

Zpráva náčelníka - podzim 2015

(Zprávy žactva

listopad 2014

číslo 2 / 2015-2016)

Nejprve stručný návrat do jara a léta

Od poloviny května, kdy vyšly poslední Zprávy, se uskutečnily tyto akce :

- **22.-24.5.2015 - Finále ČOS Zálesáckého Závodu Zdatnosti (Třebíč)** – jilmácká trojka Kondor, Daněk, Sekáček obsadila skvělé 2.místo mezi 14 družstvy.

- **Dětský den** se konal **ve čtvrtek 28. května**. Počasí přálo a tak jsme na šikmé louce nad studánkou přivítali 200 dětí, které si vyzkoušeli 27 soutěží, mohli se povozit na kánojích na Vltavě a na konci shlédli vystoupení rytířské skupiny Streitax. Celou akci zajišťovalo 54 našich pořadatelů.

- Dalším **celostátním finále**, kam postoupili naši členové byl **Přebor ČOS mladšího žactva ve všestrannosti 29.-31.5.** v Brně. Mezi mladšími žáky I. se **Marek Novotný** umístil na 17.místě mezi 30 vrstevníky a župní družstvo bylo 7. z 10. Mezi mladšími žáky II. se ostaršený náhradník **Matěj Cisarz** umístil na 27. místě mezi 29 kluky. Župní družstvo bylo 7. z 9.

- **Přebor ČOS ve všestrannosti staršího žactva a dorostu** se konal **12.-14.6.** v Praze. **R.Kloubský** byl celkově 14. z 19.

- **Se Sokolem do divadla – 17.6.** - V.Vančura – Rozmarné léto, Divadlo v Celetné, 4 osoby.

- Stejně jako každé jiné jaro nás ve cvičení čekaly **letní atletické disciplíny**. V půlce května jsme začali cvičit venku – park a zahrada sokolovny.

- Cvičební rok jsme za účasti asi 125 osob (zejména dětských cvičenců a jejich blízkých) uzavřeli **Zakončovacím táborákem ve čtvrtek 26.6.** na dvoře sokolovny. Nejprve opékání buřtů, pak připomenutí událostí z celého roku a zpěv písniček s kytarou. Také jsme vyhlásili Zimní soutěž. Mezi 40 mladšími žáky vynikli M.Novotný, T.Kléger, K.Pecka, M.Zmek, T.Ondráček, V.Šmejkal, J.Pikálek, R.Pecánek, M.Cisarz, V.Jelínek, V.Blahunek a T.Ettel. Mezi 21 staršími žáky uspěli R.Kloubský, J.Málek, D.Novotný, J.Gerri, A.Novotný, Š.Hejnic a J.Grohmann. Mezi 21 dorostenci a cvičiteli pak byli nejlepší J.Novák, F.Benedikt, M.Příbyl, D.Unzeitig a J.Příbyl. Nakonec jsme odměnili vítěze v soutěži **O nejvěrnější docházku** – z 77 hodin přišli: **R.Kloubský, V.Mrkvička a M.Novotný 75x !!!** , J.Příbyl 74x, M.Cisarz a A.Novotný 72x. **Ze 114 zapsaných cvičenců mělo lepší než 50% účast 37 cvičenců.** Celoroční průměr docházky byl **45,6** – (loni 50,8). Nejlepší jako obvykle dostali diplom, sladkost a drobnou věcnou odměnu.

- **V létě** pak na naše **turistické oddíly** čekaly **tábory** (Lučice u Havlíčkova Brodu). Nejprve však bylo potřeba přestěhovat táborové vybavení

z předešlého tajanovského tábořiště – kamionem se stěhovalo o víkendu 19.-21.6. a bylo 11 vedoucích turistů a 4 starší členové. Další víkend (26.-28.6.) se tábor stavěl. Bylo 15 vedoucích a pomocníků a 24 kluků a holek z Jilmu a Veverek. A pak už přišly tábory. Nejprve jelo od 1. do 11.7. 15 káňat s 5 vedoucími. Po nich na tři týdny dorazilo 15 jilmáků s 6 vedoucími. Následovaly dva týdny pro Veverky - 8 holek a 2 vedoucí. Na posledních devět dní pak postupně dorazilo 15 dospělých a 14 dětí na Tábor bývalých jilmáků, kteří i tábor zbourali a uklidili do mlýna Kozinec. Celkem tedy 8 týdnů táborů s 80 účastníky. Nové tábořiště se ukázalo být dobrým místem k táboření nejen pro krásnou přírodu, ale i ochotu místních lidí. A i letošní horka se díky blízkému rybníku a zejména potoku a lesům dala přežít v úplné pohodě.

- Během letošního léta neprobíhaly tak rozsáhlé opravy jako loni, ale něco se přece jen stihlo. Na zahradě sokolovny je díky spolupráci Aply a Sokola nový trávník a domek na náradí, opravil se kamenný taras, dokončuje se stavebně historický průzkum, koupil se Airtrack (nafukovací, 10m dlouhý koberec na nácvik salt a přemetů), začalo se s pracemi na zkušebně pro kapely, provedla se opatření pro lepší zabezpečení šaten (koule a samozamykací zámky). Připravuje se oprava vstupních dveří a malování vstupní haly, včetně repase oken.

- V září a začátkem října se **cvičilo venku** (park u Rokytky, zahrada sokolovny) - základy atletiky a různé hry.

- Pokračovala soutěž **Letní disciplíny** (atletika a dovednostní hry) a trvá celoroční soutěž **O nejvěrnější docházku** s pravidelným každoměsíčním vyhlášováním a rozdáváním diplomků za 100% docházku.

- V sobotu **5.září** pořádala radnice Prahy 8 akcí **Kdo si hraje nezlobí**, aneb veletř volnočasových aktivit – i naše jednota se zúčastnila a lákala ve svém stánku nové zájemce o naše cvičení a další aktivity.

- V sobotu **12.září** proběhl v sokolovně **Den otevřených dveří** (v rámci akce Dny evropského kulturního dědictví) – přišlo se podívat přes 400 lidí, které jsme provedli celou budovou.

- Tentýž den se konaly i **Městské slavnosti připojení Libně ku Praze**. V rámci programu vystoupili i naši cvičenci – 3 muži předvedli skoky na trampolínce a 9 cvičitelů sletovou skladbou žactva z roku 1920.

- **11.-13.9.** se jilmáci zúčastnili 2. ročníku nového projektu komise Pobytu v přírodě nazvaného **Sokol v lese**, určeného pro sokolské turistické oddíly. Byly u Humpolce a všem 11 účastníkům se akce moc líbila.

- V sobotu **19.9.** se konala akce **Zažít město jinak**. Část programu zajišťovali i naše cvičitelky – opičí běh do kopce.

- Ve čtvrtek 24.září se konal 15. ročník Běhu strmého do zámeckého vrchu. Trať v délce 199 metrů s převýšením 29 metrů v libeňském parku zdolalo 159 běžců. Výsledky ještě visí na vývěskách v sokolovně.
- 51. Podzimní Výlet Libeňského Sokola byl v sobotu 10. října. Opět jsme se připojili ke Srazu v přírodě pražských žup (už čtyřicátému). Čekal nás obvyklý program – Písničky, Pamatovačka, Jazykohrátky, Pamětní lístečky, Modrá stuha, a hlavně různé hříčky a soutěže nejen pro děti – soubor dřevorubců, Lov tropických motýlů, rýžování zlata, pouštění lodiček a také prolezení odvodňovací štoly středověkého dolu a krásná skalnatá vyhlídka. To vše na Bojovském potoce u Klínce. Z Libně bylo 42 výletníků.
- Od 13. října probíhá cvičení v sokolovně – kromě gymnastiky opět i hry a též nácvik na akademii – mladší žáci všichni na Stepech, starší žáci a dorostenci všichni na Airtracku.
- 18.10.se cvičitel Martin Kubů zúčastnil běžeckého závodu Šestajovická šestka, kde se ve své kategorii mezi 17 soupeři umístil na 2.místě.
- 23.10. navštívilo 15 lidí v rámci naší akce Se Sokolem do divadla představení Pérák divadelní skupiny Vosto5 v divadle Archa.
- 28.10. byli tři naši členové v historických sokolských krojích k vidění na oslavách vzniku republiky.
- 6.11. pátek - župní plavecká štafeta o pohár starostů pražských žup. Za naši jednotu startoval žák R.Pecánek a župní štafeta zvítězila, v dospělých jsme vyslali cvičitele J.Kubištu a muže O.Loudila a župa byla druhá.
- v sobotu 7.11. proběhla pravidelná podzimní Brigáda v sokolovně a jejím okolí. Posekání trávy, nátěr plotu, likvidace náletových dřevin, betonování, nátěr florbalových branek, příprava sezení na balkóncích vstupní haly, úklid nových židlí a žíněnek, vypnutí sítí na oknech , drobné opravy dveří a oken, uřezání přečnivajících šroubů v šatnách, výroba polic do skříní, označení medicinbalů jejich váhou a švihadel jejich délkou, atd. Bylo 8 cvičitelů, starosta, dva hráči nedělního volejbalu a 4 žáci. Práce 9-16.
- 7.11. sobota - Vyzvědači – již 34.ročník oblíbené výzvědné hry ve staroměstských uličkách a dvorcích – bylo 27 hráčů z řad Jilmu a žactva a 2 rozhodčí.
- 8.11. neděle – brigáda turistických oddílů - po sobotních vyzvědačích přišlo v neděli pracovat 5 cvičitelů, jedna dorostenka a 8 jilmáků a žáků – kompletně vytrhali trávu a zametli kolem sokolovny a uklidili klubovnu.
- v neděli 8 .11. též proběhl župní seminář cvičitelů – z Libně 3 účastníci.
- Pevně věříme, že kluci i díky Vám přivedou další nové kamarády – docházka zatím sice vypadá slibně, ale oproti loňsku pár duší chybí, takže rádi uvítáme další zájemce o cvičení (bereme mladší i starší žáky). Děkujeme a těšíme se.

MI. žáci (2006-2009) cvičí v Út a Čt 17-18 , St. žáci a dorostenci (1998-2005) Út a Čt 18-19. Pro cvičitele a dorostence ještě možnost úterního cvičení mužů a čtvrteční košíkové (oboje 19-20). **Nově nabízíme každé pondělí a každý druhý čtvrtek (19-20) kondiční cvičení pro dorostence.**

• **Děkujeme za zaplacení příspěvků. Zbývající hříšníci necht' pochopí, že bez placení není možné cvičit a rychle doplatí.**

• **O kluky se stará náš mužský cvičitelský sbor v tomto složení :**

Cvičitelé : J.Novák (45), T.Novák (43), V.Voráč (38), V.Jakoubek (36), M.Chlumský (33), M.Seifert (29), J.Přech , J.Kudroň (27), J.Kaplan, (24), J.Duchač, J.Příbyl (23), J.Kubišta, F.Benedikt, J.Slifka, O.Michalec (22), M.Příbyl, T.Mach (21), O.Dvořák. Od října má každé družstvo žáků (rozděleno dle ročníků narození) své stálé cvičitele.

• I letos vypsala MČ Praha 8 a magistrát hlavního města Prahy granty na vybavení a provoz sportovních zařízení. Žádosti jsme podali a byli jsme úspěšní. Získané peníze jsme použili na úhradu energie, vody a plynu, na náradí a náčiní (např.airtrack), vybavení na běh strmý, atd. - sokolovna zase trošku prokoukla a prokoukne. **Chovejme se v ní prosím slušně a s citem, ať nám opravené dlouho vydrží – netahat žíněnky po zemi, přezouvat se, nerozřázet dveře kočárkem,** apod.. Bohužel, některé opravené věci jsou již poškozené. Mějme oči otevřené a hlídejme si sokolovnu jako vlastní domov – díky.

• Před pár dny jsme umístili na balkónky vstupní haly stoly a židle určené k posezení, děláním domácích úkolů apod., v době čekání na cvičence. Pokud bude šero, zajděte prosím k vrátnému a poproste o rozsvícení schodiště a chodby prvního patra. U vrátného též můžete poprosit o klíček k WC. Dále jsme na galerii hlavního sálu umístili staré cvičební lavičky, které jsou určené na stání pro menší děti, které nevidí přes zábradlí na cvičení v sále – dbejte však na bezpečnost vašich dětí (i když to takto bude lepší, než sezení na stolech).

• Výhledově chystáme zásadní rekonstrukci šaten, předšatní a zadního schodiště do sálu (postupně 2016-2017). Zatím máme studie, chystáme zadání projektu, bude následovat jednání s úřady a hledání firmy. O zahájení prací vás budeme včas informovat.

• Pokud by se i někdo z Vás chtěl stát naším mecenášem, dobrovolnosti se meze nekladou. Při této příležitosti znovu připomínám, že **všichni cvičitelé dělají svoji práci jako koníček zdarma.**

• Pokud někteří z rodičů fotí na našich sokolských akcích (akademie, závody, Běh strmý, Dětský den, Šibřinky, atd.) a chtěli by se s námi o fotky podělit, rádi to přivítáme. Prosíme předat na flešce či DVD cvičitelům (vrátíme).

- V roce **2014 se v libeňské jednotě obnovilo klasické cvičení mužů.** Rozcvičení, cvičení na nářadí, posilování, hry. Vedoucím oddílu je Josef Kubišta („Pepišta“). **Do oddílu jsou vítáni muži ve věku 18-50 let.** Cvičí se v úterý **19-20 ve velkém sále.** Zatím chodí cca 6-8 lidí. Berou další
- **Nabízíme všem žákům i žákyním možnost účasti na výletech, které pořádají naše turistické oddíly.** Káňata zvou mladší žáky a žákyně, jilmáci žáky starší. Oba oddíly též samozřejmě nabízejí i členství – což znamená navíc střeďeční (Jilm) či čtvrtěční (Káňata) **schůzky** v klubovně. **Výpravy** se konají cca 1x měsíčně. Vyvrcholením celoroční činnosti je pak **letní tábor.** Informace u vedoucích oddílů.
- Do celoroční soutěže **Sokolské dny v přírodě** jsme zaslali počty dní za rok 2014 (bylo jich celkem 159) a **stejně jako loni jsme zvítězili.**
- Sledujte vývěsky v a na sokolovně a www.sokol-liben.cz

A co nás čeká ve cvičení v nejbližších dnech a měsících ?

21.11. sobota 16 – 17:30 Tělocvičná akademie v sokolovně – vstup volný

22.11. neděle - Rychlý šplhoun v sokole Kobylisy (příhlášky u cvičitelů)

29.11. neděle - župní akademie (vybraní cvičenci). Sokol Královské Vinohrady. Generálka 13-15:30 , vystoupení 16 – 18. Diváci jsou zváni.

Na přelomu listopadu a prosince vyhlásíme pro žáky tradiční dovednostně – posilovací **Zimní soutěž.**

3.12. čtvrtek - Mikuláš v sokolovně – balíčky nutno objednat v matrice.

17.12. čtvrtek – Vánoční loutkové představení.

Poslední letošní cvičení ve Čt 17.12., první cvičení v novém roce v Út 5.ledna. V pátek 8.ledna proběhne tradiční **Silvestr cvičitelů.**

Vyhlášení Letních disciplín s diplomky a odměnami bude ve čtvrtek 14. ledna. V lednu též začne **nácvik na závody všestrannosti** – gymnastické sestavy a šplh. **Nominační závůdky budou 9. a 11. února,** aby se vybraní cvičenci mohli dál intenzivně připravovat na zmíněné závody (půjdou si snad i zaplavat a zkusí si i atletiku – pražské závody se konají 15.-17.4.)

V sobotu **13.2.** proběhne **3.ročník memoriálu Jana Vorla** – gymnastické závody pro dorostence a muže a vzpomínkové setkání na našeho bývalého mladého cvičitele.

Další víkend nás pak čekají oblíbené **Šibřinky.** Odpolední dětské i večerní dospělácké se budou konat **v sobotu 20.února.**

V březnu nás pak čeká jarní brigáda, v dubnu 52.JVLS (7.4.), v červnu Dětský den (2.6.). Ale to už jsem se dostal až moc do budoucnosti.

Teď Vám přeji pěkný zážitek z akademie a klidné předvánoční období i vánoční svátky.

10. 11. 2015

Jiří Novák (Jirkan), náčelník 602 284 198

Informace z oddílů žáků a dorostenek

Vážení rodiče, milé holky, zatím ještě pilně nacvičujeme na blížící se tělocvičnou akademii. A co jsme si pro Vás přichystali? Mladší žákyně si s Aničkou a včelkou Májou připravili krásnou podiovou skladbu. Starší žákyně pak s Áňou a Markétou nacvičili skladbu kombinující taneční formy s netradičními doplňky – nechte se překvapit. Pod taktovkou Pepy a Jany se pak „závodnice“ představí se cvičením na lavičce, nízké a vysoké kladině, které je součástí gymnastického víceboje.

Naše oddíly pak budou dále pokračovat ve své činnosti. Můžete se těšit na všeobecnou gymnastickou a atletickou přípravu, cvičení na nářadí, posilování, protahování, ale také na základy kolektivních her (volejbal, basketbal, fotbal, házená, florbal). S vybranými děvčaty se po krátkém oddychu pustíme do nácvičky gymnastických sestav pro soutěže sokolské všestrannosti. Kromě pravidelného cvičení nás čeká i návštěva Mikuláše a loutkové vánoční představení.

Oddíly navštěvuje v průměru 25 holek, ale nábor nových členů trvá celoročně, tělocvična je veliká a tak rádi uvítáme všechny správné sportuchtivé duše.

Přejeme Vám klidné prožití Vánoc a vykročení tou pravou nohou do nového cvičebního roku.

Kontakt: Alena Ducháčová – duchacovaa@seznam.cz, 608 731 421

Zprávy z oddílu R+D

Všechny cvičitelky těší neustávající zájem o cvičení v našem oddíle. V našich řadách vítáme novou čtvrtetní cvičitelku Janu Dubskou.

V hodinách běháme, cvičíme na nářadí a trochu si i hrajeme. Cvičit budeme i na Libeňské Akademii 21.11. opičí dráhu ve výškách. Určitě přijďte v hojném počtu. Další týden 28.11. se některé děti s dospěláky zúčastní míčového trojboje v Karlíně. Všem přejeme pěkný zážitek a určitě nějakou medaili.

V prosinci 3.12. do hodiny přijdou Andělé, Mikuláš a Čerti. Poslední cvičební hodina letošního roku bude ve čtvrtek 17.12., kdy můžete shlédnout loutkové divadlo.

První hodina bude v pondělí 4.1.2016.

Rády v našich řadách přivítáme nové cvičitelky (cvičitele).Odměnou pro všechny cvičitele v sokole je radost a úsměv dětí, kteří se na hodinu moc těší. Na další spolupráci se těší cvičitelky Lenka, Jana M. a Jana D.

Oddíl předškolních dětí

Trénujeme, až se z nás kouří

Všichni jste si jistě všimli, že děti pilně nacvičují na akademii. Moc se omlouvám, že teď doma píseň Kanafásek zní docela často, ale je to ukázka toho, že se dětem skladba líbí. Nebojte se, po akademii už přijde jiná náplň hodin.

Dne 28. 11. se bude 12 předškoláků účastnit závodů v Míčovém trojboji. Držme jim palce, ať v silné konkurenci dalších oddílů dokáží ze sebe dostat to nejlepší.

Dne 3. 12. přijdou do hodiny nebeské bytosti. Prosím, nezapomeňte zakoupit dětem lísteček, aby nebeské bytosti mohly vaše dítě obdarovat (informace budou na nástěnce a webu).

Co nás čeká v zimě?

Pro velký zájem jsme se rozhodli letos realizovat dva zimní pobyty, které jsou určeny menším i větším dětem.

První termín je 9. - 16. 1. 2016. Pojedeme již poněkolidáté do penzionu Bílá voda, který se nachází v Harrachově. Tento pobyt je určen spíše mladším dětem. Bude zaměřena na výuku především malých nelyžařů.

Druhý termín je 5. -12. 3. 2016, což je termín jarních prázdnin Prahy 8. Pobyt je určen předškolním dětem a mladším školákům. Ubytování je zajištěno v hotelu Večernice, který se nachází na krásném místě v Jizerských horách.

V případě jakýchkoliv dotazů se na mě neváhejte na cvičení zeptat.

Ráda bych moc poděkovala všem cvičitelům a pomahatelům, kteří se podílejí na vedení hodin. Čas Vaším dětem věnují ze svého volna a bez nároku na honorář. Bez jejich pomoci by nebylo možné zvládnout na sále větší počet malých cvičenců, a že jich letos zase máme.:-)

Dana Cejpková

mobil:606551223

e-mail: cejpkova.dana@seznam.cz

Turistický oddíl JILM

Podzim v Jilmu

Září je tradičně našlapané akcemi a mezi nimi se letos objevil i 2. Ročník akce Sokol v Lese. Šešli jsme se ve Vlčích Horách kousek od Humpolce se sokoly ze Staré Bělé a Tišnova pod vedením Zdeňka Lauschmanna (zakladatele oddílu). Celý víkend nás provázela příběh kapitána Foxe z dob Britsko-Francouzských válek v Americe. Skládali jsme rozstříhané zprávy, plížili se přes strážné linie nepřítele, stavěli a dobývali pevnosti a mezitím se prošli po blízkém okolí a poseděli večer u ohně.

V říjnu jsme byli v Klínci na PVLS a v neděli jsme vyjeli na pohodovou vyjížďku do Čerčan na kole.

Začátek listopadu byl ve znamení podzimní brigády a 35. Vyzvědačů. Vyzvědače letos hrálo 27 hráčů a skončili vítězstvím Zelené družiny před Modrou a Žlutou.

Oddíl má nyní 12 aktivních členů a 3, kteří chodí jen na víkendové akce a jelikož máme hodně nováčků, je teď ta pravá chvíle se připojit k naší činnosti a hladce zapadnout.

Co nás čeká dál?

21. 11. (So) Akademie od 16:00

12. 12. (So) Vánoční výprava.

16. 12. (St) Vánoční nadílka v klubovně (16-20)

Leden 2015 Zimní táboření (bude upřesněno)

Více informací najdete v poprázdňinovém dopise Jilmu. Informace k výpravám, dopisy a kontakty jsou vkládány přímo na stránky sokola Libeň: www.sokol-liben.cz.

Pokud Vás zaujal náš program, neváhejte nás kontaktovat na mailu jilm@sokol-liben.cz, nebo se přijďte **podívat na schůzku ve středu v 17:00 do klubovny** v Sokolovně.
Jan Přeč „Řek“