

ROČENKA 2023



SOKOL PÍSEK

Odbor všestrannosti

Rok 2023 byl rokem akcí. Vedle pravidelných cvičebních hodin jsme pořádali semináře, účastnili se různých soutěží a závodů, pořádali tábory a soustředění a začali nacvičovat na XVII. všesokolský slet napříč všemi věkovými kategoriemi.

Stejně jako v předchozích letech se stávající členové všestrannosti mohli přihlásit do cvičebních hodin 2023/24 již v červnu. Pro nové zájemce bylo přihlašování spuštěno 1. srpna, aby se písečtí sokolové a sokolky mohli scházet na značkách již od pondělí 4. září. A že jich bylo! Do nového cvičebního roku se přihlásilo více než 730 cvičenců, o které se staralo 67 cvičitelů a pomahatelů v následujících odděleních: *rodiče a děti, předškoláci, mladší a starší žáci i žákyně, mladší ženy, mladší muži a dorostenci, starší ženy, 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, sletové secviky skladeb a závody. Zkrátka vše, co do Sokola patří. Ostatně se o tom na dalších stránkách můžete přesvědčit sami.

Ve vedení odboru všestrannosti došlo v roce 2023 ke změně na pozici 1. místonáčelnice a hospodářky. Funkce hospodářky se ujala místonáčelnice Marie Suková, novou 1. místonáčelnicí byla zvolena Jana Velátová.

Činovníci:

Předseda: *Martin Matura*
Náčelník: *Tomáš Piksa*
Náčelnice: *Tereza Cendelínová*
1. místonáčelník: *Jakub Čudlý*
1. místonáčelnice: *Jana Velátová*

Místonáčelník: *Ladislav Cibulka*
Místonáčelnice: *Marie Suková*
Vzdělavatelka: *Kateřina Veličková*
Hospodářka: *Marie Suková*



Obrázek 1 – Sokolové na Hrejkovické dvacítce.

První lednovou sobotu se tradičně sešla skupinka píseckých sokolů a přátel v Hrejkovicích, odkud všichni společně vyrazili na již 39. ročník novoročního pochodu **Hrejkovická dvacítka**, který pořádá spolek Kamarádi cest. Na 20 km dlouhou procházku po okolní přírodě se v tomto roce za teplého počasí vydalo celkem 1241 turistů. Trasa tentokrát vedla kolem Hrejkovického rybníka přes Pechovu Lhotu do Hrazan, kde si účastníci mohli opéci špekáčky. Pak se již sešlo nejkratší cestou zpátky do Hrejkovic. Po cestě bylo rozmístěno pět kontrolních stanic a různé občerstvovací stánky či hostince, u kterých se turisté rádi pozastavili. V cíli pak každý, kdo nasbíral všech pět razítek z kontrolních stanic, dostal keramickou medaili na památku.



Obrázek 2 - Zástupci písecké jednoty na župních přeborech v plavání.

V sobotu 14. ledna vyrazili píseční sokolové z odboru všestrannosti do Strakonice na **přebor župy Jihočeské v plavání**. Svoji trať si ve strakonickém bazénu odplavalo celkem 128 plavců z různých jednot – z Písku, Strakonice, Č. Budějovic, Křemže, Boršova, Milevska a Volyně. Soutěž začala ráno v 9:00 startem nejnižších kategorií. Po odplavání poslední rozplavby mužů byly zorganizovány ještě štafetové závody čtyřčlenných družstev a poté následovalo osobní volno, které mohli účastníci využít ke skákání do bazénu nebo k jízdě na tobogánu. Vyhlásování začalo kolem 12:00 a vzhledem k tomu, že píseční tvořili skoro polovinu všech závodníků, dokázali se prosadit v téměř každé kategorii. Celkem si písecká jednota odvezla 21 medailí, z nichž 9 zlatých získali Justýna Cendelínová (*předškoláci*), Kryštof Cendelín (*žáci I*), Karolína Müllerová (*žákyně II*), Jaroslav Hašek (*žáci II*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*), Jindřich Hašek (*žáci IV*), Jan Šíma (*dorostenci*), Andrea Matošková (*ženy*) a Jan Cendelín (*muži*).

Téměř o měsíc později, v sobotu 11. února, uspořádal libeňský náčelník Josef Kubišta závod s názvem **Memoriál Jana Vorla**. Dorostenci a muži se utkali v gymnastickém pětiboji a šplhu na laně, aby uctili památku zesnulého libeňského cvičitele. Do pražské sokolovny se sjelo 12 chlapců, kteří před rozhodčími zacvičili své sestavy na kruzích, hrazdě, bradlech, přeskoku a prostné. Ne všichni závodníci si troufli na všechna nářadí, a tak závod plně dokončilo jen 7 z nich. Šplhu na laně se pak zúčastnilo 9 mužů. Z píseckého Sokola dorazil tentokrát jediný zástupce, a to Marek Matoška, který obsadil jak v gymnastice, tak i ve šplhu krásné třetí místo.



Obrázek 3 - Marek Matoška na Memoriálu Jana Vorla v libeňské sokolovně.



Obrázek 4 - Písečtí muži zapojení do natáčení metodického videa sletové skladby Před kamerou.

Hned následující víkend se konala další akce pro dorostence a muže. V neděli 19. února dopoledne se v písecké sokolovně sešlo šest chlapů, aby pomohli s **natočením metodického videa sletové skladby Před kamerou** (autoři: *Jakub Čudlý, Martin Matura a Stanislav Trávníček*). Ještě před příjezdem kameramana z ČOS si chlapi projeli a zacvičili celou skladbu, aby poté mohli rovnou přikročit k natáčení. Filmování probíhalo po částech. Natočil se vždy určitý úsek skladby s potřebným počtem cvičenců a jeden z autorů pak ještě do hudby napočítal doby a takty. Na závěr bylo třeba všechny prvky vyfotit před zeleným plátnem, aby bylo možné je vložit do metodického popisu.

V sobotu 25. února se v Kulturním domě Písek na plese obce Dobeš představila koedukovaná sokolská skupina pěti žen z **Fearless** a tří mužů z **Five Fellas** se společným vystoupením párové akrobacie. Toto spojení cvičenců a cvičenek z odboru všestrannosti nebylo ojedinělé, v roce 2023 si společně zacvičili několikrát.



Obrázek 5 - Vystoupení Fearless a Five Fellas.

Během píseckých jarních prázdnin proběhl tradiční **sokolský lyžařský kurz** (hlavní vedoucí *Libor Janda*) naposledy na Božím Daru v Krušných horách. V roce 2023 se ho zúčastnilo 32 dětí, které se při první lyžařské příležitosti rozdělily do několika výkonnostních skupin, a v nich pak celý týden lyžovaly anebo se učily lyžovat ve



Obrázek 6 - Účastníci lyžařského kurzu na Božím Daru.

střediscích Neklid a Klínovec. I přes to, že radost z jízdy kazil nedostatek sněhu a nutnost se na svah jezdit skibusem, všichni si celý týden užili. Kromě sjezdových lyží byla také možnost se po okolí Božího Daru projet na běžkách. Oblíbené byly i večery na chatě, při kterých proběhla týmová soutěž a zpívaly se písničky.



Obrázek 7 - Děti na maškarních hodinách RD.

a nechybělo ani točení v padáku. V některých odděleních následovalo společné foto, a nakonec představení a promenáda masek.

V sobotu 4. března uspořádal písecký odbor všestrannosti ve své sokolovně **pyžamový ples** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*). Členové naší jednoty oblečení v pyžamech a overalech se zde během odpoledne a večera vystřídali ve třech věkových skupinách, aby si užili připravený taneční a cvičební program. První dorazily do tělocvičny děti z oddělení předškoláků a mladšího žactva, které si

Na přelomu února a března se ve všech odděleních rodičů a dětí zase po roce uskutečnily **maškarní hodiny** (hlavní vedoucí *Martina Bendasová*). V každém z osmi oddělení probíhalo cvičení trochu jinak, ale na všech si děti v převlecích užily spoustu zábavy. Mezi aktivity patřilo společné rozhýbání formou tanečku či běhací hry, opičí dráha, překonávání překážek, plnění úkolů, malování různých obrázků

na plesy mohly zacvičit na airtracku, malé i velké trampolíně a zasoutěžit si v různých hrách. Po nich následoval program pro starší žactvo a dorost, který byl kromě cvičení doplněn ještě o výuku společenského tance. Od 20:00 byla připravena dvouhodinová tančírna pro dorost a dospělé, kterou zahájilo cloggingové vystoupení s názvem „Bludičky“ v čele s naší náčelnicí. Poté si zúčastnění zkusili různé typy tanců – od klasických až po diskotékové, a před půlnocí si ještě deset nadšenců zahrálo v tělocvičně volejbal. Před spaním se pak povídalo, zpívalo a hrálo na kytary, a několik cvičenců v sokolovně také nakonec přespalo.



Obrázek 8 - Účastníci a organizátoři pyžamového plesu pro starší žactvo a dorost.

I v roce 2023 se písečtí sokolové zúčastnili v Příbrami závodu ve šplhu na laně s názvem **Memoriál Bedřicha Šupčíka**. V sobotu 18. března pořádala příbramská jednota 29. ročník této soutěže. Své síly změřilo na laně celkem 56 šplhavců. Nejlepším píseckým závodníkem byl Jan Štěpán, který se svým časem 10,09 s skončil na 22. místě. Ze Sokola Písek se Memoriálu zúčastnili ještě sourozenci Stanislav a Martin Trávníčkovi.

Na úspěšnou sérii „covidových“ venkovních stezek navázali cvičitelky předškoláků a rodičů s dětmi, na začátku jara si malí sokoláci mohli užít hned 2 **venkovní stezky s úkoly** (hlavní organizátorky *Martina Bendasová a Tereza Kohoutová*). Další zajímavou čarodějnickou vycházku pak připravily ještě na přelomu dubna a května.

V sobotu 25. března se v Milevsku konal **oblastní sraz cvičitelů a cvičitelek mladšího a staršího žactva**, na který dorazilo asi 30 členů z různých jihočeských jednot – z toho 10 cvičitelů a 3 pomahatelé ze Sokola Písek. Na programu bylo seznámení účastníků s pravidly a tvorbou sestav na gymnastické přebory ve všestrannosti, aby mohli rozhodovat na blížících se přeborech. Posluchači se v milevské sokolovně rozdělili na dvě skupiny – jednu vedl Martin Matura z Písku, který školil sestavy pro mužské složky, a u druhé skupiny byla lektorkou Lenka Řezbová z Milevska, která mluvila o sestavách ženských složek. Cvičitelé se během školení seznámili se základy bodování a probrali nejčastější chyby a srážky za ně. Odpoledne byly zájemcům ještě představeny sletové skladby pro starší a mladší žactvo, a to konkrétně Sokolhraní a Fitness.



Obrázek 9 – Cvičitelé odboru všestrannosti ocenění v rámci ankety Sokol roku 2022 spolu s náčelníci.

Na slavnostní předávání cen **Sokol roku 2022** byli pozváni hned tři cvičitelé z našeho odboru. Ve čtvrtek 30. března se tedy vypravili do pražského Tyršova domu. Nejlépe se umístil **Stanislav Trávníček** – cvičitel předškoláků, organizátor Píseckého šplhavce, Lezení se Sokolem, Bruslení se Sokolem, Lyžovačky se Sokolem, propagátor projektu Se Sokolem do života, lektor několika školení a spoluautor sletové skladby pro dorostence a mladší muže. Za svou práci pro Sokol získal ve čtvrtek kovovou sochu sokola a ocenění cvičitel roku 2022. Krásné 3. místo v kategorii objev roku, oficiálně nazvané jako Cena Radky Daňkové, si z Prahy odvezla cvičitelka rodičů a dětí **Martina Maňáková**. Porota ocenila její obětavou práci pro Sokol, nadšení při přípravě hodin i jejich realizaci a pomoc při spoustě akcí písecké jednoty. Další bronz, tentokrát v kategorii cvičitelka

roku, si odnesla **Kateřina Veličková**, vzdělavatelka píseckého odboru všestrannosti a příležitostná cvičitelka předškoláků, organizátorka Pyžamového plesu, Noci sokoloven, Sokola spolu v pohybu a vedoucí příměstských táborů pro nejmladší.

První dubnovou neděli uspořádala písecká jednota **župní přebory ve sportovní gymnastice a ve šplhu** (ředitel závodu **Martin Matura**). Již od rána se do Písku sjížděli zástupci z jednotlivých jednot župy Jihočeské, aby zde předvedli své sestavy na prostné, přeskoku, hrazdě a kladině, případně na bradlech a kruzích, a také, aby vyšplhali na tyči nebo na laně. Po zahájení soutěže slavnostním nástupem se přes 160 cvičenců pustilo do jednotlivých disciplín před zraky mnoha diváků, a to jak v sokolovně, tak i ve sportovní hale. Jako první dozavodila nejmladší kategorie předškolních dětí cvičící pouze na prostné a přeskoku. Zbytek účastníků se dočkal



Obrázek 10 - Župní přebory ve sportovní gymnastice – závodníci, cvičitelé a organizátoři z Písku.

vyhlášení kolem 15:00. Zástupci Sokola Písek si vedli velice dobře. Ze 78 rozdaných medailí připadla píseckým sokolům necelá polovina (21 za gymnastiku a 14 za šplh). Nejúspěšnějšími gymnasty a gymnastkami byli: Adéla Cendelínová (*předškolní děti*), Lucie Cendelínová (*žákyně I*), Denisa Kroupová (*žákyně II*), Adéla Blažková (*žákyně III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*), Jindřich Hašek (*žáci IV*), Monika Košťálová (*dorostenky*), Jan Šíma (*dorostenci*) a Martin Matura (*muži*). Ve šplhu zlato získali: Adina Císařová (*předškoláci*), Pavlína Viktorová (*žákyně III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*) a Antonín Hašek (*žáci IV*).

V neděli 23. dubna se v písecké sokolovně a sportovní hale konal **1. nácvičný sraz sálové skladby Movie stars** (hlavní organizátor *Martin Matura*), kterého se zúčastnilo 32 borců ze všech koutů Česka a z Vídně. Skladba vycházející ze sletové skladby Před kamerou byla vybrána, aby reprezentovala Českou republiku na 17. světové gymnastradě, která byla naplánována na přelom července a srpna 2023 v Amsterdamu. Sraz byl rozdělen na tři pomyslné části. Během první si muži v sokolovně připomněli individuální cvičení, následně proběhl nácvik skupinových prvků, a nakonec všichni pilovali společnou choreografii ve sportovní hale.

Poslední ze závodů v sokolské sportovní všestrannosti proběhl v sobotu 13. května na českobudějovickém atletickém stadionu na Sokolském ostrově. Na **župní přebor v atletice** se do jihočeské metropole sjelo celkem 227 závodníků z deseti jednot, aby zde poměřili své síly v jednotlivých disciplínách – ve sprintu, skoku do dálky a hodu / vrhu. Jako poslední čekal na všechny (kromě předškoláků) ještě běh na dlouhou trať. Ačkoliv celý den znepríjemňovalo chladné počasí, atmosféra závodu se udržela pozitivní. Písecká výprava 79 svěřenců nakonec v atletice získala celkem 18 medailí, z nichž zlato cinklo Marku Marienkovi (*předškolní děti*), Vincentu Vítů (*žáci I*), Vandě Knettigové (*žákyně IV*), Antonínu Haškovi (*žáci IV*), Andree Matoškové (*ženy*) a Marku Matoškovi (*muži*).



Obrázek 11 - Výprava píseckého odboru všestrannosti na župním přeboru v atletice.

Jelikož se jednalo o poslední přebor Jihočeské župy v rámci sportovní všestrannosti, byli rovněž vyhlášováni nejúspěšnější přeborníci všech čtyř závodů (gymnastika, šplh, plavání a atletika). Ani zde naši členové nijak nezaostávali a odvezli si 16 cenných kovů. Župními přeborníky a přebornicemi se stali: Justýna Cendelínová (*předškolní děti*), Lucie Cendelínová (*žákyně I*), Berenika Borlová (*žákyně II*), Lucie Vacková (*žákyně III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*), Jindřich Hašek (*žáci IV*), Jan Šíma (*dorostenci*), Andrea Matošková (*ženy*) a Marek Matoška (*muži*). Všichni ocenění závodníci rovněž postoupili na celorepublikové přebory.



Obrázek 12 - Účastníci srazu mužů Sokola Písek.

Od čtvrtka 11. do neděle 14. května se uskutečnil tradiční **sraz mužů ze Sokola Písek** (hlavní organizátor *Jan Spilka*). Tentokrát se chlapi sešli na chatě v Jindřichově Hoře uprostřed CHKO Český les. První účastníci na místo dorazili během čtvrtedního odpoledne, část z nich dokonce překonala 140 km z Písku na kolech. V pátek se chlapi vydali na výlet na Kurzovu rozhlednu na Čerchově, odpoledne štípali dřevo a večer po příjezdu dalších účastníků strávili vařením a debatováním u ohně, a také zpěvem písniček. Sobota se pak nesla ve znamení práce, kdy sokolové pomohli domácím s údržbou rybníka a lesa i převozem dřeva.



Obrázek 13 - Písecká hlídka na celostátním přeboru ČOS v ZZ.

Dorostenecká hlídka ve složení Antonín Hašek, Vanda Knettigová a Eliška Lichá společně s náhradníkem Janem Šímou vyrazila v pátek 19. května 2023 pod dohledem Marie Sukové na **celostátní přebor ČOS v zálesáckém závodě zdatnosti**. Ten pořádala sokolská jednota Praha-Libeň uprostřed CHKO Křivoklátsko v rekreačním středisku Machův Mlýn. Hned v sobotu ráno po nástupu začaly hlídky plnit jednotlivé závodní úkoly. Patřilo mezi ně rozdělání ohně a přivedení vody v ešusu k varu, dále tzv. kardiopulmonální resuscitace (KPR) a nakonec zdolání závodní trati dlouhé 6 km, na které sokolové poznávali souhvězdí, přírodniny či živočichy, uzlovali, šplhali na laně, překonávali překážky, odhadovali vzdálenosti, házeli na cíl, luštili Morseovu abecedu, a také si zopakovali něco z historie Sokola, zdravotvědy a vlastivědy. Po návratu a odpočinku se píseckí závodníci vydali společně s ostatními na výlet na nedaleký hrad Krakovec.

Účastníkům celý den přálo slunečné počasí, a tak se závod i následná procházka nesla v příjemné atmosféře. Večer pak čekal na všechny táborák se spoustou písniček. Písecká hlídka skončila nakonec na krásném sedmém místě.

Poslední květnový víkend patřil **přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti mladšího žactva** v Pardubicích. Závodu se zúčastnilo celkem 125 závodníků rozdělených do 4 kategorií – mezi nimi i tři členové Sokola Písek. V sobotu čekal děti závod v gymnastice, šplhu a atletice. Večer pak měly zpestřený kouzelnickým představením v Muzeu kouzel a magie. Po nedělních plaveckých závodech si písečtí sokoláci krátili čekání na výsledky výstupem na Zelenou bránu, dominantu starého města. V poledne se konal slavnostní nástup v historické budově Sokola Pardubice, při kterém byly vyhlášeny výsledky a ukončeny přebory. Na přeboru mladšího žactva se soutěží i v družstvech, sestavených z postoupivších dvou děvčat a chlapců z každé sokolské župy dané věkové kategorie, jejichž výsledky se jim sčítají dohromady. Družstvo sokolské župy jihočeské kategorie I. vybojovalo krásné 2. místo. Družstvu kategorie II. unikly bronzové medaile o jeden jediný bod. Písečtí zástupci dopadli následovně:



Obrázek 14 - Závodníci z T. J. Sokol Písek na celostátních přeborech v Pardubicích.

Mladší žactvo I (2014–2016)

Lucie Cendelínová celkově 3. z 38 (plavání 4., šplh 10., gymnastika 3., atletika 15.)
 Kryštof Cendelín celkově 11. z 21 (plavání 2., šplh 19., gymnastika 8., atletika 12.)

Mladší žactvo II (2012–2013)

Jaroslav Hašek celkově 12. z 27 (plavání 1., šplh 13., gymnastika 14., atletika 13.)

O víkendu 3. a 4. června 2023 se konal již 4. ročník **sokolské dětské vody** (hlavní organizátorka *Martina Bendasová*), které se tentokrát zúčastnilo 23 dospělých a 25 dětí ve věku od 2 do 12 let. Vodáci se sešli v sobotu dopoledne v horažďovickém kempu Rosenauerův mlýn, kde postavili stany, seznámili se s prostředím, prozkoumali okolí řeky a místní dětské hřiště. První část odpoledne patřila společným aktivitám v kempu a poté se účastníci procházkou přesunuli do horažďovického aquaparku. Večer následovalo posezení u ohně. Počasí vodákům přálo celý víkend, takže i nedělní splutí úseku řeky Otavy mezi Sušicí a Horažďovicemi bylo plné sluníčka. Celkem řeku sjíždělo 17 lodí – posádky zdolaly 17 říčních km a 3 jezy.



Obrázek 15 - Momentka ze splouvání Otavy v rámci akce dětská voda.

Celostátní přebor ČOS ve sportovní všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých se uskutečnil o víkendu 10. až 11. června v Praze. do hlavního města se vydala také skupinka z Sokola Písek skládající se z 11 závodníků, 2 rozhodčích, 2 cvičitelů a fotografa. Přebory byly zahájeny v sobotu ráno slavnostním nástupem v Tyršově domě. Následně na dívčí kategorie čekala gymnastika v Nosticově paláci a odpoledne přemístění na atletický stadion na Kotlářce. Chlapci začínali dopoledne na atletice, odpoledne odcvičili gymnastiku v Tyršově domě a kategorie dorostenců a mužů se poté ještě vracela na Kotlářku, aby si zaběhla trať na 1 500 metrů. V neděli si všichni závodníci odplavali svou závodní trať v bazénu v Tyršově domě a krátce po obědě se konalo vyhlášení výsledků. Mezi silnou konkurencí více než 200 závodníků si píšečtí nevedli vůbec špatně:

Starší žactvo III (2010–2011)

Lucie Vacková celkově 8. z 43 (plavání 7., šplh 18., gymnastika 20., atletika 2.)
 Pavlína Viktorová celkově 15. z 43 (plavání 14., šplh 3., gymnastika 19., atletika 18.)

Starší žactvo IV (2008–2009)

Vanda Knettigová celkově 1. z 35 (plavání 1., šplh 1., gymnastika 5., atletika 1.)
 Magdaléna Franců celkově 13. z 35 (plavání 13., šplh 27., gymnastika 14., atletika 11.)
 Eliška Lichá celkově 21. z 35 (plavání 6., šplh 20., gymnastika 24., atletika 22.)
 Antonín Hašek celkově 1. z 20 (plavání 3., šplh 3., gymnastika 7., atletika 1.)
 Jindřich Hašek celkově 3. z 20 (plavání 2., šplh 10., gymnastika 6., atletika 6.)

Dorostenci (2005–2007)

Jan Šíma celkově 4. z 9 (plavání 1., šplh 9., gymnastika 4., atletika 8.)

Dospělí (2004 a starší)

Andrea Matošková celkově 2. z 20 (plavání 3., gymnastika 3., atletika 3.)
 Marek Matoška celkově 1. z 16 (plavání 6., šplh 4-5., gymnastika 2., atletika 1.)
 Martin Matura celkově 3. z 16 (plavání 4., šplh 9., gymnastika 1., atletika 3.)



Obrázek 16 - Zástupci sokolské župy jihočeské na přeborech ČOS ve sportovní všestrannosti.

V pátek 16. června se písecká sokolovna po páté otevřela veřejnosti v rámci **Noci sokoloven** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*). Sokol Písek se tak do této akce ČOS tentokrát zapojil o týden dříve oproti centrálnímu termínu. Tématem letošního ročníku byly sokolské písně. Během odpoledne



Obrázek 18 - Čtení Sokolských pohádek během Noci sokoloven.

si nejprve nejmenší cvičenci s rodiči hráli s hudbou – cvičili, zpívali, vyráběli xylofony a učili se rozeznávat různé výšky tónů. Na konci si poslechli několik kapitol ze Sokolských pohádek. Večer následně pokračoval i s dalšími nově příchodícími návštěvníky, před kterými si úvodní slovo vzali náčelnice píseckého Sokola Tereza Cendelínová, a starosta města Písku Michal Čapek. Vystoupením mužské sportovní gymnastiky v podání Marka Matošky a Martina Matury pak byla zahájena další část programu, během které si účastníci zaskákali na airtracku a trampolíně, prověřili své



Obrázek 17 – Část dívčí skupiny s názvem Falcon Wings.

znanosti nejen sokolské hudby a otestovali svou fyzickou zdatnost. Na místě byly vystaveny k prohlédnutí také sokolské kroniky a fotky z letošních aktivit. Zpestřením programu byla týmová hra s názvem "Hledání sokolské hudby" a poté zapálení ohně za sokolovnou, kde si všichni mohli opéci špekáčky a zazpívat si. Krásným závěrem večera bylo vystoupení párové akrobacie v podání skupiny Falcon Wings, kterou tvoří cvičenky z oddělení párové akrobacie. Po oficiálním ukončení bylo sklizeno náradí a vytáhly se duchny, na kterých mohli do rána přespat zájemci z řad našich sokolských členů. Před spaním se ještě promítala pohádka.

Ve středu 21. června jsme se zúčastnili **Veletrhu volnočasových aktivit**, který proběhl na zahradě u Kulturního domu Písek. Celkem 14 píseckých spolků a organizací zde prezentovalo svoji sportovní či taneční činnost, a to od 9 do 15 hodin. Návštěvníci byli většinou žáci ze základních škol, kterým naši cvičitelé představovali něco z aktivit písecké sportovní všestrannosti. Školáci tak měli možnost si zacvičit na žíněnkách, kladince či na stálkách, nebo si zkusit házet s míčem, točit s obručí, případně si vymalovávat sokolské omalovánky. Pro kolemjdoucí byly po celý den na televizi promítány fotky z naší činnosti.



Obrázek 19 - Zástupci odboru všestrannosti na veletrhu volnočasových aktivit.



Obrázek 20 - Oddělení gymnastiky na poslední hodině v Jump aréně.

aréně, kde si děti zaskákaly na nejrůznějších trampolínách a vyzkoušely si salta, fliky či pády z výšky do duchny. Úplně poslední hodinou byl fotbálek mladších mužů.

Tradičně se během prvních dvou prázdninových týdnů konal **letní stanový tábor** (hlavní vedoucí *Vladimír Velát*). Celkem 50 dětí a 19 vedoucích se v sobotu 1. července sjelo na louce nedaleko Záblatí u Prachatic, kde po rozdělení do věkově podobných družin postavili za dva dny celé tábořiště. Třetí den tak mohl začít táborový program, který se skládal především z výletů po okolí, učení se zálesáckých dovedností (uzly, ohně, mapy, zdravotvída, rostliny), různých her a sběru bobříků. Starší táborníci vyrazili v prvním týdnu na vícedenní výlety, a také absolvovali noční orientační běh. Druhá půlka tábora byla plná soutěží – běžel se Tarzanův a Hoganův běh, všestrannostní závod, štafetový orienták a dřevorubecká soutěž. Chybět nesměly ani táboráky se zpěvem a hraním na kytary. Nejstarší družstvo mělo program ještě zpestřený o noční výzvu, při které ve dvojicích hledali cestu zpět do tábora. Počasí bylo celé dva týdny slunečné a teplé, a tak se děti často a rády chodily koupat. Došlo také na přemalování totemu, který vyřezali táborníci v roce 1983 ještě na tábořišti ve Varvažově, a který tak tento rok oslavil 40 let. Celotáborová hra byla tentokrát na téma “Byl jednou jeden...vynálezce”. Každý den se mezi sebou utkalo 5 herních družstev v krátké tematické hře nebo ve výrobě různých vynálezů (sluneční hodiny, telefon, mlýnské kolo, elektromagnet atd.). Dva dny před odjezdem pak byla etapovka zakončena celodenním výletem, při kterém družstva plnila další herní úkoly. v pátek před odjezdem se začalo s bouráním táborových staveb a v sobotu po sbalení všech věcí děti nastoupily do autobusu, který je odvezl zpátky do Písku.



Obrázek 21 - Táborový oheň v Záblatí.

V sobotu 22. července 2023 se dva píseční sokolové Jakub Čudlý a Ladislav Cibulka zúčastnili netradičního koloběžkového závodu **Grand Prix Bechyně**, kam se oba nadšenci již pravidelně přihlašují do kategorie dvoukoloběžek. Na letošním 51. ročníku si na čtyřkilometrové trati dojezdili pro páté místo.

Pět píseckých sokolek se odpoledne v pátek 28. července vydalo vlakem z Písku do Berouna, odkud startoval jejich **pěší výlet na Křivoklát** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*).

Jejich první turistickou zastávkou bylo medvědárium přímo v Berouně, ale ke smůle cestovatelek zde žádného medvěda neviděly. Vyrazily tedy směr nocoviště, které našly kousek od Lísku. Během dopolední cesty podél břehu Berounky se spustil déšť, sokolky našly přístřeší pod altánem ve Žloutkovicích, kde si také uvařily oběd, a dokonce po ustání deště zvládly koupačku v řece. Po podvečerním příchodu na nocoviště začala stavba přístřešku, neboť předpověď byla neúprosná. Po večeři už byl čas jen na povídání a spánek. Nedělní ráno bylo skutečně poněkud krušné. Ačkoli bylo při stavbě vynaloženo mnoho úsilí, přístřešek nebyl dokonalý a po třech hodinách deště neobstál dle představ. Než se sokolky sbalily, bylo krátce po jedenácté. Po obědě v Roztokách dorazily na vyhlídku Paraplíčko a nakonec i k cíli výpravy, ke státnímu hradu Křivoklát. Po rychlé fotce už byl čas akorát vyrazit na vlak zpět domů.



Obrázek 22 - Ženy ze Sokola Písek na pěším výletě.



Obrázek 23 - Písecká výprava na 17. Světové Gymnaestrádě v Amsterdamu.

Celkem 12 píseckých členů Sokola se na přelomu července a srpna zúčastnilo **17. Světové Gymnaestrády v Amsterdamu** (vedoucí výpravy *Martin Matura*). Tato akce je světovou největší nesoutěžní přehlídkou gymnastických představení, které se zúčastňují cvičenci z celého světa. Chlapi přijeli do hlavního města Nizozemska zacvičit ještě s dalšími 22 sokoly z jiných jednot skladbu "Před kamerou", která bude i součástí 17. všesokolského sletu. Pro účely Gymnaestrády byla tato skladba upravena na pódiové vystoupení, a byla pak předváděna v hale na menším prostoru pod názvem "Movie stars", a to celkem třikrát. Skvělou atmosféru vytvářeli

vystupujícím sokolům další čeští účastníci. Celý týden si píseční sokolové skvěle užili. První den se zúčastnili průvodu a zahajovacího ceremoniálu, volný čas trávili sledováním představení v halách či na stadionu, dále prozkoumáním centra Amsterdamu a různými výlety po okolí. Podívali se například do Haagu či na pobřeží Severního moře. Byli také diváky večerních národních show Švýcarska, Japonska a severských zemí. Poslední den si nenechali ujít ani závěrečný ceremoniál.

V týdnu od 21. do 25. srpna se v Českých Budějovicích konalo **soustředění gymnastiky** (hlavní organizátor *Martin Matura*). Celkem 11 mladých sokolů v pondělí ráno přijelo do českobudějovického Gymcentra, kde se věnovali trénování na prostné, přeskoce, bradlech, kruzích, kladině a hrazdě. Zkoušeli si prvky do sestav na blížící se gymnastické závody (Chlapácký dvojboj, Dua-Trojboj a TeamGym) a učili se také prvky nové. Kromě gymnastické přípravy byl program proložen ještě posilováním, tréninkem na Všestrannostní desetiboj, kolektivními hrami, protahováním, přípravou na Závod zálesácké zdatnosti a párovou akrobacií. Nechyběla ani sauna, bazén či promítání filmu. Během týdne měli navíc sokolští gymnasté nazkoušet představení s hudebními nástroji, naučit se tanec z letošní Gymnaestrády a vytvořit deník ve formě komiksu o průběhu celého soustředění.



Obrázek 24 - Oddělení gymnastiky na letním soustředění.

Ještě před začátkem cvičebního roku, v pátek 1. září, se konalo půldenní **zaškolení pomahatelů** (hlavní organizátoři *Kateřina Veličková* a *Marek Matoška*) s přespáním v sokolovně. Během odpoledních lekcí se mladí zájemci o cvičení dětí v Sokole dozvěděli, co to je aktivní cvičební čas a jak zvýšit jeho podíl ve cvičebních jednotkách. Prakticky si pak vyzkoušeli cvičení s náčiním i různé dráhy. Po městské hře a večeři je pak čekala ještě noční bojovka přímo v sokolovně.

Hned následující den se na horolezecké chatě v Písku uskutečnila **zahajovací schůze cvičitelů** (hlavní organizátor *Martin Matura*). Cvičitelé se dověděli nejen nezbytné organizační informace pro nadcházející rok, ale rovněž si pod vedením Standy Trávníčka vyzkoušeli, jak maximalizovat aktivní cvičební čas, jak reagovat na nečekané situace a jak vhodně skládat cvičební jednotky. Po obědě byl čas na praktickou první pomoc pod vedením odborníků z ČČK a na závěr došlo i na přednášku psycholožky Kristýny Míkové, která účastníkům přiblížila nejběžnější psychické problémy dětí a dospívajících i syndrom vyhoření, který více ohrožuje právě dobrovolníky, mezi něž se řadí i sokolští cvičitelé. Příjemným závěrem pak bylo posezení u ohně s kytarou.

V týdnu od pondělí 4. 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.

Po úvodním rozkoukání už to šlo rychle, první akce byly přichystány už na konec září. V rámci Evropského týdne sportu proběhl od 23. do 30. září týden **Sokol spolu v pohybu**. Téma tohoto projektu ČOS pro rok 2023 bylo spojeno s počátkem sletového roku, a to konkrétně se sletovou štafetou. Písecký odbor všestrannosti se jako již tradičně aktivně zapojil, a tak se náplní pravidelných cvičení tento týden staly zejména štafetové závody.



Obrázek 25 - Oddělení RD zapojené do akce Sokol spolu v pohybu.

V sobotu 23. září se někteří naši členové, včetně starosty města JUDr. Ing. Michala Čapka, zúčastnili **sletové štafety župy jihočeské** (hlavní organizátor *Jakub Čudlý*) do Písku štafetový kolík dopravili sokolové z Milevska, kteří ho předali v parku Palackého sady právě starostovi města. Ten jej pak po uběhnutí svého úseku v parku v doprovodu několika nejmenších běžců předal dalšímu běžci a takto se kolík dostal až na lávku D. Šimkové, kde si ho převzal tajemník písecké jednoty Martin Matura, který ho v doprovodu několika sokolů převezl na kole bratrům a sestrám do Strakonice. Na sobotní večer, který byl oficiálně nazván jako **#BeActive night**, vyhlásil odbor všestrannosti výzvu s názvem **Zazáři** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*). Cílem bylo od 16:00 do 23:59 ujít, uběhnout či ujet co nejvíce kilometrů a vyfotit při tom fotku s motivem světla. Celkem se zapojilo 70 lidí a podařilo se překonat 370 km.



Obrázek 26 - Sletová štafeta v Písku.

Se začátkem října se i v naší jednotě začal naplno projevovat blížící se slet. Začali **nácviky sletových skladeb**. Písečtí se rozhodli zapojit do následujících skladeb:

- Čmeláčci (vedoucí *Martina Bendasová*),
- Mravenci (vedoucí *Tereza Cendelínová*),
- Sokolhraní (vedoucí *Jan Suk*),
- Fitness (vedoucí *Petr Topinka*),
- Leporelo (vedoucí *Kateřina Suková*),
- V rytmu srdce (vedoucí *Tereza Cendelínová*),
- Babí léto (vedoucí *Anna Lišková*),
- Před kamerou (vedoucí *Jakub Čudlý*).



Obrázek 27 - Písecká výprava na chlapáckém výboji.

O dva týdny později, v sobotu 7. října, se skupina 6 gymnastů a 12 gymnastek našeho odboru všestrannosti za doprovodu 4 cvičitelů zúčastnila 6. ročníku závodu **Chlapácký dvojboj**, který pořádá T. J. Sokol Radotín. Závodí se ve dvojboji na mužských nářadích – kruzích a bradlech (pro mladší kategorie na kruzích a hrazdě). Utkávají se zde nejen mužské, ale i ženské kategorie. Do radotínské sokolovny si přijelo zazávodit rekordních 94 závodníků a závodnic. Ráno

v 9:00 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. Po nich následovali ti úplně nejmenší společně se závodníky a závodnicemi z mladšího žactva a na závěr nastoupily na mužská nářadí kategorie starších žáků a žákyň. Písečtí si z Prahy nakonec přivezli 6 medailí, přičemž na zlato dosáhl Marek Matoška (*muž*).

Památný den sokolstva připadl hned na následující neděli. Na písecké radnici a na sokolovně byly proto po celou neděli vyvěšeny vlajky České obce sokolské a mnoho členů Sokola si připnulo na své svršky sokolskou kokardu. Večer uspořádala písecká jednotka pietní setkání, čímž se zapojila do celorepublikové akce ČOS s názvem **Večer sokolských světel** (hlavní organizátoři *Ladislav Cibulka* a *Jakub Čudlý*). Z parku Palackého sady se po setmění pod vedením krojovaných sokolů vydal dlouhý lampiónový průvod, čítající přes 150 dětí a dospělých. Prošel skrz náměstí, přes kamenný most a zakončil cestu na náplavce u levého břehu řeky Otavy. Zde účastníci zapálili svíčky na lodičkách, vyrobených z přírodních materiálů, které pak vypustili po řece.



Obrázek 28 - Večer sokolských světel v Písku.

V sobotu 14. října se v písecké sokolovně uskutečnil 22. ročník **Píseckého šplhavce** (ředitel závodu *Stanislav Trávníček*). Na tuto tradiční soutěž ve šplhu na laně dorazilo do Písku 37 závodníků a závodnic. Po slavnostním nástupu v 11:30 následoval závod na 4,5 metru dlouhém laně, který zahájily kategorie žactva, dorostu a žen. v kategorii žactvo neměla písecká všestrannost své zástupce, mezi dorostenci závodili za Sokol Písek Tomáš Trávníček a Petr Kozák, kteří si odnesli stříbrnou a bronzovou medaili. K závodu žen nastoupila písecká závodnice Andrea Matošková, která si vybojovala bronz. Během pauzy, kdy se připravovalo lano na závod na 8 metrů, se v tělocvičně představila sokolská skupina Falcon Wings se sestavou s prvky párové akrobacie. Poté byla zahájena hlavní soutěž pro kategorii mužů. Za Písek zde šplhalo 6 chlapců včetně ředitele závodu, na medailové pozici si však neumístil žádný z nich.



Obrázek 29 - Účastníci Píseckého šplhavce.

Odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek oslavil sváteční sobotu 28. října pohybem. Uspořádal totiž již 5. ročník závodu **Sokolský běh republiky** (ředitel závodu *Marek Matoška*). Start i cíl se nacházel v hudebním pavilonu v parku Palackého sady, kde bylo možné se od 11:30 prezentovat a přihlašovat na tři běžecké závody – dětské na 800 m nebo 1500 m a hlavní závod na 5,35 km. Celkem 21 dětí od 11 do 14 let



Obrázek 30 - Organizátorský tým Běhu republiky v Písku.

vyběhlo na svůj 1,5 km dlouhý závod v 12:45. Trasa vedla parkem, přes Kamenný most a po cestě k lávce přes ostrov, kde byla obrátka. Následoval závod mladších dětí na 800 m, kterého se zúčastnilo neuvěřitelných 81 dětí. Pak už bylo na čase odstartovat hlavní závod pro 80 běžců a běžkyň. Počasí běhu přálo a tak mohli diváci vidět krásné výkony, z píseckých sokolů se však v silné konkurenci nikdo neprosadil.

V sobotu 4. listopadu se 62 členů píseckého odboru všestrannosti zúčastnilo 4. ročníku závodu **Všestrannostní desetiboj**, který pořádala T. J. Sokol České Budějovice. Z Písku závodníci vyrazili ráno v 7:30 autobusem, aby na místě stihli společné zahřátí, rozcvičení a slavnostní nástup. Do českobudějovické sokolovny se sjelo celkem 153 sokolů a sokolek z místní jednoty, Písku, Milevska, Boršova n. Vltavou a Jistebnice. Závod spočíval v absolvování 10 disciplín – shyby, dřepy, skoky přes švihadlo, skok snožmo do dálky, člunkový běh, překážková dráha, hod medicinbalem, vznosy na lavičce, přelézání tyčky a šplh. Rozhodovala rychlost, síla a obratnost. Soutěž probíhala rychle, a tak již krátce po poledni došlo k ukončení desetiboje a vyhlášení výsledků. Písečtí sokolové si počínali dobře a z jihočeské metropole si přivezli 19 medailí, z toho 8 jich bylo zlatých. První místo si ve svých kategoriích vybojovali: Justýna Cendelínová (*předškoláci*), Zuzana Sláviková (*žákyně I*), Kryštof Cendelín (*žáci I*), Vincent Vítů (*žáci II*), Lucie Sláviková (*žákyně III*), Vanda Knettigová (*žákyně IV*), Zdeněk Tisoň (*žáci IV*) a Jan Cendelín (*muži*).



Obrázek 31 - Výprava píseckého odboru všestrannosti na Všestrannostním desetiboji.

První dva listopadové týdny probíhala v hodinách rodičů a dětí **halloweenská cvičení** (vedoucí oddělení *Martina Bendasová*). Děti přišly do sokolovny v maskách a poté vařily kouzelné lektvary, čarodějnickou dýňovou polévku s hadími ocásky, létaly s duchy nebo kutálely dýni po světelné stezce.

Na gymnastický závod s názvem **Dua-Trojboj** vyrazila v neděli 12. listopadu skupina 13 píseckých sokolů v doprovodu svých cvičitelů. Letošní čtvrtý ročník závodu přivítal v milevské sokolovně rekordních 45 dvojic. Nástup proběhl chvilku po 9:00, a poté se již začalo cvičit na jednotlivých nářadích. Závodní dvojice se společně předvedly na prostných, následně jeden z dvojice cvičil na hrazdě a druhý na kruzích či kladině. Písecká jednota byla reprezentována celkem 8 dvojicemi, z nichž 4 si odvezly domů medaile. Nejvyšší příčky obsadili Antonín Hašek a Jan Šíma (*dorostenci*) a Andrea Matošková a Jan Suk (*mix starší*).



Obrázek 32 - Sokolové z Písku na závodech Dua-Trojboj.

Na konci listopadu zavítal do písecké sokolovny televizní štáb, aby natočil **reportáž o sletové skladbě Před kamerou** (autoři *Martin Matura, Stanislav Trávníček a Jakub Čudlý*). Kamery zachytily 1. nácvičný sraz, který se konal v pátek 24. listopadu.



Obrázek 33 – Organizátorský tým závodu v Teamgymu.

Poslední listopadovou sobotu uspořádal odbor všestrannosti T. J. Sokol Písek **závod malé oblasti v TeamGymu** (ředitel závodu *Martin Matura*). Do písecké sokolovny a sportovní haly se tak v tento den sjelo 24 družstev z Jihočeského, Plzeňského a Středočeského kraje. Závod byl zahájen ráno v 8:30 tzv. Malým TeamGymem, při kterém své řady na akrobacii a na přeskoce předvedlo celkem 16 týmů. Mezi nimi bylo i 6 družstev z Písku, z nichž 5 získalo na domácí půdě medaile. Zlato v kategoriích

0. a III. získaly písecké týmy pod vedením manželů Rapantových. Po odcvičení Malého TeamGymu se v zaplněné hale rozběhl závod v TeamGymu Junior, na který se přihlásilo celkem 8 družstev. V tomto závodě však neměl písecký odbor všestrannosti žádné zástupce.

Během prvního prosincového týdne proběhly v Sokole **mikulášské hodiny rodičů a dětí** (vedoucí oddělení *Martina Bendasová*). Na každé cvičení dorazil Mikuláš, někdy také v doprovodu s andělem, a dohlížel na cvičení malých sokolů. Na konci všechny cvičence neminula odměna.

V sobotu 9. prosince navštívil Mikuláš píseckou sokolovnu ještě jednou, tentokrát kvůli starším členům Sokola v rámci akce **Pomozte Mikuláši ozdobit berlu** (hlavní organizátor *Jan Suk*). Přihlášení účastníci nejprve obešli venkovní trasu, kde sbírali ozdoby ve formě razítek na Mikulášovu berlu. Poté, co již měli berlu krásně vyzdobenou, se přesunuli do sokolovny, kde na ně čekala ještě opičí dráha. Pak se děti konečně setkaly s Mikulášem a jeho společníky – dvěma čerty a andělem. Mikuláš si s každým osobně popovídal, vyslechl si básničku či písničku a následně přítomného sokola pochválil za dobré skutky a vytkl mu ty špatné. Celkem k němu zašlo přes 70 dětí, a tak měl i v tomto roce plné ruce práce. Jelikož u zúčastněných převažovalo dobré chování, tak anděl nakonec všechny obdaroval, a čerti si opět nikoho neodnesli.



Obrázek 34 - Mikuláš s čerty a andělem v přísáří.

Plaveckého závodu s názvem **Radotínský plachetník** se v sobotu 16. prosince zúčastnili tři píseckí členové odboru všestrannosti. Plavecké souboje začaly v Praze již ráno od těch nejmenších kategorií. Písecká posádka skládající se ze tří dospělých cvičitelů se do vody dostala chvílku po 13:00. Uplavat museli celkem 8 bazénů, tj. 200 m, a do Písku nakonec přivezli 2 medaile.



Obrázek 35 - Sokolové na akci vánoční lezení.

cvičení v sokolovně probíhaly některé vánoční akce také venku. Vybrané skupiny rodičů a dětí se vydaly do píseckých lesů, kde účastníci ozdobili stromky dobrotami pro zvířátka, zapálili si prskavky a popřáli si hezké Vánoce.

V sobotu 23. prosince si tři sokolští nadšenci dali každoroční mrazivou projížďku po Otavě (hlavní organizátor *Stanislav Trávníček*) od houpací lávky

Druhá polovina prosince patřila **vánočním aktivitám**, a to jak v pravidelných cvičebních hodinách, tak i mimo ně. Cvičitelé píseckého odboru všestrannosti si pro své svěřence připravili speciální hrací program na rozloučenou v tomto kalendářním roce. Rodiče a děti zdobili v tělocvičně stromek na zdi a překonávali opičí dráhu, v dalších odděleních hráli většinou různé míčové hry, například starší žákyně měly hodinu zpestřenou o netradiční ping-pong přes bedny. Kromě



Obrázek 36 - Členové Sokola Písek na tradičním večerním setkání u stromečku.

na Cajsku. na Štědrý den se skupina sokolů zúčastnila vánočního lezení (hlavní organizátor *Jakub Čudlý*) a ještě v noci na Boží hod se šest píseckých členů setkala v lese na Logrech, kde společně také ozdobili stromeček pro zvířátka (hlavní organizátorka *Tereza Cendelínová*).

Mezi svátky ve středu 27. prosince se vypravilo 11 mladých cvičenců z oddělení gymnastiky se čtyřmi trenéry na **jednodenní soustředění** do Gymcentra v Českých Budějovicích, aby si zkusili nové prvky. Po příjezdu a rozcvičení se gymnasté rozdělili do tří skupin a postupně si vyzkoušeli všechna nářadí, včetně nejoblíbenějších skoků do vystlané jámy. Zastavili se akorát na obědovou pauzu, ale jinak makali až do odpoledního odjezdu zpět do Písku.

CENTRUM OV

V roce 2023 se povedlo uspořádat celkem 12 lekcí **Bruslení se Sokolem** (hlavní organizátor *Stanislav Trávníček*), přičemž první z nich se konala v sobotu 21. ledna. Na každém ze setkání si na píseckém zimním stadionu mohli účastníci zahrát hokej, pilovat svou techniku, nebo se učit bruslit úplně od začátku. Na velmi oblíbených hodinách zimního sportu samozřejmě nechyběly ani nejrůznější hry.



Obrázek 37 - Účastníci únorového bruslení se Sokolem.

V sobotu 11. února se v písecké sokolovně sešlo 24 účastnic semináře **Jóga pro nejmenší** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*), aby pod vedením Katky Nikodýmové z T. J. Sokol Jihlava nakoukly do tajů dětské jógy a jejích specifik pro děti předškolního věku. Po krátkém teoretickém úvodu přišlo na řadu zahřátí



Obrázek 38 - Účastnice na semináři Jóga pro nejmenší.

pozdravem slunce s básničkou. Po dechových cvičeních zaměřených na hlásky A, U a M, následovala hlavní část s využitím jógových karet, ke kterým účastnice vymýšlely nejrůznější příběhy – proměnily se v jedoucí traktor, ustrašenou kočičku, levharta na větví stromu, mořskou hvězdičku i luční kobylku. Na závěr části si všichni vyzkoušeli vzájemnou masáž motivovanou pečením pizzy. Po krátké pauze byla na programu akrobacie v páru, hraní s padákem, další hra na rozvoj dechu, drobné tvoření a závěrečná relaxace.

O měsíc později, v neděli 19. března, se dopoledne v písecké sokolovně konal seminář pro cvičitele a cvičitelky předškolního a mladšího žactva s názvem **Začínáme s atletikou** (hlavní organizátorka *Kateřina Veličková*). Celkem 26 účastnic semináře se pod vedením zkušené trenérky a vášnivé atletky Kamily Šrolerové dozvědělo spoustu zajímavých informací nejen o atletice jako takové, ale i o běhu, hodů a skoku dalekém. Nechyběly ani tipy, jak připravovat děti na závody, nebo jak zlepšit svou vlastní běžeckou techniku.

Od čtvrtka 13. dubna probíhal program **Lezení se Sokolem** (hlavní organizátor *Stanislav Trávníček*), během kterého se účastníci pod dohledem zkušeného instruktora naučili základy lezecké techniky a jištění na umělé stěně. Prvních sedm lekcí se konalo přímo v písecké sokolovně, závěrečnou trojlekcí si účastníci užili v lezeckém centru LezeTop.

Poslední červencový týden proběhl první z pěti příměstských táborů odboru všestrannosti T. J. Sokol Písek pro rok 2023. Byl určený pro děti mezi 8 a 11 lety a nesl název **Meziplanetární olympiáda** (hlavní vedoucí *Petr Topinka*). Na tábor docházelo 22 dětí, které byly rozděleny do 3 mimozemských družstev, ve kterých během týdne plnily olympijské disciplíny a hrály hry. Každý den se v písecké



Obrázek 39 - Sokolští lezci v LezeTopu.



Obrázek 40 - Děti na příměstském táboře Meziplanetární olympiáda.

sokolovně objevil mimozemšťan, který účastníky provázel programem. Táborníci stihli během týdne velké množství soutěží a aktivit – například závodili ve formulích F1, běželi biatlon, zkusili si curling, cvičili sestavu pro akvabely, zahráli si baseball a podobně. Třetí den dokonce závodili na všech planetách sluneční soustavy. Část příměšťáku se odehrávala také venku. V úterý dopoledne se šlo ke Smetákovi a v pátek všichni vyrazili na vyhlídku píseckých lesníků, kde děti našly poklad v podobě tematických medailí.



Obrázek 41 - Poslední turnus příměšťáku Za pokladem kolem světa na výletě v Makově.

Na přelomu července a srpna proběhl druhý příměšťáku, první ze tří na téma za **pokladem kolem světa**, další se konaly v druhé polovině srpna (hlavní vedoucí postupně *Bára Chmelíková, Tereza Cendelínová, Kateřina Veličková*). Celkem 58 dětí ve třech turnusech objevovalo severní pól, Afriku, Asii, Austrálii i Amazonský prales. Každý den plnily nejrůznější úkoly spojené s daným světadílem, aby získaly kousek pohybového kódu, který jim poslední den pomohl otevřít tajemnou jeskyni s pokladem. Na programu bylo cvičení na nářadí, tvoření, atletika, pohybové hry, stavění přístřešků i celodenní výlet do záchrané stanice živočichů v Makově. Závěrem tábora bylo vystoupení pro rodiče, které děti během týdne nacvičovaly.

V týdnu od 7. do 11. srpna se uskutečnil třetí letošní příměšťáku píseckého odboru všestrannosti s tématem **Avatar** (hlavní vedoucí *Marek Matoška*), kterého se zúčastnilo 14 dětí ve věku 11-15 let. První den začal seznamovacími a týmovými hrami v tělocvičně a odpoledne pak ze sebe účastníci pomocí barev na obličej udělali avatary. V úterý táborníci přešli vlakem do Strakonice, odkud došli přes zastávku u pomníku Jana Žižky do chatové osady u Zátaví, kde v jedné z chatek také přespali. Po probuzení do deštivého dopoledne se všichni rovnou začali připravovat na obědové grilování a poté na cestu zpátky do Písku. Ve čtvrtek mladí avataři trénovali lukostřelbu a odpoledne si obě družstva otestovala svoje orientační a šifrovací znalosti na úkolové trase. Večer děti strávily v sokolovně, kde zhlédly tematický film Avatar a přespaly zde do dalšího dne. Poslední den si někteří zkusili “osedlat Toruka” skokem z balkónu do velké trampolíny a odpoledne pak již přišel na řadu závěrečný venkovní boj mezi herními družstvy.



Obrázek 42 - Účastníci příměstského tábora Avatar.

O víkendu 16. a 17. září pořádal odbor všestrannosti ve spolupráci s Centrem OV seminář pro cvičitele a pomahatele s názvem **Nebojme se dopomoci** (lektoři *Bára Chmelíková, Lucie Chmelíková, Eva Matoušková, Mário Mihál, Kristýna Míková, Marie Suková, Jan Suk a Veronika Trinerová*). V písecké sokolovně se na akci sešla téměř třicítka účastníků, z nichž zhruba polovina byla z Písku. V sobotu po rychlém zahřátí a rozcvičce byly na programu bradla, kladina, kruhy a přeskok. Na všech náradích lektoři cvičitelům během 90 minut ukázali nejen průpravné cviky, ale i správnou pomoc, kterou si pak účastníci zkoušeli na figurantech. Po obědě byl zařazen blok o strachu a psychickém bloku a před odchodem na společnou večeři nechyběl ani strečink. Nedělní ráno se příliš nelišilo od toho sobotního. Po rozběhání a rozcvičení byla na programu dvě zbývající náradí – hrazda a prostná, kde opět nechyběly průpravné cviky ani zkoušení dopomoci na figurantech. Závěrečný blok patřil kompenzaci ke gymnastice. Po půl druhé se pak účastníci rozešli zpět domů.



Obrázek 43 - Cvičitelé na semináři Nebojme se dopomoci.

Kromě stávající podpory mateřských školek v projektu **Se Sokolem do života**, jsme znovu propagovali projekt **Sokolhraní**. Tentokrát se přihlásily čtyři základní školy – J. K. Tyla, T. G. Masaryka, E. Beneše a J. Husa. Pro zájemce jsme uspořádali individuální prezentace projektu, které měly velký úspěch. Po našich prezentacích se do projektu přihlásilo více než 550 žáků z 25 tříd. Bohužel opět došlo ke zdržení s dodávkou materiálů ze strany ČOS, takže projekt se opět nerozběhl. Na základě skvělé odezvy od dětí i učitelů pokračujeme v realizaci programu do **Sokola ve škole** přímo v tělesné výchově na ZŠ E. Beneše, ZŠ T. Šobra a nově také na ZŠ Svobodné. Naši cvičitelé docházejí do hodin tělocviku 2. až 5. tříd pravidelně každý týden. Na ZŠ J. K. Tyla jsme bohužel museli činnost i přes enormní zájem pozastavit, jelikož nedošlo k průniku volného času našich cvičitelů a rozvrhových hodin 1. stupně.

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, oblastní srazy cvičitelů či o školení pomahatelů a cvičitelů III. třídy. Za zmínku také stojí, že se naši cvičitelé účastnili vzdělávacích akcí pořádaných ÚŠ ČOS a župou Jihočeskou.

Co říci závěrem jiného, než že rok 2023 byl opravdu bohatý na akce i zážitky. Povedlo se nám udržet tempo nasazené v roce 2022 a přidat i něco navíc, ať už se jednalo o další pravidelné cvičební hodiny, nebo nové akce. **To vše by nebylo možné bez aktivního zapojení cvičitelů a pomahatelů. Těm patří velký dík!** Bez nich by v sokolovně poletoval jen prach a tuto ročenku by snad ani nemělo smysl psát. Díky jejich elánu, nasazení a času tak 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 **čínovníci** zmínění v úvodu a dále **správci sociálních sítí** (*Marek Matoška, Andrea Matošková*), **webových stránek** (*Marek Matoška*) a **nástěnek** (*Vanda Knettigová, Dominika Píksová, Eliška Lichá*).



Obrázek 44 - Část cvičitelského sboru odboru všestrannosti.

Do roku 2024 bych odboru všestrannosti T. J. Sokol Písek ráda popřála spoustu aktivních cvičenců a nadšených cvičitelů a cvičitelek, kteří budou mít dostatek nápadů a elánu na pořádání akcí i mimo pravidelné cvičební hodiny.

Se sokolským Nazdar!

Kateřina Veličková

Vzdělavatelka OV

