



# VEĽKÉ GYMNASTICKÉ OBJATIE

alebo **Keď si deti z telocvične odnášajú úsmev a zdravie**

**Na Slovensko prichádza nový koncept zdravého životného štýlu, no najmä pohybovej prípravy pre všetky deti od roka a pol až po mládež pod značkou BigHugGym. Jeho špecifickosť je nielen v tom, že sľubuje pre deti bezpečné prostredie podporujúce ich prirodzenú hravosť a radosť zo života, ale aj to, že ide výlučne o slovenské know-how. Autormi myšlienky sú totiž bývalí profesionálni gymnasti, akrobati a odborníci na telovýchovu – Pavol Mikuš, Daniel Kamenický a Richard Kemko.**

Gymnastika je od raného detstva prirodzenou súčasťou ich života. Je zároveň vášňou, ktorú neskôr podporili odborným vzdelaním z oblasti tréningu a telesnej výchovy. Po celú dobu ich športovej kariéry boli v rukách tých najľudskejších trénerov. Martin Zvalo a Jozef Konečný ich svojím prístupom k športu a gymnastike priviedli k mnohonásobným víťazstvám, a to nielen športovým, ale aj životným. Stali sa ich druhou rodinou a aj vďaka nim nadobudli potrebné znalosti pre aplikáciu edukatívnej gymnastiky na rozvoj zdravého a šťastného dieťaťa.

**Spomínate si na moment, kedy vám napadla myšlienka vytvoriť jedinečný model edukatívnej gymnastiky?**

**Richard Kemko:** K tejto otázke sa viaže veľmi zaujímavý príbeh. Myšlienka vytvorenia konceptu pohybovej prípravy v gymnastike vznikla už pred niekoľkými rokmi. Reálnu podobu však začala nadobúdať až minulý rok v lete. Momentálne pôsobím v dalekom Macao, v najväčšej cirkusovej a vodnej show na svete – *The House Of Dancing Water*. Je to show, ktorá vznikla pod vedením najuznávanejšieho režiséra Cirque Du Soleil, Franca Dragone. Práve tu som si nešťastnou náhodou počas tréningu zlomil sánku a bol som dva mesiace mimo show. Počas tejto doby som sa rozhodol spolu s ďalšími kamarátmi a profesionálnymi gymnastami, Danielom Kamenickým a Paľom Mikušom, že dáme projektu reálnu tvár.



**Zaujímavý príbeh má aj vznik samotného názvu BigHugGym, ktorý tiež „pochádza“ z Macao. Všetci artísta zvládajú náročné akrobatické prvky, pri ktorých stúpne tlak v žilách a naskočí husia koža asi každému, kto ich vidí. Práve po natrénovaní nových trikov a prvkov sa artísta na znak vďaky a úcty objímajú (hug = objatie). A nielen vtedy, aj pri každodennom stretnutí a drží ich to tak v blízkom, rodinnom kontakte. A práve tak vznikol nápad dať meno gymnastickej telocvični „BigHugGym“.**





## V čom vidíte jedinečnosť BigHugGym proti iným pohybovým aktivitám pre malé deti?

**Paľo Mikuš:** BigHugGym nie je len miestom pre zábavu. Je to zároveň individuálny vzdelávací program pohybovej prípravy pre deti i celé rodiny. Hravé aktivity a novodobý prístup pomáhajú deťom získať zdravé sebavedomie, nezávislosť, ktoré budú pridanou hodnotou pri nástupe do školy, ale aj do života. Koncept BigHugGym bol vyvinutý v spolupráci s odborným garantom, Mgr. Lubošom Rupčíkom, PhD., prodekanom Fakulty telesnej výchovy a športu na Univerzite Komenského a odborným asistentom na katedre gymnastiky.

Každá hodina sa končí dôležitými dýchacími a strečingovými cvičeniami prevádzanými hravou formou. Inštruktori veria, že úsmev detí pri tréningu nie je to jediné, čo si odnesú domov. Zdravie a základy pre budúci aktívny život sú ďalšími dôležitými faktormi, na ktoré sa v BigHugGym sústredíme.

**Dano Kamenický:** Stať sa členom BigHugGym znamená veľa nielen pre deti, ale aj pre rodičov. BigHugGym žije a vidí svet očami detí, pričom inštruktori sa snažia spolupracovať i komunikovať s rodičmi a získavať tak od nich podnety potrebné na bližšie spoznanie každého dieťaťa. To im pomáha byť viac zameraní na budovanie ich sebavedomia a nezávislosti.

**BigHugGym žije a vidí svet očami detí, pričom inštruktori sa snažia spolupracovať a komunikovať s rodičmi, a získavať tak od nich podnety potrebné na bližšie spoznanie každého dieťaťa. To im pomáha byť viac zameraní na budovanie ich sebavedomia a nezávislosti.**

**BigHugGym používa zariadenia pre korekčné a kompenzačné cvičenia, ktoré pozitívne ovplyvňujú detskú motoriku – to pôsobí veľmi zložito – čo si pod tým môžu rodičia predstaviť? V čom môžu byť tieto cvičenia deťom nápomocné?**

**Dano Kamenický:** Je to jednoduchšie, ako sa na prvý pohľad zdá. V telocvični majú inštruktori k dispozícii pre deti rôzne gymnastické náradia, vybavenie, napríklad žienky rôznych tvarov, veľkostí, vyrobené z rozličných materiálov – z molitanu alebo dreva. Tu sa deti naučia rozpoznávať aj to, kde môžu byť viac odvážne, ako napríklad pri využívaní molitanových modulov či penovej jamy, a naopak, kde majú byť viac obozretné a opatrnejšie, čo môže byť pri prechádzaní po vyvýšenej drevenej kladine. Všetko vybavenie pritom napomáha deťom získať správne držanie a používanie tela, ktoré budú využívať v ich každodennom živote, bez toho aby si to vôbec uvedomovali.

**Cvičenia sú zamerané na všestranný pohybový rozvoj, pre deti je k dispozícii množstvo zaujímavého náradia a pomôcok, napríklad aj akroba, čo je špeciálny mäkký koberec.**

## Ako je teda zostavená tréningová hodina? Čo drobcov čaká?

**Paľo Mikuš:** Každá tréningová hodina je vopred individuálne pripravená inštruktorom a prispôbená danej skupine detí, ktoré sú rozdelené do rôznych vekových kategórií. Kurzy sú riadené zábavnou a edukatívnou formou tak, aby boli deti schopné sústrediť sa a byť zainteresované počas celej hodiny. Tréning je rozdelený do viacerých fáz, ako napr. cvičenia zamerané na rozohriatie a rozcvičenie organizmu, využitím rôznych hier, preliezaním prekážok či molitanových modulov. Cvičenia zamerané na všestranný pohybový rozvoj, kde pre deti máme k dispozícii rozličné náradia, ako napr. akroba, čo je špeciálny mäkký koberec, trampolínu, bradlá, kladinu a iné náradia.







**Inštruktorky a inštruktori sa snažia deti povzbudzovať a motivovať bez ohľadu na to, či práve spravili prvý krok cez žinenku, alebo svoj prvý premet, či dokonca salto. Sú presvedčení, že čím viac Hugs, tým budú šťastnejšie a motivovanejšie.**

### Odkedy odporúčate začať s gymnastikou?

**Paľo Mikuš:** U každého dieťaťa je to individuálne, vzhľadom na odlišné tempo vývoja každého jedinca. Čím skôr sa začne, o to lepšie a jednoduchšie budú deti zvládať bežné životné situácie. V BigHugGym sa kurzy pre najmenších začínajú už od 16 mesiacov.

Na druhej strane, začať s pohybovou prípravou nie je nikdy neskoro. Za všetkých možno spomenúť úplný opak, pána, ktorý má viac ako 50 rokov a chcel začať robiť niečo pre seba a svoje zdravie. Môžeme povedať, že teraz sa cíti zdravotne omnoho lepšie a k tomu všetkému sa naučil aj salto či iné zaujímavé akrobatické prvky, čo ho rozhodne v jeho veku prekvapilo.

### Hovorí sa, že gymnastika dáva dobrý základ pre každý šport, je to tak?

**Richard Kemko:** Áno, je to v prvom rade vynikajúci a vysoko hodnotený základ do každého športu. Okrem toho sa BigHugGym snaží pomôcť deťom rozvíjať aj ich vlastný, zdravý životný štýl a prispievať k rozvoju ich tela i mysle.

### Ste pripravení privítať aj detičky určitým spôsobom znevýhodnené (telesne, mentálne postihnuté, autisti)?

**Richard Kemko:** Touto otázkou sa intenzívne zaoberáme. V prvom rade, tieto deti potrebujú pomoc a edukatívna gymnastika je jednou z možností, ktorá by im mohla čiastočne pomôcť. Na tento účel plánujeme bližšie spolupracovať s profesionálnymi fyzioterapeutmi, ktorí by viedli hodiny spolu s gymnastickými inštruktormi.

### Zakladatelia ste traja – Richard Kemko, Pavol Mikuš a Daniel Kamenický, budete kurzy aj viesť, alebo si školíte svojich lektorov?

**Dano Kamenický:** Určite budeme kurzy viesť aj my. Dovoľme si povedať, že odborníkov s našimi skúsenosťami na Slovensku veľa nie je, mohli by sme ich spočítať na dvoch rukách. Takisto budeme školiť a prijímať aj ďalších inštruktov, keďže v našom záujme je šíriť osvetu gymnastiky na Slovensku, lebo v zahraničí je na oveľa vyššej úrovni. Nami vybraní lektori prejdú rôznymi rekvalifikačnými kurzami, pričom požiadavky sú individuálne. Je to však v podstate podobné, ako keď nájdete napríklad vhodného partnera do života, cítite, že je to tá správna osoba.

### Ako často by mali deti navštevovať hodiny BigHugGym?

**Paľo Mikuš:** Tu je to individuálne. Rozumieme hektickému a zaneprázdnenému životu rodičov. Práve preto je program nastavený tak, že si deti, resp. rodičia môžu vybrať, či majú záujem navštevovať hodiny raz, alebo dvakrát do týždňa. Pričom kurzy sú rozdelené počas roka do trimestrov, čiže troch trojmesačných kurzov. Deti sa však môžu voľne prihlasovať kedykoľvek počas semestra. Počas letných mesiacov sa okrem klasických kurzov organizujú rôzne zaujímavé letné tábory.

**Koncept BigHugGym je jedinečný hneď v niekoľkých ohľadoch – ide o čisto slovenský projekt, jeho zakladatelia sú úspešní gymnasti i artísta, ktorí gymnastiku a pohyb majú skutočne radi a toto nadšenie chcú odovzdávať ďalej. Rovnaké nadšenie i kvality však musia mať aj ďalší inštruktori, s ktorými spolupracujú a vy im zveríte svoje deti. Zatiaľ majú túto možnosť rodičia detí z Bratislavy a okolia.**

**Bližšie informácie o kurzoch môžete nájsť na [www.bighuggym.sk](http://www.bighuggym.sk), alebo sa stať priateľom na Facebooku.**

