

REBELSTYLE ZPRAVODAJ

Občasník pro členy týmu Rebels O.K., jejich rodiče a ostatní fanoušky

Číslo 2



Foto Spargel Cup Beelitz 18.-19.5.2019

Zdravíme všechny hopsalky a hopsaly. Tak je to tady ! V rukou držíte REBELSTYLE ZPRAVODAJ č.2. Od posledního čísla se toho událo opravdu hodně a právě těmto akcím je věnováno toto vydání. Těšit se tedy můžete na články z REBELSTYLE COMPETITION, SPARGEL CUPU, HRAVÉ A ZDRAVÉ. Nenechte si ujít reportáž z našeho výletu do Osla, kde proběhlo Mistrovství světa 2019. Dozvíte se i organizační informace o dalším školním roce.

KDO JSOU REBELS ?

„No přece holky šikovný!“ Jsou to holky, občas i kluci, kteří se věnují netradičnímu sportu Rope Skippingu. Snažíme se o to, aby Rope Skipping a hlavně náš tým byl velkou součástí dětských životů a byl místem pro navazování dlouhodobých přátelství. Nejsme kroužek, jsme sportovní tým, ve kterém trénují děti z Dobřichovic, Řevnic, Černošic, Karlíka, Letů, Všenor, Vonoklas, Zadní Třebáně, Haloun, Svinař, Mníšku pod Brdy, Litně, Hlásné Třebáně, Karlštejna a dokonce k nám dojíždějí i děti z Prahy.

CO JE ROPE SKIPPING ?

Rope skipping (UK angl.) - Jump rope (US angl.)

Je to sportovní forma skákání přes švihadlo. V rámci Rope Skippingu lze trénovat a závodit v mnoha freestyleových a rychlostních disciplínách.

"Rope skippingu buď propadnete, nebo ho nikdy nepochopíte."



REBELSTYLE COMPETITION



REBELS O.K.

Rope skipping Czech Republic



11.5.2019 tým Rebels O.K uspořádal v krásné hale v Černošicích 3.REBELSTYLE COMPETITION. Této mezinárodní soutěže se letos zúčastnilo 10 rope skippingových týmů ze 4 evropských států. Své síly poměřilo 110 skokanů z Astra Klánovice z Prahy, Crazy Jump ze Slovenska, Jumpers United z Prahy, Skipping Boys z Prahy, Szombathely z Maďarska, Burning Ropes z německého Beelitzu, Jumpingons-TSV Waldtrudering z Mnichova, Between z Nového Jičína, The Saxon Kangaroo z německého Brand- Erbisdorfu a samozřejmě skokani z domácího týmu REBELS O.K. Poděkování patří nejen soutěžícím a organizátorům, ale hlavně skoro 40 ti dobrovolníkům, kteří s nadšením pomáhali. Rozdali jsme 210 medailí 😊 a již se těšíme a příští rok.



A co o REBELSTYLE COMPETITION napsala Bára ?



„Všichni povinně zapsat do diářů datum 11. května 2019!“ slychávali jsme už téměř rok dopředu. A proč? Konal se totiž již třetí ročník mezinárodní soutěže Rebelstyle competition, kterou pořádal, jak již z názvu vyplývá, náš tým Rebels O.K. V Hale Věry Čáslavské jsme viděli v akci 109 závodníků z deseti různých týmů a čtyř evropských států. My, jakožto domácí tým (a to doslova, v HVČ nás najdete opravdu často 😊), jsme měli nejpočetnější zastoupení. Další české týmy, které přijely bojovat o medaile, byly Astra Klánovice, Jumpers United, Skiiping Boys – všichni tři z Prahy a Between z Nového Jičína. Ze zahraničí přijeli: Crazy Jump - Slovensko, Szombathely - Maďarsko a z Německa týmy Burning Ropes z Beelitzu a Jumpingnos-TSV Waldtrudering z Mnichova.

I přes dopravní komplikace na železnici nakonec všichni v pořádku dorazili a po zahajovacím ceremoniálu a společném focení mohly závod odstartovat rychlostní disciplíny. Jako pokaždé nechyběly rozvázané tkaničky, spadlé ručky, rozbitá švihadla ani slzy, ale bez toho už by to nebylo ono. Naše holky se vzájemně podporovaly a fandily si. Nejvíce fanynek měl ale rozhodně Tobík, jediný kluk našeho týmu. Jeho výkon sledovaly téměř všechny a snažily se ho dotlačit k co nejlepšímu výsledku. Mezi dlouhým sledem speedových disciplín náš program obohatilo vystoupení týmu Jumpers United, potom přišla na řadu pódiová skladba týmu z Mnichova a nakonec samozřejmě i show našeho týmu. Odpoledne se neslo ve znamení freestyleových disciplín ve dvojicích a čtveřicích, pár odvážlivců předvedlo freestyle i v double dutchi.

Díky stoprocentnímu nasazení našeho realizačního týmu netrvalo dlouho a přešli jsme na vyhlášení výsledků. I to se obešlo bez větších prodlev, všichni rozhodčí obdrželi kromě poděkování i drobný dárek na památku. Nezapomněli jsme ani na správce haly pana Antonína Hrdinu, který byl jako vždy velmi vstřícný a i tentokrát nám s přípravou pomohl. Je to náš Tony the Hero!

☺ Zpráva o naší soutěži dokonce byla ve zpravodajství České televize na programu ČT 24 ještě v den závodu.

Za nás všechny holky bych chtěla poděkovat organizačnímu týmu akce Olče, Šárce, Jitce Pokorné a Petrovi Plazzerovi, kteří měli s přípravou opravdu hodně práce. A děkujeme i divákům, kteří přišli své svěřence podpořit a vytvořili tak příjemnou atmosféru závodu.



17.-19.5.2019 SPARGEL CUP v BEELITZU



V pátek 17.5. jsme vyrazili na mezinárodní závody do Beelitzu. Celkem o medaile bojovalo 33 závodnic. Jako vždy s námi jela Oli a Šárka. Premiéru v cestování s bandou uštěbetaných skokanek měla tentokrát trenérka gymnastiky Markéta Cajthamlová. Markéta obstála zejména jako dvorní kadeřnice celého týmu, ale i jako mezinárodní porotce ve speedových disciplínách.



Novinkou na této cestě bylo, že všechny závodnice jely zdarma, veškeré financování proběhlo z týmových peněz.

Mezinárodní soutěž v německém Beelitzu očima Markéty

Přípravy jsou v plném proudu už nejméně týden předem. Od dětí slyším ze všech stran : Kdo s kým pojedete v autobuse? Kdo bude vedle koho spát? Co dobrého vzít? Bude v autobuse wifi ?? Vnímám to jako z rychlíku. Tento týden byl opravdu perný... na poslední chvíli si zabalím nějaké věci. Dozví se, že jsem trapná s tak velkou taškou a ještě bez koleček 😊 Sama nevím, co očekávat, jsem mezi všemi největší zelenáč.

Jsou v autobuse všichni ? To má pevně v rukách Šárka. Už jen zamávat a frčíme. Cesta je 100% využita – důležité soustředění před závody – tak hlavně nerušit !



Už na první zastávce je jasné, že pan řidič je nervózní brblá... I jemné hlásky děvčat Rebels hodnotí jako ječení a ruší ho ... a zmrzlina do autobusu ?! Nedělejte si z něho legraci!

Cesta docela ubíhá, v autobuse máme teplíčko. To ještě netušíme, že je to nácvik na klima ve sportovní hale. Olča zamává svému rodnému kraji na severu u hranic a jsme v Německu. Hned na první zastávce za hranicemi se utrací první eura. Ale za prošlé sušenky se platit nebude! Co léky na bolesti v krku ? Máte nějaké ?... Snad to do závodů přejde !

Jsme v cíli. Táboříme ve třídách a nikomu nic nechybí, vládne dobrá nálada. Dobrou ! Cestou jsem si odpočinula, hodila za hlavu starosti minulého týdne a začínám se chystat na nové výzvy. Moje zkušenosti jsou minimální a pocit z toho, že někomu mohu ublížit chybným počítáním, je prostě pekelný...

Ráno otvírá kadeřnictví – nebo lépe rychlo-pletárnu. Copy pletu i ve frontě na snídani a dozvídám se při tom spoustu drbů 😊

Do boje! Hodně štěstí všem! Nemám bílé tričko – nevadí to, dostáváme všichni zapůjčená stejná. V mém případě prima noční košili ... Mám štěstí, začínáme menšími dětmi a na rychlosti se přidává postupně. Po dvou hodinách si vděčně vzpomenu na Áďu Plazzeroovou. Doporučila mi klikr, ze kterého mi ještě neupadl palec 😊. V hale je stojatý, teplý, vydýchaný vzduch. Čekám, kdo padne dříve – zda rozhodčí nebo závodníci, ale všichni jsou dostatečně odolní a dýchání omezujeme na minimum. Už si začínám myslet, že to zvládám! Zatím mám max.rozdíl na klikeru s ostatními o 2-3... Ale jak už to tak bývá, čekalo to na mě!





Jé, mě už nezbylo na jídlo?! Kdo mi půjčí 2 eura ?! Nevadí, lépe mít hlad než nemít nové náramky a švihadla 😊

Rebelky se o sebe musí postarat, a menším to dělá první den starosti. Všechny se ale na svá stanoviště dostanou a skáčou, jak to jde nejlépe..., jsou tu první medaile (těch je víc), ale také slzy. Loučíme se s Áďou Součkovou. Bolest v krku ji přemohla, musela to vzdát. Vrátila se odpoledne zpět do Čech.

Kde načerpat novou sílu ? V NORMĚ se ještě něco najde ... Dělán, jako že tu ani nejsem a snažím se potlačit své představy o večeri. Nikdo si nestěžoval, že by mu bylo po jídle podle vlastního výběru špatně – šlehačka se hodí ke všemu !

Na závěr dne ještě hodnocení, porada a pokyny na zítřek... usíná se docela brzy. Copy druhý den pletu už automaticky, ani na to nemyslím, v hlavě už mi sviští DD speed – to je moje noční můra. Na programu jsou dnes týmové disciplíny, tady se má hlavně bodovat ! Přes moje obavy jsem nikomu neublížila. Stále se mi podařilo udržet minimální rozdíl s ostatními rozhodčími. A dnes žádné trojšvihy ! Odpoledne sleduji „čarování se švihadly“ – FS v týmech – se spoustou triků a nápadů! Pro mě je zajímavé vidět, jak se „kouzlí“ u konkurence. Kdo zrovna neskáče, podporuje a povzbuzuje kamarádky při vystoupení. A stejně musí být všechny soutěžící stále připravené improvizovat. Když začne hrát jiná hudba, než kterou čekaly, stojí holky jako opařené – až se ozve rázné ready-set-go !! To zavelela duchapřítomně Terka Buchalová a sestava se rozjela ...

Druhý den je ve znamení medailí. Z ostatních sportů to neznám - moc dobře vím, jak je obtížné získat i jedinou medaili. Zde drahé kovy přímo prší! Aby to autobus uvezl! Medaile jsou poctivé - jedna váží 100g ... a Rebels si jich povezu 170 !? Posbíráme , co kdo zapomněl (klubové tričko, jedna černá Nike botaska, která nikomu nechybí ...) a jedeme domů. Nyní si řidič nemá na co stěžovat, v autobuse je klid, kdo nespí, odpočívá. Domluvíme se s ním na zastávce u McDonalds



Trojšvihy ! Hmm, v duchu lovím teoretické informace, které jsem nasála z „rychlorkurzu“ pro rozhodčí na internetu. Díky Oli za doporučení – aspoň jsem nebyla za úplného troubu ...

Jede se dál, sype se na nás spousta informací v němčině – občas něčemu i rozumím 😊 ... Pokaždé se najde někdo ochotný, kdo překládá do angličtiny. Mám pocit napětí, nervozity – je to docela jiná atmosféra než na závodech v Černošicích.

V hale se dýchat nedá. Venku je nádherně. Je otevřený prostorný dvůr, kde probíhá příprava i rozcvičování. Že při zkoušení FS zůstane švihadlo viset vysoko na stromě ? To by se v hale nestalo ... když se na to jde společně, za chvíli už je zase v rukou majitelky. Venku je sice krásně, ale v hale, hned u vstupu, je stánek s naprosto úžasnými věcmi. Zatímco „velké“ zkušené závodnice se raději rozcvičují a soustředí, „malé“ neodolají a nakupují a nakupují.



těsně za hranicemi – tam se všichni těší! Jenže, zrovna zde je uzavírka. Můžeme akorát zamávat. Zatímco holky statečně trpí (potichu), řidič má jasno – tak blbě už mu dlouho nikdo neporadil a rozhodně se neměl přizpůsobit! Stojíme pak, těsně před Prahou, ¾ hodiny před benzínkou ... ale všechny jsme přežily a řidič asi ani netušil, jaká pohroma jeho lodi hrozila.

Poslední kousek cesty zjistím, že fantazie holkám fakt nechybí – jak přesvědčit rodiče, že se v pondělí do školy jít prostě nedá?! To je nápadů, nechtějte vědět, jaké všechny figle holky na rodiče mají! Jak to asi dopadlo?

Díky! Bylo mi potěšením prožít s Vámi se všemi Rebels-víkend !

Markéta Cajthamlová
Strana 4

8.6.2019 HRAVĚ A ZDRAVĚ V ŘEVNICÍCH

V červnu nejmladší skokanky, pod vedením našich mladých trenérek NBA, na řevnickém náměstí předvedly, co všechno se švihadly již umí. Pro většinu z nich to bylo jedno z prvních vystoupení na veřejnosti. Moc se jim to povedlo. Jsou to holky jaký? No přece šikovný! A taky velké naděje našeho týmu.

HRAVĚ ZDRAVĚ S REBELS O.K. očima jedné z maminek

V sobotu 8.6. proběhl další ročník rodinného festivalu Hravě zdravě v Řevnicích. Program festivalu byl opět bohatý a znovu se neobešel bez vystoupení Rebelek. Tentokrát se však nepředstavil reprezentační tým, ale nastupující generace talentovaných skokanek, které mají vše teprve před sebou. A že na ně čekají úspěchy není po jejich vystoupení pochyb.

Festival započal už ráno. Na řevnickém náměstí si návštěvníci mohli nejen pochutnat na zdravých dobrotách, ale i si například zkusit vyrobit vlastní šperk nebo dokonce páskové boty. Kdo neměl chuť ani na jedno, usadil se v publiku před pódiem a vychutnával si bohatý program složený z vystoupení nejen Rebelek, ale i gymnastek z JoJo gymu v Dobřichovicích nebo studentů místní Základní umělecké školy. Rebelky přišly na řadu přesně v poledne a na pódium je uvedla sama jejich trenérka Olga, která divákům představila nastupující tým, kterému opravdu věří, že za pár let dosáhne velkých vítězství. Pak už přišel čas pro nervózně poskakující Sofinku, Žofku, Adélku, Valču, Dandu, Natálku a Kačku, které vběhly na pódium bez podpory zkušených skokanek a musely se poprat nejen s nervozitou, ale i s bedlivými pohledy diváků a hlavně rodičů. Zkušené profesionálky z týmu Rebels O.K. ale nechyběly. Jen tentokrát vše sledovaly jako divačky a dle jejich výrazu byly na své mladší „kolegyně“ hrdé. A zcela oprávněně. Holky se s vystoupením popraly na jedničku. Ano, pár chybiček bylo, ale holky to nerozhodilo, vždy se rychle srovnaly a s úsměvem na tváři si to užily už jako malé profesionálky. Sklidily zasloužený potlesk a za slunečními brýlemi rodičů bylo vidno pár slz dojetí.

Zkrátka a dobře skákání přes švihadlo je zábavné, holky byly božské. Tak zase za rok na stejném místě!



Michaela Hošková

VYSTOUPENÍ V PRAŽSKÉ HALE KRÁLOVKA

Královka 15.6.19 – 6. a 7. vystoupení

Doslova smřítí by se dala nazvat řada vystoupení, která v červnu čekala děvčata z vystupujícího týmu. Klobouk dolů nejen jim, ale i rodičům. V čase, kdy všechny holky finišovaly ve škole a kdy se 12 skokanek velmi intenzivně připravovalo do Norska (od února kromě pravidelných tréninků trénovaly každý víkend v sobotu i v neděli) přišla nabídka na 7 vystoupení během 4 dnů na basketbalových zápasech v pražské hale Královka na Spartě.

Premiéru na Královce měly Kačka, Ella a Veronika Stříbrná. S Amálkou předvedly své FS sestavy, se kterými jely v červenci bojovat na MS do Norska.



Královka 5.6. 19 – 1 vystoupení



Královka 13.6.19 – 2. a 3. vystoupení



Královka 14.6.19 - 4. a 5. vystoupení



NBA Jak již víte z minula, NBA říkáme našim mladým trenérkám Nele Krotilové, Báře Halounkové a Adéle Plazzerové. Holky jsou již mnoho let nedílnou součástí Rebels O.K. a v současné době působí jako trenérky. V minulém čísle jsme vyzpovídaly Báru a dnes se budeme ptát Adélu.

Adéla Plazzerová

Ahoj Áďo, moc by mě zajímalo, proč přes svou vyčízenost stále aktivně setrváváš v našem týmu?

Ahoj Oli a Šárko (mami ☺), to je jednoduché, ten náš tým mi



Jako první se mi vybavil úspěch osobní. Poprvé jsem měla strašnou, opravdu neskutečnou radost, když se mi povedly dát dva vázané dvojšvihy za sebou.

A ta druhá věc se stala o několik měsíců později, kdy jsme s holkama na double douch na 4x45sec naskákaly na tréningu 302. Poprvé jsme překročily tu pomyslnou hranici tříšťovky a vrískaly jsme jako malé děti (teď holky, které jsou mladší, než byly my, skáčou mnohem více a je to pro ně normální, pro nás ale nebylo).

A pak, když holky na prvním mistrovství světa, kam vycestovaly (Paříž, 2015), vyhrály medaile. Nikdo to nečekal a já na brigádě tehdy u telefonu brečela radostí a dojetím, když mi to taťka volal.

Vím, že teď jsi v týmu jako trenérka. Proč? Baví Tě to? Co nejvíce?

Když jsem nastoupila na vysokou a začala brigádničit, nedaly se normální tréninky už stíhat. Když to ale šlo, chodila jsem se na tréninky dívat nebo alespoň jela vyzvednout Vendulku a holky pozdravit. Po roce řešily stejný problém i Barča a Nela a Oli nám třem nabídla, jestli nechceme jet na soustředění jako trenéři. Byla to pro mě neskutečná čest a já přikývla.

Všichni si myslí, jak je trénování jednoduché, že v podstatě nic neděláme, ale i my chodíme domu občas úplně vyštavené. Nikdo nevidí ten čas strávený přípravou tréninku, soustředění nebo „jen“ choreografií. Těch hodin je opravdu mnoho, ale přesto mě baví být pořád součástí týmu, i když teď už na druhé straně barikády.

Co teď, na pokraji své dospělosti děláš?

Jsem v podstatě student, zaměstnanec a trenér v jednom. Ve

všední dny chodím normálně na plný úvazek do práce, v pátek odpoledne a v sobotu mívám školu. Jsem ráda, že se mi škola i práce podařila skloubit jak časově, tak oborem (personalistika a psychologie zaměstnanců). A co se týče dětí, tak v neděli mívám tréninky, po kterých doučuji matematiku ☺



Áďo, děkujeme za rozhovor.



luju. Skončila jsem celkem 2x, vždycky to strašně obřečela a pak se vrátila. Poprvé to bylo kvůli zdravotním problémům s kotníky, Oli pak přišla na způsob, jak je tolik nezatěžovat, já začala pořádně cvičit specifické cviky přímo na kotníky, vazy jsem posílila a mohlo se skákat dál ☺ podruhé to bylo po maturitě. Nastoupila jsem na vysokou a prostě to nešlo časově stíhat.

Kolik let se RS věnuješ a jak to vlastně u Tebe všechno začalo?

RS se věnuji od 4. třídy základní školy, což je už neuvěřitelných 12 let. S nástupem do 4. třídy mamka řešila, jaký sport (míčovky v družině už nebyly ono) bych tak mohla dělat (malá a nemotorná), abych se pravidelně hýbala a jelikož Olča vedla kroužek aerobiku ve školce v Dobřichovicích, kam chodila ségra Vendy, zkusila mamka Olče zavolat, jestli nemá nějaký kroužek i pro větší děti a ona měla. První „trénink“ byl otřesný, vůbec jsem si neuměla představit, že se někdy zvládnou naučit tolik kroků a choreografií. Kvůli fyzičce jsme občas skákaly přes švihadlo a najednou Oli přišla s tím, že se pořádá 1. souťaž v rope skippingu, jestli to nechceme zkusit. A my chtěly. A to byl ten zlom, kdy se vyměnilo švihadlo za aerobic a aerobic za švihadlo. Začaly jsme pořádně skákat a aerobic dělaly jen okrajově, na zahřátí nebo pro zábavu.

Co jsi na tom všem měla nejraději?

Rozhodně kolektiv. To ryzí jádro týmu je součástí REBELS O.K. kolem 10 let, postupně někdo přišel, někdo odešel, ale vždycky to byla super parta, na kterou jsem se většinou těšila. Jasně, že jsme si občas lezly (a doteď občas lezeme) na nervy, ale to k tomu patří. Člověk se to musí naučit překonávat a kde jinde je ta vhodná možnost se to učit, než při sportu, který člověk má rád.

Dokázala bys mi říct, kdy jsi zažila ryzí, opravdovou sportovní radost?

Je samozřejmé, že radost jsem měla na závodech, kde jsme se nějak umístily a měly medaile, ale jako první se mi vybavily dvě věci. A ani jedna z nich se na závodech nestala.

MISTROVSTVÍ SVĚTA 2019 NORSKO

MS V ZEMI VIKINGŮ OČIMA TRENÉRKY OLI TĚSNĚ PO NÁVRATU



Třetí den po MS. Toto uteklo. Celá příprava na šampionát tentokrát začala velmi zlehka. První „norský trénink“ byl před Štědrým dnem. Od dubna jsme trochu zesílily intenzitu tréninků, následovala soustředění o Velikonocích, v květnu i na konci června. Je to tady. Poslední trénink, nervozita sílí. Z 12 dětí 7 nováčků. Jak se vyrovnají s takovým tlakem? Doufám, že 5 soutěží během roku je trochu proškolilo. Jsme v Norsku. První pozdravy. Korejci, Čína, Němci, ... V rozvíčovací hale všichni trénovali. My šly spát. Resp. holky šly spát. Šárka zpracovávala fotky, informovala a uklidňovala rodiče. Běžela jsem na několik schůzek, kde jsem se dozvěděla, že do

Oslofjordvein se na poslední ročník Championship WJR sjelo 975 závodníků z 5 kontinentů, 26 zemí a z 92 týmů. Nejpočetnější skupinu tvořili závodníci z Číny a z USA. Zahajovací nástup byl velkolepý! První den se skákaly hlavně speedové disciplíny. To jsem ještě netušila, že každý den budu v kuse rozhodcovat 4,5 hodiny. Čínská invaze je nepopsatelná. Ze zákulisí se dozvídám, že čínské děti trénují 40 hodin týdně. Ani se nenadějeme a je 21:15, právě doskákaly naše juniorky. Vstávaly jsme v 6 hodin. Velké holky se staraly o mladší, Šárka vše režírovala, podpora rodičů Thelmy Ward, Jirky Buchala i Petra Plazera byla fantastická. Po prvním dnu byl úkol splněn. 9 závodnic z 12 mají medaili. Další dny byly nabitě závodní atmosférou, naše starší holky byly s výsledky spokojené. Povedl se DD speed, i párové FS i speedy. Poslední den jsme si užily DDC show. Holcám to moc slušelo a také se jim to povedlo. I když to tak nevypadá, Norsko nebylo jen o závodění. Nejmladší skokanky se kámošily se skokany z Keňi. Po večerech na hřišti před bydliškama se navzájem učili triky, které uměli. Střední holky pokoukaly po Američanech,.... Já se těšila, že se nám tentokrát podaří postoupit do Grand Final. Nepovedlo se, tak jsme si místo toho naplánovaly hezký výlet kolem fjordu. Nakonec šla s holkama jen Šárka,



Já jsem opět zasedla do rozhodcovského křesla, byl to super zážitek hodnotit ty nejlepší z nejlepších. Večer nás čekala vikingská Gala párty a informace o dalším mistrovství světa. Na slavnostní večeri se podávaly párky, trocha bramborového salátu a houska. Vše jsme si opekly na vikingském ohni.

Oznámení místa dalšího MS? Kanada. Půlka haly nadšením tleskala, půlka haly smutně sklopila hlavy.

Tento rok byl poslední v režii World Jump Rope. Šly jsme se projít k zálivu na pláž, kde byl připraven program: přetahování lanem, ruční práce, dobová hudba, atd.



Ráno jsme naposledy relaxovaly na pláži fjordského zálivu. Taxík s panem řidičem už na nás čekal. V Praze na letišti nás uvítali rodiče, zavalili nás květinami. Všem moc děkuju. Přivítání bylo srdečné a moc milé. Poděkování patří všem rodinám a jejich skokankám za nasazení. Z Norska jsme si přivezly další silný zážitek☺

„975 závodníků z 5 kontinentů, 26 zemí a z 92 týmů – TOMU ŘÍKÁM KONKURENCE“

JAK JE TO SE SVĚTOVÝMI OPGANIZACEMI V JUMP ROPE = ROPE SKIPPINGU?

IJRU – International Jump Rope Union je aktuálně jediným světovým řídicím orgánem pro sport Jump Rope, který vznikl sloučením dvou mezinárodních organizací FISAC-IRSF a WJRF.

Členství v IJRU se skládá z národních organizací Jump Rope, nikoliv z jednotlivých klubů či sportovců.



10. července 2019 IJRU uspořádala první zasedání v norském Oslofjordu. Kongresu se zúčastnilo 36 členských delegátů. IJRU přijala své stanovy, pravidla pro soutěže. Prezidentem IJRU je Shaun Hamilton (bývalý prezident WJRF). Výkonným viceprezidentem byl zvolen Takashi Ogawa (bývalý prezident FISAC).

IJRU má v současné době 41 členských zemí. O členství se pokouší i Czech Jump Rope (zakladatelé Rebels O.K., Astra Klánovice a Anežka Bočková). Protože však stále není vyjasněná situace v ČR, jsme na listině čekatelů a pozorované země. IJRU čeká na dohodu mezi ČJR (Czech Jump Rope) a ČRSA (p. Beránková - Černá - Petřiny, vzpomínáte?). ČJR vytvářel pracuje a snaží se vytvářet optimální podmínky pro rozvíjení tohoto sportu pro všechny kluby v České republice a pokouší se najít společnou cestu s ČRSA. Pro zájemce o bližší informace o aktuální situaci nabízím osobní setkání.
Olga Kepková



NORSKO POHLEDEM REPREZENTANTEK



2 měsíce před šampionátem v Norsku jsme se na soustředění 4.5.2019 holek ptaly, jak se na MS těší, jak bolestivá je pro ně příprava, čeho se bojí a jak to vidí s rope skippingem a případným šampionátem příští rok. Ještě v Norsku jsme zjišťovaly, jak se zpětně dívají na celé období příprav do Norska, co se jim na letošním šampionátu líbilo, co je překvapilo, nebo zklamalo? Co považují na tomto mistrovství světa za úspěch

Středočeský kraj

Rodiče – nádech a hluboký výdech ☺

Adéla Škvorová – 18 let, rope skippingu se věnuje 12 let

- „Nervózní zatím moc nejsem a těším se na společnou cestu s týmem, to je vždycky sranda. Fyzicky unavená nejsem, spíše je to náročné psychicky. Příští školní rok určitě s rope skippingem pokračovat chci, bez skákání si to neumím představit. Získávám hodně zkušeností, kamarády. Je to pro mě zábava a zároveň životní disciplína. Dává mi to rád do života. Zda mi někdy tekly slzy a zda jsem plakala? To ano.

- Přípravě je potřeba něco obětovat, většinou je to hlavně čas. Zpětně si myslím, že tréninků možná mohlo být o trochu více. Líbí

se mi atmosféra, která tu panuje. Mám z ní pocit sounáležitosti s jump rope komunitou. Všichni jsou k sobě přátelští. Je to způsob, jak se seznámit s lidmi z jiných států, kteří s vámi sdílejí společný zájem, učit se od nich a respektovat ostatní. Také si myslím, že byla hezká vzájemná podpora českých týmů. Překvapila mě velikost zdejších porcí jídla. Nápověda: „vezměte s sebou lupu“, ale to se švihadly moc nesouvisí ☺. Za úspěch považuji 6. místo DD 2x60 v seniorské kategorii, že se nám povedl DDFS bez chyby, nebo třeba výsledek na dvojsvížích.“

Sabina Kischerová - 16 let, rope skippingu se věnuje 12 let

- „Zatím jsem v pohodě, unavená a přetrénovaná se necítím. Bez tréninků by to nešlo. Těším se na společné zážitky. Obavy mám z double dutch single free stylu. Někdy mne mrzí, že nemám tolik času na kamarády. Příští rok určitě pokračovat s rope skippingem chci. Dělam to už od školky. Jestli půjdu zase do přípravy na šampionát? Nevím, to se uvidí.
- Bylo to docela náročné, ale bez toho by to nešlo. Je to jako každý rok, prostě to bolí. Všechny ty tréninky nám pomohly. Překvapilo mne, jak všichni na celém světě za ten rok udělali spoustu práce a posunuli se dál. Zklamalo mne naše umístění v DD SPEED, protože to mohlo být lepší. Na druhou stranu jsem i docela spokojená. Za úspěch považuji, že jsme se vůbec odhodlaly jet na MS a 5.místo v DD 3x40 , 6. místo DD 2x60 SPEED. A taky to, že jsme šli v DDC SPEED s nejlepšími a to je čest. Úspěch ve FS PAIRS.

Vendy Plazzerová – 16 let, rope skippingu se věnuje 12 let

- „Únava zatím není velká, tréninků je celkem dost. Jsem spokojená, že již máme všechny free-stylové sestavy postavené a již jen ladíme. V minulých letech to tak nebylo. Nejvíce se těším na týmové disciplíny a na DDC (double dutch contest), které pro mne bude nové. Můj cíl je přežít a užít si prázdniny po šampionátu. Příští rok určitě pokračovat v rope skippingu chci, je to můj život, moje rodina. Řešíme v týmu osobní věci, utíráme si slzy. Jestli bych se chtěla příští rok znovu připravovat na mistrovství bude záležet na tom, která z holek by do toho šla se mnou..
- Myslím, že na předchozí MS jsme měly více natrénováno, ale jsem ráda, že jsme šly do nových disciplín. Chvilí mne zamrzelo, že z MS nejedu s ničím na krku, ale vím, že jsem do toho dala hodně a s výsledkem jsem spokojena. Úspěch? 5. místo v DD SPEED.“

Andrea Pokorná – 19 let, rope skippingu se věnuje 9 let

- „Tréninků je dost, ale mohlo by to být i horší. Ostatní týmy, které se připravují, také určitě makají a někdo i více. Těším se na DDC a na všechny společné zážitky s touhle partou. Minulý rok jsem MS v Orlandu vynechala. Teď jsem zvědavá na ostatní týmy a jejich pokroky. Baví mě pozorovat jiné zahraniční týmy. Nejvíce si věřím v DD speed. Mám tuto disciplínu ráda. Na DD single FS se také těším, určitě jsme se zlepšily, ale šance tam nevidím.“

- Přesto, že si hodně stěžujeme na nedostatek času a na mnoho tréninků, zpětně si myslím, že jich bylo asi málo. Za mě to bylo hodně rodinné, i co se týče ostatních týmů. Hodně jsme se podporovali a fandili si a to je na tom nejvíce super – velké stmelení. Sice nemám medaile, ale zato spoustu zkušeností a nových věcí, které můžeme zlepšit.“

Nicol Arnold – 12 let, rope skippingu se věnuje 3 roky

- „Těším se na všechno, na celé mistrovství, jaké to tam bude, jak se nám to povede. Zatím to znám pouze z videí. Mamka ale říká, že ve skutečnosti to bude jiné. Jsem zvědavá, jaké to tam bude. Hodně doufám, že se nám to povede. Doufám i v nějaké medaile. S rope skippingem chci rozhodně pokračovat. Ráda trénuju a trávím čas se všemi Rebelkami – malými, středními i velkými. Tak nějak se mezi nimi pohybuju a mám to ráda.



- Na tréninky na MS jsem se vždy těšila, doma se nudím, takže se vždy těším. Někdy jsem měla těžké období, ale i tak jsem na tréninky

- *chodila s radostí. Bylo toho hodně, ale připravilo nás to na dost těžké situace. Díky těm tréninkům jsme něco vyhrály. Vždy jsem chtěla jet na MS. V jednu chvíli jsem nechtěla, ale vím, že kdybych nejela, pěkně bych toho litovala. Líbí se mi to tady, organizace je super, krásné nápady. Jediný, co bych zlepšila je možná oběd a večere (švédské stoly). Překvapila mne ta organizace, místo a hlavně Grand Final. Je to tu hezké. Zklamalo mne, že se to teď změní-organizace IJRU. Za úspěch považuji, že jsem na MS, medaile беру už jako velký úspěch. Za úspěch беру i osobní rekordy, i když nevyhrajeme.“*

Veronika Dvořáková – 14 let, rope skippingu se věnuje 8 let

- *„Já se hlavně bojím, co všechno se může stát, ale zároveň se na to i těším. Hrozně moc to chci zažít. Vše, co teď prožívám, je pro mne náročné. Ne tréninky, ale to všechno dohromady. Příští školní rok určitě pokračovat v rope skippingu chci. Mám ráda tento sport a holky. Jsme super tým.*
- *Přípravy byly nezbytné a myslím, že jich bylo celkem málo. Líbila se mi atmosféra celých závodů a všech lidí kolem. Za úspěch považuji 2.místo za single.“*

Tereza Buchalová – 14 let, rope skippingu se věnuje 4 roky

- *„Já se strašně bojím, že budu nervózní. Nejvíc se bojím, že ztuhnu a nic nenaskáču a pokazím to ostatním. Tréninky jsou náročné hlavně na můj čas. Nevadí mi to. Víím, že bez toho by to nešlo, ale příští rok do toho už jít nechci. Skákat ale budu s týmem dál. Doufám, že se nám povede 4x30 a FS team.*
- *Jsem ráda, že to nebylo zbytečné – všechna ta dřina (nedřina), trošku zanedbávání školy a kamarádů. Je mi jasné, že bez těch tréninků by to ale nešlo. Líbil se mi DDC Free style. Líbila se mi atmosféra celých závodů. Překvapilo mě, jak jsme marný a ostatní týmy dobrý. Zklamalo mě jídlo a můj Single Rope FS. Také mě zklamala disciplína 4x30 speed. Hodně se nám povedl FS TEAM a taky jsem si plácla s Porterem.“*



Adéla Kepková – 13 let, rope skippingu se věnuje 9 let

- *“Nebojím se, jsou tam obyčejní lidé jako my. Někdo je šikovný více, někdo méně. Myslím, že by se nám to mohlo povést, když nebudeme kazit. Těším se, že by to tam mohlo být fajn. Jídlo, to bude zase překvapení. Všude je to jinak, tak uvidíme.“*
- *Přípravy byly potřebné. Líbilo se mi ubytování. Zklamalo mě jídlo, bylo ho málo. Úspěch byl, že jsme nebyly v ničem poslední.*

Amálie Svobodová – 12 let, rope skipping se věnuje 4 roky

- *„Bojím se té strašné konkurence a doufám, že se od této chvíle do šampionátu ještě zlepším. Předsevzetí nemám. Kdybych mohla, chtěla bych jet s holkama znovu. Příprava a tréninky mě baví. Trénovat, odpočívat, spinkat.*
- *Bylo to velmi náročné, ale mě to bavilo a vyplatilo se to. Moc se mi líbilo, jak nás Afričanky a Čiňanky učily triky. Všechno bylo ještě větší, než jsem si myslela. No vůbec, že jsme tady, že jsme ten celý rok zvládly a že jsme to vydržely.“*

Kateřina Pathy – 9 let, rope skippingu se věnuje 5 let

- *„Já se těším hrozně moc na všechno. Hlavně jak ta země bude vypadat a ti lidé tam. Těším se na ten zážitek, co společně s holkama prožijeme. Těším se, že tam budu s kamarádkama a bez rodičů. Tento tým je fajn a mám ráda naše společné akce, kde si odpočinu od povinností doma a od školy a rodičů. Soustředění je vlastně tak trochu odpočinek, i když mě po něm bolí celé tělo. Kdybych mohla, šla bych do toho příští rok znovu.*
- *Přípravy byly ze začátku velmi náročné, potom jsem si začala zvykat. Hrozně mi to uteklo. Velice mě překvapilo, že jsem na MS vyhrála medaili a certifikát. Líbilo se mi, kolik je to týmů, nejvíce se mi líbil americký tým Bouncing Bulldogs. Můj největší úspěch je 3.místo FS TEAM a 4.místo 1x180 SPEED.“*

Veronika Stříbrná – 11 let, rope skippingu se věnuje 6 let

- *„Těším se a zároveň jsem hodně nervózní. Těším se na cestu letadlem. Když budu mít s něčím problém, určitě se obrátím na moji kamarádku Amálku Svobodovou. Kdybych mohla, chtěla bych jet příští rok znovu.*
- *Teď si připadám, jako bychom vůbec nemakaly a tréninků měly málo, ale na druhou stranu toho fakt bylo hodně a taky to bylo těžké. Zklamalo mne 1x30 SPEED. A opravdu jsem nečekala, že budeme mít medaili z DD 3x40. Já za náš největší úspěch považuji FS TEAM.“*

Ella Ward – 9 let, rope skippingu se věnuje 4 roky

- *„Já se těším na všechny zážitky, nejvíc na DD FS. Unavená nejsem, na soustředění jezdím ráda. Příští rok bych chtěla jet znovu, i když ještě nevíme, zda se pojedje a kde to bude.*
- *Bylo to náročné, ale bavilo mě to. Myslím si, že se to vyplatilo. Jsem ráda, že se nám to docela povedlo, překvapilo mne, kolik tu bylo Čiňanů. Já mám radost z trénování a ještě z těch medailí.“*



Do Norska nás přijeli podpořit někteří rodiče. Děkujeme za podporu a fandění panu Jiřímu Buchalovi, Petru Plazzerovi a Thelmě Ward. **Pohled na celou akci očima Thelmy:**

„**Day 1 & 2** Day 1 was a long day, opening ceremony at 08.00 and then straight into speed rope competitions. The Chinese dominated the speed rounds, breaking world record after world record. The Chinese government has invested heavily in the skipping world, sending over 200 contestants to Norway, mostly in the younger age groups. The Chinese train each morning before school as part of their Physical Education regime, they then train again after school and attend long training camps. Their trainers have to show results and they will dominate these categories for years to come but our girls were still able to get their medals.

After the second day I can honestly say it is so difficult to get a medal at this competition. It is so not a given that the girls will come back with medals. In fact it is really hard to get one. I spoke with a few coaches from other countries during the competition and all agreed that this year was the highest standard to date.



They are long days, Thursday and Saturday ran way over time so skippers were still jumping at 10.00 in the evening. The days are filled with highs and lows, joy and disappointment, it takes its toll.

Day 3 & 4 Senior category competition and again a very high standard, it was a joy to watch. Our older girls were super they performed flawless performances and I was so proud of them. My second favourite team had to be the Japanese - I loved their routines and their style.

During the four days I was there I was concooned in the world of skipping. You make friendships with other parents and coaches. The main topic of conversation was jump rope. On my last evening there I met Leanne & Matt from the USA. They are in their late fifties and both are national jump rope speed champions. They still compete from time to time. I showed them around the town I was staying in and in return they offered me a private jump rope lesson. Tempting as it was I had to turn it down as I was traveling home next day. I fell asleep in the bus to Oslo and dreamt I was competing in the WJC with Oli as my partner. How did we do, well that would be telling

I have a big appreciation for Oli and Sarka, their time, dedication and perseverance, their kinds words of encouragement and support to all our girls. The Rebels girls on tour were so well behaved while enying themselves at the same time. They did us all proud.

I have so many lovely memories of my time in Norway.

Funniest moment: When one contestant told the commentator their Team Show was taken from Tik Tok and they

just added rope :-)

Most emotional moment: When our young girls all went to hug Oli after they won their medal.

Most annoying moment: Every time America competed and their supporters would shout out to their jumpers. They had no regard for other contestants competing at the same time.“

Thelma Ward

ÁĎA ŠKVOROVÁ – REPORT Z NORSKA ÚSPĚŠNÉ REPREZENTANTKY !

Přesto, že by se mohlo zdát, že mezi rozhodnutím jet na mistrovství a tím, když stojíte s kufrem na letišti, je spousta času, tak tomu tak není. Je to náročné? Ano... ale uteče to jako voda a než se nadějete, už jste jednou nohou v letadle, míříte směr Norsko a přemýšlíte nad tím, jak je to jen možné. Tedy tak to bylo do chvíle, než jsme s Vendy zaslechly ze sedadla za námi rozhovor dvou paní o skákání přes švihadlo, neodolaly a zapojily se. Po chvíli čekání letadlo vzletlo a nám začalo docházet, že je to tady. Že jsme v Norsku jsme pochopily z poznámky asi dvanáctiletého kluka, co seděl před námi: „Jéé tati, tohle město se jmenuje po tobě... Oslo... jako že jsi osel...“ Dle jeho slov je tatínek klid'as. Nevím, jak dlouho mu to vydrží.



Tím začal krátce před vystoupením z letadla další zajímavý rozhovor. Na letišti jsme se dostaly někdy kolem jedné v noci, vyzvedly si kufry a pak vyhlížely sympatického pána s mikrobusem. Ale sympatický by nám v tu chvíli asi připadal každý, kdo by nás byl ochotný odvézt těch zbývajících 150 km do areálu, kde se koná mistrovství.

Když jsme dojely, tak se ukázalo, že očekávají jen polovinu z nás a o zbytku si myslí, že dorazí následující den. Proto Oli, Šárka a nejmladší holky měly ještě malé noční dobrodružství spojené s otvíráním pokojů. My ostatní jsme se odebraly na kutě. Tou dobou už svítalo. V létě totiž s tmou v Norsku moc nepočítejte. Jen co jsme přišly, někdy po čtvrté hodině ranní, zalehly jsme do našich postelí, které připomínaly možná spíš rakve, nebo křížence skříní a postelí. Následující den nás čekala registrace, dospávaly jsme spánkový deficit a samozřejmě se psychicky připravovaly na den D, tedy první den závodů. Ten pro nás začal brzkým zavzněním budíku, abychom se nachystaly na slavnostní nástup. Což tak trochu nevyšlo a většina z nás téměř nastupovala jen s jednou botou. Věci jsme si nechaly venku, kde jsme si udělaly základnu, potažmo i kadeřnictví na zaplétání copánků. Rozcvičily jsme se a pak už šla jedna disciplína za druhou. Vzájemně jsme se podporovaly před startem, takže jsme se opravdu zastavily až večer. Naštěstí jsme do našeho harmonogramu zvládly vměstnat alespoň oběd. I když norské porče mají spíš velikost malé svačinky než oběda. I proto jsme ho občas absolvovaly ještě jednou. První den bývá většinou nejdlejší, hlavně pro malé závodnice, takže vyhlášení bylo odloženo na další den.

Ráno druhého dne jsme zažily lehký boj o jídlo, jelikož nás předběhla velmi, ale opravdu velmi, početná skupina čínských reprezentantů. Od té doby byli všude. Venku, vevnitř, na chodbách, v tělocvičně, na záchodech... prostě všude. Dokonce se některým z nás dostali i do snů. Většina z nich si zrovna nelámala hlavu s nějakými pravidly ve zkušební tělocvičně, která má sloužit k přípravě všech skokanů. Byla totiž napsána v angličtině, se kterou, jak jsme později po-

chopily, se zrovna nekamarádí. Bylo to trochu komplikované, ale naštěstí jsme nikoho nezašlápaly. Druhý den probíhal v podobném duchu jako den první neboli příprava, dlouhé čekání, adrenalin, nervy, závodění, pocit úlevy, radost, ale občas i zklamání... Vyhlášení se opět nestihlo. Třetí den měly malé holky volno, takže zbylo mnoho prostoru na „stalkování“ jejich oblíbenců, převážně Američanů, zatímco nás ještě čekaly freestyle. Večer konečně přišlo ono očekávané vyhlášení. Atmosféra byla slavnostní, jak už tomu u vyhlášení bývá. Všichni se alespoň snažili věnovat pozornost tomu, co se vyhláší. Tedy do té doby, než se ozvala Nicí, že se jí ztratila stříbrná medaile. Po chvíli hledání se zrodil nápad, jestli ji náhodou nemohl omylem sbalit některý z okolních závodníků. A protože jsme seděly v obklopení úspěšných Číňanů, padl los na ně. S pomocí překladáče se několik odvážných pokoušelo problém vyřešit. V prvním okamžiku to trochu vypadalo, že nám spíš vyhlásí válku, ale poté se po medaili začali poohlížet. To už se ale mezitím probírala Áďa, která měla medaili celou dobu v kapse. Takže nakonec všechno dobře dopadlo. Čtvrtý den byl pro nás posledním „skákacím“ dnem. Nesl se ve jménu DDC, čili Double dutch contest, což zahrnuje 1x30s speed a show ve skupině. Obě disciplíny pro nás byly novinkou. Možná i z toho důvodu jsme si je tolik užily. A také proto, že jsme za odměnu dostaly žvýkačku od Oli... Pátý den už byly všechny stresy u konce, a tak nastal čas se pověnovat natáčením záběrů, focení a sledování světové špičky. Večer proběhlo tradiční gala, letos ve Vikingském stylu, byla ohlášena destinace pro příští rok, povídaly jsme si, vzpomínaly... Ale všechno jednou končí a tohle je právě ten moment. Je po všem a já si až teď začínám uvědomovat, jak krásný to bylo...

Adéla Škvorová

A JAK JSME V NORSKU VLASTNĚ DOPADLY ?

11 STŘÍBRNÝCH + 11 BRONZOVÝCH MEDAILÍ !!!

Oli byla spokojená. Kromě medailistů jí udělala radost i ostatní umístění do 1. desítky.

Ella Ward 3.místo SR FS TEAM

Kateřina Pathy 3.místo SR FS TEAM

Veronika Stříbrná 3.místo DD 3x40 SPEED
3.místo SR FS TEAM

Amálie Svobodová 3.místo DD 3x40 SPEED
3.místo SR FS TEAM

Nicol Aspen Arnold



2.místo DD 2x60 SPEED
2.místo SR FS TEAM
3.místo DD 3x40 SPEED
2.místo SR FS - Kategorie Novice
3.místo SR SPEED 1x180 - Kategorie Novice

Adéla Kepková 2.místo DD 2x60 SPEED
2.místo SR FS TEAM

Tereza Buchalová 2.místo DD 2x60 SPEED
2.místo SR FS TEAM
3. místo SR SPEED 1x180 - Kategorie Novice
3. místo SR SPEED 1x30 - Kategorie Novice
4. místo SR FS - Kategorie Novice

Veronika Dvořáková 2.místo DD 2x60 SPEED
2.místo SR FS TEAM
2.místo SR FS - Kategorie Novice
2.místo SR SPEED 1x30 - Kategorie Novice

Sabina Kischerová 5.místo DD 3x40 SPEED
6. místo DD 2x60 SPEED

Vendula Plazzerová 5.místo DD 3x40 SPEED
6. místo DD 2x60 SPEED
9.místo DU

Adéla Škvorová 9.místo DU
3.místo SR SPEED 1x30 - Kategorie Novice

Andrea Pokorná 5.místo DD 3x40 SPEED
6. místo DD 2x60 SPEED



Po návratu z Norska jsme vyzpovídali dvě naše závodnice. Zkušenou Sabinu Kischerovou a tak trochu nováčka Nicolu Aspen Arnold.

Nicol Aspen Arnold – Niki, Nikča, Nikolka je jedna velká energie našeho týmu. Je jí 12 let, trénuje s naprostým nasazením, preferuje korálkové švihadlo. Ráda a dobře komunikuje se zahraničními soupeři a ze všech nejraději má Maďarky ze Szombathely.



Niki, od samého začátku, co tě znám, trénuješ s totálním nasazením. Co tě na tom všem baví?

„Všechno, nové triky, naše parta, závody. Je to prostě nejlepší sport na světě!

Jak dlouho skáčeš a jak to začalo?

Vlastně mě na to navedla mamka poté, co viděla Rebelky vystupovat na dobřichovickém plese. Hned v únoru jsem začala chodit jednou

týdně. Teď už skáču 3. rokem.

Letos jsi byla na svém prvním MS. Splnilo to tvé očekávání? Bylo něco jinak?

MS bylo super. Byl to můj sen. Doufám, že pojedou ještě minimálně 2x. Nic mě nezklamalo.

Máš nějaký sen? Třeba i nesportovní?

Můj se je dostat se na MS do Grand final.

Dokázala bys mi povědět nějaký veselý příběh ze světa švihadel?

Mám jednu vtipnou historku z letošního MS. Kdy jsme vyhrály v DD 3x40 bronzovou medaili. V jednu chvíli vyhlásili náš tým a naše jména Nicole, Veronika a Amálka, ale protože skáču i se staršími holkami, na stupínek se mnou přišla jiná Verča a Áďa. Byl to vtipný trapas.

Máš nějaké jiné záliby?

Mým koníčkem je můj nový pes. Plánuji s ním dělat agilitty.

Na co budeš soustředit v nejbližší budoucnosti?

Teď začnu trénovat na MČR.



Sabina Kischerová – Sabi, Sabča je součástí REBELS O.K. je již od jejích školkových let. Je jí 16 let. S týmem prožívá vlastně skoro celý svůj život. Letos byla již na čtvrtém mistrovství světa. Spolu se švihadly ji provázel jejím juniorským sportovním životem i tenis.

Sabi, používáš raději Rope Skipping nebo Jump Rope? Co ta slova pro tebe znamenají?

Rope skipping. Tato slova pro mě znamenají radost, zábava, zodpovědnost, přátelství, dřina, sport.

Jak dlouho a jak intenzivně se tomuto sportu věnuješ?

Tomuto sportu se věnuji už 12 let. Intenzivně tak 3-4x týdně. Samozřejmě, když se připravujem na MS, tak víckrát týdně, protože tréninky jsou intenzivnější.

Jaké disciplíny preferuješ? Jsi srdcem závodník nebo máš ráda potlesk publika?

Já osobně mám hrozně ráda týmové disciplíny. Mám v týmu skvělé partáky, se kterými se skvěle pracuje. Mám ráda speed i freestyle. Freestyle pairs, freestyle team, double dutch 3x40, double dutch 2x60, double dutch 1x30. Ale letošní přípravu na MS jsme věnovaly DDC freestyle, kde se na této sestavě podílí skoro celý tým, který jede na MS. Jsem srdcem závodník. Tento sport dělám už dlouho a stále mě naplňuje. Samozřejmě, když lidem ukážu, co dělám za sport a zatleskají mi, mám radost že se jim to líbí.

Jak je možné, že jsi byla na čtyřech mistrovství světa? Chtěla jsi jít do přípravy znovu a znovu?

Mistrovství světa je úžasné. Když se naskytla možnost jet, byla jsem ráda, že mám tu možnost a bez váhání jsem jela. Nikdy jsem nevěřila, že díky tomuto sportu můžu cestovat. Podívala jsem se na hodně míst. Je skvělé poznávat nová místa, dělat co tě baví a být s lidmi, které máte rádi. A také MS mi dalo spoustu zkušeností. Je to dřina, ale to MS stojí za to. Ano, šla bych do přípravy znovu. Konkurence je čím dál větší, ale tím větší mám motivaci jet.



Co si z takto velkých závodů pamatuješ? Lze jednotlivá mistrovství nějak srovnat?

Z každého mistrovství mám nějaký zážitek, který dané mistrovství vystihuje. Mistrovství určitě mohu srovnat. Organizací, konkurencí, dopravou.

Je něco, na co ráda vzpomínáš (mimo MS)? Máš nějaký silný zážitek z MS v Norsku? Odjínud?

Na trénincích je vždy legrace, jak s holkami, tak s trenérkou. Zážitky s týmem máme spoustu, soustředění, vystoupení atd. Zážitek byl, když naše skokanky z týmu stály na stupních vítězů. Byla jsem ráda, že náš tým uspěl. Největší zážitek byl z Ameriky. Cesta byla velmi výživná. Ale rády na to vzpomínáme.

Jak se sama vidíš v budoucnu? Škola, setrvání v týmu, totální změna? Koníčky...?

V budoucnu se určitě chci věnovat sportu. Byla bych ráda, kdybych zůstala u rope skippingu co nejdéle. Tento sport mám moc ráda a baví mě. Jinak škola, poté co dokončím střední školu, ráda bych šla na vysokou školu. Chtěla bych studovat psychologii.

3.LETNÍ ŠVIHADLOVÝ KEMP V PRAZE



Ani o prázdninách nemusela švihadla našich skokanek zahálet a všechny holky se mohly zúčastnit skvělé rope skippingové akce, která se v Praze konala. Díky Anežce Bočkové se mohli nadšení skokané všech úrovní potkat v pražské hale Jedenáctka se skvělými americkými instruktory a během čtyř dnů se od nich naučit spoustu

supr dovedností. Letos z týmu REBELS O.K. využilo této příležitosti patnáct skokanek. Sofie Hošková, Michaela Sršňová, Tobiáš Kadlec, Leontýna Fořtová, Sára Dušková, Eliška Sklepnářová, Natálie Markvartová, Adéla Cajthamlová, Adéla Kepková, Kateřina Pathy, Tereza Buchalová, Nicol Arnold, Ella Ward, Kateřina Ševčíková a Daniela Cajthamlová. Na kempu se sešlo 150 účastníků z 9 států. Z ČR dorazilo 14 týmů.



TRÉNINKY REBELS O.K. VE ŠKOLNÍM ROCE 2019/2020

MINIREBELS

PONDĚLÍ 16:00 - 18:00
Hala Věry Čáslavské Černošice
+
ČTVRTEK 15:00 - 17:00
TJ SOKOL ŘEVNICE
nebo
STŘEDA 16:00-18:00
ZŠ ČERNOŠICE

VYSTUPUJÍCÍ TÝM

ÚTERÝ 17:00 - 19:00
Hala Věry Čáslavské Černošice
+
ČTVRTEK 17:00 - 19:00
TJ SOKOL ŘEVNICE
+
VÍKENDOVÉ TRÉNINKY

PŘÍPRAVKA

STŘEDA 15:00 - 16:00
ZŠ Černošice tělocvična
nebo
ČTVRTEK 13:50 - 14:50
TJ SOKOL ŘEVNICE
malý sál

TERMÍNY VÍKENDOVÝCH TRÉNINKŮ 2019/2020

1. POLOLETÍ: 17.11.(14:00-17:00), 24.11.(9:00-16:00), 5.1.(9:00-16:00), 19.1.(9:00-16:00)
2. POLOLETÍ: 9.2.(9:00-16:00), 15.3.(9:00-16:00), 29.3.(9:00-16:00), 3.5.(10:00-13:00)

REBELS O.K. ve školním roce 2019/2020 NETRÉNUJÍ

V době jarních prázdnin Praha-Západ 2.3-6.3.2020
V době jarních prázdnin Prahy 1-5 17.2.-21.2.2020

Běžné tréninky se nekonají ani v období 26.10.-30.10.2019, 21.12.-19.3.1.2020 a 9.-13.4.2020

PROČ JEZDIT NA SOUSTŘEDĚNÍ ?

Slovo soustředění je od slova soustředit se. Soustředit se na sebe, soustředit se na výkon, soustředit se na tým.... Soustředění v týmu REBELS O.K. opravdu není jen pěkně zaplněný víkend, nebo 4 prázdninové dny, ale je to nesmírně produktivní příprava na další akce. K tomu 2 tréninky týdně nestačí. Například příprava na MČR začne velmi intenzivně již v létě, bude pokračovat na pravidelných trénincích a vyvrcholí na soustředění podzimním. Z řádků výše je jasné, že kdo nebude na letním nebo podzimním soustředění, nemůže se účastnit týmových disciplín na MČR. Trénovat musí celý tým dohromady.

ZAPIŠTE SI DO SVÝCH KALENDÁŘŮ

28.-29.9.2020 ŠKOLENÍ ROZHODČÍCH Tuto akci pořádá ČJR, koná se v Dobřichovicích - vhodná pro všechny, kteří chtějí našemu týmu pomáhat na závodech a proniknout hlouběji do pravidel rope skippingu.

6.10.2019 MICHAL CUP Více info na WWW.REBELS O.K.

26.-29.10.2019 PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ Povinné pro všechny skokany z týmu REBELS O.K., kteří se chtějí účastnit MČR 2019.

30.11.2019 MČR 2019 Tuto akci pořádá ČJR, koná se v HVČ v Černošicích.

2019 SOUTĚŽ MAĎARSKO Přelom listopadu a prosince. Přesný termín nevíme - rády bychom s dětmi letos vyjely.

9.4.-12.4.2020 VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ Povinné pro všechny skokany z týmu REBELS O.K., kteří se chtějí účastnit MČR 2020.

Asi **25.4. 2020 SOUTĚŽ BRATISLAVA**

9.5.2020 SOUTĚŽ REBELSTYLE COMPETITION HVČ Černošice.

Asi **16.5.2020 SOUTĚŽ SPARGEL CUP** BEELITZ NĚMECKO.

LÉTO 2020 SUMMER CAMP Pořádá Anežka Bočková, doporučujeme pro skokany všech výkonnostních kategorií.

SRPEN 2020 LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ REBELS O.K.

2019 / 2020

PROHLÍDKA OD SPORTOVNÍHO LÉKAŘE OPRAVDU NENÍ FORMALITA !

Od všech dětí starších 10 let požadujeme prohlídku od sportovního lékaře dle vašeho výběru. Prohlídky evidujeme. Požadujeme pravidelné obnovení po dvou letech. Neváhejte s objednávkou, termíny jsou opravdu dlouhé.

Pokud skokan nad 10 let nebude mít platnou sportovní prohlídku (zátěžové EKG), může být z bezpečnostních důvodů vyloučen z tréninku. Zcela jistě však nebude nominován na závody. **Zde je pár kontaktů:**

- Ústav preventivního a sportovního lékařství s.r.o, FTVS UK, J.Martiho 31, Praha 6. Tel: 731 049 036
- Sportmed, Partyzánská 7, Praha 7. Tel: 266 753 526
- Institut sportovního lékařství a.s., Ovencecká 380/9, Praha 7. Tel: 233 320 530
- FN Motol, klinika RHB a TV lékařství, V Úvalu 84, Praha 5. Tel: 224 43



Středočeský kraj



rebels_o.k._rope_skipping



@rebelsokropeskipping

Datum vydání 20.8.2019

Prosíme Vás, buďte k tomuto plátku shovívaví. Nejsme spisovatelé, novináři ani grafici. Ze všech sil se Vám však snažíme předat co nejvíce informací o týmu REBELS O.K. a dění v něm.

Tento zpravodaj pro Vás připravila Olga Kepková a Šárka Plazzerová

POTŘEBUJETE KLUBOVÉ OBLEČENÍ ?

Další možnost objednat si klubové oblečení bude v září 2019.

Těšit se můžete na trička, ¾ bílo-černé kalhoty, převlekové kalhoty, na černé bundy i na nové propínací barevné klubové mikiny. Všechny děti by měly mít alespoň jedno klubové tričko a ideálně ¾ klubové černo-bílé kalhoty.

Děti z vystupujícího týmu musí mít tričko červené, černé i bílé a k tomu černobílé klubové kalhoty.

POTŘEBUJETE NOVÉ ŠVIHADLO ?

Podívejte se na www.czech-jump.cz

Vybrané švihadlo si můžete vyzvednout osobně (po telefonické domluvě v Karlíku), nebo si ho nechat zaslat na dobírku.

K dispozici jsou i náhradní díly. Je možné domluvit se i na opravě švihadla.

V nabídce jsou švihadla kabelová, válečková, rychlostní i Double Dutchová a další doplňky pro Rope Skipping.

Zhotovit pro Vás můžeme i švihadlo na míru.



OFICIÁLNÍ ÚDAJE

REBELS O.K. ROPE SKIPPING
ŘEVNICE, z.s.
IČO: 02445824

Číslo účtu: 2800576736/2010
WWW.REBELSOK.CZ

DŮLEŽITÉ KONTAKTY A TELEFONNÍ ČÍSLA

Mgr. Olga Kepková
tel:+420728268947
olga.kepkova@seznam.cz

Šárka Plazzerová
tel: +420 605231412

Všichni členové Rebels O.K. Rope Skipping Řevnice z.s. jsou automaticky členy Czech Jump Rope z.s. a České Unie Sportu. Náš klub je zaregistrován pod MŠMT. Všechny členské příspěvky do výše uvedených organizací jsou za jednotlivé členy hrazeny z financí Rebels O.K.

WWW.REBELSOK.CZ