

# Staví pyramidy, skandují a touží po olympiádě

■ Znáte slovo cheerleading? Pokud váháte nad jeho významem, asi vám více napoví český překlad „roztleskávačky“. Jenže z prvotní americké povzbuzující kratochvíle se vyvinul plnohodnotný sport, který aspiruje na zařazení mezi olympijské sporty! A Praha 4 možná bude mít pod olympijskými kruhy hned dvojnásobné zastoupení.

Martin Dudek

Cheerleadingu se totiž s vervou věnují sestry Kateřina Jírů (18) a Adéla Žižková (10). Obě bydlí v Michli, ale na trénink se přesouvají do Jižního Města.

**Proč jste se rozhodly pro sport s americkými kořeny jménem cheerleading?**

Kačka (K): Dělal jsem akrobatickou gymnastiku a v 7. třídě jsem se začala rozhlížet po obdobném sportu. K cheeru mě přivedla kamarádka.

Adá (A): Tenhle sport dělala moje sestra, která se mnou doma cvičila, a mně se to líbilo. Úplně mě to nadchlo a mám tam spoustu kamarádek.

**Souhlasili rodiče s vaším výběrem? Cheerleading přece jen není v naší republice příliš známý...**

K: Rodiče mě ve všem podpořili, byť o tomto sportu vůbec nic nevěděli.

A: Táta rozhodně nesouhlasil, chtěl, abych se věnovala atletice. Maminka mě podpořila a nakonec přemluvila i tatínka. Nyní cheeru je celá rodina.

**Kde a jak často trénujete a co je na trénincích nejtěžší?**

K: V tělocvičně JNS cheerleaders v Jižním Městě. Tréninky máme 3x týdně po dvou hodinách, navíc čtyřikrát týdně trénuji malé děti. Často míváme i o víkendech soustředění. Co je nejtěžší se nedá říct,



**KATEŘINA A ADÉLA** si cheerleading zamilovaly a touží po olympijské medaili. Foto: archiv KA

tréninky jsou náročné jako celek, a to jak na fyzickou, tak na pozornost a soustředění.

A: Trénuji stejně jako Kačka v tělocvičně JNS. Trénink mám 2x týdně 1,5 hodiny. Potom mám ještě tréninky s groupem (skupinka po čtyřech), individuální a navíc hodiny akrobacie a flexibility. V tělocvičně jsem kromě úterý každý den. O víkendu míváme někdy soustředění. Nejtěžší jsou pro mě stunts (prvek, při kterém je jedna z dívek – topka – zvedána do výše ostatními – pozn. red).

**Cheerleading obsahuje nejen cvičení ve formacích a skandování, ale také stavění populárních pyramid. Jenže právě tento prvek má na svědomí nejvíce zraněných. Jak tomu přecházíte? A už jedna z vás stála na vrcholku pyramidy?**

K: Sama jsem nikdy na vrcholu pyramidy nebyla, zastávám pozici base, tedy na zemi. Zranění se předchází tak, že trénujeme na měkkých gymnastických kobercích. Důležitou roli hraje důvěra, ale občas se něco malého přihodí, to ale ke sportu patří.

A: Na vrcholu bývám často, zastávám pozici topa. V pyramidách musím být pevná, důvěřovat ostatním a dívat se jen dopředu.

**Součástí cheerleadingu jsou samozřejmě zajímavé trikoty, třásně a upravený vzhled. Sestavy jsou však fyzicky namáhavé, používáte proto speciální make-up? Nebo nějaké další pomůcky?**

K + A: Make-up je klasický. Před každou soutěží je potřeba se náležitě upravit, i to hraje roli v celkovém dojmu při hodnocení. Rozhodně je potřeba sundat veškeré šperky a jiné doplňky, v opačném případě následuje penalizace. Nesmí chybět mašle, při pokřiku používáme pomy (třásně) a cedula.

**Možná to někoho překvapí, ale cheerleadingu se věnují chlapci i muži a týmy bývají smíšené. Mívají na soutěžích kluci alespoň oddělené šatny? A pomáháte jim třeba s výběrem oblečení?**

K: Šatny jsou společné, kluků je přece jen málo (nejvíce jich je v našem senior coed týmu Thunderbirds). Co se týče oblečení, všichni na sobě mají uniformu příslušného týmu. Dívky mají buď kraťasy, nebo sukni a kluci větší dlouhé kalhoty. Na tréninku nosíme kraťasy a trika.

A: V týmu Tweeties jsme měli jednoho kluka, ten byl v šatně s námi. A oblečení vybírají pouze



trenéři. Pozn. red.: Adéla se při letošním „rozřazování“ do jednotlivých týmů dostala předčasně do juniorského Silverbirds, což je nejlepší juniorský tým v JNS, zde žádný kluk již není. S Tweeties se stala v červnu vicemistryní Evropy ve své kategorii.

**Kateřino, nedávno jste získala na juniorském mistrovství světa zlatou medaili. Co podle vás rozhodlo, že jste byli nejlepší?**

Celkový dojem a dobře poskládaná sestava. Sestava se nám navíc povedla, až na drobné zaváhání, bezchybně.

**Cheerleading se stal olympijským sportem a mohl by být zařazen do programu olympijských her 2028 v Los Angeles. Američanky budou zřejmě neporazitelné, ale mohla by Česká republika získat třeba stříbro či bronz?**

K: Záleží na tom, jaké kategorie by byly otevřeny. Česká republika ale rozhodně má šanci bojovat o medailové pozice.

**Uvidíme vás v Los Angeles?**

K: Doufám, že ano, pokud vše půjde dobře.

A: Doufám, že ano, je to můj sen.

## 800 korun za dvě hodiny povídání. Vezmete to?

Praha – Během září 2022 až července 2023 bude v Praze probíhat prestižní Mezinárodní výzkum dospělých PIAAC, který pořádá Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Česká republika se výzkumu účastní společně s více než 30 zeměmi z celého světa.

Na vybrané domácnosti se v této době obrátí tazatelé výzkumných společností. Rozhovor s tazatelem bude trvat přibližně dvě hodiny a každý respondent obdrží za účast finanč-

ní odměnu 800 Kč. Pro úspěch výzkumu je zásadní, aby se zapojilo co nejvíce oslovených domácností, neboť jsou vybrány právě ony a podle mezinárodní metodiky nemohou být nahrazeny. Data budou uchována jako přísně důvěrná, zpracována hromadně a použita výhradně pro účely výzkumu.

Cílem je zjistit, jak jsou občané v jednotlivých zemích připraveni na výzvy současné doby, jako jsou změny na trhu práce či rostoucí

využívání digitálních technologií v práci i mimo ni. Výzkum se proto zajímá o pracovní zkušenosti a vzdělávání, ale i o uplatňování různých dovedností v každodenním životě. Výsledky dají zpětnou vazbu českému vzdělávacímu systému, ukáží, kde jsou naše silné a slabé stránky a kde je vhodné upravit vzdělávání tak, aby lépe odpovídalo našim současným potřebám. Podrobnost a kontaktní údaje jsou uvedeny na [www.piaac.cz](http://www.piaac.cz). (red)