Sokol Pražský Zpravodaj

Založen roku 1862

Raftování po Vltavě

Vodácký minitábor

FIBA U14 SUMMER SLAM 2015

Dětský den

Dvě česká esa mezi evropskou elitou

Nové webové stránky Sokola Pražského

Děti dětem

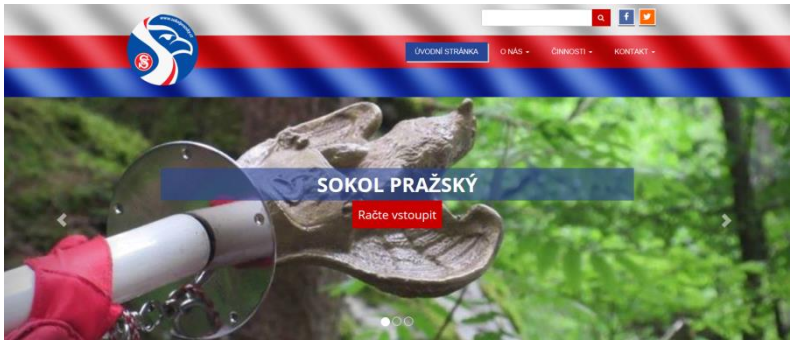
Obsah dubnového čísla:

NOVÝ WEB 2
RAFTOVÁNÍ PO VLTAVĚ 3
VODÁCKÝ MINITÁBOR R+D ODPOLEDNÍ „NA SÁZAVĚ V KÁCOVĚ“ 3
FIBA U14 SUMMER SLAM 2015 4
DĚTSKÝ DEN 7
PROČ JSME CVIČITELKAMI A CVIČITELI? 8
DVĚ ČESKÁ ESA MEZI EVROPSKOU ELITOU 8
KONEC SEZÓNY PRO U14 10
ČLÁNEK V ČASOPISE REFLEX O KATEŘINĚ TUČKOVÉ 11
NEPŘEHLÉDNĚTE - FOTOGRAFICKOU SOUTĚŽ 11
DĚTSKÁ PLAVBA 12
VÝROČÍ 13
HARMONOGRAM AKCÍ 13

Nový WEB

Milí čtenáři,

doufám, že jste si přes prázdniny odpočinuli a načerpali nové síly do nadcházejícího nového cvičebního roku. Pro cvičitele a trenéry to znamená opět hodiny strávené nad domácí přípravou ať již hodin cvičebních, nebo jiných našich sportovních, či společenských akcí. My jsme o prázdninách nezaháleli a připravili jsme pro Vás nový web. Je přehledný, výstižný a dostupný i ve Vašem mobilu. Zkrátka abyste měli „své“ informace stále při ruce. V současné době, než se podaří administrativně zajistit jeho zobrazení na původní adrese, jej naleznete na doméně: www.sokolprazsky.eu. Na naší původní adrese, tedy www.sokolprazsky.cz, by se měl objevit od října.



Vedoucí oddílů tímto vyzývám, aby se ujali „svých“ stránek a průběžně je aktualizovali tak, aby nejen naši členové byli informováni o dění v našich cvičebních jednotkách. Své příspěvky posílejte na email: jana.kepkova@sokolprazsky.cz.

Předem děkuji za Vaši součinnost při správě nového webu a přeji Vám pohodový podzim, strávený s naší jednotou.

Martina Schořová, starostka

Raftování po Vltavě

V pondělí 10. 6. bylo na loděnici Sokola Pražského rušněji, než je v tento den obvyklé. V rámci všestranného rozvoje, který v našem cvičení propagujeme, se oddíl žákyň odchýlil od tradičních činností v tělocvičně a vyrazil za nevšedním zážitkem na Vltavu. Skvělé zázemí nám znovu poskytla naše loděnice na Císařské louce, spolu s vedoucím turistických vodáků, Jiřím Kolářem. Děvčata byla rozdělena do dvou družstev na 2 plavidla, tedy rafty Colorado. Po přidělení ochranných vest a pádel jsme se vydali na lekci ovládání plavidel přímo na Vltavu. Na raftech byli vždy 2 – 3 dospělé osoby z řad cvičitelů i rodičů. Sluníčko se sice schovávalo, ale přesto na nás občas mile vykouklo. Dopluli jsme proti větru až k Vyšehradské skále, odkud skákal pověstný kůň Šemík. Pohoupali jsme se na vlnách parníků, které vozily turisty a honem zpátky, vylodit se. Na břehu nás totiž, kromě rodičů, čekaly i donesené špekáčky, klobásky, či hermelíny. Každému podle jeho chuti. Po jejich opečení na ohýnku a snědení se ještě děvčata vyřádila na přilehlém pozemku a hrazdě, kterou zde máme.

Ještě jednou moc děkujeme za obětavou pomoc Jirkovi Kolářovi!

Martina Schořová, za oddíl žákyň

Vodácký minitábor R+D odpolední „Na Sázavě v Kácově“

V pátek 10.7. za příznivého počasí se sjeli rodiče a děti do vodáckého tábora do Kácova na víkendové vodácké soustředění. Účast byla hojná. 11 statečných tatínků a maminek a k tomu 11 sokolíčků ve věku 2,5 - 8,5 let. Co nám vodácký tábor umožnil? I těm nejmenším dal možnost poznat nutnost disciplíny na vodě, spolupráci dospělých mezi sebou na řízení lodi a prohloubil jejich vztahy z celoročního cvičení. I když šlo jen o malé motivační ochutnání, věříme, že děti rády do kánoí a raftů příště sednou zase s nadšením a očima otevřenýma k pozorování přírody z netradičního úhlu pohledu.

Je radost ty malé poslouchat, jak se k tématu vody a tábornictví stále spokojeně vrací v nekončících otázkách: „A tati, proč ….?“

Petr Naske a Lukáš Pech

FIBA U14 SUMMER SLAM 2015

Sokolíci dobyli srdce Skotska, z turnaje FIBA Summer Slam 2015 přivezli pohár a medaile za první místo. Mladší žáci basketáci se na konci letošní úspěšné sezóny vydali vstříc zahraniční konfrontaci do Skotska a změřili síly s reprezentací Irska, Skotska a Walesu.

Čtvrtek 11. června Cesta proběhla bez větších problémů, lety byly příjemné a rychlé. Na letišti v Edinburgu nás čekal řidič s mikrobusem, který nás odvezl do našeho hotelu Holiday Inn v Stirlingu.

Pátek 12. Června

Vstávali jsme v 8:30, posnídali v hotelové restauraci a pak se nechali odvézt mikrobusem do města. Prohlídli jsme si místní hrad, hřbitov a historické centrum města. Po obědě jsme se chvilku koukli na holky z Olomouce, které se rozcvičovaly na zápas proti Dublinu. Po krátké pauze na hotelu nás čekal první zápas proti Severnímu Irsku.

Norh Ireland vs. T.J. Sokol Pražský 47 : 63 (10:7, 24:27, 38:47) Do zápasu jsme vstoupili hůře než soupeř. Irové nás překvapili aktivní hrou a větším důrazem v obraně 1 na 1. Naše útočná hra v úvodu zápasu dost vázla, nebyli jsme schopni kloudně ohrozit soupeřův koš. Zápas se odehrál ve velkém tempu, což nám svědčilo a postupně jsme soupeře začali přehrávat. Reprezentanti Severního Irska s námi drželi krok hlavně díky dobře hrajícímu nejmenšímu hráči na hřišti Fultonovi, který nám vstřelil celkem 16 bodů (z čehož dal 12 bodů stoprocentní střelbou za tři body, většinou v posledních vteřinách útoku). V zápase jsme protočili všechny hráče, žádný z nich svůj pobyt na hřišti neodfláknul, což mělo velký vliv na "zlomení" soupeře. Výhra z tohoto zápasu tak byla v našich rukách po zásluze. Body hráčů: Statis 11, Táda 10, Felix 7, Riči 7, Vojta 7, Abe 6, Mates B. 6, Adam 4, Ondra M. 4, Séba 1

Po zápase jsme se zúčastnili slavnostního zahájení, kde organizátoři zahráli státní hymny všech zúčastněných zemí, a jeden ze zahajovacích proslovů patřil kapitánovi skotské basketbalové reprezentace. Po zahájení jsme si dali večeři a ještě chvilku zůstali fandit olomouckým holkám, které si celkem jednoznačně poradily s reprezentací Skotska. Do postelí jsme se dostali celkem pozdě, protože kluci na hotelu poctivě procvičovali svou angličtinu při konverzaci s holkami z Dublinu.

Sobota 13. června

Druhý turnajový den nám opět začal bohatou snídaní (ovoce, jogurty, párky, míchaná vajíčka, sýry, broskvový kompot, muffiny a horké čokolády atd.), kluci si opět nandali neuvěřitelné množství jídla a to v různých kombinacích. Celé dopoledne jsme strávili v městském parku (Kings Park) a to v hlavně v jeho dětské části, kde se kluci opravdu vyblbli.

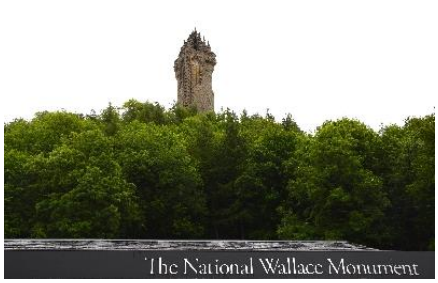
Wales vs. Sokol Pražský 31 : 79 (11:18, 20:38, 25:61) V prvním zápase druhého dne turnaje jsme se utkali s výběrem Walesu. Zápas se odehrál za výborné atmosféry. Walesští fanoušci dorazili na zápas ve velkém počtu a ze začátku zápasu o sobě dávali pořádně vědět. My jsme měli také dobrou diváckou podporu a to v podobě neúnavně fandících olomouckých holek. Začátek zápasu se nám nepovedl, trápili jsme se s proměňováním vyložených šancí a v obraně se zbytečně šetřili. V průběhu zápasu jsme náš herní projev začali zlepšovat, velký podíl na tom měl hlavně dobře hrající Riči. Naše hra byla kolektivní (zahráli si všichni hráči) a v dobrém tempu. Proto zprvu dobře namotivovaný soupeř začal odpadat a my zápas bez problémů dovedli do vítězného konce. Body střelců: Felix 12, Statis 12, Séba 10, Riči 7, Říša 7, Méďa 6, Abe 5, Hemi 5, Táda 5, Petr 4, Adam 4, Mates K.

Sokol Pražský vs. Scotland 76:74 (20:14, 35:34, 54:62). Druhý zápas dne proti "domácímu" skotskému výběru pro nás začal dobře. Prosazovali jsme se pohlednými kombinacemi nebo účinnou hrou 1 na 1. Soupeřův zone press jsme celkem snadno přehrávali a drželi se mírně ve vedení. Soupeř se nadechl k náporu těsně před koncem prvního poločasu úspěšnou trojkou Chrise Feeneye (4 úspěšné tříbodové střely z 5 pokusů). V druhém poločase se dostali Skoti do vedení hlavně díky úspěšným rychlým protiútokům neboli našim špatným návratům do obrany. V poslední čtvrtině jsme dostali soupeře pod tlak a bod po bodu ho stahovat. Naše zkoncentrovaná obrana byla nedobytná, vybojovali jsme spoustu míčů, o které jsme většinou hloupou chybou vzápětí přišli a do nezkoncentrované obrany pak dostali pár košů, které zapříčinily, že jsme soupeře už nestihli přehrát a prohráli o jediný koš. Body hráčů: Abe 15, Táda 12, Mates B. 12, Statis 10, Felix 8, Adam 7, Petr V. 6, Riči 2, Vojta 2

Prohra v tomto zápase neovlivnila naší zítřejší finálovou účast, ve které budeme mít možnost soupeři oplatit porážku. Finálový zápas Skotsko - Sokol Pražský odehrajeme v neděli 16:00, držte palce!!!

Neděle 14. června

Poslední turnajový den jsme začali krátkým střeleckým tréninkem. Po vydatné snídani jsme si zabalili a vyrazili po stopách skotské historie na monument Williama Wallace.



Scotland vs. Sokol Pražský 69 : 73 (21:17, 39:30, 57:45)

Poslední zápas turnaje byl opravdu vrcholem turnaje. Hrálo se před plnou halou fandících diváků, kteří mohli tleskat rychlému a tvrdému basketbalu. Začátek zápasu se nám nevyvedl, soupeř nás přehrával rychlými protiútoky a důrazem v soubojích 1 na 1. V poločase jsme prohrávali o 9 bodů a náš herní projev nebyl dobrý. Častokrát jsme se nechali nachytat do sítí zonpresové obrany a v postupném útoku hráli sice pěkně kombinačně, ale bez důrazu a přesnosti v zakončení. Naštěstí jsme se nevzdali a udrželi se soupeřem krok, i když dvanáctibodový náskok soupeře po třech čtvrtinách nevypadal moc optimisticky. Poslední čtvrtinu hry jsme ale jasně ovládli, soupeře jsme dostali pod velký tlak, uzavřeli naší obranu a vybojovali několik míčů. Taktovku našeho útočného snažení vzal do svých rukou

Mates B., který předvedl v koncovce výborný výkon a měl velký podíl na tom, že jsme nakonec soupeře přehráli o 4 body. Oplatili mu tak porážku z předchozího dne a získali tím pohár za první místo v turnaji FIBA U14 Summer Slam 2015.

Body hráčů: Táda 21, Abe 13, Mates B. 12, Říša G. 8, Riči 6, Felix 5, Vojta 4, Statis 4

Krom poháru a medailí si odvážíme i individuální ocenění. Táda a Statis byli zařazeni do All-Stars pětky turnaje a Táda navíc získal cenu pro nejužitečnějšího hráče turnaje - MVP.

Do Edinburghu jsme se přesunuli mikrobusem, ubytovali jsme se přímo v centru města v hostelu (West End Hotel). Ubytování má super atmosféru, hotel je pěkný s historickou výzdobou - bydlíme na osmnáctilůžkovém pokoji/tužíme partu:-)

Pondělí 15. června

Dnes jsme vstávali v 8 ráno. Hned po snídani vyrazili na prohlídku města. Naše první kroky směřovaly na hrad. Pod hradem se nás ujal česky mluvící "průvodce", přítel kamarádky trenérů, byl opravdu super. O městě toho věděl mnoho, hodně nám toho ukázal a odvyprávěl nám pár zajímavých příběhů. Dozvěděli jsme se například, kde straší, kde obživla popravená žena, kde psala Rowlingová Harryho Pottera a kde se sama od sebe otáčela socha psa. Oběd jsme dali v asijském stylu v restauraci typu "All you can eat". A odpoledne jsme strávili nakupováním, a kdo těmto aktivitám neholdoval, šel na ubytovnu dělat společnost olomouckým holkám:-))

Úterý 16. června

Poslední den ve Skotsku jsme strávili nákupy, oběd jsme si dali ve smyslu sponzorského sloganu na našich dresech "nejzte blbě". V restauraci Cosmo (All you can eat) si kluci mohli dát pizzu, těstoviny, různá masa, ale třeba i Sushi nebo zmrzlinu. Let z Edinburghu i z Franfurktu, kde jsme přestupovali, měl malé zpoždění, ale na šťastné shledání s rodiči v letištní pražské hale to vliv nemělo. Rodiče nám za úspěch nadšeně zatleskali a část potlesku věnovali i

trenérovi Matějovi a doprovázejícímu doktorovi panu Krystlíkovi za jejich originální oblečení do skotských kiltů.

Matěj Veselý, trenér U14

DĚTSKÝ DEN

V úterý 2. června předškolní děti se svými cvičitelkami oslavily MDD. Po obvyklém nástupu a pozdravu započala hodina během prostým i překážkovým, následovaly poskoky, cval stranou i drobné krůčky na procvičení kotníků.

Zdravotní cvičení na posílení a protažení určitých partií těla byla prokládána pinkáním i odbíjením nafouklých balonků. Po rozřazení do dvou družstev podle pokynů děti odešly ke kruhům, žebřinám a lavičkám.

Nakonec si děti zacvičily podle motivačních básniček u 7 stanovišť, kde plnily různé úkoly, např:

- pohybovaly se „sítí“ pavouka, kde se nesměly jako broučci nechat chytit.
- houpaly se na houpačce / kruzích až do „mráčků„
- kutálely míče po nakloněné rovině lavičky až k žebřinám, pak hodily míč cvičitelce a sklouzly se po další lavičce dolů za držení lana
- po lavičkách umístěných do kříže na jedné straně nalezly a pak se zhouply na druhou stranu a sešly, seběhly dolů
- věšely prádlo na šňůru
- a věnovaly se dalším kratochvílím.

Za splněné úkoly si děti mohly vybrat odměnu. Všechny pak při nástupu obdržely ještě balíček s malířským stojanem a plátnem, barvičkami a štětcem i mini pohádky. Dětem se netradiční pojetí cvičení velmi líbilo.

Helena Linhartová

Proč jsme cvičitelkami a cvičiteli?

Občas narazím na otázku nějakých nesokolů: Proč děláš cvičitelku? Je to moc času, málo peněz…. Já vím, proč jsem cvičitelkou✍ a tento, byť kratičký, e-mail od „našeho“ tatínka s Johankou to jasně vystihuje:

„Každopádně bych vám všem chtěl moc poděkovat za ten uplynulý rok v Sokole. Byla to pro mne úplně nová zkušenost a s Johankou jsme si to moc užili. Bylo to naprosto super! :) Jste hrozně šikovní :) Když nic v létě za akci nebude, tak se moc těšíme na začátek nové sokolské sezony! :D

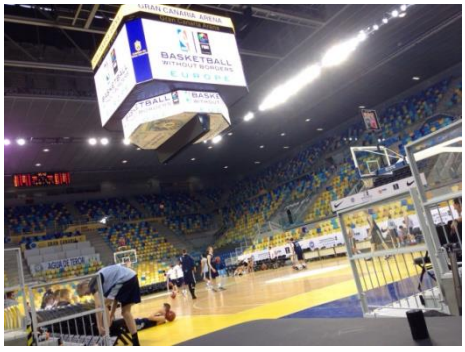
S pozdravem *Lukáš Pech“*

Markéta Stluková za RD odpolední

Dvě česká esa mezi evropskou elitou

Michael Hartig a Michal Kozák, dva nejtalentovanější hráči ročníku 1998 se zúčastnili prestižního kempu Basketball Without Borders, Europe 2015

Pouhých 50 basketbalistů ročníku 1998 z 27 zemí, z nichž dva byli Češi Michael Hartig a Michal Kozák, se mohlo zúčastnit 14. ročníku kempu Basketbal bez hranic, který společně pořádají pro nejtalentovanější hráče Evropy společně NBA a FIBA. Během čtyřdenního kempu v Las Palmas na Kanárských ostrovech se účastníkům naskytla jedinečná příležitost učit se přímo od hráčů NBA, legend a trenérů a poměřit síly s nejlepšími jedinci na svých postech v Evropě. Největšími hvězdami byli rozehrávač Minnesoty Ricky Rubio a střelec Charlotte Gerald Henderson.



Jejich poselství bylo jasné a jednoznačné: Zvykněte si tvrdě pracovat. „Jste tady proto, že máte nějaký cíl," řekl hráčům dvojnásobný mistr Evropy a stříbrný olympijský medailista Ricky Rubio. „Budete-li se chtít dostat na další úroveň, musíte tvrdě pracovat. Měli byste strávit čas v posilovně ne proto, že musíte, ale proto, že chcete. Od začátku jsem měl sen dostat se do NBA, ale věděl jsem, že budu muset pracovat tvrději než jiní kluci. Učte se tady od všech velkých trenérů co nejvíce při této nádherné příležitosti."

Michael Hartig ze Sokola Pražského a Michal Kozák z Loko Plzeň byli vybráni na základě svých vynikajících basketbalových dovedností a schopností. Co jim osobně kemp dal?

1. ***Když jsi se dozvěděl, jaké pozvání jsi obdržel, co tě úplně poprvé napadlo?***

MH: Proč zrovna já? Kdo mě vybral? Napadlo mě hodně otázek a zprvu jsem tomu vůbec nevěřil. Když mi to táta zavolal, tak jsem si řekl, že to bude asi nějaká chyba, že to poslali někomu jinému. Ale když mi to pak došlo, tak jsem se hodně těšil, ale stále jsem myslel na jednu otázku – budu jim vůbec rozumět?
MK: Byl jsem hodně nadšený a hlavně překvapený, vůbec jsem nic takového nečekal. Samozřejmě jsem se nemohl dočkat zahájení kempu.

2. ***Co jsi očekával od kempu?***

MH: Abych pravdu řekl, tak jsem vůbec netušil, do čeho jdu a co mám očekávat. Ale zajímalo mě, jak se popasuju s lidmi z ostatních zemí, které hrály Divizi A (Francie, Srbsko, Španělsko,…)

MK: Kemp jsem bral jako možné porovnání s hráči z ostatních zemí, bonusem bylo setkání s hráči a trenéry působící v NBA. Měli jsme možnost získávat informace o životě profesionálního hráče, což jsou skvělé zkušenosti.

3. ***Popiš svou cestu z pražského letiště Václava Havla až na místo setkání.***

MH: No už cesta na letiště byla pro mě poměrně zajímavá, protože se na silnici, kde se odbočuje na letiště, stala nehoda, tak jsem musel zhruba poslední kilometr doběhnout. Pak už vše probíhalo dle plánu, nasedli jsme do letadla. V Madridu, kde jsme přesedali, jsme čekali asi dvě hodiny, poté jsme letěli do Las Palmas. Na Kanárech na nás už čekali lidé z BWB campu a odvezli nás společně ještě s ostatními hráči na hotel.
MK: Cesta do Las Palmas s mezipřistáním ubíhala docela rychle, letěli jsme bussiness třídou jako jediní cestující v letadle, takže jsme tam měli určité soukromí a pohodu. Jen čekání na druhou část letu bylo zdlouhavé. Po příletu na Kanáry už na nás čekala skupinka pořadatelů (se všudy přítomnou ochrankou). Cesta na hotel nám zabrala necelých 20 minut a pak už přišel čas na odpočinek po dlouhé cestě.

4. ***Tvoje první dojmy z hotelu, haly, spoluhráčů, trenérů…***

MH: Na hotelu nelze nic vytknout, jak zázemí, tak i personál fungoval na jedničku a výborně se o nás starali. Hala, to bylo jiné kafe. Hala pro 12 000 lidí, něco nepopsatelného, škoda jen, že nebyla plná. To by byl teprve zážitek. První dojem ze spoluhráčů, proč jsou všichni tak hrozně vysocí? :DDD Trenéři byli hrozně milí, přátelští a namotivovaní – tuto energii pak vlastně přenesli na vás a vám se hned chtělo trénovat a makat na 100%.
MK: Nevěděl jsem, co mám od kempu očekávat. Proto mi pak přišlo všechno tak skvělé, měli jsme zázemí a podmínky jako hráči v NBA, organizace byla skvělá. V podstatě jsme dostali vše, co jsme mohli chtít. Hotel byl v klidné části města kousek od dálnice, takže tam byl klid. Hala byla od hotelu asi 25 minut cesty. Když jsme ji poprvé uviděli, ohromila nás. Je obrovská, do hlediště se vejde přes 10 000 lidí.

5. ***Jak ses cítil po prvním tréninku?***

MH: Kupodivu dost dobře, očekával jsem, že to bude horší. Myslel jsem, že mezi námi hráči bude větší rozdíl, ale všichni jsme byli vcelku na stejné úrovni.
MK: Před kempem jsem toho kvůli zranění moc neodtrénoval, proto byl první trénink z mé strany trochu nervózní. Rychle jsem se ale dostal do tempa a pak už jsem se cítil skvěle.

6. ***Zaznamenal jsi nějaké zásadní rozdíly mezi tebou a ostatními zahraničními hráči?***

MH: Možná tak jedině ve fyzickém fondu, na těch klucích totiž bylo jasně vidět, že už mají něco naposilováno.
MK: Největší rozdíly byly asi ve fyzické vyspělosti. Připadali jsme si někdy jako v jiné kategorii, většina hráčů vypadala mnohem starší. To bylo asi jediné, ve hře a jiných aktivitách jsme se ostatním podle mě vyrovnali.

7. ***Popiš prosím ve zkratce svůj denní program.***

MH: Ráno budíček 8:00-9:00, jak kdy. Poté snídaně, odjezd do haly. Trénink dle postu (rozehrávači, křídla, pivoti). Týmový trénink – nacvičování taktiky na zápasy (Byli jsme rozděleni do 4 týmů po 11 nebo 12 hráčích – Blazers, Pacers, Celtics a Pelicans. Poté oběd v hale a pak nás čekali zápasy, vždy jsme hráli 4 zápasy (1 zápas trval 16 minut hrubého času). Po zápasech jsme odjeli zpátky do hotelu, pak jsme šli buď na pláž, do kina nebo jsme měli volno. Na konci dne nás už čekala pouze večeře a spánek.

MK: Ráno jsme měli snídani v rozpětí asi dvou hodin, podle libosti jsme tak mohli vstát cca od 7:30 do 9:30. Následoval přesun do haly, kde jsme měli buď týmový trénink, nebo rozdělení podle postů. Obědvali jsme v hale,

potom se hrál určitý počet šestnáctiminutových zápasů mezi čtyřmi týmy. Večer jsme měli buď volno, nebo společný program (pláž, kino,...). Večerka byla ve 23:00.

8. ***Tvoje největší radost, nebo co tě potěšilo, nebo nej zážitek?***

MH: Když jsme si povídali s hráči, kteří hrají v NBA - Ricky Rubio, Gerald Henderson a další… **MK:** Nejlepší na turnaji bylo zjištění, že za ostatními hráči nezaostáváme. Super bylo i setkání a tréninky s hráči NBA.

9. ***Co si odvážíš z týdenního pobytu pozitivního i negativního (pokud bylo)?***

MH: Asi jenom pozitiva, skvělá zkušenost a příležitost se srovnat s ostatními evropskými hráči, také trénovat pod kouči a hráči z NBA.
MK: Mnoho skvělých zážitků, zkušenosti, nových sportovních kamarádů. Motivace pracovat dál a zůstat v evropské špičce.

10. ***Zhodnocení jedním slovem.***

MH: Jedním slovem to je opravdu těžké nějak zhodnotit. SUPER, BOMBA, FANTASTICKÁ ZKUŠENOST, ZÁŽITEK NA CELÝ ŽIVOT. Nelze to popsat pouze jedním slovem, prostě něco na co budu vzpomínat celý život.
MK: Bomba

Více informací na : http://www.nba.com/bwb/basketball_without_borders_europe_2015_06_04.html

Konec sezóny pro U14

Mladší žáci basketbalu Sokola Pražského se v úplném závěru sezóny zúčastnili společenské akce Jedličkova ústavu „Prázdniny na nečisto“, alias zahradní slavnost. Při této příležitosti slavnostně předali šek na 15 089 Kč, které získali ze sbírky „Děti dětem“ během dubnového mistrovství ČR v Sokole Pražském. Této akce jsme se účastnili již podruhé za sebou (jako Sokol potřetí) a byli jsme opět moc rádi, že jsme zároveň mohli předat nějaký finanční dar na podporu sportování handicapovaných sportovců. Kluci si opět mohli vyzkoušet některé disciplíny tělesně postižených. Opět byla možnost slalomu na invalidním vozíku, boccia, vrh koulí ze sedu, veslování na trenažéru či lukostřelbu. Na nedalekých vyšehradských hradbách probíhalo slaňování a různé lanové překážky.

Jsem moc rád, že jsme se mohli opět této akce zúčastnit a hlavně i nějakým způsobem pomoci lidem, kteří tu pomoc více potřebují a zároveň chtějí sportovat. Opět nešlo o žádné body, bloky, asistence, doskoky, ale spíše si uvědomit, jaký je neuvěřitelný dar být zdravý. Věřím, že kluci si odnesli stejně silné zážitky jako já.

Matěj Veselý, trenér U14

Článek v časopise REFLEX o Kateřině Tučkové

Vyšlo dne 18.6.2015 v časopise REFLEX, v příloze EXCELENT, název článku je Sportující spisovatelé, autorem je Kateřina Kadlecová, foto Roman Černý.

Do nádherné historické tělocvičny pražského Sokola v Žitné ulici chodí cvičit rovných osm let, týden co týden. Její druhé knihy *Vyhnání Gerty Schnirch* je k dnešnímu dni prodáno téměř padesát tisíc výtisků a zatím poslední román, *Žítkovské bohyně*, přesáhl stotisícovou hranici dávno před loňskými Vánocemi. Když se ovšem Kateřina Tučková stala sokolkou a naučila se „nejen pracovat se svým tělem, ale i s kolektivem, smyslu pro fair play i disciplíně“, psát ještě neuměla: „To až na gymnáziu a vysoké škole jsem podlehla večernímu společenskému životu a chodit do Sokola po letech přestala.“

Přičichla pak k běhu a aerobiku, ale po přestěhování do Prahy jí Sokol začal chybět, hlavně oblíbená hrazda, její závodní disciplína z časů docházky do Sokola v Kuřimi. Vrátila se tedy do tělocvičny – každé pondělí na dvě hodiny. „Od sedmi do osmi si dáváme jógu. Hrozně mě bolívají záda, když dva dny v kuse píšu – jakmile se dostanu do tvůrčího rauše, mám obličej nalepený na obrazovce počítače a páteř trpí, protahovací cviky jsou pro mě blahodárné. Pak následuje dvacetiminutová rozcvička pod vedením jiné cvičitelky a potom dojde na výkony na nářadí. Mám ráda ty legrační akce, kdy se s holkami vzájemně taháme nahoru na bradla o nestejně vysoké žerdi nebo na kruhy. Vzpíráme nahoru cizí těla a dole se pak chytáme – sport skutečně sbližuje!“ A kolik že gymnastek takto „vzpírá“? „Chodí nás nějakých šest osm ženských. A po cvičení pak všecky ty sesypané kalorie doplníme pivem o patro níž v café Sokolíček, kde probereme události minulého týdne.“

Autorka řady odborných publikací z oblasti výtvarného umění a kurátorka výstav s doktorátem z kunsthistorie je dnes zhruba na půli cesty k novému románu. „Mám hotový všechen výzkum a prochozené oblasti, kde se děj odehrává – opět se odvíjí od skutečných událostí naší historie. Letos bych to měla dopsat.“

NEPŘEHLÉDNĚTE - fotografickou soutěž

Již třetím rokem vyhlašuji soutěž o nejzajímavější fotku z vašich cest s logem Sokola Pražského. Posílejte vaše momentky, ať víme, kam až Sokol o prázdninách (nebo i mimo ně) doletěl… Můžete ji i doplnit krátkým textem, kde byla pořízena, případně jaká zajímavá historka je s ní spjata. Podmínkou pochopitelně je, aby její součástí bylo logo Sokola Pražského. Tu nejzajímavější opět oceníme drobným dárkem. Vámi zachycené okamžiky se SP zasílejte na email: jana.kepkova@sokolprazsky.cz do 30. 9. 2015.

Pro inspiraci přikládám dvě fotografie. Ta první byla pořízena v historickém Butrintu, což je nejjižnější bod Albánie. Mimochodem zcela neprávem obávané země, jevící se díky médiím spíše divočinou. Opak je však pravdou. Ta druhá byla pořízena, ještě o něco jižněji, a sice na pláži Marathias beach u Potamie, na řeckém ostrově Korfu. Pěkné vzpomínky na uplynulé léto všem našim členům přeje

Martina Schořová

Dětská plavba

Po loňské premiéře si letos v polovině června vodáci oddílu turistické kanoistiky Sokola Pražského zopakovali úspěšnou akci nazvanou Dětská plavba. A jak taková akce vypadá? To vezmete asi devět dětí či vnoučat, většinou předškoláků, k tomu přibalíte zhruba stejný počet opatrovatelů, většinou babiček a dědečků, k tomu jeden velký raft a čtyři malé, pak asi dvacet pádel, záchranné vesty pro děti, pumpy k raftům a několika auty to v pátek odpoledne dopravíte na chatu na Sázavu.

Tam to všechno vyložíte a po večeři, grilování a posezení u ohýnku dáte spát, částečně do chaty, částečně do stanů na zahradě.

No a v sobotu ráno se celá výprava přesune na start plavby k jezu do (města) Sázavy a zatímco řidiči odvážejí auta do cíle, ostatní nafukují plavidla a chystají vše k vyplutí. Pak přijde první šlajsna – pro některé děti úplně první v životě – a ta děti trochu pocáká, což je ve vedru docela příjemné.

Pak už ovšem začíná pro dospělé náročnější část plavby – pádlování po „volejích“. Svými malými pádlíčky pomáhaly i děti, byť ti nejmenší spíše brzdili než pádlovali. Vody moc neteklo a tak se všechny další jezy musely přenášet. Ale cestou byly příhodné občerstvovny s dětskými koutky a tak se nikdo nenudil. Asi v polovině sobotní plavby nás v jednom kempu zastihla bouřka s vydatným lijákem, který jsme přečkali pod slunečníky u bufetu. Tam na stole svůj polední spánek dokončila i dvouletá Viktorka, kterou tam přenesli z podlahy raftu, kam se předtím ke spánku uložila.

Po hodině plavby bez deště začala druhá bouřka, vylepšená ještě krupobitím. Naštěstí už to bylo v místě, kde čekalo auto a tak se do něj doslova nahromadilo sedm malých dětí a k tomu dva dospělí a ti odjeli do chaty se zahřát. My ostatní jsme v lijáku a otloukáni kroupami dopluli k chatě. Tam už bylo zatopeno a tak jsme si večer zvesela zazpívali při kytaře.

V neděli pak plavba pokračovala za pěkného počasí přes další jezy a voleje. Byla stejně jako v sobotu zpestřována koupáním a občerstvením u stánků na břehu. Děti ale nejvíc zaujal závod raftů s ondatrou, který skončil nerozhodně.

V cíli pod zříceninou hradu Zlenice jsme skončili plavbu a spokojeni s hezkými zážitky se vydali na cestu domů.

Jirka Kolář

Výročí

Krásné oslavy jubilea přejme všem níže uvedeným oslavencům☺

Červenec

75 let	20.7	Blechová Miloslava
60 let	4.7	Němec Martin
50 let	30.7	Musilová Ivana

Září

70 let	3.9.	Hojdar Josef
	11.9.	Důrasová Věra
	17.9.	Přikrylová Vlasta
65 let	19.9.	Vyhňák Lubomír
60 let	16.9.	Bubníková Helena
55 let	5.9.	Bláhová Alice
	20.9.	Tlustá Jana
50 let	16.9.	Philippe Jarmila

Srpen

85 let	5.8.	Myšičková Marie
	30.8.	Grödlová Drahomíra
80 let	3.8.	Fuksová Jiřina
75 let	10.8.	Šulcová Marie
	20.8.	Novotný Jaromír
70 let	15.8.	Kadlec Karel
60 let	10.8.	Fejková Vlasta
50 let	05.8.	Stöhr Jaroslav
94 let	11.8.	Kopecký Jiří

Harmonogram akcí

11. 9. 2015	Dny evropské kultury a Noc Sokoloven
12. – 13. 9.	2015 Tyršův Děčín
8. 10. 2015	Památný den Sokolstva
20. 2. 2016	Šibřinky

Pokud znáte někoho, kdo byl na sletě v Paříži v roce 1990, vyřiďte mu prosím, že 19. září od 10hod je v Tyršově domě schůzka pamětníků. Děkuji Evaldová

Voláme všechny fandy loutkového divadla, potřebujeme posilu. Kontaktujte prosím Dádu Evaldovou +číslo

Dny evropského dědictví

a Noc sokoloven

SOKOL PRAŽSKÝ

pátek 11. 9. 2015

Sokol Pražský zpřístupní své historické tělocvičny v rámci Dnů evropského dědictví v pátek 11. září 2015 od 12 do 18 hodin, poté bude do 23 hodin probíhat akce Noc sokoloven pod záštitou České obce sokolské. V 18 hod. se uskuteční představení loutkového divadla Sokolíček. Nejen zájemci o památky, ale i sportovci amatéři jsou zváni do sokolovny, jejíž základy položili Jindřich Fügner a Miroslav Tyrš v roce 1863. Budou se moci inspirovat jak zlepšit svou fyzickou kondici a zkusit si třeba trefit míčem do koše, zhoupnout na kruzích nebo srovnat záda u ribstolů.

Všem členům Sokola Pražského, zejména cvičitelkám, cvičitelům, trenérkám a trenérům!

Sokol Děčín se snaží založit novou tradici Tyršových oslav v jeho rodišti, podobnou setkáním v Oetzu, místě jeho skonu.

Před časem jsme se pokusili uspořádat tam dvoudenní zájezd, pro malý zájem však od něj bylo upuštěno.

Pro pořadatele by ovšem bylo velmi nemilé, pro nás neméně trapné, kdybychom se právě z jednoty, kterou Tyrš založil a osobně vedl, této akce nezúčastnili.

Navrhujeme tedy toto řešení:

Hlavní vzpomínkové akce se konají v neděli 13. září od 9 hodin. Z hlavního nádraží odjíždí rychlík do Děčína v 6.30, v Děčíně je v 7.58. Do Prahy je možný návrat některým z rychlíků mezi 17. a 19. hodinou. Tak bychom se stihli účastnit celého programu: v 9 hodin kladení věnců k soše Miroslava Tyrše, projevy a kulturní program a poté v 11.30 průvodu městem k Tyršovu rodnému domu s možností jeho prohlídky.

Dospěli jsme k názoru, že je povinností naší jednoty podpořit účastí našich členů dobrou snahu poměrně malé sokolské jednoty o důstojné oslavy výročí narození našeho zakladatele.

Vyzýváme proto všechny své členy k účasti na těchto oslavách. Přihlaste se pokud možno ještě do konce června, nejpozději však do 8. září na seznam v červených deskách na recepci nebo na adresu vzdelavatele@sokolprazsky.cz .

Děkujeme Vám za rozhodnutí reprezentovat Sokol Pražský.

Za vzdělavatelský odbor Sokola Pražského

Dagmar Evaldová a Jitka Křepelková

ZPRAVODAJ SOKOLA PRAŽSKÉHO

Občasník, vede redakční rada. Příspěvky shromažďují vzdělavatelé na adrese vzdelavatele@sokolprazsky.cz.