



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

www.vsesokolskyalet2012.eu

XV. VŠESOKOLSKÝ SLET

JSME 150 LET V POHYBU — PRAHA — 1. 7. – 6. 7. 2012 — SOKOL ŽIJE A NĚCO DOKÁŽE!

ZÁŠTITU NAD OSLAVAMI 150. VÝROČÍ ZALOŽENÍ SOKOLA PŘEVZAL PREZIDENT VÁCLAV KLAUS

TJ Sokol Frýdlant n.O. zahájil nácvič skladeb na XV. Všesokolský slet.

V naší jednotě nacvičujeme skladby pro dospělé i děti.

Pro ženy to je skladba „Česká Suita“, skladba s tanečními prvky respektující věk a schopnosti cvičenek na skladbu Antonína Dvořáka. Základní celek tvoří 9 žen. Skladba trvá 8 minut a cvičí se bez náčiní. Autoři skladeb jsou Eva Čiháková, Vlasta Třešňáková, Eva Velínská.

Úbor cvičenek se skládá z červené sukně dlouhé těsně pod kolena s bílým lemováním a bílé body.

Nácvič v jednotě vede ses. Baranová každé úterý od 18.30 do 20.00 hodin v sokolovně.



Pro seniory to je skladba s názvem „Jen pro ten dnešní den“.

Obsahem skladby je rytmická pohybová výchova na hudbu z filmů pro pamětníky v aranžmá I. Zelenky. Základní celek tvoří 9 cvičenců v poměru dvě ženy a jeden muž.

Skladba trvá 8 minut a její autorky Lenka a Blanka Kocmichové v ní oblékly cvičence do klasických úborů známých již z minulých sletů.

Nácvič v jednotě vedou společně cvičitelé ses. Jeřábková a br. Šimčák každou středu od 18.00 do 19.30 hodin v sokolovně.

Pro mladší žákyně to je skladba s názvem
„Jonatán“

Pohybovým obsahem skladby je základní a sportovní gymnastika na stříhový výběr hudby z pohádek a večerníčků.

Ve skladbě je použito netradičního náradí a náčiní. Je to rozkládací klín a látkový kužílek s vloženým míčkem.

Skladba trvá necelých 7 minut a její autorky Dagmar Fischerová, Martina Soukupová a Dagmar Kubíčková oblékly dívky do slušivého tyrkysově modrobílého dresu.

Základní celek tvoří 8 cvičenek.

Skladbu v jednotě nacvičuje ses. Mátéová každé úterý od 14.30 do 16.30 hodin v sokolovně.



Pro starší žáky a žákyně to je skladby s názvem **„Dávej ber“**



Pohybovým obsahem skladby je rytmická gymnastika a herní činnosti s létajícím talířem.

Hudebním doprovodem je stříhová hudba z českých filmů, jako je Dávej ber, Básníci, Znala panna pána.

Základní celek tvoří 12 cvičenců, z toho 8 dívek a 4 chlapci.

Skladba je dlouhá necelých 7 minut a jako náčiní je použit u chlapců létající talíř a u dívek žlutá stuha.

Cvičební úbor pro chlapce tvoří bílo oranžové tričko, šedé kraťasy a dívky mají oranžovo bílé tričko a šedé legíny pod kolena.

Autory skladby jsou Jana Sklenářová a Martin Chlumský.

Skladbu v jednotě nacvičují společně ses. Mátéová a br. Koval každé úterý od 14.30 do 17.30 hodin a ve čtvrtek od 15.30 do 17.30 hodin.

Pro muže a dorostence je určena skladba s názvem **Chlapáci III**

Skladba je komponována pro základní gymnastiku s prvky netradičního posilování a akrobacie.

Základní celek tvoří 9 cvičenců. Muži tentokrát cvičí bez náčiní. Skladba je dlouhá 8 minut a hudbu k ní komponoval Jiří Vrbenský. Autory skladby jsou už tradičně Václav Pavelka a František Dosedla.

Cvičenci jsou oblečení v modrých kalhotách a bílé košili s červenou dekorací a límečkem.

Skladbu zatím v jednotě nenacvičujeme pro nezájem cvičenců z řad mužů. Pokud bude o skladbu zájem ze strany veřejnosti, nácvik skladby zahájíme. Skladba je jednoduchá a její zvládnutí by pro normálně fyzicky a pohybově vybaveného muže neměl být problém. Nácvik skladby by vedl br. Kupča každý pátek od 20.00 do 21.30 hodin. Informace k nácviku podáme ve stejném termínu v sokolovně.



Koedukovaná skladba pro **dorostence, muže a ženy** s názvem „**Kontrasty**“



Tato skladba byla vytvořena autorkami Annou Jučičkovou a Hanou Peerovou pro 14. Světovou gymnestrádu, která se konala 10. – 16. 7. 2011 ve švýcarském Laussane.

Obsahem skladby je kondiční gymnastika mužů a taneční a rytmická gymnastika žen.

Skladba trvá 8 minut a cvičebním náčiním je pouze u žen dlouhý bílý šál. Základní celek tvoří 36 cvičenců v poměru 1:1 / ženy : muži. Hudbu ze seriálu Spálená země a filmu Polda upravil Z. Barták.

Skladbu v jednotě zatím nenacvičujeme pro nedostatek zájemců z řad členů, kteří již nacvičují jiné skladby. V případě zájmu z řad veřejnosti skladbu budou nacvičovat ses. Magdoňová a br. Kupča ve středu od 19.30 do 21.00 hodin. Není podmínkou cvičit v páru. Zájemci o nácvik skladby se mohou obrátit na kteréhokoliv cvičitele v naší jednotě.

Skladba pro **rodiče s dětmi** s názvem „**Muzikantová písnička**“ je určena pro naše nejmenší cvičence a jejich rodiče.

Spolu si hrají s netradičním náčiním z PUIR materiálu na hudbu poskládanou ze známých dětských písní.

Základní celek jsou 4 páry rodičů s dětmi. Autory skladby jsou D. Toncarová a B. Jirmanová.

Skladbička trvá necelých 6 minut.

Cvičebním úborem pro děti je slušivá červeno bíle kombinovaná mikina a $\frac{3}{4}$ červené kalhoty. Jako doplněk mají děti bílý šátek nebo čepičku. Rodiče cvičí v modrém triku a kalhotách.

Skladbu bude v jednotě nacvičovat **ses. Magdoňová** v hodinách cvičení oddílu Sokolíček.

Rodiče s dětmi budou vystupovat pouze na místních, oblastních a krajských sletech. S účastí na sletu v Praze s touto skladbou nepočítáme.



**Ve svých řadách přivítáme všechny zájemce o
nácvik sletových skladeb.**

**Staňte se součástí kolektivu dobrovolných
rekreačních sportovců a dokažte si, že ještě na to
máte, být v dobré fyzické i psychické kondici
v každém věku.**

**Na vaší účast se těší cvičitelé všestrannosti
TJ SOKOL Frýdlant n.O.**



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

www.vsesokolskyslet2012.eu

XV. VŠESOKOLSKÝ SLET

JSME 150 LET V POHYBU — PRAHA — 1. 7. – 6. 7. 2012 — SOKOL ŽIJE A NĚCO DOKÁŽE!