

Tělocvičná jednota Sokol Liberec I.

Nazdar !

Sokolské souzvuky

č. 1 – leden 2016

Ročník 6.

*Až se tě zeptá vlast,
jak ptá se léta zima,
co ty jí odpovíš
s očima zamženýma?*

*Nemusíš říkat víc
než děcko uplakané.
Jen smrt nás rozdělí,
A ani ta ne!*

(Jaroslav Seifert „Píseň domova“)

Obsah:

Úvodní slovo

Proč Sokolské souzvuky?

Metodika

Pohyb jako fenomén – 4

V době mezi slety...

Hry v místnosti

Nejenom pohybem živ je sokol...

Sokolská legenda Marie Provazníková

Proč tolik řečí kolem české národní identity?-

Od příchodu Slovanů po počátky českého státu

Historický kaleidoskop – Dvě Přemyslovny

Konference ve Wannsee

Mezinárodní den

památky holokaustu

Z historie české, z kroniky sokolské...

...dolů řekou.....

Vltava

Závěrečné slovo

Úpravy časopisu Sokolské souzvuky v roce 2016

Sokolský kalendář 2016

Úvodní slovo

Proč „Sokolské souzvuky?“

Rok 2016 a další – už šestý – ročník Sokolských souzvuků. Sama vlastně nevím, proč se s nimi trápím! Snad proto, že se stále přesvědčuji o tom, že v současném přetechnizovaném světě je nutno klást důraz především na způsob života a morální vlastnosti lidí, jinak se řítíme někam, odkud není návratu – a dopustíme-li to, je to vina nás všech!

Těsně před svátky jsem si docela náhodou koupila v „Laciných knihách“ eseje Arnošta Lustiga z let 1965 – 2008. Nevím, nakolik je v dnešní máločtoucí generaci známo jeho jméno, ale své strašné, úděsné zážitky z doby druhé světové války zachytil v celé řadě naprosto nepatetických, ale o to pravdivějších povídek, románů, esejí a novinových článků. Lustig si nevymýšlí, nehraje si se slovy, ale snaží se postihnout dobu a její problémy v celé její krutosti a pravdivosti. Zachycuje „příběhy lidí“ v extrémních situacích, aby dokázal klást otázky a odpovídat na ně. Těchto otázek je nekonečná řada a stále se opakují:

„Proč jsme se narodili, k čemu? Co se svým životem můžeme udělat? Jaký to má všechno smysl? Narodil se člověk, aby zabíjel, miloval, nenáviděl? Nebo

aby prošel životem, jako když po sobě stáhnete na toaletě vodu? Aby se nechal pro pravdu nebo křivdu upálit? Aby odvolal, či neodvolal? Aby lhal, kradl, podváděl? K čemu se narodil? To všechno protéká naší existencí jako řeka bez začátku a bez konce, v nepřehledném shonu, jemuž většinou nerozumíme. Je láska ze stejného soudku jako zášť? Odkud se mezi námi berou Hitlerové, Stalinové a Pol Potové a Caucescové, pro které má život těch ostatních menší hodnotu než prach pod jejich podrážkami? Odkud se vzala naše doba masových vražd, bezcennosti života? Odkud se berou Gándhijové, Masarykové, Matky Terezy, pro které je život bližních stejně cenný, jako jejich vlastní, ne-li více? Odkud se bere krása, ošklivost, účast, lhostejnost? Odkud to přichází a kam to směřuje? Najde člověk smysl své existence, nebo snad žádný není? Má člověk budoucnost, nebo vymře jako ptakopyskové?

To jsou otázky, na které si musí odpovědět každý sám. Jistě bude záležet na jeho výchově doma v rodině i ve společnosti, na jeho vzdělání, zkušenostech – na jeho vnitřní ochotě k sebereflexi a vyvozování důsledků z ní! Někde jsem četla, že lidský život má smysl jen tehdy, dá-li každý z nás do hry vše, čeho je schopen – především sám sebe!

V Lustigových esejích (i dalších knihách) najdete dobře formulované autorovy závěry a odpovědi. Jsou to jeho odpovědi a já jsem přesvědčená, že jsou správné a platné. Jenže – má – li to mít smysl - musí k těmto závěrům a odpovědím dospět každý z nás sám, musí se pro něj stát jakýmsi kritériem, kterým hodnotíme svoje skutky. To proto, že každý z nás je svým způsobem neopakovatelný, naprogramovaný a záleží jen na něm samotném, co ze svého života vytvoří.

Některé ze zmíněných závěrů:

Mravnost je vedle pravdy tím nejdůležitějším prvkem, teprve pak přijde krása, ale bez té se to také neobejde. Pravda, mravnost a krása vytvoří smysl a všechno dohromady trvalost. Člověk bez mravnosti je jen oblečené zvíře. Doba bez mravnosti je odsouzena k zániku, někdy beze stop, jindy s ozvěnou, které říkáme dějiny.

Známý černý myslitel Martin Luther King zavražděný v Americe se vyjádřil ve smyslu, že

- *člověka je nutno posuzovat podle charakteru, ne podle rasy, původu nebo náboženství*
- *nejvyšší hodnotou naší existence je pravda*
- *člověk by měl stát pevně na zemi a zároveň se vznášet do oblak*
- *je nutno důvěřovat v budoucnost člověka, v jeho možnosti a schopnosti ovlivňovat svůj život*
- *je nutno připomínat člověku, že smyslem života je radost z toho, že žijeme*

Otázek je to na začátek nového kalendářního roku víc, než stačíme promyslet. Ale bez jejich řešení nikam nedojdeme!

A tak začínám úvodním slovem už šestého ročníku Sokolských souzvuků – a jsem si vědoma toho, že se mnohým zdají některé statě nadnesené nebo se naopak týkají námětů, které nejsou důležité pro tělocvičnou a sportovní organizaci. Mnohým se určitě

zdá, že daleko důležitější je řešení ekonomických problémů, uhájení vlastní existence, pokud možno klid a pohoda bez zbytečného rozčilování nad problémy, o kterých předem víme, že je nerozřešíme. Jenže kdyby se takhle lidé chovali, nemohlo by dojít k žádnému pokroku, k žádnému vývoji, lidé by ustrnuli někde na úrovni člověka v době kamenné, svítili bychom loučí a ne elektrikou, vymoženosti moderní civilizace by pro nás byly fantasií, tak jak je předkládal svým čtenářům Jules Verne.

Nechci tvrdit a netvrdím, že by možná lidé byli v mnohém směru šťastnější a žili své životy v souladu s přírodou, od které se dnes vzdalujeme a kterou svévolně ničíme v domnění, že jsme tady na zemi pouze dočasně a že nás nezajímá životní prostředí ve kterém budou žít děti našich dětí. Dostáváme se do vnitřních sporů sami v sobě i ve společnosti národů světa, protože rozdíly mezi lidmi i mezi idejemi nebetyčně rostou a nikdo je nedovede účelně řešit.

A tak mi promiňte dnešní úvodní slovo, které mi s Lustigovými eseji leželo v hlavě celé letošní svátky. Připomínám jenom, že Sokol je organizace, která by měla vzdělávat tělo i ducha člověka, takže je na místě ujasnit si svoje životní přesvědčení – a žít podle něho!

Jarina Žitná, (Literatura: Arnošt Lustig „Eseje“ – vybrané texty z let 1965 – 2008.)

Metodika

Pohyb jako fenomén – 4

Dynamika

Mluvíme-li už o pohybu jako takovém i o jeho zákonitostech, nesmíme zapomenout na dynamiku pohybu, která teprve korunuje dílo. Má výjimečnou úlohu ve stavbě, formě i výrazu pohybu. U pohybové skladby je to právě její dynamika, která do velké míry určuje její úspěšnost u diváků i u cvičenců.

Dynamikou rozumíme odstupňování síly svalové, ale také intenzitu vnitřního prožitku, míru napětí, která cvičenci potřebují, aby plně vyhověli vybrané hudbě.

Síla svalová i intenzita vnitřního prožitku se projevují aktivní reakcí – napětím a pasivní reakcí – uvolněním. Právě střídání napětí a uvolnění je typické pro správně připravenou skladbu.

Od normálního napětí v základním držení těla vede aktivní stupnice vzhůru až do maximálního napětí, pasivní stupnice naopak až k maximálnímu uvolnění. Stupnici napětí směrem vzhůru je možné nazvat excentrickou, protože pohyb vychází z centra a šíří se směrem k periférii. Naopak napětí koncentrické směřuje k centru páteře.

Svalovou sílu můžeme vyvinout buď najednou, nebo ji můžeme zvolna stupňovat. Stejně lze i napětí zeslabovat. Rychlé vyvolání síly využíváme v pohybových akcentech, úsečných, rychlých pohybech i při švihovém pohybu. Dosáhneme ho rychlým svalovým napětím, které se týká buď celého těla, nebo jenom některých jeho částí, může být i zaměřeno přímo na některou svalovou oblast. Naopak rychlého zeslabení dosáhneme okamžitým svalovým uvolněním. Používáme ho při volných pádech celého těla nebo jeho částí a při uvolnění jednotlivých svalových oblastí.

Postupné stupňování nebo zeslabování síly spojujeme s pohyby vedenými. Při cvičení je nutno využívat stupňování a zeslabování intensity (síly) pohybu - zvýšení intenzity v hudbě by měla odpovídat i zvětšená dynamika pohybu.

Napětí a uvolnění pohybu přímo souvisí s dýcháním. „Dechová kázeň“ je podmínkou správného provedení každého pohybu. Je třeba soustavně dohlížet na správné dýchání cvičenců odpovídající tempu hudby a zároveň pravidelnému střídání vdechů a výdechů.

Nežádoucí je především zdržování dechu při zvýšeném napětí, vedoucí ke křečovitému pohybu, stejně je třeba soustředit se i na dostatečně dlouhý, plynulý výdech. Stupnici napětí a uvolnění nepoužíváme pouze schematicky přímo ke cvičení, ale také k rozvinutí duševních schopností – tzn. vyprovokování největšího vypětí sil a naopak k dosažení maximálního uvolnění a celkové relaxaci.

Cílem dobré pohybové skladby je maximální dynamika, která dostatečně zatěžuje cvičence kondičně, ale poskytuje jim možnost vnitřního prožitku a pocitu vnitřního naplnění! Autoři by na to měli pamatovat – doufejme, že nezůstaneme pouze u zbožného přání.

Jarina Žitná (literatura „Základy taneční gymnстики“ Markéta záděrová - Kytýřová

V době mezi slety...

Je za námi sokolské Brno i slavnosti v Plzni, nastal všední den, kdy je nutno soustředit práci cvičitele především na kvalitu cvičebního procesu, což znamená věnovat se především kondici cvičenců a jejich pohybové kultuře. Tu budeme zase potřebovat – a už to bude docela brzy. V zájmu výcviku pohybového vnímání, pocitu spolupráce a orientace v prostoru by přece nemělo být problémem zařazování krátkých pohybových vazeb, případně jednoduchých etud. Cvičenci by ani nemuseli vědět, že něco nacvičují. Při tom potřeba krátkých pohybových skladeb je vzhledem k veřejným cvičebním hodinám a akademiím nezanedbatelná.

Dnes uváděná etuda je opravdu primitivní s velmi jednoduchými a opakovanými vazbami – a tak, jak je napsána se hodí především pro žákovské kategorie. Kladem je, že píseň je obecně známá, dá se zpívat a je nahrána na nejrůznějších CD. Pokud se budou jednotlivé nahrávky lišit, není pro žádnou cvičitelku problém upravit pohyb podle svého. Takže:

„Na Okoř je cesta....“

Hudba - CD „Montgomery“- nejlepší trampské písně – č. 11

ZP – cvičenky v postavení značka – značka do šířky i do hloubky, čelem k HT – stoj spatný - připažit

Předehra – 2 takty 4/4

I.- II 1 - 8 osm mírných hmitů podřepmo

1. osmitaktí – 8 taktů 4/4

- I. 1 - poskok na levé, pokrčit přednožmo pravou – volně připažit
 2 - poskok na pravé, pokrčit přednožmo levou
 3 – 4 = 1 – 2
- II. 1 – 4 čtyři cvalové skoky vlevo, začíná levá – upažit
- III. = I. ale opačně (začíná poskok na pravé)
- IV. = II. ale opačně (vpravo, začíná pravá)
- V. 1 – 4 čtyři kroky vpřed L, P, L, P – čelnými oblouky dolů vzpažit zevnitř
- VI. 1 – 4 čtyři kroky vzad L, P, L, P – čelnými oblouky dovnitř upažit
- VII. 1 - výkrok levou vlevo
 2 - přinožením pravé mírný podřep (přídup !) – mírný hrudní předklon a předklon hlavy – tlesk vlevo dole před tělem
 3 – 4 = 1 – 2 ale opačně
- VIII. 1 - výkrok levou vlevo – vzpřim trupu i hlavy – upažit poníž
 2 - přinožením pravé mírný podřep (přídup !) – skrčit předpažmo

- zkřížmo
- 3 – 4 výkrokem pravé vpravo a přinožením levé stoj – vzpřím trupu i hlavy – skrčením připažmo a vztyčením dlaní připažit (odtlačit!)
- 2. osmitaktí - 8 taktů 4/4**
- I. 1 – 2 výkrokem levé zevnitř výskok na levé, zanožit pravou – předpažením vzpažit
- 3 - krok pravou na místě
- 4 - krok levou na místě
- Ve 3. a 4. době připažením upažit
- II. = I. ale opačně (v 1. době II. taktu připažením a upažením vzpažit)
- III. 1 - stoj přednožný levou – připažením předpažit
- 2 - stoj únožný levou - upažit
- 3 - stoj přednožný levou – předpažit
- 4 - přinožením levé stoj – připažit
- IV. = III. ale opačně (pravou)
- V. 1 – 2 přísuný krok levou vlevo
- 3 – 4 výkrok levou vlevo – mírný úklon vpravo (odklon!)
- V 1. a – 4. době velkými čelnými kruhy a oblouky vlevo paže vlevo povýš – hlava sleduje pohyb paží
- VI. = V. ale opačně (cvičenky se vrátily na své místo)
- VII. – VIII.
- 1 – 4 přísuným krokem vlevo celý obrat vlevo na levé (zády k HT)
- 5 - 6 přísuný krok pravou vpravo
- V 1. – 6. době čelnými kruhy a oblouky vzpažit
- 7 – 8 přinožením levé stoj – skrčením připažmo a vztyčením dlaní připažit (odtlačit!)

Celá vazba se opakuje v postavení zády k HT – v VIII. taktu 2. osmitaktí cvičenky stojí čelem k HT!

V nahrávce na CD „Montgomery“ nejlepší trampské písně následuje

Mezihra - 2 takty 4/4

- I. – II. 1 – 8 osm mírných hmitů podřepmo

Dále se opakují obě osmitaktí – cvičenky končí čelem k HT.

Pro starší cvičence!

V I. a III. taktu nahradit poskočný klus klusovými kroky na místě a cvalové skoky stranou v II. a IV. taktu rychlými přísunými kroky. Stejně tak výskoky v I. a v II. taktu druhého osmitaktí obměnit pouhým výponem.

Celá etuda je soustředěna především na pohyb nohou – je zařazen poskočný klus, klus, chůze, cvalové skoky, případně přísunné kroky stranou doprovázené pohybem paží a změnami místa.

Je nutno dbát na rozlišení jednotlivých kroků, pružnost jejich provedení, přesný pohyb paží a dodržování určených poloh, hlava stále sleduje směr pohybu.

Pro zpestření a procvičení!

Je možno měnit ZP cvičenek

- cvičenky A začínají čelem, cvičenky B zády k HT

- cvičenky A i B jsou postaveny čelem k sobě a cvičí proti sobě buď zrcadlově (podstatně snadnější) nebo přesně podle popisu, to je vlevo – vpravo (obtížnější verze)
- kánonicky - cvičenky A začínají I. taktem 1. osmitaktí
cvičenky B začínají I. taktem 2. osmitaktí
- je možno měnit směr cvičení nejlépe různou velikostí obratu v VII. – VIII. taktu 2. osmitaktí, případně poskoky v I. a III. taktu 1. osmitaktí
- celou vazbu je možno cvičit v kruhu (bokem, čelem zády na střed kruhu) – buď přesně podle popisu, nebo ve vhodnou dobu zařadit obrat

Uvedené způsoby různého ZP umožňují cvičenkám „hrát“ si s pohybem, využívat prostor a posilovat pohybovou paměť – nehledě na to, že jsou vítaným zpestřením!

Příjemnou zábavu přeje

Jarina Žitná

(Pokud už tuto etudu ode mne znáte, omlouvám se!)

Hry v místnosti

Je zima – alespoň podle kalendáře. Bohužel, letošní příděl sněhu se zatím nedostavil. Právě proto uvádím dnes celou řadu drobných her v místnosti (klubovně, tělocvičně) vhodných pro večery na chatách při lyžařských zájezdech, případně na schůzkách v klubovnách. Jsou to většinou hry, které nevyžadují příliš mnoho místa, ale soustředí se na procvičení drobné motoriky, sluchu, postřehu, vtipu i vědomostí.

Bitva o papíry

Na podlahu rozházejte tolik čtvrtek papírů, aby jich bylo o jednu méně než bude hráčů. Na povel se začnou hráči volně pohybovat po ploše, ale nesmí šlapat na ležící papíry. Vedoucí buď hraje melodii na kytaru, nebo vypráví nějakou historku. Jakmile přestane hrát nebo mluvit, hráči se okamžitě snaží postavit na jeden z papírů. Ten, kdo na něj položí nohu, zabírá ji pro sebe. Na koho žádná ze čtvrtek nezbyla, vypadá z další hry. Vedoucí pak odebere ze země další čtvrtku a hra pokračuje. V každém kole se odebere jedna čtvrtka a vypadá další hráč. Nejnapínavější bývá poslední kolo, kdy kolem posledního papíru krouží poslední dva hráči, vítězí ten, který ho obsadí.

Hraje celé družstvo, výcvik postřehu, rychlosti a pohotovosti.

Potřeby – čtvrtky papíru

Noční souboj

Hráči si zastrčí za pásek na pravém boku šátek, alespoň jeho polovina musí volně splývat. Hraje se ve tmě, po zhasnutí se hráči volně pohybují po místnosti a snaží se vytrhnout jinému hráči šátek a tím ho vyřadit ze hry. Hra trvá tak dlouho, dokud ve hře nezůstane poslední hráč. Šátek si nikdo nesmí přidržovat rukou.

Hrají všichni proti všem, výcvik obratnosti, sluchu, pohotovosti.

Potřeby – šátky pro každého z hráčů.

Přenášení kaštanů

Připravta a vyznačte v místnosti trať, pokud možno ne úplně rovnou. Na startu leží malá hromádka kaštanů. Úkolem každého hráče je dopravit je co nejrychleji do cíle – je zakázáno strkat kaštany do kapes, za košili, je možno použít pouze ruce, přenášet je v podpaží, pod bradou, případně i mezi nohama. Když závodníkovi upadne některý kaštan cestou, musí ho nechat ležet. Rozhodující je počet správně přenesených kaštanů

do cíle – vítězem je ten, který jich přenesl nejvíce. Při shodě počtu přenesených kaštanů je rozhodující dosažený čas.

Hraje postupně celé družstvo, třeba i na několik kol. Výcvik rychlosti a obratnosti.

Potřeby – kaštany, případně jiné drobné předměty stejné velikosti.

Medvěd ve srubu

Hru je možno uvést legendou z dalekého severu. Zlatokopové obývají společně malou chatu, jednou v noci se jim do srubu dostane medvěd, ucítí lidský pach a snaží se zlatokopy dostat, ti se ovšem snaží nebezpečí uniknout, mohou se různě schovávat a krýt, ale nemohou opustit srub – místnost. Medvěda určité losem, ostatní hráči představují zlatokopy. Všichni mají zavázané oči – ve srubu byla tma! Medvěd se snaží ulovit kořist, zlatokopové prchají a snaží se dostat z jeho dosahu. Koho se medvěd dotkne, vypadá ze hry, sundá si šátek a posadí se někam, kde nebude překážet. Medvěd během hry občas zabručí – pro orientaci hráčů. Když jsou všichni zlatokopové pochytáni, začíná hra znovu, medvědem se stává hráč, který byl chycen nejdříve (nebo nejpozději! Je třeba určit předem!)

Hraje celé družstvo, výcvik hmatu a sluchu, pohotovosti a rychlé orientace v prostoru.

Potřeby – šátky pro každého

Běh kolem klubovny

Závodí jednotliví členové družstva, jeden po druhém. Závodník má zavázané oči, úkolem je oběhnout třikrát místnost, ale musí se při tom dotknout předem označených bodů (rohů místnosti, označených kusů nábytku a pod.) – teprve pak může pokračovat po určené dráze dál. Vyhrává ten, kdo splní podmínky a má nejlepší čas. Je možno hrát jako jednotlivci, nebo družstva (pak rozhoduje součet časů členů jednotlivých družstev).

Obměna: na trať je možno vypustit více hráčů po sobě (vzájemně se pak pletou!)

Hra jednotlivců. Výcvik rychlosti, hmatu a obratnosti.

Potřeby – šátky a stopky

Šest čtverců

Na jednu stranu místnosti umístěte šest papírových čtverců, na každém je napsáno jedno slovo (na př. výprava, prázdniny, postřeh, vajíčko, podlaha, úkol a pod. To je úplně jedno), případně nákres zvířete, dvojciferné číslo nebo sestavy různých počtů malých koleček). Každý z hráčů má připravený papír se stejným nákresem prázdných čtverců. Na povel je hráčům odkryt nákres čtverců na stěně, aby si ho mohli dobře prohlédnout. Když si hráč myslí, že si zadaný úkol pamatuje, vrátí se ke svému nákresu prázdných čtverců a z paměti na něj přenesou to, co si zapamatoval. Pak předloží svůj záznam vedoucímu. Pokud je vše v pořádku, zaznamená si vedoucí jeho výsledný čas, pokud je v nákresu chyba, je hráč poslán zpět, aby ji opravil, čas ovšem stále běží. Zpět může být poslán maximálně třikrát, neopravené chyby pak znamenají přípočet 15 vteřin k výslednému času. Konečné pořadí je určeno výsledným časem každého hráče.

Obměna: Na prohlídku úkolu je předem určen čas, na př. jedna minuta, pak jsou čtverce zakryty a hráči zaznamenávají, co si zapamatovali. Nákresy jsou pak odevzdány současně a rozhodujícím kritériem je počet správně zakreslených údajů.

Hra jednotlivců, je však možno sčítat i výsledky hráčů jednotlivých družstev. Hra klade nároky především na paměť, ale i na prostorovou orientaci cvičenců.

Potřeby – předem připravené nákresy čtverců na stěnu, ale i čistých nákresů pro každého hráče.

Veselý souboj

Dva hráči se zavázanýma očima obcházejí stůl, levou rukou se stále přidržují jeho desky, v pravé mají ručníc s jedním koncem uvázaným na uzel (možno použít i „peška“). Hráči se snaží přiblížit k sobě a vzájemně se vyplácejí svázaným ručnícem, zároveň se snaží uhýbat před zásahem od protihráče.

Hra je zábavná pro hráče i pro přihlížející, posiluje sluch, obratnost a pohotovost.

Potřeby – šátky, svázané ručníc (pešky)

Šerm lžícemi

Hraje se ve dvojici, každý hráč má dvě lžice. Na tu v pravé si položí bramboru, kterou se snaží bránit proti protivníkovi, levou se naopak snaží útočit a shodit bramboru protivníkovi. Prohrává ten, komu brambora spadne na zem. Přidržovat bramboru rukou je zakázáno.

Obměna – hrají dvě družstva proti sobě, každý proti každému! Prohrává družstvo, které dříve ztratilo všechny brambory.

Hra dvojic, případně družstev, posiluje obratnost, pohotovost.

Potřeby – lžice a brambory.

Hry v místnosti ovšem s různým zaměřením byly vybrány u Encyklopedie her Miloše Zapletala.

Nejenom pohybem živ je sokol

Sokolská legenda – Marie Provazníková

Osobně jsem se s ní setkala pouze jednou – na XI. Všesokolském sletě v roce 1948. Dostala jsem se k ní asi do blízkosti 20 – 25 metrů, když skončily tzv. „Sletové dožínky“ (poslední sletový den po vystoupení armády). Že bych snad s ní mohla mluvit – to ne! Byla jsem jednou z nadšených dorostenek, cvičících ještě jednou na „dožínkách“ „Bílé kroužky“ – a když bylo po všem, chytily jsme ji docela náhodou na nástupišti a zdvihly ji na ramena. V opáleném obličejí měla nezdravě rudofialovou barvu – chápaly jsme, že to bylo z rozčilení. Slet totiž skončil jednoznačným a naprostým úspěchem a měl být začátkem další sokolské práce ve svobodné vlasti. Teprve později mi došlo, že to bylo v době, která byla předzvěstí zákazu a zrušení Sokola – a zatím co my, nadšené holky, jsme jásalý a děkovaly, ona už věděla, co na nás čeká.

Jako vedoucí československé gymnastické reprezentace a čelná funkcionářka FIG (Mezinárodní gymnastická federace) odjížděla bezprostředně po sletě na OH do Londýna – a už na tom seřadišti musela vědět, že domů se vracet nebude. Jako čelnou činovnici ČOS ji doma nečekalo nic dobrého.

Sestra Marie byla profesorkou tělesné výchovy z povolání. Vystudovala na dívčím gymnasiu v Praze a ve studiích pokračovala na Karlově univerzitě, kde také v roce 1915 vykonala závěrečnou zkoušku z tělocviku. Už ve 28 letech se stala členkou náčelnictva ČOS, v roce 1932 byla zvolena náčelnicí ČOS a v této funkci působila až do uzavření

Sokola na počátku druhé světové války v r. 1938. Po válce pokračovala ve své práci náčelnice ČOS – až k tomu hořkému konci, kdy byla v Londýně nucena opustit své místo i družstvo gymnastek otrěsených náhlou smrtí Elišky Misákové během závodu (obrna) a přece se radujících se z olympijského zlata. Družstvo se vrátilo domů bez ní – zastoupila ji sestra Nora Budeusová.

V londýnském exilu zůstala téměř do konce roku 1948, pak přesídlila do USA, kde pracovala jako učitelka tělesné výchovy a sokolská pracovnice v Americké obci sokolské. Roku 1950 byla zvolena náčelnicí „Ústředí čs. Sokolstva v zahraničí“. Roky ubíhaly a sestře Marii se podařilo dožít se svobodné vlasti a obnovení Sokola doma v Československu. Zemřela 11. ledna 1991 – v nedožitých 101 letech.

Jméno Marie Provazníkové je v dějinách sokolstva a vůbec tělesné výchovy v naší vlasti skutečným pojmem. Prožila se Sokolem nejen krásná léta rozvoje v období první republiky, ale i těžkou dobu válečnou a dlouhé roky v exilu v USA.

Byla výbornou organizátorkou, přísnou cvičitelkou a milovanou náčelnicí s obrovskou morální autoritou. Tu si plně zasloužila svým nesmlouvavým sokolským přesvědčením, přímým a sesterským jednáním – takže byla plně respektována cvičitelkami i cvičenkami, na které se mohla vždy a všude plně spolehnout.

Okruh těch, které ji znaly osobně se v poslední době výrazně ztenčil – ale její jméno zůstalo v povědomí sester jako představitelky náčelnice, která by měla být i v dnešní době příkladem – teprve před několika lety mi došlo, že slovo náčelník nebo náčelnice označuje toho, kdo stojí „na čele“ (dnes bychom asi řekli „v čele“) a svou prací a autoritou ovlivňuje celé sokolské hnutí. Osobností typu Marie Provazníkové se nerodí příliš mnoho, tím spíš je musíme hledat, podporovat a vážit si jich!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

V současnosti je asi jedním problémem z mnoha, že ani ve státě ani v Sokole nebo jiných organizacích nemáme dostatečné množství „autorit“. Kromě toho současný systém obecné nedůvěry všech proti všem, výrazně poškozují veškerou aktivní úspěšnou činnost!

Proč tolik řečí

kolem české národní identity?

Protože je jich na veřejnosti málo a pokud se o identitě národa mluví, je to jen prázdné povídání bez citu a bez přesvědčení. A přece je to právě dnes téma značně ožehavé a v době „novodobého stěhování národů“ nanejvýš potřebné. Na podzimním srazu cvičitelek žen a seniorek nám na toto téma přednášela sestra Anna Hogenová, její článek jste si mohli přečíst i v minulém čísle Souzvuků. Kolem 17. listopadu jsem náhodou zahlédla v televizi anketu s vysokoškolskými studenty u kolejí v Harcově, v Liberci! Každý soudný člověk musel být ohromen hloubkou prázdnoty těch odpovědí. Vrcholem bylo, když dvacetiletá studentka nesměle prohlásila, že 17. listopadu – to bylo asi něco kolem Palacha.

Nemyslím si, že každý musí mít zájem přímo o dějepis, ale jsou data, ve kterých se měnil náš svět a která zanechala odezvu v našich životech – a to nejenom v době, kdy se stala, ale i dnes a v budoucnosti! Tyto události se zapsaly nesmazatelně do života národa a tedy i do toho, co jmenujeme národní identitou. Tím více se musím podívat úrovní znalostí a orientace ve světě u budoucí inteligence. A teď to důležité! Čí je to vina? Rodičů, školy, sdělovacích prostředků, nás všech? Jak to, že jsme se dopustili a stále dopouštíme neodpuštělného hříchu výchovy k národní nevědomosti, možná i

k pohrdání k hodnotám, které vytvořily z České republiky obecně ve světě vážený stát, známý svou demokracií, humanismem a obecným vzděláním?

V Sokole nejsme schopni nahradit vše, co jsme dosud my všichni zanedbali. Můžeme se však alespoň pokusit o nápravu – ne násilně, ale všude tam, kde to jen trochu jde! Vlastním příkladem, vhodným slovem, upozorněním na literaturu, na události, které měly svůj původ myšlenkový u nás a ovlivnily celou Evropu. K tomu ovšem potřebujeme vědomosti, abychom mohli zasvěceně odpovídat, případně přiznat, že něco neznáme, ale jsme schopni to najít v chytrých knihách.

Nejsem historik a o mnoha událostech, které jsou důležité, toho vím sotva víc než málo, ale přesto se pokusím o stručnou rekapitulaci významných období národa, která poznamená národní identitu vytvářela. Méně vznešeně bychom na otázku „proč“ mohli lapidárně říci: „protože, abychom nebyli b..í!“

Zastavení číslo 1 – od příchodu Slovanů po počátky českého státu

Rozhodně jsme na naše domovské území ve střední Evropě nepadli s nebes. Ještě před příchodem Slovanů zde žila další etnika a kultury, podle archeologických nálezů to byli především Germáni a Keltové. Slované sem přicházejí teprve v 5. – 6. století a nějakou dobu zmíněná etnika žijí vedle sebe.

Někdy v r. 623 dochází v západoslovanských zemích k povstání proti nadvládě kočovných Avarů. Do čela povstání se postavil francký kupec Sámó. Jádro jeho říše leželo na jižní Moravě a nížinaté oblasti jižního Slovenska. Boje s franckou říší trvaly až do roku 658 nebo 9 a končily Sámovým úmrtím – což znamenalo i konec jeho říše.

Na naše území proniká nová nauka – křesťanství, roku 831 údajně pasovský biskup pokřtil všechny Moravany. Do let 832 – 33 klademe základy tzv. „Velkomoravské říše“, jejíž základy položil Mojmír I., který k Moravě připojil Nitransko. Jeho nástupcem se stal Rastislav I. podporovaný německým panovníkem. 13. ledna 845 bylo 14 českých knížat pokřtěno v Řezně. Boje Čechů s franckou říší v následujících letech pokračovaly, významnou událostí se ovšem stal příchod křesťanských věrozvěstů Cyrila (Konstantina) a Metoděje na Moravu. Bylo to vyvrcholení Rostislavových snah o nezávislost na bavorském biskupství, Oba věrozvěstové byli na Moravu vysláni byzantským císařem Michalem. Rastislav se nakonec r. 864 podrobil franckému králi a následovala neklidná doba, kdy se ne trůně Velké Moravy střídali panovníci, kteří se urputně snažili o vlastní nadvládu. Z důležitých osob je zde nutno jmenovat především Svatopluka, který v protifranckém povstání r. 871 přešel na stranu Velké Moravy a v čele jejích bojovníků francké vojsko porazil. Za Svatoplukovy vlády zažila Velkomoravská říše největší rozkvět.

Poměry v zemi v době cesty knížete Svatopluka k moci v letech 870 – 71 byly jediným krvavým zápasem o moc, při němž vítězství se střídavě klonilo na stranu jednotlivých uchazečů. Důležitou roli ovšem v té době hrála misie Cyrila a Metoděje, kteří hlásali slovo boží slovanským, tedy obecně srozumitelným jazykem, starali se o vzdělání obyvatelstva – naučili ho psát a číst. To byl velký kulturní krok vpřed. Při návštěvě Říma u papeže Hadriana II. Konstantin onemocněl a r. 869 zemřel. Metoděj se v hodnosti papežského legáta vrátil na Moravu a později v r. 880 dosáhl hodnosti arcibiskupa panonské diecése, která byla papežskou bulou Jana VIII. na Moravě zřízena. Důležité bylo, že bylo při bohoslužebné liturgii povoleno užívání slovanského jazyka a římská kurie vzala Moravu pod přímou ochranu.

V r. 883 se na Svatoplukově dvoře objevil český kníže Bořivoj s manželkou Ludmilou, aby se tu dal pokřtít – Češi byli v té době závislí na Velkomoravské říši. Bořivoj dal po svém návratu do Čech postavit kostel sv. Klimenta na Levém Hradci.

R. 885 umírá Metoděj a v následujících letech dochází ke střetům Moravanů s kočovnými Maďary, ale stále má Velká Morava svrchovanost nad českými kmeny. Svatoplukovým nástupcem se stal jeho syn Mojmir II.

V červenci r. 895 se Čechy odtrhly od Velkomoravské říše a zástupci českých kmenů vedeni Přemyslovcem Spytihněvem slíbili na říšském sněmu v Řezně věrnost franckému panovníkovi. Tím bylo odtržení Čech od Velké Moravy dokončeno a r. 908 Velká Morava padla rozvrácena maďarskými nájezdy.

Do dalšího období ranného středověku v letech 915 – 1197 klademe počátky českého státu a stále častěji se setkáváme v postavami i činy potomků bájného Přemysla Oráče – Přemyslovci.

Pokračování příště! Doufám, že si nepřipadáte jako ve škole! To bych nechtěla – ale uznávám, že jsem kantorka se vším všudy.

Jarina Žitná

Historický kaleidoskop

Dvě Přemyslovny

Teta a neteř – pohnuté osudy dvou významných žen z Přemyslova rodu stojí za připomenutí. Ta starší

Kunhuta

se narodila někdy v lednu 1265 a zemřela 27. listopadu 1321 a byla dcerou Přemysla Otakara II. a Kunhuty Haličské.

Je známa především jako abytyše kláštera sv. Jiří na Hradčanech, za jejího života tam vznikl *Pasionál abytyše Kunhuty*, vynikající dílo, které v šesti textech popisuje Kristovo umučení, je bohatě ilustrováno a z něj pochází i nejstarší dochované barevné vyobrazení českého dvojocasého lva. Pasionál je od r. 2005 národní kulturní památkou.

Sama Kunhuta neměla právě lehký život, v její době došlo k vážnému dynastickému sporu mezi jejím otcem Přemyslem Otakarem II. a Rudolfem Habsburským. V tomto boji Přemysl prohrál a byl zabit v bitvě na Moravském poli. Žila pak celkem spokojeně v ženském klášteře, dokud ji její bratr Václav z dynastických důvodů neprovdal do Polska za Bohuslava Mazovského. Porodila mu tři děti, ale nakonec utekla zpět do Čech a její manželství bylo na přimluvu jejího bratra rozvedeno. Stala se pak abytyší v benediktinském klášteře sv. Jiří a sem se za ní utíkala pro ochranu i posilu její neteř

Eliška

provdaná za Jana Lucemburského a matka syna Václava, později nazývaného Karel, který se stal římským císařem a „otcem vlasti“.

Eliška se narodila 20. ledna 1292, jako dcera Václava II. a Guty Habsburské. Byla vychována ve svatojiřském klášteře a po nenadálé smrti svého bratra Václava III. (1306 v Olomouci) byla jedinou dědičkou trůnu. Na ten po Václavově smrti usedl nejříve Jindřich Korutanský, manžel její rodné sestry Anny. Tahanice o trůn však pokračovaly, Jindřich byl vyhnán Rudolfem Habsburským, později se vrátil do Čech a na trůn, ale příliš se na něm neohrál. Elišku chtěl provdat za jakéhosi bezvýznamného velmože, ale ta za pomoci českého panstva nejen tento sňatek odmítla, ale ještě se jí podařilo utéci ze

zajetí. Po pravdě řečeno, panstvo tu hájilo především svoje zájmy a tak při vyjednávání o sňatku nejdříve odmítlo Walrama, bratra nového říšskoněmeckého krále Jindřicha II. Lucemburského, ale raději si zvolili jeho syna Jana, kterému bylo čtrnáct, když si 1. září 1309 bral osmnáctiletou Elišku. Eliška byla hrdá na svůj rod, ale Jan k Českému království nijak nepřilnul. Po prvních celkem šťastných letech se dostali do sporu, ve kterém Elišku podporovalo české panstvo. Eliška se pak snažila o vlastní politiku, ale Jan to řešil jejím uvězněním a odebráním třech nejstarších dětí. Mezi nimi byl i pozdější „otec vlasti“ Karel IV. Eliška žila nejdříve u své dcery Markéty v Rakousku, nakonec však přišla i o toto útočiště a dožila doma z podpory svých příbuzných, jako královna už vystupovala jen naprosto výjimečně. Zemřela opuštěná 28. září 1330.

Janovi se často vytýká, že žil neustále v cizině a zúčastňoval se všech možných válek. To je pravda, ale zapomíná se na to, že byl vynikajícím diplomatem a jako takový české zemi skutečně prospíval. Padl v bitvě u Kresčaku, ve které bojoval už úplně slepý.

Konference ve Wannsee

Wannsee je zámek v blízkosti Berlína. Tam se v úterý 20. ledna 1942 konala velmi tajná konference, na které se sešli přední nacističtí činníci v čele s Richardem Heydrichem. Z prominentních jmen tu byl ještě šéf gestapa Heinrich Müller a ředitel hlavního úřadu pro bezpečnost Říše Adolf Eichman.

Na programu konference byl pouze jediný bod – konečné řešení židovské otázky. Návrh na systematické vyvraždění Židů byl přijat bez problémů. I když mezi židovskými občany Německa byli vědci, umělci, vážení obchodníci, vynálezci – nacisté je považovali za něco jako „podlidí“. Viděli v nich hlavní příčinu své porážky v první světové válce – a tak rozhodli. Toto rozhodnutí se týkalo nejen německých Židů, ale Židů vůbec. Na základě tohoto rozhodnutí došlo k tomu, co dnes označujeme jako holokaust. Vyvlastnění všeho majetku, ztráta občanských práv, perzekuce a nakonec masové vraždění a plynové komory. Něco podobného svět – přes všechny hrůzy minulých válek – nepoznal!

Nebylo to totiž vraždění v boji, ale systematicky prováděná genocida, jejímž cílem bylo úplné zničení Židů jako národa.

Konference a její výsledky byly přísně tajné a utajení bylo perfektní.

Teprve v r. 1947 Američané našli v archivu jednoho z říšských ministerstev jedinou zachovalou kopii písemného zápisu tohoto aktu. Tuto kopii pořídil říšský podsekretář Martin Luther. V roce 2001 byl natočen film podle jeho zápisů a autoři se v něm snažili o co nejpřesnější rekonstrukci této události, která neblaze předznamenala věci příští.

Mezinárodní den

památky obětem holokaustu

27. ledna 1945 Američané osvobodili koncentrační tábor Osvětim v Polsku. Vypráví se, že když vojáci viděli, co se tam stalo, úplně zdivočeli a generál Eisenhower nařídil všechno zaznamenat a nafilmovat, tak, aby byla zdokumentována příšerná skutečnost (jsem přesvědčena, že to v podstatě vlastně ani nešlo!) Správně předpověděl, že se časem najdou o takoví, kteří budou tuto hrůznou skutečnost zlehčovat nebo úplně popírat – což se už několikrát stalo a stává se i dnes.

Nemyslím si, že by výlet za poznáním Osvětimi nebo jiného podobného zařízení bylo něčím příjemným. Naopak! I tak jsem však přesvědčena, že každý z nás – a hlavně naše mládež, která se narodila až po válce, by měl alespoň jednou navštívit a vidět na vlastní

oči stopy hrůzy, která se vymyká lidskému rozumu. Vidět to, čemu se i vlastní zrak vzpírá věřit – ukázkou, kam až může lidstvo přivést fanatismus nejhrubšího ražení – protože tady už nacisté – lidé naprosto přestali být „lidmi“!

Jarina Žitná

Z historie české, z kroniky sokolské...

- 1.1. 1892 se narodil Dr. Jindřich Vaníček, dlouholetý legendární náčelník ČOS v létech 1892 – 1926
- 4.1. 1874 se narodil Josef Suk, hudební skladatel, autor sokolského pochodu „V nový život“ (tři úvodní fanfáry tvoří současnou znělku ČOS).
- 7.1 1990 se sešlo ve Sjezdovém paláci v Praze 3500 sokolů, včetně delegací z ciziny, k obnově Československé obce sokolské – první řádný sjezd
- 11.1.1932 zemřel JUDr. Josef Scheiner, starosta ČOS a Svazu slovanského sokolstva, podporoval T. G. Masaryka osobně i z pověření ČOS.
- 11.1. 1991 zemřela v USA ve věku nedožitých 101 let Marie Provazníková, náčelnice ČOS létech 1931 – 1948. Urna s jejím popelem převezena v roce 1991 do sokolského hrobu v Krematoriu v Praze – Strašnicích.
- 14.1. 1854 se narodil Vojtěch Hynais, malíř, tvůrce opony Národního divadla v Praze, autor mnoha sokolských plakátů
- 14.1. 1896 se narodil Karel Svolinský, malíř a grafik, autor mnoha zejména sokolských plakátů , dokonce i návrhu oblečení pro dorostenky na jejich taneční skladbu pro slet v r. 1948
- 19.1. 1969 zemřel student Jan Palach. Upálil se v Praze na protest proti apatii občanů ve státě po okupaci naší země vojsky Varšavské smlouvy. Pocházel ze sokolské rodiny a sám cvičil jako žák v Sokole Všetaty.
- 23.1.1997 zemřel Alois Hudec, sokol, olympijský vítěz, nejúspěšnější český gymnasta, nositel zlatých ocenění z mnoha závodů.
- 25.1. 1833 se narodil Josef Barák, spoluzakladatel Sokola, novinář, buditel a vlastenec, autor sokolského pozdravu „Nazdar“.
- 29.1.1933 byla v Národním muzeu odhalena busta zakladatele Sokola Dr. Miroslava Tyrše od sochaře J. Mařatky – dar prezidenta T. G. Masaryka Sokolu při IX. sletu Praze.
- 31.1.1903 založen Sokol v Londýně.
- V lednu 1889 se narodil K. Matějovec, skladatel, autor hudby mnoha sletových skladeb.

Jarka Tůmová, Sokol Říčany - Radošovice

....dolů řekou...

Celý loňský rok jsme se společně toulali po kopcích a horách republiky, rozhlíželi se po vlastech českých a moravských – a určitě bylo na co koukat! V tomhle putování bych mohla pokračovat ještě dlouho, snad také proto, že mám hory ráda a na naprostě většinu našich jsem alespoň jednou stála.

Udělejme letos něco podobného – místo horských úbočí, údolí i vrcholů navštívíme stružky řek, které přinášejí život do krajiny, sledujme veselé bubláni potůčků, jejich

přeměnu v potoky, říčky a řeky, které po staletí uhánějí někam dolů, aby konečně splynuly s nekonečnými hladinami moří a oceánů.

Takže řeky – každému jistě dojde, že nemůžeme začít jinde než vysoko v šumavských horách, kde pramení naše národní řeka

Vltava

Přiznám se, že při vyslovení tohoto jména se mi dřív než obrázek krásné řeky vybaví kaskády tónů Smetanovy symfonické básně Vltava. Když jsme kdysi nacvičovaly jednu z nejkrásnějších pohybových skladeb pro ženy, cvičila s námi mladá studentka – Evička. Nikdy jí nikdo neřekl „Evo“! Malá, drobná, tmavé vlasy s ofinkou do čela – vypadala jako reklama na nanuk. Cestou do noclehárny v sokolovně bylo nutno přejít přes galerii a tak tam často postávali různí návštěvníci a pozorovali nás. „Prosím Tě, podívej se na to“, podávala mi jednou Evička obálku s adresou: „Slečna Evička, vedoucí druhého pramínku Vltavy, sokolovna, Liberec“. Uvnitř bylo pouze několik řádků okouzleného mladíka – něžných a zřejmě i velmi upřímných. Jenže Evička už chlapce měla – a tak raději ani neodpověděla. Moc mne mrzelo, že jsem toho chlapce tenkrát neviděla.

Samotná Vltava je obecně považována za národní řeku, její povodí zabírá větší část českého území, odkud je voda odváděna do Severního moře a tedy do Atlantiku. Jak je známo, řeky mění svá řečiště – méně známo je, že před několika miliony let odváděl horní tok řeky vodu do Dunaje.

Vltava je naší nejdelší řekou – od pramene k soutoku s Labem u Mělníka měří 433km. Spolu s Labem tvoří systém odvodňující téměř celé Čechy. Povodí Vltavy zabírá 28090 km čtverečních, větší část se rozkládá na území České republiky, menší část na území sousedního Bavorska, kde leží také jeden ze dvou hlavních pramenů – Studená Vltava. Němci ji nazývají Altwasser nebo Kalte Moldau. Druhý pramen, tzv. Teplá Vltava najdeme kousek od Kvildy na úpatí Černé hory (1315 m n.m.) ve výšce 1172m n. m. Oba prameny rostou, tak jak přijímají vody dalších potoků. V blízkosti obce Chlum se ve výšce 731m n. m. vody obou pramenů spojují – Vltava se definitivně stala Vltavou. Soutok Vltavy a Labe u Mělníka leží ve výšce 156m n.m.

Vody Vltavy tedy překonávají značný výškový rozdíl – především na horním toku. Za Lenorou se spád řeky výrazně zmenšil, řeka značně meandruje a v ploché krajině vytváří velké mokřady zvané Vltavský luh. Kdysi jsme tábořili jednu noc na břehu řeky těsně před tím, než se pomalu ale jistě řeka mění v obrovské rozsáhlé jezero – Lipno. Bylo tam neuvěřitelné ticho, jen občas zašplíchnutí nepokojné vlnky. Protože jsme už byli v chráněné oblasti, nerozdělali jsme oheň a bez něj je vždy trochu smutno. Možná, že jsme byli i docela unaveni celodenním pádlováním a přenášením lodi, ale polehávali jsme na břehu, dívali se do spleti větví nad sebou a sledovali pádící, rychlou černou vodu kousek od našich nohou. Nevím, co mne to napadlo, ale zvedla jsem se a šla po téměř neznatelné stezce kousek od vody, nevím jak daleko, ani jak dlouho to trvalo. Ale došla jsem na okraj velké rovné plochy obklopené lesem, zřejmě mokřadu. Končil strání, na které se rýsovala silueta kostela se štíhlou věží – nikde ani človíčka, ani světélka, neozýval se žádný noční pták, jen mlha příkrývající mokřinu tvořila tenoučký plášť protržený špičkou opuštěného kostelíka. Nehnul se ani větérek – nevím dodnes, jestli to bylo krásné nebo strašidelné – ale strach jsem neměla. Z čeho taky! Ale připadalo mi, že jsem se octla někde daleko v jiném světě, naprosto odtrženém od reality.

Přišlo však ráno, a my vypluli na sluncem ozářenou plochu Lipenské přehrady. Byla naprosto klidná, ale když odpoledne začalo foukat a tvořily se vlny..... večer jsme se všichni přiznali, že jsme sledovali vzdálenost od břehu a v duchu se ptali, jestli bychom tam v tom vlnobití doplávali.

Za Lipnem protéká řeka úzkým romantickým údolím –tady jsou tzv. Čertovy proudy pod Čertovou stěnou. Dnes jsou téměř bez vody, protože ta je vedena pod zemí přímo do podzemní elektrárny a do vyrovnávací nádrže Lipno II. Při přebytku vody v nádrži, ale především při příležitosti vodáckých závodů se voda pouští vrchem – a to je pak hukot. Úsek Čertových proudů je považován za jednu z nejtěžších vodáckých a slalomových tratí na světě. Při takové akci zde proteče 20 – 30 kubiků vody za sekundu! I když jsem viděla tuto část dlouhé cesty řeky vždy téměř bez vody, skály zde tvoří natolik romantickou podívanou, že si docela dobře dovedu představit řádícího Raracha ze Smetanovy opery Čertova stěna. Její děj se odehrával právě tady, za povodně i na nedalekém výstavném hradu Rožmberk.

Za Vyšším Brodem s významným klášteřem se údolí začíná rozšiřovat – právě tady stojí na vysokém břehu Rožmberk a voda zde bývala fantasticky znečištěná papírnami ve Větrní. Dnes se situace změnila, továrny zodpovídají za kvalitu a čistotu vody, kterou vypouštějí zpět do řeky. Silnice sleduje tok řeky, stále mírně klesá a je tu Český Krumlov – právem považovaný za jedno z nejkrásnějších a nejzachovalejších českých měst. Úzké uličky, stará dlažba, středověké domy, kostely a nad tím vším se tyčí zámek s kulatou věží, vnitřním náměstím a parkem hojně navštěvovaným pro svou krásu a styl, ale také pro otáčivé hlediště, které je centrem letních kulturních večerů – operních i činoherních představení a koncertů. Město je zapsáno mezi památkami UNESCO.

Skrývá však ještě jednu, ale málo známou lokalitu – starý důl na tuhu, kde se dnes už asi netěží, nebo jen v létě něco málo, ale doly jsou v létě přístupné a prohlídka stojí za to. Mám dojem, že důl ani není uveden v průvodci, nás tam poslal domorodec, který náhodou navštívil náš nedaleký stanový sokolský tábor.

Řeky byly odedávna dopravními stezkami, jejich údolí bývala už v dávné minulosti protkána dopravními stezkami, na kterých čile kvetl obchod, ale kudy se také šířilo poznání a nové myšlenky. Od Krumlova už Vltava teče především severním směrem, protéká kolem přemyslovského kláštera Zlatá Koruna, míjí bývalé keltské opium v Třísově o zřícenině hradu Dívčí kámen.

Tady se už řeka dostává do ploché, rovinaté Budějovické pánve, vytvořené v období druhohor. Samotné Budějovice jsou přirozenou metropolí jižních Čech, s největším náměstím u nás . Nese jméno zakladatele města Přemysla Otakara II., má čtvercový tvar, je lemováno podloubím a uprostřed stojí známá Samsonova kašna. Město stojí za prohlídku, je sídlem Jihočeské univerzity a celé řady škol. Na Sokolském ostrově stojí sokolovna jako hrad, tvoří součást velkého sportovního areálu.

Za „Budějicemi“, kde se do Vltavy vlévá řeka Malše, pokračuje její tok kolem obce Hluboká nad Vltavou se známým , hojně navštěvovaným zámekem v tudorovském stylu s dvěma jakoby useknutými věžemi. Odtud to není daleko na tzv. Svobodná Blata s typickou architekturou „selského baroka“ v obcích Pištín, Mydlovary, Plástovice, Zbudov. Krajina byla už ve středověku značně změněna, voda svedena do rybníků a původní blata jsou dnes úrodnou půdou. Ve Zbudově najdete dům č. 1, patřil Jakubu řečenému Kubata, rychtáři, který byl za odboj proti vrchnosti popraven na břehu Soudného potoka. Tam také najdete jeho sochu z roku 1904. Modelem stál Kubatův potomek Rudolf Mertlík. Nedaleko najdete i třetí největší rybník u nás – Bezdrev.

Od Hluboké se Vltava střídavě rozšiřuje a především zužuje v hlubokých údolích, Hněvkovická přehrada zajišťuje dostatek vody pro Temelín – jadernou elektrárnu. Řeka dál protéká Týnem nad Vltavou, přibírá vody Lužnice – až tam zasahuje voda přehrady Orlík. Vytváří obrovské jezero, zaplavilo dokonce i soutok řeky Otavy s Vltavou. Zámek Orlík už tedy nestojí na vysokém ostrohu nad vodou, ale je stále stejně monumetální a malebný, stejně jako nadaleký Zvíkov.

Dál už pokračuje Vltava tzv. Vltavskou kaskádou, kterou tvoří přehrady Kamýcká, Slapská, Štěchovická a Vranská. A to už jste skoro v Praze. U Davle se zprava vlevo řeka Sázava (kdysi ráj trempů, kde dokonce jezdil i tzv. „posázavský expres“) – na Zbraslavi se do Vltavy vlevo Berounka. Řeka protéká Prahou v údolí, které činí pohled na Hrad českých králů ještě monumentálnější, než se nám snad zdá. Na druhé straně řeky je podstatně starší sídlo na Vyšehradě se skálou vyčnívající nad údolí, odkud prý kdysi skočil Horymír se svým koněm Šemíkem dolů do Vltavy a „uháněl s ním k Neumětelům“! Hojně navštěvovaným místem je tu hřbitov, známý Slavín. Jména, která zde najdete na pomnicích tvoří součást historie i kultury našeho národa, jsou součástí jeho národní identity.

Po průtoku hlavním městem se Vltava teprve v Kralupech dostává ze sevřeného údolí do otevřené krajiny. U Mělníka se spojuje s Labem, které je zde menší než Vltava, ale proti všem zvyklostem tu řeka pokračuje dál jako Labe.

Povodí Vltavy zabírá větší část tzv. Jižních, ale i středních Čech. Je to krajina typicky česká, která nevyniká nebetyčnými horami, ani obrovskými řekami a nerovností povrchu. Naopak je to krajina klidná a mírná, - jakoby do sebe soustředěná. Má zvláštní charisma, Ladislav Stehlík nazval Jižní Čechy „zemí zamýšlenou“! Snad právě proto je to země, odkud pochází řada českých národních myslitelů, vojevůdci i umělců. Zdůrazňuji-li charisma zdejší krajiny, tak nenadsazuji a nevymýšlím si.

Ostatně – zajďte se tam podívat sami! Šťastnou cestu!

Jarina Žitná, Sokol Liberec I.

Závěrečné slovo

Úpravy časopisu Sokolské souzvuky v roce 2016

Asi jste si všimli, že jsem tentokrát vynechala „Zprávy z jednot a žup“. Úmyslně. Většinou se ještě vracejí k loňským akcím a vánočním svátkům – a tohle lednové číslo by mělo směřovat spíš dopředu, k tomu, co nás čeká a nemine, s čím se musíme vypořádat a co se musíme snažit udělat. Jako vždy – nebude toho málo!

V prosinci jsem se veřejně zamýšlela nad zaměřením Souzvuků a uvědomila jsem si, že by mohly mít, vedle oficiálního společného časopisu Sokol, trochu jiný úkol a tematiku v Sokole doplňovat. Poslední dobou se situace zlepšila, jednou za čtvrt roku vycházejí celkem pravidelně monotematické Metodické listy, časopis s tematikou čistě vzdělávací byl obnoven také.

Sokolské souzvuky budou v příštím roce sledovat stejnou linii jako dosud. To znamená – budou se věnovat metodice, vzdělávacím tématům, budou předkládat otázky, na které doba vyžaduje odpovědi a – moc bych si přála – po těch odpovědích by měly následovat také činy!

Pokud se týče metodické části časopisu, tam máme největší potíž v tom, že cvičitelé – a i cvičitelé velmi zkušení a cvičitelé s invencí!! – se většinou nechtějí dělit o své zkušenosti! Ne proto, že si je hlídají pro sebe, ale z daleko prostšího důvodu – písemné zpracování jakéhokoliv praktického (cvičebního) tématu dá totiž daleko víc práce, než si téma rozmyslet a předvést v hodině nebo třeba na srazu nebo na školení. Máme-li však předvádět hodiny nejen moderní, ale především vhodně postavené, splňující všechny nároky kvalitního sokolského programu, musíme se postarat, aby nové poznatky a nápady byly přístupné všem. Proto prosím všechny cvičitele, aby se s námi o své zkušenosti podělili – není potřeba žádné velké slohové cvičení, spíš stručný popis akce

nebo úspěšného programu. Nezveřejním nic bez předchozí domluvy s autorem, s názvoslovím ráda pomohu.

V té části vzdělavatelské vycházím z předpokladu, že potřebujeme všestranně vzdělané cvičitele i cvičence, kteří si na základě svých vlastních zkušeností dokáží vybudovat základní životní názor a předávat své zkušenosti, etické a sokolské myšlenky dál – kdyby každý z nás svým životním postojem dokázal nakazit alespoň deset lidí – to už by pak snad stálo za to.

V minulých ročnících jsme si všímali české hudby a českých hudebních skladatelů, významných míst a výročí - vycházelo pravidelné kalendárium a věnovali jsme se i poznání naší země v kapitole o našich horách, horách zaslíbených. To, samozřejmě, nelze dělat do nekonečna a tak je nutné se získáváním a opakováním třeba už i dost zašlých vědomostí, trochu zamíchat.

Takže v následujícím ročníku bude kalendárium zaměřeno pouze na české a sokolské události a výročí, místo lezení do kopců budeme sledovat neklidné vody našich řek a seznamovat se s oblastmi, kterými protékají a nakonec....

Nakonec se vrátíme do dávné i nedávné historie naší země a státu v rubrikách „Proč tolik řečí o české národní identitě“ a „Historický kaleidoskop“.

V prvním uvedeném seriálu budeme pokud možno sledovat nejdůležitější události na našem území od pradávna až do současnosti, druhý bude – jako každý „kaleidoskop“ alespoň v útržcích sledovat důležitá výročí nebo akce, které je třeba připomínat. Věřím, že právě tuto část časopisu podpoříte důležitými údaji z vašeho okolí, jednoty, župy....a předem za to děkuji. Právě v oblastech je mnoho málo známých faktů, které by mohly vhodně doplnit naše poznání.

Zprávy z jednot a žup zůstanou zachovány.

Prosím však Vás všechny, kteří se rozhodnete alespoň občas podpořit snažení Souzvuků! Jak texty a fotografie ve wordu, jinak mi přiděláváte neuvěřitelné množství práce a nutíte mne obtěžovat celou řadu přátel, což není vždy snadné.

Součástí lednového čísla Sokolských souzvuků je také kalendář pro rok 2016 – tak si přečtěte „Rady moudrých“!

Všem předem srdečné díky za budoucí příspěvky, stejně tak, jako díky za šíření časopisu k dalším sokolským duším!

Nazdar v Novém roce!

Jarina Žitná

A ještě něco! V časopise „Čas“ vydávaném Masarykovým demokratickým hnutím jsem dnes našla Masarykův výrok, který jsem neznala.

Je z Masarykova interview pro americké časopisy ze 7. 6. 1926.

„Sokolství jest něčím více nežli sportem, něčím víc nežli Slavia a Sparta, jest to výraz národního citění!“

