



SOKOL Založen roku 1862 PRAŽSKÝ

Zpravodaj



SPECIÁL – VALNÁ HROMADA 2015



Zprávy z oddílů Sokola Pražského:

Oddíl jógy na str. 2

Oddíl rychlostní kanoistiky na str. 3

Oddíl turistické kanoistiky na str. 4

Plán činností všestrannost ženy na rok 2015 na str. 6

Všestrannost –ženy na str. 7

Všestrannost – muži na str. 13

Akrobatický rokenrol na str. 17

Činnost loutkového divadla Kašpárek na str. 18

ODDÍL JÓGY

Jóga v evropském pojetí mírné kondiční cvičení s určitým přesahem. Obnovuje pružnost páteře, zlepšuje vitální kapacitu plic. Zaručuje prevenci lidem pracujícím vestoje i vsedě, zejména lidem u počítačů (a těch přibývá), zejména však zlepšuje harmonii osobnosti člověka.

Oddílu jógy běží 20. sezóna, 20. cvičební rok, tak jako celé jednotě po navrácení budovy. Po nějakých pokusech v dřívějších letech, kdy jsme zkoušeli pravidelné či občasné třeba i v **pondělí večer** nebo v **pátek odpoledne**, jsme se ustálili na třech večerních cvičeních: zájemci si mohou vybrat buď **úterý** nebo **středu** nebo **čtvrtek**, vždy od 19:00 do 20:30 čili 90 minut.

Od listopadu 2013 máme ještě navíc **páteční dopolední cvičení** od 10 hodin a případně **jedenkrát do měsíce sobotní tematické setkání jógy**, např. poslední březnové se jmenovalo Krása mládí, moudrost stáří, dlouhověkost a torze; bylo kromě speciálních jógových technik věnováno protáčivým polohám páteře. Dříve jsme takové praktické semináře pořádali nepravidelně jednou za čas mimo jednotu; novinkou je, že počínaje prosincem loňského roku je pořádáme na půdě jednoty. Je to možné díky vstřícnosti bratra správce Oty Macha a též díky pohotové spolupráci ze strany oddílu basketbalu; tímto děkuji sestře Renatě Severové za její informační servis.

Pokud jde o naše cvičitele, každý máme svoje pojetí, svůj zásobník cviků, takže zájemci si mohou vybrat nejen podle dne nebo party, ale i podle cvičitele, který mu vyhovuje. Když

nepočítám současné a záložní cvičitele, vystřídal se u nás už asi deset předcvičujících, kteří nám nezůstali věrni - ať pro rodinné a pracovní důvody nebo pro mylný předpoklad, že fungujeme jako fitcentrum. Někteří z nich prostě nebyli ochotni např. zúčastnit se valné hromady nebo zastoupit kolegu cvičitele v případě potřeby ať z pracovních nebo jiných důvodů. V tom cítím určitě lepší soudržnost všestrannosti, kde – jsem o tom přesvědčen – je větší vůle k soudržnosti a spolupráci. Jógu, ať mluvím o cvičencích nebo cvičitelích, vyhledávají – zdá se – tak trochu individualisté. Na druhé straně mám za oddíl jógy radost, že po určitých mírných odlivech v návštěvnosti v posledních řekněme 3-5 letech se docházka opět stabilizuje. Díky systému čárkování prezence máme teď přesnější představu o účasti na cvičení jak většiny členů, tak několika občasně docházejících cvičících návštěvníků na jednotlivé platby.

Podle údajů matriky jsme měli v posledním kalendářním roce celkem 60 členů, všichni byli nad 18 let, z toho muži 11 a ženy 49.

Jakub Brunner, ved. oddílu jógy

ODDÍL RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY

Náš oddíl prochází již třetím rokem generační výměnou, z dřívějšího, úspěšného káдру s důvodů studijních povinností zůstaly jen dva dorostenci z nich Jan Blažíček je druhým rokem SCM. Kromě nich jsme před zmiňovanými lety začali s těmi nejmenšími ještě před závodními ročníky, které nám nyní až dorůstají do žákovských soutěžních kategorií, kdy s nimi teprve může počítat pro MČR a ČP. V loňském roce jsme nadále rozšiřovali počty dětí. Máme 15 dětí +5 dospělých jezdící vytrvalostní, závody, ostatní členové t.j. po redukci 27 členů se účastní oddílového života jen, jak jim volný čas dovolí. Celkem k dnešnímu dni je sta členů 47.

Činnost oddílu: příprava na sezonu začíná vždy od října v posilovně a tělocvičně v sokole, v bazénech 2x týdně a to pro děti v pátek ve škole Weberova pod odborném vedení členky oddílu T.Adamovské a ve středu večer pro pokročilé plavce. Výkonoví závodníci ještě trénují na pádlovacích trenažérech v loděnici Dukla Praha. V únoru pod vedením trenéra J.Mládka 6-denní soustředění a výcvik na horách. Březen-duben soustředění s SCM Slapy- Oboz nebo Praha pod vedením L.Tomana.V červenci soustředění 14 denní Slapy -Častoboř a pře MČR 7 denní soustředění v Račicích. Výkonoví závodníci se zúčastnily 2x Český pohár a MČR 5km MČR krátké tratě a MČR maratonu. Na všech výše uvedených závodech družstvo na stupně nedosáhlo, ale vždy mělo zastoupení ve F1 a F2. Celé družstvo se zúčastnilo 10 veřejných

závodů po celé republice, tyto závody pro začínajících závodníky mimo občas získaných medailích a diplomů získávají závodnické zkušenosti.

Materiálově díky grantům máme na dobré úrovni. Za výše uvedenou správu stojí 40-50 hodin měsíčně práce trenérů a 48-50 dny v roce kdy se starají 24hod o svěřené děti, hlavně díky J.Mládkovi a D.Turečkovi za odvedenou práci při zajišťování veřejných závodů.

V roce 2015 chceme dosáhnout lepších výsledků než v roce 2014.

Toman

ODDÍL TURISTICKÉ KANOISTIKY

Oddíl turistické kanoistiky měl v roce 2014 celkem cca 30 členů. Z tohoto počtu se asi polovina členů účastní akcí pořádaných oddílem jen ve velmi omezeném rozsahu a loděnici využívá především k uskladnění vlastní lodě.

Aktivní jádro oddílu však vyvíjí bohatou činnost, ať už vodáckou, turistickou zimní i letní či společenskou a kulturní. Nyní podrobněji k jednotlivým oblastem.

Stejně jako v předchozích letech i v roce 2014 pokračoval vodácký oddíl ve své hlavní aktivitě na divokých vodách.

Podle plánu činnosti oddílu jsme uskutečnili 4 vodácké akce. Začalo to březnovým splutím dolního úseku Sázavy kolem četných historických trampských osad pod Medníkem, po něm o velikonocích následovala tradiční oblíbená a četnými vodáky navštěvovaná akce splutí potoka Mastník ze Sedlčan. V červnu jsme uspořádali mužskou částí oddílu oblíbenou tzv. Letní relaxační plavbu, tentokrát po řece Moravě v oblasti Litovelského Pomoraví a v září potom jsme se zúčastnili obří akce pořádané skautskou organizací a to plavby přes 3 pražské jezy od loděnice ke Štvanici.

Stále větší díl naší činnosti připadá na pěší turistické akce. I v loňském roce jsme pokračovali v cyklu akcí nazvaném Od pramenů, při kterém naše cesty vedou po turistických cestách kolem řek. V březnu 2014 to byly dvě jednodenní túry podél celého toku Botiče od jeho pramenů až k ústí do Vltavy v Podolí. V srpnu jsme měli třídní turistickou akci kolem řeky Malše od hranic až k Českým Budějovicím. V říjnu následovala dvoudenní turistická akce v Brdech krásnou a opuštěnou krajinou kolem Padrťských rybníků. V listopadu jsme již tradičně vystoupili 17. listopadu na významnou českou horu, tentokrát přišel na řadu Říp. Obvyklé humorné divadelní a pěvecké vystoupení před rotundou sv. Jiří a sv. Vojtěcha bylo

věnováno příchodu Čechů na Říp. Na pěší turistickou akci se tentokrát proměnil i tradiční a oblíbený čtyřdenní lyžařský zájezd na Lipno, protože na celé Šumavě nebyl sníh. Ale nelitovali jsme, protože jsme se dostali na jindy nedostupná místa vojenského prostoru Boletice včetně vrcholu Knížecího Stolce. A zůstaly i každodenní zápasy ve stolním tenisu, odpočinek v akvacentru a nezbytný zpěv s kytarami.

Kromě hlavních turistických akcí jsme uskutečnili ještě několik drobnějších výletů v okolí Prahy.

Veškerá budoucí činnost oddílu se připravuje a proběhlé akce hodnotí na každotýdenních klubových setkáních, které jsou zpestřovány od jara do podzimu vyjíždkami na kánoích po Vltavě kolem Císařské louky a v zimě saunou a občas i turnaji ve stolním tenisu či petanque nebo zpěvem a kytarou.

Pořádáme i akce pro naše nejmenší – většinou tedy naše vnoučata. Kromě hojně navštěvovaných akcí jako byl dětský den, konaný při příležitosti Mezinárodního dětského dne a Mikulášská besídka jsme založili tradici vícedenních letních dětských plaveb s cílem dát i nové generaci nejenom umění vládnout pádlem ale zejména povědomí o rizicích vodních toků a schopnost překonávat nepřízně počasí a dalších nástrah přírody.

Jednou z nejkrásnějších oddílových akcí byla i v roce 2014 tradiční předvánoční vycházka Prahou, spojená se zpěvem koled u vánočního stromu na Pražském hradě na náměstí u Sv. Jiří, pak u jesliček na Kampě a na vyzdobeném a rozsvíceném Staroměstském náměstí, odkud nás tentokrát rozehnal hustý liják. Každoročně se společně i loučíme se starým rokem a zahajujeme nový rok – novou vodáckou sezónu.

A samozřejmě všemi akcemi se prolíná hlavní smysl činnosti aktivní části oddílu, která si už léta říká Raftový spolek Tyrš – tedy učinit naši současnost trochu veselejší. Pro rok 2015 plány našich akcí visí na nástěnce v loděnici Sokola Pražského na Císařské louce. A lze je samozřejmě najít i na internetových stránkách Sokola Pražského.

Rádi na našich akcích – ať už vodáckých nebo turistických - uvítáme i členy jiných oddílů, kteří aspoň trochu vládnou pádlem nebo nohama a chtějí se mírně zdokonalit a užít si dobrodružství, hezkých výletů či vodácké romantiky.

Jirka Kolář

PLÁN ČINNOSTÍ NA ROK 2015 VŠESTRANNOST - ŽENY

Odbor všestrannosti ženské složky bude v roce 2015 pokračovat v rozdělení cvičebních hodin dle daného rozvrhu jednotlivých oddílů. Pouze oddíl ml. žen bude v pondělních hodinách spojen s oddílem žen.

Rádi bychom nalákali nové cvičence do oddílů s nižší účastí. Zároveň s tím budeme pokračovat ve výběru nových cvičitelek a v podpoře zvyšování odbornosti stávajících cvičitelek. Cvičitelky se zúčastňují akcí a seminářů vyhlašovaných na tento rok Ústřední školou ČOS ale i seminářů jiných vzdělávacích organizací. V pondělních hodinách probíhá nácvik na slet v Brně a v Plzni. Každý sudý pátek bude probíhat plavání v Tyršově domě.

Oddíl RD odpolední již uspořádal 18. ozdravný pobyt na horách ve dvou turnusech od 21. 2. do 8. 3. 2015. Tradičně v pensionu Paulík na šumavském Zadově. Uskutečnil se i v únoru dětský karneval s účastí 120 dětí a 6 cvičitelek. Ve večerních hodinách proběhla i sokolská veselice Šibřinky v duchu Listování historií.

Oddíl RD plánuje v dubnu účast na gymnastických závodech s družstvem gymnastické přípravy a účast na atletických závodech v červnu 2015 a účast na Míčovém trojboji na podzim 2015. Mimo závodů plánuje uskutečnit poslední cvičební hodinu v květnu jako oslavu dne dětí v loděnici Sokola Pražského.

Oddíl žákyň plánuje jednodenní výlet a účast na plaveckých a atletických závodech Praha - Open. Oba oddíly v prosinci navštíví i Mikuláš s doprovodem.

Oddíl seniorů se zúčastní na přelomu května a června zájezdu do Oetzu k uctění památky Dr. Tyrše a rekondiční pobyt v Bibione na přelomu srpna a září.

Zároveň celý rok bude probíhat dovybavení o nové náradí a náčiní. Schůzky cvičitelského sboru budou probíhat v pravidelných dvouměsíčních intervalech nebo dle aktuální potřeby.

Těším na spolupráci v roce 2015 a přeji všem pevné zdraví a hodně štěstí!

Nikola Hrbáčková

ZPRÁVY ODDÍLŮ VŠESTRANOSTI - ŽENY

Cvičební rok 2014 v oddílech ženských složek byl zahájen 6. ledna a trval až do 18. prosince. Počet členů v ženských složkách byl k 31. 12. 2014 440. Počet cvičitelek a cvičitelů v ženských složkách je 41 (II. třída 16, III. třída 24, IV. třída 1). Činnost ve všech oddílech probíhala dle pravidelného rozvrhu cvičebních hodin.

Kromě pravidelných hodin se od října 2014 konají nácviky na slet v Brně a v Plzni, které se uskuteční v prvním pololetí roku 2015. Nácviky se konají vždy v pondělí od 19 – 20h. Do nácviku se zapojilo 41 cvičenek. Nácvik vedou sestra cvičitelka Albína Brožová a sestra Alice Bláhová.

Dále oddíly RD a seniorů navštěvovaly hodiny plavání v Tyršově domě. Děti z oddílu RD jsou pravidelní diváci našeho loutkového divadla.

Oddíl RD odpolední – vedoucí: Růžena Brožová

Cvičitelé oddílu jsou: Albína Bedrníčková, Anežka Daňková, Nikola Hrbáčková, Karel Hübner, Hana Mokříšová, Eva Ottová, Renáta Plzánková, Markéta Stluková, Marie Šulcová, Lenka Karhanová, Marie Kostlivá a Jana Náprstková a nově získané cvičitelky Linda Laputka, Blanka Lochmanová a Jülie Schořová.

Oddíl s velkou základnou cvičenců, v roce 2014 cvičilo zde přes 60 párů rodičů a dětí a 13 dětí v družstvu přípravy sportovní gymnastiky. Cvičební den je pondělí a středa od 17-18h.

Cvičení je zaměřeno na získávání pohybových dovedností, rozvíjení psychických schopností, orientaci v prostoru, cvičení na nářadí, základy akrobacie, míčové hry, tanečky, cvičení s říkanky, základy atletiky, lyžování a nově i základy plavání. Oddíl pokračuje s družstvem gymnastické přípravy, které vede v pondělí Marie Kostlivá a Jana Náprstková a ve středu Linda Laputka a Blanka Lochmanová.

Zásluhou sester cvičitelek Marie Kostlivé a Jany Náprstkové získalo družstvo chlapců ve složení: Jan Wozniak, Matěj Lochman, Štěpán Adamec a Rafael Krbec 2. místo na celopražských závodech ve sportovní gymnastice.

Oddíl žákyň - vedoucí oddílu: Martina Schořová (II.tř.)

Cvičitelky: Nikola Bednářová (III.tř.), Hana Schořová (II.tř.), Cvičení probíhá v pondělí a ve středu, od 18:00 do 19:00h. V oddíle žákyň bylo zapsáno 17 žákyň, s průměrnou účastí 13 děvčat. Na hodinách probíhá především nářaďový tělocvik s využitím nářadí, případně náčiní, které je v SP k dispozici, dále šplh a pochopitelně i hry a soutěže vhodné pro tuto věkovou kategorii.

Žákyně se zúčastnily závodů sokolské všestrannosti Praha – Open, v plavání a atletice. V plavání naše Ema Raiterová vybojovala krásné 2. místo.

V sobotu 26. 4. 2014 zorganizovala vedoucí oddílu Martina Schořová celodenní výlet z Řevnic do Řevnic, kterého se zúčastnilo 8 žákyň. Děvčata se učila v lese rozdělávat oheň, i vařila. Cestou nechyběly ani znalostní soutěže pro vytvořená družstva.

Ve středu 18. 6. jsme místo cvičební hodiny absolvovaly výuku ovládnání plavidla, konkrétně raftu, na Vltavě. Moc děkujeme oddílu turistických vodáků, který nám toto umožnil. Hlavní poděkování patří Jirkovi Kolářovi, který o nás po celou dobu návštěvy v loděnici obětavě pečoval. Díky krásnému počasí jsme si také na Císařské louce opekli maso a špekáčky a zaspívali si, s doprovodem kytary. 17. 9. 2014 jsme si pro velký úspěch tuto jarní akci zopakovali.

V prosinci se cvičenky našeho oddílu převlečené za čertíky, již tradičně, zúčastnily Mikulášské hodiny. V oddíle je znatelný trend zvyšující se ho počtu členek oproti roku 2013.

Oddíl mladších žen – vedoucí: Anna Poustecká

V oddíle cvičí 4 cvičenky a 1 cvičenec. Cvičební den je pondělí a středa od 19-20h. Oddíl se zaměřuje především na sportovní gymnastiku a její členové se zúčastňují závodů. Závěrem roku se cvičenci připravovali na vystoupení na Šibřinkách.

Oddíl žen – vedoucí: Anna Poustecká

Cvičitelkami v oddíle jsou: Iveta Webrová, Jana Bednářová, Jitka Frimlová, Maruška Brčáková a Jana Povondrová. Cvičenek je 25. Cvičební den je pondělí a středa od 20-22h

Oddíl je rozdělen do čtyř družstev podle výkonnosti a věku, tak aby se cvičenky mohly fyzicky rozvíjet a přispívat ke svému zdraví.

1. družstvo vede sestra Webrová spolu se sestrou Bednářovou. Zaměřuje se na sportovní gymnastiku a cvičení na nářadí.

2. družstvo vede sestra Povondrová a cvičí rovněž na nářadí
3. družstvo vede sestra Frimlová a specializuje se na zdravotní tělocvik
4. družstvo vede sestra Brčáková. Družstvo seniorek cvičí především s overbaly, gymbaly, na lavičkách a žebřinách.

Ve středu je kondiční cvičení s hudbou celou hodinu. Vede sestra Frimlová a Poustecká. V únoru vystoupila 8 cvičenek na Šibřinkách s aerobní skladbou s barevnými míčky. Zároveň se několik cvičenek účastní nácvičku na slet v Brně a v Plzni.

Oddíl seniorů a seniorek – vedoucí: Věra Bicanová.

Další cvičitelkou oddílu je Marie Šulcová. Cvičební den je pondělí a středa od 16-17h a úterý a čtvrtek od 9-10h. Oddíl s největší základnou cvičenců, zapsáno 134 členů. Průměrná návštěvnost je v hodinách 48 cvičících.

Cvičení je zaměřeno na zdravotní tělocvik, kondiční cvičení a cvičení s náčiním. Obě cvičitelky se snaží udržet kolektivního ducha v oddíle. Cvičenci se zúčastňují společně kulturních, společenských i sportovních akcí. Pomáhají při pořádání Memoriálu Ády Hochmana.

Oddíl obdržel peněžní dar od společnosti TESCO ve výši 49.000Kč, který použil na nákup rehabilitačních pomůcek při cvičení. Oddíl vybral v roce 2014 3.670Kč na charitativní akci – Adventní koncerty vysílané Českou televizí.

Oddíl aerobiku – vedoucí: Martina Macková

Cvičitelkami jsou Romana Fousová, Klára Malínková, Helena Nováková, Iva Smrčková. Neaktivní cvičitelkami z důvodu rodičovské dovolené jsou Daniela Kohoutková, Dana Perézová a Marie Kohoutková. Počet cvičenek je 79.

Letošní cvičební rok byl nestandardní zvýšenou nemocností cvičenek i cvičitelek. Měly jsme zprávy, že některé z našich známých cvičenek prodělávaly těžké nemoci a čtyři se po dlouhodobých nemocech vracely. Naše kamarádka (jež zaštituje výjezd oddílu se cvičením k moři se svojí CK v letních měsících) svůj boj také svedla a doufáme, že se brzy navrátí do našich řad a letní výjezd nebude ohrožen.

Specifické schéma rozvrhu jsme museli nastavit v květnu a červnu, neboť dvě cvičitelky (Malínková, Macková) nemohly z pracovních důvodů (USA) delší dobu cvičit. Chci proto

veřejně poděkovat mojí mamince Ivě Smrčkové, která v 90% těchto případů (za ně) cvičila. Bylo to pro ni jistě namáhavé, neboť její zodpovědná příprava před každou cvičební hodinou jí sebrala extrémně hodně času. Děkuji a obdivuji jí také proto, že podobný (ještě daleko časově náročnější) model nastal od září do prosince 2014. Můj těžký úraz zad si vynutil naprostý pohybový klid, a proto všechny hodiny Iva zastoupila! Ve finále onemocněla naše kamarádka Romana Fousová a také středeční cvičení - 2. hodina byla k řešení. Provedli jsme to tak, že někdy hodina byla, někdy se cvičenky domluvily a přišly do hodiny předcházející, kterou Iva vede. Je až obdivuhodné, jak velký počet hodin dokázala moje mamka vydržet. Nejde totiž jen o to přijít a odcvičit, ale také s cvičenkami navázat kontakt, povzbudit je, přenést na ně optimismus a vytvořit celkově dobrou atmosféru. V její věkové kategorii opravdu úctyhodný fyzický výkon, nemluvě o skloubení s harmonogramem domácnosti!

Rozvrh našeho oddílu byl stejný jako v loňském roce, pouze v souvislosti s výše uvedenými komplikacemi jsme pondělní druhou hodinu změnili na cvičení s míči (velkými a overbally).

Jako každoročně - uskutečnili jsme cvičení u moře. V posledním týdnu prázdnin jsme autobusem cestovali na ostrov Pag, kde (tentokrát kvůli mému výše uvedenému úrazu) pouze s cvič. Klárou Malínkovou proběhlo letní soustředění. Moje veliké poděkování patří proto také Kláře, neboť zvládla všechna cvičení sama (2x denně včetně hodin aquaerobiku). A dovolená s cvičením se vydařila.

V naší jednotě jsme v rámci Šibřinek předvedli dynamické cvičení 16 námořníků. Měli jsme z něj velikou radost a při předvádění jsme cítili příjemnou odezvu v publiku. Soutěže jsme neabsolvovali, spíše jsme začali uvažovat o soustředění, které by nás ještě více sblížilo.

Cvičební rok 2014:

Únor

Oddíl RD uspořádal již 17. ozdravný pobyt na horách s lyžařskou výukou. Pobyt se uskutečnil na Šumavě – Nový dvůr pod Churáňovem. Díky naší TJ se mnoho dětí naučilo lyžovat a jezdit na vleku, který je ve vlastnictví TJ Sokol Pražský. Zúčastnilo 28 dětí a 36 dospělých. Hlavní lyžařský instruktor je Blanka Blandová, další instruktoři Nikola Hrbáčková, Hana Hrdinová, Aleš Hrdina a Jakub Kološ. Zdravotnice a cvičitelka Růžena Brožová.

8.2. se také uskutečnil dětský karneval. Zúčastnilo se přes 120 dětí. Tradičně proběhly soutěže a tombola a velká tancovačka. Do organizace bylo zapojeno 6 cvičitelek. Po

dětském karnevalu se uskutečnily Šibřinky, kde v komponované programu vystoupily cvičenky a cvičitelky oddílu RD, žen, mladších žen, seniorů a aerobiku.

Březen

Výlet do Lán u příležitosti narození prvního československého prezidenta T.G. Masaryka. Zúčastnili se členové oddílu seniorů a žen.

Duben

Oddíl RD uspořádal veřejnou hodinu, která se nesla v duchu oslav čarodějnic. Kromě hodu koštětem, tance s koštětem, přetahování a loupání perníčku děti přednášely básničku o perníkové chaloupce. Zúčastnilo se 60 dětí a 12 cvičitelek.

Dále oddíl RD uskutečnil Jarního hodinu a zúčastnil se městského kola ve sportovní gymnastice, kde družstvo chlapců získalo 2. místo. Oddíl žákyň uspořádalo celodenní výlet z Řevnic do Řevnic plný soutěží a táboráckých dovedností.

Květen

Tradiční dětský den a zároveň poslední cvičební hodina před prázdninami oddílu RD se nekonala v loděnici, ale byla přesunuta do tělocvičny z důvodu nepříznivého počasí.

Červen

6.-9. 6. zájezd do Oetzu – zúčastnili se členové oddílu seniorů, žen, oddílu RD. Atletické závody na Julisce – 2. místo družstva chlapců. 18. 6. den na raftech uspořádal oddíl žákyň ve spojení s oddílem kanoistů.

Srpen

Parta RD se vydala na putování na raftech na Ohři. 15 zdatných vodáků pod vedením tatínka Krbce a cvičitelky Markéty Stlukové se nalodili v Kynšperku nad Ohří a upádlovali 45km do Karlových Varů. Děti se učily stanovat, rozdělovat oheň a vodácky se rozvíjet.

Na přelomu srpna a září odjely naše ženy a seniorky na rekondiční zájezd do Bibione, kde pod cvičením Věrky Bicanové utužovaly své zdraví při cvičení v moři. Oddíl aerobiku poslední srpnový týden zorganizoval zájezd do Chorvatska na ostrov Pag. Pobytový zájezd byl doplněn o cvičení během dne.

Září

Pro velký úspěch uspořádal oddíl žákyň den na raftech v loděnici SP.

Říjen

18.10. Akademie Župy Pražské – Scheinerovy – vystoupení oddílu seniorů. 25.10. Účast našich cvičenek na společném výletě s Župou Podlipného do Sezimova Ústí do vily Dr. E. Beneše. 28.10. Výstup na horu Blaník.

Listopad

Městského kola Míčového trojboje se v TJ Sokol Karlín zúčastnilo družstvo RD a 1 družstvo nejmladšího žactva. Získali jsme 3. místo RD a Rafael Krbec a Matěj Lochman získali 2. a 3. místo v jednotlivcích. 17.11. Vycházka do Chuchle s výrobou vlajky uspořádal oddíl RD.

Oddíl RD se účastnil výstupu na Petřín s lampionem s návštěvou rozhledny a bludiště. 23 párů RD a 5 cvičitelek se zúčastnilo Adventu na Mrázovce, který pořádá TJ Sokol Smíchov I. Veselou procházku s rozsvícenými lampiony, se zpíváním koled, zdobením stromku pochoutky pro ptáčky, ukončil ohňostroj. 7. 11. proběhly tradiční plavecké závody v Tyršově domě. V závodě o Pohár starostů jsme získali 1. místo.

Prosinec

Veřejnou Čertovskou hodinu s návštěvou Mikuláše a čerta uspořádal oddíl RD. 62 párů převlečených za čerty předvedlo pravý čertí rej. Malí čertíci dostali nadílku plnou dobrot, uhlí a brambor. Mikuláš se svým pomocníkem čertem navštívil také hodinu žákyň, aby jim předal nadílku. Vánoční Krišpán proběhl 12.12. ve večerních hodinách.

Rok 2014 byl bohatý na sportovní úspěchy. Získali jsme župní pohár pro kategorii RD a předškoláky. Zároveň byl i smutný, neboť nás opustily dvě sestry cvičitelky Michaela Kociánová a Jarmila Šíkolová. Čest jejich památce!

Mimo to byl i poznamenán zdravotními komplikacemi sester cvičitelek. Děkuji proto všem, kteří pomáhaly zastupovat nepřítomné sestry cvičitelky, ale i ty, které je navštívily během léčení! Poděkování patří všem sestrám i bratrům, kteří pomáhají v oddílech i při akcích konaných mimo oddílové hodiny.

Nikola Hrbáčková

VŠESTRANNOST - MUŽI

Mužské cvičitelské sbory:

Dopolední **oddíl R+D** (rodičů a dětí) vedla s. Dana Absolonová s Markétou Rohanovou. Cvičitelky se na hodinách střídaly. Průměrná docházka na cvičení byla 15 – 20 párů, zapsáno do cvičení bylo 30 párů. Od listopadu začala pracovat u tohoto oddílu cvičitelka Eva Řibřidová a nárazově vypomáhala cvičitelka Marie Kohoutková.

Oddíl PD (předškolních dětí) vedla s. Jana Povondrová, které pomáhaly během roku cvičitelky: Helena Linhartová, Nikola Bednářová, Eva Barešová, Markéta Rohanová a Hana Schořová. Oddíl má cvičební hodiny v úterý a ve čtvrtek od 17,00 – 18,00. Cvičitelky Barešová a Bednářová se střídají. Průměrná docházka na cvičení bylo 10 – 15 dětí, zapsáno do cvičení bylo 20 dětí.

Oddíl mladšího žactva vedl br. Václav Sýba a během roku mu pomáhali: sestry Eliška Peterková, Marie Kohoutková, Jana Vašáková, Jana Kubátová, Markéta Rohanová, bratři Pavel Rohan, Miroslav Vrána a Jiří Poes. V oddíle bylo zapsáno 45 dětí, průměrná docházka je 20 dětí.

Oddíl mužů vedl do konce června br. Jiří Kopecký, který předal od září oddíl mužů br. Jiřímu Poesovi. Bratr Kopecký byl vedoucím oddílu 39 let a vtiskl mu pevný řád a sokolskou bratrskou tvář. Vedoucími družstev a cvičiteli rozvíček byli cvičitele br. Vladimír Forman, Miroslav Hnilička, Jaroslav Hofman, Leoš Rohan, Pavel Rohan, Pavel Kroupa, Petr Schoř a Jiří Poes. Od podzimu převzal družstvo starších mužů br. Jaroslav Hofman. Do oddílu mužů bylo zapsáno 55 cvičenců, průměrná docházka je 30 mužů.

Na podzim úspěšně absolvovali bratři Jan Štěpánek a Matěj Hrdina školení cvičitelů všestrannosti III. třídy.

Náplň cvičebních hodin: seznámit cvičence, již od předškolního věku, se základy SG, atletiky a sportovních i zábavných her se zaměřením na rozvoj obratnosti, síly, správného držení těla. Do cvičebních hodin jsou zařazeny u oddílu mužů i rekreačně provozované sporty jako malý florbal, sálový fotbal, nohejbal, odbíjená, stolní tenis, líný tenis a kondiční posilování.

Činnost oddílů

Oddíl mužů

Na Šibřinkách konaných 8.2. na téma: „Pruhovaný svět“ vystoupilo pod vedením br. Miroslava Vrány cca 13 mužů ve skladbě na text písně „Šel Babinskej“. V koedukované skladbě vystoupili cvičitelé mužských složek spolu s ženskými složkami na píseň skupiny Maxim Turbolenc „Tygr z Indie“. Miroslav Vrána také celé šibřinky moderoval.

Uspořádání 18. ročníku šplhu schodištěm dne 8.3.2014, kterého se účastnilo 38 závodníků včetně dorostenců a žen celé z republiky. Bohužel v tomto závodě jsme pouze organizátoři, bez vlastní závodnické základny.

Zajištění pořadatelů na akci Sokolského žabáka pořádanou oddílem mladších žáků dne 24.4.2014. Zajištění pořadatelů na Závody sokolské všestrannosti konané ve dnech 25.5. – 27.4. 2014.

Účast na akademii u příležitosti 100. výročí župy Scheinerovy konané 18.10. v Sokole Pražském. Na akademii vystoupilo 15 mužů ze SP a současně zajišťovali muži technickou četou.

Předtáborová brigáda cvičitelů na dětském stanovém táboře na Rosičce ve dnech 30.5. – 1.6. Účast 5 cvičitelů. V listopadu se účastnilo 2 bratři plaveckého závodu: “O pohár starostů pražských žup“. 29.11. uspořádání 11. ročník Memoriálu Ády Hochmana (závod v dvojboji, hrazda a gymnastika), kterého se účastnilo cca 90 závodníků ze sokolských jednot.

Pro všechny dětské složky naší jednoty zajišťovali v koordinaci s oddílem basketbalu bratři Miroslav Vrána a Jaroslav Hofman v prosinci tradičního Mikuláše.

Oddíl Rodičů a dětí

Pravidelná tělocvičná činnost tradičně v dopoledních hodinách. Kromě toho oddíl uspořádal:

- 8. 2. 2014 ukázkovou hodinu RD na školení cvičitelů RDPD v Tyršově domě
- 6. – 12. 7. 2014 Tábor rodičů s dětmi – Střelské Hoštice účastnilo se celkem 43 rodičů a dětí, vedoucím tábora byla sestra Dana Absolonová
- 18. 10. 2014 účast na župní akademii – 10 párů

- 8. - 9. 11. 2014 účast rodičů a dětí na Mezinárodním semináři cvičitelů RDPD na praktických přednáškách PaCH 2014 (záznamy v České televizi)
- návštěvy na dopoledních představení loutkového divadla Sokola Pražského
- námětové hodiny (29.4. Čarodějnická hodina, 3.6. Dětský den, 4.11. Čertovská hodinka)

Oddíl mladších žáků:

Činnost tohoto oddílu je velmi pestrá a bohatá, a je zpracována samostatně formou přílohy, kterou vypracoval vedoucí oddílu br. Václav Sýba. Oddíl kromě své základní tělocvičné náplně je aktivní i v účasti na jiných sportovních akcích nepořádaných naší TJ. Dále oddíl pořádá o víkendech výlety do okolí Prahy, v zimním období sobotní programy v tělocvičně a uspořádal v červenci tradiční 14 denní dětský tábor na Rosičce. Bratr Václav Sýba je hlavním organizátorem a vedoucím těchto akcí.

Díky obětavé práci cvičitelského sboru a mnoha dalších sester a bratří naší jednoty je zajišťován nejen základní tělovýchovný program, ale i další akce, přispívající do aktivního sokolského života naší jednoty. Všem sestřám a bratřím za jejich záslužnou a často i vyčerpávající práci mnohokrát děkuji a přeji jim mnoho pevného zdraví, síly a elánu pro tuto nelehkou a náročnou práci i v letošním roce.

Jiří Poes

VŠESTRANNOST - MLADŠÍ ŽACTVO

Cvičitelé: Eliška Peterková, Marie Koubková, Miroslav Vrána, Václav Sýba, Jiří Poes, Markéta a Pavel Rohanovi Výpomoc: Jana Mrázková



Pravidelné cvičení: Fügnerův sál Sokola Pražského v termínech úterý a čtvrtek od 18 do 19. hodin. Starší děti pak ve čtvrtek zůstávají na sportovní hry až do 19.20 hodin. Cvičení se zúčastnilo průměrně 16 dívek a chlapců

ve věku od 5 do 14let. Počet zapsaných cvičenců je v současné době 30.

Závody a soutěže:

19.- 21.4. 2013 – Závod sokolské všestrannosti. Plavání, atletika gymnastika, šplh 4 žáci, 2 žákyně. 1 postoupila na Pražské kolo

24.4.2014 - první ročník Sokolského žabáka – dvojboje ve trojskoku snožmo do dálky a skoku do výšky. Závodu se zúčastnilo 18. dětí z oddílu a mnoho cvičitelů a pomocníků

22.5.2014 Vyšehradský dvojboj, Memoriál Emilie Bláhové,
2. Místo, 1 žákyně

16.6.2014 závod pro radost Sokol Královské Vinohrady 1.
místo Johana a Jana.

29. 11.2014 – MAH

Výpravy: pro děti ze sokola a z tábora organizujeme víkendové výpravy do přírody nebo den v tělocvičně SP.

29. 3. 2014 Divoká Šárka výlet do okolí, 24 dětí, vedoucí -
Eliška Peterková, Václav Sýba

26. 4. 2014 Senohraby - Zlenice, návštěva hradů v Posázaví
16 dětí, vedoucí - Eliška Peterková, Václav Sýba

14. 9. 2014 Štoly Českého krasu v okolí Zadní Třebáně, 12 dětí
vedoucí - Eliška Peterková, Václav Sýba

4. 10. 2014 Říčany, hry v lesích kolem Říčan 15 Děti, vedoucí -
Eliška Peterková, Marie Kohoutková, Dana Kohoutková,
Václav Sýba

23. 11. 2014 sobotní program v tělocvičně Sokola pražského,
hraní her, basket, slackline, míčové hry, náradí, soutěže a
namáháním hlaviček – luštění hádanek a rébusů, 14 dětí, vedoucí - Eliška Peterková, Marie
Kohoutková, Dana Kohoutková, Václav Sýba

Letní tábor: O letních prázdninách jsme ve dnech 19. 7. – 2. 8. 2014 pořádali na tábořišti České obce Sokolské v Jižních Čechách, poblíž Děštné u Jindřichova Hradce, letní dětský stanový tábor. Letošního tábora se zúčastnilo 46 dětí (ze Sokola Pražského 17) a 18 členů vedení (2 ze Sokola Pražského – Eliška Peterková a Václav Sýba). Děti během 14 dnů byly



seznámeny se základy pobytu v přírodě, poznávaly různé druhy rostlin a živočichů, zpívaly a vyprávěly příběhy u táborových ohňů, zabývaly se sportovními hrami, orientací a pohybem v přírodě a zdravovědou.

Václav Sýba

ODDÍL AKROBATICKEHO ROKENROLU

Náš oddíl se během roku 2014 výrazně rozrostl o nové tanečnický. Stále trénujeme seniorskou šestnáctku dívek Falcon girls, juniorskou dvanáctku slečen Falcon luckies a nově dětskou formaci Falcon kids. Vzhledem k vytvoření již v pořadí třetí dívčí formace, jsme museli přijmout i tři nové trenérky. Nyní máme v našem trenérském týmu 4 trenérky a 2 trenéry na 70 tanečnicků. Náš oddíl má stále tréninkovou přípravku v DDM na Průhonu v Praze 6. Talentovaní tanečnický pak přecházejí trénovat do naší jednoty. Je to velmi dobrá forma nábory nových členů. V letošním roce chceme ještě rozšířit naši činnost o základní školu na Praze 2, kde by v rámci družiny děti trénovaly jednou týdně rokenrol. Opět se budeme snažit talenty stahovat do Sokola Pražského.

V minulém roce jsme se zúčastnili všech 13 tuzemských závodů. Startovali jsme na ME žáků v ruském Kaliningradu. Všechny naše páry tančily na světovém poháru v polském Krakově. Na ME formací jsme jeli do německého Fleinsburgu a na MS formací jsme absolvovali v rakouském Grazu.

Pro náš oddíl a samotné tanečnický je tato reprezentace finančně velmi náročná. Vzhledem k neustále se zmenšujícím dotacím na naši činnost a neustále se vzdalujícím destinacím všech mezinárodních závodů se obávám, že v dalších letech nebudeme schopni reprezentovat v zahraničí.

Pro příklad uvádím závodní kalendář 2015 : MS formací Petrohrad, ME ruský Kazan SP kat. A italské Rimini, ruský Novosibirsk, švýcarská Geneva atd.

Naše sportovní výsledky v roce 2014: Falcon kids si vždy vytančila 2., nebo 3. Místo Falcon luckies finálová umístění do 6. Místa Falcon girls 3. MČR, 5. ME, 7. MS

Nejúspěšnější žakovské páry: Lukáš Sláma a Anna Fořtová 4.MČR, 16. ME

Daniel Ráža a Elen Grygorian 6. MČR

Největší úspěch jsme získali v kategorii B, kde pár Martina Metlická a Jaromír Koutecký

se stali mistry ČR.

Náš oddíl se pravidelně jako každý rok účastnil týdenního letního soustředění na Kladně. V letošním roce se dočkáme i nově zrekonstruované kladenské ubytovny přímo u sportovní haly Na Sletišti, takže se celkově zvýší úroveň celého pobytu. Chtěla bych poděkovat tajemnici Janě Kepkové, které se podařilo zajistit grant na loňské soustředění a i v letošním roce požádala o finanční pomoc pro náš oddíl. Budeme tedy doufat, že opět získáme alespoň něco na pronájem sportovní haly.

V poslední řadě bych chtěla poděkovat výkonnému výboru Sokola Pražského za finanční podporu pro naši formaci Falcon girls, která byla vybrána do prestižní mezinárodní přehlídky pódiových skladeb GALA FIG 2015 v Helsinkách.

ČINNOST LOUTKOVÉHO DIVADLA KAŠPÁREK

Období minulé divadelní sezóny od 1. 9. 2013 do 30. 6. 2014

Soubor začíná pracovat pod vedením Libuše Kašparové, s pomocí bývalé principálky Dagmar Evaldové. V tomto období má soubor 9 stálých členů a dvě spolupracující, zasloužilé členky, sestry Evaldovou a Šikolovou. Mnohaletou činnost v divadle ukončila, částečně, Bohdana Cymbrylová. Novým členem se stal Jakub Brunner.

V této divadelní sezóně jsme získali dva finanční granty od ČOS na výrobu nových loutek a scény, ke dvěma pohádkám autora Františka Langera. Tím mohla začít spolupráce s výtvarnicí Evou Matouškovou.

Významnou skutečností bylo pořízení nové zájezdové, skládací scény. Výrobu financoval náš Sokol Pražský, tak jako přívěsný vozík s plachtou a dva reklamní rollupy sokola.

V červnu 2014 dochází ke změně názvu loutkového divadla. Místo „Pražský sokolíček“ se nyní divadlo, se souhlasem vedení naší sokolské jednotky, jmenuje „Kašpárek Sokola Pražského“.

Přehled divadelní činnosti:

V uvedené sezóně jsme nastudovali tři nové inscenace. Autor Forejt: „Anička a loupežníci“. Premiéra 4. 11. 2013. Autor F. Langer: „O čem král doma nevěděl“. Premiéra 26. 5. 2014. Autorská hra členů souboru: „Giňol a zloděj“. Premiéra 1. 5. 2014. Dále jsme znovu nacvičili a uvedli tyto starší hry: Pláštěnka, O pyšném mlynáři, Dušička z vodníčkova hrníčku, Dvě

pohádky se zvířátky, Sněhulák Pajdulák – maňáskárna, Hrubínovy pohádky – divadlo na stole.

Celkem jsme uvedli 9 inscenací a zahráli 21 představení. 29. 3. 2014. jsme se zúčastnili přehlídky amatérských loutkových divadel „Hostivařský Tajtrlík“.

Získali jsme tato ocenění:

- Diplom za účast na přehlídce
- Diplom za živý přístup k tradici sokolského divadla v inscenaci Anička a loupežníci.

Kde a komu jsme hráli:

- Nejmenším sokolíčkům, kteří chodí do naší jednoty cvičit (8x)
- Dětem, při pořádání sokolských akcí (1x)
- Veřejnosti (termíny uvádíme v místním tisku Prahy 2)
- ZŠ Štěpánská, ZŠ Spektrum (5x)
- MŠ Družstevní – Praha 4 (3x)
- Další domluvené akce (2x na svatbách členů našeho divadla, vernisáž – Hormeda a ve vesnici Krchleby)
- Tři předvánoční představení na Hradčanech – Mladotův dům (1.12. ,4.12. ,8.12.2013)

Období minulé divadelní sezóny od 1. 9. 2014 do 31. 12. 2014

V tomto období jsme se ihned od září věnovali přípravě na zahraniční zájezd divadla, který byl domluven mezi sokolskou župou v Curychu a Bernu a naší sokolskou jednotou, již na počátku roku 2013. Do Švýcarska jsme připravovali od F. Langera „Dvě pohádky z černého lesa“, O čem král doma nevěděl a Perníková chaloupka. První pohádku jsme nacvičili již v minulé divadelní sezóně (premiéra 26. 5. 2014). Druhé pohádce jsme věnovali intenzivní práci v září a říjnu. Obě pohádky jsme 10. 9. 2014 nově recitačně nahráli v profesionálním studiu. 14. - 15. 10. jsme Perníkovou chaloupku zahráli našim sokolíčkům, ZŠ Štěpánská a MŠ Družstevní. Celkem 4 představení.

24. 10. ráno jsme opustili Prahu a vydali se, v zapůjčeném tranzitu, v počtu 6 členů souboru, do Curychu. Zde jsme byli ubytováni v rodině učitelky České školy bez hranic.

25. 10. jsme vystoupili před naplněným sálem v předměstské části Curychu a další den

26. 10. v Bernu. Díky pečlivé organizaci hostitelů, dopadl celý zájezd výborně. Pohádky se líbily a velký úspěch měl i dárek, který dostalo každé dítě po skončení druhé pohádky. Perníčky ve tvaru chaloupky, nám upekla sestra Hana Poesová, jí i všem ostatním z vedení sokola našeho i Švýcarského, kteří nám napomohli k úspěšné kulturní reprezentaci, děkujeme.

Po návratu byl měsíc listopad 2014 velice smutný. 13. 11. jsme se navždy rozloučili s naší milou Hamilkou Šikolovou. Díky ní k dětem, celá desetiletí, promlouval náš sokolský Kašpárek. Štafetu v souboru úspěšně převzala Zuzanka Čížinská.

Dvě pohádky z černého lesa jsme hráli, na Pražském hradě v Mladotově domě, 10. 12. a 13. 12. Rok 2014 jsme uzavřeli vystoupením 17. 12., kdy jsme veřejnosti a našim sokolíčkům, zahráli hru O pyšném mlynáři.

Libuše Kašparová