RAZGiBANO

Revija športnega društva GIB, št. 2, letnik 2017

FOTOZGODBA:
V GIBU IMAMO NAJVEČJI TRAMPOLIN PARK V SLOVENIJI

INTERVJU:
F&B ACROBATICS

ALI STE VEDELI:
POMEN STABILIZACIJE TRUPA

KOLEDAR DOGODKOV

PRIREDITEV	TERMIN	KDO
Super Teen Party	24. februar 2017	najstniki od 13.-16.leta
Gibova pustna dežela	25. februar 2017	od 1. -7.leta
Super Jump pustovanje	25. februar 2017	od 8.-12.leta (17.00-19.00) in od 13.leta dalje (19.00-21.00)
Gibove zimske počitnice	27. februar -3. marec 2017	od 6.do 12.leta

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB
Drenikova 32, 1000 Ljubljana

Recepcija - splošne informacije
01 514 13 30 • 030 312 804
recepcija@gib-sport.com
pon – pet: 8.30 – 21.00

www.gib-sport.com

Predsednik društva: Gaber Benedik
Vodja programov in marketing: Natalja Regina
Urednica: Katja Rudaš
Avtorji prispevkov: Tim Nuč in Luka Avguštin (Flipping Art), Anja Tegelj, Ina Oblak, Marko Prodan, Urban Sever, Maša Kač, Ivana Kamnikar, dipl. fizioterapevtka Andrejka Hlebec, Špela Kolarič
Oblikovanje in ilustracija: Naja Puhan
Tisk: Center Grafike Damjan Mišmaš s.p.

Ljubljana, februar 2017

Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org

Mestna občina Ljubljana

REGIJSKI PANOŽNI ŠPORTNI CENTER

KAZALO

Društvo se predstavi

Free running 1
Cheerleading - Beli zmaji 3
Svojo pot vedno izbereš sam... 5

Intervju

F&B Acrobatics 7

Fotozgodba

V Gibu imamo največji trampolin park v Sloveniji 11

Ali ste vedeli?

Poletne aktivnosti Judo kluba Šiška 17
Pomen stabilizacije trupa 19
Poletne gimnastične priprave 2016 23
E-klub - vedno in povsod na tekočem 25

Otroški kotiček 27

Gibov butik 31

Svoje želje in predloge, o čem bi radi brali v prihodnji številki revije RazGiBano, pošljite na katja.rudas@gib-sport.com

FREE RUNNING

Pripravila: Tim Nuč in Luka Avguštin (Flipping Art)

Najbrž ste že kdaj na katerem socialnem omrežju naleteli na besedi »freerunning« ali »parkour« pa ju niste znali razvozlati. In potem morda v povezavi z besedo našli kakšno fotografijo ali videoposnetek, kjer so bile najbrž vaše prve besede: »To je tisto skakanje iz strehe na streho«.

Svoboda, kreativnost in pa razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti presegajo ekstremnost po kateri je »freerunning oz. parkour« poznan. Ta šport je torej novodobna veja ulične akrobatike, pri kateri posameznik premaguje ovire iz okolja (telovadnice, urbano okolje, narava...), pri tem pa je izražena tudi estetska komponetna v obliki akrobatskih vložkov.
Dodatno vrednost doda tudi že omenjena kreativnost posameznih prvin ali pa povezave več prvin, katera pa ni omejena, saj je vadečemu dovoljena popolna svoboda gibanja, ki pa ni omejena s pravili, kakor pri športni gimnastiki.

Vadba združuje veliko različnih in zanimivih elementov, ki so vzeti s področja akrobatike, "parkour-a", gimnastike, "tricking-a" in drugih prvin združenih v eno celoto. Posledica je gibanje, skakanje in obračanje v prostoru na nešteto načinov. Obiskovanje tovrstnih treningov je koristno predvsem zaradi gibanja, pri katerem razvijamo osnovne gibalne sposobnosti in osnovne gibalne vzorce. Vplivamo torej na vseh 7 gibalnih sposobnosti, še posebej na moč, koordinacijo, gibljivost in ravnotežje, kar nam omogoča tudi dobro osnovo za ostale športe. Ne smemo pa zanemariti pozitivni psihološki vpliv, ki ga prinaša vadba akrobatike. Odločnost, psihološka stabilnost in pa spoznavanje svojega telesa ter njegovih mej so samo ene izmed pozitivnih lastnosti, ki jih s primerno načrtovano vajo lahko pridobimo.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
	19:30-20:00 Gimnastična dvorana		**19:30-20:00 Gimnastična dvorana**	

»Freerunning« je za naju tisto, kar vsakega človeka žene naprej, kar ima vsak od nas. To je želja po izboljšanju, po premikanju meja zmožnosti, ki pa smo jih sposobni premagati le z ogromno volje in potrpežljivost. Z vztrajnim treningom, večnim izpraševanjem in iskanjem zmogljivosti telesa človek najde sebe. Stran od tablic, računalnikov in drugih nepotrebnih stvari, ki nam kradejo čas, v katerem bi lahko naredili kaj koristnega.

CHEERLEADING – BELI ZMAJI

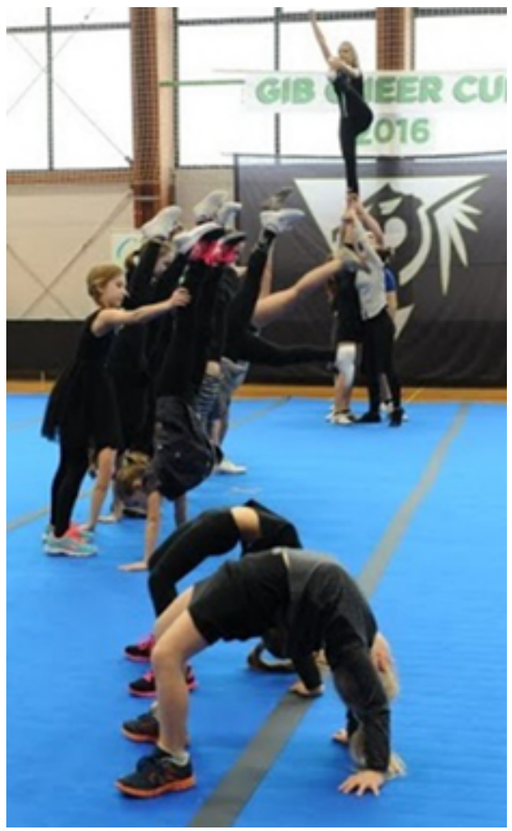
Pripravila: Anja Tegelj

Cheerleading se je razvil v Združenih državah Amerike kot podporna aktivnost ostalim športom. Začetni namen je bil vzpodbujanje občinstva in se je izvajal na tribunah. Izraz "cheer leader" je predstavljal osebo, ki je vodila vzklike množice. V nasprotju z današnjimi predstavami so bili prvi cheerleaderji moški, cheerleading pa je postal pretežno ženski šport šele v času druge svetovne vojne. V tem času namreč ženske niso mogle aktivno sodelovati v visokošolskih športih, lahko pa so sodelovale v cheerleading ekipah. Tako se je poleg vzklikov v cheerleading pričela vključevati tudi gimnastika, akrobatika in uporaba megafonov.

Sedaj je spodbujanje športnih ekip sekundarni namen, saj se vadeči raje pomerijo s svojimi sovrstniki na cheerleding tekmah. Na leto je organiziranih več tekem, kjer je poleg tekmovanja, velik poudarek na druženju in povezovanju (cheerspirit) med skupinami iz Slovenije in iz drugih držav. Prva taka tekma je bila letos tudi v Gibu, v soboto, 26.11.2016.

Tekmovalna koreografija traja približno 2,5 minuti in vsebuje dvige, piramide, akrobatiko, mete, skoke, ples ter navijanje. Na treningu imamo vedno za osnovo gimnastične vaje, da utrdimo telo, nato pa povezeno akrobatske prvine v točko in najboljši gimnastičarji se lahko zelo dobro izkažejo in pripomorejo pri višji težavnosti točke. Dobri gimnastičarji pa lahko tekmujejo tudi kot posamezniki, kjer poleg diagonal na parterju vključijo še nekaj plesnih gibov, skoke in navijanje. Na treningu največ časa posvetimo utrjevanju cheer dvigov, kjer je pomemben vsak posameznik v skupini. Močnejši so ponavadi baze, ki letalke (flajerke) dvigajo, zadaj pa je varovalec, ki šteje in usmerja skupino (group). Za letalke je pomembna lahkotnost in dobra raztegljivost, da lahko izvaja različne pozicije nog v zraku. Poleg dvigov so pomembne tudi piramide, kjer se več skupin med seboj poveže, da dobimo lepo skupinsko formacijo, ki se nato spreminja, preoblikuje pozicije in obrača (salte).

Najstarejša in najuspešnejša cheerleading skupina v Sloveniji je skupina Beli Zmaji (White Dragons Cheerladers), ki deluje že od septembra 1997 in je v



evropskem in svetovnem prostoru večkrat dokazala, da so vrhunski navijači, z najrazličnejšemi uspehi in medaljami.

Sedaj smo že drugo leto člani v ŠD Gib, kjer imamo boljše pogoje za izvajanje gimnastičnih akrobacij in pomoč gimnastičnih trenerjev.

Zaradi svoje dinamičnosti in sodelovanja posameznika v skupini je ta športna zvrst primerna za vsakogar, saj posameznik izvaja svoje naloge in zadolžitve, ki so primerne njegovim sposobnostim in izkušnjam, zato lahko v isti skupini sodelujejo tako novinci, manjši, večji, močnejši in šibkejši in drugi.

Vabimo vse, ki jih veseli akrobatika, so željni adrenalina, novih prvin in veselega vzdušja, da se nam pridružijo na treningih v ponedeljkih (17.00) ali četrtkih (19.00) v veliki dvorani, v petek (17.30) pa na akrobatiki v gimnastični dvorani.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
17:00-18:30 Velika dvorana			19:00-20:30 Velika dvorana	17:30-19:00 Gimnastična dvorana

SVOJO POT VEDNO IZBEREŠ SAM . . .

Pripravila: Ivana Kamnikar

»Ko hodiš, pojdi vedno do konca.
A če ne prideš ne prvič, ne drugič,
do krova in pravega kova
poskusi: vnovič
in zopet in znova.«

Tone Pavček

Nekako tako bi lahko opisala tudi svojo pot do uspeha, v katerega so velikokrat bolj verjeli moji trenerji, kot jaz sama. Moje sanje so bile dobiti medaljo na svetovnem pokalu. Čeprav sem že obupala, se mi je z vztrajnostjo želja uresničila.

Gimnastiko sem začela trenirati tako kot večina mojih sotekmovalk. Trenerji so opazili drobno bitje, ki navdušeno skače po prožni ponjavi. Takoj so me prestavili v boljšo skupino in resni treningi so se začeli. Enako kot lahko danes vidimo tovarišico Liudmylo, ko na začetku šolskega leta hodi po dvorani in izbira "miške". Prav ona ima veliko zaslug, da se je moja športna pot odvila tako kot se je, z vsemi vzponi in tudi padci. Verjela je vame od trenutka, ko je prišla v naš klub.

Če povem po pravici, se mi moja zgodba ne zdi nič posebnega. Nisem drugačna od ostalih gimnastičark, ki vsak dan trenirajo po več ur na dan in garajo dan za dnem v telovadnicah. Lahko bi rekli, da je dolgočasno vsak dan ponavljati eno in isto. Ampak samo tako sem se učila novih elementov, jih ponavljala dokler niso bili tako popolni, da sem jih lahko dodala v vajo. Pred nekaj leti se mi je zgodilo to, kar se pogosto zgodi športnikom. Poškodovala sem se, nisem dosegla, kar sem si zadala in se z grenkim priokusom poslovila od gimnastike. Praga telovadnice nisem prestopila skoraj dve leti. Danes se ne oziram nazaj in sprašujem zakaj. Sčasoma sem začela pogrešati gimnastiko in dobila občutek, da v moji športni karieri nekaj manjka. Ni mi žal za tisti dve leti. Prišla sem nazaj z voljo in željo, da bi dosegla kar sem si želela. Bila sem bolj zrela in hkrati odločna, da svoji zbirki pokalov in medalj dodam kaj več. Tekmovala sem na številnih svetovnih pokalih, a nikoli nisem prišla med tiste najboljše. Mogoče je bila to nova priložnost, da poskusim znova. Spremenila sem odnos do treningov, predvsem pa do tovarišice. Ne morem trditi, da sem bila bolj samozavestna in prepričana vase, saj je to še vedno moja velika šibka točka, ampak na treningih sem trenirala tako kot, da je vsak trening tekma. Korak za korakom sem izpopolnjevala svojo sestavo in se naučila tudi nekaj novih elementov. Sestava ni bila nič težja, ampak bolj natančna, z manj napakami in to je bila moja prednost. Dokazati sem se morala le še na tekmi. In uspelo mi je na letošnjem svetovnem pokalu v Stožicah. Bila sem zbrana in naredila vajo tako kot na treningih. Da mi je uspelo pred domačim občinstvom, je bil občutek toliko boljši in zadovoljstvo še večje. Pot do zmage res ni bila preprosta, borila sem se in z vsakim neuspehom postajala močnejša.

Že kot majhna deklica, sem si želela osvojiti medaljo na velikih tekmovanjih in nastopiti na olimpijskih igrah. Medaljo na svetovnem pokalu sem osvojila in poleg tega postala še skupna zmagovalka svetovnega pokala na dvovišinski bradlji v letošnjem letu. Če pomislim na občutke, ko sem stala na zmagovalnem odru in poslušala himno, ki so jo igrali meni v čast, se mi še danes zasolzijo oči. Šele takrat sem spoznala, da je bila moja odločitev pravilna. Ko stopim v dvorano v Stožicah in se mi v mislih zavrtijo dogodki za nazaj, ne samo ta tekma, ampak moja celotna športna pot, dobim kar kurjo polt. Za vedno bom ostala prva zmagovalka svetovnega pokala na dvovišinski bradlji med Slovenkami in skupna zmagovalka svetovnega pokala v letu 2016. Nisem si upala niti v sanjah predstavljati, da bi letošnja sezona lahko bila tako uspešna. Imela sem tudi slabe tekme, vendar če na koncu potegnem črto, sem svoje cilje ne samo dosegla, ampak tudi presegla. Nikoli mi ne bo žal, da sem od svojega 6. leta ves svoj prosti čas namenila treningom. Najbolj pomembno, kar sem se naučila je, da v življenju res ne smeš nikoli obupati. Enkrat bo prišel pravi čas. Ko danes pogledam medaljo, sploh ne razmišljam iz česa je v resnici narejena, ker vem da so vanjo vliti moj trud, znoj in vztrajnost.

Nikoli nisem verjela, da se sanje lahko uresničijo, zdaj sem več kot prepričana. Kdo ve, mogoče se mi uresniči še druga želja, nastop na olimpijskih igrah.

F&B ACROBATICS

Pripravil: Urban Sever

Odkar ju poznam, mi gresta na živce. Spoznal sem ju v gimnastični dvorani, jima stal ob strani, jima pomagal ob učenju novih trikov, ble ble ble, to sta naša akrobata, Blaž Slanič in Filip Kržišnik.

Petica je cifra za odličnost. Kako bi s petimi besedami opisala drug drugega?

Filip o Blažu: neustrašna, nepremična štajerska jeklena baza

Blaž o Filipu: odtrgan adrenaline »junkie« brez meja.

Koliko sta bila stara, ko sta ugotovila, da imata talent za akrobatiko in kako je potekal razvoj do tukaj kjer sta danes?

Filip: Vse skupaj se je začelo ko sem kot otrok videl plesni video Riverdance – irish tap dance, kjer so plesalci poleg plesa pokazali še par preprostih akrobatskih trikov in salt od stene. Takrat sem vedel kaj želim početi tudi sam. Tekom osnovne in srednje šole sem ves svoj prosti čas preživljal na tečajih karateja, capoeire, plezanja in breakdancea, kar je navsezadnje vodilo do ostalih ekstremnih športov in razvoja v akrobatiko.

Blaž: Kljub temu da se že od otroštva ukvarjam z različnimi ekstremnimi športi, sem se z gimnastiko soočil šele na Fakulteti za šport in mi je takoj stopila k srcu. Zaradi hitre sposobnosti za motorično učenje in lastno napredovanje, sem tudi poučeval akrobatiko za mlajše v gimnastični šoli GIB, kjer pa sedaj s Filipom vsakodnevno trenirava.

Kakšen je bil vajin prvi skupni projekt in kako sta prišla skupaj? Vajin prvi vtis drug od drugem?

Spoznala sva se kje drugje kot v gimnastični dvorani, komaj tri leta nazaj. Ker imava oba neizmerno strast za učenje in izvajanje novih ekstremnih akrobatskih trikov sva se takoj lotila treniranja partnerske akrobatike. Kljub temu da sva se že takrat redno dobivala v dvorani, je vse skupaj na začetku potekalo bolj počasi, učila sva se osnovnih gibov, elementov in podržkov, gradila na zaupanju in postopoma prišla do nekakšne koreografirane točke katero sva bila pripravljena pokazati publiki. Zaradi najinih predispozicij z ostalih športnih ozadij imava velik občutek in kontrolo nad lastnim telesom in morfološko prednost zaradi usklajenosti teže in višine teles, hkrati pa se relativno hitro učiva in osvajava nove trike, kar pripomore k raznolikosti novih točk.

Od tu naprej je šlo le še navzgor, kar je odraz trdega dela. Koliko trenirata skupaj?

GIB je najin prvi dom. Če sva le v Sloveniji in nimava kakšnih nastopov in projektov preživljava vsako pozno dopoldne in zgodnji večer v dvorani. Redko kateri trening poteka manj kot dve uri, na lep dan pa sva lahko tudi po osem ur v dvorani.

Kaj se vama zdi, da najbolj žrtvujeta zaradi tolikšne količine treningov, oziroma kaj sta žrtvovala?

Filip: Ker si sam krojim svoje življenje, je to moja želja in moj življenjski stil, tako da večinoma ni občutka po žrtvovanju, saj navsezadnje se ukvarjam s tem kar me veseli.

Blaž: Zaradi neprilagodljivih ur treningov, nastopov, snemanj in slikanj občasno trpi zasebno življenje in prosti čas.

Sta akrobata, gimnastičarja, plesalca, žonglerja, bruhalca ognja, kaskaderja … Največ vaju spremljamo v vlogi akrobatov. Je torej akrobatika vajina 'glavna panoga'?

Kot nastopajoči duo se največ posvečava partnerski akrobatiki, saj se trenutno najbolje vidiva v tem. Seveda pa najine nastope začiniva z ostalimi športnimi panogami, zato da čimbolj navdušiva gledalce.

Kaj so prednosti in kaj slabosti tega, da se profesionalno ukvarjata z akrobatiko?

Filip prednosti: Delava točno to kar naju veseli, uživava v akrobatiki in izvajanju elementov ter širiva najine meje sposobnosti in z njimi očarava ljudi, jim

nariševa nasmešek na obraz.

Blaž slabosti: Poškodbe, preutrujenost telesa, ni fiksen urnik.

Je v Sloveniji dovolj priložnosti, da se lahko s tem poklicem preživljaš?

Pravzaprav se že preživljava z najinimi dejavnostmi, s snemanji, slikanji ter nastopih.

Začela pa sta tudi z lastno akrobatsko šolo?

Res je, končno sva uspela začeti poučevati in prenašati znanje na ostale. Z najinimi treningi akrobatike se tako mlajše in starejše generacije lahko naučijo veliko novih in zabavnih veščin. Kot pedagoga delujeva že vrsto let in pod najinim vodstvom se bodo vsi nadobudni bodoči akrobati naučili vse od osnovnih pa do zahtevnejših gimnastičnih elementov in akrobatskih trikov, si širili gibalne sposobnosti ter delali na lastnem telesu in fizični pripravljenosti. Treningi so prilagojeni za vse starosti in nivoje znanja, dobrodošli so vsi z željo po učenju.

Kako pa potekajo priprave na adrenalinski podvig, imata kakšno rutino?

Blaž: za najine nastope in podvige se dobro telesno pripraviva z ogrevanjem ter osnovnimi vajami akrobatike. Vedno pa pomaga malo »bockanja« - bolj ko »užgem« Filipa pred nastopom, manj je možnosti da se poškoduje med točko.

Filip, kako gradita zaupanje, ki je videti temelj vajinih vragolij?

Najino medsebojno zaupanje v ekstremnih elementih in skokih se deli na zaupanje samega vase, v sposobnosti svojega telesa in poznanje njegovih mej, ter v zaupanje v partnerja, v njegovo sposobnost varovanja, občutka za položaj v prostoru ter reakcijski čas za preventivo padcev.

Sta vajini telesi zmožni še več? Do kam sega nemogoče? Imata kakšen poseben izziv za svoje telo?

Ker redno in pridno trenirava, dnevno premikava meje. Vedno se da narediti več. Mej ni. Z vsako novo izkušnjo greš dlje in gradiš nove situacije. Kam želiva? Toliko daleč, da bova lahko gledala sama sebe, perfekcionista, in bila zadovoljna s svojim izdelkom. Kljub vsem treningom in nastopov želiva vedno več.

Imata kakšno novoletno zaobljubo že kje zapisano?

Po najinih najboljših močeh se trudiva kar v dnevih zaobljubah – preživeti vsak dan, se čim več novega naučiti in biti najboljši 'jaz' v celotnem pomenu.

Kaj želita našim bralkam/bralcem v 2017?

Najin moto se glasi 'zakaj bi bilo lahko, če je lahko težko'.. S pomenom da širiš svoje znanje, izkoriščaš svojo kreativnost in domišljijo, strmiš k izboljšanju samega sebe in svoje okolice, ter se neprestano razvijaš, da ne ostaneš na istem nivoju.

V GIBU IMAMO NAJVEČJI TRAMPOLIN PARK V SLOVENIJI

MED POLETJEM 2016, SMO V ŠPORTNEM CENTRU GIB V SODELOVANJU Z EUROPEAN LEISURE INDUSTRIES GROUP (ELI), ZAČELI Z GRADNJO EDINSTVENEGA TRAMPOLIN PARKA, KI GA V SLOVENIJI V TAKEM OBSEGU, DO SEDAJ ŠE NI BILO.

Pripravila: Maša Kač
Foto:

Super Jump Gib je zgrajen po zgledu tujih trampolin parkov in se nahaja v Ljubljani - Šiška, na Drenikovi ulici 32, kjer ima Športno društvo Gib tudi svoje funkcionalne in poslovne prostore. Z obsegom na več kot 300 m2 je prvi trampolin park v Sloveniji in sploh v južni Evropi. Takšni trampolin parki po svetu so prava atrakcija za vse starosti, saj nudijo zabavo in pravo dozo adrenalina, posebej mladostnikom pa predstavljajo posebno vrsto druženja, seveda s pozitivnimi učinki na telo.

ELI Play je vodilni evropski načrtovalec, proizvajalec, dobavitelj in monter notranjih igrišč, s sedežem poslovalnic v Nemčiji, na Nizozemskem, v Avstriji, na Danskem, Poljskem, ZAE, Angliji in na Slovaškem. Njihovi strokovnjaki spremljajo vsak korak od zasnove do končnega objekta. Tako so v sodelovanju s Športnim centrom Gib zasnovali idejo in načrt prvega trampolin parka v takšnem obsegu. V začetni fazi gradnje projekta, je bilo potrebno pripraviti dvorano, saj mora biti prilagojena postavitvi trampolinov. V dvorani, pripravljeni za postavljanje trampolinov, so v tednu med 17.8. - 24.8.2016 postavili celotno kovinsko konstrukcijo, zaščitne mreže in na koncu tudi vgradili trampoline. Poleg ravnih trampolinov, se v parku nahajajo tudi poševni, primerni za igro »Dodgeball«, dolga steza z vgrajenim košarkaškim

košem in odrivna polica z jamo polno penic. Eli Play je zagotovil tudi ustrezen certifikat, da je trampolin park varen in operativen.

Na dnevu odprtih vrat 30.8.2016 smo v Športnem centru Gib, trampolin park Super Jump Gib prvič predstavili javnosti. Prvi odziv je prinesel presenečene poglede, najbolj željni skakanja so v mesecu septembru in oktobru park že preskusili. Skakali so tako rekreativni gimnastičarji, vrhunski akrobati, judoisti, ter ostali reakreativci in najmlajši. Imeli smo radovedne obiske s cele Slovenije in nekaj iz tujine, ter kar veliko rojstnodnevnih zabav.

V četrtek, 24.11.2016, smo največji trampolin park v Sloveniji tudi svečano otvorili. Ogledali smo si lahko simpatičen nastop dveh skupin, ki pridno trenira-

ta tudi v trampolin parku. Najprej so se predstavile mlajše deklice iz gimnastičnega kluba Šiška in kasneje še akrobatska skupina fantov. Trak je ponosno prerezal predsednik Športnega društva Gib, Gaber Benedik, otvoritev pa je povezoval Igor E. Bergant, ki je zbranim med nastopi predstavil idejno zasnovo in samo izvedbo gradnje tega ogromnega projekta.

Sedaj smo predstavili Super Jump Gib tudi na uradni otvoritvi, saj želimo po zgledu severne in srednje Evrope obiskovalcem prikazati nor svet trampolinov, ki združuje zabavo in rekreacijo. Prav zaradi teh razlogov je primeren tako za otroške vragolije, najstniško druženje, kot tudi za zaključene družbe, praznovanja malo drugače, ali pa klasičen družinski atraktiven izlet.

Super Jumpe Gil

POLETNE AKTIVNOSTI JUDO KLUBA ŠIŠKA

Pripravil: Marko Prodan

V NOVI SEZONI 2016/2017 ŽELIMO V ŠD GIB NADALJEVATI Z OTROKOM IN MLADOSTNIKOM ZDRAVIM IN STROKOVNO VODENIM NAČINOM DELA.

Strokovna ekipa Judo kluba Šiška v tej želji po izboljšanju kvalitete dela ter doseganju boljših tekmovalnih rezultatov v višjih starostnih kategorijah že vrsto let razvija, organizira in vodi različne športne priprave, dogodke in izobraževalne aktivnosti na področju juda v Sloveniji.

Na tak način se trudimo povečati možnosti vadečih za razvoj v zdrave športnike.

Letošnja sezona se je za mlade judoiste in judoistke judo kluba Šiška začela že zgodaj avgusta.
Od srede, 3. 8., do sobote, 6.8.2016, smo skupaj s prijateljskima kluboma JK Ravne na Koroškem in JK Ljutomer organizirali 4-dnevne priprave v ŠD GIB katerih namen je bil učenje izpitnih programov za višje pasove – zadnjega šolskega pasu 1. kyu in mojstrskih pasov 1. dan.

V ponedeljek, 8.8.2016, smo se skupaj udeležili tradicionalnih borbenih priprav v Izoli za kadete in kadetinje in tam opravljali izpite za višje judo pasove.
Vsi kandidati za višje pasove 1. kyu (rjavi pas) in 1. dan (črn pas), so uspešno opravili izpite in potrdili svoje znanje.

S pridnim delom smo nadaljevali in se v sredini avgusta od sobote, 13.08., do petka, 19.8.2016, odpravili na višinske priprave na Pokljuško planoto. Drugi del treningov je bil v največji meri namenjen osnovni kondicijski pripravi ter skupnemu druženju. Mlada ekipa tekmovalcev je imela veliko športnih aktivnosti od kolesarjenja, pohodništva v visokogorje, iger z žogo do različnih krepilnih in razteznih vaj.

S sodelovanjem prijateljskih klubov Judo Prlekija, JK Sokol Ljubljana, JK Ravne na Koroškem, JK Ivo Reya in JK Šiška smo v zadnjem delu avgusta organizirali močne multiaktivne športne priprave. Od ponedeljka, 22.08., do sobote, 27.8.2016, so naši tekmovalci skupaj s prijatelji iz drugih judo klubov, trenirali v Športnem centru na Ravnah na Koroškem. Program treningov je bil zelo raznolik od učenja novih judo tehnik in judo borb do teka, pohodništva in kondicijskih treningov v bazenu.

Začetni del priprav na novo, sezono 2016/2017, je bil tako uspešno zaključen.

POMEN STABILIZACIJE TRUPA

Pripravila: dipl. fizioterapevtka Andrejka Hlebec

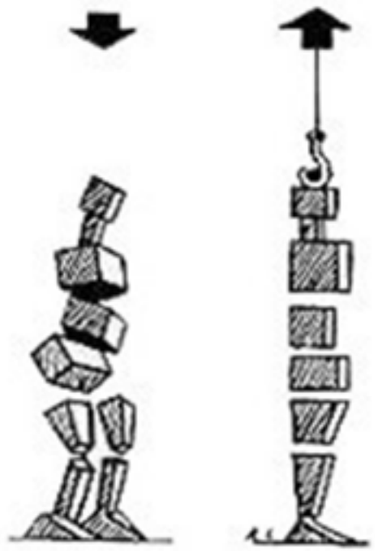
Da bomo razumeli pomen dobre stabilizacije telesa moramo poznati pravilno držo telesa oziroma prepoznati nepravilno držo.

Naša telesna drža se je postopno izoblikovala skozi evolucijo človeka, pri čemer je prišlo do pomembnih anatomskih in funkcionalnih sprememb. Poglavitne spremembe, ki so omogočile prehod iz štirinožne v pokončno držo, so se zgodile predvsem v kolkih in ledveno-križničnem prehodu.

Kadar govorimo o telesni drži, mislimo na držo celega telesa.

O normalni drži govorimo takrat, ko je doseženo ravnotežje telesa v gibanju in mirovanju z najmanjšim mišičnim naporom in pri katerem so nosilne strukture čim bolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami. Pri dobri drži so deli telesa, kot so ledveni, predponski in ramenski obroč lepo zloženi drug na drugega in skozi njihovo gravitacijsko središče teče navpičnica. S tem so mišice, ligamenti, sklepi v nevtralni poziciji in delujejo kakor jim je namenjeno.

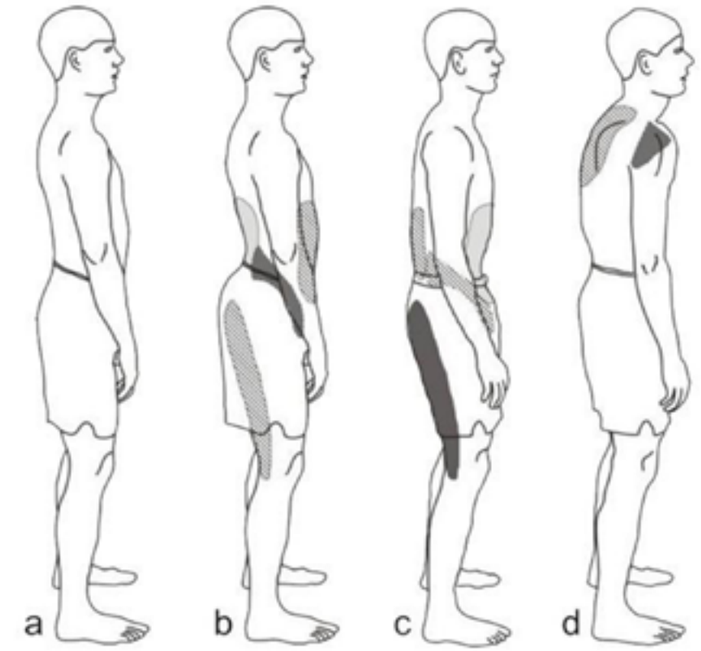
Kadar pa pride do porušenja telesne strukture kateregakoli predela in s tem pomika težišča telesa stran od središča osi pa govorimo o nepravilni drži telesa. Nepravilna drža ali porušena telesna struktura je poglavitni vzrok za večino bolečin. Najpogosteje se bolečina pojavi v spodnjem delu hrbta (ledveno-križničnem predelu). Pogosto pa posledice nepravilnosti drže povzročajo težave tudi v drugih sklepih in obratno. En problem nižje v nogi (npr. v gležnju) vodi v naslednjega višje ležečega (npr. koleno, kolk, hrbtenica…). Telo za korekcijo manjših neskladnosti uporablja trik gibe, kar pa pri maksimalnih obremenitvah privede do večjih bolečin in prisilnega počitka.



Najpogosteje opažene nepravilnosti:
- stopalni lok (inverzija stopalnega loka)
- koleno (povečan Q-kot, lateralni pomik pogačice, preobremenitev medialne kolateralne vezi ter medialnega meniskusa)
- bolečina v hrbtenici zaradi nesimetrije delovanja mišičnega sistema, deviacija-ukrivljenost hrbtenice
- enostranska razvitost ramenskega obroča – pomik ramen anteriorno -naprej in posledično pomik lopatic navzven in stran od prsnega koša.

Zato je pomembno da vsako motnjo v telesni drži dovolj zgodaj prepoznamo in s tem preprečimo nastanek trajne okvare – deformacije.

Medenica in križnica, kot centralni del medenice predstavljata temelj, na katerega je postavljen hrbtenični steber. Medenica in križnica sta v vodoravni ravnini nagnjena navzpred – inklinacijski kot medenice. Ta se z razvojem otroka postopno povečuje in doseže pri odraslem človeku vrednost okoli 30 stopinj (pri ženskah povprečno 28 stopinj, pri moških povprečno 31 stopinj).



Nagnjenost medenice s križnico je vzrok za nastanek naravnih fizioloških krivin hrbtenice. Povečana ali zmanjšana inklinacija medenice povzroči nepravilnosti v fizioloških krivinah hrbtenice (povečana ali zmanjšana ledvena lordoza, povečana torakalna kifoza, …).

Delovanje mišic jedra

V osnovi delimo mišice na dva sistema po funkciji:

Stabilizacijske globoko ležeče mišice: m. transversus abdominus, m. mulifidi, diafragma, mišice medeničnega dna, m. obliqus internus. Njihov namen ni izvedba giba ampak fiksacija vretenc. Vse mišice skupaj tvorijo namišljen obroč. So zelo počasne v aktivaciji in vzdržljive.

Dinamične površinske mišice: ležijo višje in bolj stran od hrbtenice, so daljše mišice in njihov namen ob aktivaciji je upogib. Toda samo ob predhodni fiksaciji globokih struktur.

Vsaka bolečina ne glede na vzrok vedno povzroči refleksno inhibicijo (ugasnitev) določenih mišic predvsem m. transversus abdominis (MTA) in multifidov. Ti dve mišici sta med seboj povezani v sistem cilindra.

Vedno začnemo s treningom teh mišic z osnovnimi vajami in individualnim pristopom saj je res pomembno da naučimo pravilno kontrakcijo MTA in s tem multifidov in šele nato nadaljujemo s težjimi vajami oziroma z dodajanjem dinamičičnih mišic. Vse vaje je potrebno izvajati pravilno saj le s tem vključujemo in treniramo pravilne mišice in v pravilnem vrstnem redu (najprej se morejo vedno aktivirati stabilizacijske, da fiksirajo jedro in šele nato dinamične mišice).

VAJE ZA STABILIZACIJO TRUPA
Cikel 3 krogov (osnovni, težji, zelo težek).

Poleg dobre stabilizacije trupa je zelo pomembno tudi raztezanje mišic predvsem tistih, ki so že po naravi nagnjene k skrajšanju.

1. KROG (OSNOVNI)

2. KROG (TEŽJI)

3. KROG (ZELO TEŽEK)

POLETNE GIMNASTIČNE PRIPRAVE 2016

Pripravila: Ina Oblak

Tudi letošnje poletne priprave so potekale v Selcah pri Crikvenici, v terminu od 4.8. – 10.8.2016. V četrtek, 4.8., smo se ob 7:00 zbrali na parkirišču pred Gib-om, od kjer smo se z avtobusom odpravili proti Selcam.

Priprav se je udeležilo 69 otrok in 9 trenerjev. Z nami sta bili tudi najuspešnejši članici našega kluba, Saša Golob in Ivana Kamnikar. Prvi dan smo se namestili v sobe, opremili dvorano z lastnimi pripomočki in opravili prvi trening. Temperature so bile v primerjavi s prejšnjimi leti precej ugodne, tako da smo brez težav trenirali. Treningi so potekali v dveh sklopih, in sicer dekleta FIG programa so trenirala dopoldne – 1. trening od 7:00 – 9:00, 2. trening od 10:30 – 13:00, dekleta iz gimnastične šole pa dopoldne 7:00 – 9:00 ter popoldne od 15:00 – 17:30.

Vsak dan smo imeli poleg treninga tudi druge aktivnosti, in sicer vsak dan je potekalo ocenjevanje sob ter ob koncu dneva družabni večer. Prvi večer je bil namenjen počitku od naporne poti in aklimatizaciji v novo okolje, drugi dan smo imeli štafetne igre, tretji dan talent show, četrti dan smo odšli v mesto na sladoled ter po spominke, peti dan smo en trening izpustili ter bili na popoldanskem izletu z ladjico na otoku Krk, zato je bil večer prost za počitek in igranje v sobah. Zadnji dan pa je sledila tradicionalna gimnastična akademija. Na akademiji je vsaka skupina deklet prikazala točko na posameznih orodjih ter skupinsko točko, s katero smo pričarali pravo vzdušje in si prislužili veliko pohval ter poželi bučen aplavz mimoidočih. Poletne priprave so vsako leto zares dober uvod v novo sezono, kjer si trenerji skupaj s tekmovalkami napolnimo baterije ter dodatno zbližamo, kar nam daje moči, da smo skozi celotno sezono uspešni.

E-KLUB – VEDNO IN POVSOD NA TEKOČEM!

Pripravila: Špela Kolarič

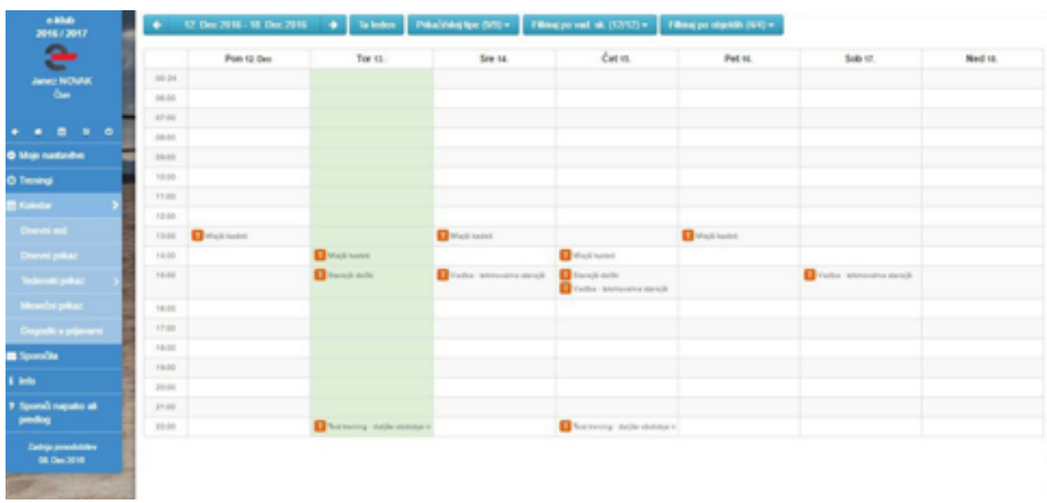
E-klub je enostavna in popolna tehnološka rešitev za vodenje športnih organizacij, katero je razvilo slovensko podjetje Datastat d.o.o.. Vsi podatki so zbrani na enem mestu in dostopni kjerkoli in kadarkoli 24/7/365, saj so podatki shranjeni v oblaku.

E-klub omogoča:
- celovit pregled nad delovanjem kluba,
- povezljivost vseh uporabnikov od vodstva do članov,
- enostavno in pregledno vodenja članstva,
- urejanje in vodenje evidenc vadbe in vadbenih skupin,
- pregledno statistiko prisotnosti treningov glede na vadbeno skupino, posameznika, trenerja,
- integriran pregleden koledar, ki omogoča različne poglede,
- vključeno orodje za prijave na različne dogodke kot so tekmovanja, priprave, sestanki in drugi dogodki,
- je odlično interakcijsko orodje za medsebojno komunikacijo in obveščanje saj ima vključen lasten sistem sporočanja,
- enostavni način izdaje računov in pošiljanje le-teh po e-pošti.

V e-klub dostopamo preko spletnega brskalnika na spletni strani http://e-klub.si/ oz. preko aplikacije za mobilne naprave (telefoni in tablice) ali mobilnega dostopa m.e-klub.si z istim uporabniškim imenom in geslom.

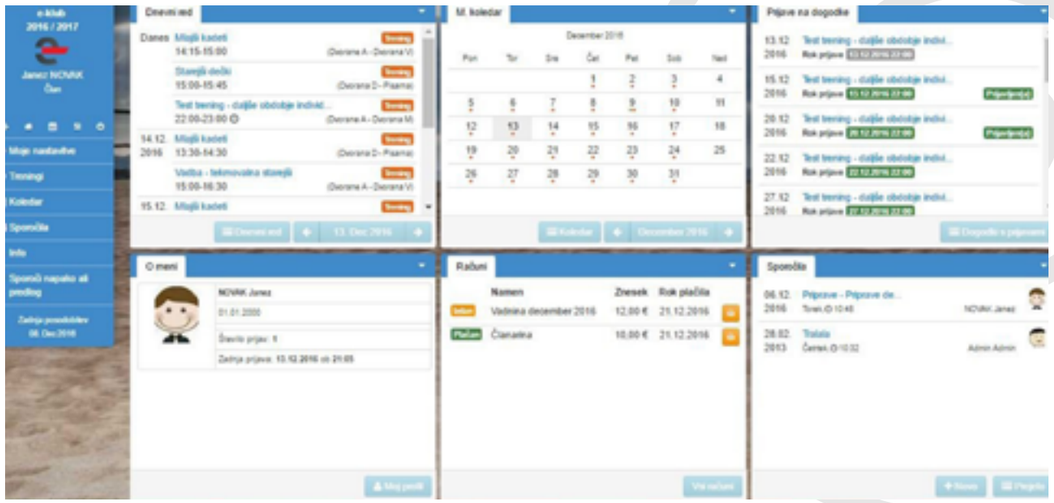
Dostop do e-kluba prejmete s strani administratorja oz. skrbnika e-kluba, ki vam na vaš e-poštni naslov, ki je tudi hkrati vaše uporabniško ime, pošlje aktivacijsko povezavo za prvi dostop. S klikom na povezavo vpišete poljubno geslo, ki naj bo sestavljeno iz velikih in malih črk ter številk (minimalno 8 znakov). E-klub trenerjem omogoča celovito vodenje in sledenje napredka vadbene skupine, spremljanje evidence prisotnosti ter ima na voljo različne statistične preglede in odlično komunikacijsko orodje za sporočanje.

Vsak član športnega društva Gib ter tudi njegovi starši / skrbniki, ki si pridobijo dostop do e-kluba, imajo dostop do naslednjih informacij, in sicer:



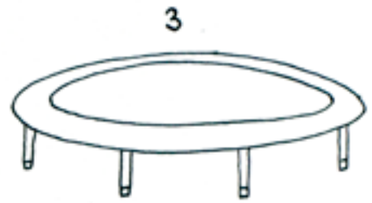
- urejanje in pregledovanje svojih podatkov ter kontaktov (člani, starši/skrbniki),
- vpogled in spremljanje urnika treningov, tekem, priprav in drugih dogodkov,
- potrjevanje udeležbe na različnih dogodkih, kjer je potrebna predhodna potrditev,
- pregled prisotnosti na treningih, tekmah in drugih dogodkih,
- enostavno in hitro komuniciranje s trenerji in vodstvom kluba,
- pregleden seznam plačanih in neplačanih obveznosti ter njihovih statusov plačil.

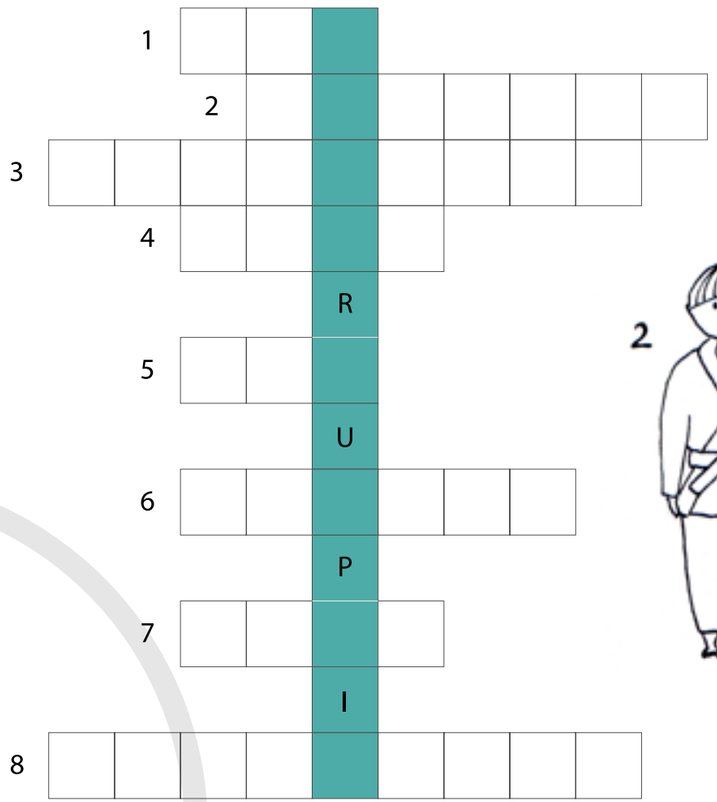
Z uporabo aplikacije e-kluba boste vedno informirani glede vaše vadbe in drugega dogajanja v klubu, se prijavljali na različne dogodke, hkrati boste lahko sledili tudi svojemu napredku. Za dodatne informacije oz. dostop do aplikacije e-klub se obrnite na info@gib-sport.si.



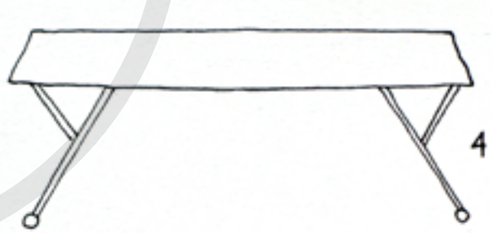
OTROŠKI KOTIČEK

Pripravile: Sara Šenica, Katja Rudaš, Naja Puhan





_ _ _ _ R _ U _ P _ I _ _



REBUS

IZ SLIK IN ČRK SESTAVI BESEDO.
ČE JE ČRKA PREČRTANA, POTEM JE TISTA ČRKA V BESEDI ODSTRANJENA.
ČE JE MED DVEMA ČRKAMA POD SLIČICO ZNAK ZA ENAKOST (=), POMENI, DA ČRKA NA DESNI STRANI ZAMENJA ČRKO NA LEVI.

_ _ ~~A~~~~D~~

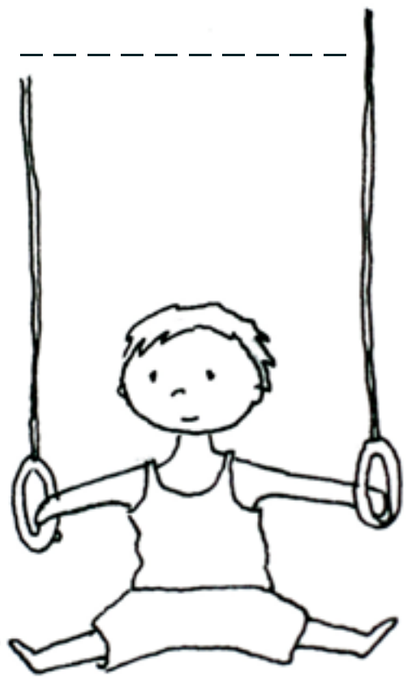
R=I

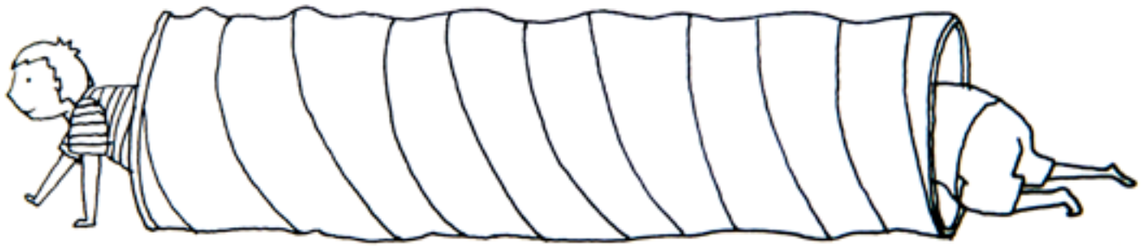
_ ~~A~~~~L~~~~I~~ _ _

_ _ _ ~~L~~

O=I

_ ~~N~~~~J~~~~I~~~~G~~ _





PIKA PIKA PIKICA

POVEŽI PIKE S ŠTEVILKAMI IN SVOJO RISBICO POBARVAJ

Skačem, torej sem!

Super Jump Gili
TRAMPOLIN PARK
LJUBLJANA SLOVENIJA

TRAMPOLIN PARK

G I B O V B U T I K

Skačem, torej sem!

Skačem, torej sem!

Super
Jump
Gili

Športno Društvo
GIB
ŠIŠKA
1902