

Rok 2022 byl rokem návratu k běžnému fungování. Ačkoli ze začátku roku ještě převládala nervozita z možného rušení akcí, od února se již činnost rozjela naplno, závody, školení, semináře, výlety i tradiční akce odboru všestrannosti. První pololetí tak uteklo jako voda. Cvičitelé však ani v létě nezaháleli a připravili nejen pro své svěřence i spoustu letních akcí. Po klasickém letním stanovém táboře se konaly také tři tábory příměstské a dvě soustředění.

Stejně jako v předchozích letech mohli se již v červnu stávající členové všestrannosti přihlásit do cvičebních hodin 2022/23 a pro nové zájemce bylo přihlašování nově spuštěno už v srpnu, aby se písečtí sokolové a sokolky mohli scházet na značkách již od pondělí 5. září. A že jich bylo! Do nového cvičebního roku se přihlásilo více než 600 cvičenců, o které se staralo 65 cvičitelů a pomahatelů v následujících odděleních: *rodiče a děti, předškoláci, mladší a starší žáci i žákyně, mladší ženy, mladší muži a dorost, starší ženy, fitdance, gymnastika, sálová kopaná pro mladší a starší muže, volejbal, plavání, plavání pro rodiče a děti a párová akrobacie.*

Se začátkem cvičebního roku pak v odboru všestrannosti opět vypukl čilý sokolský ruch, výlety, školení, semináře, srazy, secviky, závody. Zkrátka vše, co do Sokola patří. Ostatně se o tom na dalších stránkách můžete přesvědčit sami.

Ve vedení odboru všestrannosti nedošlo v roce 2022 k žádným změnám.

Činovníci:

Předseda: *Martin Matura*

Náčelník: *Tomáš Piksa*

Náčelnice: *Tereza Cendelínová*

1. místonáčelník: *Jakub Čudlý*

1. místonáčelnice a hospodářka:

Kateřina Suková

Místonáčelník: *Ladislav Cibulka*

Místonáčelnice: *Marie Suková*

V sobotu 1. ledna 2022 zahájili sokolové cyklistickou sezónu **výletem okolo Písku** (*hlavní organizátor Jakub Čudlý*). Jeli podél řeky do Kestřan, pak do Putimi a přes Hůrky a Písecké hory zpátky do Písku. Výletníkům přálo neobvykle teplé počasí a všichni se loučili plni očekávání dalších společných cyklovýletů.



Obrázek 1 - Písečtí sokolové na Hrejkovické dvacitce.

V sobotu 8. ledna vyrazila parta 13 dospělých a 4 dětí na tradiční 38. ročník pochodu s názvem **Novoroční Hrejkovická 20**. Sokolská skupina se z různých koutů republiky

sešla v ranních hodinách na startu u hrejkovické hospody. Turisté z píseckého Sokola po 20km dlouhé cestě sesbírali požadovaná razítka na všech kontrolách, čímž úspěšně zdolali celou trasu.



Obrázek 2 - Návčik skladby Před kamerou v písecké sokolovně.

V lednu 2022 by se sice mohlo zdát, že červenec 2024 je ještě daleko, ale přípravy hromadných vystoupení pro XVII. všesokolský slet byly již v plném proudu. Autorský tým **skladby Před kamerou**, určené dorostencům a mladším mužům, ve složení *Jakub Čudlý, Martin Matura, Stanislav Trávníček* měl před sebou předvedení poslední části této skladby před sletovou komisí. V neděli 16. ledna byla i tato část komisí schválena a autoři se mohli začít připravovat na představení sletových skladeb, které se konalo na podzim, konkrétně 26. listopadu. Na rozdíl od lednové předváděčky cvičila na pracovním předvedení v listopadu téměř stovka dorostenců a mužů. Skladba sklídila velké ovace publika a autoři jsou plni očekávání na její předvedení na Gymnaestrádě v Amsterdamu v létě 2023 a pak i na sletě. Do té doby však všechny čeká ještě spousta práce a nacvičování.

O víkendu 5. až 6. února se ve specializované gymnastické tělocvičně Jojogym v Dobřichovicích konal **gymnastický kemp pro mladší žákyně**, kam se vydala i dvojice *Lucie Zborníková a Lucie Sláviková* v doprovodu *Martina Matury*. Do Jojogymu se sjelo celkem 13 trenérů a 40 děvčat z celé republiky, které byly rozděleny do 6 družstev, ve kterých prošly sobotním programem složeným ze čtyř 90minutových bloků. Děvčata si zacvičila na akrobacii, kladinách, hrazdě, přeskoku, trampolínovém pásu, ale také si vyzkoušela dámská bradla, posilování a základy moderní a akrobatické gymnastiky.

V neděli dopoledne si všichni mohli zvolit náradí dle libosti a většina děvčat si vybrala trampolínový pás a skoky z trampolíny do jámy. Na programu byla také taneční průprava, během které se všechny dívky naučily společnou rytmickou sestavu, dále kompenzační cvičení a na závěr nesměl chybět strečink. Nakonec se

účastnice rozloučily společným tancem, který se naučily, a po obědě vyrazily zpět do svých domovů.

V sobotu ráno se pětičlenná skupina sokolů vypravila do Českých Budějovic na **seminář závěsné akrobacie** (vedoucí výpravy *Martin Matura*). V tamější sokolovně se sešlo asi 20 účastníků, kteří si vyzkoušeli spoustu cirkusových dovedností pod vedením lektorky Verči z Plzně. Kromě zajímavých her si účastníci zacvičili na šálách či na závěsném kruhu, dále točili talířem na tyčce a žonglovali se šátky a míčky. Čas byl věnován také párové akrobacii, kde kromě zvedaček ve dvojici společně postavili hromadnou pyramidu.



Obrázek 3 - Cvičení na šálách na semináři závěsné akrobacie v Českých Budějovicích.



Obrázek 4 - Běžkaři před vyběhnutím z Kvildy.

Skupinka 5 členů píseckého odboru všestrannosti vyrazila v neděli 13. února ráno do zasněžené Kvildy, odkud za krásného slunečního počasí vydali na **běžkařské putování po Šumavě** (hlavní organizátorka *Bára Chmelíková*). První zastávkou byl pramen Vltavy, dále vyšlapali pod vrch Stráž a pak přes Bučinu sjeli na Knížecí pláň, kde si v tamní restauraci dali oběd. Nakonec je čekala pohodová cesta do Borových Lad, odkud jim jel autobus zpátky do Písku.

Po dvou letech restrikcí kvůli koronaviru se v sobotu 26. února opět konal **pyžamový ples** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*). Do tematicky vyzdobené sokolovny dorazilo ve svých nočních úborech nejprve více než třicet předškoláků a dětí z oddělení mladšího žactva, jejichž program byl zahájen v 17:00 a trval 75 minut. Po čtvrt hodinové pauze pak následoval 90 minut dlouhý program pro starší žactvo a dorost, na který dorazila asi dvacítka účastníků.

Obě skupiny se nejprve zahřály taneční rozcvíčkou, následně si zacvičily na airtracku, malé trampolínce a velké trampolíně, pak se hrály hry laděné k tématu spánku a posledním bodem programu byl opět tanec. Na úplný závěr byli v každé skupině vyhlášeni a odměněni nejlepší tanečníci a nejkrásnější pyžámka.



Obrázek 5 - Účastníci pyžamového plesu pro předškolní děti a mladší žactvo.

Ve večerních hodinách pak tělocvična patřila cvičitelům, kteří se společně naučili dva tance a oprášili znalosti z tanečních kurzů. Dále se věnovali skokům na velké trampolíně, soutěžili v jízdě na žíněnkách, v mezičase si společně povídali a v závěru akce došlo i na společný zpěv za doprovodu kytar.

V masopustním a šibřinkovém veselí se v písecké všestrannosti ještě pokračovalo. V prvním březnovém týdnu probíhaly **maškarní hodiny v oddělení rodičů a dětí** (hlavní organizátorky Monika Bednářová, Martina Bendasová, Martina Pravdová). Sokolovna se tak zaplnila cvičenci v maskách. Pro děti byla připravená různá všestranná stanoviště s úkoly, za jejichž splnění se dostávaly razítka. Rodiče společně se svými ratolestmi a sokolíkem Pepíkem procházeli opičí dráhu, kreslili si, skládali puzzle, chytali rybičky, lezli po žebřinách pro mašli, házeli míček do koše, tancovali Pepíkovi ptačí tanec a ti starší luštili jednoduchou tajenku. Na závěr každé hodiny nesměl chybět ani oblíbený padák.



Obrázek 6 - Maškarní v hodině RD.

Sokolská párová a silová akrobacie má v Písku už poměrně zvučné jméno, nelze se tedy divit, že ve čtvrtek 3. března vystoupila na prknech Divadla Fráni Šrámka skupinka 4 píseckých sokolů. *Martin, Linda, Ája a Mára* se představili divákům s párovou akrobacií **v rámci akce Pojdte s Mírou ven**, kterou pořádala písecká knihovna. Šlo o procházku po Písku, kterou vedl Miroslav Zach a která byla zakončena prohlídkou zákulisí divadla.



Obrázek 7 - Všichni účastníci Memoriálu Jana Volra v sokolovně v Libni.

V sobotu 12. března pořádala pražská jednota Sokol Libeň gymnastický pětiboj pro dorostence a muže s názvem **Memoriál Jana Vorla**. V libeňské sokolovně se sešlo 13 borců, kteří bojovali o putovní pohár. Cvičilo se na pěti závodních náradích – kruzích, prostné, hrazdě, bradlech a přeskoku. Bonusovou disciplínou byl šplh na laně dlouhém 7,2 m. Píseckou všestrannost v gymnastice výborně reprezentovali *Marek Matoška* (2. místo) a *Martin Matura* (1. místo). Po skončení memoriálu závodníci společně sklídili náradí a odvážnější se šli zchladit do kádě s ledovou vodou.

Pro dorostence a muže se jednalo o opravdu naplněný víkend, neboť hned v neděli 13. března se v písecké sokolovně konal **nácvičný sraz skladby Bondi** (*hlavní organizátor Martin Matura*). Sešlo se přes 20 mužů z jižních Čech, kteří se chtěli společně zúčastnit akce SokolGym 2022 se zmiňovanou skladbou Bondi. Zúčastnění si během dvou hodin zkusili zacvičit všechny části Bondů, včetně náročnější silové části, kde se cvičí ve dvojicích a trojicích. Ke konci setkání byla všem představena sletová skladba pro dorostence a muže, která se bude cvičit na 17. Světové gymnestrádě 2023 v Amsterdamu a v Praze na XVII. všesokolském sletě.



Obrázek 8 - Nácvik skupinových prvku do skladby Bondi.

Aby toho nebylo na jeden víkend málo, probíhal 12. a 13. března v Tyršově domě ještě **sraz župních vedoucích mladších a starších žáků**. Za jihočeskou župu jel do Prahy písecký sokol *Petr Topinka*. Na programu byl nácvik dovedností ze Zálesáckého závodu zdatnosti, pobyt v městské přírodě a zdravotní výchova. Chybět nesměla ani pohybová průprava ke skladbám žactva připravovaným pro XVII. všesokolský slet. Dále si účastníci vyzkoušeli playfight a netradiční hru YOU.FO.

Dva borci z píseckého odboru všestrannosti *Honza Štěpán* a *Marek Matoška* se v sobotu 19. března zúčastnili **28. ročníku Memoriálu Bedřicha Šupčíka**. Do příbramské sokolovny se letos sjelo celkem 43 šplhaviců. Po závodě dorostenců, kteří šplhali na laně dlouhém 4,5 metru, následoval závod mužů, kteří před zraky mnoha diváků zdolávali osmimetrové lano. Oba píseckí závodníci vyšplhali v čase pod 10 vteřin. Honza nakonec obsadil 15. místo a Marek se umístil hned za ním.



Obrázek 9 - Jarní hodina ve cvičení RD.

První jarní týden probíhaly na dopoledních cvičeních rodičů a dětí v píseckém Sokole speciální **jarní hodiny** (*hlavní organizátorka Martina Bendasová*), při kterých se děti zábavnou formou učily rozpoznávat základní barvy. Hodina byla motivována sbíráním semínek a sázením květin. Na malé zahrádce dohlížel sokolík Pepík.

Víkend 25. až 27. března patřil vzdělávání cvičitelů. V příbramské sokolovně proběhl **sraz župních vedoucích dorostenců a mladších mužů**. Celkem se do Příbrami sjelo 17 zástupců z žup po celé republice, včetně dvou členů z píseckého Sokola *Martina Matyry* a *Marka Matošky*. Většina účastníků přijela již v pátek na večerní debatu a sdílení informací. V sobotu ráno na všechny čekala rozvíčka a cvičení na kruzích. Po obědě byl mužům představen systém reakčních světél BlazePod, který se využívá pro trénování kognitivních funkcí. Dále došlo na přednášku o základech gymnastiky od rakouského reprezentačního trenéra P. Koudely a cvičení na hrazdě. Během online schůze byli přítomní seznámeni se skladbou Rocková symfonie. Na závěr dne účastníci ještě vyzkoušeli hru YOU.FO, po níž proběhl závěrečný strečink. Nedělní ráno



Obrázek 10 - Lidská pyramida na srazu župních vedoucích dorostenců a mladších mužů.

patřilo pořadovému cvičení, dále bylo na řadě poměřování sil úpolovými hrami, a nakonec se zkoušely některé silové prvky ze sletové skladby pro dorostence a muže.

V sobotu se písečtí cvičitelé účastnili hned dalších tří různých akcí. První z nich byl **seminář kineziotapingu** v Českých Budějovicích. Devět cvičitelů a cvičitelek z Písku se na výborně vedeném semináři naučilo, jak pomoci svým svěřencům a ostatním cvičitelům při různých bolestech svalů či kloubů, nebo jak rychleji zahojit otoky, jizvy a podlitiny.



Obrázek 11 - Písečtí cvičitelé a cvičitelky na semináři kineziotapingu.

Souběžně se seminářem kineziotapingu probíhal v jihočeské metropoli i **seminář Cvičení na náradí pro RDPD**, kterého se účastnila písecká cvičitelka předškoláků *Tereza Cendelínová*. Obsahem byla metodika cvičení na tradičním náradí a na molitanové sestavě Jipast.

Na seminář se zaměřením na sportovní gymnastiku konkrétně **kladinu a přeskok** vyrazila *Jana Velátová*, cvičitelka mladších žákyň. Od radotínských sokolů se přiučila, jaká je metodika nácviku jednotlivých prvků, jak poskytovat pomoc a jaká přípravná cvičení lze využívat.

V neděli 27. března se v Radotíně pokračovalo ve školení cvičitelů ve sportovní gymnastice – semináře **bradla a kruhy** se zúčastnila kromě *Jany Velátové* ještě *Bára Chmelíková*. Program kopíroval sobotu, jen byl přeskok a dámská kladina nahrazen zcela pánskými disciplínami.

První dubnovou sobotu uspořádal T. J. Sokol Písek **přebor sokolské župy Jihočeské v gymnastice a šplhu** (ředitel závodu *Martin Matura*). Necelých 120 závodníků z



Obrázek 12 - Cvičenci T.J. Sokol Písek na župním přeboru v gymnastice a šplhu.

jihočeských jednot se sjelo do písecké sokolovny a sportovní haly, aby zde po dvouleté pauze předvedli sestavy na prostné, přeskoce, hraze a kladině (ženské složky), případně na bradlech a kruzích (mužské složky). Písečtí sokolové si na závodech počínali skvěle. Dokázali se umístit v každé ze 13 kategorií jak v gymnastice, tak i ve šplhu. Nejúspěšnějším gymnasty a gymnastkami byli: Borlová Matylda (*předškolní děti*), Kroupová Denisa (*žákyně I*), Vincent Vítů (*žáci I*), Zborníková Lucie (*žákyně II*), Adéla Blažková (*žákyně III*), Jindřich Hašek (*žáci III*), Monika Košťálová (*žákyně IV*), Antonín Hašek (*žáci IV*), Veronika Štefanová (*dorostenky*) a Marek Matoška (*muži*). Ve šplhu zlato získali: Lucie Zborníková (*žákyně II*), Jindřich Hašek (*žáci III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*) a Antonín Hašek (*žáci IV*).



Obrázek 13 - Písečtí plavci na župních přeborech ve Strakonících.

Hned následující víkend, konkrétně tedy v neděli 10. dubna se konal na plaveckém stadionu ve Strakonících **přebor v plavání sokolské župy Jihočeské**. Díky nižší účasti proběhly závody neobvykle rychle a již po hodině od slavnostního nástupu byly

všechny závodní rozplavby doplávány. Čekání na vyhlášení výsledků si účastníci zkrátili závodem štafet a následně volnou zábavou, skákáním do bazénu, relaxací ve vyhříváném bazénku a jízdou na tobogánu. Písecká výprava 39 sokolů vybojovala ve 13 kategoriích celkem 23 medailí. Zlato si odvezli: Karolína Müllerová (žákyně I), Vincent Vítů (žáci I), Lucie Sláviková (žákyně II), Jaroslav Hašek (žáci II), Viola Trambová (žákyně III), Jindřich Hašek (žáci III), Vanda Knettigová (žákyně IV), Antonín Hašek (žáci IV), Andrea Matošková (ženy) a Jan Suk (muži).

Velikonoční hodinu si v pondělí 11. dubna užily cvičenky z oddělení Fit Dance (hlavní organizátorka Martina Schwedtová), během které si pořádně zatančily oblečeny do jarních a velikonočních modelů. Během hodiny nechyběla ani pořádná dávka legrace.



Obrázek 14 - Účastníci velikonočního vandru.

Celkem 11 současných i bývalých píseckých sokolů se zúčastnilo **tradičního velikonočního vandru** (hlavní organizátor Ladislav Cibulka). Čtyřdenní pochod Křivoklátskem zahájila skupina osmi statečných přečkáním deštivé noci v amfiteátru města Radlice. Během slunného dopoledne se vydali k Berounce, kde se k nim připojili i zbývající účastníci. Po noci v lese se sokolové vypravili na Chlumskou vyhlídku, v neděli pak pokořili cíl cesty, zříceninu hradu Krakovec, kde se natáčela známá pohádka Ať žijí duchové. Odpoledne se pak z vesničky Všesulov všichni rozjeli do svých domovů.

V úterý 19. dubna byla v Tyršově domě vyhlášena anketa **Sokol roku 2021**. Česká obec sokolská ocenila nejlepší sokolské sportovce, cvičitele, osobnosti a také významné počiny z covidového roku 2021. Členové odboru všestrannosti T. J. Sokol Písek byli nominováni hned ve třech kategoriích: kolektiv roku (celý cvičitelský sbor), cvičitel roku (Marek Matoška) a cvičitelka roku (Tereza Cendelínová). Kovovou plastiku sokola a titul cvičitelka roku 2021 si domů nakonec odvezla jen Tereza Cendelínová. I postup ve třech kategoriích mezi pěti nominovaných lze však považovat za úspěch a motivaci k další činnosti.



Obrázek 15 - Cvičitelka roku 2021.

Poslední část přeboru ve sportovní všestrannosti, **přebor v atletice sokolské župy Jihočeské**, se konala v sobotu 7. května na českobudějovickém stadionu. Ani deštivé počasí neodradilo od účasti 59 sokolů z písecké jednoty. Závodilo se již tradičně ve čtyřech disciplínách: sprintu, skoku dalekém, hodu kriketovým míčkem (dorost a dospělí místo toho ve vrhu koulí) a vytrvalostním běhu (kromě předškolních dětí). Písečtí si ze závodů odvezli celkem 18 medailí, z nichž zlato cinklo Patriku Pišanovi (*předškolní děti*), Vincentu Vítů (*žáci I*), Lucii Zborníkové (*žákyně II*), Jindřichu Haškovi (*žáci III*), Vandě Knettigové (*žákyně IV*), Andree Matoškové (*ženy*) a Marku Matoškovi (*muži*).



Obrázek 16 - Písečtí sokolové na župním přeboru v atletice.

Jelikož se jednalo o poslední závod Jihočeské župy v rámci sportovní všestrannosti, byli rovněž vyhlášováni nejúspěšnější přeborníci všech čtyř závodů (gymnastika, šplh, plavání a atletika). Ani zde písečtí členové odboru všestrannosti nijak nezaostávali a odvezli si 12 cenných kovů. Župními přeborníky a přebornicemi se stali: Vincent Vítů (*žáci I*), Lucie Sláviková (*žákyně II*), Jaroslav Hašek (*žáci II*), Jindřich Hašek (*žáci III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*), Antonín Hašek (*žáci IV*), Andrea Matošková (*ženy*) a Marek Matoška (*muži*). Všichni ocenění závodníci rovněž postoupili na celorepublikové přebory.

V neděli 8. května vyjelo pět hlídek z T. J. Sokol Písek na **Závod zálesácké zdatnosti (ZZZ)** do Lišova. Každá hlídka byla složena ze 3 členů, kteří společně absolvovali celý závod skládající se z přespolního běhu, na kterém bylo rozmístěno 15 stanovišť s různými úkoly jako například uzlování, poznávání rostlin a zvířat, střelba ze vzduchovky, otázky z historie a hod na cíl. Mimo závodní trasu se pak ještě nacházela 3 další stanoviště, zdravotvěda, ohně a lanová dráha, na nichž mohla každá hlídka získat bonusové body. Pro písecké děti byl tento závod, zaměřený na pobyt v

přírodě, zpestřením konce cvičebního roku, protože se tomuto odvětví obvykle v hodinách nevěnují. Všichni byli tedy překvapeni, když došlo na vyhlášení výsledků a tři hlídky se umístili na stupních vítězů. Na první místo však dosáhla jen hlídka v kategorii předškoláci ve složení Klára Matošková, Jaroslav Hašek a Filip Velát. Stříbrná hlídka z kategorie žactva postoupila dokonce na republikový přebor v ZZZ.



Obrázek 17 - Závodníci a cvičitelé po župním přeboru v ZZZ.

Píseckou jednotu a jihočeskou župu reprezentovala o víkendu 14. a 15. května na **Sokolgymu 2022 v Plzni** skupina 9 sokolů, kteří společně s dalšími dorostenci a muži cvičili skladbu Bondi (vedoucí celku Martin Matura) na večerní přehlídce hromadných skladeb ve sportovní hale Lokomotiva. Celou akci doprovázel bohatý program, který si účastníci náležitě užili.

Od pátku 20. května do neděle 22. května se na Šumavě uskutečnil **sraz mužů z píseckého Sokola** (hlavní organizátor Michal Macháček). Jako každý rok i letos se během akce pracovalo a sportovalo, chybět nesměla ani společná zábava. Za zmínku stojí, že 11 statečných z třicítky zúčastněných dorazilo na silničních kolech, z Písku ujeli 70 km, nastoupali 1100 m a cestu si zpříjemnili i výšlapem na Javorník.



Obrázek 18 - Hlídka píseckého žactva na stupních vítězů celorepublikového přeboru v ZZZ.

Během stejného víkendu se na druhé straně republiky, konkrétně v Radíkově u Olomouce konal **celorepublikový přebor Zálesáckého závodu zdatnosti**. Z písecké jednoty se na závod nominovala hlídka z kategorie žactva ve složení *Vanda Knettigová, Eliška Lichá, Antonín Hašek a náhradnice Valentína Nováková*. V pátek na závodníky čekala noční hra, ve které písecká hlídka zvítězila! V sobotu ráno začal hlavní závod. Na trati dlouhé asi 5 km čekala na zúčastněné spousta úkolů z tábornictví, překonávání překážek a otázky z historie Sokola. Odpoledne a večer probíhal doprovodný program a společná zábava u ohně. V neděli ráno se konečně všichni dočkali očekávaného vyhlášení. Písecká hlídka v závodě uspěla a domů přivezla krásné stříbrné medaile.

Aby akcí na jeden květnový víkend nebylo málo, vydali se tři píseckí cvičitelé všestrannosti v pátek 20. května na první konzultaci **školení cvičitelů všestrannosti a RDPD II. třídy**, která se konala ve Střelských Hošticích. Na programu byly aktivity v přírodě, orientační běh, zdravotní věda a sjezd Otavy, včetně překonání několika jezů.



Obrázek 19 - Účastníci první konzultace školení cvičitelů II. třídy ve Střelských Hošticích.

Další konzultace se konaly v červnu, září, říjnu a listopadu, témata byla různá, aby pokryla celé spektrum aktivit, které do Sokola patří. Všichni tři cvičitelé úspěšně zvládli sepsat svou závěrečnou práci i složit zkoušky, a tak byli v neděli 4. prosince v mramorovém sále Tyršova domu slavnostně prohlášeni za cvičitele II. třídy.

Poslední akcí onoho vytíženého víkendu byl **Fit Dance víkend** (hlavní organizátorka *Martina Schwedtová*), který se uskutečnil v hotelu Smrž v Sepekově. Program byl opravdu pestrý. V pátek se začalo ve stylu Disco Dance s doprovodem světelné show. Následná relaxace, skvělá zdravá večeře v Restauraci Pod



Obrázek 20 – Fit Dance víkend v Sepekově.



Obrázek 21 - Přeborníci župy jihočeské na celostátních přeborech mladšího žactva v Pardubicích.

Kaštanem a večerní posezení na terase hotelu s výhledem do krajiny, byl již jen zasloužený bonus. Sobotní program patřil společnému rannímu probuzení dechovým cvičením, následně Dance tabatě a obličejové józe. V odpoledních hodinách se pak všichni vydali na společný výlet, po večeři přišel na řadu zasloužený 3hodinový relax v hotelovém wellness. V neděli se pokračovalo s Fit Dance, chybět nesmělo závěrečné protažení a bazén.

O víkendu 27. – 29. května vyjeli čtyři členové T. J. Sokol Písek na **celorepublikové přebory ČOS mladšího žactva ve sportovní všestrannosti** do Pardubic, aby změřili síly s těmi nejlepšími

z jednotlivých žup. Boj to byl velmi náročný – během soboty závodníci absolvovali atletiku (skok do dálky, běh na krátkou i dlouhou trať a hod kriketovým míčkem), gymnastiku (prostná, hrazda, přeskok, děvčata lavičku a chlapci kruhy) i šplh. V neděli je pak čekalo plavání. V obrovské konkurenci se naši svěřenci vůbec neztratili:

Mladší žactvo I (2013–2015)

Lucie Cendelínová celkově 14. z 32 (plavání 7., šplh 20., gymnastika 7., atletika 26.)
 Vincent Vítů celkově 5. z 21 (plavání 6., šplh 14., gymnastika 8., atletika 5.)

Mladší žactvo II (2011–2012)

Lucie Sláviková celkově 12. z 33 (plavání 6., šplh 10., gymnastika 9., atletika 20.)
 Jaroslav Hašek celkově 9. ze 17 (plavání 3., šplh 16., gymnastika 8., atletika 5.)

V týdnu na přelomu května a června probíhaly během pravidelných cvičení nejmenších cvičenců **speciální hodiny na oslavu Dne dětí** (vedoucí oddělení *Monika Bednářová, Martina Bendasová, Tereza Cendelínová a Martina Pravdová*). Některé ze skupin z oddělení rodičů a dětí se sešly venku na hřišti za



Obrázek 22 - Den dětí v hodině RD.



Obrázek 23 - Písečtí sokolové na celorepublikových přeborech ve sportovní všestrannosti v Praze.

obloukovou halou, kde dospěláci se svými ratolestmi plnili nejrůznější úkoly. Na závěr pak k velké radosti dostaly děti ještě sladkou a věcnou odměnu. Jiné skupiny rodičů a dětí, ale také čtvrtetní předškoláci, měli program v tělocvičně, kde si vytáhli nejrůznější nářadí a náčiní a vytvořili dráhu plnou úkolů, kterou si děti také užily.

Slavnostní závěr závodní sezóny probíhal od 4. do 5. června v Praze. Na **celostátní přebor ČOS ve sportovní všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých** se kvalifikovalo celkem 9 píseckých sokolů z 6 kategorií. Ti si v pátek po příjezdu a ubytování v Tyršově domě udělali výlet večerním městem

a další den je pak již čekal náročný boj. Děvčata si v sobotu jako první odcvičila gymnastiku a šplh v Nosticově hale a odpoledne se přesunula na stadion Na Kotlářce, kde je čekala atletika. Chlapci měli pořadí otočené, dopoledne měli atletiku Na Kotlářce a odpoledne gymnastiku a šplh v Tyršově domě. Muži a dorostenci se však ještě poté vraceli na atletický stadion, aby si zaběhli vytrvalostní trať na 1500 m. Po regeneračním večeru zbývala závodníkům v neděli dopoledne již jen jedna závěrečná disciplína, plavání. Písečtí si celkem odvezli 18 medailí:

Starší žactvo (2007–2010)

Jindřich Hašek	celkově 1. z 21 (plavání: 1., šplh: 3., gymnastika: 1., atletika: 2.)
Eliška Lichá	celkově 15. z 34 (plavání 10., šplh 16., gymnastika 20., atletika 13.)
Vanda Knettigová	celkově 2. ze 34 (plavání 1., šplh 1., gymnastika: 4., atletika: 6.)
Antonín Hašek	celkově 4. z 18 (plavání: 1., šplh: 6., gymnastika: 10., atletika: 2.)

Dorostenci (2004–2006)

Jan Šíma	celkově 9. z 10 (plavání 6., šplh 10., gymnastika 8., atletika 10.)
----------	---

Dospělí (2003 a starší)

Kateřina Suková	celkově 13. – 14. z 21 (plavání 4., gymnastika 12, atletika 19.)
Andrea Matošková	celkově 4. z 21 (plavání 3., gymnastika 4., atletika 8.)
Martin Matura	celkově 2. z 11 (plavání 3., šplh 9., gymnastika 1., atletika 3.)
Marek Matoška	celkově 1. z 11 (plavání 4., šplh 5., gymnastika 3., atletika 1.)

O víkendu od 10. do 12. června pokračoval mezisletový projekt ČOS s názvem **SokolGym 2022 v Brně**. Stejně jako do Plzně, i do Brna dorazilo 9 píseckých sokolů (*vedoucí výpravy Martin Matura*), aby zde v neděli odpoledne vystoupili na přehlídce hromadných skladeb s názvem Sokolové Brnu se skladbou Bondi. Písečtí dorazili do moravské metropole již v sobotu večer. Další den dopoledne pak úspěšně zvládli zkoušku i následnou generálku. Od 13:00 se zúčastnili sokolského průvodu Brnem, který končil na hřišti Sokola Brno I, kde se pak konala i celá přehlídka hromadných skladeb.



Obrázek 24 - Písečtí Bondi v Brně.

Již 3. ročník **dětské sokolské vody** (*hlavní organizátorka Martina Bendasová*) proběhl o víkendu 18. až 19. června. Zúčastnilo se jí celkem 16 dospělých a 13 dětí od nejmladších po mladší žactvo. Na kanoi jel také sokolík Pepík. Úsek řeky Otavy mezi Sušicí a Horažďovicemi sjíždělo během slunečné soboty 9 lodí. Někteří byli na vodě úplně poprvé, ale ke konci dne to již nebylo znát. Pro děti bylo nejvíce zábavné sjíždění jezů, kromě toho se také koupaly, stavěly hráze, hrály si na hřišti a vozily se v proudu vody jak na klouzačce. Po překonání 17km úseku se sokolští vodáci vylodili v kempu Na Lipkách v Horažďovicích. Někteří odjeli ještě v sobotu večer domů, ostatní přespali v kempu, aby v neděli mohli ještě společně navštívit horažďovický aquapark.



Obrázek 25 - Stánek všestrannosti na veletrhu volnočasových aktivit v Písku.

Ve středu 22. června se na zahradě u Kulturního domu uskutečnila **přehlídka volnočasových aktivit** (*hlavní organizátor sokolského stánku Marek Matoška*), kde se mohly písecké spolky a organizace představit dětem se svou sportovní,

taneční či jinou volnočasovou aktivitou. Svoji činnost zde od 9 do 16 hodin prezentoval také odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek. Písečtí sokolští cvičitelé na místě nabízeli dětem i rodičům, aby si zacvičili na žíněnce, kladině či stálkách, malovali anebo si zkusili různá sportovní náčiní – míče, frisbee či obruče.

V druhé polovině června už nadešel čas uzavřít cvičební rok **posledními cvičebními hodinami**. Ty měly v různých odděleních různou podobu, rodiče a děti podnikali výlety pěšky i na kolech a odrážedlech, předškoláci a žactvo si zaskákali na airtracku a trampolíně, starší žactvo se vypravilo i na zmrzlinu. Gymnasté si užili kromě jiného i velkou opičí dráhu a cvičenky z oddělení párové akrobacie si vyzkoušely nové skupinové prvky. Každá skupina se zkrátka a jednoduše rozloučila po svém, ale všichni se těšili na opětovné setkání v sokolovně v září.



Obrázek 26 - Nápis poskládaný z účastníků během Noci sokoloven.

Odbor všestrannosti otevřel v pátek 24. června dveře písecké sokolovny v rámci celorepublikové akce **Noc sokoloven** (hlavní organizátorka Kateřina Veličková). Tématem pro rok 2022 bylo tělocvičné názvosloví, které vymyslel a zavedl spoluzakladatel Sokola Miroslav Tyrš, a které je z velké části stále platné. Návštěvníci mohli do tělocvičny vstupovat od 18:00. Úvodní slovo na zahájení večera si vzal tajemník písecké jednoty Martin Matura, po něm všechny přivítala náčelnice Tereza Cendelínová a starostka města Eva Vanžurová. O první vystoupení se postarali gymnasté, kteří se předvedli akrobatickými prvky na airtracku. Následoval volný program, během kterého si děti i dospělí mohli zacvičit na připraveném náradí, prohlédnout si staré kroniky či fotografie z naší činnosti nebo se nechat provést sokolovnou a poslechnout si výklad o historii Sokola v Písku. V 19:30 se divákům představily starší žákyně se svou sestavou s prvky párové akrobacie. Dále byla na programu taneční půlhodina Fit Dance. Na závěr se děti přesunuly do sportovní haly a vytvořily nápis "Noc sokoloven Sokol Písek". Ve 21:30 byla akce oficiálně ukončena. Zájemci z písecké jednoty však mohli zůstat na promítání pohádky a následné přespání v sokolovně.

Prvních 16 dní v červenci se na louce nedaleko Záblatí u Prachatic opět konal náš **letní stanový tábor** (hlavní vedoucí Vladimír Velát). Přes 50 dětí bylo ihned po příjezdu na Šumavu rozděleno do šesti věkově podobných družstev, která pod



Obrázek 27 - Vedoucí, praktikanti a kuchaři stanového tábora v Záblatí.

vedením vedoucích zahájila stavbu tábora. Po dokončení tábořiště se družstva věnovala výuce tábornických dovedností (uzly, ohně, mapy apod.), výletům a různým hrám. Starší táborníci měli program vylepšený o dvoudenní výlet, ti nejstarší dokonce o třídenní výlet a noční hru. V druhém týdnu probíhaly tradiční závody, Tarzanův běh, všestrannostní závod, orientační běh, dřevorubecká soutěž a Hoganův běh. Celým táborem se neslo téma etapové hry – Staré řecké báje a pověsti. Na večerním nástupu se tak vedoucí převlékali za antické bohy, které si musela herní družstva každý večer udobřit splněním nejrůznějších úkolů. Zároveň měly děti povinnost během celého tábora udržovat rozdělaný oheň. Dva dny před odjezdem vyvrcholila celotáborová hra celodenní etapovkou. V pátek před odjezdem se začalo s hromadným bouráním všech staveb a v sobotu po dobalení posledních věcí se děti přesunuly z prázdné louky k autobusu, který je odvezl zpátky do Písku.



Obrázek 28 - Výletnice u Čertových hlav.

V sobotu 2. července vyrazily čtyři ženy a jedna dorostenka ze Sokola Písek na **výlet na Kokořín** (hlavní organizátorka Kateřina Veličková). Ráno se pomocí autobusů přesunuly do Liběchova, odkud již po svých vyrazily ke skalnímu reliéfu Čertovy hlavy. Odtud už je cesta se zastávkou v cukrárně dovedla až na Kokořín. Výletnice si bohužel nekontrolovaly otevírací dobu hradu, a tak se 15 minut po jejím skončení mohly podívat jen na zavřené brány. Ani to jim však nezkazilo dobrou náladu, a tak z podhradí pokračovaly na skalní hrad Nedamy, u kterého si daly večeři a nakonec i strávily noc. Ráno po snídani vyrazily sokolky po Máchově cestě podívat se na skalní útvar Pokličky.

Dále šly ke svému cíli, přírodnímu koupališti Harasov. Zde si děvčata nachystala oběd a následně se i vykoukala v osvěžující vodě. Poté se již několika spoji nechala dovézt zpátky do Písku.

V sobotu 9. července spojili své síly písecké skupiny Five Fellas a Fearless (*hlavní organizátor Martin Matura*) a společně vystoupili na středověkém festivalu **Ritterfest** v rakouském Linzi. Ve složení dvou mužů a šesti žen předvedli divákům uprostřed historických ulic celkem 5 vystoupení s prvky párové akrobacie. I přes místy kamenitý nebo nerovný povrch to skupinka, v programu nazvaná Starke Freunde, zvládla skvěle a sklidila zasloužený aplaus. Počasí vystupujícím přálo a během volna mezi vystoupeními stihli navštívit i vyhlídku a prohlédnout si středověké trhy.



Obrázek 29 - Závěrečné společné foto ze soustředění v Gymcentru.

Netradičně uprostřed léta, od 25. do 29. července, proběhlo **soustředění starších cvičenců z oddělení gymnastiky** (*hlavní organizátor Martin Matura*), které se tentokrát celé uskutečnilo v českobudějovickém GymCentru. Do jihočeské metropole vyrazilo celkem 13 cvičenců a 3 cvičitelé již v pondělí ráno, aby se ihned po příjezdu mohlo začít se cvičením. Účastníci cvičili každý den na 6 náradích: prostné, přeskočce, bradlech, kruzích, kladině a hrazdě. Kromě gymnastiky však trénovali i své znalosti na Závod zálesácké zdatnosti – dostávali lekce z uzlů, zdravovědy, ohňů, map, přírody, šifer. Celé soustředění pak provázela týmová hra, která spočívala v získávání surovin za jednotlivé soutěže, ze kterých si pak týmy měly vybavit vlastní sokolovnu gymnastickým náradím, cvičiteli a cvičenci.

Na soustředění dětí plynule navázalo letní víkendové **soustředění dorostenek a mladších žen** (*hlavní organizátor Martin Matura*), při kterém se sešla parta bývalých

členek gymnastického oddělení a současných mladých cvičitelek a pomahatelek. Původním plánem bylo splutí řeky Otavy na kanoích, ale kvůli nepřízní počasí musely holky své plány přehodnotit. V sobotu dopoledne je tedy čekala návštěva Lezetopu, kde si zalezly na umělé stěně. Odpoledne se děvčata přesunula do sokolovny, kde si dala gymnastický trénink na bradlech a na kruzích, neboť se chtěla připravit na Chlapácký dvojboj. Poté následovala přestřelka v LaserAreně a na závěr dne vyhřátá sauna. Po večeři účastníci zůstali v sokolovně, kde si zahráli na kytaru, zazpívali si a nakonec i přespali. Druhý den ráno si dali ještě jeden gymnastický trénink, nakonec



Obrázek 30 - Pomahatelé na úvodním školení v sokolovně.

prodebatovali vše možné i nemožné, rozloučili se a odebrali ke svým domovům.

Ještě než začal další cvičební rok, uspořádali cvičitelé píseckého odboru všestrannosti v pátek 2. září **teambuildingový seminář pro pomahatele** (hlavní organizátor Marek Matoška). Zúčastnilo se ho celkem 11 mladých cvičenců, kteří se v první části semináře dozvěděli základní informace o fungování cvičebních jednotek. Ze sokolovny se pak všichni přesunuli na horolezeckou chatu na Hradišti, kde sokolíci v týmech plnili 12 zadaných úkolů. V noci je pak čekala noční bojovka a posezení u ohně a druhý den ráno se všichni, plní nových zážitků, vydali zpět domů.

V sobotu dopoledne se na horolezeckou chatu následně sjeli písečtí cvičitelé, kteří zde měli **zahajovací schůzi** (hlavní organizátor Martin Matura). V průběhu dne proběhly 3 informační výstupy, při kterých se cvičitelé dozvěděli nové informace od vedení písecké jednoty a od předsedy odboru všestrannosti. Tyto výstupy pak



Obrázek 31 - Cvičitelky na zahajovací schůzi.

byly proloženy týmovými hrami, společným povídáním a jídlem. Večer si účastníci udělali oheň a někteří přespali na chatě až do nedělního rána.

V týdnu od pondělí 5. září se cvičenci i cvičitelé většiny oddělení **vrátili po prázdninách do sokolovny**, všichni plni elánu a dojmů z léta, ale taky nadšení do nového cvičebního roku.



Obrázek 32 - Účastníci a organizátoři semináře PaCH 2022.

Hned následující víkend, tedy 9. - 11. září se skupina 4 píseckých cvičitelek zúčastnila mezinárodního semináře **Parents and Children 2022**, který pořádala Ústřední škola ČOS ve spolupráci s Ústředním sborem cvičitelů a cvičitelek RDPD. Během třech dní plných pohybu i přednášek na motivy hmyzu si účastnice užily spoustu her, cvičení s tradičními i netradičními pomůckami, lanové překážky i rukodělné činnosti. Chybět nesměl ani tanec. Z akce si cvičitelky odvezly nejen inspiraci do svých hodin, ale i cenné kontakty.



Obrázek 33 - Výletníci v Děčíně.

V pátek 16. září odjeli čtyři píseckí sokoláci z kategorie mladšího žactva na **výlet do Děčína** (vedoucí výpravy Marie Suková), kde na ně čekal bohatý program jako odměna za skvělou reprezentaci píseckého Sokola na celostátních přeborech a jiných závodech. Po páteční průzkumné procházce po okolí zahájili cvičenci sobotní ráno slavnostním nástupem společně s ostatními dětmi z jiných jednot, hned poté všechny čekal den plný aktivit. Píseckí zavítali nejprve do sportovní haly, kde si vyzkoušeli zahrát badminton, Mólky či Kanjam. Následně navštívili expozici

Rajských ostrovů, pak se vydali znovu do haly na minifotbálek a obří Jenga. Po obědě měli ještě na programu prohlídku děčínského zámku a lukostřelbu. Hlavním zážitkem pro všechny zúčastněné byl polabský výlet na parníku, kde se sokolíkům podařilo vyluštit všechny nasbírané šifry. Po vydatné večeři a návratu do přístavu následovala poslední část programu, která skončila v zámeckém sklepení. Zde si účastníci zazpívali vyluštěnou píseň, a nakonec v historických kočárech našli sladkou odměnu. V neděli dopoledne se pak vypravili zpět do Písku.

Od 24. do 30. září probíhal v písecké jednotě týden **Sokol spolu v pohybu**, tentokrát s tématem sportovního náradí a náčiní. Odbor všestrannosti během něho otevřel cvičební hodiny některých oddělení pro veřejnost a o víkendu uspořádal ve spolupráci s Centrem OV dvě další akce, které přilákaly dohromady přes 60 účastníků.



Obrázek 34 - Písečtí závodníci a rozhodčí na Chlapáckém dvojboji.

Gymnastického dvojboje v čistě mužských disciplínách (kruhy a bradla, resp. kruhy a hrazda) s názvem **Chlapácký dvojboj** se v sobotu 8. října zúčastnili 4 chlapci a muži a 10 odvážných dívek a žen z písecké jednoty. Ráno v Radotínské sokolovně zahájili soutěž jako první muži, dorostenci, ženy a dorostenky. Tato první část závodu byla nejvíce divácky atraktivní, protože tyto

kategorie předváděly ve svých sestavách náročné silové i švihové prvky. Velkého aplausu se pak dočkala písecká žena Andrea Matošková, které se povedlo na kruzích předvést chlebáka, v Tyršově názvosloví vzepření zvolna souruč do vzporu. Po nejstarších účastnících následovali závodníci a závodnice z mladšího žactva a na závěr nastoupily na mužská náradí kategorie starších žáků a žákyň. Všichni přítomní v tento den svými výkony a připnutými sokolskými kokardami oslavili Památný den sokolstva. Po ukončení závodu, úklidu náradí a vyhlášení se závodníci mohli již kolem 15:00 odebrat ke svým domovům. Mladší reprezentanti píseckého odboru všestrannosti se však ještě před odjezdem zastavili na radotínské pouti. Písečtí si přivezli celkem 8 medailí, z nichž zlaté vybojovali Lucie Zborníková (*žákyně II*), Jindřich Hašek (*žáci III*), Andrea Matošková (*ženy*) a Marek Matoška (*muži*).

V sobotu 8. října si písečtí sokolové v rámci **Památného dne sokolstva** připomínali smutné události z noci ze 7. na 8. října 1941 a vzpomínali na všechny sokoly a sokolky,

kteří padli za celou 160letou existenci Sokola. Na písecké radnici a na sokolovně byly proto po celý den vyvěšeny vlajky České obce sokolské a mnoho členů Sokola si připnulo na své svršky sokolskou kokardu.



Obrázek 35 - Lampionový průvod v rámci večera sokolských světél.

Písecká jednota se také v tento významný den zapojila do akce s názvem **Večer sokolských světél** (hlavní organizátorka Tereza Cendelínová). Po setmění z Palackého sadů vyšel dlouhý lampionový průvod, čítající téměř 200 lidí, který prošel okolo náměstí a zakončil cestu na náplavce u levého břehu řeky Otavy. Zde účastníci vypustili své lodičky se zapálenými svíčkami, tyto svíčky, stejně jako světla lampionů, byly symbolem duší sokolů, kteří pro svobodu a demokracii přinesli nejvyšší oběti.



Obrázek 36 - Účastníci 21. ročníku Píseckého šplhavce.

Odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek uspořádal v sobotu 15. října **21. ročník Píseckého šplhavce** (hlavní organizátor Stanislav Trávníček). Do sokolovny naší jednoty se sjelo 42 závodníků a závodnic, které čekaly náročné souboje ve šplhu na laně dlouhém 4,5 nebo 8 metrů. Po slavnostním nástupu v 11:00 se jako první k lanu posadili dorostenci a ženy. Z Písku se v této kategorii zúčastnil Petr Kozák, který si

tak poprvé vyzkoušel závodně vyšplhat lano bez přirazů, což se mu povedlo. Kolem 12:30 byl zahájen závod mužské kategorie. Všechna čtyři kola ubíhala plynule, v klidné atmosféře a k vidění bylo spoustu skvělých výkonů a neuvěřitelných časů. Titul Píseckého šplhavce 2022 nakonec putoval do Brna. Mezi muži bojovali i čtyři písečtí sokolové. Nejlepší z nich byl *Marek Matoška*, který s časem 9,90 sekund skončil na 14. místě. Závod byl zpestřen dvěma vystoupeními párové akrobacie, která sklídila od závodníků i diváků zasloužený potlesk.

Od 21. do 23. října absolvovala skupina žen z oddělení Fit Dance víkendový pobyt s názvem **Podzimní tóny** (*hlavní organizátorka Martina Schwedtová*) ve Wellness Hotelu Smrž v Sepekově, čímž navázaly na úspěšnou jarní akci. I tentokrát byl program bohatý a plný novinek. Cvičenky si vyzkoušely Afro Dance a Aqua Flow, relaxační cvičení nebo jógu na židličkách. Chybět nesměl ani pěší výlet, ping-pong a wellness. Vše doprovázela výborná hotelová kuchyně.

V písecké sportovní hale se v sobotu 22. října konal gymnastický dvojboj s názvem **Velká cena města Písku**, který se skládá z prostné a z kladiny (u mladších kategorií je kladina nahrazena lavičkou, nebo přeskokem). Tento závod pořádají již 14 let manželé Rapantovi. Sokolovna a sportovní hala v Písku se tak v sobotu zaplnila diváky, rozhodčími, trenéry a 122 gymnastkami, mezi nimiž nechyběly ani naše členky. Domácí gymnastky se dokázaly mezi velkou konkurencí prosadit a odcházely proto ze závodu spokojené.



Obrázek 37 - Start dětského závodu Běhu republiky.

Již počtvrté se odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek stal organizátorem **Sokolského běhu republiky** (*hlavní organizátor Marek Matoška*) pořádaného jednotami u nás i v zahraničí k oslavě výročí založení Československé republiky. V pátek 28. října si proto písečtí sokolové udělali zázemí v hudebním pavilonu v parku Palackého sady, kde byl i start závodu. Ve 13:00 vyběhlo na 800m trať, která vedla skrz park, přes starý

most a zase zpátky, celkem 52 dětí. Titul nejrychlejší dívky do 10 let obhájila z loňska *Jolana Kadeřábková* s časem 02:48,00. Mezi děvčaty od 11 do 14 let si nejlépe vedla *Emá Solnařová*, která dosáhla času 03:06,00. Celkovým vítězem dětského závodu se stal *František David* z kategorie chlapců do 10 let, který trasu uběhl za 02:39,00. Porazil tak i *Filipa Hájíčka*, který však s časem 02:43,00 doběhl nejrychleji mezi chlapci od 11 do 14 let. Trať hlavního závodu dlouhou 5,35 km letos absolvovalo 85 závodníků a závodnic, kteří od hudebního pavilonu hromadně vystartovali ve 14:00. O vítězi rozhodovaly desetiny, ale stal se jím nakonec *Milan Krejčík*, který protnul cílovou pásku v čase 18:37,00. Mezi ženami závod opět ovládla *Anna Hrabáková* s časem 21:08,00. Po doběhnutí závodníků vystoupili před zúčastněnými diváky v rámci doprovodného programu zástupci skupiny Five Fellas a Fearless s párovou akrobacií, poté byly vyhlášeny výsledky a závod byl ukončen.

Od 1. do 3. listopadu probíhaly v oddělení rodičů a dětí **Halloweenské hodiny** (vedoucí oddělení *Monika Bednářová, Martina Bendasová a Martina Pravdová*). Děti přišly i s rodiči patřičně ustrojeni – sešlo se spousta čarodějnic a čarodějů, dýní, netopýrů, duchů a víl. Cvičení bylo zahájeno čarováním a přeměnami na různá zvířátka. Následně děti prošly stanoviště s úkoly: zdobení dýní, prolézání strašidelným tunelem, krmení ducha, chytání do pavučin, slalom s dýněmi, létání duchů na kruzích a další. Nechybělo ani malování na obličej a tvoření ducha z lepenky a vlny.

V pátek 4. listopadu večer se v písecké sokolovně po dvouleté covidové pauze uskutečnil tradiční turnaj ve fotbálku mezi mužskými členy odboru všestrannosti, **Memoriál Pepíčka Valenty** (hlavní organizátor *Dan Matoška*). Na ploše se prostřídaly celkem čtyři týmy – Geodeti, Bulls, Modří a na poslední chvíli seskládání Modří II. Nejlépe se z těchto týmů nakonec vedlo Modrým, kteří obhájili prvenství z posledního ročníku v roce 2019.



Obrázek 38 - Memoriál Pepíčka Valenty.

Každoroční **sokolská akademie** (hlavní organizátorka *Tereza Cendelínová*) se konala ve středu 10. listopadu. Příznivci odboru všestrannosti T. J. Sokol Písek zaplnili tribunu sportovní haly, aby se podívali na přehled činnosti téměř všech oddělení všestrannosti. Přehlídka byla zahájena gymnasty, kteří na akrobacii a trampolíně ukázali svoji připravenost na nadcházející přebory v Teamgymu. Poté halu naplnilo nejvíce zastoupené oddělení rodičů a dětí následované oddělením předškoláků. Velký úspěch měla dále sestava děvčat z oddělení párové akrobacie. V druhé půlce se na ploše vystřídali chlapci a děvčata z mladšího a staršího žactva s ukázkami ze



Obrázek 39 - Slavnostní nástup všech cvičenců na akademii.

své činnosti. Posledním výstupem byl společný tanec na písničku Quarter-Life Crisis, který se naučili všichni naši členové.

Poslední listopadovou neděli uspořádal Odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek **Malou oblast v TeamGymu** (ředitel závodu *Martin Matura*). Do písecké sokolovny a sportovní haly se tak 27. listopadu sjelo 23 družstev z Jihočeského, Plzeňského a Středočeského kraje. Závod byl zahájen ráno v 8:30 Malým TeamGymem, při kterém své řady na akrobacii a na přeskoce předvedlo celkem 18 týmů. Mezi nimi byly i 4 skupiny z píseckého odboru všestrannosti a také 3 skupiny z píseckého oddílu gymnastiky. Ze 4 medailí vybojovaných domácími družstvy zlato nakonec cinklo pouze závodnicím z oddílu gymnastiky (kategorie III – nad 16 let). Po odcvičení Malého TeamGymu následovalo vystoupení párové akrobacie v podání našich gymnastů z Five Fellas a Fearless. Poté se v zaplněné hale rozběhl závod v TeamGymu Junior, na který se přihlásilo celkem 5 družstev. Závodníci předvedli kromě akrobacie a přeskoce také pohybovou skladbu, tohoto závodu se bohužel neúčastnilo žádné domácí družstvo.



Obrázek 40 - Družstvo Chobotniček během závodu malé oblasti v malém TeamGymu v Písku.

V neděli 11. prosince se do tělocvičny T. J. Sokol Královské Vinohrady sjela všechna kvalifikovaná družstva z Čech na závod **Velké oblasti Malého TeamGymu**. Do Prahy

se vydaly také dva gymnastické týmy z píseckého odboru všestrannosti a tým z píseckého oddílu gymnastiky. Jako první měli svůj závod za sebou cvičenci všestrannosti Chobotničky (kategorie II – do 16 let), kterým se povedla prostná i první dvě řady na přeskoku. Kvůli drobným chybám při třetí řadě na trampolínce jim však utekla stříbrná medaile, a tak si domů odvezli velmi pěkné třetí místo. V závěru dne zacvičilo své řady i pět družstev z kategorie III. Písecké gymnasty dělilo pouhých 5 setin od zlata, které si nakonec odvezl T. J. Sokol Radotín. Písečtí cvičitelé všestrannosti bohužel na bednu nedosáhli, ale odjížděli naprosto spokojení se čtvrtým místem.

Druhá polovina prosince patřila **vánočním cvičebním hodinám**. Cvičitelé si připravili pro své svěřence speciální hrací program na rozloučenou v tomto kalendářním roce. Rodiče a děti měli za úkol dojít přes opičí dráhu pro papírovou ozdobu, kterou pak lepili na namalovaný vánoční stromeček, předškoláci se v tělocvičně bavili překonáváním překážek, ale i tvořením ozdob, a pro žactvo i gymnasty čekaly míčové hry. Družstvo gymnastů pak ještě ve čtvrtek 22. prosince zakončilo cvičení bowlingem. Vánoční akce však probíhaly také venku. V sobotu 17. prosince se čtyři sokolové uprostřed mrazů vydali na projížďku po Otavě. Dále se uskutečnilo i několik sokolských procházek do lesa, při kterých se společně ozdobil stromeček dobrotami pro zvířátka.



Obrázek 41 - Gymnasté na zimním soustředění.

Od úterý 27. do čtvrtka 29. prosince zakončilo oddělení gymnastiky letošní rok třídním **zimním soustředěním** (hlavní organizátor Marie Suková) v českobudějovickém GymCentru. Celkem 13 gymnastů se v tamní tělocvičně postupně střídalo na prostné, přeskoku, hrazdě, bradlech, kladině a kruzích, kde kromě průprav pilovali již naučené prvky, a také trénovali nové cviky. Na soustředění nesmělo chybět ani každodenní protahování, dále byla oba večery k dispozici sauna. Došlo i na vycházku do nedalekého obchodního centra

IGY. Největší zábavou bylo již tradičně skákání do jámy plné molitanových kostek. Zúčastnění si akci náležitě užili, ačkoli se neobešla bez zranění.

Poslední den roku 2022 vyrazila skupinka sedmi sokolských cyklistů na tradiční **silvestrovský výšlap na Velký Mehelník** (*hlavní organizátor Jakub Čudlý*). Sraz měli u ZŠ T. Šobra, odkud v 9:00 zahájili cestu vzhůru do Píseckých hor. Nejdříve vyšlapali kopec okolo Ameriky na Vohybal, poté zajeli do lesa a po červené značce se okolo Nového rybníka a Velké brašny dostali až na vrchol Mehelníku. Nahoře si opekli buřtu, občerstvili se a po zelené značce sjeli k chatě Živec. Zde si skupinka popřála hezký nový rok a vydala se k domovu. Touto silvestrovskou vyjíždkou za nezvykle teplého počasí zakončili písečtí sokolové cyklistickou sezónu 2022.

CENTRUM OV

První akce Centra OV v roce 2022 se konala v sobotu 20. března. Byl jí **výlet ke zrodu Otavy** (*hlavní organizátor Marek Matoška*), kterého se zúčastnilo celkem 21 dospělých a dětí. Výlet měl oslavit příchod jara a také 31 let od založení NP Šumava. Účastníci vyrazili v 7:00 z píseckého autobusového nádraží do Vimperka, odkud je další autobus odvezl do Kašperských hor. Odtud se pak pěšky vydali na 16 km dlouhý pochod, jehož cílem byl vlčí výběh nedaleko Srní. Závěrečným dobrodružstvím byla cesta zpátky do Písku. Účastníci nejdříve vyjeli ze Srní autobusem, a poté třikrát přestupovali na vlak (v Sušici, v Horažďovicích, v Ražicích). Vše šlo hladce, takže v 17:30 dorazili výletníci zpět do Písku na hlavní nádraží.



Obrázek 42 - Část výpravy ke zrodu Otavy.

V dubnu písecké Centrum OV opět zahájilo program **Bruslení se Sokolem** (*hlavní organizátor Stanislav Trávníček*), které zve všechny sokoly, sokolky, jejich příbuzné i širokou veřejnost k návštěvě zimního stadionu v Písku. Během celého roku proběhlo 12 lekcí, na kterých se nejmenší děti učily bruslit a ti starší pilovali svou techniku a hráli spoustu her. Kdo neměl chuť věnovat se připraveným cvičením, mohl volně bruslit a užívat si tohoto dnes již ne úplně tradičního pohybu.



Obrázek 43 - Bruslení se Sokolem v dubnu 2022.

V prvním srpnovém týdnu od 1. do 5. srpna se v sokolovně T. J. Sokol Písek uskutečnil příměstský tábor pro mladší žactvo pod názvem **Survivor** (hlavní vedoucí Marie Suková). Celkem se ho zúčastnilo 14 dětí ve věku od 8 do 11 let, které se společně pokoušely dostat z ostrova, kterým se písecká tělocvična na týden stala. Účastníci si díky různým soutěžím otestovali svoji rychlost, mrštnost, odvahu, kreativitu a také například trpělivost a rozvahu. V rámci tábora si děti vyzkoušely spoustu her, překážkových drah, stavbu pyramid z kelímků či skládání puzzle. Vyšly si také do přírody, kde chodily na chůdách a na závěr tábora podle mapy hledaly cestu za pokladem. Vše dobře dopadlo, a tak si dobrodruzi odnesli drobnou památku na velmi povedenou akci.



Obrázek 44 - Závěrečná společná fotka z tábora Survivor.

Po dvoutýdenní pauze následoval od 15. do 19. srpna další příměstský tábor s názvem **Večerníčky** (hlavní vedoucí Kateřina Veličková), tentokrát pro nejmenší děti ve věku 5 až 7 let. Scházelo se na něm 30 dětí, které měly za úkol společně pomoci Večerníčkoví najít jeho ztracenou čepici. První den si děti vyzkoušely, jak obtížné to má Večerníček, když musí každý večer vyběhnout schody, jezdit autem a na jednokolce. Pak se již pustily do hledání čepice u jiných pohádkových bytostí. Hned po obědě byly u Pata a Mata, kde plnily dovednostní úkoly. Úterní dopoledne se neslo ve znamení zpěvu a tance s vílou Amálkou, která se s dětmi vydala na proutěné hřiště. Odpoledne ještě navštívily maxipsa Fíka, kterému postavily zbrusu novou boudu. Ve středu si pro táborníky připravil program Rákosníček, který je vzal na výlet do minizoo v Putimi. Další ráno už létaly děti s motýlem Emanuelem a opakovaly si taneční kroky s Makovou panenkou. Po nich přilétli do tělocvičny Bob



Obrázek 45 - Večerničci v písecké sokolovně.

a Bobek, kterým účastníci pomohli najít ty nejlepší mrkve. Poslední den bylo třeba opravit Křemílkovi s Vochomůrkou hodiny s jednou ručičkou, ani u nich však čepice nebyla. Poslední nadějí se stalo kouzelné sluchátko, které splní jakékoli přání, a které si děti mohly půjčit od Macha a Šebestové poté, co jim pomohly s úklidem. A tak se nakonec po vyslovení přání do tělocvičny snesla Večerničkova čepice a vše dobře dopadlo.

Od pondělí 22. srpna se konal poslední příměstský tábor, který byl určen dívkám a chlapcům od 12 let a celý se nesl v tématu vesmírného programu **Apollo 13** (hlavní vedoucí Marek Matoška). Přihlášených účastníků bylo sice pouze pět, ale zato měli velmi bohatý program. První den se mladí astronauti různými úkoly připravovali na cestu do vesmíru. Po obědě si vytvořili vlastní skafandry a chtěli zde také odstartovat raketu pomocí chemického



Obrázek 46 - Účastníci příměstského tábora Apollo 13.

pokus. Plánovaný start byl však nakonec kvůli dešti odložen na čtvrté dopoledne. I přes trvající nepříznivé počasí se táborníci v úterý vydali vlakem do Českého Krumlova, odkud pěšky vyrazili na rozhlednu Granátník, a následně přespali uprostřed Blanského lesa. Jejich hlavním cílem byla komentovaná prohlídka hvězdárny Kletř. Ve čtvrtek se uskutečnil odložený start Apolla 13. Následně účastníci vyzkoušeli nonverbální komunikaci na dálku a moderní gymnastiku se stuhami. Ze

čtvrtek na pátek spali všichni v sokolovně, kde se večer podívali na tematický film a zahráli si v noční tělocvičně plné náradí na schovávanou. Poslední den je čekaly hry, úklid a odpoledne pak závěrečný úkol, při kterém museli hladce a bez nehody přistát se svým velitelským modulem na Zemi.



Obrázek 47 – Sokoláci hrající noční bingo.

V rámci akce Sokol spolu v pohybu a #BeActive night se v sobotu 24. září od 19:00 do 23:59 zhruba 35 lidí zapojilo do **Noční výzvy** (hlavní organizátor Marek Matoška) a **Nočního Binga** (hlavní organizátorka Tereza Cendelínová), při kterých se za tmy vydali na jednu z našich vyznačených tras po Písku. Na konci čekala na noční dobrodruhy odměna ve formě sokolských samolepek či pexesa. Cílem bylo společně pokořit co nejdelší vzdálenost, letos jsme zvládli 130 km.

V neděli 25. září se pak v rámci Sokol spolu v pohybu konalo další **sokolské bruslení** z programu Bruslení se Sokolem (hlavní organizátor Stanislav Trávníček), kterého se zúčastnila třicítka dětí a rodičů. Jednalo se o jednu z mnoha akcí na zimním stadioně v prvním pololetí cvičebního roku 2022/2023. Všechny byly zhruba stejně úspěšné.

V sobotu 3. prosince se uskutečnila mikulášská akce pro písecké sokoly **Najděte andělovi hvězdu** (hlavní organizátor Jan Suk), do které se zapojilo přes 160 dětí i se svými rodiči a přáteli. Aby se účastníci mohli vydat za Mikulášem, museli nejprve v centru města nalézt 5 dílků rozbité andělské hvězdy, která je měla ochránit před čerty.



Obrázek 48 - Mikuláš, anděl a čert v sokolovně.

Po úspěšném absolvování trasy vedla cesta k Mikuláši s andělem v písecké sokolovně kolem pekla, které střežili dva pekelníci. U svatého Mikuláše pak předali odvážní výletníci nalezenou hvězdu andělovi a společně ji nalepili na plátno s noční oblohou, které tak bylo na konci akce celé zaplněné malými hvězdičkami. Čerti si nakonec nikoho neodnesli, zato děti si ze sokolovny odnášely drobnou nadílku.

Kromě stávající podpory mateřských školek v projektu „Se Sokolem do života“, pro které jsme také pořádali **workshop Cesta kolem světa**, jsme v letošním roce také uspořádali setkání ředitelů základních škol a představili jsme projekt **„Sokolhraní“**. Podařilo se nám zaujmout 5 základních škol, pro které jsme pak uspořádali individuální prezentace tohoto projektu. Po našich prezentacích se chtěly do projektu zapojit celkem 4 školy se zhruba 400 žáky z 20 tříd, avšak celou akci jsme byli nuceni odložit, protože nedorazili potřebné materiály z České obce sokolské.

Na základě dobré odezvy od dětí i učitelů také pokračujeme v realizaci programu **„Do Sokola ve škole“** přímo v tělesné výchově na ZŠ J. K. Tyla a nově také na ZŠ Tomáše Šobra a ZŠ E. Beneše. Naši cvičitelé docházejí do hodin tělocviku 2. až 5. tříd pravidelně každý týden, což se ukazuje jako velmi efektivní a velice nás těší, že program Sokola je přímo ve výuce!

V průběhu roku proběhlo také několik školení a seminářů (některé ve spolupráci s metodickým střediskem OV), kde lektorovali naši cvičitelé. Jedná se například o seminář Netradičních her, Párové akrobacie, Gymnastiky či o školení pomahatelů a cvičitelů III. třídy. Za zmínku také stojí, že se naši cvičitelé účastnili i webinářů a vzdělávacích akcí pořádaných ÚŠ ČOS a župou Jihočeskou.

Co říci závěrem jiného, než že rok 2022 byl opravdu bohatý na akce i zážitky. Konečně jsme mohli fungovat bez jakýchkoli restrikcí a omezení a snažili jsme se toho naplno využívat. Myslím si, že je na místě říci, že se nám povedlo opět rozjet odbor všestrannosti a díky zkušenostem z minulých let ho ještě posunout o kousek dál, přidat další akce, zapojit více cvičitelů i pomahatelů. Těm patří velký dík! Bez nich by stránky této ročenky, stejně jako značky v sokolovně, byly prázdné. Díky jejich elánu, nasazení a času však může písecký odbor všestrannosti hrdě prezentovat svou činnost, ať už přímo ve cvičení, či mimo něj. S poděkováním bych nerada zapoměla i na ty, jejichž práce není možná přímo vidět, ale pro hladké fungování celého odboru je naprosto zásadní. Jsou to činovníci, ale i správci sociálních sítí, webových stránek i nástěnek.

Do roku 2023 bych celému odboru všestrannosti T. J. Sokol Písek ráda popřála jen to nejlepší, spoustu nadšených cvičitelů a cvičitelek a hlavně aktivní cvičence, kteří se budou rádi zapojovat i do akcí mimo cvičební hodiny!

Se sokolským Nazdar!

Kateřina Veličková
Vzdělavatelka OV