

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

# *Nazdar!*

## *Sokolské souzvuky*

*č. 6 –7 červen, červenec  
2014*

*Ročník 4.*

*Léto budiž pochváleno!*

(Fráňa Šrámek)

*Na květinu si sedla včela. Květina právě nevynikala krásou. Včelka na ní odpočívala a už už chtěla odletět. Tu otevřela květina svůj kalich a řekla: „Řekni mi, včelko, proč nejsem tak krásná jako ty druhé?“ Včelka jí odpověděla:*

*„Musíš být vděčná za každý den, za každý sluneční paprsek, který na tebe dopadne, a pak budeš i krásná...“ „Vyzkouším to!“ řekla květina.*

*A když se včelka za pár dní vrátila, téměř květinu nepoznala. Kvetla v celé své kráse a každý velebil její vůni“.*

*Je léto a budeme mít na sebe více času. Vyzkoušejme to!*

# Úvodní slovo

## Letní povídání

„Byl jednou jeden mladý pár s chlapcem ve věku 12 let. Rozhodli se cestovat, pracovat a poznávat svět. A tak se rozjeli do světa se svým oslem. Přijeli do první vesnice, lid jejich příchod komentoval: „Podívejte se na toho nevychovaného chlapce, on na osla a chudáci unavení rodiče pěšky! Že to tak nechají!“ A tak manželka řekla manželovi: „Nedovolme, aby mluvili špatně o našem synovi!“ Manžel sundal dítě a sám usedl na osla.

Přišli do druhé vesnice. Lid bručel: „Podívejte se na toho nestoudného otce. Nechá manželku a syna trápit se pěšky, zatímco sám se veze na oslu.“ Tak muž sestoupil a nechal posadit na osla manželku.

Přijeli do třetí vesnice a lid to opět komentoval: „Chudák muž. Po namáhavé práci nechá sedět manželku na oslu. A chudák chlapec! Jak nešlechtnou matku má!“

A tak se rozhodli nasednout na osla všichni tři. Znovu vyrazili na pout'. Když přijeli do čtvrté vesnice, zaslechli, co si říká lid: „Jsou to bestie. Větší bestie než ten osel, který je nese. Umořili by ho k smrti, místo aby sestoupili a kráčeli svorně vedle něho!“

V další vesnici nemohli uvěřit svým uším, když slyšeli: „Hele, to jsou ti tři idioti, co krácejí pěšky, i když mají osla, který je může nést!“

**Závěr:** Pořád tě budou kritizovat, budou o tobě špatně mluvit a bude obtížné potkat někoho, kdo tě bude brát takového, jaký jsi. Proto žij podle své víry! Dělej to, co ti radí srdce...to, co chceš! Lidský život je divadelní představení, které se hraje bez předchozích zkoušek. Zpívej, směj se, tancuj, měj rád...a žij intenzivně každý okamžik svého života....dříve než spadne opona a hra skončí bez potlesku!“

Divíte se přirovnání lidského života k divadelnímu představení?

Nedivte se – napsal to Charlie Chaplin

Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. Opět je červen a před námi léto, dovolená a prázdniny, kdy máme čas sami na sebe, můžeme v klidu pozorovat modré nebe a slunce nad hlavou, vnímat šumění deště, pobíhat po horách, koupat se v čisté sladké nebo slané vodě, poznávat krásy své vlasti i krajin vzdálených, těšit se z nových poznatků, vážit je a zařazovat je do mozaiky své vlastní mysli i srdce.

Zamysleme se nad tím, co přinesl právě minulý cvičební rok, co se podařilo a co ne – a proč se to nepodařilo. Zamysleme se nad svým vlastní přínosem, nad tím, co jsme zanedbali, co nedomysleli, nad tím co nám – díky společnému úsilí – vyšlo a jak bychom to mohli využít!

Je známo, že v klidu a pohodě člověk reaguje bez zbytečného a celoročního stresu zaviněného věčným doháněním ztraceného času – máme čas vážit své myšlenky a klidně se rozhodovat. Každý z nás tenhle oddechový čas potřebuje, ať ho už tráví kdekoli.

A tak přeji ze srdce všem všechno, co si přejí a pro letní dobu představují, žádné úrazy na táborech i zájezdech, slunce nad hlavou a mír v duši.

Jarina Žitná

Na stránkách Souzvuků se sejdem znovu 1. září letošního roku.

# **Obsah:**

## **Úvodní slovo**

*Letní povídání*

## **Metodika**

*Pohybová etuda č. 9 – „Hokus, pokus“*

*Senioři a jóga*

*Hry na tábor*

*Netradiční cvičební hodina pro RD a PD – čarodějnický rej*

*První pomoc pro cvičitele*

## **Nejenom pohybem živ je sokol!**

*Bílá hora, Staroměstská exekuce, rekatolizace a identita národa*

*Chcete-li zničit národ, zbavte ho jeho kořenů*

*Kalendárium měsíců června a července*

*Reakce na články o programu Sokola*

*Naše úsilí*

*Zamyšlení*

*Reakce na články ses. Žitné a br. Novotného*

*Nazdar bratře Hýbnere*

*Sokolská župa Barákova - dopis*

*Připomínka*

*Alespoň prstem po mapě!*

## **„Kterýpak Čech by hudbu neměl rád...“**

*Bohuslav Martinů*

## **Zprávy z jednot, žup i ústředí**

*Sokolské setkání na Štefánikově Bradle*

*Kulturní činnost v Sokole Vítkovice*

*Zahájení projektu „100 keší republice“*

*Alespoň prstem na mapě – rozluštění*

*Sokolíci v máji společně v Ráji*

## **Závěrečné slovo**

*O bitvách válečných a bitvách svědomí*

# *Metodika*

## *Pohybová etuda č. 9) “Hokus, pokus!” „Improvizace na dané téma“*

### *Hudba – Music for millions*

#### *píseň č. 2 - Sagitta*

*(nebo jakákoliv hudba s osmitaktovým frázováním)*

Už osmkrát jsem zveřejnila velmi krátkou a primitivní etudu (bez náčiní i s náčiním). Měl to být můj příspěvek k tréninku pohybové paměti, se kterou míváme - pravidelně při nácvičku sletových skladeb - potíže.

Je mi při tom jasné, že v jednotkách existuje množství kvalitních pohybových skladeb, které se nedostanou dál do hnutí pouze proto, že nejsou zapsány. Je to škoda!

Faktem je, že vytvořit jakoukoliv pohybovou improvizaci, je daleko jednodušší, než ji zapsat tak, aby mohla být použita i jinde. Ztrácí se nám tak mnoho nápadů, které by mohly a měly zpestřit cvičení v našich hodinách všestrannosti především ženských složek.

Jsem přesvědčena o tom, že tento problém je způsoben především ostychem, zbytečným pocitem méněcennosti – a hlavně obav ze správného použití názvosloví! Omlouvám se, nechci nikoho urazit, vím, že naši cvičitelé mají spoustu práce a jsou rádi, když to v klidu zvládnou – ale jsem přesvědčena, že obavy z názvosloví nejsou na místě a každý cvičitel by si, alespoň v základu, měl umět s popisem poradit. Jde o to začít a nevymlouvat se. Z vlastní zkušenosti vím, že začátky bývají velmi krušné, člověk popis stále předělává a přepisuje, ale to se nedá nic dělat.

Takže dnes „Hokus, pokus“!

Místo hotové etudy dávám k dispozici osm taktů (které lze cvičit na obě strany), ale úmyslně uvádím pouze pohyb nohou a obraty. Pohyby trupu a horních končetin si musíte domyslet a vytvořit a zapsat samy.

Pohyb je velmi jednoduchý a tak ani nepotřebuje nákresy.

A teď Vás vyzývám k tvůrčí práci – domyslete ten trup, paže a hlavu a snažte se to písemně vyjádřit – popsat. Uvědomte si, že ostatní cvičitelky Váš záměr neznají a snažte se tedy, aby byl popis co nejpřesnější. Pokud se Vám to podaří, ráda bych to viděla. Moc prosím, nestyd'te a zápis Vašeho vlastního projevu mi pošlete. Jsem totiž strašně zvědavá, jak si s tím poradíte. Připomínám, že těch osm taktů už asi nemůže být jednodušších, takže dokončit to, by pro Vás neměl být problém!!

A ještě! Prosím, neberte to jako otravování, ale jako pokus zlepšit obecnou úroveň znalostí potřebných pro cvičitele, tentokrát teoretický!

Přeji Vám hodně zábavy při tvorbě a hodně trpělivosti a dobré vůle při zapisování.

## *Sagitta*

ZP – stoj spatný (čelem k HT) - připazít

- I. 1 – 4 čtyři kroky vpřed (L, P, L, P)
- II. 1 – 2 výkrokem levé vlevo a mírným hmitem podřepmo stoj únožný pravou  
3 – 4 přenosem a mírným hmitem podřepmo stoj únožný levou
- III. 1 – 2 půlobrat vlevo na levé, zanožit pravou (cvičenky jsou pravým bokem k HT)  
3 – 4 dva kroky vpřed (P, L)
- IV. 1 – 2 výkrokem pravé vpravo a mírným hmitem podřepmo stoj únožný levou  
3 – 4 přenosem a mírným hmitem podřepmo stoj únožný pravou
- V. 1 – 2 půlobrat vpravo na pravé (cvičenky jsou čelem k HT)  
3 – 4 dva kroky vpřed (L, P)
- VI. 1 – 2 výkrokem levé vzad podřep přednožný pravou  
3 – 4 přenosem stoj zánožný levou
- VII. 1 – 2 půlobrat vlevo (pravým bokem k HT) a přísuný krok levou vlevo  
3 – 4 mírným hmitem podřepmo a výkrokem levou vlevo stoj únožný pravou
- VIII. 1 – 2 přenosem na pravou a přinožením levé půlobrat vpravo (čelem k HT)  
3 – 4 výdrž

Totéž opačně!

Ve vybrané hudbě se základní osmitaktí vícekrát opakuje, takže je možno vazbu dobře procvičit!

Bude-li Vás to bavit, je možno dát vazbě i určitou prostorovou choreografii – to už záleží na vůli a chuti každé z Vás.

Připomínám, že zvolená hudba není příliš rychlá a pohyb se do ní „vejde“! Lze to použít při cvičení různých věkových kategorií ženských složek.

Tak se do toho dejte!

Jarina Žitná

### *Připomínky k tvorbě popisu!*

Takty čísujeme římskými číslicemi, doby arabskými . Připravené pohyby paží, trupu a hlavy připište do připraveného popisu pohybu nohou.

Popis pohybů jednotlivých částí těla oddělujeme vždy vodorovnou pomlčkou, odlišné pohyby obou končetin, nebo doplňující polohu (např. dlaně vzhůru atd) oddělujeme čárkou.

Běžně se nejdříve zaznamenává popis nohou, pak trupu, paží a nakonec hlavy.

Všechny zdravím a těším se na to, co vymyslíte.

Příjemnou zábavu!

Jarina Žitná

*„Jakmile uvěříte, že můžete – už můžete!“*

(Maxwell Maltz)

*„Na světě není nic, co by se člověk cvičením nenaučil!“*

(E. Tomáš)

# Senioři a jóga

Pro seniory ideální cvičení- pomalé s plným soustředěním mysli na procvičovanou část těla a v souladu s dechem ( dále nádech Ná, výdech Vý). Umožňuje udržet tělesnou pohyblivost a duševní svěžest.Nemoci, projevy stáří a smrt přicházejí na každého, jóga pomáhá vyrovnat se s těmito strastmi života.

Cvičení má být nenáročné a pestré, doporučuji se průpravné cviky, pranajáma( dechová cvičení), relaxace.

**Důležité:** nabízet lehčí a těžší varianty cviků s ohledem na zdravotní stav cvičenců. Nevhodné jsou: obrácené polohy, kdy je nápor na krční páteř, náročnější balanční cviky ve stoji (riziko zlomenin při pádu a zátěž kloubů stojné nohy), obtížné ,silové ásany , dlouhé zádrže dechu, zejména po nádechu.

## Postup cvičení

Navodit klidnou, pohodovou atmosféru (na př.zpěvem:“Den je krásný,den je krásný, den je krásný s námi“

(nápěv z filmu „Starci na chmelu“)

## Základní zásady cvičení:

- I. Uvědomit si počáteční stav oblasti, na kterou je cvik zaměřen
- II. II. Fixovat správné postavení té části těla, která není procvičovaná ( důležitost zjištěna při zapažování)
- III. III. V maximální dosažené poloze setrvat ( min.1 dechový cyklus a Ná), procítit účinek, uvědomit si, které svaly jsou zapojené. S výdechem změnit polohu některých částí těla, je-li třeba, ale zachovat dosaženého protažení či posílení procvičované části těla.
- IV. Po každém cviku vložit uvolnění s procítěním účinku.

Pro vyrovnání svalových dysbalancí (zvětšené krční a bederní lordozy, hrudní kyfozy, zkrácení ohybačů kyčle, ochablého svalstva břišního a svalstva pánevního dna) je nejlepší polohou leh pokrčmo s chodidly na zemi v šířce boků od sebe.

## Cviky na krk ( šiji): A)

1) Skrčit uvažmo, rukama obejmout krk pod ušima. S Ná současně zatlačit lokty do podložky a prsty rukou směrem k temeni, s Vý zatlačit chodidla do podložky (fixace pánve), s Ná pokračovat v tlaku prstů k temeni až se brada dotkne hrudní kosti (max.poloha-setrvat-viz zásady). S Vý tlak prstů uvolnit , hlavu s pažemi položit na podložku a uvolnit.

2) Zopakovat až po fixaci pánve a pak s Ná tahem pravých prstů k pravému uchu otáčet hlavu vlevo až se položí levá tvář do levé dlaně ,s Vý zůstávat v dosažené poloze ( otočení do krajní polohy dosáhne po 3 Ná). Po zásadě č. III tahem levých prstů k levému uchu nejprve vrátit hlavu zpět. Totéž s tahem levých prstů k levému uchu do otočení vpravo.

3) Přesunout spojené prsty rukou na temeno hlavy. S Ná současně zatlačit lokty do podložky a ruce proti hlavě, s Vý zatlačit chodidla do podložky, s Ná zůstat, s Vý skrčit předpažmo (z paží udělá košíček), s Ná táhnout uvolněnou hlavu do předklonu až se brada dotkne krčního důlku. Dále pokračuje jako u cviku 1)

4) Zopakovat postup uvedený u cviku 3) až po fixaci pánve a pak s Ná tahem levého lokte k levé noze uklánět hlavu vlevo postupem jako u cviku 2). Po zás.č.III tahem pravého lokte nejprve vrátit hlavu zpět a pak stejným postupem uklonit vpravo.

5) Přesunout spojené prsty rukou na zátylek mezi uši a zopakovat cvik 3) s tím rozdílem, že brada se dotkne hrudní kosti. (vnímáme tah až od lopatek).

### ***Cviky na oblast ramen :B)***

1) Vzpažit dovnitř, ruce spojit (pokud je pocit zakloněné hlavy, je dobré ji nad ušima podložit). Fixace hlavy s Ná sklopením zraku a fixace pánve s Vý zatlačením chodidel do podložky, s Ná tahem levého lokte vlevo přitáhnout pravé nadloktí k pravému uchu Po zásadě.č.3. tahem pravého lokte nejprve vrátit ruce zpět nad hlavu a pak přitáhnout levé nadloktí k levému uchu.

2) Po fixaci hlavy a pánve v připázení s Ná táhnout jedno rameno k uchu a opačnou ruku k noze, s Vý zůstat, pokračovat dle postupu uvedeného u cviku A 2).

3) Po fixaci hlavy a pánve s upažením dolů s Ná otočit dlaně nahoru (palce od těla), s Vý dlaně dolů

4) Stejně jako 3) jen místo otočení dlaní se s Ná pokrčením stáhnou lokty k bokům (ruce v pěst) a drží zásada č.III.

5) Po fixaci hlavy a pánve ve skrčení upažmo, dlaně položit na hrud' (prostředníky se dotýkají), s Ná zatlačit lokty do podložky (prostředníky se oddálí), s Vý lokty uvolnit.

6) Po fixaci hlavy a pánve v upažení, s Ná předpažit, s Vý pokládat levou paži seshora na pravou (otáčí se s tím celá hlava a hrudní část trupu), po zásadě č.III a Ná, s Vý paže zpět. Totéž s pravou paží

7) Pokrčit předpažmo, ruce dát na opačné lokty. Po fixaci hlavy a pánve, s Ná tahem levé ruky na pravém lokti vlevo protáhnout zadní oblast pravého ramene, hlavu stočit šikmo vpravo. Po zásadě.č.III. tahem pravého lokte nejprve vrátit paže (hlavu) zpět před tělo a pokračováním protáhnout zadní oblast levého ramene.

### ***Cviky na oblast beder a břicha: C)***

Cviky začínat s nádechem a sklopením zraku (bez pohybu hlavy podívat se směrem k hrudníku-fixace krku)

1) Nejlepší je správné dýchání – při Ná nevyklenovat břicho a spodní část hrudníku - nadechovat do stran a do zad, přitom v duchu si říkat „ A-O- U – M „ při Vý „ HAM“ (konec výdechu- hlasitě UF)

2) V lehu skrčit přednožmo, rukama obejmout kolena.

a) S Ná pohledem dolů zafixovat hlavu a současně tlačít kolena proti rukám, s Vý pokračovat v tahu kolen od těla(nadzvedává se horní část hrudníku a hlava) s Ná zůstat, s Vý tlačít vnitřními stranami kolena k sobě, s Ná zůstat,s Vý zrušit tah kolen a tahem rukou dát kolena na hrud' a k nim přiblížit čelo zvednuté hlavy.Po zásadě č.III zrušit tah rukou, s Vý položit hlavu i chodidla na podložku, uvolnit

b)Chodidla nechat u sebe a rozevřít kolena: S Ná pohledem dolů zafixovat hlavu a současně tlačít kolena proti rukám, s Vý pokračovat v tahu kolen do podpaží , s Ná zůstat, s Vý položit hlavu i chodidla na podložku, uvolnit.

### ***Cviky na oblast pánve:***

1)V lehu pokrčmo, volně připažit.S Ná současně zatáhnout palce rukou od těla a podívat mezi stehna (= fixace horní části těla),s Vý skrčit přednožmo jednu nohu a koleno obejmout spojenýma rukama. s Ná zatlačit koleno proti rukám s Vý tahem paty druhé nohy tuto napnout (až do vztyčení špičky chodidla = fixace polohy této nohy), s Ná setrvat v dosažených polohách, s Vý povolit tlak kolena a tahem rukou přitáhnout koleno k hrudníku, ( možno přiblížit čelo) s Ná zůstat, s Vý povolit tah rukou ,vrátit koleno do skrčení přednožmo , s Ná zatlačit koleno proti rukám s Vý opačnou rukou chytit kotník a stejnohlelou ruku položit na vnitřní stranu kolena, s Ná zatlačit koleno proti ruce,s Vý rukou tlačít koleno dolů od těla (druhá ruka drží chodidlo co nejbliže k tělu), po zásadě č.III přehmátnutím ruky na vnější stranu kolena s Vý vrátit koleno směrem ke stropu a obejmou oběma rukama,s Ná zatlačit koleno proti rukám, s Vý přehmátnout ruce pod koleno a s jejich pomocí postavit chodidlo této nohy za nohu napnutou.S Ná zatlačit koleno proti protilehlé ruce, s Vý obejmout touto rukou seshora koleno( prsty směřují na vnitřní stranu) a táhnout ho směrem od těla ( druhá ruka pomáhá v rotaci opřením o hýždě procvičované nohy, hlava otáčí ,aby se tato ruka viděla). Po zásadě č.III přehmátnutím ruky na vnější stranu kolena s Vý vrátit koleno směrem ke stropu a chodidla položit na zem. Po uvolnění celého těla opakovat celý postup s druhou nohou.

#### **2) Ve vzporu klečmo**

a) s Ná vyhrbit, s Vý sunout pravou nohu vzad až do sedu na hýždě,čelo na zem.S Ná vzpažit pravou, s Vý levou pokrčit upažmo,prsty pod bradu, s Ná současně zatlačit pravý bok a levý loket do země. Totéž na levou nohu

b)s Ná vyhrbit, s Vý sunutím pravého kolena doprava –vzpor klečmo roznožný, s Ná zatlačit pravou patu vzad od těla,s Vý tlačít pravý bok k zemi ( vliv na ileosakrální spojení).Totéž na levou nohu

### ***Cviky na oblast pánevního dna:***

1) V lehu překřížit nohy v kotnících, volně připažit.S Ná fixace horní části těla, s Vý zatáhnout obě paty od těla, s Ná zůstat, s Vý zatlačit spodní koleno do vrchního s Ná zůstat,s Vý stáčet špičky chodidel do strany spodní nohy a hlavu na druhou stranu, aby se dalo dívat do dlaně.Po zásadě č.III a Ná, vrátit špičky chodidel a hlavu do základní polohy.Uvolnit. Totéž po výměně noh provést na druhou stranu.

**Pozor !nemohou dělat lidé s umělou kyčlí!**



2) V lehu pokrčmo volně připažit, provést fixaci vršku těla, s V ý zatlačit chodidla do podložky a zatáhnout kolena ke špičkám. s N á zůstat, s V ý přesunout ruce pod hýždě a podepřít je. Dále zásada č. III, s V ý uvolnit. (je možné přejít do sarvangasány, případně halasány)

3) Cvičení pružnosti pánevního dna t.zv. „análním dýcháním“- představa nadechnutí otvory v pánevním dně.

### *Závěr cvičení :*

1) Relaxace

2) Zpívání manter

Proti depresi: “Hej, na světě je přece krásně, trala, tralala, trlalalá, tralalá ...(z filmu “Obušku z pytle ven)

Na uklidnění (protistresová): :Hledám mír v duši a v mysli klid: ( 3x na nápěv písně „Holubí dům“)

Před spaním : „ Mír v duši, klid v mysli – mááám-mááám – mááám „(mááám je místo OM- zpívá s V ý)

Před důležitým jednáním: „To nic, to nic, to nic nevadí, co se pokazí, to se napraví“( 3x)

3) Vyprávění anekdot nebo aforismů

4) Pozdrav : Cvičitel: “Našemu cvičení nazdar!“ Cvičenci odpoví: “Zdar“ Cvičitel: “Na shledanou příště“.

Eva Trejbalová, Sokol Náchod

## *Hry na tábor*

### *Souboj poslepu*

Soutěž dvojic, trvání 2 – 3 minuty

Hrací plochu vymezí ostatní žáci v družstvu, pozor na bezpečnost, předem odstranit ostré větve, kameny apod. Hraje se ve volném prostoru. Každý hráč má pokrývku pevně svázanou do válce a zavázané oči.

Souboj začíná na znamení rozhodčího.

Hráči se řídí pouze sluchem, snaží se dostat k protivníkovi a zasáhnout ho svázanou pokrývkou. Je to docela namáhavá disciplína pro oba hráče, ale zdroj legrace pro přihlížející.

Je výhodné svěřit počítání zásahů protivníka dvěma členům družstva, kteří právě nehrají. Soudce ukončí hru . Vítězí hráč, který víckrát zasáhl protivníka.

### *Obrat' soupeře*

Jeden hráč leží na zemi na zádech, druhý se ho na povel snaží obrátit na záda, rozhodčí stopuje čas. Totéž s výměnou úloh. O vítězi rozhoduje dosažený čas.

Pozor na surovosti, nesmí se lechtat! Předem je třeba určit čas vymezený na jeden souboj, jestliže se v daném čase úkol nepodaří, střídá se!

## ***Poslepu na pokrývku***

Hraje se na travnaté louce nebo na hřišti. Rozdělte hráče do několika družstev o stejném počtu bosých hráčů. Družstva se volně rozmístí po vymezené ploše a každý hráč si dobře zaváže oči. Pak cvičitel rozestře někde na ploše pokrývku a dá znamení ke hře. Hráči se volně pohybují po ploše a bosýma nohama se snaží najít pokrývku. Jednotlivá družstva mají předem smluvené signály. Kdo objeví pokrývku vykřikne předem smluvené heslo a spoluhráči na něj odpovídají, ale různými slovy, aby zmátli ostatní. Vyhrává družstvo, které stojí nejdříve na pokrývce v kompletní sestavě.

## ***Hodinový golf***

Hřiště na tuto hru připravujete na celou dobu trvání tábora, věnujte tedy jeho přípravě trochu pozornosti a práce. Potřebujete menší rovný prostor, na kterém vyznačíte kruh o průměru asi 6m, vysekejte na něm trávu a po obvodu rozmístíte stejné plechovky od konzerv, tak aby vytvářely imaginární ciferník. Úpravě plechovek je nutno věnovat značnou pozornost – úplně je zbavit víčka, vyčistit, vyklepat okraje a vypláchnout horkou vodou a do dna udělat několik otvorů hřebíkem, aby se v nich nedržela voda.

Potom je zapustíte na připravená místa na „ciferníku“ tak, aby vůbec nevyčnívaly nad okolní trávník. Plechovky viditelně očísľujte stejně jako na hodinách. Dále připravte uprostřed kruhu malou vyvýšeninku, za které se bude odpalovat míček do jamek. Říkáme jí podstavek. Je umístěn mimo střed kruhu, aby k jednotlivým jamkám bylo různě daleko.

Začíná vlastní hra. První hráč položí míček na podstavek a odpálí do na jamku č. 1. Jestliže ji zasáhne, pokračuje dál – k dalším jamkám podle pořadí. Pokud se netrefí, zůstane míček ležet tam, kam dopadl a hraje další hráč. První hráč může pokračovat ve hře až na něj přijde řada. Odpálí pak první míček na jamku z místa, kde zůstal míček ležet a celá hra pokračuje dál. Jednotliví hráči odpalují míčky do jamek postupně začínají jedničkou a končí dvanáctkou. Vítězí ten, kdo zasáhne podle pořadí všechny jamky co nejmenším počtem úderů.

## ***Pozor! Vyzvědač v táboře!***

Je to hra, při které je záměrně odvracena pozornost hráčů od plnění zadaného úkolu – dopadení neznámého vyzvědače, který má za úkol sbírat po táboře části důležité zprávy. Vedoucí předem roztrousí po táboře 100 kartiček nastříhaných ze čtvrtky. Kartičky jsou různě velké, ale mají různou barvu a tím také různou hodnotu. Pak tajně označí některého táborníka za vyzvědače. Táborový program dne normálně probíhá, vyzvědač se snaží hledat a sbírat kartičky – nemá k tomu vymezený čas, ale jakmile je přistižen při činu, hra se zastaví a vyzvědač musí odevzdat posbírané „části zprávy“ vedoucímu. Ten je spočítá, sečte jejich předem oznámené hodnoty (na př. bílá kartička 1 bod, červená - 10 bodů, modrá – 30 bodů a černá nebo tmavě šedá 100 bodů) a zapíše výsledek. Zároveň vrátí lístky tajně do hry a také tajně určí dalšího vyzvědače. |Hra se opakuje.

Hru je možno opakovat i několik dní, chcete-li z ní udělat část velké táborové soutěže družstev, určíte postupně jako vyzvědače některého člena každého zúčastněného družstva. Někdo bude šikovný a bude v roli vyzvědače působit dlouho, jiný se nechá nacytat brzy. Při určení výsledků není rozhodující čas, po který byl hráč vyzvědačem, ale součet hodnot jednotlivých zpráv – kartiček. Ostatní hráči se nesmí kartiček ani dotknout, nesmí je přemísťovat, může je pouze pozorovat. Pokud uvidí vyzvědače právě sbírat kartičku, hlasitě ho osloví jménem a oznámí ho vedoucímu.

Z „Encyklopedie her“ Miloše Zapletal vybrala Jarina Žitná

***„Hra učí člověka řešit situace, které ho potkají v životě!“***

(Životní moudro)

## **Netradiční cvičební hodina RD, PD, mladší žáctvo** **Čarodějnický rej a skládání čarodějnických zkoušek 1.stupně**

Hodinu je vhodné zařadit v době „pálení čarodějnic“.

Lze ji uskutečnit v tělocvičně, ale i při pobytu v přírodě, při procházce lesem.....

Vhodné a hezké je, když jsou cvičitelky převlečené za čarodějnice a mají vymyšlená jména☺.

1. Přivítání a seznámení dětí s čarodějnicemi(cvičiteli), vymyšlení čarodějnických jmen, obeznámení dětí s tím, co je bude ve cvičení čekat.

2. Zaklínadlo- společně přečíst a přeříkat, zkusit se naučit.

*Abr fábr domine,  
ať zlé kouzlo pomine.  
Rybí oči, muří nožka,  
zavřete teď všichni očka,  
hromy, blesky, zaklínání,  
ať se daří čarování.*

3. Košťatová honička – cvičitelé honí děti a předávají babu a koště chycenému dítěti nebo lze hrát jako vyřazovací honičku (koho se čarodějnice dotkne koštětem, ten si dřepne).

4. Skládání čarodějnických zkoušek 1.stupně

- děti obdrží „čarodějnický průkaz“ a vydají se na cestu „kouzelným lesem“, kde budou plnit čarodějnické úkoly a za jejich splnění získají razítko do čarodějnického průkazu.  
( Dobré je nadepsat jednotlivé úkoly na cedule, umístit je v prostorách tělocvičny, nebo cestou v přírodě.)

### ÚKOLY:

- *Let na koštěti* – děti nasednou na koště a proletí slalom mezi stromy nebo kuželi tam a zpět.
- *Chytáme pavouky-* pomoc čarodějnicím pochyvat pavouky do kouzelného lektvaru pomocí namotávání provázku na klacík chytají děti k němu přivázané pavouky .
- *Čarodějnická kuchyně-* dítě se zavřenýma očima dostane jeden připravený kousek a jeho úkolem je uhodnout podle chuti, co dostalo do pusinky.
- *Krmení hladového kocoura* – „Kocour chlupy ježí, už mám vážně hlad,  
koukejte mi honem, k snědku něco dát.“  
Hod míčkem nebo malými plyšovými, gumovými hračkami (myšky, netopýr, had, žabka, kuře, pařátky....) do kocouří tlamičky ( koše) .
- *Kdo je nejkrásnější?* – *Skládání střípků rozbitého zrcadla*  
- děti skládají puzzle s obrázky čarodějnic( dobré je obrázky zalaminovat ).

- *Přeskakování ohně – „ Čarodějnice mají rej, nejraději skáčou přes oheň“.*
- děti i rodiče přeskakují připravené ohniště ( polínka a nastříhané proužky oranžového, červeného a žlutého krepového papíru).
- *Tajemný sáček s překvapením* – dítě sáhne do sáčku a pohmatem pozná jednu věc, kterou si vybere. Pro kontrolu může věc pak vyndat a podívat se, zda uhádlo.
- *Pohádkové hádanky čarodějky Kvízulky*
- *Tajemná zvířata-* úkolem je rozluštit názvy zvířat v rébusech. Vhodné je doplnit obrázky zvířat, povědět si, kde žijí apod.
- *Popletené písničky čarodějnice Muzikule* – ve známých lidových písničkách změníme slova a úkolem dětí je nahradit je slovy správnými. Po té si písničky společně zazpíváme.

Po splnění všech úkolů děti obdrží *Čarodějnický certifikát* za úspěšné složení čarodějnických zkoušek 1.stupně se jménem dítěte a *Letecký průkaz* za zvládnutí letových zkoušek na koštěti.

### 5.Vaření kouzelných lektvarů

S dětmi lze uvařit kouzelné lektvary a pak je společně pojmenovat, určit jejich použití.

#### Postup vaření lektvarů:

- půl zavařovací sklenice (či jiná nádobka) vody
  - postupně přidáváme trošku: octa, Jaru, potravinářského barviva, nakonec jedlou sodu.  
( jednotlivé přísady lze různě nazvat- např.žabí hlen, hadí jed, čarokvítí, mleté netopýří drápky, kuří očka.....)
- Důkladně mícháme, můžeme přeříkávat opět zaklínadlo, přidat různé umělé mouchy, žabky, brouky.....☺
- Po přisypání jedlé sody začne lektvar hodně pěnit, proto je vhodné mít pod nádobami s lektvary např.pekáč.
- ( Po uvaření lektvarů je hezké vyčarovat pro děti kulatá duhová lízátka.)

Pro rodiče a děti můžete vytisknout recept na:

#### Lektvar na nezlobení :

*1litr mrkvové šťávy*

*1 kocouří chlup*

*3 žabí nožky*

*půl netopýra*

*špetka čarokvítí*

*trocha psího lejna*

*2 svatojánské mušky*

*Vše zamíchat a vařit 3dny! Dobrou chuť!!!:)*

#### 6.Opékání hadích ocásků a ropuch

- pokud je hra v přírodě, lze hru hezky zakončit společným opékáním uzenin atd.

### Pohádkové hádanky

*Vybral si ji mezi všemi.  
Pak princ hledal v celé zemi,  
či nožka má správnou délku.  
Pak si vzpomněl na .....*

*Kdopak bere za kliku  
u chaloupky z perníku?  
A kdo loupe perníček?  
Mařenka a.....*

*Na obojku známka cinká,  
bydlí doma u Hurvínka.  
Psina je s ním veliká,  
kdo by neznal.....*

*Kdopak pustil do síňky  
neposedné jeskyňky?  
Prý jen ohřát prstíček.  
Kdopak to byl?.....*

*Sedm krků a dvě křídla,  
sedm tlam chce spousty jídla.  
Chrlí oheň, dýmu mrak,  
Je to sedmihlavý.....*

*V rákosinách u rybníčku  
líčí hrnek na dušičku.  
Ze šosu mu voda stříká,  
dejte pozor na.....*

*Kdo to tady tančí asi?  
Bílé šaty, dlouhé vlasy,  
zlaté jako třezalka.  
Je to víla.....*

*Kdopak asi v domku bydlí?  
U stolečku sedm židlí,  
sedm hrnků na polici.  
Kdo tu bydlí?.....*

### Tajemná zvířata

*Kdo to tam leze? Hola hej!  
Vždyť je to starý CEZEVEJ!  
Cezevej z naší obory  
leze pozpátku do nory.*

*Okolo lesa běží NŮK,  
Je tam i veverka a srnka,  
CÍZAJ, NELEJ a AKČAKUK,  
AROKÝS zobe žitná zrnka  
a k večeru , když končí den,  
létá nad lesem RÝPOTEN.*

*Co mi to děti říkáte?  
Že tyhle tvory neznáte?*

Hra s touto tematikou byla hlavním programem kategorie nejmladších cvičenců na srazu žactva župy Ještědské v přírodě koncem dubna letošního roku. Vzhledem k tomu, že nám počasí přálo, mohla být uskutečněna v plném rozsahu. Účastníci této věkové kategorie ji hráli s nadšením a skutečnou aktivitou – k naší obecné spokojenosti! Podobnou motivaci je možno vymyslet snadno - ale je nutno už předem připravit rekvizity, které připravené téma hry vyžaduje!

Katka Rybářová a rodina Havelkova – matka Milena a dcery Martina, Katka a Helena Sokol Český Dub

*V aktivitě se skrývá štěstí a naplnění. Zásada „Zůstaň v pohybu!“  
nás ustavičně nutí zvednout zadek a něco dělat!*

(Andrew Matthews)

# *První pomoc pro cvičitele*

## *Průduškové (bronchiální) astma*

Postižený je dušný, zvláště při výdechu, na dálku jsou slyšitelné pískoty.

Postiženému pomůžeme zaujmout úlevovou polohu (nejčastěji v předklonu vsedě se zapřenýma rukama), zajistíme přívod čerstvého vzduchu a má-li u sebe léky, které užívá, pomozte mu inhalační sprej použít. Volejte zdravotnickou záchrannou službu (ZZS), případně zahajte resuscitaci.

## *Bodnutí hmyzem včetně alergie*

Po vpichu včely, vosy, sršně, event. čmeláka se objeví bolestivost a otok v místě poranění. Nebezpečí hrozí při poštípání větším množstvím hmyzu, u alergického jedince, dále při zasažení tváře, krku, jazyka. Hmyz bývá také nositelem choroboplodných zárodků.

První pomoc: Odstranit žihadlo (u včely), opatrně např. pinzetou tak, aby nedošlo ke stlačení jedového váčku, potřít dezinfekčním prostředkem (nejlépe s jódem, není-li jedinec na jód alergický), studené obklady (voda, ocet). Nikdy se okolí vpichu „nevymačkává“ mezi prsty nebo nehty. Tím se totiž působy naopak šíří do okolí a urychleně se vstřebávají. Vosa, sršeň nebo ovád žihadlo nezanechávají. Dále je vhodné postižené místo potřít např. gelem nebo tyčinkou Fenistil (zmírňuje svědění a předcházíme tak druhotné infekci z rozškrábání pokožky). Popřípadě je možné podat postiženému tabletu antihistaminika - léku, který tlumí alergickou reakci (Dithiaden, Zyrtec, Zodac, Claritine, Fenistil apod.). Dávkování a způsob použití u dítěte se řídí příbalovým letákem.

Při bodnutí do úst, dýchacích cest nebo krku hrozí udušení. Okamžitě na krk přiložíme ledový obklad a dáme cucat led nebo provádíme výplach studenou vodou, včas zajistíme lékařskou péči. Otok sliznice může být zpomalen a zmenšen „vystříkáním“ oblasti kořene jazyka nosním sprejem (Nasivin, Olynth). U alergiků požit léky, které nosí u sebe, a okamžitá návštěva lékaře, kontaktovat ZZS! Někteří alergici nosí u sebe injekční stříkačku s adrenalinem.

Každého sledujeme 15 až 20 minut, zda nevznikají známky alergické reakce: svědící kopřivkové pupence na kůži, svědění rtů, otok očních víček, rtů a jazyka (otok mimo oblast bodnutí), škrábání v krku až pocit obtížného polykání (pocit „knedlíku v krku“), hvízdavá dušnost, suchý dráždivý kašel a chrapt, pocit nevolnosti, zvracení, průjem, pocit slabosti, motání hlavy až mdloba. Pokud se tyto příznaky vyskytnou, neváháme zavolat ZZS – jedná-li se o člověka se známou těžkou alergií, nečekáme na rozvoj příznaků a včas voláme ZZS. Postiženému podáme antihistaminikum a uložíme ho podle stavu (slabost, motání hlavy, kolaps) do polohy vleže se zvýšením dolních končetin alespoň o 30 cm nebo ho posadíme (při dušnosti). Má-li postižený předepsán autoinjektor (laickou stříkačku) s adrenalinem (Epipen, Anapen), pomůžeme mu ho užít: sejmemo horní kryt autoinjektoru a přitlačíme ho silou k zevní straně stehna postiženého, před jeho vytažením vyčkáme 10 sekund.

Člověk alergický na hmyzí jed by měl venku nosit vhodný oděv (ne příliš barevný), měl by se vyhýbat místům s častým výskytem uvedeného hmyzu, při kontaktu s ním se vyhnout prudkým pohybům, vyvarovat se kosmetických přípravků, které by mohly hmyz přitahovat nebo dráždit, u sebe by měl mít potřebné léky včetně injekčního adrenalinu.

V životě se také můžeme setkat s alergií na potraviny (burské oříšky, ryby, jahody), někdy s těžkým průběhem. Také se vždy ptáme, zda zraněný nemá alergii na určitý dezinfekční prostředek (např. s jódem – Betadine), lék nebo náplast.

(Dezinfekce jódová: Jodisol, Betadine, Braunol a nejódová: Septonex, Cutasept, Softasept, alkoholové tampony.)

MUDr. Tomáš Jelen, Zdravotní komise ČOS

# *Nejenom pohybem živ je sokol*

## *Bílá hora, Staroměstská exekuce, rekatolizace a identita národa*

Již v květnovém čísle časopisu jsme se zmiňovali o - často záměrné - dnešní snaze zkreslovat historická fakta a tím nebezpečně rozbít přirozený pocit národní identity. Není to zase nic tak úplně nového – události, které v minulosti formovaly naše národní povědomí, 300 let nesvobody, ve kterých jsme byli jediným národem v Evropě, kde byla většina obyvatelstva (více než 85%!) evangelické víry a přece jsme byli nuceni ji pod nátlakem zapřít ve prospěch jediné státní církve, udělaly své. Důsledky této situace – porážka českých stavů na Bílé hoře, Staroměstská exekuce a následující emigrace velké části národní elity - způsobily, že národní emancipační hnutí se vyvíjelo mimo rámec katolické církve a na tom nic nemění ani usilovná činnost vlasteneckých katolických kněží.

Přesto lze ještě stále slyšet občasné poznámky o prospěšnosti habsburské centralizace a občasné znevažování základní české národní zkušenosti, na které se nedá nic změnit. Bílá hora, Staroměstská exekuce a třicetiletá válka způsobily českému národu největší pohromu v jeho historii – hospodářskou devastaci, daňové zatížení, drastický úbytek obyvatelstva (válka, hladomory, epidemie, nátlak) a to vedlo, hlavně v pohraničí, k postupné germanizaci a ztrátě velké části národní elity.

Poprava 27 českých pánů na Staroměstském náměstí dne 21. června 1621 učinila jakousi symbolickou tečku za událostmi, které začaly třetí pražskou defenestrací 23. května 1618 a končily 8. listopadu 1620 porážkou na Bílé hoře. Neobvykle krutý rozsudek měl být ukázkou, že Habsburkové se nadají zastrašit ani stavovským povstáním, ani jakoukoliv náboženskou vzpourou. Naopak zde Habsburkové upevnili svou pozici.

Dopad porážky na Bílé hoře byl více než krutý – Fridrich Falcký utekl do Slezska a čeští stavové museli uznat vládu Ferdinanda II. a dokonce ho poníženež žádat za odpuštění. Byl zrušen Rudolfův majestát zaručující náboženskou svobodu, královským místodržícím se stal Karel I. z Lichtenštejna. 17. února byl vytištěn a rozšířen patent, ve kterém se žádalo, aby se uprchlíci do šesti týdnů přihlásili k hrdelnímu procesu. Většinou se skutečně přihlásili, jen tři se pokusili o útěk. 20. února 1621 bylo zadrženo 61 osob.

Soud trval od 20. února do 29. března. Předsedou byl královský místodržící Karel z Lichtenštejna, jeho zástupcem Adam z Valdštejna, zbytek tvořili úředníci. Proces se nesměl řídit uznávaným zemským právem, ale císařskými směrnicemi, obhajoba nesměla dostat slovo – a také ho nedostala! Obvinění byla těžká: vymáhání Rudolfova majestátu, poskytnutí peněz pro stavovské žoldnéře, vyhazování místodržících z oken, obsazení hradu, vyhnání jezuitů, kupování statků konfiskovaných katolické církvi, vydávání hanlivých spisů, pobuřování obecného lidu a urážka královského majestátu.

Obhajoba nesměla promluvit a k odsouzení stačil nijak doložený argument, že „vina je obecně známa“. Královský prokurátor podal žalobu 2. dubna 1621, rozhodnuto bylo již 5. dubna a rozsudek byl okamžitě zveřejněn. Zajatí přední mužové povstání byli vyslýcháni jednotlivě a každý musel odpovědět na 236 otázek! Všichni byli odsouzeni k smrti. Po diskuzi, ve které hrabě Slavata navrhol naprostou konfiskaci majetku a vídeňská komise naopak radila k umírněnosti (navrhovala smrt devíti obviněným z každého stavu a ostatní měli být posláni na galeje!), byl rozsudek 19. června 1621

vyhlášen – k smrti bylo nakonec odsouzeno 27 provinilců a tři měli být pouze vyhnáni z města. Rovněž bylo upuštěno od čtvrcení za živa.

Tři z 27 odsouzených patřili do panského stavu – (Jáchym Ondřej Šlik, Václav Budovec z Budova a Kryštof Harant z Polžic a Bezdruzic), dalších sedm bylo rytířů (Kašpar Kaplíř ze Sulevic, Prokop Dvořacký z Olbramovic, Diviš Černín z Chudenic, Vilém Konecchlumský z Konecchlumí, Bohuslav z Michalovic a dva Němci - Fridrich z Bílé a Jindřich Otta z Losu). Dalších 17 bylo měšťanů, z nich stál na prvním místě Jan Jesenský z Jeseného, známější spíš jako Jesenius, lékař, profesor pražské univerzity, člověk který provedl první veřejnou pitvu v Praze. Byl významným diplomatem ve službách stavů a v diplomatických službách se značně angažoval. Kromě toho napsal politicko – filosofický traktát „Pro vindiciis kontra tyrannos“ – česky „Může být tyran svržen lidem?“ Jesenius byl ideologem stavovského povstání – ve zmíněném traktátu zastával právo svrhnout panovníka, pokud nejedná v zájmu země a jejího lidu. Pro svou reputaci a obecnou vážnost byl obávaným protivníkem, proto mu byl - ještě před vlastní popravou – vyříznut jazyk! Většina odsouzených byla sřata, členové Jednoty bratrské oběšeni, což bylo chápáno jako potupa. Tělo byla vydána příbuzným k pohřbu, hlavy však byly naraženy na kůly a potupně vystaveny na Staroměstské mostecké věži. Teprve po vpádu saského vojska v listopadu 1631 byly sejmuty a pietně uloženy v Týnském chrámu. V roce 1632 při převzetí moci císařskými úředníky lebky zmizely a později už nebyly nalezeny.

Porážka na Bílé hoře a následná exekuce způsobily ztrátu samostatnosti na dalších 300 let. Násilím byla ukončena česká reformace a náboženská tolerance, Habsburkové zvítězili.

Samozřejmě, že celá historie českého stavovského povstání byla v následujících obdobích probírána a rozebírána. Snad nejznámější zpracování najdeme v Komenského díle „Historie o těžkých protivěnstvích církve české“. Byla přeložena do latiny, němčiny a angličtiny s úmyslem burcovat svědomí evangelické Evropy – na výsledku se však již nedalo změnit vůbec nic. Výsledky třicetileté války, která následovala, byly potvrzeny r. 1648 vestfálským mírem.

Pamatuji se, jak mi táta, jako úplně malé holce, ukazoval křížky na chodníku před tehdy ještě stojící Staroměstskou radnicí. Nejen ukazoval, ale i vysvětloval, co se tehdy stalo a co následovalo. Nikdy jsem na to nezapomněla! Tak až pojedete se svými vlastními nebo třeba sokolskými dětmi do Prahy, nezapomeňte se na Staroměstském náměstí zastavit. Prošla tudy historie – slavná i smutná. Postůjte chvíli a nezapomeňte jim vyprávět příběh bílých kamenných křížů na chodníku. Je to příběh o statečnosti a věrnosti myšlence o ceně svobody.

Jarina Žitná

## ***Chcete-li zničit národ, zbavte ho jeho kořenů***

Každý národ má své vlastní tradice, kdy v proudech různých konfliktů se musel bránit rozpínající se cizí moci, usilující o zničení duchovní a náboženské identity, a dychtivě si přivlastnit bohatství a zdroje, na jejichž vytváření neměla cizí moc žádný podíl. Český národ byl nejednou ohrožen ve své existenci, ohroženy byly mnohokrát jeho nejlepší duchovní a kulturní hodnoty, jeho duše i historická paměť. Zvláště nutné je připomínat důležitost historické paměti – v Masarykovském duchu, že pozitivní stránky historie je nutné znát, aby se na ně mohlo navazovat, negativní, aby bylo možné se z nich poučit a



chyb se vyvarovat. Tlaky na potlačení historické paměti, cenných tradic a snižování hodnoty všeho pozitivního, co národ v minulosti vytvořil, je vždy neklamným znamením mocenské expanse sil, které sledují jiné zájmy než humanitní, národní, sociální či demokratické. Za takové situace ztrácí většina lidí svou důstojnost a možnosti ke svému svobodnému rozvoji. Nejnebezpečnější bývají situace, v nichž nenasytné mocenské elity organizují svou expanzi mezinárodně.

My si dnes připomínáme památku 27 představitelů českého stavovského odboje, kteří položili své životy na obranu legitimních práv stavů a českého království proti rostoucí absolutistické moci Habsburků a římskokatolické církve. Jejich smrt, osud více než 30 tisíc protestantských rodin vyhnaných z českých zemí, vládnoucí cizí vrstva, násilná katolizace ostatních stavů, utužení poddanství a celková nesvoboda zůstanou trvalým varováním, jak ničivě a brutálně se může chovat rozpínající se moc. Tato historie je i poučením o silách, které pozitivnímu rozvoji českého národa bránily.

Dnes hlavně ctíme památku statečnosti představitelů českého odboje, připomínáme si jejich věrnost k víře, která kladla ojedinělý důraz na svobodu svědomí, na to, aby víra byla spjata s mravností a rozumem. To, že jejich předkové se zbraní v ruce bránili tuto víru před celou konzervativní Evropou, a vydobyli jí respekt na netolerantní římskokatolické církvi a světské moci, se stalo mocnou pozitivní tradicí a inspirací, ze které čerpalo i české národní obrození. Obecná náboženská tolerance v českém království, kde téměř po dvě století bylo přes 85 % obyvatel protestantského vyznání, byla evropským unikátem, nahlodávaným od nástupu Habsburků po desetiletí shora, touhou po absolutní moci. Podobně unikátní byl postupný důraz českých bratří na vzdělání jako potřeba pro všechny, jako prostředek k úrovni všech lidí a společnosti. Koncepce Jana Amose Komenského přejímali i někteří protestantští panovníci v Evropě. Péče o mateřský jazyk, vědomí potřeby ho rozvíjet a užívat ve vzdělání na všech úrovních, bylo zrovna tak naléhavé v 16. jako v 19. století. Kvalitní vzdělání přístupné všem zůstává základem principu rovnosti lidí a demokratické orientace, beroucí ohled na pozitivní duševní možnosti všech lidí.

Historická paměť dotýkající se zmíněných aspektů české historie musí zůstat důležitou součástí národního povědomí, neboť souvisí i s moderní existencí českého národa, s úsilím o jeho svéprávné bytí, s prosazením demokratizačního proudu ku prospěchu většiny. Tlaky na vytváření nových mýtů a pokřivených pohledů na dějiny jsou současnou formou pokusů vykořenit národní identitu a integritu obecně a tím podlomit podmínky nutné pro rozvíjení humanitní demokracie.

Mistr Jan Hus a další čeští reformátoři bránili svobodu myšlení, svobodu svědomí a pozitivní potenciál lidí před zotročováním ducha i mravů. Křesťanský ideál rovnosti lidí před Bohem musel čekat na osvícenské argumenty, které ho úspěšně přenesly do ideálů pozemského života. Hodnota toho, že se český národ postavil do boje proti celé Evropě na obranu těchto přirozených práv, je opět zpochybňována. T. G. Masaryk zdůrazňoval, že moderní český národ se zrodil i ze znalosti myšlenkového dědictví reformačního proudu historie a proto pro něj bude stále důležité svou historii důkladně znát. Byl si vědom, že kultura, historie i tradice byly silnou integrační silou českého národa. Jeho varování před více jak sto lety, že se konzervativní síly budou trvale snažit podemlít Palackého interpretaci českých dějin, je stále platné. Podobně trvale platný je i jeho souhrn hodnot a podmínek vztahujících se k lidskému pokroku, do nichž Masaryk zahrnul i naše reformační dědictví. Tím aktualizoval dědictví české reformace způsobem, který by měl být pro národ zavazující.

Je naší povinností připomínat statečnost všech, kteří se postavili na odpor proti moci a násilí, usilujících o vládu nad národem bez ohledu na ničivé důsledky. Je naší povinností uchovávat jejich památku i tradice také jako zdroj poučení o podstatě konfliktů, které, jak nás historické zkušenosti učí, budou v různých formách existovat stále.

Nejcennější z těchto tradic nazvali naši obrozenci humanitním ideálem a ten úzce souvisí s rozvíjením demokracie. Zahrnoval jak základní principy původního křesťanství (rovnost lidí, křesťanská láska) tak přijetí vědy jako zdroje důležitých znalostí pro rozvoj lidí a společností. Ideál demokracie je od 19. století naplňován s velikými obtížemi a konflikty. Tradice české historie skýtají užitečná poučení o konfliktech mezi svobodnější, mravnější a osvícenější orientací a konzervativním úsilím ji potlačit.

Demokratizační úsilí svou mravní podstatou budí v lidech vzájemnou důvěru, vytváří smysluplné společenství, v němž je prostor pro vzájemné potřeby a zájmy, pro obcování o cestách k nápravě. Tím se liší i od liberální orientace, podceňující význam historie, kultury, národa i mravních hodnot.

Památka 27 popravených představitelů českého odboje necht' nám hlavně připomíná statečnost s jakou se tito bojovníci postavili na obranu svobody a hodnot zděděných z minulosti. Necht' nám také připomíná, že je nutné o tyto hodnoty vědomě pečovat a chránit jejich uchování pro budoucí generace.

Ph.Dr Marie L. Neudorflová , vědecká pracovnice AV ČR

## *Kalendárium měsíců června a července*

### *Červen*

- 1. VI. 1862 v sále „Apollo“ se konalo první veřejné cvičení Sokola Pražského
- 1. VI. 1907 narodil se náš přední filosof, zakladatel Charty 77 Jan Patočka
- 1. VI. 1954 Emil Zátopek jako první atlet světa zaběhl v Bruselu 10 km pod 29 minut
- 3. VI. 1421 v Čáslavi byl zahájen Čáslavský sněm, který neuznal Zikmunda Lucemburského za českého krále. Byly přijaty čtyři artikuly pražské.
- 6. VI. 1672 narodil se ruský básník Alexandr Sergejevič Puškin
- 6. VI. 1944 začátek vylodění spojenců v Normandii - den „D“
- 7. VI. 1781 byl položen základní kámen Stavovského divadla
- 7. – 20. VI. 1919 na Slovensku zasáhl do bojů s Maďary „První dobrovolný sokolský pluk Stráž svobody“
- 9. VI. 1672 narodil se ruský car Petr Veliký
- 9. – 10. VI. 1889 na sjezdu Unie franc. gymnastů v Paříži obsadila první tři místa družstva ČOS
- 10. VI. 1348 položen základní kámen hradu Karlštejn
- 10. VI. 1942 vyhlazení Lidic
- 11. VI. 1881 první otevření Národního divadla premiérou Smetanovy Libuše
- 12. VI. 1848 začátek Pražského povstání - barikády
- 13. VI. 323 př. n. l. zemřel velký král a vojevůdce Alexandr Makedonský
- 14. VI. 1798 narodil se historik František Palacký, autor „Dějin národa českého v Čechách a na Moravě“
- 14. VI. 1985 podepsána Schenegenská smlouva
- 15. VI. 1083 Vratislav II. byl korunován českým králem

16. VI. 1889 ve věku 24 let zemřel Karel Hlaváček, básník a spisovatel, autor „Sokolských sonetů“
16. VI. 1963 Valentina Těřešková ve Vostoku 6. byla první ženou ve vesmíru
16. VI. 1426 v bitvě u Ústí n. L. husité porazili vojska Svaté říše Římské
17. VI. 1885 do New Yorku připlouvá loď s darem franc. lidu Spojeným Státům - sochou Svobody
17. VI. 1909 narodil se herec Karel Hogr
17. VI. 1923 narodil se fenomenální čs. cyklista Jan Veselý
18. VI. 1882 první sokolský slet na Střeleckém ostrově v Praze, řídil ho M. Tyrš
18. VI. 1942 zradou Karla Čurdy byl objeven úkryt parašutistů v kostele sv. Cyrila a Metoděje v Resslově ulici. Po nerovném boji všichni parašutisté ukrytí v kryptě kostela zahynuli
20. VI. 1848 narodil se sochař Josef Václav Myslbek
21. VI. 1621 poprava 27 českých pánů na Staroměstském náměstí
22. VI. 1941 nacistické Německo napadlo bez vyhlášení války Sovětský svaz - operace Barbarosa
22. VI. 1944 na východní frontě začala operace Bagration – jedna z největších bitev druhé světové války
23. VI. 1891 narodil se Vladimír Vančura, jeden z největších českých spisovatelů 20. století. Popraven nacisty 1. VI. 1962
23. VI. 1894 iniciativou Pierra de Coubertin založen v Paříži Olympijský výbor
24. VI. 1913 narodil se Jan Kubiš – spáchal atentát na Heydricha
24. VI. 1942 14 dní po Lidicích vyvražděna obec Ležáky
25. VI. 1950 začátek Korejské války
26. VI. 1861 zemřel Pavel Josef Šafařík, představitel obrozené vědy
26. VI. 1945 v San Francisku přijata Charta OSN
27. VI. 1950 justiční vražda – popravena Milada Horáková, Závěš Kalandra, Jan Bouchal, Oldřich Pecl
28. VI. 1912 zemřel básník a překladatel Josef Václav Sládek, autor sokolských básní a písní
28. VI. 1981 se narodil kanadský národní hrdina Terry Fox – boj proti rakovině
28. VI. 1914 atentát na následníka rakouského trůnu Ferdinanda d' Este v Sarajevu. Atentátníkem byl srbský student Gavrilo Princip a atentát se stal záminkou rozpoutání první světové války
28. VI. 1919 ve Versailles podepsána tzv. versailleská smlouva – konec I. svět. války
29. VI. 1793 narodil se Josef Ressel , vynálezce lodního šroubu
29. VI. 1914 se narodil Rafael Kubelík – vynikající český dirigent
30. VI. 1908 pád tzv. Tunguzského meteoritu na centrální Sibiři. Bylo zničeno víc než 40 tisíc stromů, celková devastace oblasti v okruhu 70. kilometrů od epicentra na řece Podkamenaja Tunguska

## Červenec

1. VII. 1300 v Kutné Hoře se za krále Václava II. začaly razit české groše – jméno odvozeno z latinského Denarius grossus („tlustý denár“)
2. VII. 1520 Španěl Hernando Cortéz byl nucen ustoupit z Tenochtitlánu (dnešní Mexiko City)
2. VII. 1778 zemřel francouzský filosof J. J. Rousseau
2. VII. 1917 bitva u Zborova
2. VII. 1930 narodil se spisovatel Ota Pavel (původním jménem Otto Papper)
2. VII. 1932 narodil se Waldemar Matuška – zpěvák od Pána Boha

2. VII. 1937 zemřela Amelie Earhartová – americká pilotka při pokusu o oblet Země
2. VII. 1942 v polském Chelmu bylo zplynováno 83 lidických dětí (odveta za Heydricha!)
2. VII. 1961 zemřel spisovatel Ernest Hemingway
2. VII. 1990 na posledním (28.) sjezdu KSSS byl znovu zvolen M.S. Gorbačov
4. VII. 1790 narodil se sir George Everest, šéf zeměměřičského úřadu v Indii, později byla jeho jménem pojmenována nejvyšší hora světa Mount Everest (Čomolungma)
4. VII. 1900 narodil se Louis Armstrong, řečený Satchmo – jazzový muzikant
4. VII. 1950 začalo vysílat Radio svobodná Evropa ze Západního Německa
4. VII. 2000 zemřel herec Vladimír Ráž
5. VII. den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje
5. VII. 1990 Václav Havel zvolen prezidentem republiky
6. VII. 1415 v Kostnici upálen Mistr Jan Hus
6. VII. 1907 narodil se spisovatel Jaroslav Foglar
6. VII. 1915 odhalen Husův pomník na Staroměstském náměstí – 500 let výročí
8. VII. 1420 vydány čtyři pražské artikuly (1 – svobodné hlásání slova Božího, 2 – podávání svátosti pod obojí, 3 – odejmutí světské moci kněžím, 4 – trestání smrtelných hříchů všech osob)
9. VII. 1940 v Londýně ustavena Československá emigrační vláda
9. VII. 1608 vydán Rudolfův majestát – povolil svobodu přijímání, ale pouze pod obojí
11. VII. 1920 narodila se herečka Dana Medřická
11. VII. 1960 změna jména státu - Československá socialistická republika
12. VII. 1940 zřízena 310. čs. letecká peruč v Anglii v rámci RAF
12. VII. 1970 Thor Heyredahl přeplul na rákosovém voru Ra II. Atlantik
13. VII. 100 př. n. l. se narodil Gaius Julius Caesar
14. VII. 1420 bitva na Vítkově – husité na hlavu porážejí křižáky
14. VII. 1950 odhalena jezdecká socha Jana Žižky před památníkem na Vítkově
16. VII. 1740 v Norimberku zemřel barokní malíř Jan Kupecký
18. VII. 1552 47. český panovník Rudolf Habsburský učinil znovu Prahu hlavním městem Říše
18. VII. 1940 první let helikoptéry
21. VII. 1880 v obci Košiariska se narodil Milan Rastislav Štefánik
21. VII. 1940 Čs. emigrační vláda v Londýně uznána vládou Velké Británie
23. VII. 1880 otevřena první komerční hydroelektrárna v Michiganu, USA

Z materiálů sester Jarky Tůmové a Jariny Žitné

## ***Reakce na články o programu Sokola z květnového čísla „Souzvuků“***

Oba zveřejněné články zřejmě skutečně vzbudily zájem – především u těch, kterým na Sokole záleží a kteří mají dostatek zkušeností, aby se k němu mohli vyjádřit. Došla pošta je zajímavá a svědčí o tom, že o programu je nutno diskutovat a hledat tak nové i staronové cesty pro další vývoj činnosti.

Kromě připomínek k programu však zveřejňuji ještě dopis, který se ke mně dostal z Barákovy župy a který se týká kauzy Sokola Mělník. Stejně jako většina čtenářů ani já nedovedu pochopit, jak někdo dokáže manipulovat lidmi a doslova pošlapat myšlenku, pro kterou naši tátové umírali a která je nám drahá.

Jednotlivé příspěvky uvádím v pořadí, ve kterém byly doručeny.

## *Naše úsilí.*

Ohlas na květnové Sokolské souzvučky

### *1. Čestnost i na úkor osobní cti*

Každému člověku, tedy i sokolskému cvičiteli, jistě záleží na tom, aby si ho lidé, zejména jeho „vlastní“, vážili. Avšak vždy bychom měli dokázat i ohrozit tuto svou čest kvůli vyniknutí jiných a kvůli věrnosti odkazu našich předchůdců: Jedinec nic, celek vše!

### *2. V zdravém těle zdravý duch!*

Zásada „V zdravém těle zdravý duch“ neznamena pěstování tělesné zdatnosti a přitom očekávání, že onen zdravý duch se potom (kdy?) jaksi automaticky dostaví. Znamená pěstování obojího současně, naprosto záměrně a to každým jednotlivcem. V dnešní době velice chybí přátelství. Společná tělesná cvičení – v určitém oddílu – mohou být k vytváření přátelství prostředkem. Záleží však na každém členu tohoto oddílu: Co chceš, aby jiní činili Tobě, čiň i Ty jim! Co nechceš, aby jiní činili Tobě, nečiň ani Ty jim!

Václav Dostál, Sokol Olomouc

## *Zamyšlení*

Díky osobnímu přátelství se sestrou Jarinou Žitnou mám možnost nahlížet do její sokolské kuchyně a jsem tomu velmi rád. Tak se mi dostávají k přečtení i její Souzvučky. Nejzajímavější jsou články zabývající se cestami jak dál. Vždycky na sletech a větších akcích, jako byla třeba Roudnice, je řečeno mnohé jak dál a co by se mělo udělat. Je to dáno tím, že jsme více spolu a necháváme na pár dní běžné životní starosti doma. Bohužel po návratu se všechno vrací do starých kolejí a elán nám jaksi vyprchá. Je to pochopitelné a z vyprávění starších sester a bratří to tak je již od nepaměti. Podle mého názoru sokolství stojí na dvou pilířích. Ten první, naprosto nutný a neoddiskutovatelný, jsou naše sokolská srdce. Ta buď jsou, nebo ne. Nic mezi tím. Zde hraje nezastupitelnou a klíčovou roli rodinné zázemí a výchova. Druhý pilíř stojí a padá s dobrovolnou a v drtivé míře bezplatnou prací všech sokolských činovníků. A tady se skrývá onen obrovský a nezničitelný potenciál sokolství. Často vzpomínám na bratra Rostislava Cupáka, který nás trénoval v házené coby žáky a dorostence. Půl dobra, co měl v srdci, dal nám. Se svou manželkou a rodinou nám byli adoptivními rodiči, kamarády a přáteli. Vždy měl pro nás pochopení a dobré slovo v každé naší životní situaci. Bohužel tu již s námi nejsou a já zjišťuji, že se mne také ptají mladší na podobné otázky jako my před léty jich. Přiznám se, že mám mnohdy s odpověďmi značné problémy a chodím je konzultovat na hřbitov.

A tady je chvíle pro základ dalšího a příštího. Dostane-li mladý člověk uspokojivou odpověď, mnohdy s dobrým příkladem, je to vlastně štěstí nejen pro něho, ale hlavně pro společnost. Cest je mnoho. My sokolové kráčíme po nelehké cestě pravdy a cti. Není nám jedno, co se kolem nás děje. Bohužel se tyto postoje nehodí prakticky v žádné době mimo předvolební. Mnohé jednoty jsou velmi schopné a mají tak vytížený program, že najít vhodný termín pro další neplánované akce bývá nelehké. Přesto si myslím, že právě v přímé spolupráci jednot je cesta dál. Pozvat se vzájemně a účastnit se společně. Při těchto setkáních vznikají daleko hlubší vazby a přátelství, vystupující z běžného bratrosťování. Přesvědčil jsem se o tom sám, když jsem přišel s šílenou myšlenkou uspořádat před sletem v Roudnici veřejnou secvičnou u nás v Telnici v Bublifuk aréně. Nebudu zastírat, že jsem neměl ze začátku mnoho fandů. Zato ti, co byli se mnou od začátku pro, byli skvělí a chci jim i touto cestou znovu poděkovat. Překvapil mne opravdu velký zájem, kdo všechno se chtěl akce zúčastnit a vystoupit. Bohužel jsme měli k dispozici jen dvě hodiny. Dodnes dostávám krásné emaily a stisky rukou na tuto vzpomínku. Je dobré také zdůraznit příznivý ohlas u veřejnosti. Obzvláště starší generace často vzpomíná, že tak to bývalo v minulosti a bylo to moc krásné a kdy bude něco podobného. Jako diváci se zúčastnili i spoluobčané, kteří by sami jen těžko našli cestu do sokolovny. Jen pro zajímavost: nutné náklady byly pouhých 700 Kč za pronájem haly. Ostatní si sokolové jako vždy zaplatili sami.

Pochopitelně se i naše jednota jako i ostatní zúčastňuje všemožných akcí, které mají za cíl podporovat myšlenku sokolství hlavně v dětech. Pozornému čtenáři neunikl záměr, kam směřuji. Přes všechny potíže a příkoří musíme jít dál. Sokol tu bude i nadále, jen se částečně obmění jeho cvičební náplň a je na nás, abychom obhájili sokolské myšlenky. Nejstrašnější je propadání skepsi. Názory, že na nic nejsou peníze, nic se dělat nebude nebo ať to zorganizují, my se zúčastníme, jsou cestou do pekel. Musíme věřit a dělat vše pro to, aby opět vyšlo slunce a zalévalo naši zemi a její děti blahodárnými paprsky života.

Se sokolským „Tam svět se hne, kam se síla napře!“

Jiří Netolický, svobodný pán na Telnickém mlýně, T. J. Sokol Telnice.

## *Reakce na články ses. Jariny Žitné a bratra Novotného Diskuse o programu Sokola.*

V první řadě chci říci, že nejsem tak erudovaná, jako oba autoři. Proto se můj příspěvek omezí jen na to stěžejní.

Oba autoři provedli analýzu, pojmenovali každý ze svého hlediska pro Sokol - a já dodávám pro ČOS - to nejpotřebnější. Ačkoliv bratr Novotný říká: „Vize Sokola a vize ČOS není vhodné chápat jako totožné“, po přečtení dalších odstavců jsem nabyla dojmu, že tomu tak zcela není. Myslím, že vize Sokola se do vizí ČOS nutně musí promítnout – a i v jeho úvahách se toto objevuje.

Naštěstí je více toho, kde se názory obou autorů prolínají, nebo doplňují, i když pro to každý z nich používá jiná slova. Ani jeden z nich nepochybuje o sokolských idejích, ideálech, o potřebě strategických směrů, úkolů a cílů a programových priorit.

Jak čtenář pochopil, bratr Novotný povětšinou hovoří o tom, CO je třeba udělat, sestra Žitná o tom JAK to či ono udělat. V tom já nevidím žádný problém.

Zamyšlení bratra Novotného nad potřebou dlouhodobého programu, jako vyjádření sokolských idejí, chápu jako on. Cituji: „...program by měl odpovídat na otázku CO dělat a nepatří sem JAK to dělat a KDY to dělat“. A v zápětí použije slovo VIZE, jako „...jako soubor přání, podložených co nejrealnějšími předpoklady, jako potřebu identifikovat hlavní dlouhodobé změny v organizaci“. A pokračuje: „Vize poskytuje jasná rozhodovací kritéria...“. Názorům bratra Novotného rozumím, myslím si, že po stanovení programu a nastínění vize by i u něho následovalo právě to: JAK a KDY „to“ dělat. A protože sestra Jarina je - krom jiného - akční, zaobírá se velmi obsírně a skvěle tím, JAK „to“ v současnosti dělat. Věřím, že čtenář pochopí a děkuji mu za to, co myslím velmi zjednodušeným slůvkem „to“.

V příspěvku bratra Novotného mě zaujalo hodnocení Sokola v současnosti, se kterým se určitě ztotožní mnohý čtenář. Klade ne nezajímavé a oprávněné otázky: mít víc nebo méně sokolských jednot?, je vývoj členské základny správný?, je rozpouštění majetku úměrné a do budoucna výhodné? – a závažné otázky další. A nastiňuje, jak by podle něho měl spolek vypadat, na co by se měl zaměřit. Určitě jsou to názory podnětné, mělo by se o nich široce (v jednotách, župách, na ústředí) diskutovat. V minulých letech podobné výzvy padaly, ale vždy vše vyústilo do plochých vět, nechci říkat frázi. Nejvíce mne v posledních letech zaujaly názory dnes již zesnulého bratra Kozlíka. Ten na stránkách časopisu SOKOL jasně říkal nejen CO, ale i JAK a KDY (a nejsem si jista, zda se jeho slovy někdo více zaobíral...).

V příspěvku sestry Žitné je rovněž velké množství podnětů a to pro okamžitou práci. Pojmenovala oblasti a otázky, co, jak a kdy dělat a to na všech úrovních. Kromě mnoha jiného říká, cituji: „...že odborné útvary a vedení ČOS mají povinnost na základě diskuse se širokou sokolskou veřejností určovat...strategii další existence Sokola“. Nedá se než souhlasit. Ale jaká je opravdová situace? Opravdu se v jednotách, župách, v samotném ústředí diskutuje? Zajímá činovníky a členskou základnu jednot (i žup), JAKÝ by měl Sokol v budoucnu být právě v ideové rovině? Obávám se, že se v tomto ohledu žádná diskuse nevede. Ani by se vést nemusela, kdyby byla v členské základně větší povědomost o bohaté, slavné, ale i trpké historii Sokola ve všech jeho dějových úsecích. A zde se nabízí úloha Ústřední školy, která doufejme bude ve spolupráci se vzdělávacím odborem věnovat i těmto otázkám větší pozornost. A otázka obecné vážnosti a respektu ve společnosti vůči Sokolu – jak o ní hovoří sestra Jarina? Odpovídá si sama: „... nové členy získáme snadněji (ale nebudou jen „u Sokola?“ říkám já), pozice ve společnosti a vážnost hůře“. Dá se opět jen souhlasit. Je to ten nejtěžší úkol pro nás všechny v jednotách, župách i na ústředí ČOS. Ano, jednoty jsou hybatelé spolku – říkají oba autoři. Ale vytratí-li se rovina ideová, budeme všichni za chvíli „jen u Sokola“. V tomto vidím pro nás všechny velikou výzvu.

Jaroslava Tůmová, T.J. Sokol Říčany a Radošovice

*K tomuto tématu se váže i další příspěvek sestry Tůmové ve formě dopisu napsaného po vyplnění dotazníku Ústřední školy!*

## ***Nazdar bratře Hybnere!***

Dotazník jsem vyplnila a odeslala.

A dovoluji si jako bývalá dlouholetá činovnice- vzdělavatelka a lektorka pouze přát, aby ÚŠ věnovala více hodin historii i současnosti Sokola. Pokud totiž nechceme, aby Sokol ideově "splýnul" s jinými tělovýchovnými organizacemi, a naopak pokud chceme plnit

odkaz zakladatelů M.Tyrše a J.Fügnera, pak je nutné vzdělavatelské oblasti při školeních věnovat patřičnou pozornost. A to jak výběrem lektorů a kvalitní náplní, tak zejména navýšením učebních hodin.

V tomto ohledu může budoucí cvičitele a trenéry nejvíce podnítit kvalitní, osobitý, zapálený přístup lektora, který za pomoci materiálů a videí atp. poskytnutých Vaší školou může dotyčné zaujmout a třeba i "sokolsky zapálit". Když se tito lidé /ale i činovníci(!)/ doví o zakladatelích Sokola a jejich osobním nasazení, o spisovatelích, malířích, sochařích, skladatelích atp., kteří pomáhali svými díly propagovat Sokol, o slávě sletů, o sokolech v legiích bojujících v I.světové válce, o obětech ve II. světové válce, o sokolech v domácím i zahraničním odboji, o akčních výborech v roce 1948 a zákazech a všech perzekucích vůči Sokolu se všemi z toho vyplývajícími důsledky, o zrušení Sokola, o obnově po roce 1989, o současnosti. Když se toto vše podá živě a s důrazem, pak se stane občas i to, že budoucí cvičitel nebo trenér lektorovi přijde poděkovat za "otevření očí". Tito lidé jsou pak nejen výbornými cvičiteli a trenéry, ale mnozí nabídnou i dlouhodobější práci jako činovníci ve výborech svých sokolských jednot a mnohdy i v župách a v různých komisích ČOS.

Jen tak může Sokol jít dál v duchu Stanov ČOS, čl.2 , odst. 2.1. a 2.2.

Se sokolským "Nazdar!"

Jaroslava Tůmová

T. J. Sokol Říčany a Radošovice, župa Barákova

*Ted' už se dostáváme k dalšímu tématu - na řadě je Mělník!*

Vysvětlení celého - minimálně nepříjemného případu - jste si mohli přečíst v březnovém čísle časopisu Sokol, strana 6 – 8. Najdete tam jednak vyjádření předsednictva ČOS – „Komu vadí (nejen) novelizované stanovy ČOS“ a „Prohlášení sokolské župy Barákovy“.

A ted' tedy „hlas z lidu“!

## *Sokolská župa Barákova - dopis*

From: Ivan Horák [mailto:I.Horak@email.cz]

Sent: Wednesday, May 14, 2014 7:49 PM

To: Bohuslav Bubník

Cc: Župa Barákova

Subject: Re: Nové stanovy - naléhavé informace pro tělocvičné jednoty

Dobrý den pane Bubníku.

V reakci na Váš mail o rizicích, která údajně mají přinést nové stanovy, bych Vám chtěl napsat toto:

- jako zástupce malé venkovské jednoty sice se stanovami nijak moc nepracuji, sáhnu po nich tak maximálně jednou za rok při přípravě VH, myslím si ale, že ani jedna Vámi zmiňovaná změna stanov absolutně nemůže mít nějaké fatální následky co do fungování našeho sdružení... Ani jedna Vámi zmiňovaná změna stanov mi jako podezřelá vůbec nepřijde, nevidím na těch změnách nic nebezpečného. Naši standardní práci tyto kosmetické změny podle mě nemůžou vůbec nijak ovlivnit. Schválně si například počkám, kolik nešťastníků bude ze Sokola vyloučeno a to proti vůli mateřské jednoty. Odhaduji, že taková duše se ani nikdy nenajde, že k něčemu takovému nedojde vůbec nikdy.



- naopak, textace nových stanov je mi docela sympatická, vnímám text jako více srozumitelný, oproti dřívějšímu. Konkrétně jsem například ocenil, že je konečně nadefinováno zadání pro kontrolní komisi. V tom jsme neměli jasno.

Vedle toho musím ale říct, že bych moc uvítal, kdyby se mělnická jednota zase vrátila zpět mezi sokoly, hlavně do župy, ve které je i Řepín. Vámi vnímané nedostatky ve stanovách přeci nemůžou být považovány za pádný důvod, pro který by Mělník ausgerechnet nemohl dál mezi sokoly normálně působit.

Věřte tomu, že mělnický Sokol byl námi na Řepíně vnímán vždycky jako vzor, ke kterému bychom se měli na Řepíně snažit přiblížit. Jste sice jiná váhová kategorie, ale základy jsme se od vás i tak snažili okoukat. Snad se nám to i trošku povedlo. Mělnický Sokol byl vždycky přirozeným lídrem v mělnickém okrese a v celé župě. Kdykoliv jsme potřebovali s něčím pomoc, mohli jsme se na Mělník spolehnout. U nás na Řepíně té operaci s vystoupením Mělníka ze Sokola vůbec nerozumíme. Podle nás musí jít o nějaké nesmyslné nedorozumění. Přejeme si, aby se Mělník zase normálně vrátil do župy. V té župě by totiž samozřejmě hrozně chyběl..

Prosím, pane Bubníku, jestli vy osobně můžete něco udělat pro to, aby Mělník zůstal dál normálně v Sokole, tak to prosím udělejte. Zdravím Vás,

Ivan Horák, T. J. Sokol Řepín

### ***Připomínka!***

Základní problém v případě Mělník nejsou v žádném případě Stanovy, ale naprosté nepochopení toho, že žijeme v demokratické společnosti a že Sokol je demokratickým spolkem. Všichni dobře víme, jakými chybami demokracie trpí – už prezident Beneš prohlásil, že „demokracie umírá na demokracii“! Přes všechny nedostatky je však demokratický systém zatím to nejlepší, co lidstvo vymyslelo. Takže zodpovědní činitelé spolků, sdružení, atd. jsou voleni svým členstvem. A členstvo volí ty, kterým důvěřuje.

Jestliže tedy někdo není zvolen do funkce, má smůlu! Rozhoduje většina a ta rozhodla a s tím se nedá nic dělat! Člověka to může mrzet, může se dokonce cítit ukřivděn – ale je to tak!

Připomínám, že v Sokole je vždy dost práce, jen je nutno si ji najít a poctivě vykonávat. V souvislosti s tímto faktem by snad bylo dobře se vrátit a ještě jednou si přečíst první připomínku br. Dostála z Olomouce, která je uvedena v „Diskuzi o programu Sokola“ v tomto čísle Souzvuků. Tam je řečeno vše!

Jarina Žitná

*„Každý váš čin slouží buď k rozvoji nebo k destrukci. Přestaňte si nadržovat a začněte na sobě pracovat!“*

*„Když chceš hýbat světem, hni nejdříve sám sebou!“*

(Sokrates)

## *Alespoň prstem po mapě!*

Máme před sebou otevřený svět – když finance a případně kondice dovolí, můžeme si troufnout i na destinace značně odlehlé a exotické! Tak to dnes zkusme alespoň teoreticky – z uvedených pojmů sestavte dvojice, tak jak k sobě logicky patří.

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1) Peloponés          | a) město na Zakarpatské Ukrajině                         |
| 2) Monte Carlo        | b) město na západě Afriky                                |
| 3) Panamský průplav   | c) město a průplav v Egyptě                              |
| 4) Suez               | d) horský hřeben na východě USA                          |
| 5) Nanga Parbat       | e) druhá nejvyšší hora na Kavkaze                        |
| 6) Tádž Mahal         | f) město na severu Austrálie                             |
| 7) Thajsko            | g) město v Číně  |
| 8) Golden Gate Bridge | h) zátoka v Kanadě                                       |
| 9) Dóžecí palác       | i) nádherný památník v Indii                             |
| 10) Mount Whitney     | j) řeka, vlévá se do Beringova průlivu                   |
| 11) Tibesti           | k) vodopády v Jižní Americe                              |
| 12) Apalačské pohoří  | l) pohoří v Africe uprostřed Sahary                      |
| 13) Dakar             | m) přístav ve Velké Británii na pobřeží kanálu La Manche |
| 14) Dower             | n) poloostrov na jihu Řecka                              |
| 15) Darwin            | o) most v San Francisku                                  |
| 16) Šanghaj           | p) část Antarktidy                                       |
| 17) Hudson Bay        | r) město na jihu Francie                                 |
| 18) Hadriánův val     | s) univerzita v Paříži                                   |
| 19) Palmerova země    | t) nejvyšší hora v USA                                   |
| 20) Kazbek            | u) hora v Himaláji                                       |
| 21) Sorbonna          | v) původní stát Siam                                     |
| 22) Iquazú            | x) průplav odděluje Střední a jižní Ameriky              |
| 23) Yukon             | y) nejjižnější část jižní Ameriky                        |
| 24) Ohňová země       | z) zbytky římského opevnění ve Velké Británii            |
| 25) Mukačevo          | q) palác v Benátkách                                     |

Správné odpovědi najdete někde v časopise!

Jarina Žitná

*Životní umění: Žít lehce bez lehkomyšlnosti, být veselý bez rozpustilosti, mít odvahu bez zpupnosti! Důvěra a radostná odevzdanost, to je životní umění!*

(Theodor Fontane)

*Život, to znamená, že máte důvod být tady, že máte něco, na čem záleží, že vaše existence je důležitá!*

(Barbara de Angelis)

# „Kterýpak Čech by hudbu neměl rád.“

## Bohuslav Martinů

V minulém čísle Sokolských souzvuků jsme se vypravili na Moravu za Leošem Janáčkem. Tentokrát se zastavíme na Vysočině, ale zajedeme si také do Paříže, zaletíme do Ameriky a navštívíme Švýcarsko. Tam všude zanechal svou stopu další světoznámý český skladatel – Bohuslav Martinů.

Narodil se roku 1890 jaké páté dítě poličského obuvníka Ferdinanda Martinů, který byl zároveň povězným na tamním kostele sv. Jakuba. Malý Bohuslav Jan tak spatřil světlo světa ve výšce 63 metrů nad městem. Budete-li mít někdy cestu do Poličky nebo přes ni, jeho rodnou světličku na kostelní věži rozhodně navštivte.

Jak to u budoucích velikánů hudby bývá, i Martinů se jí věnoval už od malička, a to nejen hře na housle, ale i svým prvním skladatelským pokusům. V 16 letech odešel studovat houslovou hru na Pražskou konzervatoř. Nebylo to ani tak z důvodu neprospěchu jako spíš kvůli některým prohřeškům proti tamnímu přísnému studijnímu řádu, že své studium nedokončil. Vrátil se tedy do Poličky a začal se živit jako učitelský pomocník. Později byl přijat jako výpomocný houslista do České filharmonie, kde po skončení války – již za Václava Talicha – získal stálé místo ve skupině druhých houslí. Znovu začal studovat, a sice kompozici u Josefa Suka. Při hraní ve filharmonii se však nadchl skladbami vynikajícího francouzského skladatele Alberta Roussella – a nemohlo být jinak, než že pojedete studovat k němu do Paříže. Stipendium, které si bleskurychle opatřil, mu mělo zajistit tříměsíční studijní pobyt, ve skutečnosti jej však – možná aniž to sám tušil – odvedlo do zahraničí už natrvalo.

V Paříži dvacátých a třicátých let působila celá řada vynikajících uměleckých osobností, a to nejen Francouzů (Cocteau, Satie či členové Pařížské šestky), ale z celé Evropy včetně Čech: Španěl Picasso, Rusové Stravinskij, Prokofjev a Ďagilev, Češi Nezval a Zrzavý a řada dalších. Mimo svého učitele Alberta Roussella se tu Martinů nechal ovlivnit zejména hudbou Clauda Debussyho (který sice zemřel již roku 1918, ale jehož skladby Martinů znal ještě z Čech) a Igora Stravinského.

Martinů prošel uměleckým zráním ne nepodobným vývoji řady jeho vrstevníků: totiž od hudby pozdně romantické přes inspiraci impresionismem (klavírní cyklus Loutky) k „hudbě všedního dne“ (orchestrální věty Poločas a Vřava) a inspiraci jazzem (balet Kuchyňská revue), aby se nakonec dopracoval k velmi osobitému vlastnímu stylu založenému na neoklasicismu. Martinů hudba se vyznačuje dokonalou stavbou, velmi barevným zvukem, ušlechtilou elegancí (ale když na to přijde, dovede být i docela drsná), velmi bohatým rytmem (těch synkop nám někdy může připadat až přespříliš), a hlavně, HLAVNĚ neobyčejně vynalézavou a zpěvnou melodikou se zcela zřetelnými českými kořeny. Ačkoli Martinů drtivou většinu svého uměleckého života prožil v zahraničí, z toho řadu let přímo v ohnisku světového uměleckého dění, vždy zůstal skladatelem českým – ba se silicím steskem po nedostupném domově stále češtějším. V tom byl vlastně docela podoben Dvořákovi v době jeho amerického pobytu.

Dokud to šlo, prázdniny trávil Martinů doma na Vysočině – tedy v Poličce a také na nedalekých Třech Studních. V této souvislosti nelze nezmínit jméno skladatelky Vítězslavy Kaprálové, jejíž vztah k Mistrovi jako svému učiteli se postupně rozvinul i v jiných rovinách. Neváhejte využít jakékoli příležitosti k návštěvě Tří Studní! Jestliže Janáčkovi jsem kdysi začal rozumět až na Hukvaldech, díky Třem Studním jsem si před lety vytvořil vztah k Martinů. Ten klid, ta malebná krajina, to kouzlo rybníka Sýkovce, o třech pramenech, jež daly obci jméno, ani nemluví...

Po obsazení Francie a Paříže nacisty se Martinů s manželkou Charlottou za extrémně dramatických okolností a jen díky neuvěřitelnému štěstí dostal do Spojených států. Tehdy již náležel mezi světoznámé hudební skladatele a také ve Státech se rychle prosadil. Jeho skladby uváděly nejlepší americké orchestry, řadu z nich si od Mistra dokonce objednaly.

Nelze pominout odrazy 2. světové války v tvorbě Bohuslava Martinů. Jde zejména o Polní mši, věnovanou československým vojákům ve Francii, orchestrální Památník Lidicím a Třetí symfonii z roku 1944, zakončenou citací Dvořákova Requiem.

Po skončení války se Martinů vrátil do Evropy a pochopitelně mířil domů. V roce 1946 byl jmenován profesorem kompozice na nově založené Akademii múzických umění v Praze. Nešťastná náhoda – vážný úraz po pádu na betonovou plochu – mu však v nástupu na toto místo zabránil, a než se skladatel jakž takž zotavil, byly tu události roku 1948, po nichž o jeho návratu nemohla být řeč. Rokem vůbec posledního českého pobytu Bohuslava Martinů tak zůstal 1938. Závěr svého života, během něhož vznikly takové skvosty jako Otvírání studánek či Madrigaly, Mistr prožil převážně ve Švýcarsku, kde roku 1959 zemřel. Do Československa, do Poličky, byly jeho ostatky převezeny až o deset let později.

Dílo Bohuslava Martinů je rozsáhlé až k nepřehlednosti: 6 symfonií, řada koncertantních skladeb (např. klavírní koncerty, známé zejména v podání Rudolfa Firkušného), velký počet jiných orchestrálních opusů, rozsáhlá komorní a klavírní tvorba, 15 (!) oper (zejména rozhlasová Veselohra na mostě, snová Julietta a Řecké pašije podle románu Nikose Kazantzachise), balety (např. zpívaný Špalíček), kantáty (Kytice, Otvírání studánek aj.), sborové skladby (zejména madrigaly), písně (např. Písničky na jednu a Písničky na dvě stránky)... Ačkoli Martinů podobně jako například Stravinskij, Bartók či Hindemith náleží mezi klasiky hudby XX. století a téměř veškerá jeho hudba je komponována způsoby odvozenými z tradičních stylů, zejména klasicistního, jde každopádně o hudbu moderní, která se na rozdíl od skladeb Bachových, Mozartových či Dvořákových neposlouchá sama. Nejsme-li tedy na hudbu XX. století zvyklí, doporučuji začít některou z jeho drobnějších skladeb, například Serenádou č. 2 pro smyčcový orchestr, anebo něčím z jeho vokální tvorby, jako je třeba Kytice nebo Špalíček – a postupně se proposlouchat i k těm rozsáhlejším a posluchačsky o něco náročnějším dílům.

Poslední odstavec bych rád věnoval komorní kantátě Otvírání studánek, kterou bych společně s několika dalšími skladbami, například Smetanovým smyčcovým kvartetem Z mého života, Dvořákovou 9. symfonií Z Nového světa či Janáčkovou Sinfoniettou, neváhal zařadit mezi skutečné diamanty české hudby. Jak psáno výše, většinu svého života Martinů strávil v zahraničí, víc než polovinu z toho vlastně nedobrovolně, posledních 21 let dokonce bez možnosti být jen krátké návštěvy své vlasti. A právě Otvírání studánek patří ke skladbám, v nichž se Martinů stesk po domově projevil nejvíc. Autorem textu, na který Martinů svou kantátu pro dětský sbor, barytonové sólo, dvoje housle, violu, klavír a vypravěče napsal, byl jeho přítel, rovněž poličský rodák, Miloslav Bureš. Na texty od tohoto vynikajícího básníka vznikly ještě další tři komorní kantáty: Legenda z dýmu bramborové nati, Romance z pampelišek a Mikeš z hor – dokonalé působivosti té první však žádná z nich nedosáhla. Otvírání studánek je vlastně vzpomínkou starého muže z Vysočiny na tradiční dětské obřady májového „otvírání studánek“, tedy čištění pramenů po zimě. Po většinu skladby zpívají děti, její vrchol však náleží barytonovému sólu, melodicky prostému, o to více však strhujícím svým obsahem a uměleckým výrazem:

*Jsem doma  
a jdu zas  
cestou starou.*

*Za mnou v patách  
ve vzpomínce jaro  
a právě jako tenkrát  
přede mnou chvátá  
chasa dovádívá.*

*V kabátku  
ještě plném zimy  
jako tenkrát  
jdu zase s nimi.  
I ve mně leckdy  
pramen bláto zaneslo  
a zvadlé listí,  
znovu jej hledám  
a hloubky čistím,  
třeba mi není  
už tak do zpěvu.*

*Z těch dědů a bab,  
co přede mnou vodám  
písni cestu otvírali,  
co zde studny roubili  
a pevné plátno tkali,  
z těch jsem  
a vrátím se  
k nim znova.  
Co na tom,  
že jejich dny  
jsou nenávratně pryč,  
z ruky do ruky si stále  
podáváme těžký klíč -  
klíč od domova.*

(Miroslav Bureš – „Otvírání studánek“)

Zdeněk Rakušan

## *Zprávy z jednot, žup a ústředí Sokolské setkání na Štefánikově Bradle.*

Konalo se 3. května, den před výročím tragické Štefánikovy smrti. Účastníci z Prahy a z Čech odjeli autobusem od sokolovny v Libni v pátek, 2. května odpoledne, nocovali v sokolovně a ubytovně ve Veselí nad Moravou a na Košiariská, rodnou Štefánikovu obec a pak na Bradlo k monumentální mohyle autora Dušana Jurkoviče se podívali v sobotu.

Byla zima, foukalo a pršelo, ale hřálo nás vědomí, že jsme se tu setkali ještě se sestrami a bratry z Brna, ze Slovácké župy a ze slovenské župy Masarykovy.

Návštěva Slovácka by asi vůbec nebyla možná bez návštěvy ve vinném sklípku, ovšem sklep pod bzeneckou sokolovnou se rozhodně sklípek nemůže nazývat. Je totiž obrovský. Víno jiskřilo ve sklenicích, harmonika hrála a my jsme zpívali. Člověk potřebuje ke spokojenosti dost málo – ale tady jsme se cítili šťastni.

V neděli už se kola autobusu otáčela směrem ke Praze, ale ještě jsme v malé obci Morkůvky navštívili museum známého generála Františka Peřiny – a to stálo za to. Pokud se tam někdy dostanete, nenechte si to ujít – vrátíte se do světa odvahy, přátelství a úsilí o svobodu. Měly by to vidět hlavně naše děti a vůbec mladí lidé!

Zájezd pořádala župa Barákovou a Podlipného – patří jim díky všem účastníkům, stejně jako sokolské jednotě ve Veselí, jejíž pohostinství nás všechny nejen okouzlo, ale především znovu ujistilo, že sokolská rodina skutečně existuje!

Jarina Žitná

## *Kulturní činnost v Sokole Vítkovice*

O kulturní a společenskou činnost se v naší jednotě stará vzdělavatelský odbor. V jeho rámci pracuje folklorní soubor ODRA, taneční skupina VÍTKOVŠTÍ SOKOLI a Ženská pěvecká skupina ODRA a akce v rámci jednoty zajišťuje a organizuje vzdělavatelský sbor v počtu pěti členek se vzdělavatelkou A. Buroňovou. Hned z kraje letošního roku to byly Šibřinky, do kterých se do programu zapojují členové folklorních skupin, ať již vystoupením v rámci programu, tak i při organizování v jejich průběhu. Často to je zatažení účastníků do lidových tanců, dále je to srdíčkový tanec, tombola i pořadatelská služba. Hlavně ODRA se snaží ukázat, co nového se naučila, kdy vystupuje s cimbálovou muzikou v první půli programu. O tom, že se nám to daří, svědčí i obliba Šibřinek nejen u členů Sokola, ale i u vítkovické veřejnosti.

Vzdělavatelský sbor pořádá dále hlavně pro naše členy jarní a adventní setkání seniorů se zpěvem koled, pečuje o naše jubily, dopisuje do tisku a podílí se na organizování pravidelných setkání Věrné gardy.

Spolupráce s Úřadem městského obvodu Vítkovice se zaměřuje na akce jako je Vynášení Mařeny, účast na Vítkovické pouti, v minulosti na stavění májky a nově na využití webových stránek na propagaci naší činnosti.

Zvláštní oblibu si získalo Vynášení Mařeny do Ostravice, kterému předchází vystoupení dětí ze ZŠ Kosmonautů 15 v Českém domě s pásmem, které vždy pečlivě s dětmi nacvičí členové ODRY. Celou akci organizuje kronikářka úřadu paní Lenka Kocierzová, letos již po deváté, za účasti rodičů dětí a občanů, kteří pak v průvodu doprovázejí děti s Mařenou k řece. „Smrt Mařeně! Hú, do vody s ňú“ – poslaly děti královnu zimy po vodě a přivítaly jaro.

ODRA se jako každý folklorní soubor účastní řady drobných vystoupení. Jsou to kluby seniorů, trhy, poutě, přehlídky, výstavy, plesy, firemní akce – kde vystupuje většinou na nahrávku.

Pro členy souboru nezapomenutelné bylo jejich vystoupení na třech všesokolských sletech v Praze. ODRA se účastní i dalších akcí vzdělavatelského odboru ČOS. Loni to bylo na setkání zahraničních sokolů v rakouském Oetzu, letos to bylo v Boskovicích, kde Ženská pěvecká skupina ODRA vystoupila na VIII. národní přehlídce sokolských pěveckých sborů. Tam ze sbírky Leoše Janáčka Lidová nokturna zazpívala dvě písně s doprovodem klavíru a pět lidových písní z Třinecka a Jablunkovska. Celý soubor i s muzikou se pak zúčastní v říjnu na Přehlídce sokolských folklorních souborů v Bzenci.

Významná a prestižní je rovněž účast každého souboru na folklorních festivalech doma i v zahraničí. ODRA již vystupovala v řadě evropských zemí jako Německo, Polsko, Rakousko, Rumunsko, Dánsko, Chorvatsko, Anglie a Portugalsko. Z domácích festivalů to bude letos Strážnice, kde na Mezinárodním folklorním festivalu vystoupí spolu s dalšími slezskými soubory v pásmu Kateřiny Macečkové – Poklady z malované truhly. Tentýž pořad pak bude mít reprízu 7.září t.r. na festivalu Slezské dny v Dolní Lomné. V Ostravě se pak představí na Mezinárodním festivalu Folklor bez hranic a celý letošní rok pak završí koncertem věnovaným svému 30. výročí od svého založení, na který pozve i další své přátele.

Anna Buroňová , Sokol Vítkovice

## ***Zahájení projektu „100 sokolských keší republiky“***

Česká obec sokolská informuje své členy i širokou veřejnost, že dne 23.5.2014 byl zahájen projekt „100 sokolských keší republiky“.

K chystaným oslavám 100 let založení Československého státu přicházejí Sokolové s akcí, jejíž prostřednictvím chtějí nejen své členy, ale i nesokolské zájemce seznámit s významnými činovníky organizace, která v mnohém formovala historii našeho státu. Chceme představit zajímavá místa konání republikových závodů v Zálesáckých znalostech, místa sokolských táborů či místa, na kterých se „psala historie“. V pravidelných intervalech budou zakládány tyto schránky až do července 2018, kdy bude projekt vrcholit v době konání XVI.všesokolského sletu nalezením tzv.multikeše v málo známých a veřejnosti obtížně dostupných prostorách Tyršova domu.

K tomuto záměru si zvolila Česká obec sokolská formu celosvětově známé hry zvané Geocaching. Tato hra spočívá v hledání schránek s rozličným obsahem. Schránky bývají umístěny na zajímavých místech, které chce zakladatel schránky představit zájemcům. Součástí projektu je sběratelská hra, v níž budou úspěšní nálezci odměněni propagačními předměty dle počtu nalezených schránek.

Tiskový referát České obce sokolské

### ***Alespoň prstem po mapě***

Správné odpovědi:

- 1) – n, 2) – r, 3) – x, 4) – c, 5) – u, 6) – i, 7) – v, 8) – o, 9) – q, 10) – t,
- 11) – l, 12) – d, 13) – b, 14) – m, 15) – f, 16) – g, 17) – h, 18) – z, 19) – p, 20) – e,
- 21) – s, 22) – k, 23) – j, 24) – y, 25) – a,

Ted' už jenom zbývá se na všechna tato místa skutečně podívat! Vidět svět!

### ***Sokolícci v máji společně v Ráji (17.5.- 18.5.2014)***

Ačkoliv nic nenasvědčovalo tomu, že by víkendové počasí připomínalo máj, natěšení malí sokolícci vydali se na cestu na Malou Skálu. Víkendový pobyt v přírodě Českého Ráje měl být vyvrcholením celoroční práce a snahy dětí v Sokole.

Se spacákem a zabaleným batohem se sešlo v sobotu ráno u vlaku 30 statečných dětí, dychtivých zažít nová dobrodružství s partou kamarádů, poznat nová místa a užít si legraci. Parta cvičitelek měla hlavně jedno velké přání - aby se nevyplnila předpověď počasí a mohli jsme tak společně zažít „ráj“.

Ne všechna přání se však dají vyplnit - a ačkoliv jsme byli v Ráji - počasí bylo v háji. Sobotní hledání pokladu se tak stalo zatěžkávací zkouškou zdatnosti, otužilosti a

trpělivosti všech. Lilo a lilo a lilo. Hůř být snad už nemohlo. Celých šest kilometrů v lese mezi skalami. Přesto jsme pomohli panence Lesance posbírat poztrácené korále, vodníčkovi Volšovečkovi nachytat neposlušné rybky, zahnat Jezinky ze soviho hnízda a mnoho dalšího, co nám na strastiplné cestě lesní skřítci uložili. A tak promoklí na kost jsme nakonec zdárně získali poklad.

A pak jsme se sušili a zahřívali teplým čajem ve spacáku.

O to větší odměnou nám byla neděle, kdy jsme se vzbudili do polojasného rána (s trochou fantazie se to tak dá napsat) a my mohli vystoupat na skalní hrad Pantheon, který je dominantou Malé Skály. To bylo opravdové dobrodružství.

A tak jsme opět na vlastní kůži okusili sokolské heslo „Sokolové, tužme se“- a tužili jsme se na jedničku. A pokud jsme otužili, zvládli jsme to i bez rýmy.

Velké poděkování patří hlavně všem úžasným statečným dětem, sokolské jednotě T.J. Malá Skála za pronájem sokolovny, všem maminkám za napečené buchty a tatínkům za odvoz věcí a v neposlední řadě Městu Chrastava za finanční dar, který nám na tuto akci poskytl.

Za oddíly nejmladšího a mladšího žactva cvičitelky Zdeňka Močárková, Míla Houdová, Radka Portelová a Šárka Marková – Sokol Chrastava za liberecké sokolíky Eva Macková a Denisa Vilémová

### Jan Žižka u Sudoměře



Památník M. R. Štefánika na Bradle

***„Pravda je jediná pevná země, na níž se dá stavět!“***

***„Největší vlastnost ze všech – odvaha v protivenství!“***



## *O bitvách válečných a bitvách svědomí*

To asi není zrovna prázdninové téma, ale přes to...

Podíváte-li se dobře na červnové a červencové kalendárium, docela jistě si uvědomíte, jak minulost ovlivňuje současnost i budoucnost, jak vytváří národní tradici a identitu a nutí nás přemýšlet o smyslu existence národů i existence své vlastní osoby.

Shodou okolností právě v tuto dobu se vracíme ke dvou významným bitvám, které ovlivnily české i evropské dějiny a podílely se na dalším vývoji politického i kulturního dědictví starého světadílu.

Pro nás, Čechy, to byla bitva u Zborova, ke které došlo dne 2. července 1917. Tady čeští legionáři prokázali, že svoboda pro ně není prázdným pojmem, ale něčím, za co je nutno bojovat a co je třeba vybojovat. Nepopíratelný úspěch bitvy umožnil pozdější formování samostatné československé armády a stal se součástí těžkých bojů o národní samostatnost. Na západní frontě probíhala o rok dříve obrovská operace u Verdunu – boje tam trvaly od 21. února 1916 až do prosince téhož roku.

O 27 let později se otráasaly pláže Normandie salvami děl, hukotem strojů, obrovským nasazením techniky i lidských zdrojů – nastal den „D“, invaze spojenců do Evropy a konečně vytvoření druhé fronty. Dnes se říká, že to byla největší akce tohoto druhu, která kdy byla podniknuta a vybojována.

Nechci a nebudu zde připomínat velká světová bojiště, nedopočítala bych se. Ale viděla jsem bojiště u Verdunu i v Normandii, bohužel, nikdy jsem se nedostala ke Zborovu, čehož lituji. Verdun – to je dnes území, kde i přes novou vegetaci na první pohled vidíte zmučenou, granáty a střelami rozervanou půdu a celkem zachovalé pevnůstky a zákopy - fronta se tu převalovala z místa na místo v rozmezí několika kilometrů - později byla označována jako „mlýnek na maso“ – lidské. V Normandii dnes moře omývá klidné pláže, ale z moře ještě trčí zbytky mohutných ramp, po kterých probíhalo vylodění, na útesech se šklebí dnes už bezzubá ústí palebných bunkrů, najdete zde i tank po dvaceti pěti letech vytažený z moře. A všude kolem vojenské hřbitovy – lesy bílých křížů a jména mužů ze všech koutů světa. Jeďte se tam podívat – už nikdy to pro Vás nebudou iluzorní vzdálená bojiště, najednou budete s těmi dávno mrtvými a přece stále žijícími dýchat stejný vzduch – pochopíte, že je tu něco, co převyšuje existenci člověka jako jedince.

Pokud se Vám Verdun, Zborov, Normandie zdají příliš daleko.... Přiznám se, že ze všech velkých bojišť, které jsem měla možnost na svých toulkách po světě vidět, nejvíce na mne zapůsobil malý, vlastně nepatrný kousek země, malé návrší mezi rybníky Škaredý a Markovec v jižních Čechách. Sudoměř! Válečný ryk tu dávno dozněl, zmizela vozová hradba chránící hlouček „Božích bojovníků“ před mnohonásobnou početní převahou železných pánů. Zrcadla rybníků odrážejí tichou, trochu zasmušilou krásu jihočeské krajiny. Jen mohutná socha Jana Žižky s palcátem v ruce prozrazuje dávné boje za svobodu myšlení a víry. Co však člověka nejvíc udiví, to jsou nepatrné rozměry bývalého bojiště. Žižka (ale bitvu vlastně vedl Břeněk Švihovský, který zde padl!) měl pouze devět válečných vozů a proti sobě - dnes se uvádí - mezi 2 – 4 tisíci těžkooděnců, rytířů na koních. V době bitvy prý byl rybník Škaredý vypuštěn a železní pánové, přesvědčení o svém vítězství, nepostřehli nebezpečí a vjeli do bahna rybníčního dna. Koně začali do bahna zapadat, pánové se káceli a stávali se kořistí obránců – strategie, odvaha a především hluboké vnitřní předsevzetí o poznané pravdě slavily úspěch. Železní pánové byli poraženi a bitvu u Sudoměře vystřídala v příštích létech dlouhá řada dalších vítězství Božích bojovníků.

Žižkův pomník je postaven jen z málo opracovaných žulových balvanů, postava je pouze

hrubě naznačena, ale působí neodolatelnou silou na ty, kteří zde chtějí naslouchat a přemýšlet – a snad i zkoumat vlastní svědomí!

Dnes u nás neduní houfnice a děla – ale stále pokračuje nikdy nekončící boj o lepší svět, lepšího člověka – slušného člověka, o svět, kde lidé svobodně vyznávají svou víru a své ideje, přou se, diskutují, hádají, ale zůstávají přáteli a ctí přesvědčení druhého. To se lehce řekne, ale....

Stále více se ukazuje, že pokrok, vývoj techniky, komunikací, pokračuje tak rychle, že mu člověk prostě nestačí. Naučili jsme se používat spoustu vynálezů, které usnadňují život a odstraňují těžkou fyzickou dřinu – ale platíme za to nenávratným poškozováním přírody, znečišťováním vzduchu i vody, ztrátou soudnosti, upřednostňováním osobního pohodlí – a to pohodlí nejen fyzického, ale i duševního. Ve světě, kde vládne hon za penězi a kariérou se jaksí stále víc vytrácí ta společenská, lidská stránka společnosti, cena přátelství a spolupráce, ztrácíme schopnost soucítění a stále víc se uplatňuje sobectví na úkor lásky k bližnímu, úcty k pravdě a svobodě – prostě k tomu, co by mělo činit člověka člověkem.

A právě tady se my, kteří přemýšlíme a trápíme se nad stále silícími nedostatky dnešního života, dostáváme do konfliktu se svým svědomím, které nás nutí pochybovat nejen o věcech veřejných, ale především sami o sobě! A svědomí dokáže člověku jak se patří zdárně ztěžovat život! Najednou si člověk uvědomuje, že se vymlouvá, nemluví vždy pravdu, nebo ji zkresluje, že utíká před zodpovědností, odmítá činnost, které je třeba, jestliže z ní nemá nějaký osobní prospěch, že zanedbává svoje vzdělání na úkor pokleslé zábavy, která možná ovlivňuje jeho smysly, ale ne jeho duši! To se neposlouchá dobře, že? Ale je to tak a je nutno s tím něco dělat a udělat.

Asi je lidské bát se nesnází, snažit se je obejít, lidské je i bát se směšnosti – a je jisté, že lidé usilující o něco, cokoliv, vzbuzují u té druhé části společnosti posměch. Otázkou ovšem zůstává, jestli vlastně právě ten posměch není určitou obavou, pocitem méněcennosti a - třeba i závistí! O tom sice můžeme přemýšlet, ale neměli bychom si z toho dělat hlavu!

Svědomí by nám mělo říkat, že každý z nás je jen nepatrnou částí všehomíra, že je mu vyměřena nepříliš dlouhá doba v běhu času a tuto dobu je třeba využít. Využít k něčemu smysluplnému, hrát a svítit, radovat se a zpívat! Netrápit se úvahami, co tomu lidé řeknou – prostě stát na svém a snažit se „být dobrý a nápomocný“, jak to napsal Goethe.

Ted' v době prázdnin a dovolených máme větší příležitost radovat se z „čistých krás našeho života“, posílit svá srdce, nebát se – tak abychom byli schopni plnit své lidské povinnosti!

Dovolte, abych ukončila tohle trochu neuspořádané veřejné přemýšlení větou ze hry Oldřicha Daňka. Je to myšlenka Prokopa Holého v noci před bitvou u Lipan – a Prokop si je vědom budoucí porážky. „*Nikdo, kdo šel do boje, nešel zemřít, všichni šli hledat království Boží!*“ (ať už tím božím královstvím myslíme cokoliv).

Jarina Žitná



