

SOKOLGYM 2021

BULLETIN Č. I

SOKOLGYM

2021

**SOKOLSKÉ
BRNO**

SOKOLGYM

2021

**SOKOLSKÁ
PLZEŇ**

SOKOLGYM

2021

**SOKOLSKÁ
OSTRAVA**

SOKOLGYM

2021

**SOKOLSKÉ
PARDUBICE**



Milé sestry, milí bratři,

dostává se Vám do rukou první zpravodaj s informacemi o jednom z klíčových projektů České obce sokolské pro příští rok SOKOLGYM 2021.

Cílem tohoto projektu je představit současný Sokol ve vybraných regionech, ukázat, čím se zabýváme, co umíme, co u nás zájemci mohou hledat a také najít. Chceme ale také prezentovat sokolské hodnoty a především roli Sokola ve společnosti, význam naší činnosti pro dobrou kondici celé populace, tak důležité v dnešní “koronavirové” době, a důležitost aktivit sokolských jednot pro soudržnost místních komunit i celé české společnosti. Přesně podle znění naší mise: Vedeme Čechy k pohybu a společné aktivitě.

Věřím, že naše nadšení a energie na jaře příštího roku rozhybe Brno, Ostravu, Pardubice i Plzeň a že nejen pro nás, ale i pro obyvatele těchto čtyř významných regionů se SOKOLGYM 2021 stane velkým zážitkem.

Těším se na setkání v „sokolských městech“ a doufám, že nás bude co nejvíce!

Hana Moučková
Vaše
Hana Moučková
starostka ČOS

SOKOLGYM 2021

SOKOLGYM je mezisletový projekt České obce sokolské, který je od roku 1996 realizován ve spolupráci s pověřenými sokolskými župami. Od počátku je cílem projektu přinášet do českého sportovního prostředí zkušenosti a novinky inspirované zahraničními festivaly, které propojují sport pro všechny, výkonnostní sport a kulturu. Pro ČOS projekt přináší možnost společného oživení činnosti, jak navenek, tak dovnitř organizace.

První ročník projektu se uskutečnil pod názvem 1. Sokolská gymnestráda, od druhého ročníku, který se uskutečnil v roce 2001, je užíván název SOKOLGYM. Připravovaný pátý ročník projektu bude realizován v roce, kdy si Česká obec sokolská připomene 150. výročí od zveřejnění dokumentu Náš úkol směr

a cíl, který jasně definoval směřování sokolského hnutí až do současné doby. Naším cílem je ukázat současný Sokol jako otevřenou organizaci, která je schopna uplatňovat a rozvíjet myšlenky svých zakladatelů v současné společnosti.

Projekt se uskuteční ve čtyřech městech, které v době konání akce získají přívlastek „Sokolské město“. Do těchto míst by se měli společně „sletět“ nejen Sokolové, ale i cvičenci ostatních sportovních a tělovýchovných organizací nejen z České republiky, ale i ze zahraničí, např. gymnasté z Dánska, se kterými dlouhodobě spolupracujeme, skupina ze Švýcarska a další. Věříme, že se do nabízených aktivit pro příchozí zapojí i veřejnost.



SPOLEČNÝ CÍL
VŠECH AKCÍ ZAŘAZENÝCH
DO PROJEKTU



SOKOLGYM 2021

- seznámení veřejnosti se současným směřováním Sokola v mezisletovém období
- představení veškeré činnosti Sokola – sportu pro všechny, výkonnostního sportu i kultury
- rozvíjení spolupráce s ostatními tělovýchovnými spolky v příslušné oblasti
- rozvíjení spolupráce sokolských tělocvičných jednot po stránce organizační i programové
- prezentovat cíle strategie SOKOL2030 a především naši misi: **VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ**

POTVRZENÁ MÍSTA
KONÁNÍ AKCÍ A GARANTI

SOKOLGYM
SOKOLGYM

20
21

**SOKOLSKÁ
PLZEŇ**

SOKOLSKÁ ŽUPA PLZEŇSKÁ KRAJ PLZEŇSKÝ

TERMÍN: 7.-9. 5. 2021

Župa Plzeňská má registrováno **30 tělocvičných jednot**, celkem **5 808 členů**, sídlí přímo v Plzni, kde se akce bude konat. S organizováním větších sokolských akcí má již zkušenosti, v roce 1995 Sokolské slavnosti, 2000 Sokolská PLZEŇ, 2015 Slavnosti pohybu SokolGym – součást programu Plzeň Evropské hlavní město kultury. Věříme, že v roce 2021 město tuto akci podpoří a díky tomu se stane jedním z hlavních bodů programu Plzeňských Slavností osvobození.

SOKOLGYM

20
21

**SOKOLSKÉ
BRNO**

BRNĚNSKÉ SOKOLSKÉ ŽUPY JANA MÁCHALA A DR. JINDRY VANÍČKA KRAJ JIHOOMORAVSKÝ

TERMÍN: 11.-13. 6. 2021

Obě župy mají dohromady registrováno **88 tělocvičných jednot**, celkem **15 795 členů Sokola**.

Akce má v Brně dlouholetou tradici, konala se již čtyřikrát. Vždy byla podporována krajem i městem. Projekt bude řízen managementem sestaveným z dobrovolných činovníků obou žup, logistiku zajistí kanceláře žup.

SOKOLGYM

20
21

**SOKOLSKÉ
PARDUBICE**

SOKOLSKÁ ŽUPA VÝCHODOČESKÁ PIPPICHOVA KRAJ PARDUBICKÝ

TERMÍN: 19. 6. 2021

Župa má registrováno 65 tělocvičných jednot, celkem **9 789 členů**, sídlí v Pardubicích, kde se celá akce bude konat. Dobře spolupracuje s krajem a má veškeré předpoklady ke zdárnému zajištění celého projektu. Organizátoři osloví ještě další sokolské župy, tělocvičné jednoty a sportovní organizace i z okolních krajů. Přímo v Pardubicích se již několikrát uskutečnilo finále řady soutěží jak výkonnostního sportu, tak sportu pro všechny.

SOKOLGYM
SOKOLGYM

20
21

**SOKOLSKÁ
OSTRAVA**

SOKOLSKÁ ŽUPA MORAVSKOSLEZSKÁ KRAJ MORAVSKOSLEZSKÝ

TERMÍN: 18.–19. 6. 2021

Sokolská župa Moravskoslezská má registrováno 43 jednot, celkem 6089 členů, sokolská župa Beskydská Jana Čapka, se kterou bude úzce spolupracovat má registrováno 21 tělocvičných jednot, celkem 3320 členů, dohromady v kraji Moravskoslezském 9 409 členů. Akce je plánována do Ostravy a je od začátku připravována jako kombinovaná s účastí dalších významných sportovních a kulturně – společenských organizací v kraji.

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ VŠECH AKCÍ

Programová náplň všech akcí je připravována ve spolupráci s programovými útvary ČOS. Z dosavadních jednání vyplývá, že na všech akcích budou realizována pódiová vystoupení, hromadné skladby (vystoupení se budou lišit v počtu cvičenců a počtu zařazených skladeb), sportovní soutěže budou realizovány jak v avizovaných termínech, tak před těmito termíny, aby vytvořily jakousi předzvěst celé akce.

Výstavy a divadelní představení budou otevřené nejen pro účastníky akcí, ale i pro nesokolskou veřejnost. Rádi bychom zařadili do programu nově vznikající Sokolský odznak zdatnosti, kterým by prošli účastníci všech připravovaných akcí. U jednotlivých akcí budeme podporovat zařazení kulatých stolů na téma podpory a rozvoje sportovní infrastruktury.

Kromě společných rysů, které budou podpořeny společnými programovými aktivitami, by každá akce měla mít minimálně jednu aktivitu, kterou se bude od ostatních lišit.

Veškerý program bude realizován v co nejužší spolupráci pořadatelů a jednotlivých programových útvarů.

- kulturní a společenský program se vzdělavatelským odborem
- sportovní program, výkonnostní soutěže s odborem sportu
- sport pro všechny – hromadné skladby, pódiové skladby, otevřené aktivity pro veřejnost s odborem všestrannosti

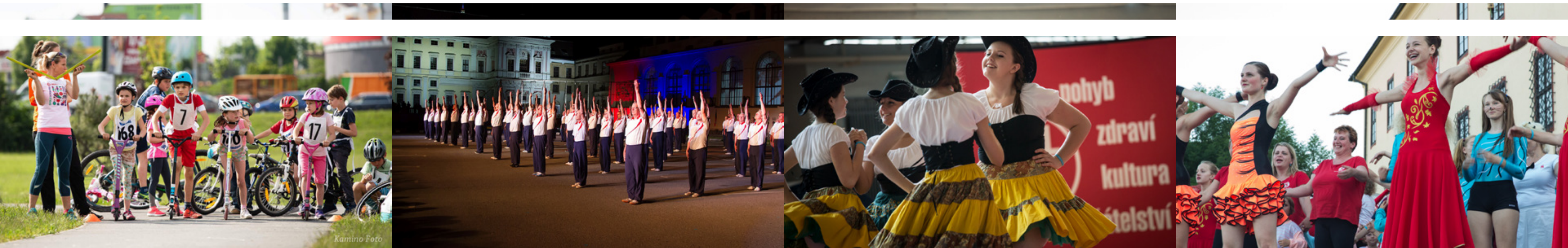


POZVÁNKA PRO VŠECHNY ČLENY ČOS

Za všechny programové útvary ČOS zveme členy České obce sokolské k účasti na této akci. Každý si může vybrat jedno, ale i více ze čtyř měst, kde se budou akce během měsíce května a června konat. Každý si také může vybrat formu podpory – aktivní účast na akci, zapojení se do společných aktivit na místě, navštívit výstavu či divadelní představení, zúčastnit se sportovních klání.

Přejeme všem cvičitelům a trenérům v nastávajícím cvičebním roce hodně nových cvičenců ve všech věkových kategoriích a ve všech sportech, nové členy do divadelních, pěveckých i tanečních souborů. Přejeme všem, kteří věnují této činnosti mnoho svého volného času, hodně radosti a trpělivosti při jejich dobrovolné činnosti. Všem členům České obce sokolské přejeme hodně sil a optimismu při přípravě velké společné sportovní akce SOKOLGYM 2021.

Petr Syrový, předseda Odboru sportu ČOS / **Michal Burian**, vzdělavatel ČOS /
Anna Jurčíčková, náčelnice ČOS / **Petr Svoboda**, náčelník ČOS



HROMADNÉ SKLADBY

RODIČE A DĚTI

JEDEME NA VÝLET

Zveme všechny malé cvičence a jejich rodiče, aby se k nám přidali. A proč? Protože Jedeme na výlet. Během cesty si vyzkoušíme cestování různými dopravními prostředky a zahrajeme si na auto, kolo, letadlo i mašinku. Nakonec ale přes všechny peripetie dorazíme do cíle? Kam? No přece do Brna, Ostravy, Pardubic, Plzně... protože všude ráj, tak co doma?

autorky: Jana Kosařová, Ivana Lubinová

hudba: stříhová (Jarda Mottl, Karel Šíp a Jaroslav Uhlíř, Miloš Vacek)

základní cvičební celek: 4 páry, cvičí v prostoru 3 x 3 značky

základní choreografický celek: 32 cvičenců

náčiní: frisbee, guma na skákání

délka skladby: 5:10 min

oblečení:

- **děti** – pruhované, modro-bílé tričko, tmavé kraťasy
- **dospělí** – červené tričko, černé 3/4 kalhoty, muži kraťasy

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

KABELY A DRÁTY

Jednoduchá skladbička ve středním tempu na zpívanou hudbu.

autorka: Dana Uzlová

hudba: Vanda a Standa

základní cvičební celek:

6–8 dětí +1 cvičitelka (podle délky lana)

náčiní: lano

délka skladby: 4:30 min (2 min nástup, 2:30 skladbička)

oblečení:

- **děti** – každý celek jednu barvu trička a černé krátké legíny
- **cvičitelky** – černé tričko a legíny

Pozn. Popis skladby najdete v knize Dany Uzlové „Pohybové skladby“ (včetně videa a hudby)

MLADŠÍ ŽACTVO

ŽÍŽALY

Ve skladbě Žížaly se mladší žactvo naučí různé variace polkových a mazurkových kroků v kombinaci s prostným cvičením a jednoduchými gymnastickými prvky. Potřebné variace můžete děti naučit v pravidelných hodinách všestrannosti.

autoři: Jana Sobotová, Milan Sobota

hudba: Tancovala žížala, Měla babka...

základní cvičební celek:

9 dětí, cvičí v prostoru 3 x 3 značky (pro nácvik potřebujete jednu volnou značku do stran, dvě značky dopředu a dozadu).

základní choreografický celek: 36 cvičenců

náčiní: bez náčiní

délka skladby: 3 min

oblečení:

- **chlapci** – tmavě modré kraťasy
- **děvčata** – tmavě modré kraťasy se sukénkou
- **všichni** – bílé tričko s krátkým rukávem, na prsou sokolské logo

ŽACTVO

KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ

pocta Emilu a Daně Zátokovým

Koedukovaná skladba pro žactvo. Je živá, zábavná, motivována lehkootletickými disciplínami. Pohyb kvůli zjednodušení nácviku není rozdělený na chlapeckou a dívčí část, což jistě uvítají všude, kde cvičí v jedné hodině společně chlapci s dívkami, mladší děti se staršími apod. Jednoduché taneční prvky, které pohyb doplňují, zvládnou i chlapci. Cílem je zvýšit kondici cvičenců, naučit je spolupracovat v celku a orientovat se v prostoru.

autorky: Jana Rosáková, Jana Vlčková

hudba: skupina Mirai – Když nemůžeš, přidej víc

základní cvičební celek: 6 cvičenců s jedním žebříkem

základní choreografický celek: 36 cvičenců se 6 žebříky

náčiní: 6 m dlouhý tréninkový žebřík, upravený na dva samostatné díly

délka skladby: 5 min

oblečení: kraťasy a tílko („unisex“), barva bude upřesněna

Frekvenční žebříček 6 m červeno žlutý, cena 490 Kč,
Firma Kock sport Brno–Slatina

STARŠÍ ŽÁKYNĚ

BABĚTA

Při veselé a hravé skladbě na motivy legendární písně Jiřího Suchého „Babeta“ si žákyně osvojí různé variace kroků polky. Budou tančit na místě, ve dvojicích i ve velké skupině. Skladba je zakončena velkým závěrečným rejem.

autorka: Anna Holanová

hudba: Jiří Suchý

základní cvičební celek: 8 dívek

základní choreografický celek: 16 dívek

náčíní: bez náčiní

délka skladby: 3:05 min

SKLADBA PRO CELOU

SOKOLSKOU RODINU

KŘÍDLA

Na jedněch křídlech, vysoko ve vzduchu i pevně na zemi...v letu ve dvojicích i jako jedinci...

Pro všechny, kteří mají rádi pohyb a chtějí si zacvičit po boku svých nejbližších. Prostě všichni bok po boku na jedné sportovní akci.

autoři: Zdeňka Šafářová, Ladislav Kozelek

hudba: Baba Yetu, Angel City Choral, následně stříhová hudba

základní cvičební celek: 9 cvičenců (děti nad 10 let a dospělí)

základní choreografický celek: 18 cvičenců

náčíní: bez náčiní

délka skladby: 5:55 min

oblečení:

- **ženy** – černé volnější dlouhé kalhoty, triko s 3/4 rukávy
- **muži** – černé kraťasy, kontrastní výrazně neonově zelené triko
- **děti** – doplní se podle přihlášených

MLADŠÍ ŽENY A MUŽI

ODHODLANÍ

Odhodlaní jsou odhodláni vyjádřit své přesvědčení. Náboj skladby je inspirován různými bojovými skupinami a vojsky bojujícími z přesvědčení za určitou myšlenku či filozofii. Pohybovým obsahem však není boj jako takový, ale klasická cvičení prostná bez náčiní s moderními pohybovými prvky. Velký důraz je kladen na kvalitu provedení a jednotnost.

autorka: Helena Peer

hudba: Two steps from Hell

základní cvičební celek: 9 cvičenců

základní choreografický celek:

36 cvičenců (případně menší počet dělitelný 4)

náčiní: bez náčiní

délka skladby: 6:40 min

oblečení: základem je žluté triko s dlouhým rukávem, přes něj černé triko bez rukávů s kapucí a černé dlouhé kalhoty

ŽENY

TANČÍM S ABBOU

Taneční choreografie inspirovaná hudbou skupiny Abba je středně náročná, určená pro cvičenky, které mají rády svižnější a temperamentní pohyb s hudbou.

autorka: Kateřina Matušínská

hudba: mix hudební skupiny ABBA

základní cvičební celek: 16

náčiní: bez náčiní

délka skladby: 3:50 min

oblečení: v jednání

ŽENY

REMINISCENCE

Skladba pro ženy, která je sestavena z částí tří skladeb, které vytvořila tišnovská cvičitelka Marie Frantová v období let 2000 až 2016 pro „Sokolská Brna“. Skladba je věnována vzpomínce na tuto výbornou cvičitelku a autorku sokolských skladeb a poděkováním jejich věrných cvičenek za celoživotní práci pro Sokol. Od cvičenek vyžaduje především zvládnutí techniky cvičení s obručí a ovládnutí pohybů s míčky.

autorky: Marie Palmová, Eva Brázdová (Marie Frantová)

hudba: stříhová, Alice – skupina Smokie, Hey Diddie – Kelly Family, Elvis Presley

základní cvičební celek: 12 cvičenek

základní choreografický celek: 48 cvičenek

náčiní: obruč bílá plastová, průměr obruče 80 cm vč. plastu, dva florbalové míčky, bílý a oranžový na trikolorové gumě

délka skladby: 6:50 min

oblečení: zelené tričko, černé dlouhé kalhoty, bílé cvičky

ŽENY A SENIORKY

OPTIMISTKY

Jedná se o skladbu s náčiním (tyčemi), která je primárně určena pro ženy a seniorky, ale mohou se zapojit i jiné kategorie. Cvičí se převážně ve dvojicích a pohybová náplň není náročná. Ve skladbě nebudou použity nízké polohy a věříme, že bude dobrou nabídkou pro všechny ženy, které chtějí vyjádřit svým cvičením optimismus a dokázat radost ze cvičení.

autorky: Ivana Jiránková, Dáša Honová

hudba: stříh z písní Optimistka (O. Lounová), Dál za obzor (K. Gott, O. Lounová), Mám boky jako skříň (E. Farna)

základní cvičební celek: 16 cvičenek

základní choreografický celek: 144 cvičenek

náčiní: tyč délky 100 cm a průměru 16 mm

délka skladby: 6:30 min

oblečení: černé kalhoty, vínové tričko

ŽENY A MLADŠÍ SENIORKY

ZATANČÍ

Skladba je určena ženám všech věkových kategorií od dorostenek po seniorky. Jedná se o výrazně taneční skladbu v rytmu karibských tanců. Cílem skladby je kromě vyjádření hudební předlohy také snaha rozvinout naši přirozenou ladnost a ženskost. K tomu jsou využívány základní kroky a prvky kubánské salsy a dominikánské bachaty.

autorka: Helena Peer

hudba: hudební mix kubánské salsy a dominikánské bachaty

základní cvičební celek: 12 cvičenek

základní choreografický celek: 48 cvičenek (8 x 6 značek)

náčíní: šátek (součást oblečení)

délka skladby: 6 min

oblečení: černé triko s dlouhým rukávem, černé legíny, jednobarevné tílko (žlutá, červená, modrá, zelená) a stejnobarevný šátek přes boky

DOROSTENCI A MUŽI

BONDĚ

Každý chlap určitě jednou toužil být právě jako James Bond. V této skladbě se muži představí prostným cvičením, při kterém bude kladen důraz na souhru a precizní předvedení, jaké by dokázal gentleman velikosti Jamese Bonda. V dynamické části budou využity prvky aerobiku v duchu pravé „honičky“ z akčního filmu. Třetí oddíl bude věnován akrobacii a posilovacím cvičením, v jeho závěru bude z každého obrazu vytvořen živý obraz.

autoři: Petr Sádek, Ladislav Toncar

hudba: stříhová, z filmů James Bond, K. Gott – Jako James Bond

základní cvičební celek:

9 cvičenců, (2 celky ve čtverci 6 x 6 značek) v každém základním celku 3 zdatnější cvičenci

základní choreografický celek: 18 cvičenců

náčíní: černé klobouky

délka skladby: 6:58 min

oblečení: „smokingová“ trika černá a červená, černé kraťasy

ŽENY A MUŽI STŘEDNÍHO A STARŠÍHO VĚKU SPĚJTME DÁL

Skladbou se hlásíme k Tyršovu ideálu harmonie těla a ducha jako základu moderního životního stylu! Pohybovou náplní budou klasická sokolská prostná, která kladou důraz na přesné a elegantní provedení všech prvků a pohybových vazeb, dodržování typického pochodového tempa a dobrou orientaci v prostoru. Ve skladbě se budeme vyhýbat nízkým polohám. Zařazený valčík má taneční charakter a znamená odlehčení a nápadnou změnu charakteru pohybu.

autorka: Jarina Žitná

hudba: 3 známé sokolské pochody z dílny sokolského kapelníka Františka Kmocha a valčík „Na stříbropěnném Labi“

základní cvičební celek: 9 cvičenců (libovolný počet mužů a žen)

základní choreografický celek: 36 cvičenců

náčiní: bez náčiní

délka skladby: 6:04 min

oblečení: dlouhé tmavé rovné kalhoty, bílá trička „se stuhou“

MUŽI, DOROSTENCI A SENIOŘI MUŽI ZASE SPOLU

Klasická cvičení charakterizující českou školu hromadných skladeb pro muže a dorostence. To nejlepší ze sletových skladeb cvičených muži a dorostenci na XII. až XVI. všesokolském sletu. Podobnou skladbu jsme zacvičili na dvoře TD 2015. Ve skladbě se snoubí tradice naší tělesné kultury s národními motivy a s naší současností. Pecháčkova skladba „Přísaha republiky“ z X. všesokolského sletu je průvodním nenásilným motivem skladby. Skladba si klade za cíl spojit i v dnešní době muže a dorostence v dobré partě se společným prožitkem založeným na kontinuitě pohybu a hudby a ukázat divákům, že muži dokážou zacvičit tak dobře jako před lety.

autoři: Miroslav Vrána, Josef Zedník (V. Svatoň, K. Appelt, M. Libra, V. Pavelka, F. Dosedla, M. Matura)

hudba: Jindřich Vrbenský, Mojmír Balling

základní cvičební celek: 9 cvičenců

základní choreografický celek: 36 cvičenců

náčiní: bez náčiní

délka skladby: 7:00 min

oblečení: modré kalhoty a polokošile ze skladby Borci z XVI. sletu

NÁCVIČNÉ SRAZY SOKOLGYM 2021

VĚKOVÁ KATEGORIE	AUTOR	NÁZEV SKLADBY	NÁČINÍ	ČAS/MIN	1. SECVIČ. SRAZ	TERMÍN
R+D	Jana Kosařová, Ivana Lubinová	Jedeme na výlet	frisbee, guma na skákání	5:10	Brno	16. 1. 2021
PD	Dana Uzlová	Kabely a dráty	lano	4:30	Brno	16. 1. 2021
ml. žactvo	Jana Sobotová, Milan Sobota	Žížaly		3:00	Brno	14. 11. 2020
žactvo	Jana Rosáková, Jana Vlčková	Když nemůžeš, tak...	žebřík	5:00	Brno	15. 11. 2020
starší žákyně	Anna Holanová	Babeta		3:00	Praha	25. 10. 2020
sokolská rodina – od 10 let	Zdeňka Šafářová, Ladislav Kozelek	Křídla		5:55	Brno	31. 10. 2020
mladší Ž + M	Helena Peerová	Odhodlaní		6:40	Pardubice	3. 10. 2020
ženy	Kateřina Matušínská	Tančím s Abbou		4:00	Brno	5. 12. 2020
ženy	Marie Palmová, Eva Brázdová	Reminiscence	obruč, míčky	6:50	Brno	4. 10. 2020
ženy a seniorky	Iva Jiránková, Dana Honová	Optimistky	tyč 1 m	6:30	Brno	10. 10. 2020
ženy a ml. seniorky	Helena Peerová	Zatanči	trojcípý šátek	6:00	Brno	24. 10. 2020
dorostenci + ml. M	Petr Sádek, Ladislav Toncar	Bondi		6:58	Brno	17. 10. 2020
Ž + M středního a st. věku	Jarina Žitná	Spějme dál		6:04	Brno	26. 9. 2020
muži a senioři	Mirek Vrána, Josef Zedník	Muži zase spolu		7:00	Praha	říjen 2020

PARTNEŘI

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNER



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY