

**Představujeme  
sporty**

# Akrobacie na šálách

## Dětská duše dokáže vnímat možnosti cirkusu a sebevyjádření

**Nový cirkus propojuje světy i různé kultury a každý tu má své místo, říká vedoucí oddílu Nového cirkusu Sokola Jihlava Lucie Vopálenská.**

■ Veronika Dawidowicz

**Od kolika let se mohou děti věnovat akrobacii na šálách?**

Pod oddílem Akrobat v Sokole Jihlava máme několik druhů Nového cirkusu, které se snažíme propojovat. Patří sem kromě zmíněných šál další vzdušná akrobacie, pozemní akrobacie, žonglování, balanční techniky a divadelní složka.

Máme cirkusovou přípravku pro děti od tří let. Na šály jako takové přijímáme děti od sedmi let, což je většinou první třída základní školy.

**Je dobré k tomu mít nějakou přípravu nebo se u vás děti vše naučí od počátku?**

Žádná velká příprava nutná není, vše děti učíme od začátku a ony samy časem poznají, zda je víc baví viset hlavou dolů, či žonglovat s míčky. Navíc si všechny aktivity můžou předem vyzkoušet.

Kromě lekcí pro děti a dospělé pořádáme i cirkusové workshopy pro rodiče s dětmi, příměstské tábory a v neposlední řadě nový projekt Cirkus do škol, určený pro první stupeň základních škol. Ten probíhá od října a máme na něj samé kladné ohlasy, jak od dětí a rodičů, tak i učitelů.

Je to nesoutěžní pohybová aktivita v rámci tělesné výchovy, kdy si děti osvojují cirkusové disciplíny a učí se vzájemně spolupracovat a důvěřovat.

**Co se u vás děti naučí? Co jim tento kroužek dá?**

Naučí se zpevňovat a protahovat své tělo, nebát se výšek a důvěřovat sám sobě. Důležitá je také práce v kolektivu, spousta nových zážitků a kamarádů a možnost vystupování před diváky.

**Je akrobacie náročná na fyziku?**

Samotná akrobacie náročná na fyziku určitě je. I proto se snažíme vést děti ke správnému pohybu, aby si neublížily. Posilovacími prvky a cvičením se zaměřujeme na celé tělo, hlavně na střed.

**Jak takový „trénink“ probíhá?**

Klasická hodina na šálách probíhá prvně zahřívací hrou, rozcvičkou a posilováním. Pak je rozcvička na šálách. Po ní buď zkusíme nové prvky, nebo opakujeme z minulých hodin. Většinou si pak ke konci předvedeme, co jsme se naučili a na závěr se protáhneme.

**Máte v akrobatu holky i kluky?**

Máme holky i kluky, ale holky jsou v převaze. Je to škoda, myslím, že i klukům máme co nabídnout. Jsou silové disciplíny, kde mají určitě větší uplatnění než holky, a třeba v párové akrobacii jsou k nezaplacení.

**Do kolika let kroužek je a mohou pak i starší děti pokračovat někam dál?**

Nijak striktně to neřešíme, máme to různě propojené. Všeobecně kolem patnáctého roku přechází děti do skupiny Teens Masters, která se cíleně připravuje na vystoupení, nebo chodí s dospěláky do večerních hodin. Také se snažíme jim předat své zkušenosti a vychovat si z některých další trenérskou generaci.



*DĚTI se podle slov Lucie Vopálenské pro vše hned nadchnou, ale zároveň umí dát najevo, když je něco nebaví.*

**Jaké největší úspěchy se vám povedly v roce 2023?**

Rok 2023 byl hodně nabitý. Za ty největší úspěchy asi považuji třikrát vyprodaný Kabaret malých i velkých akrobatů v DIODu, velké vystoupení všech členů ve Smetanových sadech s představením Alenka v říši divů a vystoupení našich teensů na festivalu Letní Letná.

Pravidelně se také zúčastňujeme sokolských akcí jako Šibřinky, Akademie, Mikuláš a akcí ve městě jako Havíření nebo Svatý Martin. Ve spolupráci s cirkusovou sítí Cirkonet vystupují naši teens na velkých cirkusových festivalech.

**Proč vás baví věnovat se právě Novému cirkusu?**

Nový cirkus umožňuje téměř každému najít si oblíbenou disciplínu, zažít pocit úspěchu a zábavy. Je to určitý druh vyjádření se, projev svobody a radosti. Nabíjí energii nejen účastníky, ale i diváky. Propojuje světy i různé kultury. Každý tu má své místo.

**Trénujete dospělé i děti?**

Trénuji děti asi posledních pět až šest let. Předtím jsem se věnovala spíš jen dospělým. Děti jsou bezprostřední, rychle se pro všechno nadchnou, ale stejně tak rychle vám dají hned najevo, když je to nebaví.

Myslím, že dětská duše dokáže víc vnímat možnosti cirkusu a sebevyjádření než my dospělí. Zároveň je skvělé je posouvat dál, vidět ten progres a směr, který si vyberou.

*AKROBACIE je podle Lucie také velmi náročná na fyziku, a je důležité se před samotnou akrobacií dobře protáhnout.*

**Foto: archiv LV**

