

# Jojo viny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA  
7/2023

Jojo Gym



1.-6. 7.  
Open soustředění pro starší a pokročilé závodnice



6.-9. 7.  
Open soustředění pro mladší děti



10.-14. 7.  
Sportovní příměstský tábor 6-14 let



14.-18. 8.  
Příměstský lezecký tábor 8-14 let



17.-21. 7.  
Mini příměstský tábor 4-6 let



7.-11. 8.  
Příměstský lezecký tábor 5-7 let

10.-14. 7.  
Mini příměstský tábor 4-6 let



31. 7.-4. 8.  
Příměstský tábor s beach-volejbalem

17.-21. 7.  
Sportovní příměstský tábor 6-14 let



# Jojo tréninkový deník

Jojo deník je pro děti kamarád, který je má motivovat ke cvičení. Obsahuje 52 pečlivě zvolených gymnastických cviků a dovedností, které se děti v našich kurzech učí. Za dobře zvládnutou dovednost dostane šikovný cvičenec od svého trenéra samolepku Jojáka. Takto může každý nasbírat 52 samolepek.

Od tohoto pololetí nově přibyl Jojo deník pro lezce. Ten obsahuje 22 cviků důležitých pro lezecký trénink, dále 6 pokročilejších lezeckých dovedností a 6 dovedností jističe. Za všechny tyto dobře zvládnuté dovednosti získají lezci od svého trenéra samolepku s Jojákem. Poslední dvě strany jsou místem pro zapsání lezeckých cest, které lezci zdolají.



## Náhradní lekce



Účastníci našich dětských kurzů budou moci 2x za pololetí využít bezplatné náhradní lekce, aniž by museli důvod své předchozí absence dokládat lékařskou zprávou. Nejpozději dvě hodiny před začátkem kurzu si po přihlášení do rezervačního systému „moje rezervace“ smažete dle data lekci, kterou nemůžete navštívit.

vit. Pak si na stránkách Jojo Gymu v záložce „náhradní lekce“ vyberete podle věkové kategorie dítěte a kliknete na vyhovující datum. Otevře se odkaz na online registrační formulář na kterém vyplíte už jen jméno dítěte. Nápomocný vám může být i video návod, který najdete také na webu.

## Jojo výzvy

Na našich sociálních sítích @jojogymbdbrichovice a #jojogym\_dobrichovice se můžete zapojit do našich sportovních výzev. **Již proběhla výzva o nejlepší kotoul a stojku o volné vstupy do Jojo Gymu, sportovní pomůcky a další ceny.** Správné provedení cviku se můžete naučit podle našich edukačních videí, která jsou ke zhlédnutí na YouTube pod @jojogymbdbrichovice412.

KVALITA • PESTROST  
• OJEDINĚLOST

 @jojogymbdbrichovice  
 #jojogym\_dobrichovice





# Kalendář akcí

## únor

- 30.1.** Zahájení kurzů pro 2. pololetí 2022/2023
- 30.1.–3.2. 3.2.** Týden zkušebních lekcí  
Pololetní prázdniny – kurzy neprobíhají
- 11.–12.2.** Seminář ČGF Dopomoc na akrobacii a trampolíně
- 13.–17.2.** Jarní prázdniny – kurzy neprobíhají

## březen

- 1.3.** Daw Knill – Promítání ze života horského vůdce
- 25.–26.3.** Seminář ČGF Dopomoc na akrobacii a trampolíně

## duben

- 6.–10.4.** Velikonoční prázdniny – kurzy neprobíhají
- 10.4.–12.5. 16.4.** Mezinárodní festival Acro jógy  
ČASPV – Přebor středočeského kraje

## květen

- 10.4.–12.5.** Mezinárodní festival Acro jógy
- 22.5.** Prodej kurzů na školní rok 2023/2024

## červen

- 3.6.** Mini festival sportu
- 17.–18.6. 23.6.** Seminář Teamgym ČGF  
Konec kurzů pro 2. pololetí
- 30.6.** Oslava vysvědčení

## červenec

- 1.–6.7.** Open soustředění pro starší a pokročilé závodnice
- 6.–9.7.** Open soustředění pro mladší děti
- 10.–14.7.** Sportovní příměstský tábor 6 – 14 let
- 10.–14.7.** Mini příměstský tábor 4 – 6 let
- 17.–21.7.** Sportovní příměstský tábor 6 – 14 let
- 17.–21.7.** Mini příměstský tábor 4 – 6 let
- 31.7. – 4.8.** Příměstský tábor s beachvolejbalem

## srpen

- 31.7. – 4.8.** Příměstský tábor s beachvolejbalem
- 7. – 11.8.** Příměstský lezecký tábor 5–7 let
- 14. – 18. 8.** Příměstský lezecký tábor 8–14 let

\*Jojo Gym si vyhrazuje právo na změnu termínu, či zrušení akce.



## Úvodní slovo

Vážení sportovní přátelé,

vítám vás v novém roce 2023 a zároveň i v novém čísle našich Jojovin, které nesou šťastnou sedmičku. První polovina školního roku je úspěšně za námi a přinesla nám některé novinky, které určitě stojí za připomenutí.

První z nich je akrobacie na kruzích s trenérkou Lenkou Hreusovou, která si našla mnoho příznivců. Věřím, že i někteří z vás v budoucnu propadnou kouzlu této náročné, ale krásné disciplíny. Další dlouho očekávanou novinkou byl kurz Cheerleadingu, kterého se ujala trenérka českého národního týmu Kristýna Olahová, nyní již Korejtková. Rozhovor s ní si určitě přečtete v Jojovinách číslo 5. Od září můžete chodit na kroužek Baby juda vedený pražskou Judo Academy. Mohli jste také navštívit seminář první pomoci pro rodiče, nebo nechat otestovat své děti v testu fyzické zdatnosti. V listopadu se uskutečnil tradiční gymnastický závod Poberounský dvojboj, kterého se opět účastnilo více než 170 závodníků. Ve spolupráci s partnerským obchodem Lezec-shop jsme uspořádali hojně navštívené cestovatelské vyprávění o Norsku.

I v roce 2023 chystáme novinky, které určitě stojí za zmínku. V lednu startují hned dvě. Pro generaci 60+ jsme připravili unikátní projekt Parkour pro seniory. Ti se zde naučí, jak bezpečně překonávat překážky, zlepšit fyzickou kondici a věříme, že se jim cvičení přinese i radost. Druhou novinkou je kurz mámy ve formě, kde maminky mohou využít během svého tréninku možnosti hlídání dětí a užít si tak chvíli pro sebe. Těšit se můžete i na Family Club Card, která přinese našim pravidelným návštěvníkům mnoho výhod.

Více o všech novinkách se dozvíte na našem webu.

Pohodlně se tedy usadte a přeji příjemné čtení.

Těším se na shledanou v Jojo Gymu.

Viktor Mojdl



## Viktor Mojdl

manager centra,  
trenér kruhového  
tréninku



### 1. Jaké bylo tvoje první setkání se sportem?

Co si vzpomínám, bylo to už ve školce, kde jsme často běhali a hráli fotbal. Osud tomu ale chtěl jinak a do školky přišli dělat nábor z oddílu ledního hokeje. Vybrali si mě a já u hokeje vydržel cca 20 let.

### 2. Kterým sportům se dál věnuješ a jak jsi na tom s gymnastikou?

Je to od všeho něco, běhám, jezdím na kole, hraji hokej, hokejbal, florbal a hlavně vedu lekce „kruháčů“ v Jojo Gymu. Každé pondělí, středu a pátek se v 8:00 schází již několik let skvělá parta lidí. S gymnastikou jsem se setkal při studiu FTVS a zvládnou se cítí základní cviky. V mém podání divák asi nejvíce ocení takzvanou „placku“.

### 3. Jsi manager Jojo Gymu, kde vidíš centrum za 5 let?

Věřím, že udržíme s našim výborným týmem nastavený směr, kdy se nám daří přinášet téměř každé pololetí nějakou novinku. Pro připomenutí třeba Parkour, Tricking, Vzdušnou akrobacie na šálách a kruzích, Cheerleading, Parkour pro seniory, Hravé lezení a mnoho dalšího.

Rád bych také, aby i sportovci ze zahraničí objevili kouzlo a krásu Dobřichovic, které jsou vzhledem k lokalitě i vybavenosti, ideálním místem pro sportovní soustředění.

Chci, aby lidé i nadále věděli, že Jojo Gym je skvělé a bezpečné místo, kde dostanou nadstandardní služby a užijí si sport i zábavu pod dohledem profesionálních trenérů.

Co se týká sportovišť, je ve hře rozšíření toho venkovního.

### 4. Chystá Jojo Gym pro rok 2023 něco nového?

Samozřejmě. Z kurzů již zmíněné Parkour pro seniory a Mámy ve formě. Zajímavou novinkou bude i Family Club Card, která našim pravidelným návštěvníkům přinese mnoho výhod ve formě klubového členství. Těšit se samozřejmě můžete i na tradiční věci, jako oblíbené letní příměstské tábory a další akce. Určitě se vyplatí sledovat naše sociální sítě a mít informace z první ruky.

### 5. Jaká je nejdůležitější věc, kterou jsi kdy udělal?

Myslím, že celkem odvážné bylo skočit sám padákem z letadla.

## Petra Davidová

Gymnastika, kondiční trénink dětí,  
mládeže, dospělých



### 1. Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo gymnastikou?

Poprvé jsem se setkala se sportem už v předškolním věku, kdy moje starší sestra hrála házenou a já chodila na tréninky s ní. Se základy gymnastiky jsem se setkala cca v 6 letech, kdy se ve Všenorech otevřelo Olympia Fitness a začal tam kroužek pro děti.

### 2. Tvoje profese je kondiční trenérka, co tě baví na trénování dětí a dospělých?

Baví mě motivace lidí, zlepšovat jim nejen kondici ale i náladu. Pomáhat jim se zdravotními problémy cvičením. Na dětech mě především baví pracovat na jejich rozvoji, motivovat je k posunu, budovat jim lásku ke sportu ale i disciplínu.

### 3. Jaké jsou tvoje další zájmy?

Můj volný čas teď hodně patří rodině a malé dceři. Naším velikým koníčkem v zimě je snowboarding a splitboarding. V hezkém počasí ráda jezdím na bruslích nebo na kole. Ráda si zajdu na kávu s kamarádkami a mám ráda živé koncerty.

### 4. Co bys popřála Jojo Gymu do dalšího roku?

V první řadě, aby už nepřišlo žádné omezení jako v době covidu. Dále hodně nadšených dětí i rodičů. A zdraví všem, kdo v celé organizaci pracuje.

### 5. Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Nemám asi nikoho ke komu vyloženě vzhlížím. Někteří sportovci jsou mi bližší i tím co dělají pro společnost a přírodu, pak spíše sleduji profi trenéry, od kterých čerpám informace.





## Jakub Žďárský

trenér parkouru,  
gymnastiky



### 1. Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s parkourem?

Už od dětství jsem se věnoval několika sportům (hlavně házená a squash), sporty a pohyb celkově mě vždycky bavily a nedokážu si svůj život představit bez pohybu. Parkour se mi vždy líbil už v dětství, kdy jsem ještě nevěděl, že se tohle skákání nějak jmenuje. S příchodem internetu a youtube jsem objevil, že se tomuhle skákání říká parkour a dá se trénovat jako každý jiný sport.

Začal jsem koukat na parkurová videa a tutoriály, poté jsem začal chodit ven a zkoušet parkurové triky. Ze začátku to bylo spíš takové blbnutí a napodobování toho co jsem viděl na youtube, ale s postupem času jsem se zlepšoval a začal jsem parkour brát vážně až se z něj stal můj hlavní a nejoblíbenější pohyb/sport.

### 2. Co tě baví na trénování dětí?

Na trénování dětí mě baví jejich energie a radost z pohybu. Těší mě, když vidím, že je pohyb baví a chtějí se učit a zlepšovat v nových věcech.

### 3. Jaké jsou tvoje další zájmy?

Kromě parkouru a trickingu se věnuji už přes dva roky posilování – převážně calistenice ale i fitness.

### 4. Co bys popřál Jojo Gymu do dalšího roku?

Do dalšího roku bych Jojo Gymu popřál hodně úspěchů s tím, co už dobře známe a umíme, ale i s novými nápady.

Dále bych popřál každému, kdo k nám do Jojo Gymu chodí trénovat či sportovat, ať se mu v jeho sportu daří a ať se v něm zlepšuje a naučí novým věcem.

### 5. Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Mám spoustu sportovních vzorů, ale kdybych si měl vybrat jednoho, byl by to Michael Guthrie – americký tricker, jeden z nejlepších na světě. Jeho styl a triky mě vždycky fascinovali a motivovali k tréninku.

## Anička Bukačová

Trenérka lezení

### 1. Jaké bylo tvoje první setkání s pohybem, nebo přímo s lezením?

Hýbu se, co si pamatuji; jedna z mých prvních vzpomínek je jízda na lyžích. S lezením jsem začala asi v sedmi, kdy mě maminka poprvé vzala na skály. Pobyt mezi skalami a jejich zdolávání se mi instantně zalíbilo, a doteď mě to neomrzelo.



### 2. Co tě baví na trénování dětí?

Myslím, že lezení je o překonávání sám sebe, svých hranic, svých fyzických i mentálních schopností. Vždycky mě moc potěší, když děti dokážu namotivovat nebo jim pomoci k tomu, aby se nějak překonaly. A vůbec nezáleží, jak složité cesty na stěně lezou.

### 3. Jaké jsou tvoje další zájmy?

Hlavně studium architektury, které mi zabírá většinu času, ale velmi mě baví. Ráda si ale také občas zahraju volejbal nebo zajdu do posilovny, a když se mi nechce hýbat, ráda si zahraju i videohry.

### 4. Co bys popřála Jojo Gymu do dalšího roku?

Jojo Gymu přeji mnoho sportovních úspěchů, a hlavně to, aby stále dětem umožňoval užívat si pohyb, a rozvíjet se jak po sportovní, tak osobností stránce.

### 5. Máš svůj sportovní vzor, někoho, ke komu vzhlížíš?

Určitě Adam Ondra, náš nejlepší lezec. A také íránská lezkyně Elnaz Rekabi, která na nedávném lezeckém závodě soutěžila bez pokrývky hlavy, i když to íránský režim striktně vyžaduje. Je to dobrá připomínka toho, že sportovci by neměli být jen ukázkou fyzických schopností, ale také dobrých morálních vlastností – odvahy, spravedlivosti, sebekázně, ... prostě hrát férově.



## 8 cviků na doma nejen pro seniory

Pojďte si s námi zacvičit jednoduché cviky na doma, které zvládne každý, a zároveň jsou tolik prospěšné pro vaše tělo. Příjemně se protáhnete, lehce posílíte končetiny i trup a navíc prospějete i své duševní kondici. Aby cvičení bylo efektivní, doporučujeme 8 opakování ve 3 sériích.

### Cvik č. 1 – klik o stěnu

Postavte se proti stěně do vzdálenosti min. 50 cm, opřete se rozevřenými dlaněmi o stěnu tak, aby byly ve výši ramen. Pokrčte paže a proveďte klik a napnutím paží se vraťte zpět.



### Cvik č. 2 – rovnováha u židle

Postavte se bokem k židli nebo jiné opoře a proveďte stoj na jedné noze s vychýlením trupu stranou a volné nohy na druhou stranu. Můžete se lehce přidržovat. Opakujte na obě strany.



### Cvik č. 3 – výpony na špičky

U židle nebo jiné opory provádějte výpony na špičky.



### Cvik č. 4 – procvičení kotníků vsedě na židli

Na židli se posadte do vzpřímeného sedu, chodidla opřete o zem. Provádějte vsedě pohyb nohou na špičky a na paty.

### Cvik č. 5 – rozhýbejte prsty

Vsedě na židli mírně zvedněte nohy a zkoušejte hýbat pouze prsty u nohou – skrčit, natáhnout a roztáhnout od sebe, hýbat každým prstem zvlášť.



### Cvik č. 6 – posílení stehen vsedě na židli

Posadte se na židli a oběma rukama se jí zespodu chytněte, sedte zpříma. Zvedněte jednu nohu nad zem i stehno nad židli, vydržte min. 3s, položte zpět a nohy vystřidejte.



### Cvik č. 7 – zvedání nohou vleže na zádech

Položte se na zem na podložku na záda, pokrčte obě nohy a chodidla opřete o zem. Zvedněte jednu nohu pokrčenou v koleni i kyčli v 90 st., stejným způsobem k ní přidejte druhou, vydržte s oběma nahoře 3s, položte první nohu, pak druhou a takto opakujte.



### Cvik č. 8 – zvedání trupu vleže na zádech

Položte se na zem na podložku na záda, pokrčte obě nohy jako v předchozím cviku. Pomalu zvedněte od podložky pánev a celý trup až po lopatky, ve zvýšené poloze vydržte 3s a pomalu pokládejte.





V dnešním Jojo caffè okénku se podíváme na správné složení stravy malých sportovců. Určitě se vám rady budou hodit jak během školního roku, tak v době letních prázdnin.

Mnozí rodiče dbají na zdravou stravu svých dětí, ale určitě se všichni shodneme, že sestavit správně jídelníček malým sportovcům dá zabrat. S jídelníčkem je to stejné, jako s tréninkem. Jde především o kvalitu, pestrost a zdravé návyky. To jsou základy, na kterých je potřeba stavět jak v tréninku, tak v jídlu. Vhodnou výživou pomůžete sportovci předejít únavě, zbytečným zraněním a zdravotním problémům. Ty nejčastěji pramení z nedostatku příjmu bílkovin, vápníku, případně hořčiku.

Strava sportujících dětí má být především obohacena o **dostatek bílkovin**, protože jejich deficit se projevuje nejen na špatné regeneraci, ale i na snížené imunitě. Doporučený příjem bílkovin pro dospívající sportovce je okolo 1,5 g/kg tělesné hmotnosti pro silové sporty, okolo 1,2g pak pro vytrvalostní sportovce.

Bílkoviny je vhodné dětem navýšit zejména při snídani, či svačině v podobě měkkých čerstvých sýrů, žervé, cottage a samozřejmě jogurtů.

### Náš tip na zdravou pomazánku:

- 200 g čerstvého měkkého sýra (žervé, Palouček)
- 6 lžic řeckého jogurtu
- 1 lžice nasekané pažitky, nebo jarní cibulky
- sůl

Všechny suroviny dobře promíchejte. Do pomazánky můžete přidat nakrájenou šunku, červenou papriku, nebo rajčata. Namažte ji na celozrnný, či žitný chléb. Přidejte čerstvou zeleninu a hezky dětem nazdobte. O tipech na zdobení jsme psali v Jojovníkách č. 2.

Na dopolední svačinu pro malé sportovce se hodí **tvářoh s jogurtem a ovocem**, který můžete doplnit o chia semínka a lehce dosladit javorovým, nebo agávovým sirupem.

Druhou důležitou složkou stravy, která je zdrojem energie, jsou **sacharidy**. Ty mají u sportujících dětí tvořit 55 – 60 % denního příjmu. Myslíme tím především komplexní sacharidy jako je rýže, brambory, batáty, těstoviny, u starších dětí celozrnné pečivo, dostatek ovoce a zeleniny. Nenahrazujte je sladkostmi.

**Hlavní jídlo mají děti jíst nejpozději 3 hodiny před tréninkem, svačinu pak 2 hodiny.** Čím blíže je doba k tréninku, tím má být jídlo lehké na trávení.



Po tréninku je vhodné doplnit rychlé cukry a bílkoviny. Dětem tedy můžete před tréninkem koupit zdravou svačinu u nás v Jojo Caffé – chutný Chia tvářoh, flapjack, nebo méně zdravý, ale vždy čerstvý a výborný dortík.

V dětské stravě nezapomínejte ani na **tuky**, které mají tvořit 25 – 30 % denního příjmu. Upřednostněte rostlinné tuky, které neobsahují cholesterol a mají daleko více nenasycených mastných kyselin. Jsou obsažené v rostlinných olejích, ořích, semínkách a hlavně rybách. Z živočišných tuků zařaďte máslo a tuky obsažené v mléčných výrobcích a vejcích. Mléčný tuk totiž umožňuje ukládání vápníku do kostí a odpovídá tak za hustotu kostní dřeviny a kvalitu kostní hmoty sportovců.

Nezapomínejte na **pitný režim**. Ideální se samozřejmě neperlivá voda. U dětí ale neuděláte chybu ani ředěnou ovocnou šťávou, či sirupem. Zaženu žízeň a dobře chutnají.

Stále mějte na paměti, že i navzdory sociálním sítím, jste pro vaše děti největším příkladem vy sami.

Za tým Jojo Caffé – Barbora Langová



# Představujeme Gym Dobřichovice

Gym Dobřichovice je oddíl sportovní gymnastiky a teamgymu, který má svoji domovskou tělocvičnu v Jojo Gymu. Na začátku roku 2023 byl počet jeho členů přes 100. V současné době je náš oddíl výhradně dívčí, chlapecká gymnastika v oddíle zastoupena není. Pro její zajištění hledáme trenéry nebo trenérky odhodlané zkrotit chlapecký temperament.

Oddíl se věnuje systematické přípravě dětí na závodní činnost. Primárně se závodní činnost uskutečňuje v rámci České gymnastické federace (ČGF), což je hlavní představitel gymnastických sportů v ČR. V případě sportovní gymnastiky se jedná o výkonnostní sport. V praxi to znamená, že gymnastky na určených závodech postupně plní výkonnostní stupně v některé z linií C, B nebo A podle své výkonnosti. V oddíle máme momentálně 28 gymnastek na některé z těchto úrovní a dalších přibližně 15 nejmladších v přípravných družstvech. Děvčata trénují 3x až 4x týdně, což obnáší 8 až 13 nebo i více hodin týdně, a to úměrně věku a linii, kterou reprezentují. Součástí přípravy bývá i baletní průprava. Za předpokladu výjimečného talentu a mnohaleté vytrvalé píle lze touto cestou dospět až na úroveň vrcholové sportovní gymnastiky.

Druhým směrem zastoupeným v oddíle jsou soutěže zastřešené Českou asociací sportu pro všechny (ČASPV). Ta reprezentuje nižší výkonnost a zpřístupňuje sport obecně širší veřejnosti, v případě našeho oddílu většímu počtu dětí. V tomto případě je třeba



akceptovat tréninkovou zátěž 2x týdně u malých dětí a 3x týdně u starších, celkem ne víc než 8 hodin týdně. Také pod hlavičkou ČASPV existuje systém postupu z krajské soutěže na republikovou, další množství závodů je pak pohárových. Teamgym je gymnastická disciplína zahrnující akrobacii, přeskok s malou trampolínkou a společnou pohybovou skladbu. V oddíle se teamgymu věnují děvčata ve věkové kategorii 11–16 let. Nejdůležitější soutěže teamgymu v ČR jsou závody Českého poháru a MČR. Nejvyšší soutěž v teamgymu je ME.

Ghl

## Pro volnou chvíli

Spoj podle čísel a dozvíš se, co nám tu Joják zase vyvádí :-). A pak ho můžeš i vybarvit.

## 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](https://www.tiktok.com/@jojogym_dobrichovice)



[www.jojogym.cz](http://www.jojogym.cz) **778 769 522**  
[recepce@jojogym.cz](mailto:recepce@jojogym.cz)

