

# *Nazdar!*

## *Sokolské souzvuky.*

*č. 3 – březen 2011.*

### *Úvodní slovo.*

**Sestry a bratři!**

Březnové číslo našeho časopisu je již v pořadí třetí. Pokud mohu soudit z ohlasů, které jsme dostali od členů i od potencionálních autorů a přispěvatelů, byl přijat příznivě. Bohužel však zřejmě všechny župy nepředaly tuto naši iniciativu dál – takže celá řada lidí zůstala naprosto neinformována, což je škoda.

Věřme však, že alespoň jednou za čtvrtletí bude ústředím ČOS vydáván oficiální časopis Sokol, kde najdete aktuální zprávy a informace, ke kterým my nemáme přístup.

Dobře si, prosím, přečtěte uvedený citát z díla dr. Miroslava Tyrše, který je v současnosti nanejvýš aktuální.

Všichni víme, že v poslední době došlo k personálním změnám ve vedení ČOS a že finanční situace v souvislosti s problémy Sazky také není zrovna utěšená. Známe problémy v župách, pozastavujeme se nad úbytkem cvičící mládeže a vůbec nad úpadkem kultury a slušnosti v našem státě. Trápí nás to všechny, ale nedopustíme, aby otrávenost a malomyslnost se stala určujícím elementem v naší činnosti. To prostě nejde! Hledejme to, co je v našem životě a kolem nás dobré a pozitivní a říkejme tomu „ano“! Vytvořme z našich sokoloven sídla přátelství, pohody a dobré vůle!

Z Tyršova citátu pochopíte, že to ani naši předchůdci neměli lehké!

Nazdar!  
Jarina Žitná

## ***Dr. Miroslav Tyrš vzkazuje:***

„Stává se ovšem, že za těsných a ochablých poměrů v nejednom spolku, kde dříve jarý ruch byl panoval, zemdenost se rozhostí., že členů ubývá, že toliko malý hlouček statných věren zůstal účelu vytknutému. Sem tam ozve se snad hlas, že nepatrné množství členstva až za to nestojí, aby kvůli němu jednota déle potrvála.

Nikoli tak! Stojí to za to, bratři! Povždy za to stojí, setrvati při praporu věci dobré a prospěšné, při věci národní v nejlepší srozumu slova toho, za žádných okolností není slušno se vzdáti, ustupovati před předsudkem nerozumným a zpozdilým, povždy to stojí za to, setrvati co zárodek budoucnosti lepší a utěšenější.

Tak stůjme, setrvejme, bratři, všude v šiku pevně uzavřeném, i nejmenší ten počet věrných druhů jest v každém místě právě tím jádrem, bez kteréhož by nebylo onoho rozkvětu budoucího, jehož z důvodů věcných a nevývratných všude dočkati musíme. Setrvejme, chraňme a braňme dobrou, možnou, vznešenou svou věc, chráníme a bráníme tím čest a prospěch svůj vlastní, nezdolnost rozvoje, budoucnost a vítěznou obnovu slávy národa svého!

Nazdar!

*Vyřizuje Olga Porkertová*

Sokol Liberec I.

Vzdělavatelka župy Ještědské

# *Obsah:*

## *Metodika:*

- 1) Cvičení s gumovými lanky- 3. část – dokončení
- 2) Zábavná cvičení
- 3) Cvičební hodina R + D
- 4) Hry z Třebíče
- 5) Každoroční finále Zálesáckého závodu zdatnosti – tentokrát pod Ještědem

## *„Nejenom pohybem živ je Sokol“*

- 1) O duši národa – 20.
- 2) Od Mnichova k 15. březnu 1939
- 3) Budeme vyvěšovat prapory ?
- 4) Historické události ve světle dneška
- 5) A co my? Jak jsme na tom? Umíme?
- 6) Jazykolamy

## *.....„a to je ta krásná země“...*

Pozvánka župy Slovácké

## *Zprávy z jednot a žup:*

- 1) Sokol obnovuje české tradice.
- 2) Masarykovský večer v Liberci.
- 3) Sokolské cesty – Alpy 4. – 6. února 2011.
- 4) Oblastní sraz cvičitelek žen v Jablonci nad Nisou.
- 5) Požár na Proseči.

## *Závěrečné slovo.*

# Metodika

## Posilujem s Waldemarem - 3.

Základní držení lanka:

b) lanko držíme na obou koncích, držení zpevňujeme přišlápnutím lanka jednou nebo oběma nohama.

### Barborka

1) ZP – stoj na lanku – upažit poníž levou, připážit pravou, konce lanka v obou rukách

I. 1 – 2 výkrok levou stranou (chodidla na lanku) – upažit poníž pravou

3 – 4 přinožením pravé stoj – připážit pravou

II. 1 – 2 výkrok levou stranou – upažit pravou

3 – 4 přinožením pravé stoj – připážit pravou

III. = I. ale upažit povýš pravou

IV. = I. ale upažit vzhůru pravou (na konci IV. taktu stojí cvičenky u druhého konce lanka – upažit poníž pravou, připážit levou

V. – VIII. = I. – IV. ale opačně

2) ZP – stoj mírně rozkročný uprostřed lanka – upažit poníž

I. 1 – 2 předpažit poníž dovnitř zkrřížmo

3 – 4 upažit poníž

(Opakovaně!)

3) ZP – stoj mírně rozkročný na lanku – upažit dolů poníž

I. 1 – 2 upažit

3 – 4 upažit dolů

II. = I.

III 1 – 4 zvolna upažením upažit vzhůru povýš (případně až vzpažit!)

IV. 1 – 4 zvolna upažením upažit dolů poníž (lanko stále napnuté!)

4) ZP – podřep rozkročný u pravého konce lanka – mírný předklon - pokrčenou pravou paži opřít loktem o koleno, levou volně opřít o levou nohu

a) střídavě krčit a napínat pravou (biceps!)

b) střídavě krčit upažmo pravou, předloktí dolů (pohyb táhneme loktem vzhůru!) a zvolna připážit (triceps!)  
(totéž opačně!)

5) ZP stoj rozkročný ve středu lanka – upažit poníž

a) střídavě předpažovat poníž pravou a zapažovat levou (výměna v připážení)

b) střídavě rovný předklon – upažit a zpět do výchozího postavení

c) v předklonu otočit trup vpravo – otočit hlavu vpravo (paže zůstávají v upažení, levá se dotýká země) a zpět do předklonu (totéž opačně!)

6) ZP – stoj u levého konce lanka – připážit levou, skrčit připážmo pravou

a) střídavě vzpažovat a krčit připážmo pravou (totéž opačně)

b) střídavě předpažovat dovnitř a krčit připážmo pravou (totéž opačně)

7) ZP – stoj mírně rozkročný ve středu lanka – upažit dolů poníž

I.- II. 1 – 8 zvolna upažením upažit vzhůru povýš, v každé době přetáčet dlaně vpřed a vzad

III. – IV. 1 – 8 zvolna upažením upažit dolů poníž, v každé době přetáčet dlaně vpřed a vzad

c) cvičení ve dvojicích – cvičenky čelem k sobě, v pravé svůj konec lanka, v levé konec lanka protějšší cvičenky (lanka jsou ve středu zkřížená)

**„Mám malý stan“**

**„Po starých zámeckých schodech“**

**„Zdalo se mi má panenka“**

Uvedené krátké vazby je možno použít ve všech těchto písničkách (4/4 takt) a - samozřejmě i při použití jiné hudby - podle vlastní volby. Je však nutno neustále kontrolovat vzájemné postavení cvičenek - tedy vzdálenost mezi nimi - tak, aby lanka zůstávala napnutá.

1) ZP – cvičenky ve dvojici čelem k sobě – stoj – skrčit připažmo (ruce s lankem u ramene)

I. 1 – 2 cvičenka A výkrok levou vpřed – vzpažit

II. 3 – 4 krok pravou vpřed – skrčit připažmo

III. – IV. = I. – II.

Cvičenka B totéž, ale místo vpřed postupuje vzad (couvá)

V. – VIII. I.- II. ale opačně. Vpřed postupuje cvičenka B, cvičenka A couvá.

2) ZP – stoj – připažit

I. 1 – 4 dva přísunné kroky - cvič. A vlevo, cvič. B vpravo – při výkroku upažit, při přísunu připažit

II. = I. ale opačně

3) ZP – stoj – připažit

I. 1 - výkrokem levé podřep úložný pravou – úklon vpravo – upažit

2 - hmit

3 - přenosem stoj rozkročný – upažit vzhůru povýš

4 - přinožením levé stoj – upažením připažit

II. = I. ale opačně

4) ZP – stoj – skrčit připažmo (lanka u ramen)

I. 1 - mírným hmitem podřepmo stoj – otočit trup vlevo – vzpažit zevnitř – otočit hlavu vlevo

2 – 3 dva hmity vzad

4 - otočit trup zpět – skrčit připažmo

II. = I. ale opačně

**5) ZP – stoj – skrčit připažmo**

- I. 1 – 2 výkrokem levé a půlobratem vlevo podřep únožný pravou (cvič. jsou pravým bokem k sobě) – paže vlevo (tah!!) – otočit hlavu vlevo  
3 – 4 přinožením levé a půlobratem vpravo stoj (cvič. čelem k sobě!) – skrčit připažmo – otočit hlavu zpět
- II. = I. ale opačně

**6) ZP – stoj – skrčit připažmo**

- I. 1 – 2 výkrokem levé a celým obratem vlevo podřep zánožný pravou (cvičenky jsou zády k sobě, obě nohy na celých chodidlech) – náklon vpřed – vzpažit (noha, trup, paže a hlava v jedné přímce – tah vzhůru, nepředklánět!)  
3 – 4 přinožením levé a celým obratem vpravo stoj (cvič. čelem k sobě) – vzpřim – skrčit připažmo
- II. = I. ale opačně

**7) ZP – široký stoj rozkročný – rovný předklon – upažit**

- I. 1 – 2 otočit trup i hlavu vlevo – hmit  
3 – 4 otočit trup i hlavu zpět
- II. = I. ale opačně

**8) ZP – stoj – cvič. A paže vpravo, cvič. B vlevo**

- I. 1 - výkrok levou (pravou) stranou  
2 - krok zkřížmo pravou před levou (levou před pravou)  
3 - krok levou (pravou) stranou  
4 - přinožením pravé (levé) mírný podřep – mírný hrudní předklon a předklon hlavy  
V 1.- 4. době oblouky vzhůru (vzpažením) paže vlevo (vpravo)
- II. = I. ale opačně

**9) ZP – mírný podřep rozkročný – skrčit připažmo**

- I. 1 - stoj - paže vlevo – otočit hlavu vlevo  
2.- mírný podřep rozkročný – skrčit připažmo – otočit hlavu zpět  
3 – 4 = 1 – 2 ale opačně  
Cvičíme opakovaně!

**10).ZP – stoj – připažit – dvojice zády k sobě**

- I. 1 – 2 výkrokem levé podřep zánožný pravou – mírný náklon vpřed - (obě na celých chodidlech – výpad!) -.pokrčením předpažit vzhůru povýš pravou, zapažit poníž levou (noha, trup, paže a hlava tvoří přímku!)  
3 – 4 přinožením levé stoj – připažit
- II. = I. ale opačně

V písních „Po starých zámeckých schodech“ a „Zdalo se mi má panenka“ dochází k výraznému rozlišení tempa a rytmu. Nabízí se vhodné odlišení i v pohybu.

Rychlá část písně „Po starých zámeckých schodech“

- 11) a) cvalové skoky vlevo, vpravo  
b) poskoky se střídavým krčením přednožmo pravou, levou na místě i z místa  
c) poskoky snožmo se střídavým natáčením trupu vpravo, vlevo  
Ke všem třem možnostem přidat pohyb paží!

Valčíková část písně „Zdalo se mi má panenka“ (konkrétně -...“ta naše hospoda..“)

12) 3/4 takt

I. 1 – 3 valčíkovým krokem pravou (P,L,.P) půlobrat vpravo – vzpažit poohnutě pravou (nad hlavu!), upažit poníž levou – otočit hlavu vlevo

II. 1 – 3 valčíkovým krokem levou (L,P,L) celý obrat vlevo – vzpažit poohnutě levou, upažit poníž pravou – otočit hlavu vpravo (cvičenky se stále dívají na sebe!)

Cvičení s „improvizovaným expandérem“ (které si můžete dovolit vzhledem ke snadné cenové dostupnosti) je zaměřeno na všestranné posilování celého těla. Významný je vliv na posilování svalstva horních končetin, prsních a trapézových svalů, které při systematickém cvičení s hudbou přece jenom trochu zanedbáváme. Důležité je dbát na přesné polohy, cvičení tahem a nezapomínat na správné dýchání.

Pozor na nekoordinované puštění napnutého lanka – mohlo by být nebezpečné především pro sousední cvičence!

V každém případě však zařazení tohoto náčiní zpestřuje program cvičebních hodin – a o pestrý program přece usilujeme!

Hodně úspěchů a radosti z cvičitelské práce přeje

Jarina Žitná

## *Zábavná cvičení.*

Následující soubor her a cvičení je vybrán ze seminární práce pro školení cvičitelů III. třídy v župě Ještědské.

### *Hry na zahřátí na začátku hodiny použitelné i v jejím závěru pro radostné a spontánní zakončení.*

„Sanitka“ – honička. Ten, kdo dostane „babu“ lehne si na zem a čeká na záchranu od spoluhráčů. Ti ho musí přenést na žíněnku umístěnou kdekoliv v tělocvičně. Tam chycený „obživne“ a může se vrátit do hry  
„Zapamatovaná“ – vybitý hráč „všichni proti všem“! Vybitý hráč se může vrátit do hry v okamžiku, kdy je vybit ten, kdo ho vybil (musí si ho tedy dobře pamatovat!!)

### *Zábavná cvičení – a) jednotlivců b) dvojic c) trojic d) družstev*

#### *a) cvičení jednotlivců*

- Z kleku přejdi skokem do stoje (bez pomoci paží, pouze jejich švihem!)
- V kleku se uchop za nártý a jdi po kolenou vpřed, vzad stranou (Pozor! Toto cvičení provádět pouze na měkkém podkladu – koberci, nebo ještě lépe žíněnce!)
- Ve stoji rozkročném skrč zapažmo a pokus se hrudním záklonem dotknout lokty za zády!
- Ze vzporu ležmo vpředu přejdi drobnými krůčky vpřed mezi pažemi do vzporu ležmo vzadu a zpět!

#### *b) cvičení dvojic*

- Utvořte dvojice čelem k sobě, skrčte pravou přednožmo a zaklesněte se vzájemně v podkolení. Na znamení se snažte jeden druhého přetáhnout na svou stranu!
- Utvořte dvojice čelem k sobě. První leh na záda – přednožit mírně roznožmo a předpažit! Druhý provede stoj na ramenou a to tak, že se rameny opře o napjaté paže prvního a rukama se přidrží za kotníky jeho přednožených nohou!
- Utvořte dvojice. První přejde do vzporu klečmo, druhý ho podleze a zavěsí se nohama i rukama na jeho zádech. V tomto postavení dvojice postupuje vpřed. Úlohy se vymění tak, že se dvojice přes bok převrátí do opačného postavení.

#### *c) cvičení trojice*

- Utvořte trojice, cvičenci za sebou. První dva cvičenci přejdou do vzporu ležmo, první položí nohy na ramena druhého, jehož nohy uchopí za kotníky třetí, stojící za nimi. V tomto postavení postupují všichni vpřed! (něco jako „dvojité trakař“).



- Utvořte trojice, cvičenci za sebou. První přejde do vzporu ležmo a jeho nohy drží třetí – stojící- cvičenec. Druhý cvičenec provede vzpor ležmo na ramenou prvního a nohy položí na ramena třetího! Postupují tak vpřed. („poschod'ový trakař“!)
- Utvořte trojice. Dva cvičenci stojí zády k sobě a zaklesnou se v loktech. První předklon, čímž zvedne ze země druhého, jeho nohy uchopí třetí cvičenec a společně postupují vpřed. (druhý cvičenec musí růstat rovný, nekrčit nohy!)

#### ***d) cvičení družstev***

- Utvořte kruh čelem dovnitř, uchopte se za ruce a přešvihněte pravou nohu zevnitř přes spojené paže. Na znamení roztočte kruh vpravo poskoky po levé noze. Totéž opačně!
- Utvořte dvě vázané řady čelem proti sobě, přejděte do dřepu a na znamení provádějte skokem střídavě dřepy úložné (případně předložné) pravou, levou („kozáček“!)
- Leh na záda v řadě těsně vedle sebe, předpažte a pokrčte nohy, chodidla pevně opřená o zem. Cvičenec na konci řady se opře rukama o kolena posledního, nohy vloží do jeho rukou a ručkuje ve vzporu ležmo po kolenou cvičenců, kteří si postupně předávají jeho nohy.
- Utvořte zástup, přejděte do vzporu ležmo vysazeně oporem o kotníky cvičence před sebou a v tomto postavení postupujte všichni vpřed (otázka koordinace společného pohybu!!)

**Pozor!** Je nutno předem cvičence naučit správně provedený vzpor ležmo. Celé tělo musí zůstat v jedné přímce, v žádném případě není možno připustit prohnutí v bederní části těla. Naopak mírně vysazené provedení je možné.

Při nácviku jednotlivých cvičení dochází k častým pádům a „valným hromadám“.

Vždy je nutno cvičit na koberci nebo gymnastickém pásu a při vši zábavě dbát na kázeň.

**Bára Lacmanová,  
Sokol Liberec - Františkov**

**Literatura:**

**Různá – nevedena.**

**Matka je tělocvikářka.**

# ***Cvičební hodina R + D***

(mimo jiné s využitím velké gumy )

Cvičení rodičů a dětí u nás navštěvují děti ve věku 1,5 až 4 roky. Doprovázejí je většinou maminky, najdou se i tatínkové nebo babičky. Některé starší děti už zvládají plnění pokynů bez pomoci rodičů, menším dětem maminky pomáhají s pochopením. Občas některé děti odmítají určité cviky, tanečky, chtějí se jen „vyběhat“. Je vhodné děti pobízet ke společnému cvičení, ale rozhodně ne násilím. Hlavním cílem je vzbudit v dětech radost ze cvičení, ze společné kooperace dítě-rodič, velký význam má i sociální začlenění dítěte do kolektivu. Rodiče se tu zase učí, jak dát dítěti dopomoc při cvičení.

## **1) ÚVOD – NÁSTUP A ŘÍKADLA ČI PÍSNÍČKY S POHYBEM (asi 10 minut)**

**Nástup** – cvičitel zavelí k nástupu, rodiče a děti se postaví do jedné řady vedle sebe. Cvičitel přivítá cvičence, krátce pohovoří o tom, co se v dnešní hodině děti naučí, co je čeká ve cvičení, vhodně motivuje. Následuje pozdrav: Dnešnímu cvičení NAZDAR! – ZDAR! Poté utvoříme velký kruh a chytne se za ruce. Hodinu začneme uvítací básničkou.

### **Dobry den**

Dobry den, dobry den	2x hluboky predklon
Dneska máme krásny den.	2x vzpažíme zevnitř.
Dobry den, dobry den,	2x hluboky predklon
Připravít se! Cvičit jdem.	Dřep, výskok + tlesk rukama.

Cvičitel připraví velkou gumu, kterou všichni v kruhu chytanou, děti i rodiče mají gumu před sebou zhruba v úrovni boků (dospělí) a prsou (děti), gumu příliš nezvedáme, aby malé děti dosáhly a následuje další básnička.

### **Bublina**

Pozor děti novina	Cvičenci drží gumu v kruhu, všichni jdou k sobě
Přiletěla bublina	Všichni jdou od sebe
Bublina se nafukuje	Celý kruh se točí doleva
Letí letí poletuje	celý kruh se točí doprava
Narazila na náš dům	Každý se otočí na svém místě o 360 st.
Udělalá prásk a bum!	Dřepnout a dlaněmi bouchnout do země, pak vztyk a tlesk.

Nyní cvičitel pustí písničku na CD nebo stačí jen zpěv **Prší prší**. Děti jdou dovnitř kruhu, rodiče drží gumu, tvoří dětem jakoby ohradu a děti dělají koníčky v ohradě, na písničku celá „ohrada“ běhá po tělocvičně v rytmu písničky. Přemístíme se opatrně, aby někteří koníci nespádli.

## **2) RUŠNÁ ČÁST – ZAHŘÍVACÍ (asi 5 minut)**

**Závod mašinek** – cvičitel přinese více velkých gum, děti s rodiči rozdělíme na družstva, každé má 1 gumu.

První úkol: všichni ve družstvu se chytanou gumy (mají ji po svém boku) a jako mašinka běží k metě a zpět.

Druhý úkol: 2 rodiče drží gumu ve výšce asi 20 cm nad zemí. Děti přeskakují gumu.  
 Další úkoly: podbíhání gumy, podlézání gumy po čtyřech, plížením. Cvičitel a ostatní rodiče pomáhají dětem, jejichž rodiče drží gumy. Nezapomeneme děti pochválit, jaké byly šikovné „mašinky“.

### **Krátká rozcvička – protahovací a průpravná cvičení (asi 5 minut)**

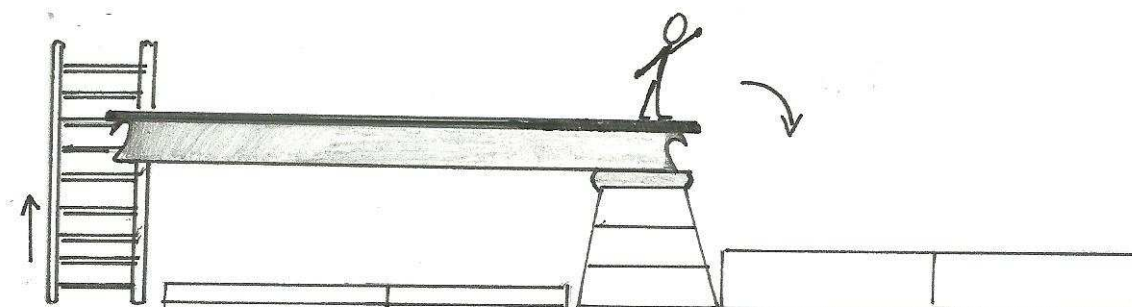
Základní protahovací cviky na jednotlivé svalové partie, vhodně doplněné dětskými říkadly nebo alespoň přirovnáními. Cvičíme asi 5 minut, malé děti většinou déle nevydrží s pozorností. Rodiče malým dětem pomáhají provádět cviky správně.

 <p>- stoj rozkročný - hluboké předklony - k levé a pravé noze - vztyk do vzpažení * ukláníme se jako baletky*</p>	 <p>- široký stoj rozkročný - přenášení váhy vlevo, vpravo *jsme jako lodě na moři*</p>	 <p>- stoj na levé (P) noze - přednožit pravou (L)- tlesknout pod nohou *jsme jako čápi*</p>
 <p>- stoj rozkročný - úklony trupu vlevo, vpravo *jsme jako stromy ve větru*</p>	 <p>- stoj rozkročný - ruce v bok - kroužíme trupem na obě strany *jsme jak mlýnské kolo*</p>	 <p>- stoj – výpon - vzpažit - vytahujeme se střídavě co nejvýše * trháme jablíčka z vysoké větve*</p>
 <p>- stoj rozkročný - bočné kruhy pažemi vpřed a vzad *malujeme velké kruhy jako malíři*</p>	 <p>- stoj rozkročný - vzpažit dovnitř ruce sepneme nad hlavou - úklon hlavou vlevo, vpravo *jako zvoneček *</p>	 <p>- stojíme proti sobě dlaněmi se opíráme - protahujeme střídavě obě lýtka *zašlápneme oříšek*</p>

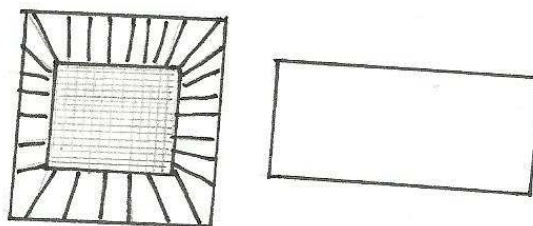
### **3) HLAVNÍ ČÁST (asi 30 minut)**

**Cvičení na náradí** – rodiče spolu s cvičitelem připraví náradí (viz obrázky). Děti si mezitím pod dohledem 2 – 3 rodičů staví díly motorické dráhy (Řeka s ostrůvky) nebo jim dáme jinou činnost – skládání pěnových puzzle, házení míčku do koše, prolézání strachového pytle. Jakmile je náradí připraveno, oznámíme dětem, jak se jednotlivá stanoviště budou překonávat, na co si mají dávat pozor, vhodně namotivujeme.

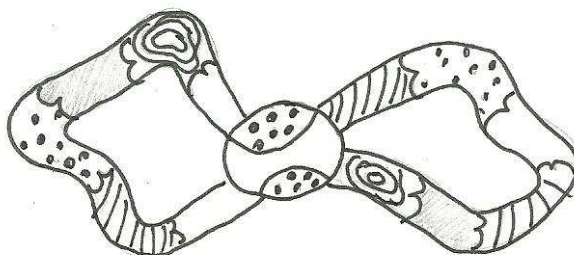
**1. Most přes krokodýlí řeku** – zavěsíme lavičku na žebřiny z jedné strany a na druhé straně lavičku podepřeme švédskou bednou. Záleží na velikosti bedny, případně pouze méně dílů, aby bylo možné dát dětem dostatečnou pomoc a záchranu. Za bednu dáme duchny. Pod lavičku stačí zíněnky. Děti vylezou po žebřinách na lavičku, přejdou ji jako po mostě, pak skočí do duchny. Upozorníme rodiče na pomoc a záchranu. Některé děti už přecházejí i skáčou samy, ale neustále je třeba dbát na včasnou záchranu.



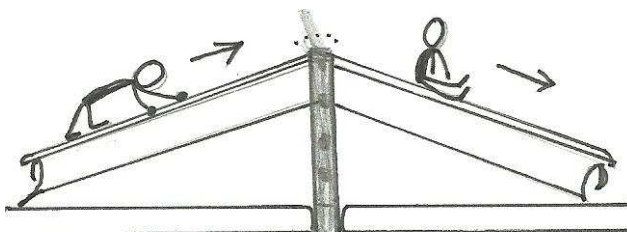
**2. Gumídkovské trampolínky** – děti skáčou na malých trampolínkách. Abychom zamezili pádu z trampolíny, pomáhají rodiče. Chytanou dítě v podpaží nebo za ruce či lokty.



**3. Bludiště** – přecházení motorické dráhy naboso. Na trhu jsou různé motorické dráhy s různými povrchy, které rozvíjí motoriku dětí. Mohou je skládat děti jako stavebnici, jsou z různých materiálů, s rozličnými povrchy a barvami.



**4. Hory-doly** – připravíme hrazdu. Z obou stran zavěsíme na hrazdu lavičky hned vedle sebe, aby je mohly děti přecházet. Po lavičce nahoru jdou vzpřímeně nebo po čtyřech, opatrně přelezou na druhou lavičku a po té se sklouznou jako na skluzavce. Pod obě lavičky dáme žíněnky pro případ pádu. Poučíme rodiče opět o bezpečné dopomoci, především při přechodu z jedné lavičky na druhou.



4) **ZÁVĚREČNÁ ČÁST – UVOLŇOVACÍ, UKLIDŇUJÍCÍ (asi 10 – 15 minut)**

**Hry**

**Zlatá brána** – 2 rodiče udělají z gumy bránu (jednou nohou přišlápnou při zemi gumu a ruce vztýčíme – utvoříme tím vysoký obdélník-bránu) a ostatní jako had procházejí bránou a zpívají.

Zlatá brána otevřená,  
zlatým klíčem odemčená,  
kdo do ní vejde, tomu hlava sejde,  
ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem!.

Hru můžeme opakovat nebo zazpívat obdobnou písničku Jede jede mašinka/Had leze z díry.

**Na čaroděje** - cvičitel svolá děti a rodiče do kruhu. Rodiče drží gumu v kruhu, děti jsou uvnitř. Cvičitel představuje čaroděje a říká zaklínadlo: Čáry máry pod kočáry, čáry máry fuk, ať jsou z vás ....KOČKY (psi, hadi, žáby, vrabci, ...). Děti se proměňují ve zvířátka, napodobují je pohyby i zvukově. Naposled promění čaroděj děti zpátky v hodné děti, které krásně cvičí.

### **Malování**

Cvičitel dětem rozdá nakopírované obrázky a pastelky. Děti sedí na zemi (na podložkách) a na lavičkách vymalovávají obrázky, což rozvíjí jejich jemnou motoriku. Upozorníme děti na správné držení tužky. Děti jsou u této činnosti většinou v tichosti, hezky malují. Je to vhodný čas pro cvičitele, aby mohl děti i rodiče pochválit za dnešní hodinu.

### **Nástup a rozloučení**

Cvičitel zavelí k nástupu do řady jako na začátku. Znovu může krátce pochválit děti za pěkné cvičení a připomenout, že za týden se opět sejdeme. Hodinu ukončíme sokolským pozdravem: Dnešnímu cvičení NAZDAR! – ZDAR!

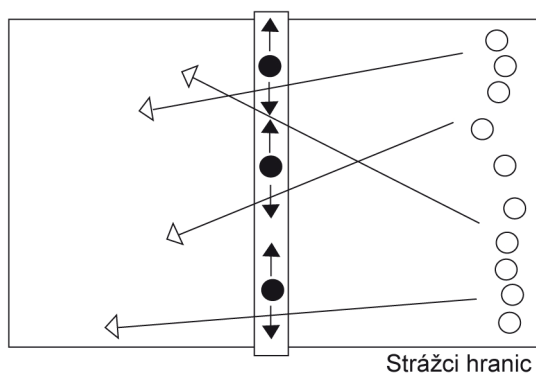
Přeji Vám mnoho povedených cvičebních hodin a spoustu spokojených cvičenců, malých i velkých.

Helena Knoblochová,  
T. J. Sokol Český Dub

## ***Hry které hrajeme:***

**Kdo si víc naloví.** Jsou vybráni tři stejně zdatní hráči. Ti na daný povel začínají honit ostatní. Mají za úkol ulovit pro sebe co nejvíc hráčů. Kdo je chycen stává se součástí příslušného družstva. Hráči v družstvu se drží za ruce (tvoří hada) a nesmí se při lovení roztrhnout. Lovit smí pouze hlava hada. Když jsou všichni pochyťáni, spočítají se lidi v družstvech a vyhlásí se nejúspěšnější lovec. Vyberou se další tři hráči a hraje se znovu.

**Strážci hranic.** Uprostřed tělocvičny se na její celou šířku umístí lavičky. Tyto lavičky obsadí tři hráči. Smí se pohybovat pouze po lavičkách. Ostatní zaujmou postavení na jedné ze zadních stran tělocvičny a na daný povel se snaží proběhnout na druhou stranu. Hráči na lavičkách se jim v tom snaží zabránit a dotekem rukou je vyřadit ze hry - nesmí však při tom spadnout z lavičky. Kdo je chycen, odchází si sednout na vyhrazené místo. Ti kteří zbyli se shomáždí a znovu se sneží proběhnout. To se opakuje tak dlouho, dokud nezbudou v poli poslední tři hráči. Ti pak obsadí lavičku a stávají se pro další kolo strážci hranic.



**Tři na lavičce.** Uprostřed tělocvičny se na její celou šířku umístí lavičky. Tyto lavičky obsadí tři hráči. Smí se pohybovat pouze po lavičkách. Ostatní se rozdělí do dvou družstev a zaujmou postavení na obou stranách laviček ve vzdálenosti cca tři metry. Družstva si mezi sebou nahrávají a snaží se některého z hráčů na lavičce vybit. Pokud se to někomu podaří, vymění si s vybitým místo a ve hře se pokračuje. Vybíjet se smí pouze po přihrávce z protějšího družstva. Hráči na lavičce smí přihrávky srážet. Pokud je na ně stříleno a míč chytí, zůstávají nadále na lavičce. Hra je časově neomezena.

Jan Lukášek  
Sokol Třebíč

## ***Každoroční finále Zálesáckého závodu zdatnosti – tentokrát pod Ještědem!***

Mluvíme-li často o všestrannosti, tedy o všestranném rozvoji osobnosti člověka, je to právě Zálesácký závod zdatnosti, který tuto všestrannost rozvíjí a podporuje. V tomto závodě totiž musí závodníci dokázat nejen svou zdatnost fyzickou, ale i své znalosti v různých oborech. Velkou roli tu hraje spolupráce členů závodící hlídky.

Trat' závodu měří něco kolem 5 km a závodníci (starší žactvo a dorost) na ní musí plnit nejrůznější úkoly. Překonávat překážky přeskokem, podlézáním, přelézáním, zhupem na laně, šplh na stromech, na laně, provazovém žebříku, hod na cíl – vodorovný, svislý i pohyblivý (na př.strefit se do košíku houpajícího se na laně), slalomový běh s ráhnem, shyby na větvi, přenášení břemene a vrh břemenem. Na trati bývá zařazen i jeden velice neobvyklý a na první pohled možná směšný úkol, totiž tzv. „šošonský běh“. Každý závodník musí proběhnout oběma směry vyznačený úsek a při tom provléknout prut volně zavěšeným kroužkem, aniž by se ho dotkl. Zdá se, že tento úkol je jednoduchý – ale zkuste se v plném běhu ovládnout natolik, aby se vám nechvěla ruka. Kromě toho – pro všechny „pobyťáky“ má tento úkol trochu zvláštní význam. Bývá totiž zařazen jako vzpomínka na bratra Jiřího Herzána z Třebíče, který stál o zrodu tohoto závodu a vlastně celého sokolského pobytu v přírodě.

Tohle ovšem ani zdaleka není všechno – a praxe ukazuje, že rychlost, s jakou závodníci proběhnou trat' a splní na ní všechny zařazené úlohy, vůbec není rozhodující. Do závodu je totiž zařazena také znalost přírodnin, poznávání měst a památkových objektů podle obrázků, znalost orientace v terénu – tzn. mapové značky, orientace mapy, azimut, odhad vzdálenosti, uzlování, morseovka, zakládání ohně, zacházení se sekýrou a pilou, přenos raněného, první pomoc (praxe a vědomostní test) a znalost sokolské historie (opět test). Některé z těchto úkolů jsou zařazeny přímo na trat', jiné se plní samostatně. Od závodníků je tedy požadována značná míra fyzické i duševní zdatnosti, což plně odpovídá požadavkům všestranného rozvoje našeho žactva a dorostu.

Zálesácký závod zdatnosti patří mezi základní soutěže pořádané ČOS. Zúčastnit se ho mohou pouze hlídky, které prošly župními koly této soutěže. Jedná se tedy o soutěž postupovou. Každoročně se na ní schází něco přes 200 závodníků ze všech koutů republiky, bohužel, ještě nikdy nebyly zastoupeny všechny župy. Je to škoda, ZZZ je nejenom školou všestrannosti, ale právě tady ze závodníků rostou budoucí cvičitelé. V rámci tohoto závodu bývá zařazen ještě tzv. „doprovodný“ program, to je noční hra, slavnostní táborový oheň, plnění nejrůznějších zajímavých úkolů a her, lanové centrum. Je pravda, že při pořádání tohoto závodu hodně záleží na počasí. Zažili jsme už slunce i déšť – nebo přímo liják – chladno i vedro, ale i to je součástí této nevšední soutěže. (Zdůrazňuji, že závodníci, kteří splní podmínky ZZZ nejsou žádná „mejdla“!)

Pořádáním ústředního kola závodu jsou pověřovány jednotlivé župy, při čemž se dbá především na vhodné podmínky ubytovací (stany), stravovací a hlavně na terén, ve kterém se závod koná. V minulosti se ZZZ konal ve Svaté u Berouna, na Jurenkově

osadě a v Třebíči, v Úpici – letos byla pořádáním Zálesáka pověřena župa Ještědská. Závod se bude konat v obvyklém termínu, to je třetí víkend v květnu, letos konkrétně 21. – 23. května v Proseči pod Ještědem. Terén této oblasti, zároveň s popisem zajímavostí kraje a všemi dalšími údaji o místě konání, které by měli závodníci předem znát, byl zveřejněn v posledním čísle časopisu Sokol loňského roku.

V rámci doprovodného programu se letos chystáme zařadit také plnění pohybových testů, ve kterých je možno soutěžit na dálku s ostatními sokolskými organizacemi, sdruženými ve Svazu světového sokolstva. Po zpracování výsledků bude přímo na místě vyhlášeno pořadí zúčastněných závodníků a výsledková listina bude zaslána na náčelnictvo ČOS, aby mohly být výsledky zapracovány do celkové výsledkové listiny – a tedy porovnána kondiční vyspělost závodníků v různých zemích.

(Trénujte tedy!! lehy – sedy, kliky, člunkový běh, cvičení obratnosti s tyčí a skok daleký z místa!!)

Po pravdě řečeno, při porovnání výsledků jsme v minulých letech nebyli příliš úspěšní, doufejme, že závodníci ZZZ letos posunou umístění České obce sokolské výše!

Pozvánky a propozice závodu budou rozeslány na jednotlivé župy včas, zároveň s technickými údaji o tábořišti a možnostech dopravy. Pokud jednotlivé výpravy nepřijedou na místo závodu auty, budeme žádat přesné údaje o příjezdech, abychom mohli zařídit dopravu přímo do Proseče (nejezdí tam ani vlak, ani autobus!).

Metodický list ZZZ mají všechny župy, pokud by však byly nějaké dotazy, směrujte je na vedoucího komise PP bratra Jiřího Němce, župa Beskydská. Mailová adresa je [zupabezkydska@seznam.cz](mailto:zupabezkydska@seznam.cz), případně na ředitele letošního závodu br. Lukáše Beneše, mail – [lukas.benes@comel.cz](mailto:lukas.benes@comel.cz).

Přijedete-li do Proseče, přijedete do krásného kraje. Jako na dlani budete mít před sebou masiv Ralska, oba Bezdězy a panorama našeho hraničního pohoří s Německem. Sejdete se tam s partou stejně naladěných lidí, užijete spoustu legrace i dřiny, zazpíváte si, navážete nová přátelství – nelitujte tedy svého volného času a „přijďte pobejt“!

Nazdar!  
Jarina Žitná

*„Silnými být jest naším předním úkolem, síla brání a chrání, zdatnost zdobí!“*

*„Národ slabochů nikam nedospěje!“*

*Dr. Miroslav Tyrš*



# *Nejenom pohybem živ je Sokol*

## *O duši národa – 20.*

Blížíme se ke konci vyprávění o peripetiích českého národa během dlouhých staletí evropské a světové minulosti.

V druhé polovině osmnáctého a první polovině devatenáctého století kulturní i politický vývoj nezadržitelně spěje vpřed. Od původní snahy o zachování Rakouska jako federace, která zklamala naše národy, vzrůstá, ve shodě se snahami dalších evropských národů, uvědomění národa jako etnického celku lidí žijících na jednom území, mluvících stejným jazykem a spjatých stejnou historickou zkušeností. U nás, stejně jako v ostatní Evropě se uplatňuje vliv idejí velké francouzské revoluce. Česká otázka byla prvně zřetelně formulována po bouřlivém roce 1848. V roce 1865 už naši politikové, původně přívrženci zachování Rakousko – Uherska jako federace, prohlašují: „Češi dovedli by bohdá i po něm (po Rakousku) býti!“

Snaha o všestranné a všeobecné uplatnění češtiny, rozvíjející se česká literatura – jak beletrie, tak i literatura různých vědních oborů – a to jak mezi vzdělanci, tak i v nejširších vrstvách národa – to vše znamenalo nezanedbatelný kulturní pokrok. S ním ruku v ruce šla stále sílící touha po samostatném státě.

Omlouvám se, ale nejsem schopna vyjmenovat všechna známá a - i pro náš dnešek důležitá - jména této doby. Jan Neruda, Božena Němcová, Karel Hynek Mácha, Karel Havlíček Borovský, Karolina Světlá, Eliška Krásnohorská, Jan Evangelista Purkyně, Jan Svatopluk Presl, František Škroup, Josef Kajetán Tyl, Bedřich Smetana – ti všichni se podíleli na vytváření kultury národa a tím podhoubí pro jeho samostatný politický rozvoj. Každý z nich přinesl svůj podíl do společného díla.

V této době vznikají nové instituce, jejichž vliv a význam je nepopiratelný! Již r. 1789 jsou zahájena česká divadelní představení v tzv. Boudě, roku 1790 je založena Krameriova Česká expedice, roku 1792 je otevřena katedra českého jazyka na pražské univerzitě – a roku 1796 skládá rožmitálský kantor Jan Jakub Ryba slavnou a dodnes milovanou Českou mši vánoční.

Roku 1818 je založeno Národní muzeum, původním názvem Vlastenecké muzeum Království českého. Zrodilo se z iniciativy české šlechty. První léta jeho existence jsou spjata se jménem vynikajícího přírodovědce hraběte Karla Šternberka, časem však stoupal hlavně význam historických oborů. Muzeum se stalo vědeckým pracovištěm, výsledky vědeckých bádání byly umožněny bohatými sbírkami.

Pěstování českého jazyka neobyčejně prospěla Maticе česká, která od r. 1831 vydávala základní díla české literatury a vědy. Od dubna 1848 do ledna 1850 vycházely Národní noviny redigované břitkým perem Karla Havlíčka Borovského.

Česká společnost uvědoměle toužila po vlastním velkém divadle. Historie jeho vzniku a jména umělců, kteří se na jeho výstavbě podíleli, by vydala na samostatné pojednání. Jen namátkou jmenuji ty nejslavnější – Ženíšek, Aleš, Hynais, Brožík, Myslbek, Schnirch a mnoho dalších. Divadlo bylo postaveno navzdory nepřízni osudu, který v podobě ohně nově postavenou budovu zničil – stalo se tak neuvěřitelným úsilím a láskou celého národa. Je snad jediným divadlem na světě, které se může právem pyšnit nápisem „Národ sobě“. Bylo otevřeno Smetanovou operou Libuše. Ústy mytické kněžny zde národ vyjadřoval svou víru ve šťastnou budoucnost. Jen tak pro zajímavost – modelem k jedné z postav na Hynaisově oponě stál Tyrš – a je na první pohled k poznání.

Obrovskou práci buditelskou vykonaly tzv. „měšťanské besedy“, kde se nejenom šilo a vyšívalo, ale především četlo, zpívalo a hrálo divadlo. Ochotnické divadlo na českém venkově se stalo – doslova - školou lidové kultury. Musela být vybrána vhodná hra, připraveny kulisy, hudba a vybráni herci, které bylo nutno naučit dobrému hlasovému a hereckému projevu. Kromě ochotnického divadla bylo v oblibě i divadlo loutkové. V námětech her převažovala témata vlastenecká. Není divu, že takto připravená česká veřejnost toužila po vlastním kamenném divadle a výstavbou divadla Národního si tuto touhu vlastní silou splnila.

A jsme u let šedesátých. Roku 1861 je založen pěvecký sbor Hlahol a o rok později, v únoru 1862 Sokol jako vlastenecká organizace nejen pouze tělocvičná, ale výchovně vzdělávací. V novodobé historii českého národa a českého státu má Sokol nezastupitelné postavení. Tyršovy ideje dokázal obhájit jak v dobách klidného života v míru, tak v dobách protivenství – ve válkách a za totalitních režimů. Byl zde vždy „pro národ veškerý“.

V současnosti nežijeme ani v dobách válečných ani v dobách totality. Přesto je celková situace ve státě – a zákonitě i v Sokole – velmi obtížná. Zdá se, že se značně změnila priority našich občanů. Stále častěji totiž vyslovujeme slova peníze, kariéra, úspěch a blahobyt a zapomínáme na pojmy, které platily co svět světem stojí – slušnost, odvaha, přátelství, tolerance, práce a radost. Radost ze života, který nežijeme pouze pro sebe! Je to rozhodně důvod k zamyšlení a zpytování vlastního svědomí!

Jarina Žitná

## *Od Mnichova k 15. březnu 1939.*

Tento den je jedním z tragických mezníků naší novodobé historie . Události, jež probíhaly v tento den, byly završením snah o likvidaci Československé republiky.

Po převzetí vlády v Německu Hitlerem došlo u nás k aktivaci činnosti sudetských Němců, vedených Konrádem Henleinem a K. H. Frankem.

Sudetoněmecká strana Konráda Henleina (SdP) se svou činností již od svého vzniku snažila rozbít Československo. Prohlašovala, že Němci, žijící v československém pohraničí ( tedy českoslovenští občané), jsou utlačováni ( Němci měli své poslance v parlamentu, byli ministři v některých vládách, měli své školy, tisk, divadla, opery ). Cílem této snahy bylo vyvolat krizi v republice. Na jejich požadavky odpověděla československá vláda 18. února 1937 programem národnostní politiky, ve kterém přistoupila na požadavky SdP, ta ho však

ihned zpochybnila. V témž roce Hitler, obávající se, že trpí rakovinou, publikoval svou politickou závěť, ve které ukládá svým nástupcům jako prioritu rozbití Československa. 17. října 1937 K. H. Frank napadl a zranil v Teplicích policisty. Tento Teplický incident zneužila henleinovská propaganda jako útok proti německému poslanci. Nároky a útoky henleinovců se stále stupňovaly. Henlein po jednání s Hitlerem předložil 24. dubna 1938 tzv. Karlovarské požadavky, které byly pro Československo naprosto nepřijatelné, protože popíraly principy demokratického státu a vedly ke ztrátě suverenity republiky. V květnových volbách do obecních zastupitelstev v roce 1938 volilo SdP 90% německých voličů. Postavili se tak plně za Henleinovu politiku rozbití Československa a plnili tak Hitlerův odkaz. Hitler uvedl německou armádu do bojové pohotovosti. Československá vláda odpověděla na tuto provokaci květnovou mobilizací. Přes tuto vypjatou situaci byl v druhé polovině června zahájen X. Vsesokolský slet. Byl ve znamení odhodlání bránit republiku. To zaznělo zejména v Pecháčkových prostných Přísaha republiky, kterou zacvičilo na Strahově 29000 mužů. Ti svoji přísahu splnili.

V Moravské Ostravě byl 7. září vyprovokován incident a po 12. září sudetští Němci vyvolali puč. Ten byl během dvou dnů československou armádou potlačen, vedení puče uprchlo do Německa. 19. září vznikl Sudetoněmecký Freikorps, který terorizoval české obyvatelstvo v pohraničí. Události jsou zachyceny ve filmech Uloupená hranice a Vlak touhy a naděje. Vlády Francie a Velké Británie vyzvaly 19. září Československo, aby pohraniční oblasti s nadpoloviční většinou německého obyvatelstva postoupilo Velkoněmecké říši. Stejně stanovilo zaujalo také USA. Na požadavky ultimata Hodžova vláda přistoupila 21. září, ale pod tlakem protestů občanů vláda padla 22.9. Následující vláda generála Surového vyhlásila všeobecnou mobilizaci armády. V té nastoupilo do zbraně 1 350 000 mužů, 120 000 povolanců převážně Němců mobilizačního rozkazu neuposlechla. Vláda odmítla splnit požadavky předloženého ultimáta. Britský premiér Chamberlain v dopise z 28. září Hitlerovi sdělil, že vše může dostat bez války a bez odkladu. Představitelé vlád Německa, Francie, Itálie a Velké Británie se sešli 29. září 1938 v Mnichově a podepsali Mnichovskou dohodu, jejíž podstatou bylo ultimátum z 19. září. K jednání zástupci naší vlády, i když byli v Mnichově přítomni, přizváni nebyli.

Československá vláda na svém jednání 30. září 1938, jemuž předsedal prezident Dr. Edvard Beneš, mnichovský diktát pod nátlakem přijala.

Chování představitelů velmocí prezidenta Beneše velice zklamalo. Prohlásil: „To nemá v historii obdoby, aby se kdy s nějakým samostatným státem a národem tak jednalo....Mýlil jsem se. Poznal jsem, že velké státy a velké národy ani v přítomné době se státy a národy malými nepočítají. Nakládají s nimi, jak se jim to právě hodí...“.

Prezident Beneš odstoupil ze své funkce, jeho nástupcem byl později zvolen Dr. Emil Hácha.

Německá armáda za bouřlivého vítání sudetskými Němci obsadili nejen území, odstoupená podle mnichovské dohody, ale také další území, vysloveně obydlená pouze Čechy. Henleinova Sudetoněmecká strana splýnula s nacistickou NSDAP.

Mnichovským diktátem bylo Československo připraveno o svá historická pohraniční území, následující vídeňskou arbitráží o jižní území Slovenska a Podkarpatské Rusi. Z těchto dohod profitovalo také Polsko, které obsadilo Těšínsko, část Oravy a Spiše.

Mnichovskou dohodou veškeré obyvatelstvo v zabraném území ztratilo československé občanství a dostalo proti své vůli občanství Velkoněmecké říše. Ze zabraných oblastí odešlo

„přes noc“ 450 000 Čechů na území druhé republiky Česko – Slovenska. Utíkali jen s tím nejnужnějším, na místě nechali většinu majetku a své domy. Protože již nebyli československými občany, museli žádat o udělení česko-slovenského občanství - optování. Sokol ve vnitrozemí organizoval pro tyto uprchlíky od 1. října přechodné ubytování a další pomoc. Podobná situace byla na území zabraném Maďary. Tam ale docházelo za strany maďarské armády k násilnostem na československých občanech české národnosti.

Češi, kteří zůstali v zabraném území, byli zbaveni většiny svých práv, a pokud měli německy znějící jména, byli nuceni, aby se stali Němci. Sokol a další české spolky byly zakázány, jejich majetek zabaven, činovníci, pokud zůstali, byli zatčeni gestapem. Němci zabrali majetek 455 jednot se 120 sokolovny a 232 cvičišti. Maďaři zabrali majetek 49 jednot a 9 sokoloven, Poláci majetek 44 jednot s 8 sokolovny a 20 cvičišti.

Na Slovensku nacionalisté pod vedením Hlinkovy slovenské ľudové strany v žilinském protokolu 6. října požadovali autonomii Slovenska. První slovenská autonomní vláda v čele s Jozefem Tisem byla jmenována následující den 7. října. Její čtyři ministři byli současně členy vlády československé. Jedním z činů této vlády byl zákaz Sokola na Slovensku, zabavený sokolský majetek byl předán Hlinkově gardě. Antisemitismus dostal zelenou, to ostatně také v českých zemích.

Zákon o autonomii Slovenska a Podkarpatské Rusi byl přijat 19. listopadu 1938, název republiky se změnil na Česko-Slovensko.

Mnichov otevřel v „druhé“ republice dveře fašistickým a antisemitským živlům. Prezident Beneš byl novináři osočován, Karla Čapka uštvali k smrti. Osvobozené divadlo bylo zakázáno, Ježkovi, Voskovcovi a Werichovi se podařilo uniknout téměř v poslední chvíli z republiky.

Otevřeně vystupovala různá fašistická uskupení, jako byla např. Vlajka. Demokratický charakter republiky mizel, ale k fašizaci státu nedošlo.

K totálnímu rozbití zbytku Československa se Hitler rozhodl využít slovenskou autonomní vládu, vedenou Jozefem Tisem. Viliam Tuka 16. února sdělil Hitlerovi, že vkládá do rukou vůdce osud svého národa a jeho osvobození. Na jednání zástupců slovenské vlády v Berlíně 28.2.1938 jim byla slíbena finanční podpora za rozbití společného státu. Situace na Slovensku se dále zhoršovala, takže Hácha na něm 10. března vyhlásil stanné právo, Tiso byl sesazen a moc převzala čs. armáda, Hitler reagoval pozváním Tisa do Berlína, 13.3., kde na něm žádal vyhlášení samostatnosti Slovenska, jinak bude obsazeno Maďarskem. Tiso po návratu ihned svolal slovenský sněm, který 14. března vyhlásil Slovenský štát. Hlasování bylo veřejné po jednotlivcích. Slovenský sněm byl zvolen ve volbách na Slovensku v prosinci 1938, kandidátka byla jediná, a to Hlinkovy ľudové strany. Původně měl sněm 63 členů, počet byl později snížen na 40.

Tady bych připomenul, že armáda Slovenského štátu se zúčastnila po boku Wehrmachtu napadení Polska v září 1939.

Vzhledem k událostem v Bratislavě navrhl ministr zahraničí Chvalkovský prezidentu Háchovi jednat o nastalé situaci na Slovensku s Hitlerem. Berlín odpověděl, že je žádoucí, aby Hácha přijel do Berlína co nejdříve. Hácha spolu s Chvalkovským odjeli z Prahy 14.3. vlakem v 16 hodin do Berlína. Po setkání s ministrem zahraničí von Ribbentropem následovalo v 1 hodinu jednání Háchy s Hitlerem za přítomnosti Göringa, Ribbentropa, gen. Keitel a ministra Meissnera. Hácha se představil jako soudce, který přijal hlavy státu, když bylo apelováno na jeho občanskou povinnost. Odmítl slovenské obvinění, že jednal protiústavně. Hitler po

krátkém úvodu ihned prohlásil, že ráno 15.. překročí německá armáda hranice a narazí-li na odpor, ihned ho bezohledně zlomí. Očekává, že Hácha jako vrchní velitel zařídí, aby nebyl kladen žádný odpor. Göring vyhrožoval Háchovi, že německé letectvo je připraveno bombardovat Prahu a že by velice litoval, kdyby k bombardování muselo dojít. Hácha po telefonickém rozhovoru s gen. Syrovým a premiérem Beranem, aby armáda nekladla odpor, podepsal připravené ultimátum.. Později uvedl Chvalkovský, že o vyhlášení Protektorátu nepadla ani zmínka.

Prezident Beneš píše v memorandu z dubna roku 1941: „, bylo s prezidentem Háchou zacházeno násilným způsobem.....podepsal on jako výsledek neodolatelného nátlaku a pod pohrůžkou dalších vojenských operací..“.

Německé jednotky začaly překračovat hranice na Ostravsku již ve večerních hodinách 14.3.. Setkaly se s odporem pouze v Místku, kde kladli odpor vojáci pod velením kapitána Pavlíka.. Brno obsadili ozbrojení ordneři již v noci ještě před příchodem Wehrmachtu. Do Prahy dorazily jednotky wehrmachtu v 9 hodin ráno. Okolo 19 hodin přijel na Hradčany Hitler s celou suitou nacistických pohlavárů.

Spolu s armádou přijelo gestapo a říšská bezpečnostní služba. Ihned začali zajišťovat spisy ministerstev vnitra a národní obrany a soudů. Získávali seznamy pro budoucí preventivní zatýkání. Wehrmacht zabral veškerý vojenský materiál. Německo tak získalo celou výzbroj československé armády. Údajně se mělo jednat o nejrůznější materiál pro vyzbrojení nejméně 20 divizí v hodnotě 23 miliard 75 milionů Kč předválečných. Nikdy nám Němci za zbraně nezaplatili.Ukradenými československými zbraněmi dokončili vyzbrojení Wehrmachtu, že se stal nejsilnější armádou, schopnou napadnout Polsko i Francii, jejichž armády vyzbrojením převyšoval.

Zůstává stále otázkou, proč čs. armáda nevytvářela tajné úkryty zbraní, které by mohly být použity při okupaci pro vyzbrojení povstaleckých jednotek. Slabinou našeho odboje bylo, že domácích zbraní bylo žalostně málo a dodávky ze zahraničí byly mizivé.

Ministr zahraničí von Ribbentrop přednesl 16. března v pražském rozhlase Hitlerův výnos o zřízení Protektorátu Čechy a Morava.“České země po tisíc let náležely k životnímu prostoru německého národa,...násilí a nerozum vytrhly je svévolně z historického okolí ....a zapojením do umělého útvaru Česko-Slovenska vytvořily ohnisko stálého neklidu.“

Hlavou protektorátu byl říšský protektor, podléhající přímo říšskému kancléři. Hitlerovým výnosem se české země staly vazalským státem Německa. ( Po formální stránce tato protektorátní smlouva se shoduje v řadě článků s protektorátní smlouvou mezi Francií a tuniským bejem z roku 1881.) Protektorátní policie byla podřízena říšské policii a gestapu.

Pro Československo začala II. světová válka již v létě 1938, okupace v březnu 1939. Neslo tedy nejdéle útrapy válečné, ztráty odboje zahraničního a domácího přesáhly 300000 obětí, postižena byla zejména elita národa ( což bylo cílem uchvatitelů).

Otakar Mach

19.2.2011

**Sokol Prosek**

## ***Budeme vyvěšovat prapory?***

Bylo u nás dobrým zvykem vyvěsit ve svátek státní vlajku na svůj dům. A nejen to. Lidé se navíc svátečně oblékli, aby dali najevo, že si toho svátku váží, a že pro ně něco znamená. Dělali to zcela dobrovolně, nikdo je k tomu nenutil – byl to prostě takový zvyk. Pak přišly doby, kdy se státní vlajky musely vyvěšovat povinně. Musely se vyvěšovat nejenom ty naše, ale také ty rudé se srpem a kladivem, které patřily okupační mocnosti. A tak se stalo, že lidé získali k vyvěšování praporů odpor. Přestože okupační mocnost odkráčela a my si již více než 20 let užíváme svobody, státní vlajky jsou vidět o svátcích pouze na veřejných budovách, kterým to ukládá vyhláška. Jinde státní vlajku nevidíte. Je to tak správně? Troufám si tvrdit, že ne. Vyvěšování státní vlajky, coby symbolu hrdosti na příslušnost k vlastnímu státu se v našich zemích i v cizině tradovalo již odpradáвна. Nevymysleli to komunisté, jak si možná u nás dnes mnozí lidé podvědomě myslí. A tak mě napadá, že by se měl najít někdo, kdo tuto frustraci prolomí. A kdo jiný by to měl být, než právě Sokol. Sokol byl totiž tou organizací, která se výraznou měrou zasloužila o vznik našeho státu v roce 1918. Československé legionářské vojsko vytvořené za první světové války především aktivitou členů Sokola bylo tou silou, která umožnila Masarykovi prosadit existenci samostatného Československa. Sokol byl také tou organizací, která se maximální měrou snažila přispět k osvobození naší země z nacistické okupace. Více než 3 a půl tisíce sokolů, kteří zahynuli násilnou smrtí během druhé světové války za svobodu naší vlasti je toho dokladem. Kdo jiný by měl být hrdý na svůj stát než právě my, sokolové?

Máme-li však zapůsobit na ostatní, musíme si udělat pořádek nejdřív u sebe. Vyvěšujeme prapory na našich sokolovnách? Silně o tom pochybuji. Jen namátkou jsem si zkontroloval vloni 17. listopadu několik sokoloven v naší župě a prapory na nich byly vyvěšeny jen výjimečně. Myslím si, že o všech svátcích připomínajících významné události naší historie by měly být na našich sokolovnách vyvěšeny státní prapory, 8. května a 28. října by tam měly navíc viset i ty sokolské. Abychom tak mohli učinit, musíme si je zavčas pořídit a mít v předstihu připraveny na vhodných místech čelní stěny sokolovny držáky, do kterých se prapory vsadí. Na mnohých sokolovnách ty držáky zůstaly ještě z dob, kdy sloužily svému účelu. Tam, kde schází, by se vedení příslušné jednoty mělo postarat o jejich nainstalování. Vždyť příští 8. květen je již přede dveřmi.

A na závěr ještě jednu věc. Blíží se výročí 150 let od založení Sokola. Což takhle vyvěsit na naše sokolovny státní a sokolské prapory během doby trvání celého XV. všesokolského sletu.

Pavel Brada

Župa plk. Švece.

***„Co lidé potřebují nejsou vlohly ani učenost, je to jedině dobrá vůle. Jinými slovy řečeno, neschází jim schopnosti ke skutku, ale vůle ku práci!“***

***Sweet Marden***

## *Historické události ve světle dneška.*

Takže už třetí měsíc roku 2011 – březen!

1. března 1865 bylo založeno jedno z nejkrásnějších měst světa - Rio de Janeiro.
1. března 1810 narodil se geniální polský klavírista a hudební skladatel Frédéric Chopin.
1. března 1815 Napoleon se po útěku z ostrova Elba, kde byl internován, vylodil u Cannes a postavil se znovu do čela armády.
1. března 1904 narodil se Glenn Miller. Po vzniku druhé svět. války vstoupil do armády USA a se svou Army Air Force Band pořádal koncerty pro vojáky ve Velké Británii. V prosinci 1944 letěl k americkým jednotkám ve Francii, letadlo však za dost nevyjasněných okolností nad kanálem La Manche zmizelo. Pravděpodobně bylo zasaženo municí odhazovanou letadly vracejícími se do Anglie.
1. března 1986 byl cestou z kina zavražděn na ulici ve Stockholmu ministerský předseda Švédska Olof Palme. Aktivně bojoval za práva utlačovaných národů a ve Švédsku zaváděl zákony, které byly společně pojmenované „ekonomická demokracie“.
2. března 1896 Henri Becquerel objevil nové záření – radioaktivitu.
2. března 1931 se narodil tvůrce sovětské „perestrojky“ Michail Sergejevič Gorbačov.
2. března 1987 na palubě vesmírné lodi Sojuz 28 vzletěl do vesmíru Vladimír Remek – první příslušník jiného státu než SSSR a USA.
3. března 1861 navzdory protestům šlechty zrušil car Alexandr II. v Rusku nevolnictví. Je znám jeho výrok: „Je lepší zrušit nevolnictví shora, než čekat až se zruší samo zdola!“ Za dvacet let, v březnu 1881, se stal obětí atentátu.
3. března 1918 byla podepsána Brestlitevská dohoda – bolševici si tak vykoupili odchod z první světové války. Země ztratila čtvrtinu svého území, polovinu průmyslu a devět desetin své uhelné kapacity. Do devíti měsíců však byla – po pádu Německa – dohoda anulována.
3. března 1953 zemřel Josef Visarionovič Stalin. Po jeho smrti následovalo období částečné liberalizace a konec jeho kultu jako naprosto neomylného vůdce.
3. března 1969 k obloze se vzneslo první nadzvukové dopravní letadlo Concorde, společný projekt francouzské a britské vlády. Concorde přeletěl Atlantik z Evropy do Ameriky za tři a půl hodiny.
4. března 1933 Franklin D. Roosevelt zvolen prezidentem USA. V úřadu setrval rekordních 12 let. Jeho politika přivedla USA po letech deprese k úspěchu a vítězství ve druhé světové válce.
6. března 1869 Dmitrij Ivanovič Mendělejev zveřejnil svou periodickou tabulku prvků. Prvky v ní byly seřazeny podle stoupajících atomových čísel. Podle toho předpověděl i objevení dalších, ještě neznámých prvků a jeho předpověď byla správná.

7. března 1876 byl patentován telefon jako základ moderní komunikace. Patent č. 175 465 devětatvacetiletého vynálezce Alexandra Grahama Bella byl nazván nejcennějším individuálním patentem, jaký kdy byl vydán.
9. března 1454 se narodil Amerigo Vespucci, podle kterého byl nový kontinent objevený Kolumbem - nazván Amerikou.
9. března 1737 se narodil slavný český hudební skladatel Josef Mysliveček, ve světě známý jako „Božský Čech“ – „Il divino Boemo“.
9. března 1945 333 letadel USA typu B – 29 bombardovalo Tokio a další japonská města.
12. března 1902 byla natočena první nahrávka hlasu světoznámého italského tenoristy Enrica Carusa. Narodil se r. 1875 v Neapoli a 17 let byl prvním tenorem Metropolitní opery v New Yorku. Na jevištích světových operních scén byl také častým partnerem Emy Destinové.
12. března 1938 Anschluss Rakouska. Hitler demonstruje odmítnutí Versailleské smlouvy, která ukončila první světovou válku a začleňuje Rakousko do Německé říše jako provincii Ostmark.
13. března 1781 William Herschel objevil planetu Uran.
13. března 1988 byl otevřen podmořský tunel Seikan spojující japonské ostrovy Honšú a Hokkaidó.
14. března 1979 zemřel nositel Nobelovy ceny, fyzik Albert Einstein.
15. března r.44 př.n. l. – o tzv. „březnových ídách“ byl v Římě zavražděn spiklenci diktátor Gaius Julius Caesar. K vraždě došlo na půdě senátu, spiklenci ji ospravedlňovali jako obranu republiky.
16. března r. 597 př. n. l. – chaldejský král Nabúkadnesar (Nabuchodonozor) ve válce s Judeou dobyl Jeruzalém a poslal Židy do vyhnanství do Babylonu.
16. března 1521 španělská výprava Fernanda Magalhaese přistála na Filipínách a dokončila tak cestu kolem světa.
16. března 1926 byla vypuštěna první raketa a proměnila tak naději na vesmírné lety v reálnou možnost. V Číně sahají pokusy s raketami až do středověku, hlavním průkopníkem však byl ruský matematik Konstantin Ciolkovskij, mimo Rusko neznámý. První raketu na tekutý pohon na světě vypustil Robert Godard.
18. března 1804 Napoleon Bonaparte se prohlásil francouzským císařem.
18. března 1965 Alexej Leonov vystoupil jako první člověk z vesmírné lodi Voschod na 12 minut do volného vesmíru.
20. března 1916 Albert Einstein publikoval svou „Teorii relativity“.
20. března 1995 v tokijském metru zaútočila sekta Óm Šinrikjó prudce jedovatým plynem sarinem. Bylo napadeno pět vlakových souprav, 12 lidí zemřelo a více než tisíc bylo těžce zraněno.
21. března 1788 obrovský požár zničil 956 budov v New Orleansu na jihu USA. Město bylo fakticky zničeno.
21. března 1885 se narodil jeden z největších hudebních skladatelů všech dob Johann Sebastian Bach.
21. března 1933 byla dokončena výstavba prvního německého koncentračního tábora v Dachau.



22. března 1765 „kolkovní“ zákon vyhlášený ve V. Britanii vzbudil nevoli v amerických koloniích. V Bostonu osadníci naházeli do moře náklad čaje. P. Henry: „Dejte mi svobodu, nebo mi dejte smrt!“
23. března 1748 byly zahájeny vykopávky v Pompejích, důležitém městě pod Vesuvem, které byly 24. srpna 79 zničeny a zasypány popelem po jeho výbuchu.
23. března 1900 sir Artur Evans zahájil vykopávky na Krétě. Vykopal město a palác v Knossu s mytickým labyrintem.
24. března 1989 ropná katastrofa tankeru Exxon Valdez u břehů Aljašky. Katastrofální dopad ropné skvrny na hladině na životní prostředí. Z tankeru, který uvízl na mělčině, vyteklo skoro 42 milionů tun ropy do vod průlivu Prince Viléma. Po této katastrofě byly vyvinuty nové, bezpečnější způsoby dopravy ropy po oceánech, ale ještě po dvaceti letech jí zůstává, skryté v půdě na postiženém místě, stále mnoho.
25. března 1821 po povstání Řeků v Osmanské říši bylo znovuzkříšeno Řecko, které vyhlásilo samostatnost. Pod nadvládou Osmanů bylo od roku 1453. Vyhlášení řecké nezávislosti vyvolalo desetiletou válku.
26. března 1827 zemřel snad největší hudební skladatel všech dob, Ludwig van Beethoven.
8. března 1939 pádem Madridu v podstatě končí občanská válka ve Španělsku a vlády se ujímá na dlouhá léta generál Franco.
29. března 1912 po dosažení jižního pólu tragicky umírá kapitán Scott se svými druhy. Zemřeli ve stanu za sněhové bouře, která jim zabránila dosáhnout pouze o jeden denní pochod vzdálené skladiště s potravinami a pohonnými látkami (do vařičů a kamínek!) Scott byl při dobývání pólu předstížen norskou výpravou pod vedením Roalda Amundsena, který pól dosáhl již v prosinci 1911.
30. března 1746 se narodil velký španělský malíř Francisco Goya.
30. března 1842 americký lékař Craford Long použil jako první při operaci éter jako znečlivující prostředek – anestetikum.
30. března 1853 se narodil zakladatel expresionismu, malíř Vincent van Gogh.
30. března 1867 Spojené státy koupily od Ruska Aljašku za 7,2 milionu dolarů, tzn. za 4,14 dolarů za 1km čtvereční.
31. března 1836 na pokračování bylo zahájeno vydávání knihy „Kronika Pickvikova klubu“ anglického spisovatele Dickense.
31. března 1959 Dalajláma, duchovní i politický vůdce Tibetu je nucen odejít do exilu do Indie, kde žije dodnes. Tibet byl a je stále okupován Číňany. Dalajlama vytvořil exilovou vládu v Dharamsale, cestuje po světě a bouří svědomí mocností – zatím bezvysledně i přes sympatie, které svobodný Tibet ve světě má. Důvodem jsou obavy z politických i hospodářských důsledků, kterými by mocnost jako Čína odpověděla. Dalajláma za svou snahu nenásilným způsobem osvobodit Tibet z čínské nadvlády, obdržel Nobelovu cenu míru.

Další uvedené údaje jsou zajímavé především pro občany naší republiky – pro nás!

2. března 1824 se narodil tvůrce české národní hudby Bedřich Smetana

7. března 1850 se narodil Tomáš. G. Masaryk

22. března 1472 zemřel první český panovník volený lidem – husitský král Jiří z Poděbrad

23. března 1897 datum důležité především pro ženy. Ten den bylo totiž povoleno studium žen na Filosofické fakultě Karlovy univerzity.

25. března 1420 pokud jste tam nikdy nebyli, jedte se podívat do jihočeské Sudoměře. Najdete tam – mezi třemi rybníky - na malé vyvýšenině kamenný monument. Nadživotní, z hrubých balvanů vytvořenou Kodetovu sochu Jana Žižky z Trocnova. Na tomto maličkém kousku země Žižka poprvé slavně zvítězil nad více než 4000 tisíci železnými pány. Právě tady člověk pochopí sílu myšlenky.

A datum nejsmutnější, které přineslo pohromu novodobé české státnosti a poznamenalo celé generace našich občanů.

14. března 1939 rozpad Československa, vznik Slovenského státu a tzv. Protektorátu Čechy a Morava (ten byl oficiálně ustaven 16. III.)

15. března 1939 vpadli Němci do okleštěného zbytku republiky a navzdory všem slibům ho okupovali. Západní spojenci pro nás neudělali nic. Bylo rozhodnuto „o nás - bez nás“. Zbabělost a utíkání od slibů a záruk ještě nikdy nepřineslo nic dobrého. Právě tenkrát začaly události druhé světové války, která přinesla utrpení milionům lidí.

A tak šel čas.... Lidé se rodili a umírali, pracovali, bojovali – za vlast, čest, ale také za touhu ovládnout svět i ostatní národy. Často se prali o zbytečnosti a třeba i věci člověka nehodné, trápili se s problémy lidského soužití, technickými vynálezy, které měly ulehčovat a zkvalitňovat život na planetě Zemi, s myšlenkami, se kterými nejsme a nikdy nebudeme docela hotovi. Začarovaný okruh lidského působení se točil a točil – a často se zdá, že jsme nepoučitelní.

Následující slova řekl Říman Marcus Tullius Cicero roku 55 před n. l. :

„Rozpočet by měl být vyvážený,  
 státní pokladna by se měla znovu naplnit,  
 veřejný dluh by se měl snížit,  
 arogance úřednictva by se měla zmírnit a být pod dozorem,  
 pomoc cizím zemím by se měla omezit,  
 pokud Řím (??) nemá přijít na mizinu.  
 Lidé se opět musí naučit pracovat namísto toho,  
 aby žili z veřejné podpory!“

Jistě Vám to všem něco připomíná. Jak to udělat Cicero snad vysvětlil svým spoluobčanům, ale kdo to vysvětlí dnes nám ?  
 Jarina Žitná

***A co my? Jakpak jsme na tom? Umíme?  
Nebo víme a známe?  
Zkuste to s námi!!***

- 1) **Náš největší říční tok – Dunaj se vlévá do moře:**
  - a) Severního
  - b) Černého
  - c) Baltského
- 2) **Bezdrv je**
  - a) rybník v jižních Čechách
  - b) město na Moravě
  - c) řeka v povodí Odry
- 3) **První český slabikář napsal:**
  - a) Václav Hájek z Libočan
  - b) Jan Amos Komenský
  - c) Biskup Jan Blahoslav
- 4) **Píseň „Kde domov můj.“ byla prvně zaznamenána ve hře nebo sbírce:**
  - a) Písně národní v Čechách
  - b) Fidlovačka aneb žádný hněv a žádná rvačka
  - c) Strakonický dudák
- 5) **Kdo je autorem úvahy „Proč jsem se nestal komunistou“?**
  - a) Karel Čapek
  - b) S. K. Neuman
  - c) B. Říha
- 6) **Nejstarší česká dochovaná duchovní píseň je:**
  - a) Buoh všemocný
  - b) Svatý Václave
  - c) Hospodine, pomiluj ny
- 7) **Do Smetanova cyklu „Má vlast“ nepatří:**
  - a) Tábor
  - b) Šárka
  - c) Vlasta
- 8) **Vrchlického trilogii Hipodamie zhudebnil:**
  - a) František Škroup
  - b) Zdeněk Fibich
  - c) Leoš Janáček
- 9) **Postava doktora Galéna patří do divadelní hry Karla Čapka:**
  - a) Bílá nemoc
  - b) RUR
  - c) Matka
- 10) **Mistr Jan Hus byl upálen:**
  - a) 6. července 1415
  - b) 8. září 1415
  - c) 12. června 1415

## ***Čeština - mateřský jazyk.***

**K obecnému vzdělání patří také dobrá znalost mateřského jazyka – tedy také správná a srozumitelná výslovnost, na kterou se v současnosti, bohužel, příliš nedbá.**

**Takže uvádíme jednoduchý a zábavný recept, jak ji vylepšovat.**

### **Jazykolamy**

-

Rozdáme lístečky s napsanými jazykolamy, necháme chvíli čas, každý si opakuje pro sebe, pak vyslovujeme : šeptem, se sevřenými čelistmi, zřetelně a artikulovaně, zrychlujeme a zachováme zřetelnou artikulaci, zesilujeme a zeslabujeme hlas.

Zařazujeme na začátek nebo na závěr.

### **Příklady:**

B: Bambule na bambulovi bimbala, až se dobimbala do barelu.

C: Co to cinká, co to cvrká, cvrček do zvonečku strká.

Č: Černoši z Čadu čekali čokoládové Člověče nezlob se.

D: Do doby, kdy domažlická doprava dopraví vydolované dolomity do Doubravy.

F: Flašky – frašky, figle – fraky.

G: Gustav Grupách v gumových holínkách dal gumovým míčem gól.

H: Halekali hoši na horách, až se hory zahalily mlhou.

Ch: Chobotnice s chapadly, chutné chaluhy popadly.

J: Naolejuje-li Julie koleje nebo nenaolejuje-li Julie koleje.

K: Náš pan kaplan v kapli plakal.

L: Lavina se lavinovitě valila, až zavalila laminované latě.

M: Má máma má málo másla.

N: Nenanosili nám nosiči naše nosníky na náměstí?

P-R: Poprosili pracovníci pracovitou prادلenu, zda by pro ně prádlo nevyprala.

P-S-Š: Pštros s pštrosicí a s pštrosáčaty.

R: Robinsonův vor se zakrátko rozpadl, protože se rozvázaly provazy.

Ř: Byl jednou jeden Řek a ten mi řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek. A já mu řek, že nejsem Řek, abych mu řek, kolik je v Řecku řeckých řek.

S: Nesnese se se sestrou.

Š: Šel šupináč na šišky, šoupl šišky do tašky.

T: To proto tolik tokali tetřevi.

V: Vysoká voda na Vltavě vyplavila vzdálené vesnice.

L-N: Nelnu ke lnu, či lnu ke lnu?

M-N: Minolovka mýjela miny na zaminovaném mořském pobřeží.

**Pro každé dítě je jeden lísteček s jedním jazykolamem.**

**Míla Pangrácová  
Sokol Říčany**

### ***Vyhodnocení otázek ze stati „A co my?“***

**1)- b, 2)- a, 3)- c, 4 – b, 5)- a, 6) – c, 7)- c, 8)- b, 9)- a, 10)- a**

# ...“a to je ta krásná země“...

## **Vítejte na Slovácku.**

Region Slovácko se rozprostírá na pomezí Moravy a Slovenska, lemuje dolní tok řeky Moravy a na východní straně je ohraničen Bílými Karpatami. Tato zajímavá národopisná oblast se dělí na 4 části. V povodí Moravy je rozloženo Dolňácko a Podluží, v podhůří Bílých Karpat Hornácko a severněji Kopanice, které jsou již součástí župy Komenského, zbývající 3 oblasti patří do župy Slovácké. Historicky sahá až do slavného období Velkomoravské říše. Region si udržuje svůj kolorit nádhernými kroji, výšivkami, lidovými písněmi, cimbálovými muzikami, slováckým ornamenty na chalupách, výrobky z kukuřičného šustí, malované kraslice a v neposlední řadě s vinnými sklípky, na Hornácku s výbornou slivovicí. O četných památkách s pozoruhodnostech bylo referováno V. Potůčkovou o Lednicko-valtickém areálu (Sokol 3/2007) a Strážnici a jejím okolí (Sokol 5/2008), A. Pšurným o Hornácku (Sokol 11/2008).

Sídlem župy Slovácké je Hodonín, první zmínky jsou z roku 1168. Dne 7. 3. 1850 se v Hodoníně narodil prezident Osvoboditel Tomáš Garrigue Masaryk. Naproti Galerie výtvarného umění, postavené v roce 1913 v secesním slohu, je socha T. G. Masaryka, u které v době výročí narození, úmrtí prezidenta a v předvečer 28. října se pravidelně koná vzpomínková slavnost. Historie 3-metrové sochy je dosti pohnutá: základní kámen byl položen 28.9. 1928, vlastní odhalení 28. 9. 1931. Za protektorátu v roce 1940 byla odstraněna, znovu postavena 16. 9. 1945. Po 16 letech musela být opět odstěhována, obnovena 25. října 1968 jen na dobu 9 let. Poslední znovuodhalení se uskutečnilo 7. 3. 1990 za účasti prezidenta Václava Havla. Mezi významné budovy města patří radnice postavená v norimberské secesi a recesní zámeček se stal Masarykovým muzeem. V parku u zimního stadionu je bývalá barokní kaple. Po objevení jodového pramene byly vybudovány v blízkosti nemocnice lázně.

S životem T.G.M. jsou spjaty nedaleké Čejkovice s pamětní síní, kde prožil své mládí. Pamětní deska v Čejči připomíná jeho mládí, kdy se zde učil kovářem, a v rodiči jeho matky, v Hustopečích jsou pochováni rodiče.

Chráněná krajinná oblast Bílé Karpaty leží na moravsko-slovenském pomezí a táhne se od Radějova až k Poteči na Valašskoklobucku na ploše 715 km<sup>2</sup>. Nejvyšší horou je Javorina s 970 metry a známou Holubyho chatou podle známého přírodovědce. V této oblasti se scházeli na konci 19. století Češi a Slováci a diskutovali o možnosti vzniku samostatného státu. Společná setkání se zachovávají až do současnosti. V jihozápadní části Bílých Karpat vznikly rozsáhlé plochy květnatých, většinou orchdejovitých luk doplněných skupinami stromů, zejména dubů. Vyskytuje se zde přes 700 druhů chráněných rostlin, z nichž více než 20 je lučních orchidejí. Velmi bohatá je zde i zvířena s celou řadou živočichů, které se vyskytují běžně v jižní části Evropy. Nejcennější části přírody jsou soustředěny v 53 rezervacích. Od začátku do konce června návštěvníka překvapí na loukách celá řada vstavačů, toříčů a jiných vzácných rostlin.

V dolnomoravském úvalu vytvářela řeka Morava výrazné meandry a celá oblast byla na jaře a v období letních dešťů zaplavována. Proto bylo rozhodnuto v roce 1910 provést rozsáhlé

regulační úpravy s napřímením toku řeky a vytvořením závlahového systému. V letech 1934 – 1938 byl vytvořen na popud Jana Antonína Bati kanál, který spojuje Rohatec s Otrokovicemi (tehdy s Bařovem). Důvodem byla levná doprava lignitu z dolů v Ratiškovících. Z části vede korytem řeky Moravy a v místech křížení s řekou bylo vybudováno celkem 14 plaveckých komor, neboť lodě musely překonávat výškový rozdíl

18 metrů. Celková délka celé plavební cesty byla asi 50 km. Provoz kanálu byl realizován i v letech 2. světové války, jen remorkéry byly nahrazeny traktory nebo koňskými potahy pohybujícími se podél kanálu. Později tak byl v některých úsecích dopravován jen štěrk a v roce 1960 provoz ukončen.

V devadesátých letech 20. století začaly obce podél kanálu uvažovat o možnosti turistického využití této vodní cesty. Od roku 1995 slouží Bařův kanál k turistice, když v roce 1997 byl vybudován přístav ve Veselí a časem byly zřízeny půjčovny lodí také ve Sptyhněvi, Uherském Hradišti, Strážnici, Hodoníně a Skalici na Slovensku. Je zajímavé vyzkoušet plavbu po tomto kanále na kajacích, raftech, veslicích nebo větších motorových lodích. . Dosud nebyl realizován záměr spojení Dunaje s Odrou a Labem, i když prvotní úvahy byly vysloveny už v roce 1653.

Veselské přístaviště je umístěno v blízkosti zámku, který vznikl z původního vodního hradu. Je obklopen rozsáhlým anglickým parkem. Mezi zajímavosti města patří nejstarší gotický stěp P. Marie, který vznikl v první polovině 13. století. V roce 1728 byl postaven klášter Servitů s přilehlým kostelem Andělů strážných. Třetí barokní kostel svatého Bartoloměje si postavili v první polovině 18. století veselští měšťané. Ve všední dny a v sobotu lze navštívit galerii ve správní budově železáren, kde je umístěno 300 obrazů slováckých umělců, zejména Jože Úprky (26. 10 1861 – 12. 1. 1940), Antoše Frolky (13. 6. 1877 – 8. 5. 1935) a také sochy Františka Úprky.

Dalšími zajímavostmi v regionu:

**Bzenec** – provinční sídlo ze 14. století, v zámeckém parku tisíciletá lípa, významná vinařská oblast, vinařské slavnosti

**Kněždub** – „Slovácký slavín“ s náhrobky bratří Úprků a malíře A. Frolky

**Kuželov** - větrný mlýn, muzejní expozice, součást každoročních Hornáckých slavností, busty primáše Jožky Kubíka a lidového vyprávěče Vaška Mlýnka.

**Kyjov** - založeno ve 13. století, renesanční radnice z roku 1562, gymnázium kde působil prof. Josef Klvaňa, přírodopysce a etnograf, sklárny, folkloristický Slovácký rok.

**Mikulčice** – valy u Mikulčic – archeologické naleziště vyspělé kulturní úrovně Velké Moravy

**Milovice** - státní zámek přestavěný koncem 16. století z vodního hradu, rozsáhlý francouzský park, bohatá knihovna

**Petrov** –Plže – vinařské sklepy

**Strážnice** – založena ve 13. století jako důležité středisko obchodu a obrany zemských hranic největší rozkvět v 16. století, zámek s parkem, Skalická a Veselská brána, skanzen, Mezinárodní folklorní festival.

**Velká nad Veličkou** – středisko Hornácka- pozdně gotická hradební zeď kolem farního kostela – doklad středověké sakrální fortifikace, každoroční Hornácké slavnosti.

Oblast Slovácka patří mezi naše nejpestřejší regiony – a to jak po stránce přírodopisné, tak i národopisné. Všude tu na nás dýchá tradice – a navštívíte-li zde své přátele a posedíte s nimi ve “sklípku“ – potěšíte svoji duši!

Věra Matušíková a Zdeněk Hlobil  
Sokol Veselí nad Moravou

## *Zprávy z jednot a žup.*

### *Sokol obnovuje české tradice.*

Dne 18. února 2011 se ve Společensko-kulturním centru v Brtnici konal sokolský ples, na kterém se představilo 16 krojovaných mladých tanečníků, kteří předvedli mnohdy zapomenutý tanec „Česká beseda“. Známe irské tance, španělské i anglické – a co naše české.....? Věřme, že krásný český tanec opět zaujme mladší ročníky – dokladem toho je loňská slavnost staročeských májů v Lensedlích u Prahy, kde tancovalo Českou besedu 344 osob a tím byl ustaven nový český rekord.

Zárukou dobré zábavy na brtnickém plese byla kapela „Vysočinka“, která hraje hudbu všech žánrů – a tedy pro všechny věkové kategorie.

Jaroslava Zelená,  
Sokol Brtnice

### *Masarykovský večer.*

T. J. Sokol Liberec I. pořádal dne 8. března oslavu výročí narození našeho prvního prezidenta Tomáše G. Masaryka spojenou s netradiční schůzí jednoty. Akce se konala v tzv. V-klubu od 17. hodin.

Kromě krátké vzpomínky na presidenta Osvoboditele byl promítnut DVD záznam „Nahodilá armáda“ sestavený ve Spojených státech a česky namluvený u nás doma.

Záznam dokumentuje účast našich legií v bojích první světové války – nevím, jestli si všichni uvědomujeme, že Československá republika ještě neexistovala a při tom měla elitní armádu, která hýbala frontami a významnou měrou se podílela na propagaci myšlenky nového demokratického státu a rozbití Rakousko – Uherska. Masaryk se o tuto armádu dobrovolníků a zběhů z rakouské armády opíral – po ovládnutí sibiřské magistrály v bojích s bolševiky legionáři, se mu dokonce ve světě přezdívalo „car Sibíře“, a to i když se rozhodně nechtěl intervence v Rusku zúčastnit.

Celý večer proběhl v přátelské pohodě, ke které přispělo také blahopřání a předání pamětních listů letošním sedmdesátníkům a osmdesátníkům v naší jednotě.

Jarina Žitná

## ***Sokolské cesty – Alpy - 4. – 6. II. 2011.***

Sokolské cesty jsou projektem odboru pobytu v přírodě a turistiky v mezisletovém období, tedy v letech 2007 – 2011.

Sedmnáctou akcí tohoto projektu byl zájezd „za hranice všedních dnů“ – na lyžovačku v Alpách. Celkově se zúčastnilo 30 osob z 8 žup a 19 jednot. Věkové rozpětí od 11 do 78 let – z toho pět osob do 18 let, jinak převažovaly osoby středního věku – sjezdaři i běžkaři.

Kitsbuhlské Alpy se nám ukázaly v té nejkrásnější podobě. Celé tři dny bylo slunečno a téměř bezvětrí. Sníh ležel až ve výškách nad 1500 metrů, sjezdařské tratě byly, až na několik zledovatělých míst, v pořádku a i běžkaři se měli dobře.

Sokolských cest se pravidelně zúčastňuje ustálená sestava členstva, která nelituje peněz – tentokrát stál pobyt 3000 Kč a všichni – i ti noví účastníci – tvrdí, že to stálo za to.

Kromě celodenního pobytu na sněhu byly bezzbytku využity i večery ke společné zábavě, zpěvu, diskusím o tom, co dál – a pravidelně byly zakončeny „čtením na dobrou noc“.

Akce tohoto typu spojují účastníky daleko lépe než kterékoliv jiné podniky. Tady, ve volné přírodě vznikají přátelství – a na těch záleží další existence Sokola. Účastníci věří a doufají, že se sejdou na další, poslední akci tohoto projektu, kterým bude Tyršův Oetz ve dnech 11. – 13. června letošního roku.

Fotodokumentaci z letošních Alp najdete na <http://www.sokol.cz>, jinak je také vyvěšena na panelech Sokolských cest v přízemí Tyršova domu.

Zpracoval  
Zdeněk Lauschman,  
vedoucí projektu

## ***Oblastní sraz cvičitelek žen v Jablonci n. Nisou.***

Sraz se konal v sobotu, 5. března t. r. v místní sokolovně. Hlavním pořadatelem byla sokolská župa Jizerská ve spolupráci se župou Ještědskou. Doufáme, že zařazené lekce přinesly žádaný účinek, totiž seznámit přítomné cvičitelky s novými nápady a poznatky, které by mohly zpestřit cvičební hodiny žen.

Do programu byly zařazeny tyto lekce: aerobní rozcvičení – ses. Halamová, cvičení s gumovými lanky – expandéry – ses. Žitná, břišní tance – ses. Niederlová, zdravotní cvičení – ses. Procházková a využití taneční hudby – ses. Hoffmanová, která, kromě toho jako členka ústředního cvičitelského sboru ČOS byla hlavní organizátorkou celé akce.

V závěru akce byl promítnut videozáznam sletových skladeb pro ženy, následovaly dostupné informace a diskuse.

Jarina Žitná



## *Požár na Proseči.*

V noci z 27. na 28. února vyhořela část areálu Sokola Proseč (župa Ještědská), kde se má konat jak župní, tak i celostátní přebor Zálesáckého závodu zdatnosti. Na štěstí se požár nedotkl sokolovny, shořela však část areálu na hřišti, kde při podobných akcích stanujeme. Co neshořelo, je zničeno, prolito vodou – škoda slov. O příčině požáru zatím není nic známo.

Konání Zálesáckého závodu není ohroženo, ale nám, organizátorům to značně ztíží práci a přidělá starosti.

Lukáš Beneš  
náčelník župy Ještědské

## *Závěrečné slovo.*

V únorovém čísle časopisu Národní osvobození je článek o vzpomínkové slavnosti, která se koná každoročně v prvním měsíci nového roku. 27. ledna je totiž výročí osvobození koncentračního tábora Osvětim a tento den byl prohlášen „Dnem památky holocaustu“.

To však pouze na vysvětlení. V časopise mne zaujalo vyprávění světově známé cembalistky, profesorky Zuzany Růžičkové:

„V době, kdy jsem vyrůstala, nebylo nic neobvyklého na tom být Židem a českým vlastencem. To byl duch Masarykovy republiky, jež otrávil až smrtelný jed nacismu. Sama pocházím ze sokolské a legionářské rodiny, a teprve když nacisté zasáhli do našeho života, musela jsem si položit otázku, proč jsem náhle vydělena ze společnosti, jejíž jsem se cítila přirozeným členem!.....“

Když nám v roce 1938 poslala rodina z Chicaga papíry opravňující k vystěhování do USA, řekl můj tatínek: Vlast se neopouští, když je v nesnázích! Zemřel v Terezíně v roce 1943, bylo mu 48 let.“

Sama o sobě je tato vzpomínka více než hrozná. Jenomže mne zaujala především věta: „Vlast se neopouští, když je v nesnázích!“

A tak mne napadlo – dnes nikdo z nás nemusí svůj domov opustit, protože mu jde o krk – ale neopouštíme nebo neopustili jsme svou vlast ve svých duších a srdcích, neklaníme se nekriticky cizině a cizím vzorům a neopouštíme svévolně národní českou tradici? Neklademe osobní prospěch daleko před prospěch a zdar nás všech?

Odpovíme-li na tyto otázky záporně, staví to před nás povinnost neřečnit, ale konat, pracovat a nebát se jednat! Rozhodně nám nepomohou politikové a veřejní činitelé, ve které jsme ztratili důvěru! Pomožme si sami!

Jarina Žitná

Sokol Liberec I. – Sokolská župa Ještědská

