

# Taková druhá cheer rodina

O cheerleaders, tedy roztleskávačkách, má většina lidí utvořenu představu díky americkým filmům. Okamžitě si vybaví krásné dívky v odvážných oblečích se zářivými pompony, kterak povzbuzují na sportovních utkáních, nebo vystupují na různých akcích. To je ovšem jen část pravdy. Obecně platí, že „fandéním“ se týmy připravují na soutěže a vydělávají si na vlastní existenci. Soutěží se v různých kategoriích, nejčastěji to bývají skupinové choreografie.

Pokud zapátráme v minulosti, ocitneme se v Americe někdy okolo roku 1880 v Princetownu, na fotbalovém zápase. Krom obvyklého pokřikování slyšíme organizovaný fandící pokřik. A tu jsme již u kolébky dnešních cheerleaders, neboli roztleskávaček. Není bez zajímavosti, že tenkrát to byl křik ryze mužský. Dívčí (téměř) výsadou se tento sport stal až někdy po druhé světové válce. V posledních letech se stává pravidlem, že i u našich sportovních utkání se roztleskávačky objevují.

Důležitou součástí cheerleadingu je tzv. spirit. U nás bychom spíše řekli „týmový duch“. Vytváří neopakovatelnou atmosféru při jakémkoliv sportu, a to nejen pro sportovce samotné, ale i pro diváky. A řekneme si upřímně, není mnohem lepší sledovat nadšeně cvičící – ať už dívky, nebo i chlapce a pozor, jakéhokoliv věku – než čmoudící „kotel“ fanoušků, plný nadávek přisrostlých výrostků?



Prague Eagles Senior a Eagles EXTREME, představila své světenkyňe jako Prague Eagles Junior.

V Modřanech, ve škole v Zárubově ulici trénují Prague Eagles Cheerleaders, letošní mistry republiky. Jedna z trenérek Linda Kotvová, patřící zároveň do prestižních skupin cheerleaders



## Jak často dívky trénují?

Dívky v kategorii Junior trénují dvakrát týdně po dvou hodinách a jednou až dvakrát měsíčně mají navíc trénink akrobacie. Před soutěžími pořádáme víkendová soustředění, kde trénujeme od rána do večera choreografii na danou soutěž. Před soutěží může být trénink tedy až pětikrát týdně.

## A jak často trénujete vy sama, abyste dosáhla naprosté dokonalosti?

V současné době se více věnuji trénování z pozice trenéra, sama ale trénuji dva až třikrát týdně plus víkendová soustředění před soutěžími. Bývaly ale doby, kdy jsem v tělocvičně trávila skoro každý den. Čtyři roky jsem byla členkou českého národního Cheer Týmu, kde jsme měli tréninky dva celé víkendy v měsíci, do toho jsem trénovala se svým domovským týmem dvakrát týdně a měla jsem navíc tréninky Partner Stunts a tréninky s mým Group Stunt Extreme. V tělocvičně jsem byla tedy skoro pořád ☺,

ale člověk sportu musí něco obětovat, pokud chce dosáhnout úspěchu.

## Cheerleaders – je to více sport, nebo životní styl?

Je to sport, který je pro většinu cheerleaders životní styl ☺. Cheerleading vás chytne za srdce a už nepustí, žijete tím.

## Vím, že se dívky navzájem musí podporovat a důvěřovat si. Přesto se zeptám: funguje mezi nimi i taková ta ženská řevnost?

Ano, ale jen ve zdravé míře. Je dobré, aby se dívky snažily překonávat jedna druhou, táhne je to dopředu a rychleji se zlepšují, ale musí to být samozřejmě s mírou. Cheerleading je hlavně o týmové spolupráci. U nás v týmu, a v cheer týmech vůbec, funguje obrovská podpora a takzvaný spirit. Cheerleaders si navzájem fandí, povzbuzují se, pomáhají si, věří si a vědí, že se můžou spolehnout jeden na druhého. Tým je vlastně takovou druhou cheer rodinou.

Eva Burianová

(Plná verze článku je na webu [www.praha12.cz](http://www.praha12.cz))

## Fotbal se ještě hraje venku

Ačkoli druhá polovina října byla hodně teplá, většina kolektivních i individuálních sportů se již přenesla do hal a tělocvičen. Na fotbalovém hřišti v Cholupicích se ale ještě v listopadu hrát bude. V neděli **10. 11.** ve 14.00 uvidí fanoušci A týmu mužů jejich utkání s Lipencemi. B tým Sokola Cholupice nastoupí v sobotu **2. 11.** v 11.30 proti B týmu FC Tempo. Naposledy v podzemní kole je doma podpoříme v sobotu **16. 11.** v 11.30 v zápase s Dáblíci. Mladší žáci si to **3. 11.** rozdají s Dubčím a 17. 11. s Újezdem nad Lesy. Obě utkání začínají v 15.00 hod. Starší příprava A pozve na svůj trávník tým Uhřetěvesi **2. 11.** v 9.30 a **16. 11.** v tutéž dobu Lipence. Poslední body do tabulky mladších přípravek mohou cholupičtí kluci nasbírat v neděli **3. 11.** s Libuší. (beta)

## Přijďte fandit karatistům!

Pro všechny závodníky bez rozdílu svazů, asociací, federací či uníí pořádá České Asociace Budo Karate mezinárodní otevřené Mistrovství České republiky. Za podpory místních klubů SK Kesl Ryu Shotokan a Jukl Karate Team se uskuteční v neděli 17. listopadu v tělocvičnách základní školy v ulici Zárubova.

Vlastní soutěž začíná v 9.00 hod. V soutěži Kata – boj proti imaginárním útočníkům – a Kumite – reálný boj podle přísných pravidel karate – si dopoledne změří síly všechny mládežnické kategorie od mladších žáků až po juniory. V odpoledních hodinách je vystřídají kategorie seniorů a masters – veteráni ženy +35 let a muži +40 let. „Karate je dynamická a stále se rozvíjející sportovní disciplína, kterou lze provozovat v každém věku,“ tvrdí šéf klubu SK Kesl Ryu Shotokan a hlavní rozhodčí turnaje Karel Kesl. Rád by spolu se svým kolegou Juklem z Karate Teamu pozval na mistrovský turnaj všechny sportovní fanoušky a také aktivní karatisty, kteří mají v obou klubech a obecně v Praze 12 velmi silnou základnu. (beta)



## Pochod za zdravím

Senior fitness, který díky grantu Prahy 12 pořádá v modřanské sokolovně cvičení pro seniory za sníženou cenu, uspořádal k jejich svátku společný Pochod za zdravím s výukou Nordic walking. Konal se 2. října a šlo se ze Strahova k letohrádku Hvězda, k mohyle bitvy na Bílé hoře.

Kdo nebyl, musí si počkat na další podobnou akci. Ale s cvičením pro zdraví a krásu lze začít hned. Každé úterý od 10.00 hod. senioři cvičí v Sokole Modřany a vstupné je poloviční. Protáhnout si tělo a posílit organismus při zdravotním plavání je zase možné ve středu od 12.15 hod. v Podolském bazénu. Jedna jeho část je vyhrazena cvičitelce Zuzaně Rybáčkové, která pracuje se seniory přímo ve vodě. Na cvičení v tělocvičně i v bazénu můžete přijít rovnou na místo a bez ohlášení! K výuce bridže, angličtiny, němčiny a dalších aktivit pořádaných v centru Senior fitness v Poliklinice na Petřínách se můžete přihlásit e-mailem na [seniorfitness@seznam.cz](mailto:seniorfitness@seznam.cz) nebo telefonicky na čísle 731 496 672. (beta)



## Posilovna kousek od lesa

Na ploše u dětského hřiště v ulici Urbánkova připravil odbor životního prostředí a dopravy Úřadu Prahy 12 (OŽD) příjemný prostor k trávení volného času. Dětem a dospělým skýtá možnost posezení kousek od lesa, v blízkosti stezky do Modřanské rokle. Mohou tam odpočívat, trávit volný čas, nebo u dřevěného stolu s lavičkami pořádat piknikové párty. Lavičky jsou bez opěradel a jednotlivé díly jsou spasovány s velkou přesností, aby na sobě držely vlastní vahou.

U dětského hřiště byly zastiženy keřové porosty, takže rodiče na děti dobře vidí a mohou na ně spolehlivě dohlížet. Pro dospělé, kteří chtějí posilovat, jsou tam nově nainstalovány žebřiny, hrazdy a od září – na žádost občanů – i bradla a stroj na masírování a protahování dolních končetin. Odbor plánuje doplnit plochu ještě prvkem na posilování a rozvoj břišních svalů a strojem na sedy-lehy. U všech sportovních zařízení je umístěna tabule s informací, jak daný cvičební prvek používat. Obsahuje rovněž důrazné upozornění, že tato sportovní výbava není určena pro malé děti, za což zodpovídají jejich rodiče nebo jiný doprovod. Myslelo se také na cyklisty, pro něž je připraven stojan na kola. Odbor životního prostředí a dopravy přeje všem občanům příjemný odpočinek a posezení ve volném čase. (red)



## Nejen Velká pardubická

Celý svět zná Velkou pardubickou a žokeje Váňu. Ale že týden před těmito vrcholy překážkové dostihové sezóny vyhrály neméně prestižní dostihy v Chuchli barvy Cholupic, to jen málokdo. Přitom trenér a vedoucí dostihové stáje v Cholupicích Tomáš Duchoň zažil 6. října z hlediska výsledků nejlepší odpoledne své trenérské kariéry.

Během půlhodiny si do letošních tabulek zapsal vítězství s Valmontem i s Double Rubblem, takže v roce 2013 už má na trenérském kontě pět úspěchů. To je víc, než za minulých tří roky dohromady! Zatímco Double Rubble pomáhá chystat Tomášův asistent Libor Šindar, Valmont se připravuje přímo v Cholupicích. Ačkoli má pražské závodistiště takřka na dohled, zná chuchelskou dráhu prakticky jen z dostihů...

V rozhovoru pro reportéry serveru Dostihový svět si Tomáš Duchoň pochvaloval, že se jeho malé tréninkové centrum dostává do

povědomí: „Chystáme koně většinou v Cholupicích přesto, že podmínky tu nejsou úplně ideální. Mám ale radost, že se díky dohodě s místními zemědělci zlepšují. Máme již povolena místa, kde můžeme cválat a máme



Valmont je zlatíčko, říká o svém svěřenci členky jezdeckého klubu Andrea a Verča

taky kratší improvizovanou pískovou dráhu,“ konstatoval Tomáš Duchoň. Ještě doplnil, že spolu s přípravou koní do dostihů funguje v Cholupicích i jezdecký oddíl a že se společně pokoušejí udržovat dostihovou stáj. Většina prací s koňmi absoluuje na neupravených terénech, na nichž sice chybí regulérní „cvalovka“, ale na druhé straně tam vzniká velký prostor pro improvizaci. No a když to nejde jinak, jezdí s koňmi cválat do Benešova. I když to má o 30 kilometrů dál, oproti předražené Chuchli mu to vychází levněji. S manažery Chuchle se nějak nemůže domluvit na slevě z pronájmu. Jakoby ani nestáli o fanoušky cholupické stáje, kterých s každým dalším úspěšným závodem přibývá.

A protože dostihová sezóna pomalu končí, našel Tomáš pro oba chuchelské vítěze ještě dva dostihy na neděli 19. října. Valmontovi však závodistiště v Mostě, kde dosud nezavodil, moc nesedlo a skončil až osmý. Zato Double Rubble potvrdil podzemní formu a ve Velké Chuchli opět zvítězil.

Danuta Beranová

## Pomáháme sportovcům v nesnázích

Několik organizací, které zajišťují sportovní a tělovýchovné aktivity pro děti a mládež, se letos obrátilo na radnici se žádostmi o mimořádnou pomoc. Byly to ty sportovní kluby a jednoty, které postihla živelní pohroma, nečekaná havárie, nebo je navštívili zloději.



„V době podání žádosti o pomoc při řešení kalamit již bylo grantové řízení na tento rok uzavřené. Přesto jsme se v míře možného snažili pomoci, protože kluby se v krizové situaci ocitly ne vlastní vinou,“ vysvětluje místostarostka Mgr. Zlataše Rybářová. „Při uvážlivém čerpání finančních prostředků jsme letos uspořili a díky tomu jsme pak tyto zdroje mohli využít k financování nejnáléhavějších žádostí. Jinak by to ani nešlo.“ Pomoc ve výši 140 tisíc korun, kterou schválila Rada na konci září, byla rozdělena mezi občanská sdružení při tělovýchovných jednotách a klubech. Jsou to Sokol Cholupice a Sokol Modřany, Spartak a SK Modřany, TJ Točná, Slavoj a Tempo Praha. V souvislosti s řešením kalamitních situací na zdejších sportovištích si místostarostka Rybářová ještě posteskla, že ani pro tento rok nebyl vyhlášen celoměstský grantový okruh pro městské části, školy a školská zařízení, který absentoval již vloni. „Je mi hodně líto, že v současné ekonomické situaci, kdy ve školství došlo kvůli daňovým

(beta)

## Těšíme se na hřiště RAK

„Dospělí o nás říkají, že umíme jenom zlobit, sedět u počítače, hrát si s mobilem. My ale také – a není nás málo – rádi sportujeme,“ napsali do redakce žáci Základní školy Rakovského. Právě jim nejvíce chybí dobře vybavené venkovní školní hřiště.

Ovšem chybí i občanům nedalekého sídliště, kteří by tam mohli chodit s dětmi na procházky, zaspotovat si, zahrát tenis... To všechno by mělo být na hřišti RAK, jehož výstavbu Praha 12 právě zahajuje díky 27miliónové dotaci z evropských fondů.



Tento pohled bude brzy minulostí, říká Hana Jandová

prý mít i vybavené dopravní hřiště. A kola občas vyměníme za kolečkové brusle. Moc se těšíme, až pro nás budou hotova všechna vytužená sportoviště. Bude to prima.“ (red)

## Kuličkový turnaj mistrů 2013

12 nejhráčů z národního žebříčku za rok 2013 19.10.2013 v Modřanech od 10 hodin trénink

Zveme tímto všechny, co chtějí zafandit kvalifikovaným hráčům do tohoto turnaje. A v další sezóně rádi uvítáme nové tváře.

Tento turnaj je uzavřený pro veřejnost, ale uvítáme fanoušky.