

ZASOKOLUJ SI S NÁMI

Nazdar sestro, nazdar bratře!

Aktuální covidová doba nepřeje naší činnosti ani věcem, na něž bychom neměli zapomínat. Proto jsme vzdali snahu připomenout si „tradičním způsobem“ letošní **130. výročí** založení tělocvičné **jednoty Sokol Moravská Ostrava 1** a přesunuli tuto připomínku do online světa. Aby však nebyl nikdo ochuzen, vznikl právě tento dopis.

Hlavní prvky letošní akce (nejen) pro naše členy jsou jednoduché individuální sportovní výzvy, při jejichž plnění mají lidé za úkol vyfotit se a fotku nám poslat. Z fotografií následně vznikne koláž a přání jednotě ke 130 letům. Zapoj se také!

Tento dopis je primárně určen těm z Vás, kteří „*nevládnou online technologiím*“, anebo Vám zdravotní stav neumožňuje „*sportovní*“ účast, ale přesto byste se chtěli zapojit. Úkoly jsou jednoduché a zaměřené zejména na rozhýbání. Více o nich na druhé straně.

Máte-li ve svém okolí kohokoliv, kdo Vás může při cvičení, anebo po něm vyfotit, využijte prosím této možnosti a fotografii nám zašlete na e-mail ivo.kostecky@sokol-ostrava.cz.

Za vaše zapojení, anebo jen připomínku děkuji jménem jednoty vzdělavatel s náčelníkem

Ivo a Vít Kostečtí

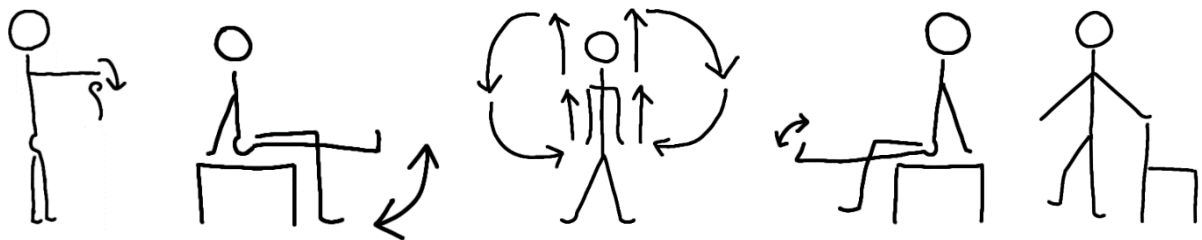
Něco málo z historie aneb co a proč

13. dubna 1891 rakousko-uherské úřady schválily stanovy nově vznikajícího ostravského spolku, vytouženého místními zapálenými pro sokolskou myšlenku. Dne 30. dubna 1891 se konala ustanovující schůze jednoty Sokol Moravská Ostrava, čímž se začala psát její 130letá historie. Proto letošní oslavy směřují právě k datu 30.4. a úkoly jsou naplánovány na předcházející týden. Pokud ale splníte více úkolů v jednom dni, budeme jen rádi. Ale pamatujte, alespoň jeden úkol denně – abychom dodrželi Tyršovo heslo „*věčný ruch*“.

Cvič podle vlastních možností a ve vlastním tempu! Neváhej si cviky přizpůsobit vlastním možnostem (např. zdravotním omezením). Případně se uvedenými cviky nech jen inspirovat (co do provedení nebo počtu). Je to na Tobě! Vzpomeň si však na tělocvičnou jednotu Sokol Moravská Ostrava 1 a na jejích 130 let. A neboj se ke cvičení zanotovat nějakou sokolskou píseň! Tím bude náš cíl splněn.

Pro dva denní úkoly budeš potřebovat jakýkoliv malý míček (tenisový, antistresový, nebo jen ponožky složené do kuličky) a pro jeden další úkol utěrku.

Týdenní výzva: alespoň 4x v týdnu vyjdi ven na 30 minut minimálně 130 metrů od domu



Denní úkoly:

Sobota 24.4. Ve stoji mírně rozkročném předpaž, mezi prsty a dlaní je utěrka visící volně dolů. Cvik: postupně sbírej utěrku do dlaní pomocí prstů; takto 3x. Rozvíjí jemnou motoriku.

Neděle 25.4. Vsedě na židli jednou nohou přednož, propínej špičku (tzn. noha pracuje v kotníku). Takto 13x každou nohu, a pak ještě jednou znovu. Rozcvičí svaly nohou.

Pondělí 26.4. V libovolné pozici; mačkej míček prsty proti dlaní. Po 13 opakováních každou rukou, poté ještě jednou znovu. Rozcvičí svaly rukou a předloktí.

Úterý 27.4. Vsedě na židli přednož jednu nohu. Pracují svaly stehna, ohýbá se koleno, kotník je nehybný. Opakuj 13x s každou nohou.

Středa 28.4. „Sokolské cvičení“, jak si jej dnes někteří představují: ve stoji mírně rozkročném připaž; postupně předpaž, vzpaž, upaž, připaž. Takto 5x dokola. Podle vlastního uvážení si cviky udělej náročnější přidáním drobného závaží do ruky; anebo opožděním jedné ruky o jednu fázi pohybu. Rozhýbe ramena, případně vyzkouší Tvou koordinaci.

Čtvrtek 29.4. Stoj na jedné noze. Zkouška rovnováhy. Neboj se klidně přidržet, ale vydrž v pozici 30 sekund. Cvik bude tím náročnější, čím výše volnou nohu zvedneš. Poté vystřídej nohy.

Pátek 30.4. Cvičení s míčkem – předávej si jej z ruky do ruky kolem těla. Z připažení jdi přes upažení do vzpažení, kde si míček předáš. Takto 5x. Poté zkus předávat míček v kruhu předpažení–zapažení. Nebo si jen předávej míček kolem pasu, co nejbližší těla.

A to je vše! Není to náročné, chce to jen věnovat tomu trošku času.

DĚKUJEME

#130LET SOKOLAVOSTRAVĚ