

## T. J. SOKOL PÍSEK – ODBOR VŠESTRANNOSTI

Rok 2021, jakkoli byl nepříjemně ovlivněn pandemií koronaviru, byl pro nás rokem změn a prozkoumávání nových možností. Ačkoli se celé první pololetí neslo v duchu rušení tradičních akcí i cvičebních hodin, vyzkoušeli jsme si, jaké to je vést cvičení online, od předškoláků po dorost. Snažili jsme se nejen sokoly motivovat k častému pohybu na čerstvém vzduchu, ať už skrze vyzkoušené KorOrientáky nebo díky novému formátu vícefázových výprav. Na začátku jara jsme také dali šanci něčemu úplně jinému – výzvam. Jednalo se o sbírání bodů za nejrůznější úkoly, z nichž minimálně polovina vyžadovala opuštění tepla domova.

Léto přineslo návrat tradičních akcí, konala se Noc sokoloven i stanový tábor, pravidelné soustředění (nyní již) dorostenek a žen i oddělení gymnastiky. Zároveň jsme poprvé pořádali příměstské tábory, rovnou tři.

V září naštěstí nebyla žádná výrazná omezení a my se mohli opět začít pravidelně setkávat v sokolovně. Do nového cvičebního roku se přihlásilo 559 cvičenců, o které se stará 48 cvičitelů v následujících odděleních: *Rodiče a děti, Předškoláci, Mladší žáci, Mladší žákyně, Starší žáci, Starší žákyně, Mladší muži a dorost, Starší ženy, Fitdance, Gymnastika, Fotbálek pro mladší a starší muže, Volejbal, Plavání, Plavání pro rodiče a děti a Párová akrobacie*. Po zápisech následovaly první závody, Sokol spolu v pohybu a vše se pomalu, ale jistě začalo přibližovat stavu před pandemií. Byl uspořádán jubilejní ročník Píseckého šplhavce, který byl přeložen z roku 2020, a spousta dalších akcí, o kterých se dočtete více na následujících stránkách.

Po loňských odchodech činovníků Odboru všestrannosti bylo zvoleno nové náčelnictvo a došlo i ke změně hospodářky.

### **Činovníci:**

Předseda:	<i>Martin Matura</i>	1. místonáčelnice	
Náčelník:	<i>Tomáš Piksa</i>	a hospodářka:	<i>Kateřina Suková</i>
Náčelnice:	<i>Tereza Cendelínová</i>	Místonáčelník:	<i>Ladislav Cibulka</i>
1. místonáčelník:	<i>Jakub Čudlý</i>	Místonáčelnice:	<i>Marie Suková</i>

Vzhledem k nepříznivé epidemické situaci a velmi složitým podmínkám pro sport nebylo na začátku roku možné se setkávat v sokolovně na pravidelných cvičebních hodinách, část oddělení se proto rozhodla přesunout svou činnost do online prostoru. Vzhledem k nelepšící se situaci toto provizorium trvalo až do dubna, kdy bylo online cvičení nahrazeno pětitydenní akcí Centra OV s názvem Jarní všestraňácké výzvy. Od května docházelo k rozvolňování opatření a cvičební hodiny se přesunuly do venkovních prostor, nebylo to optimální, ale alespoň jsme se mohli po dlouhé pauze opět sejít. Během celé této nemilé doby, ale i před ní probíhaly **přípravy hromadných vystoupení pro XVII. všesokolský slet**.

Do nich se zapojili i členové píseckého Odboru všestrannosti *Martin Matura, Stanislav Trávníček a Jakub Čudlý*, kteří připravili skladbu pro dorostence a muže. Celý proces začal již v roce 2018, kdy se výše zmínění dohodli, že zkusí vytvořit atraktivní skladbu pro dorostence a mladé muže. Příprava skladby, kterou mají cvičit stovky lidí, je náročný a dlouho trvající proces, který se v první řadě skládá z vybrání hudby, oblečení, náčiní a z vymyšlení choreografie a pohybového obsahu. Následně vše musí posoudit režijní komise ČOS, která rozhoduje, zda skladba bude vybrána.



Obrázek 1 - Návčik hromadné skladby pro XVII. všesokolský slet

V dubnu 2021 proběhl konkurz sletových skladeb pro XVII. všesokolský slet a k radosti píseckých autorů byla jejich skladba vybrána. V tu chvíli museli dát autoři dohromady menší celek, celou skladbu nacvičit a následně předvést režijní komisi ČOS. Předvedení skladby proběhlo ve třech částech a podílelo se na něm vždy 12 borců. Ti měli před každou předváděčkou tři společné 1,5h návčiky, aby se danou část skladby naučili. První předváděčka proběhla 19. září, druhá 28. listopadu a třetí, na níž byla zacvičena již celá skladba, se uskuteční 16. ledna 2022.

Po každé předváděčce proběhla diskuze autorů s režijní komisí a byly vyřešeny, objasněny a také zakomponovány některé připomínky, aby byli všichni spokojeni. Dalším postupem, který autory čeká, bude příprava choreografie pro oblastní slety, vytvoření názvoslovného a obrazového popisu skladby a také slavnostní předvedení skladby ve větším počtu cvičenců, které proběhne 26. listopadu 2022 v Praze.

V pátek 25. června se konečně otevřely dveře pro všechny, kteří si chtěli zacvičit, pobavit se či se dozvědět něco o historii písecké sokolovny a tělocvičné jednoty Sokol Písek v rámci akce **Noc sokoloven** (hlavní organizátorka Kateřina Veličková). Ta měla téma "Lidské pyramidy".

Celý večer zahájil náčelník Odboru všestrannosti Tomáš Piksa společně se starostkou města Písku Evou Vanžurovou. Následovalo vystoupení s tématem lidských pyramid v podání



Obrázek 2 - Lidské pyramidy na Noci sokoloven

skupin Fearless a Five Fellas, které u diváků sklidilo velký úspěch. Dále probíhala volná cvičební zábava pro děti i dospělé, během které si každý mohl zacvičit na nejrůznějším náradí nebo si vyzkoušet lidské pyramidy na vlastní kůži. Zájemci o historii měli možnost vyslechnout prezentaci o vzniku píseckého Sokola, po které následovala prohlídka všech prostor sokolovny.

Po 20. hodině začala večerní hra, která účastníky dovedla až k táborovému ohni, kde si všichni mohli opéci buřtu a zazpívat písničky s našimi kytaristy. Ve 22:00 došlo k ukončení oficiálního programu a v sokolovně zůstali pouze naši členové, pro které bylo připraveno promítání pohádky na dobrou noc.

I přes nepříznivou epidemickou situaci na začátku roku se podařilo uspořádat tolik oblíbený **letní stanový tábor** (*hlavní organizátor Vladimír Velát*), který se tradičně pořádá na začátku letních prázdnin. Otestovaní táborníci a vedoucí odjeli z Písku ve čtvrtek 1. července a vrátili se až v sobotu 17. července. Již potřetí naši sokolové zavítali na šumavskou louku nedaleko Záblatí u Prachatic, kde si během tří dnů postavili stany, jídelnu, kuchyň, záchody, sušárnu, týpí, stožár a další drobnosti, které byly třeba k plynulému 16dennímu pobytu na táboře. Novinkou byla stavba sauny, o kterou se postaralo družstvo nejstarších táborníků.

Oproti předchozímu roku se v půlce tábora mohli na louku za svými ratolestmi podívat jejich rodiče. Kvůli podmínce, aby se všichni návštěvníci pohybovali pouze po území tábora, byl návštěvní den plný důkladných prohlídek všech táborových staveb a povídání si s ostatními rodiči, přáteli a sokoly.



Obrázek 3 - Účastníci letního stanového tábora v Záblatí

Tématem tábora a celotáborové etapové hry byla “Cesta do středu Země”, kdy proti sobě stály čtyři týmy (a jedno družstvo nejmenších), které se v nejrůznějších hrách snažily nasbírat více bodů než jejich soupeři. Dva dny před odjezdem pak došlo k vyvrcholení etapovky celodenní hrou. Během ní musela všechna družstva projít desetikilometrový okruh v okolí tábořiště a splnit několik úkolů, díky kterým nakonec všichni dosáhli středu

Země, a úspěšně se vrátili na povrch. Kromě etapovky nechyběla ani výuka tábornických dovedností, mezi něž patří například práce s mapou, vázání uzlů, zapalování ohňů, stavba přístřešků, první pomoc a další. V druhém týdnu se pak konaly různé soutěže jako například Tarzanův, orientační či Hoganův běh, všestrannostní závod nebo dřevorubecká soutěž. V neposlední řadě bylo také možné se zúčastnit stezky odvahy nebo jednodenního či dvoudenního výletu.

V týdnu od 26. do 30. července proběhlo **soustředění dorostenek a mladších žen** (*hlavní organizátor Martin Matura*), které bylo rozděleno na dvě části. V první půlce týdne se děvčata věnovala převážně gymnastice, ale nechyběly ani vyjížďky na kole, rozcvičky, teambuildingové a míčové hry či nepopulární ranní výklusy. Uprostřed týdne účastnice navštívily písecké Sportcentrum, kde si během dopoledne vyzkoušely všechny nabízené raketové hry – squash, badminton i tenis. Odpoledne pak vyrazily vlakem do Bystřice u Benešova, odkud zahájily dvoudenní pochod přes Neštětickou horu do Týnce nad Sázavou. Poslední den děvčata čekal sjezd na raftech z Týnce do Pikovic a odtud odjezd autobusem zpět do Písku. Celý týden se, až na absenci jednoho relaxačního večera, velmi vydařil, a především skvělé počasí spojené s opalováním na raftech na konci týdne si všichni pochvalovali.



Obrázek 4 - Dorostenky a mladší ženy na soustředění

V sobotu 31. července se uskutečnil druhý ročník **dětské vody** (*hlavní organizátorka Martina Bendasová*). Jedná se o splutí Otavy na úseku Sušice-Horažďovice, který je vhodný i pro začátečníky, a je tedy určen pro naše malé sokolíky. Původní termín byl



Obrázek 5 - Splouvání řeky Otavy

plánován na 17. července, kdy se mělo účastnit celkem 8 lodí, bohužel počasí malým vodákům neprálo, a tak byl kvůli bezpečnosti termín posunut. V den akce nakonec jely 2 kánoe, ale počasí, stav vody a nálada byla parádní. Oproti loňsku bylo vody více, takže aby účastníci nebyli v cíli příliš brzy, tak zkoušeli pádlovat i proti proudu. Děti si samozřejmě nejvíce užívaly překonávání jezů.

V posledním prázdninovém týdnu proběhlo v písecké sokolovně **soustředění žactva z oddělení gymnastiky** (*hlavní organizátor Martin Matura*). Program začínal každý den ranním výběhem a pokračoval rozcvičkou a dopoledním tréninkem gymnastiky (airtrack, trampolína, kladina, hrazda, kruhy a bradla). Po poledním klidu přišly na řadu týmové a míčové hry, poté příprava na Všestrannostní desetiboj a Závod zálesácké zdatnosti a vše bylo zakončeno strečinkem.

Ve středu došlo k odlehčení programu – dopoledne si děti zkusily párovou akrobacií a jógu a odpoledne pak bylo věnováno hrám na spolupráci, frisbee a střelbě ze vzduchovky. Po čtvrtěčném tréninkovém dni se účastníci soustředění nerozešli domů jako obvykle, ale postavili si v tělocvičně “bunkr” ze žíněnek a dučen, ve kterém ze čtvrtka na pátek přespali. Před samotným ulehnutím do spacáků samozřejmě nesměl chybět tematický film. Páteční program začínal o něco později, cvičilo se jen na airtracku a trampolíně a po obědě následovala závěrečná venkovní hra plná šifer a úkolů inspirovaná Závodem zálesácké zdatnosti.



Obrázek 6 - Účastníci letního gymnastického soustředění se cvičitelkami

V letošním roce došlo k posunutí, a také netradičnímu pojetí **Zálesáckého závodu zdatnosti** (ZZZ), který proběhl 10. až 12. září v Třebíči. Závod byl oproti předešlým ročníkům pojat jako jedna velká celodenní hra, které navíc předcházela ještě noční bojovka. Celkem se soutěže zúčastnilo 22 smíšených tříčlenných hlídek (družstev) z kategorie staršího žactva a dorostu, z čehož tři hlídky tvořilo starší žactvo z naší jednoty. I přes menší množství zkušeností s tímto závodem dokázaly všechny hlídky podat velmi kvalitní výkony, které jim zajistily 12., 9. a krásné 4. místo.



Obrázek 7 - Písecká výprava na Zálesáckém závodě zdatnosti v Třebíči

Od čtvrtka 23. do čtvrtka 30. září proběhl tzv. Evropský týden sportu, v rámci něhož se v sokolských kruzích koná týden **Sokol spolu v pohybu**. Tato akce samozřejmě proběhla i v Písku (*hlavní organizátorka Kateřina Veličková*). Letošním tématem byl Sokolský odznak zdatnosti, a proto si naši členové během pravidelných cvičení mohli vyzkoušet různé disciplíny z tohoto projektu ČOS. Na cvičebních hodinách, které byly celý týden zpřístupněné veřejnosti, tak bylo k vidění, jak děti šplhají, skáčou přes švihadlo, dělají kotouly a hvězdy nebo chodí poslepu.



Obrázek 8 - Starší žákyně

V sobotu 25. září se v rámci **#BeActive Night** konaly dvě noční bojovky, které měly za cíl strhnout děti i dospělé buď k pěší, nebo k běžecké aktivitě. T. J. Sokol Písek se tím zapojil do souboje mezi Českou obcí sokolskou a Českou komorou fitness o to, která z organizací zdolá 25. září po setmění větší vzdálenost. Pro starší děti a všechny dospělé byla připravena Noční výzva. U lávky Dagmar Šimkové byl vyvěšen startovní QR kód určený pro noční trasu podél Otavy a na každém půl kilometru směrem na

Zátavský most visel osvětlený QR kód představující obrátku, od které se účastníci mohli začít vracet zpátky. Poslední obrátka s QR kódem byla na 4 km vzdáleném Zátavském mostě, kam se nakonec dostala většina chodců a běžců. Odvahu vydat se za tmy kolem řeky našlo skoro 30 dětí a dospělých, kteří společně zdolali 202 km.

Pro malé sokolíky byla připravena trasa s názvem Noční lov zvířátek, která začínala u dveří sokolovny a pokračovala parkem, dále ke kostelu, k lávce přes ostrov a přes Kamenný most zpátky. Cestou děti potkaly 8 zvířátek i s razítky, která si otiskly do papírové tabulky, čímž jednotlivá zvířátka ulovily. Na každé zastávce byly také poučné sokolské básničky, které dokázaly vyloudit úsměv i na tvářích dospělého. Dohromady se dětské 2km trasy zúčastnilo 22 nočních dobrodruhů, kteří tak nasbírali 44 km.



Obrázek 9 - Účastníci Nočního lovu zvířátek

V neděli 3. října se vydala výprava téměř čtyřiceti píseckých sokolů na **Všestrannostní desetiboj**. Soutěžilo se v 10 disciplínách – shyby, dřepy, skoky přes švihadlo, skok snožmo do dálky, člunkový běh, překážková dráha, hod medicinbalem, vznosy na lavičce, přelézání tyčky a šplh. Důležitá byla rychlost, někde rozhodoval počet udělaných cviků za 30 sekund a jinde zase co nejrychlejší provedení. Soutěžící si vybírali disciplíny podle toho, kde se uvolnilo místo, takže vše šlo velmi rychle a kolem oběda bylo hotovo. Písecký

Sokol měl zastoupení téměř ve všech kategoriích a v každé z nich se dokázal prosadit na stupních vítězů. Celkem si píseckí přivezli 11 medailí (1 bronzovou, 5 stříbrných a 5 zlatých), nejuspěšnější ve svých kategoriích byli:

Zuzana Sláviková (předškoláci), Vincent Vítů (žáci I), Pavlína Viktorová (žákyně II), Vanda Knettigová (žákyně III) a Martina Zborníková (žákyně IV).



Obrázek 8 - Písecká výprava na Všestrannostním desetiboji v Českých Budějovicích

Další akce na sebe nenechala dlouho čekat, v pátek 8. října na **Památný den sokolstva** se písecká jednota zúčastnila několika akcí vzpomínající na sokoly, kteří přinesli nejvyšší oběť v boji za naši svobodu, demokracii a samostatnost. Dopoledne se skupina čtyř píseckých krojovaných sokolů vydala do Českých Budějovic, kde dělali čestnou stráž při vyvěšování vlajky ČOS na krajském úřadě. Poté se přesunuli za dalšími sestrami a bratry do Prahy, kde se zúčastnili pietního aktu k Památnému dni sokolstva v Tyršově domě. Hosty tohoto aktu byli například předseda Senátu Miloš Vystrčil, pražský primátor Zdeněk Hřib, ministryně Jana Maláčová, starostka ČOS Hana Moučková, nebo také Dagmar Evaldová, coby poslední žijící svědkyně nacistické “Akce Sokol”. Účastníci společně s krojovanými sokoly položili věnce a květiny u pamětních desek v atriu Tyršova domu.

Večer se již naši sokolové nacházeli zpátky v Písku, kde se konal **večer sokolských světel** (hlavní organizátorka Kateřina Veličková), lampionový průvod zakončený vypouštěním lodiček po řece Otavě. V parku, odkud průvod vycházel, se sešlo na 300 lidí, kteří tak svými rozsvícenými lampióny a následně zapálenými svíčkami na lodičkách připomínali pomyslné duše padlých sokolů.



Obrázek 9 - Krojovaní sokolové v čele průvodu Pískem během Památného dne sokolstva

Jubilejní **20. ročník Píseckého šplhavce** (hlavní organizátor Stanislav Trávníček) se po ročním nuceném odložení konal v písecké sokolovně v sobotu 16. října. Na závod ve šplhu se do Písku sjelo celkem 36 závodníků z kategorií mužů, žen a dorostenců. První odstartovali dorostenci a ženy, kteří soutěžili ve šplhu na 4,5m laně. Nejlepší z dorostenců Adam Novotný ze Sokola Libeň zvládl tuto výšku zdolat v neuvěřitelném čase pod 3 vteřiny. V polovině závodu vystoupila děvčata z naší sokolské skupiny Fearless se svou párovou akrobacií, za kterou sklídila od závodníků uznalý potlesk.



Obrázek 10 - Závodníci jubilejního 20. ročníku Píseckého šplhavce

Druhá část závodu pak patřila mužské kategorii a šplhu na laně dlouhém 8 metrů. První kolo se neslo ve znamení výpadků měřičské techniky, ovšem ty byly nakonec odstraněny, a tak zbylá tři kola šplhání probíhala v dobré náladě. Vítězem mezi muži se stal Martin Vacek z T. J. Sokol Libčice nad Vltavou, který zdolal lano za 5,73 sekund. Mezi muži bojovali i písečtí sokolové. Nejlepší z nich byl Honza Štěpán, který s časem 9,77 s skončil na 11. místě. Dále se z Písku zúčastnili Marek Matoška, Standa Trávníček, Martin Matura a Martin Trávníček. Po vyhlášení výsledků byla připomenuta 20letá historie závodu prezentacemi fotek napříč ročníky, při které si leckteří účastníci zavzpomínali na své začátky ve šplhu na laně.

Po dvou letech zavítali písečtí sokolové z oddělení gymnastiky do hlavního města na **IV. ročník Chlapáckého dvojboje**, který pořádala sokolská jednota Praha Radotín. V neděli 17. října se do radotínské sokolovny sjelo celkem 65 závodníků i odvážných závodnic, aby poměřili své výkony na bradlech a kruzích (mladší na hrazdě a kruzích). Písek reprezentovalo 6 závodníků a 10 závodnic. Jako první začali soutěž ti nejzkušenější, tj. kategorie mužů, dorostenců, žen a dorostenek. Neboť nebyly sestavy nijak omezeny, byly zvláště u mužů k vidění náročné silové a švihové prvky. V druhém sledu nastoupilo mladší žactvo a jako poslední závodila kategorie staršího žactva, kam se řadila většina našich členů. Celý závod proběhl bez komplikací a v příjemné atmosféře. Reprezentanti píseckého Odboru všestrannosti se po návratu do Písku



Obrázek 11 – Písečtí sokolové z oddělení avmnastikv na Chlapáckém



sešli v místní pizzerii, aby oslavili své výkony, a také získali 8 medailí (1 bronzové, 5 stříbrných a 2 zlatých). Nejúspěšnějšími závodníky ve svých kategoriích byli Andrea Matošková (ženy) a Martin Matura (muži).

Na oslavu výročí 103 let od vzniku Československé republiky se ve čtvrtek 28. října běžel na 45 místech v ČR a na dalších 4 místech na světě již **3. ročník Sokolského běhu republiky**. Mezi organizátory závodu se opět připojila i písecká tělocvičná jednota (*hlavní organizátor Martin Matura*), která pro běžce připravila dětský závod (800 m) a hlavní závod (5,5 km). Prezence závodníků začala v poledne v parku Palackého sadech, kde se také nacházel start. Jako první odtud ve 13:00 na svou trať odstartovalo 32 dětí. Mezi děvčaty do 10 let se jako první umístila Jolana Kadeřábková s časem 3 minuty a 5 sekund. V kategorii děvčat 11 až 14 let byla pouze jedna závodnice Anna Rybáková, která zaběhla krásný čas a trať zdolala za 2 minuty a 59 sekund. Mezi chlapci do 10 let suverénně zvítězil František David, který doběhl v čase 2 minuty a 44 sekund. V kategorii chlapců 11 až 14 let byl opět pouze jediný závodník Dominik Slunečka, který do cíle doběhl za 4 minuty a 21 sekund. Hromadného startu hlavního závodu na 5,5 km se zúčastnilo 54 běžců a běžkyň. Nejrychleji zaběhl trať kolem Otavy Tomáš Matějka, který se v cíli ukázal již za 20 minut a 7 sekund a vyhrál tak celkovou soutěž mezi muži. Nejrychlejší ženou pak byla Anna Hrabáková, jejíž cílový čas byl 22 minut a 39 sekund.



Obrázek 12 - Organizátoři Sokolského běhu republiky v Písku

Ve středu 10. listopadu proběhla v písecké sportovní hale **Akademie Odboru všestrannosti** (*hlavní organizátorka Tereza Cendelínová*), která divákům představila 8 vystoupení od 8 cvičebních oddělení. Po slavnostním nástupu zahájilo celý program oddělení gymnastů a jejich cvičení na airtracku, malé a velké trampolíně a na bradlech. Za velkého potlesku následovalo cvičení rodičů a dětí, dále přehlídka zvířátek v podání mladších žáků a námořnické představení předškoláků. Na palubovce písecké haly se pak ukázaly mladší žákyně s pompony, starší žákyně se cvičením na velké kladině, prostné a trampolíně a starší žáci s "olympiádou". Celý večer byl zakončen taneční sestavou Line Dance.



Obrázek 13 - Předškoláci na akademii OV



Obrázek 14 - Písecká výprava po závodě Dua-Trojboj

Milevská jednota pořádala v neděli 5. prosince ve své sokolovně 2. ročník závodu s názvem **Dua-Trojboj**. Jde o gymnastickou soutěž ve dvojicích, kde jeden z dvojice cvičí na hrazdě a druhý na kruzích (chlapci) nebo na kladině (dívky). Třetí disciplínou je poté společná sestava na prostné. Vzhledem k aktuálnímu vládním nařízením nebyla letos povolena přítomnost diváků. Závodu se však zúčastnilo celkem

37 dvojic, které se vzájemně podporovaly, a tím chybějící diváky nahradily. Z Písku přijelo na závod 16 cvičenců, tedy 8 dvojic, které se v různých kategoriích snažily vybojovat, co nejlepší umístění. Po výborných výkonech si píseckí sokolové nakonec odvezli 2 zlaté, 3 stříbrné a 1 bronzovou medaili, nejúspěšnějšími dvojicemi byli Marek Matoška a Magdaléna Franců (*smíšené starší*) a Vanda Knettigová a Eliška Lichá (*starší žákyně III.*). Tento úspěch po příjezdu oslavili společnou večeří v písecké pizzerii.

V neděli 12. prosince se družstvo sokolských gymnastů vypravilo na **Velkou oblast Malého TeamGymu**, která se konala v Praze. Na místo děti přijely na čas, protože ihned po registraci a krátké rozcvičce už zahajovaly zkoušky na jednotlivých náradích. Časový plán byl posunut, neboť část týmů nakonec nedorazila, a tak celý program probíhal mnohem rychleji. Po zkouškách na náradí byl při slavnostním nástupu zahájen závod naší kategorie. Děti byly velmi nervózní, protože na zkouškách se jim moc nedařilo a nestihly si zvyknout na podmínky v jiné tělocvičně. Při závodě však ze sebe dostaly úplně všechno a vybojovaly si krásné 3. Obrovskou radost měly i obě mladé trenérky, které družstvo celý den povzbuzovaly.



Obrázek 15 - Bronzové Umňoukané chobotničky

V druhé polovině prosince byly kromě předvánočních cvičebních hodin pořádány i venkovní akce. V neděli 19. prosince se vydala skupinka odvážných sokolů na **předvánoční projíždku po Otavě** (*hlavní organizátor Stanislav Trávníček*). Vodáci se nalodili na Dukle a po proudu se nechali unášet až kousek pod Jistec.

V následujícím týdnu se pak také uskutečnilo společné **zdobení stromků pro zvířátka**. V úterý byli jako první zdobit stromeček rodiče a děti (*hlavní organizátor Stanislav Trávníček*) a ve čtvrtek na ně navázali cvičitelé a cvičenci z oddělení gymnastů s rodiči (*hlavní organizátorka Tereza Cendelínová*).

Již od roku 1994 se na Štědrý den schází partička sokolů a nadšenců do lezení, aby si před štědrovečerní večeří společně zalezli na skalách během akce zvané **Vánoční lezení** (hlavní organizátor Vladimír Velát). Letos se na Štítu na pravém břehu řeky Otavy mezi restaurací U Smetáka a Zátavským mostem sešlo celkem 5 dospělých s dětmi. Počasí nebylo mrazivé, a tak na skále sokolové vydrželi lézt přes hodinu. Pak si popřáli hezké Vánoce a rozešli se ke svým domovům.



Obrázek 16 - Setkání cvičitelů s rodinami u vánočního stromku



Obrázek 17 - Vánočního gymnastického soustředění

Jedenáct gymnastů a šest cvičitelů se od 27. do 29. prosince zúčastnili **vánočního gymnastického soustředění** v budějovickém GymCentru (hlavní organizátor Martin Matura). V pondělí po vánočních svátcích se účastníci sešli na hlavním vlakovém nádraží v Písku, odkud vlakem vyrazili směr České Budějovice. Po příjezdu do jihočeské metropole a krátké pěší cestě se dostali do GymCentra a hned začali s tréninkem. Ve třech skupinkách se děti točily na prostné, hrazdě, přeskoku, bradlech, kruzích a na kladině, kde dělaly průpravná cvičení, základní cviky i nové prvky. Nejoblíbenější disciplínou byla tradičně malá trampolína, z níž děti skákaly do jámy vystlané molitany. Všichni si tak vyzkoušeli hlavně salta s obraty a dvojná salta. Kromě cvičení hráli gymnasté různé hry, zašli si do obchodáku, koukali na film a oba večery relaxovali v sauně.

## Centrum OV

V předloňském roce se náš odbor přihlásil k projektu Center odboru všestrannosti. Náš záměr uspěl, a tak jsme se s chutí pustili do přípravných prací i samotné realizace projektu, který sleduje rozvoj naší činnosti hned v několika úrovních. V první řadě usiluje o zapojení vyššího počtu dětí (cílová skupina předškoláci a 1. stupeň) do stávajících i nově nabízených programů ČOS i naší jednoty. Navázali jsme spolupráci s mateřskými školami v Písku a přizvali je do projektu „Se Sokolem do života“ (dříve „Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky“), na dvou základních školách jsme spustili projekt „Do Sokola ve škole“, dále navázali spolupráci s oddílem florbalu při přípravě jejich dětských svěřenců a také rozšířili nabídku našich pravidelných cvičení rodičů a dětí a předškolních dětí o další skupiny. Dalším cílem projektu je zkvalitnění podmínek a práce cvičitelského sboru, který je naplňován metodickým vedením hlavním cvičitelem, rozšiřováním cvičitelského sboru, podporováním vzdělávání a odborného růstu cvičitelů i spoluprací s metodickým střediskem OV v Českých Budějovicích a Jihočeskou župou. Třetím cílem je propagace programů a projektů, které ČOS nabízí veřejnosti. I přes to, že do realizace projektu velmi negativně zasáhla pandemie, podařilo se jej úspěšně spustit a pevně věříme, že jej v následujících letech budeme ještě úspěšněji rozvíjet. Dále najdete přehled akcí, které se v rámci Centra odboru všestrannosti povedlo zorganizovat, situaci navzdory.

### Po stopách Yettihuláka

Sotva skončil vánoční #KorOrienták 4, měli písečtí sokolové o zimní zábavu postaráno, ačkoli dveře sokolovny stále zůstávaly zavřené. Centrum OV totiž připravilo dobrodružnou zimní trasu plnou sněhových radovánek. Malí i velcí dobrodruzi se vydávali po stopách Yettihuláka, bájného sněžného člověka, kterého ovšem unesla a uvěznila ledová královna. Jejich úkolem bylo najít ledovou královnu, přemoci jí a osvobodit Yettihuláka. Kolik odvážlivců se skutečně vypravilo Yettihuláka osvobodit, nevíme, ale trasa byla udržována po celý leden.



Obrázek 18 - Koláž fotografií od účastníků zimní trasy Po stopách Yettihuláka

## Souhvězdí

Se začátkem jarních prázdnin byly zahájeny dva cykly dalších dobrodružných výprav po okolí Písku. Pátrání po sedmi osamělých hvězdách, které se rozhodly, že společně budou tvořit nové souhvězdí, aby už nebyly tak samy. Největší hvězda našla na obloze místo každé další hvězdičky, ale zapomněla jim říci, kde bude zářit ona. Každá menší hvězda naštěstí znala kousíček cesty, po které se největší hvězda vydala ke svému novému domovu. Chtěli-li malí dobrodruzi objevit celé souhvězdí, museli nejprve obejít šest stanovišť a na každém splnit úkol od hvězdičky, která jim na oplátku prozradila kousek souřadnic polohy poslední, největší hvězdy. Na tuto výpravu s trefným názvem Souhvězdí se za dva měsíce jejího provozu přihlásilo přes sto účastníků.



Obrázek 19 - Účastnice dětské trasy Souhvězdí

## Pátý element

Neboť výpravy Souhvězdí byly převážně pro mladší děti, ale cílem bylo udržet v pohybu co nejvíce sokolů, byl pro starší děti, dorost a dospělé připraven cyklus dobrodružných výprav s názvem Pátý element, který byl spuštěn se začátkem jarních prázdnin. Každý, kdo se chtěl dostat až k tajemnému pátému elementu, musel absolvovat celkem sedm úkolových tras, které všechny procvičili v logice, orientaci, hledání, trpělivosti a dalších dovednostech. K pátému elementu se dostali jen ti nejodhodlanější, úkoly totiž rozhodně nebyly jednoduché a každá trasa byla minimálně tři kilometry dlouhá. Výpravy tedy zabraly nemalé množství času. I na tento cyklus dobrodružných tras se přihlásilo přes sto sokolů i účastníků z řad veřejnosti.



Obrázek 20 - Účastnice dobrodružné trasy Pátý element

## Lov velikonočních vajíček

Prakticky bezprostředně po ukončení Souhvězdí a Pátého elementu už mohli zájemci opět vyrazit plnit úkoly do přírody. Pro malé děti byly připraveny 4 nápovědy ve formě zašifrovaných zpráv rozmístěné po Písku, které odkazovaly k pomníku Dr. Aloise Rašina v lese Amerika. Zde se nacházela startovní zpráva a začátek trasy s různými převážně hledacími úkoly. Na konci putování pak na děti čekal poklad v podobě čokoládového vajíčka.

Pro starší sokoly bylo připraveno třífázové pátrání po čokoládové odměně. Na první stezce na Bejčáku účastníci sledovali vajíčka a sbírali odpovědi do křížovky. Tajenka z křížovky je pak navedla na trasu nacházející se Na Hřebíčku, která byla plná nejrůznějších informací z oblasti velikonočních rekordů a zajímavostí. Poslední cesta čekala v lese Na Havírkách, kde se zprávy, obsahující šifru k nalezení dalšího stanoviště, schovávaly uvnitř malých plastových vajíček.

Celkem se Lovu velikonočních vajíček zúčastnilo přes dvě stovky mladších dětí a přes šedesát starších, a to během necelých tří týdnů. Akce se zúčastnila i veřejnost.



Obrázek 21 - Děti na Lovu velikonočních vajíček

### Jarní všestraňácké výzvy

Bohužel i v dubnu zůstávaly dveře sokolovny zavřené. Aby cvičenci nezlenivěli, přišlo Centrum OV s další, tentokrát pětitydenní, akcí s názvem Jarní všestraňácké výzvy. Mezi sebou se utkala jednotlivá oddělení Odboru všestrannosti píseckého Sokola každý týden vždy v 10 úkolech – třech sportovního rázu, dvou pro pobavení, čtyř z poznávání a návštěvy míst z Písku a okolí a v pokoření jednoho z vrcholů hor a kopců obklopujících Písek. Akce pro cvičence i cvičitele se oficiálně zúčastnilo téměř sto osob, víme však, že zvláště k mladším dětem se často připojovali rodiče i sourozenci, kteří však výzvy plnili spíše pro svůj dobrý pocit. Výsledky soutěže se vyhlášovaly ve dvou kategoriích. Nejvíce bodů na jednoho zapojeného člena získali mladší žáci, největší procento zapojených členů pak měl cvičitelský sbor, který jen o málo překonal starší žáky.



Obrázek 22 - Lada Sobotková a její znak Sokola nakreslený v rámci Všeštraňáckých výzev

### Výzvičky pro nejmenší dětičky

Krátce po spuštění Jarních všestraňáckých výzev byly zveřejněny i první výzvičky pro děti a rodiče. Dva úkoly se na stránkách Odboru všestrannosti objevovaly každý pátek po dobu neuvěřitelných devíti týdnů. Děti měly spolu s rodiči hledat rozkvetlou třešeň, zahrát si kuličky, namalovat kamínek, zasadit semínko nebo dokonce stavět pyramidu. Úkoly zaměřené na rozvoj motorických dovedností plnilo pravidelně asi dvacet sokolíků, je však třeba podotknout, že spousta dalších rodičů se nechala inspirovat některými úkoly, ale už nezapsali svým ratolestem body do vyhodnocovací tabulky výzviček.

## KorOrienták 5

Na závěr cvičebního roku připravilo Centrum OV pro sokoly i sokolky další venkovní trasy. Pro mladší děti, zejména rodiče s dětmi, byla připravena lesní stezka převzatá od sokolů z T. J. Sokol Kostelany, od nichž byly čerpány i nápady na úkoly. Cílem této stezky bylo hlavně obohatit vycházku do lesa o nejrůznější činnosti. Tuto stezku si mohl libovolně projít každý kolemjdoucí bez nutnosti se kamkoli registrovat, počet účastníků tedy zůstává neznámý.

Aby ani starší děti nepřišly zkrátka, byla pro ně připravena dvoufázová výprava na téma Covid dnes a kdysi. V první fázi získávali milovníci šifer a hádanek heslo pro odemčení odkazu na mapu, v níž našli čtyři vyznačená místa s úkoly. V druhé fázi pak dobrodruzi plnili tyto úkoly, které tematicky reagovali na proběhlou koronavirovou pandemii. Cílem bylo jako vždy najít odměnu s drobným dárkem na památku a přijít na kód k jejímu získání. Víme o necelé dvacítce odvážlivců, kteří si nenechali ujít tuto netradiční zábavu.

## Příměstský tábor č. 1

První příměstský tábor píseckého Odboru všestrannosti s názvem Pět dní v džungli se konal od pondělí 19. do pátku 23. července. Přihlášení sokoláci ve věku 5 až 7 let se potkávali každé ráno v sokolovně, aby si společně hráli a sportovali. Tématem každého dne bylo jedno zvíře, které děti po celý den provázelo.

V pondělí malí dobrodruzi běhali a skákali jako tygři, v úterý spolupracovali jako mravenci a ve středu se v rámci cesty za papouškem podívali na Živec, kde si k obědu dali opečené buřtíky. Ve čtvrtek se v tělocvičně objevili hadi a v pátek už všichni cvičili jako opičky a užívali si obří opičí dráhu, která se táhla přes celou tělocvičnu.

Program jednotlivých dnů zahrnoval převážně gymnastickou a atletickou přípravu a pohybové hry nejen v sokolovně, ale i venku. Po každém obědě účastníci odpočívali u poslechu tematických pohádek a vybarvování zvířátek na kartičkách, na které sbírali razítka za nejrůznější činnosti, jež během dne zvládli. Tyto kartičky si pak odnášeli domů, aby se mohli pochlubit rodičům, co všechno umí a znají.



Obrázek 23 - Děti z příměstského tábora Pět dní v džungli na celodenním výletě

## Příměstský tábor č. 2

Druhý příměstský tábor odboru všestrannosti, který se konal na začátku srpna, se nesl v duchu záchrany sokolíka Pepíka, kterého unesl nesporthovec Lenochoď. Sedmnáct odvážlivců se v pondělí ráno sešlo v sokolovně a společně se celý týden snažili podle nápověď zjistit, kde by mohl být Lenochoď se sokolíkem Pepíkem ukrytý.

Nápovědy byly získávány různou formou. V pondělí děti hledaly svá jména, u nichž byly také zvláštní symboly, ze kterých měly vyluštit první indicii – směr, jakým Lenochoď Pepíka unesl. Druhou nápovědu získali účastníci v úterý odpoledne, když se vydali podle mapy na cestu po městě, při které se dostali až k Sulanovi a na Hřebíček. Třetí den se vypravili na výlet směrem na Živec, během něhož v lese postavili domečky pro lesní skřítky. Ti jim za odměnu nechali v domečkách další nápovědu k záchraně Pepíka. Ve čtvrtek již malí sokoláci sestavili ze sokolských hesel tajenku, která určila, kde přesně mají začít po Pepíkovi hledat – na hřišti Na Trubách u klouzačky se slonem. Tam také v pátek nadšeně vyrazili, našli stopu Lenochoďa, a poté chodili po šípkách a plnili různé úkoly. Nakonec dorazili do lesního sklípku, kde sokolíka Pepíka skutečně objevili a zachránili ho. Kromě záchrany sokolíka Pepíka si přihlášení účastníci užívali spousty her, gymnastiku, atletiku, opičí dráhu a spoustu dalších aktivit.



Obrázek 24 - Účastníci příměstského tábora Cesta za ptákem sokolíkem na osvobození sokolíka Pepíka

## Příměstský tábor č. 3

Od pondělí 9. do pátku 13. srpna pořádal písecký Odbor všestrannosti třetí prázdninový příměstský tábor, který byl tentokrát určen pro děvčata a chlapce z kategorie staršího žactva. Název a téma celého tábora byl Tajuplný ostrov a zúčastnilo se ho 6 odvážných sokolů a sokolek.

Celý týden započal v pondělí “havárií letadla na neznámém ostrově”. Po rozdělení do třech dvojic soutěžily tyto týmy o to, kdo se včas dostane z potápějícího se ostrova pryč. Rovněž si každý tým vymyslel svůj název a erb. V úterý čekal na děti městský orienták, během něhož se snažily zjistit polohu ostrova. Večer strávili všichni v sokolovně, kde zhlédli film a hráli noční schovávanou. To však nebylo vše, v noci byly jednotlivé dvojice vysazeny v lesích nedaleko Písku, odkud se měly samy dostat zpátky do sokolovny. To se všem povedlo, a tak mohli v sokolovně přenocovat.



Obrázek 25 - Účastníci příměstského tábora Tajuplný ostrov s vedoucími



Středa byla odpočinková plná nejrůznějších her a odpoledne došlo také na koupání v řece. Ve čtvrtek se trosečníci vydali na dvoudenní výpravu po Píseckých horách, aby našli bájnou ponorku jménem Nautilus, která je jako jediná mohla bezpečně odvézt z ostrova. Během výletu se hrála spousta her, hrálo se na kytaru, pozorovaly se Perseidy, a došlo i na přespaní v lese. Celý příměsták byl ukončen U Sulana, kde byly po závěrečné hře účastníkům rozděleny odměny za jejich úspěšné odplutí z ostrova. Během tábora si děti také vyzkoušely různé míčové, deskové a karetní hry, hrálo se frisbee, pracovalo se s mapou nebo se cvičilo na workoutovém a lanovém hřišti.

### **Sokolové na kole**

Slunečné dopoledne v neděli 26. září patřilo cyklistům. Výlet na kole pod vedením píseckého místonáčelníka Jakuba Čudlého vedl do Putimi a pak přes Hůrky a Smrkovice zpět do Písku. I přes nevelkou účast si děti i jejich rodiče 20km vyjíždku za pěkného počasí velmi užili.

### **Bruslení se Sokolem**

V sobotu 25. září se konalo první bruslení se Sokolem, na kterém se sešlo asi třicet nadšenců do zimních sportů, aby se po letní pauze opět sklouzli po ledě. Proběhlo rozdělení účastníků dle výkonnosti, přičemž každé skupině byla vyčleněna část plochy, na které mohli řídit dle svých možností. V roce 2021 pořádalo Centrum OV ještě čtyři podobné akce, na kterých se scházelo třicet až padesát sokolů. Převážně začínající bruslaři se na píseckém zimním stadioně učili, jak samostatně zvládnout skluzu po ledě. Na posledních setkáních si pak děti zkušely i vystřelit pukem do hokejové brány a také na ně čekala překážková dráha, která prověřila bruslení



*Obrázek 28 - Účastníci jednoho z pěti bruslení se Sokolem*

### **Lezení se Sokolem**

V úterý 17. října se konala první z deseti lekcí lezení se Sokolem, které bylo určeno pro malé sportovce a sportovkyně od šesti let, kteří se nebojí výšek a láká je lezení na umělé stěně. Během pravidelných setkávání se účastníci učili základy lezecké techniky, zásady bezpečného jištění a samozřejmě hráli nejrůznější hry. V rámci kurzu se pak dvakrát podívali i do lezeckého centra LezeTop, kde si mohli své dovednosti vyzkoušet až na patnáct metrů vysokých lezeckých stěnách. Kurz si všichni náležitě užili a těší se, že si budou moci někdy zalézt i na opravdové skále.

## Výlet k rybníku Němec

Ve středu 17. listopadu se uskutečnil výlet do Píseckých hor. V 10:00 se U Vodáka za chladného a mlhavého počasí sešla první skupinka výletníků, kteří se společně vydali přes les Amerika a kopec Bejčák do Semic k hostinci u Báby Lišků. Tam se k procházce přidalo několik rodin s předškolními dětmi, čímž se celá skupina rozrostla na 31 účastníků - 14 dětí a 17 dospělých.

Ze Semic se šlo nejprve na Havírky, kde byla na rozcvičení připravena prolézací pavučina, a poté se všichni vydali dál po zelené značce, která se klikatila lesními cestami. Ačkoliv se přibráním malých dětí, a dokonce i dvou kočárků výletní krok zpomalil, dokázali se výletníci dostat k rybníku Němec krátce po 13. hodině. Každý z účastníků uvítal rozdělání ohně, nad kterým se mohl ohřát nebo si opéct buřta. Děti se zde zabavily hledáním sladkých odměn a pokladu ve formě tematických magnetek, hrou na schovávanou a hledáním přírodnin.

Po posílnění a uhašení ohně se celá skupina zvedla a vyrazila k domovu. Zpáteční cesta, během které se hrála hra s hledáním a nenápadným připínáním kolíčků, všem ubíhala jako voda. V 15:45 se na Flekačkách odpojila skupina rodičů s malými dětmi a o půl hodiny později byl celý výlet ukončen u mufloní obory.



Obrázek 2926 - Všichni výletníci, kteří se vypravili k rybníku Němec

## Najděte Mikuláše!

Stejně jako loni, ani letos neobcházel Mikuláš s čerty a andělem jednotlivá cvičební oddělení, ale zájemci ho mohli v sobotu 4. prosince navštívit v rámci akce Najděte Mikuláše! Krátká trasa s několika úkoly provedla děti příběhem o Mikuláši schovávajícím se před zákeřným virem. Svůj úkryt si Mikuláš zvolil v písecké sokolovně, kde děti nejprve splnily pár úkolů, pak proběhly opičí dráhu a na závěr stanuly tváří v tvář Mikuláši, kterému přednesly nacvičenou básničku či zazpívaly písničku. Za tento výkon pak anděl děti odměnil drobným balíčkem. Celkem se akce zúčastnilo přes 150 dětí.



Obrázek 30 - Mikuláš, čerti a anděl s organizátory akce

Bohužel ani rok 2021 se nevyvíjel podle našich představ, zavřené dveře sokolovny a restrikce od ledna až do konce května prakticky znemožnily tradiční průběh druhého pololetí cvičebního roku 2020/2021. Zkusili jsme cvičební hodiny přesunout do online prostoru, s prodlužující se dobou slunečního svitu nám to všem však přišlo spíše kontraproduktivní a snažili jsme se vymyslet co nejvíce aktivit, které by děti naopak zvedly od monitorů a vytáhly do přírody.

Troufám si tvrdit, že naše snahy zde nevyšly vniveč a že se nám podařilo připravit bohatý program i bez pravidelného setkávání v tělocvičně. V létě jsme vyzkoušeli pro nás naprosto nový formát akce – příměstské tábory, které se setkaly s velmi pozitivními ohlasy od dětí i rodičů. Od září se pak plně obnovila pravidelná cvičení, avšak vzhledem k častým karanténám i nemocem nemůžeme tvrdit, že by situace byla zpátky v normálu. Na druhou stranu, současný stav už se normálu velmi přibližuje.

Za celý tento nelehký rok plný nových situací, patří celému cvičitelskému sboru obrovský dík, neboť bez jejich nasazení by se nemohl uskutečnit ani zlomek akcí, které jsme v roce 2021 pořádali. Zároveň je třeba s poděkováním nezapomenout ani na všechny činovníky, bez jejichž práce, která je málokdy na první pohled vidět, by Odbor všestrannosti nemohl fungovat.

Snad nás rok 2022 nebude tolik zkoušet jako jeho předchůdci a dovolí nám se plně vrátit k naší hlavní činnosti a skrze pravidelná setkávání vést děti i dospělé k všestrannému pohybu a radosti z něj.

Se sokolským Nazdar!

*Kateřina Veličková*