

**Jojo kurzy na 2. pololetí
v prodeji.**

Důvody proč cvičit gymnastiku

Pohybová všestrannost
Základy pro ostatní sporty
Radost z pohybu
Sociální kontakt
Zlepšení mentálního zdraví



Důvody proč lézt na umělé stěně

Rozvoj síly
Zlepšení koordinace a rovnováhy
Mentální výzva
Posílení týmové práce



Důvody proč cvičit akrobacii na šálách

Zlepšení flexibility a rovnováhy
Mentální uvolnění
Zábava a adrenalin
Posílení těla



Důvody proč cvičit parkour

Posílení těla
Rozvoj síly a vytrvalosti
Zlepšení sebevědomí
Kreativita a sebereprezentace
Aktivní životní styl



**Nový
deníček
parkouru
pro děti
z kurzů.**



**Rozhovor
s naší úspěšnou gymnastkou
Martinou Šantorovou.**



@jojogymbdobrichovice



#jojogym_dobrichovice

Přehled našich příměstských táborů na léto 2024.



Sportování v Jojo Gymu nabízí skvělý způsob, jak trávit aktivně čas a zlepšovat své dovednosti. Pokud hledáte nové zážitky, přidejte se k nám na příměstské tábory pod vedením našich úžasných trenérů! Příměstské tábory jsou plné zábavy, dobrodružství a sportovních výzev, které posilují tělo i mysl. Připravili jsme pro vás bohatý program plný různorodých sportovních aktivit, her a soutěží, které vás nadchnou a zároveň pomohou dětem rozvíjet jejich další dovednosti. Přijďte si užít nezapomenutelné letní prázdniny plné sportu a zábavy.

8.–12. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ SPORTOVNÍ TÁBOR 6-14 LET

8.–12. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR 4-6 LET

15. 7.–19. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ SPORTOVNÍ TÁBOR 6-14 LET

15. 7.–19. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR 4-6 LET

15. 7.–19. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ LEZECKÝ TÁBOR PRO FYZICKY ZDATNÉ DĚTI 5-7 LET

22. 7.–26. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACHVOLEJBALEM 8-14 LET

22. 7.–26. 7. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ LEZECKÝ TÁBOR PRO FYZICKY ZDATNÉ DĚTI 8-14 LET

29. 7.–2. 8. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACHVOLEJBALEM 8-14 LET

5.–9. 8. 2024

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACHVOLEJBALEM 8-14 LET

**CENA
ZA LEZECKÝ
A BEACHVOLEJBALOVÝ
TÁBOR JE 4590 Kč.
PŘI PLATBĚ CELÉ
ČÁSTKY DO 31. 3. 2024
ZA CENU
3990 Kč.**

**CENA
ZA SPORTOVNÍ
TÁBOR A MINI TÁBOR
JE 4790 Kč.
PŘI PLATBĚ CELÉ
ČÁSTKY DO 31. 3. 2024
ZA CENU
4290 Kč.**



Kalendář akcí

LEDEN

- 27.1. Jojo Cup
2.2. Pololetní prázdniny,
Happy Hours
kurzy neprobíhají
5.2. Začátek 2. pololetí
v Jojo Gymu
19.2. – 23.2. Jarní prázdniny
kurzy neprobíhají
Možnost pronájmu haly
za 990 Kč / hod.
23.2. – 24.2. Přespání s parkourem
v Hale 2

BŘEZEN

- 28.3. – 31.3. Velikonoční prázdniny
kurzy neprobíhají

DUBEN

- 15.4. – 17.5. Mezinárodní festival
Acro jógy

KVĚTEN

- 15.4. – 17.5. Mezinárodní festival
Acro jógy
25.5. – 26.5. No name gathering

ČERVEN

- 8.6. Mini festival sportu
sportovní odpoledne
pro celou rodinu
21.6. Konec 2. pololetí
28.6. Diskotéka k zahájení
letních prázdnin
29.6. – 7.7. Open soustředění

ČERVENEC

- 29.6. – 7.7. Open soustředění
8.7. – 12.7. Sportovní příměstský
tábor 6–14 let
Příměstský mini tábor
4–6 let
15.7. – 19.7. Sportovní příměstský
tábor 6–14 let
Příměstský mini tábor
4–6 let
Příměstský lezecký tábor
pro fyzicky zdatné děti
5–7 let
22.7. – 26.7. Příměstský tábor s bea-
chvolejbalem 8–14 let
Příměstský lezecký tábor
pro fyzicky zdatné děti
8–14 let
29.7. – 2.8. Příměstský tábor s bea-
chvolejbalem 8–14 let

SRPEN

- 29.7. – 2.8. Příměstský tábor s bea-
chvolejbalem 8–14 let
5. – 9.8. Příměstský tábor s bea-
chvolejbalem 8–14 let

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



Úvodní slovo

Vážení sportovní přátelé, vítám Vás v novém čísle našich Jojočin s pořadovým číslem 9 a zároveň ve druhém pololetí školního roku. Pojďme se nejprve společně podívat, co nám přineslo pololetí první. Velkou rekonstrukcí prošla dětská herna, kde jsme měnili celé obložení a bezpečnostní prvky. V herničce pro nejmenší najdete nový bazének na míčky a dětskou skluzavku.

Novinky najdete i v halách. Těmi největšími jsou rozšířená lezecká stěna a výměna měkčení kolem jámy a velké trampolíny v hale 1.

V prvním zářijovém týdnu jsme také stihli vymalovat většinu našich prostor. V říjnu se uskutečnila beseda na téma, jak motivovat děti ke sportu, kde jste mohli potkat kouče Mariána Jelínka, tanečníka Marka Dědika, nebo fotbalistu Jana Rajnocha. Věřím, že se nám podaří uspořádat podobnou akci s neméně zajímavými hosty i tento rok.

V listopadu se uskutečnil tradiční gymnastický závod Poberounský dvojboj, kterého se opět účastnilo více než 170 závodníků a v lednu proběhl velmi oblíbený Jojo Cup, který letos zlomil rekord v počtu účastníků z celé ČR.

V novém pololetí úspěšně pokračuje i Parkour pro seniory, kde se vytvořila skvělá parta cvičenců a zbývá už jen pár volných míst.

Na co se můžete těšit v roce 2024? Po gymnastickém a lezeckém deníčku, pro Vás chystáme i Parkourový, který vytvořil náš skvělý trenér Martin Šaman.

Už teď se můžete hlásit na velmi oblíbené letní příměstské tábory.

Všechny důležité termíny, naleznete v kalendáři akcí na další straně.

V tomto čísle Jojočin určitě nepřehlédněte rozhovor s novou programovou manažerkou, Anetou Müllerovou.

Přeji příjemné čtení.

Viktor Mojdl

Manažer sportovního centra

Jojo deník pro mladé parkouristy

Jojo deník je pro děti kamarád, který je má motivovat ke cvičení.

Obsahuje pečlivě zvolené parkourové dovednosti. 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.



Vydává Jojo Gym s.r.o., IČ 04250451, se sídlem 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice. Číslo 9/2024, vychází periodicky 2 x ročně. Fotografie archiv Jojo Gym, s.r.o., Lenka Kaitmannová. E-mail: aneta@jojogym.cz, www.jojogym.cz. Datum vydání: únor 2024.

Aneta Müllerová

**Programový manažer
a manažer pro komuni-
kaci s veřejností**

Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Aneta a za svoji pracovní kariéru jsem prošla několika pozicemi. Střední školu jsem vystudovala v Rýmařově, poté jsem pracovala na úřadě práce ve státní správě. V roce 2006 jsem se odstěhovala do Anglie, kde jsem se postupně propracovala na vedoucího týmu 100 lidí v DHL Excel Supply Chain. V Coventry jsem žila 3 roky a chodila jsem zároveň do místní školy a učila se anglický jazyk. Velmi mi tato zkušenost pomohla se osamostatnit a získat nadhled nejen po pracovní, ale také po osobní stránce. Po návratu do ČR jsem se vypracovala na

pozici Backline Supervisor v DHL Express a zároveň jsem dálkově studovala vysokou školu. Potom jsem se stala maminkou na plný úvazek a mám dvě velmi šikovné děti Agátku a Maxíka :) Během mateřské dovolené jsem si zařídila živnost a stala se fotografkou dětí, novorozenát, rodin- všeobecně lidí a jejich emocí.

Následně jsem se fotografii dále věnovala a fotila jsem exteriéry a interiéry domů a bytů a také jsem pracovala jako realitní makléřka pro firmu Invest & Design. Nyní jsem se od ledna 2024 stala programovou manažerkou a manažerkou pro komunikaci s veřejností v Jojo Gymu.

Odkud pocházíš a jaký máš oblíbený sport?

Pocházím z malého města s názvem Břidličná, která se nachází na severu Moravy. Jen několik kilometrů od Břidličné se tyčí do výšky nejvyšší hora Moravy Praděd. Velmi ráda jsem své dospívání trávila na snowboardu právě v Jese-



níkách a sport mě provází od útlého věku. Od 5 ti let jsem jezdila na koni, cvičila aerobik, hrála volejbal a v neposlední řadě mám ráda tanec, zumbu a procházky po horách. Minulý rok jsem si udělala kurz trenéra gymnastiky a vedla jsem kurzy v Jojo Gymu společně s trenérkou Pavlínkou Mládkovou.

Jaké jsou tvoje další zájmy?

Ráda maluju podle čísel, miluji zvířata a přírodu. Své dětství jsem trávila venku, za domem jsme měli les, rybník, řeku a výhled na Praděd. Takže jsem většinu času trávila hraním si s dětmi v přírodě a nyní to považuji za část svého já, vždy se ráda do lesa vracím načerpat novou energii. Hodně času trávím se svou rodinou a psem. Jezdím s dcerkou a australským ovčákem Grace na dogdancin-gové tábory. Moje děti jsou mi inspirací a snažím se je učit, aby měly rády sport a společně strávený čas. Ráda jezdím na kole, bruslích, chodím na vysokohorskou turistiku nebo se potápím do 15 metrů (pokud je příležitost). Baví mě adrenalin a poznávání nových věcí.

Co tě na práci v Jojo Gymu baví?

Hodně mě baví kolektiv velmi pozitivních lidí, příjemná atmosféra a nové výzvy. Tato pozice nabízí velkou pestrost aktivit a možnost se vzdělávat v oborech, které mě velmi baví a přijdou mi přirozené vzhledem k mým zkušenostem a zálibám. Ráda komunikuji s klienty, učím se od manažerů a trenérů a společným cílem je, aby byly děti v našich kurzech nejen pohybově zdatnější, ale také šťastné.

Na jakou akci bys klienty v Jojo Gymu pozvala?

Velmi ráda bych je pozvala na přespání s parkourem, které se bude konat 23.2.2024. Dále se v Jojo Gymu bude konat 8. 6. 2024 Mini festival sportu. Kromě cvičení a kurzů pro všechny věkové kategorie také chystáme zajímavé přednášky a semináře. Už nyní jsme pro naše klienty připravili příměstské tábory v několika variantách, aby zde bylo zastoupeno co možná nejvíce sportovních dobrodružství a aktivit pro různé věkové skupiny.

Co bys popřála Jojo Gymu do nové sezóny?

Především šťastné, spokojené děti a jejich rodiče, ale i trenéry, recepci a další klienty. Přála bych si, aby Jojo Gym byl stále vyhledávanou první volbou pro nové klienty. Neztratil svou odbornost a stále měl ve svých řadách tým profesionálů, kteří dělají svoji práci dobře a rádi. •



Veronika Pallová

**Trenérka gymnastiky, přípravky a hravého cvičení,
trenérka v oddíle Gym Dobřichovice**

Jak ses stala trenérkou gymnastiky pro přípravku v Jojo Gymu a co Tě vedlo k vedení kurzů pro děti v tomto věkovém rozmezí?

Už jako malá holka jsem nějakou dobu dělala gymnastiku, takže k ní mám velice kladný vztah. A nyní se gymnastice věnuje dcera, která trénuje 3–4 x týdně v oddíle. Díky tomu jsem v Jojo Gymu trávila hodně času. A jednoho dne jsem si s naší paní recepci zavítala, že bych mohla obohatit tým :) A z vtipku se stala skutečnost.

Začala jsem jako asistent trenéra, kde jsem se mnohé ještě naučila od stávajících trenérů, (moc díky :-)) A dnes už mám splněné trenérské zkoušky, doma vystavený certifikát :-)) a své „vlastní“ kurzy.

Jaké jsou hlavní cíle a zaměření kurzů gymnastiky pro děti ve věku 4–6 let v Jojo Gymu?

U této věkové skupiny dětí je hlavním cílem naučit je správně pracovat se svým tělem, jako např. zpevňování, posilování, koordinace a tak dále.



Rozhovor s Bohuslavem Doušou



Účastník kurzu parkouru 3. věku

Co vás motivovalo k tomu, abyste se zapojil do kurzu parkour pro 3. věk v Jojo Gymu?

Přihlásil jsem se do kurzu parkour 3. věku, protože se mi líbil nápad udělat cvičení pro seniory a s parkourem, o kterém jsem jsi myslel, že je to jen divočina pro mladé.

Jaké byly vaše pocity před první lekcí parkouru a jak se od té doby změnily?

Před 1. lekcí jsem byl nejistý. Od 2. lekce jsem se už těšil na další.

Můžete popsat nějakou konkrétní situaci nebo překonání, které pro vás bylo během kurzů výzvou?

Jednou se mi stalo, že jsem upadl a nedokázal jsem vstát. Od té doby jsem se toho bál, ale právě díky tomuto kurzu jsem se obavy z pádu zbavil.

Jak vnímáte podporu a atmosféru ve skupině seniorů, kteří se věnují parkouru?

Atmosféra je opravdu skvělá. Nikdo nekomentuje výkony ostatních, nikdo se neposmívá. Ale smích je pořád s námi!

Zaznamenal jste nějaké fyzické nebo psychické změny od začátku účasti v kurzu?

Cítím se mnohem pohyblivější a z pohybu mám vždy radost.

Jaké jsou podle vás největší výhody cvičení parkouru ve vašem věku?

Dokázat sám sobě, že jsem schopný se pořádně hýbat i v mém věku a vědět, že to umím.

Jaké techniky nebo dovednosti v parkouru vás oslovily nejvíce a proč?

Lehké, a přitom účinné protahování těla při roz-
cvičkách a cvičeních, ale také i jiné techniky skoků
a dopadů včetně vstávání a lehu.

Měl jste před začátkem kurzu nějaké obavy nebo pochybnosti? Jak se tyto obavy změnily po několika lekcích?

Trochu jsem se obával svých výkonů před skupinou i sám před sebou. No asi po 3. lekcí jsem zjistil, že to zvládnu. Oba lektori mi v tom hodně pomohli.

Jakým způsobem se podle vás parkour 3. věku podílí na vaší celkové pohodě a kondici?

Parkour pro seniory přináší radost z pohybu a zároveň si při každodenním pohybu mnohem více věřím.

Jaké rady byste dal ostatním seniorům, kteří by se chtěli zapojit do tohoto kurzu?

Senioři nebojte se a přijďte! Nikdo vás tady nebude do cvičení nutit, po každém tréninku se budete cítit jen lépe a lépe. •



Naučit je základní gymnastické prvky ve správném provedení. Případně najít talentované gymnastky či gymnasty, kteří by do budoucna mohli přejít do gymnastického oddílu.

Můžeš prosím popsat typickou strukturu a obsah lekcí pro nejmladší děti v rámci přípravy?

Já osobně si lekci rozčlením do 3 fází. V první fázi se děti rozbíhají a rozvíjejí naši oblíbenou zvířátkovou abecedou. Ve 2. fázi máme rozvíčku na protažení, výdrže a posílení. V poslední fázi přecházíme na samostatné gymnastické cvičení ať už cílené na náradí nebo používáme zábavnou formu, tzv. „opičí dráhu“, kde děti posilují, zpevňují se, učí se koordinaci. A jako zpestření si s dětmi sem tam zahrájeme nějakou hru :-)

Jak vnímáš důležitost fyzické aktivity a gymnastiky ve vývoji dětí v tomto věku?

Za mě je gymnastika v tomto věku perfektní start, jelikož rozvíjí dětské tělo všestranně. A v případě, že se rozhodnou do budoucna pro jiný sport, mají už osvojené dovednosti. Pochopitelně bychom byli rádi, aby je gymnastika bavila a postupovaly dál a dál :-)

Můžeš nám sdělit nějaké úspěchy nebo výjimečné momenty, které jsi zažila při vedení kurzů gymnastiky pro děti?

Úspěchy či momenty?? Hm, no asi když dokáží překonat svůj strach, naučit se nové prvky, přijdou Vám říct, že je to hodně baví a těší se na další lekci :-)

Je příprava pro děti 4–6 let jediná věková kategorie kterou trénuješ?

Ne ne není, ještě trénuji hravé cvičení, které je určeno pro stejnou věkovou kategorii, ale více zaměřené na sportování hravou formou. A dále ještě chodím vypomáhat do oddílu Gym Dobřichovice. Zde už se trénuje závodní gymnastika.

Co bys poradila rodičům, kteří zvažují zápis svých dětí do kurzů gymnastiky pro přípravku v Jojo Gymu?

Asi to, že zkusit se má všechno :-). A pokud se dítě rádo hýbe a projeví o to zájem, tak proč ne zrovna gymnastika? Jak jsem již uvedla, je to super začátek. •



JOJO CUP 2024 závod v teamgymu

Poslední lednovou sobotu bylo v Jojo Gymu opět rušno. Oddíl gymnastiky a teamgymu Gym Dobřichovice byl organizátorem již 8. ročníku Jojo Cupu, otevřeného závodu v teamgymu.

Teamgym je disciplína, která má základ v gymnastice, řadí se tedy mezi gymnastická odvětví a na české i mezinárodní úrovni je zastupován gymnastickou federací. Dle pravidel zahrnuje teamgym tři disciplíny – akrobacii, malou trampolínu a pohybovou skladbu. Mezi základní gymnastické dovednosti v teamgymu patří přemety, ronďáty, fliky, salta a jejich vazby a kombinace.

U těch nejmenších to jsou jednodušší prvky – kotouly, hvězdy, výskoky z trampolíny. Na rozdíl od sportovní gymnastiky závodí najednou celé týmy v počtu 6–10 gymnastů. Je to tedy záležitost velice týmová a i proto je mezi dětmi čím dál oblíbenější. Některé závody jsou ale orga-

nizovány pouze pro akrobacii a trampolínu bez pohybové skladby, což je samozřejmě mnohem jednodušší vzhledem k přípravě závodníků; přeci jen nacvičit společnou choreografii je trochu náročnější a delší proces.

Tím se otevírá možnost pro mnohem více účastníků, a to nejen z řad týmů, které se věnují speciálně teamgymu, ale i gymnastům a gymnastkám, pro které je tento typ závodu zpestřením. A to je i případ našeho **Jojo Cupu**. Stejně jako v předešlých ročnících byl zájem o účast obrovský, zúčastnilo se **73 týmů** ve věkových kategoriích od 7–8 let až po dospělé. Takové množství přítomných závodníků, trenérů, rodičů a diváků bylo zatěžkávací zkouškou nejen pro halu Jojo Gym, ale i pro celý organizační tým.

Po velkou část závodního dne dělala účastníkům milou společnost Česká televize, která nás navštívila hned se dvěma štáby pořadů pro děti – Zprávičky a Lvíčata. Děti si přítomnost televizních kamer moc užívaly. Rekordní účast a velký zájem o náš závod potvrdily několik skutečností. Že máme v Dobřichovicích jedinečnou gymnastickou halu, kvůli které sem rádi jezdí sportovci i z velké dálky. Že dětí, které chtějí sportovat je hodně a sport jako je teamgym je pro ně zábavou. A že to snad děláme i trochu dobře. •

Za Gym Dobřichovice

Gábina Halounková



Tělocvična
doslova
praskala
ve švech.



Vítězný
domácí tým
v kategorii 0 Mimi
s trenérkou Stáňou
Svobodovou.



Každý dostal
malou odměnu.
O to se vždy postará
trenérka Pavlínka
Mládková.



Další úspěšný
tým z Gymu
Dobřichovice
Berušky. Přebírají
bronzové medaile
od Gábiny
Halounkové.

Držíme **při** sobě



Domácí tým
nejmenších
s trenérkou
Stáňou. Ta měla na
starost více druž-
stev – všichni chtěli
závodit.

Děvčata
z Gymu v týmu
s názvem
Vrtulky



Rozhovor
pro televizi.
Budeme ve
Lvíčatech 😊

Na závodě
byla dobrá
nálad.
Vrtulky Gym
Dobřichovice.



Salto
toporně v podání
gymnastky
z Rožnova pod
Radhoštěm.



Ještě
jedno salto
naší
závodnice.



A další
vítězky
Sluníčka
v kategorii 1A.



Fanoušci
přijeli podpořit
svoje závodnice
až z Rožnova.

www.gymbdobrichovice.cz
gym@gymbdobrichovice.cz



Klub Judo Academy vede děti k judu

již od roku 2007. Působí na řadě škol a ve sportovních centrech nejen v Praze, ale také ve Středočeském, Jihočeském a Plzeňském kraji. Judo Academy s dětmi pracuje již od 3 let, kdy se zaměřují na všeobecnou pohybovou přípravu, kam postupně formou her zařazují prvky juda. Děti s klubem dále rostou na základních školách a ve sportovních



kde se již více zaměřují pouze na judo. V případě talentu a nadšení pro tento sport je dítě zaraženo do závodní skupiny, kde se již judo může věnovat naplno. Judo Academy s dětmi pracuje také v době víkendů a prázdnin, a to jak v Praze, tak v přírodě na soustředěních a kempech. Vše o klubu a akcích naleznete na stránkách klubu: www.judoprodeti.cz.

Kateřina Stárková Trenérka juda

V jakých lokalitách si se v loňském roce v rámci Judo Academy pohybovala?

Jsem trochu rozlitaná. Trénuji v JoJo Gymu v Dobřichovicích, na základní škole v Kunraticích a Na Beránku, v MŠ Tyršovka a Muška, ve Sportovní akademii P&M a v neposlední řadě na Hájích.

Co tě naplňuje v roli trenérky?

Největší radost mi dělá odchod spokojených dětí z tréninků, které se těší na další trénink. Dále i to, že pro ně nejsem jen trenér, se kterým stráví hodinu na tatami.

Naplňuje mě vést děti ke sportu, který není jen o tom porazit soupeře.



Proč si vybrala působení v Judo Academy?

Bylo to pro mě přirozené, judo se věnuji od malička. Takže možnost pracovat v Judo Academy a získat další zkušenosti, vidět při práci své kolegy a najít nové přátele mi znělo moc dobře. Nebylo o čem se rozmýšlet.

Jaká jsi trenérka?

To byste se měli asi spíše zeptat dětí 😊 Je těžké mluvit sama o sobě. Práce s dětmi mě baví a naplňuje. A doufám, že je to na mých hodinách juda znát. Jsem trenérka, která se snaží, aby děti byly spokojené a judo je bavilo.

Co se snažíš předat dětem kromě dovedností z tréninků juda?

Určitě pozitivní vztah ke sportu. Judo nabízí nejenom se umět poprat a udržovat tělo cvičením v kondici, ale i získávat dovednosti k vzájemnému respektu a spolupráci. Čemu se věnuješ ve svém volném čase kromě juda? Sporty mě provází od dětství. Od mala miluji lyžování, jízdu na kole, in-line brusle, poslední dobou jsem se vrátila k tenisu. Řekla bych, že tyto sporty mi docela dobře jdou. Ráda si také zahraji i beach volejbal nebo například fotbal.

Jaké jsou tvé další záliby?

Hlavně sport všeho druhu. Uchvátil mě také obor fyzioterapie. •

KURZ VZDUŠNÉ AKROBACIE

Druhý ročník sportovní Aerial Hoop soutěže má za cíl svými pravidly a odbornou porotou posunout český Aerial Hoop Sport na světovou úroveň. Druhého ročníku sportovní Aerial Hoop soutěže se účastnila za JoJo Gym **Vanessa Langová**, jedna z účastnic našeho kurzu vzdušné akrobacie na kružích. Vanessa pravidelně navštěvuje náš JoJo kurz pod vedením úžasné trenérky Lenky Hreusové. Toto bylo její první vystoupení a rádi bychom vás pozvali k prohlédnutí tohoto úžasného zážitku na přiložených fotografiích. •



Novinky, které jsme přichystali

Do této sezóny jsme pro vás přichystali několik novinek, které by vás mohly zaujmout

Na našich webových stránkách www.jojo gym.cz jsme pro Vás natočili nová **parkourová videa**, kde si můžete prohlédnout, jak správně provádět akrobatické skoky jako Sideflip, Cat, Wallclimb, nebo Kong. Vaše děti se díky těmto novým videím mohou doma zlepšovat a naučit se speciální názvosloví tohoto jedinečného sportu. Pro naše parkouristy jsme připravili od druhého pololetí parkourový deníček.



Od ledna v Jojo Gymu vede své **lekce Zumby** a kurz s názvem **Latinský tanec pro maminky a děti** kolumbijská tanečnice Victoria. Victoria je instruktorka latinskoamerických tanců s desetiletou praxí, nyní sídlící v České republice, a s radostí zahajuje novou sezónu kurzů. Zumba vznikla v Kolumbii, kde hudba a tanec jsou nedílnou součástí kultury. Její výuka klade důraz na rytmus účastníků a prostřednictvím pohybů a tance naplňuje těla energií. Každé cvičení zahrnuje choreografii s pozitivní salsou a mezinárodní hudbou, což ze Zumbly dělá zábavnou a vysoce energetickou cvičební zkušenost. Latinský tanec pro maminky a děti je kurz, který trvá 45 minut a začíná relaxací a pohazením dítěte od rodiče nebo jiného rodinného příslušníka. Lekce následně volně přechází v protažení a poté se provádějí společná i individuální cvičení s různými prvky, umožňující dítěti prožít a vnímat hudbu ve společnosti svého blízkého. Rytmus se prolíná od tichých tónů ke chvílím velké radosti a končí opět relaxací. V lekcích vždy existuje podpora pro celou skupinu, a pokud se u dítěte objeví nepohodlí nebo stres, třída se přizpůsobí, aby zachovala harmonii. Kontakt: Victoria, victoriadanceclassescz@gmail.com, victoriaconalas.com.



Tichých tónů ke chvílím velké radosti a končí opět relaxací. V lekcích vždy existuje podpora pro celou skupinu, a pokud se u dítěte objeví nepohodlí nebo stres, třída se přizpůsobí, aby zachovala harmonii. Kontakt: Victoria, victoriadanceclassescz@gmail.com, victoriaconalas.com.

Od konce února budou každé úterý od 9 hodin v našem baletním sále probíhat **kurzy Jógy**. Více informací se dozvíte v aktualitě na našem webu www.jojo gym.cz.

Od září 2024 se v baletním sále uskuteční nové kurzy pro nejmenší děti a jejich rodiče s názvem **Pohyb dětem**. Cvičení pro nejmenší u nás mohou cvičit i ti skutečně nejmenší. Těšíme se na spolupráci s projektem Pohyb dětem. Specialitou jsou, fyzioterapeuti vedené kurzy cvičení s kojenci od 3 měsíců, zaměřené na podporu psychomotorického vývoje. V batolecím věku mohou děti pokračovat v navazujících kurzech až do 3,5 roku a později i sami, bez rodičů. Pohyb dětem je známý propracovanou metodikou, která cíleně rozvíjí nejen pohybové dovednosti dětí, ale i řeč, sociální dovednosti a smyslové vnímání. Kurzy jsou pololetní, probíhají v malé skupince dětí, ve které si najdou svoji první "partu". Prohlédněte si, jak se cvičí na zaběhlých pobočkách v Praze a okolí na **facebook.com/POHYBDE-TEM**. Do kurzů u nás se budete moct přihlásit už od května, přímo na stránkách pohyb-detem.cz.



Ve čtvrtky a pátky se v baletním sále konají od ledna lekce finalisty Star Dance pana **Marka Dědika: Latino ladies kurz pro ženy, Taneční kurzy pro děti**.

Oblíbené taneční kurzy latinsko-amerických tanců pro ženy tzv. Latino Ladies. Výuka obsahuje základy tanců a rozvinuté, složitější choreografie. Roztáncete se v našem baletním sále. Učitelem vám bude Marek Dědik, mistr České a Slovenské republiky v latinskoamerických tancích a finalista televizního pořadu Star Dance. Pro bližší informace přejděte na <https://www.marekdedik.cz/kurzy-pro-deti/>.

Oblíbené taneční kurzy latinsko-amerických tanců pro ženy tzv. Latino Ladies. Výuka obsahuje základy tanců a rozvinuté, složitější choreografie. Roztáncete se v našem baletním sále. Učitelem vám bude Marek Dědik, mistr České a Slovenské republiky v latinskoamerických tancích a finalista televizního pořadu Star Dance. Pro bližší informace přejděte na <https://www.marekdedik.cz/kurzy-pro-deti/>.



Beseda na téma „Motivace dětí ke sportu“

Dne 17. října se v dobřichovické gymnastické hale konala beseda na téma „**Motivace dětí ke sportu**“, na které vystoupili tři známé osobnosti a odborníci. Mezi řečníky patřili **PhDr. Marian Jelínek Ph.D.**, mentální kouč a sportovní psycholog, **Jan Rajnoch**, bývalý český profesionální fotbalista a **Marek Dědik**, profesionální tanečník a choreograf.

Během besedy byla otevřena řada zajímavých témat. Marian Jelínek se zabýval otázkou ranné specializace, psychické odolnosti a vlivem moderní doby na sportovní prostředí. Jan Rajnoch sdílel své zkušenosti s nasazením nad rámec tréninku a podporou v rodině. Marek Dědik přinesl své osobní zkušenosti, jak zvládat situace mimo standardní trénink. Jak efektivně motivovat děti ke sportu a podporovat je v současném prostředí? Jelínek zdůraznil význam nadšení pro sport a dodržování pravidel a limitů. Jeho knihy, jako je **Car Coaching** a **Vnitřní svět vítězů**, jsou k zakoupení na recepci v **Jojo Gymu** v Dobřichovicích. •



Hledáme instruktory lezení!



**Přidejte se k našemu týmu a buďte
součástí dobrodružství našich lezců.
Jojo Gym hledá nadšené instruktory lezení.**

Jste připraveni být součástí naší lezecké komunity?

Požadujeme: nadšení pro práci s dětmi.

Nabízíme: příspěvek na získání licence, spolupráci na DPP, IČ, práci v soukromém, moderním centru, přátelský kolektiv, benefity na firemní služby.

Kontaktujte nás a podělte se o svou vášň s námi!



@jojogymdobrichovice



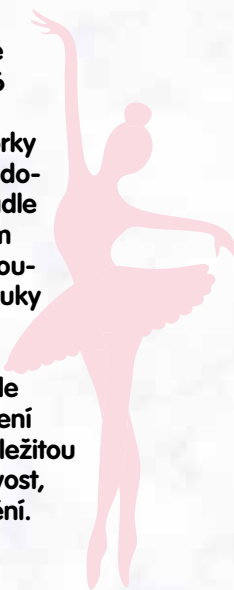
#jojogym_dobrichovice



www.jojogym.cz
778 769 522
aneta@jojogym.cz

Baletní škola Dobřichovice

Baletní škola Dobřichovice Sylvy Šafkové (Nečasové) byla založena 1. březnu 2016 v nových prostorách sportovního centra Jojo Gym v Dobřichovicích. Všechny lektorky působící v této baletní škole mají dlouhodobou profesní zkušenost v Národním divadle v Praze a mají také zkušenosti s vedením dětí i dospělých. Nabízíme skupinové i soukromé lekce baletu pro děti. Možnost výuky také v angličtině a francouzštině. Lekce jsou zaměřeny na všeobecnou přípravu na balet i současný tanec. Důraz se klade především na správné držení těla, rozvíjení pohyblivosti, pružnosti a koordinace. Důležitou složkou výuky je také zaměření na tvořivost, představivost a hudební i prostorové citění.



Sylva Šafková choreografka

Jak dlouho už probíhají baletní lekce pro děti v Jojo Gymu a jaký byl dosavadní ohlas ze strany rodičů a dětí?

Baletní lekce a lekce současného tance probíhají v Jojo Gymu od 1. 3. 2016. I když rodiče dětí přicházejí do Jojo Gymu primárně za gymnastikou, tak některé děti uvítají právě balet. Lekce máme 3x týdně a rodiče si tak mohou vybrat z několika lekcí.

Co dělá baletní sál v Jojo Gymu ideálním pro výuku dětského baletu?

V Jojo Gymu máme ideální prostor pro taneční lekce – velký prosklený sál s výhledem do zeleně, baletní tyče a zrcadla. Další velkou výhodou tohoto sálu je galerie, odkud rodiče mohou sledovat naše lekce.

Jaký je věkový rozsah dětí, které se mohou zúčastnit baletních lekcí, a jsou lekce přizpůsobeny různým věkovým skupinám?

Máme různé lekce rozdělené podle věku pro děti od 4 do 12 let. Měli jsme také balet pro dospělé, který jsme však během covidu zrušili. Třeba se k lekcím pro dospělé v budoucnu vrátíme.

Můžete sdílet některé úspěchy a pokroky, které děti dosáhly během baletních lekcí v minulých letech?

Naše baletní škola se neúčastní žádných soutěží, ale každý rok máme závěrečné představení v divadle v Řevnicích.

Jaké jsou hlavní benefity pro děti, které se zapojují do baletních lekcí, a jak tato aktivita přispívá k jejich celkovému rozvoji?

Lekce jsou zaměřeny na všeobecnou přípravu na balet i současný tanec. Důraz se klade především na správné držení těla, rozvíjení pohyblivosti, pružnosti a koordinace.

Důležitou složkou výuky je také zaměření na tvořivost, představivost a hudební i prostorové citění.

Jakým způsobem probíhá nábor nových dětí do baletních lekcí v Jojo Gymu a jsou nyní otevřeny nové přihlášky?

Nabízíme zkušební lekci zdarma a děti pak rozdělujeme do skupin podle věku a pokročilosti.

Jaký je počet dostupných míst pro nové příchodí a jaký je proces přihlášení pro rodiče zájemců?

Maximální kapacita dětí v kurzu je 12 a nové děti přijímáme i během roku. Nejlepší je nás kontaktovat přímo na email baletdobrichovice@gmail.com, kde rodičům poskytneme veškeré informace.

Můžete nám říct něco o instruktorech baletu v Jojo Gymu a jejich profesionálním přístupu k výuce dětí?

Všechny lektorky působící v této baletní škole mají dlouhodobou profesní zkušenost. Školu jsem založila s Kateřinou Urbanovou, s kterou jsme společně působila v Národním divadle v Praze. Vedle lekcí baletu pro děti se teď věnuji také choreografii a spolupracuji s profesionálním tanečním souborem 420PEOPLE. Dále pak u nás vyučuje Michaela Koutníková, která vystudovala Taneční konzervatoř v Praze a výuce dětí se věnuje již několik let. Na současný tanec pak máme Helenu Ratajovou, která mimo jiné vyučuje na konzervatoři Duncan centre. Všechny naše lektorky jsou současně také maminkami, takže mají vřelý přístup k dětem.

Jsou nějaké plánované akce nebo vystoupení, které byly připraveny pro děti, které navštěvují baletní lekce v Jojo Gymu?

Závěrečné představení naší baletní školy bude 3. 6. 2024 od 18 h v Bio Řevnice, kam jsou všichni srdečně zváni. Dále pak **chystáme letní příměstský tábor s baletem v Jojo Gymu v termínu**

15.–19.7.2024.

Pro více informací můžete sledovat naše webové stránky: www.baletdobrichovice.com

Co byste řekli rodičům, kteří zvažují zápis svých dětí do baletních lekcí v Jojo Gymu a jaké výhody by je mohly přesvědčit? Přijďte si lekce nezávazně vyzkoušet. Děti se mohou rovnou zapojit a rodiče je mohou hodinu pozorovat z galerie. •



Martina Šantorová Gymnastická naděje

Jak dlouho už trénuješ gymnastiku v Jojo Gymu a co tě k tomu přivedlo?

Gymnastiku trénuji 9 let a přivedla mě k ní moje maminka.

Můžeš nám přiblížit svou gymnastickou cestu od začátku až po současnost?

Ve svých 6 letech jsem začala chodit do Sokola Dobřichovice k paní trenérce Gábině Halounkové a Pavlince Mládkové. V 8 letech si mě převzala paní trenérka Blanka Klabíková a dovedla mě k vrcholové gymnastice. S Blankou jezdíme jak na MČR tak i na mezinárodní závody.

Dosáhla si vynikajících výsledků a stala ses jednou z nejšikovnějších gymnastek v Gym Dobřichovice. Jaké momenty považuješ za své největší úspěchy?

Za moje největší úspěchy považuji, že jsem se stala v 8 letech Mistryní ČR v ČASPV s paní trenérkou Gábinou. A také můj druhý nejlepší úspěch bylo 5.místo na MČR v kategorii VS3A.

Jaká jsou tvá nejoblíbenější gymnastická náradí?

Mám ráda prostná a přeskok.

Kam směřuješ s ohledem na svou gymnastickou kariéru? Máš nějaké konkrétní cíle nebo soutěže, na které se těšíš?

Moje nejbližší soutěž je MČR v juniorkách. Také bych se chtěla zúčastnit mezinárodních soutěží a odvést si medaili. Můj sen je dostat se na olympijské hry.

Jaké jsou tvé oblíbené momenty z tréninků v Jojo Gymu a co tě nejvíc inspiruje k dalšímu zdokonalování?

Když se mi povede zvládnout těžký prvek a tím překonat strach.

Jak vnímáš atmosféru v Gym Dobřichovice a jak moc ti pomohla k dosažení tvých gymnastických úspěchů?

Dobrá atmosféra, jsou tam výborní trenéři a zázemí. K mým cílům mi pomohla vybavenost tělocvičny a moje trenérka Blanka.

Co bys poradila dalším dětem, které by chtěly začít s gymnastikou?

Mít svůj sen a jít si za ním. Nevzdávat to při prvním neúspěchu, i když to někdy dost bolí. Nenechat se odradit. Všechno jde, když se chce.

Máš v gymnastice nějaký vzor, který obdivuješ?

Mám dva vzory, americkou gymnastku Simone Biles a anglickou gymnastku Jessicu Gadirovu. Obě patří mezi nejlepší gymnastky na světě.

Jak jsi spokojená s Jojo Gymem a jakým způsobem tě podporuje ve tvém gymnastickém rozvoji?

Jojo Gym mi umožnil trénovat ve skvěle vybavených gymnastických halách. Díky Jojo Gymu jsem mohla trávit čas v hezkém a přátelském prostředí. •



Bud'te s námi online @, #

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



@jojogymbdobrichovice

#jojogym_dobrichovice

https://www.tiktok.com/@jojogym_dobrichovice

www.jojogym.cz

recepce@jojogym.cz

778 769 522

Gym Dobřichovice

Aktuálně hledáme do týmu
teamgymu posily – děvčata ročníků
narození 2014 a 2015, která už mají za
sebou základní gymnastickou přípravu.

Info na gabriela@gymbdobrichovice.cz