

REBELSTYLE ZPRAVODAJ

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

Číslo 3



Foto Letní soustředění Rakovník srpen 2019

Milí příznivci týmu REBELS O.K., opět je tu další číslo REBELSTYLE ZPRAVODAJE. Můžete si přečíst, co všechno se v našem týmu událo od letního soustředění 2019 v Rakovníku. Za pozornost určitě stojí výlet 6 skokanek na soutěž do Číny, úspěch trenérky Olgy v celostátní soutěži Díky trenéře a úspěch našich děvčat na Mistrovství České republiky. Pozornost určitě věnujte i akcím, které nás teprve čekají.

V roce 2020 přejeme všem členům týmu REBELS O.K. hodně zdraví, odhodlání a sportovních úspěchů!

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, Svinář, 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."

24.-28.8.2019 LETNÍ REBELS SOUSTŘEDĚNÍ V RAKOVNÍKU

Již tradičně jsme na konci srpna 2019 vyrazili na letní soustředění do Rakovníka. Jak opakujeme stále dokola, letní soustředění je naprostý základ pro nadcházející sezónu, proto skoro nikdo z týmu nechyběl. Pilně jsme trénovali, hodně spolu mluvili, pouštěli balonky spolu s tajnými přáními, trochu jsme se báli na bojovce a k radosti všech jsme každý den poctivě běhali. Celým soustředěním nás provázely obrázky různých opiček, které zejména malým skokanům náročné soustředění příjemňovaly. Na konci si každý odvezl jednoho malého plyšového Michala na památku. Radost jsme měli i z toho, že se k nám po roce opět přidala jedna z našich nejzkušenějších skokanek Kačka Hubená, která předešlý

školní rok
strávila
v Americe.
Tématem letního
soustředění bylo
i to, zda se mezi
námi najdou
odvážlivci, kteří
se přihlásí do
nominace na
soutěž v Číně...
Š.P.



28.-29.9.2019 ŠKOLENÍ ROZHODČÍCH V DOBŘICHOVICÍCH



... bylo pro mne zajímavou zkušeností. Do té doby jsem se setkávala jen s „jednou stranou“ a s informacemi na internetu. ..

Nová pravidla !

Zvláštní atmosféra... několik osobností českého rope skippingu – je jasné, že každý si sám šlapal svou cestu ke svému úspěchu a i svému pojetí - rope skippingu i pravidel. A nyní byli všichni pohromadě, aby přijali novinky. Výzva. Ze začátku mám pocit, že to ve vzduchu „jiskří“. V realitě pak vidím, že platí heslo: Švihadla spojují ! To je



pocit, který mám na konci druhého dne. Hlavní zájem je, jak vysvětlit nová pravidla správně a jak posuzovat sportovce spravedlivě – a jednotně. Ale není to pohádka, je jasné, že každý má i tak svou pravdu – ale už trochu „obroušenou“. Jsem zvědavá na další vývoj!

Markéta Cajthamlová

6.10.2019 MICHAL REBELS CUP

Že klik do dvojšvihů nemůže být disciplínou? Může... O tom jsme se všichni na vlastní kůži přesvědčili v říjnu na prvním ročníku soutěže Michal cup. Michal je náš opičí maskot, který nás doprovází téměř na všech závodech, a tak jsme se mu rozhodli věnovat jedno opičí dopoledne. Náplní soutěže bylo jak několik netradičních disciplín (pravděpodobně je vymýšlel sám Michal...), jako například již zmíněný klik, nebo criss cross do dvojšvihů (pro mladší kategorie bez dvojšvihů),

tak několik tradičních. Samozřejmě nesměly chybět všemi velmi oblíbené tři minuty.

Jednotlivé kategorie byly pojmenovány po Michalových kamarádech a rozděleny nejen podle věku, ale i zkušeností skokanů. Malí skokané museli ještě absolvovat povinnou sestavu, velké skokanky naopak zasedly do poroty a trénovaly judging. Všichni účastníci si pěkně zazávodili, ale byl to boj... Někteří tu dokonce zažili svou premiéru. Celá soutěž se vydařila i organizačně. Snad se líbila také opičákům a budou chtít přijet za rok znovu za námi.

Adéla Škvorová



7. - 15.10.2019 CHINA OPEN ANEB AKCE KULOVÝ BLESK 2019 očima Oli

Po mistrovství světa v Norsku jsme dostali nabídku od ČJR reprezentovat Českou republiku na China Open. Zázraky se



dějí, v neuvěřitelně krátkém čase se podařilo získat letenky i víza a odcestovat směr východ.

Naše asijské dobrodružství jsme tradičně začali ztrátou pasu. Díky duchapřítomnosti našeho skvělého orientalisty Jakuba Svobody vše dobře dopadlo. Během krátké chvilky jsme si uvědomovali, že jsme již na jiném území. Čínština, povely, otisky prstů, stále dokola. Adrenalin stoupal při prvních kontrolách na letišti, při jízdě vlakem přes pekingské letiště, třeba i při rozhovorech se spolucestujícími, kteří rozhodně nemluvili anglicky.

Po šťastném nález pasu jsme se ubytovali v našem prvním hotelu, okusili první čínská jídla. Následoval silný zážitek z banky při výměně peněz. Co je u nás samozřejmé a otázka několika minut, v Číně je docela drama. Napřímo jsme jüany nedostali, valuty jsme směnili až po několika hodinách přes účet naší ochotné čínské průvodkyně.

První večer pak byl odpočinkový, tančili jsme tradiční čínské tance na malém náměstí, fotili se s místními a byli jsme i svědky policejní honičky na hlavní třídě v Gu'anu.

Po celou dobu nám byli přidělováni dobrovolníci, většinou dívky, kteří se o nás starali. Čínská angličtina je velmi specifická, nakonec jsme

se ale vždy domluvili ke spokojenosti všech.

Další den jsme byli převezeni do luxusního hotelu Four Points By Sheraton v Gu'anu, městě v provincii Che-pej, tak hodinu jízdy na jih od Pekingu. To jsme ale netušili, že se nám Jakub stačil „přiotrávit“ nějakými chaluhami či měl opožděnou akutní reakci na ATB. Jeho barva obličeje byla zeleno-bílá. Skutečně. Z toho nejhoršího se dostal velmi rychle, záhy nastoupil zpět do své role vyjednavče, překladatele a diplomata.

Okolí hotelu bylo moc pěkné. Celý Gu'an byl nazdobený lampióny, které večer zářily všemi barvami. V Číně v té době zrovna slavili 70. výročí založení Čínské lidové republiky.

Každý den nás vozili od hotelu autobusem na soutěž, na jídlo, na schůzi, tam i zpět. Z mého pohledu to nebylo nutné, protože to bylo vždy jen pár kilometrů, ale pak někdo trefně poznamenal, že na jejich velkých a širokých silnicích často chyběly chodníky. Nebo to bylo kvůli bezpečnosti? Kdo ví. V té době byla poměrně přísná bezpečnostní pravidla hlavně v Pekingu, v centru oslav. Možná i kvůli tomu byly veškeré sociální sítě v Číně oslabeny, či vůbec nefungovaly. Pojala jsem to tedy velkoryse. Odpojila jsem se od světa a docela to bylo fajn. Samozřejmě záložní řešení pomocí čínského WeChatu fungovalo.



Zajímavá byla úvodní večerní schůze trenérů. Vyslechla jsme si několik proslovů (v čínštině) a dostala jsem 2 páry speciálních čínských ruček na speedová švihadla pro celou českou delegaci. V reálu to znamenalo, že jsme si museli odmontovat naše ručky a namontovat jejich, čínské. Protože nás bylo celkem 11 skokanů (Rebels a Skipping Boys), uprosila jsme je ještě o další troje. To bylo takové malé čínské překvapení. Nějak to dopadlo, podmínky měli všichni stejné, tak jsme prostě bojovali. To už jsme věděli, že China Open je skutečně open. Na vzduchu. Venku. U jezera. Žádná tělocvična. Časem jsme to přestali řešit, tak to prostě bylo.

Po všech peripetiích jsme přivezly celkem 17 medailí. Nadílka úspěchu byla v konkurenci týmů z 15 zemí tak trochu nečekaná, protože tréninky na China Open zkrátka nebyly. „Hrábly“ jsme do rezerv a naštěstí celoroční tréninky a forma z MS ještě doznívaly.

Po výletech do Zakázaného města v Pekingu a na Velkou čínskou zeď jsme s již tradiční adrenalinovou letištní vsuvkou, když tentokrát tři z našich šesti rebelek prozkoumávaly obchůdky na terminálu v době, kdy piloti už začínali žhavit motory, jsme přece jen všichni stihli letadlo směr Vídeň a po mezipřistání šťastně dorazili do Prahy.



Všem účastníkům bych ráda vzdala hold za jejich reprezentaci, konkrétně se to týká těchto lidí: Jakub Svoboda, Ella Ward, Kateřina Pathy, Amálie Svobodová, Veronika Stříbrná, Tereza Buchalová, Veronika Dvořáková, Adéla Kepková a Nicol Arnold.

Nemalý díky patří všem rodičům za jejich bleskovou reakci a flexibilitu při náročné organizaci. A ještě jednou díky za skvělou pomoc Jakubovi Svobodovi a Jiřímu Buchalovi. Pánové, byla to super jízda!



Jídlo

Strava byla spíše veganská, přes chaluhy, rýže, obalované kousky nějakého masa, zelené fazolky, nejrůznější lupení, bílé zelí, bambusové nudle, vývar z rýže či kostí, jeden velký houskový knedlík ve tvaru koule, masové koule, teplá voda,... hůlky. Jídla byla spíše dušená či napařená, aby vynikla chuť dané suroviny. Člověk by si jistě zvykl, ale že bych si nějak na něčem pochutnala, to říci nemohu. Nejraději jsem pak měla rýži, kterou jsem, jak je v Číně obvyklé, zapíjela teplou vodou. Druhý den jsem prosila pana kuchaře, zda by mi nedal k vodě nějaký pytlíček černého čaje. Moc jsme neuspěla. V Číně se pije hlavně čaj zelený, případně jasmínový. Ale ani ten jsem nedostala. O kávě ani nemluvím, tu snad ani neznají.

Nákupy

U hotelu byl velký obchod, ráj a záchrana našich holčiček. Měli tam naprosto vše, co známe z Evropy, jen s čínskými písmeny. Mladší děti ocenily bonbóny, žvýkačky, sušenky i vakuově zabalené kuřecí pařátky. Já jsem se kochala různými druhy obilnin, zeleninou a exotickým ovocem. Také jsem si dovezla až z daleké Číny porcelánové mističky, právě na tu rýži a polévku. Vždy to ve mně evokuje vzpomínku na jednoduchost, se kterou jsme se v Číně setkala.



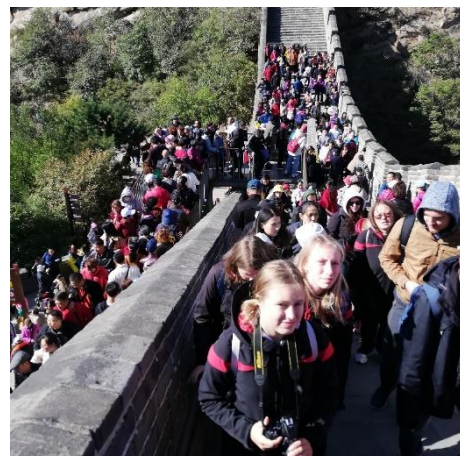
Zoo v Pekingu

Jeden z cílů, který jsme v Číně měli, byla návštěva ZOO a na vlastní oči vidět pandy. Byla jsem velmi mile překvapená úrovní, čistotou. Pandy si lebedily, cpaly se bambusem, spokojeně odpočívaly. Občas se z boku překulily na záda a usmívaly se na všechny návštěvníky. Vydrželi jsme je poměrně dlouho pozorovat, bylo to takové uklidňující. Na ZOO jsme ale měli málo času, docela nám to bylo líto. „Příště“ si to jistě lépe užijeme!

Velká čínská zeď

Tento výlet byl pečlivě připravován, hlavně Jakubem. Vyjednávání, zařizování, ubezpečování. K Velké čínské zdi jsme jeli autobusem a přijeli jsme na obrovské parkoviště, navštěvované celými rodinami někdy až se 4 generacemi. Velká čínská zeď je zařazena mezi 7 divů světa, naprosto právem. Celkem měří zhruba 9000 Km. Samotná stavba mě uchvátila. Strmé schody nahoru a dolů dodnes považuji za nadstandardní sportovní výkon. Doslova schody krpály. Některé měly průměrnou výšku 35 cm, jindy 45 cm a někdy dokonce jen 15 cm. Kamenná zábradlí po obou stranách byla jako záchytné body pro focení a odpočinek.

Také jsme potkali dost běžců, kteří se zřejmě připravovali na závod po Velké čínské zdi. Jako sportovec a fanda jiných sportů musím říct, že takový běh musí být jedním z nejnáročnějších. Přes fyzickou náročnost jsme došli k první věži, druhou jsme vzdali. Jen okrajově se zmíním o tom, že jsme se při sestupu rozdělili na 2 party a obě jsme se vzájemně ztratily. Jaké štěstí bylo, že nás nikdo neušlapal a opět jsme se všichni shledali? I přes davy lidí se mi do srdce vryla tato vzpomínka jako něco silného a hlubokého.





Zakázané město:

Do Zakázaného města, sídla čínských císařů, jsme se dostali přes Náměstí Nebeského klidu. Podchodem jsme šli s davem lidí až na samotné náměstí, kde nás ze zdi pozorovala podobizna Mao Ce-tunga. Zakázané město, které postavili v 15. století za pár let s využitím jednoho milionu dělníků, je umístěno v samotném středu Pekingu. Tvoří ho 800 budov, množství sálů a paláců. Ty jsou odděleny vlastními branami a ulicemi. Zdi a hradby kolem města jsou natřeny červenou barvou. To po staletí připomínalo lidem, že tam bydlí císařská rodina.

V Zakázaném městě jsme byli v nejchladnější den celé „expedice“. Pršelo, byla zima, měli jsme promáčené boty. Ze všech stran jsme slyšeli údernou čínštinu. Odměnou byla naplánovaná návštěva

restaurace, kde všechny skokanské výpravy ochutnávaly delikatesy čínské kuchyně. Nejpopulárnější byly masové koule. Restaurace byla nazdobená, kuchaři vařili v otevřené kuchyni a my jsme se postupně zahřívali u kulatého stolu se samými dobrotami.

O.K.

A JAK SE HOLKY V ČÍNĚ UMÍSTILY???

2.místo DD SPEED 4x45 (Tereza Buchalová + Adéla Kepková + Veronika Dvořáková + Nicol Aspen Arnold)

2.místo DD FS SINGLE (Adéla Kepková + Veronika Dvořáková + Nicol Aspen Arnold)

3.místo FS TEAM (Tereza Buchalová + Adéla Kepková + Veronika Dvořáková + Nicol Aspen Arnold)

3.místo SR SPEED RELAY (Tereza Buchalová + Adéla Kepková + Veronika Dvořáková + Nicol Aspen Arnold)

2.místo SR SPEED RELAY (Amálie Svobodová + Veronika Stříbrná + Michal Trojan + Jaroslav Brož) smíšený tým REBELS O.K.+ Skipping Boys



Vzpomínka na Čínu pohledem skokanky Terezy Buchalové (14 let) na straně 11.

26.-29.10. 2019 PODZIMNÍ REBELS SOUSTŘEDĚNÍ



Na konci října jsme se jako každý rok sešly na soustředění v Rakovníku. Bylo před námi opravdu hodně práce, a tak jsme neotálely a trénovaly, co to šlo. Trénink speedů a freestylů na blížící se MČR střídalo nacvičování ukázky na Díky, trenéře! nebo USK. Nechyběl ani každodenní odpolední běh, posilování a gymnastika s Markét.

Kromě náročného programu jsme si ale naplno užily i podzimního počasí a skotačily v barevném listí, čehož využila naše hlavní fotografka Šárka a měla radost, že máme konečně nějaké „akční foto“. Ať po celou dobu soustředění měla roli týmového „DJ“ a trpělivě upravovala holkám hudby podle jejich přání, až jí z toho šla hlava kolem.

Pobyt v Rakovníku jsme si společně moc užily a za necelý půlrok nás čeká tradiční velikonoční soustředění, na které se už teď těšíme!

Barbora Halounková

FOTO ZE SÉRIE VYSTUPUJÍCÍHO TÝMU NA BASKETBALOVÝCH ZÁPASECH EUROLIGY ŽEN NA KRÁLOVCE



3.11.2019 DÍKY, TRENÉRE !

V neděli 3. listopadu to v UNYP Aréně opravdu žilo. Konalo se totiž dlouho očekávané finále soutěže Díky, trenéře, do kterého se Olča probojovala z neuvěřitelného počtu více než 700 nominovaných trenérů z celé České republiky.

Přihlášením Olinky do soutěže, které má na svědomí naše Vendy, to všechno teprve začalo. Cesta do finále byla ještě hodně dlouhá. Nejprve pořadatel vybral 32 čtvrtfinálových trenérů ze všech přihlášených, poté na základě jejich reakcí na doplňující otázky byla vybrána šestnáctka nejlepších. Těchto 16 "šťastlivců" navštěvoval tým Díky, trenéře! postupně v rozmezí tří měsíců přímo na trénincích, kde hodnotil jejich práci s dětmi a následně určil finálovou osmičku.



Kromě rope skippingu

byla ve finále zastoupena také atletika, badminton, baseball, basketbal, fotbal, hokej a šachy. Každý trenér měl maximálně 8 minut na ukázkou svého tréninku a vysvětlení podstaty jednotlivých cvičení. Odborná porota, jejíž členkou byla

mimo jiné námi známá trenérka basketbalového týmu ZVZ USK Praha Natália Hejková, to měla velice těžké, jelikož každé vystoupení bylo originální a nápadité. Olča se ale k naší velké radosti dostala do velkého finále, kde si každý trenér vylosoval čtveřici svěrenců od nepostupujících trenérů a byl jejich "leaderem" pro různé dovednostní soutěže. Za mohutného fandění jsme dotáhli Oli na shodné první místo s hokejovým trenérem Davidem Vinšem, a tak následoval "rozstřel", který skončil vítězně právě pro hokejisty z Vimperka. HC Vimperk měl i nejvíce hlučný "kotel", přijel totiž celý autobus i s bubny, aby vytvořili klukům atmosféru jako na zápase. My jsme ale moc nezaostávali a použili naše hlasivky na maximum, až z toho Ád'a Plazzerová nemohla týden mluvit. V tu chvíli nás těsná prohra trochu mrzela, ale - jak říkaly samy holky v medailonku promítaném před samotnou ukázkou - Oli je stejně naše jednička a vůbec to, že se probojovala do finále, je obrovský úspěch.



Myslím, že pro nás všechny to byl hezký strávený den plný zážitků, nervozity, emocí, vypětí a radosti.

30.11.2019 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY



kteří vítězové jednotlivých disciplín svými výkony zapsali do tabulek a budou je muset v příštím roce obhájit nebo překonat. Pro účastníky to tedy byla výzva. Stát se prvním majitelem rekordu v naší zemi je neopakovatelným zážitkem, na který budou závodníci jistě vzpomínat po celý život. Tým Rebels O.K. pod trenérským dohledem Olgy Kepkové nepodcenil přípravu a od letního soustředění v Rakovníku neúnavně a vytrvale trénoval až do samotného mistrovství. Přeci jen to bylo pro něj zavazující, když se závod konal v hale, ve které tráví většinu tréninků a kde měl i silnou podporu v publiku, které očekávalo horu medailí. Nervozita sílila úměru přibližujícího se mistrovství, na které dorazili tradiční soupeři Rope Skipping Boys,

Sportovní švihadla Rope skipping se posunula o důležitý krok vpřed. Poslední listopadový den patřil historicky prvnímu ročníku mistrovství České republiky pod záštitou Czech Jump Rope. A kde jinde se mohl odehrát než v hale Věry Čáslavské v Černošicích, která hostila už nejedno Rope skippingové klání. Tým Rebels O.K. se stal hostitelem mistrovství a zároveň nejžhavějším útočníkem na mety nejvyšší. Mistrovství České republiky nebylo zdaleka jen o medailích, ale především o rekordech,



mohla jít stranou, protože hladký závod znamená dobrý závod. Dorazily ale i první úrazy, bez kterých to zkrátka nejde. Jsou známkou absolutního nasazení a přináší nejen slzy, ale i důkaz o přátelství a podpoře, protože často zdravá závodnice musí vzdát závod pro tu zraněnou v týmových disciplínách. Nic z toho ale neubralo na skvělém zážitku u freestyleových vystoupeních doprovázených hudbou, ve kterých se hodnotí nejen rychlost, ale i technika, a především umělecká úroveň. A ten si nenechali ujít ani fanoušci a zaplnili halu téměř do posledního místečka a potlesk nebral konce. Byla vidět řada zajímavých sestav, která



znovu dokázala, že švihadla jsou nejen sportem, ale i zábavou a nevídanou akrobatickou podívanou. Nechyběla ani akrobacie v podání týmu Skipping Boys, který nechybí na žádných závodech. A vše bylo dokonáno. Už nebylo co zlepšit, co dokazovat, co pozměnit. Výsledky se začaly sčítat a čekání na medaile provázelo všudypřítomné napětí. Po chvíli se účastníci posadili pod tzv. bednu znamenající úspěch a netrpělivě čekali na vyhlášení, zda se jejich jméno v hale ozve či nikoli. Tým Rebels O.K. celkem získal neuvěřitelných 142 medailí, z toho 49 zlatých, 51 stříbrných a 42 bronzových. Je tedy zřejmé, že

rekordmankami na celé čáře se staly právě Rebelky a tím se pasovaly do skutečně těžké role. Už na jaře příštího roku je čeká obhajoba na druhém mistrovství České republiky, které bude hostit tým Astra Klánovice, takže skokanky nečeká žádný oddech, ale naopak tvrdá dřina. Přejme jim tedy hodně štěstí a hlavně zdraví, které, jak ukázal první ročník, umí být nevyzpytatelné.

15.12.2019 MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽ V SZOMBATHELY-MAĎARSKO



10 zlatých + 6 stříbrných + 5 bronzových medailí

je? Průměr nikomu neublíží! Jestli my ta pravidla nebereme moc vážně 😊

Freestyle má také specialitu. Pořadí je sice očíslované, ale čísla nejdou za sebou, jak je obvyklé u nás – to by byla nuda, kdyby po 1 následovala 2! Chvilí je to pocit jako v Babylonu – ale někdy okolo poloviny už víme, jak na to! Ještě kdyby se tak dalo vyvětrat, možná, že by mozek pracoval rychleji!

Sklizeň medailí i dalších umístění je opět úspěch – skokanek i trenérky!

Děkuji za další společný zážitek!

Maďarky jsou postrachem! Má tam cenu vůbec jezdit? Roznesou nás na kopytech ... to slyším mezi Rebelkami dobré dva týdny před odjezdem. Ale - kdo ještě nebyl v Maďarsku na závodech, tomu prostě v životě něco chybí.

Mohu potvrdit, je to prostě zážitek! Z autobusu jsme skočili rovnou do maďarského blázince. Pochopitelně se v Maďarsku mluví maďarsky – a jak 😊 Vlastně něco chytám - a už chápu, že to není jen rope-skipperská hantýrka, ale slovo převzaté – Páros je záchytný bod. Držíme se hesla: pořádek zvládne každý trouba, ale Rebelky zvládnou i Maďarsko!

Nezbývá, než rychle „vklouznout“ do maďarského rytmu - nebo se o to alespoň snažit. Jsou momenty, kdy to „lehce“ skřípe (někdo skřípe i zuby). V Maďarsku platí totiž i maďarská pravidla: Rozhodčí povzbuzují závodníky, tleskají, občas zapomenou počítat ... a jak se vyřeší rozdíl mezi 2 rozhodčími (třetí řešil zrovna něco jiného) ve výsledku o 10 skoků? Re-jump? Co to

Markéta Cajthamlová

ODMĚNA PRO VYSTUPUJÍCÍ TÝM

Stalo se již takovou malou tradicí, že na přelomu roku uskutečňujeme spolu s členy vystupujícího týmu malou oslavu minulého školního roku.

Letos to bude trochu jiné než v letech minulých. Naši odměnu jsme rozdělili do dvou částí.

5.1.2020 se po celodenním tréninku sejdem v 17:40 s v Dobřichovicích na nádvoří u zámku. Popovídáme si a pak si zajdeme na něco dobrého do Panské zahrady. Snad se i trochu zasmějeme, probereme, co máme za sebou a budeme určitě mluvit i o plánech a snech do budoucna.

Další část odměny bude opět společný zážitek, tentokrát se bude jednat o divadelní představení THE LOSER(S) 29.1.2020 od 19:00 v Divadle na Fidlovačce.

Minulý rok svědomitě pracovaly a nárok na odměnu svou smysluplnou a dostatečnou účastí na vystoupeních si vysloužily: Nicol Arnold, Tereza Buchalová, Veronika Dvořáková, Laura Galbavá, Adéla Kepková, Sabina Kischerová, Barbora Koděrová, Natálie Kvasničková, Veronika Motlíková, Vendula Plazzerová, Andrea Pokorná, Eliška Sklenářová a Adéla Škvorová.

Takže holky! Sportovní oblečení a boty nechte tentokrát doma a hodte se do GALA. Kultůůůra čeká!!!

NOVOROČNÍ REBELS AKCE

Milá REBELKO, do kalendáře si zapiš 29.1.2020 a 5.1.2020.

Tradiční vánoční fotocesta nás letos nečeká,
ale připrav se na jiný zážitek.

29.1.2020 se sejdem v Praze a 5.1.2020
v 18:00 v Dobřichovicích

Více informací se dozvíš později.

Tato nabídka platí pouze pro ty členy vystupujícího
týmu, kteří se ve školním roce 2018/2019
dostatečně účastnili vystoupení. Je to odměna.

Pokud se 29.1.2020 nebo 5.1.2020 nemůžeš, nebo nechceš zúčastnit,
nabídní svou pozvánku někomu jinému z týmu REBELS O.K.

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.. V minulém čísle jsme vyzpovídaly Ad'u, předtím Báru a dnes je na řadě Nela, Nelinka, Neloš, Pároš Hároš.....

Nela Krotilová

Co děláš v předvánočním čase?

Myslím, že můžu říct, že se rozhodně nenudím. Jelikož mi na vysoké škole začíná zkouškové období, tak se v první řadě věnuji učení, ale snažím se hledat i volné chvíle, které využívám k relaxaci, ať už je to zhlédnutí seriálu nebo čas strávený s týmem na tréninku nebo na vystoupení.



Jakou roli máš v našem týmu?

Až do loňského roku jsem byla aktivním skokanem, ale s přibývajícími povinnostmi bych už sama sebe trénovat nevládala, proto jsem se rozhodla přesedlat na opačnou (trenérskou) stranu a předávat své ropeskippingové zkušenosti dál mladším skokanům.

Je to jiné? Dá se srovnat aktivní sport s trénováním?

Je to zcela jiný úhel pohledu. Člověk najednou například vidí chyby, které předtím neviděl a může ostatním poradit či pomoci. Nejvíce mě baví to, že mohu pozorovat progres a taky přispívat k rozvoji celého týmu. Musím ale přiznat, že někdy jsou i chvíle, kdy bych se k aktivnímu sportování nejraději vrátila, proto si také občas na tréninku sama zaskáču.

Jakých největších úspěchů jsi v rope skippingu dosáhla?

Co se týče těch sportovních, tak jsem asi nejvíce pyšná na druhé místo v disciplíně double dutch na mistrovství světa, které se konalo v roce 2016 v Portugalsku. Jako



úspěch беру ale i to, že díky sportu jsem poznala spoustu kamarádů a mám možnost být součástí právě našeho týmu.

Když se ohlédneš několik let zpět, vypíchla bys nějaké 2-3 intenzivní okamžiky v Rebels?

Takových okamžiků nelze napočítat ani na prstech obou rukou. Samozřejmě nesmím opomenout dvě mistrovství světa, kterých jsem se zúčastnila. Ať už je to mistrovství v Portugalsku, které jsem již zmínila, tak i to které se konalo v Paříži patří mezi mé nejnabitější a nejdobrodružnější týdny života. Potom je to spousta zážitků ze soustředění v Rakovníku nebo společných cest autobusem, kde vzniklo nespočet „inside joků“. A potom bych sem zařadila také naše vysněné vystoupení v O2 aréně, když jsme měly možnost vystupovat na zápasech Eurobasketu žen v roce 2017.



Co nejraději s holkami trénuješ?

Nejraději trénuji speed, jelikož i mě samotnou vždy nejvíc bavilo soutěžit v těchto disciplínách a myslím, že je dobré snažit se posouvat své limity.

Co chystáš do budoucna?

Žádné velké konkrétní plány nemám, co mě teď napadá je hlavně dostudovat a užívat si života. Také bych ráda co nejdéle zůstala součástí týmu Rebels.

Nelo, děkujeme za rozhovor.

DNES VÁM PŘEDSTAVÍME ELIŠKU SKLENÁŘOVOU

Elišce bude na jaře 14 let, je to milá a přátelská slečna. Díky svému nadšení a ochotě patří mezi nejoblíbenější členy našeho týmu. Již druhým rokem pravidelně a neúnavně pomáhá s trénováním přípravy v Řevnicích. Malé holčičky ji milují.

Rope skippingu se věnuje 7 let a podle jejích vlastních slov ji švihadlo a vše kolem něj a týmu Rebels baví čím dál více. Ráda se učí nové triky, třeba i doma na zahradě, kde má speciální skákačí plochu. Mezi její oblíbené aktivity patří vystupování USK, kde je prý vždy legrace. „Moc se těším, až jednou budu trénovat na mistrovství světa“, říká Eliška.



tancování jsme si prohlédli spousta obchůdků. Nejvíce mě pobavilo, když jsme šli okolo kadeřnictví, kde nebyl ani jeden zákazník a ti, co tam pracovali, byli všichni na mobilech a jakmile nás jeden spatřil tak šťouchl do ostatních, aby se na nás šli podívat a vyfotit si nás. Večer jsme dorazili do hotelu, kde bylo nutno zavolat mamkám přes Skype, aby ony i my mohli jít v klidu spinkat. Druhý den jsme vstali okolo osmi hodin a po snídani jsme se museli přestěhovat. Zpočátku to bylo dost nemilé, čekali jsme spolu se Skipping Boys přes 5 hodin na naše pokoje. Personál se nám snažil zpříjemnit čekání, a tak nás poslal do VIP salonku, kde nebylo ani světlo. Když jsme konečně dostali klíčky od pokoje, chtěli jsme se jít podívat do tělocvičny, ale tam nás trochu překvapilo, že tělocvična je venku, a ještě se na té podlaze nedal udělat ani krok, jak to klouzalo. Tady už jsme měli velké obavy, co bude dál. Večer šla Oli ještě na meeting, ze kterého nám přinesla pět čínských švihadel, se kterými jsme měli skákat některé speedové disciplíny. Je jasné, že jsme další den, první den závodů, byli vystresovaní, že máme jen 5 švihadel pro devět skokanů a skáče venku. Naštěstí samotné závody proběhly docela v klidu, dokonce i 2 400 skoků jsme skákali jen čtvrt hodinky, protože se počítaly obě dvě nohy. Když jsem já měla naskákáno něco kolem 2 100 skoků, tak se mi to jejich čínské švihadlo rozpadlo. Byla jsem hrozně naštvaná, že mám JEN dvě stě skoků do konce, a teď to budu muset skákat celé znova. Naštěstí tam přiběhla Oli, utáhla mi švihadlo a já jela zase v plné rychlosti dál, abych nebyla poslední. Druhý den závodů jsme zaskákaly freestylové disciplíny a večer bylo vyhlášení. Upřímně, nikdo z nás nečekal, že se umístíme, ale přeci jen jsme si odvezli za celou Českou republiku celkem 19 medailí. Ty další dny jsme navštívili třeba Čínskou zeď, zoo, kde jsme viděli pandy, anebo Zakázané město, kde sídlila císařská rodina. S kluky ze Skipping Boys a ještě společně se Slovákama jsme si to moc užili, navázali jsme i nová přátelství, například se třema Thailand'anama, kteří bydleli hned vedle nás. Oni, ani my jsme neuměli moc anglicky, a tak bylo naše dorozumívání docela vtipné. Zážitek bylo určitě o mnohem víc, ale to by se sem všechno nevešlo. Jsem moc ráda, že jsem měla tu možnost, podívat se do Číny s tak super lidmi a nasbírat zase nějaké nové zkušenosti.

JAK CESTU DO ČÍNY POPSALA TEREZA BUCHALOVÁ ?

Naše cesta začala na letišti Václava Havla v Praze a pokračovala přes Vídeň do Pekingu. V letadle jsme všichni alespoň chvilku zavřeli oči, anebo se dívali na filmy, či hráli hry. Už tady jsme dostali první čínské jídlo, kterým byla rýže s masem a feferonkami. Když jsme konečně dorazili do Pekingu, hned přišla první komplikace. Někdo z naší osmičlenné výpravy nechal v letadle pas. Ten jsme během půl hodinky našli a poté jsme šli přes kontrolou až k metru, kde jsme potkali tři milé Korejky, které uměly trochu anglicky, pochválily mi moje světlé vlasy, Verče její zelené oči, a ještě nás poprosily o fotku. Snad při každém slovu, které jsme řekly, tak zatleskaly a vydávaly zvuky jako „uuuuuu“. Nakonec nám popřály hodně štěstí v závodění a my si pak došli vyzvednout naše kufry. U východu na nás čekali dva dobrovolníci se žlutou mikinou, kteří nás odvezli k našemu prvnímu hotelu. Dopoledne jsme se prospali a po obědě se šli projít po městě. Zastavili jsme se u takového náměstíčka, kde postarší i mladší lidé tancovali, samozřejmě se k nim přidala i naše Nici a nakonec i my. Po



Tereza Buchalová

KVALIFIKACE DO NÁRODNÍHO TÝMU

Od všech skokanů (jejich rodičů) potřebujeme do 12.3.2020 vědět, zda by měly zájem odcestovat na CHINA OPEN v říjnu 2020, pokud by tato možnost znovu nastala. Předpokládáme ohromný zájem ze stran jiných týmů. Kvalifikace na zařazení do českého reprezentačního týmu bude probíhat pravděpodobně dle výsledků MČR 2020. Proto, abychom v nominaci do českého reprezentačního týmu uspěli, je naprosto nezbytné, aby výsledky REBELS byly na MČR co nejlepší. Z tohoto důvodu přidáme od ledna do dubna 2020 5-10 mimořádných tréninků (hrazeno z financí REBELS O.K.). Termíny tréninků zveřejníme co nejdříve. Pro zlepšení formy je nutné trénovat více jak 2x týdně.

Finanční podmínky účasti na CHINA OPEN zatím neznáme. CJR loni bezplatně zajistilo 10 účastníkům z celé ČR pobytový balíček + startovné. Společnými silami se našemu týmu podařilo sehnat i letenky. Tento „výlet“ do Číny byl tedy pro 6 závodnic a dva členy doprovodu téměř zdarma.

Všem závodníkům doporučujeme se na MČR pečlivě připravit. Kromě Číny mohou přijít i další zajímavé nabídky!

**2020
ZAPIŠTE SI DO
SVÝCH KALENDÁŘŮ**

21.-22.3. WORKSHOP v Liberci.
Vhodné pro začínající skokany.

28.-29.3.2020 Školení rozhodčích
Pro zájemce starší 14ti let. Vhodné i pro neskákalující rodiče.

9.4.-12.4.2020 Velikonoční soustředění v Rakovníku
Povinné pro všechny z týmu REBELS O.K., kteří se chtějí účastnit dubnových a květnových soutěží 2020.

18.4.2020 Soutěž Prešporská šňůra v Bratislavě

25.4.2020 MČR v Klánovicích

8.5.-10.5.2020 Soutěž Spargel Cup v Beelitzu

23.5.2020 Soutěž REBELSTYLE COMPETITION v HVČ

MS Kanada Ottawa

2.8.-5.8.2020 SUMER JUMP CAMP PRAHA

Pořádá Anežka Bočková, doporučujeme pro všechny výkonnostní kategorie.

22.8.-26.8.2020 LETNÍ REBELS SOUSTŘEDĚNÍ V RAKOVNÍKU

Povinné pro všechny z týmu REBELS O.K., kteří plánují v roce 2020/21 setrvat v týmu.

V době jarních
prázdnin Prahy 1-5 a
Prahy Západ se
pravidelně tréninky
NEKONAJÍ

Dopis prezidenta CZECH JUMP ROPE českým rope skippingovým týmům

„Vážení zástupci týmů, přátelé rope skippingu, dovoluji Vám jménem Czech Jump Rope informovat o vývoji v jednáních o řešení rivalit dvou národních asociací v České republice (Czech Jump Rope a Česká rope skippingová asociace). Po oficiálním jednání zástupců IJRU, Czech Jump Rope a ČRSA a po dalších dvou neformálních schůzkách mezi zástupci Czech Jump Rope a ČRSA došlo jen k dílčím dohodám v otázkách další spolupráce obou organizací.

Dne 20. 12. 2019 byli zástupce Czech Jump Rope i ČRSA dopisem informováni, že Výkonný výbor IJRU (International Jump Rope Union) rozhodl, že přijímá Českou republiku za prozatímního člena IJRU a uznává Czech Jump Rope jako národní svaz (national governing body, NGB). Součástí rozhodnutí jsou i podmínky, které Czech Jump Rope plánuje splnit.

V neformálních jednáních s ČRSA bychom proto chtěli nadále pokračovat, a věnovat se praktickým otázkám, které vyplývají z rozhodnutí IJRU a stanovených podmínek.

Dovolte mi vyjádřit moji velkou radost z přijetí České republiky za člena IJRU. V první řadě to výrazně vylepší pozici našeho sportu v rámci České republiky pro jednání se státními institucemi, případně s ostatními možnými partnery. Za druhé pak toto přijetí znamená, že se čeští skokani mohou zúčastnit Mistrovství světa v Ottawě v červenci 2020. Czech Jump Rope jako národní svaz nyní připravuje nominační podmínky, se kterými Vás co nejdříve seznámíme.

S upřímným přáním všeho nejlepšího do nadcházejícího roku 2020
Martina Varkočková“



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 objednáním, 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., Oveňská 380/9, Praha 7. Tel: 233 320 530
FN Motol, klinika RHB a TV Lékařství, V Úvalu 84, Praha 5. Tel: 224431111



Středočeský kraj



@rebelsokropeskipping



rebels_o.k._rope_skipping

Datum vydání 4.1.2020

Prosíme, 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?

Možnost objednání klubového oblečení bývá zpravidla 1-2x do roka.

Nejbližší termín bude pravděpodobně září 2020.

Všechny děti by měly mít alespoň jedno klubové tričko a ideálně 3/4 klubové černo-bílé kalhoty. Děti z vystupujícího týmu musí mít tričko červené, černé i bílé a k tomu černobílé klubové 3/4 kalhoty a červeno černé 3/4 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 Duple Dutchová. 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: +420605231412

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