

# THE LITTLE GYM

## UŽÍT SI SVĚT

Tělocvična  
pro malé

**Pokud chcete, aby se vaše děti s radostí pohybovaly a zdravě prospívaly, pak máte možná problém sehnat sportovní kroužek.** Všeljaké přípravy hledají talenty pro specializovanou výchovu v jednotlivých sportech. Co však dělat, když chcete „jen“ všestranný rozvoj, nebo váš miláček prostě není talent či soutěživý typ a vy chcete, aby se uměl hýbat? Řešením může být The Little Gym – barevný pohyb, který děti baví.

**K**oncept dětského cvičení The Little Gym vznikl před více než třemi desítkami let – v roce 1976 si pedagog, hudebník a gymnasta Robin Wes otevřel v Bellevue ve státě Washington první studio pro děti a způsobil tak malou revoluci. Nelíbilo se mu tehdy běžné pojetí sportovní výchovy a rozhodl se dětem a rodičům nabídnout něco nového. Zavrhl neustálé soutěžení, porovnávání a posuzování dětí podle podaných výkonů a soustředil se na všestranný pohybový rozvoj. Vycházel z toho, že u dětí jde rozvoj psychický a tělesný pospolu. Weso-vým cílem se proto stalo podpořit rozvoj celé dětské osobnosti. Využil k tomu hravou pohybovou přípravu založenou na základní gymnastice. V prvních měsících a letech života probíhá bouřlivý psychomotorický vývoj a díky správným a hravým pohybovým aktivitám mohou děti tuto etapu využít co možná nejlépe. Wesův koncept se setkal s obrovským úspěchem a dnes jsou studia TLG takřka po celém světě.

### S úsměvem jde všechno líp

Pohyb je dětem vlastní. Ne každé dítě se však narodí jako budoucí špičkový desetibojař, naopak pohybově velice nadané děti nemusejí dobře snášet srovnávání a neustálé soutěžení ve sportovních týmech. I nemotorný medvídek se rád proskočí, jen mu to nezošklivit. Koncept TLG vyjde vstříct všem. Tělocvičny jsou veselé, barevné, přizpůsobené malým klientům a program odpovídá věku – cviky i hry vyhovují schopnostem i potřebám malých cvičenců. Nedochází tedy ke zbytečnému přetěžování pohybového aparátu či odrazování dětí od pohybu tím, že by po nich chtěl někdo něco „nesplnitelného“. Každý má trochu jiné možnosti, tak proč je neobjevit. Děti během lekcí získávají

větší odvalu a sebedůvěru a zároveň se naučí naslouchat, soustředit se a spolupracovat s ostatními.

Jednotlivé lekce na sebe navazují, postupují od známého k neznámému, každý týden čeká nové téma. „Pohyb musí děti bavit. Jedním z témat, kterým začínáme, je *Připoutejte se, vyrazíme*. To je zaměřeno na základy bezpečného chování v tělocvičně, doma i na ulici. V lekci s tématem *Dobré mravy na Marsu* si zase při cvičení na náradí a pohybových hrách opakujeme základy slušného chování,“ popisuje Jana Mašátová, majitelka pražského studia. Každá lekce zahrnuje gymnastickou přípravu, pohybové hry a spoustu hudby (ta je vytvořena přímo pro TLG).

Není váš potomek zcela „v normě“ a bojíte se, že pro něj toto cvičení není? Zkuste to. Program TLG je samozřejmě koncipován pro zdravé děti, ale právě jeho základní východiska mu dávají možnost prospívat většině dětí. Všestrannost, důraz na celkový harmonický rozvoj >>

### Co je The Little Gym?

Hravý cvičební program, který chce nesoutěžní formou harmonicky rozvíjet děti od 4 měsíců do 12 let. Od čtyř měsíců do tří let cvičí děti společně s rodiči, dále již cvičí ve vrstevnických skupinách. Kurzy v českém i anglickém jazyce vedou školení instruktoři. První (a zatím jediné) TLG u nás bylo otevřeno více než před rokem v Praze na Smíchově a počátkem září byl zahájen již čtvrtý semestr.

\* [www.thelittlegym.cz](http://www.thelittlegym.cz)





### Kolik to stojí?

Program probíhá po půlročních semestrech. Jedna lekce stojí 350 Kč. Zameškané cvičení lze snadno nahradit jindy - týdenní rozvrh nabízí 47 lekcí. Dítě může vstoupit do programu kdykoliv během semestru, zkušební lekce je zdarma. Mají otevřeno každý den (i o víkendech). Tipem na aktivní dárek pro dítě či vnouče může být **DÁRKOVÝ CERTIFIKÁT** - předplatíte svému miláčkovvi tolik lekcí, kolik budete chtít.

>> a individuální přístup umožňuje účast i dětem s opožděným psychomotorickým vývojem. Důležité je konzultovat zdravotní stav a možnosti dítěte s lékařem.

Od tří let chodí děti na lekce samostatně, bez rodičů. Při hrách získají předškoláci základní číselnou představu, trénují orientaci v prostoru, procvičí si barvy a naučí se rozumět pokynům a vykonávat je. K za-

### Psychika souvisí s motorikou

Co děti získají? Zdravé usměrnění pohybové energie, lepší koordinaci pohybů, obratnost a posílení jemné i hrubé motoriky. Rozvoj motoriky jde ruku v ruce s rozvojem mozku, psychiky a třeba i správné výslovnosti, věku odpovídající pohybová aktivita procvičí myšlenkové procesy. Mnoho získají také rodiče, protože nejmenší děti (od čtyř měsíců do tří let) cvičí společně s nimi. Jana Mašátová vysvětluje: „Chceme rodiče seznámit s jednotlivými fázemi vývoje jejich dítěte. Ukázat jim, které pohyby, cviky a hry jsou v danou chvíli vhodné. V rámci každé lekce dostanou rodiče a jejich ratolesti „domácí úkol“ – hru či cviky, které mohou každý den trénovat. Od trakaře přes hru na napodobování až po písničku se znakováním.“

### Rozvoj motoriky je doprovázen rozvojem mozku.

hození není ani utužení schopnosti se soustředit, na něčem soustavněji pracovat a spolupracovat s ostatními dětmi. Vždyť i sociálním dovednostem je třeba se naučit – začlenit se do skupiny není úplně jednoduché, zvláště pro introvertní děti. Během sportovních lekcí dochází k nenásilnému odbourávání zábran. Malý stydlín se tak otrká a nastup do školky či školy bude mnohem snadnější.

Větší děti, starší školáci, zůstávají „svému“ cvičení věrní, programy lákají všechny děti a některé lekce navštěvuje víc chlapců než děvčat. „Pracují u nás i muži-instruktoři a pro chlapce fungují jako vzory. Gymnastika je základem pro další sporty a udělat pěknou zpevněnou stojku, kotoul letmo či přemet stranou je výkon cool i pro chlapy,“ říká Jana Mašátová.

Tamara Gitlová

fotografie: Shutterstock, archiv