

# Nedejte agresorům žádnou šanci

02.05.2024

Choketopus Gym působí na Žižkově od roku 2017. Soustředí se na výuku bojových sportů a sebeobranu, která se může hodit nejen dospělým, ale i dětem.



Bojové sporty nás mají v první řadě připravit na sebeobranu proti případným útočníkům. Vedle toho ale zlepšují naši fyzickou kondici, fungování kardiovaskulárního systému, ale taky koordinaci a balanc. Některé disciplíny, například smíšená bojová umění (mixed martial arts — MMA) a brazilské jiu-jitsu (BJJ), trénují ve sportovním areálu na Pražačce lektoři z Choketopus Gym.

„Téměř každý měsíc otevíráme nové kurzy. Nejčastěji jsou pro úplné začátečníky v BJJ, sebeobraně, boxu a MMA. Chceme umožnit hladký start i těm, kteří nemají vůbec žádnou zkušenost s bojovými sporty, a tak by je vstup do rozjeté skupiny mezi zkušenější mohl odradit. Momentálně plánujeme od září BJJ pro děti. Na program máme taky atletické přípravy s prvky bojových sportů pro děti od dvou let, které cvičí s rodiči, a pak pro děti od čtyř do šesti let. Nábor do přípravy je otevřený pro zájemce kdykoliv, je ale nutné se předem bezplatně registrovat,“ říká spoluzakladatel Choketopus Gym Martin Stehlík. Zároveň upřesňuje, že holky a kluci v atletické přípravce rozvíjejí své motorické dovednosti, obratnost a pohybovou koordinaci. Rodiče, kteří je doprovázejí, se můžou mezitím protáhnout ve vedlejší posilovně. K dispozici je jim taky malá kavárna.

Podle Stehlíka mají děti největší zájem o judo, chodí ale i na BJJ a sebeobranu, na kterou je poměrně často dávají rodiče kvůli tomu, aby se mohly bránit v případě šikany. U dospělých pak vítězí jednoznačně BJJ. „Zřejmě proto, že jde o efektivní bojový sport, který má přesah k populárním MMA. Studenti se díky němu naučí dobře kontrolovat soupeře. Velkou roli hraje samozřejmě taky to, že je úplně bez úderů a kopů, takže se nemusejí bát vážnějšího zranění,“ doplňuje Martin Stehlík.

Pokud chcete nějaký bojový sport zkusit, v úterý 7. května startuje kurz MMA pro začátečníky. Trvá dva měsíce a seznámí vás se základy boxu, kickboxu, wrestlingu a BJJ. Lekce se budou konat pravidelně v úterý a ve čtvrtek od 7.15 do 8.30. První hodina je stejně jako v případě dalších kurzů zdarma. Podrobné informace najdete na webové stránce [choketopusgym.cz](http://choketopusgym.cz).