

Časopis České obce sokolské

# SOKOL

listopad  
2014

## Tradiční výstup na Blaník

Sokolové se připomenuli výročí vzniku samostatného československého státu na českém památném vrchu

## Memoriál Jana Gajdoše 2014

Na závodech ve sportovní gymnastice v Brně se sešla kvalitní konkurence ze všech koutů Evropy

## Osudové desetiletí Sokola

O čem vypovídají dokumenty v archívu prezidenta republiky



# Z obsahu

## Zpravodajství

- 3 Pracovní seminář žup
- 3 Jednání župních náčelníků a náčelníků
- 3 PaCH 2014 byl úspěšný
- 4 Sokolové v Lánech vysadili nové lípy
- 4 Sokolská světla s dětským oddílem
- 4 Lampiónový průvod v Nymburce
- 5 Sokol Raciborz oslavil 100. výročí svého založení

## Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 6 V bazénu o poháry starostů
- 6 Cvičili jsme zdravě
- 7 Move week v Sokolči
- 7 A zase za rok v Hostivaři...
- 8 Tradiční výstup na Blaník
- 9 Běžecký závod Sokolská jedenáctka
- 9 Přespolní běh v Novém Hrádku
- 10 První ročník závodu outdoorové sokolské všestrannosti
- 10 Rock point Horská výzva

## Výkonnostní a vrcholový sport

- 11 Memoriál Jana Gajdoše 2014
- 12 Přebor ČOS starších žáků v házené
- 12 Dorostenečtí přeborníci v badmintonu
- 13 Přebor ČOS žactva v zápase řecko-římském
- 13 Vicemistr ČR v zápase řecko-římském je z Hodonína
- 14 Vzpěrači Sokola Jižní svahy Zlín bronzovi
- 14 Se sokolským znakem na prsou
- 15 Na Zbraslavi se tančilo s mezinárodní účastí

## Vzdělávání, kultura, společnost

- 16–17 Parkour – kotoul
- 18–19 Osudové desetiletí Sokola
- 20–21 Výživa staršího školního věku
- 22 Rozloučení
- 22 Stolní a nástěnné kalendáře na rok 2015



Editorial

Není nad pamětníky. Alespoň co se týče historie ne zase tolik vzdálené. Archivy a jejich oficiální dokumenty jsou někdy trochu strohé, i když i v nich lze nalézt spoustu zajímavostí, někdy i pikantností. Ostatně, archivy nejsou od toho, aby zaznamenávaly drby, ale historické události. Ale právě vzpomínky pamětníků dávají pohledu do minulosti „šťávu života“ a dokreslují velké i „menší“ historické události z pohledu

běžného života, tak, jak je prožívali jednotliví lidé. Proto i vzpomínky a paměti jednotlivců mají v archivech své místo. Lidé, kteří „byli u toho“, možná vidí události trochu jinak, z jiného úhlu pohledu – toho osobního.

Proto určitě stojí za to vzpomínky a zaznamenané zážitky pamětníků schraňovat a uchovávat. Uvědomil jsem si to i nedávno – 17. listopadu při 25. výročí začátků sametové revoluce. Sokolové si spolu s celou českou veřejností připomínali toto výročí a události, které před čtvrt stoletím znamenaly významný mezník v naší historii. Byl to začátek návratu k demokracii a ke svobodě. V tento den byl zahájen proces, který umožnil znovuoobnovení Sokola, Československé, resp. České obce sokolské. Již zhruba měsíc po 17. listopadu, v prosinci 1989, se v Městské knihovně v Praze konalo první shromáždění bývalých sokolů, svolané prostřednictvím výzvy v tisku, které se stalo jedním z prvních jednání, z něhož vyšel impuls svolat na leden 1990 celorepublikové shromáždění, které bude iniciovat ustanovení obnovené Československé obce sokolské.

Pamětníci události a jednání, které doprovázely před 25 lety znovuoobnovení Sokola, jsou mezi námi. Právě na ně se redakce časopisu Sokol obrací se svou prosbou: zašlete nám do redakce své vzpomínky či archivní materiály vztahující se k této události. Rádi je využijeme k článkům, které v příštím roce budou připomínat toto pro Českou obec sokolskou významné výročí. Příští rok bude nesporně i příležitostí k rekapitulaci toho, čeho obnovený Sokol za čtvrt století dosáhl – a nebylo toho málo. Ať již to bylo například obnovení všesokolských sletů a prokázání jejich životaschopnosti, program sokolské všestrannosti oslovující současnou generaci a řada konkrétních úspěšných akcí, nebo i rostoucí prestiž a upevňování dobrého jména v české společnosti, vystupování a dobré jméno v zahraničí, úspěchy sokolských sportovců v republikových soutěžích, na evropských či světových mistrovstvích, na olympijských hrách.

Ti, kteří byli před 25 lety u toho, když se ČOS obnovovala, mohou být jistě hrdí na to, čeho Sokol za čtvrt století dosáhl a k čemu oni tehdy pomáhali položit základy.

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 71. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z taneční soutěže O zbraslavskou loutku, foto Sokol Jihlava ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

## Jednání župních náčelnic a náčelníků

■ Župní náčelníci a náčelnice hodnotili na svém podzimním srazu, který se konal v sobotu 8. listopadu, činnost odboru všestrannosti v roce 2014 a projednávali plány a úkoly na rok 2015.

Na úvod, po oficiálním zahájení srazu, pozdravila přítomné starostka ČOS sestra Hana Moučková, která informovala o některých aktuálních otázkách. Zprávu o činnosti odboru všestrannosti a o plánu činnosti v letech 2013–2018 přednesli náčelnice ČOS sestra Lenka Kocmichová a náčelník ČOS bratr Petr Svoboda. Ten

mimo jiné hovořil o významných akcích v roce 2015, které proběhnou v rámci celorepublikové akce SokolGym 2015, především Sokolské Brno, Plzeňské slavnosti pohybu, organizované Sokolskou župou Plzeňskou v rámci projektu Plzeň 2015 – Evropské hlavní město kultury. Zdůraznil, že v roce 2015 si připomeneme 25 let obnovení České (resp. Československé) obce sokolské a k připome-

nutí tohoto výročí jak sokolům, tak široké veřejnosti budou věnovány i zmíněné akce. Na srazu župní náčelnice a náčelníci rovněž projednávali rozpočet OV ČOS, vzdělávání v OV ČOS, problematiku grantů ad. Přítomní si rovněž vyslechli informace o 15. světové gymnastradě, jež se bude konat příští rok v Helsinkách, a o SokolGymu 2015.

-red-



## PaCH 2014 byl úspěšný

■ Ústřední škola ČOS a republikový sbor RDPD ČOS uspořádaly ve dnech 7.–9. listopadu Mezinárodní seminář pro cvičitele rodičů a dětí a předškolních dětí (PaCh 2014). Na seminář se přihlásilo zhruba 90 účastníků (z nichž dvě desítky byly ze zahraničí). Podle účasti, kdy na některé zájemce se již nedostalo, i ohlasů účastníků byl seminář zdařilý. Podrobnější hodnocení a dojmy připravujeme do prosincového tištěného vydání.

Informaci ze semináře zařadila do své zpravodajské relace ČT24 – zprávu naleznete na: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1178166846-zpravy/214411017001108> (cca v 16.20 minutě zpravodajské relace).

-red-



## Pracovní seminář žup

■ V Tyršově domě v Praze se 30. října konal pracovní seminář žup. Jak uvedla starostka ČOS sestra Hana Moučková, která seminář zahájila a přivítala zástupce žup, prioritou jednání byly zpráva a informace sestry Karin Dvořákové o vyúčtování dotací a školení k zápisu pobočných spolků ČOS do Veřejného/Spolkového rejstříku. Ve svém vystoupení dále hovořila o aktuálních problémech a úko-

lech ČOS a o problematice nemovitého majetku a jeho pojištění.

Sestra Karin Dvořáková, která vystoupila k problematice ekonomiky a dotací, úvodem poděkovala všem přítomným za spolupráci při poskytování údajů nutných k zajištění dotací sokolskému hnutí. Dále pak již hovořila konkrétně k jednotlivým okruhům této problematiky, uvedla rovněž praktické rady k vyúčtování dotací

a příspěvků pro rok 2014, hovořila o tom, co v dotacích lze a co nelze vyúčtovat ad. Bratři Miroslav Kroc a Miroslav Vrána hovořili o problematice spojené se zápisem do spolkového rejstříku, následně bratr Kroc hovořil o platných směrnících ČOS, bratři M. Vrána a T. Kučera vystoupili s informacemi týkajícími se evidence členstva.

-red-

## Sokolská světla s dětským oddílem

■ V předvečer památného dne sokolstva 7. října jsme s dětmi na průhonu a rybníku Za Dvorem v Malíkovcích uspořádali akci Večerní sokolská světla. Děti vyrobily svíčky, které poslaly s hořícími svíčkami po průhonu až do rybníka. Snažily se, aby světélka po celou dobu nezhasla.

Každé dítě si svůj svícen pečlivě hlídalo,

aby doplulo k hrázi. Dokonce se Anetka Stýblová chtěla svléknout a skočit do vody, aby svou svíčku zachránila. Pomáhaly i maminky s kočárky. Lodiček vyplulo 10 – tolik, kolik máme v oddíle žáčků. Akce trvala zhruba dvě hodiny a dětem se ani nechtělo domů.

Všem – dětem i rodičům – jsem vysvětlila proč tuto akci pořádáme. Posilujeme tak odkaz sokolů, kteří položili životy v obou světových válkách.

*Marie Vencová,  
Sokol Malíkovice*



## Sokolové v Lánech vysadili nové lípy

■ Dalších pět lip okolo hřiště za sokolovnou vysadili v pátek 24. října sokolové z T. J. Sokol Lány. Dodrželi tak slib daný veřejnosti, že postupně budou nahrazovat skácené lípy novými.

Ty staré z roku 1923 už totiž ohrožovaly bezpečnost na cvičišti, dvě padly dokonce samy při vichřici.

Prvních pět nových lip jsme vysazovali na jaře roku 2011. Pod jednu z nich jsme uložili tubus s dokumenty a informacemi pro budoucí generace. Tehdy nad nimi převzaly patronát jednotlivé oddíly naší jednoty. Bylo to na jaře, a tak jsme museli pilně zalévat. Lípy

velmi dobře prosperují. Druhých pět lip jsme sázeli nyní v říjnu. Tentokrát jsme oslovili lánské spolky nebo instituce, aby převzaly patronát. Bez váhání souhlasila základní i mateřská škola, spolek Naše Lány, baráčníci a hokejový klub. Tři z patronů také uložili pod lípu svoje poselství.

Akt sázení se vydařil. Přálo nám hezké počasí a k dobré atmosféře přispěla velká účast rodičů s dětmi i ostatních občanů.

*V. Nováková,  
Sokol Lány*



## Lampiónový průvod v Nymburce

■ Už po sedmé jsme letos 11. listopadu pořádali v Nymburce tradiční sokolský lampiónový průvod aneb posvítní si na Nymburk. Letos jsme si i poprvé zajišťovali sami celý catering. Den – úterý, jsme zvolili kvůli cvičení rodičů s dětmi. Po cvičení se rodiče s dětmi vydali na průvod. Cestu z hasičského hřiště jsme osázeli svíčkami a dýněmi. Konec byl pod nymburskými hradbami. Tam měly děti splnit ještě probíhačku mezi loučemi, na konci pak každé dostalo mlsootu. Na závěr jsme ještě na špičce naproti hradbám odpálili malý ohňostroj a děti s rodiči se začaly pomalu rozcházet.

*Sokol Nymburk*



# Sokol Raciborz oslavil 100. výročí svého založení

**N**a pozvání polského Towarzystwa Gimnastycznego Sokol Raciborz se delegace Sokolské župy Beskydské Jana Čapka zúčastnila ve dnech 17.–18. října oslav 100. výročí založení tělocvičné jednoty (TG Sokol) Raciborz.

Oslav tohoto významného výročí se zúčastnili nejen zástupci a delegace mnoha sokolských jednot z Polska, ale i delegace župy Beskydské Jana Čapka a Sokola Opava. Významná byla účast představitelů Polského olympijského výboru, řady současných i minulých olympioniků, pozoruhodná byla účast nejvyšších představitelů veřejné správy města a okresu Ratiboř, zástupců armády, odborných sportovních škol a sportovních klubů mládeže, kulturní vystoupení, vernisáž výstavy historických sokolských praporů, slavnostní mše v kostele, vědecká konference. Nedílnou součástí programu oslav bylo ocenění řady dlouholetých činovníků a spolupracovníků Sokola, úspěšných sportovců a zejména olympioniků s osobními vazbami na Ratiboř.

Krojovaná tříčlenná župní delegace s praporem se zúčastnila všech částí programu oslav. V mnoha pozdravných projevech byla oceňována role českého Sokola na rozvoj sokolství v Polsku.

Na vědecké konferenci zazněl příspěvek bratra Jiřího Němce s názvem O polském Sokole v českém sokolském tisku na přelomu 19. a 20. století, který vyjde spolu s ostatními referáty v chystaném sborníku z konference.

Pamětní list Sokolské župy Beskydské Jana Čapka a pamětní stuhu České obce sokolské převzal starosta TG Sokol Raciborz bratr Wojciech Nazarko z rukou vedoucího české delegace na závěrečném setkání všech účastníků na zámku Piastowských.

Bohatý program dvoudenních oslav byl důstojnou ukázkou prezentace Sokola v Polsku před veřejností i dovnitř sokolské organizace.

*Jiří Němec,  
vedoucí župní delegace,  
jednatel župy*



## V bazénu o poháry starostů

■ Tradiční plavecké závody pražských žup se letos konaly již podesáté, respektive popáté, a to v pátek 7. listopadu. V závodě O pohár starostů soutěží dospělí, v závodě O minipohár starostů děti.

Závod O minipohár starostů ve štafetě 25x 25 metrů se letos konal již popáté. Kolem sedmnácté hodiny se útroby Tyršova domu začaly plnit mladými sokolíky ze žup Jana Podlipného, Podbělohorské a Pražské-Scheinerovy, kteří se zde scházeli s cílem zvítězit a získat tak minipohár pro svou župu. Každý z účastníků dostal barevně odlišený pásek s pořadovým číslem, aby měl přehled o tom, kdy poplave svůj úsek a na jaké straně bazénu bude startovat.

Za každou župu musí závodit 25 plavců. Slovo si vzal plavčík, aby seznámil mladé sportovce s průběhem závodu. Cvičitelé – řadiči – usměrňovali své svěřence a udíleli poslední rady. Soustředěné ticho bylo po startovním hvizdu vystřídáno srdečným fanděním a jásotem. Každému plavci se v očích zrcadlilo odhodlání zdolat svůj úsek co nejrychleji a pomoci tak svým kamarádům, své župě.

Po napínavé bitvě se z třetího místa těšila župa Podbělohorská. Župa Pražská-

-Scheinerova se umístila na druhém místě. Závod ovládli členové župy Jana Podlipného, kteří obhájili vítězství z předešlého ročníku a odnesli si tak minipohár starostů. Nejmladší účastník celého závodu byl Radim Pecárek z jednoty Libeň (nar. říjen 2006).

Postupem času k bazénu začaly směřovat skupinky dospělých, aby v závodě O pohár starostů (štafeta 50x 25 metrů, letos již 10. ročník) navázaly na výkony svých mladších kolegů. Přátelská atmosféra prostupovala celým sportovištěm. I přes mnohé vzájemné ujišťování, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, bylo znát, že se schyluje k velkému závodu.

Mezi soutěžícími členy v jednom družstvu byl mnohdy rozdíl dvou generací, ale společný cíl je spojil v harmonický celek. Vzájemná podpora byla příkladná a ani za zdánlivě rozhodnutého stavu se nikdo nevzdával pomýšlení na vítězství. Místa na stupních vítězů si mezi sebe rozdělily župy po pohledném závodě následovně: pomyslnou bronzovou medaili získala župa Podbělohorská, stříbrnou župa Jana Podlipného. O znění nápisu na putovním poháru rozhodl výkon župy Pražské-Scheinerovy.



Nezapomeňme poděkovat organizátorům, bez kterých se závod nemohl uskutečnit.

Všichni, kteří si v pátek našli čas a strávili společné chvíle v bazénu na Malé Straně, nelitovali, protože vedle závodu samotného mohli s úsměvem plnit sokolskou ideu a radovat se z ní. Mohli se na vlastní kůži přesvědčit o tom, jak blahodárné účinky má pohyb pro radost.

*Helena Vaňková*

## Cvičili jsme zdravě

■ V Tyršově domě v Praze se v neděli 9. listopadu konal pilotní seminář projektu Cvičíme zdravě III., který připravila komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti. Program semináře nepřímo navazuje na dva předchozí „putovní“ semináře, které na objednání pořádaly některé župy. Těchto seminářů se do listopadu 2014 zúčastnilo přes 800 cvičitelů a cvičitelek ČOS.

Program semináře Cvičíme zdravě III. je zaměřen především pro cvičitele, kteří pracují s dětmi a s žactvem. Je určen pro zájemce všech odborností. Seminář má charakter doškolovací akce v rozsahu šesti vyučovacích hodin a obsahuje teoretickou i praktickou část. Každý účastník obdrží stručný metodický materiál. Lektorují ses. Dagmar Toncarová – fyzioterapeutka, cvičitelka



I. tř. Zdr.TV; II.tř.VS; II.tř.RDPD a ses. Michaela Sedláčková DiS – cvičitelka I. tř. Zdr.TV; II. tř.VS, obě členky ústředního cvičitelského sboru RDPD OV ČOS a komise Zdr.TV OV ČOS.

Pokud má župa zájem uspořádat tento seminář ve své župě, např. jako doškolovací akci, může směřovat objednání na adresu [jkucera@sokol.eu](mailto:jkucera@sokol.eu).

*Jarek Kučera, místonáčelník ČOS, metodik komise Zdr.TV OV ČOS*





## Move week v Sokolči

■ V areálu Tělocvičné jednoty Sokol Sokoleč a v jeho okolí jsme letos v rámci projektu Move week uspořádali začátkem října 1. Sokolečský běh. Akce byla velmi zdařilá. Pár dní po oznámení akce jsme zjistili, že někteří nadšenci začali trénovat v lese. Někteří přihlížející byli akcí tak nadšeni, že se přihlásili a běželi také. V den konání akce jsme měli pěkné počasí, jen ranní mlha se nám snažila znemožnit náš pohled v cíl. Ale vše dobře dopadlo a všichni doběhli do cíle. Děti si zkusily chůzi na chůdách, zaskákaly si v pytlicích a nejmenší děti měly překážkovou dráhu. Šplh a chůzi na chůdách si vyzkoušeli i rodiče. Po vyčerpávajícím dopoledni jsme měli výborné občerstvení. Na závěr byli všichni závodníci odměněni a po ukončení akce jsme se dohodli, že pro velký zájem uspořádáme příští rok 2. Sokolečský běh.

Zlatka Ludvíková  
Sokol Sokoleč



## A zase za rok v Hostivaři...

■ Tak jako každý rok, i letos uspořádala v listopadu župa J. Podlipného svůj župní doškolovací seminář. Pravidelně se scházíme již několik let v Sokole Hostivař, kde máme téměř rodinné zázemí. Seminář je otevřen i pro cvičitele z jiných žup.

Tento seminář se stal pro cvičitele župy samozřejmostí. Náčelnictvo se snaží pro cvičitele najít ty nejlepší lektory a vymyslet každý rok nějakou novinku. Letos to bylo cvičení SMS – spirální mobilizační systém. Na přání cvičitelů jsme po loňském úspěch zařadili opět sebeobranu a automasáž. Měli jsme i zdravotní cvičení a program byl zpestřen netradiční hrou INDIACA. Na závěr bylo i cvičení pro rodiče a děti.

Nezapomněli jsme i na ocenění nejlepších cvičitelů naší župy. Ocenění za dlouholetou cvičitelskou práci dostala sestra Víchová ze Sokola Praha Vršovice.

Každý si na semináři našel něco, co má přínos pro jeho činnost. A všichni odcházeli ze semináře spokojeni a s přáním se v hostivařské Švehlově sokolovně sejít zase příští rok.

D. Fischerová,  
náčelnice župy



**V**ýstup na Blaník připravuje komise turistiky odboru všestrannosti spolu se župou Blanickou. Nejinak tomu bylo i letos. Této vyhlášené a tradiční akce se účastní nejen lidé z okolí, ale z celých Čech. Tentokrát se jich, za opravdu nádherného podzimního počasí, vypravilo po třech naplánovaných trasách různé náročnosti 250. Všichni byli odměněni pamětním listem a upomínkovým razítkem do turistického deníku.

Společné shromáždění na vrcholu pozdravili zástupce župy Blanické bratr Zdeněk Balík a vedoucí komise turistiky Dušan Petráš a po malém kulturním vystoupení si všichni na závěr společně zaspívali státní hymnu.

Kromě otevřené rozhledny na Blaníku, ze které je za jasného počasí nádherný výhled do dalekého okolí, bylo možné navštívit a prohlédnout si muzeum o historii města v místním zámku Louňovice. Někteří účastníci využili ještě další možnosti a rozšířili si výlet o výstup na Malý Blaník, kde jsou pozůstatky kaple sv. Máří Magdalény.

*F. Hrbáček, L. Zahradníková,  
komisi turistiky OV*



## Tradiční výstup na Blaník

*Vedle řady akcí, jichž se sokolové po celé republice pravidelně zúčastňují ve výroční den vzniku samostatného československého státu, si každoročně 28. říjen připomínají na památném vrchu Blaník.*





## Běžecký závod Sokolská jedenáctka

■ Sokol Karlovy Vary uspořádal v sobotu 25. října nultý ročník běžeckého závodu Sokolská jedenáctka. Závod byl uspořádán při příležitosti blížícího se 95. výročí založení místní sokolské jednoty, ke kterému došlo 22. 11. 1919.

Závod otevřený pro širokou veřejnost se odehrál v bezprostřední blízkosti Přírodního lanového centra na Linhartu a start měl v 10.30 hod. Cestu na závod si našlo 22 běžců, z toho bylo 18 mužů a 4 ženy. Běželo se v krásném prostředí lázeňských lesů v Karlových Varech. Trasu tvořily dva okruhy 5,5 km dlouhé, které kopírovaly trasu Jungmannovy stezky až po chatu Myslivců. Dále závodníci absolvovali stoupání k chatě U obrazu, aby se následujícím seběhem dostali až do cíle. Před samotným startem závodu všechny přivítal starosta a náčelník místní

T. J. Sokol Karlovy Vary Michal Mendel, který v sokolském historickém kroji rovněž závod odstartoval.

V kategorii mužů do 39 let zvítězil Jiří Folvarčík v čase 42:59 před Davidem Klečkou (47:24) a Radkem Kotlánem (51:52). V kategorii mužů do 49 let byl nejrychlejší absolutní rekordman tratě Milan Kožak (42:23), za kterým doběhli Bohdan Hofreiter (47:03) a Slávek Švejdar (49:01). V kategorii mužů nad 50 let zvítězil Jindřich Mikeš (49:44) před Jiřím Vyšínem (52:16). V kategorii žen se za sebou umístily Romana Lubinová (49:01), Iveta Vyšínová (57:13) a Jana Šplinarová (1:00:47).

Všem účastníkům děkujeme, a jelikož jsme slyšeli samé pochvalné ohlasy, těšíme se opět za rok již při prvním ročníku! Zároveň bychom čtenáře chtěli pozvat na



připravovanou výstavu k 95. výročí založení Sokola v Karlových Varech, která se koná od 21. 11. 2014 do 12. 12. 2014 v krajské knihovně ve Dvorech.

*Michal Mendel a Petr Cais*

## Přespolní běh v Novém Hrádku

■ Odbor všestrannosti župy Podkrkonošské-Jiráskovy ve spolupráci s lyžařským oddílem Tělocvičné jednoty Sokol v Novém Hrádku uspořádal koncem září již po jedenácté přebor župy v přespolním běhu.

Běh, který se dříve konal v nádherném okolí hradu Frymburka, musel být kvůli havarijnímu stavu hradu jak v loňském roce, tak i letos přemístěn na Roubalův kopec a jako zázemí bylo využito budovy kina. Toto řešení se ukázalo jako velmi vhodné, protože před zahájením závodů opět přšelo a závodníci i jejich doprovod měli k dispozici pohodlné pro-

story a jako již tradičně k občerstvení zdarma teplý čaj.

K radosti pořadatelů se závodu i přes počáteční nepřízeň počasí zúčastnilo 136 běžců ve 12 kategoriích. Nejvíce zastoupena byla kategorie předškolních chlapců a kategorie mužů. Závodu se zúčastnili zástupci ze sokolských jednot Dvůr Králové, Jaroměř, Náchod, Úpice, Bohuslavice, Studnice a Nový Hrádek. Přihlásila se též skupina atletů z Pardubic vedená hrádkovským rodákem panem Jiřím Vondřejcem.

Trať závodu byla výborně připravena a vysečena. Terén Roubalova kopce byl

oproti původním běhům u hradu Frymburka těžší především pro malé účastníky, ale všichni běh zvládli na jedničku a za svoje výkony byli odměněni. Diplomy a medaile věnovala župa, věcné ceny pak převážně místní T. J. Sokol a drobní sponzoři.

Na přípravě a organizaci závodu se podíleli členové Sokola v Novém Hrádku a úřad městysu. Za to jim patří velké poděkování.

*Jana Tulejová,  
vzdělavatelka,  
Sokol Nový Hrádek*



## Rock point Horská výzva

■ Rock point Horská výzva je seriál horských běhů na dlouhé vzdálenosti, tzv. ultra. Jednotlivé závody se konají během celého roku v různých částech České republiky. Součástí tohoto seriálu byl 1. ročník v běhu na 24 hodin, který se konal v Jeseníkách, v Koutech nad Desnou. Závodilo se v kategoriích jednotlivci a dvoučlenné, nebo trojčlenné týmy. Týmy se pak dále dělily do kategorií mužský, ženský, nebo mix.

Závodní okruh měřil 14,5 km s převýšením 830 metrů. Jednotliví členové týmu si předávali štafetu v depu, které bylo umístěné v lyžařském areálu Kouty. Jako pomyslný štafetový kolík sloužil elektronický čip pro měření času.

Závodu se zúčastnili členové Sokola Maxičky Kamila Hájičková a Vladimír Šáfr, a to v kategorii dvojice Mix, kteří do závodu nastupovali hlavně s chutí užít si

pohyb v přírodě a v očekávání, zda bude profil trati v jejich fyzických možnostech. Jako první vstoupila do závodu Kamila, která hned v prvním kole založila výborným časem na dobrý výsledek. Kamila a Vláška se střídali poctivě po jednom kole, když oba se zvládli dostat na trať šestkrát a nakroužit tak každý 87 km. Pořadí na trati se neustále přelézalo, tak, jak postupně na jednotlivé závodníky doléhala únava a přicházely krize. Také záleželo, zda na trati bojovaly zrovna ženy, nebo muži, kteří běžali obvykle o něco rychlejší časy. V tom měly výhodu ryze mužské týmy.

I přes výrazné žaludeční potíže se sokolíkům podařilo vydolovat v sobě poslední zbytky fyzických a psychických sil a závod zdárně dokončit.

Tým Sokola Maxičky nejenom že dokončil, ale také zvítězil v kategorii dvojice



Mix, ovládl konečné pořadí dvoučlenných týmu a v celkovém hodnocení se umístil na celkovém druhém místě.

-dt-

## První ročník závodu outdoorové sokolské všestrannosti

■ V Šestajovicích se koncem října uskutečnil 1. ročník závodu outdoorové sokolské všestrannosti v disciplíně běh. Cílem plánovaného seriálu je rozpohybovat veřejnost, a to i nesokolskou, dát příležitost všem věkovým a výkonnostním kategoriím v různých sportovních disciplínách konaných v přírodě a ukázat, že v místě, kde žijeme, jsou pro pohyb a pravidelný sport naprosto ideální podmínky.

Na první ročník byla účast přibližující se stovce závodníků více než překvapující. Překvapením byly také lokality, ze kterých až k nám závodníci přijeli – například Kralupy, Berounsko, Plzeňsko a dále místa bližší konání závodu – Brandýs, Újezd, Praha a mnoho dalších. Původní záměr závodu byl ryze lokálního charakteru a proto pro organizátora akce, Sokol Šestajovice, byla hojná účast a zájem o akci nadmíru potěšující.

Závod probíhal v disciplíně běh, a to v kategorii dospělých 6 000 m v lese, žáci 3 000 m, st. žáci 1 500 m les.



Mladší děti běžely trasy od 100 do 650 m – hřiště. Při závodu měřili síly běžci amatérští, rekreační i věnující se běhu na vyšší tréninkové a závodní úrovni. Právě proto bylo sportovní setkání významně motivující pro veřejnost k zapojení se do sportovního dění, a to především v regionu či v obci. Na předních místech se úspěšně umístili také běžci oddílu Sokola Šestajovice i žáci šestajovické základní školy. Výsledkovou listinu a fotografie ze závodu naleznete na [www.sokolsestajovice.cz](http://www.sokolsestajovice.cz). Již nyní plánujeme jarní závod v další oblíbené outdoorové disciplíně!

Příprava a organizace závodu byla významně podpořena obecním úřadem Šestajovice, kterému tímto děkujeme. Také bychom rádi poděkovali žákům ZŠ Šestajovice, kteří pomáhali s koordinací celé akce. Pro nás šestajovické sokoly byla myšlenka akce, její organizace, účast a průběh potvrzením, že minimálně dva z cílů našeho sokolského předsevzetí stanoveného při obnově T. J. Sokol Šestajovice v obci, se začínají naplňovat. Obecní pospolitost a Šestajovice v pohybu.

Hana Otáhalová

**N**a startu 23. ročníku tohoto mezinárodního závodu se sešla jako obvykle kvalitní konkurence ze všech koutů Evropy.

V soutěži dívek ročníků 2002 a mladších se sešlo na startu 17 družstev ze sedmi zemí. Vzhledem k vysokému počtu startujících (68 dívek) bylo startovní pole rozděleno na dva sledy. V soutěži dívek zvítězilo družstvo TJ Bohemians Praha, které získalo 144,550 b. Na stříbrném stupínku se umístilo maďarské družstvo Trna Club Békéscsaba se ziskem 133,200 b. Třetí místo obsadilo družstvo pořádajícího oddílu T. J. Sokol Brno I ve složení Křížová, Trávníčková, Kalašová a Hnilicová s celkovým počtem bodů 131,650 b. těsně před holandským družstvem Bato Haarlem (131,450 b.) a T. J. Sokol Kampa (130,00 b.).

V soutěži jednotlivkyň zvítězila závodnice TJ Bohemians Praha Veronika Šebáková (51,350 b.), 2. místo obsadila členka maďarského týmu Dorka Szujó (51,050 b.) a na 3. místě skončila Dominika Ponižilová z TJ Prostějov (47,850 b.).

V soutěži chlapců ročníků 2000 a mladších startovalo devět družstev ze tří zemí. V soutěži družstev zvítězilo družstvo Kauno Centro Sporto Mokykla s počtem bodů 208,800 b. Druhou příčku obsadilo družstvo Rakouské gymnastické federace se součtem 207,450 b. Bronzovou příčku obsadilo družstvo ČGF-ČUS 206,250 b., 4. místo T. J. Sokol Brno I 203,650 b., 5. místo VTS Vorarlberg 188,950b., 6. místo T. J. Sokol Kolín 185,750 b.

V soutěži jednotlivců zvítězil Dan Ponižil ČGF-ČUS se ziskem 72,600 b. Stříbrný stupínek vybojoval Samelis Šorochovas z Litvy (71,850 b.), 3. místo obsadil Martin Fiala z T. J. Sokol Brno I (71,050 b.).

# Memoriál Jana Gajdoše 2014

*Ve sportovní hale Sokola Brno I se ve dnech 15.–16. listopadu konal mezinárodní závod chlapců a dívek ve sportovní gymnastice Memoriál Jana Gajdoše. Tato významná soutěž ČOS vygenerovala za téměř čtvrt století svého trvání řadu medailistů OH, MS a ME.*



Do nedělního finále postoupilo 12 nejlepších chlapců a dívek. Finálový závod probíhal formou soutěže týmů složených z 1 chlapce a 1 dívky. V kvalifikaci každý soutěžící předvedl výkon na dvou nářadích. Osm nejlepších párů postoupilo do semifinále, kde každý předvedl výkon na dalším nářadí. Čtyři nejlepší páry se o konečné pořadí utkaly ve finále. V něm 1. místo obsadili Veronika Šebáková (TJ Bohemians Praha Team)

a Florian Schmidle (VTS Vorarlberg), 2. místo Kristýna Brabcová (TJ Bohemians Praha Team 1) a Eric Simionescu (Tirol), 3. místo Dorka Szujó (Torna club Békéscsaba) a Ondřej Kalný (ČGF – ČUS), 4. místo Dominika Ponižilová (TJ Prostějov) a David Žitný (T. J. Sokol Brno I).

*Stanislav Vyzina  
předseda oddílu  
SG TJ Sokol Brno I*



# Přebor ČOS starších žáků v házené



■ Tělocvičná jednota Sokol Centrum Haná pořádala 17. listopadu přebor České obce sokolské 2014 staršího žactva v házené. Do sportovní haly v Kostelci na Hané přijelo celkem pět družstev sokolů, a to z Velkého Meziříčí, Juliánova, Ostravy, Nového Veselí a pořádající Centrum Haná.

Utkání hraná 2x 15 minut a systémem každý s každým byla zahájena v 9.00 hodin utkáním Centra Haná a Juliánova 20:14. Vyrovnané utkání, kde rozhodl velmi dobrý začátek domácích, který hosté dokázali v průběhu utkání už jen snížit. Další utkání nejvzdá-

lenějších družstev Ostravy a Nového Veselí dopadlo lépe pro hosty z Vysočiny (12:18). Svě druhé utkání Juliánov zvládl lépe a porazil Velké Meziříčí 15:8. Dramatické utkání Centra Haná s Novým Veselím zvládlo lépe domácí družstvo, které zvítězilo 21:19. Ostrava si připsala své první body s Velkým Meziříčí 21:9. Další napínavé utkání se hrálo Nové Veselí s Juliánovem, a nakonec se rozešli smírně 13:13. Po přestávce na oběd pokračoval přebor ČOS utkáním Centra Haná s Ostravou 20:8, kde domácí bodovali naplno, a tím si zajistili titul přeborníka ČOS

2014. Velké Meziříčí body s Novým Veselím nezískalo (9:23). Rozjetý Juliánov porazil i Ostravu 20:13 a jen o skóre si zajistil umístění na 3. místě za Novým Veselím. Poslední utkání již nemohlo zamíchat pořadím, ale i tak si domácí udrželi neporazitelnost: Centrum Haná – Velké Meziříčí 25:8.

Nejlepším hráčem turnaje byl vyhlášen Jakub Flajsar ze Sokola Centrum Haná, nejlepším brankářem Martin Zalaba ze Sokola Nové Veselí, střelecky exceloval Vojtěch Václav ze Sokol Juliánov.

*Petr Kudláček,  
ředitel přeboru*

■ Otevřený přebor ČOS v badmintonu jsme se letos rozhodli uspořádat ve vybraném termínu (8.-9. listopadu) na dvou místech. Pořadatelem přeboru v kategoriích U13 a U15 byl Sokol Radotín – Meteor Praha (akce se uskutečnila v prostorách ZŠ ve Víně), pořadatelem turnaje pro dorostenecké kategorie U17 a U19 Sokol Plzeň – Doubravka (v prostorách 25. ZŠ v Plzni).

Plzeňský turnaj se konal jako součást seriálu Grand Prix s hodnocením „C“. Účastnily se čtyři desítky hráčů z jedenácti oddílů ČR, zhruba 50 % tvořili hráči a hráčky ze tří největších sokolských oddílů – Sokola Dobruška, Sokola Radotín – Meteor Praha a Sokola Doubravka. Vzhledem k počtu účastníků si pořadatel mohl dovolit odehrát všechny disciplíny (dvouhra, čtyřhra, smíšenou čtyřhru) standardním způsobem bez krácení setů a skupinový systém v základní části turnaje. Na pěti kurtech bylo za sobotu sehráno bezmála dvacet desítek zápasů, v průměru sehrál každý účastník osm zápasů.

Přeborníky České obce sokolské dorostu v kategorii U17 se stali: Dvouhra chlapců – Pavel Synovec (Sokol Radotín – Meteor Praha), dvouhra dívek – Anna

## Dorostenečtí přeborníci v badmintonu

Legátová (Sokol Doubravka), čtyřhra dívek – Veronika Kubečková, Pavlína Vacková (Sokol Dobruška), čtyřhra chlapců – Šimon Mráz, Kryštof Hartman (Sokol Doubravka, BaC Kladno), mix: Marek Střeleček (Montan H.Králové), Adéla Seibertová (Polabiny Pardubice). Přeborníky České obce sokolské dorostu v kategorii U19 se stali: Dvouhra chlapců – Tomáš Pohanka (BKV Plzeň), dvouhra dívek – Tereza Kuželová (Astra Praha), čtyřhra chlapců – Dušan Havlát, Jan Zeman (Sokol Doubravka), čtyřhra dívek – Anna Legátová, Eliška Polívková (Sokol Doubravka, USK Plzeň), mix – Tomáš Pohanka, Eliška Polívková (BKV Plzeň, USK Plzeň).

Akci lze hodnotit jako zdařilou, i když na samém počátku příprav pořadatel očekával větší účast zejména z toho důvodu, že šlo o bodovanou akci. V minulosti totiž absence bodového ohodnocení byla několikrát uváděna jako důvod pro nezájem některých hráčů. S politováním je třeba konstatovat, že



právě ti, co popsanou změnu doporučovali, zastoupení vůbec nebyli. Herní úroveň lze bezesporu hodnotit pozitivně a za ocenění stojí i fair-play chování naprosté většiny účastníků.

*Milada Nováková*

## Přebor ČOS žactva v zápase řecko-římském

■ V tělocvičně Sokola Vyšehrad se první listopadový den konal přebor ČOS v zápase řecko-římském pro kategorie mladší žáci, žáci (který byl zároveň Memoriálem Antonína Niče), Memoriál Jana Budáka ve volném stylu pro kategorie kadeti a senioři a Memoriál Milošlava Kloboučnicka ve volném stylu pro kategorii senioři. Pořádajícím oddílem výše uvedených turnajů byl zápasnický

oddíl T. J. Sokol Vyšehrad. Turnaj měl vynikající sportovní úroveň. Na turnaji se sešly týmy z ČR a také zahraniční oddíl, zápasníci z Trenčína. Během turnaje došlo k přátelskému střetnutí seniorských celků T. J. Sokol Vyšehrad a KA Smíchov, za vynikající divácké kulisy.

*Petr Honsa,  
hlavní organizátor přeboru*



## Vicemistr ČR v zápase řecko-římském je z Hodonína

■ Hodonínským zápasníkům se v sobotu 25. října podařilo znovu přepsat klubovou historii poté, co potřetí za sebou získali titul vicemistr České republiky družstev mužů. Poslední rozhodující kolo nejvyšší ligy v zápase řecko-římském, které se uskutečnilo v rámci 43. ročníku Velké ceny Třince, přineslo mnoho krásných zápasnických momentů, přičemž k hlavním aktérům patřili borci z Moravského Slovácka.

Příjemným překvapením byl výkon Štěpána Antoše. Štěpán nastoupil ve váze do 85 kg, ve které svým soupeřům nedal žádnou šanci. Vyřazovacími boji prošel jako nůž máslem, přičemž všechny své soupeře položil na lopatky. Finále věstilo velký souboj, neboť v něm na Štěpána čekal republikový šampión, Bohumil Domkář z Havlíčkova Brodu. Drama se však nekonalo. Hodonínský borec byl od začátku utkání lepší a postupně sbíral bodík po bodíku, až se skóre zastavilo na stavu 12:0, což znamenalo jasnou výhru na technickou převahu.

Do skvělé formy se vrací i další hodonínští borci Luboš Horníček a Oldřich Kučera mladší. Horníček ve váze do 75 kg v cestě za vítězstvím nezastavil ani člen širšího reprezentačního výběru mužů Jan Chalupský z Havlíčkova Brodu, kterého Luboš položil na lopatky. Vytříbenou techniku, kterou se může pochlubit jen málokterý účastník těžké váhy, předváděl Oldřich Kučera. Svého finálového soupeře, Jiřího Zátópka z Tiché, převálcováním 12:0 na body, čímž zvítězil na tech-



Oldřich Kučera v modrém dresu provádí přípravný chat, zved

nickou převahu. Novým povzbuzením do případného dalšího ligového ročníku jsou pro oddíl zápasu T. J. Sokol Hodonín jak předvedené výkony a odhodlání celého družstva mužů, tak i potěšující zjištění, že bodová ztráta na mistra, kterým se opět stala TJ Jiskra Havlíčkův Brod, se každým rokem snižuje, přičemž v letošním ročníku byl náskok prvního již pouhých šestnáct bodů. Nutno dodat, že na rozdíl od havlíčkobrodských zápasníků jsou všichni hodonínští borci pouhými amatéry, kteří zápasí ve svém volném čase po práci či po škole.

Na Velké ceně Třince, které se zúčastnili i zápasníci z Polska, Slovenska a Maďarska, poměřili své síly kromě mužů i členové žákovských kategorií a kadeti.

Z hodonínských borců se pod odborným dohledem trenéra Roberta Krejčířika nejvíce dařilo kadetu Igoru Stojaníkovi, který zvítězil ve váze do 50 kg. Hodonínskou sbírku cenných kovů v kadetské kategorii rozšířil o bronzovou medaili Viktor Lišťák startující ve váze do 100 kg. I v žákovské kategorii se hodonínským sokolům dařilo. Ve váze do 38 kg si zlatou medaili vybojoval Ondřej Todt, když ve finále na lopatky porazil slovenského borce Karola Seböka. Žákům se podařilo ukořistit ještě dvě bronzové medaile. Bylo to zásluhou Adama Kolaji ve váze do 32 kg a Daniela Kouřila v hmotnosti do 54 kg.

*Jiří Baják,  
oddíl zápasu T. J. Sokol Hodonín*

## Vzpěrači Sokola Jižní Svahy Zlín bronzoví

■ Závěrečné kolo moravskoslezské ligy vzpěračů vyneslo zlínské A družstvo na bronzovou příčku. Vedoucí trenér oddílu vzpírání Sokola Jižní Svahy Zlín Jaroslav Janeba vsadil tentokrát na vlastní mládežnické odchovance a ti se mu odvděčili zodpovědným přístupem a osobními rekordy, což pomohlo k dosažení plánované bronzové příčky pro rok 2014.

Sestava družstva: Lukáš Hofbauer (17 let), tělesná hmotnost 77,00 kg,

výkon 242 kg (trh 112 kg + nadhoz 130 kg) zisk 303,85 Sinclairových bodů.

Tomáš Hofbauer (24 let), th. 104 kg výkon 244 kg (111 + 133) zisk 267,08 bodů.

Pavel Jančík (15 let), th. 69,7 kg výkon 180 kg (82 + 98) zisk 270,58 bodů.

Josef Stuchlík (21), th. 67,4 kg výkon 170 kg (75 + 95) zisk 232,18 bodů.

Lukáš Bohun (21), th. 75,5 kg, výkon 179 kg (79 + 100) zisk 227,95 bodů.

Michal Brida (41) výkon 184 kg



Stojící zleva: Tomáš Hofbauer, Lukáš Bohun, Lukáš Hofbauer, Michal Brida, Oldřich Kužílek a Jaroslav Janeba.

Klečící zleva: Pavel Jančík a Josef Stuchlík.

(77 + 107) zisk 204,71 bodů.

Věkový průměr družstva je 23,1.

Trenéři: Jaroslav Janeba a ms. Oldřich Kužílek.

*Jaroslav Janeba*

## Se sokolským znakem na prsou

### Martin Horák, stříbrný z mistrovství světa v benchpressu

■ Je tomu již šest let, co jsem začal zvedat činky v náchodské sokolovně. Zanedlouho jsem pak v T. J. Sokol Náchod založil Klub silných mužů a žen. Postupně jsem se propracovával župními přebory v benchpressu. Na této úrovni jsem celkem úspěšně reprezentoval svoji domovskou jednotu. Mým snem a cílem ale bylo dopracovat se k nominaci na mistrovství republiky v benchpressu. A letos se mi ho podařilo splnit.

Sportovní sezona pro mě však byla ještě mnohem úspěšnější, 19. dubna 2014 jsem startoval na mistrovství ČR v benchpressu FČST v Semilech, kde jsem obsadil 5. místo. Hned 10. května 2014 následovalo mezinárodní mistrovství ČR v benchpressu ČAST, kde jsem vybojoval bronzovou medaili. Tato dvě umístění mi otevřela cestu na mistrovství Evropy, které se konalo 7. června 2014 v Trutnově, kde jsem skončil šestý.

Sezona dále pokračovala pohárovou soutěží v benchpressu, která se konala 23. srpna ve Vrchlabí. Tady jsem pokořil svůj osobní rekord. V kategorii benchpress RAW muži do 100 kg jsem dosáhl výkonu 175 kg. Tento výkon stačil na 4. místo.

Vrcholem nečekaně úspěšné sezony pro mě byla účast na mistrovství světa v benchpressu WUAP, které se konalo od 6. do 11. října 2014 v rakouském Telfsu. Startoval jsem v kategorii muži do 100 kg, submasters, benchpress RAW, a vybojoval stříbrnou medaili! Svůj start na mistrovství světa jsem pojal nejen jako reprezentaci T. J. Sokol Náchod, ale také města Náchoda a celé České obce sokolské.

Moje letošní sportovní sezona však pro mě nebyla jen ve znamení benchpressu, ale zkusil jsem zavodit také se silnými muži v závodech Strongman. Prvním závodem pro mě byl Strongman Varnsdorf 5. července, kde jsem obsadil 9. místo. Následovala účast na soutěži Strongman Náchod, která se konala 13. září, kde jsem skončil jako spolupořadatel na 16.-17. místě.

Ještě jednou bych chtěl touto cestou poděkovat T. J. Sokol Náchod, Městu Náchod a Sokolské župě Podkrkonošské-Jiráskově za podporu.

Sokolská všestrannost, které jsem trenérem, však není pouze o síle a fyzickém výkonu. Pravidelně se účastním také šachových turnajů. Mým největším letoš-



ním úspěchem je 3. místo na župním přeboru pořádaném T. J. Sokol Studnice.

*Martin Horák,  
náčelník T. J. Sokol Náchod*

**O**všem letos k nám na parket poprvé zavítaly i páry ze zahraničí – konkrétně dva páry z Polska a jeden seniorský pár přiletěl až z Litvy! O to více si vážíme toho, jak prestiž naší soutěže stoupá.

Během dne zde tančilo neuvěřitelných 153 párů, z toho bylo celkem 21 párů ze sokolských jednot. Ráno všechny dětské a juniorské kategorie přivítal starosta MČ Praha Zbraslav a popřál jim hodně úspěchů v jejich kariéře. Soutěže se poté rozjely naplno a děti podávaly své životní výkony, některé dokonce i své první. Domácí páry získaly velmi cenné trofeje – v tzv. Hobby kategorii získal mezi nejmladšími dětmi Tadeáš Krása se Štěpánkou Hajníkovou stříbrnou příčku, v kategorii Děti II. zvítězil Josef Kuča s Markétou Trefnou a hned za nimi druhé místo obsadil Martin Fried s Danielou Šerákovou. Josef s Markétkou vyhráli dokonce i starší kategorii Junior II a třetí zde skončili Lukáš Hájek se Simonou Kášovou. V hobby seniorské kategorii bravurně vybojovali stříbro domácí manželé Krásovi. Ve třídě D juniorské kategorie se v latinsko-amerických tancích protančil až do finále domácí pár Lukáš Lhoták s Karolínou Klementovou, kteří nakonec skončili čtvrtí. Stejně čtvrtí dopadli i mezi dospělými v latině Jakub Landovský s Kateřinou Růžičkovou.

O velké oživení v sále se postarala jedna z nejvyšších soutěží v ČR – tzv. taneční liga seniorských párů (tanečníků nad 30 a 35 let). Všechny páry přišly

# Na Zbraslavi se tančilo s mezinárodní účastí

*Ze sálu zbraslavské sokolovny se v sobotu 18. října ozývaly taneční melodie a každý, kdo vstoupil dovnitř, se ocitl uprostřed velmi dynamické taneční atmosféry, kterou vytvářely taneční páry od nejmenších dětí až po dospělé a seniorské páry z celé České republiky. Ve Zbraslavi se konala soutěž O zbraslavskou loutku a současně přebor ČOS ve společenských tancích.*

na slavnostní nástup s červenými nosy, aby vyjádřily svou podporu nadaci Konto Bariéry. Vítězem zbraslavské taneční ligy se stali manželé Ceklovi z Olomouce.

Přeborníci v jednotlivých kategoriích: Hobby děti I. – Tadeáš Krása a Štěpánka Hajníková (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Hobby děti II. – Josef Kuča a Markéta Trefná (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Hobby junioři II. – Josef Kuča a Markéta Trefná (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Hobby SENIOŘI – Lubor a Barbora Krásová (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Junioři II. D STT – Novotný Vojtěch & Bláhová Denisa (TJ Sokol Bedřichov TK Chrisstar Jihlava)

Junioři II. D LAT – Novotný Vojtěch & Blá-

hová Denisa (TJ Sokol Bedřichov TK Chrisstar Jihlava)

Junioři II. C STT – Lukáš Lhoták a Karolína Klementová (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Junioři II. B STT – Adam Klápa a Aneta Krásová (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Junioři II. B LAT – Adam Klápa a Aneta Krásová (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Dospělí B STT – Pavel Haman a Markéta Jánská (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

Dospělí B LAT – Hrach Filip & Chalupská Zuzana (TK Twist – Sokol Strakonice)

Taneční liga senioři STT – Roman Kočí a Martina Husárová (KAT Zbraslav při T. J. Sokol Zbraslav)

*Sokol Zbraslav*



**T**akzvaný parakotoul (anglicky safety roll, francouzsky roulade) vznikl z potřeby kontrolovat pád a minimalizovat riziko zranění při doskoku parašutistů s nezanedbatelnou horizontální rychlostí. Pro jeho využití v bojových uměních je někdy také nazýván judokotoul [čti džudokotoul]. V judu je využíván ke kontrole pádu. Jeho hlavní výhodou je – při správném provedení – relativní bezpečnost i při vysoké rychlosti provedení. Z tohoto důvodu je využíván i v parkouru jako technika doskoku při seskocích s dopřednou rychlostí.

### Kotoul lze rozdělit na dvě fáze

Na fázi doskoku a na fázi samotného provedení kotoulu. Cílem první fáze je zastavit vertikální pohyb těžiště těla (obr. 1) a připravit cvičence na provedení kotoulu (obr. 3, 4). Druhá fáze zajišťuje přeměnu momentu hybnosti otáčivého pohybu zpět na hybnost v pohybu vpřed, typicky běhu.

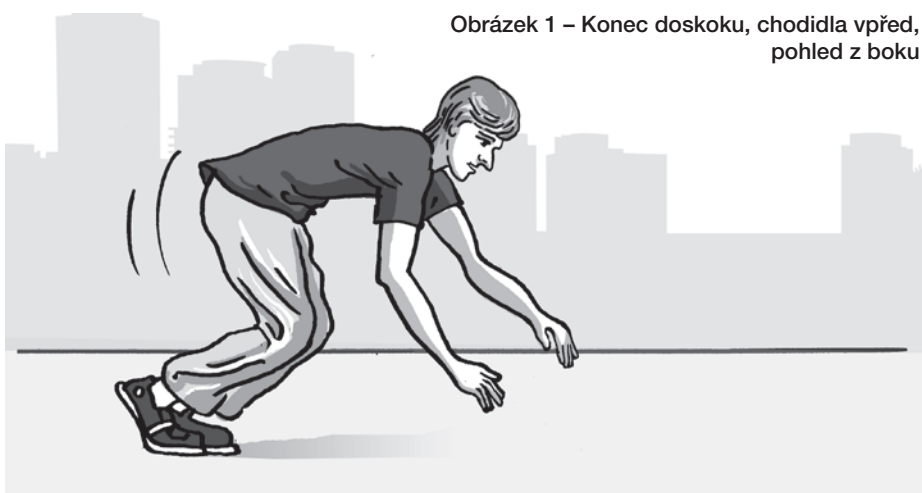
Nejčastěji se jedná o kotoul vpřed s půlobratem, ačkoliv míra rotace těla v průběhu kotoulu se může lišit dle individuálního stylu provedení. Základem správného provedení je vyhnout se kontaktu kostí se zemí. Choulostivá

# Parkour – kotoul

*Tento článek navazuje na Metodické listy z března 2014 a je čtvrtým dílem seriálu metodických materiálů věnovaných parkourovým prvkům.*



Obrázek 1 – Konec doskoku, chodidla vpřed, pohled z boku



Obrázek 2 – Konec doskoku, chodidla šikmo, pohled z boku



Obrázek 3 – Začátek kotoulu, pohled z boku





místa jsou především nadpažek, výběžky obratlů bederní páteře, zadní horní trn kosti kyčelní a hlavice kosti lýtkové. Po doskoku dochází k natočení těla jedním ramenem dopředu a převal přes toto rameno k protější kyčli. Doporučuje se rovnou plynule přejít do úzkého dřepu rozkročného na špičkách, tedy ne přes klek.

Nácvik kotoulu vyžaduje hodně tréninku na površích s postupně se zvyšující tvrdostí, existují ale zásady, které pomohou k bezpečnému a bezbolestnému provedení:

### 1. doskočit s nohama rovnoběžně

Judokotoul – a v počátečních fázích nácviku i parkurový kotoul – se provádí ze stoje rozkročného pravou vpřed. V konečném provedení je však vhodnější doskakovat snožmo. Chodidla směřují ve směru pohybu (obr. 1), případně mírně šikmo ve směru obratu při kotoulu (obr. 2), typicky na stranu neodrazové nohy.

### 2. sbalit se

Sbalením se rozumí provedení kotoulu skrčmo ohnutě (obr. 5). Ke sbalení dochází až ve druhé fázi kotoulu; dokud dochází k brzdění doskoku, probíhá v první fázi (viz výše) k dřepu (obr. 1) a následnému propnutí v kolenou (obr. 3, 4). Sbalení zajistí dostatečnou rychlost otáčení pro otočení zpět na chodidla (stejně jako u gymnastického kotoulu). Hlavně ale také zapříčiní vyklenutí svalů (zádových, hýžďových) tolik potřebné pro kontakt těchto svalů namísto kostí se zemí.

Milan Hybner,  
Ústřední škola ČOS,  
ilustrace Petr Kočica

*Dílo je publikováno pod licencí Creative Commons: [creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode)*

### Studijní materiály

stavro (2013). *white balance set for happiness* [cit. 29. 7. 2014, on-line video, dostupné z <http://www.youtube.com/watch?v=LYxOikfmK18>]  
Meeuwenberg (2010). *Advanced Parkour Roll Tutorial - Levi Meeuwenberg (SkyNative)* [cit. 29.7.2014, on-line video, dostupné z <http://youtu.be/0JoBLxFKkbM>]  
Quintero, Ozzi (2008). *Advanced Parkour Roll Tutorial* [cit. 29. 7. 2014, on-line video, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=y6I1J0zmE7U>]  
Povoroznyk, Taras (2013). *Parkour Roll Tutorial [CZECH] | Taras Povoroznyk* [cit. 29.7.2014, on-line video, dostupné z <http://youtu.be/2BfKv-5e-Ws>]



Obrázek 4 – Začátek kotoulu, pohled zepředu



Obrázek 5 – Průběh kotoulu

# Osudové desetiletí Sokola

*O likvidaci vedoucích činitelů Československé obce sokolské v koncentračních táborech a na popravistiších bylo napsáno mnoho. Ozapojení sokolů v domácím odboji i na frontách druhé světové války rovněž. Připomenuto to bylo i na slavnostním shromáždění v Tyršově domě letos 8. října, v Památném dni sokolstva.*

Ilustrační foto - archiv redakce



Nahlédněme do dokumentů archivu prezidenta republiky, abychom se seznámili s administrativní stránkou likvidace Československé obce sokolské, či později uváděné jako České obce sokolské, nebo Obce sokolské.

Rok 1938. Prezident Beneš 5. října abdikoval a koncem října odletěl do emigrace do Anglie. 30. listopadu se funkce prezidenta nyní již Česko-Slovenské republiky ujal Emil Hácha, do té doby prezident nejvyššího správního soudu. 15. prosince prezident Hácha přijal zástupce České obce sokolské. Členy delegace byli starosta dr. Bukovský, náčelník dr. Klinger, náčelnice ses. Provazníková a vzdělavatel br. Krejčí. Jednali s prezidentem o práci organizace Sokol v nových poměrech. 15. 3. 1939 zabralo Německo zbytek Čech a Moravy, vznikl Protektorát Čechy a Morava, na Slovensku vznikl Slovenský štát.

15. července 1939 bylo zvoleno nové představenstvo Obce sokolské. Starostou byl zvolen dr. Truhlář, náčelníkem dr. Pechlát. Nové vedení požádalo o audienci u prezidenta Háchy. 9. prosince jednali zástupci všech žup z Čech

a Moravy se členy představenstva. Na základě usnesení byla zaslána zpráva prezidentovi Háchovi, vyslovila mu projev oddanosti a úcty. 7. února 1940 byla zatčena řada sokolských činníků včetně dr. Truhláře.

1. září 1940 byl do čela Obce sokolské na mimořádné schůzi zvolen na místo starosty dr. Keller. Byli zvoleni i tři náměstkové starosty a čtyři noví členové představenstva. Dr. Keller se stal i členem přípravného výboru Českého svazu pro spolupráci s Němci. 25. října byl přijat prezidentem Háchou a vyslovil mu jménem představenstva ČOS projev úcty a oddanosti. Zároveň jej požádal o intervenci ve prospěch internovaného dr. Truhláře s ohledem na jeho stáří.

12. dubna 1941 zastupující říšský protektor v Čechách a na Moravě K. H. Frank zaslal předsedovi protektorátní vlády generálovi Eliášovi přípis o zastavení činnosti organizace Sokol. V jeho textu se konstatuje, že v této organizaci působí elementy podněcující činnost proti říši. V souvislosti s jugoslávskou krizí se v jednotách projevují sympatie k Jugoslávii a k jugoslávskému Sokolu,

jsou vazby na Sokol v Paříži. Obchází se zákaz činnosti organizace Junák, do jednot Sokola jsou přijímáni junáci, vznikají oddíly sokolský junák. Jedná se o otevřenou i tajnou činnost členů Sokola proti říši, což nelze již dále trpět. Proto s okamžitou platností nařizuje zastupující protektor okamžité zastavení činnosti spolku Sokol, jakož i všech nižších celků (žup a jednot). Zakazuje se vytvoření nové organizace, která by nahrazovala spolek Sokol, rovněž je zakázáno přijímat členy Sokola do již existujících organizací.

Ministerstvo vnitra protektorátní vlády uložilo proto zemskému úřadu v Praze a Brně, aby ihned doručily statutárním zástupcům spolku Česká obec sokolská rozhodnutí o zastavení činnosti s okamžitou platností a bez možnosti odvolání se. Jmění spolkové se zajistilo a úřadovny spolku Sokol se zavřely.

Výjimku tvořily živnostenské podniky Sokola. Zastavení činnosti se však netýkalo udržování a správy nemovitostí. Přípis zdůrazňuje, že budovy a nemovitosti je nutno udržovat v řádném stavu. Z kont společnosti Sokol je zakázáno vyplácet bez úředního souhlasu. Hromadné přestupování členů Sokola do jiných organizací nelze trpět. Spolky, které by přijímaly členy Sokola, by byly rovněž rozpuštěny.

Představenstvo ministerské rady 17. dubna pozastavuje vydávání pražských sokolských časopisů. Jedná se o 45 titulů. Sokolský věstník byl vydáván v nákladu 30 000 ks, Zpravodaj Sokola Praha Troja v nákladu pouhých 280 výtisků. Mezi zakázanými jsou i časopisy s názvem nesokolským, například Poupě či U našeho krbu.

Ke zrušení organizace Sokol vyjádřil své námítky ministr sociální a zdravotní správy, vycházel z informací starosty ČOS dr. Kellera. Připomíná, že od jeho nástupu do funkce a od vypuknutí války sokolové dobrovolně omezili své zábavní podniky a soustředili se hlavně na tělocvičnou činnost. Představitelé sokolstva byli v občasném styku se sportovním oddělením říšského protektora a poskytovali tajné státní policii na její přání veškeré zprávy, které žádala. Od zřízení protektorátu byly oficiálně přerušeny styky se zahraničními jednotami. Aby stanovisko sokolstva bylo zřejmě vyjádřeno, účastnil se starosta Sokola dr. Keller prací ve výboru Svazu

pro spolupráci s Němci (pro doplnění: zemřel v koncentračním táboře).

Z dnešního hlediska je zajímavý jeden z argumentů v tomto textu:.... *Požadavky na školskou tělesnou výchovu stoupají, ve školách s povinnou tělesnou výchovou stoupá počet hodin v tomto předmětu, v ostatních školách se tělocvik zavádí. Nebude-li školám umožněno využívat sokolských tělocvičen, pak vyučovací výsledky v tomto nyní tak významném oboru klesnou značně i pod dosavadní neuspokojivou úroveň.*

Ministerstvo školství a národní osvěty dopisem z 22. dubna 1941 požádalo Ministerstvo vnitra o poskytnutí letních cvičišť a tělocvičen pro výuku tělesné výchovy. Vzhledem k požadavku Ministerstva školství a národní osvěty vydalo Ministerstvo vnitra zemským úřadům v Praze a Brně výnos jako dodatek k původnímu výnosu o zastavení činnosti ČOS. Sokolské biografie jako živnostenské podniky mohou být dále provozovány. Ze zajištěného jmění mohou být uvolňovány prostředky pro údržbu budov. Sportoviště je třeba poskytnout školám. O podporu svého požadavku ministr školství a národní osvěty požádal i státního prezidenta Háchu.

15. července Ministerstvo vnitra vydalo oběžník týkající se správy a použití zajištěného sokolského majetku. Je jmenován zplnomocněnec pro správu, potvrzuje se používání cvičišť školami, sportovní zařízení mohou být pronajata i soukromým osobám s výjimkou členů Sokola a německým organizacím. Propůjčení budov a kanceláří úřadovněm říše či protektorátu se smí dít pouze se souhlasem policie.

31. července byla přijata opatření tajné státní policie v Brně o rozpuštění obou v Brně působících žup. Zajistila písemnosti žup a jednot. 20. srpna 1941 zasílá zastupujícímu říšskému protektorovi Frankovi soupis zabaveného sokolského majetku. Činí přes 375 milionu korun.

30. září 1941 byl popraven dr. Pechlát. V noci ze 7. na 8. října 1941 byla zahájena „Akce Sokol“, při které byli systematicky zatýkáni členové vedení sokolské obce, žup i funkcionáři jednot.

8. října SS Obergruppenführer a generál policie Heydrich vydal opatření k rozpuštění organizace Sokol, jejích žup a jednot. Na jeho základě 22. října Ministerstvo vnitra vydává detailní pokyny. Správcem majetku, v tehdejší

terminologii správce k věrné ruce, německy Treuhänder, je jmenována organizace Národněsocialistický říšský svaz pro tělesnou výchovu, jmenovitě Hauptsturmführer Dr. Schmidt. Správce k věrné ruce jmenuje zplnomocněnec pro správu objektů. Ten se stará, aby objekty byly udržovány v dobrém a použitelném stavu. Správce k věrné ruce musí být informován, zda jmenovaní zplnomocněnci byli v poměru k organizaci Sokol (funkcionář, člen apod.). Uzavírají se sokolské hostince. Pro doplnění, ve všech restauracích v protektorátu byly vyvěšeny tabulky s textem: *Politische Gespräche verboten, Politické rozhovory zakázány.*

22. října 1941 Ministerstvo vnitra oběžníkem nařídilo zabavené jmění Sokola (peníze, cenné papíry, deposita) převést na Kreditanstalt der Deutschen v Praze. Následně upřesnilo, že zastavení činnosti se týká rovněž výdělkových, hospodářských a stavebních útvarů Sokolu přidružených. Ve výčtu 45 družstev, největšinou s názvem Družstvo pro výstavbu tělocvičny v..., je však také například Apollo, společnost pro pronajímání budov v Třebíči ku provozování představení kinematografických, divadelních a koncertů a pořádání schůzí.

21. listopadu 1941 Presidium Ministerstva vnitra zaslalo Presidiu zemského úřadu v Praze a Brně a předsedům okresních úřadů a vládních policejních úřadů přípis, aby do 10. prosince 1941 byly odstraněny veškeré upomínky na Sokol. Jedná se o názvy ulic, budov, nápisů, s tím, že výčet provedených opatření je nutno do 15. prosince zaslat presidiu Ministerstva vnitra. Úpravy na budovách patřících dříve Sokolu zajišťuje správce k věrné ruce.

28. listopadu další přípis ministerstva vnitra doplnilo přípis předchozí. Nápis na fasádách je třeba odstranit řemeslně a odborně tak, že původní místo nápisu se nebude odrážet od ostatní okolní plochy. U bust a pomníků je třeba odstranit i podstavce, u pomníků na volném prostranství je nutné upravit i okolní plochu. Pamětní desky, busty, pomníky a hroty praporů je třeba odvést sbírce barevných kovů, odevzdání provede místní úřad prostřednictvím místního pověřence NSDAP, jako dárců budiž uveden správce k věrné ruce nad zabaveným majetkem rozpuštěných sokolských organizací. Je možno ke

konci roku 1941 konstatovat, že administrativní likvidace České obce sokolské, žup a jednotlivých jednot tím byla ukončena.

Do konce války se již žádný spis týkající se organizace Sokol v archivu nevyskytuje.

Až 28. května 1945 rukou psaný dokument. Místostarosta Československé obce sokolské dr. Hřebík váženému bratru prezidentovi dr. Edvardu Benešovi zaslal blahopřání k 61. narozeninám. Připomněl činů a obětí sokolů za 6 let okupace. Pozdravný telegram zaslali i představitelé žup.

Na dlouhá desetiletí byl posledním zápisem ten, který je datován 25. února 1948: starosta ČOS dr. Hřebík zaslal prezidentu Benešovi dopis, v němž ujišťuje, že sokolové i v této pohnuté době stojí za prezidentem. *„Sokolstvo, jako organizace od svého vzniku ryze demokratická, zdůrazňuje i dnes, že demokracií je mu demokracie v pojetí T. G. Masaryka a Dr. Edvarda Beneše. Podle usnesení VIII. valného sjezdu ČOS základním požadavkem politické demokracie, jako vlády lidu, je nám důsledně uskutečňovaná vůle lidu při správě společenských celků, nevyhnutelně spojení se svobodou myšlení a jeho projevu, se svobodou voleb, nezaujaté veřejné kontroly a svobodné věcné kritiky, jakož i se všemi svobodami, zajištěnými ústavou.“*

*S poděkováním dr. Doležalovi z Archivu prezidenta republiky.*

*Vladimír Richter,  
Sokol Praha Královské Vinohrady*



# Výživa staršího školního věku (12-15 let)

**T**uto periodu života lze charakterizovat jako období bouřlivého růstu (u dívek 11. až 12. rok, u chlapců 12. až 14. rok věku). Silně se začíná projevovat hormonální chemie, dochází k pohlavnímu dospívání. Výskyt nadváhy a obezity se v průmyslových zemích za poslední desetiletí výrazně zvýšil. Problém obezity a jejich důsledků postihuje už nejenom dospělou populaci, ale i děti. Odborné evropské statistiky hovoří v číslech 10–15 % mezi dětmi školního věku, to znamená, že se stávají nadbytečná kila mezi školáky běžná a více tolerovaná než tomu bylo dříve. V USA je znevýhodněno každé páté dítě (20 %). Česká studie Odborné společnosti praktických dětských lékařů (OSPDL) z roku 2008 – „Výskyt nadváhy a obezity u dětí“ uvádí tyto výsledky:

5 let	10,9 % chlapců
	14,9 % dívek
13 let	21,2 % chlapců
	16,5 % dívek
17 let	16,7 % chlapců
	15,9 % dívek

Všimli jste si, že Česká republika v řech čísel ční nad ostatní státy Evropy?

## Jak zastavit neustále se zhoršující tendenci a přičinit se o návrat do zdravých hodnot.

Jednou z příčin obezity v dospělosti je rychlost růstu v prvních čtyřech měsících života. Potvrdilo to dlouhodobé klinické sledování 20 tisíc osob. Z toho vyplývá, že nejsou tak podstatné hodnoty jako porodní hmotnost, hmotnost v prvním roce života, ale závisí to na počáteční rychlosti růstu tělesné hmotnosti po narození. Pokud chcete vyšší riziko problémů s tělesnou hmotností v dospělosti eliminovat, sledujte křivky v tzv. percentilových grafech, ukazujících vztah hodnot body mass indexu (BMI = kg/m<sup>2</sup>) k věku a pohlaví v rozmezí věku 0–18 let.

## Senzitivní období

V životě člověka existují tři specifická období, o kterých mnoho lidí ani netuší. První patří do období prenatálního, druhé do času kojení a právě třetí vrcholí okolo 13. roku věku. A o co v těchto údobích jde? Pro všechny tři je typický rychlý růst, při kterém se tělo adaptuje na faktory, které mu přináší výživa. Nás bude zajímat celkový příjem energie. Právě ten rozhoduje, kolik a zda si organismus ponechá současný počet tukových buněk (příjem stravou je ideální), nebo bude jejich počet navyšovat (jídla je přebytek a je ho nutné někam uložit). Kromě těchto období již tělo člověka počet tukových buněk nezvyšuje, pouze je plní. Představit bychom si to mohli jako jedině tři rekonstrukce domu, při kterých se rozhodujete, zda uděláte za domem přístavbu.

Z toho vyplývá skutečnost, že okolo 13. roku máme jedinou příležitost si sami ovlivnit dispozice k nadváze. Slogan pro teenagery by mohl znít: „Vyber si, kolik chceš mít v dospělosti tuku...“

Ve zbylých obdobích o tom rozhoduje matka dítěte. Hovoříme zde o dispozicích, které nám budou později nahrávat či škodit. Klíčový bude vždy náš vlastní přístup.

## Naučte je zdravému sebevědomí pomocí vzorů a návyků.

V tomto nelehkém období máte prakticky poslední šanci zdravě ovlivnit děti okolo vás. Do získání své vlastní občanky si nechají ještě od dospělých něco moudrého říct.

Dnešní generace má se sebevědomím menší problémy než ty předchozí. Uměním lidí okolo nich je vyzdvihovat jejich přednosti a potvrzovat jejich hodnotu. V některých domácnostech se k mladým chovají jako k božstvu – tento nesvar se dětem ani rodičům nevyplatí. Přirozeně věřit v sebe může každý začít při získávání návyku ke cvičení. Nejenže dotyčná nebo dotyčný má šanci věnovat se něčemu s láskou, zároveň může zapojit kreativitu a asi to nejdů-



ležitější je pro ně získání fyzické formy, po které touží. Pokud ji přímo nedosáhne, určitě se k ní o hodně přiblíží.

Alarmující je stav, kdy téměř 25 % dětí pravidelně nesportuje – a to i s vědomím rodičů... Teoreticky je vaše působení i v období po 15. roku věku možné, ale upřímně si buďte vědomi, že to již půjde mnohem hůře.

## Pravidelný pohyb všeho druhu

Zamysleme se, v čem jako lidstvo chybujeme, když dosahujeme rekordních čísel dětí s nadváhou a obezitou? Nikdy za celou historii to takové nebylo.

Cvičení několikrát v týdnu má i další benefity. Kromě přebytečné energie umí odčerpat i stres a okysličit celé tělo. Lépe se pak může člověk soustředit třeba na učení.

Velice vzácně jsou mladí (a platí to pro obě pohlaví) spokojeni se svým zevnějškem. Každý, kdo byl kdy déle v jejich přítomnosti, jistě slyšel z jejich úst: „Jsem tlustá/ý“... a to i v případech, kdy to ani nebyla pravda. Nejen pravidelné sportování tvaruje těla do slušivých tvarů. Může jít i o další aktivity kromě koníčků: pro představu i cesta pěšky do školy, na nákup atp. Dříve byly tyto činnosti naprosto běžné, dnes se často bojíme nechat děti bez dozoru a pustit je samotné. Místo toho jezdí veřejnou dopravou a auty s rodiči. Zamyslete se nad poměrem energie, kterou spálíte přímo na sportovišti, a tou, kterou by vás stálo se na něj dostat. Pokud to jen lze, nechávejme své potomky s kama-

rády venku, pokud to v nějakém období roku nejde, běžte s nimi vyzkoušet nějaký sport.

## Vztah výživy ke sportu

Energetická spotřeba u sportující mládeže se může blížit až k hodnotám okolo 14 700 kJ (3 500 kcal) na den. Pro srovnání je to stejné množství energie, které potřebuje jejich aktivní tatínek se 180 cm a 80 kg... Chci na tom demonstrovat, že hradit výživové nároky na zdravý vývoj stojí mnoho energie.

Velké množství energie není možné konzumovat najednou, zapotřebí jsou svačiny nejen ve škole, ale i během dne. Navíc po každé fyzické aktivitě do 30

minut by nejen u dětí měla následovat sacharidová svačina (např. kus ovoce, pečiva), která začne doplňovat nejen glykogenové zásoby.

## Mikroelementy

Když si vsadíte na multivitaminový a multiminerální výživový doplněk pro patřičnou věkovou kategorii, uděláte pro své dítě dobrou službu k pokrytí kolísavého příjmu těchto látek stravou.

Ze všeho nejlepší péči svému potomkovi věnujete, když investujete do kvalitního suplementu, který obsahuje též rostlinné výtažky (nejlépe koncentráty), které zajistí výbornou vstřebatelnost. Důležitým pomocníkem při růstu je z minerálů

železo (zvláště u dívek z důvodu začínající menstruace), vápník a zinek. Ze skupiny vitamínů to jsou vitamín C, E a B12. Na železo jsou bohaté zdroje jako červené maso, tučné ryby, fazole, sušené švestky a meruňky. Zinek přispívá správnému pohlavnímu zrání a tlumí závažná onemocnění pleti při dospívání. Znalosti, které potřebují rodiče předávat, musí nejprve někde získat. Pokud je neznají, musí číst takovéto články nebo přímo vyhledat odborníka, který je vše potřebné naučí.

Každému se navíc hodí stravovat se tak, aby byla strava pomocníkem, nikoliv překážkou.

*Vilém Novák, komplexní zdraví.cz*

## BÍLKOVINY

Celkově děti a dospívající potřebují alespoň 40 % bílkovin z živočišného původu (optimální čísla jsou okolo 50-70 %). Živočišné zdroje obsahují více esenciálních (pro tělo nezbytných) aminokyselin, ale to neznamená, že by dítě nemohlo a nemělo jíst i zdroje bílkovin z rostlinné říše. Důležitost rozmanitého příjmu bílkovin potvrzuje i fakt, že děti mají o dvě esenciální aminokyseliny více než dospělí. V žádném případě nejsou vhodné výživové extrémy.

Mezi nesportujícími dívkami a chlapci je jen malý rozdíl v předpisové dávce proteinů za den, postačí si pamatovat objem 0,9 g na každé kilo aktuální tělesné hmotnosti. Podotýkám, jedná se skutečně o doporučení pro děti nezátížené sportem. Tato hodnota určená na běžný provoz se při vysokém stupni zátěže musí o něco málo navýšit, je-li dítě pohybově více exponované. Každá sportovní disciplína vyžaduje jiné proporce složek výživy.

## TUKY

- omega-3 EPA a DHA z mořských ryb jako jsou makrely a losos (Tyto tuky podporují imunitní systém a rozvoj nervové soustavy, zvláště pak mozku a funkce myšlení a učení.)

- omega-6 zejména ze slunečnicového oleje

Oproti dospělým není u dětí problém zařadit do jídelníčku vejce 2-3× v týdnu. Přes vysoký obsah cholesterolu obsahují vejce též velmi důležitý lecitin, který se též podílí na optimálních funkcích mozku. Jelikož je období dětského vývoje z největší části zasvěceno procesům učení a koncentrace, hrají tyto tuky velkou roli. Studie již mnohokrát ukázaly, že právě polynenasycené tuky typu omega-3 jsou v celém vývoji (již od prenatálního) velmi důležité.

Děti, které nekonzumují rybí tuk (ideálně omega-3) v tobolkách z doplňkové výživy, by měly jíst 2 porce tučných ryb týdně, aby do sebe dostaly ono tolik potřebné množství těchto nezbytných živin. Pro děti od 6 měsíců do 18 let je doporučováno 150-200 mg DHA (kysenina dokosaheksaenová), jedna ze dvou potřebných látek z rodu omega-3.

**SACHARIDY** představují vždy největší složku stravy.

- vhodné jsou ty se složitou povahou - škroby (stravitelné

polysacharidy), pektin, celulóza (vláknina)

- méně vhodné jsou jednoduché cukry: glukóza, fruktóza (v ovoci, medu a sladkostech)

Na rozdíl od jednoduchých cukrů se polysacharidy vstřebávají pomaleji, čímž poskytují energii pozvolna, prodlužují pocit sytosti (snižují potřebu dalšího pokrmu a další energie), jsou v procesu trávení šetrnější. Zbytky nerozpustné vlákniny urychlují pohyb střev a tím zabraňují hromadění odpadních látek ve střevech.

**PITNÝ REŽIM** mají děti podobný jako dospělý: 1,5-2 l čisté vody denně.

**VLÁKNINY** (ze zeleniny, ovoce a obilovin) nepotřebují děti tolik co dospělí (30-35 g denně), protože ji ještě neumí kvalitně strávit a naopak by jejich trávicí systém přetížila. Toto bývá častý problém přehnaně pečujících maminek. Vhodný objem je stanovený podle vzoru: věk dítěte + 5 g (desetileté dítě + 5 g = 15 g). Vysoký příjem vlákniny může způsobit také nižší vstřebávání vitamínů, minerálů, ale může způsobit i problémy s vyprazdňováním v dospělosti (tělo bude potřebovat stále vyšší dávky). Většina zeleniny je pro jejich trávení a střevní mikroflóru vhodnější tepelně upravená.

## SKLADBA JÍDELNÍČKU

Podíl živin:

- 15-20 % bílkoviny
- 55-75 % sacharidy
- 25-30 % tuky

Rozložení přísunu energie během dne v 5-6 dávkách:

- snídaně by měla nést 25 % (vůbec není vhodné ji vynechávat)
- dopolední svačina 10 %
- oběd 35 % (do oběda včetně potřebují přijmout větší část živin)
- odpolední svačina 10 %
- večeře 20 % (dostatečně objemná, nikoliv však vydatná)

## Rozloučení



Ve středu 5. listopadu nás náhle opustila naše milovaná cvičitelka **sestra Jarmila Šikolová – naše Hamila**. Kdo by ji v Sokole Pražském, ale i v Tyršově domě neznal. U nás, v Sokole Pražském, byla vedoucí všech sletových skladeb pro seniory po roce 1990, kdy se podílela na obnově. Byla autorkou současného sokolského kroje, ve kterém jednotu reprezentovala, kdykoliv a kdekoli bylo třeba. Vrátila se i do role našeho Kašpárka, kterému už v dorosteneckém věku propůjčovala svůj hlas (tehdy byl vodičem její pozdější manžel a župní starosta Miloš Šikola). Byla všude, kde bylo třeba přiložit ruku k dílu, ať to byla zpočátku práce v matrice, při přípravě šibřinek, akademií, a nikdy neodmítla pomoc komukoliv, kdo ji potřeboval.

Kde byla nejšťastnější? Samozřejmě, že v Sokole, kde jsme ji museli mít pro její sluníčkovou povahu všichni opravdu rádi a bude nám v tělocvičně hodně scházet, v našich srdcích ale zůstane.

*sestry a bratři  
z T. J. Sokol Pražský*

Dne 6.11.2014 náhle zemřel ve věku 37 let bratr Ing. **Dušan Drahoňovský**, Ph.D., vedoucí společenské komise vzdělavatelského odboru ČOS, člen Tělocvičné jednoty Sokol Pražský.

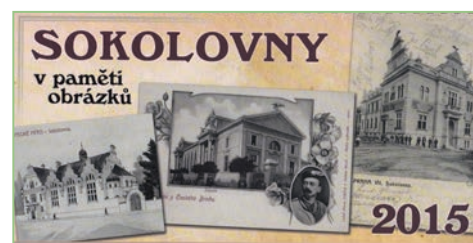
Odešel sokol, který si toto pojmenování, přes svůj mladý věk, právem zasloužil.

V Sokole Pražském cvičil v oddíle mužů všestrannosti, zúčastňoval se všech akcí, kde bylo potřeba pomoci, a to jako cvičenec i jako organizátor. Byl skromný, milý, obětavý a velmi vzdělaný. Byl i přirozenou autoritou u svých vrstevníků, mladších i starších sokolů. Spolu s nimi se zúčastňoval slavnostních akcí, které měla na starosti společenská komise vzdělavatelského odboru ČOS: akce ke slavným výročním České republiky apod. Skupina sokolů pod jeho vedením se v sokolských krojích zúčastnila i natáčení prvního dílu dokumentárně hraného seriálu České století, konkrétně příjezdu TGM na nynější Wilsonovo nádraží. Při Památném dni sokolstva 8. 10. 2014 pomáhal organizovat slavnostní shromáždění v Tyršově domě.

Ve své práci pro vzdělavatelský odbor ČOS měl velké plány do budoucna. Dohodl spolupráci velitelů Hradní stráže s jednotkou sokolů, kteří se pravidelně zúčastňují pietních aktů v sokolských krojích. Chtěl, aby tito sokolové svým výcvikem byli důstojným protějškem čestné jednotky Hradní stráže. Měl i další plány, např. s odborem všestrannosti ČOS připravoval konferenci cvičitelů. Není divu, že se měl stát prvním náměstkem vzdělavatele ČOS. Shromáždění, které ho mělo zvolit, se, bohužel, nedožil.

Bratr Dušan Drahoňovský bude sokolům, a nejen jim, velmi chybět. Nikdy na něj nezapomeneme.

*Miroslav Vrána*



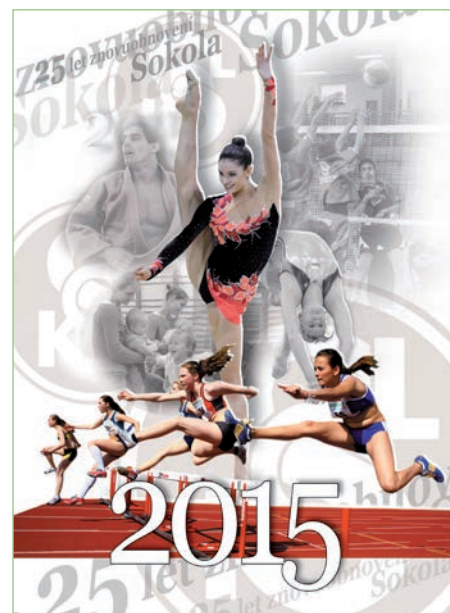
## Stolní a nástěnné kalendáře na rok 2015

Jak jsme již informovali v minulém vydání časopisu Sokol, v sokolské prodejně v Tyršově domě v Praze jsou v prodeji stolní kalendáře na rok 2015. Česká obec sokolská ale vedle stolního vydala rovněž, tak jako v předchozích letech, nástěnný kalendář pro rok 2015.

Stolní kalendáře je v sokolské prodejně k dostání již od poloviny října. Náklad tohoto kalendáře byl během krátké doby vyprodán, a tak byl dotištěn o potřebné množství. Tentokrát bylo u stolního kalendáře zvoleno téma „Sokolovny v paměti obrázků“. Obsahuje výběr starých fotografií a kreseb sokoloven, které poskytly jednoty a župy. Cena kalendáře činí 90 korun.

Od začátku prosince je v prodeji rovněž nástěnný kalendář. Na jeho tvorbě se podílely jednotlivé odbory ČOS, které na jednotlivé stránky vybraly fotografie představující jejich činnost. Mottem tohoto kalendáře je 25. výročí obnovení Sokola, které si v příštím roce připomínáme. Cena tohoto kalendáře je 50 Kč.

*-red-*



# PŘEDVÁNOČNÍ SWING



## Modrá

## Synkopa

amatérská swingová formace

### Vás zve na koncert

do Michnova paláce - zadní trakt Tyršova domu - Újezd 450, Praha 1 - Malá Strana

Naším hostem večera bude kontrabasový soubor

## Pink Panther

### Středa, 3. 12. 2014 od 20:00

### Vstupné dobrovolné

Pořádáno pod laskavou záštitou:



<http://www.sokol-cos.cz>



[www.praha1.cz](http://www.praha1.cz)