



Gimnastična zveza Slovenije

GIMNASTIKA

december 2020





GIMSLO

Dragi prijatelji gimnastike,

težko bi rekli, da nas leto 2020 ni ujelo nepripravljene. Presenetilo nas je, vse nas in to zelo. Vendar smo se prilagodili, tako kot delamo že ves čas, tako kot to od nas zahteva narava našega dela v športu že vsa leta poprej.

In če je bil cilj v letu 2020 preživeti, je cilj v letu 2021 ponovno rasti. Čakajo nas tekmovanja, domača in mednarodna, druženja, izmenjava znanj, nove zmage in ponovno veselje. Verjamem, da bodo uspehi prihodnjega leta kmalu izbrisali grenkobo tega leta in da se bomo kmalu spet lahko z veseljem varno objeli.

Na koncu še iskreno voščilo:

Vsako jutro malo smeha.

Vsak dan kanček sreče in uspeha.

Ter vso leto zdravja in veselja.

mag. Damjan Kralj
Predsednik GZS

Izdajatelj: **Gimnastična zveza Slovenije**

Koprska ulica 29

1000 Ljubljana

www.gimnasticna-zveza.si

info@gimnasticna-zveza.si

Predsednik GZS: **mag. Damjan Kralj**

Urednica revije: **Nuša Semič**

Prelom: **Modriš**

Tisk: **Birografika BORI**

Naklada: **100 izvodov**

Brezplačni izvod

Revijo je sofinancirala: **Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji**



Fundacija za šport



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

3	Dragi prijatelji gimnastike
6	Desetletje izpopolnjevanja strokovnih delavcev Gimnastične zveze Slovenije
10	Športnik leta 2019 in imenovanje reprezentanc Gimnastične zveze Slovenije za leto 2020
18	Velika nagrada Alina Kabaeva champions cup – Gazprom
20	Množičnost – šolska športna tekmovanja
22	Gibalna pismenost
25	90 let telovadbe za Bežigradom ŠD Sokol Bežigrad praznuje
27	Baza za uspeh
29	Poletni gimnastični tabor
30	Športno društvo Stoja v letu 2020
32	Neža Podvratnik – mladinska državna prvakinja
33	Korona sezona 2020 v KRG TiM
35	Izkušnje in analiza on-line vadbe
38	Aktivnosti v Gimnastičnem društvu Vrhnika
40	Društvo za športno ritmično gimnastiko Branik Maribor
43	Dogodivščine Teamgyma
45	Piramidni sistem dobro sprejet tako pri tekmovalkah kot trenerkah
47	50 let od svetovnega prvenstva v športni gimnastiki v Ljubljani
51	Dekleta, ki šport spreminjajo v umetnost
53	Državno prvenstvo v ritmični gimnastiki individualno
54	Svetovni pokal v moški in ženski športni gimnastiki
55	Vaditeljica Bleščice odgovarja na vprašanje: Ritmika, zakaj prav ona?
58	Leto 2021 – 20 let Športnega kluba Bleščica
64	Ritmika v Murski Soboti (od leta 2000 naprej)
66	Evropsko prvenstvo v ritmični gimnastiki
68	Evropsko prvenstvo v moški športni gimnastiki, Mersin 2020
71	Evropsko prvenstvo v ženski športni gimnastiki
74	V Merkurju podpiramo uspehe slovenskih športnikov

Desetletje izpopolnjevanja strokovnih delavcev Gimnastične zveze Slovenije

Gimnastična zveza Slovenije je pred desetimi leti spremenila način licenciranja svojega strokovnega kadra. Samostojne licenčne seminarje športnih panog, ki spadajo pod to krovno organizacijo, je nadgradila in strokovnim delavcem ponudila »gimnastični vikend«, ki je sprva dobil ime Tehnični kongres, kasneje pa se je preimenoval v Kongres Gimnastične zveze Slovenije. S tem je sledila zastavljeni strategiji in nadaljevala poslanstvo na področju izpopolnjevanja znanja svojih strokovnih delavcev, trenerjev in sodnikov.

Kongres Gimnastične zveze Slovenije je sprva potekal v Portorožu, leta 2018 pa se je preselil v Ljubljano. Poleg predstavitve strogo strokovnega dela je bil pomemben segment kongresa tudi medsebojno navezovanje strokovnih delavcev in izmenjave osebnih izkušenj iz njihove prakse. To je med drugim tudi botrovalo, da se je program dopolnili še z družabnim delom, prireditvijo Športnik leta, kjer je Gimnastična zveza Slovenije nagradila svoje najboljše športnike, trenerje, sodnike in društva v preteklem koledarskem

letu. Zaradi prisotnosti športnikov, pa so na kongresu organizirali še dodatne aktivnosti, namenjene prav njim.

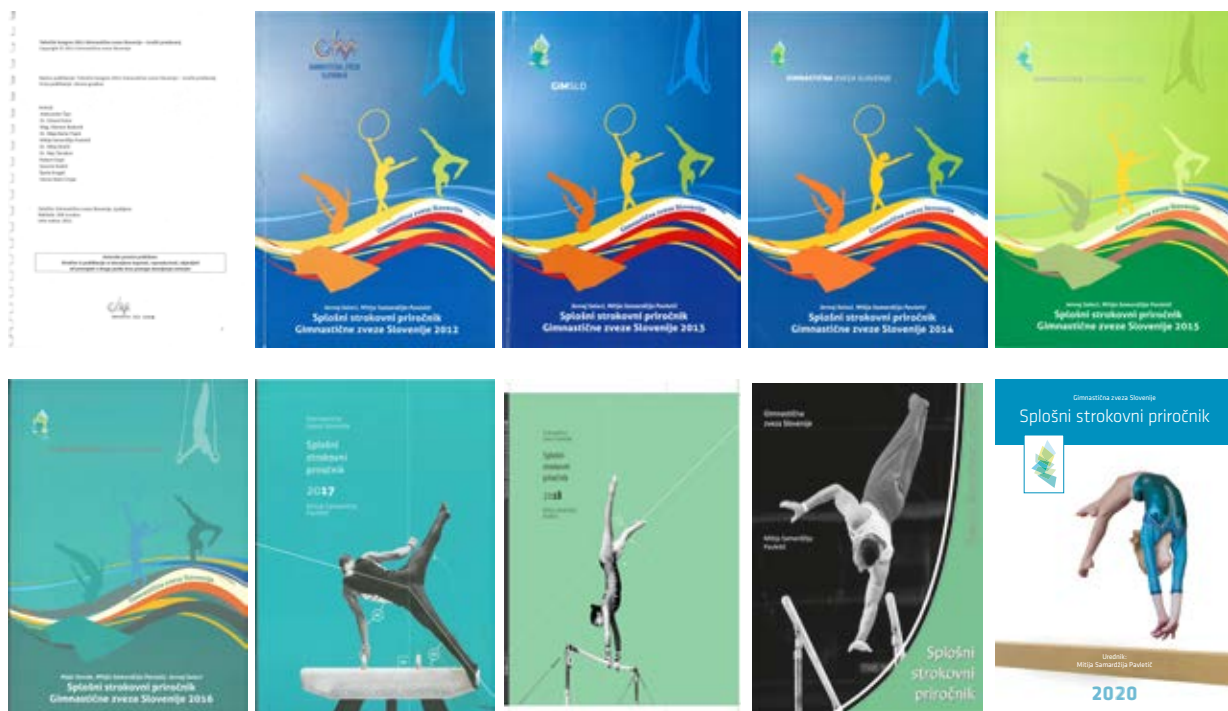
Kongres je bil prvič organiziran leta 2011 in je potekal dva dni. Prvi dan so bile obravnavane vsebine osnovnih panog Gimnastične zveze Slovenije, torej športne in ritmične gimnastike ter gimnastike za vse, drugi dan pa aerobika in pilates. Obravnavana področja in problematike na Kongresu so bile vedno preudarno izbrane in udeležencem predstavljene iz različnih zornih kotov: medicinskega, živčno-mišičnega, psihološkega, sociološkega, razvoja gibalnih sposobnosti in tehnične priprave. Tak način izpopolnjevanja na področju gimnastike je bil dobro sprejet, zato se je tudi zagotovila njegova kontinuiranost skozi desetletje. Danes se kongresa udeleži več kot 300 strokovnih delavcev s področja gimnastike, in teme, ki so vedno bolj širše strokovno obravnavane, privabljajo tudi strokovnjake iz drugih športnih področij. Če povzamemo samo teme zadnjih petih let, od leta 2016 do danes, so si sledile od »Psihološke priprave«, »Preventive v gimnastiki«, »Priložnosti in pasti v razvoju mladega športnika«, »Čistega okolja v športu« in do zadnje »Premagovanje napora in razvoja vzdržljivosti«.



Predavatelj dr. Edvard Kolar,
fotograf Mitija Samardžija Pavletič



Okrogla miza: Radonjic P., Jeromen T., Smrdu M.,
Bertoncelj S., Prezelj R.,
fotograf Mitija Samardžija Pavletič



Naslovnice strokovnih priročnikov

Vse obravnavane vsebine na Kongresih so vsako leto zajete v Strokovnih priročnikih, ki jih, kot del gradiva, prejme vsak udeleženec. Avtorji prispevkov so eminentni slovenski znanstveniki, gimnastični strokovnjaki, ki iz različnih zornih kotov rešujejo isti problem in poudarjajo pasti in priložnosti, s katerimi se srečujejo trenerji in športniki. Gimnastične zveza Slovenije je ena redkih nacionalnih panožnih športnih zvez, če ne celo edina, ki letno pripravi za svoj strokovni kader učbenik z različnimi tekmami, kot so: specifična telesna priprava v gimnastiki, načrtovanje obremenitve v različnih ciklizacijskih obdobjih v gimnastiki, kontrola pripravljenosti telovadca; menedžment in preventiva

športnika, načrtovanje prehrane v gimnastiki, psihološka priprava v gimnastiki, preventiva v gimnastiki, zaščita in samozaščita športnika v gimnastiki, nasilje in nadlegovanje v gimnastiki in razvoj vzdržljivosti v gimnastiki.

Leta 2014 se je program izpopolnjevanja dopolnili še s strokovnim, znanstveno – raziskovalnim delom, z mednarodno znanstveno konferenco, ki je prvo leto nosila naslov »Športnik na poti do cilja«. Na konferencah se rešuje probleme diagnostike telesne priprave, uspešnosti na tekmovanjih, zmanjševanja in preprečevanja športnih poškodb, sodniške dileme

Predavatelj Franc Rojc,
fotograf Enes Hodžič LedererPredavateljica dr. Vesna Vuk Godina,
fotograf Enes Hodžič Lederer

in probleme, menedžment društev in menedžment športnika in tako naprej. Izdanih je bilo tudi že sedem Znanstvenih zbornikov, v katerih je več kot 100 znanstvenih člankov, ki obravnavajo različne probleme v gimnastiki.

Gimnastična zveza Slovenije je pred kratkim žal prekinila z izpopolnjevanjem na področju pilatesa in aerobike. Ker pa je interes po izpopolnjevanju teh strokovnih delavcev velik, si bo prizadeva, da ustvari nov modul izpopolnjevanja v prihodnosti tudi za njih.

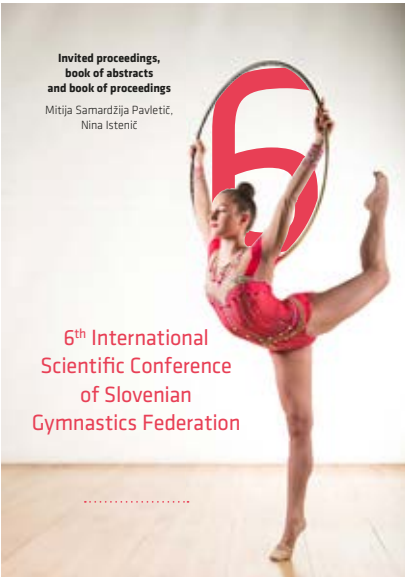
Slika: Kongresna in založniška dejavnost GZS

	Število udeležencev	Število predavanj	Število predavateljev	Število panog s specifičnimi predavanji	Strokovni materiali za udeležence	
2011	183	11	11	5	Izročki	
2012	230	27	19	6	Strokovni priročnik	
2013	247	24	23	6	Strokovni priročnik	
2014	350	32	30	6	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2015	350	29	27	5	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2016	307+112*	45	34	7	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2017	354+93**	51	40	7	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2018	315+145	44	34	7	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2019	305	45	33	5	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik
2020	320	28	34	5	Strokovni priročnik	Znanstveni zbornik

*315 udeležencev prioriteto za gimnastiko (Lahko so se udeležili tudi AER/PIL) in 145 udeležencev, ki so bili samo na AER/PIL

Za leto 2021 Gimnastična zveza Slovenije pripravlja 11. strokovni kongres in 8. znanstveno konferenco, kjer bo ponovno veliko število predavanj, delavnic in gradiv, tokrat na tekmo. »Tehnična priprava v gimnastiki«. Cilji in usmeritve dogodka so jasni: izboljšanje varnosti in učinkovitosti treninga ter kvantitativno povečevanje števila športnikov, ki izvajajo najbolj zahtevne gimnastične prvine. Žal pa je zastavljeni koncept izpopolnjevanja strokovnih delavcev s področja gimnastike danes, zaradi virusa COVID 19, skoraj neizvedljiv. Težnjo po osebni obravnavi bodo zamenjale spletne platforme, preko katerih se bo nagovorilo strokovno delavce, jim preneslo strokovno znanje in jih spodbudilo k novemu razmišljanju in upanju, da šport ponovno čim prej zaživi v svoji prvotni obliki.

Nuša Semič
Mitija Samardžija Pavletič
Gimnastična zveza Slovenije



Naslovnice znanstvenih zbornikov

Športnik leta 2019 in imenovanje reprezentanc Gimnastične zveze Slovenije za leto 2020

Gimnastična zveza Slovenije je tudi letos, v sklopu Kongresa GZS, 25. januarja 2020, organizira slavnostno podelitev priznanj najboljšim športnikom, trenerjem, sodnikom in društev gimnastike za vse v minulem letu. Žal pa smo se ob zaključku aktivne športne poti poslovili tudi od štirih športnic, dveh iz panoge ritmična gimnastika, Špele Kratochwill (KRG Narodni dom Ljubljana) in Ule Telban (KRG TiM) ter dveh iz vrst ženske športne gimnastike, Ivana Kamnikar (ŠD GIB Ljubljana Šiška) in Pie Hribar (GD Zelena jama).

Velik del prireditve je bil namenjen doseženim uspehom v letu 2019. Ker smo posameznike že izpostavili v publikaciji »Najuspešnejši športniki, trenerji, sodniki in društva v letu 2019«, si zdaj skozi fotografijo ogledmo vse najboljše v posameznih panogah.

Nuša Semič
Gimnastična zveza Slovenije



Moška športna gimnastika



Ženska športna gimnastika



Ritmična gimnastika



Športna akrobatika

Na naslednjih straneh vam predstavljamo še reprezentante in reprezentantke po panogah, ki nas bodo zastopali v letošnjem letu.

Skupaj za razvoj slovenske gimnastike

Igrajte odgovorno 18+



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE



Športna loterija

Za slovenski šport.

Zlati sponzor Gimnastične zveze Slovenije

Moška športna gimnastika

Članska kategorija

Sašo Bertoncelj

ŠD Narodni dom Ljubljana



Rok Klavora

ŠD Sokol Bežigrad



Luka Terbovšek

ŠD Sokol Bežigrad



Luka Bojanc

ŠD Narodni dom Ljubljana



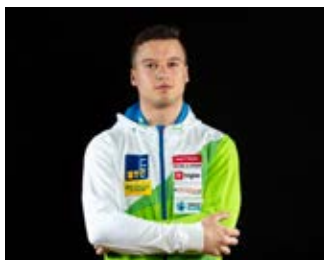
Jure Weingerl

ŠD Center Maribor



Jure Pavlica

ŠD Sokol Bežigrad



Luka Kišek

ŠD Partizan Vič



Trener

Sebastijan Piletič

ŠD Narodni dom Ljubljana



Trener

Dejan Jovanovič

ŠD Sokol Bežigrad



Mladinska kategorija

Anže Hribar

ŠD Sokol Bežigrad

Tim Jambriško

TD Sokol Brežice

Gregor Turk

ŠD Narodni dom Ljubljana

Nikolaj Božič

ŠD Narodni dom Ljubljana

Jakob Melkič Sitar

ŠD Sokol Bežigrad

Gregor Rakovič

ŠD Center Maribor

Mlajša kategorija

Timon Stermad Hiter

ŠD Ruše

Maj Kondrič

ŠD Center Maribor

Toni Kastelic

ŠD Partizan Vič

Tin Štros

ŠD Center Maribor

Jure Podobnik

ŠD Narodni dom Ljubljana

Kevin Buckley

ŠD Narodni dom Ljubljana

Trenerja mladinskih in mlajših kategorij

Aljaž Vogrinec

ŠD Center Maribor

Franc Rojc

ŠD Sokol Bežigrad

Ženska športna gimnastika

Članska kategorija

Tjaša Kysselef

GD Zelena jama



Teja Belak

GD Zelena jama



Lucija Hribar

GD Zelena jama



Gaja žabnikar

ŠD GIB Ljubljana Šiška



Brina Plevčak

ŠD GIB Ljubljana Šiška



Zala Bedenik

ŠD Maribor Center



Rezerve

Lara Crnjac

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Judita Zabukovec

GD Zelena jama

Sara King

ŠD Maribor Center

Trener

Andrej Mavrič

GD Zelena jama



Trenerka

Nataša Retelj

GD Zelena jama



Mladinska kategorija

Neža Erpič

GD Zelena jama

Zala Trtnik

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Nina Davidovič

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Živa Konič

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Lina Jaki

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Tia Pavlin Zakovšek

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Rezerva

Lea Koren

ŠK Salto Koper

Trenerja

Urban Sever

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Ljudmila Korolenko

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Mlajša kategorija

Lučka Ravnihar

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Lili Križnar

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Vita Prijanovič

GD Zelena jama

Lana Lederer

GD Zelena jama

Luna Babič

ŠK Salto Koper

Ana Korenika

ŠK Salto Koper

Rezervi

Lia Zvonar

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Luana Lubinič

ŠK Salto Koper

Trenerja

Urban Sever

ŠD GIB Ljubljana Šiška

Vesna Stavrev

ŠK Salto Koper

Ritmična gimnastika

Članska kategorija

Ekaterina Vedeneeva

KRG TIM



Aleksandra Podgoršek

KRG Narodni dom Ljubljana



Aja Jerman Bukavec

KRG Narodni dom Ljubljana



Brigita Krašovec

ŠD Moste



Ivona Vukičević

KRG TIM



Tina Hajdinjak

ŠK Favorit



Rezervi

Ana Barba KRG Šiška

Nastja Podvratnik KRG TIM

Trenerka

Elena Drozhanova

KRG TIM



Trenerka

Alena Yakubouskaya

KRG Narodni dom Ljubljana



Trenerka

Alena Salauyova

KRG Narodni dom Ljubljana



Mladinska kategorija

Neža Podvratnik

KRG TIM

Katarina Moraus

DŠRG Branik Maribor

Noa Apollonio

KRG Šiška

Tiana Aksentijević

KRG TIM

Anja Kokotovič

DŠRG Branik Maribor

Karina Gerkman

Salauyova

KRG Narodni dom Ljubljana

Rezervi

Tisa Kastelic

ŠD Moste

Anja Gregl

ŠD Moste

Trenerke

Tatjana Zahorodnaya

KRG TIM

Svetlana Luzanova

DŠRG Branik Maribor

Kaja Šindič

KRG Šiška

Mlajša kategorija

Ela Polak

KRG Šiška

Asja Pučnik

ŠK Favorit

Mija Podvratnik

KRG TIM

Taša Jagodic

SK Favorit

Luna Gregorič

ŠD Moste

Zara Povoden

ŠK Favorit

Rezerve

Lana Javh Arko

KRG TIM

Sara Stopajnik

DŠRG Branik Maribor

Inka Nemeš

ŠD Moste

Trenerke

Viktorija Rus

KRG Šiška

Natalija Belkina

SK Favorit

Tina Čas

ŠD Moste

Velika prožna ponjava

Članska kategorija – ženske

Lara Erniša

DŠR Murska Sobota



Tarin Kulenovič

ŠD Sokol Bežigrad



Pia Ban

ŠD Sokol Bežigrad



Ajda Šturm

ŠD Sokol Bežigrad



Članska kategorija – moški

Jaka Zorec

ŠD Sokol Bežigrad



Žan Zorn

ŠD Partizan Renče



Matjaž Cotič

ŠD Partizan Renče



Janez Adamič

ŠD Narodni dom Ljubljana



Miha Buček

ŠD Narodni dom Ljubljana



Matej Kranjec

ŠD Sokol Bežigrad



Rezerva

Nejc Mavec

ŠD Matrica Gym

Trenerji vseh kategorij**Danijel Štraus**

ŠD Šentilj

**Jure Kern**

ŠD Sokol Bežigrad

**Jurij Arčon**

ŠD Partizan Renče

**Jan Stanko Černe**

ŠD Narodni dom Ljubljana

**Mladinska kategorija – ženske – A****Petra Arčon**

ŠD Partizan Renče

Soča Sršen

ŠD Sokol Bežigrad

Liza Bodlaj

ŠD Sokol Bežigrad

Taja Repovš

ŠD Sokol Bežigrad

Luna Kočar

DŠR Murska Sobota

Mladinska kategorija – ženske – B**Ema Horvat**

DŠR Murska Sobota

Zala Peršič

ŠD Sokol Bežigrad

Anja Butala

ŠD Sokol Bežigrad

Maša Fartelj

DŠR Murska Sobota

Ela Debeljak

ŠD Matrica Gym

Mladinska kategorija – moški**Patrik Nemec**

ŠD Partizan Renče

Enej Lango

ŠD Partizan Renče

Jure Rupar

ŠD Partizan Renče

Aleks Hvala

ŠD Partizan Renče

Juš Krajnik

ŠD Matrica Gym

Mlajše kategorije – ženske**Nastja Germ**

ŠD Šentilj

Luna Tepina

ŠD Sokol Bežigrad

Lina Repovš

ŠD Sokol Bežigrad

Lia Prašnikar

ŠK Flipcapris

Mlajše kategorije – moški**Matic Bremec**

ŠD Partizan Renče

Gorazd Gospodarič

ŠD Moste

Lan Bricelj

ŠD Moste

Luka Ambrožič

ŠD Moste

Velika nagrada Alina Kabaeva champions cup – Gazprom

Moskva, 5. – 10. 2. 2020

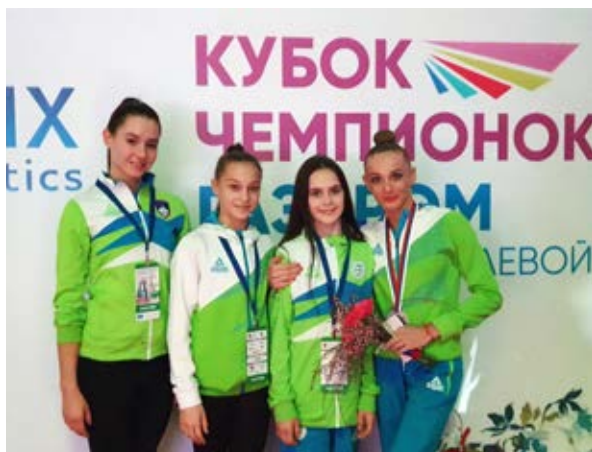
Velike nagrade v Moskvi se slovenske reprezentantke redno udeležujejo, saj je prva velika tekma v uradnem koledarju Mednarodne gimnastične zveze (FIG), kamor običajno pridejo tekmovalke iz celega sveta preizkusiti in preveriti svoje nove tekmovalne kompozicije. Tudi letos je slovenska zastava plapolala na otvoritvi, za njo pa so stale članica Ekaterina Vedeneeva (KRG TiM), ki je tekmovala v sklopu tekmovanja za Veliko nagrado, članica Tina Hajdinjak (ŠK Favorit) in mladinski reprezentantki Lana Javh Arko (KRG TiM) in Asja Pučnik (ŠK Favorit), ki pa so tekmoval v sklopu spremljajočega mednarodnega turnirja. Tekmovalke je spremljala trenerka Elena Drozhanova in mednarodna sodnica Mojca Rode.

Mladinki Lana in Asja sta prvič nastopili na tako velikem tekmovanju in v tako veliki areni, pred polno tribuno glasnih ruskih navijačev. Na tekmovanju sta bili med najmlajšimi predstavnicami tekmovanja, a sta kljub mladosti in neizkušenosti svoj debi na velikem odru opravili dobro in pustili vtis na sodnice.

Rezultati mladinskega mednarodnega turnirja

	kolebnica	žoga	kiji	trak
Asja Pučnik	32. mesto	39.	22.	26.
Lana Javh Arko	39. mesto	33.	39.	39.

Med članicami je na močnem mednarodnem turnirju uspešno tekmovala Tina Hajdinjak. Najvišje je uspela poseči v vaji s kiji, za katero je prejela oceno 16.00, kar je pomenilo 20. mesto na tem rekvizitu. V mnogoboju je dosegla 25. mesto.

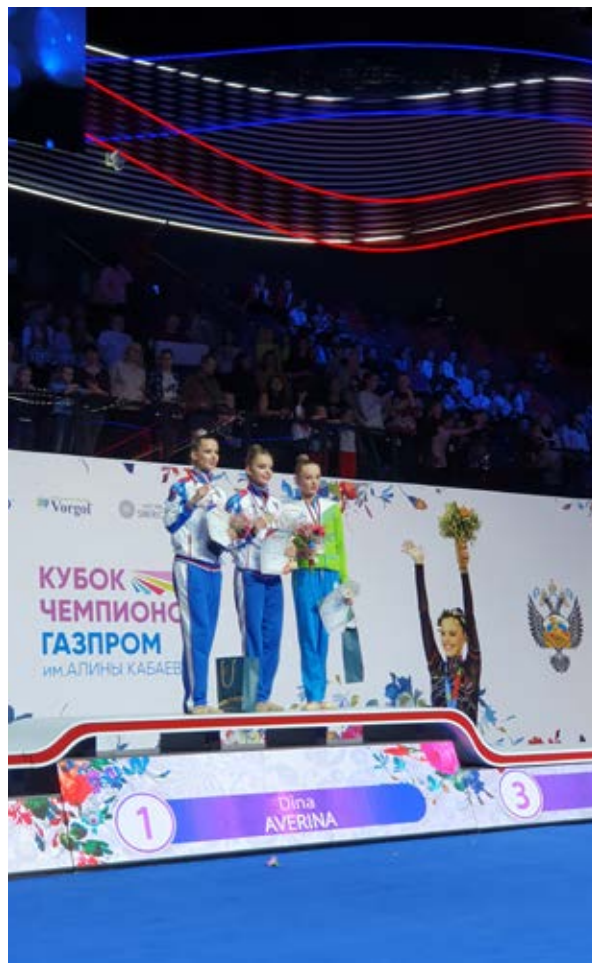


Na veliki nagradi Moskve je Ekaterina Vedeneeva izvedla svoj tekmovalni program zanesljivo in se kot edina predstavnica tekmovanja z vsemi štirimi rekviziti uvrstila v finalne nastope.



Številni navijači so njene nastope pospremili z bučnim aplavzom. S seštevkom vseh nastopov se je s šestim mestom uvrstila tik za vsemi domačimi predstavnicami, za seboj pa je pustila vse glavne konkurentke iz UKR, GEO, UZB, ROU, GRE, BLR, KOR, CHN, JPN in ostale.

V finalnih nastopih je Katja najbolje opravila vajo s trakom, s katero se je povzpela do bronastega odličja. Na stopničkah je ob bok stopila nekdanjima rojakinjama, Dini Averini in Ekaterini Selezneevi iz Rusije.



V finalih je z vajo z obročem in žogo dosegla osmo mesto, z vajo s kiji pa peto mesto.

Uvod v novo tekmovalno leto je bil z nastopom reprezentantk v Moskvi uradno in uspešno otvorjen!

Mojca Rode
KRG Tim

Množičnost – šolska športna tekmovanja

Gimnastična zveza Slovenije, v sodelovanju z Zavodom za šport Republike Slovenije Planica (ZSRS Planica), vsako šolsko leto organizira tekmovanja v akrobatiki, skokih z male prožne ponjave in športni gimnastiki. Tekmovanja potekajo za osnovne in srednje šole v štirih starostnih kategorijah. Osnovne šole so po območnih centrih ter regijah razdeljene v štiri tekmovalne skupine. Najboljše ekipe, posamezniki in posameznice s predtekmovanj se pomerijo na finalnem tekmovanju, kjer se jim pridružijo tudi dijaki in dijakinje.

S prenovo tekmovalnega pravilnika v letu 2012 so šolska športna tekmovanja doživela pravi razcvet. Od leta 2010 (tekmovanj v skokih z MPP se je takrat za

primer udeležilo 325 tekmovalk in tekmovalcev iz 35 osnovnih in 13 srednjih šol) do leta 2020, nam je ob pomoči športnih pedagogov ter ZSRS Planica uspelo obuditi športno panogo in za skoraj štirikrat povečati število sodelujočih. V šolskem letu 2019/2020 je tako na tekmovanjih v skokih z male prožne ponjave sodelovalo že 1266 tekmovalcev in tekmovalk, iz 90. osnovnih ter 29. srednjih šol.

V šolskem letu 2019/2020 smo izvedli pet tekmovanj v akrobatiki in štiri tekmovanja v skokih z male prožne ponjave. Zaradi pandemije Covid-19, smo žal bili primorani izpustiti finalno tekmovanje v skokih z male prožne ponjave ter tekmovanja v športni gimnastiki.

Šolska športna tekmovanja v letu 2019/2020 v številkah:

AKROBATIKA	dečki/OŠ	deklince/OŠ	skupaj / OŠ	dijaki/SŠ	dijakinje/SŠ	skupaj/SŠ
1. skupina	42 / 8	148 / 21	190 / 22	/	/	/
2. skupina	105 / 20	255 / 18	360 / 25	/	/	/
3. skupina	42 / 9	106 / 13	148 / 14	/	/	/
4. skupina	59 / 11	168 / 20	227 / 19	/	/	/
skupaj	248 / 46	677 / 74	925 / 80	/	/	/
DP-Finale	93 / 26	106 / 31	199 / 46	43 / 17	84 / 18	127 / 22

SKOKI Z MPP	dečki/OŠ	deklince/OŠ	skupaj / OŠ	dijaki/SŠ	dijakinje/SŠ	skupaj/SŠ
1. skupina	46 / 10	141 / 18	187 / 18	/	/	/
2. skupina	190 / 28	341 / 31	531 / 34	/	/	/
3. skupina	63 / 17	105 / 15	168 / 19	/	/	/
4. skupina	64 / 14	180 / 17	244 / 19	/	/	/
skupaj	363 / 69	767 / 81	1130 / 90	/	/	/
DP-Finale	108 / 32	105 / 30	213 / 51	60 / 22	76 / 18	136 / 29

Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil vsem šolam izvajalkam šolskih športnih tekmovanj ter njihovim športnim pedagogom. Brez njihovega truda, strpnosti, razumevanja šolskega športa in specifičnosti naše športne panoge teh tekmovanj ne bi izvedli. Sploh ne v takšnem obsegu ter z nasmehom na licih. Hvala!

Aleksander Šajn

vodja programov množičnosti GZS

fotografije: arhiv OŠ Brežice, Marjanca Pečar



Gibalna pismenost

Klub za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana se je letos priključil nacionalnemu programu Gibalna pismenost, ki je namenjen celostnemu pristopu k razvoju otrok in mladostnikov na področju splošne telesne pripravljenosti in športa, ter vzpostavljanju pozitivnega odnosa do gibanja in športa v vseh starostnih obdobjih. Je del mednarodnega projekta Physical Literacy for Life.

Inovativen program na razvoj človeka želi vplivati holistično, z vključevanjem tudi ostalih ključnih področij za zdravje in gibalne veščine človeka. Ni

osredotočen zgolj na razvoj motoričnih sposobnosti. Športne aktivnosti za otroke in mladostnike izvajajo z namenom razvoja gibalne pismenosti, pri čemer je v ospredju celosten pristop, ki zajema razvoj in delo na vseh štirih področjih (telesno, psihološko, socialno in kognitivno). Večina športov se osredotoča zgolj na usvajanje in utrjevanje osnovnih elementov športne panoge (fizično), kar vodi v prezgodnjo specializacijo in kronične poškodbe, pozablja pa se na splošen razvoj mladih in ostale dejavnike športa (splošni telesni razvoj, psihološki razvoj, kognitivne veščine, socializacija ipd.). Ravno zdaj, ko ne moremo biti toliko



v telovadnici, kot bi si želeli, je trenutek, ko lahko več časa posvetimo slednjim trem. Program zajema tudi osveščanje in izobraževanje tako strokovnega kadra kot tudi staršev, saj so prav starši ključni pri ustvarjanju zdravih življenjskih navad v otroštvu. Značilnosti sodobnega življenjskega sloga so namreč premalo gibanja, več sedenja, nezdrav način prehranjevanja in tvegane oblike vedenja. Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na višjo kakovost življenja: telesno zdravje, mentalno zdravje, splošno počutje, dobri družinski in medčloveški odnosi, samospoštovanje in samopodoba... Zato je redno ukvarjanje s športom in gibanjem ključno za kakovostno življenje. V klubu se torej ukvarjamo tudi z vprašanjem, kako bi naš šport in naš klub lahko prispeval k trajnostnim praksam pri izvajanju športnih dogodkov in vadb. Poleg tega pa tudi širše; trajnostni mobilnosti, k zmanjševanju podnebnih sprememb, lokalni proizvodnji in potrošnji, energetski učinkovitosti, učinkoviti rabi

vode, ohranjanju narave, zmanjšanju količine odpadkov, miselnosti 'nič odpadkov', boljšemu zdravju, vključevanju in podpori lokalnih skupnosti in večji konkurenčnosti podjetij.

Izvedbo športno rekreativnega programa je omogočilo sofinanciranje Fundacije za šport, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ter Športne unije Slovenije.

Vadbe smo izvajali v Športnem centru Dolgi most, ki je po nekaj letih premora ponovno odprl svoja vrata. Promocijske dni pa pred OŠ Oskarja Kovačiča, dvorano Krim, OŠ Vide Pregarc in Gimnastičnim centrom Ljubljana. Sodelovali smo tudi v že ustaljenih projektih, kot so Razgibajmo Ljubljano, Športno poletje in odprimo vrata Gimnastičnih dvoran.

KRG Narodni dom Ljubljana



AvtoMobilno zavarovanje

Več kot avtomobilsko
zavarovanje.

Samo z AvtoMobilnim
zavarovanjem lahko poleg
vozila zavarujete tudi:

- kolesa, skiroje, rolke
in različna električna
prevozna sredstva,
- prtljago ter
- rehabilitacijo po
nesreči v prometu.

Več na triglav.si

EN 
ZAVAR  VANJE ZA
RAZLIČNE  BLIKE
M  BILN  STI.



Vse bo v redu.

120let

www.triglav.si

90 let telovadbe za Bežigradom ŠD Sokol Bežigrad praznuje

V prostorih gostilne Fortuna za Bežigradom je bilo 10. 7. 1930 – to je pred 90 leti – ustanovljeno sokolsko društvo z imenom Sokol Ljubljana III. Namen ustanoviteljev je bil razviti svojo skupnost tako, da se bo ta lahko postavila »vštric« z drugimi podobnimi društvi. Zato so si člani postavili osnovne usmeritve: združevati mlade in stare ob telovadbi in drugih športih – zato, da bi v sebi, poleg telesne sposobnosti, razvijali po sokolskih načelih tudi duh in kulturne vrednote. Pridobljeno znanje naj bi vsak občan uporabljal za svojo osebni napredek in za razvoj svoje (naše) domovine. S temi lepimi cilji je naše društvo v predvojnih desetih letih zelo napredovalo: zgradilo je svoj dom z začasno telovadnico na mestu sedanje Plave lagune in hkrati uspelo (leta 1935) pridobiti v last še jamo ob Samovi cesti – za zgraditev moderne bežigrajske športne dvorane. Sledila je vojna.

Povojna oblast nam je društveni dom z dvoranico odvzela in ga prepustila gasilcem, zemljišče jame je prepisala na Fizikurno zvezo Slovenije, naše delovanje pa namestila v tukajšnjo osnovno šolo (danes OŠ dr. Vita Kraigherja), kjer delujemo še sedaj. Zelo nas teži dejstvo, da nas je zgodovina pahnila v podnajemniški položaj kljub predvojnemu posedovanju telovadnega doma in velike parcele. Vztrajno zbiramo podatke o vzrokih za to tragiko, sicer pa smelo delamo naprej.

Vsa leta po 1945 sta naša osnovna dejavnost bila orodna telovadba in splošna gimnastična vadba. Poleg tega so v omenjenem obdobju (75 let) pri nas delovale tudi še druge skupine kot npr. jahalni in strelski

oddelek, atletika (tekači), šahovska sekcija, namizni tenis (Bela žogica), judo sekcija (sedanji judo Klub Bežigrad), akrobatska skupina Žabe, sekcija ritmične gimnastike (Zala), gimnastični veterani in občasno še nekaj drugih.

V zadnjem desetletju šteje Sokol Bežigrad 300 - 350 članov. Poleg splošne gimnastike se pri nas kar dobro razvija tudi vrhunska gimnastika, kar je razvidno z udeležbe na tekmovanjih, pa tudi iz tam doseženih rezultatov naših članov. Najbolj smo ponosni na Roka Klavoro, ki na parterju dosega vrhunske rezultate v svetovnem merilu. Dohitevajo ga tudi že mlajši. Vsi ti sedaj trenirajo v Gimnastičnem centru Ljubljana na Viču. Iz pri nas začelih skokov z male prožne ponjave (okrog leta 1972) se je ob intenzivnem delu Jureta Kerna v zadnjih desetih letih zelo razvila vadba na veliki prožni ponjavi. Nekateri tekmovalci se že udeležujejo tekmovanj v sosednjih državah. Vzporedno gojimo netekmovalno telovadbo za oddelke predšolskih otrok, za učence, dijake, študente in starejše – vse tja do veteranov. Velika zahvala pri tem gre vodnikom, ki vsi čutijo z društvom, iz katerega so zrasli. Večina vadbe poteka v domači šolski telovadnici, kjer imamo zasedene vse možne termine, hkrati pa gostujemo še na drugih lokacijah. Posebej težko je trenutno najti prostore z visokimi stropi za vadbo skokov na veliki prožni ponjavi. Močno primanjkuje tudi prostorov za shranjevanje pomožnih orodij.

Delo z mladimi je za marsikoga privlačen izziv, saj je lepo doživljati, kako tvoje delo rodi sadove pri



novincih, hkrati pa vodnik s pridobivanjem izkušenj tudi osebno raste. Krepi se skrb in občutek za društvo in širšo skupnost, mladi se zavedo odgovornosti do varovancev in do njihovih staršev. Prenekateri od le-teh radi priskočijo na pomoč pri društvenih opravilih, in tudi sicer pomagajo na različne načine. Veselijo nas skupne vadbe z drugimi društvi, letovanja, nastopi in izleti. Sestanemo se pa tudi na prostovoljnih delovnih akcijah, ki jih navadno zaključimo z druženjem in s kovanjem načrtov za naprej. Ponosni smo na to, da nam uspeva skupaj delovati in povezovati različne generacije.

Letos, ko praznujemo svoj jubilej, in ko ima okroglo obletnico tudi Sokolska zveza Slovenije (ustanovljena je bila pred 115 leti – leta 1905, še v Avstro-Ogrski), smo se dogovorili, da skupaj v Ljubljani pripravimo sokolski zlet z javnim telovadnim nastopom. Za mesto prireditve smo izbrali Novi trg ob Ljubljani, za datum pa nedeljo, 27. september. Kljub epidemiji nove koronavirusne bolezni in slabi vremenski napovedi nam je dogodek – ob skupnih prizadevanjih – lepo uspel. Poleg našega so nastopila še naslednja društva: ŠD

Partizan Renče, ŠD Narodni dom, TD Sokol Brežice, ŠK Flip Piran, ŠD Partizan Sevnica, Metliški sokoli, Judo klub Sokol in Judo klub Sankaku Ljubljana. Vsem se prisrčno zahvaljujemo za sodelovanje. Bilo je lepo za vse nastopajoče in gledalce. Tudi mediji so dogodek dobro zabeležili.

Poleg tega je naše društvo za promocijo svoje 90 - letnice organiziralo še javno razstavo v predverju MKL – Knjižnice Bežigrad in Slovanske knjižnice, kjer je predstavilo zgodovino svoje telovadbe. Razstava je bila na ogled dva meseca, v septembru in oktobru. V dvorani sosednje Slovanske knjižnice je 1. oktobra prof. dr. Ivan Čuk predstavil življenje in delo olimpijca Leona Štuklja. Bežigrajčani zdaj pripravljamo še novoletni nastop in izdajo jubilejnega društvenega biltena.

Vsem bralcem želimo dobro premagovanje epidemije, uspešno delo do naslednjih sokolskih zletov in vse najboljše še in še naprej.

Andrej Pregelj

Fotografije – sokolski zlet, arhiv ŠD Sokol Bežigrad



Baza za uspeh

1. Izhodišča projekta

Na Gimnastični zvezi Slovenije vedno bolj opažamo, da je osnovna in splošna pripravljenost otrok na vedno nižjem nivoju, obenem pa zelo veliko športov hiti v prezgodnjo specializacijo.

Gimnastika, kot en izmed treh bazičnih športov (sem sodita še atletika in plavanje) predstavlja šport, ki športnika nauči osnovne motorike, obenem množičnost in globalna konkurenca onemogočata tem športom, da bi bili moderni in zlahka privlačni za množice.

2. Predstavitev programa »Baza za uspeh«

2.1 Uvod

Program Baza za uspeh tako naslavlja predvsem sledeča izhodišča:

- atletika, gimnastika in plavanje so trije bazični športi, katerih elemente uporabljajo vsi preostali športi, vendar pa bazični športi od tega dejstva nimajo pretirane koristi.
- otroci se ukvarjajo z velikim številom obšolskih obveznosti z željo po pridobitvi čim boljšega izhodišča za nadaljnje življenje. Usklajevanje teh aktivnosti predstavlja za starše precejšen časovni zalogaj.
- interdisciplinarnost športov postaja vse pomembnejša, obenem pa si bazični športi ne predstavljajo neposredne konkurence med seboj.
- atletika, gimnastika in plavanje so tudi med najmnožičnejšimi športi in imajo tako najbolj globalno konkurenco. Zaradi tega je težko vleči absolutne primerjave z drugimi športi, s katerimi se ukvarja manj držav. Tu so pomembni vidiki tako vrednotenja športov na pram drugih športov na javnih razpisih kot tudi percepcija javnosti ter zanimanje s strani medijev.
- trajnostna naravnost postaja pomembna tudi ko gre za trenažni proces in organizacijo tekmovanj (vse od lokalnega do svetovnega nivoja).

Projekt predstavlja celovito vadbo otrok, kjer se ti preko ene vstopne točke ukvarjajo z vsemi tremi športi in tako pridobijo celovit fizični razvoj v sodelovanju treh različnih klubov, ki se na kakovostni ravni ukvarjajo vsak s svojim športom. Obenem projekt naslavlja

tudi probleme, katere je Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani izpostavila na novinarski konferenci 22. septembra 2020, torej telesni in gibalni razvoj otrok.

2.2 Cilji programa »Baza za uspeh«

Cilji projekta so sledeči:

- dvigniti nivo splošne fizične izobrazbe otrok, ki zadnja leta upada.
- dvig števila športnikov, ki se ukvarjajo z bazičnimi športi na nivoju vsaj športne vzgoje otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport oz.
- dvig števila športnikov, ki so bili deležni celovite izobrazbe otrok, kar jim bo predstavljalo optimalne pogoje za zdravo življenje v prihodnje, četudi se ne bodo aktivno ukvarjali s športom,
- športnikom, ki se bodo kasneje odločili za vadbo drugega športa, omogočiti optimalen fiziološki razvoj za njihovo starost in jim s tem zagotoviti optimalne pogoje za nadaljnje udejstvovanje v kateremkoli drugem športu,
- dolgoročno dvig števila kategorizacij olimpijskega, svetovnega in mednarodnega razreda bazičnih športov.
- finančno opolnomočenje AGP klubov,
- dvig ugleda AGP zvez.

2.3 Izvedba programa »Baza za uspeh«

Gimnastična zveza Slovenije je v pilotnem letu izoblikovala dve ekipi, ki bosta izvajali pilotni test projekta, ljubljanska in mariborska ekipa. Ljubljansko ekipo sestavljajo AK Olimpija, ŠD Narodni dom in PK Olimpija,



medtem ko mariborsko sestavljajo AD Štajerska, ŠD Studenci in PK Branik. Omenjeni klubi so bili povabljeni k sodelovanju s strani Gimnastične zveze Slovenije, ki je izrazila veliko željo po uspešni izvedbi pilotnega projekta.

Ob uspešni izvedbi pilotnega leta je želja, da se oblikuje več ekip, ki bodo sodelovala v projektu. Finančni pogoji so isti za vsa društva, ki v projektu sodelujejo. Prihodki, ki nastanejo iz naslova izvajanja projekta, v celoti ostanejo društvom, medtem ko je marketing projekta voden na ravni zvez, kar daje projektu večji domet.

Projekt podpira tudi Plavalna zveza Slovenije.

Razpršenost programa »Gimnastika v osnovni šoli« po Sloveniji

Pri projektu smo v prvi vrsti omejeni z infrastrukturo, saj četudi so atletski štadioni pogosti (za vadbo tudi niso ključnega pomena), bazen in kvalitetna gimnastična oprema sta. Za sodelovanje v projektu je potrebno izpolnjevati več različnih pogojev. Osnovni pogoj je predvsem, da se v istem kraju na kvalitetnem nivoju izvajajo vsi trije športi. Klubi, ki izvajajo zgolj rekreativno vadbo, žal ne morejo sodelovati kot en izmed klubov.

Špela Hus
izvršna direktorica
Gimnastične zveze Slovenije



Poletni gimnastični tabor

Gimnastičnemu društvu Novo mesto je tudi letos, kljub situaciji, ki je prisotna po celem svetu, uspelo organizirati Poletni gimnastični tabor, ki je bil deveti po vrsti.

Teden od 17. do 21. avgusta je 24. tekmovalcev in dve trenerki ter pomočnica, ki so skrbeli za tekmovalce, preživel v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti Jurček v Kočevju. Na razpolago so imeli vse, kar se potrebuje za začetek jesenskega dela sezone oziroma kondicijske priprave – zunanje površine za tek, igrišče, telovadnico, nedaleč od doma pa tudi Kočevsko ali Rudniško jezero.

Dan se je začel z jutranjim tekom, dopoldne ali popoldne pa je sledil še triurni trening gimnastike. V preostalem času so bile na vrsti še druge, prav tako športno obarvane dejavnosti, ki so imele značaj druženja in zabave: štafetne igre, iskanje zaklada, nogomet, namizni tenis in kopanje v jezeru, ob večerih pa športni kviz, igranje družabne igre Activity in druženje ob glasbi.

Čeprav je vreme nagajalo, so uspeli izpeljati vse načrtovane dejavnosti in komaj čakajo na jubilejni, deseti Poletni gimnastični tabor.

Mateja Zorko
GD Novo mesto



Športno društvo Stoja v letu 2020

Športno društvo Stoja je koroško društvo, ki je bilo ustanovljeno marca leta 2013 in kot samostojno društvo v gimnastiki dela že sedmo leto. Letos se v reviji predstav prvič.

Društvo je nastalo z željo po delu z otroki in ohranjanju gimnastike na Koroškem. Pri svojem delu se nagibamo k množičnosti razvijanja in osvajanja gimnastike in v majhni meri tudi k tekmovalni osnovi.

Leto 2020 je bilo za vse nas »drugačno« leto. Zaradi COVID razmer smo morali spremeniti načrtovanje in izvajanje treningov. Naš trenažni proces običajno poteka v šolskih prostorih, le – ta pa so zaradi ukrepov za zajezitev širjenja okužb s COVID 19 zaprta. Zato smo se morali v društvu, kot tudi v mnogih drugih društvih, znajti po svoje. Treninge smo prilagodili trenutnim zahtevam ter jih organizirali na prostem. Imamo srečo, da živimo v zelo lepem kraju, kjer nas obdaja jo številne proste športne poti, stadion, park in vse to smo lahko izkoristili za treninge.

Poleg običajnih treningov smo poudarili pomen druženja in gibanja v športu ter ohranjanja psihofizičnih sposobnosti. Kot posledica trenutnih razmer se spreminjajo tudi razpoloženja, volje in motivacije otrok



in staršev. Pozitivizem poskušamo ohraniti z delom preko e-sporočil in tako tudi ohraniti zdrav življenjski krog ter že pridobljeno znanje in fizično sposobnost otrok – predvsem pa ohraniti veselje do gimnastike. Nove razmere so zahtevale nov pristop do treningov, otrok in staršev, kar ni bilo enostavno, pa vendar je uspelo nam nadaljevati delo in ohraniti stik z gibanjem otrok.



Ponosni smo, da nam je poleti uspelo izpeljati poletne priprave na Primorskem v zelo prijetnem Športnem klubu Flip Piran s prijaznimi in izkušenimi trenerji. Z veseljem so svoje znanje delili z nami, mi pa smo pridobili veliko novih idej in znanj.

Slab položaj zaradi novega koronavirusa nas ni oslabil, pripravila nas je, da iz nastalih razmer iščemo nove, mogoče boljše poti.

Maja Štriker



Neža Podvratnik – mladinska državna prvakinja

Neža Podvratnik je ena od treh sester Podvratnik, ki že od otroštva ves svoj prosti čas posvečajo ritmični gimnastiki. Svojo športno pot je pri petih letih začela v Gimnastičnem društvu Vrhnika. Trenirati je začela zato, ker je bila ljubosumna na starejšo sestro, ki se je nenehno hvalila s svojo gibljivostjo in elementi, ki se jih je naučila na treningu. Leta 2015 je v želji po pogostejših treningih skupaj s sestrama odšla na trening v Ljubljano, v Klub ritmične gimnastike TiM, kjer še danes pridno trenira pod vodstvom Mojce Rode, Tanje Zahorodnye in Elene Drozhanove. Trenira že 10 let, zadnja leta pa, kot predstavnica slovenske reprezentance osvaja lovorike na domačih in mednarodnih tekmovanjih. Nežo odlikuje izjemna gibljivost, ki je med ritmičarkami seveda zelo zaželena, ima pa tudi izjemen občutek za nastopanje. Tako preko svojih nastopov vedno uspe pokazati veliko eleganco in gracioznosti. Letos ji motivacijo za treninge predstavlja novembrsko mladinsko evropsko prvenstvo v ukrajinskem Kijevu, ter želja po uspešno oddelani nenavadni sezoni, ki jo je oktobra meseca že okronala z naslovom mladinske državne prvakinja v mnogoboju in vseh štirih posameznih rekvizitih. Na bližajočem se evropskem prvenstvu si predvsem želi uživati v izvajanju vaj in narediti na sodnice vtis, da bi si jo dobro zapomnile. Neža šestkrat tedensko po štiri do pet ur dnevno pridno trenira, poleg tega pa ji uspe najti čas še za svoje hobije. Najljubša hobija sta šivanje in varovanje majhnih otrok. Na vprašanje, kaj ji je dala ritmična gimnastika, je dejala, da predvsem veliko samozavesti in zmožnost dobre organiziranosti za šolo in



usklajevanja vseh stvari, ki jih rada počne. Njena vzornica je njena starejša sestra Nastja Podvratnik, članska reprezentantka, saj jo vsak dan znova preseneča in navdušuje, s kakšno strastjo se loteva svojih treningov. Njeni dolgoročni cilji so povezani predvsem s tem, da bi svoje znanje o ritmiki delila z mladimi dekletki, ki si želijo uspeti v ritmični gimnastiki. Vsem mladim nadobudnim deklicam, ki želijo uspeti kot športnice, Neža svetuje, da naj ne obupajo prehitro, saj nikoli ne veš, kam te vztrajnost lahko popelje. Sama je sicer tudi že pomislila na to, da bi končala s treningi, saj je od časa do časa »domača tekmovalnost« kar težko breme treh sester. Pa vendar jih ritmična gimnastika močno povezuje. So zelo dobre prijateljice, si pomagajo in si stojijo ob strani. Nežin moto, ki jo žene iz dneva v dan, je »kdor ne riskira, ne profitira«. V tem duhu si vsak dan zastavlja nove izzive, ki jih skuša uresničiti.

Ekipa KRG TiM



Korona sezona 2020 v KRG TiM

Doletelo nas je nekaj, česar si nikoli nismo mislili, da nas bo. Da se treningi ritmične gimnastike lahko izvajajo v dnevni sobi je bila do letošnjega leta prava misija nemogoče, leto 2020 pa nam je postreglo tudi s tem izzivom.

Čeprav je bila sezona precej prazna, smo v KRG TiM imeli kar nekaj dela. Začetek leta smo otvorili z uspešnimi nastopi svojih reprezentantk na domačih tekmovanjih kot tudi na mednarodni sceni. Na prvi prvenstveni tekmi so skoraj vsa dekleta pridobile možnost uvrstitve na državno prvenstvo posameznic. Reprezentantke so se podale na mednarodno tekmovanje na Madžarsko in na tekmo za veliko nagrado Moskve, od koder se je bodoča olimpijka Ekaterina Vedeneeva vrnila z bronasto medaljo v vaji s trakom, kar je pomenilo dober start takrat še pomembne olimpijske sezone. Kmalu za tem smo v KRG TiM zavihali rokave in se lotili organizacije mednarodnega tekmovanja, 3. Dream TiM tekmovanja, ki pa je že potekal v duhu vsesplošnega preplaha novega koronavirusa, zato so v zadnjem trenutku svoje nastope odpovedale številne države. Za voljo vseh tekmovalk, ki so se pridno pripravljale na tekmovanje, smo tekmo vseeno izvedli in ni nam žal, saj je bila to ena redkih letošnjih tekem nasploh, nekaterim mlajšim tekmovalkam

pa celo prva tekmovalna izkušnja. Ob pomoči številnih staršev, sponzorjev in sofinancerjev, smo tako pod streho spravili naš Dream TiM Cup 2020, ki bo vsem ostal v lepem spominu.

Kmalu za našim turnirjem pa je sledil gibalni mrk, ki ga je povzročil novi virus. Zaprte dvorane so bile za nas spodbuda, da smo hitro poiskali način, da delo nadaljujemo. Ker smo pri TiMovkah vedno aktivni in se ne damo, smo kaj hitro organizirali delo preko spleta. Začela se je nova oblika ritmične gimnastike – v dnevni sobi. Dekleta so pridno vadile redno po urniku. Učili smo se predvsem poslušati navodila in raziskovali kaj vse se doma v dnevni sobi da narediti, ne da se poškoduje pohišstvo. Na spletu smo se povezali ne samo med sabo, temveč tudi s svetom. Tako smo se TiMovke udeležile treningov z znanimi svetovnimi ritmičarskimi zvezdicami. TiMovka Ekaterina Vedeneeva je skupaj s trenerko Eleno Drozhanovo izvedla 2 treninga, ki sta bila dostopna prav vsem slovenskim ritmičarkam. Na treningih je sodelovalo kar 100 slovenskih tekmovalk in veseli smo, da so bila dekleta povezana preko njihovega skupnega veselja-športa. TiMovke so se priključile tudi k aktivnostim norveške reprezentance, v mesecu juniju pa smo organizirali online trening z azerbajdžansko reprezentanco.



Dream Team Cup

Poleti, ko se je stanje nekoliko umirilo, je nam uspelo izkoristiti treninge v dvorani, kolikor se je le dalo, ob tem pa nismo pozabili niti na poletne radosti, kot sta bazen in igra na prostem. V avgustu smo v upanju na pravi začetek jesenske sezone organizirali poletne priprave v River campu na Bledu. Sedem dnevne priprave so minile kot bi mignil, saj so bile tako polne različnih dejavnosti. Dneve smo začeli z zgodnjimi treningi in zaključevali po zabavnih večernih dejavnostih. Med tem so reprezentantke vsak dan pridno trenirale v dvorani in se resno pripravljale na bližajoče tekme. Kar štiri TiMove mladinske reprezentantke so se do državnega prvenstva potegovala za uvrstitev na mladinsko Evropsko prvenstvo, predvideno v novembru v Kijevu.

Jeseni smo se z velikim veseljem in veliko volje udeležili kar treh tekmovanj, ki so potekala v Sloveniji. Prav zadnje – državno prvenstvo nam je prineslo kar

nekaj odličij. Na tekmi pa smo pogrešali Ekaterino Vedeneeva, ki je zaradi vseh birokratskih težav, vezanih na koronavirus, prestavila potovanje v Slovenijo. Katja se je med tem v Rusiji udeležila dveh tekmovanj. Uvod v jesenski del tekmovanj je otvorila uspešno, saj je prejela kar za dve točki višje ocene kot v spomladanskem delu, kar je dobra popotnica za evropsko prvenstvo.

Kot kaže, bomo jeseni zopet nadaljevali s spletnimi treningi. A nič zato! Dela je veliko, znanja, ki ga lahko usvojimo v dnevni sobi ravno tako. Zato se ne bomo predali.

V upanju, da bo delo čez zimski del sezone potekalo športnikom čim bolj prijazno in aktivno, v KRG TiM optimistično zremo v leto 2021.

Ekipa KRG TiM



Online masterclass SLO AZE



Priprave Bled

Izkušnje in analiza on-line vadbe

Ves spomladanski del sezone v klubu smo vzeli kot pravi športni izziv. Vsak mesec smo namesto golega čakanja, iskali možnosti aktivacije športa oz. ritmike in ohranjanje stika z vadečimi. Naše misli so bile usmerjene v to, da opravimo družbeno delo in športno poslanstvo. V klubu vadi več kot 750 ritmičark. Štejemo si v čast, da bi statistično veljali že za kar dobro raziskovalno analizo. Poleti smo naredili interno analizo, ki bi lahko bila zanimiva tudi za razvoj in prihodnost športa. Predno predstavimo zaključke pa si oglejmo organizacijski potek.

Marec – 10 dni priprav na organizacijo spletne vadbe

Zavedali smo se pomena športne rekreacije in pomembnosti ohranjanja interesa za šport. Razčlenili smo ciljne skupine in tako oblikovali raznolike stopnje spletne vadbe. Začetnice, nadaljevalke in tekmovalke.



Glavni izzivi pri začetnicah so bili kako vadbo narediti igrivo in dinamično, saj imajo najmlajša dekleta največjo naravno potrebo po gibanju. Naše vaditeljice, ki so specializirane za področje mlajših deklic, so tako pripravile ritmično vadbo s plišastimi igračkami, z domišljajsko osnovo in gibalne igre prilagodile verziji za ekrane.

Za nadaljevalke smo razmišljali kako vadbo strukturirati brez rekvizitov, saj velika večina nadaljevalk vadi v telovadnici s klubskimi rekviziti. Vadbo smo prepletli

z osnovami za telo in z učenjem ritmičnih ravnotežij. Da je bila vadba tudi sprostitiv, smo vključevali delo po glasbi in prostorsko bolj statične koreografije. Ker je kar nekaj nadaljevalk vadilo več kot 1 krat na teden, smo skušali zagotoviti poleg vadbe v živo še posnetke, s katerimi bi dekleta vadila sama.

Tekmovalke so se soočale z izzivom premajhnega prostora. Prilagoditev prostoru je na koncu pomenila, da smo izvajali veliko vaj za kontrolo in napetost telesa. Z baletnim delom smo krepili eleganco gibanja. Da nam osnovna motorika dela z rekvizitom ne bi zastajala, smo vadili z doma narejenimi majhnimi žogicami. Z njimi smo vadili fino motoriko predaj in metov. Tudi kij se je obnesel kot odličen rekvizit za vadbo doma, saj smo z njim trenirali vsa vrtenja in osnovna rokovanja na vseh nivojih (stoje, kleče, sede, s talnimi rotacijami ...). Uporabili smo tudi metodo vizualizacij za ohranjanje na treniranosti koreografij.

Zavedali smo se tudi, da je med nami kar nekaj deklet, ki pogojev za vadbo doma nimajo. Zanje smo iskali rešitev vadbe na prostem in jih spodbujali, da v naravi naredijo nekaj zase. Preko FB in zaprtega tipa klubskega Youtube kanala smo naredili načrt objavljanja tovrstnih prispevkov. V mesecu marcu smo tako opravili 3 spletne klubske sestanke, na katerih smo z metodo možganske nevihte (brainstorming) prišli do klubskega načrta in razdelitve dela.

April – mesec realizacije

Naredili smo tedenski urnik za posamezne skupine in vaditeljice. Naj ob tem omenim, da naš klub krasi kolektivni duh in odlične trenerke. Brez njih bi zastavljene cilje in spletno vadbo v živo težko izpeljali. V spletnih vadbah je sodelovalo več kot 10 trenerk, ki so redno vadle v živo z dekleti. Poleg tega so v projektu sodelovale še ostale trenerke, ki so se posvetile tehnični podpori, obveščanju in preostali administraciji.

Ob koncu meseca je sledila analiza, pri kateri je bilo ugotovljeno, da se vadba po posnetkih praktično ne obnese, da je stik v živo bistvenega pomena za motivacijo dela. Tako smo za mesec maj posnetke ukinili in nadaljevali samo še z vadbami v živo.

Maj – tekmovalke v telovadnico, z mlajšimi rekreativkami na prosto



Treba je bilo poiskati prostore za vadbo. V Ljubljani, kjer vadi glavnina naših tekmovalk, je bil prostorski problem velik. Telovadnice v okviru šole so bile namreč zaprte. Tekmovalke torej niso imele prostora za trenaja. Vadbo smo organizirali na petih različnih lokacijah. Posamezno po skupinah in skupaj kot klubska celota. Vadbo smo obogatili s prenosom znanja med trenerji, dekleta so imela tudi možnost trenirati še z drugimi klubskimi trenerji.



Po prvomajskih počitnicah smo organizirali še zaključne spletne vadbne. 18. maja so se mlajša dekleta začela vračati v šolo. Vreme je dopuščalo gibanje na prostem, zato smo zavihali rokave in se odločili, da rekreativno vadbo prestavimo na prosto. Vadba na prostem je tako zahtevala nov načrt dela (iskanje prostora, prilagoditev dela na prostem, upoštevanje NIJZ navodil ...) Največje težave so bile poiskati javni prostor v lokalnem okolju, blizu šole. Šolska igrišča so bila zaprta. Naš namen je bil, da vadbo organiziramo v šolskem okolišu in tako staršev ne obremenjujemo z vožnjo.

Junij – osmislimo sezono

Za mladinke in članice je kazalo, da bodo sezono le lahko zaključile na tekmovanju v Poreču, a se je v zadnjem tednu tudi planirano tekmovanje odpovedalo. Tako smo sklenile, da gremo na 14-dnevne počitnice z mislijo ... Bila je le ena prava tekma. Ko se je svet ustavil, je lahko vsaka pri sebi izmerila moč vztrajnosti in ritmičnega duha. To je bila letošnja tekma. Tekma same s seboj. Vse, ki so se v telovadnice vrstile, so bile v naših očeh zmagovalke.

Za svoje najmlajše smo zaključke naredili zunaj, posneli zanimive ritmične filmčke, ki jih bodo spominjale na to edinstveno sezono. Z diplomami v roki smo si pomagale in upale na snidenje po poletnih počitnicah.

Izvedba v številkah

SPLETNA VADBA

1. 4.–20. 5. 2020

250 udeleženk

95 VADB

55 vadb v živo za rekreacijo
30 vadb v živo za tekmovalke
10 vadb po posnetku

VADBA NA PROSTEM

21. 5.–24. 6. 2020

150 udeleženk

20 LOKACIJ

In kaj smo spoznali za zaključek?

Trenerjem je bilo delo on-line zelo drugačno in naporno. Ni bilo tiste pozitivne povratne informacije, ki jo dobiš pri delu z mladimi v telovadnici. Po vadbi smo kolektivno ugotavljale, kako vse poteka samo enosmerno. Po koncu vadbe ostaneš povsem izprazen. Trenaža na daljavo ni nikakor dolgoročno vzdržna za delo trenerja.

Tekmovalke so se v telovadnico vrnile z večjo mero občutka za svoje telo. Rezultati dela so se izkazali na boljši kontroli telesa. Izolacija od drugih dražljajev (v telovadnici jih je po navadi mnogo) je pripomogla k bolj skoncentriranemu delu na telesu.

Ritmična gimnastika se za vzdrževanje športne aktivnosti v razmerah epidemije na ekranih programsko lahko dobro izpelje. Problem se pojavlja pri motivaciji za več mesečno delo, kjer vadečim manjka socialna plat športa. Le ta je za ohranjanje interesa za šport pri mladih najbolj ključna. Zatorej so spletne vadbe rešitev le za krajše premostitveno obdobje.

Izkazalo se je tudi, da se trenaža pod pogoji medosebnih razdalj ter ostalih NIJZ priporočil lahko vsebinsko bogato izpelje. Edini problem trenaže so skupinske koreografije. Le teh v času slabe epidemiološke slike ni moč vaditi. Poudariti torej velja, da je naša panoga tista, ki se v telovadnici lahko ohranja s prilagojenim procesom vadbe tudi v času preprečevanja širjenja virusa in s tem dekletom omogoča zdrav način življenja tudi v teh težkih družbenih razmerah.

Klubske članstvo zajema dobro polovico deklet iz Ljubljane in preostali del izven urbanega okolja. Razlike so bile očitne. Vadbe preko ekranov so se bolj posluževale dekleta iz urbanega okolja, medtem ko vadbe na prostem mnogo bolj dekleta iz ne urbanega okolja. To je moč utemeljiti, da je življenje otrok v mestu bolj gibalno omejeno (blokavska naselja, manjša stanovanja) in so bile potrebe po gibanju v zaprtem prostoru torej večje. Na drugi strani so dekleta v manjših krajih preživljala svoj prosti čas na prostem v okolici družinskih hiš in zato potrebe po on-line rekreaciji n bilo. Za vadbo na prostem so dekleta iz manjših

krajev izkazala mnogo večji interes, gibanje v naravi je očitno bolj del njihovega vsakdana. Na drugi strani so šport na prostem v mestu sprejeli bolj zadržano. Sam prevoz pri tem ni igral večje vloge, saj je vsa vadba na prostem tudi v Ljubljani bila organizirana po lokalnih skupnostih oz. v okolici šole.

Po 12. letu starosti lahko zares govorimo o športu mladih. Posameznica že ima izgrajene svoje športne temelje. V telovadnico so se vrnila skoraj vsa dekleta. Opaziti je bistven prenos motiva za šport iz starša na dekleta sama. Ali drugače povedano, dekleta so se vrnila z ali brez pomoči staršev po lastni volji, čeprav je bilo potrebno trenažo opraviti v telovadnici na drugem koncu Ljubljane, v novih okoliščinah in drugačnih pogojih. Pri mlajših dekletih je volja za šport razvidno bolj vezana na starše in njihovo razpoložljivost.

Splošna ocena je, da je samo 25% staršev tistih, ki so pripravljeni voziti otroka na šport. Šport do 12. leta (rekreacijski ali tekmovalni) se tako mora graditi sistemsko (šola – klubi – občine – država) in nikakor ne moremo računati na to, da bi športni narod postajali brez dobre sistemske ureditve. To pomeni, da mora biti klubske množični šport integriran tudi v šolski prostor, ne samo v prosti čas družin. Nikakor ne moremo računati na veliko gibalno aktivnih otrok, če šport (p)ostane domena družine. Staršem oz. družinam je potrebno sistemsko pomagati pri vključevanju otroka v šport.

Šport je trenutno res v globoki krizi. Ne samo finančni. Posledice šele prihajajo, a ker smo športniki vztrajni, sem prepričana, da bo naša vztrajnost obrodila tudi stabilnost. Nekako slutim, da nam bo kriza prinesla boljše obete. Po njej naše trenersko in klubske delo ne bo več tako podcenjeno in samoumevno. Do takrat pa verjemimo vase in s športnim duhom naprej.

Urška Pregelj
Strokovni vodja
Klub za ritmično gimnastiko ŠPIČKA

P.S. Naj se na tem mestu še javno zahvalim ekipi naših trenerk, s katerimi smo to edinstveno zgodbo pisale skupaj. Vaše delo in vnema sta res neprecenljiva.

Aktivnosti v Gimnastičnem društvu Vrhnika

Ko je zahrbtni koronavirus letos spomladi udaril tudi v Sloveniji, smo bili primorani prekiniti sezono. To je pomenilo, da so odpadli vsi treningi in tudi množica tekmoval, ki smo se jih nameravali udeležiti v pomladnih mesecih.

Zadnje tekmovalje, katerega smo se lahko udeležili, ampak že z določenimi priporočili o razkuževanju rok, je bil mednarodni turnir v Ljubljani. Po tem tekmovalju nam je uspelo speljati le še tri treninge, potem pa smo se morali začasno posloviti. Zaradi epidemije smo morali odpovedati udeležbo na kar nekaj tekmah, na nacionalnem in mednarodnem nivoju, za posameznice in skupinske sestave. Odpovedati pa smo morali tudi prvo prvenstveno tekmo za skupinske sestave, ki smo se je močno veselili, saj bi jo organiziralo ravno naše društvo.

Dekleta so se morala privaditi na spremenjen režim šolskega dela, organizacijo prostega časa in tudi treningov ritmične gimnastike. Treninge smo pripravile trenerke v pisni obliki. Vsaka je bila zadolžena za

določen sklop treninga: balet, kondicijske vaje, razgibavanje, tehniko z rekviziti, tehniko s telesom in tehniko telesnih gibov v povezavi z delom z rekviziti. Pripravili smo tudi nekaj izzivov za dekleta. Na tak način smo jih še dodatno spodbudili, da so opravile treninge. Večina jih je bila zelo pridnih in so redno pošiljale videoposnetke in fotografije svojih treningov. Vedno so povedale tudi, da treninge ritmike pogrešajo in da komaj čakajo, da bomo smeli spet v telovadnico. Vsi skupaj smo upali, bomo tedaj še lahko ujeli tisto odlično formo, ki so jo dekleta že imela.

Poleti je bilo stanje z novim virusom prizanesljivo do nas in smo lahko organizirali sklop poletnih treningov. Treninge v dvorani smo kombinirali s treningi zunaj; to so bile predvsem vaje za moč in koordinacijo. Avgusta smo organizirali društvene poletne priprave v Ajdovščini. Treningi so bili naporni, potekali so dvakrat na dan, a vsak dan smo popestrili tudi z družabnimi dejavnostmi. Letos so se nam prvič pridružili tudi akrobati. Tudi oni so v nekaj dneh močno napredovali. Vsem pa je bil cilj, da se člani obeh sekcij



bolje spoznamo in vzajemno sodelujemo na treningih. Kljub temu da smo imeli treninge po večini zelo različne, pa smo se na koncu vsi strinjali, da so bile priprave odlične.

Že kmalu po pripravi smo nadaljevali z novo in staro sezono hkrati, z ustaljenim urnikom treningov za tekmovalke, v septembru in oktobru pa so se nam pridružile še začetnice, ki jih vodi trenerka Meta Mramor. Vse trenerke je čakal tudi nov izziv, saj se je od aktivnega dela v telovadnici poslovila dolgoletna gonilna sila Urška Cvetko Rebov, vseeno pa ostaja z nami, česar smo izjemno veseli. Njeno delo sta prevzeli trenerki Nina Žižmond in Barbara Šinigoj.

Zelo smo ponosni, da nam je uspelo z ritmično gimnastiko prodreti tudi v Idrijo. Tam smo vstopili v drugo sezono vadbe. V dveh popoldanskih terminih ob ponedeljkih in sredah, ki potekajo v telovadnici Gimnazije Idrija, dekleta nabirajo znanje pod taktirko trenerke Barbare Šinigoj, strokovne vodje vrhniških ritmičark. V sezoni 2019/20 smo še malo tipali, v tej sezoni pa smo zastavili konkretne cilje in si pridobili kar nekaj novih članic različnih starosti. Za vadbo vlada velik interes in upamo, da s tem prispevamo k zapolnitvi relativno praznega področja organizirane vadbe gimnastike na Idrijsko - Cerkljanskem.

Nova motivacija za dobre treninge so bile tudi tekme, ki so v spomladanskem delu tekmovalne sezone odpadle in so bile predstavljene na jesen. Pod strogimi pravili smo se udeležile še dveh tekmovalj: 2. prvenstvene tekme za posameznice v Mariboru in državnega prvenstva za posameznice v Ljubljani. Na obeh tekmovaljih so se naša dekleta dobro odrezala. Veselje pa na žalost ni trajalo dolgo, saj smo morali v sredini oktobra ponovno odpovedati vse dejavnosti do nadaljnjega zaradi znova razglašene epidemije. Tokrat smo se organizirali tako, da dekleta trenirajo trikrat tedensko preko vizualne spletne aplikacije. Idrijske ritmičarke, začetnice in dekleta najmlajših kategorij, ki jih sicer vodita trenerki Neža Čuk in Špela Jilek, pa bodo dobivala prav posebne naloge.

Med pomladansko in jesensko zaostritvijo epidemiološkega stanja smo vadbo v telovadnici prekinili tudi za akrobatske dejavnosti. Spomladi smo ohranjali stik z otroki na način, da smo staršem posredovali navodila za izvedbo vaj za moč in razgibavanje. Jeseni in pozimi bomo poskusili narediti korak naprej še s kakšno obliko vodene vadbe na daljavo.

Za vadbo akrobatike na Vrhniki obstaja veliko zanimanje in kot predstavnikom bazičnega športa nam uspe ohranjati svoj prostor v množici ponudbe različnih atraktivnih športov. V telovadnici Osnovne šole Antona Martina Slomška in v telovadnici Kulturnega centra Vrhnika izvajamo dva programa, tekmovalni program starejših akrobatov ter program začetnikov. Treninge starejših kategorij vodita Iza in Jan Šraj Miklič. Aktivnosti tekmovalcev potekajo predvsem na mali prožni ponjavi in napihljivi akrobatski stezi, z dopolnjevanjem na gimnastičnih orodjih. Vadba začetnikov se izvaja na poligonu, njen cilj pa je razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti otrok. Vodi jo Nejc Kocijančič, ki se je društvu pridružil letos in nadaljuje delo Tine Petkovšek Plahutnik in Petra Jerine.

Iza, Jan in Nejc prihajajo iz lokalnega okolja, kar predstavlja up za ohranitev akrobatskih programov v prihodnosti. To je tudi rezultat prispevka trenerjev prijateljskih društev, ki so v dobrem desetletju izvajanja vadbe skrbeli za vodenje vrhniških treningov, Jureta Kerna, Urše Zalar, Petra Sternada, Tadeja Osvalda in drugih.

V okviru akrobatike nam je letos uspelo nastopiti le na dveh dogodkih, februarja, še pred izbruhom epidemije, na državnem prvenstvu v skokih z MPP v Kopru ter znotraj okna bolj sproščenih zdravstvenih ukrepov, konec septembra na odprtem prvenstvu Bežigrada.

Naša srčna želja je, da se bomo kmalu spet lahko vrnili v telovadnice in nadaljevali dobro zastavljeno delo.

Barbara Šinigoj in Silvo Mramor
Gimnastično društvo Vrhnika

Društvo za športno ritmično gimnastiko Branik Maribor

Ritmična gimnastika ima v Mariboru zelo dolgo tradicijo. Njeni začetki segajo že v šestdeseta leta, ko je pod vodstvom Tončke Lazarevič, Maribor postal center ritmične gimnastike v Sloveniji.

Ritmična gimnastika se je začela najprej organizirati leta 1985, kot sekcija ritmične gimnastike pri Društvu za telesno vzgojo Partizan Center. Leta 1995 pa se je preselila v Telovadno društvo Studence. Zaradi potreb po boljših pogojih dela, velikega števila otrok, nadarjenih deklet, ki so narekovala načrtno in resno delo, se je leta 1998 ustanovil Društvo za športno ritmično gimnastiko Branik Maribor, ki pod tem imenom deluje še danes.

Velik del k razvoju tega lepega športa v Mariboru je prispevala dr. Branka Vajngerl, ki je svojo uspešno tekmovalno pot začela ravno v našem mestu, v katerem se je zapisala kot prva reprezentantka v ritmični gimnastiki. Branka je opravljala tudi trenersko delo, ko pa je odšla v Ljubljano, je njeno delo prevzela Metka Kotnik – Štebih.

Trenersko ekipo je leta 1991 okrepila priznana beloruska trenerka Olga Mancevič, ki je nadaljevala uspešno razvojno potjo ritmične gimnastike. Leta 1998 so njene varovanke, Katja Pišek, Polona Baš, Katja Kanič, Eva Pinter, Zorica Brajovič in Anja Lonec že uspešno zastopale naše društvo na svetovnem prvenstvu v skupinskih sestavah. Olga je v društvo pripeljala tudi belorusko trenerko, Sviatlana Luzanovo, ki je zapolnila vrzel v trenerskem delu, ko je Olga Mancevič zapustila društvo.

Sviatlana je najprej trenirala dekleta v Belorusiji, kar je pogosta izbira za bivše vrhunske tekmovalke. Priložnost, da pride delat v Slovenijo, je izkoristila, saj je želela pridobiti nove izkušnje in videti drugačen svet ter kulturo. Tako jo je pot vrhunske tekmovalke v ritmični gimnastiki, članice beloruske reprezentance in trenerke pripeljala v Maribor, v Društvo za športno ritmično gimnastiko Branik Maribor. Sprva je nameravala ostati le mesec, kasneje eno leto. Pri svojem delu se je z dekleti najprej sporazumevala le s kazanjem in gibi, a so se na njen način dela, ki naj bi bil



»prav beloruski«, hitro navadili. Danes, ko pogleda nazaj, pravi: »Naenkrat je prva generacija otrok začela rasti skupaj z mano. Povečalo se je število stalnih članic v klubu in po treh, štirih mesecih, sem že govorila slovensko.« Svetlana še danes uspešno deluje v našem društvu.

Vsa leta obstoja kluba, se le-ta lahko pohvali z dobrimi in vidnimi rezultati. Izpostavili bomo dve bolj uspešni leti:

- leta 2003 sta se članici Anja Hudernik in Nuša Novak udeležili svetovnih športnih iger, kjer sta postali šolski svetovni prvakinji in
- leta 2005 se je članica društva Monika Gradišnik uvrstila v slovensko mladinsko reprezentanco ritmične gimnastike, ki sta jo vodili uspešni trenerki mariborskega kluba: bivša trenerka, Olga Mancevič, in aktualna trenerka, Sviatlana Luzanova ter ekipa se je udeležila evropskega prvenstva v skupinskih sestavah v Moskvi.

Vse od začetka je klub dosegal odlične rezultate tudi na tekmovanjih A1 programa, ki ga je več let uspešno vodila Sabina Kramberger, potem pa so njeno mesto prevzele uspešne bivše tekmovalke in članice kluba.

Kljub mnogim športnim uspehom se društvo lahko pohvali tudi z organizacijo različnih tekmovanj čez vsa leta svojega delovanja. Letos smo imeli še poseben izziv z organizacijo prvega »korona tekmovanja« v Sloveniji, ki smo ga tudi uspešno opravili.

Klub že vrsto let deluje pod vodstvom predsednika kluba, Bojana Strajnarja in strokovnim vodstvom glavne trenerke Sviatlane Luzanave. Vodstvo poleg vsega skrbi tudi za prepoznavnost društva in strokovno izpopolnjevanje svojega kadra. Tako je na primer leta 2003 pripeljal v Slovenijo svetovno prvakinjo in eno izmed največjih zvezdnic ritmične gimnastike, Alino Kabayevo.

Dokaz o tradiciji in povezanosti kluba pa lahko najdemo tudi v vaditeljicah in trenerkah, bivših tekmovalkah, ki vsa ta leta ostajajo povezane s tem športom in domačim klubom. Trenersko in sodniško ekipo poleg glavne trenerke Svetlane Luzanove sestavljajo še Taja Krajnc, Ana Gomzi, Brina Strajnar in Ajda Strajnar.

Bistvo Društva za športno ritmično gimnastiko Branik Maribor pa najlažje in najboljše prikažejo besede bivše tekmovalke, kategorizirane članice, bivše reprezentantke, Brine Strajnar, ki po končani športni karieri



ostaja v klubu kot sodnica ter pomaga pri organizaciji treningov in tekmovanj: »Z ritmično gimnastiko sem se začela ukvarjati leta 2000, v mariborskem ›DŠRG‹, pod vodstvom trenerke Svetlane Luzanave, ki je bila ob meni od začetka do konca športne poti. Ritmika me je tako spremljala med mladostjo in odraščanjem ter mi dala več, kot sem si kdaj sploh upala pomisliti. Skozi šport sem spoznala disciplino, trdo delo, veselje, uspehe in včasih tudi žalost. Vsaka minuta v telovadnici je bila tako poplačana in velikokrat kar ›preplačana‹ z zadovoljstvom ob uspešno izvedenih vajah

na tekmovanjih. Med svojo kariero sem spoznala veliko zanimivih ljudi iz vsega sveta ter veliko športnih prijateljev in prijateljic. Menim, da ritmična gimnastika vsekakor opravičuje naziv ›najlepšega športna na svetu‹. Med svoje največje uspehe štejem redno uvrščanje v slovensko reprezentanco, zmage na domačem mednarodnem turnirju MT Maribor, ter uspešno zastopanje Slovenije na turnirjih.«

Ajda Strajnar



Dogodivščine Teamgyma

TeamGym se zelo razlikuje od programa splošne gimnastike pri mednarodni gimnastični zvezi (FIG). Največja razlika je v starosti, saj se gimnastična kariera po navadi zaključi že pri dvajsetih letih, pri TeamGymu pa se takrat šele dobro začne. Razlika je tudi v kolektivnosti TeamGyma, kjer je poudarek na ekipnem duhu in podpiranju drug drugega, kar se povsem razlikuje od individualne splošne gimnastike. Vzdušje na tekmah in treningih je zelo drugačno pri obeh športih, TeamGym je veliko bolj sproščen in zabaven, prav tako pa je tu drugačna dinamika, saj sta v ekipi pomešana oba spola.

Pogosto se zgodi, da se tekmovalke po zaključeni gimnastični karieri preusmerijo v druge športe, kot je atletika ali plavanje, saj nimajo druge izbire. S TeamGymom pa imajo možnost, da ostanejo v gimnastiki in da nadaljujejo ter nadgrajujejo svoje znanje, pri tem pa se tudi zelo zabavajo.

Leta 2016 je bilo v Mariboru organizirano evropsko prvenstvo v Teamgymu, na katerem sta tekmovali tudi slovenski ekipi. Kljub namenu, da bi se s tem omogočila širitev in razvoj TeamGyma v Sloveniji, sta od prvotnih dveh reprezentanc z evropskega prvenstva vztrajala naprej le še en tekmovalec in ena tekmovalka. TeamGym je skoraj zamrl.

V zadnjih dveh letih smo to športno panogo ponovno obudili. Leta 2018 smo se udeležili evropskega prvenstva na Portugalskem, leto kasneje pa mednarodnega tekmovanja na Kanarskih otokih, kjer smo se še bolj povezali kot ekipa in skupaj doživeli veliko nepozabnih

trenutkov. Prava ekipa pa smo postali marca 2020, ko je v Slovenijo prišel portugalski trener in član portugalske reprezentance v TeamGymu, Louis Almeida in nas vodil na skupnih treningih.

17. avgusta smo v Kopru organizirali reprezentančne priprave v TeamGymu. Udeležili so se jih ženska reprezentanca, v članski in mladinski kategoriji ter moška reprezentanca, v članski kategoriji. Vse te tri reprezentance sestavljajo tekmovalke in tekmovalci iz šestih slovenskih klubov, to so:

1. ŠK Salto,
2. ŠK Flip Capris,
3. CGD Nova Gorica,
4. ŠD Sokol Bežigrad,
5. ŠD Partizan Ravne na Koroškem in
6. ŠD Gib Šiška.

Z izjemo večerov, ko so nekateri športniki spali v dvorani, drugi pa v bližnjem hotelu, smo ves čas preživeli skupaj. Povezovali so nas treningi in druge dejavnosti, ki so bile razporejene čez cel teden. Vrhunec priprav je bil v sredo, ko smo namesto popoldanskega treninga odšli na izlet z ladjico. S pripravami smo bili zelo zadovoljni, saj smo se naučili veliko novih stvari, popravili parterne vaje, pred vsem pa smo dosegli posebno povezanost med reprezentancami.

Letos je v našem koledarju tekmovanje še državno prvenstvo, ki bo 21. novembra. Drugo leto (aprila) pa nas čaka evropsko prvenstvo v TeamGymu, ki bo v Kopenhagenu.



Naš cilj je priznanje panoge TeamGym kot olimpijskega športa in širitev TeamGyma po celem svetu.

Kljub temu da so treningi in elementi zahtevni, na treninge hodimo z veseljem, saj se naučimo veliko novega in pri tem uživamo. Šport priporočamo vsem, ki bi jih zanimal, saj pridobiš veliko nepozabnih izkušenj in znanj, prav tako pa je zdrav način zabave.

Pripravile: Hana Golob, Tinkara Vidovič, Taja Rihtar Godler, Pavlina Marušič, Leja Petrič, Maša Erjavec, Meta Kunaver in Brina Dolenc.

ŠD Gib Šiška



Piramidni sistem dobro sprejet tako pri tekmovalkah kot trenerkah

Konec junija smo pri ritmični gimnastiki končali dolgo-ročnejšo strategijo razvoja panoge za obdobje 2020 - 2028 in jo posredovali Mestni občini Ljubljana (MOL). Strategijo smo začeli pripravljati decembra lani, nadaljevali smo tudi v času prvega vala koronavirusne pandemije, še posebej smo bili dejavni aprila in maja.

Eden od največjih strateških projektov naše športne panoge je uvedba tako imenovanega piramidnega sistema, ki bi omogočal boljše trenažne pogoje za perspektivne tekmovalke in posledično izboljšanje rezultatov na najvišji ravni. Obenem tudi boljše sodelovanje med trenerji in klubskimi sredinami, večja motivacija tekmovalk za doseg ciljev itd.

Piramidni sistem je neke vrste reprezentančni sistem delovanja panoge - najboljše tekmovalke trenirajo skupaj pod enim strokovnim vodstvom – sistem, o katerem smo se pogovarjali že vrsto let, vendar nikoli ni zaživel, razen pri delu s skupinsko sestavo.

Ta projekt smo začeli poskusno izvajati v začetku septembra. Glede na to, da tovrstnega sodelovanja doslej nismo bili vajeni, ter na omejene finančne in prostorske zmožnosti, smo se odločili za počasno uvajanje v ta sistem. V skupino perspektivnih tekmovalk smo izbrali 18 deklet v starosti od 11 do 15 let iz šestih klubskih sredin. Trenutno se treningov redno udeležuje 15 do 16 tekmovalk iz petih klubov.

Zahteven projekt vodita dve odgovorni trenerki: Olga Čajnikova in Alena Yakubouskaya, pri treningih pa pomagajo tudi osebne trenerke vključenih tekmovalk. Treningi potekajo dvakrat tedensko po 4 do 5 ur v Ljubljanskem gimnastičnem centru na Viču.

Od septembra do danes smo izpeljali 19 tovrstnih treningov, ki so jih dobro sprejele tako tekmovalke kot trenerke, opazen je tudi že napredek. Program treningov vsebuje tako fizično kot tehnično pripravo, nadgradnjo izvedbe težin s telesom, ter posebno pripravo s posameznimi rekviziti.

Prvi odzivi tekmovalk, ki so vključene v piramidni sistem treningov, je zelo pozitiven. Dekleta so nad treningi navdušena, saj jim omogočajo izmenjavo izkušenj tudi z dekleti iz drugih klubov, nov, drugačen



pristop k treningu, osvajanje novih znanj ter predvsem nujno potrebno primerjavo z vrstnicami v svoji kategoriji izven svojega kluba, ki do sedaj niti ni bila možna.

V zadnjem obdobju je bil večji poudarek pri vadbi reprezentantk, ki se pripravljajo na mladinsko evropsko prvenstvo konec novembra v Kijevu. Ekipo, ki jo je na podlagi sprejetih kriterijev potrdil Strokovni odbor ritmične gimnastike, sestavljajo Ela Polak, Neža Podvratnik in Karina Gerkman Salauyova, rezervi športnici pa sta Asja Pučnik in Lana Javh Arko.

Žal nam je zaostrovanje epidemiološke situacije v Sloveniji otežilo izvajanje piramidnih treningov. Tako smo bili primorani nekaj zadnjih treningov delno

opraviti »on-line« oziroma preko spleta, kar seveda ni enako treningom v živo. Sedaj nas na žalost ponovno čakajo negotove razmere in močno upamo, da bomo lahko kmalu spet v dvorani nadaljevali zastavljene cilje!

Trenutno se projekt financira iz sklada za ritmično gimnastiko, ure dvorane pa so v dobro nadaljnega razvoja te zanimive športne panoge pri nas prispevali klubi, ki trenirajo v Ljubljanskem gimnastičnem centru. Če bomo želeli nadaljevati piramidni sistem, bomo morali poiskati tudi nov vir financiranja.

Alena Yakubouskaya
Predsednica SO RG GZS

telekom.si/5G

Telekom Slovenije
@TelekomSlo

Prvi. Tudi v prihodnosti. ❤️

#5G #PrvoOmrežje

TelekomSlovenije

50 let od svetovnega prvenstva v športni gimnastiki v Ljubljani



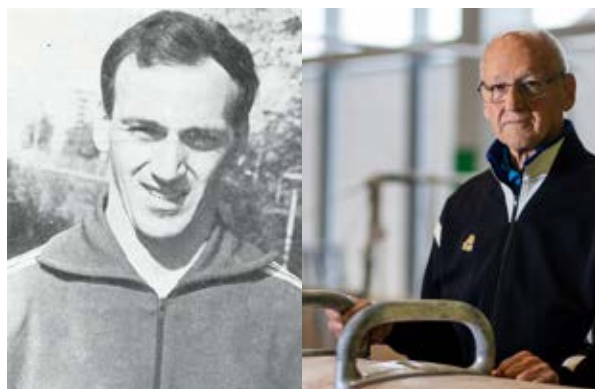
Logotip svetovnega prvenstva



Plakata svetovnega prvenstva v športni gimnastiki

Bil je petek, 23. oktober 1970, ko se je v Ljubljani, v 5 let stari Hali Tivoli, začelo 17. svetovno prvenstvo v športni gimnastiki. Slovenski telovadci, ki so bili del Jugoslovanske ekipe na tem tekmovanju, danes pravijo, da so težko pričakovali njegov začetek, saj so bila njihova življenja dlje časa osredotočena samo na gimnastiko in na nastope na tem prvenstvu.

Na svetovnem prvenstvu je sodelovalo 36 držav, med njimi seveda tudi domača ekipa, takrat ekipa Jugoslavije. Za ekipo jugoslovanske moške vrste lahko upravičeno rečemo, da je bila slovenska, saj so jo sestavljali Miroslav Cerar, Milenko Kersnič, Janez Brodnik in Avgust Küssel, ki so bili člani Partizana Narodni dom v Ljubljani, Miloš Vratič iz Partizana Spodnja Šiška v Ljubljani ter Drago Šoštarič, član Partizana Železničar iz Maribora.



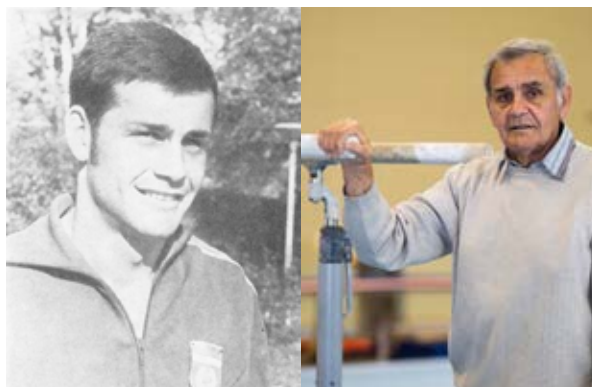
Miroslav Cerar



Milenko Kersnič



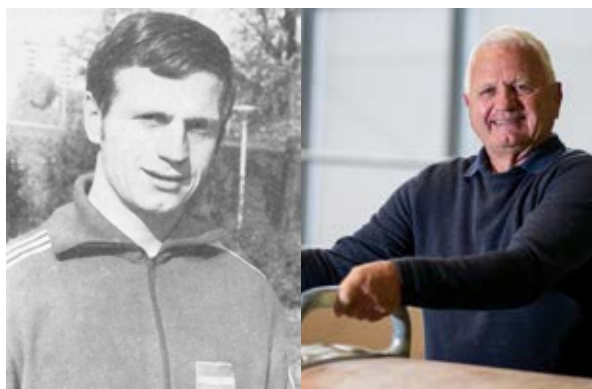
Janez Brodnik



Avgust Küssel



Miloš Vrtič



Drago Šoštarič

V jugoslovanski ženski ekipi pa sta bili dve Slovenki, Marlenka Kovač, članica Partizana Narodni dom, in Vida Perišič, danes Mihelčič, članica Partizana Zelena jama, obe torej iz Ljubljane.

Preostale članice ekipe so bile Nataša Šljepica - Bajin, Erna Havelka, Nevenka Puškarevič in Inge Poje.



Marlenka Kovač



Vida Perišič



NABE TELOVADNI VRSTI ZA SP. Posebej im oboje sta se naši gimnastični vrsti prostregli v Javornikih, a sončnem Tivoliju: moška ekipa v modrih Adidasovih trenerkah, ki jih naši reprezentanci podarila padletje Slovenija Apartment, dekleta pa v rdečih trikotih, v katerih bodo prvi štartali na SP. Na čelu vrste — z leve — je Miro Cerar, sledijo pa: Ladišev, Brodnik, Peršičeva, Küssel, Polkarskičeva, Anič, Barmšideva, Šolnar, Rjepica-Bajnova, Vrtič, Kovačeva, Hrnčičeva, Hrnčičeva, Kersnič in Poljšina.

V prvih dneh prvenstva so se 23. in 24. oktobra najprej ženske in nato še moški pomerili v obveznih vajah, na vseh orodjih. V naslednjih dveh dneh, 25. in 26. oktobra, so bile na vrsti še poljubne vaje. Vsak tekmovallec je tako v dveh dneh napravil 12 vaj – dve vaji na šestih različnih orodjih, tekmovalke pa 8 vaj – dve vaji na štirih različnih orodjih. Na osnovi tega so razglasili



Marlenka Kovač

ekipnega zmagovalca. Med ženskimi ekipami je slavila Sovjetska zveza, Jugoslavija pa je bila odlična 10 (nikoli prej ni bila boljša). Marlenka Kovač je s 33. mestom na gredi dosegla najboljši jugoslovanski rezultat na posameznem orodju.

Čeprav je pri moških ekipah prvo mesto zasedla Japonska, so bili za nas zmagovalci fantje jugoslovansko - slovenske ekipe, ki so dosegli četrto mesto. Med posamezniki je bil z devetim mestom med našimi najboljši Miroslav Cerar, ki se je z vajo na konju z ročaji, skupaj s sotekmovalcem Milošem Vrtičem, uvrstil tudi v finalni del tekmovanja.



Z leve stojijo: Miroslav Cerar, Milenko Kersnič, Avgust Küssel, Miloš Vrtič, Drago Šoštarčič in Janez Brodnik

Finalni dan svetovnega prvenstva je potekal v torek, 27. oktobra 1970. Najbolj napeto je bilo med nastopi na konju z ročaji. Prvi je šel na to orodje Miloš Vrtič. Z brezhibno izvedeno vajo je zasedel četrto mesto in



Miroslav Cerar

mnogi so mnenja, da so ga sodniki tisti dan prikrajšali za odličje. Zadnji je nastopil Miroslav Cerar. Častnik Delo je takrat zapisal: »Naš prvak se je nervozno dvakrat, trikrat podal h konju in šele potem je udaril gong. Miro je odločna zgrabil za ročaja in začel plavati, elegantno iztegnjen in menjavati »kolesa«. To je bila harmonija gibov, ki je v tem trenutku dosegla kulminacijo. Visoki strigi in spet kroženje telesa, visoko nad orodjem ter naposled visok in usločen seskok.«. Kmalu je vsa dvorana ob podeljevanju odličij pela državno himno. Cerar je bil prvi!



1. mesto: Miroslav Cerar (YUG), 2. mesto Kenmotsu Eizo (JPN), 3. mesto Klimenko Viktor (URS) in 4. mesto Miloš Vratich (YUG)

To je bila njegova tretja zlata medalja s svetovnega prvenstva na konju z ročaji (še eno ima na bradlji), v skupnem seštevku vseh njegovih odličij pa 30. medalja s svetovnih prvenstev, evropskih prvenstev in olimpijskih iger. Dosežena je bila le dan pred njegovim 31. rojstnim dnevom, pred polno dvorano domačega občinstva, ob njegovi ekipi in žal, ob zaključku njegove kariere.

Nuša Semič **Gimnastična zveza Slovenije**



Miroslav Cerar danes z zlato medaljo s svetovnega prvenstva v Ljubljani

Dekleta, ki šport spremenjajo v umetnost

V športu je že tako, da zgodovino pišejo zmagovalci, in ritmična gimnastika ni nikakršna izjema. Klub za ritmično gimnastiko Šiška je zagotovo eden tistih, ki ima v slovenski ritmični gimnastiki prav posebno mesto. V svoji kratki, vendar bogati zgodovini je postal eden od stebrov uspešnega razvoja te športne panoge v Sloveniji.

Tina Čas, Dušica Jeremič, Mojca Rode in Kaja Šindič so v obdobju od ustanovitve leta 1996 pa vse do leta 2004 dokazale, da se slovenske tekmovalke v ritmični gimnastiki ob zavzetem delu tudi na velikih tekmovanjih lahko uvrstijo visoko. Leta 2004 je Gimnastična zveza Slovenije ob svoji 40-letnici delovanja klub KRG Šiška nagradila z nazivom »najbolj uspešno društvo na področju ritmične gimnastike v Sloveniji«.

Pravijo, da zgodovina ne opisuje samo preteklosti, temveč je tudi tisto, kar omogoča graditi prihodnost. Klub za ritmično gimnastiko Šiška svojo prihodnost polaga v roke preverjeni trenerski ekipi, ki jo vodi Viktorija Rus, tvorka odlične ekipe z začetka naše zgodbe. Viki je trenerka, ki v klubu iz Šiške deluje že od njegovega začetka in je edina, ki se v Sloveniji lahko pohvali s kar dvema naslovoma svetovne in naslovom evropske prvakinja v ritmični gimnastiki.

Bolgarka, nekdanja članica bolgarske izbrane vrste, v Sloveniji živi in deluje že vse od devetdesetih let prejšnjega stoletja in danes velja za eno najbolj priznanih trenerskih imen pri nas. S svojo mlado trenersko ekipo v klubu budno spremlja delo več kot 80 deklet v vseh starostnih kategorijah. Strokovno delo je skrbno



začrtano. V klubu se zavedajo, da šport ni zgolj pehanje za vrhunskimi rezultati, želja je mlada dekleta navdušiti za šport in skozi trenažni proces poskrbeti, da bosta gibanje in športno življenje postala del njihovega vsakdana.

V klubu namreč, poleg skrbi za vrhunsko ritmično gimnastiko, z enako zavzetostjo skrbijo tudi za rekreativni program in interesno dejavnost v osnovnih šolah. Programi so prilagojeni otrokom od četrtega leta naprej. Prek igre in osnov razgibavanja ter spoznavanja rekvizitov se dekleta podrobneje seznanjajo z osnovnimi prvinami ritmične gimnastike. Seveda pa pri treningu ne manjkajo niti osnove baleta in plesa. Za marsikoga je ritmična gimnastika veliko več kot le šport. Prav prvine baleta in izraznost plesa ritmično gimnastiko hitro umestijo tudi na polje umetnosti.

V zadnjih letih se je konkurenca v ritmični gimnastiki skokovito povečala. Šiškarice pa vseeno leto za letom posegajo po najvidnejših rezultatih. Klub se lahko pohvali s kadetsko državno prvakinja v A programu ter s po eno reprezentantko pri kadetinjah, mladinkah in članicah. V A1 programu dekleta tradicionalno posegajo po številnih uvrstitvah med najboljše tri. V klubu so ponosni tudi na uspešne nastope deklet na turnirjih za svetovni pokal v Budimpešti in v Corbeilu v Franciji, pa tudi na uspešne obiske manjših regijskih tekmovanj na Hrvaškem, v Srbiji, Bosni in Hercegovini, Italiji, Avstriji, Španiji, Veliki Britaniji in Slovaški.

Negotovi zadnji meseci delovanja kluba niso zaustavila, ravno nasprotno. Mlada trenerska ekipa je našla številne alternative in vzdrževala stik z dekleti. Redno vadbo v dvoranah je zamenjalo poletje v parku Tivoli, kjer so ritmične prvine pilile na svežem zraku, pa pohodi po okoliških hribih za krepitev kondicije in ekipnega duha. Med karanteno so dekleta naloge dobivala prek družbenih omrežij, poletni pripravljalni tabor so preživela v ČŠOD-u Trilobit v Javorniškem Rovtu nad Jesenicami.

V koledarskem letu 2020 so Šiškarice na sedmih tekmovanjih zbrale več kot 150 nastopov v vseh kategorijah in dosegle 32 uvrstitev med prve tri tako v A, kakor tudi v B programu.

Pa vendar se vrnimo k nedavno zaključenem državnem prvenstvu. Trinajst deklet iz KRG Šiška je uspešno nastopilo oktobra v Ljubljani in dokazalo, da se v klubu iz Šiške še vedno dela kvalitetno. V A programu izstopa Ela Polak, slovenska ritmična kraljica med kadetinjami, ki je bila premočno najboljša v mnogoboju, ter z vsemi štirimi rekviziti. Odlično so nastopile tudi ostale. Članici Ela Lipicer druga v vaji z obročem in Ana Barba peta v vaji s trakom. Med mladinkami je ponovno nase opozorila Noa Apollonio, četrta v vaji s kolebnico in peta s trakom. Med deklicami sta dobro nastopili Kaja Jevnikar in Una Mijič.

Tudi v B programu so bile Šiškarice v ospredju. Članici Dunja Čerimovič in Lucija Tomažič druga in tretja v mnogoboju članic sta že stalnica na odru za zmagovalke. Med kadetinjami je tretje mesto v vaji s kolebnico zasedla Neža Bricelj Grmovšek. Tik za najboljšimi sta končali še dve kadetinki: Ajda Kobal v vaji z žogo in Juta Debeljak v vaji s kolebnico.

Kljub težjim časom za športne klube, tako zaradi finančnega preživetja kot tudi negotovih zdravstvenih razmer, v klubu odločno dokazujejo, da je preteklost lahko svetel kašipot v uspešno prihodnost. Dosedanji odmevni dosežki kluba so spodbuda in zaveza, največja nagrada pa nasmeški na obrazih deklet, ko jim uspe bodisi na treningih ali pa na tekmah poseči po svojih sanjah.

Teo Lipicer

Avtorica fotografij: Barbara Reya

Državno prvenstvo v ritmični gimnastiki individualno

17. in 18. oktobra 2020 smo se v Klubu ritmične gimnastike Narodni dom Ljubljana kljub zaostrenim razmeram odločili, da bomo izpeljali državno prvenstvo v ritmični gimnastiki, ki bi sicer moralo biti na sporedu že v začetku poletja. Zdelo se nam je prav, da damo tekmovalkam možnost, da pokažejo svoje znanje in napredek, ki so ga pridno osvajale med omejenimi treningi v pomladnem času, predvsem pa z intenzivnimi treningi poleti, ko je marsikatera deklica skrajšala svoje počitnice na račun treningov in v začetku jeseni.

V ritmični gimnastiki smo letos naredili velik korak. Spisali smo skupno dolgoročno strategijo, perspektivne tekmovalke vseh klubov pa v skladu s to strategijo dvakrat tedensko vadijo skupaj. V sodelovanju klubov vidimo prihodnost ritmične gimnastike. Da znamo sodelovati, pa se je pokazalo tudi na državnem prvenstvu, saj so skoraj vsi klubi kaj prispevali. Mamici iz DŠRG Branik Maribor in KRG TiM sta prevzeli moderiranje dogodka, KRG Šiška je posodil rezervne rekvizite, ŠD Moste pa stopničke za podeljevanje in konstrukcijo za oglasni pano. Zahvala gre seveda tudi Gimnastični zvezi Slovenije za podporo in odzivnost, ki je bila tokrat nujno potrebna.

Tokratno državno prvenstvo je bilo zaradi zaostrenih razmer sicer malo drugačno oz. prilagojeno. Letos so se prvenstva lahko udeležile vse zdrave tekmovalke, ne glede na uvrstitev na prvenstvenih tekmah. Predpogoj za udeležbo na državnem prvenstvu je namreč uvrstitev med prvih 10 na prvi ali drugi prvenstveni tekmi za tekmovalke 1. skupine oziroma med prvih 5 za tekmovalke 2. skupine. Tokrat pa so se ga zaradi izrednih razmer lahko udeležile vse tekmovalke (oziroma vse, ki niso bile bolne ali bile v karanteni).



Državno prvenstvo je otvoril mag. Janez Sodrznik, podpredsednik OKS

Zaradi varnostnih ukrepov v zvezi z epidemijo Covida-19 je prvenstvo žal potekalo brez gledalcev. Starši in navijači so si tako favoritke lahko ogledali in zanje držali pesti v neposrednem prenosu. Tekmovalke 1. skupine so se v individualnih sestavah pomerile v soboto, tekmovalke 2. skupine pa v nedeljo. Zaradi varnostnih razlogov so finali s posameznimi rekviziti tokrat žal odpadli.



Razglasitev zmagovalk državnega prvenstva

Državna prvakinja v kategoriji članic je postala Aleksandra Podgoršek iz KRG Narodni dom Ljubljana, Brigita Krašovec iz ŠD Moste je zasedla 2. mesto in Nastja Podvratnik iz KRG TiM 3. mesto.

Za mladinke in kadetinke je bilo državno prvenstvo eden ključnih meril za uvrstitev v ekipo za evropsko prvenstvo v Kijevu. Med mladinkami so na zmagovalnih stopničkih mnogoboja stale Neža Podvratnik (KRG TiM), Karina Gerkman Salauyova (KRG Narodni dom Ljubljana) in Tiana Aksentijević (KRG TiM), med kadetinkami pa Ela Polak (KRG Šiška), Nika Zajc (KRG Narodni dom Ljubljana) in Asja Pučnik (ŠK Favorit). Na podlagi uvrstitev na več tekmovanjih poleg državnega prvenstva, so si mesto na evropskem prvenstvu zagotovile Ela Polak, Neža Podvratnik in Karina Gerkman Salauyova. V kategoriji deklic so medaljistke mnogoboja postale Alja Ponikvar in Dora Valant iz KRG Narodni dom Ljubljana in Zarja Drevenšek iz DŠRG Branik Maribor.

V 2. skupini je državno prvenstvo potekalo po rekvizitih. Naziv državne prvakinje med članicami sta si

priporili Kaja Artač (obroč) in Eva Čakš (trak) iz KRG Narodni dom Ljubljana, ter Katarina Klauž (žoga) iz DŠRG Maribor. Med mladinkami so zmago slavile Katrin Jelerčič (obroč) in Gaja Patricija Ličina (kiji) iz KRG Narodni dom Ljubljana in Živa Lavriša iz ŠD Moste. Med kadetinkami pa so zlato osvojile Anja Vajda (kolebnica) in Maša Žgur (žoga) iz ŠD Moste, ter Katarina Kos (kiji) iz ŠD Junasport Koper.

Čas je pokazal, da je bila odločitev, da izpeljemo državno prvenstvo, pravilna. Tako kot kaže sedaj, je bila to zadnja večja gimnastična tekma letos in predvsem obljuba za naprej, da se bomo v gimnastiki še naprej zavzemali za organizacijo varnih tekem za vse udeležence.

KRG Narodni dom Ljubljana



FIG Art World Challenge Cup Slovenia 2021

Po petnajstih letih neprekinjene organizacije svetovnega pokala v moški in ženski športni gimnastiki v Sloveniji smo bili v letu 2020, zaradi bolezni COVID 19, primorani prekiniti to tradicijo.

»16. FIG Challenge Cup« bo ponovno organiziran drugo leto, od 2. do 5. septembra v Kopru. Optimistino zremo v prihodnost in upamo, da bomo lahko ponovno videli v Areni Bonifika nastope najboljših svetovnih telovadcev in telovadk.

Nuša Semič
Gimnastična zveza Slovenije

Vaditeljica Bleščice odgovarja na vprašanje: Ritmika, zakaj prav ona?

Pred dnevi smo vaditeljice v Športnem klubu Bleščica pripravljale video odgovore na dve, na prvi pogled enostavni vprašanji: kaj je ritmika in kdaj si se prvič srečala z ritmiko.

Ko sem pripravljala odgovora na obe vprašanji, so se mi v spomin prikradle podobe, misli in občutki, ki me spremljajo na tej športni poti. Nekateri segajo že več kot tri desetletja v preteklost, a so še tako živi, kot da so se ravnokar zgodili. Če zaprem oči sem takoj tam, v njih, z vsemi svojimi čuti. Nekateri spomini in prigode so povezani s treningi in tekmovanji, še več pa je takih, ki niso neposredno povezani s samim športom, a so del mojega doživetja športa in tega, kar mi je šport čez leta dal.

Moj prvi spomin na ritmično gimnastiko je prihod na trening, ki je bil na eni izmed ljubljanskih osnovnih šol. Takrat so nas na treninge povabili na šoli in nas potem razdelili po različnih ljubljanskih šolah. Na treningu je moja mami prosila, če lahko zamenjam skupino, a je vaditeljica odgovorila, da je zelena skupina žal že polna.

Najbolj živo pa se spominim mojih poti na in iz vadbe. Kot sedemletna deklica sem se dvakrat tedensko odpravila iz Trnovega, kjer sem stanovala, na treninge, ki pa so bil v Osnovni šoli Ledina. Pot me je vodila ob Ljubljanici, mimo Gimnazije Ledina. Bilo mi je grozno, ko sem videla, da imajo na šoli pouk v kleti in čeprav sem si takrat rekla, da na to šoli nikoli ne bi hodila,



Svetovno prvenstvo v estetski gimnastiki, Issa prva z leve



se je kasneje zgodila ravno to. Obiskovala sem jo štiri leta in pouk v tisti kleti sploh ni bil tako grozen.

Ko so v ŠD Narodni dom oblikovali skupino množičnosti, sem trenirala pri legendarni Jelici Vazzaz, v telovadnici na Prešernovi. Ob spominu na temno dvorano, z impozantnimi okni in odrom, na katerem je za klavirjem sedela Jelica in nam ob igranju le-tega dajala navodila in nas spodbujala k delu, dobim kurjo polt še danes.

Skupino je kasneje prevzela Petra Kamenšek in iz temne »stare« dvorane smo se preselili v modernejšo telovadnico Osnovne šole Toneta Čufarja. V letih, ki so sledila, se je skupini priključilo mnogo deklet in mnogo jih je skupino tudi zapustilo. Zamenjale smo tudi kar nekaj telovadnic v različnih osnovnih šolah po Ljubljani. Skupina pa je imela ves čas dve konstanti - Petro in mene. Čez čas smo se ustalile v veliki telovadnici OŠ Prežihovega Voranca in do takrat se je oblikovalo tudi večje stalno jedro skupine.

Prigod in nezgod iz tega obdobja je ogromno, tako lepih in veselih kot tistih manj lepih, žalostnih in bolečih, pa vendar je vsem skupno to, da smo, tudi takrat ko nam ni šlo, in ko se nismo razumele, vse težave poskušale rešiti s pogovorom. Treningi so bili delavni in naporni, a vedno polni smeha in domisljic. Čeprav smo bile vse iz različnih krajev, so se med nami spletla prijateljstva za vse življenje. Skupaj smo se veselile, se smejale ob veselih dogodkih, jokale druga z drugo, se spodbujale in se bodrile, ko nam ni šlo in nam je bilo težko, predvsem pa smo skupaj odraščale in rasle. Še danes sem vsakič, ko se srečamo ali slišimo, presenečena, da se lahko ne glede na čas, ko se nismo videle, brez zadržkov pogovarjamo o vseh tegobah, ki nas tarejo in se ob njih smejimo.



Ob prehodu v srednjo šolo sem postala vaditeljica in prevzela sem skupino nadobudnih ritmičark, ob tem pa sem sama še vedno trenirala. Za tiste čase je bilo to nenavadno, zdaj je to v našem klubu splošna praksa. Še bolj nenavadno pa je bilo, da sem vztrajala tudi ob prehodu na fakulteto.

Pot me je s časom vodila stran od ritmike, v druge športne vode, a po prvem porodniškem dopustu sem se spet znašla v objemu ritmike, prav v OŠ Prežihovega Voranca, a tokrat je bila moja vloga na drugi strani tepiha.

Po drugi porodniški sem polovično prevzela treninge svoje stare skupine, ki si jo delim s svojo nekdanjo trenerko in dobro prijateljico Petro. Čeprav sem bila nekaj časa odsotna, smo imele treninge še vedno ob terminih, kot smo jih imeli pred mojim odhodom. Trenutno me zaposluje delo s tretjim otrokom, zato me na treningih nadomešča moja druga nekdanja trenerka, Marjeta. Počasi se vračam v našo telovadnico na OŠ Prežihovega Voranca, saj brez ritmike ne morem.





Z njo in ob njej sem rasla in poleg vseh elementov, ki sem se jih naučila, rokovanj z orodji ter elegance gibanja, mi je dala še mnogo, mnogo več. Dala mi je samozavest, ki je brez nje nikoli ne bi imela, dala mi je prijateljice za vse življenje, dala mi je možnost in sposobnost izražati se z gibom in telesom. Predvsem pa mi je dala možnost in prostor, kamor sem se lahko zatekla, ko se mi je vse porušilo na glavo, ki me je vedno sprejela, in sem jaz lahko bila vedno samo jaz - enkrat vesela, drugič žalostna, a vedno pristna in sprejeta.



In še zadnji odgovor na vprašanje, ZAKAJ? Ker šport ni le osvajanje športnik elementov, ampak ti nudi še toliko drugih veščin, ki te spremljajo skozi vse življenje. Najpomembnejša med njimi je moč, da v najtežjih trenutkih ne obupamo in se ne vdamo, ampak da se bori-
mo, dokler ne posije sonce in se v blatni luži ne zaiskri tisoče mavričnih Bleščic.

Issa Osojnik Zajec
Športni klub Bleščica

Leto 2021 – 20 let Športnega kluba Bleščica

Bleščica – nas vse, s svojim drobnim, a močnim svetlikanjem nagovarja, kako najti svetlikanje v sebi in drugih. Športna sfera in naš najljubši šport, ritmična gimnastika, nam stalno ponuja neusahljive priložnosti svetlikanja. Svetlikanje je. Nastane v bližini, ko nekoga vidiš, slišiš, mu odgovoriš. Za svetlikanje mora biti veliko priložnosti. Šport ponuja soustvarjanje, ponuja roko, ki pravi "pridruži se mi", daje možnost videti najprej dobro v človeku, ponuja zaveznitvo, priložnost za solidarnost, skrb za druge, čas za pogovor o mnogih zanimivih temah, s katerimi se srečujemo.

S temi mislimi in idejo "šport naj bo šport od vseh", sta se leta 2001, Nika Veger in Petra Kamenšek, podali na pot ustvarjanja novega in izumljanja neznane. Tako je nastala Bleščica. Novo in dokaj neznano, nekaj kar se z ritmično gimnastiko v preteklosti ni povezovalo, je bilo: ritmična gimnastika za vse, rekreativna ritmična gimnastika, vseživljenjska vadba, zdrava vadba, množičnost. Prej nepovezane krožke, ki so delovali po osnovnih šolah, sta skupaj s Katro Žvab in

Aleksandro Toure (prej Smrtnik), povezali v novo društvo. Začetek Bleščice je bil vadba na 12 osnovnih šolah, kjer je vadilo 250 deklet.

Misli in ideje o ritmični gimnastiki so se z Bleščico širile in odpirale vsa vrata. Dekleta želijo postati Bleščice, vaditeljice želijo ostati Bleščice, šole nas podpirajo (na osnovnih šolah dr. Vita Kraigherja, Prežihovega Voranca, Majde Vrhovnik, Koseze, Miška Kranjca, Janka Kersnika, Preserje pri Radomljah, Šmartno pri Litiji, Gradec, Stražišče, Pirniče in Preska, neprekinjeno delujemo od ustanovitve). Vadbo širimo geografsko, izven mestnih središč, kjer je dostopa do ženskih športov manj. V nekaterih lokalnih skupnostih je Bleščica znano ime. Ne samo lokalna dekleta, tudi lokalne vaditeljice so eden izmed naših ciljev. Tako danes, dvajset let kasneje, Bleščica deluje na 70 lokacijah, na katerih deluje 115 skupin, v katerih vadi 1300 deklet in z njimi se ukvarja 50 vaditeljic. Naš cilj 1500 deklet nas morda čaka že v tej vadbeni sezoni.

Leto	Število šol	Število vadečih	Število vadečih, ki vadijo 10 let in več
2000/2001	12	250	/
2001/2002	16	301	/
2002/2003	18	347	/
2003/2004	20	402	/
2004/2005	23	446	/
2005/2006	24	470	/
2006/2007	25	511	/
2007/2008	26	530	/
2008/2009	29	592	/
2009/2010	31	721	/
2010/2011	32	738	38
2011/2012	36	911	45
2012/2013	39	914	42
2013/2014	39	941	48
2014/2015	45	1043	45
2015/2016	56	1140	91
2016/2017	57	1157	87
2017/2018	59	1266	53
2018/2019	71	1309	61
2019/2020	71	1306	63

Tabela članstva po letih

Leto	Ekipe (skupinske vaje) rekreativnega športa	Ekipe (skupinske vaje) kakovostnega športa
2005	8	2
2006	8	2
2007	9	2
2008	11	2
2009	12	/
2010	20	1
2011	21	1
2012	23	2
2013	44	4
2014	43	5
2015	45	8
2016	52	11
2017	53	12
2018	68	15
2019	58	10

Tabela udeležbe na tekmovanjih kakovostnega športa
in rekreativnega športa



Hana Čuček



Katarina Drenik

Vaditeljice Bleščice, ki delajo ali so delale v Bleščici 10 let ali več:



Karolina Aškerc



Anja Habula Jamnik



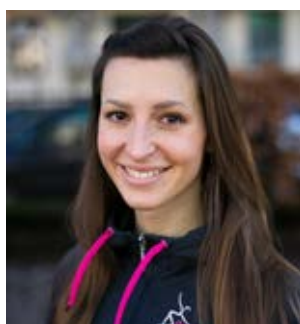
Mirjam Čančer



Petra Kamenšek



Katja Koritnik

**Mia Lulik****Aina Vovko****Maruša Opaškar****Jasna Zavodnik****Špela Seifert****Katra Žvab****Neža Sluga****Melita Moneta****Meta Taljan**

Biti veliko društvo pomeni biti družbeno odgovoren, storiti nekaj za skupnost in delovati na temelju kakovosti. V društvu smo nadvse ponosni na dobre vadbene programe, ki jih izvajamo na številnih šolah, organizacijo športnih počitnic, lasten sistem izobraževanja vaditeljic in priročnike, ki smo jih napisali. Napisali smo tekmovalni pravilnik za rekreativni program (Katarina Drenik RG 2014) in tekmovalni pravilnik estetske gimnastike (Mirjam Čančer, 2010). Vsako

leto organiziramo tekmovanja in revijalne nastope za dekleta, ki vadijo v Bleščici in to so najbolj množične prireditve s področja gimnastike v Sloveniji. Ponosni smo na nastope svojih vadečih deklet ter njihove rezultate. Ekipa našega kluba v sestavi: Lara Krnc, Maša

Korošec, Eva Kralj, Tjaša Čarman Sorčan, Maja Svete, Neža Kopitar Šturm in Zala Vogrič se je leta 2019 udeležila svetovnega prvenstva estetske gimnastike, v Španiji. Najbolj pa smo ponosni na svoje medsebojne odnose.

Nekatere naše tiskovine:



Revija Bleščice – Ritmične novice, revija ŠK Bleščica z novicami in članki o ritmični in estetski gimnastiki



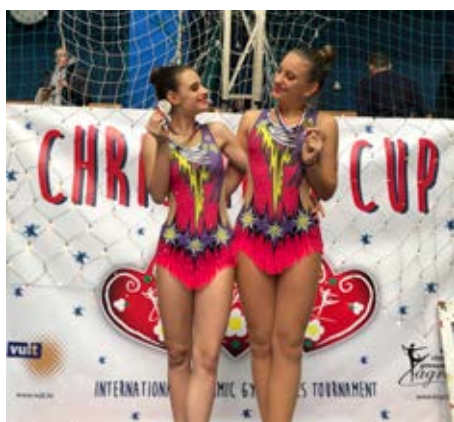
Vabilo na vadbo ritmične gimnastike v ŠK Bleščica



Priročniki za trenerke in tekmovalni pravilniki



Državne prvakinje v kakovostnem športu 2019 (program A1), skupinske sestave brez rekvizita, absolutna kategorija (Ana Cerkovnik, Ema Meden, Anja Habula Jamnik, Katka Turk, Sandra Toni, Kaja Čančer)



Sara Gregori in Laura Kališek, Christmas Cup Zagreb, 14. 12. 2019, 1. mesto



ŠK Bleščica (tekmovalne skupine Danile Kumar, Janka Kersnika in Majde Vrhovnik), Pokal Slovenije, 10. 2. 2019, 2., 3. in 4. mesto



Tekmovalke ŠK Bleščica, Državni pokal (C program), 2. 5. 2018



Športne igre mladih – Tekmovanje v ritmični in estetski gimnastiki C-program, 13. 4. 2019, Državni pokal (C program), 12. 5. 2018



Svetovno prvenstvo v estetski gimnastiki, Cartagena (Španija), 17.-19. 5. 2019, članska kategorija, 37. mesto (Lara Krnc, Maša Korošec, Eva Kralj, Tjaša Čarman Sorčan, Maja Svete, Neža Kopitar Šturm, Zala Vogrič)

Zdravo, srečno, uspešno

Moto Športnega društva Bleščica odmeva v naših telovadnicah ob koncu treninga starejših skupin in na mnogih športnih dogodkih. Vsakič znova nas spomni, da je cilj našega športnega udejstvovanja zdravje, da stremimo k pozitivnemu odnosu do življenja in sreči in ne nazadnje, da si merila uspeha postavljamo sami.

Petra Kamenšek, strokovni vodja Športnega kluba Bleščica

Fotografije: Mirjam Čančer, mag. oblikovanja vizualne komunikacije



Ritmika v Murski Soboti (od leta 2000 naprej)

Ritmično gimnastiko je v Prekmurje leta 1979 pripeljala Anica Djordjević, članica državne vrste tedanje Jugoslavije in prvakinja Makedonije. Kot profesorica športne vzgoje je poučevanje začela na Goričkem, v Gornjih Petrovcih, od leta 1986 naprej pa je panogo razvijala v Murski Soboti. Spodbudila in vzgojila je veliko ritmičark iz Murske Sobote in njene okolice, ki so na tekmovanjih dosegale zelo dobre rezultate.



Anica Djordjević (osebni arhiv Anice Djordjević)

V letu 2020 sem z zaključnim delom z naslovom »Ritmika v Murski Soboti« magistrirala na Fakulteti za šport. Nekaj podatkov iz naloge predstavljam v nadaljevanju.

V magistrskem delu je opisana zgodovina razvoja ritmične gimnastike v Murski Soboti, kjer sem se osredotočila na obdobje od leta 2000 do 2020. V letu 2000 in dalje je dejavnost delovala v okviru ritmične sekcije v Društvu za športno rekreacijo Murska Sobota, od leta 2016 naprej deluje pod okriljem Društva za ritmično gimnastiko Murska Sobota.

Iz raziskanega sem ugotovila, da se je število vpisanih otrok iz leta v leto zelo razlikovalo. Najmanj otrok je vadilo v sezoni 2006/2007, ko je bilo vpisanih le 27 deklet. Najbolj se je panoga razvila v vadbeni sezoni 2018/2019, ko je prišlo do največjega vpisa, to je

145 deklet in tudi fantov, kar je bilo za društvo nepričakovano in hkrati zelo lep dosežek. V omenjeni sezoni smo z društvom izvajali tudi veliko promocij ritmike na šolah in dogodkih, kar je nedvomno pripomoglo k večji prepoznavnosti panoge v Pomurju in zainteresiranosti otrok za njeno vadbo.

Skozi vadbene sezone se je iz leta v leto razlikovalo tudi število tekmovalk. Največji delež tekmovalk, glede na vpisane otroke, je bil v sezoni 2003/2004, ko je tekmovalo več kot polovica vseh vadečih otrok. Letos je bilo številčno največ deklet, ki so se pripravljale za tekmovanja, vendar se vseh 38 deklet planiranih tekmovanj žal ni moglo udeležiti. Ritmičarke iz Murske Sobote so v opisanih letih tekmoval v šolskem programu in v kakovostnem programu. Bolj ali manj aktivno so se udeleževale prvenstvenih tekem in vsakoletnih državnih prvenstev ter občasno tudi mednarodnih tekmovanj, ki so za otroke prav posebna športna izkušnja.

Tekmovalni pravilnik se je skozi olimpijske cikle veliko spreminjal in glede na to je bilo včasih težko slediti vsem spremembam. To se je odražalo tudi na rezultatih na tekmovanjih, ki so bili skozi leta raznoliki. Od leta 2000 naprej lahko za največja uspeha na tekmovanjih 2. skupine štejemo iz leta 2011 naslov državne prvakinja Moniki Lončar, v članski kategoriji z žogo in leta 2017 prav tako naslov državne prvakinja Ivani Trplan, v članski kategoriji s trakom. Nekaj odličij iz državnih tekmovanj so dekleta osvojila tudi v skupinskih kategorijah in v kategorijah parov in trojic.

Dekleta je skozi vadbeni proces ves čas vodila vadbena Anica Djordjević, ki pa je k tovrstnemu delu spodbudila še druga dekleta. Z ustreznim nazivom usposobljenosti v Pomurju poučujemo še Jasna Djordjević, Monika Lončar in Robertina Rožanc. Dekleta so ritmiko v teh krajih vadila večino na OŠ I Murska Sobota in v dvorani Partizan, v zadnjih treh sezonah pa se je panoga razširila še na druge osnovne šole in vrtce po Pomurju.

V zadnjih letih se je panoga v Murski Soboti že precej razvila, vendar pa obstaja še veliko načinov, kako jo narediti še bolj prepoznavno in k vadbi privabiti še več



Vse članice društva v letu 2020 na nastopu. Fotograf: Andrej Copati

vadečih. Cilj je v Prekmurju ustvarjati množičnost s kakovostnimi in vrhunskimi izbranimi tekmovalkami. Vse to pa nam lahko uspe samo s primernimi pogoji za vadbo, ki temeljijo na ustreznem prostoru in zadostnem času za vadbo. V času, ko smo imeli v Murski Soboti najboljše rezultate iz tekmovanj, so dekleta v telovadnici na OŠ III Murska Sobota vadila vsak delovnik po 3 ure, danes se je število ur v ustrezni dvorani za vadbo zmanjšalo na skupno 4 ure na teden. Preostale ure nadomeščamo v drugih telovadnicah, ki pa niso niti dovolj velike niti visoke.

Navsezadnje pa je za uspeh najbolj pomembno, da ritmiko poučuje le najbolj usposobljen strokovni kader, ki se mora stalno dodatno izobraževati in svoje znanje

prenašati naprej. V vadbe je treba vključevati moderne in raznovrstne pristope, ki sledijo trendom svetovnega razvoja športne panoge, in ne pozabijo na dejavnik zdravja, ki je pri razvoju mladih ritmičark zelo pomemben. Športnike in športnice vseh starosti je treba razvijati v samozavestne in odgovorne telovadce, z željo po pridobivanju novih gibalnih znanj in skrbi za svoje telo.

Monika Lončar



Državno prvenstvo skupinskih sestav 2019 v Murski Soboti. Fotograf: Andrej Copati

Evropsko prvenstvo v ritmični gimnastiki

Svetovna pandemija je mnogim športnikom prekrižala načrte za letošnje leto. Zato je bilo za ljubitelje in tekmovalke ritmične gimnastike toliko večje veselje, ko se je pod okriljem Evropske gimnastične zveze, od 26. do 29. novembra 2020, v ukrajinski prestolnici Kijev izpeljalo 36. evropsko prvenstvo za mladinke posameznice in članice skupinskih sestav in posameznice. Za uspešno izvedbo tekmovanja in premagovanja ovir, ki jih predstavlja pandemija so se veliko trudili Evropska gimnastična zveza, ukrajinska zveza za ritmično gimnastiko in njen lokalni organizacijski odbor. Tekmovanje je potekalo v Palace of sports, v skladu s strogimi epidemiološkimi ukrepi in protokolom, ki ga je pripravila Evropska gimnastična zveza.

V mladinski kategoriji je vsaka država morala predstaviti osem vaj (2 x kolesnica, 2 x žoga, 2 x kiji in 2 x trak). Mladinke so se potegovale za uvrstitev v finala po posameznih rekvizitih. V članski kategoriji posameznic in v skupinskih sestavah so se tekmovalke borile za naslov evropskih prvakinj v mnogoboju. V skupinskih sestavah je potekalo še tekmovanje v finalih posameznih sestav.

Slovensko reprezentanco so zastopale članica Ekaterina Vedeneeva iz KRG Tim ter mladinke Neža



Na sliki: Ekaterina Vedeneeva

Podvratnik, prav tako iz KRG Tim, Karina Gerkman Salauyova iz KRG Narodni dom in Ela Polak iz KRG Šika. Spremljali sta jih trenerki Elena Drozhanova in Alena Salauyova, vodja ekipe Viktorija Rus, sodnica Mojca Rode in fizioterapevt Žiga Britovšek.

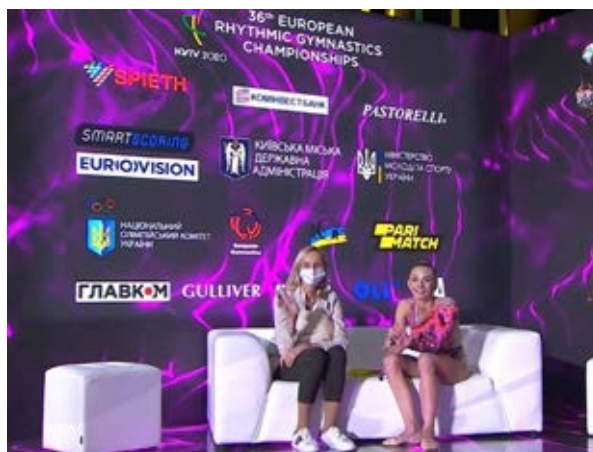
Ekaterina Vedeneeva je nastopa s kiji in s trakom opravila odlično, z obročem in z žogo nekoliko slabše. V končnem seštevku mnogoboja je zasedla odlično 13. mesto. Za Ekaterino je bilo to prvo veliko tekmovanje od začetka februarja do sedaj.



Na sliki: Viktorija Rus, Ela Polak, Neža Podvratnik, Karina Gerkman Salauyova



Na sliki: Karina Gerkman Salauyova, Neža Podvratnik in Ela Polak



Na sliki: Elena Drozhanova in Ekaterina Vedeneeva

Mladinke so vse nastope opravile brez večjih napak. Najboljšo uvrstitev je dosegla Ela Polak (21. m. v vaji z žogo). Za našo mladinsko ekipo je bilo to EP na splošno prvo veliko tekmovanje. Tekmovalke so pridobile pomembne izkušnje in z dobrimi nastopi motivacijo za delo tudi v prihodnje.

Viktorija Rus



Na sliki: Ela Polak, Neža Podvratnik, Karina Gerkman
Salauyova

Evropsko prvenstvo v moški športni gimnastiki, Mersin 2020

Letošnje evropsko prvenstvo je bilo v vseh pogledih nekaj posebnega. Pandemija Covid nas je prisilila v celo vrsto ukrepov, na katere še pred enim letom niti pomislili nismo. Nevarnosti pandemije so zdaj znane že vsakemu otroku, zato ni nič posebnega, da so bili ukrepi za varovanje zdravja in preprečitev širjenja virusne bolezni zelo strogi in dosledni. V Turčiji je bil v času evropskega prvenstva velik porast okuženosti, zato je bila previdnost še toliko bolj potrebna. Že pred odhodom na pot smo se morali vsi udeleženci tekmovanja testirati s testom PCR ter negativni izvid poslati organizatorju tekmovanja po elektronski pošti. Naslednji dan po prihodu na prizorišče smo bili ponovno testirani, saj so se organizatorji želeli prepričati o našem zdravju. Zadnje testiranje smo doživeli dan pred odhodom domov, da bi se izognili obvezni karanteni v Sloveniji. Čakanje na rezultate testa je vselej zelo naporno, saj bi samo en pozitiven rezultat lahko pomenil izolacijo celotne reprezentance.



Na sliki: Sašo Bertoncelj



Na sliki: Dejan Jovanovič

Ves čas tekmovanja je zato bil v znamenju varovanja zdravja. V vseh prostorih, tako v hotelu kakor v dvorani, je bilo treba nositi zaščitne maske, le tekmovalci so jih lahko sneli v času treninga in tekmovanja. Vsakodnevno so vsem udeležencem prvenstva ob vstopu v hotel ali dvorano izmeriti telesno temperaturo, razkuževanje rok pa je bilo tako ali tako obvezno povsod.

Kljub hitremu širjenju koronavirusne bolezni lahko rečemo, da Turki zelo dosledno upoštevajo navodila in se vseh ukrepov strogo držijo. Tako so bile ulice v času policijske ure, ki je trajala od petka od 20-ih do ponedeljka do 5-ih zjutraj, v milijonskem Mersinu praktično popolnoma prazne.

Slovenija se je prvenstva udeležila tako v članski kakor tudi v mladinski kategoriji. Prekaljena reprezentanta Sašo Bertoncelj in Rok Klavara sta po starosti zasedla 3 in 6 mesti na tekmovanju. Najstarejša sta bila domačin Umit Saminoglu ter romunski reprezentant Marian Dragulescu, ki sta letos praznovala okroglih 40 let. Naša fanta sta bila sicer kljub letom zelo dobro pripravljena in sta z veliko nestrpnostjo čakala na začetek tekmovanja. Žal se tekmovanje ni končalo po naših željah, staj sta oba med vajo napravila napake, ki so ju oddaljile od finalnih nastopov, kjer sta si obetala boj za medalje.

Sašu, ki je sicer bil dobro pripravljen, so se v tednu pred odhodom v desnem ramenu začele pojavljati bolečine, ki smo jih s pomočjo svojega fizioterapevta



Na sliki z leve: Sašo Bertoncelj, Dejan Jovanovič, Rok Klavora, Sebastijan Piletič, Enes Hodžić Lederer, Srečko Namestnik in Žiga Britovšek (fizioterapevt ekipe, Physiq.zone)

Žige Britovška ter turškega reprezentančnega zdravnika (delno) uspešno sanirali. Žal pa je Sašo v kvalifikacijah pred koncem vaje napravil napako in padel s konja z ročaji in s tem izpustil veliko priložnost za uvrstitev v finale.



Na sliki: Sebastijan Piletič in Sašo Bertoncelj

Visoko uvrstitev na tekmovanju smo pričakovali tudi od Roka Klavore, ki je bil zdrav in zelo dobro telesno pripravljen. Žal pa je napravil napako takoj na začetku sestave, kar pa ga ni odvrnilo od tega, da ne bi do konca izvedel vaje, kot jo najbolje zna. Napaka na začetku vaje je bila prevelika, zato je tudi on končal nastop že na predtekmovanju.

V mladinski kategoriji so nastopili Kevin Bucklej (ŠD Narodni dom Ljubljana, ki trenutno živi in trenira v Švici),



Na sliki: Dejan Jovanovič in Rok Klavora

Anže Hribar (ŠD Sokol Bežigrad), Gregor Rakovič (ŠD Center Maribor), Gregor Turk (ŠD Narodni dom Ljubljana) in Tim Jambriško (Sokol Brežice). V zaključku priprav na mladinsko evropsko prvenstvo se je v Sloveniji poslabšalo epidemiološko stanje, zato so bili uvedeni strožji ukrepi. Vlada RS je prepovedala športno dejavnost mlajšim kategorijam. Zaradi tega smo se pri GZS odločili, da mladinsko reprezentanco, pod vodstvom Francija Rojca in Aljaža Vogrinca, predčasno pošljemo na zaključne priprave kar v Turčijo. Kot se je pokazalo, so bile priprave uspešne, saj so naši reprezentanti končali tekmovanje brez velike napake oz. padca. Kevin Buckley in Anže Hribar pa sta se uvrstila v finale mnogoboja.



Na sliki: Franc Rojc, Gregor Turk, Kevin Buckley, Gregor Rakovič, Anže Hribar, Tim Jambriško in Aljaž Vogrinec

Ko se ozremo nazaj na prvenstvo, lahko rečemo, da smo zadovoljni z nastopi mladincev, saj so se predstavili v svoji najboljši luči. Žal pa tega ne moremo trditi za Saša in Roka, od katerih smo pričakovali veliko več.

Ne glede na vse pa je evropsko prvenstvo v Mersinu potekalo brez večjih težav. Glede na to, da je bilo tekmovanje prestavljeno iz Bakuja in ga je Turška gimnastična zveza potrdila šele mesec dni pred začetkom tekmovanja, lahko rečemo, da je bilo prvenstvo v neverjetno kratkem času zelo uspešno izvedeno.

Sebastijan Piletič

Izognite se menjavi za večjo številko.

***Izberite darilo,
ki podari izbiro.***

Ne veste, kaj bi podarili svojim najbližjim?
Niste prepričani, če jim bo vaše darilo res všeč?
Podarite jim darilne bone BTC City ter jim
omogočite, da si popolno darilo izberejo sami,
vam pa se zahvalijo za užitek ob raziskovanju
pestre ponudbe največjega nakupovalnega
središča v Sloveniji.

Naročite darilne bone na spletni strani
btc-city.com/darilni-boni, mi pa vam jih bomo
poslali po pošti - popolnoma brezplačno.



Evropsko prvenstvo v ženski športni gimnastiki

17. – 20. 12. 2020, Mersin, Turčija

Letošnje evropsko prvenstvo je bilo posebno v več pogledih. Na začetku leta se je strokovni odbor ženske športne gimnastike odločil, da bomo maja v Parizu, mesto, kjer bi moralo potekati prvotno tekmovanje, poslali mladinsko in člansko ekipo. Ob tem smo navezali še stike z dobaviteljem tekmovalne opreme iz Velike Britanije. Februarja smo izpeljali nekaj skupnih treningov, izbrali vzorce dresov ter začeli izpopolnjevati tekmovalne sestave. Nato se je sredi marca začela epidemija koronavirusa in naenkrat so se vrata gimnastičnih dvoran zaprla. Dokaj hitro smo dojeli, da pomladnega prvenstva ne bo, s treningi pa smo lahko ponovno nadaljevali šele konec maja. Iz pisarne GZS smo prejeli obvestilo, da se zaradi odpovedi francoskih organizatorjev prvenstvo seli v Baku – v zadnjih letih znano prizorišče velikih mednarodnih tekmovanj in tudi zadnjega izvedenega svetovnega pokala v letu 2020, kjer so Teji pripisali zmago v preskoku, kar po kvalifikacijah.

Ob koncu poletja se je epidemiološka situacija spet poslabšala, evropska gimnastična zveza (UEG) pa je kar odlašala z odločitvijo o izvedbi tekmovanja. Ob tem sta se nastopu zaradi sanacije poškodb odpovedali najboljši slovenski tekmovalki – Teja in Tjaša, različne zamišljene kombinacije za slovensko udeležbo pa so se dnevno rušile kot hiša iz kart. V začetku oktobra smo prejeli odločitev UEG, da se prvenstvo seli v turški Mersin, ki je leta 2013 že gostil Sredozemske igre. Še preden smo se lahko dogovorili kako dalje, so ukrepi doma onemogočili kakršnekoli resne treninge vseh slovenskih telovadk. Po več telefonskih sestankih smo bili trenerji mnenja, da je na edinem letošnjem večjem tekmovanju potrebno omogočiti nastop čim več tekmovalkam. V novembru smo odločili, da na evropsko prvenstvo potuje mladinska ekipa v sestavi Tia Pavlin Zakovšek, Lea Koren, Živa Konič, Zala Trtnik in Neža Erpič ter članici Lucija Hribar in Zala Bedenik.

Priprave na evropsko prvenstvo so potekale vse prej kot zadovoljivo. Zaradi omejitev nam ni uspelo izvesti nobenega prvenstvenega tekmovanja s polno udeležbo, po prejetih pojasnilih NIJZ pa so se mladinke

odpravile na dvotedenske priprave v hrvaški Osijek. Zaradi pozitivnega testa na okužbo s SARS-CoV-2 se je odhod tekmovalk in trenerja iz ŠD GIB Šiške zamaknil za nekaj dni, tako da so trenerka Vesna Stavrev ter mladinki Lea (ŠK Salto Koper) in Neža (prej GK Novo mesto, sedaj GD Zelena Jama) prve treninge opravile same. Na evropsko prvenstvo se je slovenska delegacija odpravila v več skupinah. Prvi sta odpotovali sodnici Mojca Mavrič in Vesna Stare – Crnjac, zaradi obvezne prisotnosti na sestankih, ki so se v Mersinu odvijali preko spleta. Članski del delegacije – Lucija in Zala B., trenerja Nataša Retelj in Klemen Bedenik ter vodja delegacije Andrej Mavrič in maserka Janja Lavbič smo zaradi dolgega prestopa v Istanbulu za pot potrebovali 18 ur. Mladinke Tia, Lea, Živa, Zala T. in Neža so s trenerjema Vesno in Urbanom Severjem leteli iz Zagreba in prispeli v Mersin direktno na trening. Žal je bila Neža prva žrtev celotne situacije, pogumno je nastopila na uradnem treningu, a ji že prej nekoliko poškodovano koleno ni zdržalo in po hitrem pregledu je dobila opornico ter vstopnico za občinstvo.



Na sliki z leve: Vesna Stavrev, Neža Erpič, Lea Koren, Živa Konič, Tia Pavlin Zakovšek, Zala Trtnik in Urban Sever

Članici sta svoje tekmovanje začeli na gredi in zaradi načina ogrevanja sta imeli zelo omejen čas za počitek. Zala B. je svojo sestavo izvedla brez večjih težav, Lucija pa je žal padla pri težkem naskoku, nato je

preostanek vaje naredila umirjeno. V parterju je glavna sodnica s signalom za pričetek tekmovanja dovolj dolgo odlašala, da sta se lahko dekleti dovolj odpočili in naredili zelo lepi vaji. S solidnimi skoki v preskoku sta tekmovalki varno prišli do zadnjega orodja – dvovišinske bradlje. Zali B. se je očitno zelo mudilo uspešno zaključiti tekmovanje in prejeta ocena je bila primerna izvedbi sestave. Lucija je svoj zadnji nastop na evropskem prvenstvu izvedla zelo lepo in le nekaj desetink jo je ločilo od finalov na tem orodju.



Na sliki: Zala Bedenik in Lucija Hribar

Po tekmovanju sta članici povedali: »Po enoletnem premoru je bila trema večja kot po navadi, zato sva kar zadovoljni s svojimi nastopi. Morda bi lahko na kakšnem orodju dobili še kakšno desetinko več, vsekakor pa nama bo ostal Mersin v posebnem spominu.«

Dan kasneje so mladinke tekmovanje na parterju pričele zelo solidno, Zala T. je za svojo vajo dobila oceno 12.2, kar je po našem mnenju moralo zadostovati za uvrstitev v finala na tem orodju. Tudi s preskokom so dekleta opravila brez večjih težav, žal pa so sodnice drugi skok Zale T. očitno gledale iz drugega zornega kot mi in ji prisodili samo sklonjeni salto. Na dvovišinski bradlji sta Živa in Tia izvedli dobri vaji, medtem ko sta tako Zala T. kot Lea naredili napaki pri prehodu iz ene lestvine na drugo in ocene so bile zaradi teh napak dokaj nizke. Na zadnjem orodju – gredi – se je dekletom že poznala nervoza, ki so jo uspešno nadzorovale le še nekatere. Najmlajša Tia je kljub nekaj težavam svojo težko sestavo naredila brez padca. Zala T. je imela težave že pri obratu, nato se je pri premetu prosto naprej z roko dotaknila še gredi, pri naslednji

prvini pa je žal že morala seskočiti z gredi. Tretja je nastopila Živa, ki je padla pri bočni salti, kot zadnja je s solidno vajo nastopila Lea in Slovenija je ekipno tekmovanje zaključila na sedmem mestu. Zala T. je bila s 15. mestom najboljša v mnogoboju ter prva rezerva na preskoku, na parterju pa je nadaljevala Tejino serijo slovenskih uvrstitev v finala evropskih prvenstev.



Na sliki: Zala Trtnik

Trenerja mladinske reprezentance sta bila z nastopi deklet zadovoljna. Povedala sta, »da so dekleta na svojem prvem velikem tekmovanju nalogo opravile dokaj dobro. Škoda je bilo nekaj Zalinih nepotrebnih napak, vendar pa smo z uvrstitvijo v finala izpolnili tiho pričakovani cilj.«

V soboto sta članici delali družbo Zali na treningu, v nedeljo pa je po jutranjem COVID testiranju prišel čas za težko pričakovana finala. V prvi skupini tekmovalk v parterju so s težkimi sestavami nastopile po dve tekmovalki iz Romunije in Ukrajine, vse so dobile visoke ocene. Zala je nastopila kot prva v drugi skupini, svojo vajo je izvedla izjemno tehnično in koreografsko korektno ter prejela oceno 12.45. V tistem trenutku jo je le 0.05 točke ločilo od tretjega mesta. Za njo so nastopile še tekmovalke iz Češke, Hrvaške in Madžarske in slednja jo je potisnila na peto mesto, kar smo ocenili kot izjemen rezultat.



Ob zaključku lahko strnemo vtise in ugotovimo, da je bilo evropsko prvenstvo izjemno pomembno za vse udeležence. Organizatorji so dokazali, da se da velik športni dogodek ob sodelovanju vseh in s človeškim pristopom izvesti na varen način. Prvenstvo je bilo polno dobre volje in solidarnosti, vseeno pa je bila socialna razdalja med različnimi ekipami strogo upoštevana. Tudi v hotelu in mestu se nikoli nismo počutili ogroženi, sistem COVID testiranj pred, med in po prvenstvu pa je dovolj hitro izločil nekaj okuženih posameznikov. Za večino naših tekmovalk je bil Mersin prvo veliko mednarodno tekmovanje in upamo, da se bomo s to mlado ekipo v prihodnosti uspešno udeleževali še številnih športnih tekmovanj. Novi opremljevalec Quatro ter olimpijska kolekcija so nam dali enotno podobo v in izven tekmovalne dvorane, zato so se naša dekleta še prav posebej počutila kot del večje zgodbe Gimnastične zveze Slovenije.

mag. Klemen Bedenik



Na slikah: Lucija Hribar, Zala Bedenik, Tia Pavlin Zakovšek, Lea Koren, Živa Konič, Zala Trtnik in Neža Erpič (na srednji sliki še fizioterapevtka ekipe Janja Lavbič)

V Merkurju podpiramo uspehe slovenskih športnikov

V podjetju MERKUR trgovina, d.o.o. smo že vrsto let družbeno odgovorni tudi na področju športa. Tako skozi uspehe in prizadevanja slovenskih športnikov in klubov podpiramo hkrati tudi gradnjo naše lastne blagovne znamke z že kar 125-letno tradicijo in tako tudi ugled Merkurja v najširši javnosti.

Smo ponosni generalni pokrovitelj Odbojarskega kluba MERKUR Maribor, v katerem je dres članske ekipe konca sezone 2020/2021 prav pred iztekom leta 2020 oblekel 32-letni sprejemalec, 2,05 m visoki slovenski reprezentant Alen Šket. Šket je dobitnik dveh srebrnih medalj na Evropskih prvenstvih leta 2015, ki je potekalo v Bolgariji in Italiji in leta 2019, ki so ga skupaj organizirale Slovenija, Francija, Nizozemska in Belgija. Poleg tega je osvojil še 3 zlate medalje z reprezentanco Slovenije v Svetovni ligi (2016, 2017 in 2019), eno zlato v Evropski ligi (2015) ter bron na Sredozemskih igrah leta 2009 v Pescari. Kot sponzorji kluba smo v Merkurju prepoznali odlično delo celotne ekipe v teh negotovih časih. V Merkurju verjamemo, da lahko ta

ekipa z dodatno okrepitvijo doseže še odmevnejše rezultate.

Podpiramo tudi Nogometni klub Triglav, smučarja Štefana Hadalina, Alpski smučarski klub Kranjska gora ter Kolesarski klub Kranj.

In seveda smo tudi zlati sponzor Gimnastične zveze Slovenije, že od junija 2019, pri čemer kot pokrovitelj skrbimo tudi za promocijo gimnastike v okviru naših lastnih komunikacijskih kanalov.

Pogosto smo tudi partnerji različnih rekreativnih prirediteljev, na primer FORMAraton in KrOdDoma ter tekem, kot je na primer dogodek Pokal Vitranc.

Z našo podporo želimo po eni strani pozitivno vplivati na zavedanje družbe o koristnosti športa na naša življenja, po drugi pa izboljšati pogoje športnikov za njihove kakovostne treninge.



MERKUR

VSE UREJENO.

