

Zpravodajství

- [4-5] Sokolové po boku prezidenta – Spořilovské lípy

Kronika

- [6-7] Pod novými prapory – Spolupráce obce a sokolů

Život žup a jednot

- [8-15] **Sport** – Dvojnásobně splněný zlatý sen – Rokenrolisté druží v Evropě – Zvada mistrem světa – Opavská podzimní atletika – Akrobat na kole Tomáš Ilčík – MČR v akrobatické gymnastice – Karatisté a Shotocan Cup 2007

- [16-17] **Osobnost** – Jan Škrabal - Kantor se srdcem sokola

Sokol a společnost

- [18-20] **Turistika** – Putování Vysočinou - pozvánka župy Havlíčkovy – Se Sokolem na rozhledny - Vrátecká hora, Kadlín

- [21] **Kultura** – III. národní folklorní přehlídka – Ostravský buben

- [22-23] **Historie** – 145 let Sokola – Světové sokolstvo

Vzdělávání – To byl Sokol (11)

- [24-25] **Názory** – O propagaci – K diskuzi o poslání Sokola v 21. století

- [26-27] **Společnost** – Galerie – Rozloučení – Sportovní den k Tyršovým narozeninám

- [28] **Zahraníčí** – Osudy Masarykova portrétu – Moravské hody ve Vídni

Ekonomika, Zdraví, Pro luštitelé

- [29] Šance pro nás – využijeme jich?

- [30] Kapitoly o zdravé výživě (4) – Zelenina a ovoce proti rakovině

- [31] Křížovka o ceny



Kantor s duší sokola 16-17

Za skvělými výkony opavských atletů a atletek kromě nadání a píle mladých sportovců je zodpovědná a obětavá práce místních trenérů. K opavskému trenérskému kádru patří také Mgr. Jan Škrabal, ředitel ZŠ Englišova, který nás na naše přání nechal do opavské atletické kuchyně nahlédnout

JUNIOR SOKOL

Vánoce se nezadržitelně blíží, a tak nastává čas, kdy je pomalu dobré myslet na to, jak ozdobit vánoční stromek. Tipem, možná i inspirací a návodem vám může být rubrika Pro šikovné ruce s článkem o tom, jak si vyrobit vánoční ozdoby z drátů a korálků. V Junior Sokolu samozřejmě naleznete i všechny další pravidelné rubriky, včetně novější e-Brouzdaliště.



Metodické listy



„S kufrem co náhradní tělocvičny“ nás v prvním díle zavede jedna z absolventek cvičitelství II. třídy, na úskalí při nácvičku hromadné skladby pro ženy „Malá hezká chvílka“ upozorní její autorky a starší muži jistě neodolají pohybové kompozici „Levá – pravá – pochod!“.