



NAZDAR

aneb SOKOLSKÉ SOUZVUKY
ÚNOR 2011



16. únor 1862

PŮVODNÍ NÁZEV NOVÉ TĚLOCVIČNÉ VLASTENECKÉ ORGANIZACE BYL „TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA PRAŽSKÁ“ (KVŮLI ÚŘADŮM!), ALE ČLENOVÉ JI OD POČÁTKU NAZÝVALI SOKOL.

NÁSLEDUJÍCÍ ŘÁDKY JSOU VYBRÁNY Z KNIHY PŘÍMÉ ÚČASTNICE PRVNÍCH LET SOKOLA, DCERY JINDŘICHA FUGNERA RENÁTY, BUDOUCÍ MANŽELKY DR. MIROSLAVA TYRŠE. KNIHA SE JMENUJE: „VZPOMÍNKY NA MÉHO OTCE“ A BYLA VYDÁNA R. 1927 NÁKLADEM ČESKÉHO ČTENÁŘE.

ustavující valná hromada Sokola

Takže o založení Sokola: „Co založení Sokola předcházelo, to souviselo s přátelskými styky, které můj otec navázal s Tyršem. Tyrš setkal se s mým otcem po prvé v myslivně na Králi, kam přišel návštěvou. Nepamatuji se na první setkání a první návštěva Tyrše u nás v Praze dne 6. října 1860 mi zůstala jen mlhavé vzpomínky. Za to živě pamatuji, jak o rok později při jedné z procházek Tyršových s hochy Bartelmovými (u kterých byl vychovatelem) na Králi se zastavil na silnici u flašinetáře, který hrál jakousi písničku, která mne a malou Renátku fořtových vybídla k tanci. Tyrš nás pozoroval a když jsem v tanci ustala, povídal: „Holčičko Fugnerová, copak nerozezná takt? Vždyť skákala jako kůzlátko, ta malá tančila mnohem lépe podle hudby.“ Ani nevím, jestli mne ta kritika tuze zarmoutila, ale mrzelo mne, že jsem já „velká“ sedmiletá byla zahanbena před tříletým capar-tem.

Můj otec znal jméno Tyršovo již dříve. Při setkání na Králi pozval ho prvně k sobě do bytu. Tatínek vždy radostně vítal návštěvy Tyršovy – mohl si s ním vyměňovat názory o svých zálibách literárních a rozšiřovat svůj obzor duševní. Bohatá knihovna tatínkova vábila Tyrše k občasným návštěvám a ne jeden svazek z ní – zejména spisy filosofické – odnášel si do svého bytu k studiu.

Niž hovoru nejednou navázala na veřejné záležitosti, na ruch, který se rozproudil v celém národě. I Tyrš, který žil do té doby spíše vědě a literatuře nežli politice, poznal, že je povinností inteligence se postavit do služeb budícího se života národního. V tělocvičném ústavě Mylypetrově, kam vstoupil jako cvičitel, pojal myšlenku založení českého tělocvičného spolku. Když spolu s Eduardem Grégrem a některými druhy „turnery“ od Malypetra, pracoval stanovy nového spolku, který měl být postaven na základnu národní, netušil, že tu klade první kámen ke stavbě instituce, která zmohutní k velkému dílu. Netušil toho, přece však již v mysli se mu rodil ideální obraz příštího nového celku a znaje význam toho, jakým osobnostem se dají do ruky otěže nové některé organizace, pomyslel na to připoutat k svému dílu osobnost ze všedního průměru se vymykající. Tak připadl na svého přítele Fugnera.“

A tak se stal Jindřich Fugner prvním starostou Sokola – zároveň však také jeho mecenášem. A dospělá Renáta pokračuje ve vzpomínkách na své dětství, které je nedělitelně spjato se Sokolem: „Nový spolek – Tělocvičná jednota pražská – ubytoval se v tělocvičně Malypetrově v Panské ulici. Tatínek tam pilně docházel a začal i cvičit. Vracel se zprvu vesel nad tím, jak spolku přibývá valem členstva, brzy pak na to mrzut, jak je u Malypetra těsno, že dnes zase již se hádali u dvou náradí cvičitelé, kdo má na něm cvičit a při cvičení s činkami, že při nedostatečném rozestupu o sebe bříkají a že je strach, aby jeden druhému hlavu nerozbil. V šatnách že není kam uložit šaty, což zas má za následek nemilé hádky. „Tak to nemůže zůstat, s nepořádkem nemůže mladý spolek začínat!“ (dodávám – žádný spolek!!)“ A tak v dubnu Fugner pronajal krásný, prostorný sál v Apollu a našel se i „anonymní“ dárce, který na své náklady náradí pořídil.

Renáta pokračuje ve svých pamětech: „Tyrš se sborem cvičitelským rozvrhl, která místnost má čemu sloužit, tatínek si vymínil, aby jedna bylo věnována šermu, což byl jeho koníček.

Členů nyní valem přibývalo – asi týden potom, co se začalo v Apolle cvičit, chlubil se tatínek, že Sokol má 400 „údů“ a že jsou mezi nimi vedle doktorů a profesorů řemeslníci a dělníci a ovšem též studenti.“

Dnes nám možná toto vyprávění připadá jako krásná pohádka. Připravovaly se sokolské kokardy na čepice, kroje, Mánes maloval prapor, který byl slavnostně odevzdán Sokolu ženami, kmotrami praporu. Známy je text proslovy, kterým matka praporu paní Mužáková, tedy spisovatelka Karolina Světlá, odevzdala tento prapor Sokolu. Pilně se cvičilo a „výletovalo“ – a na těchto výletech vítalo obyvatelstvo sokoly slavobránami, prapory a proslovy. Většinou hrála hudba a zpívalo se. Historie dalších let je dobře známá a nemáme dost místa celou ji zopakovat, i když by taková četba byla nejen zajímavá, ale posilovala by i našeho ducha a naše naděje. Rozhodně nepřicházely pouze chvíle světlé a radostné, Sokol procházel obdobími, kdy se mu nedařilo, zdálo se, že zaostává, byl pronásledován totalitními režimy. Naši předkové se nedali – nabízí se tu pouze jedna jediná otázka, kterou ať si položí každý čtenář sám!

Ráda bych tuto vzpomínku ukončila slovy projevu starosty, bratra Jindřicha Fugnera, kterými chtěl poděkovat členstvu za jeho chování na velkém společném výletu na Závist a Zbraslav. Zaznamenala je opět Renáta Tyršová:

„Bratři! Co starosta výboru, jenž spolek náš na vše strany zastupuje, vyslovuji Vám nejvřelejší díky za vzorné Vaše počínání, při prvním našem výletu dne 11.t.m. Pokud mi znám byl duch, jenž v Sokolu vládne, nepochyboval jsem ani okamžik, že vši silou hleděti k tomu budete, by Vás veřejnost poznala co pravé turnéře...Zachovejte ducha, který v Sokole žije, a v brzku bude za zvláštní čest považováno býti Sokolem! Toho abychom dosáhli, především třeba, aby s přísností právě spartánskou šetřen byl od nás zákon, jež jsme si ustavili sami, abychom si osvojili ctnosti, jejichž jména se skvíti budou na praporu našem. Nechť nás v pevný celek váže láska k vlasti, láska k řeči naší, nechť jsme spolek bratrů svorných, nerozdvojených ni náhledy politickými, ni náboženstvím, budiž bohatý bratrem toho, jemuž osudem méně přisouzeno, kdo duševními silami pracuje k zdaru vlasti, budiž upřímným bratrem Sokola, jehož pěst zdobí mozole práce poctivé. Budme střídmí, jak v požívání všeho, co nám přírodou k posile dáno, jak v užívání síly své, budme muži rázní, jíž i neohroženou vytrvalostí k tomu pracují, aby jméno Sokola vždy slavně znělo!“

Fugnerova slova považuji nejen za jeho zbožné přání, ale úsilí o jejich pravdivost za naši povinnost v současnosti i budoucnosti!

Jarina Žitná



OBSAH

EDITORIAL	08
POSILUJEM S WALDEMAREM 2	10
ZIMA, ZIMA TU JE...	14
ZIMNÍ PUTOVÁNÍ PŘÍRODOU	18
POŘADOVÁ – REJE	24
O POHYBOVÝCH SKLADBÁCH	28
O DUŠI NÁRODA 19	36
ŘEKNI MI, JAKÝ MÁŠ VZTAH K MASARYKOVI – A JÁ TI POVÍM, KDO JSI!	42
HISTORICKÉ UDÁLOSTI VE SVĚTLE DNEŠKA – ÚNOR	48
...A TO JE TA KRÁSNÁ ZEMĚ... – VALAŠSKO	54
100 LET SOKOLOVNY VE VALAŠSKÉM MEZIŘÍČÍ	58
PIETNÍ AKT U HROBU JANA PALACHA	60
DALŠÍ ZPRÁVY ZE SOKOLSKÉHO ŽIVOTA	63
ZÁVĚREČNÉ SLOVO	64

Sestry a bratři,

V závěru pozvánky do župy Valašské v tomto únorovém čísle, končí sestra Rosáková slovy: „Tož dojeďte!“ Tady u nás, na severu Čech se říká: „Přijďte pobejt!“

Každý den není sokolský svátek a nemůžeme se sejít na nějaké sokolské akci. Vzhledem k tomu, že před dávnými lety bylo vynalezeno písmo a my všichni umíme číst – sejděme se tedy nad následujícími texty. Doufejme, že nám přinesou poučení, zábavu i radost ze sdílených myšlenek a přání. Byla jsem velmi překvapena – mile – první odezvou, zprávami, dotazy a připomínkami, které mi přicházejí. Všem díky! Byla bych ráda, kdyby se tyto stránky staly pojítkem mezi námi. Doufám, že v tomto čísle už budou odstraněny nedostatky a chyby čísla prvního – zvláště co se týče čitelnosti a barevnosti, dobré možnosti kopírování i vyvěšení na internetu. Na omluvu uvádím, že jsem v elektronické poště naprostý diletant a všechny nedostatky prvního čísla jsem zavinila já, zatímco Sam dělal, co mohl. Společně vítáme nad těmito stránkami všechny sokoly dobré vůle, zdravíme „Nazdar!“ a čekáme na Vaše zprávy!

Jarina Žitná

posilujem s Waldemarem 2

Záznam lekce z lednového semináře „Nejenom pohybem živ je Sokol“

základní držení lanka – lanko přeložené na polovinu, obě smyčky v levé ruce, pravou uchopit lanko v polovině

Ve všech polohách je nutno držet lanko napjaté tahem do stran.

Při cvičení vlastně stále pracujeme proti odporu.

Znovu připomínám, že v připážení, předpažení, vzpažení držíme přeložené lanko na koncích, tedy v celé šíři.

Příště posilování s gumovým lankem v držení na obou koncích s přišlápnutím jednou nebo oběma nohama.

Cvičení s lankem (posilování) je možno zařadit do kterékoliv části hodiny.

Text: **Jarina Žitná**

metodika

„Ach, ta láska nebeská“

ZP – mírný stoj rozkročný – připážit, lanko před tělem rovně

1)

I. 1 – 4 hlubokým ohnutým předklonem úklon vlevo – vzpažit
(hlava v prodloužení trupu)

II. – IV. 1 – 12 výdrž

V. – VIII. = I. – II. ale opačně

Totéž, ale v rychlejším tempu, výdrž pouze na jeden takt

2)

I. 1 – 2 hmitem podřepmo a přenosem na pravou stoj únožný
levou vlna trupu vpravo

3 – 4 hmitem podřepmo a přenosem na levou stoj únožný
pravou vlna trupu vlevo

v 1 – 4 době předpažit vzhůru povýš a „osma“ pažemi, začít vpravo vzhůru, hlava sleduje pohyb paží

II. 1 – 4 hmitem podřepmo a přenosem na pravou stoj únožný
levou vlna trupu vpravo

(maximálně zvětšit pohyb pouze „polovina osmy“,
začít vpravo vzhůru a končit téměř v připážení)
hlava sleduje pohyb paží

III. – IV. = I. – II. ale opačně („polovina osmy“ ve IV. taktu vlevo)

3)

I. 1 – 4 = 2) I. 1 – 4

II. 1 přenos na pravou

- 2 krok zkřížmo levou před pravou
- 3 – 4 krok pravou stranou a hmitem podřepmo stoj únožný
 levou – náklon vpravo („vytáhnout!“)

v 1. – 4. době čelnými kruhy a oblouky vlevo paže vpravo
hlava sleduje pohyb paží (navázat přímo na „osmu“)
III. – IV. = I. – II. ale opačně

ZP – stoj předkročný levou zevnitř – hluboký ohnutý předklon
vlevo předpažit – napnuté lanko před špičku levé – předklon hlavy

4)

- I. – II. 1 – 8 potočit trup vlevo - zvolna ohnutě vzpřim a náklon vzad
 skrčením připažmo zvolna vzpažit
 hlava v prodloužení trupu
 - III. 1 - 4 přenosem na levou podřep zánožný pravou
 (obě na celých chodidlech)
 pokrčením předpažmo předpažit,
 lanko před tělem rovně (odtlačit – trup je vzpřímený)
 - IV. 1 – 4 zvolna hluboký ohnutý předklon vlevo tahem předpažit
 dolů
 (napnuté lanko rovně před špičku levé) – předklon hlavy
- opakovat 2x až 4x na jednu stranu, pak opačně

„Bud' pořád se mnou, láska svatá...“

ZP – sed skrčmo – předpažit zevnitř, lanko pod chodidly rovně

1)

- I. 1 – 2 hluboký záklon – přednožit
 (napnout nohy těsně nad zem)
 - 3 – 4 sed – skrčit přednožmo
- hlava v prodloužení trupu, nepřecházet do lehu, trup i hlavu držet nad zemí!

ZP – leh – skrčit přednožmo levou – předpažit, lanko pod chodidlem, ale
zúžit držení lanka (zkrátit ho) – čím je kratší, tím je cvičení vydatnější

2)

- I. krčit a napínat nízko nad zem a kolmo vzhůru opakovaně též pravou

3)

- ZP – leh – skrčit přednožmo – upažit poníž, lanko pod chodidly
- I. 1 – 2 přednožit vlevo – otočit hlavu vpravo
 3 – 4 skrčit přednožmo – otočit hlavu zpět
 - II. = I. ale opačně

4)

- ZP – leh – přednožit – předpažit, lanko před tělem rovně
- I. 1 – 4 zvolna položit nohy vlevo – paže vpravo otočit hlavu
 vpravo
 - II. 1 – 4 oblouky vzhůru položit nohy vpravo a paže vlevo
 otočit hlavu vlevo
- opakovat 8x

5)

- ZP – leh na břicho – vzpažit, lanko nad hlavou rovně
- I. 1 – 2 hrudní záklon – zvednout trup i hlavu nad zem
 3 – 4 úklon vlevo
 - II. 1 – 2 vzpřim
 3 – 4 položit trup i paže zpět na zem
 - III. – IV. = I. – II. ale opačně

6)

- ZP – leh na břicho – zapažit dolů, lanko za tělem rovně
- I. 1 – 4 zvolna hrudní záklon
 zapažit poníž (tlačit paže vzad a vzhůru)
 - II. 1 – 4 zvolna leh – zapažit poníž (uvolnit)

zima, zima tu je, snížek poletuje...

Zimní příroda, sníh a mráz nás volá. Vyjděme z tělocvičen do bílé nádhery, kterou nám příroda poskytuje pouze malou část kalendářního roku. Výlety a vycházky do zasněžené přírody a hry na sněhu přinášejí nejenom změnu celoročního cvičebního stereotypu, ale je známo, že pohyb venku na čerstvém vzduchu je v zimě daleko účinnější než v létě.

Při všech hrách v zimní přírodě (les, zasněžená louka nebo třeba pouze zasněžené hřiště u sokolovny) platí několik zásad:

- neustálý pohyb všech cvičenců, tak, aby se udrželi v teple
- ve výstroji každého účastníka nesmí chybět pořádné zimní boty a alespoň dva páry rukavic
- vhodné je také několikvrstevné oblečení, které mohou při zvýšené námaze cvičenci odkládat a při odpočinku oblékat
- při „střeleckých“ hrách nikdy nedovolit mačkat ze sněhu tzv. „ledovky“, ale používat pouze pevné sněhové koule

Při hrách na sněhu platí všechna obecně uznávaná pravidla pro organizaci her, přibývá pouze nutné sledování teploty (při velkých mrazech není intenzivní pohyb venku žádoucí!) a stejně tak sledování „stupně zamokření“ oděvů.

aneb hry na sněhu

Hry pro trénink rychlosti, vytrvalosti, síly, obratnosti a postřehu

ESKYMÁCKÁ HONIČKA

Cvičenci vytvoří vázaný zástup a vyšlapávají na neporušené sněhové pokrývce cestičky, které se různě klikatí a kříží – čím spleťtější, tím lepší! Při vyšlapávání i při následující honičce je dovolen pouze pohyb v těchto cestách, šlápnout vedle je zakázáno.

Během honičky nesmí hráči opustit vyšlapanou dráhu, ani dát babu cvičenci, na kterého třeba i dosáhnou, ale který se pohybuje v jiné uličce. Přeskakovat z jedné dráhy do druhé se nesmí!

Ztížená varianta: platí všechna dosavadní pravidla, cvičenci však mohou přeskakovat z jedné dráhy do druhé, ale pouze tak, aby neporušili sněhovou plochu mezi nimi.

Honička je to velmi zajímavá, hráči musí sledovat nejen honiče, ale také vyšlapanou dráhu, jsou nuceni rychle měnit směr a nevrážet do spoluhráčů!

BOJ O ČEPICE

Cvičenci se volně pohybují v předem dobře vymezeném a označeném území a bojují „všichni proti všem“!

Cílem hry je připravit soupeře o čepici. Narážení a vzájemné zápasy a strkání je zakázáno, hráč může pouze rukou strhnout nebo shodit za sousedovy hlavy čepici. Kdo přijde o čepici, je z další hry vyřazen. Vyhrává ten, který vydrží v poli nejdéle s čepicí na hlavě.

SNĚHOVÉ SLOUPY

Hrají jednotlivci nebo dvojice, případně i malá družstva. Úkolem je postavit za předem určenou dobu co nejvyšší sněhový sloup. Nezáleží na jeho šířce, boduje se pouze výška. Pokud během stavby někomu sloup spadne, může hned pokračovat ve stavbě dalšího (i s použitím materiálu spadlého sloupu)!

SRÁŽENÍ SNĚHOVÝCH SLOUPŮ

Hráči se seřadí za startovní (odhodovou) čárou. Postupně se střídají a jejich úkolem je zasáhnout koulí jeden ze sloupů a shodit ho. Každý si počítá počet shozených sloupů, vítězí ten, který měl nejlepší mušku!

Obě hry se sněhovými sloupy představují určité uklidnění – hráči se stále pohybují, ale pohyb je podstatně méně intenzivní než u her předešlých.

DOBÝVÁNÍ SNĚHOVÝCH HRADŮ

Každé družstvo si postaví na louce sněhový hrad, který může obsadit a bránit. Hrady by měly být dostatečně vzdáleny od sebe a přibližně stejně od startovní čáry. Za hradbami hradu by mělo být zároveň připraveno co největší množství sněhových koulí. Vlastní hra je omezena předem oznámeným časem!

Jedno družstvo obsadí svůj hrad, druhé se připraví na startovní čáru. Na povel vybíhá do útoku na zteč nepřátelského hradu. Jeho úkolem je obsadit ho! Na obou stranách je možno používat sněhové koule, útočníci se snaží vytahovat obránce z opevnění, strhávat je s hradeb a dostat se dovnitř. Jakmile se obránce dostane mimo území svého hradu, je ze hry vyřazen a musí odejít za startovní čáru.

Hra končí buď když útočníci hrad obsadili a obránce už do hry nemohou zasahovat, nebo po odpískání konce, jestliže se jim to nepovedlo. Spočítáme však počet útočníků, kteří se do hradu dostali.

Po chvíli se hra opakuje, ale hráči si vyměnili úlohy. Vítězí družstvo, které hrad obsadilo, nebo které v něm alespoň mělo větší počet svých členů.

Pozor! Hra je to dost drsná, vyvolává potyčky na tělo a proto je nutné dobře hráče pozorovat a v případě surovostí hru přerušit nebo zakončit. Rozhodně hrát pouze jednou!

BOJ O SNĚHULÁKY

Hrají dvě družstva. Každé si postaví sněhuláka na opačné straně cesty, asi dvacet kroků od ní. Na začátku hry stojí každé družstvo kolem svého sněhuláka, po zahájení hry se rozpoutá krutý boj, ve kterém se hráči snaží nepřítelova sněhuláka skácet, ale svého ochránit. Hra vyžaduje určitou taktiku – rozdělení na obránce a útočníky.

Družstvo, jehož sněhulák je dřív poražen, prohrává.

Při pobytu v zimní přírodě nezapomeňte vhodným způsobem upozorňovat cvičence na její krásy a zajímavosti – stopy ve sněhu, tvar sněhových vloček, případně i krátce zařadit některé úkoly z orientace v přírodě – určování světových stran, odhad vzdáleností a pod. (ZZZ čeká!).

Text: **Helena Knoblochová, T.J. Sokol Český Dub**

Použitá literatura: **Miloš Zapletal – Hry v přírodě**

zimní putování přírodou s úkoly

(pro děti od 3 do 10 let)

Motivační pohádka před cestou

O PRINCEZNĚ SNĚŽENCE A OBRU LEDOMORU

Za sedmero horami bylo Duhové království, kde žil král s královnou. Toužili po děťátku a brzy se jim z velké lásky narodila dceruška. A narodila se v den, kdy se na zem snesly první sněhové vločky toho roku. Začalo tedy sněžit, proto jí dali jméno Sněženka. Roky ubíhaly a z malé princezničky vyrostla krásná mladá dívka. Navíc byla velmi hodná a veselá. Všichni princové a knížata usilovali o její ruku. Právě když chtěl její tatínek král uspořádat ples, na kterém by si princezna vybrala svého prince, vtrhnul do království v doprovodu té nejkrutější sněhové bouře obr Ledomor. Byl to zlý a strašlivý obr, kterého se bál celý svět. Doslechl se o Sněženčině kráse a chtěl ji mít sám pro sebe. Několik statečných rytířů se pokusilo zlého obra přemoci, ale byl to marný boj. Stačil jeden mrazivý pohled očí obra Ledomora a z udatných bojovníků se staly jen ledové sochy. Celé království bylo v ohrožení. Obr pohrozil, že když nedostane princeznu dobrovolně, začaruje celé království do ledu. Zbývala jen jediná možnost, jak se zachránit...

...Princezna Sněženka se musí za každou cenu dostat do Slunečního zámku. Tam obrova moc už nic neznamena a jedině Sluneční král může obra zničit. Princezna potřebuje družinu statečných průvodců, kteří jí pomohou překonat dlouhou a nelehkou cestu do Království Slunce. Pomůžete jí, děti? Že ano? Tak se tedy vydejme na dlouhou a dobrodružnou výpravu a zachraňte princeznu Sněženku...

POKYNY

Každá skupina dětí obdrží mapu s trasou a také malou panenku – princeznu Sněženku. (např. panenka typu Barbie nebo jen vystřižená panenka z papíru). Během cesty děti plní úkoly a překonávají různé překážky. Je dobré, aby se v nesení princezny postupně prostřídaly všechny děti ve skupině. Protože se jedná o putování zimní krajinou, každá skupina má s sebou boby či saně a také pro jeden úkol budou potřeba šátky.

Na mapě jsou zakreslena místa, kde budou děti muset překonat nějaké nástrahy nebo splnit nějaký úkol. Jednotlivá stanoviště v terénu označíme kuželem či fáborkem a přiložíme tam znění úkolu (s ohledem na roční dobu a počasí je dobré jednotlivá znění úkolů zalaminovat nebo vložit do desek, aby se text nerozmazal) Některé stanoviště vyžadují kontrolu nebo dohled dospělého.

ÚKOLY A STANOVIŠTĚ

1. Cesta do údolí řeky Ještědky

Duhový zámek je na kopci, úkolem skupiny je dostat se co nejrychleji a přitom bezpečně dolů z kopce až k mostu přes ledovou řeku Ještědku. Dejte pozor i na princeznu, nesmí se jí nic stát!

2. U dobré víly Zvonilky

Víla Zvonilka je hodná a ovládá různá kouzla. Obr Ledomor je Vám už v patách. Zazpívejte písničku se zimní tematikou a víla Zvonilka Vám za odměnu, že jste jí krásně zazpívali, pomůže obra na chvíli zdržet. Zazvoní na svůj kouzelný zvoneček a jeho zvuk uspí obra. Takže už na nic nečekejte a vydejte se dál podle mapy...

3. Překonání Sedmero hor

Před Vámi se tyčí vysoké hory. Je to Sedmero hor a Vaším úkolem je všech 7 hor přejít. Není jednoduché hory překonat, ale Vy to jistě zvládnete i s princeznou.

(V terénu zvolíme menší a kratší kopec, každé dítě ze skupiny musí 7x vylézt na kopec a zpět dolů, pokud je čerstvě napadaný hluboký sníh, není to lehký úkol)

4. Sněhová bitva

Obr Ledomor překonal hory mnohem rychleji než Vy, dokonce Vás nepozorovaně předhonal a nyní Vám hrozí nebezpečí. Čeká Vás boj s obrem. Vaším úkolem je obra zahnat sněhovými koulemi.

(ideální je, když jeden z dospělých představuje obra a bojuje s dětmi. Pokud se takový odvážlivec nenajde, děti se mohou trefovat do stromu nebo velkého kamene, který představuje obra. Po 3 – 5 minutách by měli děti boj vyhrát a obra zahnat)

5. Zamrzlé město Radosti

Nyní se nacházíte u opuštěného města Radosti. Obr Ledomor toto město zaklel do ledu a Vy teď musíte městem projít s princeznou. Vylezte s pomocí lana na věž, přejděte řetězový most a sklouzněte se dolů po skluzavce. Co nejvíce se u toho radujte a smějte, ať navrátíte městu život a radost.

(tento úkol je umístěn na dětské hřiště – vy dle možností můžete využít stromy, lana a terén k vytvoření fiktivního města)

6. Ledové jezero

Princezna je velmi unavená z dlouhé cesty. Potřebuje si odpočinout. Před Vámi je široké a dlouhé Ledové jezero. Vaším úkolem je posadit princeznu s nejtěžším účastníkem skupiny na saně a společnými silami je dotáhnout až na konec jezera.

(vytyčíme úsek, po kterém děti mají za úkol táhnout sáňky jako psí spřežení. Aby byl úkol těžší, na saně by si měl sednout někdo z dospělých a nebo nejtěžší dítě ze skupiny a princezna)

7. U kouzelné píšťalky

Ledové jezero už je za Vámi, ale obr Ledomor je Vám zase v patách, přivolal na Vás hustou mlhu, ve které není vidět ani na krok a hrozí nebezpečí, že zabloudíte a nenajdete cestu zpět na trasu. Tentokrát Vám však pomůže hodný skřítek Pískle. Zvuk jeho kouzelné píšťalky Vás vyvede z mlhy pryč. Poslouchejte a jděte za ním.

(dětem zavážeme oči šátkem, zatočíme je, aby ztratily pojem o prostoru. Jeden z dospělých je vzdálen cca 100m od nich a píská na píšťalku. Děti mají za úkol za ním po sluchu dojít a jakmile se ho dotknou, jsou zachráněni, mohou šátky sundat. Úkol musí zvládnout všichni ze skupiny. Dbáme na to, aby úsek byl bezpečný, bez nízkých větví atd. aby nedošlo ke zranění)

8. Sněhová bouře

Už máte velký kus cesty za sebou, ale náhle se nebe zatemnilo a zahalila Vás strašná sněhová bouře. Vichřice vane, sníh padá tak hustě, že není opět vidět téměř na krok. Samozřejmě Vás opět zkouší obr Ledomor. Jedině když spojíte dohromady Vaše síly, dokážete se z té bouře dostat a neztratit jeden druhého a hlavně princeznu Sněženku. Chyťte se všichni za ruce v jeden řetěz a projděte vytyčený úsek. Nikdo se nesmí rozpojit, nikoho nesmíte ztratit. (vytyčíme úsek mezi stromy, můžeme využít i lano či provazy, ztížit cestu různým přelézáním, podlézáním či přecházením spadnutých kmenů atd. Družstvo se nesmí v žádném případě roztrhnout. Těžší varianta je, když se děti spojí švihadly za nohy)

9. Kouzelné kresby

Podařilo se Vám bez úhony projít hustou bouří, před Vámi se rozprostírá kraj, kde vládnu víly malířky. Na pomoc Vám tu nechaly jejich kouzelné barvy a štětce. Namalujte s nimi obrázky do sněhu. Namalujte vše, co by mohlo obra Ledomora zdržet nebo ohrozit.

(např. sluníčko oslabí obrovu mrznoucí moc nebo mohou děti malovat kytičky nebo jinou princeznu, která by ho odlákala od Sněženky nebo draka – ten by ho svým ohnivým dechem mohl roztát atd. – dětské fantazii se meze nekladou a určitě přijdou na zajímavé nápady)

10. Sluneční zámek

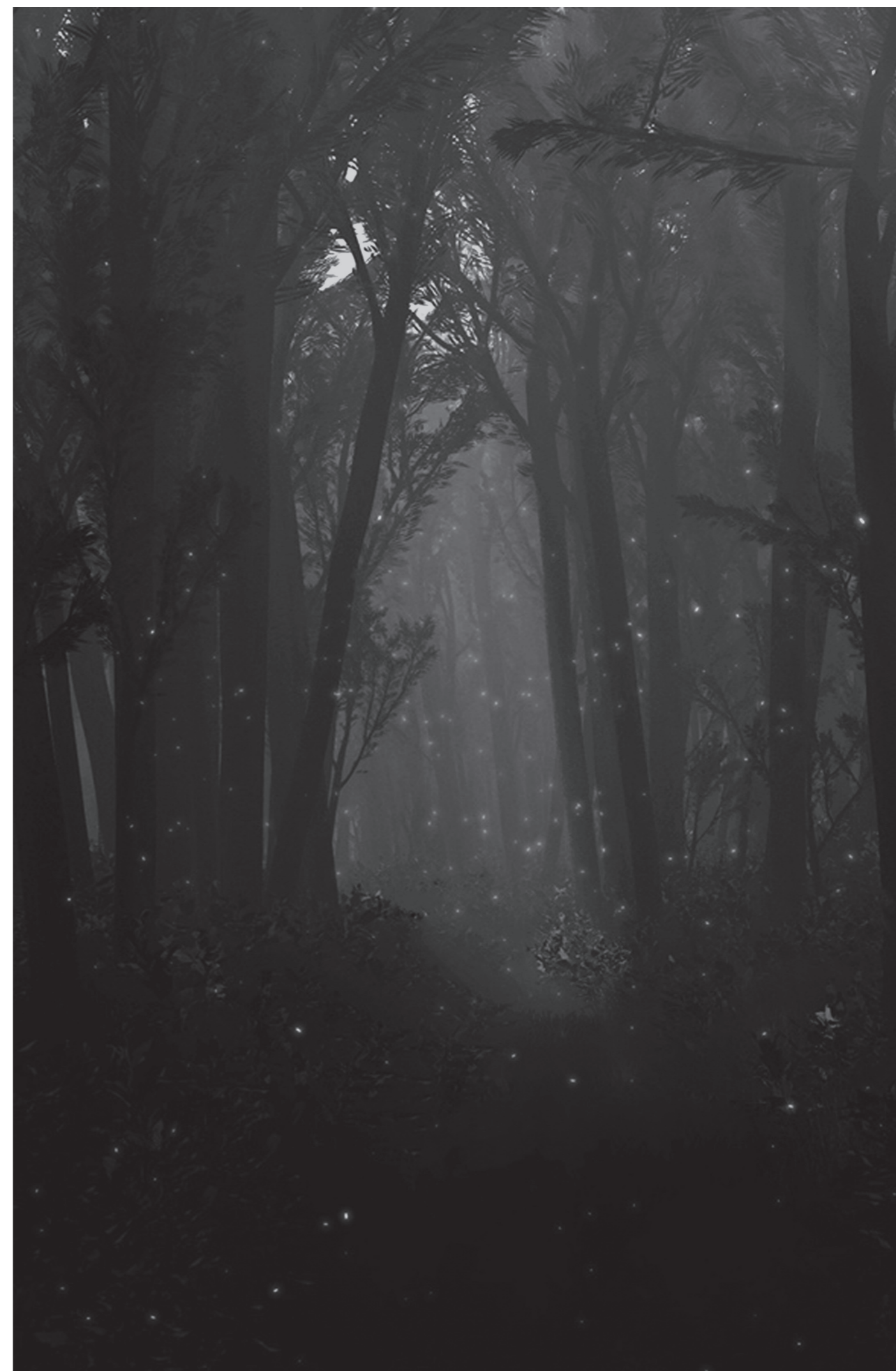
Vaše dobrodružná cesta je už téměř u konce. Čeká Vás ale ještě dlouhý výstup na Sluneční horu, kde se nachází zámek Slunečního krále. Obra Ledomora už se bát nemusíte, protože čím blíže k zámku budete, tím bude obrova moc slábnout. Seberte tedy všechny Vaše poslední síly a vydejte se na poslední výstup. Na zámku už na Vás čekají...

(poslední úsek cesty, který vede do sokolovny – zámku. V našem městě vede cesta z parku do velkého kopce – proto zámek na kopci)

ZÁVĚR

V zámku (sokolovně) na statečné princezniny průvodce čeká královská hostina - uvařený teplý čaj a nějaké sušenky, svačina. Jako odpočinkovou činnost po dlouhé cestě můžeme dětem dát za úkol namalovat obrázky, zážitky z cesty. Ty potom můžeme vystavit na sokolskou nástěнку.

A největší odměnou pro děti je nejenom pocit, že pomohly zachránit princeznu před obrem, ale my je můžeme pasovat na rytíře statečných srdcí. Během obřadu každé dítě obdrží řád statečného srdce, sladkou odměnu a ještě dostane každý zmenšenou mapu – doma si ji může vybarvit a schovat na památku.



pořadová – „reje“

Text: **Eva Svobodová, Sokol Kolín**

Použitá literatura: **Zdeněk Svoboda: Pořadová cvičení**

nejjednodušší způsob organizace cvičenců

Návod k využití tzv. „rejů“ ve cvičebních hodinách. Pochodovými reji rozumíme pochod po tělocvičně se střídáním různých směrů a v různých útva-
rech (zástup, dvojstup, čtyřstup atd.) zařazujeme je většinou do závěrečné
části hodiny (uklidnění). Využíváme je především v hodinách dospělých slo-
žek, oblíbené jsou především u cvičenců Věrné gardy, zatím co v hodinách
žactva představují „nutné zlo“, takže je zařazujeme pouze výjimečně a vy-
užíváme pouze nejzákladnější a nejjednodušší způsoby. I v hodinách VG
a hodinách dospělých cvičenců není žádoucí zařazovat je stereotypně, stří-
dáme je např. s lidovými nebo country tanci nebo jinou klidnější pohybovou
činností.

Vysvětlení základních povelů a jejich provedení sice považuji za potřebné,
ale z vlastní zkušenosti vím, že pozornost cvičenců při výkladu není téměř
nikdy stoprocentní a proto je nutno využívat pohybů paží (tedy ukazovat
z určené mety další pohyb jednotlivých zástupů (dvojstupů atd.) Z nástu-
pového tvaru (řad, dvojřad, trojřad atd.) přecházíme do tvaru pochodového
povelem **vpravo nebo vlevo v bok**.

Vlastní rej začíná pochodem kolem tělocvičny, je možno použít dva povely.

a) vpravo (vlevo) zatočit – pochodem vchod!

b) vpravo (vlevo) kolem – pochodem vchod.

V prvním případě, jakmile útvar zatočí, následuje povel **přímý směr**.

V druhém případě cvičenci automaticky pokračují v pochodu.

Další částí rejů je dělení cvičence na liché a sudé, při čemž se zástupy (dvojstupy atd.) rozdělují do dvou stran. Výhodné – a obvyklé – je začít toto dělení ze středu tělocvičny, takže následuje povel **střední směr**. Cvičenci zatočí tak, aby se útvar pohyboval vpřed uprostřed sálu, cvičitel stojí většinou na tzv. horní metě, velí (a pro usnadnění často také ukazuje pažemi). Používané povely: **„v zástup (dvojstup, trojstup atd.) – zevnitř kolem!“** Cvičenci, případně dvojice nebo trojice se rozdělují do dvou stran a pokračují dál po obvodu tělocvičny. Jestliže chceme, aby se cvičenci (dvojice, trojice atd.) znovu zařadili do původního útvaru, velíme **„v zástup (dvojstup, trojstup atd.) – střední směr!“**

Chceme-li cvičence pochodující po obou stranách tělocvičny spojit k pochodu středním směrem, velíme – **„v dvojstup (čtyřstup, šestistup) spojit – střední směr!“** Cvičenci se na zadní metě spojují v širší útvar. Stejně povely používáme při zpětném rozdělování širších útvarů, tedy na př. pochodujeme-li ve čtyřstupu, velíme – **„v dvojstup zevnitř kolem“** atd. a cvičenci se opět dělí na dvojice.

Při zatáčení cvičenci automaticky pochodují zkráceným krokem a následuje povel **„plný krok!“** Další běžně používané povely: **„Na místě – pochodem v chod!“** nebo **„Čelo – na místě!“** V tomto případě čelo útvaru pochoduje na místě až do vytvoření předepsaných rozestupů, pak je možno opět zavelet **„Plný krok!“**

Pro vytvoření kruhu velíme: **„V kruh – zatočit!“** Pro zrušení kruhu používáme opět povel **„Plný krok!“** a do rovného směru vykračuje první cvičenec (první dvojice..) původního útvaru.

Rozdělování a spojování útvarů můžeme provádět v různých směrech – po délce tělocvičny, po její šířce, nebo šikmo z rohu do rohu. Pokud se pohybují dva útvary proti sobě, velíme – **„Výhyb vpravo (nebo vlevo)“**

Celému tomuto cvičení dodávají zajímavosti tzv. průstupy cvičenců pochodujících v různém směru v určeném tvaru. V tomto případě je nutno velet – **„Průstup!“** a cvičenci různých zástupů pochodují vpřed střídavě, ostatní pochodují na místě, dokud na ně nepřijde řada.

Z jasných důvodů se používají i povely **„Zvolnit - krok!“**, **„Zrychlit krok!“** a dokonce i **„Zrušit krok!“**

Reje můžeme provádět chůzí (pochodem), klusem, případně i tanečními kroky. Při dobrém zvládnutí můžeme dokonce přidat i pohyb paží.

Pozor! Vždy je nutné dbát na krásnou vznosnou chůzi (případně klus nebo taneční krok), vzpřímené držení těla a hlavy – a pohyb je nutno provádět „do prostoru“!!!

PŘI SLETECH V ZÁMOŘÍ JSME MĚLI PŘÍLEŽITOST POZOROVAT I ZÁVODY V „POCHODOVÁNÍ“ – „MARCHING“ – A STÁLO TO ZA VIDĚNÍ. BYLY TO VOLNÉ KOMPOZICE POCHODŮ, OBRATŮ, ZATÁČENÍ, VYŘAZOVÁNÍ A ZAŘAZOVÁNÍ CVIČENCŮ, ALE VĚTŠINOU CHYBĚLA Z ESTETICKÉHO I ZDRAVOTNÍHO DŮVODU NUTNÁ A DŮLEŽITÁ KRÁSNÁ CHŮZE, KTERÁ BY NEMĚLA BÝT ZANEDBÁVÁNA NA ÚKOR PERFEKTNÍHO A OBTÍŽNÉHO REJE. TĚŠME SE A PŘIPRAVUJME SE NA „POCHODEM V CHOD!“ NA XV. VŠESOKOLSKÉM SLETĚ!

pohybové skladby

Text: **Jarina Žitná**

V poslední době se mne mnoho lidí ptalo na mé mínění o nových skladbách připravovaných na příští slet. Je samozřejmé, že je každý oceňuje a vybírá podle pohybového obsahu, choreografie, hudebního žánru, případně vhodnosti pro vybranou věkovou kategorii, ale také podle svých vlastních, asi nedefinovatelných, kritérií. Vzhledem k tomu, že nemám žádné právo vybrané skladby veřejně hodnotit ani cokoliv měnit a domnívám se, že právo výběru má především režijní komise a každý cvičitel a cvičitelka sám za sebe a za cvičence, se kterými bude vybranou skladbu nacvičovat – a protože mne toto téma pochopitelně zajímá, ráda bych se s cvičiteli podělila o své zkušenosti s tvůrčí prací autorů a požadavky, které by každá dobrá skladba měla – alespoň podle mne – splňovat. Hodnocení, připomínky a výběr konkrétní skladby nechávám na každém cvičiteli a cvičitelce a především na cvičencích.

Při přípravě každé skladby (i při jejím hodnocení) je nutno mít na mysli celou řadu faktorů, které ovlivní její budoucí úspěch nebo neúspěch.

1) Dvěma nedílně důležitými hledisky jsou:

Hledisko cvičenců – to je především zvolený pohybový obsah, jeho náročnost, zajímavost, hudební nároky, emotivnost a rozmanitost i jednota pojetí skladby jako určitého uměleckého celku.

Hledisko diváků – to je zase působivost zvolené choreografie, provedení skladby v dokonalém souladu se zvoleným hudebním doprovodem a přesvědčivost cvičenců.

Dobrá skladba musí beze zbytku splňovat oba tyto základní požadavky. Skladba s nádherným, výrazným pohybovým obsahem bez dobré prostorové choreografie obvykle ztrácí přitažlivost pro diváky, naopak zase i vynikající choreografie bez náležitého pohybového obsahu ztrácí přitažlivost pro cvičence – a na jejich provedení je to vidět. Osobně jsem přesvědčena o tom, že pohybový obsah vhodný pro zvolenou věkovou nebo výkonostní kategorii a jeho soulad s vybranou hudební předlohou je primární a choreografie prostoru z něj musí vycházet. Postavit skladbu především na velké, třeba i dokonalé choreografii, ale bez náležitého pohybového obsahu není v pořádku a autoři by se toho měli vyvarovat.

2) Základní „důležitosti“ před zahájením autorské práce: Nutná je:

a) dobrá znalost vybrané kategorie, pro kterou skladbu připravujeme, tzn. znalost její kondice, fyziologických možností, zájmu a nároků na pohybový obsah i hudební předlohu (hudební žánr, rytmus, tempo apod.).

b) ze zkušenosti vím, že je dobré a pro cvičence podnětné, klást laťku požadavků vždy o něco málo výš, než je jejich současná úroveň. Je nutno počítat s tím, že skladba se nacvičuje vždy poměrně dlouhou dobu a po celou dobu nácviku je nutno udržet zájem nacvičujících. Soustavným opakováním pohybových vazeb vznikají nové stereotypy, které – více méně trvale – obohacují pohybovou paměť a kultivují pohybovou kulturu cvičenců.

c) předem je nutno určit případné použití náčiní. To není a nesmí být nikdy samoúčelné. Samozřejmě, že obvykle činí skladbu divácky zajímavější, ale pro autora i cvičence znamená zvýšení obtížnosti. Názor, že náčiní se využívá jen pro okrasu a je tedy pro autora určitým východiskem z nouze (a to jsem v poslední době měla příležitost skutečně slyšet!!), je naprosto scestný. Je to totiž právě naopak. Většina zvolených náčiní (a to hlavně v ženských skladbách, které využívají techniky moderní gymnastiky a tanečních směrů) vyžaduje kromě zvládnutí pohybu těla a končetin, také znalost techniky náčiní, což sice zvolený pohybový obsah skladby oboha-

cuje, ale zároveň ho činí podstatně obtížnější. Při pohledu do minulosti si uvědomíme, že právě skladby s náčiním byly většinou použity pro vyspělé cvičenky!

d) i když zvolený pohybový obsah skladby klade laťku dobré úrovně výše, než jsou současné možnosti cvičenců určité kategorie, není důležité, vlastně ani dobré vyšroubovat zvolený program neúměrně vysoko. Pro cvičence i diváky je daleko působivější dokonale zvládnutý, elegantní projev plný vnitřního prožitku, než křečovitá snaha o výkon za každou cenu. Dokonalé zvládnutí pohybu v souladu s hudbou je podmíněno kvalitním nácvikem a dobrou pohybovou přípravou cvičenek. Jako vždy, i tady platí známé: „Všeho s mírou!“

3) Základní požadavky při tvorbě skladby:

a) výběr hudby považuji za jeden ze základních kamenů úspěšnosti skladby jak u cvičenců, tak u diváků. Je samozřejmé, že je otázkou věkové kategorie, pro kterou je skladba připravována (dost těžko by někdo volil divoký rokenrol pro cvičence Věrné gardy nebo naopak pomalou, melodickou hudbu různého charakteru pro cvičenky aerobiku!). V současnosti se kromě hudby vytvořené s předem daným záměrem přímo pro určitou skladbu používá i hudba hotová a předem známá – ať si už vybíráme tzv. „hudbu stříhovou“ vytvořenou volně řazenými a dobře propojenými známými melodiemi (písničkami), nebo volíme hotový hudební útvar jako celek. To se týká většinou hudby klasické, která tvoří ohromnou zásobárnu různých možností.

Oba tyto způsoby mají při tvorbě skladby svoje přednosti i nedostatky. Volíme-li hudbu speciálně připravovanou pro určitou skladbu, máme v podstatě volné ruce při výběru prvků a vazeb a nemíváme problémy při vytváření prostorové choreografie. Autor hudby prostě pracuje vlastně na objednávku a většinou je schopen vyhovět požadavkům autora pohybu. Zdálo by se, že tento způsob je snadnější, zvláště když oba autoři dobře spolupracují a vzájemně se ovlivňují. Pracujeme-li s předem vytvořenou hudební předlohou, musíme se jí podřídit – zato nás však hudba ovlivňuje při vlastní tvorbě, přináší nové a nové nápady, vyvolává nové pohybové asociace, nutí autory i později cvičence hudbu skutečně „poslouchat“, což je nesmírně intelektuálně i citově obohacuje. Vyskytují se sice problémy s časovými rozměry jednotlivých částí skladby a potřebami měnit v těchto předem určených rozměrech choreografii plochy, většinou jsou

však – třeba obtížně – ale přece jenom řešitelné. Ať už však používáme kterýkoliv z těchto způsobů, důležitým – a nezbytným – požadavkem je, aby charakter pohybu odpovídal charakteru hudby, vyjadřoval myšlenku a aby obě tyto složky vytvářely jednotný celek, který by se dal považovat za „umělecké“ dílo svého druhu.

b) výběr pohybových motivů a jejich řazení, volba výrazových prostředků, choreografických změn prostoru, střídání tempa odpovídající základnímu rozvržení motivů hudebního doprovodu, střídání statických i dynamických fází.

- výběr pohybových motivů a jejich využití odpovídá charakteru vybrané hudby i jejímu tempu (veselá, smutná, dramatická, lyrická, rychlá, pomalá, taneční).

Pohybové motivy a vazby zpracováváme opakováním v různých polohách a různých choreografických tvarech, vytváříme jejich pohybové variace, zdůrazňujeme nebo naopak potlačujeme je a zařazujeme neočekávané výdrže.

- důležité jsou velké změny prostorové choreografie, které docílujeme srážením do předem určených útvarů (kruhy, oblouky, čtverce, trojúhelníky, nepravidelné shluky, řady a zástupy ve všech směrech atd), překlápěním nebo rychlými změnami těchto útvarů i jejich rozpouštěním a návratem cvičenců na původní značky.

Druhou možností překvapivých změn plochy je střídání vysokých a nízkých poloh cvičebních celků nebo jejich částí (stoje, kleky, sedy, předklony) a třetí možností je zařazování různého cvičení a jeho střídání v různých útvarech a různé poloze v určitém časovém rozmezí a při stejné hudbě.

- dobře zvolená hudba by měla poskytovat dostatek možností pro překvapivé změny tempa a charakteru pohybu, střídání pohybu a klidu na ploše a dovolovat patřičnou a nutnou gradaci jednotlivých částí skladby, především jejího závěru.

4) využití plochy, prostorová orientace a spolupráce cvičenců

- rozhodnutí o velikosti a postavení základních nácvičných a choreografických celků je podstatným předpokladem pro další práci s prostorem. Vzhledem k malým počtům cvičenců v jednotlivých jednotkách obvykle volíme nácvičné celky co nejmenší (devítky, dvanáctky), které pak vytvářejí větší choreografické celky (36, 144) ve shodě se základní značkovou sítí 12 x 12.

- základem bývá postavení značka – značka do šířky i do hloubky, případně (menší počet cvičenců nebo použití náčiní, které vyžaduje prostor) postavení „v hrášku“ (v liché řadě značka – značka volná - značka, v sudé šachovnicovitě opačně).

- změny postavení cvičenců v prostoru (vytváření útvarů) provádíme buď rytmizovaně – tanečními kroky, rytmizovaným klusem nebo pochodem (přesun je součástí ztvárnění hudebních motivů a pohybových vazeb), nebo nerytmizovaně rychlým překvapivým přeběhem.

- v prvním případě je nutné přesně určit kolika kroky a v jakém pořadí cvičenec překoná jednu značkovou mezeru.

- základním pravidlem zůstává nutnost setrvat v nově utvořeném útvaru určitou dobu – aby si cvičenci mohli uvědomit nové postavení a diváci aby vůbec měli dostatek času nový útvar zaregistrovat a vnímat.

- je nutno dobře zvážit velikost nově vytvářených útvarů, respektovat základní choreografické značení 12 x 12 a vyhnout se zbytečné „drobnokresbě“! Změny útvarů by měly logicky vyplývat z pohybových vazeb vázaných na výrazné změny melodie nebo rytmu hudebního doprovodu. Dobře připravená prostorová choreografie dovoluje určitou improvizaci změn při různém počtu zařazených celků při různých vystoupeních (příklad – cvičení ve čtvercích a trojúhelnících a změna jejich orientace ve skladbě „Malá hezká chvíle“ – Mozart)

5) výběr úborů a náčiní, výtvarná stránka připravované skladby

- vybrané úbory – ať už tradiční nebo nové - musí být především funkční a musí odpovídat charakteru skladby (sukně, trikoty, dlouhé kalhoty, šatičky a pod.)

- barevné ladění úborů. Je fakt, že výběr barev je omezen na několik základních (červená, modrá, bílá, žlutá, možná zelená) a odvozených (oranžová, fialová, tyrkys, lila). Zelené barvy splývají při cvičení s barvou trávníku, béžové a hnědé odstíny s pískovým povrchem. Černá je příliš smutná.

- jedním ze „strahovských“ zákonů je využití velkých barevných ploch. Příliš mnoho barev skladbám vysloveně škodí! Nevadí drobné ozdoby (lémování, límečky apod.) a nemusíme se jim vyhýbat. Činí totiž úbor slušivější při pohledu na jednotlivce. Vzorované barevné úbory však skladbám vysloveně škodí (krásný květovaný trikot cvičenek Asociace v r. 1994 vypadal na cvičenkách nádherně, v ploše však byl vysloveně šedivý!) Naopak

velmi dobře působí barevné rozdělení celků, se kterým autor počítá již při tvorbě choreografie skladby (modré a žluté sukně cvičenek skladby „Léto“ na posledním sletu!)

- při přípravě skladby s náčiním je nutno počítat s jeho barevností, je však také třeba dobře rozmyslet způsob jeho dopravy na plochu, odkládání a sbírání atd.

6) příprava popisů a náskresů, půdorysů.případně fotografického záznamu popisu a videozáznam

- tvorba skladby je krásná, inspirativní práce, tvorba popisu je nezbytná „otrava“. Je to však jediná možnost přenosu do jednot a žup mezi cvičence. Kromě toho při tvorbě popisu člověk přijde na mnoho chyb a nedokonalostí, které musí být včas opraveny a doplněny.

- díky dokonalému názvosloví, je možno písemně vyjádřit téměř vše! Ještě pro jistotu – pokud dojde k rozporu mezi grafickým záznamem a popisem, platí vždy a všude popis!! Videozáznam je vítanou pomůckou při nácviku, ale ukazuje spíš styl zvoleného pohybu, ukazuje některé problematické části rozloženě, metodicky pohyb rozkládá a upřesňuje. Rozhodně by neměl sloužit k nácviku pouhým napodobováním! Je naprosto nutné, aby se všichni cvičitelé naučili pracovat s popisem!

I při sebe lépe předem připravenému plánu vytvářené skladby, dostavují se momenty, kdy najednou sama skladba začne „mluvit za sebe“ a doslova diktuje autorovi, co a jak dál. Tvorba skladby je dobrodružstvím – a i zde je nutno podotknout, že jen dobrá a zodpovědná příprava autora předem, jeho představivost a smysl pro koordinaci pohybu a hudby je schopna dovést toto dobrodružství ke zdárnému konci.

Možná, že se někomu při čtení těchto řádků budou zdát slova „skladba jako umělecké dílo“ nadnesená. Snad bude mít i trochu pravdu. Uvažte však, že skladba je výsledkem snahy o estetické vyjádření myšlenky, o její ztvárnění tak, aby byla pochopitelná a přijatelná pro diváka i cvičence. Kultivovaný pohyb spojený s dokonalým prožitkem hudebního doprovodu, dobrovolná a radostná spolupráce všech zúčastněných cvičenek vzbuzuje emoce a obohacuje nejen je, ale svým způsobem i diváky na tribunách. Stojíme-li na značkách, přestáváme užívat slovíčko „já“. Najednou tu totiž jsme „my“ – a to je na tom to krásné a potřebné, dnes více než kdy jindy.

Nikdy, v žádném případě není skladba pouze dílem autora nebo autorského kolektivu. Podílejí se na ní hudebníci, kreslíři, vedoucí nácviku, vedoucí proudů, cvičitelé na seřadištích a nástupištích – a především všichni zúčastnění cvičenci. V momentu, kdy projdou „branou borců“ patří skladba jim a měli by si toho být vědomi. Autorům (případně vedoucím skladby) tu zbývá poslední a možná nejdůležitější část jejich dlouhodobé práce. Nejen perfektně odvést zkoušky, ale především vnukat zúčastněným cvičencům důvěru ve vlastní síly a schopnosti, v úspěšnou spolupráci všech a víru ve společné vítězství. Za postavení na značce platíme dlouhodobým úsilím, obětováním svého volného času, dokonce i penězi – ale to všechno stojí za to! Jsem si vědoma toho, že to mnoho lidí nechápe a dokonce účast ve skladbě považuje skoro za úchylku, která člověka zbavuje jeho individuality a nácvik za pouhý dril. Že to není pravda, víte jistě stejně tak dobře jako já – cvičenka i autorka mnoha skladeb.

To je vše, co jsem v tuto chvíli chtěla a mohla dodat ke skladbám předvedeným na předváděčce začátkem prosince. Hodnocení a rozhodování je věcí každého jedince, ale uvědomte si, že do zahájení nácviku už nezbývá mnoho času a my všichni musíme mít eminentní zájem na tom, abychom se společně mohli vrátit na Strahov a dokázat tam svým přátelům i nepřátelům a především sami sobě, že sokolská tradice žije, není přežitkem, ale naopak dnešním vyjádřením naší víry v sílu spolupráce a lidského a sokolského bratrství.

národní obrození

Rozumíme jím proces kulturní a politické emancipace českého národa, který probíhal od konce 18. století do druhé poloviny století devatenáctého. Byl součástí modernizačního procesu probíhajícího v celé Evropě jako následek Velké francouzské revoluce a postupným rozpadem feudálních struktur. Do popředí zájmu se dostávají myšlenky právní rovnoprávnosti, vytváření občanské společnosti podmiňované z části růstem industrializace, zčásti působením osvícenských a romantických idejí. V českých zemích rakouské monarchie dostává obrození ještě specifické rysy vyplývající z politických i kulturních poměrů doby pobělohorské, nesvobody a jazykového útlaku.

V této době formování novodobého národa je nutno si dobře uvědomit působení a vliv vynikajících osobností na poli vědeckém, kulturním i politickém, jejichž vliv často přesahoval vnitřní poměry českého státu.

Novodobý národ se sjednocoval především na základě etnika a jazyka. Do boje za zrovnoprávnění českého jazyka se pouštějí přední vzdělanci, především je nutno jmenovat Josefa Dobrovského, Josefa Jungmana a Pavla Josefa Šafaříka.

o duši národa 19

JOSEF DOBROVSKÝ (1753 – 1829)

Jazykovědec a historik, zastánce vědeckého kriticizmu a zakladatel slavistiky. Více než kdokoliv jiný se zasloužil o další vývoj českého jazyka – je jedním ze spoluzakladatelů České společnosti nauk a Národního muzea. Nevěřil v pravost tzv. „Rukopisů“ (Královohradeckého a Zelenohorského), s hlediska jazykovědného byl přesvědčen o jejich nepravosti. Jeho soustavná práce směřovala k upevnění spisovné normy češtiny a měla význam pro nově se formující obrozeneckou literaturu. Nejdůležitějšími díly jsou „Dějiny české řeči a literatury“, „Německo – český slovník“, „Podrobná mluvnice české řeči“ a „Základy staroslověnského jazyka“.

JOSEF JUNGMAN (1773 – 1847)

Přední osobnost jazykově české obrozenecké vědy a kultury. Jako ředitel Staroměstského gymnasia v Praze přímo ovlivnil řadu budoucích českých spisovatelů a novinářů. Své dílo zaměřil na všestranný rozvoj českého jazyka. Vystoupil s demokratickým programem české národní kultury, byl významným překladatelem, jeho „Historie literatury české“ byla prvním zpracováním toho tématu v češtině. Vrcholné dílo však nepochybně představuje pětidílný „Slovník česko – německý“.

PAVEL JOSEF ŠAFAŘÍK (1795 – 1861)

Slovenský literární historik a jazykovědec, slavista, estetik, básník a folklorista. Přátelství s historikem Fr. Palackým ho přivedlo do Prahy, kde pracoval jako redaktor a dokonce i jako cenzor beletrie. Zasloužil se o rozvoj pražské Univerzitní knihovny, spolu s Palackým předsedal Slovanskému sjezdu v Praze. Jeho dílo obsahuje knihy básní, věnoval se

folklornímu sběru a je autorem významných „Dějin slovanského jazyka a literatury“ psaných německy. Zastával ideu jednotného slovanského národa se dvěma hlavními větvemi, kde se odlišují jednotlivá nářečí – to je jazyky. Velmi známé jsou jeho „Slovanské starožitnosti“, které byly užívány jako základní vysokoškolská učebnice slavistiky a byly překládány do mnoha světových jazyků. Je autorem první staroslověnské mluvnice. Zvýšený zájem o historii je podmíněn snahou o politické i kulturní uvědomění českého novodobého národa a jeho zrovnoprávnění s ostatními národy Evropy. Do tohoto období spadá dílo zakladatele české moderní historiografie, kterým je bezpochyby

FRANTIŠEK PALACKÝ (1795 – 1876)

Jedna z nejvýznamnějších osobností českého světa ve své i pozdější době. Ne nadarmo byl již za svého života nazýván „otcem národa“. Od r. 1823 žil v Praze, kde se r. 1838 stal oficiálním historiografem Českého království. Vyvíjel rozsáhlou činnost publikační i organizační. Podnítil založení „Časopisu Společnosti Vlasteneckého muzea v Čechách“ a řadu let ho řídil. Pracoval v „Matici české“, vypracoval projekt české všeobecné encyklopedie – ta však byla uskutečněna teprve v 60. – 70. letech devatenáctého století (Riegrův „Slovník naučný“) a byl jednatelem Vlasteneckého muzea. V popředí jeho zájmu však stála historie českého národa a jeho stěžejní dílo „Dějiny národu českého v Čechách a na Moravě“ dodnes představuje ucelený, filosoficky koncipovaný obraz českých národních dějin od nejstarších dob až do r. 1526. Dílo vzniklo na základě bohatého a vědecky utříděného materiálu a co víc, je prochnuto idejemi humanitními a demokratickými, ve kterých spatřoval smysl českých dějin. Dobře si uvědomoval politicky problematickou polohu našich zemí a neustálou konfrontaci národa s římanstvím a rozpínajícím se němečtvím. Vrcholem českých dějin je pro něj období zápasů za náboženskou svobodu, tedy boj o samostatné myšlení – tzn. reformace a husitství. Na tuto jeho dějinnou koncepci navazoval později T. G. Masaryk v úsilí o získání samostatnosti českého národa. Kromě „Dějin“ je autorem dalších historických spisů – „Ocenění starých českých letopisů“, „Popis království českého“, „Staří letopiscové čeští“ a „Archiv český“. Neméně důležitá je i jeho činnost politická. V letech revoluce (1848 – 49) stál v čele národních liberálů, byl

členem Národního výboru, poslancem ústavodárného říšského sněmu ve Vídni i v Kroměříži a v r. 1848 v otevřeném dopise ostře odmítl účast Čechů na jednání říšského sněmu ve Frankfurtu nad Mohanem. V červnu 1848 předsedal Slovanskému sjezdu v Praze, kde stál na pozicích austroslavismu, tedy snahy o přeměnu rakouské monarchie ve federativní stát. Od začátku 60. let se opět účastní politického dění jako vůdce konzervativní Národní strany (staročechů), v r. 1867 veřejně odmítl rakousko – uherské vyrovnání, tzv. dualismus a do konce života zůstal zastáncem pasivní rezistence české politiky na říšské radě a českému sněmu. Je považován za otce českého dějepisceví a nejvýznamnějšího reprezentanta českého národně emancipačního hnutí. S jeho jménem i idejemi se setkáváme v letitých sporech a diskusích o „smysl českých dějin“, je však naprosto jasné, že jeho koncepce úsilí o svobodný český stát patří k podstatným idejím jeho pozdějšího skutečného vzniku.

Hospodářské, politické, sociální i kulturní změny poznamenaly v této době celou Evropu. Obdivuhodné v našich zemích je však rozšiřování zájmu o českou knihu, českou literaturu v širokých vrstvách českého obyvatelstva. Právě tento zájem posiloval pocit národního uvědomění, hrdosti a přesvědčení o nutnosti lepšího, spravedlivějšího politického uspořádání v rámci rakouské říše! Obrovskou buditelskou práci vykonali všichni, kteří šířili česky psané knihy na venkov, mezi široké vrstvy prostých čtenářů. Vůdčí úlohu v tomto prvním období národního obrození měla

ČESKÁ EXPEDICE VÁCLAVA MATĚJE KRAMERIA NA STARÉM MĚSTĚ PRAŽSKÉM

Knihkupectví a nakladatelství bylo otevřeno r. 1790, již v předcházející době však Kramerius vydával knihy cizích autorů popularizujících josefinské reformy a především redigoval „C.K. poštovské noviny“, později své vlastní „Pražské poštovské noviny“, r. 1791 přejmenované na „Krameriovy c.k. vlastenecké noviny“. Propagoval v nich osvícenecké trendy, snažil se o hospodářskou osvětu a informoval o českých vlasteneckých aktivitách. Noviny, stejně jako vydávané knihy si na venkově lidé předávali, půjčovali, četli a poučovali se o dění ve světě i o myšlenkách, které ovlivňovaly obecnou vzdělanost a tím i politické poměry světa. V České expedici vycházely české knihy nejrůznějších žánrů – naučné, cestopisné

i zábavné, velmi oblíbené byly různé kalendáře a kroniky – Krameriovo nakladatelství a knihkupectví se tak stalo důležitým centrem života obrozenecké doby a spojovalo učené i lidové buditele.

Národní obrození je důležitým obdobím české historie, položilo základ budoucímu rozvoji českého uvědomění a touhy po lepším životě ve svobodném státě. Do značné míry ovlivňovalo i další, především slovanské, země rakousko – uherského mocnářství. Se jmény dalších vědců, umělců – literátů, básníků a hudebníků této doby se sejdeme v příštím pokračování našeho „samizdatu“. Seriál „O duši národa“ by nám měl připomenout, že náš malý střeoevropský stát se skutečně nemusí za svou minulost stydět, naopak! Je však především zveřejňován jako podnět k zamyšlení – abychom se v budoucnosti nemuseli stydět sami za sebe a především, aby se za nás a naše myšlenky a činy nemusely stydět naše děti!

Text: **Jarina Žitná**

Použitá literatura: **Encyklopedie českých dějin**

Ilustrace: **Wikipedia**



František Palacký

„Řekni mi, jaký máš vztah k Masarykovi a já ti povím, kdo jsi!“

Text: **Jarina Žitná**

Fotografie: **Wikipedia**

Použitá literatura: **TGM – Jan Hus a Česká otázka
Sborník „Co daly české země Evropě a lidstvu.“**

Přednáška proslovená na jaře 2009

na slavnostním setkání členů Sokola Liberec I.

k březnovému výročí zakladatele státu

Opravdu nevím, kde jsem tuto větu slyšela nebo četla. Dobře si však pamatuji, kdy jsem Masarykovo jméno prvně skutečně zaregistrovala. Bylo to na jeho pohřbu, kterého jsem se zúčastnila jako tříletá. Nekonečné čekání, průvod, lafeta děla s rakví pokrytou státní vlajkou, kůň vedený za rakví, zástupy truchlících lidí a mámin pláč. Tenkrát jsem tomu nerozuměla, ale došlo mi, že se stalo něco, co se nás všech bezprostředně týká.

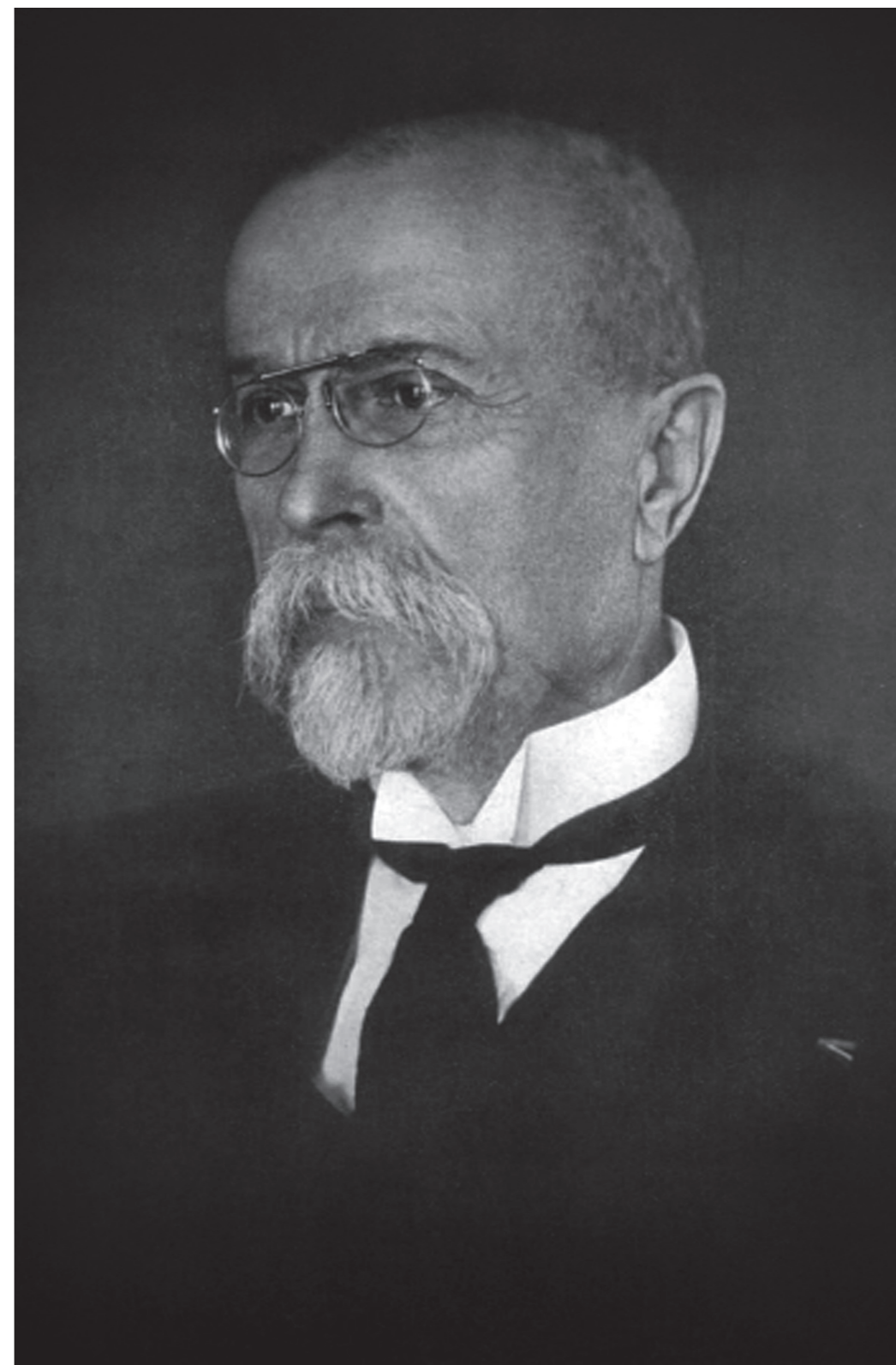
Nemíním tu dnes připomínat Masarykův životopis, je dostatečně známý. Pokud toho budu schopna, chtěla bych se vrátit ke skutečnostem a faktům, které, ovlivnily morální profil národa a vznikajícího novodobého státu. Masarykovo jméno a dílo se stalo něčím jako kategorickým imperativem pro celou generaci – a pokud se chceme stát moderním a skutečně demokratickým státem – tak i pro generace další, současné i budoucí.

Byl napůl Čech a napůl Slovák. Narodil se 7. března 1850 na samém pomezí Moravy a Slovenska v prosté a chudé rodině zemědělského dělníka. Vyučil se kovářem a dostal se na studia. Stal se filosofem, universitním profesorem, spisovatelem, publicistou, vychovatelem mládeže, poslancem, politikem, vůdcem odboje, vítězem a prvním prezidentem nového státu. Oženil se s Američankou, která do rodiny nepřinesla peníze, jak si mnozí mysleli, ale za to pevný morální základ, kterým Masaryka ovlivňovala a podporovala. Za celá léta jejich společného života, nikdy nemůžeme mluvit o létech klidu a pohody. Masaryk totiž považoval vždy za svou povinnost bojovat proti nevzdělanosti, pověře, podvodu, klamu, lidskému sobectví a nedostatku tolerance. Nebál se vystupovat veřejně proti zlořádům světa – což mu často způsobilo potíže osobní i profesní, osočování až nenávist. Proti tomu všemu důsledně bojoval pravdou – a vítězil. Asi nejznámějšími a nej-

křiklavějšími kauzami jsou boj o tzv. „Rukopisy“ a „hilsneriáda“. V prvním případě Masarykovo vystoupení proti pravosti „Rukopisů“ vzbudilo nevoli a nepřátelství celého národa. Podle Masaryka ovšem nelze cokoli – ani národní sebevědomí a hrdost – budovat na vědomém klamu a lži. Druhou a snad ještě horší kauzou byla tak zvaná „polenská“ vražda a proces nazývaný „hilsneriáda“. Masaryk dokázal, že pověra o tzv. „rituální vraždě“ je naprostý nesmysl a protože židovská otázka byla v Evropě vždy problémem, byla odezva jeho vystoupení strašná. Byl tak znechucen, že pomýšlel na odchod do Ameriky a práci v klidu na některé z univerzit, kde měl všude otevřené dveře. A tady zasáhla paní Charlotta – přesvědčila ho totiž, že tímto ústupem by dal za pravdu svým protivníkům, především však lidské hlouposti a omezenosti. Vytrval – a opět vyhrál.

Vždy obhajoval rozum a pravdu. Stále větší počet lidí mu začal věřit – a to se netýkalo pouze vzdělanců, ale i prostých lidí na venkově. Historie Masarykovy činnosti jako vůdce československého odboje je dostatečně známá. Obdivuhodné je, že čtyřiašedesátiletý člověk odchází dobrovolně za hranice vlasti, kde nechává milovanou rodinu, nastavuje svůj krk, podstupuje neuvěřitelnou námahu, získává spolupracovníky a ovlivňuje bojující národy. Dokáže přesvědčit světovou veřejnost, že Rakousko – Uhersko dohrálo svou roli, stává se brzdou veškerého pokroku – a že zotročené národy požadují svobodu, která je jim upírána. Stává se první osobou osvobozenického boje těchto národů. Přesvědčivost jeho argumentů podporuje heroický boj československých legií. Konečně je konec čtyřletého utrpení, konec tři sta let trvající nesvobody, Masaryk je jednohlasně zvolen prezidentem nového státu a 21. prosince 1918 se vrací domů, na půdu své vlasti.

Masarykova filosofie není překonána. Je v podstatě jednoduchá a přístupná všem. Je to filosofie humanismu a demokracie. Mravnost je podle Masaryka poměr člověka k člověku. Je to něco z tohoto světa. Jak ovšem poznat, co je mravné a co ne? Čím se řídit? Podle racionalistů rozumem, podle jiných citem. Mravnost je založena na lásce. Sám Masaryk říká, že i když se zde přiklání k citu, musí být cit korigován rozumem. Staré, uznané pravidlo je základem i moderní mravnosti: „Miluj bližního svého, jako sebe samého!“ Humanitní ideál má dvojí smysl: předně – být skutečně člověkem a za druhé je to ohled na člověčenstvo v tom nejširším rozsahu. Nejde nikdy o fantasmii, láska musí být praktická, musí mít nějaký cíl – rodinu, přátele, vlast, lidstvo. Láska, humanita musí být pozitivní. Nenávist k druhému národu znamená lásku ke své vlasti. Zbavíme-li se zbytečné nenávisti, rozevře se nám



Tomáš Garrigue Masaryk

nový, širší mravní svět. A co je nejtěžší! Láska musí být účinná, nesmí být pouze v ústech, ale v činech, přesněji asi řečeno v práci. V aktivním usilování o zlepšení situace, o pomoc druhým. Nečekejme na velké, významné činy, humanita začíná drobnou, nenápadnou prací. Bez té to prostě nejde! Podle Masaryka je nutno aktivně se bránit zlu – a nehrát roli mučedníka. Sám to dokázal v době světové války – nikdy však nebral na lehkou váhu životy lidí na frontách. Pracovat, tzn. odpírat důsledně zlému. Všude, vždy a zejména v jeho zárodku. Neznamená to být radikální, ale vytrvalý. Nemít strach! Ze strachu se lidé dopouštějí násilí, ze strachu lžou. Uvědomělá láska vychází od sebe. Starejme se o sebe, dělejme svou povinnost. Nestarejme se o to, co o mně řekne sused. Žijme podle svého svědomí a přesvědčení – a to není vždy lehké. Jestliže je mravnost založena na citu, je nutno ji korigovat rozumem a hledat vzdělání, které nám dává větší rozhled. Masarykův humanismus zasahuje do všeho lidského konání, je vždy činný, praktický. Říká, že člověk musí sám pěstovat své síly souladně, tedy nejen sílu ducha, ale i těla. Nezapomínejme, že náš první prezident byl Sokol a sokolskou ideu vyznával. I jemu šlo o harmonii těla a ducha podle řeckého ideálu, jak to propagoval a hlásal už Tyrš. Humanismus je zakotven v naději. V naději na lepší a hodnotnější život, v naději v život věčný – a ve víře v nutnost poctivého a slušného života na zemi tady a teď. Demokracie – vláda lidu, znamenáná rovnost občanů a možnost podílet se na životě a vývoji společnosti, které jsme členy. Masarykova filosofie humanismu a demokracie byla položena do základů samostatného státu – Československé republiky. Z té dnes zůstala dvě torza, obě však Masarykovou osobností poznamenaná. Bohužel, často o etice a zásadách, které z ní vyplývají pouze mluvíme bez jejich hlubšího poznání a především – pouze mluvit, to je na nic. Je nutno se přesvědčovat, přemýšlet, vzdělávat se a pak v rámci přijatých a uznaných hodnot jednat.

Zásada uplatňování mravního kodexu člověka – občana, je Masarykovým přínosem – a rozhodně ne menším než jeho obrovská práce pro vznik samostatného státu. Ten dnes máme – zbývá plnit a naplňovat Masarykův odkaz ve všech odvětvích našeho politického, sociálního i kulturního života – každý z nás je zodpovědný za to, co se kolem nás a v nás děje! Nezapomínejme na to, mějme se rádi, nebojme se, pracujme, věřme v pravdu a mluvěme pravdu. To by měl být nejdůležitější úkol každého člena Sokola a všech lidí dobré vůle.

Jan Pilař
„Zastavení v krajinách“
„O cestě za pravdou“

*Prvním vítězstvím pravdy
 přijmout sám sebe
 a v pravý čas promluvit.*

*Má-li se pravda uskutečnit,
 musí mířit od člověka k lidem
 a vtělit se v čin.*

*Nemůžeš si ji vymyslet jako rým,
 ani ji uloupit lstí
 jako zlaté rouno z báji,
 nikde ti ji zadarmo nevydají –
 musíme si o ni od pokolení do pokolení
 odírat kůži o kameny!*

historické události ve světle dneška

Text: **Jarina Žitná**

Použitá literatura: **Peter Furtado – 1001 dnů, které otřásly světem!**

únor

Mnozí se asi ptají, proč se snažím zařazovat do „samizdatu Sokol“ právě tuto stať. Zdá se, že sem tak docela nepatří a možná, že mají do značné míry pravdu. Jenže... nejenom pohybem živ je Sokol a měli bychom něco vědět o událostech, které v minulosti ovlivňovaly svět, ve kterém dnes žijeme!

Únor 1313 v Miláně se sešli vladaři Západní i Východní říše Římské a tzv. Milánským dekretem skoncovali na území svých říší s pronásledováním křesťanů.

1. února 2005 Katastrofa raketoplánu Columbie. Při přistávacím manévru se nad Texasem začal raketoplán rozpadat. Všech sedm členů posádky zahynulo.

2. února 1943 Kapitulace německých vojsk u Stalingradu. Přes Hitlerův rozkaz se generál Paulus se svou armádou v beznadějně situaci vzdal.

4. února 1769 Georgie Washington je jednomyslně zvolen prvním prezidentem USA. Funkci přijímá spíš z pocitu povinnosti než z osobního nadšení.

7. února 1600 V Římě je upálen pro své filosofické přesvědčení Giordano Bruno. Zastával Koperníkovu heliocentrickou teorii a svou myšlenkou, že vesmír je nekonečný, předběhl svou dobu. Odmítl zřeknout se svých názorů a byl odsouzen k smrti. Je považován za prvního „mučedníka pro vědu“.

8. února 1587 byla popravena Marie Stuartovna. Po Alžbětě byla nejbližší dědičkou anglického královského trůnu a pro katolickou menšinu Anglie byla pravoplatnou královnou. Byla obžalována z velezrady, věděla prý o plánech na odstranění Alžběty z trůnu a byla odsouzena.

9. února 1964 Beatles jsou prvně vysíláni v televizi USA a jejich „singl“ se dostává na první místo v žebříčku v USA i doma v Anglii.

10. února 1837 byl v souboji zastřelen svým švagrem velký ruský básník Alexandr Sergejevič Puškin, autor Evžena Oněgina a dramatu Boris Godunov. Jeho díla jsou psaná rusky, ne francouzsky jak bylo v té době v Rusku zvykem.

11. února 1650 „Cogito, ergo sum!“ tedy v češtině „Myslím, tedy jsem!“ To je známý výrok francouzského filosofa René Descarta. Byl výrazným přírodovědcem a filosofem, zemřel 11. února ve Stockholmu, kde působil jako učitel matematiky a geometrie královny Kristíny.

11. února 1945 ještě před koncem války se na Jaltě sešli tři hlavní vůdci války proti nacistickému Německu. Byl to Churchill (V. Británie), F. D. Roosevelt (USA) a J. V. Stalin (SSSR). Rozhodovalo se tu o budoucím uspořádání Evropy.

13. února 1258 Mongolové dobyli Bagdád a popravili posledního chalífu. Zničili knihovnu budovanou více než pět set let. Knihy naházeli do Tigridu, jehož vody zčernaly tuší. Muslimský svět se však nedal Mongoly zstrašit.

14. února 1779 Velký mořeplavec a objevitel, kapitán Cook zemřel na havajské pláži ubodán domorodci. Na Havaji prováděl opravy své lodi Resolution, k tragické události došlo po velké hádce s domorodci, kteří kradli z jeho kovárny nástroje, dokonce ukradli i jeden kutr. Cook kotvil na Havaji po celoročním průzkumu pobřeží Severní Ameriky od Kalifornie až po Aljašku. Byl také prvním, kdo obeplul Australii.

14. února 1945 Britské bombardování zničilo jedno z nejkrásnějších a nejkulturnějších měst Německa – Drážďany. Pomocí směsi vysoce zápalných a výbušných pum vznikla obrovská ohnivá bouře – bylo zničeno 33 čtverečních kilometrů města a zahynulo 25 – 40 tisíc lidí. Drážďany přitom nebyly průmyslovým cílem, nálety měly být odvetou za bombardování britského Coventry.

14. února 2002 Soud nad srbským předákem Miloševićem obžalovaným z válečných zločinů. Proces byl nakonec předčasně ukončen, protože Milošević v březnu zemřel ve vězení na srdeční mrtvici.

15. února 1942 Pokoření Britské říše. Ten den padla válečná základna v Singapúru, který byl dobře opevněn do moře, ale ne do vnitrozemí. Následovala japonská okupace celého Malajského poloostrova.

18. února 1961 Organizace spojených národů ztratila svého vůdce, generálního tajemníka Daga Hammarskjolda, když na palubě letadla letícího už blízko letiště v Zambii došlo k explozi. Zahynulo 14 z 15 cestujících. Ve své funkci hájil Hammarskjold práva malých národů, to, aby Spojené národy byly skutečně nástrojem míru a generální tajemník měl být strůjcem jejich politiky. Osobně vyjednal propuštění amerických válečných zajatců zajatých v korejské válce, věnoval se občanské válce v Kongu. Roku 1961 mu byla udělena Nobelova cena míru.

21. února 1804 Do provozu byla dána první železniční lokomotiva na parní pohon – základ pro pozdější rozvoj železnic. Základní rysy parní lokomotivy stroj lnul svou vahou ke kolejím, kola spojoval píst a výfuk vytvářel tah zvyšující teplotu ohně.

21. února 1848 První vydání Komunistického manifestu Marxe a Engelse. Podle nich se třídní boj stal určující ve vývoji společnosti a měl rozhodující politické důsledky. Měl být vědeckou analýzou kapitalistické společnosti a podílel se značnou mírou na pozdějších událostech, což jsme, bohužel, poznali na vlastní kůži.

21. února 1916 začíná nejdelší bitva v dějinách a jedna z nejkrvavějších – Němci zaútočili na francouzský Verdun. Bitva trvala 10 měsíců a její stopy jsou dodnes dobře patrné. V oblasti dnes najdete mnoho velkých a smutných vojenských hřbitovů, které první světovou válku připomínají.

22. února 1635 Král Ludvík XIII. na naléhání svého ministra, kardinála Richelieu založil Academie francaise. Zabývala se francouzským jazykem a literaturou, upravovala gramatiku a pravopis. Ve Francii je dodnes auto-

ritou v používání jazyka – pro zajímavost, odmítá anglická slova, která jiné jazyky přijímají a trvá na používání slov francouzských.

22. února 1904 Obnoveny práce na rozestavěném Panamském průplavu, přetínajícího v nejužším místě Panamskou šíji a spojující Tichý oceán s Atlantikem. Výškový rozdíl obou oceánů je vyřešen plavebními komorami u Gatunu.

23. února 1945 Vojska USA se prvně dostávají na japonské území a obsazují ostrůvek Iwo Jimy. Spojené státy ostrov potřebovaly jako letiště. Japonci se urputně bránili, boj je stál asi 28 tisíc mužů.

24. února 1848 Masové protesty ve Francii rozpoutaly nezamýšlenou revoluci. V Paříži se stavěly barikády, král Ludvík – Filip abdikoval a uprchl ze země. Revoluce silně podněcovala revoluční hnutí v ostatních částech Evropy.

26. února 1815 sesazený císař Napoleon uprchl z Elby, kde byl internován, vrátil se do Francie, kde se k němu rychle přidala větší část jeho vojska. Vládl pak ve Francii ještě 100 dní a byl poražen vévodou Wellingtonem v bitvě u Waterloo. Zemřel na ostrově Svatá Helena, kam byl poslán do doživotního vyhnanství.

27. února 1933 Konec demokracie v Německu. Požárem Říšského sněmu, ze kterého byli obviněni komunisté, se uvolnila příležitost pro Adolfa Hitlera – v ovzduší paniky a represe následující po požáru, nacisté zvítězili ve volbách 5. března 1933. Obvinění, že Říšský sněm zapálili komunisté, se nikdy nepotvrdilo. Pravděpodobné je, že viníkem byl Holanďan Marinus van der Lubbe. V každém případě oheň přišel velmi vhod nacistům, existuje i domněnka, že budovu Říšského sněmu zapálili sami.

Únor 1944 Nedaleko Kumránu v útesech na severozápadní straně Mrtvého moře byly náhodně objeveny místními pastýři koz starodávné svitky z pergamenu a papyru. Celkem bylo objeveno 800 svitků. Některé z nich byly rukopisy starozákonních knih, o tisíc let starších než té doby známé biblické rukopisy. Většinou byly v hebrejštině a staré aramejštině (jazyk Judska v 1. století n. l.) Svitky byly zřejmě napsány v nedalekém Kumránu

mezi rokem 200 před naším letopočtem a prvním stoletím n.l. a byly ukryty za židovského povstání proti Římanům v sedmdesátých letech. Vrhly nové světlo na Starý zákon, ale Ježíšovi se v nich se v nich vůbec nemluví. V současnosti jsou svitky uloženy v Muzeu knihy v Jeruzalémě.

Z dat důležitých speciálně pro nás, uvádím výročí smrti Jana Zajíce, dalšího studenta, který se obětoval na protest proti sovětské okupaci.

Radostnějším výročím je 16. únor 1862 – den kdy se konala ustavující schůze nové tělocvičné a vlastenecké vzdělávací organizace, tehdejší Tělocvičné jednoty pražské – později už oficiálního Sokola. V době XV. Vsesokolského sletu uplyne 150 let, což by se mělo projevit v programu sletu a především v denní práci našich jednot, žup a celé sokolské organizace.



pozvánka na Valašsko

Sokolská župa Valašská Fr. Palackého je malá župa ležící v hornatém a lesnatém cípu Zlínského kraje. Původně opravdu zahrnovala území téměř celého Valašska, ale po novém krajském uspořádání musely některé jednoty přejít do župy Beskydské, takže ani Hodslavice, rodiště Fr. Palackého jehož jméno župa nese, k nám bohužel nepatří.

Sídlem župy je 700 let staré město **Valašské Meziříčí**, které jako kulturní a společenské centrum celého Valašska bylo nazýváno Valašskými Athénami. Zde vznikla nejstarší sokolská jednota na Moravě, třetí české gymnázium na Moravě, první dívčí gymnázium v Rakousko-Uherské monarchii, první odborná truhlářská škola v českých zemích, gobelínová škola, košíkářská škola, Ústav pro výchovu hluchoněmých dětí, muzejní společnost, pěvecký sbor Beseda, řada spolků, několik ochotnických divadel, atd. Mnohé z těchto institucí působí dodnes. V Meziříčí se zrodila myšlenka navrhnout za kandidáta říšského sněmu profesora Masaryka, a tady také v roce 1907 přijal zprávu a svým zvolení Řeka Bečva původně oddělovala od Meziříčí městečko Krásno. Obě města se spojila v roce 1923. Přestože období budování socialismu zanechalo na vzhledu města ošklivé šrámy, dochovala se spousta památek, které stojí za zhlédnutí. Historický ráz si uchovalo Náměstí s barokním měšťanským domem U Apoštolů, opravený zámek Žerotínů je sídlem Kulturního zařízení s galeriemi Sýpka a Kaple. V blízkém dřevěném kostelíku Sv. Trojce je lapidárium, barokní sochy se nacházejí i na dalších místech ve městě. Moravská gobelínová manufaktura nabízí kromě prohlídky i muzem gobelínů a příjemné posezení ve Schlattauerově kavárně. Z původního Krásna se dochovala jen budova radnice (dnes Městská knihovna) a empírový zámek Kinských (nyní muzeum) s rozsáhlým, nově rekonstruovaným anglickým parkem. Kromě turistických cest směrem do Veřovických a Hostýnských vrchů, Javorníků a Beskyd vychází z města několik naučných stezek. Stezka TGM vede místy, na kterých při svých častých pobytech na Valašsku rád pobýval a nabízí krásné výhledy na město i do kraje. Stezka Jana Karafiáta nás dovede přes Velkou Lhotu kolem reformačního dřevěného kostela a evangelické fary,

...a to je ta krásná země...

kde Jan Karafiát napsal známé Broučky, na jednu z našich nejstarších přehrad postavenou v roce 1909 – Bystřičku.

Za skutečnou bránu Valašska je možno považovat **Rožnov pod Radhoštěm**. Původně dřevěné městečko, založené někdy ve 13. století, bylo známé jako klimatické lázně, v nichž se neduhy mimo jiné léčily také popíjením žinčice. V roce 1925 zde br. Jaroňkové založili Valašské Muzeum v přírodě. Dnes zahrnuje tři areály. Dřevěné městečko, ve kterém byly soustředěny mimo jiné i dřevěné měšťanské domy z původního rožnovského náměstí je nejstarší částí muzea. Kolem dřevěného kostela je Valašský Slavín – hřbitov s hroby významných osobností, které Valašsko proslavily doma i ve světě. V hospodě Na Posledním Groši je možno ochutnat valašské speciality, a v amfiteátru shlédnout folklórní program. Na protějším svahu se rozkládá Valašská dědina se statkem, starou školou, s usedlostmi pasekářů i salaší – letním obydlím bači a pastuchů. Pasou se tu ovečky, na statku jsou koně, prasátka, drůbež. Na malých políčkách rostou brambory, zelí, řepa, pohanka, oves, a další původní plodiny. Je to živý obraz života původních Valachů. Nejmladší částí muzea je Mlýnská dolina s mlýnem, kovárnou, pilou, valchou a dalšími objekty. Všechny jsou funkční a návštěvníci tak mohou vidět co a jak se na Valašsku vyrábělo.

Doslova za humny obou měst začíná Chráněná krajinná oblast **Beskydy**, zahrnující horské pásmo Moravskoslezských Beskyd, Vsetínských vrchů a Javorníků. Rozlohou 1 160 km čtverečních je největší CHKO u nás. Je domovem mnoha druhů chráněných živočichů, které jinde již není možno uvidět (medvěd, vlk, rys, pušтік obecný, kulíšek nejmenší, čáp černý) a rostlin (zejména vstavače). Asi 5,6% území spadá do I. zóny ochrany s nejpřísnějším režimem, který má zachovat původní přirozenost a pestrost druhů a zamezit vlivu člověka tam, kde se ještě zachovalo původní složení vegetace. Krajina je rozmanitá a malebná, střídají se zde hluboké lesy s horskými loukami a pastvinami, usedlosti a samoty šplhají vysoko do kopců.

Tradice turistiky sahá až do roku 1884, kdy byla založena Pohorská jednota Radhošť jako první turistický spolek v Rakousko – Uhersku. Její zá-

sluhou byly na Pustevnách vybudovány útulny Maměnka a Libušín, podle návrhu Dušana Jurkoviče, nedávno restaurované a znovu otevřené, později i hotel Tanečnica a další budovy. Z Pusteven vede hřebenovka sedlem se sochou pohanského boha Radegasta na vrchol tajemné a posvátné hory Radhošť (1129 m), s dřevěnou kaplí a sousoším Cyrila a Metoděje. Kousek pod vrcholem je televizní vysílač a horský hotel Radegast. Přes Černou horu lze dojít, nebo sjet na lyžích až do Rožnova a navštívit protější vrch Soláň. Údolím Rožnovské Bečvy, kolem přehrady Horní Bečva vede cesta na Bílou a Ostravici, odbočkou se dostaneme na Bumbálku a dále až na Slovensko.

Město Vsetín bylo donedávna sídlem okresu. Starší část – Horní město byla složena jako většina osad na Valašsku na přelomu 13. a 14. století. Je typické svou siluetou Vsetínského zámku, vzniklého renesanční přestavbou gotické tvrze. Později, po požáru byl zámek přestavěn v barokním slohu, a potom znovu počátkem 19. století. Dnes je sídlem Okresního vlastivědného muzea. Z původní zástavby se dochovala budova Staré radnice a bývalého panského dvora – Maštaliska. Obě byly v 19. století také přestavěny. Dolní část města vznikla později, až v 17. století na rovinaté naplavenině Bečvy. V této části města stojí za zmínku dům č.p. 166 se sgrafity od Mikoláše Alše a dům č.p. 339 se sgrafity Jána Kobzáně s lidovými motivy.

Za svůj rozvoj vděčí Vsetín průmyslu, zejména strojírenskému (vsetínská Zbrojovka) a elektrotechnickému, který je spojen se jménem Josefa Sousedíka. Vsetín je východiskem dobře značených turistických tras do Javorníků, Vsetínských a Vizovických vrchů s krásnými výhledy. Údolím Vsetínských Bečvy vede silnice, železnice i turistická značka do Karolínky, Velkých Karlovic (muzeum Karlovska) a dále opět na Bumbálku, kde se spojuje s trasami z Rožnovska. Odbočíme-li ze Vsetína směrem k jihu, přes Valašskou Polanku dojedeme, nebo dojdeme do obce Lidečko k Čertovým skalám – bizarní skalní stěně, vyhledávané horolezci. Odtud je již jen kousek do Horního Lideče, což je hranice se Slovenskem, naštěstí nyní opět pouze na mapě.

Město Valašské Klobouky je čtvrtým významným místem naší župy. Leží na trase Horní Lideč – Brumov – Bylnice, v údolí, které odděluje Vizovické Vrchy od Bílých Karpat. Založeno bylo ve 14. století a stalo se střediskem zejména soukenického řemesla. Z dob minulých se dochovala pozdně barokní radnice uprostřed náměstí (dnes je v ní muzeum), starobylý pranýř před ní a Mariánský sloup za ní. Pozoruhodný je měšťanský barokní dům

č.p.194- tzv. Červený dům. Zachovalo se také několik dřevěných domků na Soukenické ulici. Každoroční Mikulášský Jarmek je pokračováním starodávné tradice trhů, které umožnily příznivý rozvoj města v minulých stoletích. Valašské Klobouky jsou východiskem turistických značek do Bílých Karpat, které jsou druhou CHKO na území naší župy. Původní krajina tvořená listnatými lesy byla působením středověké valašské kolonizace přetvořena, na tzv. kopanice, typické roztroušenými samotami, malými políčky, sady, loukami a pastvinami, obdobně jako v oblasti sousedních Javorníků. Valašsko, kraj kdysi protkaný zbojnickými chodníčky je dnes protkán sítí turisticky značených cest, vhodných pro letní, zimní i cyklistickou turistiku (nejnovější je cyklostezka Bečva). Na milovníky lyžování čeká řada skiareálů. Nejvýše položený je na Pustevnách, oblíbený je také Soláň, Horní Bečva s velkým výběrem sjezdovek, Velké Karlovice, Razula a další. Většina má sněhová děla a upravené sjezdovky po celou sezonu. Za příznivého stavu vody na jaře nebo po deštích je možno splout řeku Bečvu nejen od soutoku ve Valašském Meziříčí, ale i ze Vsetína nebo Rožnova, přes Lázně Teplice do Hranic a dál do Přerova. V létě je možné se koupat na přehradách Bystřička a Horní Bečva i v menších přírodních nádržích. Na své si přijdou také milovníci klidu a houbaření.

Valašsko je nádherný kout naší krásné země. Popis přírodních a historických pamětihodností by vyžadoval mnohem více stran. I na Valašsku se spousta věcí rychle mění, přesto jsou tady místa, která člověk ještě nestačil zničit. Ještě se tu mluví jadrným nářečím, nemoci se léčí pravou trnkovou slivovicí a frgály – hruščáky, tvarožnáky i makovníky – jsou ty nejlepší koláče na světě.

Tož dojeďte!

Text: **Jana Rosáková, Sokol Valašské Meziříčí**

100 let sokolovny ve Valašském Meziříčí

V sobotu 11 prosince uplynulo přesně 100 let ode dne, kdy byla otevřena a do užívání předána budova sokolovny. Aby se mohla poprvé rozhrnout opona jeviště při slavnostní akademii, bylo třeba vynaložit hodně úsilí, neboť události, které tomu předcházely byly víc než dramatické

První sokolovna, která vznikla přebudováním hostince u Kašlíků, byla otevřena v roce 1904, tedy 40 let po vzniku jednoty. V noci z 10. na 11. července 1909 vyhořela. Shořela tělocvična i nové místnosti. Zachránit se podařilo místnosti původního hostince, prapor a z písemností jen to, co měli Sokolové zapůjčeno doma. Jednota se ocitla opět na začátku.

Mnohé spolky by se v takové situaci asi rozpadly. Ne tak Sokol. Již v pondělí 11. července se sešli neúnavní činovníci a ustanovili potřebné odbory a užší výbor, který pak řídil veškeré obnovovací práce. Neštěstí vyburcovalo všechny členy k usilovné činnosti. Na obnovu byla uspořádána sbírka a věnovány veškeré výtěžky z divadelních představení, veřejných cvičení, a všech dalších akcí. Stalo se nemožné – zázrak nad Bečvou. Za necelý rok a půl stála nová sokolovna, vybudovaná podle plánů architekta Grubera nákladem 127 906 Kč. S tělocvičnou, divadelním sálem a dalšími místnostmi se stala centrem společenského dění ve městě.

První rány utrpěla sokolovna v době II. světové války, kdy byly z fasády odstraněny veškeré sokolské a národní symboly. O zbytek secesní výzdoby přišla při rekonstrukci v 70 letech a o jeviště pak v 80. letech 20. století, když byl sál změněn na gymnastickou tělocvičnu.

zprávy ze sokolského života

V roce 1994 byla v restituci vrácena Sokolu, který se od té doby snaží vrátit budovu původnímu účelu. Navenek působí sice omšele, protože finančních prostředků se nedostává, uvnitř ale skrývá opravené tělocvičny a posilovnu, bylo obnoveno jeviště ve velkém sále bylo obnoveno jeviště a pořízena nejnutnější technika. Loutkové divadlo dostalo vlastní scénu se zkušebnou a skladem. Pro setkávání, posezení, školení apod. slouží společenská místnost. Důraz je kladen na kvalitní vybavení pro činnost v tělocvičně i v přírodě a na kvalifikaci a pravidelné doškolování cvičitelů. Kdo se byl podívat na akademii pořádané při příležitosti 100. výročí otevření sokolovny v sobotu 4. prosince, mohl se o pestré činnosti Sokola přesvědčit sám.

Text: **Jana Rosáková, Sokol Valašské Meziříčí**

pietní akt u hrobu Jana Palacha

V sobotu 15. ledna 2011 se u hrobu Jana Palacha na Olšanských hřbitovech konala pietní vzpomínka na jeho sebeobětování, od kterého letos uplynulo 42 roků. Vzpomínky se pravidelně účastní i řada sokolských sester a bratří. Přečtěte si slovo Marie L. Neudorflové, pronesené na tomto shromáždění.

Jaroslava Čajová

zprávy ze sokolského života

Vážení přátelé,
Scházíme se tu každý rok, abychom si připomněli tragický protest studenta Jana Palacha, jeho dobrovolnou smrt, kterou postavil touhu po svobodě své země, Československa, nad ostatní hodnoty svého života.

Jan Palach jako mladý student musel bolestně cítit propad obzorů z nadějného procesu demokratizace a liberalizace 60. let do beznaděje možnosti rozletu, do atmosféry vzájemné nedůvěry a strachu z autoritářské politiky sloužící cizím velmocenským zájmům. Hluboce prožíval skutečnost, že okupace a nesvoboda jsou spojeny s nedůstojnou existencí lidí, s nedůstojným postavením národa, s perspektivou, která znásilňuje tvořivé síly lidí, která znásilňuje pravdu i pohled na historii.

Je obdivuhodné, jak přes všechnu protinárodní atmosféru si tento citlivý hoch, spolu se svými kamarády, uvědomoval důležitost svobody národa pro úroveň lidí, zvláště mladých, pro pozitivní perspektivu do života. Nikoli způsobování se každé moci, ale naopak trvání na mravních postojích bylo a je dlouhodobě důležité.

V naší historii není akt sebeobětování pro mravní úroveň a svobodu českého národa ojedinělý, opakuje se v závislosti na tragickém vývoji, obvykle způsobeném vnějšími tlaky a událostmi. Akty sebeobětování měly nejen symbolizovat důstojnost národa v tragických dobách, ale měly také upozornit často lhostejný svět na to, co se v naší zemi dělo a na to, že lidé se přicházejícímu zlu bránili. Je to tradice varování, abychom se bránili zlu, dokud je čas, abychom pečovali o svou úroveň a o úroveň svého národa, abychom bránili vše pozitivní, co bylo v minulosti vytvořeno, abychom zachovali to nejlepší v mravní, kulturní a duchovní oblasti pro budoucí generace. Nikdo jiný se této péče neujme, naopak nedostatek této péče bude využit proti úrovni a důstojnosti českého národa. Svět, bohužel, zůstává nakloněn tomu, menší a slabší národy spíše využívat.

Sebeobětování je krajní případ, je výrazem beznaděje, což není příklad hodný následování. V každé tragické situaci je zrnko naděje, které by se mělo pečlivě hledat. Snad jen mládí se svou bezmocnou touhou vzlétnout a iluze o moci aktu sebeobětování omlouvá míru zoufalství, které Jan Palach a mnozí další prožívali. Je dobře, že odradil své kamarády od toho, aby jeho čin následovali. Jistě ve své bolesti pochopil, že bránit se zlu se dá i jinými morálně podobně silnými postoji. A naší povinností je tyto morální alternativy hledat a uplatňovat je v praxi. To se týká i současnosti, kdy morálka není výrazným rysem naší politiky a života a proto si nemůžeme být jisti, kdy tato situace vyústí do obecného pocitu beznaděje. My, kteří nezapomínáme a ctíme odkaz Jana Palacha a jiných statečných lidí, kteří kladli dobro a úroveň českého národa nad svůj vlastní prospěch, bychom měli být v popředí těch, kteří mají odvahu nazývat věci pravým jménem a usilovně hledat nitky naděje, která může vést k činům k posílení mravní a duchovní úrovně naší společnosti.

Marie Neudorflové, Ph.D



další zprávy ze sokolského života

NAHODILÁ ARMÁDA

DVD s tímto titulem je možno zakoupit v prodejně Tyršova domu. Zajímavým způsobem jsou zde zachyceny osudy československých legií. Z dobových dokumentů bylo DVD zpracováno v USA a u nás doma opatřeno českým textem. Je ho dobře možno použít při nejrůznějších sokolských akcích, schůzích, valných hromadách, případně i na akcích pro veřejnost. Stojí 120 Kč, trvá 47 minut a je rozděleno do dvou částí.

ANKETA ŽACTVA

Byla zveřejněna se všemi nutnými údaji v předprázdninovém čísle časopisu Sokol a už několikrát připomínána. Její výsledky by měly sloužit k porovnání názorů žactva před deseti lety a dnes. I když její zpracování v jednotách nedá v podstatě žádnou práci, stále mám pouze dvě odpovědi, což je skoro zarážející. Takže prosím cvičitele a cvičitelky, aby si uvědomili, že jejich úkolem je něco víc než pouhé cvičení. Konečná uzávěrka je posunuta na konec února!

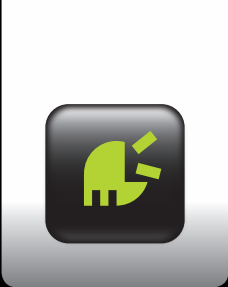
závěrečné slovo

Děkujeme všem čtenářům, kteří dočetli do konce a našli zde alespoň nějaký podnět nebo nápad, který by mohli použít ať už sami pro sebe, nebo – a to hlavně – pro svou další práci v Sokole.

Prosíme Vás o připomínky a přání – a to v jakémkoliv smyslu. Jedna důležitá věc: Vyskytly se námitky proti slovu „samizdat“. Byl myšlen spíš jako vtip, nebo jako „pomožme si sami, když to jinak nejde!“ Nenapadlo nás, že by si to někdo mohl vykládat jinak. Chápeme však, že je nutno uvažovat o všech možnostech. Inspirovala nás jedna z akcí Sokola Český Dub. Což kdybychom tuto rádoby částečnou náhradu časopisu Sokol pojmenovali jinak, možná dokonce vhodněji? Jde nám o informovanost, souhru, spolupráci – o souzvuk myšlenek a přání. Takže – co byste řekli názvu Nazdar a podtitulu Sokolské souzvuky?

Napište nám své mínění!

Nazdar! Jarina Žitná



Sam Mikolášek

GRAFICKÁ ÚPRAVA