

KAPITÁNSKÁ VÝPRAVA

22.-24.2.
1985

/metodická příloha Kurýra - určeno pro vnitřní potřebu oddělení turistiky/

V jedné velice podnětné knížce, kterou zná mnohý z vás, jsem si přečetl charakteristiku ideálního vůdce - kapitána oddílu našeho typu:

"... vůdce musí být zázračným dědem vševědem a nejenom kousek jeho. Přestě musí být muž a chlapec.

1. Musí mít chlapeckého ducha, musí mezi hochy zaujmout místo prvního mezi rovnými.
2. Musí uskutečnit potřeby, názory a přání rozličných fází chlapeckého života.
3. Musí zacházet spíše s jednotlivci než s množstvím.
4. Je nutno, aby podpořoval smysl pro celek mezi svými hochy, aby dosáhli nejlepších výsledků."

K tomuto ideálu je dlouhá cesta a jedním z mála krůčků k tomuto cíli je i naše výprava. řadu dalších krůčků můžeš udělat i ty sám. Patří sem především vlastní studium a poznávání všeho nového, rozšiřování vlastního obzoru. Pro zaujmutí pozice prvního mezi rovnými je třeba neustálého zdokonalování sebe sama. Buď vnímavý vzhledem k lidem okolo tebe i k prostředí, v jakém se nalézáš. Nešetři časem na osvětlení mysli a věnuj hodně času kráse. Zastav se před obchodem s obrazy, pohleď na krásnou fasádu, karoserii, všimni si krásných lidí. Hledej všude něco pěkného, v paprsku slunka, v ulici, ve skupině špinavých dětí na písku. Poslouchej pěknou hudbu, čti pěkné knihy, prohlížej si pěkné výrobky, nábytek, plakáty, navštěvuj divadla, kina, koncerty, výstavní síně. Všude hledej umění, krásu a vlastní inspiraci. Nenech se honit časem! Tím vším a mnohým dalším získáváš náboj, který ti umožňuje dávat druhým.

Fl.



DRAMATURGIE



V rámci svého nácviku v psaní na stroji /velice užitečná dovednost/ a při příležitosti vydání tohoto metodicky zameraného čísla kurýra, bych tě chtěl seznámit s několika zásadami, které by ti stále opakováním pročitáním před každou větší akcí nebo při rozhodování o náplni programu měly přejít do krve. Tyto zásady sestavili instruktoři chvalně proslulé "Lipnické školy". Uveřejnili je ve svých metodických listech z nich jsem je vybral a upravil; co do srozumitelnosti a použitelnosti v našich podmínkách.

1. Důležitější než CO je PROČ. /Jaký cíl programem sleduješ ? /
2. Nutná je doba váhání. Čas setře autorské pocity, ukáže se realita.
3. Vhodné prostředí. Pro každý program by mělo odpovídat - pomáhá to.
4. Poetická fabule, neboli LEGENDA. /Pro vytvoření atmosféry./
5. Pouze rozum nestačí. Působit a řídit se podvědomím.
6. Rytmus, gradace. Kontinuita není bez přerušování.
7. Program musí vzrušovat, dojímat, nutit k akci.
8. Hálada akce. Signalizátor pro volbu progr. Ovlivňuje úspěšnost.
9. Každá změna je sladká!
10. Všeho s mírou!
11. Noc rušit pouze vyjimečně!
12. Každý program působí na různé lidi různě!
13. Nasadit jiný progr., když to nešlape!
14. Brát ohled na zvláštnosti věku, pohlaví a povah!
15. Vyladěná návaznost progr. Náladu nelámat přes koleno!
16. Nechat doznít city. Zpomalení po citovém vypětí.
17. Začátek prudký, tvrdý, šokující - konec měkký, happy end.
18. Kouzlo mnohých věcí spočívá v neplánovanosti.
19. Vytvářet podivné, zvláštní situace.
20. Nechat je "hrábnout si na dno svých sil". Pravda se ukáže.
21. Stejná hra vyvolá pokaždé jiné pocity. Nebát se opakovat.
22. Nezáleží na poměru starých a nových programů.
23. Rovnováha mezi burcováním těla a znepokojováním ducha.
24. Zásada AKTIVNOSTI členů. I nováček může připravovat třeba malou hru.
25. Jednota kapitanátu před členy. Špinavé prádlo vyprat na kapitanátu.
26. Nutné je postihnout moment, kdy akce vrcholí a odkrývá se její
27. Tu nechám na tobě. Třeba: Vždy s úsměvem! smysl.

Záměrně jsem volil tuto heslovitou formu, to kvůli přehlednosti, ^{vš} vzniknou-li nějaké pochybnosti stran obsahu hesla ochotně to budu s tebou konzultovat. Jinak interpretaci ponechávám na tobě, hlavně když to bude něco platné. Zajisté jsi si také povšiml/a/, že zásady nemohou existovat vytržené z kontextu ostatních a jejich řazení je dokonale chaotické, nikoliv podle důležitosti.

Mnoho zdaru v kormidlování oddílu! Ahoj! Vova v. strojem

	Březen	Duben	květen	Červen
Výchovné cíle + novinky	Měsíc mojího života, historie a symboly oddílu, dělba oddílu na posádky - vytypování bocmana			
Fond akcí	Vyzvědači 20.3.	Regata, LA liga, Otvírání Vltavy, Velikonoč. ročníková	Noční výprava, Kuchařský den, schůzka rodičů	Závěrečná výprava kuchařský den
Praxe + plnění odborností	Náš oddíl - vztah dětí k oddílu, ohn na sněhu, Uzlevání - rozvinout oněch 6 zákl. uzlů	Důraz na odbornost Vaření a Vodáctví Na výpr.: Hry, Táboření. Věci na výpravy, balení loďního pytle	Vaření a Vodáctví Hledání v jízdě řádu, výpr.: Hry, Ohn, zacházení a stavění stanů, přespání v přírodě	Tábor. teorie - tábor. stavby, podstata, tee-pee, broušení a ošetř. nástrojů, První pomoc - obvazy
Tělesná výchova + sport	Důkazy - dodělat věci možné v tělocvičně, vlastní rozsvička do MŽ, plavecký trénink	Nácvik na softball plavecké tréninky - branné plavání	Důkazy, Zrcadla, orientační jízda na vodě	Důkazy, Zrcadla
Estetika + kultura	Koncert - komorní orchestr - výklad Výstava hudba + obrazy - Nár. Gal. Hudba, kterou mám rád - přípr. děti	Společně divadlo	Malování na téma: co vidím z klubovny; malování Kosárkáče a jeho historie, Připomenutí Pražského jara	Dobrovolná akce - návštěva výstavy, poslech vážné hudby na molu
Práce + údržba	Jarní úklid objektu, oprava pádel, příprava potřeb na vodácké akce	Pádlo - dokončit zalepení a označení; vycvičit opraváře lodí	Úklid, mytí oken, příprava tábor. inventáře - sekery, pily, nádobí	Příprava tábora dle plánu
Hry				
Kapitanát	Přijímání nováčků - slavnostně, dělba práce v kapitanátu, literatura ke studiu.	Příprava plánu přípravy tábora, dělba práce, přípr. kuchař. dnů, práce s bocmany	Příprava tábora Zvláštní akce pro bocmany	Intenzivní příprava tábora,
Problémová členové + nováčci				

PŘÍPRAVA LETNÍHO TÁBORA

V následujících řádcích vám předkládám osnovu přípravy tábora - jsou zde věci, na které by nemělo být zapomenuto. Pochopitelně, že se liší podle druhu tábora, ačkoli mnohé je různým táborům společné.

1. Rozhodnutí o táboře - druh, přibližný termín, místo, vedení - to vše nejpozději do prosince předchozího roku.
2. Styk s místem tábora - povolení k táboření od majitele pozemku, MNV
 - povolení OHES
 - povolení k těžbě dřeva /Státní lesy/
 - zajištění krajinek /nejbližší pila/
3. Vlastní organizace - to vše nejlépe co nejdříve, nejspíše do začátku tábora.
 - stanovení rozpočtu tábora a táb. poplatky
 - zajištění formulářů - přihlášky společně s lékař. potvrzením a potvrzením o bezinf.
 - žádosti pro ROH + složenky
 - seznam táborové výbavy jednotlivce
 - přetáborová schůzka rodičů - obsah, termín
 - splnění povolenacích termínů /ODPM,SSM,ONV/
4. Doprava
 - osob - zajištění slevy
 - inventáře /zajištění objednávek na nákl. auto/
 - krajinek /připojení s dopravou inventáře/
5. Stravování
 - sestava jídelníčku
 - rozdělení jídel na vařící skupiny /služby/
 - stanovení rozvrhu kuchařských dnů
 - předzásobení z Prahy /co a v jakém množství/
 - objednávka do místa tábora na potraviny
 - povinnosti služby a způsob předávání
6. Inventář
 - seznam - nářadí, sportovní, kuchyň, kancelářský, herní atd.
 - balení a příprava na tábor /oprava/
 - zajištění materiálu, který není v inventáři oddělení /nákup, zajištění objednávek/
 - objednávky pods. stanů z MSMT /březen/
7. Táborové stavby
 - druhy + stavbyvedoucí
 - architektura
 - harmonogram staveb
8. Předtáborová příprava členů - praxe, plnění NK
 - kontrola některých součástí tábor. výbavy
 - podmínky účasti na táboře
 - dělba práce spojené s přípravou tábora
 - táborové dvojice /či jiné skupiny/
9. Předtáborová skupina - termín odjezdu
 - složení /zajištění starších z jiných oddílů/
 - pracovní náplň
10. Vedení + vnitřní táborová organizace - denní řád
 - táborový řád /speciální ustanovení/
 - tisky pro tábor /karta rozkazu, bodovací atd.
 - zajištění dokumentace z tábora /foto, film...
11. Program
 - výchovné cíle tábora, kvestra tábora, důraz
 - DTE
 - praxe a plnění NK
 - sport + sportovní hry
 - zvláštní zkoušky
 - výpravy a kulturně poznávací činnost
 - programy večerů
 - programové speciality
 - táborová kultura /čtení, zpěv, malování/
 - náměty pro osobní volno
 - hry
 - návštěvní den /případný program pro rodiče/
12. Likvidace tábora
 - plán likvidace staveb. návaznost na dopravu

- doprava osob a inventáře zpět do Prahy
- opravy a uložení inventáře
- vyúčtování tábora
- hodnocení tábora
- táborová dokumentace
- schůzka rodičů

Většinu z nás, co poněkud intenzivněji pracujeme s dětmi a mládeží baví realizovat onu složku pod číslem 11 - Program. Ovšem dobře připravit tábor znamená zvládnout i složky ostatní. Avšak s trochou organizačních schopností a s dobrými kamarády ani toto není úkol nezvládnutelný.

MASÁŽ

Fl.

MASÁŽ ZAD

1. Tření - plochou dlaně
 - obtahováním
 - bříšky prstů
2. Hnětení /vnější okraj zádevého svalu/
3. Roztírání plochých svalů zad - patkou
 - čtyřmi prsty
 - osmi prsty
 - palcem v krajině vzpřimovače
 - pěstí /žehlení/
 - palcem /svalstvo lopatkové a podlopatkové/
 - 4 prsty /mezižební prostory/
4. Tepání - tleskáním
 - pleskáním
 - smetáním na vnějším okraji zádevého svalu
 - vějířovitě /jen v oblasti vzpřimovače trupu/
5. Závěrečné tření spojené s chvěním

MASÁŽ ZADNÍ STRANY DOLNÍ KONČETINY

- A. Masáž celé zadní strany dolní končetiny
 - plochou dlaní
 - obtahováním
- B. Masáž plochy chodidla
 1. Tření - obtahováním
 2. Roztírání - částí dlaně
 - palci
 - pěstí
- C. Masáž Achillovy šlachy
 1. Tření - nůžkovým hmatem
 - kolíbkou
 2. Hnětení - vlnovité
- D. Masáž lýtky
 1. Tření - vytírání přes ruku
 2. Hnětení - uchopením a obtahováním tříhl. lýtkového svaly
 - vlnovité
 - finské
 3. Tepání - smetáním
 - vějířovitě
 4. Chvění - vidlicí /koleno ohnuto v pravém úhlu/
- E. Masáž stehna
 1. Tření - obtahování,
 - vytírání přes ruku

2. Hnětení - uchopení a odtahování
 - vlnovité
 - finské /oba způsoby/
3. Roztírání - pouze na zevní straně stehna patkou
4. Tepání stehna sekáním
5. Chvění vidlicí
- F. Masáž hýžděvé krajiny
1. Tření - plochou dlaně elypsovitě
2. Hnětení - vlnovité
 - pěstmi
3. Roztírání - osmi prsty
4. Tepání pěstmi
5. Chvění vidlicí

MASÁŽ PŘEDNÍ STRANY DOLNÍ KONČETINY

- A. Masáž prstů - roztíráním palci prstů nohy
- B. Masáž nártu
 Roztírání - patkou
 - špetkou
 - palci
- C. Masáž kotníků
 roztírání - patkou
 - špetkou
 - palci
- D. Masáž bérce
 tření - obtažováním
 roztírání - částí dlaně
 - palcem
- E. Masáž kolenního kloubu
 roztírání - částí dlaně
 - špetkou
 - palci
- F. Masáž stehenního svalstva zepředu
 Tření - vytíráním přes ruku
 - obtažováním
 Hnětení - uchopováním a odtahováním
 - vlnovité
 - finské - oba způsoby
 Roztírání - částí dlaně vnější ruky postranní fascii
 Tepání - vějířovitě
 - kombinované tepání s chvěním /zadělávání těsta/
 Chvění - vidlicí
 - rychlým válením
- G. Vytřásání celé dolní končetiny
- H. Pasivní pohyby dolní končetiny
1. v klezením kloubu - ohýbáním a natahováním
 - kroužením
2. v kloubu kolenním i kyčelním
 - ohýbání a natahování
 - kroužením
- Následuje závěrečné tření celé dolní končetiny zepředu, které je totožné s třením úvodním.
- Doporučená literatura:
- Kvapilík, J.: Masáž pro každého. Praha, Sportpropag 1976
- Veselý, A., Urbánek, J.: Sportovní masáž a automasáž. Praha Olympia 1975
- kol.: Masáž sportovců - učební text pro školení sportovních masérů. Praha Olympia 1980



NÁŠ DVŮR

- I. Vchází soumrak na náš dvůr
tmavou rukou ticho rozdává
láká stará lampa k oknu hejno mŕ
k večeri se píseň podává
víteji každý se zpěvem svátečním
dnes jsou dveře dokořán
s námi obzvláště jsou pěvci výteční
zhotovili jsme písňový bál
- R. Ten, kdo zpívat neumí ať na to nedbá
sebere se a přijede klidně k nám
já sám mezi takové se počítám
a přesto vždycky rád si solo zazpívám
2. Bílé, červené v těch soudcích opodál
můžete kdykoli použít
přijde také starý dudák, co tu včera hrál
zakázáno je tu pouze klít

JANEK HUSITA

1. Pásával jsem koně u nás na dvoře, ale už je nepasu
chudák ten je dole a pán nahoře, všeho jenom dočasu, já
2. Máma ušila mi režnou kytlici, padla mi jak ulitá
táta vytáh ze stodoly sudlici a teď jseš Janku husita, já
- R. Hejtman volá do zbraně, bijte páry. hr na ně
a mně srdce buší, lásce dal jsem duši, jen ať s námi zůstane
3. U města Tachova stojí křižáci, leskne se jim brnění
sudlice je těžká, já se potácím, dvakrát dobře mi není, já
4. Tolik hezkých holek chodí po světě, já žádnou neměl pro sebe
tak si říkám, chlapče, křižák bodne tě a čistej půjdeš do nebe, já
5. Na vozové hradbě stojí Marie, mává na mě zdaleka
křižáci, kdo na ní šáhne, mordijé, ten se pomsty dočeká, já
6. Chtěl jsem ji dát pusu, tam co je ten keř, řekla, to se nehodí
když mě nezabijou, to mi holka věř, budeš moje docela, já
7. Už se na nás valí křižáci smělí, zlaté kříže na krku
jen co uslyšeli, jak jsme zapěli, zpět se ženou v úprku, já
8. V trávě leží klobouk, čí paksmohl být, prý kardinála z Anglie
na té trávě zítra budeme se mít já a moje Marie je,
ať miluje, kdo žije, já, ať žije historie

GONE THE RAINBOW

- R.: Shule, shule, shule a reo
shule a rak shak, shule ababacoo
when I saw my Sally Babby Beal come
bible in the boo shy Lorey
1. Here I sit on Butter milk Hill
Who could blame me, cry my fill
Evry tear would turn a mill
Johnnys gone for a soldier
2. I sold my flax, I sold my wheel
To buy my love a sword of steel
So it in battle he might wield,
Johnnys gone for a soldier
Oh, my baby, oh my love,

Gone the rainbow, gone the dove,
Your father was my only love
Johnnys gone for a soldier

MOTHERLESS CHILD

1. Sometimes I feel like a motherless child
Sometimes I feel like a motherless child
Sometimes I feel like a motherless child
Long way from home, from home,
Long way from home
2. Sometimes I feel like Im almost gone
3. Sometimes I feel like a mourning dove
4. Sometimes I feel like an eagle in the air
5. Sometimes I feel like a motherless child

NOČNÍ PLÁŽ

1. Sedím na břehu sám a půlnoc už zvolna mívá,
táhnou mraky nad hlavou mou a zvony tam v dálce bijí
jen ten vítr mou tíhu zná, moji píseň čas v hrsti má
a kabát můj jen písek omývá, přišel čas abych vzpomněl jak
se má.
- R.: Rád máš svou dlouhou noční pláž, dlouhou jak cesta domů
rád máš svou dlouhou noční pláž, dlouhou jak stíny topolů,
zpívejj ...
2. Táta síť svou pověsí na strom, kde vždycky stával
stiskl mi rukou mou a na cestu mi zamával
sám prošel už tou poslední, těžko spatří, jak se rozední
strom i síť dávno vzal, přišel čas, abych vzpomněl jak
se smál
3. Je to jen kousek století, s bráchou jsem si hrával
na horkém písku, kde vzápětí po noci bude nával
zrnko písku zas se rozletí, jako vzpomínky, když ti uletí
přesto pláž tady bud. dál, přišel čas, abych vzpomněl,
smál se, hrál.

Lužické hory

Oblast Lužických hor zahrnuje území mezi Českým Švýcarskem na západě, Jizerskými horami na východě, patří sem povodí řeky Ploučnice, Kamenice a Křinice, na severu povodí říčky Mandavy a Rumburská vrchovina, ve středu území Chřibské pohoří. Na jihu přechází Lužické hory do České křídové tabule, která na jihu a jihovýchodě tvoří oblast Máchova kraje. Nejvyšší horou je LUŽ /791-793 m/. Význačnými vrcholy jsou Hvozd /750 m/ připomínající svým profilem víko rakve, Klíč /760 m/, Suchý vrch /641/ s ledevou jeskyní, Žernov /562/ se zbytky zříceniny hradu Milštejna, Telštějn /667 m/ se zříceninou hradu, Jedlová /770 m/. Známé Zelené jezero je na říčce Lužná, která pramení na Pěnkavčím vrchu /640 m/ a ústí do Svitavy. Leďová jeskyně /jediná v Čechách/ vznikla v puklině znělcových skal, není zde cirkulace vzduchu, který má stále proto teplotu kolem bodu mrazu. Milštejn - postaven poč. 13. stol jako strážný hrad na kupecké stezce do Zitavy, koncem 16. stol. pustý. Krompach - vesnice mezi Hvozdem a Plešivcem známá tisíciletými tisy.

A je sama prosmi

arranged by J. Sedláček
no. 1625

A je - ma ro - mi - ji lá - so - ve se ze -
 Smil a doubrav léi odcháti' slu - me - cho ka - me
 Hladý strom se obucuje, je pláň listek a -
 le - ma - ji, ka - mika obava, cem se je -
 m' mrazy vltik liby reje obvi - nu - je
 ka - ku - je, lá - nu se raduje, krteček se

ka - hura, o - se - m
 volava, volili' se xelena
 slivni' krili rydara
 jsou padeho bity ki - mmi
 volava, volili' se xelena

vsecko, mým strogim mál kve obnove mi
 vlti se pláckore covek spianon na - ve
 jsou padeho k uel ka rosumne ma člově - ku!
 vlti se pláckore covek spianon na - ve

Pavane

Tolnot Abbat, 1589

1. Bel - le, qui tiens ma vi - e cap - ti - ve dans tes yeux,
(qui m'as l'â - me ra - vi - e d'un sou - riz gra - ci - eux,

2. Pourquoi fuis-tu, mignarde, si je suis près de toy,
quand tes yeux je regarde je me perds dedans moy,
car tes perfections changent mes actions.
3. Approche donc ma belle, approche toy mon bien,
ne me sois plus rebelle puisque mon coeur est tien,
pour mon mal appaiser, donne moy un baiser.

Battement du tambour:



Q 3:

→ Ad.

*Après tout si tu m'as aimé si tu m'as aimé
si tu m'as aimé si tu m'as aimé si tu m'as aimé
si tu m'as aimé si tu m'as aimé si tu m'as aimé*

*Après tout si tu m'as aimé si tu m'as aimé
si tu m'as aimé si tu m'as aimé si tu m'as aimé
si tu m'as aimé si tu m'as aimé si tu m'as aimé*