./ Pohybové vazby, 4/4, ZP: stoj spatný – připažit

- I. 1 - 2 výkrokem levou stranou podřep úložný pravou – upažit  
3 - 4 úklon vpravo – vzpažit levou, předpažit pravou dolů dovnitř
- II. 1 - 4 přinožením pravé stoj – vzpřim – připažit pravou, obloukem dovnitř levou připažit
- III. - IV. = I. - II. ale opačně, začít výkrokem pravou stranou
- V. 1 - 2 výkrokem levou vpřed podřep záložný pravou – předpažit dolů  
3 - 4 odrazem levé přenos na pravou a přednožením poníž levou stoj předložný levou pokrčmo, levá špička u praveho chodidla – paže vpravo dolů
- VI. - VII. 1 - 8 osmi kroky opsat kroužek vlevo (360 stupňů)
- VIII. 1 - 2 připažit čelným obloukem dovnitř vzpažit zevnitř  
3 - 4 upažením připažit



### 8./ Polka, 2/4, ZP: stoj spatný – ruce v bok

- I. 1 – 4 polkový krok pravou vpřed, polkový krok levou vpřed  
II. 1 – 4 tři cvalové poskoky vpravo stranou, přídup levou – upažit  
III. 1 – 4 ruce v bok - polkový krok levou vzad, polkový krok vpravou vzad  
IV. 1 – 4 tři cvalové poskoky vlevo stranou, přídup pravou  
V. 1 – 4 „pata špička“ levou, přeměnný krok levou stranou,  
VI. 1 – 4 „pata špička“ pravou, přeměnný krok pravou stranou  
VII. = V. 1 - 4 „pata špička“ levou – tři podupy L, P, L  
VIII. 1 - 4 „pata špička“ pravou- tři podupy P, L, P

„Pata špička“ levou tzn. poskok na pravé, stoj přednožný levou zevnitř, chodidlo na patě, poskok na pravé, stoj přednožný levou dovnitř, dotýkat se špičkou země  
„Pata špička“ pravou tzn. poskok na levé, stoj přednožný pravou zevnitř na patě, poskok na levé, stoj přednožný pravou dovnitř, špička se dotýká země

### 9./ Waltz, 3/4, ZP: stoj spatný

- I. 1 – 3 valčíkový krok levou vpřed – předpažením upažit pravou  
II. 1 – 3 valčíkový krok pravou vpřed – předpažením upažit levou  
III. 1 – 3 valčíkový krok levou vzad  
IV. 1 – 3 valčíkový krok pravou vzad  
ve III. až IV. čelnými kruhy a oblouky připážit – provést plynule  
V. 1 – 3 výkrok levou vpřed zevnitř předpažit pravou, upažit levou  
VI. 1 – 3 přinožením levé stoj – připážit  
VII. 1 - 3 výkrok pravou zevnitř – předpažit levou, upažit pravou  
VIII. 1 – 3 přinožením pravé stoj – připážit  
IX. 1 – 3 valčíkový krok pravou vzad – upažit  
X. – XI. 1 – 6 čelnými kruhy a oblouky dolů připážit zkřížmo – mírný hrudní předklon  
XII. 1 – 3 vzpřim – upažit – výdrž

Metodické připomínky:

- Dodržujte správnou techniku provedení a zdravotní hledisko jednotlivých cviků
- Ved'te cvičenky k uvědomělému cvičení, vysvětlete význam cviků

Přeji vám hodně zdraví a radost ze cvičení

Věra Pařízková,

ÚCS seniorek, Sokol Královské Vinohrady

## **Na pomoc s názvoslovím**

### **Běhy**

**Klus** – pravidelné střídání skoků levou, pravou

**Klus přísunný (cval!)** – pravidelné opakování skoků jednou nohou a přisunu druhou

**Klus přeměnný** – střídání skoku, přinožení a skoku (např. polkový krok)

**Klus poskočný** – střídání skoku nebo poskoku na jedné noze, pak na druhé



# ***Netradiční náčiní pro cvičení R + D a PD***

## ***Stužka - cca 1 až 2 m dlouhá***

Pro dvojici R+D jedna stuha libovolné délky, dle věku a šikovnosti dětí

- \* při běhání / rozcvičce / rodič zapřáhne dítě jako koně, pak si úlohy vymění
- \* chůze po stužce natažené na zemi
- \* přeskoky stužky na zemi – nejprve bokem / rodič stojí čelem proti dítěti /, pak i čelem ke stužce skoky tam a zpět
- \* na honičku kolem stužky natažené na zemi
- \* chytání stužky – rodič uhýbá se stužkou a dítě se snaží konec chytit / zašlápnout /
- \* rodič i dítě chytanou stužku do levé ruky, rodič stojí na místě a dítě kolem obíhá, poté směr i ruce vyměnit
- \* foukání do stužky – např. proti sobě
- \* ocásek – použít stužku jako ocásek při hře na honěnou ve dvojici nebo celé skupině
- \* při rozcvičce – stužku na konci / nebo v polovině / a velké kruhy směrem vzad postupně oběma rukama
- vlnky se stuhou
- použít jako švihadlo
- rodič stužku vyhodí do vzduchu a dítě jí chytá,.....
- \* chůze po tělocvičně - dlouhý had – propojení rodič + dítě + stuha - možno využít říkanku:  

<i>„ Had leze z díry, vystrkuje kníry.</i>	<i>Had leze z díry, vystrkuje kníry,</i>
<i>bába se ho lekla, na kolena klekla.</i>	<i>za ním leze hadice, má červené střevíce</i>
<i>Jen se bábo nelekej, na kolena neklekej.</i>	<i>Na hlavě má čepici, pod čepicí bukvici“</i>
- \* při chůzi cvičitelky tvoří - bránu ze stužek ( švihadel )
- \* nízkou překážku na překročení ( přeskok )

\* „vodu“ – komíháním ruky se stuhou těsně nad zemí dvě cvičitelky proti sobě

\* kolotoč – cvičitelka drží konce všech stužek dětí, děti drží svůj konec v levé ruce a utvoří napnutím stuhy kolotoč / rodič je drží za prvou ruku / , kolotoč se chůzí po obvodu roztáčí do běhu, zpomaluje, zastavuje a přendáním stužky do pravé ruky opakujeme na druhou stranu

### ***PET láhev – tvarovaná 1,5 l, barevné krepové papíry***

\* krepový papír se nastříhá na zhruba 1 cm proužky, děti je pak rozmotávají a zasunují do lahví / procvičování barev a jemné motoriky /

\* podávání - ve dvojici si R+D podávají láhev. Dítě stojí před rodičem zády k němu a podává láhev do stran, nebo v předklonu rodiči a ten pak dítěti vrací láhev zpět vysoko nad hlavou, tak aby se dítě muselo natáhnout / povyskočit /

\* cvičení při rozcvičce, kde lahev využíváme jako pomůcku

\* prolézání - rodič poklekne na jedno koleno, rukou do těla v předpažení přidrží postavenou lahev, dítě prolézá „okénkem“ a dokola kolem rodiče

\* přecházení / přeskokování / - obdobně rodič v pokleku, ale přidrží lahev těsně nad zemí vodorovně, druhou rukou pak drží dítě, které přeskakuje

\* posílání – rodič sedí na zemi proti dítěti a posílají si láhev mezi sebou / střídáme obě ruce, obou ruč i ploskami chodidel /

\* vlak – dítě sedí na zemi, nohy rovně před sebou, těsně u sebe tvoří „koleje“ , po kterých jede láhev = vlak od nártů směrem k pasu při zdvižení obou nohou současně

\* tunel – rodič a dítě sedí těsně u sebe na zemi s pokrčenými koleny – pod nimi projíždí láhev = vlak, pak objede oba kolem těla

\* kuželky - láhve je možné použít jako kuželky a srážet je míčem

\* slalom – procházet / probíhat / mezi postavenými láhvemi s různou obměnou

\* lavička – přejít přes lavičku, na které stojí láhve a neshodit je

\* barvy – při cvičení s padákem se dítě drží určité barvy, podlézá / obíhá / na protilehlou stranu – cvičitel při tom zvedá láhev příslušné barvy

- do rohů tělocvičny se postaví láhve různých barev a dítě hledá tu svou správnou barvu, pak se vrací zpět, padák se otočí dokola / mezitím cvičitel vymění barvy v rozích/ a opakuje se hledání svojí barvičky

### *Kindr vajíčka – pro jedno dítě dva kusy*

- \* poznáváme své tělo – poťukejte na ramena, zápěstí,.. / části těla volíme podle věku dětí /, lze využít i rodiče – zatřkejte mamince na kolena, paty,...
- \* rytmus – v tureckém sedu na zemi vytřukáváme rytmus, písničku,..
- \* podávání, koulení – ve stoje, v sedě na zemi podáváme / házíme /
- \* hod do pláta od vajec
- \* slalom na lžici
- \* hudební nástroj - vajíčka lze také naplnit drobným šterkem a v místě spoje přelepit, pak fungují jako rumba koule

### *Peříčko - libovolné větší i menší kousky i různé barvy peříček*

- \* foukání – nad hlavou udržet peříčko co nejdéle
- \* foukání na zemi / dílu bedny, lavičky / – kdo dál dofoukne
  - přes čáru na zemi v tělocvičně
- \* dupání – „odfouknout“ na zemi peříčko přes čáru,...
- \* kartonem
- \* brčkem

### *Karton – lze využít různě veliké kartony – obdélníky, čtverce, kroužky*

- \* chůze s kartonem na hlavě po tělocvičně, čáře, lavičky, po překážkách
- \* přitahování po lavičky po břicho, zádech s kartonem na těle
- \* využití kartonu jako pátky na míček
- \* podávání, házení kartonů
- \* větší kusy pak jako „lyže“ nebo „sáně“ při skluzu na lavičky zavěšené na žebřinách

### *Kelímky – od různých sýrů, jogurtů, tvarohu,...*

- \* chytání míčků do kelímků
- \* stavění komínů, srovnávání podle velikosti

\* přemísťování / v létě přelévání / pingpongových míčků nebo zátek apod.

\* dráha - kelímek od jogurtu propíchneme na dně, protáhneme provázek, dovnitř kelímku uvážeme korálek, vně pak zauzlujeme – pod kelímek se schová pingpongový míček – držíme provázek v ruce tak, aby kelímek byl těsně nad zemí a postupujeme po čáře / slalomem, po určené dráze, .../

\* práce rukou - kelímek od tvarohu apod. na kraji propíchneme a zavážeme provázek, na jehož konci připevníme dřevěný klacík, do kelímku dáme míčky / vajíčka, vodu /, namotáváním provázku oběma rukama pak posouváme kelímek po dané dráze

### *Víčka od PET lahví – různé barvy*

\* barvy – roztrdit víčka podle barev / množství a barvy podle věku dětí /

\* barvy – rozházet víčka po tělocvičně – děti nosí víčka po jednom na barevné podložky / tácky, košíčky, .../ v ruce, na hlavě, na lžici ....

\* hod na cíl – např. do plata vajec

\* prak – střelba prakem

\* barvy pro nejmenší - krabičku od vajec / 6 nebo 10 ks / vybarvíme různými barvami, do víčka dáme zátky PET lahví různých barev a děti je umístí do té správné přihrádky

\* vytváření obrázců, písmen,

Iva Lorencová, Sokol Jindřichův Hradec

## *Na pomoc s názvoslovím – kruhy a oblouky*

Oblouky a kruhy jsou pohyby paží po kruhovitě dráze – kruh – pohyb o 360 stupňů  
oblouk – méně než 360 stupňů

Pro správný popis je třeba znát výchozí polohu a rovinu, ve které pohyb probíhá, u oblouků je třeba uvádět i polohu výslednou.

**Ze vzpažení a z připažení – zevnitř – dovnitř (v čelné rovině)**  
vlevo – vpravo (obě paže na stejnou stranu)  
vpřed – vzad (v bočné rovině)

**Z předpažení** - vzhůru – dolů (v bočné rovině)  
zevnitř – dovnitř (v pasové rovině)  
vlevo – vpravo (obě paže na stejnou stranu)  
vzhůru zevnitř – vzhůru dovnitř (v příčné rovině)

**Z upažení** - vzhůru – dolů (v čelné rovině)  
vpřed – vzad (v rovině pasové)  
vpřed vzhůru – vpřed dolů (v příčné rovině)

Názvosloví pro cvičitele (Olympia, 1989)

## „Přírodní“ náčiní v praxi

Tato stat' přímo navazuje na článek „*Improvizovaná gymnastika a užitá cvičení na táborech*“, který byl zveřejněn v Sokolských souzvucích ve dvojčísle 6 – 7 (červen, červenec) loňského roku.

Tentokrát se budeme věnovat použití přírodních pomůcek jako náčiní. Tady se dobročinnosti a vlastním nápadům žádné meze nekladou. Je potřeba pouze se rozhlédnout a využít všechno, co se dá, v prostředí, ve kterém cvičební jednotku provádíme. .

Nabízí se kameny různé velikosti, polena, šišky, různá „závaží“ (na př. batohy různé váhy), součásti oděvu atd.

Upozorňuji na zvýšené možnosti úrazu při provádění těchto činností – důležitá je především kázeň cvičenců a dobrý (bezpečný) výběr místa konání jednotlivých cvičení.

**Kameny – hod** - použití menších kamenů, oblázků

- hod do dálky
- hod na cíl – vodorovný, svislý, pohyblivý (zavěšený košík)
- slalomový běh a hody na dobře vyznačené cíle  
Hodnocení – buď celkový čas včetně doby věnované hodům na cíl (dál možno postoupit teprve po zasažení každého cíle)
- výhodnější je hodnotit čas a za nezasazené cíle připočítávat trestné vteřiny nebo minuty (podle délky tratě)
- „školka“ - na př. tři až pět různých cílů – na každý se hází ze dvou různě vzdálených met vždy po třech hodech  
Hodnocení – buď podle počtu dosažených zásahů, v druhém případě je možno povolit postup k dalšímu stanovišti, jakmile se hráč trefí. V tomto případě však rozhoduje výsledný čas.

**vrh** – použití větších kamenů, balvanů vhodného tvaru

- podávání kamene - z ruky do ruky kolem těla v úrovni boků nebo stoj rozkročný – hluboký ohnutý předklon  
předávání kamene mezi nohama (i s přenášením váhy z nohy na nohu)
- kámen v držení jednoruč – procvičovat základní polohy paží (předpažit, upařit, vzpažit, zapažit) opakovaně
- kámen v držení obouruč – „pohazování“ před tělem
  - z hlubokého předklonu vzpřim a hod
  - stoj rozkročný levou, pravou vpřed – kámen před prsa obouruč – podřep, stoj a trčením odhodit
- vrh koulí – základní technika (z místa i s poskokem)
- štafeta – členové družstva postupně, další hod z místa, kam kámen dopadl. Hodnotí se délka „odházené“ tratě.
- střídat hod a běh (možno i s polenem)

**Šišky** - obdoba cvičení s malým kamenem (pozor – podstatně větší dolet)

**Polena** – objem polen volit podle vyspělosti a sil jednotlivých kategorií cvičenců

stoj rozkročný – poleno v obou

- opakovaně různé známé gymnastické polohy paží
- totéž s podřepy, dřepy a chůzí (klusem)

zvedání, pokládání, odhazování polena

- poleno položené na zemi – předklon – zvednout poleno obouruč – vzpažit – celý obrat a položit poleno na zem a hned opačně! Opakovaně!
- totéž, ale po položení polena vzpřim, přeskočit poleno zpět a pokračovat stejně (do směru dráhy)
- stoj rozkročný – poleno před prsa rovně – vyhazování a chytání
- cvičenci ve dvojicích – polena před prsa rovně – přehazování trčením (pozor na výrůstky a suky – úprava před použitím)
- stoj na startovní čáře, vedle na zemi tři polena – na povel zvednout jedno poleno, přenést ho k cílové metě, vrátit se pro druhé a pak pro třetí poleno – čas běží
- stejné ZP – postupně odházet vpřed všechna polena a jednotlivě je odnést zpět – čas běží (všechny polena musí dopadnout za předem uvedenou metu)
- na rovném úseku rozmístit v pravidelných intervalech 5 – 10 polen – závodník vybíhá od startovní čáry, běží k prvnímu polenu zvedne ho, provede celý obrat a položí ho na zem. Stejně u všech dalších připravených polen, dál oběhne cílovou metu a cestou zpět ke startu všechna polena přeskakuje - čas běží  
Při závodech družstev se výsledky jednotlivých členů družstva sčítají.
- využití polena jako „stepu“ – výstupy a sestupy střídnoož, přísunný krok po polenu, možno zařadit (pro uklidnění) i výstup na poleno – rovnovážný postoj a výdrž, seskok
- na půlící čáru hracího území položit do řady tolik polen, kolik je členů v družstvech. Družstva stojí v řadách v zadní části hracího území.  
Na povel vedoucího jedno družstvo odhází polena pokud možno rovně na území soupeře. Druhé družstvo hází opačným směrem. Předem je třeba určit, kolikrát se bude hra opakovat.  
Úkolem je dostat svá polena co nejdále na soupeřovo území!  
Pozor! V žádném případě není dovoleno polena chytat nebo je odrážet, družstvo, které právě nehází, nemá do hracího území přístup.
- několik polen sestavit do kužele – hodem dalšího polena se snažit kužel povalit

Obdobná cvičení lze provádět např. i s naplněnými batohy, případně jiným závažím, značné nároky na kondici cvičenců klade např. plnění některých úkolů s polenem, ale se zatížením na zádech. Předem je nutno zabezpečit, aby se do prostoru, kam se hází, nemohl objevit nikdo z hráčů a z kolemjdoucích.

Jaro je tady – teď už záleží jen na fantasmii a organizačních schopnostech cvičitelů.

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

# *Nejenom pohybem živ je Sokol*

## *Květnové vzpomínky a jaro dnes*

Co se to s námi stalo? Nějak zapomínáme na jaro, zima se sněhem se proměňuje ihned na čtyřadvacet stupňů tepla. Šeříků je málo a jejich omamná vůně provází spíše naše vzpomínky na domov a nádherné dětství. Všichni kolem spěchají, protože věří, že budoucnost jim přinese dary od neznámých bohů. Kolik času ještě uplyne, než nám dojde, že žádné dary nepřijdou. Naopak přijdou výčitky od mladých, protože všechny své neúspěchy svedou na nás staré. Anebo jsme jen protivní stařečkové, kteří vidí vše negativně a vůbec se nestylizují do pozitivní reflexe kolem proudícího světa? Proč je teď tak málo radosti? Neměli bychom napřít vůli a vidět kolem sebe vše jen dobré? Ale jak to vidět, když to kolem vůbec nevidíme, nepocítíme a nepotkáváme? Jak se cítili lidé v květnu devatenáct set čtyřicet pět? Muselo to být omamné jaro, musel to být počátek, jenž je vždy poprvé a naposled, nedá se opakovat. Počátky se rodí z bytí samého, řečeno filosoficky, tj. počátky nejsou příčinami, nejsou při žádném činu, prostě zrodí se, vystoupí do světa a jsou tu, prožít tyto chvíle se podobá zázraku a on to skutečně zázrak jest, jde o to, co je „za zrakem“. Je těžké popsat ono zavalení oceánem laskavosti z konce války, jaké to muselo být vydechnutí, když k tomu ke všemu ještě přišlo nefalšované a pomalé jaro, nikoli prudký zvrát, jako je tomu dnes.

Nepospíchali jsme. Žili jsme pomaleji, nehonil nás plán práce a efektivita výroby, nutnost rychle prodat a ještě rychleji znovu investovat. Návrat kapitalismu bez lidských přívlastků nás zaskočil. Zaskočil i mladé, kteří mají spoustu sil.

Zdá se, že nejhorší projev manipulace je, když je nám zakázáno vzpomínat, když se ze vzpomínek dělá stařecká neschopnost prožívat dnešek. Vzpomínky jsou součástí přítomnosti, stejně jako rozvrh nejbližší budoucnosti. Nikdy nejsme v přítomnosti tak, že bychom byli zcela odstřiženi od minulosti a od předrozvrhu budoucnosti. Liberalisté se mýlí ve své apoteóze jen budoucího života, bez minulosti – bez podstatné minulosti – se prostě žít nedá. Jinak se člověk proměňuje na stroj a vykonává rozkazy podsunutého systému a struktury, které někdo po večerech vyrobí u počítače a pak to vnucuje pomocí médií a víkendových seminářů zbytku obyvatelstva. Květem v roce devatenáct set čtyřicet pět byl prostě úchvatný a zapomenout se nedá. Byl to nejen konec války, ale především to byla naděje na to, že již nikdy nebudou žádné války, protože něco tak strašného prostě lidstvo už nedopustí, vždyť se nemohlo nepoučit z toho, co se stalo, koncentráky, masové zabíjení lidí v Hirošimě a v Nagasaki. Jak jsme se mýlili? Lidstvo není poučitelné, nechce slyšet pravdy od starých, vždyť mládí vždy svět chápe nejlépe, je vlastně plné sil a možností. Staří spíše překážejí fyzicky i duševně, vždyť připomínají mladým něco, co je prostě totálně mrtvé, co se nikdy již neprobudí. Jaká nepravda, jaký klam?

Žít v horizontu týdne, dne či hodin je ten nejhorší rozvrh života vůbec, člověk musí znát celek. Musí mít odpovědnost za celek, nikoli jen za dny přede mnou, jak se to dnes „nosí“. Skutečnost není jen to, na co si položíme ruku a získáváme tak evidenci o věci. Skutečné jsou i možnosti, které zatím doutnají v našich hlavách a čekají na vstup do zjevu, kdy budou zahlédnuty i ostatními. Skutečné jsou i naše sny, vždyť ony právě

obsahují možnosti, čekající na svůj vstup do veřejného života. Proto musíme kultivovat tyto možnosti, jež zatím jsou jen v hlavách lidí a budou uvedeny v život později. O tuto kultivaci jde především. Nejsou to jen vydělané peníze, co je v životě důležité! Zastavit se, nepospíchat, přestat se děsit dalšími očekávanými zprávami, které nám náš život mohou převrátit od kořenů. Nebát se arogance mocných, posměšku malodušných, být si věrni. Zůstat u sebe samých v usebranosti, která je ohňovým středem světa, kde je důvěrnost domova vlídné přijetí. V tom je třeba žít a nenechat se otrávit, kdejakou pitomostí, které se dostanou do médií z našich výzkumných ústavů, ze sociologických dotazníků, z hlav našich lehce popletených politiků, otravných počtářských ekonomů a drzých právníků. Nebát se, nekrást – to je krédo slušného sokola. Nekrást ani tam, kde Vás nikdo nevidí, a kde to vypadá, že by to prošlo, proč? Protože jsme lidé, kteří znají čistou dětskou radost, zažili jsme ji na konci války, v květnových dnech 1945.

Sokolovat znamená být ušlechtilým člověkem, nikoli jen být zdatným v těle!

Anna Hogenová, vzdělávací odbor ČOS

## *Svátek práce*

Poprvé se slavil 1. května 1888 v USA. Byl doprovázen stávkami a demonstracemi a byl, a měl být, připomenutím obrovské stávky amerického dělnictva v roce 1886 v Chicagu. Bojovalo se o osmihodinovou pracovní dobu – a bojovalo se tvrdě.

Stávka v roce 1886 byla vyhlášena anarchistickým deníkem *The Alarm* a zúčastnilo se jí 300 000 stávkujících. Byla zakončena masakrem, kde mrtví byli mezi stávkujícími i policii. Následovalo dlouhé soudní řízení.

Rok po první oslavě vyhlášené jako „svátek práce“ v USA, tedy v r. 1889, byl tento den uznán a prohlášen „svátkem práce“ i II. internacionálou.

V prvních poválečných letech byl i u nás tento svátek skutečně svátkem, bohužel, v době totality se stal akcí vynucenou, kdy jsme utíkali z průvodů a oslav, což nebylo vždy zrovna bezpečné – a tak jsme ho většinou pouze v klidu přetrpěli. Asi to byla škoda – ono totiž vybojovat osmihodinovou pracovní dobu a alespoň ucházející pracovní prostředí v továrnách a dolech, nebylo vždy jednoduché.

## *Svátek matek*

Ve světě se slaví různě – u nás tradičně druhou neděli v květnu.

Původ tohoto svátku sahá až do doby antiky, kdy ve starověkém Řecku existoval svátek plodnosti a mateřství. Byla uctívána bohyně Rhea – Kybelé jako matka bohů.

Myšlenky mezinárodního svátku vznikla ve 20. století, přesně v roce 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která aktivně za práva matek bojovala.

Svátek byl veřejně vyhlášen roku 1912 prezidentem USA Woodrowem Wilsonem a byl stanoven na druhou neděli v květnu.

V Československu se slavil od roku 1923 – jeho velkou propagátorkou byla dr. Alice Masaryková, dcera našeho prvního prezidenta.



V letech totality byl zatlačen do pozadí organizací Mezinárodního dne žen, který se konal tradičně vždy 8. března. Přesto se však v mnoha rodinách na oslavy „Dne matek“ nezapomnělo – a slavil se dál.

V současnosti se tradice „dnu matek“ opět obnovuje.

Jen pro zajímavost – v západních zemích se slaví také „den otců“ , který připadá na třetí neděli v červnu.

## **„Národ sobě“**

Naše Národní divadlo má svým způsobem jedinečně postavení mezi velkými divadly světa. Bylo totiž postaveno především z lásky a dobrovolných darů obyvatelstva Čech a Moravy a bylo vlastně postaveno skoro dvakrát. Za dva roky po tragickém požáru dne 12. srpna 1881 bylo znovu otevřeno 18. listopadu 1883.

Ted' v květnu bychom však měli vzpomenout především na obrovskou národní slavnost dne 16. května 1868 - byl to den slavnostního položení základního kamene k budoucí krásné, novorenesanční budově. Při té příležitosti se shromáždilo v Praze asi 100 – 150 tisíc lidí. Těm všem se splnil sen – divadlo, kde se bude hrát česky, které bude pilířem české národní kultury, jeho budoucí přínos chápali i prostí lidé, kteří třeba do té doby vlastně ani v divadle nikdy nebyli.

Nešťastný požár nové, ještě ne docela hotové budovy byl chápán jako tragedie, která se dotýkala všech. Poplach vyvolal sokol, sochař Schnirch („trigy“ nad vchodem do divadla) – a to, jak lidé přijímali hroznou zprávu, je popsáno v mnoha uměleckých dílech zobrazujících atmosféru těchto okamžiků.

Dramatik Jaroslav Kvapil vzpomíná: *„Dvanáctý srpen roku jednaosmdesátého – požár Národního divadla. Bylo to v pátek, v nejčernější pátek našeho novodobého života národního. K nám na venkov došla zpráva o tom teprve v sobotu o polednách – a podnes vidím svého otce, jak hlavu ve dlaních seděl zdrčen u stolu a maminka v koutku plakala.“*

Ted' v květnu však raději vzpomínejme nádherných radostných dní roku 68, kterého se zúčastnilo také velké množství sokolů – byl to přece národní svátek!

Základní kameny byly přivezeny z těchto míst: Říp, Blaník, Radhošť, Vyšehrad, Hostýn, Žižkov, Svatobor u Sušice, Branka na Dobeníně u Náchoda, Boubín, Zlatý kůň u Tmáně, Trocnov, Prácheň u Horažďovic, Čechov, Buchlov, Lipník, Helfštýn, Doudleby, zřícenina Podlažického kláštera u Chrásti, Záhlinice.

Z Podivína došla také cihla uhnětená z hlíny a vody ze studánky, kde sv. Cyril křtil. V roce 1871 došla deska z Chicaga s těmito prostými slovy: *„Co srdce pojí, moře nerozdvojí!“*

Základní kameny ND jsou v současnosti přístupné - symbolizují společnou touhu a následující úsilí národa!

## **Rok 68 – pokus o obnovu Sokola** **Žofín, 5. května 1968**

55 let je dlouhá doba v životě člověka, ale stále ještě je mezi námi pěkná řádka těch, kteří tuto vzrušenou a krásnou dobu pamatují a kteří se tehdejšího – už třetího – obnovení Sokola a jeho činnosti aktivně zúčastnili. Byla to krásná doba – my, kteří jsme pamatovali Sokol po válce a prožívali tenkrát všechny jeho akce a především XI.

Všesokolský slet jsme byli ještě mladí a nad námi stále existovala generace, která v poválečných letech celou organizaci řídila a uměla to. Také obrovské nadšení stálo na naší straně.

Považovala jsem za ohromnou čest, když pro mne přišel jeden z největších (náhodou i vzrůstem) sokolských činovníků tady v Liberci s pozváním, abych se sjezdu zúčastnila jako vyslanec župy.

Byly to nezapomenutelné dny a chvíle. Než jsme dojeli z Hloubětína, kde jsme spali, k Národnímu divadlu, byla nás plná tramvaj. Nevím, co zářilo víc, jestli odznaky pyšně se třpytící na klopách nebo tváře všech přítomných. „Neměli bychom zpívat?“ dotaz z přední části vozu nás rozesmál – neměli jsme k tomu daleko. V tramvaji jeli lidé, kteří se v životě neviděli – rázem však vytvořili naprosto nerozdělitelnou jednotu. Pak už si toho vlastně ani moc nepamatuji, protože jsem se rozbřečela při spatření prvního sokolského kroje a všechno ostatní se mi dnes vynořuje jen jako v mlze, snad s výjimkou projevu bratra Krejčího, sugestivních slov br. Kavalíra („*Pokud si někdo myslíte, že můžeme začít tam, kde jsme v ve čtyřicátém osmém skončili, tak se seberte a běžte domů! To bychom udělali víc škody než užítku!*“) a návštěvy na lánském hřbitově.

Letos je za námi víc než dvacet let nové sokolské práce. Ptejte se sami sebe, co jsme pro něj udělali, jestli toho bylo dost – a vůbec, jaká by měla být naše další cesta! A to není snadná otázka!

Jarina Žitná

## *Prameny sympatií*

Začátkem tohoto roku proběhla naším tiskem zpráva, že v Polsku na žebříčku oblíbenosti národů se Češi umístili opět na prvním místě. Důvody těchto sympatií jsou jistě různé. Mohla by to být slovanská blízkost, zapůsobit by třeba mohly oblíbené české filmy nebo literární díla. Nepochybně k nim přispěl i polský novinář Mariusz Szczygiel, redaktor listu Gazeta Wyborcza. Ve své knize Gottland, vydané v překladu u nás i v jiných zemích, si na osudu známých lidí všímá pikantní jinakosti naší společnosti. V říjnu 2009 obdržel cenu ministra zahraničních věcí ČR Gratias agit za šíření dobrého jména České republiky v zahraničí a v prosinci téhož roku byl Gottland v Bruselu vyhlášen knihou roku. Připomeňme, že podle ní vznikly nezávisle na sobě dvě divadelní hry, uváděné v Ostravě a v Praze. Szczygiel popisuje často i jevy záporné, ale v zápětí je komentuje jako skvělé, pro které má Čechy v oblibě. Líčená jím strategie přizpůsobování a snaha především přežít nejsou všude a všemi viděny jako pozitivita. Proto formulace odměny za šíření dobrého jména budí rozpaky. V podobném duchu citací často problematických názorů, jako jsou například nehorázné urážky Čechů od Davida Černého, autora bruselské Entropy, vyznívá i jeho druhá práce z roku 2011 s názvem Udělej si ráj. Po ní je tu v roce 2012 autorovo poslední dílo Láska nebeská, nazvané podle stejnojmenné písně v provedení Waldemara Matušky a Evy Pilarové. Jak vznikala? Firma Agora vydala v překladu do polštiny sedmnáct českých knih počínaje oblíbeným v Polsku B. Hrabalem přes K. Čapka, V.V. Vančuru po současné autory. Pro deník Gazeta Wyborcza napsal náš autor ke každé knize fejeton a jejich soubor dostal pak v knižním vydání uvedený název. Szczygiel o nich říká: „Mé fejetony jsou jen improvizací na téma určité knihy, v níž se někdy objevují nečekané motivy.“ Dále prohlašuje, že jej zajímá česká radost. Snaží se jen vysvětlit, že tato radost pramení ze smutku, že jde často o záchranný člun či určitý druh sebeobranu. Česká kuchyně má Čecha držet při zemi, česká literatura ho má povznášet k nebi. Do kapitoly nazvané Nic

k smíchu zařadil autor programově svou rozmluvu s dopisovatelem Českého rozhlasu ve Varšavě Petrem Vavruškou. Ten si klade otázku, proč v Polsku každý politik z každé politické strany mluví o vlastenectví, když v Česku ani jeden. K tomu dodejme. U nás se bohužel zapomíná, že vlastenectví má velkou morální sílu, že potírá tak rozšířené sobectví. Mnoho z těch, kteří se dostali do vedoucích státních postů, nesledují svou činností prospěch země, ale pouze osobní materiální zájmy. Heslo prezidenta J.K. Kennedyho: „Neptejte se, co vlast může udělat pro vás, ptejte se, co vy můžete udělat pro vlast“ je české společnosti vedené ke kosmopolitismu zatím vzdáleno.

Marcela Hutarová

## *Bratr Jaroslav Kozlík – rytíř životních moudrostí*

Nastává měsíc květen, měsíc v němž v posledních letech slavil svoje trojciferné narozeniny Doc. PaedDr. Jaroslav Kozlík, CsC., sokol tělem i duší, významný český pedagog a spoluautor několika školských reforem. Oblíbenec Tomáše Bati, všestranný sportovec, volejbalový reprezentant, desetinásobný přeborník Československé obce sokolské, nositel mnoha titulů a vyznamenání. Zažil sedm revolučních změn, dvě světové války, období pravdy i velikých lží. Na vlastní kůži poznal dobro i zlo, krásu i ošklivost.

Po roce 1968 byl režimem penzionován a byla mu zakázána veřejná činnost. Po „něžné revoluci“ začal znovu publikovat. Snažil se o nápravu současné společnosti, v níž postrádal morálku a viděl obrovskou nadvládu materialismu. Těžko se smířoval s tím, že ty nejkrásnější sokolské ideály, které se staly součástí celého jeho života, dnešní generaci neříkají již téměř nic.

Bratr Kozlík nás opustil v říjnu minulého roku ve věku neuvěřitelných 105,5 roku (byl nejstarším sokolem na světě). Myslím, že na všech slušných lidech, s nimiž se na své životní pouti setkal, musel zanechat nezapomenutelný dojem. Ráda bych některé myšlenky bratra Kozlíka připomněla dalším čtenářům - členům ČOS, a vlastně i široké veřejnosti.

Za hlavní problém dneška pokládal bratr Kozlík hlubokou mravní devastaci celé společnosti. Na tento problém upozorňoval ve svých člancích rodiče, pedagogy, sportovce, členy Sokola. Věřil, že neustálým opakováním, neustálým zdůvodňováním, neustálým uváděním příkladů ze života, neustálým řetězením a rozvíjením rad „jak na to“ může pomoci dnešní společnosti k návratu k čestnosti, smyslu pro spravedlnost, touhy po spolupráci a potřeby solidarity a skromnosti.

S bolestí v duši vnímal hluboký morální propad naší společnosti. Hledal cestu jak vyvést společnost z konzumní kultury, byznys kultury. Vyzval všechny dobré lidi „k osvícení těch, kteří jsou nestoudným příkladem našim dětem a rodičům. To je těch, kteří touží po nadbytku a rozmařilosti, kteří propadli kultu lačnosti, hamižnosti a požívačnosti, kteří kladou hmotné statky před hodnoty mravní, kteří touží po moci, penězích, popularitě, osobní prestiži, kteří jsou sebestřední, namyšlení, bezohlední.“

Na svoje sokolské začátky v Bystřici pod Hostýnem, které položily základ nejen jeho sportovním úspěchům, ale nasměrovaly celý jeho bohatý život, vzpomínal velmi rád: „Naši cvičitelé nám imponovali vahou svých osobností a angažovaností, snahou dát nám ze sebe to nejlepší, a to nejen v tělocvičně, na hřišti, na plovárně a v přírodě, ale také v divadle, na akademiích, besídkách a výletech. Vyrůstali jsme po první světové válce v nadšení z nabyté svobody, v relativním klidu, skromně a v bezpečí, v zajetí gymnastiky, sportu a kulturních aktivit.“

Zasvěceně se díval i na současnost: „Dnes žijeme jinak. V ubíjejícím shonu zneužívané svobody a volného trhu, v záplavě i záludných informací a strhujících lákadel, celebrit,

superhvězd a adrenalinových absurdit. Rodina přestala být teplým domovem, politika službou lidu, obchod vyváženou směnou. Nezbyvá tedy, než se co nejrychleji vyrovnat se zhoubnou realitou v duchu slov T. G. Masaryka: Zdraví těla a ducha je zabezpečeno střídmostí a mravností.“ S tím korespondují i slova nositele Nobelovy ceny Konrada Lorenze: „Příroda a lidstvo potřebují nová a jiná měřítka než moc, peníze a ekonomickou efektivnost.“

Bratr Jaroslav Kozlík byl skutečným „Prasokolem“. Na otázku „Co mi Sokol do života dal“ odpovídal: „Navykl mně kulturně žít a tvořivě pracovat s druhými a pro druhé, být střídmostí a při tom náročný na sebe v oblasti duchovní i mravní, společnosti víc dávat než od ní přijímat.“

Na závěr snad ještě recept na dlouhověkost z úst nejpovolanějších: „Každý den začít nejméně půlhodinovým tělesným a dechovým cvičením s důrazem na procvičení chodidel. Potom očistit tělo, ústa dezinfikovat štípkou slivovice a kůži promazat sádlem. Pokud nohy dovolí, dopřát si zdravou procházku. Stravu konzumovat prostou a střídmostí, pít čaj a vodu s citronem. Spát šest až sedm hodin denně a jakákoliv požívačnost by měla zůstat cizí...“

Zuzana Sekalová, Sokol Milevsko

## Co je to život?

Byl krásný letní den a v lese kolem poledního se rozhostilo ticho. Ptáci schovali hlavy pod křídla a všechno odpočívalo.

Náhle pěnkava napřímila hlavičku a zeptala se: „Co je to život?“

Růžička, která právě otevírala své poupě a opatrně vypínala jeden okvětní lístek po druhém, řekla: „Život je rozvíjení se, rozvoj.“

Motýl už nebyl tolik naladěný na filosofickou notu. Poletoval vesele od kvítku ke kvítku a mlsal sladkou šťávou. Řekl: „Život? To je čistá radost a sluneční svit!“

Hluboko pod ním se jehličím vláčel mravenec se stéblem trávy desetkrát delším, než byl on sám. Prohodil: „Život není nic jiného než dřina a námaha!“

Už se schylovalo k velké hádce, kdyby se nebylo náhle rozpršelo. A mírný deštiček zašvelel: „Život, to jsou slzy a nic než slzy...“

Vysoko nade všemi majestátně kroužil orel a jásal: „Život? To je touha po závratných výšinách!“

Přišla noc. Jakýsi muž se vracel liduprázdnými ulicemi domů. Šel z nějaké zábavy a sám pro sebe si bručel: „Život? To je věčná honba za štěstím a šňůra zklamání!“

Po dlouhé noci konečně začalo svítat a růžový úsvit zašeptal: „Jako jsem já, úsvit, začátkem dne, tak je život začátkem věčnosti!“

Tuhle švédskou pohádku zveřejňuji pro potěšení našich srdcí.

Potřebujeme ji, abychom si uvědomili, čím vším život může být – nerozhoduje tu stáří (nebo mládí), úroveň vzdělání, ekonomická situace ani politické poměry.

Rozhodující jsme my sami, naše dobrá vůle, lidské přátelství a zodpovědnost. My jsme zárukou toho, co bude dál – jen kdyby ta zodpovědnost nebyla příliš velká.

Takže pamatujme:

*„Žij s hlavou v oblacích, ale s nohama pevně na zemi!“*

*„Žijeme díky tomu, co dostáváme, ale tvoříme život tím, co dáváme!“*

(Z knihy „Květy myšlenek“ Zdeňky Holcové)

*„...a to je ta krásná země...“*

## *Západní Čechy*

Tentokrát se spolu vydáme do západních Čech, které jsou známé především svými bohatými léčivými prameny a lázeňským trojúhelníkem. My se však podíváme do Chebské pánve, kde krom Františkových lázní najdeme velmi zajímavé přírodní poměry.

Vývoj celého území je podmíněn složitým geomorfologickým a geologickým vývojem a zvláště pozdní vulkanickou činností, trvající do počátku čtvrtohor. Poslední sopečnou činnost ve střední Evropě reprezentuje Komorní Hůrka, která je dobře přístupná a leží na jihozápad od Františkových Lázní / je to pohodlná odpolední procházka /. Ještě v současné době se projevuje doznívající posopečná činnost ve formě vývěrů minerálních pramenů a výdechů oxidu uhličitého na území Státní přírodní rezervace Soos. Prostor dnešní rezervace zůstal ušetřen velkých zásahů člověka a „naštěstí“ zde nedošlo k založení na př. lázní. Pouze se zde těžila rašelina pro topení, získávala minerální slatina pro lázeňské účely v Karlových Varech a na místě dnešního parkoviště stál solivar. Veškeré práce byly zastaveny v roce 1964, kdy na ploše 221 ha, byla vyhlášena Státní přírodní rezervace. Od roku 2005 patří do sítě evropských významných lokalit.

Vlastní Sooská kotlina je příkopová propadlina tektonického původu, ohraničená na severozápadě Sooským potokem a na jihozápadě Vonšovským potokem. Do kotliny s podložím kaolinitických jílu zasahují od severu dva písčité valy, kde v jednom z nich leží obec Hájek a druhý rozděluje území rezervace na dvě nestejně části. V západní části najdeme vývěry minerálních vod, oxidu uhličitého, slaniska i ložisko křemeliny, neustále obohacované solemi z minerálních pramenů. Najdou se i rašeliniště. V povodí Sooského potoka rašeliniště přechodového typu a na severozápadě vrchovištního typu.

Rezervace Soos má význam především z hlediska geologického. Zvláště posopečná činnost, v podobě vývěru minerálních vod různého pásma tvoření, od termálních vod po prosté kyselky a výdechy oxidu uhličitého, vytváří z této rezervace jedinečnou přírodní lokalitu střední Evropy. Nejsilnější pramen Císařský, v současné době zachycený do pěkné keramické vázy, se pro velký obsah minerálních látek a pro mohutné proplynění označuje za jeden z nejmohutnějších v okolí Františkových lázní. Výjimečným jevem v rezervaci jsou mofety, nesprávně označované jako nepravé bahenní sopky. Jsou to nehluboké nepravidelné nálevky, v průměru až 80 cm s výronem oxidu uhličitého a připomínají miniaturní sopky. Oxid prochází puklinami křemeliny, probublává dále vrstvou bahnitě vody a má různý obsah solí. Vrstva povrchové vody se vypařováním mění v řídké bahno. Při úplném vyschnutí jsou prázdné a hlasitě syčí.

Samotná křemelina (diatomit) je tvořena mikroskopickými křemičitými schránkami jednobuněčných řas rozsivek. Jejich rozvoj byl v geologické minulosti umožněn v téměř bezodtokém jezírku, které bylo napájeno vodou z minerálních pramenů. Miliardy odumřelých schránek slanomilných rozsivek padaly ke dnu a vytvořily zde vrstvy mocné až 7m. Když jezero ustoupilo, vrstvy vytvořily mírně vypouklou čočku – „Křemelinový

štit“. Po něm dnes vede naučná stezka. V období sucha křemelina puká mnohoúhlá políčka, na jejichž povrchu v bezdeštném údobí krystaluje Glauberova sůl a další sírany.

Rezervace je zajímavá i pro botaniky a zoology. Na růst rostlin má vliv slaná půda. Najdeme zde kuřinku solnou, sivěnku přímořskou, skřípnice, hadí mord, masožravou rosnatku okrouhlostou, klikvu žoravinu, suchopýr pochvatý, tolii bahenní a třeba i vachtu třílistou a zbytky borovice blatky. Z živočichů především ptactvo. Kuklíka, motáka, moudivláčka a jiné. Z obojživelníků rosničku zelenou, ještěrku živorodou, ropuchu krátkonohou a další.

Rezervace je velmi snadno přístupná. Přímo k vrátnici je možné se dostat s Českými drahami do železniční stanice Hájek. Vystoupí se přímo na začátku naučné stezky a muzea s expozicí „Příroda Chebska“. Státní přírodní rezervace Soos má z důvodů ochrany přírody stanoven ochranný řád. Pro zájemce jsou nejzajímavější místa zpřístupněna naučnou stezkou asi 1 km dlouhým můstkovým chodníkem s informačními panely.

## *Historie skoro detektivní*

### *Zámek Bečov nad Teplou s relikviářem svatého Maura*

Karlovarský kraj patří k nejmladším a nejmenším krajům republiky. Ale díky geologii, historii a památkářům má na svém území unikáty evropského významu. Relikviář sv. Maura, rekonstruovaný zámek Kynžvart, trojici lázní, nejstarší a nejcennější důlní díla, zámek v Chyši atd. Možná by správnější nadpisem bylo „Relikviář sv. Maura v zámku Bečov“, protože tento historický předmět, který patří k nejcennějším pokladům Evropy, je jistě známější než objekt, v němž se nachází. Při tom je areál hradu i zámku velmi zajímavý.

Na vysokém skalním suku v hlubokém údolí doslova ční hrad ze 13.století. Věž, jejíž vnitřní prostor zabírá kaple, stála dříve než věž obytná, donžon, který je z největších a z nejzachovalejších v republice. Když panstvu, které zbohatlo na těžbě cínu, již nepostačoval hrad k reprezentaci, postavilo mezi obě věže křídlo tabulnic a bydlení přeneslo do nově postaveného renesančního paláce, zvaného podle nich Pluhovský. Pohnuté osudy po stavovských rebéliích a třicetileté válce přivedly další panstvo a to si dalo pod hradem postavit zámek ve stylu pozdního baroka. Poslední panstvo mělo snahu zámek ve stylu romantismu přestavět (dokonce podle projektu architekta 19.století Josefa Zítka), ale k přestavbě nedošlo a tak krom drobnějších úprav a přestaveb dolního zámku i Pluhovského paláce zůstal areál v téměř původní podobě.

Od roku 1993 byl barokní zámek intenzivně rekonstruován a připravován pro instalaci relikviáře svatého Maura. Relikviář měl pohnuté osudy, naposled byl 40 let zakopán ve stavební sutí. Jeho restaurování bylo velmi náročné a přísné, protože se něco podobného u nás a snad nikde v Evropě ještě nedělalo. Je to jediný relikviář této velikosti a stáří, který je takto vystaven a o němž je zřízena i podrobná expozice ukazující všechny souvislosti jeho vzniku, jeho osudy a restaurování. Relikviář stojí jako jediný v této typologické skupině tzv. tumbových relikviářů mimo působnost církve (zbývající jsou využívány k liturgickým účelům).

## Několik slov o relikviářích.

Od dob raného křesťanství existovala v římské církvi úcta ke svatým. Ta vedla k výzdobě hrobů i ke vzniku relikviářů – schránek na jejich ostatky. Do nich byly vkládány kosti nebo předměty, s nimiž se světec setkával. Relikviáře se vkládaly pod oltáře nebo do oltářní desky. S přibývajícím počtem kostelů rostl zájem o ostatky a ty se začaly dělit. Měnila se i podoba schránek podle citění doby i podle tvaru relikvie. Největší rozmanitost typů relikviářů přineslo období vrcholu středověku. V renesanci nastal útlum a v baroku naopak rozvoj relikviářů. Byly ukládány na čestná místa a nošeny v procesích.

### *Osudy našeho relikviáře*

Náš relikviář byl zhotoven pro ostatky svatého Jana Křtitele, svatého Maura a jeho spolumučedníka svatého Timoteje. Sv. Jan Křtitel je celkem znám, ale o sv. Maurovi víme, že byl kněz a mučedník. Poté, co pokřtil několik desítek křesťanů, byl spolu s nimi st'at. Bylo to v 1. nebo 3. století našeho letopočtu. Relikviář byl zhotovený v průběhu 1.čtvrtiny 13.století. Je to významné dílo pozdně románského zlatnictví. Vychází z tradic kolínskomosanského zlatnictví posledního desetiletí 12. století a začleňuje se mezi tzv. domečkové relikviáře této oblasti. Byl pořízen na objednávku člena rodiny Rumigny, která vlastnila v Belgii rozsáhlé panství. Na něm zřídila počátkem 11. století ve Florennes benediktinské opatství. Gérard z Rumigny – od 1012 biskup v Cambrai, obdržel na svou žádost ostatek sv. Jana Křtitele a poté i ostatky sv. Maura z katedrály v Remeši. Byl uložen v klášteře a s ním také sdílel i jeho osudy nájezdy, požáry i plenění. Byl toho všeho uchráněn a podle archivních dokladů mu nebyla věnována pozornost. Zanedbaný a poškozený relikviář zakoupil v roce 1838 od správy místního záduší ve Florencii za 2 500 franků Alfréd de Beaufort. Mezi lety 1847 -1851 ho nechal pravděpodobně na své náklady za 3 000 franků opravit. V roce 1889 převezl relikviář na své sídlo v Bečově nad Teplou. V roce 1945 museli Beaufortové jako šlechta sympatizující a loajální vůči fašistickému Německu opustit Československo, ukryli tajně a zřejmě ve spěchu relikviář v zásypu podlahy hradní kaple. Ve vlhké zemi zůstal celých 40 let nedostatečně chráněn před korozi a rozpadem.

V červnu 1984 začal jistý občan USA jednat s čs. Státem o legálním vyzvednutí a odkoupení nspecifikované památky, ukryté na našem území za 2. sv. války. Zatímco se vedla dlouhá a složitá jednání s obchodníkem, snažili se pracovníci Federální kriminální ústředny starožitnost identifikovat. Podařilo se jim zjistit, oč se jedná a 4.11.1985 zahájili systematické prohledávání hradního areálu. Druhý den po zahájení pátrání se jim podařilo v zásypu podlahy kaple relikviář najít. Po splnění všech úředních formalit mohl být poškozený, zkorodovaný a uhnílý relikviář převezen do Prahy a po dalších peripetiích, jako je vyjasňování majetkoprávních vztahů, bylo započato v roce 1993 s jeho opravou. Výsledek je úžasný. Lze jen doporučit jeho shlédnutí.

Libuše Nosková, Sokol Chomutov

*„Víte, proč má člověk srdce? Aby měla kde bydlet dobrota a láska!“*

Matka Tereza

## *Zprávy z žup a jednot*

### *Porada v Roudnici n. L.*

V neděli, 21. dubna tohoto roku se konala důležitá porada, kterou svolalo vedení sokolské župy Podřípské – takže jistě všem čtenářům okamžitě došlo, o co se tam jednalo.

Sešli se tu s vedením pořádající župy jednotliví vedoucí skladeb, vedoucí řazení a další cvičitelé, na kterých bude záviset bezchybný průběh chystané sokolské slavnosti pod Řípem. Prohlédli jsme si stadion, budoucí seřadiště, nástupiště, šatny a byli jsme podrobně seznámeni s programem, časovým vymezením, setkáním na Řípu, stravováním a ubytováním – organizace toho všeho si od župy vyžádala nesmírné množství práce. Je nutno podotknout, že to byla práce dobrovolná, což si jistě žádá obdiv!

Počasí nám přálo, Roudnice byla zalita teplým jarním sluncem – teplo a dobře bylo u srdce i nám všem. Když jsem se tak podívala do rozesmátých a spokojených tváří kolem sebe, znovu jsem si uvědomila, jak je skupina příznivců velkých vystoupení a hromadných skladeb zvláštní. Viditelně jí totiž dělá potěšení ztráta volného osobního času, který je nutno věnovat organizaci a přípravám, dlouhodobému nácviku i nemalým finančním nákladům. Všichni – a tím myslím i cvičence doma – se nedočkavě těší na to, jak budou „společně upažovat“, nad čímž kroutí hlavou spousta lidí, kteří nevidí a možná nemohou vidět, co všechno se za tím „upažováním“ skrývá – jednota, pocit sounáležitosti a síly, radost z pohybu i možnost veřejně tohle všechno demonstrovat!

Jarina Žitná

## *Vzpomínky na Mukačevo*

### **Moje sokolské dětství v Mukačevě**

R. 1933 jsme se přestěhovali do Mukačeva, na Podkarpatskou Rus. Otec tam přijal místo správce sokolovny a naše rodina s 5 dětmi se ubytovala v budově sokolovny, v sokolnickém bytě. Maminka pracovala v nemocnici jako porodní asistentka.

Budova sokolovny byla veliká, sloužila nejen jako tělocvična, ale konala se v ní také divadelní představení a koncerty. Divadelní pohádky pro děti se hrály každou neděli, hlavně o Kašpárkovi a Šmidrovi. Mezi účinkujícími byli rodiče i děti. Dospělí mívali vlastní představení. Do tělocvičny chodili na hodiny tělocviku i žáci mukačevské obecné školy. Sokolovna sloužila i jako ubytovna pro turisty.

V Sokole jsem začal cvičit již od svých 4 let.

Obyvatelé Mukačeva byli Ukrajinci, Rusíni, Češi, cikáni (bohatí i chudí), žilo tam i mnoho ortodoxních židů.

Kolem byly husté lesy, kam jsme chodili s otcem na houby, sbírali jsme hlavně hříbky, ale museli jsme být opatrní, tehdy se tam běžně vyskytovali medvědi. V létě bývalo horko, v oblasti se dobře dařilo i vinohradům. Za horkých dnů přicházely silné bouřky.

Jednou jsem zažil elektrickou bouřku, celá rodina jsme byli u řeky, na obzoru se objevily černé mraky a my utíkali domů. Maminka spěchala do nemocnice zavřít okna, tatínek běžel s nejmladším sourozencem v náručí. Najednou se den proměnil v noc, hrom burácel, spousta blesků křižovala oblohu. Přihnala se větrná smršť, zvedla mě několik metrů nad zem, pak to se mnou mrštilo na silnici, zranil jsem se. Po bouřce jsme viděli spoušť: domy bez střech, ploty vichřice odnesla kdovíkam, byla to hrůza.



V Mukačevu se dodržoval starodávňý zvyk: když bouřka trvala dlouho, zvony na kostele zvonily, aby roztrhaly mraky. Na kostele byl připevněn červený praporec, který při požáru ukazoval směr, kudy se mají hasiči vydat k ohni.

V létě jsem se rád chodil koupat. Jednou jsem skočil do řeky, kde bylo na mě moc vody. Začal jsem se topit, třikrát jsem se dotkl dna, naštěstí mě jedna mladá dívka s jedním mužem vytáhli na břeh. Ale hned druhý den jsem se šel koupat zas, skočil jsem do vody a jeden chlapec mi řekl, abych rukama dělal, co dělá ve vodě pes, tak jsem začal hrabat rukama a už jsem uměl udržet hlavu nad vodou a od té doby umím plavat.

R. 1938 jsme utekli před Maďary, půl hodiny před příjezdem žoldněřů, kteří by byli mého otce Čecha určitě zabili. Na Slovensku tehdy Slováci bouřili proti Čechům. Nás schovávali slovenští sourozenci mé matky-Slovenky. Konečně jsme chytli spojení do Čech, cestovali jsme tři dny a noci vlakem, otec nás upozornil, abychom zvláště na území Slovenska nemluvili, abychom se neprozradili, že jsme Češi. V noci jsme přijeli do Zbraslavic na Kutnohorsku a šlapali jsme ještě více jak hodinu na hospodářství k strejdovi do Vernýřova. Pak nás rozdělili a já se sestrou Vlastou jsme se dostali do Králíček.

Později jsme se přestěhovali do Zruče nad Sázavou, kde si matka otevřela praxi jako porodní bába. Pak začal Baťa stavět ve Zručí továrnu a otec dostal práci s krumpáčem a lopatou, postupně se však propracoval na vedoucího továrny.

Ve Zručí jsme zůstali do konce války, následně otec přijal nabídku odjet osídlvat pohraničí. Začal s malým obchůdkem a hospodářstvím na Karlovarsku. Já jsem se vyučil cukrářem v Karlových Varech.

Po převratě se mi ale nelíbil vývoj politické situace a v létě 1948 jsem se rozhodl, že odjedu do ciziny. Řekl jsem rodičům, že jedu na sokolský slet do Prahy, ale namířil jsem si to na Šumavu, kde se nás několik mělo setkat lidmi, kteří převáděli přes hranice, ale ti byli, bohužel, mezitím zatčeni. Tak jsme si cestu museli najít sami. Po dva dny jsme bloudili v lese, až jsme se konečně dostali do Německa, kde nás vyzvedli Američané a umístili do Goetheho školy v Regensburgu, ta byla tehdy plná Čechů. Pak nás převezli do Schwebisch Gmundu.

Po 4měsíčním živoření v poválečném Německu jsem se dostal do Velké Británie. Po 3 měsících práce na poli jsem se dostal do hotelu v Matlock Derbyshire, kde jsem konečně začal dělat cukrářské řemeslo, časem jsem se vypracoval do vysokých pozic. Oženil jsem se a založil rodinu.

Ve Velké Británii jsem se seznámil s příslušníky československého odboje v zahraničí, hlavně letci. Po Listopadu 1989 se setkáváme na našem velvyslanectví v Londýně. V GB žijí dosud. Nyní jsem v důchodě, věnuji se internetovému prodeji 9 originálních obrázků s tematikou Robina Hooda, které byly namalovány pro mě a na které mám autorské právo.

Těšil jsem se na cestu do vlasti na XV. všesokolský slet, ale místo toho jsem nakonec musel jít na operaci... Do ČR však jezdím a se sestrou se chystáme i do místa mého dětství, Mukačeva.

Ladislav Tvrđík, Velká Británie

(Bohužel, zaslané fotografie jsou těžko publikovatelné, zvláště mne mrzí fotografie mukačevské sokolovny, která podle br. Tvrđíka byla centrem kulturního života v tomto podkarpatském městě.

***„Nepomíjející štěstí a svobodu může člověk najít jen v sobě!“***

(Paul Brunton)

## *Sokolské odcházení a radostné oslavy*

„Smrt je jediná spravedlnost, která na světě skutečně existuje!“ říkávala moje maminka. Lidé přicházejí a odcházejí – to je přirozený života běh. Jde o to, naplnit svoje roky tak, aby po nás něco zůstalo a aby si naši následovníci a potomci na nás rádi a s úsměvem vzpomínali.

Bohužel, čas letí – a tak odcházejí ti nejlepší, na které vzpomínat skutečně budeme. V poslední době to byli:

**Bratr Libor Kleinhampfl** - Sokol Vršovice. V posledních téměř 25 letech věnoval veškeré svoje síly budování obnoveného Sokola. Byl si plně vědom důležitosti a platnosti sokolských ideálů a proto se soustředil na práci ve vzdělavatelském odboru, dlouho byl župním vzdělavatelem a pracoval také v kulturní komisi VO ČOS.

Jeho velkou láskou byl folklor – i když byl rodilý Pražák, působil ve Valašském Slováckém krúžku a do vršovického Sokola přivedl soubor Dolina. Sokolská veřejnost bude ještě dlouho vzpomínat na jeho „Toulky sokolskou minulostí“, které pravidelně připravoval. Zemřel ve spánku 10. ledna 2013.

**MUDr. Alena Machová, CSc.** – členka Sokola Prosek, kde byla aktivní cvičitelkou rodičů a dětí a starších žen. Kromě toho vykonávala funkci matrikářky jednoty. Znali jsme ji jako člověka aktivního, pilného a vždy ochotného pomoci. Byla zaměstnána ve Výzkumném ústavu pro farmacii a biologii, kde pracovala na vývoji nových léků – byl mezi nimi i jeden unikátní československý preparát. Přes velké pracovní vytížení, si vždy našla čas nejen na sokolskou práci, angažovala se také jako ekologická aktivistka a v Českobratrské církvi evangelické. Zemřela náhle 24. ledna v nemocnici na Bulovce – je těžké přestavit si, že už ji v našich řadách nevidíme.

**JUDr. Ing. Luděk Jirsák** ze Sokola Královské Vinohrady. Pokračoval v rodinné tradici – do historie této jednoty se totiž zapsal i jeho otec a děd. Věnoval obrovské úsilí obnovení Sokola na Vinohradech, dokázal převést sokolovnu (snad největší u nás) zpět Sokolu. Po obnovení činnosti byl prvním starostou Sokola na Vinohradech a této jednotě věnoval i mnoho úsilí na poli literárním – tak vznikla kronika, která zasahuje léta od vzniku jednoty až do roku 1948. Zastával spoustu dalších funkcí, byl obecně vážen pro svoje morální vlastnosti. Zemřel 25. března letošního roku.

**Bratr Josef Fleischlinger** – Sokol Brno I. Začínal v Sokole ve svých 5 letech, jako dorostenec vedl žáky a v r. 1989 se znovu zapojil do činnosti Sokola Brno I. Je však znám především jako trenér národního mužstva basketbalistů (1947 – 55), na OH ve Sv. Mořici soudcoval hokej, zúčastnil se letních OH v Helsinkách v r. 1952, kandidoval dokonce do mezinárodního olympijského výboru. Byl členem technické komise mezinárodní basketbalové federace – předsedou komise rozhodčích. Jeho vysoké sportovní zapojení názorně vyvrací nesmyslnou domněnku, že Sokol pouze „upažuje“ a o sport se nestará. Nebyla to pravda nikdy – ani za Tyrše, ani dnes. Jen škoda, že si toho nejsou více vědomi sami sportovci! S br. Fleischlingrem odešla význačná postava brněnského Sokola.

Převzato z materiálů časopisu „Vzlet“ sokolské župy Jana Podlipného a nekrologu br. M. Doležela z Brna. (Zkráceno!)

Na jmenované bratry a sestry je nutno vzpomínat – stejně jako na ty, které jsme nemohli jmenovat a je jich určitě ještě hodně. Při té příležitosti se musím vrátit k ještě jednomu jménu, jménu ženy, která svou osobností ovlivnila nejdůležitějšího muže českého národa.

Byla to *Charlotte Garigue Masaryková*.

Zemřela 13. května 1923 – pouhých pět let po ukončení první světové války, kterou prožila v osamění v Praze a částečně v sanatoriu ve Veleslavíně, kde se léčila ze srdeční slabosti a depresí – není divu! Její muž s dcerou Olgou pobýval v cizině jako nepsaný vůdce českého odboje – doma na něj byl vypsán trest smrti. Syn Jan musel narukovat do rakouské armády, dcera Alice byla osm měsíců vězněna a syn Herbert během válečných let zemřel na tyfus. Na jednoho člověka je to skoro příliš, Charlotta však byla člověkem nevšední morální síly, který se odmítal vzdát.

Narodila se 20. listopadu 1850 v Brooklynu, New York. Otec pocházel z rodiny francouzských hugenotů, matka – za svobodna Whitingová - měla předky na legendární lodi Mayflower, známé z doby osidlování Ameriky. Když se provdala za Masaryka, neuměla slovo česky, ale naučila se – v rodině se mluvilo pouze česky. Byla ženou emancipovanou, v Praze se zúčastnila práce v ženských organizacích, především v Americkém spolku žen, byla dlouholetou členkou malostranského Sokola, kam chodila celá rodina cvičit. Bohužel její podlomené zdraví jí nedovolilo zastávat dlouho roli první dámy republiky, tak ji nakonec zastupovala dcera Alice. Přečtěte si její hodnocení z úst nejpovolanějších :

*„Američanka se stala Češkou, mravně i politicky. Věřila v génia našeho národa, pomáhala mně v mých bojích politických a v celé politické činnosti. Až tehdy za války, za hranicemi, jsem musel pracovat bez ní, ale věděl jsem, že jedním ve shodě s ní. Bývaly vůbec chvíle, kdy jsem – od ní vzdálen – souběžnost našich myšlenek na dálku přímo cítil. Nemyslím, že to je telepatie, ale paralelní myšlení a cítění lidí, kteří se ve všem shodují a dívají na svět. Žena – to bylo její přesvědčení – nežije jen pro muže a muž nežije jen pro ženu: oba mají hledat zákony Boží a je uskutečňovat.“ TGM*

## *A teď to příjemnější – radostné oslavy!*

Během svých letošních cest jsem se v jednotách setkala se spoustou skutečně starých lidí, devadesátníků a pětadesátníků s výjimečným životním elánem a aktivitou. Těm všem přejeme, aby jim dobrá nálada, zdraví a elán do cvičení vydržel stále a aby tak poskytovali životní vzory sokolské mládeži do „xxx let“! Potřebujeme to!

## *Neuvěřitelné výročí*

*Sestra Jarmila Schestauberová*, droboučká usměvavá členka Sokola České Budějovice, se v pondělí, dne 6.5.2013 dožívá neuvěřitelných 100 roků. Nikdy neměla život lehký. Kdo z nás si dovede představit, že vlastně zažila 2 světové války, vznik naší první republiky a pak všechny její proměny až do dnešní doby.

Většinu svého života věnovala cvičení, které jí vždy dávalo sílu a odvahu se poprat se všemi potížemi. S láskou vzpomíná na X. Všesokolský slet v roce 1938, následující XI. Slet v roce 1948. Její láska ke společným cvičením byla tak veliká, že se zúčastnila i několika spartakiád. Pak přišla Sametová revoluce – obnovení Sokola. Její srdce zajásalo a hned začala se cvičením v obnovené T. J. České Budějovice. Nejen, že cvičila na dalších 3 letech( XII, XIII a XIV), ale zúčastňovala se snad všech akcí, které Sokol Č. Budějovice organizoval. Na poslední XV. Slet již nenacvičovala, ale na župní slet se přišla v kroji podívat jako divák.

Asi před 2 roky (pro zdravotní potíže) přestala navštěvovat pravidelné cvičení, ale to nebrání tomu, aby se sem tam se svou dcerou nepřišla podívat a i si zacvičit. Myslím si, že všichni bychom se měli od ní co učit a obdivovat její lásku k životu a přátelství.

Ot'ka Týmalová, Sokol České Budějovice

# *Závěrečné slovo*

## *Setkání s praotcem Čechem*

*Leží země v srbském kraji  
Charváty ji nazývají  
a v ní kdysi vládl lech,  
který nosil jméno Čech.*

.....

*Dědky na ramena vzali,  
sborně vydali se k dáli  
přešli přes nejednu horu,  
došli k velikému boru...*

.....

*Vidíte tu oblou horu?  
Tam si odpočinem chvíli,  
tam naberem nové síly,  
tam po dlouhé pouti  
zapomenem, co nás rmoutí.*

*Z jitra vystoupili bratři  
na horu. Čech vůkol patří,  
potom obrátí se k druhům.*

*„Ta zem štědrá je. Svou krásu  
prostírá jak k hodokvasu  
stůl. Zvěř, ryby, ptáky, včely  
nabízí a nepříteli  
nevydá nás na pospas  
horstvo pevné jako hráz.“*

*Panenská zem hebká,  
rozprostřená do daleka  
tíše leží, jak když čeká  
hospodáře.*

*A že z hory zřít se nechá,  
Řípem nazval ji lid Čecha.*

*Než zřídili chlebné pece,  
lovili zvěř, ryby v řece,  
láz klučili a rok druhý  
zorali ho celý pluhy.*

*A že vůdce Čechem zvali,  
zemi jméno Čechy dali.*

*Důvěřivě, v bázni boží  
žili, nechsráněli zboží,  
nikdo nepřál si mít víc,  
dělili se o krajíc,  
o strdí a každou rybu.*

*Nekradlo se. Na závory  
nebývala vrata, dvory.  
Oněm zvykům věrný lid  
byl a v kraji vládl klid.*

**Tolik Dalimilova kronika.**

Nevíme, v kterou roční dobu přivedl praotec Čech svůj lid na Říp a do úrodného kraje pod ním. V každém případě „voje sokolské“ se tam sejdou k společnému veselí poslední sobotu a neděli měsíce května 2013. Výstupem na Říp navážeme na tradici sokolských výletů, jak se pořádaly již za Tyrše, společně si zaspíváme a dole, na sokolském stadionu zacvičíme.

Má se nás sejít kolem šesti tisíc a sama Roudnice má asi 13 tisíc obyvatel – to znamená, že minimálně každý druhý, do kterého narazíme patří k nám a přijel se „sejít pod Řípem“ – město bude naše.

A tak přeji organizátorům hodně síly ke splnění všech úkolů, které plynou z organizace takové akce, dobrou vůli i náladu všem cvičencům i cvičitelům – starým nebo mladým – kázeň a trpělivost nám všem, kterým záleží nejen na úspěchu této akce, ale i všeobecně na dobrém jménu Sokola.

Slavnostmi pod Řípem končí další období naší společné činnosti, od XV. Všesokolského letu uplynul již rok! Postarejme se o to, aby se Roudnice stala nejen zdařilou tečkou za cvičebním rokem 2012 – 13, ale i radostným vykročením do toho dalšího! Nazdar!

Jarina Žitná



A pokud se Vám někde v ústraní a tichu podaří promluvit s legendárním praotcem, pozdravte ho tiše sokolským „Nazdar“ a poděkujte mu za výběr místa!