

Jojo viny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA
11/2025

Jojo Gym

Akce v Jojo Gymu

Poslední
volná místa
v kurzech

Novinky
a nové kurzy
od února

Rozhovor s naší
úspěšnou závodnicí na
kruzích Vanessou Langovou



Poslední volná místa v kurzech



- 05 RODIČE A DĚTI 3–4 ROKY **POKROČILÍ**
- 17 JOJO PŘÍPRAVKA 4–6 LET DÍVKY **POKROČILÍ**
- 32 GYMNASTIKA 7–9 LET DÍVKY
- 42 GYMNASTIKA 6–9 LET KLUCI
- 52 GYMNASTIKA PRO RADOST 9–11 LET MIX
- 53 GYMNASTIKA PRO RADOST 12–15 LET MIX
- 54 PARKOUR 7–9 LET
- 55 PARKOUR 7–9 LET
- 56 PARKOUR 7–9 LET
- 58 PARKOUR 7–9 LET
- 66 PARKOUR 12–15 LET
- 661 PARKOUR 15+ LET MIX
- 68 TRICKING OD 10 LET **POKROČILÍ**
- 681 FREERUNNING 8–12 LET
- 74 VZDUŠNÁ AKROBACIE NA KRUZÍCH 9–14 LET
- 76 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 5–6 LET MIX
- 81 HRAVÉ LEZENÍ 6–7 LET MIX
- 83 BOULDROVÁNÍ (LEZENÍ) 6–7 LET MIX
- 931 LEZENÍ OD 10 LET MIX
- 95 GYMNASTIKA S ROCKENROLEM 6–12 LET
- 97 KONDIČNÍ TRÉNINK PRO MLÁDEŽ 10+ LET MIX

NOVINKA

NOVINKA

- PONDĚLÍ 11:00–11:55
- PONDĚLÍ 13:30–15:00
- ČTVRTEK 14:30–16:00
- STŘEDA 17:30–18:30
- PONDĚLÍ 17:30–18:30
- ČTVRTEK 18:30–19:30
- PONDĚLÍ 14:00–15:00
- ÚTERÝ 13:30–15:00
- STŘEDA 16:00–17:00
- PÁTEK 13:30–15:00
- ČTVRTEK 18:00–19:30
- ČTVRTEK 19:30–21:00
- STŘEDA 17:30–19:00
- ČTVRTEK 17:30–18:30
- STŘEDA 16:30–17:30
- PONDĚLÍ 11:00–11:45
- STŘEDA 13:30–14:30
- ČTVRTEK 15:30–16:15
- ÚTERÝ 19:00–20:30
- PONDĚLÍ 15:00–16:30
- ČTVRTEK 18:30–19:30



Kalendář akcí

LEDEN

- 25.1. Jojo Cup
31.1. Pololetní prázdniny,
– kurzy neprobíhají

ÚNOR

- 3.2. Začátek 2. pololetí v Jojo Gymu
24. 2.–28. 2. Jarní prázdniny
– kurzy neprobíhají
Možnost pronájmu haly
za 990 Kč/hod.

DUBEN

17. 4.–21. 4. Velikonoční prázdniny
– kurzy neprobíhají
19. 4.–23. 5. Mezinárodní festival
Acro jógy

KVĚTEN

19. 4.–23. 5. Mezinárodní festival
Acro jógy
31. 5. Zahájení prodeje kurzů
na nový školní rok

ČERVEN

7. 6. Mini festival sportu
Sportovní odpoledne pro
celou rodinu
20. 6. Konec 2. pololetí
27. 6. Diskotéka k zahájení
letních prázdnin
28. 6.–6. 7. Open soustředění

ČERVENEC

28. 6.–6. 7. Open soustředění
7. 7.–11. 7. Sportovní příměstský tábor
6-14 let
Příměstský mini tábor 4–6 let
Lezecký tábor pro pokročilé
děti 8-14 let
14. 7.–18. 7. Sportovní příměstský tábor
6-14 let
Příměstský mini tábor 4–6 let
Příměstský tábor s beach
volejbalem 8-13 let
21. 7.–25. 7. Příměstský tábor s beach
volejbalem 13 + let

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



Úvodní slovo

Dobrý den, milí přátelé Jojo Gymu,

nedávno jsme oslavili 9. narozeniny a chystáme se i tento poslední jednociferný rok naší existence prožít naplno.

Naším cílem je nabízet širokou škálu aktivit, kde si pro sebe může najít každý, co mu vyhovuje. Snažíme se zohlednit vaše přání a podněty a doplnit naši nabídku tak, aby co nejvíce odpovídala vašim představám.

Za devět let existence se rozrostla naše klientela takovým způsobem, že u nás pravidelně sportuje více než tisíc frekventantů týdně z řad dětí a mládeže, což z nás činí největší sportovní zařízení v Dobřichovicích s pravidelnými pohybovými aktivitami. Tento zájem nás velmi těší, ale zároveň nás zavazuje k tomu, abychom soustavně pracovali na našem programu a abychom zajistili realizaci našich kurzů a kempů prostřednictvím kvalitních profesionálů.

Jsme pyšní na to, že mezi našimi trenéry a lektory jsou takoví, kteří vedou školení pro širší trenérskou obec v rámci sportovních svazů nebo dokonce takoví, kteří reprezentují Českou republiku na světových kláních. Více se dočtete o úspěších našich trenérek vzdušné akrobacie v dalších článcích.

Co nás tedy čeká v tomto roce? Dále pracujeme na rozšíření kurzů lezení a bouldrování, nově nabízíme hodiny vzdušné akrobacie pro dospělé s hlídáním dětí a připravujeme velkou škálu letních kempů. Dále pokračujeme v osvědčených kurzech cvičení pro radost a všeobecné gymnastiky, parkouru, trickingu a cvičení rodičů s dětmi a pod záštitou domovského oddílu organizujeme školení pro trenéry závodní gymnastiky. V rámci každoročních investic chystáme i letos jednu větší akci, o které vás nicméně budeme informovat až v příštím vydání Jojovin. Nechte se překvapit.

Přejeme vám všem úspěšný rok 2025 plný sportovních zážitků!

Lenka Doležalová Pavilková



Adam Bajer

nadějný lezec a instruktor, který sbíral zkušenosti v Nepálu, žil v Austrálii a svou vášeň pro hory nyní sdílí s ostatními, inspiruje je k překonávání vlastních hranic.

Adame, jak ses dostal k lezení? Pamatuješ si, kdy tě hory poprvé okouzly?

K lezení jsem se dostal přes mého tátu, který propadl kouzlu hor už dávno a potřeboval někoho, s kým by chodil. Tak mě bral na skály a později mě udal na kroužek lezení, čímž to začalo. Jelikož se v horách pohybuju už od dětství, tak se nedá říct, že by mě hory okouzly právě v jeden moment. Spíš si jich s přibývajícím časem víc a víc vážím pro jejich překážky i krásy.

Žil jsi v Austrálii, zdolal jsi hory v Rakousku, Švýcarsku a navštívil Nepál. Které z těchto míst ti nejvíc přirostlo k srdci a proč?

To se nedá říct jen tak, protože ke každému z těch míst mám specifický vztah, jež je těžké porovnat. Kdybych měl ale vybrat jedno místo, na které vzpomínám nejčastěji, musela by to být Austrálie, na kterou vzpomínám rád a často. Poznal jsem tam totiž lidi z celého světa a propadl jsem krásě surfování.

Co pro tebe znamenají hory? Je to pro tebe hlavně fyzická výzva, nebo tam hledáš i něco hlubšího?

Hory pro mě znamenají únik z víru velkoměsta do prostředí, kde všechno plyne o něco pomaleji a člověk může odložit na chvíli svoje těžkosti stranou. Fyzická část za mě hraje v horách velkou roli, ale to, po čem prahnu já, je ten pocit nejistoty, kdy je člověk metry nad posledním jištěním a musí si sáhnout na dno, aby se závratnou rychlostí nepotkal se zemí.

Ted' jsi trenérem lezení pro děti v Jojo Gymu. Co je pro tebe největší radost při práci s dětmi na stěně?

Na trénování dětí v Jojo Gymu mi dělá největší radost to, že jsem schopen těm špuntům ukázat krásy lezení a vrátit tak něco sportu, který mi tolik dal.

Jak dětem předáváš svou lásku k horám? Máš nějaký speciální přístup nebo příběhy, které jim vyprávíš?

Zcela upřímně, láska k horám je něco, co se nedá někomu jen tak předat. Spíš se dětem snažím říct, co mě k lezení a horám tak táhne, aby to některé z nich případně motivovalo jít ven a zkusit to na vlastní kůži. Dětem se snažím spíš vytvořit dobrý vztah ke sportu, aby tam chodily, protože je to baví a ne protože musí.

Co bys poradil rodičům, kteří by chtěli, aby jejich děti začaly lézt? Jaké vlastnosti by měly mít?

Rada k tomu jak se k lezení dostat a jak se v něm zlepšit, kterou slyším v jednom kuse je, aby člověk prostě lezl a lezl. Ať to zní sebehůř, je to jako s každým jiným sportem. Je třeba to zkusit a dát tomu šanci, ale jestli to nezaujme, tak to nemá cenu zkoušet na sílu. Co se týče vlastností potřebných k lezení, je podle mě nebojácnost a pozitivní přístup.



Jak se liší lezení na přírodní skále a na umělé stěně? Baví tě obojí stejně, nebo má každé své kouzlo?

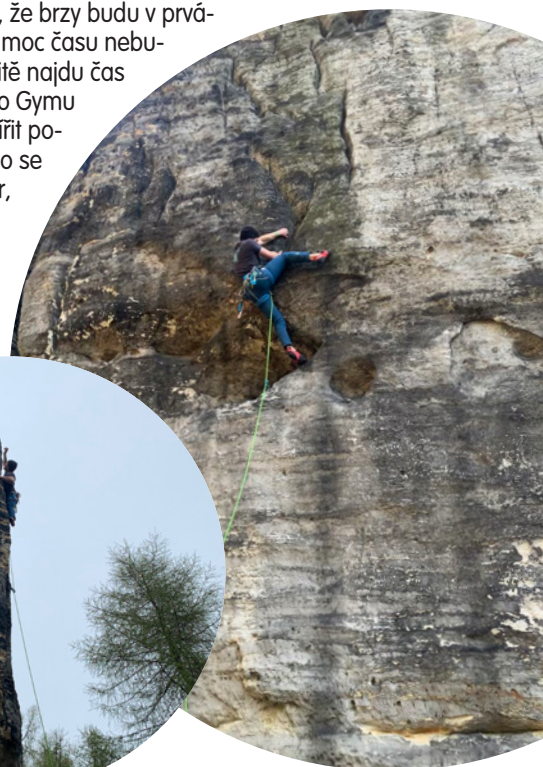
Lezení na umělé stěně je u mě a i mnoha jiných lezců bráno spíš jako nutnost, když se nejde na skály, nebo když se trénuje na sezónu. Umělé stěny mají tu výhodu, že člověk se na ně dostane hned, rychle se vyleze a jede se domů. To není špatný, ale oproti lezení na skalách to není špatný, ale oproti lezení na skalách to postrádá nutné plánování celého výstupu a morálovou část, kde se většinou člověk dostane k prvnímu jištění v 5 metrech, ale o to víc si ho váží.

Které místo by si chtěl v budoucnu ještě navštívit nebo zdolat? Máš nějaký další lezecký sen?

Mým snem je podívat se do Yosemite a zkusit si bigwallové lezení, ale na to není čas ani peníze, takže se musím uskromnit a říct, že mým snem je si vylézt klasiku v Tisý Cesta pro Šugihó a nebo Hurá na Husáka.

Jaké jsou tvoje plány do budoucna – chceš se víc věnovat trénování, nebo máš v hledáčku další výpravu?

Vzhledem k tomu, že brzy budu v právku na vysoké, tak moc času nebude, ale i tak si určitě najdu čas na trénování v Jojo Gymu a zkusil bych rozšířit počet svých kurzů. Co se týče výprav do hor, tak ty byly, jsou a budou, dokud mi to zdraví a má blízcí dovolí.



Lenka Hreusová

Instruktorka PD s akreditací MŠMT ČR, trenérka vzdušné akrobacie na kružích a šálách.



Leni, jak ses dostala ke vzdušné akrobacii a co tě na ní nejvíce přitahuje?

Už od dětství som bola vedená k športu a k tomu, že pohyb má byť prirodzenou súčasťou zdravého životného štýlu. Postupne som vyskúšala rôzne druhy športu. Zlom však nastal až po 30., kedy som objavila pole dance. Očarilo ma na ňom krásne prepojenie fyzickej sily a tanca. V tom čase sa začali v pražských športových centrách pomaly objavovať aj kruhy (obruče), a tak keď prišla príležitosť vyskúšať aj tento netradičný šport, neváhala som ani sekundu. Dá sa povedať, že som začala so vzdušnou akrobaciou práve v období, keď sa ešte len začínala v Čechách rozvíjať. Je to mladá a energická disciplína, ktorá ma naučila prekonávať svoje hranice. Čo sa možno na začiatku zdá, že nie je možné, sa postupom času, samozrejme s pomocou tvrdého tréningu, dá hravo dosiahnuť. A čo ma na vzdušnej akrobacii priťahuje? Keď sa niekedy necítim psychicky najlepšie alebo zrovna nemám svoj deň, tak je to pre mňa krásny relax a reset myšlienok. Vzdušná akrobacia je pre mňa prepojenie elegancie, tanca vo vzduchu a posilenie celého tela, čo si často pri cvičení ani neuvedomujeme.

Vzdušná akrobacie není běžný sport – co si myslíš, že ho dělá tak atraktivním pro tebe i pro tvé svěřence?

Pre mňa to bola láska na prvý dotyk :) Milujem tú úžasnú slobodu a voľnosť, ktorú môžem prežívať.

A čo je atraktívne pre mojich zverencov? Niekedy mám pocit, že im dodáva zdravé sebavedomie, určite si zlepšujú svoju fyziku, flexibilitu a hlavne si myslím, že objavujú v sebe nové možnosti a posúvajú svoje hranice ďalej. Čo je ale pre nich na tomto športe skutočne atraktívne, sa treba opýtať ich :)

Ty sama jsi úspěšná závodnice a trenérka. Co považuješ za dosud svůj největší úspěch v kariéře?

Najväčší úspech sú určite moji zverenci a ich pokroky a úspechy, za ktorými je veľa, veľa tvrdej práce. Preto som na nich naozaj veľmi hrdá. Ja osobne si tento rok plním sen a plánujem sa zúčastniť svetovej súťaže pod organizáciou POSA v kategórii MASTER WOMEN 40+ COMPETITIVE AERIAL HOOP. Okrem toho je mojím osobným úspechom určite fakt, že moja práca je zároveň aj mojím koníčkom. Robím to, čo ma skutočne baví a naplňa. Ja sama som dôkazom toho, že sny si môžeme začať plniť kedykoľvek a v každom veku.

V čem spočívá nejtěžší část tréninku na šálách a na kružích? Je to více o síle, flexibilitě, nebo odvaze?

Základom je chcieť a byť trpezlivý. To ostatné príde časom s pravidelnými tréningami :)

Pracuješ v Jojo Gymu, který nabízí kurzy na vzdušnou akrobacii. Jak bys popsala atmosféru a tým v tomto tréninkovém centru?

Jojo Gym je miesto, ktoré spĺňa všetko, čo by malo moderné športové centrum v dnešnej dobe mať: profesionálne vybavenie, čisté príjemné prostredie a skúsení inštruktori. Tí do svojej práce vkladajú vždy niečo navyiac – kúsok seba a vďaka nim je tu úžasná priateľská atmosféra. Vytvorili sa tu skvelé podmienky pre rekreačné cvičenie, ale tiež pre závody, športové sústredenia, detské tábory alebo workshopy.

Jak probíhá příprava na závody? Kolik času jim věnuješ a jak se připravuješ na různé části vystoupení?

Ideálne je mať tréning aspoň 3x do týždňa, z toho 1x do týždňa

individuálnu lekciu, na ktorej sa upravuje choreografia tak, aby sedela na mieru. Pokiaľ plánujeme ísť na športovú súťaž, musia sa vybrať povinné prvky, ktoré sa trénujú na lekciami. Aby boli výsledky čo najlepšie, prvky vyberáme také, v ktorých sa športovci cítia dobre. Aj vďaka tomu je choreografia pestrá. Potom sa celá zostava poskladá na vhodnú hudbu. Tréňovať sa začína na zemi, pohyb okolo kruhu nechávam na inú lektorku, s ktorou sa dopĺňame a postupne to celé doladujeme.

Často pracuješ s dětmi a mladými lidmi. Jaký je o tento sport mezi mládeží zájem a jak je motivujete, aby vytrvali?

Snažím sa ich podporovať tak veľmi, ako sa len dá. Každé dieťa/mladý človek je svojím spôsobom jedinečný a vyžaduje si individuálny prístup. Všetci sú úžasní, už len preto, že sa prihlásili a majú snahu cvičiť, pracovať na sebe a niečo dosiahnuť.

Může se vzdušné akrobacii věnovat kdokoli, nebo jsou nějaké předpoklady, které je potřeba splnit?

Samozrejme. Ako som už spomenula, musia chcieť, mať trpezlivosť a tiež veriť mi :)

Máš nějaký tip pro lidi, kteří by si chtěli vzdušnou akrobacii vyzkoušet, ale mají strach nebo nevědí, kde začít?

Nebáť sa prísť na tréning a vyskúšať si to. Dôležité je vydržať aspoň pol roka a nevzdávať to hneď po prvej lekcií. Vzdušná akrobacia je nesmierne náročná a za 1 hodinu sa nedá objaviť jej krása.

Když se podíváš na vzdušnou akrobacii obecně, jaké jsou podle tebe trendy nebo vývoj tohoto sportu v Česku i ve světě?

Každý rok je náročnejší na výkon, ale tento šport je stále ešte len v rozvoji. Veľa ľudí dokonca ani nevie, že sa niečo podobné učí a je možnosť prihlásiť sa na lekcie.

Jaké jsou tvé další plány – ať už osobní, nebo profesní – v oblasti vzdušné akrobacie? Chystáš se například na nějaký významný závod?

Tento rok sa chystám na závody v Taliansku, to je môj splnený sen. A ešte mám jeden osobný plán alebo sen, ktorý si chcem dopriať v budúcom roku. Ten si ale nechám pre seba :)

Co ti osobně vzdušná akrobacie dává? Jak tě tento sport změnil?

Je super, že môžem mať prácu a koniček v jednom. Takže mi nevádi, že svojou prácou žijem, vôbec to tak neberiem :) Čo sa týka fyzickej zdatnosti, udržiavam si kondíciu a zlepšila sa mi aj pohybová flexibilita. Prirodzene sa mi vyrýsovala postava, a tak nemám problém ísť aj v noci do chladničky na ochutnávku :)

Kurzy, probíhající v Jojo Gymu
poskytované jinými
subjekty.

Marie Krupičková – Tango v Jojo Gymu



Moje taneční kariéra začala závodním tancem a vystoupeními na plesech. Ale až tango mě skutečně nadchlo. Cestuji za ním po celém Evropě a jezdím i do Buenos Aires a nabyté zkušenosti předávám dál. Spolu s Jorgem učíme tango v Praze již od roku 2013 a postupně jsme vytvořili inspirativní tým nadšených tanečníků. Vystudovala jsem fyzioterapii, a proto v tanci kladu velký důraz na správné provedení pohybu a odstranění bolestí v držení

těla. Nabízím individuální lekce, vystoupení a skupinové choreografie. Přijďte objevit krásu argentinského tanga.

Kontakt: Marie Krupičková
tel: 732 557 939
email: majaktango@gmail.com
fb událost <https://www.facebook.com/share/qq9una-zPonVhrjXV/>



Současný tanec s Kami

Naše čtvrtěční lekce jsou zaměřeny na lehkost v tanci a tekutost v contemporary. Zabýváme se především hlubší strukturou pohybu a zkoumáním kostí a kloubů ve spojitosti odlehčeného contemporary, které vychází z různých pohybových struktur a zkoumání svého těla více do hloubky než jen děláni mechanického pohybu. Rozpomínáme se, jak naše tělo funguje a odkládáme naše zajaté pohybové vzorce, která nám mnohdy neslouží ke zdravému pohybu.

Také se na lekcích věnujeme pohybu v přítomnosti a vnímání svého těla z různých úhlů pohledu tak, aby nám se sebou bylo příjemně a dovolili jsme si být autentičtí a zároveň více kreativní a svobodní. To, jak dokážeme vnímat naše tělo určuje i to, jak se cítíme a co jsme prožili.

Studenti budou z kurzu odcházet s informacemi, jakým způsobem tančit na zemi v lehkosti a jak využít oporu své kostry a těžiště, naučí se nové taneční vzorce, jak být plynulý v tanci a celkově rozhýbou svou páteř k větší mobilitě a elasticitě. Dost pravděpodobně studenti objeví i své pohybové či vnitřní limity a opustí stud a strachy z tance obecně.



Kurz končí na konci února a bude znovu začínat na začátku května.

Tančím již přes 15 let a v každé etapě života zkoumám jiný druh pohybu. Tak jak se sama měním a plynu s životem, tak se mění i můj tanec a přístup k vnímání sebe sama. Poslední roky se věnuji převážně improvizaci, tekutému contemporary, improvizaci v páru a sensual dance.

Baví mě, jak se to mezi sebou nádherně prolíná a co díky tomu v sobě objevuji. Tanec je moje láska od malička, je to vztah, který zatím nikdy neskončil a myslím, že ani nikdy neskončí. Když jsem začínala tančit, učila jsem se především street-ové taneční styly, vybudovala taneční školu v Litoměřicích, která funguje dodnes, soutěžila, tvořila choreografie a dávala pozornost především do vystoupení a výkonu. Což mám ráda dodnes, ale zároveň si užívám více svobody v improvizaci a nesnažím se své tělo utavit v nekonečném výkonu. Na tanci miluji jeho přesah do každodenního života a to, co nám dokáže přinést za kvality a pocity. Děkuji moc všem studentům, a i mým učitelům. Jsem nesmírně vděčná, že svou vášeň mohu předávat dál. Sdílení tance s dalšími je pro mě moc důležité a těší mě každá spolupráce, ve které se můžeme vzájemně obohatit.

Kamila Dadoková, Taneční škola Funky Dangers
www.funkydangers.cz, www.kammisworld.cz
+420 773 699 099



ZPRÁVY Z ODDÍLU

Poberounský dvojboj

Gym Dobřichovice z.s. každoročně na podzim pořádá Poberounský dvojboj, závod ve sportovní gymnastice. Nejinak tomu bylo i letos.

V neděli 3. listopadu přivítal Jojo Gym 131 gymnastek na 8. ročníku této sportovní akce. Účastnice byly převážně se Středočeského kraje, ale také již tradičně nás navštívil oddíl z Jaroměře nebo nově také z Teplic. Věkově rozpětí závodnic bylo opravdu velké, nejmladším bylo pět a nejstarším osmnáct let. Závod je určen pro závodnice neregistrované v ČGF, tedy pro ty, které se nevěnují výkonnostní gymnastice. To ale neznamená, že by nebyly k vidění kvalitní výkony. Obecně se za poslední roky úroveň gymnastiky velmi rychle zvyšuje. A to nejen na té nejvrcholnější úrovni, ale i v základních článcích. V regionech vznikají nové kluby a oddíly, kde se nějaké formě gymnastiky má možnost věnovat opravdu velké množství dětí a s tím roste i konkurence.

Na našem Poberounském dvojboji děvčata závodila na dvou nářadích – **na přeskočce a na prostných**. Na přeskočce není variabilita předváděných prvků tak velká; závodnice zařazovaly nejčastěji skrčku či roznožku nebo přemet a rondát, u nejmenších byl možný i jen výskok do dřepu. Starší a pokročilejší děvčata předváděla přemet s obratem. Na prostných se cvičily volné sestavy s povinnými skupinami prvků a s hudebním doprovodem. Nutno říct, že některé sestavy byly opravdu velmi pěkné a čistě zacvičené a z toho mají trenéři i rozhodčí vždy radost. Naším domácím závodnicím se dařilo. Ve všech kategoriích, v kterých jsme měli zastoupení, to skončilo vždy aspoň jedním medailovým umístěním. Gratulujeme.

Poděkování patří všem, kteří závod finančně či jinak podpořili, bez nich by to nešlo. Jsou to v první řadě Město Dobřichovice, Stř. kraj a společnost Emco. Děkuje.

Ghl



POHYB DĚTEM

Co si pro Vás připravil POHYB DĚTEM na další pololetí?

Pro rok 2025 jsme si pro Vás připravili mnoho dalších možností, jak si s námi zacvičit. Nejprve se ale ohlédneme, jak se nám v JOJOGYM první půl rok cvičilo.

Během podzimu proběhla dvě víkendová skotačení. Děti si mohly zadovážet v září s drakem od Andrey Tachezy, a na Mikuláše si zacvičily s andělíčkem Péťou a čertíci Luckou. Na závěr lekcí si starší děti vždy něco hezkého vytvořily a odnesly s sebou na památku

Zároveň jsme pro Vás v průběhu listopadu otevřeli další skupinku pro kojence 3–5 měsíců. Proč je dobré navštěvovat naše kurzy již v tak brzkém věku? Na tuto otázku jsme se zeptali naší fyzioterapeutky Miši.

Mišo, v čem se naše kurzy pro nejmenší liší od klasického cvičení rodičů s dětmi?

V kurzech pro nejmenší cvičí s dětmi jejich maminky, případně tatínkové. Kromě cvičení, které cílí na podporu psychomotorického vývoje, se na lekcích věnujeme i handlingu – jak s miminky při každodenních činnostech zacházet, abychom je podpořili ve správném vývoji, a čeho bychom se naopak měli vyvarovat. Na začátku lekce si krátce zacvičí i maminky – ukazujeme a zkusíme si vývojové polohy dle Kolářovy DNS. Na vlastním těle tak vnímáme, jak se svaly postupně zapojují a důležitost posloupnosti jednotlivých poloh, důležitost nepřeskočení žádné z nich. za

Na co se během lekcí zaměřuješ?

Vnímám, že s sebou začátek mateřství přináší často nemalé výzvy. Snažím se proto na lekcích vytvářet pohodovou atmosféru, aby se maminky cítily dobře a společný čas byl pro ně přínosný, nejen z pohybového hlediska. V rámci cvičení sleduji hlavně to, jestli se miminka pohybují v souladu se správným psychomotorickým vývojem. Jestli se například nepřetáčejí pomocí záklonu, jestli nejsou přítomny nějaké zásadní zádržky v manipulaci s nimi, nebo není v rámci pohybu přítomna významnější asymetrie. Pokud tomu tak je, snažím se maminkám doporučit cvičení na doma, případně je odkázat na individuální fyzioterapii. Všechno, co na lekcích děláme, je možné s miminky zkusit i mimo sál, v tom vnímám obrovskou výhodu. Miminka mají také někdy dny, kdy se na cvičení necítí – mohla být náročnější probdělá noc, jsou po očkování, nebo cokoliv jiného. Je pak v pořádku, když maminka dané cvičení zkusí v domácím prostředí ve chvílích, kdy je miminko spokojené a spolupracuje.

Jaká je největší přidaná hodnota kojenecké lekce pro maminky?

To by byla spíše otázka na maminky. Podle mě je to ale zejména v možnosti podchytit drobné neduhy v manipulaci s miminky včas, případně ujištění, že se miminko pohybově vyvíjí správným

způsobem.

Lekce sice nenahrazují individuální fyzioterapii, ale je na nich přesto prostor na podporu správných pohybových vzorců, nasměrování rodičů na vhodnější manipulaci s miminky nebo navržení konkrétních tipů na jednoduché domácí cvičení podle toho, co dané miminko potřebuje. V takto raném věku může i jen drobná změna přístupu zabránit dalšímu řešení pohybových výzev v pozdějším věku.

Existují pro cvičení nějaká omezení?

Lekce jsou koncipovány tak, aby se jich mohlo účastnit každé zdravé miminko. Snažíme se ale během cvičení ke každému přistupovat individuálně, jak je to jen v rámci lekce možné. Na začátku kurzů zjišťujeme od rodičů, jestli bylo po porodu všechno v pořádku, nebo se vyskytly nějaké komplikace, na které bychom si měli dávat pozor. Pokud je třeba, kombinuji rodiče individuální fyzioterapií a cvičení u nás. Jestliže nejsou přítomny nějaké závažnosti, není kombinování cvičení rozhodně překážkou, spíše naopak. Obojí se může vlídně doplňovat a máme tak jistotu, že miminko ve vývoji podporujeme vhodným způsobem. Pojdte s námi nahlédnout, jak takové cvičení s miminky vypadá (viz. foto).

NOVINKA PRO ROK 2025:

Od dalšího pololetí jsme pro Vás otevřeli předškolácký kurz pro děti od 3-4 roků, a to Skotačení s Opičkou, což je první samostatné cvičení pro děti bez rodičů. Na cvičení si děti zadovádají jako opičky. Čeká je na lekcích všestranný pohybový rozvoj. Nezapomínáme ani na rozvoj řeči formou nových básniček a písniček, procvičíme si kotouly, naučíme se kolektivní spolupráci formou zábavných her a opičí dráha je na lekci samozřejmostí.

Rozvrh na další pololetí je již venku, vyberte si nejhodnější věkovou skupinku pro Vaše děti, a když si nebudete vědět rady, koordinátorka Pěťa Lundáková je Vám plně k dispozici. Kontakt: petra.lundakova@pohyb-detem.cz, + 420 604 249 180, www.pohyb-detem.cz



Prázdniny v Jojo Gymu 2025

7. 7.–11. 7. 2025

SPORTOVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 6–14 LET



PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR 4–6 LET



LEZECKÝ TÁBOR PRO POKROČILÉ DĚTI 8–14



14. 7.–18. 7. 2025

SPORTOVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 6–14 LET



PŘÍMĚSTSKÝ MINI TÁBOR 4–6 LET



PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACH VOLEJBALEM 8–13 LET



21. 7.–25. 7. 2025

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR S BEACH VOLEJBALEM 13 + LET



CENA ZA
SPORTOVNÍ, MINI
A LEZECKÝ TÁBOR
JE 4990 Kč. PŘI
PLATBĚ CELÉ ČÁSTKY DO
31. 3. 2025 JE CENA 4690 Kč.

CENA ZA BEACH VOLEJBALOVÝ
TÁBOR JE 4690 Kč.
PŘI PLATBĚ CELÉ ČÁSTKY
DO 31. 3. 2025
JE CENA 4290 Kč.

www.jojo gym.cz

778 769 522

recepce@jojo gym.cz



Romana Ptáčková

Mistryně světa v mažoretkovém sportu, choreografka a trenérka.

Romčo, co pro tebe znamená titul mistryně světa v mažoretkách a teď i vítězství v akrobacii na kružích? Jaký je to pocit být skvělá hned ve dvou disciplínách?

Pocit je to samosebou hezký – a nečekaný. Myslela jsem si, že moje sportovní kariéra je už u konce. Kruhu jsem se začala věnovat jen tak pro zábavu. Ale asi jsem na to moc soutěživá, a tak se z toho brzy stala další výzva. Rozhodně jsem nečekala vítězství po 7 měsících u nového sportu. Upřímně o svých úspěších z minulosti tolik nepřemýšlím, bylo to pěkné, ale spíš se soustředím na to, co je přede mnou. Nikdy se z výhry nedokážu radovat moc dlouho. Teď je přede mnou mistrovství světa, tak se snažím, co nejlépe připravit.

Co tě přivedlo ke vzdušné akrobacii? Byl to přirozený posun od mažoretek a gymnastiky, nebo úplně nová výzva?

Přirozený posun to asi nebyl, ale vždycky jsem to chtěla vyzkoušet. Mamka mi často říkala, že jsem se měla narodit v cirkusu, protože mě tyhle věci lákaly od mala. Vzdušná akrobacie je poměrně mladý sport a když jsem ještě nebydlela v Praze bylo těžké najít studio, které by se mu věnovalo. Když jsem se dozvěděla o Let'sfly, (studiu, kde trénuju) hned jsem se přihlásila na lekci.

Výzva to byla a stále je velká, ale díky základům z estetických sportů mám určitou výhodu.

Když ses poprvé ocitla v kruhu nebo šále, jaký to byl pocit? Měla jsi hned jasno, že tohle je „to pravé“?

Rozhodně ano. Z první lekce jsem byla nadšená. Bylo to těžší, než jsem čekala, ale neskutečně mě to bavilo. Hned jsem chtěla všechno zkusit a zlepšovat se. Obrovské štěstí bylo i to, že jsem narazila na skvělé studio, trenérku a komunitu lidí. Navzájem se motivujeme a rádi spolu trávíme čas, což všechno hodně zjednodušuje.

Ve vzdušné akrobacii je potřeba hodně odvahy a síly. Míváš někdy strach, nebo už je to pro tebe přirozené?

Strach většinou nemívám. Samozřejmě jsou momenty, kdy se člověku něco nepovede a bojí se, že spadne. Není to, ale nic pravidelného. Když se bojíte, je to daleko horší, pak spíš uděláte chybu. Já jsem trošku kaskadér. Moje trenérka Lenka vždycky říká, že to se jí na mě líbí – že se nebojím padat.

Jak ti zkušenosti z mažoretek pomohly v akrobacii?

V čem se podle tebe tyto disciplíny doplňují?

Kruh je jak akrobatická, tak taneční disciplína. Důležitá je technika, slyšení hudby i navazování vztahu s publikem. V tom se mažoretky tolik neliší. Rozhodně mi pomohla taneční průprava, kterou jsem si kromě mažoretek vybudovala i díky rokům tréninku klasického baletu a scénického tance. Pak také flexibilita a zvládnutí gymnastických a akrobatických prvků. Na čem jsem musela hodně pracovat, byla síla v horní části těla – na to je kruh opravdu náročný a já nejsem zrovna silový typ. Sžít se s kruhem taky chvíli trvá, ze začátku má člověk modřiny po každé lekci. Určitě to ale stojí za to.

Na co se při tréninku zaměřuješ u svých svěřenců? Co je podle tebe nejdůležitější, aby uspěli ve vzdušné akrobacii?

To je těžké. To, co dělá skvělé vystoupení je právě kombinace všeho. Dělá to asi hodně individuálně, každé dítě je jiné a potřebuje se zaměřit na něco jiného. Vždy se snažím stavět

na silných stránkách dítěte, a co nejvíc pracovat na tom, co nejde. Obecně vyžaduju dobrou techniku, protože ta je základ všeho. Pak s nimi taky hodně pracuju na výrazu a cítění hudby. Jsem ráda, když jen nepředvádí těžké prvky, ale zároveň vypráví příběh, dokáží diváka vtáhnout.

Máš nějaké speciální tipy nebo rituály, které ti pomáhají udržet kondici a motivaci?

Dřív jsem rituálů měla opravdu hodně, teď už tolik ne. Čím jsem starší, tím jsem uvolněnější. Co přetrvávalo, tak je určitě hudba. Každou cestu na trénink nebo soutěž jenom poslouchám písničky, pomáhá mi to si „nastavit hlavu“. Co používám je taky vizualizace. Často si představuju, jak jsem na tréninku nebo na soutěži a cvičím sestavu. Někdy si ji i čtám do sešitů. To mi pomáhá připravit se na moment, kdy musím předvést dobrý výkon. Snažím se mít v hlavě jasný cíl toho, co musím ten den udělat a zvládnout. Důležité je, ale mít i jiné zájmy, u kterých člověk trochu vypne. Já třeba ráda maluju, čtu a píšu. To mi pomáhá abych „nevyhořela“.

Co bys poradila někomu, kdo se chce pustit do vzdušné akrobacie, ale má z toho trochu strach?

Určitě, ať to jde aspoň vyzkoušet. Někdy to vypadá děsivěji, než to ve skutečnosti je. Strach časem odezní, v první řadě je to zábava. Nováčky navíc hodně hlídáme a vždycky pod sebou máme žíněnky nebo duchny. Důležité je všechno zkusit vlastním tempem a poslouchat rady a pokyny trenérů.

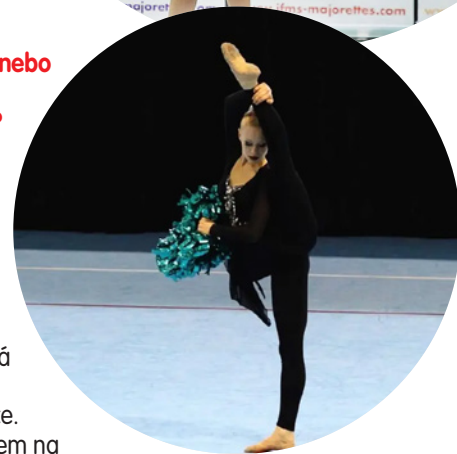
Jaký je to pocit být ve vzduchu na kruhu nebo šále?

Dokážeš popsat, co v těch chvílích prožíváš?

Je to pocit velké svobody. Taky je to docela vzrušující, takový mírný adrenalin. Už jako dítě jsem milovala výšky a točení, takže je pro mě tento sport jako stvořený. Někdy je to hodně náročné a člověk se u toho musí neustále překonávat, ale to je na tom to hezké. Naučit se nový prvek je ten nejlepší pocit.

Když se ohlídeš zpět, na jaký okamžik ve své kariéře jsi zatím nejvíc hrdá? A je něco, co bys teď udělala jinak?

Nevím, jestli bych řekla, že jsem na to nejvíc hrdá, ale asi nejhezčí okamžiky mé kariéry byly moje 2 první velké výhry, a to MČR a MS. Oproti ostatním soutěžícím jsem se mažoretkám věnovala velmi krátce a současně to byl ve 14 můj 1. rok v seniorské kategorii. Pro obě výhry jsem opravdu tvrdě pracovala. Věděla jsem, že musím dohnat náskok ostatních. Každý den jsem tak vstávala v 5 ráno, abych před školou stihla ještě trénovat. Ačkoli jsem za svou disciplínu vděčná, zpětně bych se více snažila užít, jak svoje výhry, tak svoje dospívání. Pozice leadera byla náročná a já nikdy nechtěla zklamat. To bohužel vyžadovala hodně obětí. Teď se snažím mít v životě větší rovnováhu.



NOVÉ KURZY OD ÚNORA

Kurz parkouru pro věkovou kategorii 15+ let (mix):

zahrnuje trénink zaměřený na rozvoj základních parkourových dovedností a technik. Naučíte se správnou techniku běhu, skákání, lezení a přesakování překážek. Součástí je také práce na technice pádů a jejich bezpečném zvládnutí. Kurz zahrnuje posilování, které je klíčové pro zlepšení síly, flexibility a výdrže potřebné k úspěšnému provádění parkourových pohybů.

Cílem je zlepšit motoriku, koordinaci a schopnost udržet rovnováhu, což jsou důležité dovednosti pro efektivní parkour. Výuka zahrnuje správné metody pro bezpečné skákání, přistávání a navigování mezi překážkami. Důraz je kladen na prevenci zranění. **Po zvládnutí základů se můžete dostat i k náročnějším technikám, jako jsou flipy, salto nebo složitější kombinace skoků a přesunů.** V Jojo Gymu se budete pohybovat v prostředí, které je přizpůsobeno pro parkour, což znamená různé překážky a zařízení jako stěny, žebřiny atd. I když se jedná o individuální sport, kurzy často podporují spolupráci a vzájemné motivování účastníků. Kurz je vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé, kteří chtějí rozvíjet své dovednosti v parkouru. Těšit se můžete na různé tréninkové formy a možnosti, jak se zdokonalovat.

Kurz bude probíhat od 2. pololeť v hale 1 ve čtvrtek 19:30–21.00.



Freerunning:

na kurzu se budete učit **kombinaci základních parkourových technik spolu s akrobatickými prvky**, jako jsou saltové skoky a další triky. Využívání různých překážek v tělocvičně pro rozvoj kreativity a koordinace bude klíčové.

Kurz zahrnuje: akrobatické triky (salta, přemety, skoky do výšky/vzdálenosti), překážkové dráhy na rozvoj techniky a kreativity při pohybu, zlepšení flexibility a síly pro provádění pokročilých triků a skoků, koordinace a plynulost pohybu při propojení různých parkourových a akrobatických prvků. Freerunning je skvělý pro každého, kdo chce sport kombinující fyzickou výzvu s uměleckým vyjádřením.

Kurz bude probíhat od 2. pololeť v hale 2 čtvrtek, 17:30–18:30 (věková kategorie 8–12 let).



Vzdušná akrobacie na šálách pro dospělé s hlídáním dětí.



Od druhého pololeťi otevíráme kurz pro dospělé – Vzdušná akrobacie na šálách pod vedením trenérky Lenky Hreusové.

V době kurzu je zajištěno hlídání dětí. Vzdušná akrobacie nabízí jedinečné spojení síly, flexibility, akrobacie, elegance, umění a tance.

Kurz bude probíhat od 4. 2.–15. 4. 2025 v úterý od 9:00–10:00 hodin a bude obsahovat 10 lekcí.

Přihlásit se můžete přes webové stránky Jojo Gymu viz qr kód.



Vanessa Langová (14 let)

úspěšná sportovkyně vzdušné akrobacie na kruzích

Vanessko, začínala jsi s gymnastikou, co tě přivedlo k vzdušné akrobacii na kruzích?

Začínala jsem s moderní gymnastikou, potom sportovní a pak jsem objevila v Jojo Gymu kurz vzdušné akrobacie na šálách. Po 3 letech na šálách se v Joju otevřel nový kurz vzdušné akrobacie na kruhu a na první pohled mě to zaujalo. Byla jsem si zkusit úvodní hodinu a bylo jasno.

Jaký je rozdíl mezi gymnastikou a vzdušnou akrobacií? Co tě na novém sportu nejvíc baví?

Hodily se mi základy z gymnastiky, ale vzdušná akrobacie byla něco jiného, neobvyklého a nového.

Tvou trenérkou je Lenka Hreusová, která má skvělé zkušenosti v tomto oboru. Jakým způsobem tě její tréninky posouvají dál?

Lenka je super, je hodná, ale umí být i přísná, což je dobře. Když nám něco nejde, pomalu, ale jistě nás k tomu dovede. Není to vždy jednoduché, ale výsledek stojí za to.

Od letošního roku máš navíc novou trenérku, Romanu Ptáčkovou. Jaký vliv má její přítomnost na tvůj tréninkový proces?

Romča nám hodně pomáhá, probírá s námi věci, které nám nejdu a radí, jak to vylepšit. Taky nám pomáhá s částí sestavy, která se cvičí na zemi, tvoří umělecký dojem. Jsem moc ráda, že s námi trénuje, určitě to náš trénink obohatilo.

Vyhrát první místo se svými trenérkami a postoupit na mistrovství světa je obrovský úspěch. Jaké pocity máš teď, když se blíží velká soutěž v Itálii?

To, že jsem vyhrála kvalifikaci v Brně, jsem vůbec nečekala, myslím, že to nečekal nikdo. Byla to teprve druhá soutěž, na které jsem byla. Teď se připravuju na mistrovství, trochu se bojím, ale bude to super zážitek. Jsem moc ráda, že s námi jede i Lenka s Romčou.

Co všechno obnáší přípravu na mistrovství světa? Kolik hodin týdně trénujete?

Příprava je náročná hlavně proto, že je málo času. Mistrovství světa je jen měsíc po kvalifikaci. Trochu jsme sestavu upravili, nejdřív jsem trénovala 3 dny v týdnu, ale posledních 14 dní už ob den, nebo každý den, jak je čas. Je to dřina, která někdy bolí, ale doufám, že se mi vyplatí. Hodně mě to baví.

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

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



@jojogymbdbrichovice

#jojogym_dobrichovice

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

recepce@jojogym.cz

778 769 522



Jak se připravuješ na vystoupení v tak velké soutěži? Máš nějaké rituály nebo způsoby, jak si zachovat klid a soustředění?

Chci si to hlavně užít. Do Itálie se mnou jede mamka a plyšáci pro štěstí. Žádné zvláštní rituály nemám.

Tvoje trenérky jsou nejen výborné sportovkyně, ale i skvělé mentorky. Co tě na nich inspiruje a jaký mají vliv na tvůj přístup k tréninkům a soutěžím?

Inspirují mě tím, jaké úspěchy už na kruzích dosáhli. Lenka mi tvoří sestavu na míru, hodně využíváme moji flexibility a Romi to doladí umělecky. Jsou obě hrozně šikovné, je vidět, že je to baví a motivují nás k lepším výsledkům.

Jaké jsou tvé cíle na mistrovství světa? Máš už nějaké představy o tom, co bys chtěla na soutěži dosáhnout?

Na mistrovství chci být hlavně spokojená sama se sebou, Když by se mi povedlo umístit se do 10. místa, byla bych naprosto spokojená.

Jakým způsobem se vám podařilo spojit náročné tréninky s osobním životem a školou? Jak zvládáš tenhle balanc?

Ve škole mě hodně podporují, paní učitelka mi fandí, takže mi to lerovala, že jsem teď často chyběla. Jen jsem si musela dopisovat sešity a bratr mi vysvětlil, co mi uteklo. Bylo náročný to všechno skloubit, ale dalo se to.

Vzdušná akrobacie není pro každého – co bys poradila někomu, kdo by s tímto sportem chtěl začít?

Určitě to není pro každého, ale důležité je, aby se dobře naučil základy, aby ho to bavilo a aby se nevzdával, když něco bolí, nebo nejde. Stojí to za to, je to krásný sport.

Jaké jsou tvoje plány po mistrovství světa? Máš nějaké konkrétní ambice nebo cíle do budoucna, třeba v akrobacii nebo v osobním životě?

14 dní po mistrovství jedu ještě s holkami z týmu na soutěž do Liberce. Na to se moc těším, jsme skvělá parta a hodně se podporujeme. Pak už budu jen odpočívat. Chci se neustále posouvat dál, vždycky je co zlepšovat. V osobním životě budu příští rok vybírat střední školu, jinak nějaké větší plány teď nemám.



HOOP & POLE
DIPLOM
LANGOVÁ VANESSA
JANUÁŘ 2024