

# eSOKOL

# 1

## 2012

### ZPRAVODAJSTVÍ

- Metodika v Sokolských souzvučích 2
- Jak objednat na e-shopu ČOS 2
- Vzpomínka na Václava Havla 3

### POZVÁNKY

- Pozvánky žup a jednot 4
- Kalendář akcí ÚŠ ČOS 5

### ZPRÁVY Z ŽUP

- Aktivní v každém věku 6
- Rozloučení 6, 9
- Sto let Sokola Staříč 7
- Věrná garda 8
- v předvánoční pohodě
- Krátce z župy 8
- Východočeské-Pippichovy
- Vánoční dýchánek v Sokole 8
- Z kroniky 9
- T.J. Sokol Poděbrady
- Předvánoční setkání cvičitelů 9

### ZAHRANIČÍ

- Jan Talaš pokořil 10
- Kangaro Hoppet v Austrálii

### SPORT

- Tymákov čeká na postupový verdikt 12
- Sokol show v Poděbradech 12
- Největší volejbalová akce ČOS skončila úspěšně 12
- Vzpěrač Lukáš Hofbauer na MČR uspěl 13
- Vánoční turnaj žáků v judo 13
- Župní přebor v karate 13

### PROGRAM

- Program vzdělávacího střediska župy Olomoucké-Smrčkovy 2012 14





Milé sestry, vážení bratři, začátek každého roku je obvykle pozvolný a poklidný, všichni býváme plni emocí a zážitků z obdržených dáreků, bujarých oslav konce roku a přijímaných předsevzetí. Nyní přichází pocit určitého vystřízlivění a většina z nás si plně uvědomuje tvrdou realitu života – ten sokolský nevyjímaje.

Jsme na počátku roku 2012, na první pohled běžného roku s řadou běžných starostí, příprav akcí v jednotách, župách i na úrovni ústředí ČOS. Že se pro celý Sokol bude jednat o velice významný rok – rok oslav 150. výročí jeho založení a XV. všesokolského sletu, který vyvrcholí v Praze hlavními sletovými dny 1.–6. 7., není sebemenších pochyb.

Důležitou součástí organizačního týmu pro přípravu oslav 150. výročí založe-

ní Sokola a XV. všesokolského sletu je úsek materiálně-technického zabezpečení – MTZ. Jeho práce byla započata v říjnu 2009. Prvním úkolem byl výběr a oslovení výrobců sletového náčiní a cvičebních úborů a realizace poptávkového řízení se všemi přihlášenými zájemci. V období všeobecné ekonomické krize je překvapující, že se našli výrobci, kteří mají tu odvahu podstoupit určité riziko a společně s námi do zajištění MTZ jít. Většina z nich s námi spolupracovala již na minulých sletech.

Rok 2010 byl velice důležitý pro upřesnění podoby náčiní i oblečení, výběr materiálů, stanovení velikostí a konečné ceny. Výsledkem bylo velice úspěšné pracovní předvedení skladeb v prosinci téhož roku. Po celou dobu probíhala velice úzká spolupráce s režijní komisí odboru všestrannosti ČOS, jmenovitě s 1. místonáčelníkem ČOS Petrem Svobodou, náčelníci ČOS Lenkou Kocmichovou, autory a cvičitelskými sbory jednotlivých skladeb. Zájemem nás všech bylo, aby cvičební úbory byly z kvalitního materiálu, pohodlné a zároveň i cenově dostupné. Když si uvědomíme, že co úbor, to originál, tak se opravdu jedná o mimořádný výsledek, který v současné době přichází do jednot mezi cvičence. Máme za sebou 1. kolo objednávky a expedice sletového náčiní v celkovém objemu 1 133 000 Kč, probíhá

2. kolo objednávky a dokončuje se expedice sletového náčiní v celkovém objemu 609 674 Kč a především 1. kolo objednávek cvičebních úborů v celkovém objemu 5 000 000 Kč. Expedice cvičebních úborů byla jednotlivými výrobci započata 6. ledna a měla by být dokončena do poloviny února. V manuálech č. 1 a č. 2 jsem uváděl termín expedice cvičebních úborů do žup do 31. ledna. Zde bych chtěl požádat župy a jednoty o trochu trpělivosti. Věřte, že všichni děláme maximum.

Termín uzávěrky 2. kola objednávek cvičebních úborů je 31. ledna 2012. Nyní se musí rozhodnout pro objednání cvičebního úboru všichni, kteří tak neučinili v 1. kole. Odpovědnost je na cvičitelích v jednotách. Na župách je úkol požadavky z jednot sesummarizovat a objednat. Objednávka by měla být učiněna přes e-shop ČOS, který najdete na adrese:

[www.obchod.sokol.eu](http://www.obchod.sokol.eu)

Věřte, že vím, co obnáší práce na župě. Velice si vážím obětavé práce cvičitelů a činovníků v jednotách a na župách, kterým bych chtěl poděkovat za dosavadní spolupráci. Přeji nám všem hodně trpělivosti, tolerance a pevných nervů a vše se určitě podaří.

*Josef Těšitel, vedoucí úseku MTZ*

*Česká obec sokolská*

## METODIKA V SOKOLSKÝCH SOUZVUCÍCH

Když koncem roku 2010 přestal vycházet tištěný časopis SOKOL, společně s ním přestaly vycházet i Metodické listy, které byly jeho nedílnou součástí. Cvičitelé a případně i trenéři tak přišli o zdroj metodických materiálů i inspirace pro jejich činnost. Zatímco časopis SOKOL se po několika měsících odmlky dočkal obnovy alespoň v elektronické podobě (byť tematicky zúžené především na zpravodajství), Metodické listy se nějaké koncepční obnovy – ani tištěné, ani elektronické – nedočkaly. Přesto ale cvičitelé tak zcela o zdroj informací pro jejich zodpovědnou práci nepřišli. Metodické materiály pro ně připravuje (ve spolupráci s dalšími sestrami a bratry) bývalá dlouholetá náčelnice ČOS sest-

ra Jarina Žitná, která je zveřejňuje v elektronickém zpravodaji Sokolské souzvučky. Zájemci o tyto materiály (ale samozřejmě i další články) si mohou Sokolské souzvučky stáhnout na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz). -red-

## JAK OBJEDNAT NA E-SHOPU ČOS

Objednávky úborů pro skladby XV. všesokolského sletu je dobré učinit prostřednictvím e-shopu ČOS. Ten naleznete na stránce [www.obchod.sokol.eu](http://www.obchod.sokol.eu). Po otevření této stránky a prvotní orientaci si vyberete jednu z možností pro objednávání: a) produkty sokolské prodejny a b) XV. všesokolský slet. V obou případech je dalším krokem registrace objednatele, u XV. všesokolského sletu sokolské župy. Po potvrzení registrace administrátorem může župa objednávat cvičební úbory podle požadav-

ků svých jednot. Úsek materiálně-technického zabezpečení bude registrovat a evidovat pouze objednávky sokolských žup, ne jednot. Župa tímto bude mít přehled o tom, co si objednala a co také převezme a uhradí. -red-



Oficiálním marketingovým partnerem oslav 150. výročí založení Sokola a XV. všesokolského sletu 2012 je AGENTURA LEMAN s.r.o.

### Kontakt:

Ing. Antonín Lébl  
tel.: 244 463 478  
e-mail: [lebl@molten.cz](mailto:lebl@molten.cz)

# VZPOMÍNKA NA VÁCLAVA HAVLA

Krátce před vánočními svátky zasáhla celou naši společnost – a bez nadřazenosti lze zřejmě říci, že i svět – zpráva o úmrtí Václava Havla. Obrovské množství vzpomínek, úvah i hodnocení jeho významu, jež byly zveřejňovány v médiích, si asi našlo cestu k nám všem a nemá cenu – a ani asi není možné – všechny či podstatnou část z nich zde podrobněji zmínit. Zpravodajsky tedy alespoň ve stručnosti shrnujeme reakce, které zazněly v České obci sokolské. Památku Václava Havla uctili v mnohých jednotách, sokolská čestná stráž se sokolskými prapory se také zúčastnila smutečního obřadu na Pražském hradě.



Zdravím všechny Sokoly  
a přeji úspěch jejich  
XIII. sletu!

Václav Havel

Oficiální webová stránka ČOS přinesla tuto reakci na smutnou zprávu o úmrtí prezidenta Havla:

Všichni sokolové jsou zarmouceni. Odešel první prezident České republiky bratr Václav Havel. Proč ho oslovujeme sokolským způsobem? Krátce po sametové revoluci totiž dostal od vedení České obce sokolské čestnou sokolskou legitimaci s číslem 1. I když sám necvičil, Sokol velmi uznával a podporoval. Převzal záštitu nad XII. všesokolským sletem v r. 1994 a nad XIII. všesokolským sletem v r. 2000 a obou sletů se, jako divák, zúčastnil. Před každým sletem přijal delegaci sokolů na Pražském hradě. Vzpomínejme s vděčností a láskou na bratra Václava Havla. Byl jedním z vedoucích osobností „Sametové revoluce“, bez které by ani Sokol nemohl obnovit svoji činnost. Čest jeho památce! **Na Václava**

**Havla vzpomněli i sokolové ve Vlkově.** Pi-etní vzpomínku k uctění památky bývalého prezidenta Václava Havla přichystali na pátek 23. prosince členové Tělocvičné jednoty Sokol ve Vlkově na Náchodsku. „*Nejen sokolové, ale i další lidé z obce přišli zapálit svíčku a podepsat kondolenční listy, které jsme odeslali rodině Havlových. I v naší malé obci jsme tak vzdali čest jedinečnému člověku, který vyznával hodnoty vycházející z vlastenectví stejně, jako sokolové,*“ uvedla Helena Rezková ze zdejší sokolské jednoty. Vzpomínku na Václava Havla napsala ve svém úvodníku v elektronickém zpravodaji **Sokolské souzvuky** také **sestra Jarina Žitná**. Její slova, věnovaná prezidentu Havlovi, si dovoluujeme na tomto místě zopakovat: Odešel člověk, kterému (i přes různé více méně oprávněné výtky) vděčíme za mnoho. Byl to totiž on, který stál

v čele revoluce, později nazvané „sametové“ a nic na tom nemění ani konstatování, že světová situace v roce 1989 byla vlivem „perestrojky“ Michaila Gorbačova připravena daleko lépe na velké změny, než v době tzv. „pražského jara“. Po všech těch zprávách, informacích, emocích kolem jeho úmrtí a rozloučení s ním, nepovažuji za přínosné se k těmto obecně známým faktům vracet. Zajímat by nás však mělo, kdo vlastně Václav Havel byl a jak ovlivnil a stále ovlivňuje náš osobní život, výchovu našich dětí a v neposlední řadě jak nás fantastickým způsobem reprezentoval v zahraničí. Rozhodně není častým zjevem, aby světově proslulý dramatik byl zároveň disidentem, politickým vůdcem, organizátorem lidového odporu vedoucího až k revoluci. K revoluci pokojné, později nazývané „sametové“ – ale k revoluci skutečné, jednak politické a jednak také k revoluci hlav a srdcí, tak, jako už tomu bylo nejednou v české historii. Jeho hlas spojoval umění s životem, pravdu s láskou a tolerancí, svobodu s osobní zodpovědností, kladl etiku výše než ekonomiku, zdůrazňoval vzdělání a kulturu, vlastní svobodné myšlení a osobní statečnost v boji za ideály, které vyznáváme. To samo stačí, abychom ho zařazovali mezi osoby, které se zasloužily o stát, svobodu a demokracii, to znamená mezi ty, kterým je nutno dobře naslouchat a o jejichž slovech je nutno přemýšlet a snažit se o vlastní názor. -zr-



## PŘEBOR ČOS TEAMGYM JUNIOR

V Tyršově domě v Praze se 21. ledna koná přebor ČOS TeamGym Junior, pořádaný odborem všestrannosti ČOS. Začátek závodu je ve 12.00 hodin, kdy začíná závod kategorie žactva do šestnácti let. Kategorie dospělých nad šestnáct let začíná v 16.20 hodin.

### Kontakt:

e-mail: odbor.vsestrannosti@sokol.eu  
tel., záznamník, fax: 257 314 176

## PLESOVÁ SEZÓNA V SOKOLE

Řada sokolských jednot pořádá v zimním období tradičně plesy, bály, šibřinky, taneční zábavy. Z nabídky jsme vybrali pár následujících pozvánek:

**Sokolský ples v Českém Brodě** se koná 21. ledna. Místo konání: Sokol Český Brod, Tyršova 314.

**Sokol Velim pořádá Sokolský ples** – 100. jubilejní – 28. ledna. Koná se v sále sokolovny (Sokolská 231, Velim). K tanci a poslechu bude hrát skupina Unikát pod vedením kapelníka K. Brtka, připravena je samozřejmě i bohatá tombola.

**Společenský večer T.J. Sokol Praha Košíře** se uskuteční 28. ledna v sále tělocvičny Klamovka. V programu tohoto večera nebude chybět tombola a občerstvení, k tanci zahraje hudební skupina Smeč pod vedením Jardy Procházky.

**Dětský karneval T.J. Sokol Praha Vršovice**, který se uskuteční 29. ledna od 15.00 hodin, je určen jak pro členy jednoty, tak pro veřejnost – pro rodiče a děti, předškolní děti, mladší žáky, mladší žákyně, starší žáky a starší žákyně. Karneval se koná ve velkém sále vršovické sokolovny, vstup je hlavním vchodem. Na návštěvníky čeká karnevalový rej, tombola a drobné pohybové soutěže, diskotéka pro malé i velké. Občerstvení bude k dispozici.

## ZIMA, SNĚŽNICE

• sněžnice



Doškolovací seminář s názvem Zima, sněžnice – malá expedice na sněžnicích,

pořádá ve dnech 11.–12. února župa Olomoucká-Smrčková. Přihlášky je potřeba zaslat do 28. ledna.

**Kontakt:** Jan Nemava

tel.: 776 361 143

e-mail: jnemrava@seznam.cz.

**Místo:** Hřebený Jeseníků, zájemcům bude upřesněno podle sněhových podmínek a počtu přihlášených. Výchozí místo bude dobře dostupné vlakem z Olomouce Hanušovic (Ostružná, Branná, Staré Město p. Sněžníky) čas zahájení sobotní dopoledne, bude sladěn s příjezdy vlaků. Ukončení bude v neděli do cca 15 hodin v místě dostupném vlakem.

**Program:** Zažijete seznámení s tímto netradičním prostředkem umožňujícím vychutnat si nedotčenou zimní krajinu v průběhu dvoudenní expedice po hřebenech Jeseníků. V teple kamen lovecké chaty se budeme věnovat organizaci akcí a programů na sněhu, bezpečnosti pohybu v zimní krajině. Společný večer strávíme snad i za zvuku kytary. Akce bude fyzicky náročnější, ale bez problémů ji zvládnou všichni zdraví lidé průměrné kondice s přiměřeným vybavením do zimní přírody. Místo, trasa a náročnost budou přizpůsobeny dle přihlášených a aktuálních podmínek.

**Co potřebujete s sebou:** Přiměřené vybavení do zimní přírody (zejména pevné zimní boty, čepice, rukavice) náhradní trika, ponožky atd., hůlky teleskopické, či sjezdové, teplejší spacák do chaty. Vhodné jídlo (vaření na kamnech chaty), pití (nejlépe termoska).

Nůž, lžičku, malou baterku, svíčku, náplast na puchýře. Další důležité věci v rozumné míře, vše ponese na zádech a půjdeme do kopce. Sněžnice zajistíme pro všechny.

## SETKÁNÍ NA ŘÍPU

Sokolská župa Podřipská, T.J. Sokol Roudnice nad Labem a Spolek Říp pořádají 18. února setkání na Řípu. Letos se tato akce koná u příležitosti 150. výročí založení Sokola a 125 let od vzniku

ku Sokolské župy Podřipské. Setkání bude zahájeno ve 14.00 hodin u kaple sv. Jiří na vrcholu hory. V rámci oslav se tentýž den ve vestibulu kina So-



• Hora Říp

kol v Roudnici nad Labem uskuteční v 10.00 hodin vzpomínka na umučené a popravené sokoly během 2. světové války, ve 12.30 hod. pak začíná na evangelickém hřbitově v Krabčicích vzpomínka u hrobu zakladatele župy Ervína Špindlera.

**Kontakt:** Filip Uzel

tel.: 728 850 864

e-mail: zupa.podripska@tiscali.cz

## TURNAJ JUDO VE VELIMI

První kolo 25. ročníku Polabské ligy žactva v judo jako 19. ročník otevřeného přeboru žactva Sokolské župy Tyršovy pořádá 21. ledna, od 8.30 hod., Sokol Velim společně s oblastním svazem judo v Kolíně a s odborem sportu Sokolské župy Tyršovy. Turnaj se koná v sokolovně ve Velimi a startovat na něm budou kategorie přípravka a mláďata (chlapci a dívky), mladší žáci – mladší žákyně, starší žáci – starší žákyně

**Kontakt:** Karel Strnad

tel.: 728 629 620

-red-



• 1 kolo 24. ročníku, 3x ilustraci foto internet

# KALENDÁŘ AKCÍ ÚŠ ČOS LEDEN 2012 AŽ ZÁŘÍ 2012

TERMÍN	NÁZEV AKCE	FORMA	MÍSTO
<b>Leden 2012</b>			
6.–8. 1.	Cvičitelé aerobiku III. třídy 24/11	školení 3. konzultace + ZK	Praha
7. 1.	Tai chi, Fitjazz 4/12	seminář	Praha
13.–15. 1.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy 902/12	školení 1. konzultace	Olomouc
20.–22. 1.	Základní část školení pro cvičitele III. třídy 1/12	školení	Praha
21. 1.	Tvorba pohybové skladby 5/12	seminář	Praha
27.–29. 1.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy 2/12	školení 1. konzultace	Praha
27.–29. 1.	Cvičitelé jógy III. třídy 3/12	školení 1. konzultace	Praha
28. 1.	Aerobik 15/12	seminář	Praha

<b>Únor 2012</b>			
4. 2.	Senioři 6/12	seminář	Praha
17.–19. 2.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy 2/12	školení 2. konzultace	Praha
17.–19. 2.	Zdravotníci zotavovacích akcí 7/12	akred. školení 1. konzultace	Praha
18. 2.	Doškolení zdravotníků zotavovacích akcí 7/12A	doškolovací seminář	Praha
18.–19. 2.	Rozhodčí SG 9/12	školení	Praha
19. 2.	Doškolení rozhodčích SG 9/12A	doškolovací seminář	Praha
24.–26. 2.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy 902/12	školení 2. konzultace + ZK	Olomouc
25.–26. 2.	Cvičitelé jógy III. třídy 3/12	školení 2. konzultace + ZK	Praha

<b>Březen 2012</b>			
2.–4. 3.	Cvičitelé všestrannosti III. třídy 10/12	školení 1. konzultace	Praha
2.–3. 3.	Rozhodčí plavání 16/12	školení	Praha
17. 3.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy 2/12	zkoušky	Praha
18. 3.	Předškoláci v pohybu II. 11/12	seminář	Praha
23.–25. 3.	Zdravotníci zotavovacích akcí 7/12	akred. školení 2. konz.+ ZK	Praha
30.–31. 3.	Bodystyling 12/12	akreditovaný seminář	Praha
1. 4.	Bodystyling 12/12	zkoušky	Praha
31. 3.	Zdravotní tělesná výchova 8/12	seminář	Praha
31. 3.	Rozhodčí atletiky 17/12	školení (doškolení)	Praha

<b>Duben 2012</b>			
13.–15. 4.	Cvičitelé všestrannosti III. třídy 10/12	školení 2. konzultace + ZK	Praha
14. 4.	Netradiční hry (Kin-ball, Brännball) 13/12	seminář	Praha
28. 4.–1. 5.	Rafty 14/12	seminář	Rejštejn

<b>Září 2012</b>			
22.–23. 9.	Senioři	specializace III. tř. SV	Praha
27.–30. 9.	Cvičitelé sokolské všestrannosti II. třídy	1. konzultace	Severák
27.–30. 9.	Cvičitelé rodičů a dětí, předškolních dětí II. třídy	1. konzultace	Severák



Obdobně jako v předchozích letech, i v právě uplynulém roce se v učebnách Sportovní haly Univerzity Palackého v Olomouci konala konference Aktivní v každém věku. Tradičním termínem pro tuto akci jsou podzimní dny, a tak tomu bylo i v roce 2011, kdy se konference Aktivní v každém věku VI konala 3.–4. listopadu, a to za finanční podpory Fondu rozvoje vysokých škol. Zúčastnilo se jí zhruba 80 studentů, 37 účastníků z řad pracujících v sociální sféře či seniorů a 18 přednášejících.

Konference měla velmi pozitivní ohlas u všech zúčastněných. Proběhly zde příspěvky teoretické i praktické, jako například Zumba pro seniory, Taijiquan (Tajči) cvičení s vějířem, Žebřiny pro seniory, Cvičení a tanec na židlích, Cvičení s kroužky Smovey, overbally apod. Všechny příspěvky byly pro praxi velmi podnětné.

Ráda bych touto cestou poděkovala

za mnohaletou přínosnou spolupráci ženám i mužům z T.J. Sokol Olomouc a především vedoucímu jejich cvičení pro seniory Václavu Dostálovi. Každý rok si pro nás společně připravili krásné vystoupení. V letošním roce nás opět překvapili premiérou, tentokrát skladbou s názvem „Jen pro ten dnešní den“. Další mé díky patří Věře Pařízkové z jedné z pražských tělocvičných jednot Sokol, která po několik let s elánem sobě vlastním obohacovala program konference nejrůznějšími ukázkami cvičení a předávala tak s úsměvem své zkušenosti.

Vzhledem ke stále se zvyšujícímu zájmu o problematiku aktivního stárnutí a stáří věřím, že i v příštích letech budou tyto lidé obohacovat a zkvalitňovat program stále se rozvíjející konference Aktivní v každém věku, která se uskuteční i v roce 2012 v obdobném termínu.

*Hana Bednářová,  
FTK UP v Olomouci*



Koncem října zemřel po těžké nemoci ve věku 79 let **bratr MUDr. Milan Tůma**, dlouholetý člen a činovník českobudějovické sokolské jednoty. Byl po celý život pilným cvičencem i cvičitelem a uplatňoval se do poslední doby alespoň při organizaci všech sokolských akcí naší jednoty. Ihned po sametové revoluci se zapojil do obnovy jihočeského Sokola a na první valné hromadě v únoru 1991 byl zvolen prvním starostou znovuzrozené českobudějovické jednoty. Po čtyřech letech v této funkci potom pracoval jako místostarosta. Všichni na něj vzpomínáme jako na skvělého člověka, kdykoliv připraveného pomoci skutkem nebo alespoň radou.

Rozloučit se s bratrem Tůmou přišlo mnoho členů jednoty, šest bratrů a sester stálo při smutečním obřadu sokolskou stráží. Čest jeho památce.

*Milada Pospíšilová, vzdělavatelka  
T. J. Sokol České Budějovice*

S bolestí v srdci oznamujeme, že navždy odešel dlouholetý **starosta T.J. Sokol Pelhřimov bratr Václav Martínek**. Zemřel dne 24. prosince 2011 ve věku 93 let. Čest jeho památce.

*Blanka Veverková,  
T.J. Sokol Pelhřimov*

# STO LET SOKOLA STAŘIČ

Když se před 100 lety, 5. listopadu 1911 sešlo několik nadšenců, aby ve Staříči ustavili v duchu Tyršových a Fügnerových myšlenek tělocvičnou jednotu pod názvem Sokol, nikoho z nich nenapadlo, jaký to bude mít dosah a působnost. Je už to historie, ale přesto a právě proto je třeba vzpomenout, jak k tomu došlo.



Pod vedením učitele místní školy pana Havránka byl ustaven spolek, který byl v té době vlastně v obci do značné míry klerikálního zaměření pokrokový, řídící se Tyršovým heslem: „Ve zdravém těle, zdravý duch!“ Dnes už pochopitelně jeho zakládající členové nežijí, ale přesto se patří je vzpomenout. Kromě starosty T.J. to byli bratr Vrba, který byl místostarostou, a Hynek Prokop jako první náčelník jednoty. Nutné je ocenit práci prvních cvičitelů i podporu a obětavost manželů Albína a Jana Míčkových, majitelů hotelu „U Dvou lvů“, jehož sál sloužil od prvo počátku až do přestěhování do tělocvičny KD staříčským sokolům.

Do života jednoty velice zasáhly události první světové války. Po ní, v roce 1921 došlo k významné změně, a to, že se cvičení mohly zúčastňovat také ženy. Cílem staříčských sokolů bylo vybudování letního cvičiště. Byl utvořen stavební fond, ale stálo hodně úsilí, než bylo vybudováno hřiště podle jejich představ. Ochetné ruce, lopata, kolečka a chuť do práce nakonec přispěly k uskutečnění díla, které bylo nejhezčím koutem v okrese. Přes zuřící světovou hospodářskou krizi v roce

1932 byla činnost jednoty nejživější. Protože v původním sále už nebylo místa pro velký počet cvičících, cvičilo se i v hostinci u Mlýna a na Kútách. Cílem byl totiž IX. všesokolský slet v Praze.

Kromě sportovní činnosti jsme zaznamenali i kulturní činnost ve znamení šibřinek, divadelních představení i loutkových her pro děti, kde se výrazně angažovali Jiřina Zbrožková a Míla Diringer. Smutně zasáhla do činnosti tělocvičné jednoty druhá světová válka. Byly tu perzekuce a zatýkání, řada členů se už nevrátila z koncentráku a věznic. Rozvoj tělovýchovy nastal i po roce 1945 – vybudovalo se fotbalové hřiště, obnovila se tradice šibřinek i dětských karnevalů.

V roce 1964 byl otevřen společenský dům, jeho tělocvična sloužila sokolům. Nastoupili noví funkcionáři a nadšenci sokolské myšlenky, kteří se přičinili o další rozvoj tělovýchovy. Nelze všechny vyjmenovat, ale určitě mezi ně patří rodiny pana Kuči, Ing. Plesníka, Karla Brože, Františka Sobotíka, Jaroslava Klečky, manželů Pokludových, Magnuskových, Cyrila Kozelského, Jany Kostkové, bratří Slaninových, Josefa Václavíka a mnohých



dalších. Nelze opomenout přízeň a podporu učitelů místní školy Josefa Strnada, Ivy Kučerové i Věry Hajné.

Sokolské hřiště ve Staříči doznalo za dobu svého trvání řadu změn. Byla to výstavba tří kurtů na volejbal, ale využívá ho mládež bohatě i na tenis, asfaltové hřiště a taneční parket. V současné době sportovci T.J. Sokol Staříč soustřeďují svou činnost na ZRTV, volejbal, tenis, nohejbal, hokej, stolní tenis, petanque, badminton a taneční sportovní tanec. Zejména volejbalový oddíl má tradici od roku 1932, ctí jej řada úspěchů, tradiční jsou turnaje za účasti celků okresů i kraje. Mnoha úspěchů dosáhl také fotbalový oddíl založený v roce 1975, kterému se splnil sen o vlastním velkém fotbalovém hřišti. Avšak bohužel z několika důvodů přešel od sokolů k ČSTV. Pod T.J. Sokol Staříč patřilo mnohem více oddílů, jako je oddíl šachistů a aerobiku.

Všichni víme, jaké je zde sportovní nadšení. Někdy větší, někdy menší, ale víme, že peníze a dobrý sponzor jsou vždy zapotřebí. A tak poděkovat patří všem obětavým funkcionářům, ženám, mužům a také mládeži. Současný výbor T.J. Sokol Staříč se hodně omladil a proto sbírá zkušenosti od starších členů.

U příležitosti oslav 100. výročí Sokola Staříč uspořádala jednota turnaje v různých oddílech a také organizovala zájezd na Malou Fatru, který měl velký úspěch.

*Text a foto Lenka Žídková,  
jednatelka a vzdělávatelka  
T.J. Sokol Staříč*

## VĚRNÁ GARDA V PŘEDVÁNOČNÍ POHODĚ

Je půlka prosince. Poděbradská sokolská Věrná garda se družně loučí se starým rokem. Žádný spěch, žádný shon. S vůní jehličí a za zvuků koled a národních písní se radují, že jsou spolu, že je jim dobře. V salonku hotelu Bílá růže cvičitelka Markéta Rožová pozorně a s úsměvem vítá své věrné. Většina příchozích jsou ženy, ale přišlo i několik mužů, všichni v seniorském věku.

Na stolech je trochu vánočního cukroví, popíjí se čaj, víno, nebo pivo, mnozí vychutnávají nabídku místní kuchyně. Zpívá se a rozdávají se dárky dvojího druhu. První kategorie – co kdo vyrobil vlastníma rukama, nebo aspoň svojí hlavou, druhá kategorie – roztomilé malič-

kosti, které nás už doma přestaly bavit, tak je posíláme „o dům dál“. Jeden takový dar-nedar dostala i redaktorka Langrová z Poděbradských novin, která se na nás přišla podívat, protože má pro sokoly slabost.

Hodně se povídá o sokolském sletu, který se uskuteční v roce 2012 a župní slet se bude konat v Poděbradech v neděli, 3. června na hřišti FK Slovan. A tak na závěr již delší dobu dopředu pozvánka: přijďte se v sobotu 3. června 2012 po obědě podívat na průvod sokolů městem a pak na pohybové skladby na Slovan.

*Josef Bubeník,  
T.J. Sokol Poděbrady*

## VÁNOČNÍ DÝCHÁNEK V SOKOLE

Některé podniky pořádají na konci roku pro své zaměstnance vánoční posezení jako výraz poděkování za jejich práci a též za účelem stmelování kolektivu. I my, ženy v novo-bydžovském Sokole jsme si tuto tradici vzaly za svou a s oddílem starších žen jsme 20. prosince uskutečnily 1. ročník Vánočního dýchánku. Hned při zrodu této myšlenky nastaly problémy. 20. prosince? To budeme mít nejméně práce! Přinést vzorky cukroví? Zrovna já nepeču, protože máme oba s manželem cukrovku



a mladí si pečou sami! Na takovéto argumentu naše cvičitelka rázně zavelela, že utužování kolektivu je důležitější než práce v domácnosti a že i klobása nakrájená na kolečka je také cukroví! Pozvaly jsme i členky, které s námi cvičily dříve, a 20. 12. v 17 hodin jsme se opravdu sešly. V malém sále vznikl v okamžiku švédský stůl. Ubrusy, ubrusky, svíčky, krabičky s cukrovím, s jednohubkami i s těmi nakrájenými klobásami. Vše pěkně poskládáno mezi přinesenými hrnečky a za chvíli se linula vůně čajů, vanilky i česnekových pomazánek po celé místnosti. Asi dvakrát jsme přidávaly z chodby stoly pro nově přícho-

zí. Běžně se kolem švédského stolu chodí s talířky a odebírají se vzorky. Byly jsme vynalézavější! My jsme seděly a kolovaly samotné krabičky! Každý si vzal podle chuti a autorky se dočkaly pochval, vyměňovaly jsme si nápady, probíral se život. I přes obecné veselí zbyl čas na zpívání koled jen při svíčkách. V tom okamžiku jsme byly všechny rády, že jsme daly přednost dýchánku před smýčením domácnosti. A o tom všechna ta posezení a dýchánky jsou. Vybočit ze stereotypu, zapomenout na každodenní starosti a mít obyčejnou radost, že někam patříme, že je nám spolu fajn.

*Text a foto Věrka Kubelka*

## KRÁTCE Z ŽUPY VÝCHODOČESKÉ-PIPPICHOVY

Tělocvičná jednota Sokol Lhotka-Česká Třebová požádala o grant Pardubické-

• *Při opravách*



ho kraje na vybudování hřiště. V letech 2010 a 2011 se lhoteckým sokolům díky grantu podařilo opravit střechu, vyměnit okna a dveře, zateplit budovu a udělat

• *Po opravách*



novou fasádu tělocvičny. Pozemek, kde dříve bylo hřiště, je celý v majetku jednoty.

*Bohumír Štusák*

Sokol Slatiňany pro zpříjemnění předvánočního času uspořádal již tradiční vánoční koncert, který se konal 17. prosince ve slatiňanské sokolovně. Pro návštěvníky byl připraven bohatý program, ve kterém vystoupil dětský folklórní soubor Formánci ZUŠ Slatiňany spolu s dospělým souborem Formani ze Sokola Slatiňany. Jejich hostem byl tentokrát soubor Rosénka z Prahy.

*Stanislava Sejkorová*





V pátek 13. 1. 2012 v dopoledních hodinách navždy opustil pozemský a házenkářský svět ve věku 65 let zaslužitý a vynikající prvoligový trenér Josef Laštovička, legenda dobrušské házené. Pod jeho vedením v Dobrušce vyrostlo mnoho vynikajících hráček, v minulosti s dorostenkami získal několik titulů mistryň České republiky, jako prvoligový trenér žen dovedl své hráčky k nejvyšší metě, a to k zisku titulu mistryň České republiky a k mnoha dalším medailovým úspěchům. Mnoho let byl také trenérem na letních výcvikových táborech žactva, v nedávné minulosti trénoval i prvoligové hráče T.J. Sokol Krčín. V našich myslích zůstane navždy. *-rez-*

• **Fotografie zesnulého trenéra Laštovičky z T. J. Sokol Dobruška ze soustředění mládeže z roku 2007, celostátního výcvikového tábora žactva ve Staré Vsi.**

## Z KRONIKY T.J. SOKOL PODĚBRADY

Závěr roku je pro mnohé i příležitostí k bilancování. Takovou bilanci udělala i kronikářka Sokola Poděbrady sestra Lucie Fingerová, která pro náš časopis vybrala ze zápisů, které do kroniky jednoty učinila ve druhém pololetí roku 2011:

- Ani o prázdninách oddíly nezhálely. Oddíl Věrné gardy se opět vydal na výlet do Českého ráje, aby se pokochal jeho skvosty, oddíly SG a aerobiku měly svá soustředění. Oddíl stolního tenisu se zúčastnil jako každým rokem turnaje letní ligy. Do prázdninové pohody zasáhlo 22. 7. úmrtí Jarušky Markové, jedné ze sester oddílu Věrná garda. Sestra J. Marková oplývala optimismem, humorem a jednou z jejích předností byla houževnatost. Chodila s námi cvičit do poslední chvíle. Čest její památce.

- Oddíly všestrannosti kromě svých běžných programů nacvičovaly celé toto období na blížící se XV. všesokolský slet. Předškolní děti nacvičují skladbu „Člověče, nezlob se“ pod vedením sestry Věry Doležalové a sestry Jany Piroutkové. Rodiče a děti, mladší žactvo se věnují skladbě „Ať žijí duchové“ pod bystrým dohledem sestry Věry Doležalové a sestry Moniky Szabóové. Muži zůstali věrni svým Chlapákům, ale již třetímu pokračování pod vedením starosty bratra Radka Smejka a bratra M. Prokůpka. Oddíl Věrné gar-

dy se pod dozorem sestry Věry Doležalové a sestry Markéty Rožové učí skladbu „Jen pro ten dnešní den“. Jak je vidět, nikdo nezahálí. Jen tak dále.

- Ani závodní oddíly „nespaly“. Jak oddíl aerobiku, tak oddíl sportovní gymnastiky měl za sebou po více akcích. Děvčata z aerobiku se zúčastnila soutěží v Chrástavě a Železném Brodu, o týden později to byl Žamberk, 2. 10. startovala na klání „Kutnohorský triatlon aerobic“ a 15. 10. na „KK Individuals“.

Mimo to dívky pilně trénovaly. Konec roku uzavřely každoroční soutěží „O zlatou vánočku“. Žákyně z oddílu SG cvičily 22. 10. na Oblastním přeboru ČOS v Kolíně. 5. 11. se konal přebor Středočeského kraje, pořádaný ČFG v Kladně. 27. 11. závodilo naše mužské družstvo ve II. kole II. ligy v Brně. 4. 12. se účastnili členové oddílu SG republikového přeboru ČOS v Praze. Na závěr tohoto období uspořádali tradiční vánoční akademii (20. 12.) v naší sokolovně.

## PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ CVIČITELŮ

V sobotu 10. prosince 2011 se konalo v pořadí již třetí „Předvánoční setkání cvičitelů ČOS“. Na dnes již tradiční akci se původně přihlásilo 125 zájemců. Z kapacitních důvodů se programu ve vánočně vyzdobené tělocvičně T1 Tyršova domu zúčastnilo 103 osob. Scénář a režii výhradně vánočního programu připravil Jarek Kučera. Absolvovali jsme zábavné cvičení s vánoční a zimní tematikou, včetně sněžení a koulování. V dílně pro šikovné ruce jsme vystříhávali vánoční stromky a vyráběli papírové ozdoby. Navštívil nás Mikuláš s andělem a čertem. Každý účastník obdržel od Mikuláše drobný dárek. Zazpíval andělský chór a celé setkání zakončilo společné zpívání vánočních koled. Úspěšnou akci připravily komise zdravotní tělesné výchovy a komise rytmické gymnastiky odboru všestrannosti ČOS.

*Jarek Kučera,  
místonáčeník ČOS*

- Oddíl stolního tenisu startoval na třech krajských BTM v kategorii mladšího a staršího žactva a dorostu (celkem 9 BTM). Mimo to startoval na okresních přeborech a KPJ.

- Členstvo jednoty se nevěnuje pouze sportu, ale i pietním a pamětním aktům. 14. 9. skupinka sokolů spolu s ostatními občany Poděbrad vzpomněla 74. výročí úmrtí našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka. 28. 10. jsme oslavili 93 let od vzniku ČSR. U této příležitosti byla dána do provozu nová městská atrakce „Dioráma“ a došlo ke znovuodhalení sochy našeho předního skladatele Antonína Dvořáka.

- Výbor T.J. Sokol Poděbrady se scházel na pravidelných schůzích, kde řešil běžné provozní problémy a přípravu na XV. všesokolský slet.

*Lucie Fingerová,  
kronikářka T.J. Sokol Poděbrady*

## JAN TALAŠ POKOŘIL KANGAROO HOPPET V AUSTRÁLII

Rozhovor, který na následujících řádcích přetiskujeme z regionálních Vsetínských novin, se odehrával již před pár měsíci a pojednává o aktivitě bratra Jana Talaše v letních měsících. Nebývá zvykem našeho časopisu přinášet takto staré zprávy. Tentokrát ale učiníme výjimku, neboť vedle toho, že rozhovor je zajímavý, pojednává i o tom, kam až všude se sokoli při svých aktivitách dostávají. Zde tedy slíbený článek ze Vsetínských novin:

**Většina z nás zná v těchto měsících spíše sluníčko a pláže Chorvatska, Řecka či Turecka. Jaké počasí bylo u protinožců?**

Závod se uskutečnil v horách severně od Melbourne ve středisku Falls Creek ve státě Viktoria, kde jsou k dispozici dvě lyžařská střediska. Byla tedy zima a tomu



Zatím, co se většina našinců vydává v letních měsících za slunkem a mořem, vypravil se jeden z nejlepších vsetínských sportovců, gymnasta a dálkový běžec na lyžích, člen Tělocvičné jednoty Sokol Vsetín Jan Talaš k protinožcům. Ve výbavě mu sice plavky nechyběly, ale hlavním zavazadlem byl batoh a na rameni lyže. Po návratu se s námi a prostřednictvím Vsetínských novin i s vámi, občany našeho města, podělil o nezapomenutelné dojmy z cesty na opačný konec zeměkoule.

### **Co bylo hlavní motivací pro tak dalekou cestu?**

Největší motivací asi byla zvědavost, jak to v Austrálii vypadá, když je u nás léto. Ale trochu vážněji – chtěl jsem absolvovat závod ze seriálu Worlloppet, nesoucí název Kangaroo Hoppet (což znamená klokani skok), který mi v mé kariéře zatím chyběl. To se mi podařilo a mám z toho velkou radost. Takže nyní už není ve světě závod ze seriálu lyžařských maratonů, který jsem neabsolvoval.

odpovídalo i počasí. V horách bylo počasí střídavé. Chvilku sněžilo, chvilku byla mlha, ale bylo i jasno. Ráno byl mráz, většinou kolem sedmi stupňů, odpoledne sníh postupně měkl. Ono vlastně tady začínalo jaro.

### **Jak jste do hor cestovali?**

Do samotné Austrálie pochopitelně letadlem a na vlastní tratě jsme jezdili autobusem, který bylo potřeba objednat přes internet už u nás. Přímo na letišti jsme tedy nastoupili a jeli do hor.



Závod se běžel ve výšce 1 500 metrů nad mořem, ale v okolí byly sjezdové tratě, které sahaly do výšky 2 200 metrů.

#### **Kolik času jsi měl na přípravu v samotném místě konání závodu?**

V podstatě čtyři dny. Na rozdíl od pozdějšího vítěze Petra Nováka, který byl na místě už víc jak týden předem, jsem byl na místě necelé čtyři dny a absolvoval dva tréninky. Bylo třeba se seznámit se sněhem, tratěmi a v podstatě po půlroce se poprvé „sklouznout“ na lyžích.

#### **Kolik startujících se postavilo na start?**



Závodu se zúčastnila přibližně tisícovka účastníků, kteří si mohli vybrat ze tří tratí – 30 km bruslením, 21 km a 7 kilometrů. Já jsem absolvoval závod na 30 km, který byl vytýčen na poměrně náročně trati. Byl na ní dost velký kopec, takže jsme vlastně vyběhli třikrát asi tak jako na Jabloňovou.

Potkal jsem několik lyžařů od nás. S jedněma jsem se setkal už v kempu 4 km pod kopcem, další pak po čtyřech kilometrech na parkovišti při tréninku a přišla nás povzbuzovat i řada Čechů, kteří žijí v Austrálii už delší dobu.

#### **Nakonec prozrad', jak jsi dopadl?**

Především jsem rád, že jsem závod hlavně zaběhl. V konečném pořadí jsem skončil na 144. místě, časem 2 hodin 42 minut. Závod byl rozdělen i na kategorie podle věku, a tak ač ještě starší jsem byl zařazen do kategorie do 65 let a obsadil 7. místo.

#### **Volný čas jsi určitě využil i k poznání krajiny i lidí, kteří zde žijí?**

To mne velmi zajímalo. V Melbourne jsem navštívil sídlo místních sokolů, přímo v jejich Národním domě a přivezl jsem i pozdrav Česka i z našeho města. Členové místního Sokola si vydávají vlastní časopis v češtině pod názvem Melbournský Kvart a ve svém sídle připravují bohatý program. Měl jsem možnost navštívit českou zábavu, kde účinkovala hudební skupina složená ze starousedlíků.

#### **Na tvé lyžařské hůlce přibyl obrazně řečeno už 35. zářez, který dokladuje absolvování už 35. lyžařských maratonů. Jste tak přesně v polovině cesty k získání čtvrté zlaté medaile Worldloppet. Co bude dál?**

Dopředu nic moc neplánuju, o všem rozhodne zdraví a finance. Světový pohár pokračuje u nás Jizerskou padesátkou, která se běží druhou neděli v lednu. A té bych se chtěl zúčastnit.

-mů-

## TYMÁKOV ČEKÁ NA POSTUPOVÝ VERDIKT

V neděli 8. 1. 2012 se v univerzitní hale na Borských polích v Plzni uskutečnilo čtvrtfinálové kolo Českého poháru v národní házené, kde naši obec s úspěchem reprezentovali borci Sokola Tymákov. Postupně zde porazili Ejpovice 12:6 (4:3), Nýřany 13:11 (6:6) a Nezvěstice 16:9 (8:5), ale nečekaná prohra s druholigovými Čakovickými 10:14 (7:9) zamotala na postu-

pových místech tabulku tak, že konečný verdikt s ohledem na dosaženou tabulku bude muset vyřknout STÚ v Praze. Teoreticky by se ze tří celků se šesti body, kde ani minitabulka ze vzájemných zápasů nedala jasnou odpověď, měl radovat ze 2. postupového místa za vítěznými Nýřany právě sokolský zástupce.

-os-

## NEJVĚTŠÍ VOLEJBALOVÁ AKCE ČOS SKONČILA ÚSPĚŠNĚ



První víkend v novém roce byl ve znamení největší sokolské volejbalové akce v roce 2012 – od 7. do 8. ledna se konal přebor ČOS. Pořadatelem byl jako roky předešlé volejbalový oddíl T.J. Sokol Česká Třebová II a stejně tak jako v letech předešlých se celý přebor ČOS mužů a žen nekonal v městě pořadatele, ale v blízké Chocni. Účast v obou kategoriích dala tušit, že budou k vidění výborná a dramatická utkání. A skutečnost předčila očekávání.

Choceň má v dnešní době vynikající podmínky na konání tak velké akce (ve stejném prostředí se koná i mistrovství ČR veteránů nad 40 let). Dvě pěkné volejbalové haly byly svědky dvoudenního klání osmi nejlepších ligových družstev mužů v čele s vedoucím družstvem I. ligy T.J. Sokol Dobřichovice a osmi družstvy žen, kde vévodilo extraligové družstvo T.J. Sokol Frýdek-Místek. Diváci mohli vidět skoro padesát zápasů, které byly na výborné úrovni plné bojovnosti a mistrovství.

Po sobotních bojích byl večerní program jak pro hráče, tak pro trenéry v hotelu Peliny, kde také převážná část ze 150 účastníků byla ubytována.

Vynikající akci, hráče, hráčky a pořadatele v čele s Lubomírem Vašinou jako ředitelem turnaje přišli pozdravit také představitelé z OS ČOS – br. Syrový, předseda VK ČOS br. M. Džavoronok, tajemník župy Pippichovy br. Lebduška a dlouholetý bývalý předseda VK ČOS br. Douša. I toto složení ukázalo, jak významnou akcí toto mistrovství bylo.

### Na stupních vítězů stanuli v kategorii mužů:

1. Brno, 2. Dobřichovice, 3. Bučovice, 4. Palkovice, 5. Šlapanice, 6. Česká Třebová, 7. Střelice, 8. Holubice

### V kategorii žen bylo pořadí následující:

1. Frýdek-Místek, 2. Nusle, 3. Pardubice, 4. Žižkov, 5. Střešovice, 6. Žižkov B, 7. Česká Třebová, 8. Dobřichovice

Lubomír Vašina,  
Petr Srový

## SOKOL SHOW V PODĚBRADECH

Poděbradská sokolovna se 20. prosince stala dějištěm předvánoční přehlídky sportovní výkonnosti všech věkových skupin oddílů sportovní gymnastiky. A bylo na co se koukat. Podívat se přišli především rodiče mladých cvičenců, ale také přátelé a příznivci poděbradské sokolské jednoty. Ti zcela zaplnili improvizované hlediště ve velkém sále a vytvořili pro cvičící naprosto podnětnou atmosféru. Mezi diváky a cvičenci to doslova jiskřilo a mladé sportovce to pohánělo až k hraničním výkonům. Rodičům i prarodičům se dmuly hrudní koše pýchou, když cvičil/a ten (ta) jejich a povzbudivý potlesk zněl téměř bez přestání, i když se tu a tam něco nepovedlo tak jako na závodech.

Všechno to sportovní hemžení pozoroval i starosta Poděbrad Dr. Langr a bylo ho vidět, jak s uznáním pokyvoval hlavou.

Velmi roztomile předváděly své prvotní výkony nejmenší děti, chlapci i děvčata. Oči jim zářily radostí, když se mohly svým tátům, maminkám, dědům i babičkám předvést. Za krátkou dobu se toho hodně naučily. U vyspělých dorostenců a dospělých mladých mužů i žen se divákům často tajil dech nad odvahou, s jakou prováděli cvičení maximální obtížnosti. Doslova na běžícím pásu viděli diváci náročné kotouly, přemety, salta, vruty, metání, přeskoky a další náročná cvičení na gymnastickém nářadí. V programu večera byla i vtipná společná cvičení, choreografie na úrovni, diváci někdy nevěděli na co se dříve dívat.

Celá akce byla zorganizována v komorním tónu, všichni přítomní vzpomněli památku zemřelého prezidenta Václava Havla. Společenskou úroveň sportovní přehlídky podtrhnul i malý raut pro významnější hosty a sokolské činovníky a také vitaminové občerstvení pro všechny cvičící.

Josef Bubeník

## VZPĚRAČ LUKÁŠ HOFBAUER



### NA MČR USPĚL

V Havířově se uskutečnilo vzpěračské mistrovství České republiky juniorů do 17 let. Ještě žák (14) Lukáš Hofbauer ze Sokola Jižní svahy Zlín-5 svou výkonností splnil limit pro účast na tomto mistrovství v hk. do 69 kg. Vedl si velmi dobře, když při tělesné hmotnosti 65,30 kg vytvořením čtyř osobních rekordů dosáhl výkonu 162 kg. Tento vynikající výkon mu mezi až o tři roky staršími soupeři stačil na pěkné čtvrté místo.

Další závodník Sokola Jižní Svahy Zlín-5 Marek Skřivánek (17) startující v té samé hmotnostní kategorii při th. 67,80 kg obětavě nastoupil i po nemoci a výkon 141 kg mu stačil na 7. místo.

*Text a foto Jaroslav Janeba*

## ŽUPNÍ PŘEBOR V KARATE

Župní přebor v karate se konal 10. prosince ve Vysokém Mýtě.

Účastníci přeboru byli z Vysokého Mýta, Pardubic, Šumperka, Poličky a Chocně. Začátek turnaje byl v 10.30 hodin. Jako první přišly na řadu formy od F5° až po F1°, dále pak turnaj pokračoval boji.

Naši závodníci ze Sokola Pardubice se snažili jak ve formách, tak v bojích a odměnou jim byla mnohá umístění. Ačkoli se pardubická skupina snažila, zůstal letos putovní pohár ve Vysokém Mýtě. Celkově jsme obsadili krásné 2. místo se ziskem 40 bodů.

*Pavel Trunec*



## VÁNOČNÍ TURNAJ ŽÁKŮ V JUDO

Tělocvična základní školy Mlýnská v Mohelnici hostila 3. prosince tradiční mezinárodní Vánoční turnaj judo mladších a starších žáků a žákyň. Organizátorem tohoto turnaje byla Tělocvičná jednota Sokol Mohelnice. Turnaj se konal za podpory Olomouckého kraje a České obce sokolské a byl to již jeho 27. ročník. Zúčastnila se družstva nejen z České republiky, ale i z Německa, Polska, Rakouska, Slovenska a Estonska. Celkem to bylo kolem 100 judistů. Rozhodčí pro tento mezinárodní turnaj zabezpečila komise rozhodčích krajského svazu juda.

Slavnostní zahájení ozdobilo vystoupení mohelnických mažoretek a hodně sportovního štěstí všem popřál starosta T.J. Sokol Mohelnice Vladimír Daněk st. O závěrečnou tečku se postarali profesionálními ukázkami sebeobrany členové oddílu Jiu-jitsu z polského Brwinowa.

Domácí závodníci z T.J. Sokol Mohelnice vybojovali dvě medaile, když v kategorii mladších žáků podle očekávání porazil Martin Stefanidis ve váze 50 kg všechny své soupeře na ippon a obsadil první místo. Mezi staršími žáky přidal bronzovou medaili Vojtěch Platek ve váze 66 kg. Další mohelníční judisté na medaile nedosáhli.

V soutěži družstev tentokrát zahraniční reprezentace neuspěla a vítězný pohár putuje do České Třebové. Rozdílem pouhého jednoho bodu skončili na druhém místě judisté ze Judo Kata Brno a třetí příčku obsadil SKP Zlín.

*Jaroslav Švec*

**NAPIŠTE NÁM**  
 REDAKCE.SOKOL@SEZNAM.CZ

PŘEHLED PROGRAMU VZDĚLÁVACÍHO STŘEDISKA ŽUPY OLOMOUCKÉ-SMRČKOVY ROK 2012

Datum	Název akce	Typ akce
9.-14.1.	Instruktor lyžování, snowboardingu 901/12	Kurz ve spolupráci s UP
13.-15. 1.	Cvičitelé RDPD III.třídy 902/12	Školení III. Třídy I. konzultace
11.-12. 2.	Zima, sněžnice 903/12	Doškolovací seminář
24.-26. 2.	Cvičitelé RDPD III.třídy 902/12	Školení III. Třídy II. Konzultace a zkoušky
3. 3.	Cvičení pilates a bosu 904/12	Doškolovací seminář
10. 3.	Dětský aerobik 905/12	Akreditovaný seminář
31. 3.	Inspirace pro cvičitele RD a PD906/12	Doškolovací seminář
26.-27. 5.	Lanové aktivity a iniciativní hry 907/12	Akreditovaný doškolovací seminář
7.-9. 9.	Seminář základy horolezectví 908/12	Doškolovací seminář
22.-23. 9.	Základní část školení cvičitelů III. Třídy 909/12	Školení III. třídy
12.-14. 10.	Cvičitelé všestrannosti III. Třídy 910/12	Školení III. třídy
Říjen, listopad	Základy gymnastiky 911/12	-
Říjen, listopad	Gymnastika pro pokročilé 912/12	-

**Instruktor lyžování, snowboardingu  
901/12 - Instruktorský kurz UP**

**Termín:** 9-14. 1. 2012

**Místo:** Orlické hory – Čenkovice

Kurz pro vedoucí a instruktory výchovně výchovných akcí na sněhu. Kurz je pořádán ve spolupráci ASC UP Olomouc. Obsahem je metodika výuky sjezdového lyžování nebo snowboardingu, nové formy výuky s využitím metodických pomůcek, metodika nácviku řezaných oblouků. Výstupem úspěšného absolventa je získání MŠMT akreditované licence Instruktor lyžování nebo snowboardingu vydané Univerzitou Palackého v Olomouci. Aktuální pozvánka na [www.akademikolomouc.cz](http://www.akademikolomouc.cz), také na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz).

**Poplatek:**

člen ČOS 3 800 Kč/nečlen 3 950 Kč

**Blíže informace:** Mgr. Tomáš Valenta, [tomas.valenta@upol.cz](mailto:tomas.valenta@upol.cz), tel.: 604 262 444

**Cvičitelé RDPD III. třídy  
902/12 - školení III. třídy**

**Termíny:** 1. konzultace 13.-15. 1. 2012  
2. konzultace 24.-26. 2. 2012

**Místo:** Olomouc

Školení je zaměřeno na specifika práce s touto věkovou kategorií, organizaci cvičení a výběru činností. Přináší poznatky i spoustu nápadů, které využijete při vedení cvičení s předškoláky či s rodiči s dětmi. Kvalifikace III. třídy rodiče a děti a předškolní děti je určena pro starší 18 let, kteří úspěšně absolvovali

základní část školení cvičitelů III. třídy. Cvičitel této odbornosti je způsobilý k samostatnému vedení cvičebních jednotek rodičů s dětmi a předškolních dětí.

**Přihlášky: do 3. 1. 2012**

**Poplatek:**

člen 1 400 Kč/nečlen 2 800 Kč

**Zima, sněžnice  
903/12 - doškolovací seminář**

**Termín:** 11.-12. 2. 2012

**Místo:** Jeseníky

Malá expedice, kde okusíte na vlastní kůži zimu, sněžnice a pohyb na sněhu. Krom vlastních zkušeností a dobrodružných zážitků se budeme věnovat (samozřejmě už v teple) přípravě a organizaci zimních akcí nejen se sněžnicemi, bezpečnosti pohybu na horách. Akce je určena všem, kteří se chtějí těšit z náročného zimního přírody a dozvědět se možnostech využití sněžnic.

**Přihlášky: do 31. 1. 2012**

**Poplatek:** člen 600 Kč/nečlen 1 200 Kč

**Cvičení Pilates  
904/12 - doškolovací seminář**

**Termín:** 3. 3. 2012

**Místo:** Olomouc

Trošku netradičně připravený seminář v netradičním prostředí, který Vás seznámí s cvičením pilates v jeho různých podobách. Od cvičení na podložce, přes využití ručníku, gymbalů, overalů, balančních plošin, až po kruhový trénink

s využitím speciálních pomůcek. Vším tímto cvičením i trochou teorie Vás provedou zkušení trenéři z centra Kaloghatia. Seminář určený pro cvičitele všestrannosti, zdravotní TV i aerobiku.

**Přihlášky do:** 20. 2. 2012

**Poplatek:** člen 300 Kč/nečlen 500 Kč

**Akreditovaný seminář dětský aerobik  
905/12 - akreditovaný seminář**



• ilustrační foto internet, [www.helptobefit.cz](http://www.helptobefit.cz)

**Termín:** pravděpodobně 10. 3. 2012 (není potvrzeno lektorkami, bude upřesněno v pozvánkách)

**Místo:** Olomouc

Jednodenní seminář akreditovaný MŠMT je pro všechny cvičitele, členy ČOS, nečleny, ale také pro pedagogické pracovníky, kteří mají zájem připravovat a vést hodiny dětského aerobiku.

Specializaci dětský aerobik mohou získat cvičitelé III. třídy aerobiku a pedagogičtí pracovníci po složení zkoušek.

**Přihlášky:** do dvou týdnů předem

**Poplatek:**

člen ČOS 500 Kč/nečlen 800 Kč, zkoušky 200 Kč

## Inspirace pro cvičitele RD a PD 906/12 – doškolovací seminář

**Termín:** 31. 3. 2012

**Místo:** Brno

Seminář připravený jako inspirace pro cvičitele rodičů s dětmi a předškoláky. Lektoři přinesou nové nápady na hraní a činnosti s nejrůznějšími běžně dostupnými pomůckami, využití hudby a rytmu barev a dětské fantazie.

**Přihlášky:** do 19. 3. 2012

**Poplatek:** člen 300 Kč/nečlen 500 Kč

## Lanové aktivity a iniciativní hry 907/12 – akreditovaný seminář



**Termín:** 26.–27. 5. 2012

**Místo:** Radíkov (u Olomouce)

Již tradiční atraktivní seminář, ve kterém se naučíte základům stavby nízkých lanových překážek a bezpečnému vedení programu na nich. Seminář je zpestřen zásobníčkem iniciativních her vhodně doplňující programy lanových aktivit. Certifikát „Instruktor lanových aktivit“ mohou získat cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy a pedagogičtí pracovníci po složení zkoušek. Ostatní cvičitelé získají osvědčení, které je opravňuje k využití lanových aktivit v rámci Sokola.



**Přihlášky:** do 14. 5. 2012

**Poplatek:** člen 800 Kč/nečlen 1 200 Kč

## Základy horolezectví

### 908/12 – doškolovací seminář

**Termín:** 7.–9. 9. 2012

**Místo:** pravděpodobně Velký Rabštejn – Nízký Jeseník

Víkendový seminář vhodný pro cvičitele, kteří by se rádi seznámili se skalním lezením.

Obsahem bude získání základních znalostí nezbytných pro horolezení, praktické osvojování dovedností na skalách. Bude kladen důraz na bezpečnost při pohybu v těchto terénech.

Výstupem není žádná horolezecká licence, pouze nové vlastní zážitky a dovednosti.

**Přihlášky do:**

1. 9. 2012

**Poplatek:** člen 800 Kč/  
nečlen 1 600 Kč

## Zákl. část školení

### pro cvičitele III. třídy 909/12 – školení III. třídy

**Termín:** 21.–23. 9. 2012

**Místo:** Olomouc

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace III. třídy všestrannosti, jakékoli další odbornosti (pobyt v přírodě, aerobik, RDPD) nebo cvičitele pomahatele. Rozsah školení je 20 hodin (jeden víkend). V příštím pololetí v Olomouci plánujeme v návaznosti školení ZDrTV, nebo RDPD jehož účast je podmíněna absolvováním alespoň základní části školení.

**Přihlášky:** do 7. 9. 2012

**Poplatek:**

člen ČOS 600 Kč/nečlen 1 200 Kč

## Cvičitelé všestrannosti III. třídy

### 910/12 – školení III. třídy

**Místo:** Olomouc

**Termín školení:**

12–14. 10. 2012

**Termín zkoušky:**

27. 10. 2012

Navazující na základní část, rozsah jeden ví-

kend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) proběhlé základní části (cvičitelé IV. třídy – pomahatelé) vyškolení v Brně, Olomouci či jinde.

**Přihlášky:** do 1. 10. 2012

**Poplatek:**

člen ČOS 800 Kč/nečlen 1 600 Kč

## Jak vyžrát na gymnastiku

### 911/12 – doškolovací seminář

**Termín:** říjen

**Místo:** Olomouc

Seminář především pro cvičitele žactva, kteří opakovaně a znovu začínají s dětmi s gymnastikou a nedostanou se dále než ke kotoulu, stojce, přemetu stranou. Krom metodiky nácviku základních cvičebních tvarů se bude zkušený lektor věnovat průpravným cvičením a hlavně průpravným hrám, které vám ukáží, jak hledat cestu ke gymnastice, jak zábavně a hrou naučit gymnastiku.

**Přihlášky do:** do dvou týdnů před akcí

**Poplatek:** člen 300 Kč/nečlen 600 Kč

## Gymnastika pro pokročilé

### 912/12 – doškolovací seminář

**Termín:** říjen/listopad

**Místo:** Olomouc

Seminář především pro cvičitele žactva a dorostu, kteří připravují své svěřence na různé soutěže. Obsahem bude metodika nácviku, dopomoci a záchrany při náročnějších cvičebních tvarech u cvičení prostných i na náradí. Dále tvorba sestav a základy hodnocení při soutěžích. Seminář se nebude věnovat průpravným cvičením, základním cvičebním tvarům.

**Přihlášky do:** do dvou týdnů před akcí

**Poplatek:** člen 300 Kč/nečlen 600 Kč

Program druhého pololetí bude průběžně doplňován a aktualizován. Podrobnější pozvánky na akce budou včas rozesílány na župy a kontakty, které mám k dispozici. Dále budou zveřejněny a aktualizovány na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz).

**Kontakt:** Mgr. Jan Nemrava

tel.: 776 361 143

e-mail: [jnemrava@sokol.eu](mailto:jnemrava@sokol.eu)

**NAPIŠTE NÁM**  
[REDAKCE.SOKOL@SEZNAM.CZ](mailto:REDAKCE.SOKOL@SEZNAM.CZ)