

Časopis České obce sokolské

SOKOL

duben
2015

Sokolské oslavy v Českém Brodě

Dvě výročí českobrodské tělocvičné jednoty

Tomáš Hurdzan se stal mistrem republiky v šachu

Mladý klatovský šachista bude reprezentovat naši
vlast na podzimním mistrovství světa v Řecku

Přehlídka pódiových skladeb a Aerobic Team 2015

Tradiční přehlídky hostila o prvním jarním dnu
hala Sokola Královské Vinohrady



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Jarní sraz župních náčelníků a náčelníků
- 3 Karlovarští sokolové uctili TGM
- 3 Vzpomínka na Josefa Valného
- 4 Ocenění sestry A. Janoušové
- 4 Pozvánka na sokolské setkání v Oetzu
- 4 Znovu spolu v prázdninové škole
- 5 Beroun: oslavy zahájil karneval
- 5 Sokolské oslavy v Českém Brodě
- 6 Znovuobnovení Sokolské župy Pernštejnské

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 7 MOVE WEEK 2015 21. 9.–27. 9.
- 8–9 Přehlídka pódiových skladeb a přehlídka Aerobic Team 2015
- 10 Memoriál V. Straky
- 11 Jak závodili v župě Fügnerově

Výkonnostní a vrcholový sport

- 12 Tomáš Hurdzan se stal mistrem republiky v šachu
- 13 Jarní škola karate 2015
- 13 Zlínští junioři šestí v ČR
- 14 Lyžování na pohodu
- 14 Po přebornickém titulu na MČR
- 15 Poděbradská sokolovna hostila „parkinsoniky“

Vzdělávání, kultura, společnost

- 16–17 Výživa seniorů
- 18–19 Parkour – turn vault a reverse vault
- 20 Pražský Tajtrlík pojednácté
- 21 Blahopřání
- 21 Rozloučení
- 22 IX. národní přehlídka sokolských divadel
- 23 Sokolská organizace v proměnách času



Editorial

Jaro se (snad) konečně v plné síle přihlásilo o slovo. A dění v přírodě nabírá na obrátkách. Zkrátka, opakuje se každoroční úchvatné divadlo, které nám před očima předvádí příroda. Tak trochu se mi nabízí paralela s děním v Sokole – také ono na jaře nabírá na obrátkách. Ne, v žádném případě nechci říct, že v ostatních ročních obdobích se v Sokole nic neděje. Vždyť není dne, kdy by se v sokolovnách

a jednotách něco nedělo. A pokud jsou zrovna letní prázdniny, sokolovny si sice „oddechnou“ z každodenního náporu, když mnozí vyrazí na tábory, sportovní soustředění, či jen za turistikou. Chtěl jsem jen říct, že sokolské jaro je každoročně určitým vrcholem sezóny – konají se župní a republikové přehlídky a přebory, v řadě sportovních soutěží vrcholí boje o tituly či o postup (nebo udržení) – zkrátka, do konce cvičebního roku už zbývá jen pár měsíců. Letošní „sokolské jaro“ má obzvláště bohatý program – vedle pravidelných přeborů v sokolské všestrannosti to jsou především akce projektu SokolGym 2015. První z nich nás čeká již v druhé polovině května při oslavách 90. výročí otevření Tyršova domu. O jejich programu jsme psali již v minulém vydání, naleznete ho rovněž na webových stránkách www.sokol.eu. Po celý týden bude Tyršův dům otevřen široké veřejnosti, již se tak nabízí nejen možnost blíže se seznámit se sokolskými aktivitami a jejich rozmanitostí, ale také si některé pohybové aktivity vyzkoušet.

Každoročně se o svatodušních svátcích koná v tyrolském Oetzu mezinárodní sokolské setkání. Letos jeho organizaci má na starost Sokolská župa Švýcarská. Stalo se již tradicí, že program tohoto setkání obohacuje některý ze sokolských folklorních souborů – letos to budou „Vycpálkovci“. O tom, jaký program švýcarští sokoli pro letošek připravili, si můžete stručně přečíst v tomto vydání časopisu. Naleznete v něm samozřejmě řadu dalších zpráv a informací: přibližujeme slovem a fotografiemi atmosféru letošní přehlídky pódiových skladeb a přehlídky Aerobic Team 2015, které se konaly v první jarní den, můžete si přečíst o župních přeborech ve sportovní gymnastice v župě Fügnerově, o oslavách kulatých výročí v Sokole Český Brod, o mladém mistru republiky v šachu Tomáši Hurdzanovi, který bude naši republiku reprezentovat na mistrovství světa... Na podzim se budou opět konat akce evropského projektu Move Week – informace o tom, jak se můžete se svojí akcí do projektu zapojit, přinášíme rovněž v tomto vydání. A samozřejmě mnohé další články, jako třeba pokračování metodického materiálu o parkouru či upoutávku na blížící se národní přehlídku sokolských divadel.

Hezké čtení vám přeje
Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 72. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůňek, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z přehlídky pódiových skladeb a přehlídky Aerobic Team 2015, foto M. Brunerová ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Jarní sraz župních náčelníků a náčelníků

■ Jarní sraz župních náčelníků a náčelníků ČOS se letos v Tyršově domě v Praze konal v sobotu 11. dubna. Po zahájení a úvodních procedurách – volbě mandátové a návrhové komise a kontrole usnesení z podzimního srazu shromáždění pozdravila starostka ČOS sestra H. Moučková. Po vystoupení starostky a dalších hostů vystoupili náčelnice ČOS sestra L. Kocmichová a náčelník ČOS bratr P. Svoboda se zprávou o činnosti odboru

všestrannosti ČOS od minulého srazu náčelníků a s informacemi o stěžejních akcích a projektech odboru všestrannosti ČOS – mimo jiné o projektech SokolGym 2015, Move Week 2015 a o přípravách na XVI. všesokolský slet 2018. V tomto bloku jednání zazněly rovněž stručné informace o blížících se akcích SokolGymu – o programu k 90. výročí otevření Tyršova domu, Sokolského Brna a Plzeňských slavností pohybu. Na srazu rovněž

zazněly informace týkající se problematiky vzdělávání v OV ČOS a soutěží pořádaných odborem všestrannosti. K problematice rozpočtu – jeho čerpání v roce 2014 a jeho obsahu na rok 2015 hovořila sestra K. Dvořáková.

V odpolední části srazu byla na programu problematika grantů OV ČOS a informace o přípravách sokolské účasti na červencové 15. světové gymnastradě v Helsinkách. *-red-*

Karlovarští sokolové uctili TGM

■ Karlovarští sokolové si v pátek 6. března při vzpomínkovém aktu pořádaném městem Kalovy Vary připomněli 165. výročí narození (7. 3. 1850) našeho prvního prezidenta T. G. Masaryka. Sokolové tvořili více jak polovinu všech přítomných účastníků! Vzpomínkového setkání a vzdání pocty TGM se mimo jiné zúčastnili čtyři muži v krojích. Bratři Mendel a Cais v historických a bratři Chobot a Huml v moderních (společenských) krojích. Bratr Michal Mendel jako praporečník též s praporem místní jednoty.

-red-



Vzpomínka na Josefa Valného

■ V Tasově si sokolové připomenuli památku Josefa Valného, a to v úterý 10. března odpoledne při pietním aktu, který se konal k 100. výročí narození a uctění památky Josefa Valného – sokola a odbojáře – umučeného 13. 11. 1942 v koncentračním táboře Dachau. Osobnost Josefa Valného a jeho odbojovou činnost jsme více přiblížili v březnovém vydání časopisu Sokol.

-red-



Ocenění sestry A. Janoušové

Generální konzul ČR
Vladimír Ruml
a Anna Janoušová

■ Generální konzul ČR v kanadském Torontu Vladimír Ruml předal starostce Sokola Toronto sestře Anně Janoušové Pamětní stříbrnou medaili Jana Masaryka. Tuto medaili uděluje každoročně při význačných příležitostech generální konzul ČR v Torontu významným osobnostem krajské komunity za šíření dobrého jména České republiky v zahraničí.

Do Toronta vycestovala rodina Janoušová na Silvestra 1968, a vlastně od prvních momentů následujícího roku byl

do programu jejího života zahrnut Sokol Toronto, který tenkrát působil ještě v Masarykově hale. Anička zasvětila Sokolu celý svůj život. V Kanadě mohla svoje schopnosti všestranně rozvinout, ať už se jednalo o organizování různých sportovních setkání nebo koncipování prostných skladeb pro sokolská vystoupení. Jak napsal krajský časopis Nový domov, „těžko spočítat, kolik malých cvičenců prošlo jejíma rukama. Ale jak se můžeme přesvědčit, tak Sokol je jednou z mála komunitních organizací,



kteřá se může pochlubit bohatou aktivitou, jejímž důsledkem je také přítomnost sokolského potěru.”

-red-

Pozvánka na sokolské setkání v Oetzu

■ Sokolská župa Švýcarská zve členy Sokola, příznivce Sokola a jejich přátele k návštěvě 42. sokolského setkání v rakouském Oetzu, které se letos koná 23.–25. května.

Na programu jsou na „sokolské lince“ Piburg od soboty, 14 hodin volejbalový turnaj, soutěživé hry pro děti, mládež i dospělé. Večer, od 17 hodin, bude táborák se zpěvy, menší táborák bude připraven k opékání buřtů.

V neděli bude setkání pokračovat od 9.30 hodin v soutěžích, turnaji a v 11 hodin bude odstartován běh kolem Piburgského jezera. Večer bude opět táborák a vyhlášení vítězů jednotlivých soutěží.

V pondělí dopoledne (9.30) se na prostranství před školou v Oetzu bude konat bohoslužba za Dr. Miroslava Tyrše, vystoupení folklorní sokolské skupiny „Vycpálkovci“ a po skončení se všichni,

v krojích sokolských, národních i v civilu, se sokolskými prapory odebereme k místu u řeky Ache, kde bylo nalezeno tělo Dr. Miroslava Tyrše, a tam uctíme jeho památku.

Podrobnější program najdete na stránkách: www.sokol.ch. Informace podá rovněž náčelnice župy Švýcarské ses. Lída Čarnecká, tel. +41-79 219 78 52, +41-41 260 32 27.

-red-

Znovu spolu v prázdninové škole

■ V roce 1994 se uskutečnil „Kurz pro zahraniční cvičitele“, kde se po čtyřech desítkách let mohli ke společné práci sejit cvičitelé několika zemí Evropy i Ameriky. Česká obec sokolská v rámci projektu SokolGym 2015 – 25 let znovu spolu zavzpomíná na tento kurz akcí „Prázdninová škola zahraničních cvičitelů“.

Cílem akce je podpořit rozvoj spolupráce zahraničních členů Sokola s členy ČOS. Náplní prázdninové školy budou čtyři základní témata: gymnastika, cvičení s hudbou, pobyt v přírodě a sportovní hry, to vše doplněné a rozšířené o týmové aktivity, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Věnovat se budeme teorii a praxi tvorby pohybové skladby. Na školení bude také prostor pro vzájemné poznávání, výměnu zkušeností a diskuzi o roli Sokola v dnešním světě.

Prázdninová škola je určena nejen pro členy zahraničního Sokola, ale vítáni jsou i všichni cvičitelé a zájemci o cvičitelskou činnost z České republiky. Zajímavostí je, že v roce 1994 měl „Kurz pro zahraniční cvičitele“ pořadové číslo 001/94 – jednalo se totiž o první vzdělávací akci pořádanou ústředím ČOS – náčelnictvem a nově založenou Tělovýchovnou a sportovní školou ČOS, později Ústřední školou České obce sokolské.

Základní údaje o prázdninové škole:

Termín: 28. června (neděle) – 3. července 2015 (pátek)

Přihlášky: Nejpozději do 29. května 2015 <http://goo.gl/forms/Ex4kXA6BjU> Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky. Více informací naleznete také na webové stránce



SokolGym 2015

<http://novy.sokol.eu/akce/prazdninova-skola-zahranicnich-cvicitelu>

Poplatek: 2 500 Kč (platba možná pouze na bankovní účet po přihlášení)

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., e-mail: mchlumsky@sokol.eu tel.: 257 007 227, 604 726 298

-mch-

Beroun: oslavy zahájil karneval

■ Tělocvičná jednota Sokol Beroun letos oslaví 150. výročí založení – byla ustavena 28. června 1865. Letos také uplyne 90 let od otevření zdejší sokolovny. Tato výročí zapadají do oslav 750 let od první písemné zmínky o Berouně. Naše tělocvičná jednota zahájila oslavy dne 7. března uspořádáním Dětského karnevalu ve spolupráci s Domem dětí

a mládeže Beroun ve vyzdobené sokolovně. Karneval byl zahájen ve 14.00 hod. a po uvítání dětí a jejich doprovodu začal taneční rej, který se střídal se soutěžemi pro masky. Děti i rodiče se dobře bavili. V druhé polovině porota ocenila 18 nejhezčích masek, např. kuchtíka, piráty, Ferdu mravence, ošetřovatelku, Červenou Karkulku, rytíře,



pejska, motýla, cvrčka, princeznu ze mlejna atd. Všechny děti si užily zábavu, obdržely diplomy, sladkosti, hračky a na závěr balonky.

*Jana Lavičková,
vzdělavatelka T.J. Sokol Beroun*

Sokolské oslavy v Českém Brodě

■ Včeskobrodskésokolovně bylo 14. března velmi rušno. Slavila se zde hned dvě významná výročí. Tím prvním bylo 145 let od založení Sokola v Českém Brodě, tím druhým, neméně významným, bylo 130 let od otevření sokolovny. Velký zájem o oslavy potvrdila hned od počátku zaplněná sokolovna. Sešli se zde jak místní členové, tak i zástupci okolních sokolských jednot, vedení župy Barákovy i České obce sokolské, představitelé města Český Brod, spřátelené organizace a zejména mnoho česobrodských obyvatel. Zájem byl očekávaný, vždyť mezi ostatními jednotami má ta naše velmi dobré jméno a do naší sokolovny chodil – alespoň po nějakou dobu – cvičit snad úplně každý... A musím přiznat, že nás opravdu hodně potěšilo, že naše pozvání přijala i starostka ČOS sestra Hanka Moučková, stejně jako náčelnice ČOS sestra Lenka Kocmichová. Hned u dveří byli hosté uvítáni starostou jednoty bratrem Firbasem, a během chvíle byli vtaženi do programu. K zakoupení byly zajímavé sokolské předměty, pořízené právě k výročím – nová trička, propisky, šňůry na klíče, magnetické otvíráky a také pamětní almanach. Mimo to zde byly k dostání i propagační předměty, které na akci poskytlo Město Český Brod.

Oslavy začaly nástupem městské gardy

a přivítáním účastníků místostarostkou naší jednoty a zároveň 1. místonáčelníci ČOS sestrou Ludmilou Rakovou, starostou města Českého Brodu Jakubem Nekolným a starostkou ČOS sestrou Hankou Moučkovou. Poté byl náčelníkem česobrodského Sokola bratrem Petráskem a sestrami Zdenou Firbasovou, Janou Thomesovou a Hankou Moučkovou slavnostně pokřtěn pamětní almanach k oběma výročím, který mapuje historii česobrodského Sokola od jeho založení až po současnost.

Následně se sokolovnou rozezněla hudba orchestru ZUŠ, který v prostorech sokolovny již druhým rokem zkouší, a přítomní byli pozváni na výstavu fotografií a dokumentů mapující dávnou i nedávnou sokolskou historii jednoty. Mimo ni zde byla k vidění i patrně největší světová sbírka sokolských odznaků, medailí, plaket a dalších trofejí, kterou nám ze severních Čech přijel k našemu výročí ukázat bratr Hrbáček, nad jejímž rozsahem všichni návštěvníci žasli.

Následovala prohlídka sokolovny s výkladem, při které se zájemci mohli dostat i do míst, kam se normálně nedostanou. Mezitím se v hlavním sále připravovalo velké překvapení: promítání historických filmů, které zde byly k vidění naposled před II. světovou válkou a které nikdo z přítomných nejen že nikdy neviděl, ale

ani o jejich existenci nevěděl. Dva filmy pocházely z roku 1927 a jeden dokonce z roku 1910. Úžasné záběry nejen našich cvičících předků, ale i mnoho záběrů dávného a někdy už i zmizelého Českého Brodu a jeho okolí.

Poslední částí odpoledního programu byly ukázky oddílů česobrodského Sokola. Návštěvníci mohli vidět oddíly scénického tance, aerobiku, mažoretek, věrné gardy, sebeobranu, nácvik na letní gymnastiku v Helsinkách a jako třetí ničku na dortu všichni odměnili bouřlivým potleskem úžasné cvičení na kružích, které předvedl osmdesátiletý bratr Krepuš. Tím byl odpolední program ukončen a návštěvníci pozváni na večer, kdy oslavy pokračovaly reprezentačním Sokolským plesem.

Sokolské oslavy trvají i v měsíci dubnu, kdy je od 1. do 24. 4. v galerii Šatlava v Českém Brodě k vidění výstava o historii česobrodského Sokola.

*Jaroslav Petrás ml.,
náčelník T. J. Sokol Český Brod*



Znovuobnovení Sokolské župy Pernštejnské

Čtvrt století od znovuoobnovení naší župy a jejích tělocvičných jednot jsme si připomněli 7. března na Sokolském odpoledni v Tišnově.

Ve velkém sále sokolovny v Tišnově se představil divadelní soubor Sokola Moravské Knínice. Na začátku uvedl dětský soubor pohádky O dvanácti měsíčkách a Budulínek autorů J. Uhlíře a Zd. Svěráka a program odpoledne uzavřel soubor dospělých s konverzační komedií autora Klementa Michela „Ani o den dýl“. Hlavním programem Sokolského odpoledne však byla akademie, která se uskutečnila ve sportovní hale.

Zde se představili cvičenci z T.J. Sokol Předklášteří, Drásov, Čebín a zejména Tišnova. Jako hosté vystoupili muži ze Sokola Žďár nad Sázavou a mažoretky z Lažáněk. Hlavní náplní byly ukázky skladeb, které jsou určeny pro Sokolské Brno, a to cvičení dětí ve skladbách „Cukrárna“ a „Autíčko“, žen „Pro radost“, seniorů „Waldemariána“ a mužů

„Sportuj s námi“. Kromě toho mladší žáctvo zacvičilo na náradí a sportovní oddíly karate a lukostřelby představily ukázky svého umění. Nemůžeme ani zapomenout na hezké vystoupení tanečních souborů ze Sokola Drásov a Tišnov, které se zasloužily o to, aby naše akademie byla skutečně pestrá. Součástí akademie bylo slavnostní předání bronzových odznaků ČOS zasloužilým činovníkům župy.

Celkem na našem Sokolském odpoledni vystoupilo téměř 250 aktivních účastníků a přihlíželo více jak 350 diváků. Jsme rádi, že jsme mohli ukázat nejen tišnovské veřejnosti, že Sokol i u nás žije a má pestrou činnost určenou pro všechny věkové kategorie. V červnu se naši cvičenci zúčastní sokolských vystoupení v Brně a v Plzni.

*Jan Sláma,
náčelník župy*



MOVE WEEK 2015

21. 9.–27. 9.



*Move Week
(Týden v pohybu)
je součástí
celoevropské
kampaně
„NowWeMove“
pořádané
Mezinárodní
asociací pro sport
a kulturu (ISCA).
Cílem kampaně*



*„NowWeMove“ je propagace a rozvoj tělesných aktivit
(nevýkonnostního sportu) a zdravého životního stylu,
k hlavním pilířům této kampaně patří právě Move Week.
Letošní ročník Move Weeku se uskuteční od
21. 9. do 27. 9. 2015, v rámci ČOS proběhne jako
součást celorepublikového projektu SokolGym 2015.*



SokolGym 2015

ru (bannery, trička, náramky) a Vám umožní následně požádat o finanční podporu z grantu ČOS.

Vyplnění a zaslání registračního formuláře na OV ČOS je podmínkou pro získání materiální podpory a pro možnost požádat o finanční podporu z grantu ČOS. Registrační formulář je k dispozici ke stažení na www.sokol.eu.

Vyplněné registrační formuláře posílejte do 30. 4. 2015 na e-mailovou adresu OV ČOS: odbor.vsestrannosti@sokol.eu.

Na začátku chceme poděkovat za výbornou spolupráci na Move Weeku 2014 a podělit se s Vámi o několik zajímavých informací.

Loňský ročník Move Weeku byl z evropského hlediska již třetím ročníkem, zapojilo se do něj více než 1 000 000 účastníků z 38 zemí, uskutečnilo se 5 601 akcí ve spolupráci s 2 350 Move Agenty (organizátory jednotlivých akcí).

V České republice v rámci ČOS proběhlo 38 akcí ve 27 městech, zapojilo se 5 670 účastníků.

Začátkem letošního března se v bulharské Sofii v rámci kampaně „NowWeMove“ uskutečnil workshop určený národním koordinátorům akce Move Week.

Workshopu se zúčastnilo téměř 30 národních koordinátorů z celé Evropy a řada pracovníků asociace ISCA, kteří se na přípravě akce Move Week podílejí. V průběhu workshopu byla shrnuta a vyhodnocena data z loňského Move Weeku, proběhla rozsáhlá prezentace PR agentury, částečně byla představena digitální a marketingová strategie pro letošní rok, uskutečnila se prezentace týkající se fund-raisingu (získávání finančních prostředků) a byly předsta-

veny „NowWeMove“ doprovodné akce. Jedná se o akce, které mají sloužit k propagaci a zvýšení publicity kampaně „NowWeMove“ v průběhu celého roku. V roce 2015 se uskuteční tyto akce: Evropský den bez výtahů (na přelomu května a června), Panna turnaj (street football) – proběhne v květnu v 8 evropských městech, cyklo-cesta několika cyklistických skupin z různých koutů Evropy se společným cílem v Bruselu – All Routes Lead to Brussels a FlashMove (obdoba flash mobu).

Stejně jako v loňském roce jsou koordinací Move Weeku v rámci České republiky pověřeny ČOS a ČASPV.

Aktualizované webové stránky včetně propagačních materiálů by měly být k dispozici do konce května na adrese <http://czech-republic.moveweek.eu/>.

Pro zadání akce bude opět k dispozici registrační formulář, který vyplněný odešlete na OV ČOS a my Vás zaregistrujeme do oficiálního systému asociace ISCA. Preferujeme tento systém zadávání, abychom měli s předstihem přehled o množství a termínech jednotlivých akcí, což nám pomůže lépe naplánovat zejména materiální podpo-

■ Organizátorem akce (Move agentem) může být župa, tělocvičná jednota, případně soukromá osoba či jiná organizace.

■ Do Move Weeku můžete zařadit již existující tradiční akci či vymyslet a uskutečnit akci zcela novou. Podstatou všech akcí Move Weeku je propagace pohybových aktivit a jejich otevřenost pro širokou veřejnost.

■ Počet účastníků ani věkové rozmezí nejsou nijak omezeny. Mohou to být dny otevřených dveří v sokolovně, malé komunitní akce, volně přístupné cvičení v parku, organizovaná procházka, krátký běh, dětské odpoledne, Sokolení, otevřený seminář, workshop, taneční festival apod.

Veškeré dostupné informace týkající se Move Weeku již byly rozeslány do žup. Těšíme se na spolupráci a pevně věříme, že letošní ročník bude minimálně tak úspěšný jako ročník minulý.

Věra Hrušová,
koordinátor zahr. projektů OV ČOS

(materiál odboru všestrannosti ČOS,
redakcí neupravováno)

Přehlídka pódiových skladeb a přehlídka Aerobic Team 2015

Tradiční Přehlídka pódiových skladeb a přehlídka Aerobic Team pořádaná odborem všestrannosti ČOS letos vyšla na datum prvního jarního dne. Stejně jako rozkvétá jarní příroda, rozkvetla 21. března i slavnostně vyzdobená hala Sokola Královské Vinohrady nejrůznějšími barvami pohybových i hudebních žánrů, cvičebních úborů a náčiní.

Svoje skladby předvedlo 44 týmů (550 cvičenců) z původně přihlášených padesáti. Chřipková epidemie a úrazy si vybraly svou daň. K vidění byly snaživé výkony začínajících cvičenců i perfektní choreografie a předvedení zkušených.

Odborná porota neměla lehkou práci s vybráním a oceněním patnácti skladeb, protože ocenění za snahu předvést co nejlepší výkon si určitě zasloužili všichni. Po jedné ceně si nakonec odvezly skladby ze Sokola Valašské Meziříčí, Horoměřic, Poruby, Rožnova pod Radhoštěm, Dobříše, Klatov, Peček, Mladé Boleslavi a ze slovenské Prievdzy, po dvou cenách tělocvičné jednoty Sokol z Rychvaldu, Jičína a Opavy. Porota ještě tradičně udělila dvě spe-

ciální ceny – nejmladšímu účastníkovi a seniorskému týmu s nejvyšším průměrným věkem. Ceny na slavnostním závěrečném ceremoniálu předával spolu s náčelníci a náčelníkem ČOS 1. místostarosta ČOS bratr Oldřich Lomecký. O pěknou atmosféru v hale se postarali diváci, kteří nadšeně potleskem a povzbuzováním oceňovali výkony cvičenců na ploše. Celý zdárný průběh přehlídky zajišťoval cvičitelský sbor Sokola Královské Vinohrady a oddělení odboru všestrannosti ČOS. Z přehlídky bude zpracován videozáznam, fotografie si můžete prohlédnout na našem facebooku Sportovní všestrannost.

*Lenka Kocmichová,
náčelnice ČOS a vedoucí přehlídky
Foto Marie Brunerová*





Memoriál V. Straky

Ve vršovické sokolovně se v neděli 22. března uskutečnil již 8. ročník Memoriálu V. Straky. Tuto akci organizuje sokolská všestrannost společně s župou J. Podlipného. Bratr V. Straka byl župním tajemníkem a jednatelem a právě na jeho počest tato akce vznikla. Je to vlastně zjednodušený závod v MTG.

■ Od skromných začátků v roce 2007, kdy se uskutečnil nultý ročník, se soutěž rozrostla v letošním roce na padesát 6–12členných družstev, museli jsme ještě některé zájemce odmítnout. Soutěž je rozdělená na věkové i výkonnostní kategorie, a tak si může zazávodit opravdu každý. Je otevřená nejen pro sokolské jednoty, ale i pro ostatní sportovní organizace.

Každý závodník si odnesl ze závodu ma-

lou pozornost, družstva diplom, vítězná družstva medaili.

Tyto závody nejsou již jen záležitostí Prahy, ale přijeli i závodníci z Prostějova, Bedřichova, Plzně, Písku, Benešova, Senohrab, Říčana, Příbrami a Černošic. Všichni se již moc těší na příští, již 9. ročník.

*D. Fischerová,
náčelnice župy
Foto: Ivo Antušek*



Zúčastnila se děvčata z Benátek nad Jizerou a Mladé Boleslavi. Sešlo se přesně třiatřicet dětí, které soutěžily v sedmi kategoriích zahrnujících děti prvního stupně základní školy a předškoláky.

Závodilo se na čtyřech nářadích, dívky na přeskoce, hrazdě, malé kladině či lavičce a v akrobacii, chlapci místo na kladině měřili své síly na kružích a předškoláci ze čtyřboje vynechali hrazdu.

Po dvou hodinách plných vypilovaných sestav, nekompromisních srážek od rozhodčích, povzbuzování ze stran rodičů a úžasných výkonů závodnic a závodníků bylo dobojováno a na řadu přišlo s napětím očekávané vyhlášení.

V kategorii předškolních dětí, kde závodily pouze tři závodnice z Mladé Boleslavi, se na prvním místě společně umístily Dorotka Hanzalová a Kateřina Hiklová, třetí místo si odnesla Magda Kropáčková.

Nejmladší žákyně I je kategorie vytvořená speciálně pro prvňáčky, malé závodnice narozené v roce 2008, které ještě nemají tolik zkušeností se závoděním. Zde soutěžilo sedm děvčat. Na prvním místě se s velkým náskokem téměř dvou bodů umístila Adéla Feráková z Benátek nad Jizerou, která svým součtem 36,2 bodu dosáhla nejvyššího skóre celého závodu, na druhém místě skončila Natálie Štefková, rovněž z Benátek, a třetí Aneta Pavlů z Mladé Bo-

Jak závodili v župě Fügnerově

Druhou jarní sobotu se v benátecké sokolovně konal župní přebor župy Fügnerovy ve sportovní gymnastice, který je společně s přeborem ve šplhu, plavání a atletice kvalifikací na republikové závody ve všestrannosti.

leslavi. V nejpočetnější kategorii mladší žákyně I zvítězila boleslavská závodnice Lucie Kardošová, za ní o pouhou jednu desetinu bodu druhá Eliška Hlavatá z Benátek a třetí Alžběta Dufková z Mladé Boleslavi.

Mezi nejstaršími závodnicemi tohoto závodu zastupující kategorii mladší žákyně II zvítězila díky skvělému přeskoce Agáta Vyskočilová z Mladé Boleslavi. Druhé místo obsadila Anna Hurtová z Benátek nad Jizerou a třetí Ludmila Kolářová, rovněž z Benátek.

Mezi chlapci to dopadlo následovně: V kategoriích předškoláků a mladších žáků II závodil vždy jen jeden závodník. Předškoláček Martin Příhoda a nejstarší závodník Vojtěch Příhoda, oba benátečtí chlapci, získali tedy první místo.

Mladší žáci jedna už museli o vítězství bojovat a nejlépe se zadařilo Jindřichu Tejnorovi z Mladé Boleslavi. Za ním

skončil druhý Ondřej Soumar z Benátek nad Jizerou a třetí Kryštof Příhoda, též z Benátek.

Všichni závodníci si domů odvezli drobné ceny a ti nejlepší z nich diplomy a medaile. Přejeme hodně úspěchů do dalších závodů a již příští měsíc se dozvíme, zda-li nás budou někteří z nich reprezentovat na republikovém přeboru ve všestrannosti, který se bude tradičně konat koncem května v Brně.

Kamila Heřmanová



Tomáš Hurdzan se stal mistrem republiky v šachu



Druhý březnový týden, který je již několik let vymezen mládežnickému mistrovství republiky, se zapsal zlatým písmem do historie klatovského šachu, když **Jitka Jánská** svojí stříbrnou medailí v kategorii dívek do 16 let vybojovala účast na mistrovství Evropy, a především **Tomáš Hurdzan** mezi chlapci do 14 let získal titul mistra České republiky a bude reprezentovat naši vlast na podzimním mistrovství světa v Řecku. Pěkné 8. místo v kategorii D14 vybojovala Maryam Koucha a skvělé představení klatovských šachistů podtrhla i Martina Kocandová, která ziskem 8 bodů z 9 partií ovládla OPEN B turnaj.

Tomáš Hurdzan chtěl ve své kategorii navázat na loňský a předloňský bronz a proboujet se tak na evropský nebo světový šampionát. Po pomalejším rozjezdu, kdy v úvodních šesti kolech vždy po remíze s bílými figurami následovala výhra s černými, prolomil v 7. kole prokletí bílých figur v krásné partii proti Pavlu Haasovi z Prahy (viz příložená partie) a společně s největším favoritem Janem Miesbauerem, s kterým se rozešel smírně v 5. kole, si vybuodoval jednobodový náskok na čele tabulky. Zde již bylo jasné, že právě mezi těmito borci se rozhodne o mistrovském titulu. Rozhodnutí nepřineslo ani předposlední 8. kolo, kdy oba vedoucí hráči turnaje vyhráli a rozluštění této tajenky při shodném bodovém zisku i stejném pomocném hodnocení muselo přinést až kolo závěrečné. V něm neunesl největší favorit turnaje Jan Miesbauer tíhu odpovědnosti a podlehl prudkému útoky vlašimského Jana Mládka, který tak vybojoval bronzovou medaili. Příležitost si pak už nenechal ujít klatovský borec a v mírně lepší pozici neriskoval, nabídl remis, s kterou jeho soupeř souhlasil, a Tomáš mohl začít přijímat gratulace k titulu republikového šampióna, k největšímu úspěchu své šachové kariéry.



V kategorii dívek do 16 let se pomaleji rozjížděla jedna z favoritek Jitka Jánská, která po prohře ve 3. kole a remízách v 5. a 6. kole klesla na nepopulární 4. místo, s půlbodovým odstupem na bronz a dokonce bodovou ztrátou na kýžené stříbro. Závěr turnaje však zastihl Jitku ve skvělé formě, dokázala zabojovat a poslední tři velmi napínavé partie zvrátila na svoji stranu a ziskem 7 bodů se dotáhla na 2. místo s lepším pomocným hodnocením než bronzová Tereza Beluská z Frýdku-Místku. Zcela zaslouženě s náskokem 1,5 bodu zlato získala vlašimská Nela Pýchová.

V nižší kategorii dívek do 14 let reprezentovaly klatovský klub **Maryam Koucha** a **Natálie Schwarzová** a obě podaly slušný výkon. Mařenka po úvodních dvou výhrách a slabší střední části turnaje zakončila soutěž dvěma výhrami v posledních dvou kolech a ziskem pěti bodů poskočila na pěkné 8. místo. Natálka, která může hrát tuto kategorii ještě příští rok, předvedla několik pěkných partií, pak však kvůli nemoci musela vynechat dvě kola, proto zisk tří bodů lze považovat za úspěch. V doprovodném OPEN „B“ turnaji se velmi dařilo **Martině Kocandové**, která jako šestá nasazená získala neuvěřitelných 8 bodů z 9 partií, nechala za sebou zbylých 74 hráčů a připsala si svůj největší úspěch v šachové kariéře.

Ukázka hry nového republikového mistra:

Bílý: T. Hurdzan (Sokol Klatovy)
Černý: P. Haase (ŠK PORG Praha)

1. e4 c5 2. c3 d6 3. d4 cxd4 4. cxd4 Jf6 5. Jc3 g6 6. Jf3 Sg7 7. Se2 O-O 8. O-O a6 9. a4 Jbd7 10. Jd2 Je8 11. Jc4 Jc7 12. Se3 Vb8 13. a5 b5 14. axb6 Jxb6 15. Ja5 Sd7 16. Dd2 Jb5 17. Ja2 Va8 18. Jb4 Db8 19. d5 Jc8 20. Vfc1 Sf6 21. Vc2 e5 22. Jac6 Db7 23. Ja5 Db8 24. Jbc6 Sxc6 25. Jxc6 Db7 26. Vac1 Jb6 27. Db4 Jc8 28. Ja5 Db8 29. Sxb5 axb5 30. Vc7 Je7 31. Vb7 Dd8 32. Sb6 Vc8 33. Ve1 De8 34. Dxd6 Sg5 35. Dxe5 Jf5 36. Dxe8 Vfxe8 37. Vc7 Vb8 38. Sa7 Va8 39. Jc6 Jd6 40. f3 f5 41. e5 Jc4 42. Sd4 Sd8 43. Vb7 Sa5 44. Va1 Sb6 45. Vxa8 Sxd4+ 46. Jxd4 Vxa8 47. e6 Jxb2 48. Vxb5 Jd3 49. Vb1 Va4 50. Jc6 Jf4 51. e7 Kf7 52. Vb8 Va1+ 53. Kf2 Va2+ 54. Kg3 Jh5+ 55. Kh4 Va4+ 56. g4 Jf6 57. Vf8+ Kg7 58. Vxf6 a černý se vzdal.

Karel Nováček

Jarní škola karate 2015

■ Jako každoročně i letos březen patřil jarnímu semináři moderního sportovního karate, který se konal v Hanušovicích. Jeho součástí byl druhý letošní ligový turnaj. První víkend se konal tréninkový seminář, kde se skládaly zkoušky na vyšší technické stupně. Cvičilo se systematicky s ukázkami a detaily jednotlivých programů. Druhý víkend probíhalo dopoledne cvičení, odpoledne se zahájil jarní ligový turnaj. Součástí turnaje bylo cvičení Forem a Bojů (ve sportovním boji a sparingu). I když náš oddíl a město letos reprezentovalo pou-



Vlevo Ondřej Vachek

ze 7 závodníků, tak obsadili stupně nejvyšší a celý turnaj vyhráli.

Členové našeho oddílu MSK Sokol Pardubice získali na tomto ligovém turnaji 68 bodů a v tabulce ligy vystoupili na přední pozici.

Adam Knajbl

Vlevo Adam Knajbl útočící na Dalibora Mrňávka



Zlínští junioři šestí v ČR

■ I po druhém kole udrželo juniorské družstvo mladých vzpěračů Sokola Jižní svahy Zlín šestou příčku v ČR. Ve druhém kole ČEZ juniorské ligy ČR zlínští elévové opět uspěli. Všichni si vytvořili nové osobní rekordy a Lukáš Hofbauer (18 let) doslova zářil. Zvládl 257 kg (trh 117 a nadhoz 140 kg), za což získal 325,05 Sinclairových bodů, a vytvořil si čtyři nové osobní rekordy. Taktéž velmi dobře si vedli i ostatní. Pavel Jančík (16) zvládl 197 kg (89 + 108) = 255,07 b. (pět osobních rekordů). Dominik Šesták (15) zvládl 159 kg (69 + 90) = 240,88 b. (tři osobní rekordy). Jakub Hochman (17) zvládl 152 kg (63 + 89) = 187,79 b. (pět osobních rekordů). Albert Rýc (16) zvládl 149 kg (64 + 85) = 182,74 b. (pět osobních rekordů).

Tabulka juniorské ČEZ ligy ČR po dvou kolech: 1. Boskovice – 2557,3 b., 2. Třinec – 2467,3 b., 3. Chomutov – 2439,7 b., 4. Havířov – 2437,3 b., 5. Ostrava – 2392,0 b., 6. T.J. Sokol Jižní svahy Zlín – 2341,1 b., 7. Nový Hrozenkov – 2326,6 b., 8. Cheb – 2243,3 b., 9. TJ Holešov, 10. Teplice a 11. Bohumín.

V Novém Hrozenkově se 21. března uskutečnilo **1. kolo II. ligy mužů**. Trenér Jaroslav Janeba připravil tentokrát historicky nejmladší A družstvo mužů, které má věkový průměr 19,2 let. Prav-



děpodobně je to i historicky nejmladší družstvo mužů v této soutěži v ČR. Členové družstva si vedli velmi dobře, když čtyři si vytvořili nové osobní rekordy a družstvo dosáhlo na bronzovou příčku. Pořadí družstev v soutěži: 1. Nový Hrozenkov, 2. Třinec, 3. Sokol Jižní svahy Zlín.

Jaroslav Janeba

Juniorské družstvo Zlína: zleva stojí Lukáš Hofbauer, Albert Rýc, Jakub Hochman a trenér J. Janeba, zleva dole Pavel Jančík a Dominik Šesták.

Lyžování na pohodu

■ V poslední březnový pátek navečer jsme se sjížděli z celé republiky ze sčolských jednot do Pece pod Sněžkou na chatu Purkyně na doškolení lyžařských instruktorů. Tam na nás již čekali Arnošt Binter, v ČOS vedoucí lyžování (jak on říká obloučkování), a Jaroslav Němec, učitel sjezdového i běžeckého

lyžování. V sobotu ráno jsme nejdříve udělali společné foto. Pak jedna parta vyrazila na celodenní výšlap na běžkách směr Lyžařská bouda, Liščí hora, Výrovka, kaplička, potom zpět na Friezovky a přes Dvorskou na chatu. Ostatní pod vedením Jaroslava odjeli nejdříve na sjezdovku Hnědý vrch, kde se podíval

na jejich lyžařské umění a potom jim jednotlivě řekl, co by měli ještě zlepšit. Před i po večeri jsme měli přednášky o lyžařském oblečení (Jan Čermák), o vybavení a mazání lyží (Jaroslav Němec). V neděli opět lyžování a vlastně již rozloučení s letošní lyžařskou sezónou. *Text a foto: Marie Brunerová*



Po přebornickém titulu na MČR

■ Mladší žáci Sokola Česká Třebová II obhájili již počtvrté za sebou 1. místo v krajském volejbalovém přeboru. Je to neuvěřitelná série, kdy za čtyři roky má družstvo v této nejmladší kategorii neuvěřitelnou bilanci 88 vítězství a pouze 2 porážky při 172 vítězných setech a pouze 8 prohraných setech.

Po mistrovském titulu v sezoně 2012/13 a 5. místě z loňské sezony mají naši nejmladší opět možnost bojovat s nejlepšími celky o co nejlepší umístění na mistrovství ČR.

V sobotu 21. března byl v České Třebové odehrán poslední turnaj krajského přeboru mladších žáků v sezoně 2014/15, který s definitivní platností přinesl odpověď na otázku, které z družstev se stane přeborníkem kraje. Již dlouho před úvodním hvizdem turnaje bylo jasné, že na první místo mají spadeno hned dvě družstva, a to domá-

cí tým T. J. Sokol Česká Třebová II a tým reprezentující město Svítavy. Shodou náhod došlo k měření sil těchto družstev již v úvodním kole turnaje a se vši úctou ke kvalitě ostatních družstev se dalo předpokládat, že toto kolo bude pro obě družstva v jejich soupeření o mistrovský titul zároveň kolem rozhodujícím. Chlapci z českotřebovského oddílu se na utkání dlouho těšili, věděli že soupeři musí vrátit porážku z minulého turnaje a utkání vyhrát 2:0 nebo v tiebreaku 2:1. Od prvního balónu bylo znát, že utkání nepodcenili, do soupeře se zakousli a soustředěnou, přesnou hrou, dobrým příjmem, pro soupeře překvapivými kombinacemi a agresivním, ale přesným útokem ho jednoznačně po-



razili ve dvou setech 25:14 a 25:14. A i ostatní zápasy českotřebovských mladších žáků s jejich vrstevníky z Lanškrouna, Litomyšle a Svítav "B" dopadla dle papírových předpokladů v poměru 2:0. Tím si kluci ze Sokola Č. Třebová II s konečnou platností zajistili titul „Přeborník Pardubického kraje pro sezónu 2014/15“.

Sokol Česká Třebová II reprezentovali: Matěj Fric, Daniel Jaško, Jiří Jirásek, Adam Olejář, Petr Šlapal, Ondřej Unzeitig, Robert Vovk. Trenéři: Marko Olejář, Lubomír Vašina

Lubomír Vašina

Jakmile se svaly soutěžících zahřály (ať už ty na rukou a nohou, nebo ty mozkové pro turnaj v šachu), rozezněla se hymna parkinsoniků a závodníci nastoupili do středu sálu, kde se přivítali s diváky. Poté se k nim připojili zástupci poděbradského Sokola a zástupce města Poděbrady – za doprovodu nového sokolského praporu. Turnaj společně zahájili organizátoři starosta Sokola Ing. Radek Smejkal, zástupce PK Poděbrady Jaroslava Pechová a starosta města Poděbrady Ladislav Langr s přáním ať se závodníkům daří, ať ve svém srdci vyhrají všichni účastníci a ať si z tohoto poháru odnesou krásný zážitek na nás a na Poděbrady. Ostatně první estetický zážitek byl hned po otevření soutěže ve vystoupení Barbory Jirečkové, žákyně 2. ročníku ZUŠ Poděbrady v klasickém tanci na hudbu z baletu Sylvia a skupiny čtyř žáků 2. stupně s choreografií Haispray.

Díky pečlivé přípravě J. Pechové z Parkinson Klubu Poděbrady pak vše probíhalo jako na drátkách, a to i když se nám občas zatoulaly ovečky z jedné soutěže do druhé. Turnaj stolního tenisu měl samozřejmě přednost. Dopoledne rychle přešlo v odpoledne, kdy turnaj ve stolním tenise nabídl strhující podívanou na závěrečné zápasy, které byly ukázkou opravdu kvalitní hry. Zkušenost a podržené schopnosti hráčů byly znát a některé zápasy nebyly rozhodnuty až do konce. Opravdu stálo za to je vidět.

Konečnými vítězi se stali: V kategorii stolní tenis muži Petr Sedláček z PK Brno, v ženách zvítězila Zdislava Freund z PK Praha, ve čtyřhře zvítězili Brňáci Sedláček-Jaša. Nezapomínáme ani na šachy, kde se vítězem stal Jan Kvapil z PK Zlín, a soutěž v pexesu, kde se vítězkou parkinsoniků stala Hana Vojtěchová z PK Hradec Králové, absolutně pak skončila na třetím místě za vítězem Radkem Smejkalem.

Celková účast na Poháru byla velice dobrá. Krátce po zahájení jsme napočítali přes 90 účastníků. Soutěžících bylo dohromady 39, z toho 27 bojovalo ve stolním tenise, 4 v šachách a 8 v pexesu. Z republikového hlediska se akce zúčastnili zástupci devíti klubů Parkinson, to je téměř 43 % klubů. Pozitivně hodnotíme i zapojení místní organizace postižených civilizačními chorobami.

Poděbradská sokolovna hostila „parkinsoniky“

Sokolovna T. J. Sokol Poděbrady hostila v sobotu 23. března republikový pohár „parkinsoniků“ ve stolním tenise, šachách a pexesu, na jehož organizaci se za domácí jednotu podílel odbor sportu. Zhruba půl roku trvající přípravy přinesly své první ovoce již v předvečer turnaje, kdy se velký sál poděbradské sokolovny proměnil v krásnou hernu se šesti hracími stoly a sezením pro diváky. V sobotu pak bylo možné již od časného rána posedět na galerii u stolku s občerstvením a čerstvou kávou a nadýchat se napjaté předzávodní atmosféry.



Jeich vystoupení v soutěži stolního tenisu jim ukázalo, že sportovat se dá i u nich, a proto se už dnes těší na další ročník. Pevně věříme, že hranici účasti v poháru v dalším roce posuneme ještě výše – a to jak v absolutních číslech, tak procentech.

Krátký komentář starosty Sokola: Pokud bych měl na turnaji vyzdvihnout jednu jedinou věc, pak by to byla ta příjemná až rodinná atmosféra. Všichni

k sobě přistupovali jako že jsou mezi svými a v domácím prostředí a že neexistuje žádný stres moderního života. Byl to příjemný a pozitivní sobotní den, který si všichni užili. (Tedy dokud nepřišel několikahodinový úklid.)

Pohár ČR ve stolním tenise členů Společnosti Parkinson, o.s. proběhl pod záštitou města Poděbrady a za podpory finanční dotace. Děkujeme!

Radek Smejkal

Výživa seniorů

Stravování má po celý náš život největší vliv na naše zdraví. Kromě vody, které pozřeme objemově nejvíce, se nejzásadněji zapisuje do naší životosprávy strava, kterou dnes a denně jíme. Velmi podstatný je i vzduch, který dýcháme.

Stravování umí být významnou prevencí i účinnou terapií, když se něco přihodí. Nezapomínejme, že má vliv na tělesnou konstituci, energii a chuť do života, naše myšlení a schopnost soustředit se, přímo ovlivňuje naši náladu a pocity.

I výživa je vystavena neustálým změnám

Obor lidského stravování se neustále vyvíjí, nacházejí se souvislosti, přichází se na objevy. Jsme tedy zcela běžně svědky toho, že to, co bylo považováno za zdravé před desítkami let, bylo nedávno popřeno a dnes se k tomu zase odjinud vracíme...

To, co se mění bez ohledu na vědu, jsou naše chutě a i okolnosti, se kterými souvisí naše biologické potřeby. Kupříkladu po 50. roce života klesá potřeba energie. Během deseti let přibližně o 5 %. Může se to zdát jako malé číslo, ale za rok to může při stále stejném příjmu způsobit nárůst tělesné hmotnosti u průměrného člověka o 5,2 kg. O tom, jak by vypadala prognóza na 10 let, si udělejte úsudek sami. K tomu existuje ještě fakt, že každých 6 kg navíc zkracuje život o 1 rok.

Fyziologické faktory mající vliv na stav výživy seniora a možná doporučení:

1. pokles látkové výměny, snížená fyzická aktivita, úbytek svalů (tendence k obezitě z důvodu záměny svalové tkáně za tkáň tukovou),
2. snížená sekrece slin (suchost úst – omezení příjmu potravy),
3. pokles chuti a čichu, atrofie chuťových pohárků, slábnoucí zrak (snížený zájem o jídlo -> pokles příjmu -> anorexie),
4. ztráty zubů, diskomfort s protézami, choroby dásní (jednostranná výživa, preference měkkých jídel, často s vysokou energetickou hodnotou a nedostatkem vlákniny),
5. snížená sekrece žaludeční šťávy, žlu-

či a enzymů tenkého střeva, redukce klků tenkého střeva (zhoršené trávení a hrozící nedostatek živin, zvláště pak minerálů, vitamínů skupiny B, dobrých tuků),

6. pokles gastrointestinální peristaltiky (zácpa, hemoroidy),
7. snížená koncentrační schopnost ledvin (dehydratace),
8. pokles tolerance glukózy a tedy riziko diabetu II. typu.

Vhodné bude tedy:

- Průběžně kontrolovat nejen celkovou tělesnou hmotnost (ideálně 1x týdně), ale i tělesné složení na váze, která rozezná tuky od svalů a vody (kupříkladu 1x měsíčně). Některé z těchto inteligentních vah umějí odhadnout i celkovou mineralizaci a tzv. viscerální (břišní nebo také těž chcete-li útrobní) tuk.
- Každé sousto více rozžvýkat, všichni bychom mohli pár skousnutí přidat, optimální počet bývá mezi 20–30, ačkoliv některé zdroje a nauky praktikují 50 stisků čelisti na jednom soustu.
- Jestli vám hrozí podvýživa, sledujte televizní a internetové pořady o jídle, o vaření, sledujte, jak někdo druhý jí, nebo ideálně nejzte sami. Projevíte-li zájem o jídlo i zrakem, věřte tomu, že váš trávicí systém nezůstane klidný. Pokud jste naopak obklopeni jídlem a trpíte nadváhou, pro vás toto doporučení neplatí. Spíše před sebou jídlo schovávejte a řiďte se tipy pro nakupování a skladování potravin, které jsem vám dal v článku věnovanému výživě v dospělosti.
- Pečovat o své zuby jako o poklad. Nejde-li vám kousat, zvolte např. pro přípravu masa dokonalejší způsob tepelné úpravy. Výživa těla nemusí klesnout ke dnu, když není vše jako dříve. Při bolestech v ústech a potížích s kousáním jsou vhodné mléčné koktejly, měkké ovoce, polévky, tvaroh, měkké těstoviny a rýže, luštěninové kaše, masové nákypy, bramborová kaše, obilninové kaše. Pokud nestačí strava pokrýt výživové nároky, je vhodné doplnit jídelníček tzv.



sippingem (usrkávání sacharido-proteinových přípravků – vyrobených doma, nebo koupených, např. Nutri-drink, Diasip, Fresubin).

- V ostatních případech umí pomoci též doplňková výživa. Pokud jste v její oblasti začátečníky, vyhledejte radu zodpovědného odborníka, nikoliv jen snaživého prodejce.

Oživujte stravovací zvyklosti

Mnohého při dotazu, čím by mohl svoji životosprávu obohatit, nic nenapadá. Každý by měl znát, co by mohl podniknout, aby se měl lépe. Některé tipy pro stravování jsou zde: běžte nakupovat na jiná místa (i v jiné pobočce obchodu, do kterého jste zvyklí chodit, si můžete v jinak rozmístěných regálech všimnout jiných potravin), testujte nové potraviny, zajímejte se o to, co jedí druzí lidé, plánujte jídelníček v horizontu týdne (možná sami přijdete na nápady na zlepšení i bez výživového poradce), dopřejte si slavnostnější menu párkrát do měsíce (nejzte stereotypně, vyhledejte příležitosti), stolujte společně s přáteli a rodinou.

Potřebujeme výživové doplňky

Jako u všech předchozích věkových kategorií je nevhodnějším doplňkem stravy přípravek multivitaminový a multi-

minerální, ideálně s antioxidanty. Když budete mít štěstí, bude obsahovat to nejdůležitější v minimálních objemech, které však ještě nemusí plně odpovídat aktuálním potřebám.

Jen pro ilustraci uvedu pár faktů: schopnost vstřebávat vápník z potravy s věkem klesá; snižuje se též schopnost tvořit vitamín D v kůži po oslunění; vitamíny skupiny B pomáhají kompenzovat změny zažívání (v těle se nezadržují, odcházejí každý den močí pryč); při odmítání masa se ochuzujeme o železo (pro zlepšení vstřebání železa je doporučeno konzumovat zároveň potraviny s vyšším obsahem vitamínu C); vitamín E umí snížit kardiovaskulární rizika; selenium snižuje rizika rakoviny a onemocnění srdce; dále pak jsou zajímavé látky jako koenzym Q10 aj.

V prevenci Alzheimerovy choroby, při níž dochází k masivnímu úbytku nervových buněk v mozku, pomáhají lecitin, ginkgo biloba, omega-3 mastné kyseliny a vitamíny B.

Mnohé z výše popsaných látek patří mezi tzv. geriatrika, což jsou látky oddalující některé symptomy stáří a pomáhající předcházet civilizačním onemocněním.

Jak mladý chcete mít mozek?

Čím více budete číst o mozku, tím více budete žasnout nad jeho schopnostmi řídit nejen naše myšlenky. Čím více budete s mozkem cvičit, tím lepší bude – bez ohledu na věk! Co je pro něj významné? Nejvýznamnější z výživové oblasti jsou proteiny (rozmanité zdroje bílkovin) a specifické typy tuků (zvláště omega-3). Svaly také rostou a sílí, když se dostanou do stresu. I mozek trochu stresu potřebuje. Nejraději má ten intenzivní a hlavně zvládnutelný (dlouhodobé napětí např. z nevyřešených problémů a chyb z minulosti ho ničí)! Vhodné je se učit stále něco nového (intelektuální činnost), neustále zkoušet a hledat řešení (fyzické vykonávání).

Studie prokázaly vznik nových neuronových spojení i ve velmi vysokém věku. Další studie prokázaly i zvýšení IQ.

Co by se hodilo ještě dělat? Určitě cvičit (dodávat mozku kyslík, alespoň 20 minut denně na čerstvém vzduchu), poslouchat složitou klasickou hudbu, tančovat v rytmu hudby, vést intelektuální rozhovory a hodně číst.

Vztah ke sportu

Vztah k pohybu by měl trvat celý život. Každá aktivita se počítá. Před nedávnem jsem viděl vystoupení německé gymnastky, která se zapsala do Guinnessovy knihy rekordů ve věku 86 let. Každý pochopitelně gymnastiku cvičit nemusí, důležitější je všestrannost. Berme to jako důkaz, že naše tělo nemusí stárnout stejně jako u většiny. Jakýmkoliv způsobem udržujte svůj pohybový aparát, aby byl stále aktivní. Někdo může chodit, jiný plavat anebo tancovat. Občas se vyplatí navštívit fyzioterapeuta, maséra či dalšího odborného terapeuta, aby se provedla kontrola rovnoměrného zatížení.

Budeme-li přemýšlet o kousek dále, uvědomme si, že pohybové problémy mohou snižovat schopnost seniora obstarat si potraviny a připravit si jídlo. Pravidelný pohyb oživuje peristaltiku střev, čímž působí jako prevence zácpy. Krom toho zajišťuje nezbytnou cirkulaci živin, látkovou výměnu a pálení kalorií. Najděte si čas na sebe sami o samotě nebo se přidejte k ostatním.

Vilém Novák, *Komplexní zdraví.cz*

Použitý zdroj: Keller, U., Meier, R., Bertoli, S.: *Klinická výživa*, 1992

BÍLKOVINY

- čerpejte do jídelníčku z různých zdrojů, střídejte druhy masa, zařazujte luštěniny a nezapomínejte na ryby. Pokud u čočky, hrachu, fazolí zažíváte pocit horšího trávení, zařadte na pomoc bylinky (např. saturejku) a nechte si zvyknout střevní mikroflóru. „Vyzkoušet“ luštěniny v horetní míře jednou za měsíc a zase na ně dlouhou dobu nesáhnout – to není cesta. Vhodnější bude pravidelně přidávat např. lžičku hrachu do polévek, tělo (konkrétně bakterie ve střevech) si na jejich trávení zvykne.

Stárnoucí populace potřebuje obecně zvýšit příjem bílkovin, aby se dostala na doporučené množství 0,8 až 1,2 g / kg.

TUKY

- používejte spíše rostlinné s největším podílem polynenasycených mastných kyselin (ideálně omega-3). Celkově se snažte jejich objem snižovat. Běžně nastává situace, kdy s přibývajícím věkem odchází vnímání chutí, a proto jich chybně senioři konzumují více než by měli. Tuk je nositelem senzorických vlastností potravin (mají výraznější chuť) a tučné potraviny bývají měkčí na požití.

Sacharidy

- představují vždy největší složku stravy. Vyhledávejte potraviny s vyšším tzv. glykemickým indexem (GI). Vyvarujte se jednoduché energie ze sladkostí. Vysoké hodnoty GI tělo přetěžují a vedou k nadváze. Vyhněte se též rozvařování potravin (i opětovným ohřevům), zbytečně tím dochází k navýšení GI i těch potravin, které měly původní index v tabulkách nižší. Vysoký GI způsobuje mimo jiné zátěž slinivky břišní, zneužívání inzulínu a posouvá lidi k cukrovce II. typu.

PITNÝ REŽIM

- 1,5–2 l čisté vody denně (lépe a přesněji se doporučené množství příjmu tekutin počítá podle vzorce: 0,5 litru na každých započatých 15 kg tělesné hmotnosti; tj. pro příklad 50 kilogramů vážící ženě stačí necelé 2 l, oproti tomu 80 kg muž by měl vypít téměř 3 l). Čistá voda je zaručeně nejlepším zdrojem tekutin, v pořadí následují čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Minerálky pijte v omezené míře (u ledvinových a srdečních onemocnění je úplně vynechte). Nevhodné jsou koncentrované šťávy (dráždí žaludek), káva (odvodňuje a dráždí žaludek), silný černý i zelený čaj (může způsobit zácpu nebo průjem; může podráždit žaludek a zvýšit srdeční frekvenci).

VLÁKNINY

- 25–30 g denně ze zeleniny, ovoce a obilovin. Ovoce a zeleniny naše tělo za den potřebuje celkem 5 porcí. Jedna porce představuje ve většině případů velikost hrsti. Pokud je plodina nakrájená (čili má větší objem), jsou to hrsti dvě. Nenechte se zde oklamat: zeleniny bychom měli sníst 3 porce a ovoce 2, nahrazení jednoho druhým nepřináší kýžený užitek, často jen pouze více přijaté energie (té je v ovoci více).

SKLADBA JÍDELNÍČKU

- Podíl živin – 15 % bílkoviny, 60 % sacharidy, 25 % tuky.

OBCENÁ ROZMEZÍ POTŘEB

- ženy v důchodovém věku: 7 000–8 000 kJ energie, 60–65 g bílkovin, 245–289 g sacharidů, 50–55 g tuků, 5 g soli a 300mg cholesterolu
- muže v důchodovém věku: 8 000–9 000 kJ energie, 65–70 g bílkovin, 289–333 g sacharidů, 55–60 g tuků, 5 g soli a 300mg cholesterolu

Přešvih skrčmo s obratem (v anglické terminologii *turn vault*, ve francouzské *demi tour*) je prvek vhodný pro začátečníky.

Jedná se o přešvih skrčmo vlevo vlevoruč či vpravo pravoruč. Typicky se provádí z mírného shybu podřepmo opět do shybu podřepmo (obr. 3). Využívá se pro přenesení nohou a těla přes překážku (zábradlí, zeď), pokud nepokračujeme dále během, ale např. sešinem a seskokem.

Při provedení vlevo vlevoruč je ve výchozí pozici levá ruka v podhmatu a pravá v nadhmatu. V první fázi pohybu levá podpírá tělo a pravá ho otáčí (obr. 1). V okamžiku přešvihu nohou se pravá pouští a chytá se již na jiném místě nadhmatem (obr. 2).

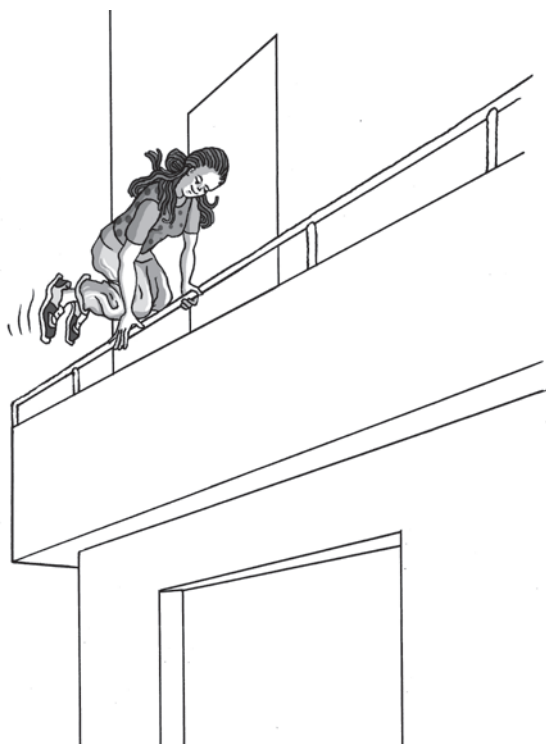
Podobným, avšak o něco náročnějším prvkem je obratem vlevo pravoruč skrčka s dvojným obratem (v angličtině *reverse vault*, ve francouzštině *passement arrière*). Využívá se pro plynulejší překonání více navazujících překážek, kdy po překonání jedné skončíme bokem či zády k další, a tehdy, když chceme po překonání překážky pokračovat v pohybu vpřed.

Na začátku pohybu je odraz proveden jednou nebo oběma rukama (obr. 4), obrat je potom proveden jednoruč (obr. 5). Nevýhodou oproti monkey vault je ale horší zraková kontrola před dopadem.

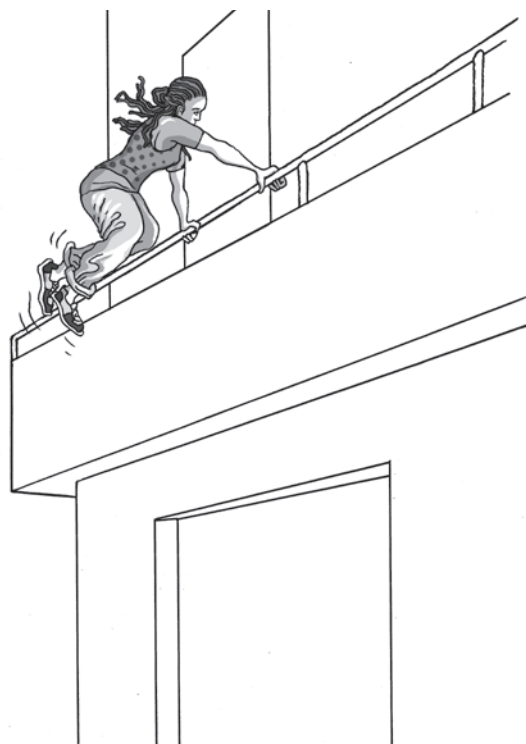
PARKOUR

– turn vault a reverse vault

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



obr. 1 – Turn vault, přešvih – výchozí úchop



obr. 2 – Turn vault, přešvih – konečný úchop



obr. 3 – Turn vault, doskok

Cvičení

- odbočka
- obraty vlevo levoruč ve vzporu na levé vlevo ležmo
- vzpor na levé vlevo ležmo, unožením pravé a přinožením odrazy nohou
- oporem o pravou výsed na švédskou bednu s obratem
- skrčka s půlobratem
- přemet vlevo pravoruč

Studijní materiály

POVOROZNYK, Taras (2013). *Reverse Vault Tutorial [CZECH]* | Taras 'Tary' Povoroznyk [cit. 4. 8. 2014, on-line video, dostupné z <http://youtu.be/W6rKo5j4c-g>]

LAFLAIR, J. (2011). *Reverse vault tutorial (parkour very detailed)* [cit. 9. 7. 2014, on-line video, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=cTIIeAOQkqc>]
LAFLAIR, J. (2013). *Turn vault parkour tutorial (Jesse La Flair)* [cit. 9. 7. 2014, on-line video, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=l-JEUY0wzT3U>]

Autorem textu je Milan Hybner z Ústřední školy ČOS, autorem ilustrací je Petr Kočica. Dílo je publikováno pod licencí Creative Commons Uvedte autora 3.0 Česko <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode>



obr. 4 – Reverse vault, odraz – první fáze



obr. 5 – Reverse vault, letová fáze

Sokolské loutkové divadlo tak na přehlídce reprezentovaly dvou soubory, které patří již k tradičním účastníkům – Kašpárek ze Sokola Pražského a Bubeníček ze Sokola Královské Vinohrady. Během soboty a neděle vystoupilo celkem devět souborů a malí i velcí diváci mohli zhlédnout dvanáct představení. O dvě z nich se nesoutěžně postarali dva porotci – Vladimír Tausinger v sobotu pohádkou O třech kůzlátkách a v neděli na závěr přehlídky Karel Vostárek pohádkou O Smolíčkovi. Zbývající představení hodnotila porota ve složení Irena Marečková, Karel Vostárek a Vladimír Tausinger, která vybírala ohodnocená představení pro národní přehlídku 64. Loutkářská Chrudim, udělovala ceny a také doporučení a rady.

Slavnostní zahájení se uskutečnilo v sobotu úderem 10. hodiny a postarali se o ně první zástupce starosty MČ Praha 15 Václav Bílek, starosta Sokola Hostivař bratr Luděk Barták a principálka souboru Frydolín sestra Petra Šikýřová. A pak se již na pódiu střídaly jednotlivé soubory. Hned dvě pohádky – O čem král doma nevěděl a Perníková chaloupka zahrál Kašpárek ze Sokola Pražského, poté následoval Vladimír Tausinger s pohádkou O třech kůzlátkách (v programu tak zaskočil za VOŠ Herecká, která nepřijela). Po polední přestávce Divadelní studio Kampak vystoupilo s hrou Duch Martina McDonalda, následovaly hry O pyšné base (Bubeníček, Sokol Královské Vinohrady), Já nespím, Arieli (Oklikou), Tenkrát v Paříži (Na Holou).

Nedělní část letošního Pražského Tajtrlíka měla na programu pět představení – Velké H (Máma bez táty), Velké H (Táta bez mámy), Kouzelný penzion (ZUŠ Česká Lípa), Bylo nebylo, asi tak to bylo (ZUŠ Česká Lípa) a O Smolíčkovi (Karel Vostárek).

Přehlídku zakončilo vyhlášení nominace a doporučení na Loutkářskou Chrudim a předání ocenění a ceny Pražský Tajtrlík. Na Loutkářskou Chrudim bylo nominováno představení Já nespím, Arieli od souboru Oklikou a doporučeno bylo představení Tenkrát v Paříži od souboru Na Holou. Cenu za výtvarné zpracování loutek v inscenacích Dvě pohádky z černého lesa pro soubor Kašpárek Sokola Pražského získala Eva Matoušová, čestné uznání za příkladnou umě-



Pražský Tajtrlík pojedenačné

Ve Švehlově sokolovně v Praze Hostivaři se poslední březnový víkend odehrával již jedenáctý ročník přehlídky středočeských amatérských loutkářských souborů Pražský Tajtrlík. Pořadatel, loutkářský soubor Frydolín Sokol Hostivař, se sice tentokrát – zřejmě poprvé v historii této přehlídky – svým představením nezúčastnil, ale organizace se jako vždy zhostil na výbornou.



lecko-pedagogickou práci s divadelním souborem Kampak ZUŠ Štítného bylo uděleno Daně Bláhové. Cena za dramaturgicko-režijní počín v inscenaci Já nespím, Arieli divadelního souboru Oklikou byla udělena Haně Holubkové. Soubor Na Holou získal cenu Spolku loutkářů za inscenaci Tenkrát v Paříži. Další cena byla udělena Jakubovi Brunerovi za hlasový part Vodníka v pohádce O čem král doma nevěděl

souboru Kašpárek Sokola Pražského a Ludvíkovi „Říhovi“ Řeřichovi byla udělena cena za scénografii inscenace Tenkrát v Paříži souboru Na Holou. Zvláštní cena Pražský Tajtrlík byla tentokrát udělena organizátorům a celému realizačnímu týmu Pražského Tajtrlíka 2015 za úsměvné zvládnutí všech neočekávaných nástrah letošní přehlídky.

-red-

Rozloučení



Ve čtvrtek 19. března 2015 zemřel **bratr Jaroslav Čech**. Jarka Čech se celý život věnoval studenecké tělovýchově a sportu. Od

dětských let byl díky svému otci platným členem Sokola – nejprve jako cvičenec, brzy se stal cvičitelem i výborným hráčem volejbalového družstva, které patřilo mezi nejlepší v širokém okolí. Když bylo třeba mladým elánem doplnit funkce ve výboru T. J., ve volejbalovém svazu, v obecním zastupitelstvu, byl Jarka vždy ochoten pomoci.

Celá generace studeneckých cvičenců nezapomene na jeho obětavost při nácviku hromadných vystoupení a je mu vděčna za množství nezapomenutelných zážitků při společných cvičeních, která vyvrcholila v Praze na Strahově. Při návštěvě studenecké sokolovny vidíme obětavou práci našich předchůdců, kteří ji vybudovali. V čele té party v šedesátých letech stál opět Jarka Čech. Nové nadšení do společné práce přinesly změny v devadesátých letech. Jarka byl účastníkem velkého sokolského shromáždění v roce 1990, z kterého vzešlo obnovení České obce sokolské. A opět se hledali schopní činovníci – bratr Jaroslav Čech se stal starostou Sokola Studenec i starostou župy Krkonošské. V pozdějších letech jeho práci začaly omezovat zdravotní potíže a s aktivní prací v Sokole se bratr Čech rozloučil v roce 2007.

Studenecká veřejnost děkuje panu Jaroslavu Čechovi za práci, kterou pro ni vykonal.

*Výbor T. J. Sokol
Studenec*



Ve středu 1. dubna zemřel **bratr Ing. Jan Pilous**, starosta Sokola Praha Vršovice. Profesionální kariéra bratra Pilouse byla nerozlučně

spojena s Dopravním podnikem hl. města Prahy, kde působil jako vedoucí eskalátorové služby a dopravní náměstek ředitele podniku. Svoje zkušenosti zúročil ve funkcích Svazu podnikatelů a zaměstnavatelů v dopravě. Svůj soukromý život, krom jiného, zasvětil sjezdovému lyžování. Od útlého věku jako závodník, později se věnoval trenérské a funkcionářské činnosti a vše pod křídly sokolských myšlenek. Jeho poslední služba sokolskému hnutí byla ve funkci starosty T. J. Sokol Praha Vršovice, do níž byl, po několika funkčních obdobích, zvolen.

-red-

Blahopřání

Cvičitel a činovník Sokola Olomouc-Nové Sady **bratr Milan Frydecký** oslavil letos 10. dubna své 85. narozeniny.

Do Sokola ho přivedl jeho strýc – župní náčelník Rudolf Paňák, když mu byly tři roky a od té doby, pokud Sokol existoval, byl jeho členem. Od roku 1945 až do dneška je členem sokolské jednoty Olomouc-Nové Sady. Po celou dobu se věnoval sokolské všestrannosti, atletice, gymnastice a organizoval letní a zimní tábory. V roce 1948 reprezentoval naši župu jako dorostenec v braném závodě.

Tělovýchově zůstal věrný i ve svém povolání jako odborný učitel tělesné výchovy v kombinaci s českým jazykem a svou odborností uplatňoval i po stránce metodické a motivační. Dovedl mimořádně nadchnout mládež, měl výborné organizační schop-

nosti. Po obnovení Sokola v roce 1990 pracoval jako župní náčelník a vedoucí cvičitelského sboru mužů, byl členem předsednictva župy, člen náčelnictva župy a od roku 1998 až do roku 2013 starostou naší jednoty. Má velkou zásluhu o zdárné ukončení restitučního



spor a potom o dokončení opravy zničené sokolovny, která dnes patří mezi nejlépe vybavené a využívané v naší župě. Účastnil se všech tří sletů (od r. 1948) jako cvičitel, cvičenec a vedoucí župní výpravy. V roce 1992 byl jako cvičenec členem výpravy ČOS v Torontu.

Za svou celoživotní práci v tělovýchově obdržel řadu morálních ocenění – v roce 1993 Cenu fair play, v roce 1995 Čestné uznání hejtmána Olomouckého kraje, v roce 2000 stříbrnou medaili ČOS, v roce 2009 stříbrnou pamětní medaili ČOS ke 100. výročí M. Tyrše. Do dnešního dne pracuje v naší jednotě jako cvičitel a člen výboru.

Přejeme Ti upřímně, bratře Frydecký, do dalších let hodně zdraví, síly a chuti do další práce.

*Výbor T. J. Sokol
Olomouc-Nové Sady*

Česká obec sokolská / Vzdělavatelský odbor

Kulturní komise vzdělavatelského odboru

Tělocvičná jednota Sokol Lázně Toušeň

a Městys Lázně Toušeň si Vás dovolují pozvat na



IX. NÁRODNÍ PŘEHLÍDKU SOKOLSKÝCH DIVADEL

ve dnech 17., 18., 24., 25. a 26. dubna 2015
a 24. května 2015 v sokolovně v Lázních Toušeni

Muzeum Litovel,
Tělocvičná jednota Sokol Litovel
a Sokolská župa Olomoucká - Smrčková

pořádají výstavu



Sokolská organizace v proměnách času

u příležitosti

- 100. výročí prvního zákazu T.J. Sokol
- 80. výročí otevření litovelské Sokolovny
- 25. výročí novodobé historie T.J. Sokol



MUZEUM
LITOVEL

Otevřeno: středa - neděle 9 - 17 h.

Smyčková 795 • Litovel • tel.: 585 341 465 • www.muzeumlitovel.cz

Výstava bude otevřena od 29.4. do 19.7. 2015