



Zpravodaj

SOKOLA PRAŽSKÉHO

vzdelavatele@sokolprazsky.czwww.sokolprazsky.cz/o-nas/zpravodaj

INFORMACE Z VALNÉ HROMADY DELEGÁTŮ TĚLOCVIČNÉ JEDNOTY SOKOL PRAŽSKÝ

Konané dne 20. března 2024 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 2024 |
| | | 12. | Usnesení Valné hromady T. J. Sokol Pražský |

Zpráva starostky Sokola Pražského

Milé sestry, milí bratři, vážení hosté, v minulém roce pokračovala naše již tradiční prázdninová soutěž Prázdniny na vlastní pohon. A tady mi dovoluji, abych se s Vámi podělila o radost. Sama jsem si totiž vytvořila osobní rekord, který se mi ještě rok před tím zdál nespílitelný – ušla jsem za prázdniny přes 500 km. Stejně jako předloni Alena Horecká z turistické kanoistiky. Nejmladšími členy soutěže byli šestiletý Lojzík a tříletý Čestmír Barešovi, kteří za prázdniny nachodili s babičkou skoro 400 km. Naopak nejstaršímu účastníkovi bylo 74 let. A na prosto přelomová byla loni účast, kdy soutěžilo neuvěřitelných 17 družstev! Velký dík za úspěšnou propagaci patří oddílu aerobiku, který loni nanominoval 6 družstev. Na mysl mi vyvstává slogan PENNY, který spolupracuje s Českou obcí sokolskou – „Hýbeme se hezky česky“.

Tradičně jsme uspořádali dětský karneval a šibřinky v rázu Mnoho podob lásky. Karneval nám poprvé konferoval Honza Popleta. Lubomír

Votroubek, který každoročně, po mnoho let, karneval u nás vedl a kterého pro nás objevila sestra Iva Smrčková, za což jí za celý náš Sokol moc děkuji, odešel do zaslouženého důchodu. Odezva na Honzu Popletu byla velmi pozitivní, proto jsme se s ním tady potkali i letos.

V loňském roce se uskutečnila světová gymnastická v Amsterdamu. Sokol Pražský reprezentovali ve skladbě Rocková symfonie 4 členové, kteří děkují za finanční podporu od jednoty. Nutno říci, že co se týká organizace takto velké akce, neměli to Holanďané ani zdaleka tak dobře zajištěné jako je tomu u našich všesokolských sletů. Na druhou stranu je potřeba si uvědomit, že akce tohoto typu se v Amsterdamu nepořádá nijak často, zatímco u nás je to každých 6 let. Nicméně já tady chci ocenit, že se ČOS při organizování takovéto akce umí poučit z chyb, které se v minulosti udály a postupně je odstraňuje, čímž dovádí organizaci sletů téměř k dokonalosti.

Když už zmiňuji ČOS, nemohu zde pominout události z posledních týdnů, které se odehrály přímo v sídle České obce sokolské, v Tyršově domě. Nemůžeme dělat nic jiného, než spekulovat. Celá kauza se vyšetřuje a tak je na události s ní související pochopitelně udělené přísné embargo. Otázky, které si klademe mnozí z nás – tedy jak je možné, že to mohlo paní Elišce Colding tak dlouho procházet, zda jsou kontrolní mechanismy dostatečné, proč nezasáhla sestra Moučková, když měla možnost zblízka pozorovat patrně velmi nákladný život své asistentky, s níž se navíc přátelila, zejména když věděla, že je v exekucích a že byla již v minulosti za různé podvody souzena. Pochopitelně část dotazů možná ani není relevantní a napadají nás v důsledku zhlédnutých televizních zpravodajství a ruku na srdce: ti umí informace překroutit a zpřeházet tak, jak potřebují. V žádném případě neříkám, že otázky, které máme, nejsou logické, jsme zvědaví lidé, ale chci tím říci, že jelikož máme věrohodných a

zaručených informací naprosté minimum, nemá ani smysl se do odpovědí na takové otázky ani pouštět. Těch variant lze vyspekulovat skutečně nepřeborné množství, ale spekulace NIC nevyřeší. Důležité je, aby byla celá věc důkladně, ale opravdu důkladně prošetřena, protože pachatelka nemusela být sama. A teprve na základě toho, co se zjistí, kde a které kontrolní mechanismy selhaly, bude možné zajistit v ČOS nápravu a třeba i jednoty se budou moci poučit, jak ještě lépe chránit svůj majetek. Důležité je, že vyslanci žup, potažmo jednot se 9. 3. 2024 sešli a dnes již bývalá starostka ČOS Hana Moučková toho dne odstoupila z funkce. K volbě nového starosty, nebo starostky a nových členů do předsednictva dojde v sobotu 27. 4. 2024. Do té doby zastoupí starostku na základě pověření bratr Martin Chlumský, původně 1. místopředseda ČOS. Tuto funkci vykonával v rámci svého prvního volebního období a mnozí z nás jej známe jako ředitele Ústřední školy. Osobně se domnívám, že se ČOS momentálně ocitla v dobrých rukou „krále Martina“, namísto Miroslava, abych parafrázovala všem dobře známou pohádku Pyšná princezna. Dnes již vím, že se br. Martin Chlumský o post starosty bude při volbě ucházet a já doufám, že bude úspěšný. Věřím totiž, že Martinovi se podaří napravit sokolskou reputaci, která byla činem Elišky Colding, troufám si říci přímo ohavně, pošlapána, a to ve velmi krátkém čase, který do XVII. všesokolského sletu

máme. Neumím si představit lepší volbu a držím mu (a vlastně i nám všem) palce!

Tato událost ukázala, že mnohým z Vás není lhostejné, co se v České obci sokolské děje. Pokud tedy chcete dění v ČOS ovlivňovat a být blíž informacím, přihlaste se příští rok na volební valné hromadě jako kandidáti na vyslance do výboru ČOS. Jiná cesta není. V ČOS je trochu jiná hierarchie. Pro Vaši informaci, abyste se lépe orientovali: předsednictvo ČOS funguje podobně jako výbor v jednotě. Výbor ČOS je volen z vyslanců na valných hromadách žup a schází se 2x ročně. Volí ze svého středu část předsednictva (tedy starostu, místopředsedu, jednatele, hospodáře atd.). Schvaluje rozpočty, výsledky hospodaření apod. Je tedy obdobou valné hromady v jednotě. Stejně jako výbor je část předsednictva volena svými útvary (např. vzdělávací, náčelník, náčelnice, vedoucí odboru sportu). Nejvyšším orgánem ČOS je sjezd, který se koná jednou za 3 roky. To jen úhrnem, podrobně to je popsáno ve stanovách. Takže opakují, jedinou cestou, jak dění v ČOS ovlivnit, je kandidovat příští rok na vyslance ČOS.

Nyní mi dovoluňte přejít k ocenění našich nejlepších sportovců za uplynulý rok. Než je zde již tradičně vyjmenuji, dovoluňte mi zde ocenit dvě naše zaměstnankyně za jejich věrnost - tajemnici Janu Kepkovou za letos již sedmnáctý rok „služby“ Sokolu Pražskému. Dostává dárek zpětně, za 15 let práce v Sokole Pražském, které

uplynuly již před dvěma lety, ale z důvodu Janiných zdravotních komplikací jsem to odložila až na letošní rok.

A druhým věrným Sokolu Pražskému je naše sice nejmladší zaměstnankyně, ale s nejdělsí pracovní smlouvou. Vězte, že 2. 1. oslavila Lucka Hejtmánková, naše uklízečka, ovšem jak my zde s láskou říkáme „podlahová kosmetička“, již 20 let v Sokole Pražském! Moc děkuji za její nejen dlouholetou, ale hlavně také pečlivou a poctivou práci, které si nesmírně vážím stejně, jako její skromnosti!

Za výkony při PNVP prosím Evu Barešovou, naši vzdělavatelku, aby převzala drobnou odměnu pro Lojzika a Čestmíra Barešovy.

A naši „NEJ“ sportovci v roce 2023 byli za oddíl basketbalu Adam Galko, Petr Šťovíček a Šimon Brzák. Za oddíl rokenrolu Richard Zadáč, Valerie Horská, Štěpán Lainer, Monika Křížová a formace, které jsou již dlouhé roky nedílnou součástí oddílu rokenrolu, tedy Falcon girls (14 tanečnic - Sofie Brablecová, Laura Bystřická, Viviana Solano Gomézová, Jitka Gregorová, Natálie Karasová, Denisa Křížová, Nicola Lišková, Nicola Meisselová, Anna Rysová, Julie Slezáková, Markéta Šopová, Nina Vacková, Petra Vanišová a Magdaléna Vršková). Za rychlostní kanoistiku zaslouží ocenění Matyáš Jelen, Jáchym Staněk a veteráni Martin Hájek, Petr Kolísek a Otakar Venta. Za oddíl všestrannosti oceňme žákyně Julii Blahovou a Terezku Plzákovou.

Závěrem mám připravené číslo, které nás konečně po Covidu kapitulovalo zpět nad 1000 členů a na jehož velikosti má bezesporu obrovskou zásluhu právě chystaný XVII. všesokolský slet. V loňském roce jsme měli 1086 členů!

Děkuji všem, kteří dělíte svůj osobní čas mezi vlastní rodinu a „cizí“ děti, mládež, dospělé, či seniory a kteří se často stávají vaší druhou rodinou. Často to zde opakují, ale Vaše práce je v kontextu přínosu celé společnosti opravdu nedocenitelná! Děkuji.

Děkuji za pozornost!

Martina Schořová, starostka



Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2023 – ženské složky

Oddíl seniorů

Náš oddíl má cca 80 členek, bylo nás více, ale po covidu cvičenek ubylo, ale už zase přicházejí nové cvičenky. Máme i starší cvičenky, tak musíme počítat i s tím, že ubývají kvůli nemocím a bolestem.

V hodině se scházíme v počtu kolem třiceti cvičenek. A když začíná hodina, jsou utvořené kroužky a cvičenky si povídají a povídají, je cvičitelce někdy i líto je přerušit. Takže naše hodiny jsou i společenskou událostí. Když cvičí, jsou fantastické.

Na šibřinkách je vždy připraveno vystoupení, které nacvičuje Alice Bláhová a vždy je velmi povedené.

Cvičenky našeho oddílu pravidelně jezdí do Oetzu, který v tomto roce organizovala Markéta Stluková a všechny si moc zájezd pochvalovaly.

Každoročně v září pořádá Dana Absolonová soutěž vědomostní i mírně cvičební a soutěží se o papučce. Účast našich cvičenek byla v počtu 11 velmi úspěšná. Všechna tři místa vyhrály naše cvičenky.

Hlavně, abych nezapomněla, jako každý rok přispívají naše cvičenky na charitu, a to v rámci Adventních koncertů ČT. V tomto roce se vybralo 4566 Kč.

Ještě bych ráda poděkovala svým dvěma spolucvičitelkám za odvedenou práci pro náš oddíl, a to jmenovitě Zdeně Pavlasové a Aniče Poustecké.

Přejeme si, aby další roky byly tak úspěšné jako rok 2023.

Marie Šulcová, vedoucí oddílu

Oddíl žen

Cvičíme tradičně v pondělí a ve středu od 20 hodin. Po rozcvičce se nejvíce 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. V roce 2023 jsme přivítaly i některé nové tváře a máme radost z toho, jak dobře do naší party zapadly. Sehraný tým cvičitelek nám dodává sebevědomí a pocit jistoty díky poskytované záchraně a dpo-

moci. Pro zpestření občas volíme více posilovací cvičení, zahrajeme si ping-pong nebo si jdeme vyzkoušet svou kondici na boulderovou stěnu.

V červnu jsme jedno setkání uskutečnily v loděnici Sokola Pražského. Moc jsme se těšily na teplý letní podvečer strávený na vodě a při opékání něčeho dobrého na ohni. Tentokrát nám však počasí nepřálo. Změnu plánu ale děvčata jednohlasně zamítla. I přes prudký letní slejvák jsme se na vodu vydaly a nelitovaly jsme! Moc plavidel nám cestou nepřekáželo. Pořádně promoklé jsme pak vděčně přijaly azyl od milého správce loděnice a strávily jsme báječný letní večer u grilu uvnitř.

Občas se nám podaří vyrazit společně i za kulturou, v tomto roce několikrát do kina. Naposledy jsme zavítaly na vydařenou premiéru filmu Hotel Palace. 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 spolu a je nám dobře. Naše účast je hojná 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 2023 byl pro náš oddíl rokem zaměřeným na větší propojení cvičenců,

na to, abychom ukázali, že nejen cvičení je fajn.

V roce 2023 jsme oslavovali největší členskou základnu našeho oddílu. Je nás 99!!! Z toho dva muži!

První fajn akcí, kterou jsme měli, bylo společné školení cvičitelek v Tyršově domě 8. ledna 2023. Novinky a nápady, které jsme během dvoudenního semináře načerpaly jsme hned zapracovaly do našich hodin.

Velmi, velmi smutnou zprávou pro náš oddíl byl odchod naší kamarádky Štěpánky Kopačové. Na jejím pohřbu 31. ledna se nás sešlo opravdu hodně a celá jedna skupina žen pak pokračovala ještě na rozloučení do kavárny. Štěpánce jsme vyrobily kytice se Sokolskými symboly a při mnoha příležitostech na ni vzpomněly...máme WhatsApp skupinu, kde můžeme aktuálně svolávat a připomínat důležitá data .

Několik cvičenek jelo letos v květnu do Ötzu. Vrátily se naprosto nadšené, s tím, že příští rok chtějí jet znovu.

26. června jsme se společně rozloučili se cvičebním pololetím v klubu Sokolíček a naplánovali si dvě akce na prázdniny – viz níže.

20. července 2023 jsme šli společně (v rámci projektu Prahy 2 – Putování Prahou) na tematickou vycházku Havlíčkovými sady. Plnili jsme úkoly, odesílali odpovědi do soutěže a čekali na vyhodnocení. Během akce jsme měli čas probrat i jiné věci než jen cvičení a tak jsme si výlet užili na 100%. Unavené nohy i mozky jsme občerstvili na konci vycházky a někteří z nás spočinuli až do večera, jiní utíkali rychle ke svým rodinám.

Tři členky našeho oddílu se účastnily kulturní akce, kterou byla předpremiéra kvalitního historického filmu Il Boemo, o životě a tvorbě geniálního českého skladatele Josefa Myslivečka. Měly jsme čas si po produkci popovídat, pobýt spolu... Bylo to moc fajn.

Velikou (prázdninovou) aktivitou žen našeho oddílu byly Prázdniny na vlastní pohon. Jednoznačně jsme vytvořily nejvíce družstev ze všech oddílů našeho Sokola a udělaly tak nejvíce reklamy (díky tričkům a čepicím s logem) našemu sportování. Děkuji proto z celého srdce všem našim kamarádkám. Celkem 18 žen z našeho oddílu ušlo, ujelo, uplavalo či ubruslilo celkem 2805 km!!! Abychom se odlišily od ostatních oddílů, zvolily jsme názvy družstev tak, abychom dohromady tvořily krásnou kytici, tedy: vlčí máky, konvaliny, kopretiny, sedmikrásky, pampelišky a

prvosenky. Jsem vděčná za to, že díky propojení o prázdninách - na společné akci PNVP - byla naše WhatsApp skupina stále živá. Bylo moc fajn sledovat na fotkách, kde všude se naše reklama vyskytuje... Pro příští sezonu budu opět nadchnut do této hry co nejvíce žen!

Největší haló bylo, když jsme v září obdarovaly všechny účastnice soutěže Prázdniny na vlastní pohon. Nikdo nečekal žádnou odměnu... Máme i krásnou fotku z tělocvičny a moc hezké zpětné vazby z tohoto období.

17. září jsme podnikly výlet podél řeky Berounky - cestu vlakem do Berouna, zpět do Srbska pěšky a návrat do Prahy opět vlakem. Cestou jsme plnily úkoly nejen mentální ale i fyzické... např. hod na cíl svislý i vodorovný, hod oštěpem i kládou atd. Unavená chodidla jsme osvěžili v řece a celý výšlap zakončily obědem v malé restauraci U kapličky. Cestou zpět se ve vlaku konalo překvapení. Dvojitě - jednak cvičenky dostaly každá pamětní list a také zjistily že jim náš Sokol přispěl na jízdné. Bylo to moc fajn, děkujeme.

Konec roku oddíl oslavil v klubu Sokolíček a naplánovali jsme příští cvičební rok tak, aby bylo pěkně živo, aby byly hodiny pestré a také abychom se setkávali i jinde. Proč? Protože je to v současné době důležité. Jedna cvičenka nám napsala „pro mne je Sokol (nejen cvičení, ale i všechno společenské dění okolo) ostrůvkem „pozitivní deviance“ v současné individualistické společnosti, je mi mezi Vámi hrozně moc fajn a nepřestávám žasnout, jak je možné, že to tak funguje napříč generacemi, neb do Sokola chodí snad veškeré věkové zastoupení. Jsem vděčná, že mezi vás mohu patřit“. A to je skvělé potvrzení toho, že si to uvědomují samy naše cvičenky.

Výčet aktivit roku 2023 končím myšlenkou na to, že je to právě jen výčet. Upozorňuji na to, že tím důležitým je hrdost. Hrdost na to, že jsme více kamarádi než jen cvičenci, že se nám daří tvořit veselou partičku. Věřím, že ji udržíme i do budoucna. Je totiž moc fajn, že je platformou pozitivní, přející, že je nám spolu dobře. A to vnímám do budoucna ja-

ko důležitý prvek pro další, nové lidi, nové ženy, další cvičence. Že můžeme být a vlastně už jsme - pro mnohé - inspirací. A za to děkuji. Děkuji, že mohu být součástí našeho oddílu v Sokole Pražském.

Martina Macková, vedoucí oddílu

Oddíl žákyn

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

V prvním pololetí roku 2023 (tedy od ledna do června) cvičily žákyně ve svém pravidelném rozvrhu, tedy v pondělí a ve středu od 18 do 19 h ve Fügnerově sále Sokola Pražského.

Od září do prosince jsme pro tuto věkovou skupinu ještě každé pondělí využívaly hodinu navíc (od 19 do 20 h) pro nácvik skladby Sokolhraní na XVII. všesokolský slet. Nácvik vede ses. Schořová a s nácviky pomáhají sestry Berková a Blažková.

Členky oddílu žákyn se kromě pravidelného cvičení na náradí, míčových her či cvičení s náčiním zúčastnily karnevalu pořádaného naší jednotou, soutěže v kreslení. Na konci června jsme si již tradičně udělali na Císařské louce v naší loděnici výuku ovládání plavidel a poseděli i s rodiči a sourozenci u ohýnku. V loňském roce se některá děvčata z oddílu zúčastnila i prázdninové soutěže PNVP a 16. 12. 2023 se pět žákyn zúčastnilo závodů Rychlý šplhoun, který pořádala T. J. Sokol Kobylisy. Děvčata z naší jednoty si odvezla medaile za 2. a 3. místo. Vánoce jsme oslavily společně s Mikulášem, čertem a andělem při zpěvu a hře na klavír některých členek našeho oddílu.

Celkem bylo do oddílu v roce 2023 přihlášeno 34 dívek.

Moc děkuji všem, kteří se podíli na zdárném chodu cvičení, bez jejichž pomoci bych nemohla oddíl úspěšně vést.

Martina Schořová, vedoucí oddílu

Oddíl rodiče a děti - odpolední

Cvičení jsme začali 4. 1. 2023 a hned 11. 1. 2023 nám zahráli naši loutkáři divadélko. Děkujeme.

Cvičíme 2x týdně, v pondělí a středu od 17 do 18 hodin. Zapsáno

bylo cca 45 párů a 7 jednotlivců nejmladšího žactva, převážně starších sourozenců.

Vedoucí oddílu byla Markéta Stulková, její zástupkyně Lenka Karhanová, cvičitelský sbor fungoval ve složení Diana Argirova, Eva Barešová, Blanka Blandová, Nikola Hrbáčková, Lenka Karhanová, Hana Mokříšová, Renata Plzáková, Blanka Lochmanová, Růžena Brožová a Jana Tétauerová.

Cvičební hodina měla vždy 3 části: 1. rozvíčku s různým náčiním a s hudbou a říkankami, 2. cvičení na náradí, základy akrobacie, posilování a orientace v prostoru. Nácvik na závody v atletice a míčovém trojboji. 3. v závěru hodiny různé hry, tanečky se zpěvem a hudbou.

Průměrná účast v hodině R+D - odpolední byla 15 párů a 5 jednotlivců, většinou chodí pouze 1 x týdně.

Akce v průběhu roku:

ÚNOR

Absolvovali jsme pod vedením Blanky Blandové a Jakuba Kološe a spol. dva turnusy lyžařského výcviku na Nových Hutích na Šumavě - 21 dětí a 24 rodičů, 6 instruktorů. 17. 2. jsme přivítali našeho nového bratra Jáchyma Tétauera

BŘEZEN

Díky Ivě Smrčkové jsme opět zažili karneval, tentokrát v režii Honzy Poplety - účast 64 dětí a 8 cvičitelek a 1 cvičitel (sestra Mokříšová přiběhla po své první delší nemoci s hůlkou na rameni). Soutěž v kreslení měla 22 účastníků.

DUBEN

Začátkem měsíce jsme přivítali jaro písni a koláčkem Čížečku, čížečku - 37 dětí. Koncem dubna byla čarodějnická hodina - 52 dětí. A ještě jsme stihli divadelní představení Sedmero krkavců.

KVĚTEN

Cvičitelky prožily společný cyklovíkend i s rodinami v sokolovně Nasavrky - 20 R+D. Vyjeli jsme do Oetzu do krásného slunného počasí a dobré nálady. A o tomto víkendu proběhly i atletické závody na Julisce, kde jsme vybojovali 3. místo chlapců v R+D.

Na 31. 5. jsme svolali R+D na Den dětí do loděnice SP na hry, cvičení



i sama půjčovna lodí nám volala, že až jindy, takže za rok!

ZÁŘÍ

Zahájili jsme cvičení 18. 9. 2023. Cvičitelky odjely samy bez dětí do sokolovny Velké Bílovice. Byl to krásný relax.

ŘÍJEN

Ke Dni sokolstva si R+D připravili svíčky do skořápek a pustili jsme si je v pekáčku s vodou v Sokolíčku na dvorku, pozvali jsme i naše žákyně. Svíčky jsme opravili a doplnili a ještě si pietu připomněli i naši žáci.

Začali jsme se připravovat na XVII. všesokolský slet. Skladby Čmeláčci, Mravenci a Fitness nacvičují naše cvičitelky.

LISTOPAD

17. 11. Míčový trojboj městského kola Hod, kop a hod do koše v Sokole Karlín obě družstva R+D hoši i děvčata obsadili ve své kategorii 3. místo, 1. místo získal nejlepší střelec Jáchym Boháč a 2. místo nejvýkonnější dvojice R+D. V nejmłodším žactvu se naši hoši umístili jako 3. a v PD jsme vybojovali 2. místo.

Podvečerní průvod s lampiony na Mrázovku, zpívání koled, prskavky. Zúčastnilo se 13 R+D a 4 cvičitelky. Divadélko hrálo pro nás v září i v listopadu. Děkujeme.

PROSINEC

Vyvrcholením roku je Čertovská hodina s Mikulášskou nadílkou a tancem

pro Mikuláše, čerty a anděla. Mikuláš měřil 202 cm a měl nový obleček. Účast 37 párů. Velký dík patří Čertům a Mikulášovi i Andělovi.

Školení a semináře:

Jedna cvičitelka je členkou župního cvičitelského sboru RDPD - sestra Renata Plzáková, dvě cvičitelky župní vedoucí nácviků sletových skladeb. Plavání - pravidelně 2 x měsíčně využíváme bazén v Tyršově domě.

Děkují celému cvičitelskému sboru za pravidelnou docházku do cvičebních hodin, za jejich práci v hodinách i nápady, kterými obohacují naše cvičení a morální podporu každého našeho podnikání.

V roce 2023 nás bylo v ženské všestrannosti necelých 400 sester a bratrů, všichni jsme se v průběhu roku potkávali nejen v našem Sokolíčku, ale i na dětském karnevalu a na šibřinkách.

Děkují všem našim vedoucím oddílů, Marušce, Martinám a Janě za čas, který věnují svým oddílům, věřte, že je to hodně práce a hodně času a nejen jim, ale všem cvičitelkám děkují za všechnu energii a elán, který do cvičení vkládají.

Markéta Stluková, náčelnice

v přírodě, jízdu na raftech a opékání buřtů. Účast spokojených 36 párů R+D a 7 cvičitelů. Děkujeme vodákům za vstřícnost.

ČERVENEC

Zúčastnily jsme se soutěže Prázdniny na vlastní pohon - letos opět tři družstva: Medvědi, Krásnonožky a Rychlonožky. Tedy 7 cvičitelek se zapojilo do 2. ročníku Prázdniny na vlastní pohon. Na jízdu na kole stále používáme cyklo Dresy, které navrhla sestra Lenka Karhanová.

SRPEN

Vodácký minitábor ve Veselí nad Lužnicí - vodácký víkend - 15 státečných R+D - o prázdninách přelo jen tento víkend a dost vydatně, že

Zpráva o činnosti odboru všestrannosti za rok 2023 - mužské složky

Mužské oddíly - cvičitelské zabezpečení:

Oddíl rodiče a děti - dopolední

vedly sestry Dana Absolonová a Markéta Rohanová, které se pravidelně střídají. Cvičení jsou v úterý a ve čtvrtek dopoledne od 10 hod.

Oddíl PD (předškolní děti) vedla sestra Markéta Rohanová. V oddíle celoročně pracovala cvičitelka sestra Jana Povondrová a v 1. pololetí sestra Eliška Macková, která však z pracovních důvodů již nemohla pokračovat i ve 2. pololetí. Před

prázdninami přišla pomáhat sestra Eva Barešová. Po prázdninách přišly dvě nové výrazné cvičitelské posily a to sestra Eliška Peterková, dlouholetá cvičitelka SP, které pracovní povinnosti naopak umožnily docházet na cvičení. Novou posilou byla sestra Šárka Slabá. Z bratrů nejvíce pomáhal bratr Petr Červa a zaskakovali na výpomoc bratři Miroslav Vrána, Pavel Rohan a ojedinele Jiří Poes. Cvičitelé pracovali podle svých časových možností, většinou ve dvojici. Účast na cvičení byla 10 - 15 dětí.

Oddíl mladšího žactva vedl bratr Jiří Poes. Cvičitelé, kteří během roku podle svých možností pomáhali: sestry Markéta Rohanová, Eliška Peterková, Monika Švejdrová a bratři Pavel Rohan, Miroslav Vrána (velmi pravidelně), Matěj Hrdina, Petr Červa, Václav Sýba a L. K. Tento oddíl je věkově a výkonnostně nevyrovnaný a proto je třeba na cvičební hodině přítomnosti více cvičitelů, aby náplň hodiny mohla být přizpůsobena zdatnosti a umu dětí. Problémem je i nepravidelná účast

některých dětí, která je způsobena jednak nemocemi a jednak i jinými volnočasovými aktivitami dětí. Průměrná účast na hodině 10 - 14 dětí, zapsáno bylo 20 dětí. Hodiny jsou věnovány rozšíření pohybových aktivit dětí, snaze o jejich vyšší tělesnou kondici a kolektivním míčovým sportům. V obou dětských oddílech je věnována i péče o výchovu dětí ke kamarádství a férovému jednání.

Oddíl mužů s vedoucím cvičitelem Jiřím Poesem. Cvičители rozcviček byli bratři L. R., Pavel Rohan, Matěj Hrdina, L. K. a Jiří Poes. Družstvo starších mužů vedl výborně bratr Jaroslav Hofman. Družstvo mladších mužů vedli střídavě bratři R., Václav Sýba a L. K. 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 první družstvo věnovalo kondičnímu cvičení na náradí, akrobacii, či využívalo jako zpestření horolezeckou stěnu.

Od října se rozběhl při úterních hodinách pod vedením bratra Miroslava Vrány nácvik sletové skladby pro seniory a věrnou gardu Jdi za štěstím. Z naší jednoty nacvičuje 10 bratrů. Od listopadu se rozběhl ve čtvrtečních hodinách nácvik sletové skladby pro muže a dorostence Před kamerou. Skladbu nacvičují bratři Petr Červa a L. K. Z naší jednoty nacvičovalo cca 20 bratrů.

Bratr Vrána je tradičním dlouholetým organizátorem prosincového Mikuláše, kdy se sám ujímá role hodného čerta. V doprovodu Mikuláše a andělů obchází dětské oddíly a rozdávají dárky.

Činnost oddílu rodiče a děti

Cvičení probíhá vždy v úterý a ve čtvrtek od 10:00 do 11:00.

Za dopolední RD byla jediná velká akce, a to Prázdninový pobyt RD ve Střelských Hošticích. Termín neděle 9. 7. 2023 až sobota 15. 7. 2023. Počet účastníků 45 (=17 rodin), vedoucí Dana Absolonová a Míra Vrána (vnuk bratra Vrány).

Jako každoročně se uskutečnily motivované (tematické) cvičební hodiny, např.: Zelený čtvrtek, dětský den a čertovská hodina (s nadílkou od anděla).

Dále se někteří malí cvičenci s rodiči účastnili ukázkových cvičebních hodin na akcích ÚŠ ČOS při školení cvičitelů III. třídy a seminářů pro cvičitele/ky RDPD a učitelky MŠ. Malí cvičenci jsou vždy oblečeni do triček SP, aby bylo vidět, odkud jsou.

Sestra Markéta Rohanová začala od listopadu s několika páry (skladba pro Rodiče a děti) pokračovat v nácviku sletové skladby Čmeláčci, kterou předvedou na XVII. Všesokolském sletu 2024. Skladba Čmeláčci je na hudbu z pohádek Včelí medvídci. Sestra Markéta je spoluautorkou skladby. Z naší jednoty nacvičuje 16 párů, ale účast je vlivem nemocí ma-

lých dětí anebo jinými jejich aktivitami menší. Proto je nácvik s tak malými dětmi je velmi náročný.

Současně ještě sestra Rohanová pomáhá sestře Markétě Stlukové s nácvikem skladby Mravenci. Skladba je určena pro předškolní děti. Tuto skladbu nacvičuje 20 dětí.

Skladbu Leporelo, určenou pro dorostenky a ženy, nacvičují sestry Dana Kohoutková a Markéta Rohanová.

Činnost oddílu předškolních dětí

Cvičení probíhá vždy v úterý a ve čtvrtek od 17:00 do 18:00. Cílem cvičení je naučit děti běžné pohybové aktivity a to formou cvičení a her.

Běžné cvičební hodiny byly zpestřovány tematickými hodinami s účastí rodičů nebo sourozenců či případným pobytem mimo tělocvičnu SP. Činnost tohoto oddílu je díky sestře Rohanové nesmírně pestrá a zajímavá. Tematické hodiny jsou uvedeny v následujícím přehledu.

24. 1. - zimní olympiáda - 8 dětí

28. 2. - zvířátka v tělocvičně - 11 dětí

18. 4. - koloběžkové závody - 13 dětí

16. 5. - sokolský žabák - 11 dětí

19. - 20. 6. - vodácký výlet na Berounku - 13 dětí+10 rodičů

24. 10. - draci v Riegrových sadech - 14 dětí

5. 12. - Mikulášská hodina - 25 dětí

Připravena byla ještě tradiční akce Adventní světýlka, ale ta se z důvodu tragických událostí na Filozofické fakultě dne 21.12. neuskutečnila.

Činnost oddílu mladších žáků

Cvičební jednotka probíhá v úterý a ve čtvrtek od 18:00 do 19:00.

V hodinách cvičení je snaha vštípit a naučit děti základním gymnastickým prvkům jak v akrobacii, tak na náradí. Posílit jejich tělesnou kondici. Pro jejich rozvíjející se pohybové schopnosti jsou zařazovány míčové hry.

Činnost oddílu mužů

Oddíl mužů cvičí pravidelně v úterý a ve čtvrtek od 20 do 22 hodin. Po společné rozcvičce jsou muži rozděleni do tří družstev podle svých zálib. První družstvo se tradičně věnuje cvičení na náradí, druhé družstvo je ryze sportovní a třetí družstvo tzv. zkušených bratrů cvičí zdravotní tělesnou výchovu. Ne-



jedná se o výkonnostní sport, ale o plně pohybově rekreační využití. Výborným zakončením vlastního cvičení je již dlouholetá možnost občerstvení v našem Sokolíčku, na jehož provozu se v I. pololetí podílel bratr Marek Urbánek a ve druhém pololetí bratr Tomáš Reimer z basketbalu.

Muži zajišťovali nebo přímo organizovali následné akce.

4. 3. - šplh schodištěm memoriál Bedřicha Lováka

25. 3. - šibřinky na téma Mnoho podob lásky, kde vystoupili 4 bratři ve scéně.

16. 5. - Sokolský žabák

25. 11. - Memoriál Ády Hochmanna

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 sokolů.

Jiří Poes, náčelník

Zpráva o činnosti vzdělavatelského odboru Sokola Pražského v roce 2023

Vzdělavatelský odbor tvořilo v roce 2023 5 členek: Eva Barešová, Anna Burešová, Artemis Kavalírová, Jitka Křepelková, Pavla Říhová. Scházely jsme se jednou měsíčně, v případě aktuálních úkolů podle potřeby průběžně.

Za jednu z nejdůležitějších oblastí naší činnosti považujeme vydávání Zpravodaje Sokola Pražského. Redakci tvoří dvě členky odboru a bratr Pavel Žofka z vodáckého oddílu, jeho dílem je nápadité výtvarné řešení časopisu.

V loňském roce jsme vydali šest čísel zpravodaje. Jedno je vždy věnováno jednání valné hromady a mimořádné číslo bylo věnováno XVII. všesokolskému sletu. V ostatních přinášíme informace z historie a současnosti Sokola Pražského. Snažíme se oslovovat členy všech oddílů s žádostí o příspěvky tak, aby zpravodaj poskytoval průřez celou sportovní činností naší jednoty.

Zpravodaj vydáváme převážně v elektronické podobě a rozesíláme všem, kteří o něj projeví zájem. Několik výtisků je vždy k dispozici v tištěné podobě a dáváme ho i do Sokolíčka, jak se jmenuje občerstvení U Ramiho. Elektronicky odebírá zpravodaj více než 120 členů. Dostává ho župa Pražská - Scheinerova, ale i župa Baráková.

Zpravodaj Sokola Pražského je i na našich webových stránkách a k dispozici všem, kteří mají zájem si jej přečíst.

Na nástěnkách ve vstupní hale a u příchodu k šatnám informujeme o aktuálních událostech nejen v naší jednotě, ale i o jiných sokolských akcích, kterých se členové mohou zúčastnit.

Několikrát do roka provádíme úklid Fügnerova a Tyršova hrobu na Olšanských hřbitovech. Ke státnímu svátku 28. října jsme hroby Fügnera

a Tyrše a dalších sokolů, Otakara Schiffnera a Josefa Scheinera, za vydatné pomoci pana Borovičky a Chaloupky 24. října uklidili a položili věnce se sokolskými stuhami. Pro nás vzdělavatelky je fyzicky náročné přinášet a odklízet výzdobu hrobu věnovanou ČOS a návštěvníky hřbitova, proto pomoc velice vítáme.

Ve sponzorování tučňáka Humboldtova členové Sokola Pražského pokračovali úspěšně i v loňském roce a o křtu 135. tučňáka v ZOO Praha, který se konal v den sponzorů 2. prosince, vyšel článek ve zpravodaji. Adopční listinu vystavujeme ve vitríně nad schody u Fügnerova sálu a propagační materiály a vstupenky do ZOO, které za sponzorování obdržíme, dostávají děti za soutěž v kreslení. Soutěž pravidelně vyhlašuje vzdělavatelský odbor. Loni bylo téma soutěže ZOO a výkresů děti odevzdaly 28. Diplomů a ceny byly předány dětem na dětském karnevalu, který výborně připravuje a zajišťuje pro sokolské děti Iva Smrčková. Ve sponzorování tučňáka pokračujeme i v letošním roce.

Tombole v tomto roce vzdělavatelský odbor neorganizoval, ale nakonec se jí ujali členové oddílu basketbalu. S přípravou tombolových lístků pomáhala Markéta Stluková a její nápad na orazítkování výherních lístků jsme ocenily a využily i na letošních šibřinkách.

Prodej lístků vloni zajišťovala Anička Burešová z loutkařů.

22. března sestra Jitka Křepelková hovořila o Sokole v rozhlasovém pořadu na stanici Vltava.

Dále jsme se zúčastnily:

- Open House, kdy naši sokolovnu navštívilo o víkendu 20. - 21. května téměř 500 návštěvníků a velice jsme ocenili, že při provádění nám pomáhali další členové Sokola Pražského
- Tyršův Děčín 15. - 17. září účast na sokolském plesu v Děčínském zámku a pietní akce u sochy Miroslava Tyrše
- akce ČOS - Sokol spolu v pohybu, která se konala 26. září ve Fügnerově sále, Dana Absolonová předala na této akci Sokolu Pražskému sletovou štafetu
- 27. 9. jsme nesly sletovou štafetu od naší sokolovny k Vltavě na loď Markétě Rohanové



- 1. října účast při slavnostním předání sletových štafet v Tyršově domě
 - 6. října jsme položily věnec k pietě ve vstupní chodbě do sokolovny
 - 8. října k Památnému dni sokolstva jsme upravily nástěnky s informací o akcích. Zúčastnila jsem se cyklojízdy spolu s asi padesáti sokoly od pomníku ČOS u Strašnického krematoria a další členové Sokola Pražského se zúčastnili pěšího pochodu k Tyršovu domu a odtud k Čertovce k pouštění světýlek. Letos se konal 5. ročník a byla i účast Sokola Pražského.
 - 16. října provedly vzdělavatelky sokolovnou skupinu 90 dánských studentů sportovní školy Ollerup, do angličtiny studentům tlumočili Martin Chlumský - ředitel Ústřední školy ČOS a zároveň 1. místostarosta ČOS a Bětka (Alžběta) Bendíková, metodička na ÚŠ ČOS.

Důležitou složkou vzdělavatelského odboru SP je Loutkové divadlo Sokola Pražského Kašpárek, jehož principálkou je sestra Dana Kešnerová. Stálých členů souboru je šest, příležitostní loutkáři jsou čtyři.



Odehraných představení za rok 2023 bylo 17, z toho tři ve Švýcarsku a dvě v Mnichově.

Názvy loutkových her:

O čem král doma nevěděl, Perníková chaloupka, Dušička z vodníkovy hrníčka a Sedm Krkavců.

Vzdělavatelé Sokola Pražského si velice váží výborné spolupráce s Archivem sportu Národního muzea a

s archivem. Děkujeme rovněž členům, resp. členkám naší jednoty, kteří jsou ochotni pomoci tam, kde naše síly nestačí a také všem zaměstnancům, kteří pomáhají vždy bez výjimek a ochotně.

Eva Barešová, vzdělavatelka

Zpráva o činnosti oddílu akrobatického rokenrolu za rok 2023

Rok 2023 byl už naštěstí běžným rokem, bez žádných restrikcí. Náš oddíl úspěšně reprezentoval naši jednotu na přeborech ČOS, tuzemských a zahraničních soutěžích. Mezi nejvýznamnější úspěchy považují finálové umístění na mistrovství světa dívčích formací, kde naše Falcon girls vybojovaly 6. místo. A stejnou příčku získal i náš nejmenší dětský pár Máša

Paunič a David Mareš, kteří se šestým místem představili na světovém poháru dětí v Maďarsku. Chtěla bych poděkovat našim borcům, kteří se úspěšně nominovali na Světové poháry, ME a MS. Celkem se v součtu jednalo o 36 sportovců našeho oddílu.

Stále se snažíme o větší propagaci našeho oddílu a tím i zvýšení počtu nováčků v našem oddílu. To se nám

celkem daří i díky nadstandardní spolupráci se ZŠ Štěpánská, kde již třikrát týdně vyzvedáváme děti z družiny a vodíme je do Sokola.

V loňském roce jsme také přislíbili účast našeho oddílu na vystoupení akrobatického rokenrolu na SOKOL GALA, který bude v letošním roce v O2 aréně.

Jsem moc ráda, že jsme díky naší oddílové grafice pomohli jednotě s novými tričky a ta že má takovou oblíbenost mezi oddíly napříč Sokolem Pražským.

Závěrem bych poděkovala našim skvělým trenérům Jaroslavě Chudomské, Petru Kavalířovi, Lence Divoké, Šimonu Karasovi, Adéle Šulcové, Denise Křížové, Petře Vanišové a Anně Rysové za skvělou práci a nadšení pro oddíl.

**Štěpánka Slámová,
vedoucí oddílu**



Zpráva o činnosti oddílu basketbalu za rok 2023



V roce 2023 jsme opět bojovali v nejvyšších soutěžích České republiky a opět velice úspěšně. Tým mužů postoupil z 2.ligy

do 1.ligy a tak jsme mohli díky dvěma týmům v 1.lize nabídnout dostatek herního prostoru pro naše talentované mladé hráče. Kategorie U19 obsadila v republikové konfrontaci pěkné 6 místo. Ještě o jednu příčku lepší byla kategorie U15, která na MČR ukořistila 5.místo.

Začátek roku 2023 přinesl jako už každoročně boje o nejvyšší příčky napříč všemi mládežnickými kategoriemi. Z nejmladších týmu sokolů stojí za zmínku účast hráčů kategorie U11 na národním festivalu, který se odehrál v Ostravě, kde pod vedením zkušeného dua Renča Severová a Milan

Voračka získali zlaté medaile! Kategorie U12 a U13 také vyrazily na národní festivaly a obsadili hezké páté a čtvrté místo.

Velkým úspěchem naší organizace bylo vycování a odchod hráčů do zahraničí. Kryštof Brezík odešel do jedné z nejlepších akademií v Německu do Bayernu Mnichov. Vašek Nosek si pro svou další kariéru vybral taktéž Německo a jeho novým domovem se stal tým Urspring Basketball academy.

Dalším hráčem, který prošel našim mládežnickým programem a upoutal tým z nejvyšší soutěže je Petr Štoviček, který nastupuje za tým Slavia Praha v KNBL.

V letních měsících se týmy rozjely po celé republice, aby absolvovaly svá letní soustředění a tím začaly přípravu na další sezónu. Nejmladší basketáři zavítali opět do Soběslavi, týmy od kategorie U14 až U19 rozvíjely své basketbalové a kondiční schopnosti v Turnově.

Již tradičně jsme se v roce 2023 účastnili mezinárodní evropské ligy. Kategorie U13 a U14 soutěže CEYBL a kategorie U15 a U17 soutěže EYBL.



Nejlepší hráči Sokola Pražského si za své výkony vysloužili nejednu pozvánku do reprezentačních výběrů. Všem hráčům moc gratulujeme: U16 - Šimon Brzák, Kryštof Brezík, Vašek Nosek.

U18 - E. H., Jakub Křišťan.
U20 - Petr Štoviček.

Basketbalová sezóna koncem roku 2023 rozhodně nekončí, ale vstupuje do své hlavní fáze. My všichni pevně věříme, že i v roce 2024 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 2023

Omlouváme se čtenářům, ale do uzávěrky textů Zpravodaje nebyl text zprávy o činnosti oddílu moderní gymnastiky za rok 2023 k dispozici.

redakce



Zpráva o činnosti oddílu rychlostní kanoistiky za rok 2023

Definovali jsme si pro nás zásadní moto „U nás můžeš, ale nemusíš.“. Můžeš znamená, že díky dostatečně širokému týmu vyškolených a zkušených trenérů 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. Nemusíš zdůrazňuje, že u nás není tlak na výkon, ale důležité je, aby se členové cítili pohodlně a mohli trénovat a zlepšovat se podle svých možností. Zásadně nás to odlišuje od ostatních pražských oddílů rychlostní kanoistiky.

V roce 2023 nastaly některé změny, které nám neudělaly radost:

- Oddělení závodů benjamínek od starších kategorií: zvýšilo časovou náročnost na personální zajištění. Závodů se nově konají téměř každý víkend v sezóně.
- Změna zákoníku práce: přinesla zbytečnou administrativu a neřešitelnou situaci, kdy musíme peníze trenérům vyplácet pravidelně od ledna. Avšak, kolik peněz nám přijde na dotacích na výplaty, zjistíme až v červenci.
- Zpřísnění dotačních podmínek: nyní vyžaduje, aby klub měl minimálně 20 závodících členů mladších 18 let, abychom vůbec mohli o dotaci požádat. Bohužel to jde proti našemu motu „nemusíš“.

Přesto jsme v roce 2023 prožili řadu úspěšných událostí a závodů. Zde je přehled našich aktivit:

- Únor: naši závodníci absolvovali zimní soustředění v malebných Krušných horách. Bohužel počasí

nám moc nepřálo a sních na konci týdne nebyl téměř žádný.

- Duben: účastnili jsme se Českého poháru žáků v Mostě.
 - Květen: v rámci Českého Poháru jsme závodili na různých místech včetně Prahy, Chomutova, Ústí nad Labem, Račic, Nymburku a Žamberku.
 - Červen: na programu byly závody Českého poháru v Račicích, Černožicích a Kadani.
 - Červenec: letní soustředění v Kunžaku nám pomohlo zdokonalit naše dovednosti.
 - Srpen: na Mistrovství České republiky na krátkých tratích v Račicích jsme se střetli s nejlepšími.
 - Září: v rámci mistrovství České republiky na dlouhých tratích jsme soutěžili v Nymburku, dále pak na menších závodech v Černožicích a Častoboři.
 - Prosinec: vánoční besídka nám přinesla radost a pohodu.
- Závodní úspěchy:
- Celkem jsme si přivezli 37 medailí: 14 zlatých, 13 stříbrných a 10 bronzových.
 - V Českém poháru mládeže jsme se umístili na 34. místě, což je zlepšení o šest pozic.
 - V Českém poháru veteránů jsme obsadili 6. místo, což je zlepšení o pět míst.

Výjimečné individuální úspěchy:

- Matyáš Jelen získal 3. místo na mistrovství ČR v kategorii žáci mladší.
 - Jáchym Staněk dosáhl 2x na 1. místo, 3x 2. místo a 3x 3. místo na K1 a také 1. místo na K2 v českém poháru benjamínek.
- Veteráni také přispěli k našim úspěchům:
- Martin Hájek získal 1. a 2. místo na C1 a 2x 1. místo na C2 na Mistrovství ČR.



- Petr Kolísek vybojoval 2. místo na C2 na Mistrovství ČR.
- Otakar Venta dosáhl na 1. a 2x 2. místo na C1 a 2. místo na C2 na Mistrovství ČR a také si odvezl 4x 1. místo a 2x 2. místo z Mistrovství Evropy klubových posádek dračích lodí.

Na závěr chci poděkovat trenérům, členům, rodičům, vedení a kanceláři Sokola Pražského za jejich podporu a oddanost. Společně jsme dosáhli skvělých výsledků a těšíme se na další sezónu!

Otakar Venta, vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu turistické kanoistiky za rok 2023

Oddíl turistické kanoistiky měl v roce 2023 celkem 32 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 pěti vodáckých akcí byla větší na tradičních, kam lze zařadit dvou-denní dětskou plavbu po dolním úseku Sázavy nebo zářiovou plavbu spolu se stovkami lodí přes tři pražské jezy od loděnice SP k Holešovické tržnici či tzv. letní relaxační plavbu mužské části oddílu tentokrát po řece Ohři. A přestože závodění není náplní naší činnosti, tak jsme se čtyřmi posádkami zúčastnili akce zvané Sambamaratón na Sázavě. Přesněji

řečeno jeho části zvané Půlmaratón, což byl závod pro posádky tvořené dospělým s dítětem. Tentokrát závod vyhrála posádka z našeho sesterského oddílu rychlostní kanoistiky Ota Venta se synem a na druhém místě odchovanec tohoto oddílu Petr Horecký s dcerou. A zcela mimořádnou akcí byla výroční plavba po řece Berounce, kterou jsme i za účasti náčelnice SP sestry Stlukové oslavili 30. výročí činnosti našeho oddílu.

Největší podíl naší aktivity připadá na pěší turistické akce. Z celkového počtu za rok zorganizovaných 17 jednodenních turistických akcí lze jmenovat ty nejzajímavější jako vycházky z dlouhodobého cyklu Od pramenů ..., kde jsme v pěti etapách obešli říčku Loděnice (Kačák) od jeho pramenů až k ústí a rovněž v 5 etapách putovali kolem Vlašské Blanice. Mimo tyto dlouhodobé cykly byly vycházky na Posázavskou stezku pod Medníkem či do Vysoké u Příbrami na návštěvu památníku Antonína Dvořáka a vycházka do Kerska, kde jsme kromě návštěvy slavné Hájenky i shlédli chatu Bohumila Hrabala.

A zcela tradiční a dlouholetá je akce s mottem „Když je sedmáctý listopad, musíme být na významné české hoře“. A loni jsme z té už 17 let opakující se trojice Blaník, Říp a Milešovka vyrazili na Říp.

Ženská část oddílu si každoročně nenechá ujít speciální jarní turistickou akci, trefně jimi nazvanou Babský tlach, při kterém mimo jiné navštívila Malé máslovické muzeum másla. Tentokrát nově pod vedením Aleny Kolářové zahájily nový cyklus vycházek, věnovaný pražským pamětihodnostem – kulturním, přírodním i stavebním - v různých pražských čtvrtích. Těchto vycházek bylo celkem devět.

Těsně před vánocemi jsme prošli Prahou na akci zvané Vánoční zpívání



a to obvyklou trasou z Loretánského náměstí přes Pražský hrad na Kampu a dál po Karlově mostě skrz Klementinum na Staroměstské náměstí. A poslední turistickou akcí byla silvestrovská vycházka na Pláně mezi Hlubočepy a Radlicemi, kde se postupně zvětšuje stádo koní Převalského, nyní už šestičlenné.

O letních prázdninách se tři naše tříčlenné týmy zúčastnily akce Prázdniny na vlastní pohon, kde jsme se umístili na slušných místech.

Ze zimních lyžařských akcí jsme měli pouze týdenní pobyt v Bedřichově v Jizerských horách na konci ledna s pěknými sněhovými podmínkami pro běžecké túry.

A jako i v předchozích letech tak i loni jsme v květnu a v srpnu zorganizovali čtyřdenní cykloturistické

akce na Třeboňsku mezi tamními krásnými rybníky.

Máme i další společnou aktivitu v kulturní oblasti – společné návštěvy koncertů, výstav či divadel. Velmi vydařenou akcí byl Mikulíšek – ten byl loni tematicky zaměřen na pantomimické přehrávání přísloví či pranostik, vztahujících se k období předvánočnímu nebo kolem konce roku.

V prostorách loděnice jsme loni celkem čtyřikrát uvítali i jednorázové návštěvy členů jiných oddílů, kterým jsme podle jejich potřeb zapůjčili i materiál k případné projížďce po řece.

Jirka Kolář, vedoucí oddílu

Zpráva o činnosti oddílu jógy za rok 2023

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. Letos pokračujeme v sestavě cvičitelů Mgr. Libuše Simandlová, Ludmila Nováčková a Jakub Brunner. Loni naše řady doplnila Marta Kolářová v roli zastupující cvičitelky. Momentálně se předcvičování neúčastní, ale předběžně jsme se domluvili, že někdy v závěru cvičební sezóny zauvažujeme o obnovení trvalejší spolupráce.

Pomalou se zase objevují noví zájemci o naše cvičení a nejsou to jen senioři, ale i lidé středního věku. Ně-

kteří si platí cvičení jednotlivě, jiní se rozhodli stát se plnohodnotnými členy.

Naše nabídka zůstává stejná. Jde více o celkovou kondici, pružnost a pohyblivost než o sílu či gymnastickou zdatnost. Víťame jak úplné začátečníky, tak cvičence, kteří již třeba někdy dříve jógu (nebo podobného druhu cvičení) zkusili, ale pak kvůli práci či rodině přestali docházet, a přece chtějí znovu začít. Dokonce i lidé, kteří utrpěli úraz, mohou za předpokladu dodržení pokynů lékaře obnovit své zdraví opatrnou jógou při respektování nenásilí a přiměřenosti.

PROSBA

Tučňák Humboldtův



Pokud jde o související aktivity, rád spolupracuji s našimi loutkáři nebo vzdělavateli, kdykoli je příležitost. Jako vedoucí komise jógy při NČOS se ve spolupráci s Ústřední školou opakovaně podílím organizačně i jako školitel na školení nových cvičitelů jógy III. třídy, jako školitelka se zapojila i naše cvičitelka

jógy Mgr. Libuše Simandlová a další členové komise z jiných jednot.

Naše sokolská komise realizuje vždy na podzim seminář pro župní vedoucí jógy a na jaře pro veřejnost. Na letošní jarní termín 6. dubna máme naplánovaný v Tyršově domě seminář cvičitele jógy a fyzioterapeuta Jiřího Čumpelíka, přístupný ve-

řejnosti. Metodička Kateřina Machů přijímá přihlášky až do naplnění kapacity auly a zájemcům posílá pozvánky s uvedením ceny.

**Jakub Brunner,
vedoucí oddílu**

Plán činnosti na rok 2024

- 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.

Plánované opravy a investice na rok 2024 (dle možností finančních, materiálových i technických):

- Výměna osvětlení v míčové hale.
- Výměna osvětlení v gymnastické hale.
- Výměna výtahu v obytném domě.
- Úprava vzduchotechniky v míčové hale.
- Oprava klimatizace v baletním sále.
- Oprava střechy nad míčovým halou.

Vzhledem k nárůstu cen elektřiny a plynu jsou v posledních letech prováděny investice především pro snížení spotřeby energií. V případě dobré finanční kondice bude plán oprav doplněn o návrhy členů výboru SP.

Tomáš Reimer, místostarosta

Usnesení

Valné hromady Tělocvičné jednoty Sokol Pražský, konané dne 20. března 2024 ve Fügnerově sále sokolovny

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

1. Schvaluje:

Složení komise:

Zapisovatelé: sestra Markéta Stluková, bratr Pavel Žofka.

Ověřovatelé zápisu: bratři Martin Jindra a Petr Kavalíř.

Mandátní komise: sestra Renata Plzáková, bratři Šimon Karas a Tomáš Stibor.

Návrhová komise: bratři Lukáš Sláma, Tomáš Reimer a L. R.

Program valné hromady.

Zprávu o hospodaření jednoty za rok 2023.

Roční účetní závěrku k 31. 12. 2023.

Návrh rozpočtu jednoty na rok 2024.

Zprávu kontrolní komise.

Zprávu o kontrole plnění usnesení VH SP 2023.

Návrh plánu činnosti jednoty na rok 2024.

2. Bere na vědomí:

Zprávu starostky o činnosti jednoty za uplynulý rok.

Zprávu o činnosti jednoty za rok 2023.

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 71 hlasy od 71 v sále přítomných delegátů valné hromady.

V Praze dne 20. 3. 2024

Návrhová komise:

Tomáš Reimer

Lukáš Sláma

L. R.