

SOKOL PRAŽSKÝ

Založen roku 1862

Zpravodaj



8. říjen, Památný den sokolstva



Zatím není uznaným památným dnem našeho státu, i když by mezi ně výrazně patřil. Sokolové byli mezi prvními, kdo byli po okupaci Československa v březnu 1939 připraveni k výraznému odporu v domácím odboji i účasti v zahraničních armádách. Proto ihned po nástupu do funkce říšského protektora R. Heydricha došlo v noci na 8. říjen 1941 k zatčení skoro všech sokolských činovníků od jednot po ústředí ČOS, pokud nebyli zatčeni už dříve. Celkem se z přibližně 12.000 členů Sokola pozatýkaných během válečných let nedožilo jejich konce téměř tři a půl tisíce. Skoro polovina z tohoto počtu skončila přímo na nacistických popravističích. Stačilo k tomu, že "organizovali na Táborsku Sokol a tím oslabovali obranu Třetí říše" jak stojí černé na bílém u jména mého táty a jeho dvou spolubratřích na listu z popravni knihy v berlínském vězení Ploetzensee. Tuto větu pokládám za nejvyšší poklonu sokolskému odboji. Připomeňte si ji, až půjdete kolem naší pietní stěny v koridoru sokolovny. Zavazuje nás všechny.



Obsah říjnového čísla:

8. ŘÍJEN, PAMÁTNÝ DEN SOKOLSTVA	1
PRAŽSKÝ ZÁVOD V ATLETICE	2
MEZINÁRODNÍ DEN JÓGY A MEDITACE JAKO KARTÁČEK NA MYSL.....	3
SOKOLSKÉ ÚSPĚCHY NA MISTROVSTVÍ REPUBLIKY V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE	5
VODÁCI SOKOLA PRAŽSKÉHO NA FRANCOUZSKÝCH ŘEKÁCH	6
SP V MNICHOVĚ - OKTOBERFEST TURNAJ.....	7
ZÁŘÍ MĚSÍC NÁBORŮ	9
KONCERT V BRNĚ A PLZNI	10
DNY EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ A NOC SOKOLOVEN V SOKOLE PRAŽSKÉM	11
VODÁCI NA CESTÁCH.....	12
SOKOLSKÉ PÍSNĚ.....	13
VÝROČÍ	14
HARMONOGRAM AKCÍ.....	14
SOKOL PRAŽSKÝ POPTÁVÁ ZÁJEM O POŘÁDÁNÍ ZIMNÍHO POBYTU V ITÁLII	15

Pražský závod v atletice



Dne 14. 6. 2015 se na stadionu Juliska konal Pražský závod v atletice "Memoriál Marie Kvapilové". Jako každým rokem se na tyto závody připravujeme a obsazujeme kategorii: rodiče+děti, předškolní děti a nejmladší žactvo. V 9 hodin začali bojovat ti nejmenší (hod do dálky, skok do dálky, běh). Aby byli motivováni, zasoutěžili si i rodiče (hod a skok). První boje pro Sokol Pražský dopadl výborně. Družstvo holčiček i družstvo kluků skončilo na 2. místě a Albert dokonce mezi jednotlivci vybojoval krásné 3. místo. Po vyhlášení už se začali zahřívát ostřílení závodníci (nejmladší žactvo). Ti už měli o jednu disciplínu více, a to běh na delší vzdálenost. Toto smíšené družstvo si také odneslo medaile, a to za 3. místo. Na závěr sportovního dne se pustili do boje ti prostřední (předškolní děti). Družstvo kluků i holek bojovalo ze všech sil. Na medajličky nedosáhli, za to šli domů s úsměvem a se spousty zážitků, a to je to nejkrásnější pro nás pro všechny.



Družstvo kluků i holek bojovalo ze všech sil. Na medajličky nedosáhli, za to šli domů s úsměvem a se spousty zážitků, a to je to nejkrásnější pro nás pro všechny.



cvičitelka a rodič v jednom Blanka Lochmanová

Mezinárodní den jógy a meditace jako kartáček na mysl

Vždy znovu se setkávám s faktem, že lidé, kteří přicházejí za jógou do tělocvičny, chtějí hlavně cvičit a moc nedají na řeči. To je v pořádku, vždyť i my, kdo předcvičujeme, se zcela ve shodě s běžnou terminologií sami nazýváme cvičitelé. Snad jenom tomu označení „trénér“ se bráníme; s tím je spojena představa tréninku pro výkon a soutěž nebo zápas. Tomu se nevěnujeme. Všichni v Sokole Pražském vědí, že oddíl jógy nevozí poháry z mistrovství. Takže ano, cvičitelé a cvičenci... je logické, že do sokolské tělocvičny chodíme na sobě zapracovat ve shodě s heslem „**V zdravém těle zdravý duch**“.

Než se nad tím zamyslíme, položím otázku: Víte, kdo byla Zdena Bronislawská-Deylová? - Tanečnice, choreografka, jogínka a básnířka. Podobně jako o něco později Milada Bartoňová, odjela na čas do Indie a stala se žačkou indického mistra jógy Satjánandy. Obě můžeme považovat za zakladatelské osobnosti jógy v Československu. Zatímco vynikající jogínku, učitelku jógy a vizionářku Miladu Bartoňovou (1917-2008, dožila se 91 let) jsem osobně nepoznal, měl jsem tu čest setkat se alespoň letmo s pozoruhodnou a vitální Zdenou

Bronislawskou (1928-2011, dožila se 83 let), autorkou dvou knih o józe, které publikovala ve slovenštině pod názvy „Joga, slnečná cesta ku krásě a zdraví“ a „Joga, svetlo poznania“. Díky společným známým se mi paní Zdenku podařilo pozvat do tehdy mnou pořádaného cyklu ukázek jógových osobností a cvičitelů na půdě naší jednoty. Dovolila mi laskavě podílet se na té předváděcí hodině recitací pásma připraveného z její sbírky *Appassionáta času*. Ale k věci:

Byla to právě Zdena Bronislawská, od koho jsem poprvé slyšel, že ne „V zdravém těle zdravý duch“, ale „**V zdravém duchu zdravé tělo.**“ Zkuste o tom popřemýšlet. Není to opravdu tak, že nejdříve potřebujete mít zdravý názor, zdravou životosprávu, zdravou snahu (např. odhodlání vyhnout se závislosti) a pak je přirozené, že se věnujete i sportovně kondičním nebo jógovým aktivitám? V nadsázce řečeno, pokud je vaší nejoblíbenější pohybovou aktivitou požívání krekrů při sledování hokejového zápasu v televizi, nemáte zdravou mysl a nebude mít ani zdravé tělo, protože nadváha ke zdraví rozhodně nepřispěje.

V indické tradici se za jógou nechodí do tělocvičny, ale do ášramu. Je to shromaždiště i útulek, kde vás mistr učí meditaci. V zenbuddhistické tradici se takové místo nazývá dožo. V našich poměrech se začínají objevovat tzv. „domy jógy“, ale navzdory lákavému označení nejde o obydlí mistra, kolem něhož se soustřeďují žáci, ale o střediska s výběrem kurzů různých cvičitelů. Tím se józe dostává rozšíření, ale i zploštění, dochází k mylnému ztotožnění jógy a zdravotního tělocviku na té mírné straně, nebo jógy a akrobacie na té drsnější straně.

A tady jsme u podstatné otázky. Je jóga cvičení nebo filozofie, sport, umění nebo věda? Máme mluvit o cvičiteli nebo učiteli jógy? Je „ve zdravém těle zdravý duch“ nebo „ve zdravém duchu zdravé tělo“ anebo půjdeme zlatou střední cestou a prohlásíme, že ideálem je **harmonie zdravé duše a zdravého těla**, jak bych to viděl já osobně? Je hathajóga, jóga tělesného cvičení, jedinou jógou, nebo jen pro Zápaďana nejnanejšeji



Jakub Brunner a Mgr. Libuše Simandlová

uchopitelnou jógou z nabídky např. jógy poznání, jógy nezištných dobrých skutků či jógy oddanosti vyššímu principu?

Dne 27. září roku 2014 předstoupil ministerský předseda Indické republiky, Narendra Modi, před 69. valné shromáždění OSN a navrhl vyhlásit 21. červen Mezinárodním dnem jógy a o 75 dní později byla rezoluce přijata podporou 177 zemí. Co světu sdělil premiér Indie, že přesvědčil zástupce tolika zemí? Právil: „Jóga je nedocenitelný dar starověké indické tradice. Jóga ztělesňuje jednotu mysli a těla, myšlenky a akce, sebekázně a naplnění, harmonie mezi lidmi a přírodou, celostní přístup ke zdraví a pohodě člověka. **Účelem jógy není samotné cvičení, ale jde o to vypěstovat si cit jednoty s námi samými.** To, že změním náš životní styl a vytvořím si uvědomění, nám může pomoci vypořádat se se změnou klimatu. Pracujme na tom přijetím Mezinárodního dne jógy.“ Ve shodě s tímto projevem připomněli i další indiští oficiální činníci včetně ministra zdravotnictví, že jóga je nejen prevencí proti nemocem a zlepšuje zdraví, ale současně osvobozuje člověka od stresu, pomáhá uklidnit mysl a navodit vnitřní mír (šánti). Je zřejmé, že čím více jednotlivců v každém národě dosáhne duševního míru, tím větší vliv to má na mír v celém světě. Dobře, to jsou všechno krásná a povzbuzující, ale hodně obecná slova. Jak to vypadá konkrétně. Jak a čím však uklidňujeme v józe mysl a osvobozujeme ji od neklidu? Jenom protažením se v ásanách – ve specifických tělesných polohách s výdrží? Zklidněným dechem? Relaxací? Abychom na tyto otázky správně odpověděli, pojďme deklarovat, že nebudu mluvit o evropské „fitcentrové“ józe, ale o józe klasické nebo integrální (všezahrnující). Klasická jóga má osm neoddělitelných součástí. Nebudu je teď vyjmenovávat, tu stupnici najdete v každé knize jógy. Jenom připomenu, že „ásana“, zvládnutá pozice těla, je až na třetím místě! Vše začíná morálními principy, instrukcemi, co dodržovat a čeho se vystríhat, jak si udržet tělesnou i duševní čistotu. Například zásada „Nekrást“ křesťanského desatera má jógového předchůdce v zásadě „astéja“ čili „nepřivlastňování si“ a dá se chápat i v širěji, třeba ve smyslu „nepřepínat, nekrást si z rezerv“. Důležitá je „sauča“, zásada tělesné i duševní čistoty. Kdo přijde do tělocvičny jen tak „zacvičit si“ jógu, a přitom mimo tělocvičnu si ničí tělesné zdraví nikotinem a alkoholem a psychické zdraví nepořádkem ve vztazích, je z hlediska klasické jógy nečistý a nedělá ve skutečnosti jógu, ale tzv. „ajógajógu“ čili jógu bez jógy, jógu nepravou...

Ten, kdo se řídí zdravým rozumem a zásadou uměřenosti, čistoty těla i mysli, může přistoupit k práci se svým tělem, dechem a myslí. V naší praxi jógy provozované v tělocvičnách jsme schopni víceméně dosahovat prvních tří až pěti stupňů osmistupňové jógy, s drobnými exkurzemi do vyšších sfér, ať v náznaku pro všechny (v jednotlivých hodinách) nebo důkladněji pro skutečné zájemce (na seminářích). Rádžajógou čili v překladu královskou nebo možná spíše mistrovskou jógou se totiž jóga stane až v okamžiku, kdy namísto těla začnete procvičovat mysl!

A blížíme se k závěru. Tři nejvyšší stupně můžeme zhruba nazvat **uměním meditace**. Meditace je ovšem téma samo pro sebe. Spokojme se dnes s takovým lidově pochopitelným příměrem. Český ezoterický hudebník, myslitel a organizátor Vlastimil Marek praví: „Každý používáme kartáček na šaty, na boty, na vlasy, na zuby. Už je nejvyšší čas začít používat kartáček na mysl – meditaci.“ A jeden ze soudobých tibetských mistrů žijících v emigraci, Akong Tulku Rinpoče, vysvětluje, že meditace – ponor do prostoru za myšlenky – nám pomáhá vytvořit prostor a čas, v němž poodstoupíme od svého ega a pochopíme jednotu všeho se vším.

Někdo jógu objeví v mladším věku a po každém přerušení pokračuje; mám vždy velkou radost z mladých maminek, které se vrátí po mateřské dovolené. Jiný k józe dospěje až časem, ve středním a vyšším věku, třeba touhou naučit se zvolnit a nespěchat. Jindy akutní potřebou napravit následky úrazu či najít lék na

nespavost atp. Někdo přichází, aby našel nový okruh známých. Někdo přichází hlavně za cvičením, jak jsem řekl v úvodu, jiný si nejvíce cení relaxačního odpočinku. A snad každý ocení pár zrnků moudrosti a vstřícných slov jako pohlázení navíc.

Těšíme se na vás v Scheinerově sále!

Jakub Brunner, vedoucí a cvičitel oddílu jógy, srpen 2015

Sokolské úspěchy na Mistrovství republiky v rychlostní kanoistice

Každý rok se během letních měsíců koná Mistrovství republiky v rychlostní kanoistice na krátkých tratích. Pro většinu našich závodníků je to vrcholný závod sezony. Příprava začíná už na podzim, kdy najíždíme velké množství kilometrů. V zimě běháme na lyžích, posilujeme, plaveme a běháme na suchu. Od jara už zejména jezdíme na vodě, běháme a posilujeme jen doplňkově.



V minulých letech došlo v našem oddílu ke generační výměně a dlouho se nám nedařilo zacelit mezeru po velmi úspěšné generaci našich závodníků, kteří vozili řadu medailí z každého mistrovství. Letos po velmi dobré přípravě jsme s napětím čekali, jak to dopadne a tajně snili medailový sen.

Po letech půstu jsme se konečně dočkali. V kategorii nejmladších benjamínků získal Jan Popelka dvě stříbrné medaile na tratích 500 m a 200 m. V kategorii žáků získali Lukáš Novotný a Dan Sedláček bronzovou medaili na trati 1000 m. A konečně v kategorii dorostenců získali po dlouhých letech Jan Blažíček a Filip Dvořák pro Sokol Pražský mistrovský titul na trati 1000 m! Dále jsme ještě získali řadu finálových umístění a jednou jsme byli jen několik setin od medaile. Nesmím také zapomenout na naše veterány. Otakara Ventu, který získal stříbrné medaile na tratích 200 a 500 m a nestárnoucího Karla Kadlece, který si odvezl z Račic bronzovou medaili na trati 500 m.

V poslední době se nám daří získávat nové členy, např. díky akcím jako Ratolest Fest a také díky dobré propagaci našeho oddílu od rodičů stávajících členů. Trošku nás mrzí, že nepřicházejí děti z našich řad, ze Sokola Pražského. Sokol má celou řadu zkušených cvičitelů, kteří pracují s dětmi a kteří by určitě poznali, kdo má předpoklady pro basketbal, kanoistiku, gymnastiku ... a mohli by doporučit děti do našich oddílů. Možná je to naše chyba, že jsme trošku stranou od sokolovny.

Na konci sezony nás ještě čeká mistrovství republiky v maratonu a pak zase všechno nanovo.

Na závěr bych chtěl poděkovat všem, kteří nám umožňují kvalitní přípravu v loděnici, v sokolovně a v neposlední řadě všem závodníkům za jejich výkony. Děkuji

Jiří Mládek

Vodáci Sokola Pražského na francouzských řekách

Koncem července se vypravila skupinka členů oddílu turistické kanoistiky na dvanáctidenní vodácký zájezd do Francie. Zájezd byl pořádán cestovní kanceláří a jelo se autobusem s vlekem lodí za ním. A jeli jsme odpočinkově na teplé letní řeky jižní Francie, které už jsme většinou znali z předchozích let.

První dva dny byla na programu plavba hlubokým kaňonem řeky Ardèche, mimo jiné i pod útvarem Pont d'Arc, což je něco jako obrovská Pravčická brána přes velkou řeku. V následujících dnech jsme pak splouvali další řeky jako například Gardon s třípatrovým akvaduktem Pont du Gard, který v římské době zásoboval vodou z dalekých hor město Nimes. Plavba to byla většinou pohodová pod pálicím sluncem, občas prokládaná koupáním v teplé vodě.



Pont d'Arc, přírodní brána na řece Ardèche

švýcarských hranic. Ta vyvěračka je místo, odkud se přímo ze skály valí řeka s dvojnásobným průtokem, než měla Sázava v letošním létě.

Ale nezapomněli jsme ani na kulturu, spočívající třeba v prohlídce měst Avignon s jeho slavným, písněmi opěvovaným mostem a Saintes Maries de la Mer na pobřeží Středozemního moře či řady historických kamenných městeček a vesnic na březích řek. Velkým zážitkem bylo i promítání monumentálních záběrů s motivy různých civilizací starověku na obří třípatrový most Pont du Gard.



Pont du Gard, akvadukt z římských dob přes řeku Gardon

Největším nebezpečím byli kromě občasných i náročnějších peřejí s kličkováním mezi vápencovými balvany francouzští „vodáci“, kteří své nepřevratitelné lodě hnali vpřed často bez schopnosti řídit směr plavby.

Pádlování po celkem pěti řekách jsme proložili i pěší turistikou - dobyli jsme vrchol nejvyšší hory Provence Mont Ventoux (1912 m n. m) a jiný den přes hory přešli k vyvěračce řeky Loue v pohoří Jura poblíž



Jirka Kolář

SP v Mnichově - Oktoberfest turnaj, NBA talent č.1

V německém Mnichově probíhala další část předsezónní přípravy pro Kadety a Juniory. Oba týmy společně vyrazily na turnaj, kterého se účastnily nejen týmy německé NBBL a JBBL, ale i výběr středních škol kalifornského San Diega - Balboa City School. Právě v jeho řadách nastoupil i Deandre Ayton, který je predikován jak jeden z top 5ti hráčů na draftu NBA 2017.



JUNIOŘI

Ještě než mnichovský turnaj v sobotu začal, utkali se sokolští junioři s Balboa City School. Tým ze San Diega měl původně zavítat i do Prahy do Sokola, ale kvůli zkrácenému programu musel tuto část své evropské cesty zrušit.

Balboa City School vs. Sokol Pražský 80:65 (21:15, 47:29, 61:43)

Pozdní večerní zápas proti talentovanému soupeři nám příliš nevyšel. Po vyrovnané první čtvrtině, zařadili hráči ze San Diega vyšší rychlostní stupeň a nátlakovou hrou v obraně nás dostali do značných problémů. Velkým faktorem byl samozřejmě i 212 cm vysoký Ayton, který naprosto dominoval pod oběma koši a zakončení z podkoše vyžadovalo velkou kuráž a chytrost. Do druhého poločasu jsme se otřepali a dokázali jsme s hráči Balboa City School držet krok, ale na snížení našeho dvacetibodového deficitu jsme neměli. Pouze střelbou z dlouhé vzdálenosti se utkání otočit nedalo. Bodový deficit jsme tak upravili až ve chvíli, kdy se prostor pod košem otevřel po vystřídání Aytona a my jsme mohli trochu volněji dýchat.



Utkaní s Balboa City School, bylo velmi zajímavou a prospěšnou zkušeností, před samotným turnajem Oktoberfest 2015. Můžete shlédnout i highlight video Deandre Aytona. Že nejde o náhodné kousky, se přesvědčili i naši borci, kteří podobné akce sledovali live ze střídačky i z palubovky...

(o: <https://youtu.be/T01ko3TvvMA>;
<https://youtu.be/nVo6RgZ9-tk>.

Samotný turnaj Oktoberfest, kterého se účastnilo v

kategorii Juniorů celkem 7 týmů, jsme zahájili proti německému Kapfenbergu.

Sokol Pražský vs. Bulls Kapfenberg 87 : 74 (23:14, 41:34, 67:54)

V utkání se nám dařilo od prvních minut a velmi týmový výkon na útočné polovině jsme dokázali předvádět v průběhu celého utkání. Slabší byla naše hra v obraně. Opakovaně jsme chybovali v některých situacích a navíc jsme posbírali spoustu faulů. Na německé poměry výborní rozhodčí byli velmi přísní hlavně k nadměrnému kontaktu s útočnickem rukama. I tak jsme v průběhu utkání drželi cca 10ti bodové vedení při kompletní rotaci všech 12ti hráčů.

International Basket Academy Munchen vs. Sokol Pražský 84 : 56 (20:16, 37:28, 65:38)

Druhé sobotní utkání proti domácí basketbalové akademii IBAM (International Basketball Academy Munchen) bylo pro nás pro všechny velkou zkušeností a zážitkem. Čekal nás velmi kvalitní tým s atletickými hráči na všech postech a pak taky jeden velmi zvláštní rozhodčí. První poločas byl vyrovnaný i přes výrazný nepoměr odpískaných a neodpískaných faulů. Ještě ve 12. minutě jsme prohrávali o pouhé 4 body s poměrem faulů 13:3 v náš neprospěch. I přesto jsme dokázali držet krok jak herně tak bodově a ještě jsme se dokázali vyrovnat se spoustou neodpískaných faulů. Do konce poločasu ovšem domácí přeci jen odskočili do 9ti bodového vedení (asi i díky 29 stříleným TH za prvních 20 minut). Naše odhodlání uspět to před začátkem druhé půle spíše umocnilo. Ještě 6 minut druhé půle jsme tak bojovali proti 6ti o zvrát v utkání. Pak však domácí trefili 2 rychlé trojky, jejich vedení se přiblížilo 20ti bodům a to nás definitivně zlomilo. Přestože jsme nepřestali bojovat, o výsledku utkání bylo rozhodnuto. Domácí (s výraznou podporou jednoho z rozhodčích) potvrdili svoji kvalitu. Bodový rozdíl ovšem nevyovídá námi předváděné hře (hlavně v prvních 25 minutách).

Sokol Pražský vs. Nürnberg BC 68 : 65 (25:13, 31:36, 48:55)

Třetí utkání v turnaji o celkové třetí místo jsme sehráli s NBC Nürnberg. Z naší strany asi nejlepší utkání v Mnichově. Jedinou šmouhou na utkání byla druhá čtvrtina, kdy hráči NBC naprosto dominovali a naše 12ti bodové vedení z první čtvrtky dokázali nejen smazat, ale otočit v 5ti bodové vedení pro svůj tým. Naše chytrá hra v druhé půli ovšem znamenala pomalý obrát a v 33. minutě jsme šli opět do vedení. Na hřišti se potkaly dva velmi odlišné herní styly. Fyzicky velmi dobře disponovaní hráči Nürnberku nás přehrávali ve fyzických soubojích ve vnitřním prostoru a na doskoku. My jsme naopak předváděli týmovou souhrou s basketbalovou chytrostí a v osobních soubojích jsme soupeři nedali naprosto nic zadarmo. V závěrečných minutách jsme zvládli několikrát po sobě zastavit útočné snahy hráčů NBC a rozhodli jsme tak o těsném vítězství.

KADETI

Turnaj Oktoberfest 2015 v Mnichově začal pro kadety pátečním utkáním mimo program turnaje s domácím JAHN München.

JAHN München - SP 72:74

Po 6-ti hodinové cestě nám nevyšel začátek utkání. Ihned jsme nabrali desetibodové manko a tahali za kratší konec. Do poločasu jsme se dostali do tempa a soupeře jsme fyzicky přehrávali. V druhém poločase nám dělal největší problémy pivot soupeře, který měl každý míč pod oběma koši. I přesto jsme agresivní obranou nutili soupeře k chybám a zakončovali z jednoduchých pozic, až utkání dospělo do dramatické koncovky, ve které jsme měli spíše štěstí. V sobotu jsme již vstoupili do turnaje dvěma zápasy ve skupině. Narazili jsme na BBC Bayreuth a Crailsheim.

BBC Bayreuth - SP 43:73

První utkání ve skupině a nervózní vstup. Ve druhé čtvrtině jsme předváděli opravdu skvělou práci na obranné polovině a lehce přecházeli do protiútočení. Z toho bylo poločasové vedení 41:16. Ve zbytku utkání jsme lehce polevili, možná i z důvodu šetření sil na další utkání.

Crailsheim - SP 43:101

Soupeř složen hlavně z mladších hráčů sice bojoval, ale rychlost a agresivita byla na naší straně. Utkání nás nijak neprověřilo. Díky vítězství ve skupině jsme postoupili do finálové skupiny. V ní jsme se setkali s dalším domácím týmem s mnichovskou akademií IBAM a Ratiopharm ULM.

IBAM - SP 67:61

Celé utkání jsme vedli. Soupeř velmi agresivně bránil a v útoku spoléhal pouze na jediného hráče, který trefil každou těžkou střelu v zápase. Díky tomu nás čekala další dramatická koncovka s mnichovským týmem. Tentokrát jsme tolik štěstí neměli a hloupými ztrátami jsme soupeři vítězství darovali.



Ratiopharm ULM - SP 43:63

Soupeř disponoval velmi vysokým a šikovným pivotem, který si s námi dělal, co chtěl. Proto jsme se snažili soupeře přitlačit. V prvním poločase se nám to vůbec nedařilo a soupeř lehce skóroval a odskočil ve skóre. Až po třiceti minutách sokoláci pochopili, co a jak a soupeře jsme zmáčkli a rozdíl ve skóre stáhli na 8 bodů. Tím, že jsme hráli již druhé utkání v řadě, nám již nezbyvaly síly na další boj a soupeř v klidu dokráčel k vítězství. Tři dny v Mnichově nás posunuly nejenom herně, ale i psychicky. Hráči si snad uvědomili, kde je tlačí bota, a v tréninku se pokusíme vše vyladit na extraligovou sezónu.

...opět míříme vysoko....

Září měsíc náborů



Během září jsme se zúčastnili třech velkých náborových akcí (Sportáček, Vitalsport a Zažij Nusle jinak), kde si příchozí děti mohly vyzkoušet něco z našeho tréninku a okusit kouzlo a radost z toho, když dají svůj první koš. Děti si u nás mohly projít několik stanovišť. Vyzkoušely si samozřejmě hod na koš, který byl snížený tak, aby mohl být každý úspěšný bez rozdílu věku. Dále si děti

zkusily hod na cíl, slalom s kutálením míčů a překážkovou dráhu. Všichni se výborně bavili a odnesli si spoustu skvělých zážitků. Na všech akcích nám

prošlo rukama několik stovek dětí a několik z nich se již zařadilo do naší basketbalové rodiny na stálo.

Pokud si chceš i Ty vyzkoušet s námi basketbalový trénink či trénink pohybové školky nebo pokud máš někoho známého, kdo by měl zájem o sportování v jednom z nejúspěšnějších mládežnických klubů v republice, tak neváhej a doraž do Sokola v Žitné ulici. Máme stálý nábor kluků ročníků 2004-2010. Pro bližší info kontaktujte Martina Jindru na telefonu 777944706 nebo emailu sokolprazsky-basket@seznam.cz.



Koncert v Brně a Plzni

My, co máme v oblibě hromadné skladby, co tolik milujeme propojení pohybu s hudbou, tu zvláštní poezii, si nedáme pokoj ani mezi dvěma slety. Sice máme vždycky dojem, že příště už nic nebude, protože umřeme, ale zatím to pořád funguje.

Také vloni na podzim se skupina odvážných žen Sokola pražského z oddílu všestrannosti, posílena spřátelenými sestrami z okolních jednot, pustila do přípravy strhující skladby Jariny Žitné s prostým názvem KONCERT. Ne příliš jednoduchý nácvik poháněla vidina



vrcholného vystoupení na akci Sokolské Brno 2015 (5. – 7. 6.) a snad i v Plzni (27. 6. 2015), kde Slet sokolů tvořil součást Plzeňských slavností pohybu, a ty zase probíhaly v rámci celoročního panování Plzně jako hlavního města evropské kultury.

Naše „malá“ skupinka (36 sester) se tedy jednou týdně po několik měsíců lopotila pod vedením Alice Bláhové a jejích pomocnic Renaty Plzákové a Markéty Stlukové. Ale cvičitelských srazů se zúčastnily aktivně i další sestry a radou byla vždy nápomocna zkušená Albína Bedrníčková.

Skladba cvičenky uchvátila svou dynamikou, moderním pojetím s prvky tance a především gejzírem populárních operních a jiných klasických melodií. Nedávno jsem v kostele sv. Barbory v Manětíně, kde se konal 8. týden barokního festivalu, slyšela Händelovo oratorium Mesiáš, a hned se mi vybavily počáteční i závěrečné takty naší skladby. A koho by nedojala Óda na radost z Beethovenovy 9. symfonie, kdo by nebyl nadšen tóny Verdiho Trubadúra a kdo by se nechtěl vlnit v rytmu Bizetovy Carmen či znovu prožít lásku s Faustem a Markétkou.

V Brně jsme strávily 2 tropické dny. Dlouhý průvod městem byl zrušen, a tak naštěstí nikdo nezkolaboval. Poznaly jsme nejen stadion Sokola Brno a brněnské pamětihodnosti, ale také koupaliště Riviéra, kde jsme se mohly zchladit a odpočinout si. Ubytování i stravování bylo zajištěno. Plzeň jsme si vychutnaly z výše věže chrámu sv. Bartoloměje, ještě než jsme svoji skladbu předvedly v kryté hale (Home Monitoring Aréna). Plzeň nás oslnila spoustou simultánně se konajících akcí.

Na Brno i Plzeň budeme dlouho vzpomínat a těšit se na další podobná setkání.

Daniela Fochová

Dny evropského dědictví a noc sokoloven v Sokole Pražském 11. 9. 2015

Po jednorozhodnutí přestávce jsme se rozhodli připojit se zpřístupněním naší historické sokolovny ke Dnům evropského dědictví, tentokrát mimořádně ve všední den. Prvotním důvodem byl fakt, že na tento den vyhlásila akci Noc sokoloven Česká obec sokolská. Spojili jsme proto obě akce časově rozdělené na jeden termín, čímž bylo páteční odpoledne a večer do pozdní hodiny. I pro nás to byl tak trochu pokus, s jakým zájmem se setkáme v tak nezvyklém termínu. Výsledkem bylo velké oboustranné překvapení. Počet návštěvníků byl srovnatelný s předchozími lety. Nepřicházely sice davy, ale jednotlivci nebo menší skupiny.



První návštěvnice přišla přesně v pravé poledne, kdy jsme právě dokončili poslední přípravy. Těmi byly dvě výstavy sletových cvičebních úborů z poválečného období, zejména XII. - XV. všesokolského sletu a pohlednice z V. - XI. všesokolského sletu. Samozřejmě byla vystavena i kopie prvního Mánesova praporu. Na sloupoví Fügnerova sálu byly ještě fotokopie vstupenek na šibřinky Sokola Pražského od té první z roku 1865, až k roku 1948.



Průvodci byli členové vzdělavatelského odboru a „osvědčení“ členové a členky Sokola Pražského, večer i starostka. Návštěvníkům jsme se věnovali individuálně a bez výjimek jsme se setkali s mimořádným zájmem, všichni o průvodní slova stáli, poslouchali a neváhali se ptát.

A to překvapení? Návštěvníci byli často i z blízkého okolí a do té doby neměli tušení, co se za zdmi historické budovy v Sokolské a obytné budovy v Žitné skrývá. Většinou vyjadřovali úžas. Obdiv sklízely nejen historické tělocvičny, zejména Fügnerův sál jako celek, Preislerova a Ženiškova luneta a vyšívaná kopie Mánesova praporu, ale i moderní velký míčový sál. Zázitky byly navíc umocněné skutečností, že prohlídka se konala za plného provozu sokolovny. Všichni trenéři a cvičitelé projevili plné pochopení pro akci, takže postupně návštěvníci viděli na vlastní oči tréninky různých basketbalových oddílů, moderní gymnastiky i sportovního rokenrolu.



Třešničkou na dortu pak byla prohlídka loutkového divadla Kašpárek, večer i zhlédnutí představení. Překvapením pro nás byl ten zájem, že všichni přišli proto, že se chtěli něco dovědět, nejen podívat. Svou spokojenost dávali na vědomí slovně i písemně do knihy návštěv. Všichni viděli víc, než očekávali! Bohužel, noční akce už tak nezaujala, návštěvníků bylo minimum, ani k zájmu o vyzkoušení si své vlastní kondice nedošlo, přestože

jste na to byli připraveni i s nářadím.

Pro nás se ukázala potřeba zamýšlení se o možnostech další propagace, abychom překonali hendikep existence sokolovny na křižovatce nejživějších pražských dopravních tepen bez možnosti parkování.

Rozhodně o tom přemýšlet budeme, a nejen přemýšlet. A už teď se těšíme na příští návštěvníky Dnů evropského dědictví, při kterých určitě využijeme všech zkušeností z posledních období ve prospěch spokojenosti všech. Věříme, že přibude i aktivních sportovců.

Jitka Křepelková

Vodáci na cestách

Vodáci oddílu turistické kanoistiky Sokola Pražského mají ve svém programu kromě pádlování po řekách a potocích různé obtížnosti i pěší turistiku. Poté co obešli v letech 2000 až 2010 Českou republiku, bylo třeba najít nové téma a to se našlo a bylo pro vodáky typické. Nový cyklus turistických pochodů se jmenuje „Od pramenů“ a protože těch pramenů řek, říček a potoků je u nás nespočítaně, tak i ten cyklus může být téměř nekonečný.



V letošním roce máme v programu kromě několika drobnějších akcí i tři řeky se jmény začínajícími písmenem L: Loděnici, Litavku a Lužnici. Říčku Loděnici (zvanou též Kačák) máme rozdělenou na dvě části. Horní úsek do obce Loděnice jsme poznali v březnu, na jeho dolní část z Loděnice k Berounce přes Solvayovy lomy se teprve chystáme. Kolem říčky Litavky z Jinců do Lochovic s výstupem ke Smaragdovému jezírku v Brdech jsme šli v dubnu. Hlavní turistickou akcí z tohoto cyklu bylo ale třídní putování v

srpnu kolem Lužnice na Třeboňsku.

První den jsme vyšli z Majdaleny kolem krásných rybníků s historickými názvy jako Starý Kanclíř, Výtopa, Žofinka nebo Starý Hospodář, přešli jsme Novou řeku i Starou řeku a došli do Třeboně, kde jsme se pokochali krásami města, prošli se po hrázi rybníka Svět a s davy turistů ochutnali místní pivo na terase pivovaru. Druhý den jsme pokračovali z Třeboně podél Zlaté stoky k rybníku Rožmberk a po jeho dva kilometry dlouhé hrázi do obce Lužnice a třetí dne pak dál kolem řeky



Lužnice do Vlkova. Cestou jsme procházeli kolem rybníků s poetickými názvy jako Potěšil, Klec, Překvapil, Víra, Láska, Naděje či Rod – ten poslední s významnou ptačí rezervací. Počasí nám přálo - bylo slunečno a naštěstí jsme se vyhnuli letos obvyklým teplotním extrémům. Kolem řek vedla i část turistické akce v Putimi a okolí, kam nás pozvala naše členka, která je potomkem slavného putimského sedláka Cimbury. Kromě toho, že jsme šli kolem řek Blanice a Otavy z Putimi do Písku, jsme navštívili i řadu míst, o kterých se zpívá v písních: Tálinský rybník, Maletice, Putimskou bránu a třeba i rybník Řežabinec, což je také významná ptačí rezervace. A aby bylo na co vzpomínat, tak jsme i chodili ve stopách slavné cesty dobrého vojáka Josefa Švejka a vyfotili se s jeho novou sochou, stojící poblíž filmové strážnice v Putimi.

Jirka Kolář

Sokolské písně

HOJ VZHŮRU, PEŠTRÝ SOKOLE

hudba Antonín Brotaň • slova J. V. Sládek

6

Pochodem

1. Hoj, vzhů-ru, peštrý so - ko - le, hěj, vzhůru na svou
stráž, nad nej-vyš-ší hor vr - cho - le, ó let, co sí - ly
máš! Jen dál, jen dál, jen výš, jen výš, až nad o-bla-ků lem, až
od hor k horám u - vi - díš tu ce - lou čes - kou zem.

2. Máš ocelové perutě a ocelový spár,
a v dol jak hledíš napnutě, máš v oku blesku žár.
Jen dál a dál, jen výš a výš, hle lovce, čhraň se, chraň!
Čím v letu výš, tím bude spíš ti k smíchu jeho zbraň!

3. A co to jásá po kraji, ty Sokolíku můj?
To tisícové dívají se vzhůru na let tvůj.
Jen dál a dál, jen výš a výš, tys naší síly vzor,
a ty své mety doletíš i každé bouři vzdor.

4. Hoj, vzhůru, český Sokole, až v bouřných mraků lem,
ať s vichrem vidí v zápole tě celá česká zem!
Jen dál, jen dál, jen výš a výš; a střež nám prapor náš!
Tvá perut mávej nahoře a dole naše paž!

JDOU SOKOLSKÉ ŠIKY, JDOU

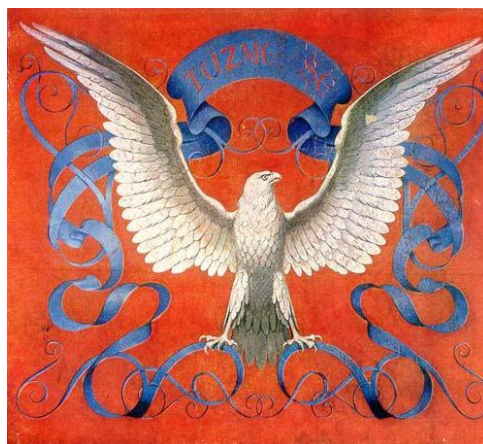
hudba František Kmoch • slova K. Legr

12

Tempo di marcia

1. Jdou so - kol - ské ši - ky, jdou, —
pra - por jim vlá nad hla - vou. — Ru - do -
- bi - lý pra - po - re náš, čes - kou sí - lu
ty zna - me - náš, vláj a duj! vláj a duj!
Do - ne - se - me svar - ně k cí - li pra - por
svůj, svorně k cí - li, do - ne - se - me svar - ně k cí -
- li pra - por - svůj! —

2. Mocně ať vlá víš a víš,
nikdy se neskloní níž,
bude vláti nade sborem
bouřných mraků hrdým vzdorem, kupředu!
Kupředu!
Pro vítězství za praporem, kupředu za praporem,
pro vítězství za praporem, kupředu.



Výročí

Krásné oslavy jubilea přejme všem níže uvedeným oslavencům☺

Říjen

94 let	31.10.	Seidlová Marie
91 let	28.10.	Hroudová Milena
90 let	28.10.	Štěrbáčková Dagmar
80 let	08.10.	Hrychová Věra
75 let	24.10.	Svobodová Jana
75 let	28.10.	Minaříková Jitka
70 let	25.10.	Ferdan Jan
65 let	05.10.	Kratochvílová Daniela
60 let	11.10.	Barešová Eva



Harmonogram akcí

- 8. 10. 2015 Památný den Sokolstva
- 28. 10. 2015 Návštěva sokolských hrobů (koná se 27. 10. 2015, sraz v 16.00 u vchodu do olšanských hřbitov)
- 20. 2. 2016 Šibřinky (Téma: *Máme rádi zvířata*)



Voláme všechny fandý loutkového divadla, potřebujeme posilu. Kontaktujte prosím Dádu Evaldovou - kontakt: 733 323 320.



Sokol Pražský poptává zájem o pořádání zimního pobytu v Itálii, v době jarních prázdnin Prahy 1 – 5 (27. 2. – 5. 3. 2016)

Tentokrát by se jelo do italského střediska Monte Bondone. Z Prahy je to 725 kilometrů a kromě posledních 15 kilometrů se jede stále po dálnici.

Poloha:

Monte Bondone - lokalita Vason, centrum Vasonu - 300 m, skiareál Monte Bondone - 150 m (z toho 100 m přejezdem na lyžích mimo sjezdovku); ubytovací komplex je tvořen 17 obytnými bloky a 1 centrálním blokem se zázemím, které vzájemně nejsou propojeny vnitřními chodbami; udané vzdálenosti se vztahují k bloku nejbližšímu, od kterého blok nejvzdálenější leží cca 200 m. Nadmořská výška 1184 - 2090 m, sjezdové tratě 22 km, běžecké tratě 37 km, 2x Snowpark.

Vybavenost a služby:

Recepce , velká lobby / společenská místnost, restaurace / pizzerie / bar /, 3x až 6x týdně diskotéka, společenská místnost s TV sat., videem a DVD, dětský koutek, animační programy, úschovna lyží, výtah (jen v bloku centrálním a ve 2 obytných), vyhrazené parkoviště (počet míst omezen; další parkování v rámci areálu residence i mimo).

Služby za příplatek:

Bazén 12 x 5 m s lehátky, sauna, biliár, stolní tenis, stolní fotbal internet point, wi-fi připojení k internetu ve většině společných prostor, videohry, krytá parkovací stání.

Popis apartmánů a cena za ubytování dle výběru apartmánu na 7 nocí v termínu 27. 2. – 5. 3. 2016, při objednání do 29. 9. 2015 je sleva 6%, do 28. 10. 2015 je sleva 3 %.

- Mono 2 - 20 m² - obývací pokoj s manželskou postelí, samostatná kuchyňka, sociální zařízení; apartmány jsou situovány v podkroví. Cena za osobu 8 190,-Kč (2 osoby v apartmá).
- Mono 4 - 30 m² - obývací pokoj se 2 samostatnými lůžky a částečně oddělenou manželskou postelí, samostatná kuchyňka či kuchyňský kout v rámci obývacího pokoje, sociální zařízení, balkon. Cena za osobu 7 090,- Kč (4 osoby v apartmá), cena za osobu 9 990,- Kč (2 osoby v apartmá), cena za osobu 8 090,- Kč (3 osoby v apartmá).
- Bilo 4 - 34 m² - 1 ložnice s manželskou postelí oddělená od obývacího pokoje dřevěnou stěnou, obývací pokoj se 2 samostatnými lůžky, samostatná kuchyňka či kuchyňský kout v rámci obývacího pokoje, sociální zařízení, malá komora, balkon. Cena za osobu 7 490,- Kč (4 osoby v apartmá), cena za osobu 10 690,- Kč (2 osoby v apartmá), cena za osobu 8 590,- Kč (3 osoby v apartmá).
- Trilo 6 - 42 m² - typ A: 1 ložnice s manželskou postelí, 1 malá ložnice s palandou, obývací pokoj se 2 samostatnými lůžky, samostatná kuchyňka, sociální zařízení, velký balkon; typ B: 1 ložnice s manželskou postelí a případně 1 přistýlkou, 1 menší ložnice s palandou, 1 malá ložnice s 1



samostatným lůžkem, obývací pokoj s kuchyňským koutem, sociální zařízení, balkon. Cena za osobu 6 790,- Kč (6 osob v apartmá)cena za osobu 7 990,- Kč (4 osoby v apartmá), cena za osobu 7 290,- Kč (5 osob v apartmá).

Cena zahrnuje:

- Ubytování na 7 nocí
- Skipas na 6 dní
- Spotřeby vody, elektřiny a plynu
- Závěrečný úklid

Sleva pro nelyžaře a děti do 8 let je 3 600,- Kč.

Cena nezahrnuje:

Pobytovou taxu (cca 0,7 EUR za osobu nad 14 let) pojištění dopravu (předpokládá se individuální, v případě početného zájmu možno poplatit autobus)

Záloha ve výši 4000,- Kč/os bude v případě zájmu a tedy uskutečnění zájezdu vybírána do 28. 10. 2015.

Doplatek by se vybíral do 20. 1. 2015. V případě zájmu si vyzvedněte „návratku“ na recepci SP a vyplněnou jí dejte zpět nejpozději do 10. 10. 2015.

Martina Schořová



ZPRAVODAJ SOKOLA PRAŽSKÉHO

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