

Jojo viny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA
10/2024



Akce v Jojo Gymu

Poslední
volná místa
v kurzech

Novinky
a nové kurzy
od září

Rozhovor s Emmou Pallovou
úspěšnou gymnastkou ze závodního
týmu Gym Dobřichovice.



Poslední volná místa v kurzech



NÁZEV KURZU	DEN	ČAS
01 CVIČENÍ PRO BATOLATA 1,5–2,5 ROKU POKROČILÍ	ČTVRTEK	10:15–11:00
02 CVIČENÍ PRO BATOLATA 1,5–2,5 ROKU ZAČÁTEČNÍCI	ČTVRTEK	11:00–11:45
05 RODIČE A DĚTI 3–4 ROKY POKROČILÍ	PONDĚLÍ	11:00–11:55
09 HRAVÉ CVIČENÍ 4–6 LET MIX	STŘEDA	15:00–16:00
10 HRAVÉ CVIČENÍ 4–6 LET MIX	PÁTEK	14:00–15:00
14 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET	STŘEDA	13:00–14:00
17 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET DÍVKY POKROČILÉ	PONDĚLÍ	13:30–15:00
23 JOJO PŘÍPRAVKA 5–6,5 LET MIX POKROČILÍ	STŘEDA	14:00–15:00
29 GYMNASTIKA 7–9 LET DÍVKY	PONDĚLÍ	13:30–15:00
32 GYMNASTIKA 7–9 LET DÍVKY	ČTVRTEK	14:30–16:00
37 GYMNASTIKA 9–11 LET DÍVKY	STŘEDA	15:00–16:30
40 GYMNASTIKA 9–13 LET DÍVKY POKROČILÉ	ČTVRTEK	17:30–19:00
42 GYMNASTIKA 6–9 LET CHLAPCI	ČTVRTEK	17:30–18:30
44 GYMNASTIKA 7–11 LET CHLAPCI	ÚTERÝ	15:00–16:30
49 GYMNASTIKA PRO RADOST 7–11 LET	PONDĚLÍ	15:30–16:30
50 GYMNASTIKA PRO RADOST 7–11 LET	STŘEDA	14:00–15:00
52 GYMNASTIKA PRO RADOST 9–11 LET MIX	PONDĚLÍ	17:30–18:30
53 GYMNASTIKA PRO RADOST 12–15 LET MIX	ČTVRTEK	18:30–19:30
54 PARKOUR 7–9 LET	PONDĚLÍ	14:00–15:00
55 PARKOUR 7–9 LET	ÚTERÝ	13:30–15:00
59 PARKOUR 7–9 LET ZAČÁTEČNÍCI	STŘEDA	14:00–15:00
63 PARKOUR 9–11 LET POKROČILÍ	ÚTERÝ	18:00–19:30
66 PARKOUR 12–15 LET	ČTVRTEK	18:00–19:30
67 TRICKING OD 8 LET ZAČÁTEČNÍCI	ÚTERÝ	18:00–19:00
68 TRICKING OD 10 LET POKROČILÍ	STŘEDA	17:30–19:00
69 KLUCI V AKCI 8–13 LET	PÁTEK	15:00–16:00
73 VZDUŠNÁ AKROBACIE NA KRUŽÍCH DOSPĚLÍ	STŘEDA	20:00–21:00
76 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 5–6 LET MIX	PONDĚLÍ	11:00–11:45
78 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 6–7 LET MIX	ČTVRTEK	14:45–15:30
79 HRAVÉ LEZENÍ 6–7 LET MIX	PONDĚLÍ	13:30–14:30
81 HRAVÉ LEZENÍ 6–7 LET MIX	STŘEDA	13:30–14:30
97 KONDIČNÍ TRÉNINK PRO MLÁDEŽ OD 10	ČTVRTEK	18:30–19:30
103 MÁMY VE FORMĚ	ÚTERÝ	9:00–10:00
104 MÁMY VE FORMĚ	ČTVRTEK	9:00–10:00

Kalendář akcí

ZÁŘÍ

2. 9. Po škole hned do Jojo Gymu – Happy hours

9. 9. Začátek kurzů
1. pololetí

ŘÍJEN

26.–28. 10. Czech acro
convention 2024

28.–30. 10. podzimní prázdniny
– kurzy neprobíhají

LISTOPAD

3.11. Poberounský dvojboj

PROSINEC

2.–6. 12. Týden otevřených
kurzů pro rodiče

5. 12. Mikulášská nadílka

11. 12. Vánoční setkání
s punčem a svařákem

23. 12.–3. 1. Vánoční prázdniny
– kurzy neprobíhají

LEDEN

25. 1. Jojo Cup 2025

30. 1. Oslava vysvědčení
v Jojo Gymu

31. 1. Pololetní prázdniny
– kurzy neprobíhají

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

Úvodní slovo



Milí čtenáři,

s radostí Vás vítám u jubilejního 10. čísla Jojovin, které tradičně vychází po letních prázdninách, jež byly v Jojo Gymu plné energie, zábavy a sportu!

Léto bylo opravdu rušné, zahájili jsme ho Open soustředěním určeným pro závodní gymnastky, kterých se sešlo téměř 90.

Rozšířili jsme i nabídku příměstských táborů, která mimo sportovního, lezeckého a volejbalového obsahovala nově i tábor vzdušné akrobacie na šálách a kruzích. Udělalo nám velikou radost, že se táborů zúčastnilo více než 200 dětí.

Nesmíme zapomenout ani na sportovní soustředění, která si k nám přijelo užít více než 20 sportovních oddílů z celé republiky.

V uplynulém pololetí jsme také měli možnost hostit tradiční mezinárodní festival Acro jógy, kterého se zúčastnilo 150 akrobatů z celého světa.

Ve venkovních prostorech pro vás přibyla nová velká trampolína.

5. 6. jsme mohli navštívit přednášku, kde jsme probrali benefity sportovního lezení s Jirkou Balášem.

Uskutečnil se i tradiční Minifestival sportu, který 8. června přilákal více než 400 malých sportovců.

15. 6. jsme poznali i první vítěze závodů v lezení na naší umělé stěně.

Podrobnosti o těchto akcích najdete na stránkách tohoto čísla.

Co se týká nového pololetí, máme pro vás tradičně pár novinek.

V hale 1 se můžete těšit na nový koberec i nové molitanové kostky v jámě.

Změn doznala i lezecká stěna, kde proběhla kompletní přestavba cest.

Uskutečnil se i dva tradiční gymnastické závody – Poberounský dvojboj 3. listopadu a Jojo Cup 25. ledna. Všechny připravované akce najdete v Kalendáři akcí na této straně.

Děkujeme, že jste součástí naší komunity a těšíme se na další společné chvíle plné sportu a radosti!

SPORTU ZDAR!!!

Viktor Mojdl

Manažer sportovního centra



Martin Šaman

Trenér III. třídy sportovní gymnastiky, školitel trickingu pro ČOS, trenér trickingu na workshopech.

Martine, co tě inspirovalo k tomu, abys založil tricking jako instruktor v Jojo Gymu a jaká byla tvoje cesta k tomu, stát se jedním z nové generace tohoto sportu v ČR? Jak ses k trickingu ty sám dostal?

Moje původní myšlenka, proč bych rád vyučoval tricking v Jojo Gymu, byla rozšíření povědomí veřejnosti, co to tricking vůbec je. Tricking je v Česku stále velkou neznámou, přestože je to podle mě velice atraktivní a na pohled libivý sport. Poprvé jsem se o trickingu dozvěděl z videa na YouTube s názvem Vellu – Graduation 2012. Video jsem viděl zhruba v roce 2015 a hned jsem věděl, že je to něco, o čem chci vědět víc, a hlavně si to chci vyzkoušet. Naprosto mě to pohltilo a už jsem u toho zůstal.

Můžeš nám přiblížit, co tě na trickingu nejvíce přitahuje a jaké jsou jeho hlavní výhody pro ty, kteří se mu věnují?

Na trickingu se mi nejvíc líbí jeho rozmanitost a individualita. Jinak řečeno, každý trénuje podle sebe a najde si z toho všeho to, co se jemu nejvíc líbí a tím vytváří svůj vlastní styl. Začít se dá kdykoliv a dělat tricking rekreačně není problém. Člověk se naučí dobře ovládat své tělo a posouvat své hranice.

Kromě trickingu se věnuješ také výuce parkouru a gymnastiky. Jakým způsobem propojuješ tyto tři disciplíny při výuce dětí?

Všechny tři sporty mají společně jedno – správně a efektivně připravit své tělo na těžší výkony. Mojí zásadou, zejména u nováčků, je osvojit si prevenci proti zranění a naučit se trpělivosti. Proto nelze ani u jednoho z těchto tří sportů hned na prvním tréninku učit salto vzad, ale je třeba začít pěkně od základů. U nováčků se tedy začátky trickingu, parkouru i gymnastiky hodně prolínají.

Probíhají, stejně jako ve světě, i v Česku nějaké trickingové akce?

V minulosti byla hojnost akcí velká, ale aktuálně probíhá jedna až dvě ročně. Trickingová akce, která se pravidelně koná v Jojo Gymu je pouze pro trickingovou komunitu. Akce je vždy víkendová a pořádá se především kvůli setkání co nejvíce trickerů z ČR. Akce sice není přímo veřejná, ale při zájmu se na akci podívat, je možné kontaktovat a domluvit se.

Můžeš nám povědět o svých nejvýznamnějších zkušenostech ze světa, a co ti daly do života?

Nejcennější je vždy poznání trickingové komunity v dané zemi. Je skvělé mít možnost rozšiřovat své zkušenosti a dovednosti o nové poznatky a poté je předávat dál. Všechny akce, kterých se účastním, mi dávají energii nepolevovat ve svém tréninku a neustále se zlepšovat.

Jaký je tvůj pohled na budoucnost trickingu v Česku a jakou roli v tom hraje Jojo Gym?

Trickerů v Česku neustále přibývá, což mi dělá velkou radost. Myslím si, že tímhle tempem nás tu zanedlouho nebudou pouhé desítky, ale klidně stovky. Jojo Gym má skvělé zázemí pro trénink trickingu a jako jedna z mála tělocvičen dává trickerům prostor. Je možné chodit trénovat individuálně v časech určených pro veřejnost nebo se přihlásit do kurzů trickingu, které jsou organizované pro různé věkové skupiny. To je za mě výborná možnost pro začátečníky.

Co tě nejvíce těší na práci s dětmi a mladými lidmi v Jojo Gymu? Jaké pokroky u nich sleduješ?

U dětí, kterým se na lekcích věnuji, je vždy skvělé vidět jakýkoliv pokrok. Zrovna v trickingu jsou začátky těžké a je úžasné vidět tu radost z jakéhokoliv nového skočeného triku. Jsem rád, že své zkušenosti můžu předávat dál a rozvíjet tu jiskru a zájem o tento sport.



Kde vidíš sebe a Jojo Gym za pět nebo deset let?

Jaké jsou tvoje nejbližší cíle a plány?

V Jojo Gymu bych byl do budoucna rád za mnohem více lidí, které bych mohl tricking vyučovat. Do budoucna plánuji stále rozšiřovat povědomí o tomto sportu, například formou přednášek. Moje osobní cíle a plány jsou neustále zlepšování v tom co dělám a nebát se posouvat své hranice.

Jak bys povzbudil ty, kteří o Trickingu teprve přemýšlejí, aby se nebáli a vyzkoušeli si ho?

Největší překážkou jsou vždy úvahy ve smyslu - dokázal bych to? Měl bych na to? Každý na to má a nikdo není výjimka. Strach je ničitel příležitosti, a pokud se vám jakýmkoliv způsobem tricking líbí a chcete si ho vyzkoušet, není nic jednoduššího než začít. Je toho opravdu hodně, co se dá hned od začátku zkoušet a potom se posouvat dál. Jen do toho!

Kateřina Divišová

Trenérka II. třídy akrobatického rokenrolu (ČSAR), mistryně a vicemistryně světa v dívčích formacích v letech 2006 a 2007, trenérka a choreografka závodních párů akrobatického rokenrolu.

Jak ses dostala k rokenrolu?

Byla jsem na závodech sportovní gymnastiky a měl tam ukázky jeden z nejlepších juniorských světových párů Markéta Hilgerová a Radek Věřčák a bylo jasno:) Řekla jsem si, že budu mistr světa :)

Co tě na tomto sportu nejvíce přitahuje?

Je to akrobacie spojená s tancem, jsou to emoce, krása z pohybu a úplně jiná energie, protože je to párový sport. Baví mě usilovat o dokonalost pohybu.

Co pro tebe znamená titul?

V párové kategorii jsem měla vážný úraz kolene a už nebylo možné na tak vysoké úrovni pokračovat. Svůj titul jsem získala ve formaci. Kdyby, ale neexistovala tehdejší nikdy neporažená formace Magic, nikdy bych v této kategorii tančit nezačala. Ale tahle formace byla prostě jiná, tolik energie a radosti z pohybu jsem nikdy před tím neviděla. Když mě oslovili, jestli bych s nimi neřetancovala, odpověď byla jednoznačně ano. Naše cesta k titulu samozřejmě znamenala hodně dřiny, ale nás to bavilo. Bavili jsme se tancem a milovali to. Na první mistrovství jsme jeli prostě



vyhrát:) Měli jsme ohromnou podporu všech a prostě to vyšlo. Bylo to takové uzavření všeho našeho úsilí.

Jaký byl pocit, když tvoje choreografie vyhrála na mistrovství světa nejvyšší kategorie A? Můžeš nám přiblížit, co pro tebe tento úspěch znamenal?

Měla jsem tu čest spolupracovat od začátku jejich kariéry s polským reprezentačním párem Jackem Tarczylo a Annou Miadzielec. Nejvíce emotivní byl jejich poslední světový pohár, kde se loučili s kariérou a vybrali si mě, abych jim jejich „poslední tanec“ dělala. To bylo úžasné, když celý svět viděl, co jsme společně vytvořili. Celé ty roky to pro mě byla velká zkušenost, která mi určitě dala hodně. Ale když člověk pracoval s takhle úžasným párem, všechno šlo nějak lehce a plynule.

Jaký je tvůj přístup k tréninku mladých sportovců v Jojo Gymu?

Musela jsem se naučit trénovat jinak. Jsem celý život ve vrcholovém sportu, a to je jiný svět. Tohle jsou kurzy a často sem přijdou děti, které nikdy žádný sport nedělaly. Přesto mi to ale nedá a snažím se jim předat co nejvíce. Jinak by mě to nenaplnovalo. Jen to musí být hravější formou, přizpůsobit to dané skupině a člověk musí slevit ze svých požadavků :)

Můžeš nám přiblížit, jak vypadá tvůj běžný den jako trenérky gymnastiky, rock'n'rollu, lezení a rodiče s dětmi?

Mám dopoledne volné. To je super, protože nerada vstávám :), ale než jdu na trénink, rozhodně se neflákám:) Hodně práce mi zabere péče o zahradu a moji dva psi. Když mám přípravné období se soutěžními páry, vymyslím choreografie, kostýmy, vybírám hudbu. Další moje vášeň je lezení, a tak se snažím dopoledne zařadit nějaký trénink. Pak jedu do Jojo Gymu, dopoledne na trénink do Prahy za závodními páry, a pak když zbyde síla, jedu lézt :)

Jakým způsobem kombinuješ trénink různých sportovních disciplín a co tě na tom baví nejvíce?

Mám tu výhodu, že jsem dělala dlouho sportovní gymnastiku. To je úžasný základ pro všechny sporty, a tak mi nedělá problém poskládat různé tréninky. Sama jsem se začala trénování věnovat velice brzy, ještě za mé aktivní kariéry, a tak mi přijde, že to všechno jde nějak samo. Baví mě ta různorodost, je fajn přijít a trénovat jak na výkon, tak si někdy odpočinout u her a děti jen prostě bavit. Mám ráda, když jim můžu něco ze sebe předat.

Jaké jsou tvoje plány a cíle pro rozvoj Jojo Gymu a české reprezentace v rock'n'rollu?

Ráda bych, aby se děti do Jojo Gymu rády vracely, a aby se rády vracely na mé kurzy. Aby to pro ně bylo kamarádské prostředí, kde chtějí trávit svůj volný čas a třeba si najít i zálibu na celý život. Pak jde vymyslet spousta věcí. Co se týče reprezentace a závodních párů rokenrolu, byla bych moc ráda, aby se dařilo vychovávat i nadále páry světové kvality a párům, kterým se na podzim podařilo nominovat na Mistrovství světa, přeji co nejlepší umístění minimálně ve finále.

Co ti osobně přináší největší radost z práce s dětmi a mladými sportovci?

Asi ta jejich bezprostřednost a to, když vidím ten zápal v jejich očích. Ty prozradí totiž všechno :) Ráda se směju, ráda se pro věci nadchnu, mám ráda nové věci, co můžeme společně tvořit. A když vidím naši společnou radost, když vyhrají, je to moc hezké.

Kdo nebo co tě inspirovalo k tomu, aby ses věnovala sportu a tréninku?

Já nevím ;) Byl to klasický případ neposedného dítěte, které máma jednoho dne přivedla na trénink gymnastiky, a já si už nedovedla představit, že bych někdy se sportem přestala.

A já trenér? To přišlo ještě, když jsem sama trénovala. Bavilo mě vymýšlet choreografie, je hezké něčeho dosáhnout. Člověk chce být lepší a lepší v tom, co dělá. A tak se stalo, že trénuji a své zkušenosti předávám pořád dál:)

Máš nějaké osobní cíle nebo sny, které by sis ještě ráda splnila v oblasti sportu?

Tak asi postupně: můj lezecký cíl je vylézt letos svoji nejtěžší cestu na boulderu za 7c :) a sen, který asi zůstane jen snem, je 8 a :) Chtěla bych znovu do vysokých hor, které jsem teď trochu zanedbávala. Co se týče rokenrolu, tak bych ráda potkala další pár, se kterým bychom se společně dostali na tu nejvyšší úroveň.

Jak zvládáš vyvažovat profesionální život a osobní čas?

Den má jen 24 hodin, a tak je to někdy těžké všechno poskládat :) Mám obrovské štěstí na lidi kolem sebe. Všude tu jsou moji přátelé, a o to je to jednodušší. Hodně se toho prolíná. Nejde odejít z tělocvičny a vypnout. Je, ale potřeba mít nějaké hranice a umět říkat ne, pak se to dá zvládnout. Když potřebuji vypnout, je to lezení, co mě vrátí zpět k sobě. Tam prostě na nic jiného myslet nejde a krásně vám to vyčistí hlavu.

Co bys poradila mladým lidem, kteří se chtějí věnovat rock'n'rollu nebo jiným sportům?

Nebát se. Nebát se vylézt z komfortu. Nevzdávat se při prvních nezdarech a věřit v sebe. Tohle všechno vám, ale dá třeba právě sport :)



Lenka Kaitmannová

Jojo Gym social media manager a fotografka

Jak dlouho se věnuješ fotografování a co tě na této práci nejvíc baví?

Obor fotografie jsem studovala, ale nikdy jsem se oboru nevěnovala profesionálně, až nyní, po 25-ti letech od ukončení studia. Všechno začalo náhodou na mateřské dovolené, kdy jsem pro kamarádku, majitelku místní restaurace, fotila denní nabídku jídel a založila jsem jí účet na Instagramu. Tato zkušenost mě přesvědčila, že fotografie může být víc než jen koníček. Dnes mám několik klientů a dá se říct, že fotím každý den. Moje práce je pestrá, kreativní a na place se potkávám se zajímavými lidmi a situacemi, což mě neustále inspiruje a motivuje k dalšímu rozvoji. Jsem za to moc vděčná.

Můžeš nám přiblížit, jaké akce v Jojo Gymu tě nejvíce nadchly a proč?

Každá akce, každé závody mají v Jojo Gymu svoji nezaměnitelnou atmosféru. Třeba Mini festival sportu mě moc baví. Je barevný, hravý a fotografie z MFS jsou pestré. Ze sportů ráda fotím akrobacii na kružích nebo na šálách. Velmi fotogenické.

Jakou roli podle tebe hraje fotografie a vizuální obsah v marketingu na sociálních sítích, zvláště na Facebooku?

Tu nejvíc. Je to ten první dojem.

Jakým způsobem přistupuješ k tvorbě obsahu pro sociální síť Jojo Gymu? Máš nějaké oblíbené techniky nebo přístupy?

Práce v Jojo je radost. Vyhovuje mi uvolněná a přátelská atmosféra. Můj přístup je jasný – přijdu, zasmějeme se, pobavíme se s kolegy a pak se vrhneme na práci. Každý měsíc dostávám od Anet, naší marketingové manažerky, seznam příspěvků na sociální síť, které postupně nafotím a zveřejním. Těší mě, že mohu přispět k budování Jojo komunity a na sítích ukázat, jak skvělým místem náš Jojo Gym je!

Jaké jsou podle tebe klíčové prvky úspěšného marketingu na sociálních sítích?

Porozumění přáním a potřebám naší cílovky. Cílovou skupinu máme na Instagramu a Facebooku odlišnou. Na IG nás sledují spíš děti, FCB zase jejich rodiče.

Co jsi vystudovala a jak tě to připravilo na kariéru fotografky?

Fotografii jsem studovala na střední škole, v 18-ti letech jsem odletěla do Kanady, kde jsem žila pět let a vystudovala televizní obor (TV Broadcast).



Čím se zabýváš mimo fotografování?

Máš nějaké další koníčky nebo profesní zájmy?

Les a zase les. Miluju přírodu, čerstvý vzduch, hory. Ráda pipílám kyticky na zahradě, baví mě i home decor.

Pracovala jsi také v televizi. Můžeš nám říct, v jakých programech jsi působila a jak tě tato zkušenost ovlivnila?

V televizi pracuji stále, ale už nejezdím na natáčení. Těch pořadů bylo hodně. Začínala jsem jako hudební redaktorka na Primě v pořadu T-Music, potom si odskočila na Novu dělat editorku v reality show Big Brother. Pak zpátky na Primu pracovat na soutěžním pořadu Československo má talent. Pro Prima Cool jsem točila sportovní a hudební reportáže nebo zprávy ze společnosti pro Top Star magazín. Jo a málem bych zapomněla na reportáže ze zahraničních cest pro Prima Svět. Co mě práce v televizi naučila, je naladit se na různé typy lidí a rozprávět je. Další cennou dovedností je umění vyprávět příběhy – schopnost proměnit fakta v poutavé a srozumitelné vyprávění, které zaujme diváky.

Jakým způsobem se inspiruješ pro své fotografické projekty a jak se snažíš neustále zlepšovat?

Dívám se kolem sebe, hledám světlo. A to doslova. Právě světlo vytváří krásu nejen ve fotografii. Věřím, že se každý den posouvám dál, objevuji nové možnosti a úhly pohledu, učím se být vnímavější na detaily kolem sebe.

Jak zvládáš skloubit svou práci s osobním životem?

Není to jednoduché. Jsem máma dvou holčiček a někdy jsou mé pracovní dny zalité sluncem, kdy se mi daří najít rovnováhu mezi rodinou a prací. Jindy se cítím na hraně výbuchu. Bez pomoci od rodiny bych to nevládala. Mám velkou podporu od svého muže a máme také hlídáčiho dědečka s babičkou, což je obrovské plus. I tak si práci „tahám“ domů a doháním resty po večerech a o víkendech. Přesto bych neměnila. Rodina a práce je nedílnou součástí mého života a já jsem každý den za ten firmol vděčná. Díky.

Vzdušná akrobacie v novém rozměru: První kruh nad molitanovou jámou v ČR



V Jojo Gymu vede kurzy vzdušné akrobacie na kružích trenérka Lenka Hreusová, která se neustále snaží přinášet nové výzvy a zážitky pro své svěřence. Jako překvapení na letošní tábor vzdušné akrobacie jsme ve spolupráci s horolezci zavěsili kruh přímo nad molitanovou jámou plnou kostek v hale 3.

Tento jedinečný kruh je nyní k dispozici jako rarita a novinka, kterou se může Jojo Gym pyšnit jako první hala v České republice. Kruh je ideální pro pokročilejší účastníky, kteří se chtějí zdokonalit v nácviku dynamických prvků, dropů a přehmatů. Díky umístění kruhu 1,5 metru nad molitanovou jámou, který je upevněn ve výšce 8 metrů, je trénink nejen bezpečnější, ale také účinný při odbourávání strachu z pádů. Tato zábavná a kreativní forma nácviku nových prvků přináší akrobatům zcela nové možnosti a zážitky.

ZPRÁVY Z ODDÍLU

V sousedních Černošicích se v Hale Věry Čáslavské ve dnech 14.–16.6. konalo Mistrovství ČR ve sportovní gymnastice jednotlivkyň VS. Z našeho oddílu se nominovaly tři závodnice, které dosáhly těchto umístění:

- Ema Grundová VS1A 23. místo
- **Emma Pallová VS2A 2. místo**
- Lucie Kurfürstová VS4B 24. místo
- Tereza Vrščeká VS4B 25. místo

Na závodě děvčata podporovali nejen jejich rodiče a příbuzní, ale i kamarádky z oddílu s transparentem. Emma Pallová ve své kategorii vybojovala nádherně 2. místo, a to díky velmi vyrovnanému výkonu na všech čtyřech nářadích.

Všem děvčatům děkujeme za reprezentaci oddílu a trenérkám za přípravu závodnic.

Na MČR mistrovských tříd v Brně na začátku června (kadetky, juniorky, ženy) za náš oddíl startovala v kategorii juniorek Martina Šantorová a umístila se na 16. místě. Martina je stále členkou našeho oddílu, ale již několik měsíců trénuje v oddíle Gympra Praha, kde je v týmu stejně starých závodnic.

Soustředění TeamGymu v Itálii

Na začátku srpna se část našeho týmu zúčastnila teamgymového kempu v Itálii.

Do Cesenatica na pobřeží Jaderského moře přijely dva autobusy nadšených sportovců z různých oddílů v ČR. Celý týden jsme společně trénovali s týmy, se kterými jindy soupeříme na závodech. Kemp zorganizovaly zkušené trenérky z reprezentace, které také vedly celý tréninkový program.

V Cesenaticu jsou letní, napůl otevřené gymnastické haly vybavené molitanovými jámami, trampolínami a vším potřebným pro teamgym. Teploty sice neklesly pod 30 stupňů, to ale nevadilo, protože atmosféra na společných trénincích byla skvělá a nedovolila nám padnout. A relaxace na pláži u moře zase všechno spravila. A nejen to! Skvělá byla i pravá italská kuchyně s hromadou těstovin. Ve volném dni jsme navštívili zábavní park Mirabilandia a absolvovali jsme i večerní procházku centrem Cesenatica, které je známé kanálem s ukotvenými až 100 let starými plachticemi.

Tak ciao Cesenatico, možná zase za rok!

Gábina H.



Benefity a rizika sportovního lezení dětí

Ve středu 5. června 2024 se od 17:30 do 19:30 hodin konala v baletním sále Jojo Gymu beseda s doc. Mgr. Jiřím Balášem, Ph.D. Mgr. Baláš je akademickým pracovníkem na FTVS UK Praha, se zaměřením na diagnostiku ve sportu a zátěžovou fyziologii. Je garantem specializace Trenér sportovního lezení a Výchova v přírodě.

Seminář, který proběhl díky podpoře města Dobříchovice, byl určen rodičům, odborníkům v lezení i dětem. Dozvěděli se o benefitech lezení, bezpečnosti, správné přípravě, vybavení i rozdílech mezi lezením na stěně a skalách. Témata benefity, dětská zranění, vývoj výkonnosti, kondiční a technická příprava a vybavení poskytla všem zúčastněným důležité informace. Přednáška dále přinesla doporučení pro minimální zatížení dětí ve věku 6–17 let, které by mělo zahrnovat aktivity na rozvoj síly a kostní tkáň. Lezení jako správně vedený sport přináší lidem sílu, zdatnost, obratnost, flexibilitu a osobní rozvoj, a to v rámci bezpečné a zábavné aktivity. Velmi si vážíme podpory města Dobříchovice, díky které mohl Jojo Gym tuto přednášku uskutečnit.



POHYB DĚTEM

Proč jste se rozhodla provozovat kurzy právě v Jojo Gymu? Čím vás toto místo zaujalo?

Ať jen na procházku nebo na výbornou kávu, vždy mé kroky s dětmi vedly k Vám. Když se mi naskytla příležitost otevřít si vlastní pobočku POHYB DĚTEM, Dobříchovice byly 1. místo, které mě napadlo. A Jojo Gym má vše, co naše nejmenší klientela potřebuje. Od zázemí pro miminka, pro větší děti prolézací hrad, až po nádherný prosklený baletní sál a výbornou kávu v přízemí pro maminky :-)

Můžete nám přiblížit hlavní cíle a filozofii programu POHYB DĚTEM?

Specializujeme se na cvičení dětí od 3 měsíců do 6 roků. Naším cílem je nabídnout rodičům a dětem profesionálně sestavené cvičení pro děti, které vedou přátelské, zkušené lektorky s citlivým a respektujícím přístupem. Děti často pokračují několik let – snažíme se, aby mohly cvičit ve „své“ skupince s lektorkou, na kterou jsou zvyklé – s tímto cílem sestavujeme rozvrhy a připravujeme přednostní zápisy – aby měli rodiče místo rezervované do dalšího pololetí a skupinka pokračovala v den a čas, který mají rodiče pro cvičení vyhrazený. Přátelský a vstřícný přístup je součástí naší filozofie nejen v lekcích, ale i v rámci zápisových procesů :-). S tím souvisí pozornost, kterou věnujeme náhradovému on-line systému – ten nabízí rodičům snadné omlouvání a nahrazování lekce.

Na jaké věkové skupiny jsou vaše kurzy zaměřené?

Naši specialitou je cvičení s kojenci vedené fyzioterapeutkou. Cvičíme ve skupinkách 3–5 a 6–8 měsíců. Na tento speciální úvod navazují kurzy od 9 měsíců do 3,5 let, které děti navštěvují s rodiči.

Jak přizpůsobujete program různým vývojovým fázím dětí?

Čím jsou děti mladší, tím probíhá pohybový vývoj rychleji. V první řadě věnujeme pozornost rozdělení dětí do skupinek tak, aby si byly věkově a dovednostně co nejbližší. To je předpoklad

k tomu, abychom mohli cvičení cíleně zaměřit na fázi PMV či nově nastupující pohybové dovednosti... Pro jednotlivé věkové skupinky máme potom pečlivě sestavenou metodiku lekcí, která podporuje rozvoj právě nastupujících pohybových dovedností, ale i řeči a sociálních dovedností.

Jaké jsou hlavní přínosy, které mohou děti a rodiče očekávat z účasti na kurzech POHYB DĚTEM?

V kojeneckých kurzech předáváme rodičům nejnovější poznatky o tom, jak podpořit psychomotorický vývoj dítěte, jak s ním ideálně manipulovat, jak využít balanční plochy, ale i jak si s miminkem pohrát a zabavit ho básničkami a písničkami s drobnými hříčkami.

Starším dětem nabízíme bezpečný prostor, motivující pomůcky a spoustu vhodně zvolených aktivit, díky kterým se mohou zdravě pohybově rozvíjet, získávat sebedůvěru v kolektivu a překonávat nejrůznější výzvy. To vše s podporou maminky, tatínka, nebo prarodičů.

Jak zapojujete rodiče do hodin, zejména těch, které jsou zaměřeny na miminka a batolata?

Děti se v tomto věku přirozeně orientují hlavně na své rodiče, zapojení je tedy úplně přirozené... Postupně, dle možností dětí, zařazujeme aktivity, ve kterých rodiče ustupují do pozadí a děti si zkouší fungovat v kolektivu a s lektorkou „samy“... Kdykoliv se ale mohou vrátit do bezpečné náruče svých rodičů. Prioritou je, aby se malí sportovci cítili bezpečně a pohyb si zamilovali :-)

Jak se mohou zájemci přihlásit do vašich kurzů a co mohou očekávat ohledně rozvrhu a nákladů?

Aktuálně vypsané kurzy si mohou rodiče prohlédnout na webu www.pohyb-deтем.cz. Kurzy jsou pololetní, cena za cvičení s kojencem je 290 Kč/lekce, za cvičení rodičů s dětmi od 9 měsíců 260 Kč/lekce.

Je něco dalšího, co byste chtěla sdělit našim čtenářům?

Začínáme za pár dnů, už se na spolupráci s Jojo Gym moc těšíme. Zdraví fyzioterapeutka Miša a lektorky Anička, Lucka a Pěťa.



Kurzy, probíhající v Jojo Gymu poskytované jinými subjekty.

Nová sezóna Salsy v Jojo Gymu: Připojte se k taneční terapii s Victorií!

Pro všechny milovníky tance a pohybu přináší Jojo Gym skvělou zprávu! S radostí oznamujeme, že nová sezóna Salsy právě začíná, a to pod vedením zkušené instruktorky Victorie, která má více než desetiletou praxi v latinskoamerických tancích. Victoria, která nyní sídlí v České republice, přináší svou vášň pro tanec přímo do našich prostor a zve všechny dospělé na jedinečný kurz salsy, který slibuje mnohem více než jen tanec.

Salsa jako terapie: Probudte své smysly a uvolněte tělo. Tento kurz není jen o naučení se kroků a tanečních pohybů. Victoria představuje Salsa terapii – inovativní přístup k tanci, který spojuje pohyb, hudbu a relaxaci. Během lekcí si užijete nejen rytmy latinskoamerické hudby, ale také budete mít možnost prozkoumat své tělo a smysly novým způsobem. Salsa terapie vás provede cestou, kde postupně a rytmicky probudíte své vjemy, které vám hudba a skupinová energie umožní zažít.

Tanec jako cesta k duševní pohodě

Tanec jako terapie je skvělou příležitostí, jak se uvolnit a zlepšit své psychické i fyzické zdraví. Tento typ terapie využívá pohyb k dosažení emocionální, kognitivní a fyzické svobody. Nemusíte mít žádné předchozí taneční zkušenosti – stačí otevřené srdce

a chuť si zatančit. Victoria vám ukáže, jak se můžete skrze tanec uvolnit, odreagovat od každodenních starostí a najít radost v pohybu.



Připojte se a zažijte Salsu na vlastní kůži

Kurz salsy s Victorií bude probíhat každé úterý od 10. září, vždy od 19 hodin (mimo svátky a prázdniny). Tento kurz je ideální volbou pro ty, kteří hledají něco nového a chtějí se ponořit do světa tance s profesionálním vedením. Nejenže se naučíte základní kroky salsy, ale také získáte hlubší porozumění k tomu, jak tanec může pozitivně ovlivnit vaše tělo a mysl. Nechte se unést rytmy latinskoamerické hudby a přijďte si vyzkoušet, jaké to je tančit s Victorií. Připojte se k nám v Jojo Gymu a zažijte salsu, která vám přinese nejen radost z pohybu, ale také uvolnění a nové přátele.

Jak se přihlásit?

Zaujala vás tato nabídka? Nečekejte a přihlaste se co nejdříve! Počet míst je omezený, aby bylo možné zajistit pro každého účastníka potřebnou pozornost a dostatek prostoru. Přihlášky a další informace naleznete na webových stránkách victoriaconalass.com, kontakt na lektorku je: E-mail: victoriadanceclassescz@gmail.com, telefonní kontakt: +420 728 668 075. Přijďte si užít tanec, uvolnit se a objevit nové zážitky s Victorií a její Salsa terapií v Jojo Gymu! Těšíme se na Vás.

Taneční studio Fantasy Dance Company

Paní Filipová, můžete nám představit své kurzy street dance, které vedete v Jojo Gymu?

Pro jaké věkové kategorie jsou tyto kurzy určeny? Kurzy Fantasy DC jsou určeny pro děti a mládež od 6 do 15 let. Máme ale i kurzy pro dospělé, rodiče, které se konají v nedalekých Řevnicích.

V jakých dnech a časech mohou děti navštěvovat vaše kurzy v Jojo Gymu? Je možné se do kurzů ještě přihlásit?

V Jojo Gymu tancujeme každý čtvrtek od 15:45 – 17:45 hod. Kapacita kurzů je omezená, ale ještě máme pár volných míst.

V čem se taneční skupina FDC, kterou jste založila, liší od ostatních tanečních skupin? Jaký je váš přístup k výuce tance?

Naše taneční studio si zakládá především na osobním přístupu. Klademe důraz na vytváření přátelské komunity mezi tanečnický. To často zahrnuje pořádání společenských akcí, jako jsou workshopy, vystoupení pro rodiče, která podporují týmového ducha a vzájemnou podporu mezi tanečníky. Naší odměnou je, když tanec děti baví a chodí na naše lekce rády.

Jaké úspěchy taneční skupina FDC dosáhla? Můžete nám přiblížit některé z vašich největších úspěchů?

Za dobu 27 let co naše studio existuje, máme na kontě mnoho krásných výsledků. Ty největší, kterými se pyšníme, jsou: Mistři Evropy, Absolutní mistři ČR ve všech věkových kategoriích, mnohonásobní mistři ČR a to vše v street Dance formacích.

Proč jste se rozhodla nabízet kurzy právě v Jojo Gymu? Co vás na tomto místě zaujalo?



Naše taneční studio působí na Praze západ a nová krásná sportovní hala, kterou zde máte, se přímo nabízela.

Jakým způsobem probíhá výběr trenérů pro kurzy street Dance? Co očekáváte od svých kolegů při výuce dětí?

Lektorský tým je složen z mnoha zkušených a uznávaných osobností streetové scény, kteří mají praxi z různých vzdělávacích workshopech, jak u nás, tak v zahraničí. Zároveň si ale také vychováváme své mladé talentované lektory z řad dlouhodobých členů FDC.

Jaké další aktivity nebo projekty máte v plánu pro budoucnost skupiny FDC a vaše kurzy v Jojo Gymu?

Do budoucna bychom rádi pokračovali v růstu naší taneční komunity, podporovali tanec, pohyb jako takový, který je pro mladé lidi a nejen pro ně velmi důležitý a v neposlední řadě bychom rádi měli stále tolik šikovných dětí, jako jsou i u vás v Jojo Gymu.

Máte nějaké tipy pro děti a jejich rodiče, kteří zvažují začít se street Dance? Co by měli vědět předtím, než se přihlásí do kurzu?

Nejlepší je si vše vyzkoušet. Takže bych rodiče a jejich děti pozvala na naši ukázkovou lekci, kterou máme 19. 9. 2024. Tam si mohou zatančovat a zjistit, jestli je street dance bude v našem podání bavit? Veškeré informace a přehled naší činnosti najdete jak na našich stránkách www.fantasydc.cz tak na fb nebo instagramu. Těšíme se na nové kamarády :-)

Závody v lezení na umělé stěně v Jojo Gymu: Skvělá účast a fantastická atmosféra

V sobotu 15. června 2024 se v Jojo Gymu uskutečnily historicky první závody v lezení na umělé stěně. Akce přilákala celkem 20 mladých lezců, kteří přišli změřit své síly v této disciplíně. Závodníci, rozdělení do dvou věkových kategorií, předvedli úžasné výkony, a to vše za bouřlivé podpory svých rodičů, příbuzných a přátel, kteří vytvořili nezapomenutelnou atmosféru.

Skvělé výkony a nadšení závodníků

Lezecká stěna, která prověřila fyzickou zdatnost, techniku a vytrvalost každého soutěžícího, se stala dějištěm napínavých soubojů. Všichni účastníci mladší kategorie se postavili výzvě s odhodláním a nadšením, a ačkoli někteří bojovali s nervozitou, nakonec se většina zvládla dostat na vrchol. Nejmladší závodníci ve věkové kategorii 6–8 let byli obzvláště odvážní, lezli s mrštností a lehkostí. Starší děti ukázaly, jak moc pokročily ve svých dovednostech. Nejtěžší cesta pro ně byla velkou výzvou. Bojovaly moc statečně.

Atmosféra plná podpory a emocí

Celý den byl provázen příjemnou a podporující atmosférou malých závodů. Povzbuzování, radostné výkřiky a nadšený potlesk provázely každý úspěšný i neúspěšný výstup na vrchol. Bylo vidět, že děti si užívaly nejen samotný závod, ale i podporu a přítomnost svých blízkých. Nezávodící malé děti a doprovod si užily výhod a vybavení haly, což jim velmi zpříjemnilo čas strávený v Jojo Gymu.

Úspěšná akce, která zanechala stopy

Po závodech následovalo slavnostní vyhlášení vítězů, kde byli všichni účastníci odměněni za své úsilí. Organizátoři vyzdvihli nejen skvělé výkony, ale také sportovního ducha, který celý den provázel. Závody v lezení na umělé stěně v Jojo Gymu opět ukázaly, jak důležité je podporovat děti ve sportu a vytvářet pro ně příležitosti, kde mohou růst a zdokonalovat své dovednosti. Závody jako takové jsou skvělou příležitostí, při které se děti naučí zvládat nervozitu a vnitřní napětí, a přitom uplatnit své schopnosti, jak nejlépe umí. Tato akce zanechala v srdcích všech zúčastněných krásné vzpomínky a Jojo Gym se těší na další příležitosti, kdy bude moci přivítat nadšené malé sportovce a jejich rodiny.

Rádi bychom poděkovali Marku Baranovi a jeho partnerce, kteří závodní cesty stavěli. Postavit závodní cesty je totiž jedna

z největších výzev při organizaci jakýchkoliv lezeckých závodů.

Na závěr bychom rádi poděkovali naší trenérce Kateřině Silvičkové za skvělou organizaci prvních lezeckých závodů v Jojo Gymu. Její profesionální přístup, nadšení a péče o děti přispěly k vytvoření skvělé atmosféry. Díky ní si děti mohly naplno užít radost z lezení a překonávání vlastních hranic.



Pohádkový les

Milí příznivci sportu a zábavy, opět jsme dostali od obce Lety pozvání na účast v Pohádkovém lese a velice rádi jsme se ho zhostili. Letošní téma byly pohádkové postavy a náš tým se rozhodl pro makovou panenku a Sněhurku.

Děvčata si pro návštěvníky připravila naší oblíbenou opičí dráhu, přizpůsobenou jak pro menší, tak i pro starší děti. Dokonce se našlo i pár dospěláků, co si zaskákalo přes švihadlo, a šlo jim to moc pěkně :-). Ale bohužel, neměli nárok na odměnu. Zato děti, které prošly opičí dráhou, dostaly jako odměnu volné vstupné do herny a hradu v Jojo Gymu. Navíc kdo prošel celý Pohádkový les a v cíli předal vyplněnou kartu, dostal pamětní medaili. I přes velké horko, které v ten den bylo, se našlo hodně zájemců o tuto akci. V mnoha návštěvnicích jsme poznali i Vás, naše příznivce Jojo Gymu. Jsme za to moc rádi a doufáme, že i příští rok se snad opět potkáme. Jaké téma nás čeká? To ještě nevíme, ale určitě to společně odhalíme :-)

Tak za rok opět na viděnou. Budeme se na Vás těšit. Děkujeme obci Lety za pozvání a budeme doufat, že nás příští rok zase pozvou :-)

Váš Jojo tým



NOVÉ KURZY OD ZÁŘÍ

Nový kurz vzdušné akrobacie na šálách: Překonejte strach z výšek a posilte své tělo!

Jojo Gym s nadšením představuje nový kurz určený pro děti ve věku 7–10 let, který slibuje nejen zábavu, ale i fyzickou a psychickou výzvu. Vzdušná akrobacie na šálách je fascinující disciplína, kterou můžete znát z klasického i moderního cirkusu. Nyní mají vaše děti možnost vyzkoušet si tento náročný, ale zároveň nesmírně obohacující sport na vlastní kůži!

Co je vzdušná akrobacie na šálách?

Vzdušná akrobacie na šálách je fyzicky náročná aktivita, která posiluje a zpevňuje celé tělo. Děti se během lekcí postupně učí překonávat strach z výšek, což jim dodává sebedůvěru a odvahu. Náročnější prvky a akrobatické kousky, které si děti osvojí, nejenže vyžadují sílu a pružnost, ale také dokážou vyplavit pořádnou dávku adrenalinu!

Kdy a kde se kurz koná?

Kurz probíhá každou středu od 15:30 do 16:30 v Jojo Gymu. Během hodin budou děti pod vedením zkušeného lektora experimentovat s hudbou, výrazem a estetickou kvalitou pohybu.

Co děti čeká?

Každá lekce je rozdělena na několik částí, které zahrnují jak praktický trénink na šálách, tak nezbytné protahování a posilování s váhou vlastního těla. Tato cvičení jsou důležitou přípravou pro zvládnutí náročných prvků vzdušné akrobacie. Kurz je otevřen všem dětem bez ohledu na jejich předchozí zkušenosti. Klíčem k úspěchu je trpělivost, píle a odhodlání. Dovednosti jako šplh na laně, horolezectví či výmyk na hrazdě mohou být výhodou a usnadnit první krůčky, ale nejsou podmínkou.

Bezpečnost na prvním místě

Bezpečnost je pro nás prioritou, a proto je nutné, aby děti měly vhodné oblečení. Doporučujeme oděv s vysokým podílem přírodních materiálů (bavlna), nohavice by měly sahát minimálně pod kolena, a také je důležité, aby oděv zakryl břicho, boky, bedra a podpaží.

Proč se přihlásit?

Vzdušná akrobacie na šálách je náročná, ale výsledky za to rozhodně stojí. Děti získají nejen fyzickou sílu, ale také nové dovednosti, které jim dodají sebedůvěry a radost z pohybu. Přihlaste své děti do našeho nového kurzu a dejte jim šanci objevovat, co všechno dokáží!

Nový kurz vzdušné akrobacie v závěsném kruhu pro mládež a dospělé od 15 let: Aerial hoop v Jojo Gymu!

Jojo Gym rozšiřuje svou nabídku a s potěšením oznamuje nový kurz vzdušné akrobacie v závěsném kruhu (aerial hoop) pro všechny od 15 let! Tento kurz, který je součástí dynamického světa nového cirkusu, vás zve na cestu, která spojuje tanec, akrobacii, flexibilitu i silové cvičení. Pokud hledáte způsob, jak efektivně zpevnit a posílit celé tělo, zároveň se bavit a rozvíjet svůj pohybový talent, je tento kurz právě pro vás!

Co vás čeká?

Kurz se bude konat každou středu od 20:00 do 21:00, počínaje 11. zářím 2024. Během lekcí se naučíte správné držení těla, základní úchopy a sedy v obruči, které jsou základem pro zvládnutí dalších akrobatických prvků. Postupně budete tyto prvky spojovat do elegantních choreografií, které nejenže zlepší vaši fyzickou kondici, ale také rozvinou vaši kreativitu a smysl pro pohybovou estetiku.

Proč se přihlásit?

Vzdušná akrobacie v závěsném kruhu je fyzicky náročná, ale výsledky za to rozhodně stojí. Tento kurz vám poskytne nejen sílu a pružnost, ale také zábavnou a inspirativní formu tréninku, která vás bude neustále motivovat k překonávání sebe sama. Kurz je navíc přizpůsoben jak úplným začátečnickům, kteří nemají s obručí a vzdušnou akrobacií žádné zkušenosti, tak i pokročilejším cvičencům, kteří již mají základy a chtějí se dále zdokonalovat.

Individuální přístup a možnost soutěžení

V Jojo Gymu dbáme na to, aby každý účastník kurzu dostal individuální přístup, přizpůsobený jeho fyzické zdatnosti a osobním cílům.



Minifestival sportu v Jojo Gymu

Radost z pohybu pro malé i velké.

V sobotu 8. června 2024 proběhl v Jojo Gymu v Dobřichovicích jedinečný, již 3 ročník Minifestivalu sportu, který přilákal sportovní nadšence z řad dětí i dospělých. Akce, která se stává stále populárnější, nabídla pestrý program plný zábavy, soutěží a ukázek různých sportovních disciplín. Minifestival sportu zahájil manažer centra Viktor Mojdl přivítáním všech přítomných účastníků. Tato akce byla určena pro všechny věkové kategorie a i díky podpoře města Dobřichovice se zúčastnilo více než 400 lidí.

Pod vedením zkušených trenérů si účastníci mohli vyzkoušet různé druhy cvičení: od parkouru, opičí dráhy, trickingu, lezení, akrobacie na nářadí, gymnastiky pro každého. Souběžně se na galerii konal pro nejmenší děti od září nově začínající kurz pod záštitou společnosti POHYB DĚTEM. V baletním sále měli své zastoupení judisté. Ve venkovní části se soustředili atleti se svými úkoly – hod medicinbalem, skok do dálky a překážková dráha.

Při vstupu do Jojo Gymu dostalo každé dítě na recepci kartičku s okénky, a mělo za úkol vyplnit všechna políčka razítky od jednotlivých sportovních stanovišť, aby si následně, mohlo dítě vylosovat cenu z tomboly. Vrcholem dopoledního programu byla vystoupení dětí a trenérů, které navštěvují a učí v našich kurzech. Vystoupení byla velmi propracovaná, výborně připravená a zanechala v účastnících pozitivní emoce.

Před budovou mohli návštěvníci tvořit v rukodělných dílnách a nebo si nechat uplést copánky a nechat si namalovat obrázek na obličej. Odpočinout a občerstvit se mohli rodiče i děti v oblíbené kavárně Jojo Café. Minifestival sportu v Jojo Gymu opět ukázal, že sportování je nejen zdravé, ale také zábavné a že dokáže spojit lidi všech věkových kategorií. Dobřichovice se tak stávají místem, kde se pravidelně setkávají sportovní nadšenci, a to nejen z místní komunity.

Emma Pallová (9 let)

úspěšná gymnastka ze závodního týmu Gym Dobřichovice

Emmičko, jak dlouho už navštěvuješ Jojo Gym v Dobřichovicích, a co tě na něm nejvíce baví?

Jojo Gym navštěvuji už více než 5 let. A nejvíce mě na něm baví gymnastika a veškeré akce pro děti.

Co tě přimělo začít se věnovat gymnastice a kdo je tvým největším vzorem?

Můj největší vzor je gymnastka Simone Biles :-). Ke gymnastice jsem se dostala díky naší trenérce Stáně, u které jsem začínala v Jojo kurzu přípravky a poté pokračovala až do oddílu Gym Dobřichovice, z.s.

Jak vypadá tvůj typický tréninkový den v Jojo Gymu? Můžeš nám popsat svůj tréninkový režim?

Momentálně trénuji 3 až 4 x týdně po 3 hodinách a každý trénink je trochu jiný. Jeden je zaměřený na posilování, v dalších máme pro změnu více akrobacie. Stejně je vždy pořádné rozčvičení a tréninky na náradích (bradla, kladina, přeskok).

Jaká byla tvoje největší výzva při přípravě na mistrovství České republiky a jak ses s ní vyrovnala?

Moje největší výzva, a to ne jenom na přípravách na MČR, ale celkově, je kladina, strach a úspěch :-). Pokaždé než na kladinu naskočím, tak si ji pohladím :-). Strach se překonává těžce :-), ale překonání strachu a soustředění se na detaily přináší úspěchy.

Co pro tebe znamená účast na tak prestižním závodě, jako je mistrovství České republiky? A jakých úspěchů si již dosáhla?

Dostat se na MČR je pro každou gymnastku veliký úspěch. Abych se na MČR dostala, tak jsem musela pilně trénovat a mé úsilí se vyplatilo :-). Již vloni jsem se dostala na MČR v kategorii VS1 A, kde jsem skončila na 5. místě. Letos jsem se kvalifikovala do kategorie VS2 A a umístila jsem se na 2. místě.

Máš nějaký oblíbený prvek nebo sestavu, kterou ráda předvádíš na závodech? Proč právě tento prvek/sestava?

Můj nejoblíbenější prvek je vazba 3 skoků, RONDÁT, FLIK, SALTO vzad, které jsem už několikrát na závodech předvedla. Jsou to už náročnější prvky a to se mi na to líbí. Už se těším, až předvedu nové cviky.

Jaké jsou tvoje nejbližší cíle v gymnastice? Máš nějaké konkrétní sny nebo závody, kterých bys chtěla dosáhnout?

Moje nejbližší cíle jsou příprava na VS3A a úspěšně je zakončit. Pokud se povede, tak se zúčastnit gymnastických závodů v Belgii, na které s trenérkami pravidelně jezdíme. To mám moc ráda. A můj největší sen je jako každé gymnastky, dostat se na olympiádu :-).

Kdo tě nejvíce podporuje v tvé gymnastické kariéře a jak ti tato podpora pomáhá?

Moje největší podpora je moje maminka a tatka, vždy mi drží palce a věří v to, že to zvládnu. A i kdybych nezvládla, tak v jejich očích budu vítězka.

Jak zvládáš skloubit školu s náročným tréninkovým programem a závody?

Chodím do čtvrté třídy, tak učení ještě není tak náročné a dá se to zvládnout.

Co bys poradila ostatním dětem, které by se chtěly věnovat gymnastice a dosáhnout takových úspěchů jako ty?

Hlavně ať se nebojí a jdou za svým cílem. Gymnastika je velice náročný a bolavý sport, ale když si ho budou užívat jako já, je to úžasný koníček a velká láska. Už teď vím, že bych jednou chtěla dělat trenérku.

Emmičina slova na závěr:

„Za své úspěchy vděčím, jak Jojo Gymu, kde mohu trénovat v super halách tak i oddílu Gym Dobřichovice, a především svým trenérkám Stáně Svobodové a Lucii Filkové. Všem moc děkuji.“



Bud'te s námi online @, # www.jojogym.cz

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

recepce@jojogym.cz

778 769 522



@jojogymbdobrichovice

#jojogym_dobrichovice

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