

Závěrečná zpráva – Tumble Camp

Datum konání: 11. 10. 2026

Místo konání: Gymnastická tělocvična GYMPPRA, Praha-Hostivař

Organizátor: Česká asociace cheerleaders (ČACH) ve spolupráci s GYMPPRA Praha

Délka školení: 9:30–15:00

Cíl a zaměření tumble campu

Tumble Camp je pravidelný vzdělávací a tréninkový projekt České asociace cheerleaders zaměřený na rozvoj gymnastických a akrobatických dovedností v cheerleadingu. Koná se na začátku sezony a poskytuje sportovcům i trenérům příležitost zdokonalit techniku a získat podněty pro další tréninkovou přípravu.

Cílem kempu bylo podpořit bezpečný nácvik akrobatických prvků, rozvíjet pohybovou připravenost účastníků a nabídnout odborné vedení odpovídající jejich výkonnostní úrovni. Rozdělení do dvou bloků umožnilo zaměřit trénink na potřeby začínajících i pokročilých sportovců.

Program a průběh

Kemp byl rozdělen do dvou samostatných tréninkových bloků, každý v délce **2,5 hodiny**:

- **9:30–12:00 | BEGINNERS** – nácvik a zdokonalování základních akrobatických prvků, zejména stojek, hvězd, rondátů a přemetů.
- **12:30–15:00 | ADVANCED** – trénink pokročilejších prvků, zejména fliků, arabů, salt a jejich kombinací.

Úvodní část jednotlivých bloků tvořila společná rozcvička a příprava na akrobatickou zátěž. V hlavní části byli účastníci rozděleni do skupin podle výkonnostní úrovně a prvků, které se učili nebo zdokonalovali. Závěrečná část byla zaměřena na zpevňovací a protahovací cviky využitelné i při domácí přípravě během sezony.

Lektorský tým a zázemí

Kemp vedli profesionální trenéři **GYMPRA Praha** ve specializované gymnastické tělocvičně v Praze-Hostivaři. Zázemí nabízelo trampolínu, molitanovou jámu, gymnastický koberec a další gymnastické pomůcky pro nácvik akrobatických prvků.

Odborné vedení a vybavení tělocvičny vytvořily podmínky pro postupný rozvoj dovedností s důrazem na správné technické provedení a bezpečnost.

Účastníci

Kempu se zúčastnilo celkem **33 sportovců a 3 doprovodné trenérky z 5 klubů**. V bloku BEGINNERS trénovalo **26 sportovců** a v bloku ADVANCED **7 sportovců**.

Zastoupené kluby:

- Dance club Spirit z.s.
- Fighters cheerleaders
- JCA Legends
- Cheer Academy
- Pilsen Jaguars Cheerleaders

V rámci vzdělávacího systému ČACH je absolvování kempu hodnoceno **0,5 kreditem**.

Výstupy a přínos

Účastníci absolvovali praktický trénink pod vedením profesionálních lektorů. Program jim poskytl prostor pro nácvik nových prvků, zdokonalení techniky a získání doporučení pro další přípravu.

Pro doprovodné trenérky představoval kemp také příležitost sledovat odborné vedení tréninku a získat inspiraci pro práci ve vlastních klubech. V rámci rekvalifikačního trenérského programu ČACH je účast na této akci hodnocena **0,5 kreditem**.

Pravidelné pořádání Tumble Campu je důležité pro rozvoj českého cheerleadingu. Gymnastická průprava tvoří základ pro zvládnutí náročnějších dovedností a odborně vedený nácvik pomáhá vytvářet správné pohybové návyky již od začátku sezony.

Závěr

Tumble Camp 2026 nabídl začínajícím i pokročilým sportovcům cílenou akrobatickou přípravu v odborně vybaveném prostředí. Propojení zkušených lektorů, gymnastického zázemí a rozdělení účastníků podle výkonnosti podpořilo hlavní cíl akce – bezpečný a systematický rozvoj akrobatických dovedností využitelných v cheerleadingu.



Zpracovala:

Julianna Berecová

General Secretary

julianna.berecova@cach.cz

Praha, 13. října 2026