

FUNSKIPERÁČIK

Časopis pre členov klubu , rodičov a priaznivcov skákania.



„Tam , kde končí skákanie začína rope skipping,

Naše začiatky

V školskom roku 2016/2017 som začala pacovať na Základnej škole Železničná 14 ako vychovávateľka. Rozhodla som sa vyskúšať skákanie cez švihadlo s malou skupinkou detí v mojom oddelení školského klubu na Základnej škole Železničná 14, Bratislava. Už ako malé deti sme skoro všetky dievčatá skákali cez švihadlo takzvanú škôlku a mali sme neuveriteľnú výdrž. Skúsila som deťom priblížiť ako sme skákali my ako deti a veľmi sa im to páčilo. Vôbec som ani len netušila, že skákanie cez švihadlo má aj iné možnosti ako len skákať klasickú škôlku. Teda skoky znožmo, vajíčko. A to, že u nás na Slovensku vznikla nová športová disciplína Rope skipping, ktorý je zastrešený aj asociáciou, ktorá daný šport reprezentuje, podporuje som vôbec ani len netušila.

Čo je to ten rope skipping ?

Názov tejto športovej disciplíny je prevzatý z anglického jazyka a znamená skákanie cez švihadlo.

Je to cvičenie zaradené medzi kardiovaskulárna aktivita ako sú beh, aerobik, rýchla chôdza, cyklistika atď.

Zlepšuje koordináciu pohybu, rovnováhu, silu dolnej aj hornej časti tela. Skákanie cez švihadlo zvyšuje rýchlosť a pohotovosť rúk, spevňuje celé telo, zlepšuje celkovú koordináciu a pozornosť, obmedzuje obezitu, zvyšuje vytrvalosť.

V neposlednom rade je veľmi prospešný pre psychiku, zlepšuje orientáciu v priestore a čase. V dnešnej modernej dobe plnej technológií, kde deti väčšinu času trávia osamote v spoločnosti mobilu,

počítača a tabletu, rope skipping podporuje u detí a mládeže vzájomnú spoluprácu a dôveru (pri skákaní vo dvojiciach a skupinkách), vytvára dobrú náladu, podporuje kreativitu a rozvíja cit pre rytmus.

Rope skipping je nielen voľno časová aktivita detí a mládeže, ale aj organizovaná súťažná disciplína. V súčasnosti je rozšírená po celom svete. Existuje veľa súťaží v tejto športovej disciplíne pre jednotlivcov aj pre skupiny. Vo svete majú jednotlivé krajiny národné asociácie, ktoré združujú kluby, jednotlivcov ako aj priaznivcov tohto športu.

DECEMBER 2016

16.12.2016 sme dostali pozvanie na školskú súťaž v skákaní cez švihadlo : VIANOČNÉ ŠVIHADLO, ktorú pripravila Slovenská rope skippingová asociácia.

Slovenská rope skippingová asociácia
v spolupráci so Základnou školou Gessayova 2 Bratislava

Vás srdečne pozýva na súťaž v skákaní na švihadle

VIANOČNÉ ŠVIHADLO 2016



Dátum: 16. decembra 2016 o 10.00 hod.
Miesto: Základná škola, Gessayova 2, Bratislava



www.ropeskiipping.sk www.srsa.sk

FUNSKIPERÁČIK číslo 1.

Dievčatá :

Vanessa Krchňáková

Vanesa Fritschová

Linda Randzíková

Alexandra Mičencová

Súťažilo sa v týchto súťažných disciplínach v skákaní cez švihadlo, určite si vyberiete:

- JUMP – skákanie cez švihadlo znožmo
- CRISS CROSS – skákanie cez švihadlo znožmo-vajíčko-znožmo-vajíčko atď.
- SPEED – skákanie cez švihadlo spôsobom striedavo
- DOUBLE UNDER – dvoj-švihy

Časový limit pre každú rýchlostnú disciplínu v skokoch cez švihadlo je 30 sekúnd!



Krásne 2. miesto na tejto súťaži Vianočné švihadlo 2016 v Bratislave získala Alexandra Mičencová vtedy žiačka 3.ročníka našej školy , ktorá je aj úspešnou reprezentantkou v gymnastike.

FUNSKIPERÁČIK číslo 1.

Dievčatá boli nadšené a rozhodli sa v skákaní pokračovať a to ma viedlo k tomu , že som založila krúžok skákania cez švihadlo. Rozhodla som sa vyskúšať skákanie cez švihadlo s malou skupinkou detí za podpory pani riaditeľky školy ,na Základnej škole Železničná 14 vo Vrakuni.

Skákali sme všade. Po chodbách, vonku len nie v telocvični nakoľko bola obsadená inými krúžkami .Ani sme sa nenazdali a z počtu 5 detí bolo odrazu 10 a záujemcovi sa stále hlásili.

Na vlastné náklady som zakúpila športové pomôcky – švihadlá tie najlacnejšie, aby som mohla trénovať s deťmi. Deti pracovali s takou neuveriteľnou zaniietenosťou a chuťou, že som jednoducho vedela , že toto je aktivita, ktorej sa budem kvôli deťom aj naďalej venovať. Nevedela som skoro nič o rope skippingu , ale vedela som jednu vec. Deti to neskutočne bavilo a boli ochotné venovať skákaníu množstvo času. Mojou úlohou bolo ,aby som ich to naučila. Začala som krok za krokom. Ako prvé bolo zohnať si švihadlá , ktoré sú pre rope skipping typické pre nás trochu netradičné. Sú to švihadlá s korálkami.

Krok dva bol vyškoliť sa , študovať.

A prečo práve korálky ? Švihadlo drží pekne svoj tvar a ľahšie sa s ním robia triky , ktoré sú špecifické pre rope skipping .

Koráľkové švihadlo :



Tieto špeciálne koráľkové švihadlá sú upravované pre každého skokana. Rúčky švihadla musia končiť pod pazuchami. U začiatočníkov sú švihadlá o niečo ešte kratšie , aby sa naučili správnej práci s telom(zaguľatenie) pri skákaní. Rúčky švihadiel sú kratšie a dlhšie. Pre začiatočníkov sú lepšie kratšie rúčky.

Naše prvé koráľkové švihadlá , boli jednoduchšie so širšími rúčkami, nakoľko u nás na Slovensku nie je možnosť takého švihadlá kúpiť. Jednoducho sme sa vynasli a našli napodobeninu, ktoré nám v začiatkoch poslúžila. Triky sa s takýmto švihadlom robili ťažšie, ale základy skákania znožmo a speed (striedovo skákanie P-nohy, L-noha) sa dali zvládnuť.

Apríl 2017

Slovenská rope skippingová asociácia nám poslala ďalšiu pozvánku na súťaž v Bratislave. Potrebovali sme zbierať skúsenosti tak som náš rozrastajúci malý tím na danú súťaž prihlásila. Dievčatá sa tešili a zároveň mali aj obavy a rovnako aj ja. Boli sme ešte len v plienkach a skákaníu sme sa venovali na pomerne amatérskej úrovni sotva pár mesiacov. Nechýbala nám však viera a odhodlanie.

Na Slovensku nebolo veľa klubov, ktoré by sa venovali rope skippingu. Na tejto súťaži bolo zastúpenie aj zo zahraničia napr. Maďarsko, Rakúsko a 2 tímy z Čiech. Dostali sme usmernenia ohľadne súťaže. Niektoré súťažné disciplíny sme nevedeli ani čo to vlastne je, ale aj tak sme to riskli. Dôležité je naberanie skúseností a zároveň aj pozeraním sa dá veľa naučiť.

Súťažné disciplíny boli rozdelené na 2 dni. My sme sa zúčastnili len prvého dňa a to len 2 disciplín. Ja sama som bola pri sledovaní v nemom úžase čo všetko sa dá

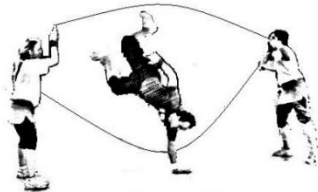
zo švihadlom skákať a aké súťažné disciplíny sú. Zároveň som mala premiéru aj ako rozhodla rýchlostných disciplín.

SLOVENSKÁ ROPE SKIPPINGOVÁ ASOCIÁCIA

Vás srdečne pozýva na medzinárodnú súťaž v skákaní cez švihadlo

BRATISLAVA

ROPE SKIPPING CUP 2017



Dátum: 29. - 30. apríla 2017

Miesto: Športová hala - DOM ŠPORTU, Junácka 6, Bratislava



www.srsa.sk www.ropeskipping.sk



FUNSKIPERÁČIK číslo 1.

Súťažný tím :

Sofia Krajčíriková
Nicol Schusnixová
Linda Randzíkova
Vanesa Krchňáková
Viktória Holkovičová
Vanessa Fritschová



Otvorené súťažné disciplíny pre jednotlivcov:

	Názov	Časomiera	Otvorené pre:	Skrátený popis
1	Single rope Speed	30 sekúnd	všetci	speed steps (jogging)
2	Single rope Endurance	3 minúty	všetci	speed steps (jogging)
3	Single rope Double Under	30 sekúnd	všetci	dvojšvihy
4	Single rope Triple Under	30 sekúnd	Junior, Senior	trojšvihy
5	Single rope Freestyle	45-75 sekúnd	Všetci	Freestyle zostava na hudobnú predlohu
Začiatocníci				
6	Single rope Jump	30 sekúnd	Len začiatocníci	znožmo
7	Single rope Speed	30 sekúnd	Len začiatocníci	Speed steps (jogging)
8	Single rope Double Under	30 sekúnd	Len začiatocníci	dvojšvihy
9	Single rope Criss Cross	30 sekúnd	Len začiatocníci	Znožmo-vajíčko-znožmo
10	Single rope Freestyle Beginners	60 sekúnd	Len začiatocníci	Freestyle zostava bez použitia hudby



Súťažné disciplíny

Otvorené súťažné disciplíny pre teamy:

	Názov	Časomiera	Otvorené pre:	Skrátený popis
11	Single rope Speed Relay	4x30 sekúnd	Všetci	4 súťažiaci, každý 30 sekúnd speed steps
12	Single rope Freestyle Pair	45-75 sekúnd	Všetci	2 súťažiaci, Freestyle zostava na hudobnú predlohu
13	Double dutch Speed	1x30 sekúnd	Všetci	3 súťažiaci, dvaja točia, jeden skáče 30 sekúnd speed steps
14	Double Dutch Speed Relay	4x45 sekúnd	Všetci	4 súťažiaci, každý skáče 45 sekúnd speed steps
15	Double Dutch Freestyle Single	45-75 sekúnd	Všetci	3 súťažiaci, Freestyle zostava na hudobnú predlohu
16	Dlhé 10metrové lano	1x120 sekúnd	1 team/1klub	akýkoľvek štýl skákania, max. 10 súťažiacich + 2 točiaci
Začiatocníci				
17	Single rope Speed Relay	4x30 sekúnd	Len začiatocníci	4 súťažiaci, každý 30 sekúnd speed steps
18	Double dutch Jump	1x30 sekúnd	Len začiatocníci	3 súťažiaci - jeden skipper, štýl znožmo



FUNSKIPERÁČIK číslo 1.

Dievčatá boli zaradené do skupiny začiatčníci. Konkurencia bola naozaj silná aj v tejto kategórii aj keď pokročilí mali oveľa silnejšiu. Naše gumové švihadlá veľmi nezapadali do konceptu súťaže, ale nám to nevadilo a o to viac sa dievčatá snažili. Skokanky z Maďarska boli veľmi ústretové. Napriek jazykovej bariére sa snažili naše dievčatá naučiť nové triky. Požičali im svoje koráľkové švihadlá. Celý čas než prišiel na nich rad v súťaži skákali

a skákali. Vyskúšali si aj dlhé koráľkové švihadlá. Ja som bola celý čas v nemom úžase čo všetko sa dá so švihadlami rôznych dĺžok robiť.

Na konci prvého súťažného dňa bolo vyhodnotenie súťažných disciplín a ja spolu s dievčatami sme očakávali výsledky. Na naše veľké prekvapenie dievčatá boli úspešné a domov sme si odnášali medaile a to hneď 3.



Vanessa Krchňáková
2. miesto Single rope jump beginners

Sofia Krajčíriková
2. miesto Double undere

Viktória Holkovičová
1.miesto Double undere



Naše tímové oblečenie bolo biele tričká s logom našej školy a čierne legíny. Ako tím sme boli rozpoznateľný, aj keď dievčatám boli tričká trochu veľké.

Prvý deň sa súťažili v rýchlostných disciplínach .Každý súťažiaci mal 30 sekundový limit a za ten čas musel naskákať čo najviac preskokov v danej súťažnej disciplíne.

Druhý deň. To sme boli len diváci sa súťažilo vo freestylových disciplínach (tanec so švihadlom a za použitia gymnastických a silových prvkov) jednotlivci , páry a tímy.

Niektoré dievčatá boli smutné , pretože nestáli na stupni víťazov, ale pre mňa bola víťazom každá jedna z nich ,nakolko dali zo seba maximum.

Uverejnené články

Náš tím sa opäť o trochu rozrástol a boli sme svoje zručnosti ukázať aj na susednej Základnej škole Rajčianska. Jednou s dôležitých súčastí skákania je aj šou , zaujať divákov a to sa dievčatám na susednej škole celkom podarilo. Potlesk bol veľký.

VRAKUNSKÉ NOVINY

Malí Vrakunčania



Názov tejto športovej disciplíny je prevzatý z anglického jazyka a znamená skákanie cez švihadlo.

Je to cvičenie zaradené medzi kardiovaskulárna aktivita ako sú beh, aerobik, rýchla chôdza, cyklistika atď. Zlepšuje koordináciu pohybu, rovnováhu, silu dolnej aj hornej časti tela. Skákanie cez švihadlo zvyšuje rýchlosť a pohotovosť rúk, spevňuje celé telo, zlepšuje celkovú koordináciu a pozornosť, obmedzuje obezitu, zvyšuje vytrvalosť.

V neposlednom rade je veľmi prospešný pre psychiku, zlepšuje orientáciu v priestore a čase. V dnešnej modernej dobe plnej technológií, kde deti väčšinu času trávia osamote v spoločnosti mobilu, počítača a tabletu, rope skipping podporuje u detí a mládeže vzájomnú spoluprácu a dôveru (pri skákaní vo dvojiciach a skupinkách), vytvára dobrú náladu, podporuje kreativitu a rozvíja cit pre rytmus. Rope skipping je nielen voľno časová aktivita detí a mládeže, ale aj organizovaná súťažná disciplína. V súčasnosti je rozšírená po celom svete. Existuje veľa súťaží v tejto športovej disciplíne pre jednotlivcov aj pre skupiny. Vo svete majú jednotlivé krajiny národné asociácie, ktoré združujú kluby, jednotlivcov ako aj priaznivcov tohto športu.

Významné organizácie: európska rope skippingová organizácia ERSO svetová rope skippingová organizácia IRSF-FISAC. Tieto organizácie združujú jednotlivé národné asociácie a organizujú Majstrovstvá Európy, Majstrovstvá sveta a európsku súťaž ERSO SHOW CONTEST.

Na Slovensku túto športovú aktivitu zastrešuje Slovenská rope skippingová asociácia, ktorá je členom aj európskej organizácie ERSO aj členom svetovej organizácie IRSF-FISAC. Tohto roku sa stala aj členom Asociácie športu pre všetkých Slovenskej republiky (AŠPV SR). Organizuje národné a medzinárodné súťaže, vzdelávanie lektorov a organizujú workshopy so zahraničnými lektormi po celom Slovensku, čím sa starajú o rozvoj tohto nového športu na Slovensku. V júli 2018 sa Slovensko prvýkrát zúčastnilo Majstrovstiev Európy v Portugalsku a získalo úžasné 7.miesto v súťažnej disciplíne v jednotlivcoch vo vekovej kategórii 12-14 rokov, čím sa ako nová krajina v tomto športe ihneď zapísala na vysokej úrovni rozvoja.

Slovensko sa stalo hosťujúcou krajinou pre európsku súťaž ERSO CONTEST SHOW 2018 a usporiadateľom bude národná asociácia Slovenská rope skippingová asociácia.

V minulom školskom roku som začala viesť krúžok skákanie cez švihadlo s malou skupinkou detí za podpory riaditeľky školy na Základnej škole Železničná 14 vo Vrakuni. Na vlastné náklady som zakúpila športové pomôcky - švihadlá, aby som mohla trénovať s deťmi. Deti pracovali s takou neuveriteľnou zanosťou a chuťou, že som jednoducho vedela, že toto je aktivita, ktorej sa budem kvôli deťom aj naďalej venovať. Po tvrdých tréningoch sa dostavili aj prvé úžasné výsledky zo súťaží Slovenskej rope skippingovej asociácie, kde deti úspešne reprezentovali školu a to:

2. miesto na súťaži Vianočné švihadlo 2016 v Bratislave

1. miesto a 2x 2. miesto a 1.prvé miesto v medzinárodnej súťaži BRATISLAVA ROPE SKIPPING CUP 2017, čím si vybojovali účasť na Majstrovstvách Slovenskej republiky v rope skippingu v Považskej Bystrici

Ako škola sme sa zapojili do celoeurópskeho projektu, Movie Week, Týždeň v pohybe- 250.000 skokov pre zdravie kampaň Slovenskej rope skippingovej asociácie. Počas jedného týždňa sme spoločne deti a rodičia naskákali celkovo 22.833. Celo týždňové úsilie malo svoje vyvrcholenie na, Deň rodiny, kedy v areáli školy držal v rukách švihadlo každý a skákal.

Rada by som vytvorila rope skipping team, ktorý by reprezentoval mestskú časť Vrakuna a vytvorila deťom a mládeži z mestskej časti Vrakuna zmysluplné trávenie voľného času novou kreatívnou a zábavnou športovou aktivitou, pri ktorej sa budú udržiavať v skvelej kondícii a vytvorila si vzťah k športovaniu najmä pri príprave na súťaže a rôzne vystúpenia (ktoré možno využiť aj na podujatia mestskej časti Vrakuna – napr. Deň detí, hody atď.).

Andrea Schusnixova



Naša súčasnosť

Školský rok 2016/2017 bol pre nás štartovacou čiarou. Dnes už je rok 2021 a to znamená , že rope skippingu sa venujeme už 5 rok. Od marca 2020 fungujeme v obmedzenom režime ako klub a aj šport na Slovenku všeobecne. Celý svet prenasleduje nákaza COVID-19 a máme prísne obmedzenia, aby sme zabránili šíreniu tejto nákazy. Zrušilo sa veľa súťaží od marca 2020 ako doma tak aj v zahraničí. „Summer camp v Prahe , ktorého súčasťou sme boli v lete 2019 sa taktiež nemohol uskutočniť. Čo bola veľká škoda, pretože sme sa učili triky od tých najlepších na svete. No my ako klub sme nezaháľali a snažili sme sa v rámci možností trénovať ako sa len dalo. Na jar 2020 sme trénovali doma, keď nám to nariadenia vlády dovoľovali. V lete v rámci



letného denného tábora sme opäť zobrali do rúk švihadlá a trénovali. Na jeseň 2020 v prípade priaznivého počasia sme trénovali vonku a sem tam za podpory pani riaditeľky aj v telocvični. Neskôr som musela skokanov rozdeliť do menších skupín a trénovali sme v menšej miestnosti , ale o to intenzívnejšie. Nakoľko máme už k dispozícii vďaka sponzorom aj air-trackové žinenky. Nácvik gymnastických prvkov ide lepšie a je to aj pre skokanov bezpečnejšie. Počet detí v našom tíme sa taktiež rozrástol. Niektorí upustili naše rady a naopak nové deti prejavili záujem o tento druh športu. Do dnešného dňa evidujeme okolo 50 skokanov, čo je úžasné číslo a vynikajúca základňa. Samozrejme bez podpory rodičov by to nešlo. Rodičom za to patrí jedno veľké ĎAKUJEME.

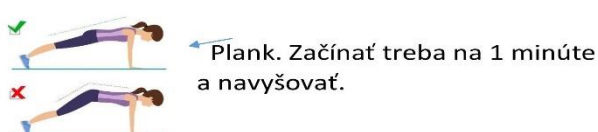
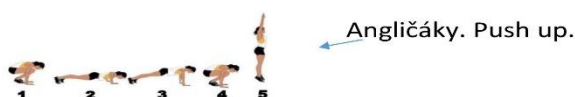
Verím , že sa čím skôr uvidíme opäť na tréningoch. Šport, celkovo pohyb je najlepšia prevencia proti chorobám.

FUNSKIPERÁČIK číslo 1.

Naša základňa : Základná škola, Železničná 14,
Bratislava Vrakuňa

Na čo teraz doma nezabúdať :

Dátum :	Drepy	Posilňovanie chrbáta	Plank	Kliky	Brušáky	Angličák	3 minúty speed bez švihadla



Tento časopis som sa rozhodla vydávať pre lepšiu orientáciu. Ako vlastne náš tím funguje, čo sa v ňom deje, naše úspechy, novinky, súťaže. Bude vychádzať každé 3. mesiace.

Dátum vydania : január 2021

Partneri :



Dôležité kontakty a telefónne čísla :

Andrea Schusnixová

Tel: +421 903 797 750

andreaschusnixova@gmail.com

Oficiálne údaje :

Funskippers & dancing
občianske združenie :
IČO: 51937549

Sídlo : Toryská 5, Bratislava,
82107

Číslo účtu : Tatra banka
SK65 1100 0000 0029 4107 9880

