



Zpravodaj

SOKOLA PRAŽSKÉHO

vzdelavatele@sokolprazsky.cz

www.sokolprazsky.cz/o-nas/zpravodaj

INFORMACE Z VALNÉ HROMADY DELEGÁTŮ TĚLOCVIČNÉ JEDNOTY SOKOL PRAŽSKÝ

Konané dne 30. března 2023 ve Fügnerově sále sokolovny

Omlouváme se našim čtenářům, pokud v textu zpráv nepoznáte za pouhými iniciálami konkrétní osobu. Dodržujeme směrnici GDPR a tento člen SP nepodepsal souhlas se zveřejněním svého jména.

Obsah:

- | | |
|--|---|
| 1. Zpráva starostky Sokola Pražského | 6. Zpráva o činnosti oddílu basketbalu |
| 2. Zpráva náčelnice odboru všestrannosti - ženské složky | 7. Zpráva o činnosti oddílu moderní gymnastiky |
| 3. Zpráva náčelníka odboru všestrannosti - mužské složky | 8. Zpráva o činnosti oddílu rychlostní kanoistiky |
| 4. Zpráva o činnosti vzdělavatelského odboru | 9. Zpráva o činnosti oddílu turistické kanoistiky |
| 5. Zpráva o činnosti oddílu akrobatického rokenrolu | 10. Zpráva o činnosti oddílu jógy |
| | 11. Plán činnosti na rok 2023 |
| | 12. Usnesení Valné hromady T. J. Sokol Pražský |

Zpráva starostky Sokola Pražského

Milé sestry, milí bratři, vážení hosté,

loňský rok se nesl ve znamení oslav 160. výročí založení Sokola a tedy naší jednoty. Shodou okolností byl uplynulý rok spjatý zároveň s kulatými výročími našich zakladatelů - s dvoustým výročím narození br. Jindřicha Fügnera a stodevadesátým výročím narození br. Miroslava Tyrše. Počtem let existence našeho Sokola jsme se nechali inspirovat k částce věnované chystanému XVII. všesokolskému sletu a za každý rok našeho života jsme na slet přispěli částkou 1000 Kč, což ve výsledku čítalo dar ve výši 160 000 Kč. Jen pro Vaši představu: rozpočet příštího sletu je 100 milionů korun.

K našemu významnému výročí jsme začali připravovat publikaci, která je věnována zejména naší činnosti v uplynulém desetiletí a plyne tak navazuje na publikaci vydanou k 150. výročí založení Sokola Pražského. Doufala jsem, že si ji na dnešní valné hromadě nadělíme jako

dárek, ale ještě v těchto dnech probíhají poslední opravy. Ráda bych zde poděkovala Jitce Křepelkové, Pavlu Žofkovi a Tomáši Kešnerovi za to, kolik svého času naši publikaci věnují. Nicméně věřím, že v nejbližších dnech již půjde do tisku a doufám, že se do ní doma se zájmem začtete. Kromě publikace jsme připravili venkovní výstavu, která byla v loňském roce prezentována od 1. října do 13. listopadu na náměstí Míru v Praze 2. Výstava se setkala s velkým úspěchem a dokonce máme zpětnou vazbu na to, že byla pro mnohé nové členy inspirací, jak naložit nejen se svým volným časem, ale i svých blízkých. Znovu bych zde ráda poděkovala všem, kteří se na ní podíleli, tedy těm, kteří dodali podklady a pochopitelně Tereze Adamovské, člence našeho oddílu rychlostní kanoistiky, která naše podklady krásně zpracovala. Domnívám se, že panely byly opravdu vydařené a jak jste si jistě všimli, byly po výstavě umístěny různě po sokolovně a tak se z nich můžeme radovat i nadále.

Pomyslným zlatým hřebem oslav pak byla slavnostní akademie, která se uskutečnila v den, kdy končila naše výstava - tedy 13. 11. 2022. Příprava této slavnosti si vyžádala mnoho sil nejen těch, kteří celou akci organizovali, ale i vystupujících. Dovolte mi tady vyslovit veřejně ocenění Mirkovi Vránovi, který se podílel organizačně nejen na této akci, ale je zpravidla hlavním organizátorem, nebo alespoň jedním z hlavních všech významných akcí, které v Sokole Pražském chystáme. Ať jsou to šibřinky, ať je to mikulášská nadílka, ať je to šplh schodištěm - Memoriál Bedřicha Lováka - možná jste si všimli zcela nenápadného doplnění terče pod schodištěm, kam byl nyní doplněn název memoriálu - u všeho Mírek je.

Po covidovém přerušení jsme opět navázali na každoroční tradici dětského karnevalu a šibřinek. Tentokrát v rázu „Svět muzikálů“.

Členskou základnu se daří navyšovat, v uplynulém roce jsme evi-



dovali o téměř 200 členů více, než v tom předchozím, a sice 952.

Podstatně zábavnější událostí, než jsou statistiky, je vyhlášení nejlepších sportovců. A tak se na ně pojďme společně podívat. Za akrobatický rokenrol byli v loňském roce nejúspěšnější taneční páry Lukáš Sláma a Petra Vanišová, kteří zvítězili na MČR, dále byli 5. na ME a stejné umístění si vytancovali i na MS. Na světovém poháru pak vybojovali 3. místo. Další úspěšnou dvojicí byli Richard Zadák a Valerie Horská. Ti vybojovali na MČR 2. místo, na ME 13. místo, na MS skončili 16. a ve světovém poháru se umístili na 6. místě. Za oddíl basketbalu to byli pod vedením trenérů Milana Voračky, Matěje Veselého a Filipa Staniszewskiho Jakub Křišťan - reprezentant ČR na ME U16, Petr Štoviček - reprezentant ČR na ME U18, družstvo U14, mistři republiky. Do vyhlášené nejlepší pětky hráčů na MČR, zvané „All Stars“ se loni v kategorii U17 úspěšně zařadil i náš E. H. Za rychlostní kanoistiku se blýskli Jáchym Staněk, který v Českém poháru benjamínků získal zlatou a stříbrnou medaili a také Matyáš Jelen, který se v pohárových závodech umisťoval v první pětině startovního pole jeho velice početně obsazené věkové kategorie a jeho nejlepší výsledek bylo 8. místo na Mistrovství ČR. Z veteránů mi pak dovolte zde vyzdvihnout jedno první a dvakrát druhé místo na MČR,

4x první místo a 1x druhé místo na Mistrovství světa dračích lodí – to vše v podání Otakara Venty a 1x třetí místo na MČR vybojované Martinem Hájkem. Za všestrannost se v pražských přeborech v kategorii Nejmladší žactvo narozené 2015 umístil Daniel Argirov na 1. místě v jednotlivcích v míčovém trojboji a na 2. místě v jednotlivcích na atletických závodech. V kategorii Rodiče a děti rok nar. 2018 se umístil Štěpán Šejtka na 1. místě v jednotlivcích v míčovém trojboji a na 2. místě v družstvech na atletických závodech. V soutěži seniorů „Nesed' doma v papučích“ vybojovala 3. místo naše vzdělavatelka Eva Barešová. Děkuji všem oceněným za příkladnou reprezentaci naší jednoty!

Chci také poděkovat Jakubu Kološovi, který se zasloužil o tombolu na šibřinkách, kdy se mu podařilo zajistit neuvěřitelných 250 výherních cen. To určitě stojí za potlesk nás všech!

Dostali jsme se do období vysokých plateb za plyn, elektřinu i vodu. Prosim, buďte ohleduplní a pokud můžete, zhasínejte, kde se zbytečně svítí, dovírejte vodovodní kohoutky.

Čeká nás náročný rok, na podzim začnou nácvičky na XVII. všesokolský slet. Já věřím, že mnozí z vás budou u toho. Zvu tímto všechny z vás, i ty, kteří dosud nestáli na sletové značce, přidejte se k nám. Všesokolský slet není jen záležitostí všestrannosti, může nacvičovat kdokoli z naší jednoty. Slet není zpravidla o výkonu sportovním ve smyslu kondice, ale

spíše přesnosti pohybu a paměti, vědět jak jdou pohyby za sebou a jaký přesun, na kterou značku nás čeká. Je to zase jiný úhel pohledu na sport. Jistě by se mnohým z vás rozšířily vaše schopnosti a navíc jde i o setkávání - setkávání sokolů z celé České republiky i ze zahraničí, kteří se jinak nevidí. Je o nových přátelstvích, která jsou často na celý život. Přidejte se k nám! Koncem února jsme vydali Zpravodaj Sokola Pražského – mimořádné číslo, které se věnuje náboru cvičenců. Prolistujte jej, třeba vás nějaká skladba zaujme a pak se neváhejte přihlásit.

V závěru chci říci, že jsem moc ráda, že letos konečně zase po covidové odmlce uslyšíme jednotlivé zprávy z oddílů. Děkuji všem Vám, kteří jste byli ochotni po téměř dvouletém lenošení a užívání si vlastního volna ve svůj prospěch se znovu vrátit do našich řad a i nadále plnit svoji veřejně prospěšnou funkci a věnujete se kondici druhých ať už dětem, mládeži, nebo těm nejstarším z nás.

Děkuji za pozornost!

Martina Schořová, starostka

Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2022 – ženské složky

Oddíl seniorů

Byl to rok tápání. Bylo po covidu, i když ne úplně, cvičenky, které chodily pravidelně a ve velkém počtu (131), neměly odvahu chodit do kolektivu. Dříve nás bylo v hodině 60 až 70, nyní kolem 20. Postupně nás přibývalo.

Naše ženy jsou velmi aktivní a jakmile se jedná o nějaké vystoupení, okamžitě naskočí a za vedení Alice Bláhové vždy nacvičí nějakou scénku, a to vždy s úspěchem. Šibřinek, které se konaly 25. 3. 2022 se samozřejmě se svou skladbou Zpívání v dešti zúčastnily. Také se skladbou Reminiscence předvedly na Sokolgyemu v Brně a v Pardubicích. Také vystoupily na naší Akademii v počtu cca 14 cvičenek. A naše cvičitelka Anička Poustecká nacvičila při hudbě také moc hezkou skladbu s overbaly pro 15 cvičenek.

Musíme se pochlubit, že s námi cvičí také dva muži. Oslavili jsme a dárek předaly naší nejstarší cvičence Vlastě Ctiborové, které je úctyhodných 96 let a stále dobře cvičí. Jako každý rok přispíváme na charitu, a to v rámci Adventních koncertů ČT. Letos jsme vybrali 3200 Kč. Na akci pořádanou Danou Absolonovou „Nechci sedět doma v papučích“ přišlo soutěžit 9 našich cvičenek a jedna se umístila na bedně.

Mám radost, že máme dvě výborné cvičitelky Zdeny Pavlasovou a Aničku Pousteckou.

Marie Šulcová, vedoucí oddílu

Oddíl žen

Cvičíme tradičně každé pondělí a středu od 20.00 hodin. V pondělních hodinách se po rozcvičce věnujeme cvičení na nářadí. Ceníme si toho, že jsme vytvořily jedno z mála míst, kde si mohou na nářadí zacvičit i dospělé ženy, které ho mají rády, ale nemají zájem závodit. Sehraný tým cvičitelek nám dodává sebevědomí a pocit jistoty díky poskytované záchraně a dopomoci.

V červnu jsme jedno setkání uskutečnily v loděnici Sokola Pražského. Ač to do poslední chvíle nevypadalo, nakonec nám vyšlo báječně počasí. Společně jsem zvládly výpravu na několika raftech po Vltavě a užily jsme si večerní posezení u ohně.

13. listopadu probíhala slavnostní akademie ke 160. výročí založení Sokola. V programu s dalšími oddíly jsme předvedly skoky na trampolíně.

V samostatném vystoupení jsme se pak pochlubily vlastní skladbou, která obsahovala i náročnější akrobatické prvky. Bylo obrovským úspěchem, že si dvacet cvičenek našlo mezi všemi povinnostmi, často náročnou prací a péčí o rodinu čas na pravidelný nácvik. Nacvičovaly jsme pilně dva měsíce a odměnou nám bylo nejen vydařené vystoupení s pořádným potleskem, ale i ještě užší stmelení naší party. Věkových rozptýl cvičenek byl opravdu úctyhodný – nejmladší 25, nejstarší 73 let.

Občas se nám podaří vyrazit společně i za kulturou, letos jsme třeba na podzim zavítaly do kina na film Il Boemo. Nejčastější kulturní akcí je ovšem každotýdenní návštěva hospody po cvičení, kdy si konečně stihneme trochu popovídat. Scházejí se u nás ženy nejrůznějších profesí a je velmi ozdravné bavit se o všem možném i o věcech, se kterými by se každá z nás ve své kulturní bublině nesetkala. Pomáháme si, smějeme se vlastním nedostatkům a je nám dobře. Naše účast je hojná (35 platících členek) a pravidelná a všechny si tento čas pro sebe hýčkáme.

Jana Plachká, vedoucí oddílu

Oddíl aerobiku

Cvičitelky - Macková Martina, Brychtová Marta, Fousová Romana, Kohoutková Daniela, Nováková Helena, Smrčková Iva, Macková Eliška.

Rok 2022 byl pro náš oddíl rokem změn, posunů, nových vizí a velkých radostí.

Přešly jsme z (administrativně zbytečně náročné) formy vstupních permanentek na klasickou formu placení příspěvků. A velmi si tento počin pochvalujeme. My cvičitelky neztrácíme drahocenný čas podepisováním permanentek. Naopak, ušetřený čas můžeme - do poslední minutky - věnovat tolik důležitému závěrečnému protažení, prodýchání a zklidnění na konci hodiny.

Hned od začátku února začal náš nácvik na šibřinky 2022, kde jsme

ztvárnily skupinu hippies z muzikálu Mamma Mia, na skladbu Honey, Honey. Byla to „lívivka“, krásně se nám cvičilo, bylo nás 24, zkrátka fajn...

Samy jsme si vyrobily zvonové kalhoty z krepových papírů a několik z nás se oblečením přetvřilo (na vystoupení) do mužských těl. Legrace byla nejen v tělocvičně, ale i v Sokolíčku - bistro - při tvorbě masek.

Tím, že jsme propojené se všemi cvičenkami emailem, mohly jsme si dát sraz i o prázdninách!!! A to na akci Venkovní hra Putování Prahou - trasa Sokol. Dne 11. července 2022 se sešla skvělá skupina deseti žen, která od nejstarší sokolovny (tedy naší), kde měla sraz, ušla přes 9 km. Trasa vedla k největší sokolovně, na Vinohradech, přes Sokol Vyšehrad, Albertov a zpět. Cestou se plnily úkoly, odpovídalo se na dotazy. Tématy byl Jindřich Fügner, Miroslav Tyrš a další významní sokolové např. generál Alois Eliáš. Dozvěděly jsme se, co měl se Sokolem společného Josef Mánes, jak Sokolu přál prezident T. G. Masaryk i jak sokolové pomáhali své zemi v odboji a na co upomíná Památný den sokolstva. Na poslední zastávce u pomníku Karoliny Světlé na Karlově náměstí jsme odpovídaly na otázky, jak vznikl ženský Sokol. Za správné odpovědi jsme sbíraly body a odeslaly je do velké soutěže. Bylo to moc fajn. Domů jsme šly „učabrtané“.

Od září došlo v našem oddíle ke změnám v úpravě rozvrhu a s tím také spojeném přijetí nových cvičitelek. Přivítaly jsme mezi sebe Danielu Kohoutkovou (která se vrátila po mateřské dovolené) a novou mladou cvičitelku Elišku Mackovou. Naopak rozloučily jsme se po dlouholeté cvičitelské práci se sestrou Klárou Malínkovou, která v našem oddíle byla od jeho založení až do současnosti. Kláře proto moc a moc děkuji nejen za dlouhodobé aktivity, ale také proto, že oddíl pomáhala rozjet...

Několik cvičenek našeho oddílu se zúčastnilo vystoupení ke 160 letům založení SP. A to nejen ve skladbě oddílu žen, ale také jako součást živého řetězu, který symbolizoval všechny věkové kategorie cvičenců a cvičitelů.

Akademii jsme si všichni krásně užili a velkou radost jsme měli z nových úborů.

Náš oddíl měl k prosinci 2022 celkem 69 členek, z toho 7 cvičitelek. Tento stav považuji za skvělý! Protože po době, kdy se nesmělo cvičit (z důvodu covidu) a lidé často (kvůli podnikovým změnám) upadali do apatie, nebyli schopni měnit svoje rodinné rituály, nezbývala energie ... přesto k nám do Sokola - do našeho oddílu - ženy cestu našly. Jsem za to vděčná. A se mnou celý sbor cvičitelek. Potvrzuji, že nám to doslova přineslo energii, radost a chuť do cvičení, do příprav hodin pro cvičenky.

A zde chci moc a moc poděkovat vedení Sokola Pražského za to, že jsme dostaly nové náčiní, že jsme si mohly rozšířit a navýšit množství pomůcek ke cvičení. Je to nejen praktické a efektivní, ale naše hodiny jsou - díky tomu - také krásné, barevné, moderní a cool. Přijďte se podívat!

Martina Macková, vedoucí oddílu

Oddíl žákyň

Cvičitelky - Martina Schořová, Hana Blažková, Jana Plachká, Jana Povondrová, Petr Schoř a Dana Berková (Sokol Hlubočepy).

Oddíl žákyň pokračoval ve své činnosti konečně bez přerušování a vládních nařízení. Děvčata se vrátila k pravidelnému cvičení v pondělí a ve středu od 18 do 19 hodin v historickém sále Sokola Pražského, v cel-

kovém počtu 17 dívek. Některé žákyň se zúčastnily dětského karnevalu, pořádaného v sobotu 26. 3., na posledy pod taktovkou Luboše Votroubka. V našem oddíle je i výherkyně vzdělavateli vyhlášené soutěže v kreslení ve své kategorii. V pondělí 27. 6. 2022 jsme si naši hodinu užily na Císařské louce, v loděnici Sokola Pražského. Procvičily jsme ovládnání raftu na Vltavě a na závěr i s rodiči a sourozenci opekli, co si kdo přinesl. Rok 2022 byl výjimečný tím, že jsme slavili 160. výročí založení naší jednoty a oslavy vyvrcholily slavnostní akademií, které se z našeho oddílu zúčastnilo osm žákyň. Nácvik na akademii a vlastní vystoupení pomohlo rychle začlenit nové členky do oddílu.

V závěru roku jsme Mikuláše s čerty a andělem přivítaly nejen cvičením a šplhem na tyči, ale i hrou na klarinet jedné z členek našeho oddílu, která tak doprovodila zpěv ostatních děvčat.

Děkuji všem cvičitelkám i cvičiteli za jejich pomoc v oddíle, bez které by se naše činnost neobešla.

Martina Schořová, vedoucí oddílu

Oddíl rodiče a děti - odpolední

Cvičení jsme začali hned 5. 1. 2022, (od ledna do března jsme však pilně neustále vyplňovaly formuláře o očkování proti Covidu) a nepřetržitě cvičili až do konce května 2x týdně a to v pondělí a ve středu od 17 do 18 hodin a zapsáno bylo 42 párů a 9 jednotlivců nejmladšího žactva, převážně starší sourozenci.

Vedoucí oddílu byla ses. Růžena Brožová, její zástupkyně ses. Markéta Stluková, v březnu ses. Brožová vedoucí funkci předala ses. Stlukové, její zástupkyně se stala ses. Karhanová. Dále byl cvičitelský sbor ve složení - Diana Argirova, Eva Barešová, Blanka Blandová, Nikola Hrbáčková, Lenka Karhanová, Hana Mokříšová, Renata Plzánková, Blanka Lochmanová, Jana Tétauerová a Karel Hübner - dlouhodobě nemocen.

Cvičební hodina měla vždy tři části. Rozcvičku s různým náčiním a s hudbou a říkankami, cvičení na nářadí, základy akrobacie, posilování, orientace v prostoru, míčové dovednosti, nácvik na závody v atletice a míčovém trojboji. Na závěr hodiny rituální Zajíček a Knedlíci a tanečky se zpěvem a hudbou.

Průměrná účast v hodině R+D - odpolední byla 12 párů a 5 jednotlivců, většinou chodí pouze 1x týdně.

Akce v průběhu roku:

LEDEN

Ses. Tétauerová dokončila II. cvičitelskou třídu v gymnastice.

BŘEZEN

V březnu jsme strávili pod vedením ses. Blandové krásný týden s lyžemi na Šumavě. 16 dětí a 12 rodičů a 4 instruktory. Zúčastnili jsme se tradičního karnevalu SP pod vedením ses. Smrčkové v počtu 75 dětí, 5 cvičitelek. 16. 3. jsme navštívili divadélko.

DUBEN

Zpívání Čížečku, čížečku jsme zakončili konzumací makových koláčků - 18 párů. Čarodějnický rej v hodině si užilo 40 párů.

KVĚTEN

Den dětí v loděnici SP, hry a jízda na raftech, opékání buřtů se povedlo. Účast 35 párů a 6 cvičitelů. Br. Karel Hübner nám přišel opéct buřtíky. Děkujeme hlavně vodákům za vstřícnost. Opět proběhlo víkendové cyklosoustředění cvičitelek v Sokole Kardašově Řečici.

ČERVEN

12. 6. proběhly atletické závody a máme 4x druhé místo!!!

ČERVENEC

Soutěže SP Na vlastní pohon se letos zúčastnila tři družstva: Krásnonožky se krásně umístily na 2. místě, Rych-



lonožky na 3. místě, poslední Medvědi jsou však v nejnižší věkové kategorii 6 a 5 let.

SRPEN

Vodácký víkendový minitábor na Sázavě v Českém Šternberku – 29 R+D pod vedením ses. Karhanové a Stlukové.

ZÁŘÍ

Víkendové cyklosoustředění cvičitelů v sokole Hodonín.

ŘÍJEN

Zahájili jsme 3. 10. v plném počtu cvičitelů a 22 párů (následně z důvodu těhotenství s našim br. Jáchymkem Tétauerem (*17. 2. 2022) ses. Tétauerová nedocházela

5. 10. ke Dni sokolstva si R+D připravili svíčky ve tvaru sokolského loga SoKoL. Účast byla hojná, děkuje se ses. Janě Tétauerové a Růženě Brožové za provedení a nápad.

24. 10. nám zahrálo divadlo.

Celý měsíc probíhá příprava na vystoupení na akademii, průměrná docházka 15 párů

LISTOPAD

13. 11. vystoupení na akademii SP ke 160 letům – 15 párů, 4 cvičitelky

17. 11. míčový trojboj městského kola Hod, kop a hod do koše v Sokole Kar-



lín, účast 5 dětí a 3 cvičitelky = 2x 1. místo, 1x 2.místo

21. 11. podvečerní průvod s lampiony na Mrázovku - 12párů a 3 cvičitelky.

PROSINEC

Rodiče a děti povětšinou chodí cvičit jen jeden den v týdnu.

5. 12. čertovská hodina s mikulášskou nadílkou a tancem pro Mikuláše, čerty a anděla - 42 párů. Velký dík patří čertům a Mikulášovi i andělovi.

Plavání - pravidelně 2x měsíčně využíváme plavenky do bazénu v Tyršově domě. Zveme i naše žákyňky.

Děkuji celému cvičitelskému sboru za každou vaši docházku do cvičebních hodin, za vaši práci v hodinách, vaše nápady dělat sestavy jinak, a zejména za hudební vložky, kterými obohacujete naše cvičení.

Markéta Stluková, náčelnice

Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2022 - mužské složky

Začátek roku byl stále pod tlakem proticovidových opatření, ale s postupem konce zimy a začátku jara se situace zlepšila, až na jaře byla opatření plně zrušena a mohlo se skoro po dvou letech opět začít normálně cvičit. Se zrušenými opatřeními se mohl po několika odloženích uskutečnit ve dnech 11. - 12. 6. SokolGym neboli Sokolské Brno, rozběhla se příprava nácvičku na ukázky sletových skladeb na 26. listopadu na Královských Vinohradech a rozběhla se i příprava na akademii SP dne 13. 11. u příležitosti 160. výročí založení jednoty.

Mužské oddíly - cvičitelské zabezpečení:

Oddíl rodiče a děti - dopolední vedla sestra Dana Absolonová a sestra Markéta Rohanová, které se pravidelně střídají. Cvičení jsou v úte-

rý a ve čtvrtek dopoledne od 10 hod.

Oddíl PD (předškolní děti) vedla sestra Markéta Rohanová. V oddíle celoročně pracovaly cvičitelky: sestry Hana Blažková, Jana Povondrová, Karolína Kuchařová a nová cvičitelská posila Eliška Macková. Z bratrů pomáhali Miroslav Vrána, Pavel Rohan, Jiří Poes a nová posila Petr Červa. Cvičitelé pracovali podle svých časových možností, někdy se sejdou 4 někdy stěží 2, což již je pro přibližnou účast 10 - 15 dětí na hodině náročnější.

Oddíl mladšího žactva vedl do půlky roku br. Václav Sýba a od září bratr Jiří Poes. Během roku jim podle svých možností pomáhali: sestry Markéta Rohanová, Eliška Peterková, Monika Švejďová a bratři Pavel Rohan, Miroslav Vrána, Matěj Hrdina, Jiří Poes, Petr Červa a Radoje Korecký. Bratr Sýba se ještě věnoval jednou týdně

starším žákům a dorostencům s hraním fotbalu. Průměrná účast na hodině 10 dětí, zapsáno bylo 20 dětí. Hodiny jsou věnovány hravému rozšíření pohybových aktivit dětí, snaže o jejich vyšší tělesnou kondici a věnování se kolektivním míčovým sportům jako významnému sociálnímu prvku.

Oddíl mužů s vedoucím cvičitelem Jiřím Poesem. Vedoucími družstev a cvičiteli rozvíček byli bratři L. R., Pavel Rohan a Matěj Hrdina. Družstvo starších mužů vedl výborně bratr Jaroslav Hofman. Družstvo mladších mužů vedli střídavě bratři R., v případě jejich nepřítomnosti bratr Václav Sýba. Dále se pravidelně hrál nohejbal a volejbal. Bratři se scházeli již před začátkem cvičení a na galerii se hrál někdy až na 3 stolech stolní tenis. V běžných cvičebních hodinách se 1. družstvo vě-

novalo kondičnímu cvičení na nářadí, či využívalo jako zpestření horolezeckou stěnu.

Oddíl rodiče a děti

V létě ve dnech 20. - 27. 8. 2022 se uskutečnil tradiční Prázdninový pobyt rodičů s dětmi, neboli tábor ve Střelských Hošticích. Počet účastníků 37, vedoucí Dana Absolonová + Mirek Vrána (vnuk bratra Miroslava Vrány, který ale není členem Sokola Pražského).

Jako každoročně se uskutečnily motivované (tématické) cvičební hodiny, např. čertovská (na Mikuláše), velikonoční - v zeleném (na zelený čtvrtek) a pohádková na MDD.

Dále se někteří malí cvičenci s rodiči účastnili ukázkových cvičebních hodin na školení cvičitelů i učitelek MŠ a letos ještě navíc, byli jako demonstrátoři na mezinárodním semináři PaCH 2022, který se konal v září. Malí cvičenci jsou vždy oblečeni do triček SP, aby bylo vidět, odkud jsou.

Sestra Markéta Rohanová s několika páry pokračovala v nácviku sletové skladby Čmeláčci. Nácvik probíhal mimo pravidelné cvičební hodiny, probíhal pouze pro přihlášené na předváděčku, takže to bylo velmi časově náročné a od sestry Rohanové nesmírně obětavé. Na jaře proběhlo předváděcí cvičení, ale hlavní píle byla věnována listopadovému oficiálnímu předvedení sletových skladeb v Sokole Královské Vinohrady. Skladba se jmenuje Čmeláčci a je na hudbu z pohádek Včelí medvídky. Markéta je spoluautorkou skladby a na Královských Vinohradech cvičilo 6 párů (rodič a dítě) ze SP.

Zapsáno na cvičení je tradičně kolem 20 párů, ale účast vlivem nemocí malých dětí anebo jinými jejich aktivitami je menší.

Oddíl předškolních dětí

Běžné cvičební hodiny byly zpestřovány tematickými hodinami s účastí rodičů nebo sourozenců či případným pobytem mimo tělocvičnu SP. I přes nepříznivou covidovou situaci byla činnost tohoto oddílu velmi pestrá a zajímavá.

18. 1. - zimní olympiáda

19. 4. - koloběžky



- 3. 5. - koloběžky
- 18. 10. - draci v parku
- 12. 11. - draci nad Prahou
- 6. 12. - mikulášská hodina
- 13. 12. - adventní světýlka
- 20. 12. - vánoční hodina

Na akademii SP nacvičovaly předškolní děti pod vedením Markéty Rohanové a Petra Červy skladbu Kabely a dráty od sestry Dany Uzlové. Na akademii vystoupilo v doprovodu výše jmenovaných cvičitelů 8 dětí. Skladba měla velký úspěch.

Oddíl mladší žáci

Během roku začala příprava dětí na akademii. Protože u dětí nelze na půl roku dopředu vědět, kdo se jí účastní a kdo ne, probíhala příprava všeobecně pro všechny děti společně během řádných cvičebních hodin. Scénář na akademii byl, že rozcvička bude podbíhání a přeskok dlouhého švihadla. Pak se děti rozdělí na dvě družstva. Jedno bude mít přeskok bedny a druhé akrobacii na koberci a poté dojde k výměně nářadí. Cvičilo se na písničky Uhlíře a Svěráka "Statistika", "Hlupáku najdu Tě", "Není nutno, aby bylo vždycky veselo", "Koloběžka" a "Jestli to nebude láska". Těmto disciplínám byly zvláště intenzivně věnovány poslední hodiny před vlastní akademií. Na akademii vystoupilo 10 dětí v doprovodu svých cvičitelů a byly doplněny bratry Lukášem a Filipem Berkovými ze Sokola Radotín a Hlubočepy, kteří svými salty přes bednu převyšovali gym-

nastickou úroveň našich dětí a tím přispěli k velkému potlesku za vystoupení.

Do cvičení mladších žáků bylo započteno 20 dětí, účast na cvičebních hodinách je cca 50 %.

Oddíl mužů

Od začátku roku pokračoval pomalu nácvik starších mužů na Sokolské Brno. Jednalo se o skladbu „Muži zase spolu“, autorů Mirka Vrány a Josefa Zedníka (Sokol Kolín). Tato skladba je výběr jednotlivých částí z minulých sletů (Nástup (1994), Pecháček a Meduna 1994, Krokovka (2012), Trojice zkrácené neboli hlazení koně a stojka ((2018), Stonožka (2000), Rose Mary (nová skladba), věže, salto (2012), kánon (2012), Synkopy, finále (1994)). Od března začal probíhat intenzivní nácvik všech na Brno přihlášených bratrů jednou za týden. Do Brna jeli a v základní devítce.

Červnové Sokolské Brno bylo nádherným zážitkem svojí atmosférou, nadšením a množstvím sokolů, kteří se ho účastnili. Pro nás to představuje hlavně možnost pobýt spolu a tvořit společnou krásnou myšlenku. K atmosféře Brna přispělo i dokonalé počasí. V rozjásaném sokolském Brně došlo k navázání nových známostí, jež z nevinného nočního posezení v hospodě se sestrami ze Sokola Kroměříž vyústilo v hec, že s nimi v neděli půjdeme zatančovat na úvod hlavního programu

Slováckou besedu. Nácvič besedy začal již o půlnoci přímo na horké brněnské ulici při čekání na tramvaj. Hlavní část nácvič proběhla pak v neděli dopoledne a tak se zcela nečekaně objevili v zahájení hlavního vystoupení při tanci Besedy bratři Petr Červa, Matěj Hrdina, Pavel a L. R., Jarda Hofman a Jirka Poes. Oblečení na besedu bylo samozřejmě z Muži zase spolu a tak jsme tam vynikali jako totální překvapení.

Se skladbou Muži zase spolu doplněnou o dalších 18 bratrů z Kolína a Střešovic vystoupili muži i na akademii SP. Tento počet již dostatečně vyplnil

prostor míčové haly naší sokolovny a plně představoval mužskou sílu a odhodlání. Bratr L. R. pak ještě před vánoce šel s touto skladbou posílit muže na akademii Sokola Střešovice.

Na akademii vystoupili cvičitelé mužů v hromadné skladbě všestrannosti na trampolíně, kde předváděli skoky včetně salt. Na trampolíně cvičili spolu se sestrami. Vynesení trampolíny nahoru do sálu po schodišti představuje vždy velký kus práce pro řídnuocí stavy mužů. Dolů jí našťestí snášeli kluci z basketbalu.

Jako úplné překvapení akademie bylo vystoupení tanečního páru

manželů Rohanových na kolečkových bruslích, kdy projížděli mezi jednotlivými stanovišti a tím přispěli k velice pestrému pobavení diváků.

Na začátku prosince br. Vrána jako hlavní organizátor zajišťoval Mikuláše, čerta a anděla všem dětem do jednotlivých oddílů. Br. Vrána sám představuje tradičně postavu čerta.

Všem sestřám a bratřím mnohokrát děkuji za jejich práci pro naši T. J. Sokol Pražský, hlavně pak cvičitelům za práci a čas věnovaný výchově a cvičení nejmladší generace sokolůků.

Jiří Poes, náčelník

Zpráva o činnosti vzdělavatelského odboru Sokola Pražského v roce 2022

Vzdělavatelský odbor SP tvořily sestry Eva Barešová, Libuše Kašparová, Artemis Kavalírová, Jitka Křepelková, Pavla Říhová a Marcela Sodomková. Od listopadu se místo Libuše Kašparové stala členkou Anna Burešová.

V dubnu jsme se bohužel musely rozloučit s naší dlouholetou členkou a bývalou principálkou Divadélka Kašpárek sestrou Dagmar Evaldovou.

Po dvou letech ovlivněných covidovou pandemií začala činnost vzdělavatelského odboru od ledna, tak jako činnost celého Sokola, bez omezení.

V roce 2022 se členky vzdělavatelského odboru sešly na schůzích 8x, v případě aktuálních úkolů podle potřeby průběžně. Na schůzi 1. února byla vzdělavatelkou zvolena sestra Eva Barešová, zástupkyní a archivářkou sestra Jitka Křepelková.

Za velmi důležitou činnost považujeme vydávání Zpravodaje Sokola Pražského, který vyšel v roce 2022 3x. Distribuován byl elektronicky více než 100 čtenářům a několik výtisků bylo k dispozici i v tištěné podobě. Redakci časopisu tvořili Eva Barešová, Jitka Křepelková, Marcela Sodomková a Pavel Žofka, který tvoří grafickou úpravu našeho časopisu. Stejně tak za důležité považujeme informování členů o sokolských akcích i mimo Sokol Pražský prostřednictvím nástěnek

i elektronicky, informace sleduje sestra Křepelková.

I v tomto roce pokračovala práce na přípravě ročenky za období 2012 – 2022 a věnovala se jí Jitka Křepelková, která se podílela také na přípravě výstavy o Sokole Pražském umístěné na náměstí Míru od 1. října do 13. listopadu a spolupracovala s odborem kultury MČ Prahy 2 na přípravě publikace Sokol v Praze 2 a na Encyklopedii Prahy 2.

Důležitou činností odboru byla péče o sokolské hroby na Olšanských hřbitovech při významných výročích. V roce 2022 uplynulo 16. února 160 let od založení Sokola. Ke 160. výročí založení Sokola jsme provedli výzdobu pomníku jeho zakladatelů a spolu s pracovníky správy budovy položili věnce se stuhami a doplnili je kovovou číslicí 160. Rovněž tak jsme upravili hrob J. Fügnera a M. Tyrše při jubileích jejich narození v září. Členky vzdělavatelského odboru se účastnily pietních akcí u příležitosti Památného dne sokolstva pořádaných župami Scheinerovou a Podlipného.

Vzdělavatelky prováděly v sokolovně návštěvníky akce **Open House** ve dnech 21. a 22. května. Tato akce se setkala s mimořádným zájmem a budeme ji v příštích letech opakovat. Jitka Křepelková a Eva Barešová provedly i několik ohlášených skupin i v průběhu roku.

Šibřinky: důležité činnosti při přípravě tomboly od shromažďování, až po vydání se jako obvykle ujaly se-

stry Jitka Křepelková a Marcela Sodomková a pomohla i sestra Rysková. Bohužel darů od sponzorů je čím dál méně a příspěvky od členstva je nemohou nahradit.



Karneval: o soutěž v kreslení na téma V divadle se staraly sestry Eva Barešová a Artemis Kavalírová, výkresy byly vystavené ve vitrině v 1. patře a odměnu dostaly všechny zúčastněné děti na karnevalu.

Adopce tučňáka Humboldtova v ZOO Praha byla i v tomto roce úspěšná a Sokol Pražský obdržel adopční listinu díky přispěvatelům do pokladničky. Bezprostředně po vypuknutí ruské války na Ukrajině dárčí přispěli na pomoc Ukrajině do pokladničky 4000 Kč.



Členky vzdělávacího odboru Sokola Pražského se účastnily jako každoročně i tomto roce akce Prázdniny na vlastní pohon a zářijové akce Sokol spolu v pohybu organizované župou Scheinerovou.

diváků veřejnosti. V tomto počtu jsou zahrnuty obvyklé akce jako je Přehlídka sokolských divadel Tajrlík v Sokole Hostivař, vystoupení v rámci Noci sokoloven pro ČOS a začínající tradice vystoupení pro Sokol Čáslav.

Součástí vzdělávacího odboru je loutkové divadlo Kašpárek, které odehrálo v roce 2022 čtyři představení pro 290 diváků Sokola Pražského a čtyři představení pro 150

Při slavnostní akademii Sokola Pražského ke 160. výročí založení předvedli loutkáři hru Jak bratři k sestřím přišli. V červnu ukončila činnost v divadelku principálka Libuše Kašparová a její funkce se ujala Dana Kešnerová. V tomto roce loutkáři inscenovali první představení po rekonstrukci hlediště, která o 50% navýšila kapacitu. Rekonstrukce byla dokončena instalací nového portálu, která dovršila vizuální proměnu hlediště. Od listopadu se za loutkáře účastní našich schůzek sestra Anna Burešová.

Eva Barešová, vzdělavatelka

Zpráva o činnosti oddílu akrobatického rokenrolu za rok 2022

Rok 2022 byl pro nás všechny koenečně rokem normálním. Bez omezení tréninků a závodů. Aktivně jsme se účastnili všech tuzemských i zahraničních soutěží. Od Maďarska, Polska, Rakouska, Francie až po Švýcarsko. Tvrdě jsme dřeli a díky tomu se nám podařilo obhájit 5. místo na ME a MS a také titul mistra ČR v kategorii B. V dívčích formacích jsme získali opět titul mistra ČR a nově 8. místo na MS. V oddílu máme celkově více úspěšných párů a formací, ale samotný výčet dalších skvělých výsledků by byl až příliš dlouhý pro tuto zprávu.

Vloni jsme se zaměřili na rozvoj naší přípravky rokenrolu, která podporuje i méně talentované děti v pohybovém rozvoji a nutně tyto tanečníci nemusí závodit. Díky tomu nás nyní navštěvují prvňáčci, kteří tento sport mají jako doplňkovou aktivitu. Pokračuje naše spolupráce se ZŠ Štěpánská. Naše vyzvedávání dvakrát týdně z družiny ZŠ a vodění školáků do naší přípravky rokenrolu je velmi atraktivní pro vytížené rodiče, kteří své ratolesti vyzvednou až v 18 hodin v Sokole.

Na začátku roku 2022 jsem získala trenérskou akreditaci v celorepublikovém projektu Trenéři ve škole. Již rok učím školáky 1. stupně z Prahy 2 v hodinách tělesné výchovy akrobatický rokenrol. Pevně věřím, že

tato činnost přivede nové „sokolíky“ do našich řad.

Závěrem bych poděkovala všem trenérům našeho oddílu za obětavou práci, kterou dělají na úkor svého volného času a dovolené. Často jim je jedinou odměnou radost a úspěch našich svěřenců. Náš oddíl a trenéři se řadí ke světové špičce akrobatického rokenrolu a to je v počtu 20 zemí, které se věnují našemu sportu pořádná konkurence.

Byla bych ráda, kdyby se náš oddíl těšil stále podpoře trenérů ze všestrannosti mužů, kteří s námi spolupracují a v rámci úterního a čtvrtečního cvičení nám umožňují využít

gymnastického lanče. Věřte, že bez této skvělé spolupráce bychom nemohli trénovat salta, protože se naše páry nikam jinam se svými salty nevejdou. Dostala jsem i dotaz, proč nechodí tyto páry třeba dřív než v 17 hodin? Nebo proč neskáčí v našich hodinách, když máme platný rozvň v tomto sále? Odpověď je prostá. Jsou ve škole a nebo v práci. Pevně věřím, že jsme schopni společně sdílet jeden prostor a při vůli se domluvit i nadále nacházet východiska z této nelehké situace. Ještě jednou děkuji.

**Štěpánka Slámová,
vedoucí oddílu**



Zpráva o činnosti oddílu basketbalu za rok 2022



Rok 2022 byl po covidových letech opět zcela normální a pro nás basketbalisty ze Žitné ulice také velmi úspěšný.

Stali jsme se mistry České republiky v kategorii U14 a v kategorii U17 jsme postoupili mezi nejlepší



čtyři družstva v České republice. Zde jsme sice obsadili nepopulární čtvrté, bramborové místo, avšak i tak je to pro náš klub velký úspěch.

Začátek roku 2022 přinesl jako už každoročně boje o nejvyšší příčky napříč všemi mládežnickými kategoriemi. Z nejmladších týmu sokolů stojí za zmínku účast hráčů kategorie U13 na národním festivalu, který se odehrál v Pelhřimově a náš tým ho suverénně ovládl. Největšího úspěchu napříč kategoriemi, jak už

jsem zmínil v úvodu, dosáhli hráči kategorie U14. Ty si z MČR U14 v Brně přivezli zlaté medaile, a stali se tak nejlepším týmem v této kategorii. Do nejlepší pětky hráčů na turnaji byli zvoleni Kryštof Brezík a Václav Nosek.

Na své MČR vyrazili do Brna také hráči kategorie U17. Těm se v konkurenci čtyř nejlepších týmu v České republice už tolik nedařilo a skončili na nepopulární bramborové pozici. Do nejlepší pětky turnaje byl zvolen E. H. I přesto se jedná o velký úspěch, neboť každá účast na MČR je pro náš oddíl velkou událostí.

V letních měsících se týmy rozjely po celé republice, aby absolvovaly svá letní soustředění a tím začaly přípravu na další sezónu. Nejmladší

basketbalisté zavítali opět do Soběslavi, týmy od kategorie U14 až po A-tým mužů rozvíjel své basketbalové a kondiční schopnosti v Turnově.

Nejlepší hráči Sokola Pražského si za své výkony vysloužili nejednu pozvánku do reprezentačních výběrů. Všem hráčům moc gratulujeme!

U15 - Vašek Nosek, Kryštof Brezík, Safet Muhić

U16 - Tadeáš Maňák, Kryštof Brzák

U17 - Jakub Křišťan

U18 - E. H., Robert Lízálek, V. H.

U20 - Petr Štoviček

Basketbalová sezóna koncem roku 2022 rozhodně nekončí, ale vstupuje do své hlavní fáze. My všichni pevně věříme, že i v roce 2023 navážeme na pěkné výsledky roku předešlého a uvidíme opět některé naše družstvo na mistrovství České republiky.

SOKOLÍ LET!

Tomáš Reimer.
hlavní trenér SCM

Podrobnější a aktuální informace o činnosti našeho oddílu naleznete na našem webu: www.spbasket.cz



Zpráva o činnosti oddílu moderní gymnastiky za rok 2022

Omlouváme se čtenářům, ale do uzávěrky textů Zpravodaje nebyl text zprávy o činnosti oddílu moderní gymnastiky za rok 2022 k dispozici.

redakce



Zpráva o činnosti oddílu rychlostní kanoistiky za rok 2022

V roce 2022 jsme se konečně po dvou letech omezení mohli vrátit ke standartnímu fungování. Díky dostatečně širokému trenérskému týmu nabízíme v průběhu celého roku našim členům možnost trénování od pondělí do soboty. Po celý rok v loděnici a od podzimu do jara také zde v tělocvičně a v plaveckém bazénu. Od jara do podzimu jsme se účastnili závodů, hlavně těch, které jsou započítávány do českého poháru a tím pádem jsou důležité pro rozdělování dotací.

Mimo tuto celoroční činnost jsme pořádali pro naše členy několik akcí. V únoru jsme byli na běžkách ve Vysokém nad Jizerou, kde to pro některé mladší účastníky bylo poprvé, co na běžkách stáli. V květnu jsme byli na víkend na Ohři, kde jsme sjeli úsek z Karlových Varů do Perštejnu. Nejvíce zapamatovatelná byla bouřka s kroupami a teplotou okolo nuly, která prověřila a zocelila charaktery všech účastníků. V červenci jsme absolvovali letní soustředění na rybníku Komorník, kam se budeme chtít určitě vrátit i v dalších letech, a to hlavně díky absenci motorových člunů a rybářů.

Z hlediska sportovních výsledků se stále potýkáme s generační mezerou, a navíc se nám zcela rozpadla tréninková skupina Petra Kubíčka. Štěpán Záruba přestoupil do Dukly,



bratři Kotové přestoupili do Plzně, kde se formuje větší kanoistická skupina a nadějný juniorský kajakář Matyáš Popelka absolvoval na jaře jedny závody a pak bohužel skončil s kanoistikou.

O to více nás těší, že v roce 2022 začali sbírat své první závodní zkušenosti členové, kteří se minulý rok seznamovali se základy pádlování ve skupině „Vodáček“. Ačkoliv jsme od nich neměli přehnaná očekávání, tak se někteří z nich v průběhu sezóny stále více prosazovali ve svých věkových kategoriích. Obzvláště bych zde chtěl vyzdvihnout výkony Jáchyma Staňka, který v Českém poháru benjamínků získal zlatou a stříbrnou medaili. Dále také Matyáše Jelena, který se v pohárových závodech umisťoval v první pětině startovního pole. Ve velice početně obsazené věkové kategorii, benjamínici A, byl jeho nejlepší výsledek

8. místo na mistrovství ČR. Pochvalu si zaslouží všichni, kteří se nebáli a pustili se do závodění.

Abychom motivovali k závodění naše malé svěřence, účastnili jsme se více než dříve závodů také v kategorii veteránů. Z těchto veteránských kategorií jsme na mistrovství ČR získali jedno první místo, dvě druhá místa a jedno třetí místo.

Závěrem zprávy o činnosti oddílu děkujeme všem členům za svědomitou přípravu. Děkujeme trenérům, že jsou ochotni podělit se o své zkušenosti s další generací. Děkujeme rodičům a rodinným příslušníkům za trpělivost, kterou s oddílem mají. Děkujeme i vedení a kanceláři Sokola Pražského za podporu při financování a organizačním zajištění oddílu. Děkujeme Pavlovi Žofkovi, že byl ochoten nést břímě vedení oddílu až do února 2022.

Otakar Venta, vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu turistické kanoistiky za rok 2022

Oddíl turistické kanoistiky měl v roce 2022 celkem cca 35 členů. Z tohoto počtu se asi polovina členů účastní akcí pořádaných oddílem jen v omezeném rozsahu a loděnici využívá především k uskladnění vlastní lodě či potřeb pro činnost potápění.

Aktivní jádro oddílu provozuje činnost vodáckou, turistickou zimní i letní a rovněž společenskou a kulturní. Nyní podrobněji k jednotlivým oblastem.

Ze šesti vodáckých akcí byla část tradičních, kam lze zařadit dvou-denní dětskou plavbu po dolním

úseku Sázavy nebo zářijovou plavbu spolu se stovkami lodí přes 3 pražské jezy či tzv. Letní relaxační plavbu mužské části oddílu tentokrát po řece Otavě. Další byly netradiční – jednak plavba po úsecích řek Vltavy a Otavy, které se po desítkách let vynořily při snížení hladiny Orlické přehradní nádrže či plavba na plachetnicích po Lipenské přehradě v září, kdy nás provázela silná nepřízeň počasí. A přestože závodění není náplní naší činnosti, tak jsme se šesti posádkami zúčastnili akce zvané Sambamaratón na Sázavě.

Přesněji řečeno jeho části zvané Půlmaratón, což byl závod pro posádky tvořené dospělým s dítětem, kde jsme letos nevyhráli, ale všichni dojeli do cíle a jedna posádka z naší výpravy skončila na druhém místě.

Stále významnější podíl naší aktivity připadá na pěší turistické akce. Z celkového počtu za rok zorganizovaných 19 jednodenních turistických akcí lze jmenovat ty nejzajímavější jako vycházky z dlouhodobého cyklu Od pramenů ..., kde jsme ve čtyřech etapách obešli potok Rokytka od jeho pramenů až

k ústí a dále přidali vycházky kolem Berounky ze Žloutkovic do Nižboru či kolem Jevanského potoka a Botiče.

Šest turistických akcí bylo věnováno dalším etapám Poutní cesty Blaník – Říp. Z Přerova nad Labem, kde jsme skončili v roce 2021, jsme pokračovali přes Starou Boleslav, Brandýs nad Labem, Neratovice, Mělník až na vrchol Řípu.

A zcela tradiční je akce s mottem „Když je sedmnáctý listopad, musíme být na významné české hoře“. A loni jsme trochu porušili tradici, když 17. listopadu jsme vystoupali jen na hradiště Závist nad Zbraslaví a na správnou horu z té už 16 let opakující se trojice Blaník, Říp a Milešovka jsme vyrazili až o dva dny později a tentokrát to byl bájný Blaník.

Velmi zajímavá byla dvoudenní turisticko společenská akce ve dnech 5. a 6. července v malé vesničce na Mladoboleslavsku, kde jsme měli kromě vycházek po přírodních památkách v blízkém okolí na programu i kulturní složku. Tou bylo i předvedení sice aktuální, ale poněkud recesistické hry z pera Mirka Horeckého na téma upálení Mistra Jana Husa. Hra se uskutečnila na zahradě místní usedlosti a byla ozdobena množstvím krásných rekvizit a kostýmů a dokonce sledována nejenom množstvím účinkujících



z našich řad, ale i řadou místních, které tato událost přilákala.

Ženská část oddílu si každoročně nenechá ujít speciální jarní turistickou akci, trefně jimi nazvanou Babský tlach.

Těsně před vánočními jsme prošli Prahou na akci zvané Vánoční zpívání a to obvyklou trasou z Loretského náměstí přes Pražský hrad na Kampu a dál po Karlově mostě skrz Klementinum na Staroměstské náměstí. A poslední turistickou akcí byla silvestrovská vycházka Letenskými sady s pěknou vyhlídkou na rozsvěčující se Prahu.

Ze zimních lyžařských akcí jsme měli pouze týdenní pobyt v Bedři-

chově v Jizerských horách na konci ledna s pěknými sněhovými podmínkami pro běžecké túry.

Nově jsme v květnu zorganizovali čtyřdenní cykloturistickou akci na Třeboňsku mezi tamními krásnými rybníky, kterou jsme pro velký úspěch museli ještě v srpnu zopakovat.

Máme i další společnou aktivitu v kulturní oblasti – společné návštěvy koncertů či divadel. Velmi vydařenou akcí byl Mikulíšek – představení mikulášských a vánočních tradic z celého světa.

Jirka Kolář, vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu jógy za rok 2022

Oddíl jógy funguje u Sokola Pražského nepřetržitě od ledna 1995. Jak víte, je to oddíl nesoutěžní, smíšený pro ženy i muže a smíšený i věkově.

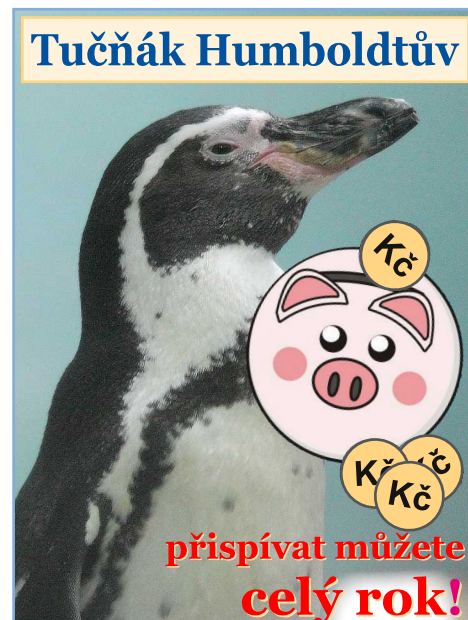
Naši roky stabilní sestavu cvičitelů Brunner, Simandlová, Vittková po odchodu Hanky Vittkové, která utrpěla úraz a již se do aktivního předcvičování nevrátí, nejprve doplnila Lída Nováčková a od loňského podzimu i Marta Kolářová v úloze zastupující cvičitelky.

Počet členů oddílu se vlivem důsledků pandemie covidu-19 a následných lockdownů a restriktí výrazně snížil; i pravidelnost docházení vytrvalých cvičenců dost prořídla (častěji vynechávají), někteří starší cvičenci už přestali docházet z důvodu

vyššího věku, zdravotních potíží, ale třeba i kvůli dopravě, když nebydlí zrovna poblíž. Až v poslední době se začali objevovat noví zájemci a teď jde o to, aby vytrvalí a stali se pravidelnými cvičenci jako ti před nimi.

Naše nabídka zůstává stále obdobná. Jde více o celkovou kondici, pružnost a pohyblivost než o sílu či gymnastickou zdatnost. Vítejte jak úplné začátečníky, tak cvičence, kteří již třeba někdy dříve jógu zkusili, ale pak kvůli práci či rodině cvičit přestali, a přece chtějí znovu začít s mírným kondičním cvičením. Dokonce i lidé, kteří v minulosti utrpěli úraz, mohou za předpokladu konzultace a dodržení pokynů lékaře obnovit své zdraví jógou.

PROSBA



Jako vedoucí komise jógy při NČOS jsem se ve spolupráci s Ústřední školou podílel organizačně i jako školitel na loňském školení nových cvičitelů jógy III. třídy, jako školitelka se zapojila i naše cvičitelka jógy Libuše Simandlová, která souběžně působí i v Českém svazu jógy. Naše sokolská komise realizovala

v průběhu posledních několik seminářů pro župní vedoucí i otevřených pro veřejnost, s náměty jako cvičební sestava Pět tibetanů, jóga s prvky či kungu, tzv. gymnastika jógy podle Zdeny Bronislavské-Deylové a připravujeme seminář s dlouholetým zasloužilým cvičitelem a fyzioterapeutem Jiřím Čumpelíkem.

Takže navzdory prořidnutí oddílu se nevzdáváme a doufáme opět v lepší časy. K tomu si vzájemně přeje-me hodně zduaru!

Jakub Brunner,
vedoucí oddílu

Plán činnosti na rok 2023

- Podpora rozvoje tělocvičné, sportovní, kulturní a společenské činnosti v SP se zaměřením na širokou členskou základnu.
- Zajištění pravidelné možnosti cvičení pro všechny oddíly bez rozdílu.
- Zajištění pořádání tradičních akcí v prostorách Sokola Pražského.
- Navázat na plánované opravy a úpravy Sokola Pražského, přilehlého obytného domu a loděnice.

Nikdy nekončícím procesem jsou úpravy, rekonstrukce a zútulnění prostor jednoty. Plánované opravy a investice na rok 2022 (dle možností finančních, materiálových i technických):

- Výměna výtahu v obytném domě
- Výměna prosklených vchodových dveří do SP
- Oprava fasády (Sokolská ulice)
- Výmalba vstupního schodiště ze Sokolské ulice
- Výmalba wc a sprch na Císařské louce (Loděnice)
- Oprava komínu na Císařské louce

Vzhledem k nárůstu cen elektřiny a plynu, byly na tento rok zařazeny pouze dvě hlavní investice (výtah, vchodové dveře) a poté pouze dílčí opravy. Výměna prosklené stěny v obytném domě, která byla plánována na rok 2022 po problému s památkáři byla odložena. V případě dobré finanční kondice bude plán oprav doplněn o návrhy členů výboru SP.

Tomáš Reimer, místopředseda

Usnesení

Valné hromady Tělocvičné jednoty Sokol Pražský, konané dne 30. března 2023 ve Fügnerově sále sokolovny

Valná hromada Tělocvičné jednoty Sokol Pražský (dále jen jednota):

1. Schvaluje:

Složení komisí:

Zapisovatelé: ses. Markéta Stluková, br. Pavel Žofka.

Ověřovatelé zápisu: br. Martin Jindra, ses. Jitka

Křepelková.

Mandátní komise: br. Jakub Kološ, br. Miroslav Vrána, br.

Tomáš Stibor.

Návrhová komise: br. Jiří Kolář, br. Tomáš Reimer, br.

Jakub Brunner.

Program valné hromady.

Zprávu starostky o činnosti jednoty za uplynulý rok.

Zprávu o hospodaření jednoty za rok 2022.

Roční účetní závěrku k 31. 12. 2022.

Návrh plánu činnosti jednoty na rok 2023.

Návrh rozpočtu jednoty na rok 2023.

Zprávu kontrolní komise.

Zprávu o kontrole plnění usnesení VH SP 2022.

2. Bere na vědomí:

Zprávu o činnosti jednoty za rok 2022.

Zprávu mandátní komise o účasti na valné hromadě.

Zprávu vzdělavatelky.

Zprávy o činnosti odboru všestrannosti žen a mužů.

Zprávy o činnosti oddílů SP - akrobatického rokenrolu,

basketbalu, moderní gymnastiky, rychlostní kanoistiky,

turistické kanoistiky a jógy.

Usnesení bylo schváleno 57 hlasy od 57 v sále přítomných delegátů Valné hromady.

V Praze dne 30. 3. 2023

Návrhová komise:

br. Jiří Kolář

br. Tomáš Reimer

br. Jakub Brunner