



Tělocvičná jednota SOKOL Příbram
zakladatel Memoriálu Bedřicha Šupčíka

Výbor Tělocvičné jednoty SOKOL Příbram svolává své členy na

VALNOU HROMADU,

kteřá se koná v úterý 22. února 2011 od 18,00 hodin v příbramské sokolovně

Program valné hromady:

1. zahájení
2. zřízení mandátové komise
3. volba zapisovatele, členů návrhové komise a ověřovatelů zápisu
4. zprávy činovníků
5. zpráva dozorčí komise
6. plán činnosti a návrh rozpočtu na r. 2011
přestávka
7. rozprava
8. závěr

Předpokládaný závěr je ve 21,00 hodin.

Před zahájením valné hromady lze od 17,00 hod. zakoupit známky na rok 2011 a taktéž vyrovnat nedoplatky za minulý rok. Členské průkazy vezměte s sebou.

Členské příspěvky:	dospělí:	1000,- Kč
	důchodci:	250,- Kč
	žactvo:	1000,- Kč
	cvičitelé	300,- Kč

Těším se na Vás

Svát'a Chrastina
starosta

SPORTOVNÍ ODDÍLY SOKOLA PŘÍBRAM

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

STOLNÍ TENIS

ODBOR VŠESTRANNOSTI A REKREAČNÍ SPORTY

VŠESTRANNOST - RODIČE A DĚTI

- PŘEDŠKOLNÍ ŽACTVO

- MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁCI

- MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁKYNĚ

- DOROST

- MUŽI

- ŽENY

- VĚRNÁ GARDA - ŽENY

ODBÍJENÁ

DĚTSKÝ AEROBIC

FLORBAL

JOGA

TAJČI

IAI - JUTSU

SPOLEČENSKÝ TANEC

ORIENTÁLNÍ TANEC

CAPOEIRA

ČLENOVÉ VÝBORU TJ SOKOL PŘÍBRAM V ROCE 2010

<i>starosta:</i>	Svatopluk Chrastina
<i>místostarostka:</i>	Miluše Hummelová
<i>jednatelka:</i>	Marie Kleinbauerová
<i>hospodář:</i>	David Rozmajzl
<i>matrikář:</i>	Jitka Stehlíková
<i>vzdělavatelka:</i>	Jaroslava Mudrová
<i>náčelnice:</i>	Kateřina Ptáčková
<i>náčelník:</i>	Svatopluk Chrastina ml.
<i>předseda dozorčí komise:</i>	Milan Sauer
<i>dozorčí komise:</i>	Milan Sauer
	Dana Chlumecká
	Květa Krejčíková
<i>zapisovatelka:</i>	Jana Chrastinová
<i>sokolník:</i>	Svatopluk Chrastina
<i>správce majetku:</i>	Jaroslava Čermáková
<i>členové:</i>	Matěj Bábíček
	Ivan Balík
	Jaromír Hassmann
	Přemysl Chrastina
	Blanka Chrastinová
	Stanislav Kačer
	Zuzana Sauerová
	František Siřínek

ZPRÁVA O STAVU ČLENSKÉ ZÁKLADNY

K 1. 1. 2011 má Tělovýchovná jednota Sokol Příbram 567 členů. Rozložení členstva mezi jednotlivými věkovými kategoriemi a rovněž vývoj v časové řadě je patrný z následující tabulky:

Členstvo	Muži	Ženy	Dorostenci	Dorostenky	Žáci	Žákyně	Celkem
stav k 31. 12. 2001	81	141	9	17	102	161	511
stav k 31. 12. 2002	90	175	4	6	109	202	586
stav k 31. 12. 2003	89	182	10	15	98	176	570
stav k 31. 12. 2004	88	158	13	3	101	209	572
stav k 31. 12. 2005	99	150	14	14	97	173	547
stav k 31. 12. 2006	110	150	13	13	99	166	551
stav k 31. 12. 2007	113	154	12	13	95	146	533
stav k 31. 12. 2008	123	143	4	7	90	156	523
stav k 31. 12. 2009	103	127	6	6	113	176	531
stav k 31. 12. 2010	107	156	11	6	120	167	567

Do Sokola vstoupilo během roku 2010 140 nových členů, převážně žáků a žákyněk. Vyškrtnuto bylo 104 osob. Z velké většiny to bylo pro neplacení členských příspěvků, několik osob požádalo o ukončení členství, někdo se odstěhoval. Bohužel, v loňském roce nás navždy opustili i bratr Vlasta Šustr, sestra Eva Bacíková a Radko Valík.

V roce 2010 splnilo svou příspěvkovou povinnost 91% osob. Abychom letos dosáhli alespoň takových výsledků a nejráději ještě lepších, prosím cvičitele, aby mi s výběrem členských příspěvků i nadále pomáhali, za což jim velmi děkuji.

Jitka Stehliková
matrikářka

ZPRÁVA O HOSPODAŘENÍ TJ ZA ROK 2010

Tělocvičná jednota za rok 2010 vykazuje zisk v částce 149 tis. Kč

Náklady činily	Kč	2 977 tis.
Výnosy činily	Kč	3 126 tis.
Aktiva činí	Kč	17 014 tis.
Pasiva činí	Kč	16 865 tis.

A k t i v a se skládají z následujících položek:

Dlouhodobý hmotný majetek	Kč	32 191 tis.
Oprávký k hmotnému majetku	Kč	- 6 436 tis.
Pozemky	Kč	2 755 tis.
Drobný hmotný investiční majetek	Kč	1 154 tis.
Oprávký k DHIM	Kč	- 1 154 tis.
Opravná položka k budově	Kč	- 12 326 tis.
Pokladna v hotovosti	Kč	86 tis.
Peníze na cestě	Kč	11 tis.
Účty u ČS a.s.	Kč	82 tis.
Pohledávky za odběrateli celkem	Kč	642 tis.
Z toho:		
<i>Neuhrazené faktury</i>	<i>Kč</i>	<i>13 tis.</i>
<i>Zálohy na plyn a elektřinu</i>	<i>Kč</i>	<i>229 tis.</i>
<i>Záloha Tumbling</i>	<i>Kč</i>	<i>400 tis.</i>
Pohledávky za zaměstnanci	Kč	9 tis.

P a s i v a se skládají z následujících položek:

Závazky celkem	Kč	309 tis.
Z toho:		
<i>Bezúročná půjčka od Župy</i>	<i>Kč</i>	<i>200 tis.</i>
<i>Faktury splatné v r. 2010</i>	<i>Kč</i>	<i>19 tis.</i>
<i>Doplatky zaměstn. za 12/10</i>	<i>Kč</i>	<i>12 tis.</i>
<i>Zdravotní a soc pojištění 12/10</i>	<i>Kč</i>	<i>7 tis.</i>
<i>Daň z příjmů</i>	<i>Kč</i>	<i>25 tis.</i>
<i>Ostatní závazky</i>	<i>Kč</i>	<i>46 tis.</i>
Vlastní jmění	Kč	16 556 tis.
<i>Navýšení oproti 2009:</i>		
<i>Dotace Město PB</i>	<i>Kč</i>	<i>310 tis.</i>
<i>Dotace Stč kraj</i>	<i>Kč</i>	<i>120 tis.</i>

N á k l a d o v é p o l o ž k y

Spotřeba materiálu <i>(běž. mater., cvič. ošacení, nářadí, sport. akce, kanc. potř., odpisy do 40 000 Kč)</i>	Kč	611 tis.
Spotřeba elektrické energie	Kč	610 tis.
Opravy a udržování	Kč	232 tis.
Cestovné (doprava cvičenců)	Kč	77 tis.
Náklady na reprezentaci	Kč	9 tis.
Ostatní služby <i>(telefony, poštovné, školení, náj. tělocv. reg. popl., praní ubrusů, reklama apod.)</i>	Kč	228 tis.
Mzdové náklady	Kč	589 tis.
Zdravotní a sociální zabezpečení	Kč	87 tis.
Daň z nemovitosti	Kč	3 tis.
Ostatní finanční náklady	Kč	5 tis.
Odměny cvičitelům	Kč	133 tis.
Odpisy HIM	Kč	393 tis.

V ý n o s o v é p o l o ž k y:

Tržby za vlastní akce a LT	Kč	330 tis.
Tržby dětský klub SOKOLÍK	Kč	158 tis.
Tržby z pronájmů	Kč	1 300 tis.
<i>Nájem tělocvičen</i>	<i>Kč</i>	<i>649 tis.</i>
<i>Nájem kanceláří</i>	<i>Kč</i>	<i>187 tis.</i>
<i>Společenské akce</i>	<i>Kč</i>	<i>421 tis.</i>
<i>Náj. z ost. prostor</i>	<i>Kč</i>	<i>43 tis.</i>
Finanční příspěvky od MÚ a KÚ	Kč	191 tis.
Finanční příspěvek od MF a MŠMT	Kč	97 tis.
Finanční příspěvky od organizací a soukromníků	Kč	401 tis.
Dotace od Župy a ČOS	Kč	25 tis.
Členské a oddílové příspěvky	Kč	624 tis.

Toto je vše o hospodaření naší jednoty v uplynulém roce.

Nyní žádám účastníky valné hromady o schválení zvýšení základní jmění o zisk, který naše jednotka vykazuje v částce **Kč 148 655,84** ke dni 31. 12. 2010. Zároveň žádám návrhovou komisi, aby toto schválení zapsala do usnesení z dnešního jednání valné hromady.

Ing. David Rozmajzl
hospodář

ZPRÁVA DOZORČÍ KOMISE Z KONTROLY PROVEDENÉ DNE 31. 1. 2011

Dne 31. 1. 2011 se uskutečnila kontrola dozorčí komise TJ Sokol Příbram ve složení: předseda Ing. Milan Sauer, členové Květuše Krejčíková a Dana Chlumecká. Byla provedena namátková kontrola u hotovostních dokladů, došlých i vydaných faktur, výpisů z účtů u České spořitelny a kontrola pokladní hotovosti.

1. Kontrola pokladní knihy a souvisejících dokladů za období 1-12/2010:

Byla provedena namátková kontrola dokladů z období únor až duben 2010, červenec až srpen 2010 a prosinec 2010. Nebyly shledány žádné nedostatky, pokladní doklady jsou řádně opatřeny podpisem místostarostky a obsahují všechny předepsané náležitosti.

Stav pokladní hotovosti k 31.12.2010 činil 86.527,- Kč a souhlasí s částkou vykázanou v účetní evidenci.

2. Kontrola vydaných a došlých faktur za období 1 – 12/2010:

Dozorčí komise namátkovou kontrolou věcné i formální správnosti faktur došlých i vydaných neshledala žádné závažné nedostatky. Doklady jsou řádně podepsány odpovědnou osobou, tj. u vydaných faktur jednatelkou TJ a u došlých faktur starostou TJ.

K 31.12.2010 byl stav salda došlých a vydaných faktur tento:

Faktury došlé: 18.881,- Kč

Jednalo se o 5 faktur, splatných v posledních dnech roku a do 17. 1. 2011, ke dni kontroly již byly všechny faktury uhrazeny.

Faktury vydané: 12.600,- Kč

Jednalo se o 1 fakturu splatnou 14. 1. 2011. Ke dni kontroly již byla tato faktura uhrazena.

3. Kontrola výpisů z běžného účtu a podúčtu TJ Sokol Příbram:

Komise neshledala žádné nedostatky. Částky vykázané na běžném účtu i podúčtu odpovídají částkám uvedeným v účetnictví. K 31.12.2010 byl stav na účtech následující:

č.ú. 523288349/0800	79.801,77 Kč
č.ú. 53-523288349/0800	2.137,-- Kč

Celkem k 31.12.2010	81.938,77 Kč

*Za dozorčí komisi TJ SOKOL Příbram
Ing. Milan Sauer*

ZPRÁVA O MAJETKU SOKOLA PŘÍBRAM

Inventarizace majetku TJ Sokol Příbram ke dni 31.12.2010:

1. Hmotný investiční majetek :

<u>Položka</u>	<u>Cena (kč)</u>
Sokolovna + venkovní úpravy	31 358 782,00
Vysavač	43 600,00
Gymnastická kladina	55 000,00
Přeskokový stůl	108 000,00
Pozemek 1	437 800,00
Pozemek 1přílehlý	2 316 921,00
Rozběhový pás	46 000,00
Cena HIM celkem	34 366 103,00

2. Drobný hmotný investiční majetek **1 153 545,95**

3. Drobný majetek evidují se pouze počty ks

*Jaroslava Čermáková
správce majetku*



INFORMACE O UZAVŘENÝCH SMLUVNÍCH VZTAZÍCH A PŘEHLED PŘÍJMŮ ZA ROK 2010 A VÝHLED ROKU 2011

Oproti roku 2009 se nájemci nebytových prostor nezměnili.

Školy opět využívaly naše tělocvičny po celý školní rok 2009/2010 na základě svých konkrétních požadavků.

Začínají se využívat zrekonstruované prostory po bývalé projekční kanceláři - zrcadlový sál a přilehlé prostory pro cvičení step-aerobiku (L. Trojanová) a jsou rovněž využívány pro cvičení taneční (orientální tanečnice apod.).

Přehled uzavřených smluvních vztahů v r. 2010

<i>Firma</i>	<i>platnost</i>	<i>příjem 2010</i>	<i>příjem 2011</i>	<i>pozn.</i>
ČSTV	neurčito	88 853,00	88 853,00	
Wustenrot	neurčito	74 612,00	74 612,00	
Ing.Nový	neurčito	24 000,00	24 000,00	
Party-Servis	neurčito	5 000,00	5 000,00	
St.Zdr.škola	30.6.2011	152 800,00	103 680,00	U škol jsou smlouvy uzavírány pouze do 30.6.
OA Příbram	30.6.2011	303 552,00	174 096,00	předpoklad je, že od září bude nájem opět uzavřen.
Zákl.škola Pb	30.6.2011	68 000,00	37 200,00	
Integr.škola	30.6.2011	84 384,00	34 560,00	
Celkem		801 201,00	542 001,00	

Přehled příjmů - společenský sál - fakturace

příjem 2010

Tan.škola DD		73 800,00		
plesy a spol.akce		130 650,00		
Celkem		204 450,00		

Přehled příjmů - tělocvična + ostatní (Sokolík,sálky na cvičení)

příjem 2010

fakturace-ostatní		43 980,00		
Celkem		43 980,00		

Marie Kleinbauerová
jednatelka

ZPRÁVA STAROSTY

Vážené sestry, bratři, přátelé a kamarádi.

Jako každoročně se scházíme na Valné hromadě, abychom si připomněli průběh minulého roku a uzavřeli hospodaření za rok 2010 schválením účetní uzávěrky.

Činnost Sokola je závislá na vyrovnaném hospodaření. To je zajišťováno z více zdrojů.

Základem je výběr členských příspěvků, které ale pokrývají pouze pětinu celkových nákladů. Financování zbývající části je zajištěno z pronájmu tělocvičen školám a ostatním zájemcům. Významná část našich příjmů je z pronájmu sálu na kulturní akce (taneční hodiny, taneční zábavy a soutěže).

Zbývající část našich potřeb – příjmů - je z dotací od Jungmannovy župy, ČOS, MŠMT, Středočeského kraje a Města Příbram. Podpora našeho města je pro nás zásadní. Je největší (495 000,- Kč) a je podle určitých pravidel, tudíž očekávatelná.

Největší částky v našich nákladech jsou za energie, platy a odměny a velké opravy. Samotné náklady na tělocvičnou činnost jsou minimální.

Finanční zajištění je věc zásadní, ale ne nejdůležitější, je pouze podmínkou pro to, co děláme, pro naši tělocvičnou, sportovní, kulturní a společenskou činnost.

Naše jednota je v kontextu ostatních sportovních klubů a tělovýchovných jednot výjimečná tím, že se věnujeme především mládeži. S počtem 304 členů mládeže jsme na prvním místě v Příbrami a tento stav trvá již po mnoho let. Je to zásluha našich trenérů a cvičitelů.

V roce 2010 se povedlo přebudovat kanceláře a toalety po nájemcích v zadním traktu sokolovny na dva zrcadlové sály. Přestavba nebyla jednoduchá ani laciná. Stála naši pokladnu více než 550 000,- Kč. Na financování se podílelo Město Příbram 111 000,- Kč a Středočeský kraj 140 000,- Kč. Půjčkou 200 000,- Kč nám vypomohla Župa Jungmannova a více než 130 000,- Kč jsme zaplatili z našich úspor. Nové prostory jsou využívány především pro baletní přípravu gymnastek, aerobic a různé malé formy cvičení jako – orientální tance, jogu, Čchi – kung.

V rámci velkých oprav a údržby byla provedena výměna krytiny na velké terase a zabudováno el. vytápění do okapů a svodů. Obě tyto akce odstranily problémy se zatékáním a následnými škodami na malbách a omítkách sokolovny.

Bohužel opravy a údržba sokolovny nikdy nekončí. V roce 2011 plánujeme opravy fasády, okapů a svodů (po škodách ze zimy 2009/2010), výměnu krytiny na malé terase z důvodu zatékání a opravu podlahy ve velkém sálu sokolovny. Předpokládané výdaje jsou kolem 400 000,- Kč.

Sokolovna je vytížena maximálně. Tělocvičny jsou obsazeny každý den od 8,00 do 22,00 hodin. Jsou obsazeny i v sobotu a neděli.

Mimo velkého sálu a menší sportovní tělocvičny je v každodenním provozu i gymnastická tělocvična, přísálí, dva zrcadlové sály a Sokolík.

Velké množství cvičenců a návštěvníků, kteří každý den projdou sokolovnou způsobí i velký nepořádek a tak je neustále co uklízet a opravovat.

Sokol působí také na Základní škole Bratří Čapků. Hodiny předškolního žactva zde vede naše náčelnice Katka Ptáčková a kolektiv cvičitelů.

Tak jako v minulých letech má sokol dva sportovní oddíly - sportovní gymnastiku, stolní tenis a odbor všestrannosti a mnoho dalších zájmových oddílů. Nejvíce členů mládeže máme v odboru všestrannosti.

Hospodářskou činnost sokola řídí výbor jednoty, který se schází jedenkrát za měsíc. Sportovní a tělovýchovnou činnost si řídí cvičitelé.

Dětský klub Sokolík má samostatné postavení v naší činnosti. Je provozován pro potřeby široké veřejnosti jako placená služba. Slouží maminkám s těmi nejmenšími dětmi pro smysluplné vyplnění dopoledních hodin.

Sokol a sokolovna je také místem pořádání mnoha společenských a kulturních akcí.

Náš velký sál je druhým největším v Příbrami, a proto je hojně využíván pro pořádání tanečních zábav, společenských večírků a různých soutěží.

Sokolovna ale slouží především nám, sokolům.

Za vytvoření vhodných podmínek pro naši činnost vděčíme především Městu Příbram. Podpora Města je pro nás velmi důležitá a **já za ni děkuji**. Důležitá je i podpora dalších institucí a jednotlivců – sponzorů.

Musíme poděkovat fy. Tessort jmenovitě p. Vojtěchu Šamšulovi a fy. Geodis jmenovitě p. Ladislavu Lukešovi za každoroční finanční pomoc.

Hlavní tíha odpovědnosti za činnost Sokola ale leží na trenérech, cvičitelích a činovnících. Vše závisí na jejich motivaci, obětavosti a chuti věnovat mnoho svého osobního volna ve prospěch Sokola a společnosti.

Všem, kteří se na práci v Sokole podílejí, jménem svým a jménem výboru Sokola děkuji.

Přeji Všem hodně sil a energie do další práce .

*Sváta Chrastina
starosta*

ZPRÁVA NÁČELNICTVA

Vážené sestry, bratři. Vážení přátelé.

Rok 2010 byl pro jednotu Sokol Příbram rokem mnohých úspěchů a vítězství, ale také rokem smutných ztrát. Pojdme si vše společně zrekapitulovat.

Rok 2010

- 1. ledna Novoroční pochod na Vojnu a Třemšín
- 23. ledna Přebor ČOS – Teamgym Junior – obě naše družstva zvítězila
- 4. února Sokolští cvičitelé a rozhodčí pomáhají při školních přeborech ve SG – J. Mudrová, Z. Sauerová, S. Kačer, O. Štěrba, P. Fíla, K. Jíchová, J. Kotlan, V. Chrastinová, J. Stehlíková, I. Balíková, M. Štíhová
- 14. února Velká cena Vansdorfu ve šplhu – muži obsadili 4., 5. a 12. místo, ale dorostenci je trumfli všemi třemi medailemi
- 20. února Oslava 40. narozenin našeho hospodáře Davida Rozmajzla v sokolovně, jak jinak než ve sportovním duchu
- 25. února Valná hromada jednoty – volební účast 99 členů. Do výboru jednoty byly zvoleny nové tváře
- 27. února Tradiční sokolské Šibřinky, ráz „HIPPIES“. Toto téma mělo obrovský úspěch.



- Taneční parket byl zaplněn pestrobarevnými košilemi, zvonovými kalhotami, symboly lásky, přátelství a míru. Všichni přítomní se náramně bavili se skupinou Horváth band, prodáno bylo 350 lístků.
- Masterclass Milín – družstva L.Trojanové se umístila na medailových pozicích.
28. února Na dětský karneval si přišlo zatančit 143 masek. Kromě tance si děti procvičily svoji obratnost a kondici při krátkých soutěžích. Programem provázeli L. Peške a J. Hassmann.
6. března Šplh Schodištěm – hojná účast našich dorostenců, kteří před sebe ani mezi sebe nikoho nepustili a obsadili 1. - 6. místo, muži 7. a 20.
13. března Župní přebor v plavání v Hořovicích. Za naši jednotu závodilo 41 plavců a přivezli jsme celkem 15 medailí.
Přehlídka pódiových skladeb v Tyršově domě – oceněno bylo vystoupení dívek L. Trojanové na stepech.
17. března Sraz náčelníků a náčelnic župy Jungmannovy v Praze
19. března Župní přebor ve florbale – účast ml. i st. žáků V. Šamšuly
20. března 16. ročník Memoriálu Bedřicha Šupčíka – do hlavního závodu nastoupilo 32 borců z toho 6 z Příbrami, ale na stupně vítězů nedosáhli. Jiné to bylo mezi dorostenci, kde zlato bral O.Vaner a stříbro J. Šindelář. V seniorské kategorii na nejvyšší příčku dosáhl J. Češka.
Teamgym Praha Open na Vyšehradě – v kategorii I. i II. obsadila naše družstva 1.místo.
27. března 2 družstva L.Trojanové se zúčastnila wellness závodů v Železném Brodě
10. dubna Narozeninová oslava kulatin M. Markové
17. dubna Župní přebor v odbíjené v Komárově – ženy 3. místo
Valná hromada župy Jungmannovy v TD. F. Beran oceněn čestným uznáním za dlouholetou činnost v duchu „fair play“.
18. dubna Aerobiková družstva L. Trojanové závodí na Poděbradské bráně
22. dubna Akademie. Za obrovské účasti rodičů a přátel Sokola jsme shlédli 18 vystoupení všech dětských cvičebních složek naší jednoty. Z dospělých cvičenců se prezentovali muži v umění boje s mečem – IAI-JUTSU a ženy s orientálním tancem.
23. - 25. dubna Přebor ČR v Teamgymu v Ostravě – zlaté medaile a **titul přebornic ČR** si přivezlo družstvo do 11 let, bronz obsadily shodně naše cvičenky 11-16 let a mix dospělých.
24. dubna Oslava „70“ narozenin J. Dohnala
1. května L. Trojanová pořádá 1. ročník „Podbrdské teamshow“ v aerobiku

- 15.května Pořádáme Župní přebor ve všestrannosti. Sjelo se k nám na 170 závodníků a závodnic, kteří měřili své síly ve SG, atletice a šplhu.
„Modřanský Tarzan“ - šplh až do oblak
21. - 23. května Bambiriáda – v rámci programu předvedly gymnastky, gymnasté a aerobičky pódiové skladby. Veřejnost si mohla vyzkoušet své gymnastické umění na našem airtracku
22. - 23. května Župní přebor ve volejbale mix – 2. místo
29. května Odpolední výlet s oslavou „60“ narozenin F. Srpa v Chrašticích
28. - 30. května Přebor ČOS ve všestrannosti - mladší žactvo – 2x zlato, 2x stříbro, 1x bronz, družstvo I - 4. místo K. Hlinková 14., M. Spilka 5., D.Fiedler 7, družstvo II - 6. místo K. Jarošová 9., M. Vltavská 21.-22., Z. Havrančík 13., A. Znamenák 19.
6. června Brněnský pohár Teamgym Junior II. - Starší dívky B. Chrastinové získaly stříbro
4. - 6. června Sokolské Brno – naši rozhodčí se podíleli na organizaci závodu ve šplhu
11. - 13. června Přebor ČOS ve všestrannosti – starší žactvo, dorost, muži a ženy – 4 x zlato, 4x stříbro, 3x bronz
žákyně III - K. Kostková 5., G. Knížková 23.
žákyně IV - K. Mazná 14.
žáci III - J. Pálek 3., M. Lachman 9.
žáci IV - A.Schejbal 12.-13., M.Havrlík 3.
dorostenci – **J. Šindelář 1. - titul přeborník ČOS**, O. Vaner 2.
muži – J. Trávníček 6.
14. června Poslední cvičení na hřišti za sokolovnou – hry, soutěže a opékání buřtů
19. června Župní přebor ve všestrannosti předškolních dětí v Dobřichovicích, účast 7 našich dětí, 9 medailí
23. června Přebor žáků ve SG ve Vršovicích – kat. I - Š. Spilka 1., J. Kubát 2., Mik. Lachman 6., kat. II- M. Spilka 4., Mat. Lachman 14.,Z. Havrančík 16.
26. června Šplh na 14m laně v Novém Městě nad Metují – J. Kotlan 6., dorostenci – J. Hanus 1., R. Kolín 2.
2. - 9. července Tábor rodičů s dětmi v Jablonné – celotáborová hra „Skřítkové“ - účast 70 lidí
- 10.-24.července Sokolský tábor pro školní děti – celotáborová hra „Vikingové“ - účast 74 dětí + 30 vedoucích a praktikantů
20. července Zemřel bývalý starosta naší jednoty Vlasta Šustr
29. srpna Zemřela bývalá náčelnice Eva Bacíková
30. srpna Úklidová brigáda v sokolovně
13. září Zahájení cvičení ve školním roce 2010 – 2011
- 19.-24. září Zájezd do Beskyd
26. září Wellness závody v Mladé Boleslavi – 8-11leté dívky L.Trojanové obsadily 3. místo

- 2.- 3. října Sraz župních vedoucích žákyň – účast Z.Sauerová
4. října Ukončena rekonstrukce 2 zrcadlových sálů, úklidová brigáda
10. října Běh Kovohutěmi - účast 8 dětí
16. října Wellness závody v Kladně – st. dívky 4. místo, ml. dívky 5. a 6. místo
16.- 17. října Sraz župních vedoucích žen – účast V. Chrastinová, seznámení se sletovými skladbami
23.- 24. října Sraz župních vedoucích RD+PD – účast J.Chrastinová a K. Ptáčková
6. listopadu Teamgym v Plzni – obě družstva získala 1.místo
2. prosince Mikulášská besídka – pro nadílku si přišlo asi 200 dětí
4. prosince Mikulášský turnaj ve volejbale žen – naše družstva obsadila 5. a 6. místo
4. prosince Mistrovství ČR ve šplhu – muži – V. Kotlan 11., J. Kotlan 15., T. Ježek 16., J. Trávníček 17., dorostenci – **J. Šindelář 1., titul přeborník ČR**, S. Branžovský 2., O. Vaner 3., J. Hanus 4., R. Kolín 5., M. Havrлік 6.
11. prosince Vánoční pohár ve SG – účast 31 našich gymnastů
12. prosince Pracovní předvedení hromadných skadeb pro XV. všesokolský slet (F. Beran, J. a V. Chrastinovy, M. Pálková, Z. Sauerová)
18. prosince Vánoční volejbalový turnaj mužů – 1.a 2.místo
18.-19.prosince Teamgym v Praze na Vinohradech (obě družstva obsadila 1. místo)
31. prosince Silvestrovský turistický pochod

Všem závodníkům a závodnicím DĚKUJEME za vzornou reprezentaci Sokola Příbram a všem jejich trenérům a cvičitelům DĚKUJEME za obětavou práci.

Co nás čeká v roce 2011:

12. února Šibřinky, ráz „Filmový svět“
13. února Dětský karneval
19. března Přehlídka pódiových skladeb – Praha TD
26. března Memoriál B.Šupčíka
2. dubna Župní přebor v aerobiku v Komárově „Princeznička aerobiku“
9. dubna Župní přebor v ZZZ
duben Akademie
14. května Župní přebor ve všestrannosti – SG, šplh, atletika
4. června Župní přebor PD v Dobřichovicích
24. -26. června Stavba letního tábora v Jablonné
1. - 9. července Tábor rodičů s dětmi
9.-23. července Tábor pro školní děti
23.- 25. září Sletová štafeta

podzim Začátek nácviiku skladeb na XV. Všesokolský slet – budeme nacvičovat skladby pro RD + mladší žactvo, mladší žactvo, ženy, muže a věrnou gardu.
Ukázky skladeb můžete shlédnout na www.sokol.cz.

*Kateřina Ptáčková, Svatopluk Chrastina ml.
náčelnice, náčelník*

CVIČEBNÍ HODINA PŘEDŠKOLÁKŮ V SOKOLOVNĚ

Je pondělí, třičtvrtě na čtyři odpoledne a u červené šatny už přešlapují první cvičenci se svým doprovodem. Je třeba si zout boty ještě na koberci, protože dál už chodíme jen v ponožkách. Oslíček na to stále zapomíná a tak musí sestra cvičitelka najít kus papíru a utřít loužičky.

Hned jak se najde volné místo na lavičce a nad ním háček na bundu, začne převlékání, obutí do cviček a už se řadíme s lahvičkou s pitím v ruce u sestry cvičitelky Marušky. Tam pěkně řekneme celé své jméno, abychom byli zapsáni do sešitu s docházkou. Nahoru do tělocvičny ještě nemůžeme, protože nad námi dupou fotbalisti. Také čekáme na některé opozdilce, abychom šli pohromadě. Cestou si ještě odskočí, kdo potřebuje.

V tělocvičně si postavíme pitíčka ke straně a už lítáme po celém hřišti a radujeme se, že ještě nemusíme stát ve družstvu. Na sestře cvičitelce Míle vymámíme koš plný míčů. Kdo chce si nějaký vybere a běhá s ním, nebo kope či hází. To je ale jen chvilka, než dorazí všichni ze šatny. Pak se ozve „KONČIT!“ a míče se musí vrátit do koše. To už někteří nastupují na čáru, kde se nakonec všichni srovnáme, abychom se mohli na začátku cvičení pozdravit. Nejdřív sestra cvičitelka zavolí „dnešnímu cvičení – nazdar“ a my všichni voláme „ZDAR!“ Nejdříve jsme nevěděli, co máme volat, ale sestra cvičitelka nám vysvětlila, že voláme proto, aby se nám všechno na cvičení podařilo.

Na začátku hodiny běháme kolem tělocvičny, někdy dvakrát nebo třikrát, ale to už třeba kopeme nohama skoro do zadečku, nebo poskakujeme. Pak chodíme a pěkně se vydýcháme. Hned potom už je na řadě rozcvička. Nejlepší je zvířátková, ale hodně dobrá je poslední dobou „spajdrmení“ dráha, jak přejmenoval dříve opičí dráhu malý Šikulka. Ještě že přijde maličká přestávka a jdeme se po tom běhu napít. Při cvičení nám pořád dělá potíže udržet si mezi sebou mezery, abychom měli místo a nekopli se. To přijde na řadu pomáhající dědeček, nebo tatínkové a popostrčí nás.

Pravé cvičení je ale až potom. Máme většinou tři družstva, protože je nás hodně; někdy nás bylo přes třicet, jindy je dvacet tři. Nejlepší je, když je nás ve družstvu tak osm, to pak není velká fronta a přijdeme brzo na řadu. Než se

nachystá nářadí, nebo náčiní, už nás svolává sestra cvičitelka Eva a hned si hrajeme a děláme třeba hada, nebo zvedáme ruce a zpíváme si, jako to známe ze školky. Tak nemáme vůbec čas na rošťárny.

Cvičíme na žíněnkách a lavičkách, také na bedně, ale vůbec nám ještě nejde pořádně vyskočit. Také už jsme si vyzkoušeli, jak se šplhá na tyči. To bylo bezva. Někdy máme místo tělocvičny hřiště a to přeskakujeme potůček mezi žíněnkami (jako ☺), běháme mezi kužilkami a taky házíme míčkem do košíku. Jindy máme náčiní a to se nám nejvíc líbí míče. Hlavně kluci by nejraději kopali a hráli fotbal. Holčičkám se zase nejvíc líbí obruče. Ani nevádí, že se někomu něco nepovede, protože prý příště už nám to půjde lépe .

Na konci hodiny si zahrajeme nějakou hru. Teď jsme se naučili „na psy a boudy“. To je vám někdy moc napínavé, jak to dopadne a kdo si žádnou boudu nesežene .

No a najednou už je konec. Honem se řadíme na čáru, nebo taky do kruhu a pozdravíme se zase tím sokolským ... nazdar! Pak jdeme pomalu do šatny a všechno to musíme vypovídat mamince, nebo tatínkovi, nebo také babičce; to podle toho, kdo pro nás přišel.

Předškoláci

Cvičení předškoláků v sokolovně vedou cvičitelky: Míla Hummelová, Maruška Marková a vydatně a pravidelně pomáhá Eva Uhlářová. Bratr cvičitel Áda Kunc se s námi koncem roku rozloučil. Je obdivuhodné, že působil jako cvičitel do vysokého věku a pravidelně se na hodinách sokolských cvičení podílel.

Míla Hummelová

CVIČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ

Ještě než si malé děti troufnou vstoupit do tělocvičny samy, potřebují mít na dosah někoho ze svých blízkých (mamku, tatku, babičku, ...). A právě proto je tu střeďeční cvičení rodičů a dětí.

Děti zde za pomoci svých rodičů či prarodičů získávají nové dovednosti, rozvíjí jemnou i hrubou motoriku, hrají si, ale také se učí najít si své místo v kolektivu stejně starých dětí, tj. ve věku cca 2 - 4 roky.

Nejoblíbenější částí je cvičení na nářadí, ale v hodině nesmí chybět zahřátí, průpravné cvičení, odpočinková činnost a tanečky či hudebně pohybové hry na závěr. K dispozici máme velké množství barevných pomůcek a náčiní.

Takže pokud Vaše malé dítě zahálí doma, neváhejte, těšíme se na Vás.

*Jana Chrastinová a Jana Janíková
cvičitelky*

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

Celý rok jsme pilně a tvrdě trénovali v naší specializované tělocvičně. O víkendech jsme jezdili na závody po celé republice. A stálo to za to? Ano stálo, přivezli jsme domů 22 zlatých, 13 stříbrných a 17 bronzových medailí. Udělali jsme radost nejen trenérům, rodičům, ale i sami sobě.

Ani o prázdninách jsme si nedali pokoj a jako tradičně jsme absolvovali letní výcvikový tábor v Kožlí u Orlíka. Náplní soustředění byla atletická průprava, posilování, balet, gymnastika, hip hop, ale i spousta zábavy a dovádění v bazénu, diskotéka atd. Rodiče mohli on-line sledovat naši zábavu na našich internetových stránkách, které spravuje Karolína Jíchová. Zde najdete vše našemu oddílu a pěknou fotogalerii (<http://sportgym.sokolprijram.txt.cz>).



Několik vybraných děvčat mělo ještě soustředění ve specializované tělocvičně Sokola Kolín, kde využila molitanové jámy pro nácvik těžkých cvičebních tvarů.

Přehled závodů a medailí v roce 2010			
<i>Závod</i>	<i>Zlatá</i>	<i>Stříbrná</i>	<i>Bronzová</i>
15. ročník Memoriálu Jana Palacha - Všetaty	1	1	3
Velikonoční závod - Most	2	1	1
Memoriál E. Bosákové - Praha	0	0	0
Velká cena - Hradec Králové	0	1	0
Kvalifikační - Brno	0	0	0
Hledáme nové talenty - Kolín	0	0	2
Memoriál M. Široké - Praha	0	0	0
Přebor Středočeského kraje - Kladno	3	2	1
Mistrovství ČR - Praha	0	1	0
Čerti s andělem - Praha	3	0	2
O cenu Chodska - Domažlice	3	2	1
Oblastní přebor ČOS - Plzeň	1	0	1
Memoriál Jana Gajdoše - Brno	0	0	0
Přebor Středočeského kraje - Kolín	4	3	1
Klokánkova kapsa - Praha	1	0	0
Přebor ČOS - Praha	0	0	0
Memoriál Věry Medové - Praha	0	0	1
Mistrovství ČR družstva - Ostrava	0	0	0
Vánoční dvojboj - Příbram	4	2	4



Náš oddíl v roce 2010 reprezentovalo 54 gymnastek, které se připravují pod vedením těchto trenérů: Václav Nedvěd, Hana Jichová, Michaela Štichová, Blanka Chrastinová, Markéta Mudrová, Lucie Váchová, Karolína Jichová, Renata Vesecká, Aneta Procházková, Jaroslava Novotná.

Naše nejlepší závodnice Natálie Štichová roč. 2001 byla v tomto roce zařazena do užšího výběru reprezentace žákyň. Moc gratulujeme Natálce, ale i její osobní trenérce Hance Jichové.

V červnu a v září jsme uspořádali nábor pro nová děvčata. Zúčastnilo se opravdu hodně děvčat a tak jsme měli možnost vybrat si ty nejvíce talentované do přípravy SG. Přípravka je rozdělena na dvě družstva podle věku. Ročník 04 trénuje 3x týdně 2 hodiny a ročník 05, 06 2x týdně 1,5 hodiny. Tuto přípravku vede jako hlavní trenérka Aneta Procházková, pomáhá Jaroslava Novotná

Ke konci roku se s námi rozloučila naše trenérka Hana Novotná, kterou čekají veselé povinnosti na mateřské dovolené.



V prosinci jsme připravili 18. ročník závodu „Vánoční dvojboj“, kterého se zúčastnilo 90 dětí z různých oddílů ČR. Konec roku jsme oslavili s rodiči a trenéry při Vánoční hodině. Nejprve zacvičily všechny gymnastky pro své rodiče a prarodiče při malé vánoční akademii. Poté si zacvičili rodiče při soutěži master class v aerobice. Nakonec se rozsvítil stromeček a my jsme si zazpívali koledy a rozbalili dárky pod stromečkem. Ten největší dárek byl pro všechny děvčata, byl to nový airfloor na akrobacii. To se nám to v roce 2011 bude cvičit. Už se moc těšíme, co nového se naučíme.

*Blanka Chrastinová
trenérka*

ODDÍL STOLNÍHO TENISU SOKOLA PŘÍBRAM

Na začátku hodnocení roku 2010 musím nejprve začít Okresními přebory, které se již tradičně pořádaly v Rožmitále p. Třemšínem. Ve vysoké konkurenci velice dobrých hráčů stolního tenisu, například se zúčastnil Dušan Drechsler, který hraje v Sedlčanech druhou ligu, se náš hráč Sokola Příbram Antonín Jaroš umístil na prvním místě a už podruhé za sebou se stal přeborníkem okresu Příbram.

Dále se v mém krátkém hodnocení pozastavím na našem mužstvu „A“, které již druhým rokem hraje Divizi. Je to nejvyšší středočeská soutěž. Momentálně se nacházíme na velice pěkném šestém místě, kdy nás od čtvrtého místa dělí pouze dva body a kde se už hraje o postup do třetí ligy.

Další naše mužstvo „B“, které loni úspěšně postoupilo do Krajské soutěže druhé třídy, když jsme s velkým náskokem vyhráli nejvyšší okresní soutěž. Bohužel po odehrané polovině soutěže jsme na nepěkné desáté příčce, ale do konce je ještě osm utkání a my uděláme všechno proto, abychom se v kraji udrželi.

A naše poslední mužstvo „C“, o kterém bych se chtěl zmínit, mělo smolný loňský rok. Sestoupili do nejnižší soutěže okresu Příbram. V nové sezóně se jim ale velice daří. Po odehrané polovině jsou první a s největší pravděpodobností znovu postoupí do okresního přeboru druhé třídy.

*Roman Mráz
předseda oddílu stolního tenisu*

TANEČNÍ KROUŽEK TJ SOKOL TEMPERAMENT PŘÍBRAM

Taneční kroužek navštěvujeme čtyřikrát týdně. Věnujeme se společenskému tanci, tj. standardním a latinsko-americkým tancům. Naše tréninky jsou otevřeny pro ty, kteří si chtějí pro radost zatančit, i pro páry, které se chtějí věnovat latinskoamerickým a standardním tancům závodně. Taneční kroužek začíná navštěvovat stále více tanečních párů všech věkových kategorií a za to jsme rádi. Tanečním soutěžím se v dnešní době věnují dva páry, z toho jeden reprezentuje klub TJ Sokol Temperament Příbram na soutěžích Českého svazu tanečního sportu.

Doufáme, že se v budoucnu kroužek rozroste a stane ve všech směrech úspěšným. Pod novým vedením za podpory zkušeného Alexeje Slánského se o to budeme v budoucnu snažit.

*Ing. Ondřej Vrátný
vedoucí klubu a trenér*

TANEČNÍ KLUB DOHNAL DANCING – SOKOL PŘÍBRAM

Spoluprací mezi taneční školou Dohnal Dancing, Lenkou Peške a manželi Pilousovými vznikl nový taneční klub. Hlavním cílem bude a již je příprava tanečních párů na úspěšnou reprezentaci v rámci soutěží, které pořádá český svaz tanečního sportu (ČSTS). Soutěže jsou realizovány odděleně pro jednotlivé věkové i výkonnostní kategorie (od kategorie D přes C, B, až po M tj. mezinárodní, nejvyšší třída). ČSTS rovněž pořádá soutěže nepostupové tzv. Hobby.

Motivem vzniku je myšlenka, že ač tanec může být sportem či uměním dělaným pro radost, jeho zvládnutí vyžaduje důslednou fyzickou přípravu nutnou pro ovládnutí jednotlivých částí těla. Proto se budeme soustředit nejen na příjemný prožitek, který bychom z tance a obecně pohybu měli mít, ale i na důsledný silový i vytrvalostní trénink.

Cílem spolupráce je oslovit především mladší ročníky, ale tančit s námi mohou všechny věkové kategorie. Páry, které s námi v současné době tančí, mohou soutěžit v kategorii Hobby. V následujících měsících budeme společně pracovat na tom, aby jejich výkonnost vzrostla natolik, že budou schopni začít co nejdříve úspěšně reprezentovat klub a tedy i Sokol na postupových soutěžích.

Samotné soutěže jsou dále rozděleny na dvě disciplíny – standardní tance, které zahrnují tance waltz, tango, valčík, foxtrot a quickstep a na tance latinsko-americké zahrnující sambu, cha-chu, rumbu, paso doble a jive. My sami se stále aktivně věnujeme oběma skupinám tanců a totéž předpokládáme i u všech párů.



V budoucnu bychom rádi začali spolupracovat s dalšími trenéry soustředící se nejen na společenský tanec, ale i na modernu, disko, street dance atd. Ve všech těchto oblastech máme řadu kontaktů a přátel nejen z ČR a věříme, že se do budoucna staneme centrem tance na Příbramsku, tak jako například RAK na Berounsku.

Chtěli bychom touto cestou poděkovat vedení Sokola, že nám umožnilo vytvořit v rámci již existující sekce tanečního sportu nový subjekt a že můžeme sami trénovat a podílet se na výchově nových tanečních párů v tak atraktivním prostředí a s tak vstřícnými lidmi.

*Lenka Peške, Petra a Milan Pilousovi
trenéři tanečního klubu*

TEAMGYM

V roce 2010 soutěžily za naší jednotu tři družstva teamgymu. Teamgym je týmový sport, družstvo tvoří 6 – 12 závodníků + 2 náhradníci. Soutěž teamgym zahrnuje 3 disciplíny. Pohybovou skladbu, ve které se představují všichni závodníci družstva. Dále akrobacii, kde 3x za sebou závodí vždy 6 nejlepších závodníků družstva na akrobatickém páse či tumblingu. Nakonec malou trampolínu, kdy se opět 6 nejlepších závodníků odráží z malé trampolíny a dopadají do dušen, to vše ve třech rychlých sériích. Družstvo s nejvyšším počtem bodů ze všech třech disciplín se stává vítězem soutěže.

Junior I. – do 11 let

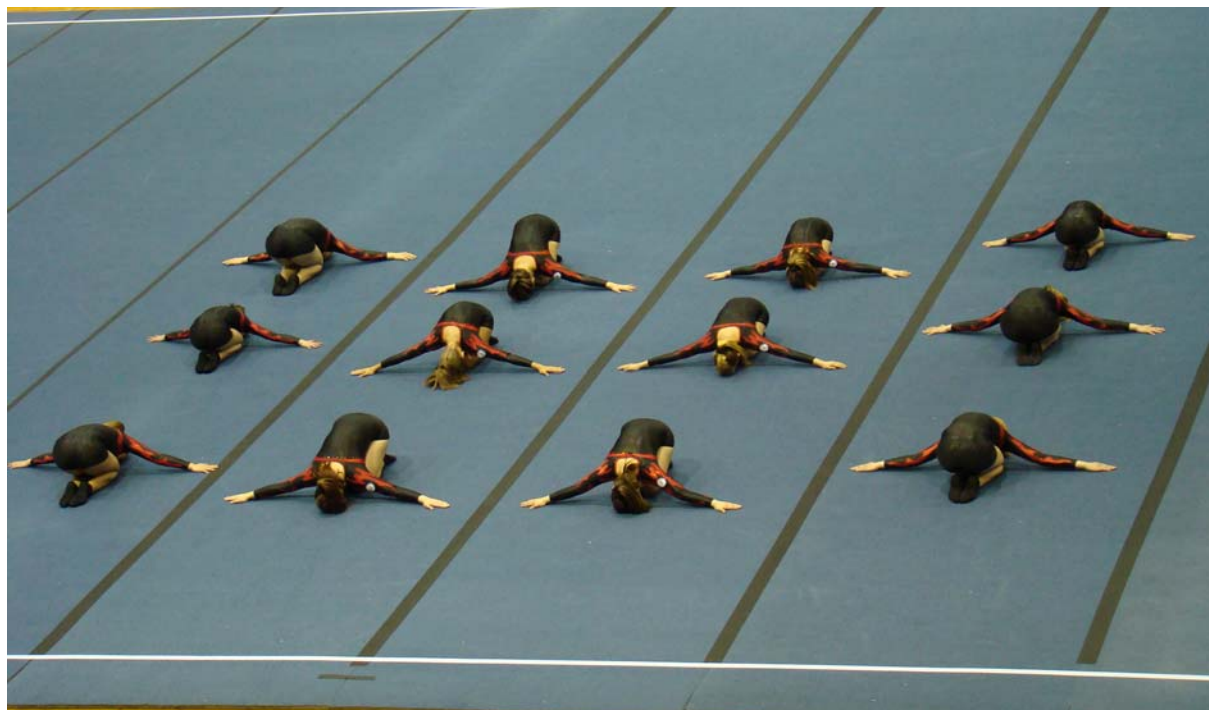
Ševčíková Kateřina, Ševčíková Karolína, Chrastinová Martina, Trojanová Aneta, Andělová Soňa, Pajmová Petra, Svobodová Karolína, Štichová Natálie, Trojanová Petra, Chrastinová Lucie, Mejzrová Adéla, Schejbalová Jana, Vandasová Tereza, Drábková Lenka



V září 2010 do družstva přibyla Gerčáková Hana a Hlinková Klaudie. Mejzrová Adéla, Schejbalová Jana a Drábková Lenka přestoupily do junioru II.

Junior II. – do 16 let

Rozmajzlová Dominika, Blehová Anna, Ševčíková Markéta, Šimůnková Kateřina, Beerová Daniela, Levová Diana, Svobodová Pavlína, Kosová Karolína, Kubalová Monika, Mudrová Markéta, Jonáková Denisa, Makovcová Marcela



V září 2010 do družstva přibyla Dominika Krejčová a tři závodnice z junior I.

Senior – nad 16 let

Jiří Trávníček
Pavel Fila
Ondřej Vaner
Jan Šindelář
Vít Havelka
Jaroslav Chod
Lucie Váchová
Hana Novotná
Aneta Procházková
Karolína Jíchová
Soňa Jíchová
Dominika Jíchová



Toto družstvo v dubnu po Mistrovství ČR ukončilo svoji činnost. Bylo velice náročné zkoordinovat tréninky tohoto družstva. Družstvo bylo složeno ze závodníků velice rozdílného věku (pracující, studenti SŠ, VŠ) a rozdílného místa bydliště (Příbram, Plzeň, Praha). Děkujeme za výbornou reprezentaci naší jednoty.

<i>Přehled soutěží v Teamgymu</i>	<i>Junior I.</i>	<i>Junior II.</i>	<i>Senior</i>
Přebor ČOS - Praha	1.	1.	
Praha open - Vyšehrad	1.	1.	
Pohár Teamgym - Třebíč	1.	5.	4.
Mezinárodní mistrovství ČR - Ostrava	1.	3.	3.
Junior cup		3.	
Plzeňský pohár - Plzeň	1.	1.	
Teamgym -malá oblast - Písek	1.	1.	
Teamgym oblast západ - Praha	1.	1.	

Blanka Chrastinová
trenérka

FLORBAL V NAŠÍ JEDNOTĚ

I v rámci Sokola Příbram si mohou žáci a dorostenci vyzkoušet dovednosti v dnes velice populárním sálovém sportu – florbale.

Tento sport jako každá kolektivní hra přispívá nejen k motorickým dovednostem, ale i k návyku souhry s kolektivem a sportovnímu vztahu k soupeři v kontaktním sportu. Florbal je hra pro bystré a hbité kluky a je velice náročná na fyzickou kondici, neboť neustálý pohyb po hřišti je základem úspěšnosti v tomto sportu.

Již pátým rokem každé úterý od 15:00 do 18:30 hodin trénujeme v Sokolovně s dětmi od první třídy až do třetího ročníku střední školy. Chlapci jsou již rozděleni do dvou skupin, protože máme v každé skupině po čtrnácti hráčích.

Bohužel parametry našich tělocvičen neodpovídají oficiálním požadavkům a tak můžeme provozovat tuto hru jen ve zmenšené formě.

Každým rokem se zúčastňujeme turnajů pořádaných v rámci Sokola v Berouně, Komárově i v Jincích. V lednu letošního roku proběhl již turnaj v Berouně a bojovali za nás družstva v kategorii I B a II. Medailové místa nám unikla jen rozdílem skóre. Ale i tak byli všichni nadšeni že mohli porovnat své dovednosti s jinými týmy.

I mezi dospělými máme příznivce a hned dvě skupiny florbalistů si chodí pravidelně měřit do tělocvičny své síly.

Přijďte si i vy, vaše děti či vnoučata s námi zkusit tuto zajímavou a akční hru.

*Vojtěch Šamšula
cvičitel*

LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR 2010

Letošní „Jablonná“ začala pro lidi „z druhého břehu řeky“ již mnohem, mnohem dříve, než pro děti, které přijely v sobotu, 10.července. Tábor, patřící pod záštitu Sokola Příbram, totiž čekaly toho roku velké změny. Důvodem byli noví majitelé, kteří měli s pozemky zajímavé plány. A tak se dělala nová příjezdová cesta, rozšiřoval se vjezd k jídelně a kuchyni, betonovala se podlaha, stavěla se umývárna s trvalým přívodem vody a kohoutky... Zkrátka spousta lidí byla v zápřahu řadu víkendů (a nejen víkendů) před samotným zahájením tábora s tématem „Vikingové“.



A jak se na to všechno děti vlastně tvářily? Údiv. To bude asi to správné slovo. Nějakou dobu nemohly svůj tábor poznat. Tam, kde býval plácek na ranní nástupy a např. „bosou ligu“ (bosky hraný fotbal v prostranství mezi stany) byl najednou rozdělený „silnicí“, staré dobré latríny v lese, umožňující popovídat si při zdlouhavém vysedávání na záchodě, vystřídaly umělohmotné budky s nápisy „Johny WC“, v jídelně už se neprášilo, když netrpělivě šoupaly nohama, kdy už bude čas k obědu. Názory a pocity se různily a také měnily. Někdo uvítal změny s nadšením, jiní s notnou dávkou zármutku. Přesto si i letos každý našel to své a troufám si tvrdit, že nikdo nevydržel smutnit dlouho. Na konci odjížděli všichni jako vždy překvapení, že už je tábor zase u konce a musí se čekat celý dlouhý rok, než zase přijde.

*Soňa Jichová
vedoucí*



Každý tábor pro mne a ostatní vedoucí začíná již začátkem roku, kdy je potřeba začít vybíhat potřebná povolení, žádosti a v neposlední řadě najít i téma celotáborové hry a programu vůbec. Dát dohromady tým vedoucích, praktikantů a ostatních pracovníků tábora, kteří se budou o děti starat, připravovat jim program a hlavně, kteří budou ochotni obětovat své volno (dovolenou) pro někoho jiného. Kterí budou ochotni v dnešní době doslova „nést kůži na trh“ svou zodpovědností za zdraví a pohodu všech dětí.

Mnoho lidí si řekne, no jo, oni si zase jedou užívat na tábor, ale já po patnácti letech, co tábory pořádám, můžu říct - ano užije se spousta legrace, ale taky spousta dřiny, za kterou je minimální finanční ohodnocení. Tímto děkuji všem, kteří mi pomáhají jak ze stavbou a přípravou tábora, tak i s jeho hladkým průběhem.

*Svatopluk Chrastina ml.
hlavní vedoucí*

TÁBOR RODIČŮ A DĚTÍ 2010

Skřítkov

Letošní tábor prožily děti ve společnosti skřítků. První cesta vedla za královnou skřítkového království. Požádala děti o pomoc a darovala jim kouzelné opasky a zápisníčky lesních skřítků. Každé ráno byly netrpělivě očekávány tajemné Pindruše, které přinášely dopis od královny. Co nás dnes asi čeká? Půjdeme hledat Bábrlinku borůvkovou nebo pro klubíčka ke Klubíčkové babičce? Potkáme Prskavce dubového, ježibabu, či vyléčíme Pidizuba mlsala? Také Pramínková víla by mohla potřebovat naši pomoc. Možná si taky zazpíváme a zahrajeme se skřítkem Muzikantem. A co když nás potrápí domácí skřítek Zášupčák, který nám schová naše věci?



Pindruše, Pidizub mlsal, Prskavec dubový, Ježibaba polétavá, Klubíčková babička, Zášupčák domácí...to jsou jen některé z postaviček, s nimiž jsme letos strávili krásný prázdninový týden.

Sešli jsme se na Jabloňové louce opět v hojném počtu a prožili dny plné překvapení, dobrodružství, pohybu i tvoření. Večery pak u táboráku se skřítkem Muzikantem, a když už se těm nejmenším klížily oči únavou, přispěchal Postelníček - laskavý skřítek, který dovedl děti do postýlek.

Tak dobrou noc a zase za rok...

O tábor rodičů s dětmi je každoročně velký zájem. Těší nás, že se sem už několik let sjíždí známá parta rodičů, kteří jen pasivně nekonzumují připravený

program, ale jsou vždy ochotni přiložit ruku k dílu. Takoví lidé jsou pro nás motivací k další práci.

Díky všem, kteří věnují přípravě tábora spoustu energie a svého volného času.

*Renata Lukešová
vedoucí*

AEROBIK

Na začátku roku 2010 děvčata z oddílu aerobiku pod vedením trenérky Lenky Trojanové úspěšně zahájila svoji závodní sezonu. Tři závodní týmy v pódiových sestavách na stepech přivezly několik medailí a ocenění.

Datum	Místo konání	Počet závodnic	Kategorie	Umístění
27. 3. 2010	Železný Brod	8	ml.žákyně	2. místo
		8	st.žákyně	5. místo
		8	st.žákyně	7. místo
18. 4. 2010	Nymburk	8	ml.žákyně	4. místo
		8	st.žákyně	6. místo
		8	st.žákyně	7. místo
01. 5. 2010	Příbram	8	ml.žákyně	1. místo
		6	ml.žákyně	3. místo
		7	ml.žákyně	4. místo
		7	st.žákyně	1. místo
		8	st.žákyně	3. místo
26. 9. 2010	Mladá Boleslav	8	ml.žákyně	3. místo
16. 10. 2010	Kladno	8	ml.žákyně	4. místo
		8	st.žákyně	5. místo
		8	st.žákyně	7. místo
13. 11. 2010	Praha	8	ml.žákyně	2. místo
		8	st.žákyně	1. místo
		8	st.žákyně	3. místo
17. 11. 2010	Český Brod	1	ml.žákyně	16. místo
		1	juniorky	3. místo

Oddíl se může pochlubit 8 děvčaty z nejmladší kategorie 8 - 12let:
L. Křížová, K. Třesohlavá, K. Brožová, N. Poláková, T. Machalová, K. Krejčí,
B. Peškařová, S. Oktábcová.

Je to nejúspěšnější závodní tým z aerobiku. Děvčata téměř pokaždé přivezou ze závodů nějakou medaili. V březnu roku 2010 získala veliké ocenění na Přehlídce pódiových skladeb v Praze v Tyršově domě - Cena za technicky nejlepší předvedení na stepech. Druhou cenu získala děvčata od Světového svazu sokolstva - Cena za energii, výraz a maximální nasazení.



Děvčata díky svým úspěchům získala pro oddíl aerobiku sponzorský dar od firmy RWE Energie, a.s. ve formě finančního obnosu, který pomohl ke koupi nových závodních stepů. Děkuji spolu s dětmi za jejich podporu.

V září 2010 se do našeho oddílu přihlásila spousta nových děvčat. Celkem se oddíl aerobiku může pochlubit 58 členy. Jsem ráda, že hodiny aerobiku a trénování závodních sestav na stepech děti baví. Mohla jsem připravit dva nové závodní týmy na stepech. Děvčata se těší, že od roku 2011 budou také závodit. Celkem budeme reprezentovat TJ Sokol Příbram na závodech v pódiových skladbách na stepech s 5 závodními týmy. Velice mě to těší.

Na hodinách nejmladších děvčat 5 - 8 let mi pomáhají 3 šikovné závodnice ze starší kategorie 14 – 17 let: A. Peškařová, T. Bredlová, M. Kaprasová. Jsem za jejich pomoc velice ráda, protože děti si na hodině aerobiku rozdělíme do skupin a trénujeme s lepší přípravou.

1. května 2010 jsem pořádala v sokolovně v Příbrami 1. Podbrdskou team show. Byl to první závod v pódiových skladbách v aerobiku a na stepech. Celkem se závodů zúčastnilo 10 týmů. Atmosféra byla vynikající. Děvčata, trenérky i rodiče byli nadšeni! Děkuji B. Chrastinové, K. Jíchové a P. Kleinbauerové za pomoc při rozhodování, maminkám děvčat z oddílu aerobiku za pomoc při organizaci této soutěže.



Na podzim roku 2010 jsem absolvovala školení v Českém Brodě - trenér sportovního aerobiku v jednotlivcích, párech a družstvech. S nadšením jsme se šesti děvčaty začaly trénovat sportovní aerobik. Děvčata K. Třesohlavá a L. Straková se zúčastnily v listopadu 2010 v Českém Brodě prvního závodu. K. Třesohlavá přivezla 16. místo a L. Straková 3. místo. Za jejich odvahu a nadšení v novém směru závodního aerobiku (pro nás zatím amatéry...) jsem na ně pyšná.



Závěr roku 2010 byl pro náš oddíl velmi optimistický! Sokol nám vybudoval nové luxusní prostory pro trénování - zrcadlový sál. Sokolu moc děkujeme a vážíme si jejich podpory v naší činnosti a trénování.

*Lenka Trojanová
fyzioterapeutka a trenérka*

DĚTSKÝ KLUB SOKOLÍK



Od září už začal sedmý rok činnosti dětského klubu SOKOLÍK. Utíká to... Naše původní Sokolátka, na kterých jsme se zaučovali, jsou už ve škole. Často tudy prošli i další sourozenci. Též cvičitelky, které začínaly a drží se dosud, jsou o sedm let krásnější, zkušenější a vůbec...

Zdá se mi, že o Sokolíku bylo již v minulých letech vše řečeno. Ale co kdyby někdo ze Sokolů měl nové děti, vnoučata apod. a nevěděl jak strávit dopoledne. Tedy :

- SOKOLÍK nabízí dopolední program pro dospělé s předškolními nebo spíše předškolními dětmi a snaží se podpořit u dětí zdravý psychomotorický vývoj a připravit je na nástup do školky
- SOKOLÍK – má dobré zázemí v příbramské sokolovně a velmi kvalitně a bezpečně vybavenou hernu. To vše hlavně díky SOKOLU Příbram i sponzorům (Geodis Calberson, Reklama 99). Součástí prostor je i malá jídelna, kde probíhá též výtvarná činnost dětí
- SOKOLÍK finančně podporuje i město Příbram formou grantu na vybavení herny
- SOKOLÍK nabízí po sedmi letech kvalitní program od zkušených (téměř profesionálních:)) cvičitelek, což potvrzují i ohlasy od maminek z Prahy i okolních měst
- V SOKOLÍKU probíhají i odpolední sportovní aktivity: Čmelky (cvičení předškolních holčiček), Junior aerobik (pro školní děvčata s Lenkou Kocourkovou), Pilates (zdravotní cvičení pro všechny věkové kategorie – Lenka Trojanová, Kristýna Sztachová)
- SOKOLÍK pravidelně pořádá i mimořádné akce – Mikulášskou nadílku, dětský karneval a předprázdninové rozloučení v přírodě. Nabízí též možnost pronájmu prostor na narozeninové oslavy hlavně předškolních dětí



Sokolík máme rády a snad je to na naší činnosti vidět. Závěrem chci též říci, že Sokolík není tolik o penězích. Vynaložené úsilí se vrací dětským úsměvem a spokojeností rodičů. A to není i v dnešní materiální době málo. Děkuji proto všem cvičitelkám a ať se nám daří i nadále!

*za cvičitelky Sokolíka
Šárka Hyklová*



PROGRAM SOKOLÍKA

Herna denně 8.30 – 12.00 hod.

Speciálně vedený program 10.00 – 11.00 hod., není-li uvedeno jinak

- Po Sokolátka – zpívání, cvičení a divadélko pro děti od 12 – 18 měsíců
- Út Divadlo, tanečky, cvičení i tvoření
- St Divadlo, tanečky, cvičení i tvoření
- Čt Cvičení a hrátky pro miminka od 6 měsíců (9.00 - 9.30 hod)
- Pá Hudební a pohybové hrátky

CVIČITELKY: Katka Ptáčková, Jana Chrastinová, Blanka Chrastinová, Renata Lukešová, Pavla Jírová, Lenka Hošková, Milena Palková, Šárka Hyklová

INFORMACE : www.sokolpribram.cz

IAI-JUTSU



IAI – JUTSU je staré japonské umění boje s mečem. Naše škola Muso Jikiden Eishin Ryu (MJER) má historii sahající až do 16. století. Školu MJER vede Sekiguchi Takaaki Sensei z Japonska, 21. velmistr školy, který přijíždí do České republiky na tréninkové stáže. Spolu s ním přijíždí i Shimizu Nobuko Sensei, která nás učí technikám boje s naginatou (další stará japonská zbraň). Shimizu Nobuko Sensei je velmistrem školy Ryouen Ryu Naginata Jutsu.

Stáže jsou pořádány zpravidla v Sokole České Budějovice, kde vzniklo první dojo MJER v České republice. Toto dojo vede náš učitel Pawel Slawatycki, kterého jmenoval Sekiguchi Sensei hlavním učitelem (shibucho) pro Českou a Slovenskou republiku.

Iai – jutsu a naginata – jutsu se tradičně cvičí formou sestav (kata) a řízených soubojů (kumitachi). Většinou cvičíme s dřevěnými tréninkovými meči (bokken) a naginatami. Neoddělujeme začátečníky (kohai) a pokročilé (senpai). Cvičíme všichni dohromady a tak se můžeme od sebe navzájem učit. V našem bojovém umění nepořádáme žádné soutěže a turnaje. Naším cílem není vítězit nad soupeřem, ale zdokonalovat sami sebe.

Milan Voves

AIKIDO

Aikido je japonské bojové umění, které je založeno na myšlence neagresivity. Pomocí technik Aikido lze po jejich zvládnutí odvrátit útok bez toho, že bychom útočnickovi vážněji ublížili.

Zakladatelem je Osensei Morihei Ueshiba (1883 – 1969), který pochopil, že na násilí není třeba odpovídat násilím. Ani v Aikido nepořádáme žádné soutěže a turnaje. V Aikido je podle zakladatele cílem cesty (Do) dosažení harmonie (Ai) se silou, která řídí celý vesmír, i člověka (Ki). Cvičíme na žíněnkách, a hlavním úkolem každého začátečníka je zvládnout bezpečně vlastní pády.



Techniky Aikido vycházejí i z technik boje s mečem (katana) a holí (jo), takže řada členů našeho dojo cvičí jak Aikido tak i Iai-jutsu.

Kdo cvičí bojové umění delší dobu, uvědomuje si, jak je snadné zranit člověka, a podle toho se chová. Při každé technice, kterou nacvičujeme, je pro nás proto v první řadě důležité neublížit partnerovi.

Milan Voves

TAJČI

Začínáme desátou sezonu cvičení v příbramské sokolovně. Po celou dobu se věnujeme stylu Jang, sestavě 88 forem podle Jang Čeng fu. Protože je velmi obtížné začít s cvičením mezi pokročilými, otevřel jsem letos nový kurz nazvaný Úvod do tajči. Ten je koncipován tak, aby bylo pro nově příchozí snazší průběžně se do cvičení zařazovat. Začátečníci se scházejí každý čtvrtek od 19 hodin.

Proč cvičíte tajči?

Na otázku odpovídají účastníci kurzů:

- A.M. *Jsem začátečník a ruce se mi zatím dost motají, ale na celou hodinu se zbavím všech starostí. Zkrátka si odpočinu.*
- R.S. *Cvičím téměř deset let. Je to úplně jiný životní rytmus. Necháte se prostě kolíbat pohybem a relaxujete.*
- L.D. *I když to tak nevypadá, cvičení je dost fyzicky náročné a hlavně dobrý psychický „relax“.*

Rádi mezi sebou přivítáme další cvičence. Pojd'te si zlepšit fyzickou i psychickou kondici. Cvičení je vhodné pro každý věk.

*Pavel Doležel
lektor tajči*

ČCHI-KUNG STYL OREL V HNÍZDĚ

Čchi-kung styl orel v hnízdě vytvořil Sifu Yeshe Gyatso pro moderní lidi a jejich náročný životní styl.

Smyslem Orla v hnízdě je dát jeho cvičencům svobodu, která plyne z poznání vlastního potencionálu. Tuto svobodu lze získat pouze tím, že budou cvičenci dobře chápat smysl toho, co se v jejich životě odehrává a budou vědět, co s tím mohou dělat. Aby bylo dosaženo této svobody, pracuje systém Orel v hnízdě vyváženě s tělem (sestava pohybů), energií (postoje pro čerpání energie) a myslí (meditace).

V sokolovně naše skupina, která má v současné době asi 13 členů, cvičí již druhý rok. V letošním roce cvičíme každé pondělí od 19.00 do 21.00. Cvičíme společně začínající i pokročilejší cvičenci, ženy i muži. Rádi mezi námi přivítáme i případné nové zájemce .

*Lída Vojířová
cvičitelka*

AXE CAPOEIRA

Capoeira je brazilské bojové umění, avšak původem toto bojové umění pochází z Afriky, zejména z Angoly, odkud byli dováženi černí otroci pro brazilské otrokáře. Tito otroci si přivezli z Afriky spoustu původních zvyků, včetně bojového umění, které však nemohli oficiálně praktikovat a tak prvky bojového umění začali maskovat tancem a to byl prvopočátek stávající capoeiry. V 17. a 18. století se začali otroci v některých částech Brazílie bouřit proti svým pánům, mnohým z nich se podařilo uniknout a spojit se s místními indiánskými kmeny. Tak vznikaly jakési tábory odporu, kde se zdokonalovali právě v Capoeire, jako základním bojovém umění muže proti muži. Nejznámější osobou těchto nepokojů je pravděpodobně Zumbi, král jednoho takového tábora, který je oslavován do dnešní doby i v capoeiristických písních.



Ve dvacátém století začaly Capoeiru používat pouliční gangy ve větších městech jako například Rio de Janeiro, zejména pro pouliční násilí a boje s policií, což nakonec vedlo k postavení Capoeiry mimo zákon. To se podařilo změnit až nejznámějšímu capoeiristovi Mestre Bimbovi, který začal se zaváděním pravidel boje a jejich tréninkem, nakonec se mu podařilo přesvědčit vládu, aby Capoeira byla regulérním sportem a nakonec se díky němu stala i brazilským národním sportem. V současné době jsou dva hlavní směry Capoeiry a to Capoeira regional a

Capoeira Angola. Capoeira regional je směr, který právě zavedl Mestre Bimba a je rychlejší a je založen především na boji. Capoeira Angola vznikla v brazilské oblasti Bahia a proslavil ji Mestre Pastinha a tento druh Capoeiry je pomalejší a je založen především na hraní Capoeiry při zemi a na technickém provedení cviků a spíše se podobá rituálnímu tanci.

Capoeira jako sport je v současné době provozována mnoha skupinami po celém světě a tyto skupiny mají každá svůj styl a zaměření. Axe Capoeira je styl založený na Capoeire regional a soustředí se především na bojovou stránku capoeiry, nicméně stejný důraz klade i na estetickou stránku tak, aby to nebyl jen zápas dvou rivalů, ale aby to byla záležitost přitažlivá i z pohledu diváka. Axe capoeira byla založena Mestrem Barraem, který capoeiru začal trénovat v Kanadě, kde založil i skupinu Axe Capoeira a odsud tuto skupinu rošířil do několika států světa jako USA, Trinidad Tobago, Rusko, Ukrajina, Turecko, Polsko, Čína, Česká republika a další a je zajímavé, že se mu podařilo založit skupinu i v zemi jejího prapůvodu v Angole.



Základním prvkem capoeiry je ginga, což je krok, který capoeiristu udržuje v neustálém pohybu a z tohoto kroku pak provádí různé kopy, obranné prvky, stejně tak jako jednotlivé “floreas” (květiny - prvky, které jsou hezké na pohled, ale většinou nemají bojový či obranný účinek).

Samotnému boji se v capoeirě říká jogo (hra) a to proto, že dva hráči v rodě

(kruhu) spolu skutečně hrají, neboť principem není zranit při hře protihráče, ale spíše ho překvapit. Hra těchto dvou hráčů je provázána a vždy jeden hráč reaguje na výpady a prvky druhého hráče a naopak, takže někdy tato hra připomíná spíše rituální tanec než boj, nicméně bojové prvky z capoeiry lze velmi dobře použít v reálném světě, například při sebeobraně.

Středem rody je capella (skupina hudebníků), která se skládá z několika nástrojů jako atabak (buben), pandeiro, berimbau. Kapela hraje rytmus, ve kterém se hraje a určuje tak vlastně rychlost samotné hry, ostatní hráči tvoří kruh, ve kterém tleskají a zpívají a tím dodávají energii hráčům v kruhu. Hráči v kruhu se mohou střídat podle libosti, kdy chtějí.



Co je cílem capoeiry? Zvládat bojové umění, zároveň zlepšit koordinaci těla a zlepšit svou fyzickou kondici. Umění reagovat na druhého a zároveň umět držet rytmus, si přebírá ty nejlepší prvky a snaží se je integrovat do sebe. Díky této otevřenosti je capoeira bez konce a je vhodná téměř pro všechny a každý v ní najde to, co má rád. Capoeira je vhodná jak pro muže, tak pro ženy a zejména pro děti, které zde využijí svou obratnost a dokáží výborně spojit hudbu s pohybem.

Tréninky Axé Capoeiry jsou každý týden v pondělí a ve středu od 16.30 do 18.00 v příbramské Sokolovně.

*za oddíl Capoeiry
Petr Novák*

OLYMPIJSKÝ ŠPLH

Víme, že olympijský šplh, tedy šplh do výše 8 metrů, ze sedu na zemi bez pomoci nohou, zasahuje významně mezi sportovní aktivity spojované s příbramským Sokolem. Na vytvoření našeho dobrého jména se podílí nejen naši výborní závodníci, ale i každoročně organizovaný Memoriál Bedřicha Šupčíka.

V roce 2010 jsme v celkovém hodnocení bodovacího poháru klubů obsadili 2. místo, stejně jako v předchozím roce. Jako výrazně nejlepší z našich jednotlivců se na 4. pozici umístil Jiří Kotlan. Ostatní z našich se bohužel v celoročním hodnocení nedokázali posunout před desátou příčku. Detailní informace týkající se závodění, včetně výsledků a komentářů ze závodů naleznete na stránkách www.svetsplhu.cz.

16. ročník Memoriálu B. Šupčíka se uskutečnil v příbramské sokolovně 20. 3. 2010 v tradiční atmosféře plné očekávání výborných sportovních výkonů. V této atmosféře většina z velkého počtu závodníků (celkem 46) dosáhla úctyhodných výsledků. Již poněkolkáté zvítězil Aleš Novák ze Sokola Šternberk v bezkonkurenčním čase 5,40s.



Z našich dosáhl na úctyhodnou 5. příčku Jiří Kotlan v čase 7,23 s. Na 11. místě skončil Vít Hanus s časem 8,42 s, následovaný bratrem Václavem Hanusem s časem 9,73 s na 18. příčce. 28. pozici těsně vybojoval v čase 14,01 s Jiří Trávníček před 29. Svatoplukem Chrastinou s časem 14,38 s. Skupinu našich závodníků uzavíral na 32. místě s časem 25,17 s Pavel Fíla. V soutěži seniorů zvítězil Jiří Česka v čase 12,58 s, čímž překonal řadu, o desetiletí mladších, závodníků. Mezi dorostenci ve zkráceném šplhu na 4,5 m zvítězil Ondřej Vaner, o setinu sekundy horšího Jana Šindeláře zanechal na druhém místě. Jako pátý dokončil závod Jiří Hanus, 9. Richard Kolín a 11. Matouš Havlík.

Již několikrát jsem na tomto místě psal, že jedním z největších úspěchů závodníka je překonání olympijského času B. Šupčíka (7,20 s) a zařazení se mezi členy jeho klubu. Šupčík v roce 1924 získal pro Československo první zlatou medaili z olympijských her a to právě v tomto sportu. V roce 2010 žádný z našich do klubu B. Šupčíka nově nevstoupil. Do klubu tedy stále patří pouze Václav a Jiří Kotlanové, což, jak si všichni přejeme, se jistě změní v

následujících letech. I přesto nás tento současný stav řadí mezi přední sokolské jednoty.

V prosinci se v Olomouci konalo oficiální mistrovství ČR, kde se bohužel nikdo z našich mužů neprobojoval do finálových kol. Oproti tomu se velmi dařilo našim dorostencům. Titul mistra ČR ve šplhu na 4,5 m si odvezl J. Šindelář (3,78 s), 2. místo vybojoval S. Branžovský (4,38 s) a třetí skončil také náš O. Vaner (4,56 s).



Memoriál Bedřicha Šupčíka se v letošním roce bude konat v sobotu 26. 3. 2011 v příbramské sokolovně. Ukažte, prosím, svou přítomností podporu nejen tomuto výjimečnému závodě, ale i skupině našich závodníků. Na řadu z vás se opět obrátíme s prosbou o pomoc s organizací, bez níž bychom toto tradiční sportovní odpoledne nemohli zvládnout. Těšíme se na vaši podporu. Bude se na co dívat!

*Václav Kotlan
předseda výkonného výboru
olympijského šplhu*

ORIENTÁLNÍ TANEC

Orientální tanec je charakteristický plynulými pohyby hrudníku a pánve doplněnými o klidné a ladné pohyby paží. Právě v kontrastu odděleného pohybu horní a dolní poloviny těla (v různých krouzcích a osmičkách, případně dynamických třesech) a doplňujícím pohybem rukou je půvab a elegancie tohoto tance. Záleží pak na temperamentu každé tanečnice, užije-li prvků rychlých či spíše vláčných, rozvine-li tanec v prostoru, či setrvá-li na místě. Možnosti jsou opravdu neomezené. Orientální tanec formuje postavu, posiluje svaly, procvičuje páteř, zlepšuje držení těla a především přináší radost z krásného pohybu, posiluje pocit ženskosti a zvyšuje sebevědomí.



Orientální tanec tančí ženy (někdy i muži ☺) všech věkových kategorií. Nejmladší tanečnice, která navštěvuje naše kurzy, je 13 let, nejstarší tanečnice našich kurzů, je již několikanásobnou babičkou.

Orientálnímu tanci se věnujeme devět let. Pod hlavičkou Sokola Příbram jsme v roce 2009 otevřely kurzy orientálního tance pro začátečníky. V současné době vedeme jednou týdně ve **středu od 17.30 h kurzy pro pokročilé tanečnice** a jednou týdně ve **čtvrtek od 18.00 h kurzy orientálního tance pro začátečnice**. Výuka probíhá v nově zrekonstruovaných zrcadlových sálech v sokolovně.

V roce 2010 jsme také založily skupinu orientálního tance Galatea (www.galatea.estranky.cz). Taneční skupina se věnuje nácviku tanečních choreografií s rekvizitami, tvorbě nových choreografií pro jednotlivé kurzy tance a vystupování na plesech, společenských a kulturních akcích.

Tanečně se nadále vzděláváme na seminářích českých i zahraničních profesionálních lektorů.

Styly orientálního tance se kterými se seznámíte na našich kurzech jsou:

- ❖ egyptský kabaretní styl Raks-Sharqi
- ❖ moderní orient
- ❖ tanec s rekvizitami – závoj, hedvábné vějíře, křídla Isis, svíčky, hůlka
- ❖ orientální flamengo
- ❖ folklórní egyptské styly – saidi, beladi, eskandarany, hagalla, nubia

Na závěr bychom chtěly pozvat zájemce o orientální tanec na kurzy tance pro začátečníky, které budeme otevírat v září letošního roku. Přijďte se s námi protáhnout, relaxovat a zatančit si pro radost a dobrou náladu.

*Za skupinu orientálního tance Galatea
Jana Říhová*

ODDÍL JÓGY

K jógovým cvičením se scházíme pravidelně v úterních podvečerech v příjemném prostředí tanečního sálu příbramské sokolovny.

Naše kurzy kladou důraz na procvičování pružnosti a ohebnosti celého těla, zdokonalení ovladatelnosti svalů a správnou funkci páteře; pozitivně též ovlivňují činnost vnitřních orgánů. Nemalou pozornost věnujeme správnému dýchání a prožitku relaxace. Na pozadí této péče o tělo je snaha kladně působit na psychiku a tak vytvořit žádoucí rovnováhu mezi tělem, myslí a city jedince.

V letošním školním respektive cvičebním roce 2010/11 jsme zaznamenaly značný vzrůst zájmu o naše cvičení. Zapojily se zejména ženy středního věku. Doufáme, že tento pozitivní vývoj bude trvat i nadále.

*Marie Hlaváčková a Radka Pluhařová
cvičitelky*

PSYCHOSOMATICKÉ CVIČENÍ

Psychosomatické cvičení - uvolňující, harmonizující, zpevňující a relaxační cvičení s prvky jógy, propojené s barevnou terapií.
Středy od 18.00 do 20.00 v malém sálku Sokolovny.

Eva Reslerová, Natalie Krátká, Romana Ješinová
cvičitelky

**PSYCHOSOMATICKÁ
CVIČENÍ**

Srdečně Vás zveme na zpevňující a relaxační cvičení s jógovými prvky
Každou Středu od 18:00 do 20:00 hodin
V SOKOLOVNĚ

Přihlášky a bližší info na tel.:603568944
nebo na eva.resler@centrum.cz
Počet míst omezený, tak neváhejte.

Těšíme se na Vás Eva, Natálie a Romana

Inspirace knihou, kterou napsala
Dagmar Rusková-Banasinská

CVIKY PRO CELOU RODINU

VLASTIMIL ŠUSTR

* 8. 3. 1928

† 20. 7. 2010

Děti o něm říkaly, že je zakladatel Sokola. I my, cvičitelé jsme to tak chápali. Byl nám kamarádem, přítelem, bratrem.

Byl to on, kdo nás přivedl do Sokola, byl to on, kdo nás přivedl k práci s dětmi a dokázal vytvořit partu cvičitelů, kamarádů, přátel, kteří jsou dodnes oporou příbramského Sokola.

Byl nám velkým vzorem a učitelem. Udělal z nás obyčejných nespportujících občanů zodpovědné cvičitele. Vychovával nás.

Byl jedním a nebojím se říci hlavním mezi těmi, kteří v roce 1968 obnovovali v Příbrami Sokol.

V Sokole zastával střídavě všechny činovnícké posty – cvičitel, jednatel, náčelník, starosta, matrikář.

Aniž se s námi rozloučil, odešel.

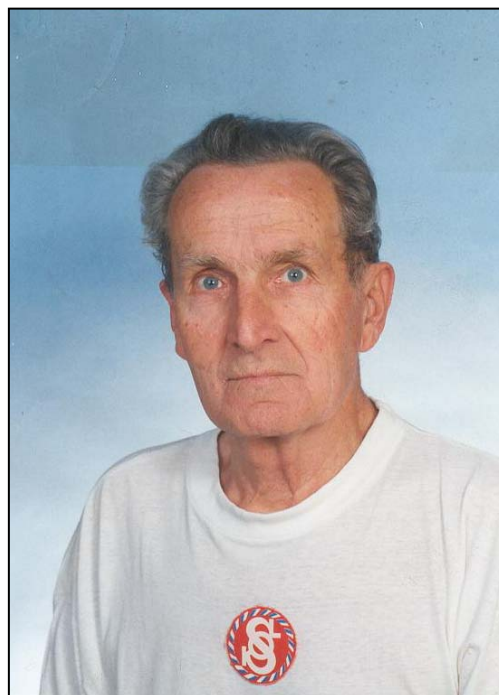
Odešel velký člověk, kterého jsme si vážili a měli jsme ho rádi. Zůstane po něm prázdná židle na valné hromadě a při našich setkáních.

Ale zůstane v našich srdcích.

Vlasto N A Z D A R!

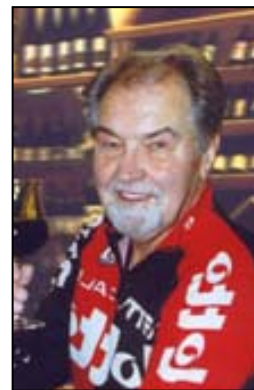
Budeme na tebe vzpomínat.

Sváta a všichni příbramští sokolové



RADKO VALÍK

ohlédnutí za výjimečným člověkem



Radka jsem poprvé poznal asi před patnácti lety. Byl mým učitelem tělocviku na základní škole. Byl to učitel výjimečný tím, že měl přirozenou autoritu, a že dokázal bravurně zvládnout i ty největší „sígry“. V porovnání s jinými pedagogy vyčníval svým upřímným zájmem o sport. Důsledně každého z nás učil a podporoval, ať byly naše schopnosti jakékoliv. Lišil se tím, že dokázal motivovat i ty žáky, kteří cítili k tělocviku téměř odpor. Při tom všem dokázal být velmi hodný a kamarádský, tak jak jsme jej všichni znali.

O několik let později to byl právě on, kterého jsem prakticky náhodou potkal v příbramské sokolovně. V té době jsem nevěděl, že existuje soutěžní disciplína ve šplhu na laně a již vůbec jsem netušil, jak moc se Radko zasloužil o její znovuoobnovení z jejího dávného zapomnění. Nevím, jestli první oslovil on mě, či já jeho, ale vím jistě, že od té doby se olympijský šplh stal mým, více než oblíbeným, sportem. Od té doby jsme se začali setkávat při každé události spojené se šplhem. Mně i ostatním pomáhal s tréninkem, vozil nás na závody, a společně s námi prožíval sportovní úspěchy i případná zklamání. V té době jsem nevěděl nic o tom, co se všechno skrývá za organizací jednotlivých závodů. Kolik úsilí, času, i financí musel vložit do znovuoobnovení olympijského šplhu a zviditelnění historie kolem Bedřicha Šupčíka, našeho prvního olympijského vítěze. Až později, kdy jsem se i já začal aktivně podílet na fungování olympijského šplhu a na organizaci závodů, jsem si uvědomil, jaké nepopsatelné množství práce Radko odvedl pro záchranu jedné již zapomenuté sportovní disciplíny.

O tom, že byl více než úspěšný, svědčí i dnešní podoba této (jím) znovuoobjevené sportovní disciplíny. Existují pevná pravidla tohoto sportu a série velkých cen, které vrcholí mistrovstvím republiky. Samozřejmě, že spolu s ním se o (dovolím si napsat „příbramský“) sport zasadily desítky nadšených lidí, kterými se Radko uměl obklopit. Je však nesporný fakt, že to byl právě on, který s myšlenkou o obnovu šplhu přišel do příbramské sokolovny. Společně s tamními sokoly dali v roce 1993 vzniknout prvnímu novodobému závodě ve šplhu na laně – Memoriálu Bedřicha Šupčíka. Přes všechny tyto úspěchy zůstal člověkem skromným a pracovitým.

I když se v pozdějším věku, především kvůli zdravotním komplikacím, příliš osobně neúčastnil dění na závodech, a v sokolovně jsme jej mohli potkat zřídka, zůstával do posledních dnů v pozadí a bedlivě sledoval vše ohledně olympijského šplhu a zajímal se o úspěchy příbramských závodníků. Věnoval tomu prakticky veškerý svůj volný čas. Vždy byl velmi zvědav na výsledky z jednotlivých závodů a stále přicházel s novými nápady pro zlepšování, ať již v tréninku nebo v přípravě závodů. Mimo jiné čerpal ze svých zkušeností

dlouholetého předsedy výkonného výboru olympijského šplhu a své zkušenosti rád předával dál.

Poznal jsem jej až v jeho pozdějším věku, přesto z něj vyzařoval duch upřímného kamarádství, který věkový rozdíl smazával. Byl to sportovec tělem i duší. Vím, že jsem nebyl sám, kdo ho do posledních let potkával pravidelně jezdit na kole po Příbrami, a to, jak všichni víme, i v zimních měsících.

Radkův odchod je pro všechny, kteří jsme ho znali, citelnou ztrátou a tyto řádky se mi proto nepíší lehce. Zanechal tu však po sobě v podobě olympijského šplhu dílo velkých rozměrů, které žije dál. Něco podobného, co se jemu povedlo, se těžko podaří většině z nás za celý život. Mám pocit, že právě to, že olympijský šplh se ujal a má své stálé místo mezi sportovními disciplínami, a že v Příbrami se mu intenzivně věnujeme, je tou věcí, která ho do posledních dní opravdu těšila. Alespoň tak jsem to vycítil z našich častých rozhovorů. Jedním z jeho nevyřčených přání jistě je, aby se tato sportovní disciplína stále dále rozvíjela a zvláště v Příbrami.

Radko Valík, navždy zůstane pevně spjat se sokolstvím a olympijským šplhem. Zůstává jednou ze skromného počtu nejvýznamnějších osobností příbramského Sokola. Budu mu vždy velmi vděčen za to, co pro nás všechny, i pro mě osobně, vykonal.

Václav Kotlan

Zápis č. 1/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 12.1. 2010

Přítomni: I. Balík, J. Čermáková, M. Hummelová, V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., S. Kačer, M. Kleibauerová, I. Rozmajzlová, Z. Sauerová, J. Stehlíková
Omluveni: J. Mudrová

- Starosta:**
- objasnil tok financí na přelomu roku v sokolovně
 - co se týče sokolovny - tragická situace (svody, okapy zamrzlé, na střeše hromady sněhu, ...) obává se tání
 - 9. 2. výborová schůze, 25. 2. VH:
 - do konce ledna příspěvek do brožury (vhodné jsou fotografie)
 - jednatelka ve spolupráci s hospodářkou připraví návrh rozpočtu
 - 14 dní před VH je nutné distribuovat pozvánky
 - pozve notářku, zástupce župy, zástupce města a Ing. I. Fuksu
 - na Šibřinky - úkol pro J. Mudrovou - zajistit oznámení do novin
- Hospodářka:**
- informovala o stavu finančních prostředků na účtu, podúčtu, v pokladně, o stavu pohledávek a závazků
- Jednatelka:**
- informovala o fakturaci
 - má novou e-mailovou adresu marie.kleinbauerova@doosan.com
- Náčelnice:**
- informovala o proběhlých a připravovaných akcích:
 - 12.12. vánoční volejbalový turnaj mužů - 3. a 4. místo příbramských
 - 13.12. teamgym junior - oblast západ - obě první místa
 - 19. 12. vánoční gymnastický závod
 - 27.2. Šibřinky - téma Hippies
 - 28.2. Dětský karneval
 - 25.2. valná hromada
 - 13. 3. plavání - ZMĚNA
 - 20.3. MBŠ
- Náčelník:**
- 23. 1. přebor TEAMGYM Junior
 - téma na Šibřinky letos „HIPPIES“
- Místostarostka:**
- 26 osob na Silvestra
 - vstupné na Šibřinky - po dohodě zůstane 150 Kč
 - upozornila na plesnivějící dveře ve 2. šatně
 - připomněla nutnost poděkovat sponzorům, chybí seznam
 - www stránky nejsou v příliš dobrém stavu, aktualizují se poskrovnu (rozvrh, členové výboru, kontakty na vedoucí hodin, seznam sponzorů, ...)
 - úkol do příští schůze pro všechny - prohlédnout stránky a zamyslet se nad změnami, pozvat V. Kotlana
- J. Stehlíková:**
- hodnota známek se zvyšuje na 300 Kč u dospělých, 100 Kč u dětí. Navrhuje neměnit výši příspěvků, pouze zvýšit čl. poplatek u cvičitelů, kteří platí 250 Kč na 300 Kč. Musí být schváleno valnou hromadou.
 - vybráno pro rok 2010 asi od 100 lidí
 - 531 členů, vloni 523, mládež 301 = 50 %, vybralo se přes 400 tisíc
 - dotázala se, zda je nutné do přihlášek uvádět RČ - starosta odpověděl, že pro celostátní evidenci je uvádění RČ nutné, má ověřeno, že se nejedná o zneužívání osobních údajů.
- J. Čermáková**
- domluvena s D. Rozmajzlem na inventuře, musí se udělat přecenění majetku

Zápis č. 2/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 10.2. 2010

Přítomni: I. Balík, J. Čermáková, M. Hummelová, D. Chlumecká, V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., S. Kačer, M. Kleibauerová, J. Mudrová, I. Rozmajzlová, Z. Sauerová, J. Stehlíková, L. Trojanová

Omluveni:

- Starosta:**
- již prodáno 200 lístků na Šibřinky
 - ČSTV, velký sál, přísálí - vytopeno kvůli promrzáni - provádí se náročná opatření: shrabuje se sníh ze střechy, vysekává se led z okapů za pomoci vysokozdvížné plošiny, odváží se spadlý sníh ze dvora
 - v létě proběhne investice do vytápění úžlabí
 - o jarních prázdninách má sokolník volno
 - odměny cvičitelům se budou vyplácet jednorázově na valné hromadě, kdo se nedostaví, má smůlu
 - v sokolovně proběhl: hasičský bál, akce cechu horníků
 - dětský karneval - vezme si na starosti F. Siřínek, J. Hassmann a spol.
 - chválí matrikářku za vzorné vybírání příspěvků a zaslání na účet
 - pro letošní rok očekává opět dotace z kraje i města
 - 19. 2. - největší ples sezony - vojáci (vyklízí se i gymnastická tělocvična), ale po akci není nepořádek - na starost F. Beran a S. Chrastina
 - navrhl v prostorách po Ing. Sladkém vybudovat zázemí pro gymnasty, kterým by se v budoucnu mohl pronajímat tumbling (vybavit kuchyňkou, stoly, prostory na spaní)
 - nechal se udělat nový znalecký posudek na stávající hodnotu sokolovny, je třeba zakalkulovat do účetnictví (D. Rozmajzl)
- Hospodářka:**
- informovala o stavu finančních prostředků na účtu, podúčtu, v pokladně, o stavu pohledávek a závazků
- Jednatelka:**
- informovala o fakturaci
- Náčelník:**
- probíhají jednání s novými majiteli pozemku na táboře ohledně smlouvy o pronájmu, a potřebných stavebních pracích
 - seznámil s termíny:
 - 18. - 20. 6. stavba tábora
 - 1. 7. - 10. 7. tábor R+D
 - 10. 7. - 24. 7. tábor školáci
 - 24. 7. - 7. 8. tábor Dobříš
- Náčelnice:**
- informovala o proběhlých a připravovaných akcích:
 - 23. 1. přebor TEAMGYM Junior - obě družstva zvítězila
 - 27. 2. Šibřinky - téma Hippies
 - 28. 2. Dětský karneval
 - 25. 2. valná hromada
 - 13. 3. plavání - ZMĚNA
 - 20. 3. MBŠ
 - 22. 4. akademie
- L. Trojanová:**
- 21. 11. - 1. ročník masterclass - všichni spokojeni, 47 závodnic, 1. zkušenost s organizováním velkých závodů
 - z vydělaných peněz ze startovného se souhlasem výboru koupí stepy do oddílu
 - 1. 5. - Podbrdská teamshow
 - 13. 3. - pódiovky v Tyršově domě
 - 27. 3. - Železný Brod
- M. Sauer:**
- rozpadá se revizní komise, navrhuje D. Chlumeckou
- J. Mudrová:**
- organizovala okresní školní přebor ve sportovní gymnastice, nebýt pomoci Sokolů, neuskutečnil by se.

- J. Čermáková** - nepostoupila v inventuře, nefunguje komunikace s Davidem Rozmajzlem, nemá doposud seznam nového majetku
- J. Kotlan:**
- Předělává www stránky, uvítá od kohokoli příspěvky či názory
 - v neděli závody ve šplhu ve Varnsdorfu
 - účastní se školení rozhodčích teamgymu

Zápis č. 3/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 9.3. 2010

Přítomni: I. Balík, J. Čermáková, M. Hummelová, V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., Z. Sauerová, L. Trojanová, J. Hassmann, F. Siřínek, F. Beran
 Omluveni: M. Kleibauerová, J. Stehlíková, I. Rozmajzlová

- Starosta:**
- naši jednotu oslovil organizátor Bambiriády, zda se nechceme zapojit. F. Beran se zúčastnil schůzky - jde o přehlídku aktivit pro děti a mládež. Jde o to, jestli se chceme prezentovat a v jakém rozsahu. Franta organizačně zajistí, starosta osloví všechny vystupující
 - Šibřinky... starosta mrzí, že Sokolové nemají potřebu se sdružovat, ale hostů bylo dost a většina v maskách
 - vybralo se 48 500, cca 350 lidí
 - karneval, cca 150 dětí
 - další akce v sokolovně: bytové družstvo, vojáci, hospodářská komora, Šupčík, ples OA (dříve se vybíralo cca 6000, dnes účtujeme obvykle 14000 za večer)
 - čeká nás MBŠ, organizaci zajišťují skvěle, samostatně J+V Kotlani a spol.
 - z investičních akcí nás čeká vytvoření zázemí pro gymnasty, kteří si budou od nás pronajímat tumblingu
 - volal na župu ohledně uplatnění škod od zatékání, dostal kontakty
- Hospodářka:**
- nepřítomna, ale závazky jsou všechny vyrovnány, na účtu je zhruba 100 000 Kč, to je cca výdej na měsíc
- Jednatelka:**
- nepřítomna
- Místostarostka:**
- chválí nové členy výboru F. Siřínka a J. Hassmanna za zorganizování karnevalu a J. Kotlana za nové www stránky (navrhuje mimořádnou odměnu 500,- Kč - odsouhlaseno)
 - připomněla výročí F. Srpa a M. Markové
 - tábor inzerován jako rodinný, není pro veřejnost
- Náčelník:**
- ihned po zveřejnění se přihlásilo asi 17 dětí na tábor
- V. Chrastinová:**
- informovala o proběhlých a připravovaných akcích:
 - 20.2. David Rozmajzl 40 sportovní narozeniny
 - 27. 2. Šibřinky - téma Hippies - moc chytlavé téma, spousta masek, u fotek se zastavují lidé, dobře kvitována hudba, příští rok - 12. února
 - 28.2. Dětský karneval, poděkování organizátorům, chválila, že výherci dortů se losovali, poprvé se nevybírala nejlepší maska
 - 13. 3. plavání - ZMĚNA
 - 17. 3. sraz náčelníků a náčelnic
 - 20.3. MBŠ
 - 22. 4. akademie
- L. Trojanová:**
- 27. 2. - závody v Milíně - úspěchy v jednotlivcích i pódiovkách
 - 13. 3. - pódiovky v Tyršově domě - 3 pódiovky ve stopech

- 27. 3. - Železný Brod - velké závody ve wellness

J. Čermáková - zúčastnila se školení v Tyršově domě - bylo pěkné

J. Kotlan:
- 14.2. - Velká cena Varnsdorfu - „vybrali“ medaile
- 6. 3. - šplh schodištěm - 7. místo J. Kotlan, 20. místo P. Fíla + 6 dorostenců
- účastnil se školení rozhodčích teamgymu
- MBS - vše běží, zajištěny medaile, hranoly, lana visí, ...

Zápis č. 4/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 13.4. 2010

Přítomni: J. Čermáková , M. Hummelová , V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., J. Mudrová, I. Rozmajzlová, Z. Sauerová, L. Trojanová, F. Beran
Omluveni: I. Balík, M. Kleibauerová, J. Stehlíková, J. Hassmann, F. Siřínek

Starosta:
- F. Beran předal rozpis na tumbling, již si ho pronajala asi 3 - 4 družstva, účtujeme 200,- Kč/h
- požádal o překlenovací půjčku 100 000 Kč, v současné době je vše splaceno
- 17. 4. je v Praze VH župy
- přišlo stanovisko z MěÚ, že reklama na stěně od nemocnice je povolena
- pracuje pro nás jedna paní v rámci veřejně prospěšných prací
- F. Siřínek a J. Hassmann vyklízejí uhelnu, chtějí ji využít na zkoušení hudby

Hospodářka: - seznámila se stavem na účtu, podúčtu, pohledávek a závazků

Jednatelka: - nepřítomna

Místostarostka: - M. Marková děkuje za oslavu, moc se jí to líbilo

Náčelnictvo:
- chystá se akademie (17-18 vystoupení)
- schůzka náčelnictva - zkontrolovat platnost cvič. průkazů
- župními náčelníky zvoleni opět F. Beran a H. Fořtová
- 12. 6. R+D v Dobřichovicích
- župní přebor v plavání - 41 závodníků, pěkná umístění
- 20. 3. 16. ročník MBS
- 10.4. oslava M. Marků
- daly se vyprat táborové stany, dobříšští je budou vyspravovat

L. Trojanová:
- 13. 3. - pódiovky v Tyršově domě - 3 pódiovky ve stepech, celkem 60 skladeb, ocenění za výbornou techniku na stepech a choreografii
- 27. 3. - Železný Brod - závody ve wellness, 2. místo ze 7
- 18. 4. - Poděbradská brána 156 pódiovek
- 1. 5. - 1. podbrdská teamshow - v naší organizaci

J. Čermáková - počítá se zajištěním hlídky u vstupu na akademii

Vzdělavatelka
- nemá, co dávat do vývěsek
- v republikových školních závodech úspěchy, hlavně díky sokolským účastnicím a účastníkům, děkuje trenérům gymnastiky

J. Kotlan:
- MBS - vydal se, ohlas byl dobrý, svědčí o tom velká účast
- k webovým stránkám - nesrovnalosti v otázce kdo je a není členem výboru, chybí kontakty na cvičitele, chybí seznam aktuálních akcí

Zápis č. 5/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 11.5. 2010

Přítomni: I. Balík , J. Čermáková , M. Hummelová , V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., J. Mudrová, I. Rozmajzlová, Z. Sauerová, F. Siřínek, L. Trojanová, F. Beran

Omluveni: M. Kleibauerová, J. Stehlíková, J. Hassmann,

Starosta:

- přišel v sokolovně zamčeného bezdomovce, apeluje na zamykání
- oprava klempířiny po zimě, oprava zedničiny, instalace vytápění okapů
- vybralo se na dobrovolném vstupném necelých 7000,- Kč
- na měsíc potřebujeme zhruba 100 000 - zálohy na plyn, vodu, elektřinu
- granty na kraji a na městě se pozdržely, ale jsou to prostředky účelové a my do konce června musíme zaplatit za tumbling 200 000,- , dáme dohromady 100 000, musíme požádat firmu Kocián, zda zbývající dlužnou částku počká
- čeká nás rekonstrukce prázdných kanceláří, oprava terasy
- v listopadu - v sokolovně přehlídka dětských vlačků
- p. Mochán - soutěže v tanci
- chce v listopadu na delší dovolenou, chce domluvit p. Prchala na záskok

Hospodářka: - seznámila se stavem na účtu, podúčtu, pohledávek a závazků

Jednatelka: - faktury rozeslány

Místostarostka: - chválí článek o MČR v Ostravě na www, jejímž autorem je J. Chod

Náčelnictvo:

- **přebor ve všestrannosti**
 - bar - zajistí I. Balík - Jarka Mudrová bude obsluhovat
 - každý rozhodčí dostane 50 Kč odměnu a 50 Kč
 - diplomy zajistí F. Beran
 - tiskárna 3x, kopírka, papíry,
 - pistole - Musil, megafon, stopky, pásmo, krikeťáky - Jarka
 - gymnastické nářadí - příprava v pátek v 19,30
 - atletika - Z. Fencel, ...
 - gymnastika - B. Chrastinová, F. Beran
 - počítač - J. Chrastinová, I. Piksová
 - prezence od 8,00
- **tábor** - 68 dětí, vedoucí - 4 noví
 - brigády:
 - 6.6. od 9 - 14 Jablonná
 - 11. - 13. 6. betonáž podlahy
 - 18 - 20. 6. stavba
 - 7.8. bourání tábora
 - celotáborová hra - Vikingové
 - na podúčtu - 35 000 Kč, faktury pro M. Kleinbauerové
- teamgym v Ostravě - do 11 let 1. místo, 11 - 16 let 3.místo, nad 16 let 3. místo. Náčelník moc děkuje Frantovi a Blance, kteří se o děti starali od rána do večera
- VH župy - jela Zuzka Sauerová s Mílou Řezníčkem (děkujeme), vyměnilo se celé vedení župy. F. Beranovi bylo uděleno čestné uznání za dlouholetou činnost v duchu fair play
- akademie - cca 300 diváků, vysoká účast, dobré ohlasy
- 24. 4. J. Dohnal
- 1.5. - L. Trojanová
- 22. 5. mixy - volejbal
- 12. 6. - župní přebor předškolních dětí v Dobřichovicích
- 19 - 20. června - sjezd ČOS

F. Beran:

- Ostrava
- děkuje rodičům za podporu na MČR i za příspěvek na dopravu

- informoval o financích - startovné, ubytování, doprava
- Bambiriáda 21. - 23. 5.
- byl na schůzce
- stan
- Pronájem tumblingu - 22. 5.
200,- Kč/h + paušál za ubytování (500,- Kč/noc)

L. Trojanová:

- 18. 4. - Poděbradská brána 156 pódiovek - šestá místa
- 1. 5. - 1. podbrdská teamshow - v naší organizaci - celkem 10 teamů (66 dětí) - rozhodovaly P. Kleinbauerová, B. Chrastinová a K. Jíchová, příště bude třeba lepší aparatura
- získali sponzorský dar - 30000 Kč od ČEZu

Z. Sauerová:

- 24.4. - volební VH župy 9.00 - 12,00, vysoká účast, starostou zvolen br. Cmíral, místostarostkou s. Moučková

Zápis č. 6/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 8.6. 2010

Přítomni: I. Balík , M. Hummelová , V. Chrastinová, J. Chrastinová, S. Chrastina st., S. Chrastina ml., M. Kleibauerová, J. Mudrová, I. Rozmajzlová, Z. Sauerová, F. Siřínek
Omluveni: J. Čermáková, J. Hassmann, J. Stehlíková, L. Trojanová

Starosta:

- v pondělí 30. 8. bude úklidová brigáda od 16,00 hod., poté výborová schůze v 19,30
- proběhl přebor všestrannosti, hlavní podíl na organizaci měl náčelník
- Bambiriáda - v pátek bez diváků
- v sobotu - úspěch s airtrackem
- poděkoval Míle Hummlové za organizaci pochodu u příležitosti oslavy narozenin F. Srpa
- na městě schváleny granty
- seznámil s plánovanými stavebními pracemi
- o prázdninách - zájem o tělocvičny - gymnasté, tanečníci, břišní tanečnice, mečaři, atd. Je ovšem problém se zamykáním a zhasináním. Na nikoho není spolehnoutí.

Hospodářka:

- seznámila se stavem na účtu, podúčtu, pohledávek a závazků na táborovém podúčtu 117 000,- Kč

Jednatelka:

- faktury rozeslány, včetně táborových (proplácení platby za tábor zaměstnavateli rodičů)
- domluvila se, zda připravit smlouvy na další rok

Místostarostka:

Náčelnictvo:

- narodila se malá Anička Ptáčková, gratulujeme!
- 15. 5. - přebor ve všestrannosti - od nás 51 rozhodčích, všem moc děkuje, i těm, kdo děti připravili
- pozdrželo se jen vyhlášení mužských složek
- župní přebor ve volejbalu - 2. místo + postup
- přebor ČOS v Plzni - celkem 5 medailí
- na Bambiriádě - pódiovky F. Beran, B. Chrastinová, L. Trojanová
- 2. 6. Dětský den
- 6. 6. Brněnský pohár v teamgymu, J. Kotlan - rozhodčí
- 5. 6. - příprava tábora - dělala se komunikace až k jídelně
- brigády jsou každý víkend
- tento víkend - přebor ČOS st. žactva
- v pondělí - poslední cvičení - opékání buřtů

- 19. 6. - župní přebor předškolního žactva
- 19. - 20. června - sjezd ČOS

- Z. Sauerová:** - byla v Brně - Sokolské Brno - cvičila s dobříšskými ženami kužele
- S. Kačer:** - čidlo v šachtě - vysvětlil, proč nefunguje a navrhl řešení
- J. Kotlan:** - 15.5. Modřanský Tarzan - venku, bylo 10 stupňů, byla to 100. akce v olympijském šplhu
 - byl na schůzi ČGF - jednalo se o MČR v Ostravě, vyúčtování, o protestech, jednalo se o registraci všech šplhačů pod ČGF
 - organizovali v rámci Sokolského Brna závod ve šplhu, bylo to v obch. centru v Olympii
 - za 14 dní šplh v Novém Městě nad Metují
- J. Chrastinová:** - seznámila s hospodařením Sokolika za školní rok - zisk
 - požádala o vymalování Sokolika, až na výjimky komplet
 - navrhla zrušit platbu 5 Kč za členskou průkazku
 - poslední cvičení za sokolovnou zajistí spolu s K. Ptáčkovou
- F. Siřínek:** - je zadělané okno do kotelny
 - je zamčeno, už jsou uvnitř nástroje
 - dotázal se, zda může použít odloženou molitanovou duchnu - odsouhlaseno

Zápis č. 7/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 30. 8. 2010

- Přítomni:** J. Čermáková, M. Hummelová, B. Chrastinová, V. Chrastinová, S. Chrastina st., M. Kleibauerová, J. Kotlan, J. Mudrová, K. Ptáčková, Z. Sauerová, F. Siřínek, J. Stehlíková, L. Trojanová
- Omluveni:** I. Balík, J. Chrastinová, S. Chrastina ml., I. Rozmajzlová

- Starosta:** - zaplaceno 100.000,- Kč za tumbling
 - zaplaceno 100.000,- Kč za opravu terasy
 - probíhá generální přestavba malého sálu za 240 tis. Kč, pak ještě malování a podlahy za 100 až 120 tis. Kč
 - z kraje nedostaneme dotaci přímo, ale budou proplácet až faktury
 - na podzim se bude řešit vytápění okapů
 - připravuje se cvičební rozvrh
 - budeme mít uklízečku na smlouvu, tedy platit sociální a zdravotní pojištění
 - v současnosti uklízí p. Mihalíková, která má soudem uložené „veřejné práce“, nejsme s ní spokojeni
 - budeme řešit odměny pro cvičitele z peněz, které dostaneme od zastupitelstva města (60 tis. Kč)
- Místostarostka:** - 2. až 9. 7. proběhl rodinný tábor v Jablonné, téma Skřítkov, účast průměrně 70 osob, M. Kleinbauerová napíše děkovný dopis firmě GEODIS za sponzoring tábora
 - zemřela býv. členka výboru sestra Eva Bacíková, pohřeb se koná 2. 9. ve 12 hod., starosta zajistí kytici
- Náčelnictvo:** - 6.6. teamgym Brno, děvčata Junior II 2. místo, J. Kotlan jako rozhodčí
 - 11. - 13. 6. přebor ČOS ve všestrannosti starších dětí – dobré umístění
 - 14. 6. zakončení cvičebního roku na hřišti, poděkování organizátorům
 - 19. 6. župní přebor předškolních dětí Dobřichovice, špatná organizace
 - 23. 6. přebor žáků ve Vršovicích (Fanda Beran)
 - 20. 7. pohřeb br. V. Šustra
 - 30. 8. proběhla úklidová brigáda v sokolovně, účast malá
 co nás čeká:
 - 2. 10. podzimní pobyt v přírodě (Dobříš)
 - 13. 9. začíná cvičební rok

- K. Ptáčková:** - koncem června odevzdala do 6. ZŠ klíče od tělocvičen
- v září s vedením školy projedná nájem tělocvičen na nový školní rok
- F. Siřínek:** - 10. až 24. 7. proběhl dětský tábor, zúčastnilo se ho 110 osob, z toho 74 dětí, ráz Vikingové
- prováděla se impregnace stanů
- pro příští sezonu je třeba provést opravy podsad i plachet
- B. Chrastinová** - Oddíl FTVS chce zapůjčit tumbling – výbor odsouhlasil odmítnutí této žádosti
- L. Trojanová:** - dotazem si potvrdila, že pronájmy tělocvičny a Sokolíku zůstanou stejné jako v loňském cvičebním roce
- sehnala sponzoring na nákup náradí pro aerobic
- J. Kotlan:** - žádá příspěvky na sokolské stránky

Zápis č. 8/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 12. 10. 2010

- Přítomni:** I. Balík, J. Hassmann, M. Hummelová, V. Chrastinová, S. Chrastina st., J. Chrastinová, S. Chrastina ml., S. Kačer, M. Kleibauerová, J. Kotlan, J. Mudrová, K. Ptáčková, Z. Sauerová, F. Siřínek, I. Rozmajzlová,
- Omluveni:** J. Čermáková, B. Chrastinová, J. Stehlíková, L. Trojanová
-

- Starosta:** - rozeslal rozvrhy, zatím nejsou konečné, zvláště nové sály
- v pondělí před předšk. žactvem je nově nemocnice
- Vojta Šamšula má velký nával, o hodinu rozšíří své cvičení
- vytvořil přehled akcí v Pá, So, Ne, také zašle
- máme dva nové cvičební sály, přihlásilo se spousta zájemců, je plně obsazený
- smlouvy na školy na tento šk. rok - podepsané
- na zastupitelstvu navrhl, aby se sport. oddílům vyplatil příspěvek na člena - pro Sokol je to 60 tisíc
- p. Bubílková z Kraje přišla na kontrolu proinvestování dotace na záchodky v suterénu - výsledek byl kladný
- Blanka požádala o příspěvek pro D. Beerovou na cestu na ME ve Švédsku - dostane 10 000 z města
- Hospodářka:** - seznámila se stavem fin. prostředků na běžném účtu i podúčtu, se stavem závazků a pohledávek.
- Místostarostka:** - výlet do Beskyd - 12 lidí, počasí bylo objednané, výlety pěkné, jen málo účastníků
- Jednatelka:** - seznámila s fakturací a objasnila uzavřené smluvní vztahy
- Z. Sauerová:** - 2. - 3. října - se zúčastnila srazu župních vedoucích:
- mluvilo se o závodech všestrannosti, povinné sestavy se zrušily, budou povinné prvky, bude k tomu seminář
- dále se hovořilo o skladbách na slet
- Náčelnictvo:** - 13. září začalo cvičení
- 19.- 24.9. výlet do Beskyd
- 4. 10. se oficiálně ukončila rekonstrukce 2 sálů, proběhla úklidová brigáda (cvičitelky + parta Evy Rozmajzlové)
- sraz ČOS - reprezentovala nás Zuzka Sauerová
- Běh Kovohutěmi - několik závodnic ze Sokola
- bude sraz ČOS žen
- 27. - 31. 10. jsou podzimní prázdniny
- 13. 11. seminář k novým sestavám, musíme udělat župní sraz

- čtvrtek 2. 12. Mikulášská od 17,00 hod.
- 19. 12. gymnastické závody děvčat i chlapců

- K. Ptáčková:**
- přinesla smlouvu na pronájem tělocvičny na 6. ZŠ za cenu 200,- Kč
 - dotázala se na parkování maminek ze Sokolika na hřišti - bude to až nejzazší termín kvůli využití hřiště
 - školení RD PD - 4 zájemkyně - dotaz, zda proplatíme náklady - výbor odsouhlasil - mimo stravného
 - získali jsme účelový grant - zakoupíme blokmoduly apod., vyúčtujeme
 - diskutovala k předloženým rozvrhům v Sokolíku
- S. Kačer:**
- dotázal se na délku topného kabelu do okapů, objedná ho
- F. Siřínek:**
- oslovil ho Aleš Kobryn, jestli by mohli zkoušet ve zkušebně dole v kotelně. Navrhl cenu, Aleš by v místnosti na oplátku udělal topení.
- J. Kotlan:**
- žádá příspěvky na sokolské stránky - Sokolík, rozvrhy
 - chybí např. článek od L. Trojanové!
 - R. Valík se připravuje na oslavy 150. výročí Sokolovny
 - Starosta - k výročí chce obnovit nátěr sokolovny, udělat program, rád by, aby se nad ním každý zamyslel

Zápis č. 9/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 8. 11. 2010

- Přítomni: J. Čermáková, J. Hassmann, V. Chrastinová, S. Chrastina st., J. Chrastinová, S. Chrastina ml., S. Kačer, M. Kleibauerová, J. Kotlan, J. Mudrová, Z. Sauerová, I. Rozmajzlová, L. Trojanová
- Omluveni: I. Balík, M. Hummelová, B. Chrastinová, J. Stehlíková, K. Ptáčková, F. Siřínek
-

- Starosta:**
- maminka gymnastky D. Beerové poděkovala za příspěvek na cestu na ME ve Švédsku, který na Městě vyřídil starosta - dostane 10 000 Kč
 - v sokolovně se koná mnoho společenských akcí - do konce roku 13 velkých akcí (DISA, O2, ...). Uklízečky zajišťují úklid NE - ČT, o víkendech uklízí sokolník, leckdy jsou i 4 akce o víkendu.
 - v nových sálech probíhají závěrečné dokončovací práce
 - na hřišti se parkuje za daných podmínek (platí pro dopolední sokolík), které jsou ovšem často porušovány
 - se S. Kačerem se věnovali opravě svodů a okapů a instalaci topných kabelů
 - nové sály vyšly na cca 600 tis., prostředky byly čerpány převážně z dotací
- Hospodářka:**
- seznámila se stavem fin. prostředků na běžném účtu i podúčtu, se stavem závazků a pohledávek.
- Jednatelka:**
- seznámila s fakturací
- Náčelnictvo:**
- 12. 12. - předváděčka sletových skladeb v Praze na Vinohradech, k dispozici bude jen omezený počet lístků pro vedoucí nácviku v jednotách
 - teamgym v Plzni - pohár 2x zlatá medaile (dívky do 11 let, dívky 11 - 16 let)
 - 13. 11. oblastní kolo v Písku - kvůli postupu se musíme zúčastnit, ačkoli nám bude chybět několik závodnic, jsou buď zraněné, nebo se účastní jiných závodů
 - 2. 12. Mikulášská - Blanka, Franta, Šárka - vystoupení
 - začátek v 17.00, čert, Mikuláš, anděl zajištění, mluvené slovo (?)
 - 1. 12. v 17,30 balení balíčků, M. Hummelová osloví M. Šustrovou ohledně perníčků a zajistí mašličky, sáčky apod., J. Mudrová zajistí pečivo (preclíky) v Zóně, S. Chrastina zajistí ovoce.
 - sraz cvičitelů - až v lednu
- L. Trojanová:**
- 11.9. - školení v Českém Brodě - tvorba skladeb sportovního aerobiku

- 26. 9. wellness závody v Ml. Boleslavi 3. místo
- 16. 10. v Kladně 4., 5. a 6. místo
- koupili nové stepy REEBOCK- jsou o 0,5 kg lehčí
- 12. 11. obch. dům Skalka
- 13. 11. stepy v Praze
- 17.11. Český Brod

- J. Kotlan:**
- byl Písecký šplhavec - 7 dorostenců 1. - 4. místo Sokol Příbram, 2 muži V. Hanus 2., Vašek Kotlan 8.
 - MČR v Olomouci
 - datum MBŠ - 26. 3.
 - přispějeme na vedení webových stránek olympijského šplhu
 - byl se podívat na ME v teamgymu v Malmö ve Švédsku (kde za ČR soutěžila Aneta Procházková s teamem FTVS a Dana Beerová s teamem Bohemians) - hezký zážitek
 - žádá opět příspěvky na naše www stránky
- I. Balík:**
- má problém s kolizí 2 akcí - volejbal ženy a O2.
- J. Chrastinová**
- s K. Ptáčkovou se zúčastnily srazu župních vedoucích RDPD. Seznámily se s připravovanými sletovými skladbami pro PD (Člověče nezlob se - nápadité, pěkná hudba, jednoduché) a pro RD - dle jejich názoru nepřilíš povedená skladba.

Zápis č. 10/2010 z výborové schůze TJ Sokol Příbram ze dne 14. 12. 2010

- Přítomni:** I. Balík, J. Čermáková, , V. Chrastinová, S. Chrastina st., J. Chrastinová, , S. Kačer, M. Kleibauerová, J. Kotlan, J. Mudrová, Z. Sauerová, L. Trojanová
- Omluveni:** S. Chrastina ml., J. Hassmann, M. Hummelová, B. Chrastinová, J. Stehlíková, K. Ptáčková, I. Rozmajzlová, F. Šířinec

- Starosta:**
- odměny cvičitelům se vyplácejí na valné hromadě 1x ročně, výjimečně činí cvičitelé dostanou vyšší příspěvky (F. Beran 7000 Kč, B. Chrastinová 7000 Kč, A. Procházková 12 h týdně 5000/měsíc)
 - přispíváme tradičně uklízečkám - 2000,- Kč (13. plat)
 - 27. - 31. 12. nebude nikdo v sokolovně - dovolená
 - bude se dělat oprava podlahy ve velkém sále
 - děkuje S. Kačerovi, který uvedl do provozu vyhřívání okapů
 - odklizení sněhu ze střechy přísálí - brigádníci
 - příští rok 12.2. Šibřinky
 - úterý 22. 2. Valná hromada
- Hospodářka:**
- omluvena, se stavem fin. prostředků na běžném účtu i podúčtu seznámil starosta
- Jednatelka:**
- seznámila s fakturací
- Náčelnictvo:**
- 2. 12. Mikulášská - cca 200 dětí
 - poděkování patří všem, kdo jakkoli pomohl - balení balíčků, občerstvení, funkce čerta, Mikuláše, anděla, Blanka, Franta, Šárka - vystoupení
 - 4. 12. volejbal ženy - 5. a 6. místo
 - 11. 12. vánoční pohár - gymnastika chlapců
 - 12. 12. předváděčka sletových skladeb v Praze na Vinohradech
 - 15. 1. - plavání
 - 14. 5. - župní přebor v gymnastice, atletice a ve šplhu
- L. Trojanová:**
- 12. 11. vystoupení v rámci módní přehlídky v obch. domě Skalka
 - 13. 11. stepy v Praze (3 medaile)
 - 22. 12. - vystoupení na plese

- od nového roku se chce přestěhovat do zrcadlového sálu - ještě vyžaduje nějaké dodělávky

B. Chrastinová:

- sobota 18. 12. - teamgym v Praze, postupuje 1. a 2. místo
- neděle 19. 12. - vánoční závody
- pondělí 20. 12. - vánoční hodina s účastí rodičů
- MČR v Ostravě - 10. místo
- koupili nafukovací airtrack - dostanou děti pod stromeček

J. Kotlan:

- nejvíce ho trápí bezdrátové čidlo - je třeba vyrobit
- byli na MČR ve šplhu v Olomouci (4 muži, nejlepší Vašek Kotlan 11. místo, 6 dorostenců 1. - 6. místo)

S. Kačer:

- půda ohřívá střechu, sníh odtává, je třeba odvětrat sál nad střechu
→ prioritní jsou opravy okapů, spadlá fasáda, ... je to otázka peněz

F. Siřínek:

- ve zkušebně je topení, mříže, ...

J. Mudrová:

- dělá vývěsky, píše články
- děkuje Blance Chrastinové, která přepracovala skladbu na závody škol v teamgymu a Frantovi Beranovi za pomoc při trénincích - získali 3. místo

V ROCE 2011 OSLAVÍ

<i>80 let</i>	<i>br. Alois Boháč</i>
<i>82 let</i>	<i>s. Marie Šustrová</i>
<i>84 let</i>	<i>br. Jan Novotný</i>
<i>88 let</i>	<i>s. Emilie Hlomová</i>
<i>92 let</i>	<i>br. Rudolf Kupka</i>
<i>94 let</i>	<i>s. Anastázie Davidová</i>

Gratulujeme!