



OD 2. 2. 2022  
KAŽDOU STŘEDU  
V JOJO GYMU

## NOVINKA

KURZ JOJO CHEER PRO KLUKY I DÍVKY  
6-12, 12-16 LET

TÝMOVÉ CHOREOGRAFIE, AKROBATICKÉ  
PRVKY, ŽIVÉ PYRAMIDY

POD VEDENÍM REPREZENTAČNÍ  
TRENÉRKY KRISTÝNY

ROZHOVOR  
S TRENÉRKOU  
UVNITŘ



@jojogymbdobrichovice



#jojogym\_dobrichovice



# Rozhovor s Kristýnou

**Kristýno, cheerleading, nebo také roztleskávání, většina z nás zná z amerických filmů a spojí si ho s fanděním během sportovního utkání. Jakou má cheerleading tradici u nás?**

Já bych v první řadě ráda nepoužívala slovo roztleskávání. Zavádí to pak k nesprávnému pochopení našeho sportu. Cheerleading jako takový vznikl v Americe za účelem povzbuzování sportovních týmů a ze začátku byl pouze mužskou záležitostí.

Až později se zapojily ženy. V dnešní době samozřejmě stále existují týmy, jež slouží pro tyto účely. Ovšem my se zabýváme sportovní částí, kdy jsou sklobené prvky akrobacie, pohyby, skoky, stuntů (kaskadérských kousků pozn. red.) a pro většinu velice atraktivních lidských pyramid.

V ČR má již poměrně hezkou tradici. Česká asociace cheerleaders funguje od roku 2001 a v roce 2020 bylo členem asociace přes 31 týmů, v nichž působí přes 2 000 cheerleaders různého věku.

**Když se tomuto sportu budu chtít věnovat, kdy je nejlepší začít a co vše trénink obnáší?**

Na cheerleadingu miluji to, že v podstatě můžete začít kdykoliv a v kterémkoliv věku. U většiny sportů je nezbytné, aby úspěšní sportovci začínali už od raného věku. Samozřejmě i tady je to výhodou, nikoliv podmínkou. Já sama jsem toho důkazem. Cheerleadingu jsem se začala věnovat až ve 24 letech, kdy pro ostatní sportovce většinou už kariéra končí. Přesto jsem dokázala vybojovat společně se svým týmem úžasné výsledky. V roce 2017 jsme se stali mistry Evropy v kategorii AllGirl Senior Elite.

Cheerleading je velmi specifický v tom, že ho může dělat v podstatě každý. To se mi líbí. Nezáleží, jestli je

**Kristýna Oláhová**

trenérka Jojo cheer,  
reprezentace cheerleadingu



člověk malý, velký, hubený nebo plnoštíhlý, každý si tu najde svoji pozici a různorodost je občas i výhodou.

Samotný trénink obnáší základy prvků akrobacie, stunty, pyramidy a spoustu dalších věcí, které k cheerleadingu neodmyslitelně patří. Hlavní je i pozitivní postoj, důvěra a budování týmu, přátelství a víra, že budu ten sportovec, který půjde příkladem. Je to týmový sport. Pokud se člověk rozhodne zapojit, je třeba brát ho vážně jako sport, ne jen jako hobby, kam člověk chodí jen když se mu chce.

**Komu byste cheerleading doporučila?**

Cheerleading bych doporučila úplně každému. Je to perfektní sport, který kombinuje různé prvky a je ojedinělý. Navíc je to taky tvrdá dřina, ale rozhodně stojí za to. Co je za mě úplně nejvíc, co si člověk může odnést, jsou nejen medaile a různá ocenění, ale také přátelé na celý život. Cheerleading staví na pilířích jako je týmovost, fair play, zodpovědnost a dalších dovednostech důležitých nejen pro sport, ale pro život samotný.

**Novinkou jsou kurzy cheerleadingu pro kluky a holky u nás v Jojo Gymu. Na co se můžeme těšit?**

Minimálně se můžete těšit na mě 😊. Jsem nadšená, že jste se rozhodli otevřít kurzy i v Jojo Gymu. S mým domovským týmem Prague Eagles Cheerleaders jezdíme už roky do Jojo Gymu na soustředění. Jsme zde velmi spokojeni, protože podmínky pro trénink cheeru jsou tady ideální.

Od tohoto kurzu očekávám, že se v následujícím pololetí naučíme veškeré základy, na kterých budeme stavět. Jsem zastáncem toho, že by vše mělo směřovat k nějakému cíli, aby děti měly motivaci. Mým cílem je se na konci sezóny zúčastnit i nějaké soutěže. Ideálně té, která se bude konat právě v JOJO Gymu. Už se nemůžu dočkat, jak Jojo cheer všechny ostatní zavedené kluby překvapí!

**Děkují za rozhovor a přeji ať si cheerleading v Jojo Gymu najde své nadšence.**



## Kalendář akcí

### ÚNOR

- 4.2. Pololetní prázdniny – kurzy neprobíhají
- 7.–11.2. Jarní prázdniny – kurzy neprobíhají

### DUBEN

- 14.–18. 4. Velikonoční prázdniny – kurzy neprobíhají
- 18.4.–27.5. Mezinárodní festival Acro jógy

### KVĚTEN

- 18.4.–27.5. Mezinárodní festival Acro jógy

### ČERVEN

- 4.6. Sportovní odpoledne pro celou rodinu
- 4.–5.6. No name 5 gathering
- 24.6. Konec 2. pololetí
- 30.6. Diskotéka k zahájení letních prázdnin

### ČERVENEC

- 1.–6.7. Open soustředění
- 7.–10.7. Open soustředění
- 11.–15.7. Sportovní příměstský tábor
- 18.–22.7. Sportovní příměstský tábor

### SRPEN

- 1.–5.8. Sportovní tábor s beachvolejbalem

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



## Úvodní slovo

Milí čtenáři a návštěvníci Jojo Gymu,

úvodem bych chtěla moc poděkovat všem, kdo nás v této náročné době podpořili tím, že nás navštěvovali, lajkovali, chodili na naše akce nebo nás třeba povzbudili vlídným slovem. Vaše podpora nás dobříjí.

Snažíme se vůbec si nepřipustit možnost, že by se Jojo mohlo opět zavřít, zkrátka jedeme v plném nasazení. Přesto ale víme, že omezením se nevyhneme a nevyhnete se jim ani vy, proto jsme pro vás připravili nový systém náhrad za zameškané lekce. Pevně věříme, že vám umožní účastnit se lekcí v co největším rozsahu.

S příchodem druhého pololetí nás opět čekají nějaké novinky. Budeme poprvé otvírat lekce cheerleadingu s reprezentační trenérkou Kristýnou, dále nabídneme komplexní kondiční program „Po Vánocích do formy“ s výživovým koučinkem a přirozeně i s individuálním přístupem. Do třetice ještě připravujeme všestrannou pohybovou a obratnostní průpravu pro seniory.

Nezahálí ani náš gymnastický oddíl. I přes náročná opatření uspořádal Gym Dobříchovice v posledním čtvrtletí dvě tradiční soutěže, gymnastický závod jednotlivců Poberounský dvojboj a týmový závod v teamgymu Jojo Cup. Celkem se těchto závodů zúčastnilo přibližně 400 dětí z celé republiky. Přestože posledně zmiňovaná akce musela probíhat bez diváků, podařilo se nám zajistit ze závodu živé vysílání, aby rodiče i prarodiče o nic nepřišli. Členky oddílu se nyní připravují na jarní sezónu a pevně věříme, že se dočkáme opět pěkných umístění i na jarních republikových soutěžích.

Přejeme všem našim příznivcům spoustu pozitivní energie a nezapomeňte, že osvědčené ve zdravém těle zdravý duch platí v této době dvojnásob. LDP



Vydává Jojo Gym s.r.o., IČ 04250451, se sídlem 5. května 1064, 252 29 Dobříchovice. Číslo 5/2022, vychází periodicky 2x ročně. Fotografie archiv Jojo Gym s.r.o., Matěj Říha. E-mail: lenka.g@jojogym.cz, www.jojogym.cz. Datum vydání: únor 2022.

## Lenka Doležalová Pavilková

Majitelka Jojo Gymu, trenérka gymnastiky pro dospělé, trenérka v oddíle Gym Dobřichovice



### Lenko, kromě toho, že jsi majitelkou a hračím motorem celého Jojo Gymu, kým ještě jsi?

V první řadě jsem mámou a manželkou a jinak asi normální ženskou, ať už si pod tím představíte cokoli. Co se týče pracovních aktivit, tak jsem ještě majitelkou jazykové agentury Channel Crossings a ředitelkou vzdělávací organizace EDUcentrum. No a v neposlední řadě jsem členkou výkonného výboru našeho oddílu Gym Dobřichovice.

### Tvoji celoživotní vášní je gymnastika, ale jak si vedeš v ostatních sportech?

Jako vystudovaný tělocvikář jsem si zkusila velkou škálu sportů a bavily mě snad téměř všechny. Vzhledem k množství hodin strávených v tělocvičně a vzhledem k možnostem, které nám skýtá náš rozmanitý region, se v současné době věnuji hlavně aktivitám v přírodě, jako jsou kolo, lyže, turistika apod.

### Prozradíš nám svůj recept na úspěch?

Na tuto otázku asi nemám žádnou objektivní odpověď. Je to všechno o systematické práci, o vůli, o „tahu na branku“, o lidech, které si člověk vybírá pro spolupráci. Zkrátka funguje osvědčené „kde je vůle, tam je cesta“.

### Kde vidíš Jojo Gym za 5 let?

Přiznám se, že před 2 lety by se mi na tuto otázku odpovídalo lehčeji. Nyní budu asi s vizí budoucnosti opatrnější. Klíčové pro nás je, abychom rozšiřovali komunitu lidí se zájmem o zdravý a všestrannostní pohybový rozvoj a abychom uměli naplnit její očekávání. Zároveň chceme k osvědčené základní nabídce průběžně přidávat nové kurzy a nové sporty. Plánujeme rozšiřovat nabídku školení a seminářů pro trenéry. U našeho domovského gymnastického oddílu počítáme s navázáním mezinárodní spolupráce.

### Jaká je nejdůležitější věc, kterou jsi kdy udělala?

Nejsem žádný dobrodruh, takže v tomto směru asi nijak nezazářím. Ale abych vůbec něco uvedla, tak třeba zmíním to, že jsem v roce 1990 odjela studovat do USA s 200 USD v kapse. Kdo tu dobu pamatuje, tak si uvědomí, že nebyly ani mobily, ani internet a další finanční podpora z tehdejšího Československa nepřicházela v úvahu.

## Karolína Mrázová

Trenérka gymnastiky a pilates

### Můžeš se nám stručně představit?

Jsem trenérka sportovní gymnastiky a lektorka pilates/jógy. K trénování gymnastiky jsem se dostala přes trenérku mojí, dnes už 16 leté dcery, Andreu Kudličkovou. Od ní jsem se naučila vše, co je k trénování třeba a samozřejmě si i zajistila potřebné trenérské vzdělání. Absolvovala jsem trenérské kurzy organizované ČGF III. a II. třídy v Praze a v Brně. Působím jako trenérka v Jojo Gymu, ale vedu i vlastní gymnastické kurzy v Černošicích. V tělocvičně jsem tedy denně. Ve večerních a ranních hodinách se věnuji vedení lekcí Pilates, a to převážně v Černošicích. Cvičení a sport mě provází od útlého dětství. Jsem rodačka z Pardubic, kde jsem se od svých 6 let věnovala sportovní gymnastice a od 12 let závodně parkurovému jezdeckví. Cvičitelkou skupinových lekcí jsem se stala už v 18 letech, kdy jsem začala lektorovat kruhové tréninky, následoval aerobic, pilates a jóga.



### Co tě baví na trénování dětí gymnastiky?

Baví mě když vidím, že děti cvičení baví a těší mě jejich radost z toho, když se něco nového naučí. Také je hezké pozorovat, jaké si utvářejí party, ve kterých pak léta tráví čas jak v tělocvičně, tak mimo ni. Někteří děti, které s námi cvičí a jezdí na soustředění, se ho letos zúčastní už šestým rokem, a to svědčí o tom, že je to s námi stále baví a z toho máme opravdovou radost!

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Moje další zájmy jsou zejména cestování. Baví mě cestovat se svými dětmi, po vlastní ose, bez cestovních kanceláří a poznávat vzdálené kouty světa. Mám ráda teplo, takže úplně nejraději, pokud to situace dovolí, trávím část zimních měsíců v teple, u moře. Nejvíce mě v posledních letech přitahují karibské ostrovy.

### Pokud bys měla doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Jojo Gym je ojedinělá a úžasná gymnastická hala. Měla jsem tu čest být u toho, když se ještě hala stavěla, otevírala, a když jsme v hale začínali trénovat. Vůbec se to nedá porovnávat s tělocvičnami a sokolovkami, ve kterých jsme děti předtím trénovali. Myslím, že dnešní děti si už moc neumí představit

přijít do staré tělocvičny se starým náradím, náradí stavět a uklízet... Jojo Gym jim nabízí velký „luxus“ a to jak v prostředí, tak ve špičkovém vybavení. Líbí se mi, že hala nabízí spoustu možností všem, bez rozdílu věku, a to jak na sportovní aktivity, tak i na trávení volného času.

### Jaké jsou tvoje silné stránky?

Asi vytrvalost a spolehlivost. Když už něco dělám, snažím se to dělat pořádně a hlavně mít ve všem pořádek – jsem takový systematick. :-)

## Saša Polák

Trenér všestrannosti, instruktor na sportovních táborech, asistent v oddíle Gym Dobřichovice



### Můžeš se nám stručně představit?

Moje jméno je Alexandr Polák, ale všichni mi říkají Saša. Je mi 19 let a jsem z Hlásné Třebaně. Od útlého věku jsem byl veden ke sportu a přirostl mi k srdci. Vyzkoušel jsem mnoho sportů, ale nejvíce se mi zalíbil šestkový volejbal a hned v závěsu atletika s gymnastikou. Aktuálně se věnuji trénování volejbalu a gymnastiky. A zároveň své kariéře volejbalisty na extraligové úrovni v mé věkové kategorii.

### Co tě baví na trénování dětí gymnastiky?

Hned na úvod velice těžká otázka. Je toho mnoho, ale nejvíce mě asi baví pomáhat gymnastkám se zvládnutím prvků, které zatím samy nezvládají. Já jsem prostředkem k vytouženému prvku, který se gymnastka snaží naučit.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Mezi mé další koníčky patří šachy a ostatní logické hry. A co se týká sportů, basketbal, lyžování a lezení jsou pro mě odražením od mé studijní a pracovní rutiny, která mě naplňuje, ale znáte to, čeho je moc, toho je příliš...

### Pokud bys měl doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Jojo Gym bych doporučil hlavně díky perfektnímu zájmu a sebranému týmu, který je vždy velice nápomocný.

### Jaké jsou tvoje silné stránky?

Mojí nejsilnější a zároveň nejvíce zranitelnou stránkou je bezmezná ochota pomoci každému, kdo má zájem a odhodlání se zlepšovat i přes překážky, které nám život nadělí.

## Lenka Bělohlávková

Trenérka gymnastiky

### Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Lenka a gymnastice jsem se věnovala od 7 do 14 let (po celou základní školu). Gymnastický základ mi pomohl k rychlému učení se i jiných sportů, především při studiu FTVS UK. V současné době jsem mámou dvou sportovců, učitelkou tělocviku a zeměpisu a též trenérkou gymnastiky v Jojo Gymu.



### Co tě baví na trénování dětí gymnastiky?

Vymýšlet takové pohybové aktivity, které zapojí do pohybové činnosti velký počet dětí najednou. A vymyslet, jak začlenit nepopulární nezbytnosti jako je posilování, či protahování do aktivit tak, že si toho děti „skoro nevšimnou“.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Cestování a další sporty všeho druhu. Ve volném čase si odpočinu při pletení.

### Pokud bys měla doporučit Jojo Gym, kvůli čemu by to bylo?

Jojo Gym bych doporučila především kvůli zájmu. A tím nemyslím pouze materiální v podobě tří skvěle vybavených hal, ale i vzájemně podporujícího se týmu trenérů, holek z recepce i „velínu“.

### Jaké jsou tvoje silné stránky?

Umím motivovat děti k prováděné činnosti, jak při své práci učitelky, tak i při vedení sportovních kurzů. Další mojí silnou stránkou je improvizace. A umění komunikovat.



## Arab, blecha, šprajcka, aneb víte, o čem je řeč?

Gymnastika používá různé slangové výrazy. Některé vznikly na základě podobnosti s určitou věcí, zvířetem či osobou, jiné zkrácením celého dlouhého názvu prvku, hodně prvků získalo svůj název po gymnastech a gymnastkách, kteří je začali cvičit jako první.

Co je most, placka, provaz (někdy se také říká šňůra), nůžky nebo čertík určitě víte. Zde si popíšeme některé další:

**dálkáč, dálka** – dálkový skok odrazem jednož

**prošvihávka** – dálkový skok s výměnou nohou odrazem jednož

**štika, štíčka** – ze stoje odrazem snožmo skok s čelným roznožením

**jednoručka** – hvězda na jedné ruce (přemet stranou jednoruč)

**arab** – zjednodušeně řečeno hvězda bez rukou, správnou terminologií je to salto stranou bočně s doskokem jednož

**kabolo** – salto stranou roznožmo skrčmo

**šprajcka** – zjednodušeně přemet vpřed bez rukou, správně salto vpřed prohnuté s doskokem jednož

**flik** – rychlý přemet vzad odrazem snožmo s doskokem na obě nohy

**blecha** – rychlý přemet vzad odrazem snožmo s bočním roznožením a doskokem jednož

**prkno, toporák** – salto toporně



## Školní a školkové třídy sportují a baví se v Jojo Gymu



Středa 9 h ráno. Do Jojo Gymu přicházejí žáci v doprovodu svých učitelů. S úsměvem na tváři je vítají trenéři, kteří pro ně mají nachystáno spoustu aktivit pro jejich sportovní dopoledne. Není čas ztrácet čas, po převlečení do sportovního se už všichni rozcvičují a připravují na výkon. Rozdělení na několik skupin a pod vedením profesionálních trenérů si vyzkouší gymnastiku, cvičí na nářadí, učí se akrobatické prvky, parkourové skoky, boulderovat na umělé stěně, někdy dojde i na taneček. Aby měl sportovní den ten správný náboj, poměří své síly i rychlost v soutěži. Celé dopoledne se nese v přátelském duchu, někdy je cítit zdravá rivalita, ale vše podle pravidel fair play. Děti se učí týmové spolupráci, novým dovednostem, ale hlavně se dobře baví. Velkou odměnou je také čas strávený v dětské herně s hradem, kdy děti prozkoumávají spousty tajných cest a zdolávají nejrůznější překážky i skluzavky. Formou hry příjemně relaxují po výkonu. Učitelé s oblibou u toho děti fotí, aby měli hezké fotky do třídní galerie. K tomu si rádi posedí u občerstvení v naší kavárně. **Toužíte také prožít tento zážitek?** Zeptejte se nás na podrobnosti. Díky velikosti prostor jsme schopni pořádat akce pro skupiny až 200 dětí, nebo i dospělých. Umíme připravit jak jednorázové akce, tak pravidelnou sportovní výuku.

## Lezec-shop.cz

### O NÁS

Lezec-shop.cz je obchod, který ve spolupráci s lezeckým portálem Lezec.cz, prodává lezecké a horolezecké vybavení, vybavení pro skialpinisty, turisty a kempingové vybavení a vybavení pro práci ve výškách. Mezi jedinečný sortiment také patří lezecké průvodce, turistické průvodce, průvodce na via ferraty a skialpinismus a jiné zajímavé knihy s lezeckou tematikou.

### A kdo jsme my?

Lezeme, skialpujeme, cestujeme... Prostě pobyt v přírodě je náš každodenní chleba. A prodáváme vybavení do přírody, které na vlastní kůži používáme a věříme v jeho kvalitu a vlastnosti. Poradíme vám a přidáme pár zkušeností z našeho cestovatelského a lezeckého života.

Naše prostory v Masečíně, na druhé straně brdského hřebene, nám začaly být malé. Měli jsme obrovské štěstí, když se před námi objevila nabíd-



Protože naše rodina tráví veškerý volný čas v přírodě při všemožných aktivitách, můžete u nás dostat tu nejlepší radu ohledně vhodného vybavení, doporučíme vám průvodce na via ferraty, lezení i cestování.

V našem blogu je mnoho zajímavého čtení. Ale o tom třeba zase příště.

Zdenka Vašková,  
lezec-shop.cz



ka prostoru v Letech. Obchod, sklad i kancelář na neuvěřitelně krásném místě. Splňovalo vše, co jsme si představovali. Je to přesně rok, když jsme začali budovat naši novou prodejnu a zázemí pro e-shop. Situace vloni na jaře nebyla dobrá, ale i přes zavřený obchod se nám podařilo pokračovat v práci na e-shopu, zcela jsme inovovali vzhled našeho webu www.lezec-shop.cz a stále pracujeme na jeho uživatelské příjemnosti. Již v čase zavřených obchodů jsme otevřeli pobočku Zásilkovny.

Od té doby se snažíme navázat kontakty se spolky, kluby i jednotlivci. Zjišťujeme, co by lidé žijící v lokalitě uvítali v našem obchodě. Touto cestou jsme také navázali spolupráci s Jojo Gymem a všem malým lezcům jsme nabídli zvýhodněné ceny na lezecké vybavení a rádi se vším poradíme. Plánujeme přednášky se zajímavými lidmi ze světa outdooru.



## 22. ledna 2022 se v Jojo Gymu konal závod družstev v teamgymu Jojo Cup.

Tento již tradiční závod pořádá domácí oddíl od samého začátku fungování Jojo Gymu v roce 2016. Jen v loňském roce se závod kvůli covidovým restrikcím uskutečnit nemohl, a tak jsme letos měli šestý ročník místo sedmého. Ani letos to ale nebylo úplně jednoduché. Např. nemohli být přítomni diváci, ale mohli závod sledovat alespoň v online přenosu na facebooku. Organizace byla náročná i kvůli karanténám, do kterých padali jednotlivci, celé týmy nebo rozhodčí a do poslední chvíle se stále něco měnilo. I přesto ale na závod přijelo velké množství týmů (49) z celé republiky, což jen potvrdilo, že mezi oddíly se tato naše akce těší velké oblibě.

Náš Gym Dobřichovice získal v závodě celkem 3 zlaté a 1 stříbrnou medaili a stal se nejúspěšnějším oddílem letošního ročníku. Mezi další úspěšné patří TVT Motion Mnichovice a TJ AVIA Čakovice.

Teamgym, jak už název napovídá, je disciplína týmová. Šest členů družstva cvičí na akrobacii a trampolínce, přičemž akrobatické řady a skoky z malé trampolínky předvádějí závodníci v rychlém sledu za sebou a s hudebním doprovodem. Teamgym je disciplína poměrně nová a moderní, která staví na



gymnastických dovednostech. Nejvíce je rozvinuta ve Skandinávii.

Více si můžete přečíst zde:

<https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html>

ghl

## Bud'te s námi online

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



@jojogymbdobrichovice

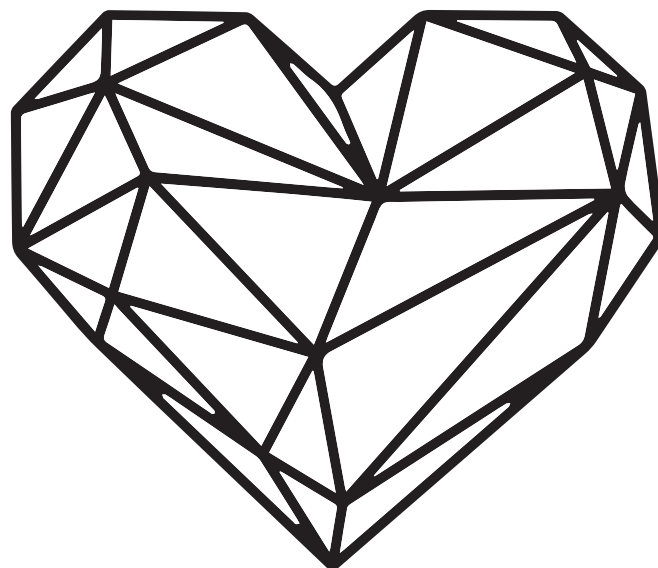
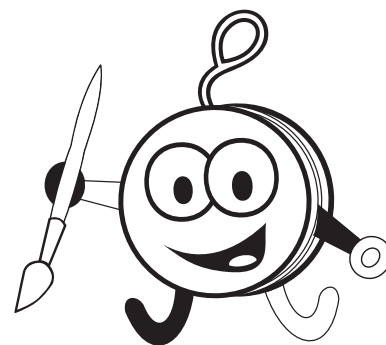


#jojogym\_dobrichovice

[www.jojogym.cz](http://www.jojogym.cz)

**778 769 522**

recepce@jojogym.cz



2			6	1				
	1							4
		9	3					
						1	3	
	3		4	6				7
		7			9	6		
	2		1	4				5
3			5		2			
	6	9						