

---

# Tam, kde končí skákání přes švihadlo, začíná rope skipping

---

## Tam, kde končí skákání přes švihadlo, začíná rope skipping

9. 10. 2012; autor: Helena Stinglová; rubrika: i-Forum informuje

„Poprvé jsem se setkala s rope skippingem v polovině devadesátých let a naprosto mě to uchvátilo,“ říká Mgr. Jana Černá z katedry gymnastiky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK. U nás relativně nové sportovní odvětví, které Jana Černá do českého prostředí uvedla o deset let později, je ideální pro udržování kondice, ale jeho freestyleová odnož má velmi blízko i ke gymnastice a k tanci.

„Dětské skákání přes švihadlo je něco docela jiného než rope skipping,“ podotkla Jana Černá a nastínila, že rope skipping je sportovní odvětví, které má své rychlostní a freestyleové disciplíny.

V těch rychlostních jde o to, naskákat v časovém limitu co nejvíce přeskoků. Kvůli udržování špičkové kondice tak často po švihadlech sahají třeba volejbalisti, basketbalisti, boxeři i další vrcholoví sportovci.

Freestyle je však otevřený kreativitě cvičenců, kromě přeskoků jsou do sestav zapojeny i prvky z gymnastiky či tance. Jednotlivé disciplíny se pak od sebe odlišují tím, kolik sportovců se skladby účastní a přes kolik švihadel skáčí. Může tak závodit jen jeden sportovec s jedním švihadlem či dva sportovci s jedním nebo se dvěma švihadly. Zajímavý pohled je na tzv. double dutch, kdy dva cvičenci roztáčejí proti sobě dvě švihadla, přes které přeskakuje třetí. I tato disciplína může být důmyslně doplněna o různé gymnastické prvky a akrobacii.

Kdo by se chtěl tímto sportem zabývat, nepotřebuje žádné zvlášť nákladné či nedostupné vybavení. Stačí jen nazout sportovní boty s odpruženou špičkou (či v obchodech běžněji dostupnou obuv s odpruženou patou) a pořídit si speciální švihadlo. Bohužel lana s dřevěnými ručkami, která má většinou každý doma ještě z dětských let, nejsou pro rope skipping to pravé.

Právě proto, že vhodná švihadla nebyla na českém trhu k dostání, začala je Jana Beránková, maminka Jany Černé, vyrábět. Ručky jsou propojeny bužírkou, na níž jsou navlečené korálky, které udržují tvar švihadla a fungují jako zátěž, takže se s takovým švihadlem dobře dělají různé efekty. Dnes Jana Beránková vyrábí švihadla přesně na míru cvičenci podle jeho výšky i v barvách, které se mu líbí nebo mu ladí s dresem. „Tohle je taková naše specialita, v zahraničí není úplně zvykem, že by dělali švihadla na objednávku, o to víc oceňují naše služby,“ usmívala se Jana Beránková.

V roce 2005 při Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v rámci VSK FTVS Praha založila Jana Černá speciální ropeskippingový oddíl. Kromě toho vede každý týden kurzy pro veřejnost určené jak začátečnickům, tak i pokročilým skokanům. Pro trenéry a pedagogy navíc pořádá speciální workshopy a semináře.

Právě učitele rope skippingu hodně zajímá, protože se v rámci vyučovacích hodin snadno realizuje, škola navíc nemusí utrácet velké peníze za potřebné sportovní náčiní. „Dětem je tento pohyb velice blízký. Učitelé, kteří chodí na naše workshopy, říkají, že když zadají ropeskippingové aktivity jako hlavní část hodiny, nemusí děti do pohybu nutit. Naopak je musí nutit na konci hodiny skončit,“ podotkla Jana Černá a doplnila, že s rope skippingem je u dětí vhodné začít zhruba ve věku první třídy základní školy.

Vrcholová forma této disciplíny je u nás teprve v zárodku, přesto se Janě Černé, kterou Evropská ropeskippingová organizace jmenovala ambasadorkou tohoto sportu u nás i v zahraničí, podařilo zorganizovat už tři ročníky závodů rychlostních disciplín. V budoucnu by společně s maminkou chtěla v České republice rozšířit závody i o freestyle, zatím však chybí dostatečný počet vyškolených rozhodčích, kteří by mohli freestyleové sportovce objektivně posoudit.

Zeměmi, které v rope skippingu na mezinárodních soutěžích jasně dominují, jsou v ženské kategorii Maďarsko a Velká Británie, v mužské Belgie a Německo. Přestože se v zahraničí tomuto sportu věnují spíše muži, v České republice zůstává stále dominantou žen. „Zřejmě je to proto, že u nás je už tradičně se švihadlem spojovaná spíše žena, takže muže neláká tento sport dělat, i když ve světě je trend naprosto opačný. Muži jsou přitom k tomu lépe vybavení, mají větší sílu, jsou pak schopní skákat násobné skoky, dvojšvihy, ale třeba i čtyřšvihy,“ podotkla Jana Černá s tím, že doufá, že se jí v budoucnu podaří ke sportu přilákat i velké množství mužů.

Detailní informace o rope skippingu i termíny pořádaných kurzů či workshopů najdete [ZDE](#) .  
Kontaktovat můžete přímo i [Mgr. Janu Černou](#) .