

FUNSKIPERÁČIK

Časopis pre členov klubu , rodičov a priaznivcov skákania.



„Tam , kde končí skákanie začína rope skipping,

Vážení rodičia,

chcela by som sa s vami podeliť o niekoľko slov o našej spoločnej ceste s tímom Fun skippers, ktorý má vo mne pevné miesto v srdci. Keď som začínala ako trénerka, mala som pred sebou len desať detí, ktoré so mnou zdieľali svoje nadšenie pre rope skipping. Dnes, po rokoch tréningovania, si uvedomujem, akú obrovskú cestu sme spoločne prešli – mojimi rukami už prešlo viac ako sto detí, ktoré sa rozhodli stať súčasťou tejto úžasnej komunity.

Niektoré deti sú so mnou do dnešného dňa . No mnohé sa rozhodli ísť inou cestou.

Každý z našich mladých skokanov je pre mňa jedinečný. Mojm hlavným cieľom nie je len zdokonaľovať ich techniku a fyzickú zdatnosť, ale aj podporovať ich v raste ako osobností. Vždy som verila, že šport, pohyb je pre deti to najlepšie . Rope skipping – akrobatické skákanie cez švihalo je viac ako len šport – je to nástroj na budovanie disciplíny, sebavedomia a spolupráce. Deti učí zvládať výzvy, prekonávať svoje hranice a tešiť sa z malých aj veľkých úspechov.

Je pre mňa nesmierne dôležité, aby sa každé dieťa v našom tíme cítilo prijaté a motivované. Verím v to, že len v priateľskom a podpornom prostredí môžu deti naplno rozvinúť svoj potenciál. Preto sa snažím, aby bol každý tréning nielen o tvrdej práci, ale aj o zábave a radosť z pohybu.

Nárastu počtu našich skokanov som nesmierne vďačná. Je to pre mňa potvrdenie, že to, čo robíme, má zmysel. Každý nový člen prináša do nášho tímu niečo jedinečné, a ja som hrdá na to, že môžem byť súčasťou ich športovej cesty.

Chcem sa vám, rodičom, poďakovať za vašu podporu, ktorú nám prejavujete. Bez vašej dôvery by naša komunita Fun skippers nemohla rásť a rozkvitať. Vaše deti sú našou inšpiráciou, a ja sa teším na ďalšie spoločné výzvy a úspechy, ktoré nás čakajú.

S úctou a odhodlaním,

Andrea Dužeková
trénerka a zakladateľka tímu Fun skippers

Malé obhliadnutie za školským rokom 2020/2021 z pohľadu trénera. Fun skippers je športový klub , ktorý sa venuje jump ropu, skákaniu cez švihadlo. Nebolo to obdobie , ktoré bolo priaznivé ku športu, pohybu vzhľadom k obmedzeniam v súvislosti s celosvetovou pandémiou Covid vírusom. Tréningy športových klubov sa presunuli do online priestoru , ktorý sa stáva čoraz viac a viac súčasťou nášho života.

V dnešnej modernej dobe plnej technológií a výtvarných moderných dobov je veľmi ťažké deti viesť k láske ku športu, pohybu a preto je veľmi dôležitý predmet telesná výchova. Keď vyrastala moja generácia bolo pre nás priam nemysliteľné , aby sme sedeli doma. Dnes , keď rodičia siahnu k trestu , že dieťa ostane doma a má hovorovo povedané,, zaracha“ neurobí to s nimi nič priam to vítajú . Samozrejme , že nemôžeme všetky deti škatuľkovať, nájdú sa aj dnes deti , ktoré majú šport radi.

Ja sama ako tréner športového klubu (akrobatické skákanie cez švihadlo)u nás ešte športová disciplína , ktorá si hľadá svoju cestu , ale už má svojich priaznivcov, viem že spojenie zábavy a pohybu čo toto skákanie ponúka funguje ako motivácia. Je to cvičenie zaradené medzi kardiovaskulárne aktivity 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.

Pracujem veľa s deťmi , rôznych vekových kategórií a viem , že šport je jedna z aktivít , ktoré sú veľmi dôležité aj pre ich celkový vývin a zdravie. Už v predškolskom veku si dieťa osvojuje základné pohybové zručnosti a s tým vyplývajúce telovýchovné cvičenia, ktoré sú základom jeho fyzického a psychického zdravia. Pohyb je základným prejavom dieťaťa, pomáha dieťaťu zbaviť sa psychofyzického napätia a utvára v tele rovnováhu medzi telom a dušou . Telesná výchova sa zameriava na rozvoj osobnosti ako celku. Jedným z cieľov telesnej výchovy je vytvoriť u dieťaťa pohodu po psychickej , fyzickej a sociálnej stránke.



FUNSKIPERÁČIK číslo 2.

Po psychickej stránke sa posilňujú vôľové vlastnosti ako: trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť, presnosť, sebaovládanie. Deti sa učia prekonávať prekážky pri tímovej spolupráci. Prirodzená radosť z pohybu, ktorú má väčšina detí už od obdobia batolenia vytvára predpoklady k pozitívnemu vzťahu k telovýchovným činnostiam a športu vôbec. Po zdravotnej stránke sa deti učia správne držaniu tela, podporuje všestranný vývin, správny rast a otužovanie organizmu.



Po vzdelávacej stránke zdokonaľuje pohybové zručnosti, pohybové návyky.

Zdravie je pre človeka asi to najdôležitejšie nie nadarmo sa hovorí, že je to náš najväčší poklad, ktorého cenu si uvedomíme až, keď ho stratíme. Je dôležité pre osobnú spokojnosť, šťastie človeka a jeho pracovnú výkonnosť. Pohyb je jeden z najdôležitejších prejavov človeka najmä však dieťaťa. Primeraný, účelný a zámerne usmerňovaný pohyb v hygienickom prostredí pôsobí ako priaznivý, povzbudzujúci prostriedok nielen na všetky pohybové ústroje, látkovú výmenu, priaznivo pôsobí na mozgovú kôru, ktorá riadi všetky dôležité funkcie ľudského organizmu a je sídlom nervovej sústavy.

Všetky kladné zmeny telesných orgánov, ktoré pravidelnou telesnou výchovou podporujú silné, pružné a vytrvalé svalstvo, zabezpečujú dokonalú pohyblivosť, silné a dokonalé srdce, dobrý krvný obeh, správne dýchanie. Toto všetko zlepšuje telesné a duševné funkcie, ktoré sú dôležité pre správny celkový vývin detí a mládeže.

Ohliadnutie za prvým letným campom Fun Skippers: Začiatok tradície

Leto roku 2021 sa nezmazateľne zapísalo do histórie tímu Fun skippers. Práve v tomto roku sa uskutočnil náš prvý letný camp, ktorý bol plný nadšenia, energie a nových zážitkov. Tento výnimočný týždeň nielenže posilnil väzby medzi členmi tímu, ale tiež odštartoval tradíciu, ktorá žije dodnes.

Camp prebehol na pôde našej Základnej školy, kde sa stretlo viac ako dvadsať účastníkov. Tým tvorili skúsení skokani i nováčikovia, ktorí mali jedinečnú príležitosť zdokonaľovať svoje schopnosti pod vedením trénerov a navzájom sa inšpirovať. Každý deň bol nabitý programom – ranné rozcvičky, technické tréningy, súťaže a, samozrejme, zaslúžili na konci každého dňa.

Camp výrazne obohatila spolupráca s tímom Rebels o.k. pod vedením Olgy Kepkovej. Tento partnerský tím priniesol nový pohľad na techniky a tréningy, čo umocnilo zážitky a posunulo účastníkov na novú úroveň. Spoločné aktivity, ako aj zdieľanie skúseností, vytvorili prostredie plné kreativity a inšpirácie.

Okrem fyzických aktivít sa na campe kládol dôraz aj na budovanie tímovej dynamiky a osobných vzťahov. Nechýbali brainstormingy, kde účastníci diskutovali o svojich cieľoch a plánoch, ani spontánne momenty radosti, ako nočné hry alebo spoločné varenie. Tento mix práce a zábavy vytvoril prostredie, kde sa každý mohol cítiť ako súčasť veľkej rodiny.

Keď sa camp skončil, bolo jasné, že niečo veľké sa začalo. Letný camp v roku 2021 sa stal odrazovým mostíkom pre pravidelné stretnutia, ktoré každý rok priťahujú stále viac účastníkov. Tento úspech je pripomienkou toho, že dobré nápady, odhodlanie a spolupráca dokážu vytvoriť niečo, čo trvá roky.

Tradícia letných campov Fun Skippers takýmto spôsobom nielenže obohacuje ich tím, ale tiež motivuje ostatných, aby nasledovali ich príklad a žili svoj sen s plným nasadením. Už teraz sa všetci tešíme na to, čo prinesie tento rok!



„A čo sa udialo v lete 2024,„ Majstrovstvá Európy v skákaní cez švihadlo:

Výnimočný športový zážitok



Majstrovstvá Európy v skákaní cez švihadlo (European Rope Skipping Championships) sú jedným z najprestížnejších podujatí v tomto dynamickom a atraktívnom športe. Tento šport, ktorý si získava čoraz väčšiu obľubu po celom svete, kombinuje rýchlosť, obratnosť a koordináciu v rôznych disciplínach, ako sú individuálne skákanie, dvojité a trojité skoky, ale aj tímové akrobacie. ME v skákaní cez švihadlo sa konajú pravidelne a sú organizované pod záštitou ERSO. Tieto majstrovstvá spájajú talentovaných športovcov z rôznych krajín Európy, ktorí sa stretávajú v rôznych vekových kategóriách a disciplínach. Podujatie je nielen príležitosťou pre súťažiacich, aby

predviedli svoje schopnosti, ale aj oslavou tohto jedinečného športu, ktorý sa neustále vyvíja a pritiahol širokú verejnosť.

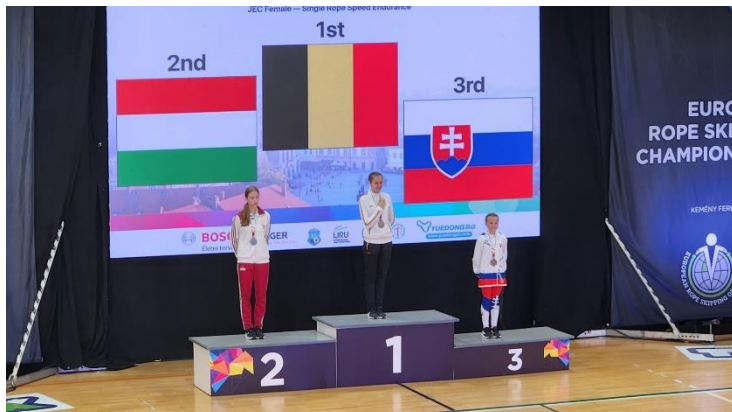
Na ME sa súťaž v niekoľkých kategóriách, vrátane: Individuálne skákanie: Kde športovci predvádzajú svoju obratnosť a rýchlosť. Dvojité a trojité skoky: Pre tých, ktorí zvládajú extrémne náročné techniky.

Tímové disciplíny: Kde družstvá predvádzajú synchronizované skákanie v akrobatických zostavách. Súťaže sú sprevádzané napätím a adrenalinom, pretože každé zlyhanie môže znamenať stratu cenných bodov. Tímy a jednotlivci sa musia pripraviť na veľmi vysoké nároky, ktoré kladie tento šport na fyzickú i mentálnu kondíciu.



FUNSKIPERÁČIK číslo 2.

Na tohtoročných Majstrovstvách Európy v skákaní cez švihadlo sme sa nielen zúčastnili, ale vrátili sme sa domov s medailou! Tento úspech je výsledkom tvrdej práce, neustáleho tréningu a obetavosti našich športovcov, ktorí sa nenechali odradiť náročnými podmienkami súťaže.



Naša Alexandra Slížiková obsadila krásne 3.miesto v disciplíne SRSE 1×180 .

Nela Bajaníková síce nepriniesla žiadnu medailu , ale podala naozaj výborný výkon.

Emócie, ktoré sa nedajú opísať. Keď sa našej Saške podarilo vystúpiť na pódium a objat' svoju medailu, emócie vybuchli. Boli to chvíle napätia, očakávania a napokon aj obrovského zadosťučinenia. Pre každého člena tímu to bola odmena za mnohé hodiny tréningov, za každý pád a každý úspech, ktorý im pomohol dostať sa až sem.

Nastúpenie na stupienok víťazov je niečo, čo sa nedá len tak zabudnúť. V tej chvíli neexistovali žiadne slová, len hrdosť, radosť a pocit, že všetky obety stáli za to. Medaila nie je len symbolom víťazstva, ale aj potvrdením toho, že sme sa stali súčasťou komunity, ktorá zdieľa rovnakú vášeň pre tento nádherný šport.

Čo pre nás znamená tento úspech?

Tento úspech je pre nás obrovskou motiváciou. Ukazuje, že tvrdá práca, disciplína a odhodlanie prinášajú svoje ovocie. Naša medaila nie je len odmenou za výkony na súťaži, ale aj dôkazom, že v skákaní cez švihadlo dokážeme rásť, zdolať nové výzvy a neustále sa zlepšovať. Tento úspech nás tiež ešte viac zjednotil ako tím a posilnil našu túžbu dosahovať ďalšie ciele.



Veríme, že tento úspech bude inšpiráciou pre ďalších športovcov a milovníkov tohto športu, ktorí chcú dosiahnuť svoje sny a prekonávať vlastné limity. Naša cesta ešte nekončí – toto je len začiatok!

Na konci septembra 2024 sa milovníci rope skippingu stretli v Prahe na špeciálnom campe, ktorý organizoval klub Rebels o.k. Tento jedinečný víkend bol plný intenzívneho tréningu, medzinárodnej spolupráce a nezabudnuteľných zážitkov.

Camp prilákal účastníkov z rôznych klubov, ktorí mali jedinečnú možnosť učiť sa od skúsených lektorov z Nemecka a Rakúska. Samozrejme skokani z nášho tímu tam boli tiež. Títo profesionáli priniesli do Prahy nielen svoje odborné znalosti, ale aj inšpirujúci prístup, ktorý motivoval účastníkov k prekonávaniu vlastných hraníc.

Program campu bol nabitý rozličnými workshopmi a tréningami, ktoré boli prispôsobené úrovniam schopností jednotlivých účastníkov – od začiatocníkov až po skúsených rope skipping nadšencov. Každý deň bol venovaný zdokonaľovaniu techniky, učeniu nových trikov a synchronizácii tímových choreografií. Okrem toho boli súčasťou programu aj diskusie o dôležitosti zdravého životného štýlu a mentálnej prípravy.

Jednou z hlavných čerešničiek campu bola možnosť vytvárať medzinárodné priateľstvá. Spolupráca s lektormi z rôznych krajín a výmena skúseností medzi účastníkmi prispela k neopakovateľnému pocitu komunity. Tento camp bol pre nás obrovským inšpiračným zdrojom. Naučila som sa nielen ja ako tréner, ale aj dievčatá nové techniky a spoznali sme úžasných ľudí.

Klub Rebels o.k. si zaslúži pochvalu za vynikajúcu organizáciu a vytvorenie priateľského prostredia, ktoré podporovalo rast každého jednotlivca. Tento camp nebol len o rope skippingu, skákaní cez švihalo, ale aj o rozvoji osobných schopností, budovaní sebavedomia a vytváraní nezabudnuteľných spomienok.

REBELSTYLE
27.-29. ZÁŘÍ
CAMP 2024
ROPE SKIPPING
ZAHRAANIČNÍ LEKTOŘI
VHODNÉ PRO SKOKANY VŠECH VÝKONNOSTNÍCH KATEGORIÍ



FUNSKIPERÁČIK číslo 2.

Pre všetkých, ktorí sa zúčastnili, bude tento víkend dlho rezonovať v pamäti ako udalosť, ktorá nielen rozšírila naše obzory v oblasti rope skippingu, ale aj posilnila naše nadšenie pre tento šport.



Ak ste tento rok camp nestihli, neváhajte sledovať plány klubu Rebels o.k., pretože ďalšie skvelé podujatia určite stoja za to!

A kde všade ste nás mohli vidieť vystupovať :

- Školský ples
- Teleráno v Markíze
- Pri príležitosti vzácnnej návštevy bývalej p. prezidentky Z. Čaputovej
- Deň rodiny
- Vianočný program v škole
- Vrakunské vianočné trhy

Čo nás :



Sút'ážný manuál pre rodičov :

Sút'áž v rope skippingu sa skladá z rýchlostných disciplín jednotlivcov a tímov a freestylových tanečných disciplín.

Čo je Speed (rychlostná) disciplína:

Pri speed disciplíne sa započítava prvý dokončený preskok pravou nohou a každý ďalší preskok pravou nohou, ktorý nasleduje po preskoku ľavou nohou.

Čo sú Dvojšvihy :

V speed disciplíne dvojšvihy sa počíta každý preskok, pri ktorom dopadnú obidve nohy spoločne na zem potom, čo švihadlo dvakrát prešlo pod nohami, zatiaľ čo urobilo dve otočenia smerom dopredu okolo tela.

Pri freestylových disciplínach sú stanovené skupiny povinných prvkov, ktoré musí skokan zvládnuť :

- viazané dvojšvihy (vyšší level 3,4-švihy) 4 x
- gymnastické - silové prvky 4x
- Release (vypustenie švihadla), wrap 4 x

Sút'ážné disciplíny jednotlivcov :

Názov disciplíny ,skratka,časový interval , Počet závodníkov

Single Rope Speed Sprint SRSS 1x30 sekúnd - 1 skokan
Single Rope Speed Endurance SRSE 1x180 sekúnd – 1 skokan
Single Rope Triple Unders SRTU Nemá časový limit - 1 skokan
Single Rope Individual Freestyle SRIF 0-75 sekúnd – 1 skokan

Tímové disciplíny

Názov disciplíny ,skratka, časový interval, počet závodníkov

Single Rope Speed Relay SRSR 4x30 sekúnd – 4 skokani
Single Rope Double Unders Relay SRDR 2x30 sekúnd- 2 skokani
Double Dutch Speed Relay DDSR 4x30 sekúnd – 4 skokani
Double Dutch Speed Sprint DDSS 1x60 sekúnd – 3 skokani
Single Rope Pair Freestyle SRPF 0-75 sekúnd – 2 skokani
Single Rope Team Freestyle SRTF 0-75 sekúnd – 4 skokani
Double Dutch Single Freestyle DDSF 0-75 sekúnd – 3 skokani
Double Dutch Pair Freestyle DDPF 0-75 sekúnd – 4 skokani
Double Dutch Triad Freestyle DDTF 0-90 sekúnd – 5 skokani
Wheel Pair Freestyle WHPF 0-75 sekúnd – 2 skokani

V prípade medzinárodných a väčších súťaží sú stanovené minimálne limity , ktoré pri splnení umožňujú skokanovi sa danej súťaže zúčastniť. Preto sú súťaže rozdelené pre začiatočníkov, mierne pokročilých a pokročilých.

Naša základňa : Základná škola, Železničná 14,
Bratislava Vrakuňa

Každý skokan z tímu by mal mať k dispozícii reprezentačné oblečenie, ktoré symbolizuje príslušnosť k tímu a reprezentuje ho na podujatiach doma aj v zahraničí. Toto oblečenie je navrhnuté s ohľadom na športové potreby a pohodlie, pričom zároveň odráža tímového ducha.



Reprezentačné oblečenie je možné si objednať a jeho cena je skutočne stanovená len na úrovni výrobných nákladov a dopravy. Chceme, aby bolo dostupné pre každého člena tímu a aby nikto nebol limitovaný finančnými možnosťami.

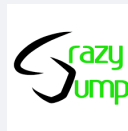
Ak máte záujem o objednanie, neváhajte kontaktovať vedenie tímu, ktoré vám poskytne všetky potrebné informácie o veľkostiach, dizajne a dodacej lehote. Týmto krokom nielen podporíte jednotu tímu, ale budete tiež hrdým nositeľom reprezentačných farieb.

Tento rok nás môžete podporiť darovaním 2% VYHLÁSENIE : o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby podľa § 50 zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon“), ktorej bolo za zdaňovacie obdobie vykonané ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti.

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

Dátum vydania : február 2025

Partneri :



Dôležité kontakty a telefónne čísla :

Andrea Dužeková

tel: +421 903 797 750
andreaduzekova@gmail.com

Oficiálne údaje :

Funskippers & dancing
občianske združenie :

IČO: 51937549

Sídlo : Torská 5, Bratislava,
82107

Číslo účtu : Tatra banka
SK65 1100 0000 0029 4107 9880

