

Nové vybavení

Air můstek

(moderní odrazový můstek)

Druhý airtrack

(12 m dlouhá nafukovací žíněnka pro trénink)

Slackline

(balancuj, choď, skákej, cvič)

Vysoká hrazda

(3 m vysoká hrazda hlavně pro parkour)



Nové kurzy pro děti i dospělé

Hravé lezení – nauč se lézt i bez lana

Jojo jump – kouzla se švihadlem

Cvičení pro dívky a ženy – posiluj zdravě za doprovodu hudby

Core&flexibility – pro ploché břicho a záda bez bolesti

Kondiční trénink – posiluj a protahuj se

Vzdušná akrobacie – výzva i pro kluky a muže

Skoky na trampolině – skoky, vruty, salta

Základy lezení pro dospělé – podívej se na svět shora



Novinky, které jsme přichystali

Do této sezony přinášíme několik novinek v podobě nových cvičení a rozšiřujeme tak i okruh sportů. Kromě stálíc v rozvrhu v podobě různých úrovní gymnastiky, parkouru, trickingu a lezení se více zaměříme i na kondiční cvičení. A věříme, že si také tato cvičení oblíbíte.



Pro malé lezce otevíráme kurz „**Hravé lezení**“, kde se děti formou pohybových her seznámí s lezeckou stěnou a vyzkouší lezení všemi směry bez lana (tzv. bouldering). Oblíbili jste si **Skoky na trampolíně**, proto vypisujeme nově 2 kurzy – v pondělí a středu. Dívkám a klukům, kteří rádi cvičí i tancují, doporučujeme kurz **Gymnastika s rokenrolem**. Kdo by odolal rokenrolovým rytům? I naše trenérky ovládají kouzla se švihadlem a chtějí je naučit další děti. Na kurzu „**Jojo jump**“ je dřina odměněna legrací. Hledáte cvičení zaměřené na kompenzaci jednostranného přetěžování, rozvoj kondice a síly? Zvolte „**Kondiční trénink**“ ve variantě pro děti 8 – 11 let, nebo od 12 let.

Hýbat se je důležité v každém věku a nikdy není pozdě začít. I dospělí se mohou naučit přemet, most, výmyk z visu a další gymnastické prvky. Vyzkoušejte

gymnastiku pro dospělé. Pod vedením zkušených trenérů se lépe dosahuje cílů. Jestli se chcete víc zaměřit na formování postavy, přijďte na úterní „**Cvičení pro dívky, ženy a dámy**“. Nebo dáváte přednost zdravotnímu cvičení a trápí vás bolesti zad? Pomůže vám „**Core&Flexibility**“, či „**Zdravé cvičení**“. Vyřadit se a nabít energii před víkendem se zaručeně povede při páteční energické „**Zumbě**“. Jste více dobrodružní a nebojíte se výšek? Pak vás zaujme zkrácený kurz „**Základy lezení pro dospělé**“, kde se během 8 lekcí naučíte vše potřebné k bezpečnému a samostatnému lezení na stěně. Na své si přijdou i vyznavači bojových forem cvičení.

Kromě nových kurzů pro vás máme i několik překvapení v tělocvičně. I v hale 2 si teď můžete zaskákat na novém **airtracku**. Nafukovací věci máme rádi a tak jsme pořídili ještě **velký šikmý klín** a malý **odrazový můstek**. Další novinkou je **slackline** pro „provazochodce“. A jedno velké překvápko bude v hale 2 pro parkouristy!



Jojo deník

Jojo deník je pro děti kamarád, který je má motivovat ke cvičení. Obsahuje pečlivě zvolených 36 gymnastických (i méně gymnastických) dovedností. Ty se postupně učíme zvládat v našich kurzech. Za dobře zvládnutou dovednost dostane šikovný cvičenec od svého trenéra do deníčku samolepku s Jojákem. Takto může každý postupně nasbírat všech 36 samolepek.



**KVALITA • PESTROST
• OJEDINĚLOST**

Kalendář akcí

ZÁŘÍ

- 6.9. Zahájení kurzů pro
1. pololetí 2021/2022
- 6.–10.9. Týden otevřených/
zkušebních kurzů

ŘÍJEN

- 1.–3.10. Mezinárodní festival
Akrojógy
- 23.–24.10. No Name Gathering
- 27.–29.10. Podzimní prázdniny
– kurzy neprobíhají
- 29.–31.10. Školení trenérů
sportovní gymnastiky

LISTOPAD

- 14.11. Poberounský dvojboj
- 26.–28.11. Školení trenérů
sportovní gymnastiky

PROSINEC

- 5.12. Mikulášská nadílka
- 10.–12.12. Školení trenérů
sportovní gymnastiky
- 13.–17.12. Týden otevřených kurzů
pro rodiče
- 23.12.–2.1. Vánoční prázdniny
– kurzy neprobíhají

LEDEN

31. 1. Oslava vysvědčení

* Jojo Gym s.r.o. si vyhrazuje právo
na změnu v termínu, či zrušení akce.



Úvodní slovo

Milí čtenáři, příznivci sportu a Jojo Gymu,

již po šesté otevíráme nový školní rok (Jojo Gym zahájil provoz v únoru 2016 – pozn.). Vždy je to pro nás velká výzva, za kterou stojí spousta práce celého týmu, ale také trochu obav a očekávání, zda všechno klapne. V nabídce našich služeb stojí na prvním místě sportovní kurzy pro veřejnost. Vlajkovou lodí kurzů je samozřejmě gymnastika a k ní přidáváme další příbuzné sportovní disciplíny, jako je velmi oblíbený parkour, lezení, rokenrol, švihadla atd. Při tvorbě nabídky na nový školní rok je naší snahou zachovat to osvědčené, co vám vyhovuje, máte rádi a na co jste zvyklí. Zároveň chceme vždy přijít s nějakou novinkou. Letos to jsou nové kurzy, vybavení v tělocvičnách a také Jojo deník, o tom všem si můžete přečíst dále v tomto čísle. A přestože našimi nejpočetnějšími a nejroztomilejšími klienty jsou děti, rádi bychom do tělocvičen nalákali i více dospělých, tak aby se Jojo Gym stal skutečně rodinným sportovním centrem.

Letošní prázdniny byly, stejně jako ty loňské, ve znamení radosti z uvolnění covidových opatření a z možnosti cvičit a trénovat naplno. A červenec i srpen tomu odpovídaly. Na tradičním open soustředění, které bývá hned na začátku prázdnin a je určené pro závodní gymnastky, byly k vidění úctyhodné výkony. Úspěšně proběhly oblíbené, a skoro by se již dalo říci kultovní, příměstské tábory zaměřené na mix sportů s převahou gymnastiky. Stále větší oblibu si získávají také beachvolejbalové tábory, které se uskutečnily ve dvou termínech.

V Jojo Gymu bylo živo i díky našim hostům, sportovním oddílům z celé republiky, které využívají naše tělocvičny k letním soustředěním. Stále totiž platí, že takto nadstandardně vybavených gymnastických speciálek, jako je Jojo Gym, v republice není moc. Všichni se intenzivně snažili dohnat tréninkové manko z předchozích „zavřených“ měsíců.

Po loňské zkušenosti, kdy nám naše letní radost dlouho nevydržela, vstupujeme nyní do nového školního roku s lehkou nejistotou z toho, co se bude dít s přicházejícím podzimem. Naše přání je tedy víc než zřejmé a nemusíme ho ani vyslovovat nahlas...

Gabriela Halounková



Vydává Jojo Gym s.r.o., IČ 04250451, se sídlem 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice. Číslo 4/2021, vychází periodicky 2x ročně. Fotografie archiv Jojo Gym s.r.o., Matěj Říha. E-mail: lenka.g@jojogym.cz, www.jojogym.cz. Datum vydání: září 2021.

Pavčina Křivánková

Recepční, asistentka trenéra pro MŠ, Jojo přípravku



Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Pavčina, - mám dva úžasné syny a báječného partnera. V Jojo Gymu pracuji od roku 2016 jako recepční. Mám také na starost správu našich webových stránek a v nedávné době mezi mé pracovní povinnosti přibyla i správa nově spuštěného e-shopu. Těší mě i možnost aktivně se zapojit jako trenérka některých dětských kurzů.

Jaký je tvůj vztah ke sportu?

Můj vztah ke sportu je velmi kladný. Už jako dítě jsem reprezentovala školu ve skoku do výšky a běhu na krátkou trať. Na střední škole jsem moc ráda navštěvovala kurzy latinsko-amerických tanců a aerobiku. V současné době patří mezi oblíbené sporty lyžování, vodáctví a jízda na kole. Svůj vztah ke sportu mám snahu přenášet i na mé syny, kteří od mala tráví čas na fotbalovém hřišti a mladší z nich k tomu navštěvuje v Jojo Gymu kurz parkouru. Společně sportovní aktivity vyhledáváme i v době volna a dovolených, nějak si neumíme lehnout někde u vody a jen tak se válet.

Prozradíš nám svůj recept na stále dobrou náladu?

Recept na dobrou náladu (smích) nejspíš souvisí s tím, že jsem celkově spokojená. Snažím se na věcech najít vždy něco pozitivního, ne pokaždé je to sice možné, ale obvykle to jde. Jsou určitě i chvíle kdy mi do smíchu není. To si pak vzpomenu na hezké chvíle s kluky a přítelem a za okamžik jsou chmury ty tam.

Co tě na práci v Jojo Gymu baví?

Baví mě obecně práce a komunikace s lidmi. Dělá mi radost, když mohu našim klientům pomoci s výběrem vhodného kurzu pro jejich děti a všichni jsou spokojeni. Ráda kolem sebe vidím šťastné děti na kurzech, kdy jim mohu předávat radost z pohybu. Jako velké pozitivum na práci v Jojo Gymu vnímám mimo jiné i to, že je to práce různorodá a nikdy nevím co den přinese. Díky výbornému kolektivu, který kolem sebe mám, se do práce pokaždé těším.

Čím jsi chtěla být, když jsi byla dítě?

Přála jsem si být paní učitelkou ve školce nebo na prvním stupni ZŠ. Když nad tím teď přemýšlím, tak

už od mala mě lákala práce s dětmi, někdy je naměřovat, něco nového je naučit a to se mi vlastně splnilo, vzhledem k tomu, že jsem s nimi prakticky denně v kontaktu ať již jako recepční nebo trenérka.

Bára Ciglerová

Trenérka všeobecné gymnastiky, kondičního tréninku a lektorka první pomoci na školení trenérů SG

Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Bára, pracuji jako zdravotní sestra na ARO a cvičení s dětmi je mým koníčkem.



Co tě nejvíc baví na trénování?

Věnuji se cvičení všech věkových kategorií. Od malých dětí až po seniorky. Na dětech mě baví jejich bezprostřednost, radost z pohybu a jejich elán. To, že se snaží a chtějí stále zkoušet nové věci. Na seniorkách obdivuji jejich snahu a odhodlání se stále ještě hýbat. A na dospělých, že mě konečně někdo poslouchá.

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Největším zájmem je jakýkoliv sport – v zimě lyže, běžky, brusle, v létě cokoliv od běhu, kola, míčových her. Pohyb k životu potřebuji a je mi jedno, co dělám. Hlavně, když se hýbu. Taký ráda a hodně čtu a zajímám se o historii. A kdo mě zná, tak ví, že ráda vařím, pečů a jím.



Co se ti nejvíc líbí v Jojo Gymu?

Rozhodně vybavení tělocvičen, různorodost hal, každá je zaměřená na něco jiného. Oceňuji přátelskou atmosféru a příjemné vedení. A samozřejmě kavárna, mezi moje favority kromě kávy patří i zdravý chia tvaroh.

Jaký je tvůj největší talent?

Nevím, jestli je to přímo talent. Ale mojí silnou stránkou je psychická i fyzická nezdolnost. Málo co mě rozhodí a k životním situacím se umím postavit čelem. Můj syn o mně říká, že jsem „chodící encyklopedie s šesti rukama“ – všechno vím a všechno unesu.

Lukáš Moutelík

Trenér trickingu, parkouru a gymnastiky

Můžeš se nám stručně představit?

Moje jméno je Lukáš Moutelík. Je mi 28 let a pocházím z Hořovic. Od malička jsem hodně sportoval a vystřídal snad všechny sporty, co mi okolí nabídlo (fotbal, florbal, badminton, bojová umění, plavání, lezení). Největší lásku jsem však měl v atletice, kterou jsem dělal dlouhá léta na celkem vysoké výkonnostní úrovni (v dané kategorii).

Proč sis za svůj sport vybral právě (gymnastiku) tricking?

Na naší škole se každoročně dělají vystoupení talentů, kde bylo vystoupení trickingu. Když jsem v roce 2007 vystoupení uviděl, skončil jsem ze dne na den s atletikou a začal chodit na tréninky trickingu. Tréninky byly ve stejné dny i hodiny, takže to bylo buď jedno nebo druhé. A tricking u mě zvítězil.

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Zájmu mám hodně, ale ty nejvýraznější jsou momentálně: cestování a poznávání nových věcí, horská turistika a ferratování.

Co se ti nejvíc líbí v Jojo Gymu?

Že je to konečně kvalitní tělocvična v „blízkosti“ mého bydliště :). Na trénování mě baví do detailu rozebírat nové pohybové prvky, které se snažím někoho naučit a přemýšlet, jak jich dosáhnout i jinou cestou. Líbí se mi, když na lekce chodí děti, které mají o pohyb zájem.

Jaký je tvůj největší talent?

Asi to není úplně talent, ale rád lidem říkám věci na rovinu bez té zbytečné omáčky kolem. Něco okecávat mě nebaví a zároveň mě to nebaví ani poslouchat. „Mě nezajímá důvod, proč si nepřišel na trénink, prostě si nepřišel a já ti za to hlavu neutrhnu. Kdyby si chtěl přijít, zařídíš si to jinak. Cvičíš kvůli sobě, ne kvůli mně.“ A to nejde jenom o tréninky, ale o celkový přístup k čemukoliv.



Pavλίnka Mládková

Trenérka pro nejmenší děti a oddíl Gym Dobřichovice

Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Pavλίnka Mládková. V Jojo Gymu pracuji od samotného začátku a jsem velmi spokojená. Věnuji se převážně hravému cvičení, gymnastickým přípravkům, cvičím s dětmi se speciálními potřebami a věnuji se školkám. Dále jsem zakládající trenérkou oddílu gymnastiky Gym Dobřichovice z.s., kde se zaměřuji na oddílovou přípravku a věnuji se svému družstvu „Tygříků.“



Co tě nejvíc baví na trénování dětí gymnastiky?

Radost dětí z pohybu, radost z nových dovedností a pocit, že má mé snažení smysl.

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Ve volném čase ještě cvičím s předškolními dětmi a žactvem v Sokole Radořín, dále se věnuji zahradě, mám ráda přírodu a z té čerpám energii k další práci. V současné době je naším největším rodinným koníčkem chov včel. Vyrábím domácí kosmetiku ze všech včelích produktů. Ráda čtu, jezdím na kole a někdy jen tak lenoším.

Co se ti nejvíc líbí v Jojo Gymu?

Samozřejmě sešraný kolektiv, bez něj by se špatně pracovalo. Dále neuvěřitelně perfektní zázemí jak pro sportovce, tak pro nás trenéry.

Jaký je tvůj největší talent?

Mám talent na dětskou duši.



Gymnastika nabízí zdravý pohybový základ

Když se řekne slovo gymnastika, představí si mnozí z nás strhující výkony vrcholových gymnastů a spoustu dřiny. V povědomí veřejnosti navíc přetrvávají i domněnky o negativním vlivu na zdraví. Není tomu ale tak, pokud se bavíme o všestrannostní gymnastice a správně vedeném tréninku. Ve své všeobecné formě je gymnastika sport, který je **jedním ze základních pilířů zdravého pohybového rozvoje dětí.**

Proč tomu tak je? Gymnastika rozvíjí koordinaci, rovnováhu, obratnost, částečně i rychlost. Navíc zatěžuje organismus rovnoměrně. Velkou výhodou je, že je **zábavná a různorodá.** Tomu napomáhá i široká škála využívaného náradí a náčiní, které umožňuje zařazení a střídání velkého množství pohybových aktivit.

A kdy můžeme s gymnastikou začít? Od tří let je vhodné zařadit aktivity na rozvoj přirozených pohybů, rovnováhy a koordinace formou hry. K tomu slouží v Jojo Gymu především kurzy hravého cvičení. Přibližně od 5 let mohou zájemci začít navštěvovat kurzy gymnastiky v naší Jojo přípravce. V tomto věku mají děti díky velké plasticitě nervové soustavy schopnost se rychle učit. V přípravce je kladen velký důraz na průpravná cvičení, rozvoj jednotlivých pohybových schopností, jako je obratnost, flexibilita a rychlost. Cílem je podpora správného vývoje motoriky. Děti jsou brzy schopni si osvojit i komplexnější pohyby, průběžně zlepšují koordinaci i orientaci v prostoru. Na kurzy hravého cvičení navazují



Johanna Quaas, 93 let, nejstarší světová gymnastka
Zdroj: <https://www.facebook.com/JohannaQuaas>

kurzy gymnastiky pro radost. V těchto kurzech je kladen velký důraz na průpravná cvičení, přidává se i více cvičení na rozvoj síly, nacvičují se konkrétní pohybové dovednosti a následně i jejich kombinace.

Výhoda gymnastiky je v tom, že s ní můžete začít v každém věku. Stačí pouze zvolit odpovídající formu, správnou metodiku a trenéra, který vám sedí. V současnosti **Jojo Gym nabízí dva kurzy gymnastiky pro dospělé, pro začátečníky a mírně pokročilé a pro pokročilé.** Dále poskytuje možnost individuálních tréninků pro různé věkové skupiny.

Gymnastika má mnoho podob a dá se cvičit po celý život, slouží jako pevný základ pro přípravu na další sportovní specializaci v mladším věku nebo jako forma udržování si flexibility a tělesné zdatnosti v pozdějším věku. Působí rovněž na psychiku jedince, zvyšuje sebevědomí a víru k sobě samému. Přispívá k tělesné i duševní rovnováze. Tak proč ji nezkusit?

Reference



Proč rádi jezdíme do Jojo Gymu?

Tento komplex tělocvičen je skvěle vybavený. To je hlavní důvod našich opakovaných návštěv. Využíváme toho, že děti, které trénujeme, se dostanou do jiného prostředí a více se snaží. Díky skvělému náradí a hlavně molitanovým jámám zde děti vždy dělají velké pokroky. Navíc jsou tu fajn lidi, bezvadné prostředí i okolí a taky parádní kavárna, takže čekající rodiče mají o zábavu postaráno.

Za TJ Hostivice David Potužník

„Holky z Jojo Gymu jsou v pohodě, nejsou nafoukané a dá se s nimi bavit.“

Svěřenkyňe
KSG Znojmo

„V noci je tu klid, doma má taťka celou noc zapnutou televizi.“

Svěřenkyňe
KSG Znojmo



Fotoreportáž

Nácvik kotoulu – cvik do Jojo deníku

Zapojíš se do sbírání samolepek do svého tréninkového Jojo deníku? Zkus se naučit kotoul podle našeho foto návodu s Martinem.



1. Sedni si do dřepu, chodidla u sebe, dlaně polož na zem.



2. Hlavu předkloň k trupu, dívej se na pupík a odraz se z obou nohou.



3. V maximálním sbalení se přetoč až na lopatky, do kolíčky.



4. Dopadneš na obě chodidla a bez opory rukou se postav.

@ PŘIPRAVILI JSME TAKÉ SERIÁL PRO SOCIÁLNÍ SÍŤ, KDE VŽDY 1x MĚSÍČNĚ ZVEŘEJNÍME NÁCVIK VYBRANÉ DOVEDNOSTI. PŘIPOJ SE K NÁM, AŤ MŮŽEŠ TRÉNOVAT A BRZY ZÍSKAT SAMOLEPKU.

Zprávy z oddílu **Gym** Dobřichovice

Na konci školního roku skončila v oddíle kvůli studijním a pracovním povinnostem trenérka chlapců Eliška Petrová. Nyní tedy (věříme, že jen dočasně) nemáme družstvo chlapců. Pokud by se mezi čtenáři našel tatínek či maminka se zájmem o gymnastiku a práci s dětmi, kontaktujte nás na gabriela@gymdobrichovice.cz.

Již během léta se velká část závodnic intenzivně připravovala na další sezonu na soustředěních svých týmů. Ani gymnastky nemůžou zapomínat na kondici, a tak na soustředěních, kde na to bylo více času, holky běhaly, posilovaly, jezdily na inlinech a také třeba hrály tenis. Hlavně se ale nacvičovaly nové prvky a pilovaly sestavy. Na podzim se totiž rozběhnou závody na všech úrovních, které náš oddíl zastupuje: výkonnostní gymnastika, ta pod hlavičkou ČASPV a teamgym. **První závod nás čeká už 5. září, držte nám palce.**

Informace o oddíle můžete najít také na nástěnce v Jojo Gymu za recepcí.

ghl



**Srdečně
vás zveme na
zážitkový křest
knihy O duši lesa.**

Kdy? 29.9.2021 v 16:30

Kde? Jojo Gym Dobřichovice

Můžete se těšit na minikoncert
Jiřího Helekala.

Moderují Jan Přeučil
a Eva Hrušková.



www.duselesa.cz

Bud'te s námi online @, #

Sledujte nás, bavte se, inspirujte se, soutěžte na našich sociálních sítích – budete vždy vědět nejaktuálnější informace.

@jojogymbobrichovice



#jojogym_dobrichovice



www.jojogym.cz

778 769 522

recepce@jojogym.cz

**Máme
nový
eshop**



Gymnastika představuje dřinu, nikoliv však pro trenéry...

Zdroj: <https://isport.blesk.cz/galerie/svet-hvezd-skandaly/55309/top-20-sportovnich-trapasu?foto=2>