

Rope skipping

Úvod

Rope skipping, sportovní forma skákání přes švihadlo, zahrnuje kromě skákání „na rychlost“ také skákání na hudbu. Obojí se však kromě krátkých švihadel provádí i přes švihadla dlouhá, kterými točí více než jeden cvičenec. Kombinace různých druhů přeskoků švihadel, kroužení a dalších manipulací se švihadly nabízí zábavu a možnost kreativního vyjádření pro skupinu cvičenců i pro jednotlivce.

Historie

Dávná historie skákání přes švihadlo není příliš dobře zdokumentovaná. Jako nejstarší místo a datum známého použití švihadel se udává Egypt kolem roku 1600 před n. l. První faktický doklad o použití švihadel je z období středověku. Někdy je za zemi původu zmiňována také starověká Čína. Novověké historické doklady o použití švihadel jsou ze 17. století. Dle nich se skákání přes švihadlo rozšířilo z Evropy přes Nizozemí do anglicky mluvících zemí. V 18. století byla švihadla převážně mužskou zábavou, až v 19. století se začala tato aktivita rozšiřovat i mezi dívkami.

V 60. letech minulého století se skákání přes švihadlo vyvinulo z volnočasové aktivity do organizované a soutěžní podoby. Průkopníkem využití švihadla jednotlivce byl učitel tělesné výchovy Richard Cendalli z USA. Ten také založil mezinárodní rope skippingovou federaci a začal šířit tento sport dále po světě. V České republice je soutěžní skákání přes švihadlo od roku 2005 organizováno ambasadorkou Evropské rope skippingové organizace Janou Černou Beránkovou.

Organizace

Mnoho zemí (včetně ČR) má národní asociaci, která sdružuje příznivce tohoto sportu. Existuje také několik organizací, které pořádají mezinárodní události. Jsou to např. Evropská rope skippingová organizace (ERSO), Mezinárodní rope skippingová federace (FISAC-IRSF), nebo Mezinárodní double dutch federace (IDDF). FISAC-IRSF pořádá jednou za dva roky mistrovství světa.

Druhy rope skippingových aktivit

Existují různé druhy aktivit či soutěžních disciplín a odpovídajících, při nich používané typy švihadel.

Single rope

Česky švihadlo jednotlivce, je nejkratší, vhodné pro skákání jednoho člověka (ačkoliv někdy může být využito pro two-in-the-loop, viz dále). Single rope se často dělí na tzv. speed - rychlostní skákání a na tzv. freestyle neboli trikové skákání. Švihadlo pro speed je tenké a co nejkratší. Švihadlo pro trikové skákání je o něco delší než to pro rychlostní a mívá i delší rukojeti, aby usnadňovalo skoky s křížením paží.

Chinese wheel

Někdy také nazýváno *two wheel* je označení aktivity, kdy nejčastěji dva cvičenci točí současně se dvěma švihadly, přičemž běžně každý skokan drží každou rukou jiné švihadlo. Existují i varianty s jiným počtem švihadel a cvičenců. Používaná švihadla mohou být o něco delší než švihadla na freestyle. Obdobou two wheel je i provedení ve třech cvičencích se třemi cvičenci atp. V soutěžním provedení se tato aktivita někdy objeví jako součást freestyle dvojic.

Double dutch

Označení pro dvě zhruba 5 metrů dlouhá švihadla. S nimi dva cvičenci točí a další (jeden nebo dva, výjimečně více) přes něj skáče. Stejně jako u single rope se soutěží ve dvou disciplínách - speed a freestyle.

Existují i další obměny a kombinace výše uvedených způsobů skákání. Např. aktivita ve dvojici lze provést i s jedním švihadlem, tzv. two-in-the-loop.

Soutěžní disciplíny

V roce 2014 se na mistrovství světa soutěžilo v následujících disciplínách:

Single rope speed – sprint Rychlostní skákání se švihadlem jednotlivce po dobu 30 sekund.

Single rope speed – endurance Rychlostní skákání se švihadlem jednotlivce po dobu 3 minuty.

Triple unders Přeskoky trojným švihem na sebe navazující.

Freestyle Trikové skákání (jednoho cvičence) se švihadlem jednotlivce, 60 až 75 sekund.

Single rope speed relay Štafeta čtyř cvičenců rychlostního skákání se švihadlem jednotlivce, celkem 120 sekund.

Double dutch speed relay Štafeta čtyř cvičenců rychlostního skákání s dlouhým švihadlem, celkem 180 sekund.

Double dutch pair speed Štafeta dvou cvičenců rychlostní skákání s dlouhým švihadlem, celkem 120 sekund.

Single rope pair freestyle Trikové skákání dvou cvičenců se švihadly jednotlivce, 60 až 75 sekund.

Single rope team freestyle Trikové skákání čtyř cvičenců se švihadly jednotlivce, 60 až 75 sekund.

Double dutch single freestyle Trikové skákání tří cvičenců s dlouhými švihadly, 60 až 75 sekund.

Double dutch pair freestyle Trikové skákání čtyř cvičenců s dlouhými švihadly, 60 až 75 sekund.

Single rope

Technika přeskoků

Technika skákání přes švihadlo v rope skippingu se liší od techniky přeskoků v moderní gymnastice. Rope skipping je většinou provozován ve sportovní obuvi. Oproti moderní gymnastice je v rope skippingu více přeskoků a méně manipulací se švihadlem. Aby se předešlo přetěžování Achillovy šlachy, je doskok prováděn přes špičku až na patu. Sportovní obuv s kvalitní mezipodešví pomáhá tento náraz při doskoku tlumit.

Přeskoky jsou prováděny odrazem do nejnižší nutné výšky, tedy ne až do plně propnutých chodidel. Ramena jsou uvolněna, předloktí směřují dolů a mírně od těla (pokrčit přípažmo). S mírným vztyčením zavřené dlaně je ručka švihadla držena na konci rovně. Délka švihadla se u různých cvičenců značně liší a závisí na jejich tělesných rozměrech. Obecné doporučení pro začátečníky je švihadlo dlouhé tak, že ve stoji spojném, švihadlo pod chodidly, skrčit upažmo, předloktí dovnitř, dosahují ručky do podpaží.

Dovednosti

Jednotlivých dovedností v rope skippingu je mnoho, pokusme se teoreticky odhadnout jejich možný počet. Jedinečný přeskok je určen rychlostí a směrem pohybu švihadla a polohou končetin při přeskoku. Nohy mohou být pokrčené (jedna, obě), paže mohou být každá v pokrčení přípažmo, předloktí ven či dovnitř před tělem či za tělem. Už jen z těchto parametrů lze vytvořit teoreticky $(1+2+6)$ (násobné švihy a permutace dalších parametrů při násobných švizích) $\times 2$ (směr pohybu švihadla) $\times 4$ (polohy nohou) $\times 2 \times 3$ (polohy paží) = 432 přeskoků. Další varianty lze získat obraty cvičence a vyhozením a chycením švihadla.

Zde vybereme ty nejčastější a nejpoužívanější přeskoky. Ty lze také zpravidla snadno nacvičit a využít k účelům kondičním nebo k vytvoření sestavy na hudební předlohu.

Přeskoky snožmo

- s meziskokem a bez meziskoku; lze různě kombinovat, např. dva přeskoky bez meziskoku a jeden s meziskokem
- v různých tempech; přeskoky bez meziskoku lze provést pomalu s protažením švihů, naopak přeskoky s meziskokem lze provést s rychlými podupy
- s půlobratem, [s obratem](#), [s dvojným obratem](#); lze kombinovat s předchozími obměnami, např. dva přeskoky s meziskokem rychle a přeskok bez meziskoku s dvojným obratem

Přeskoky roznožmo

- do [stoje rozkročného čelného](#), takzvané „jumping jacks“.
- do [stoje rozkročného bočního](#) střídavě levou a pravou vpřed; lze provést i do podřepu rozkročného pro kondiční efekt výraznějšího zapojení stehenních svalů
- přeskoky zkřížmo, tedy poskoky ze [stoje rozkročného čelného](#) do [stoje snožného zkřížmo](#) pravou nebo levou vpřed a zpět do [stoje rozkročného](#)

Bočné kruhy švihadlem

- bočné kruhy střídavě vpravo a vlevo; lze provádět v různém tempu, vpřed i vzad. Využívají se často pro odpočinek
- [kombinace bočných kruhů s přeskoky snožmo a střídnonož](#), např. bočný kruh vpravo a vlevo bez meziskoku – přeskok roznožmo s meziskokem

Přeskoky střídnonož na jedné noze

- jogging – přeskoky střídnonož s pokrčováním přinožmo (nápodoba běhu)
- [preclík](#) – přeskok na levé, pokrčit přednožmo pravou, levá ruka v pravém podkolenní
- [poskočný krok s meziskokem a bez](#), cval stranou; lze kombinovat s opakovanými přeskoky na jedné noze: [čtyři přeskoky na levé – poskočný krok pravou vpřed – poskočný krok levou vpřed – čtyři poskoky na pravé](#)

Přeskoky křížením paží

- [vajíčka](#); provádíme s střídavě s křížením a bez křížení paží nebo navazovaně s překříženými pažemi
- [toad](#) – přeskok na levé, pokrčit přednožmo pravou, levá ruka v pravém podkolenní
- [E. B.](#) – přeskok snožmo s křížením paží, pravá či levá pokrčit připažmo, předloktí dovnitř za tělem

Přeskoky násobným švihem a přeskoky kroužením vzad

[Dvojšvihy](#), [trojšvihy](#) a obměny předchozích přeskoků s kroužením vzad, např. [ve dvojšvihu toad s kroužením vzad – přeskok snožmo s kroužením vzad](#).

Ostatní

- [přeskoky roznožmo nesoudobě přes švihadlo kroužící nad zemí](#)
- [připažit pravou, vzpažit levou, vodorovné kruhy s přeskoky střídnož](#)
- [walk the dog](#) – přeskok snožmo – levou vyhodit švihadlo vzad, pravou ze zapažení předpažením nadhodit švihadlo, chytit do levé před tělem
- [helikoptéra](#) – skupina 2-10 cvičenců, jeden krouží vodorovně švihadlem držným za jeden konec, ostatní přeskakují volný konec

Štafetové hry

- 1 Cvičenec doběhne od startovní čáry do vymezené vzdálenosti, splní úkol (např. provést 3 dvojšvihy) a vrací se zpět.
- 2 Cvičení ve dvojicích, každý z dvojice drží jeden konec švihadla. Jeden z dvojice klus přes švihadlo do vymezené vzdálenosti od startu, druhý z dvojice klus přes švihadlo zpět.

Two in the loop

([video](#))

Doslovně přeložen jako „dva ve smyčce“, tento název označuje cvičení dvou cvičenců s jedním švihadlem. Při této aktivitě se musí cvičenci přizpůsobit vzájemnému pohybovému tempu a načasování a two in the loop tedy zábavnou formou navozuje spolupracujícího ducha.

- jeden přeskakuje, druhý krouží
- oba přeskakují, oba krouží; předávání švihadla
- travelling (jeden krouží, oba přeskakují)

Chinese wheel

„Čínské kolo“ je způsob přeskokování dvou švihadel dvěma cvičenci. V základním postavení stojí cvičenci vedle sebe, jedno švihadlo drží cvičenec vpravo i cvičenec vlevo pravou rukou a druhé švihadlo drží oba cvičenci v levé ruce.

- přeskoky s kroužením soupaž a střídnopaž
- přeskok s obratem
- přeskoky křížením paží

Double dutch

Tato aktivita zahrnuje téměř neomezené množství dovedností. Rozlišujeme zde dovednosti točících cvičenců a dovednosti skáčících cvičenců. Točit lze různými způsoby, podobně jako u švihadla jednotlivce. Lze tedy provádět násobné švihy, točit s překříženými švihadly, se švihadly za zády, s ručkou v podkolenní atp. Skákající cvičenec či cvičenci provádí během přeskoků různé gymnastické dovednosti (vzpor ležmo, stoj na rukou, přemet stranou) či krokové variace. Zde uvedeme pouze dovednosti vhodné pro nácvik základních dovedností, tedy těch chodných pro začátečníky. Vybrané dovednosti jsou také na internetu na YouTube kanálu Ústřední školy.

Technika kroužení

Základním požadavkem na točení dlouhých švihadel je udržení jejich správného tvaru. Jakmile se švihadlo otáčí dostatečnou rychlostí, jeho tvar v průmětu do roviny procházející točícími cvičenci odpovídá zhruba sinusoidě (švihadlo tvoří oblouk). Tento tvar však může být narušen tehdy, pokud se oba konce švihadla (ručky) nepohybují po kruzích současně (ve stejné fázi). Švihadlo se pak nepohybuje v dostatečné výšce nad hlavou skákačeho cvičence a může se o něj zachytit.

Švihadlo se také musí ve spodní úvrati dotknout země. To umožní skákajícímu cvičenci nízkou, energeticky úspornou výšku přeskoku. Navíc údery švihadla o zem jsou zvukovou zpětnou vazbou, která podává informaci o tempu a rytmicitě točení.

Kromě dostatečné rychlosti kroužení švihadly a souhry točících cvičenců je také zapotřebí ručky vést po relativně velké dráze, tedy provádět dostatečně velké kruhy rukama. Kruhy by však neměly být zbytečně velké – při dlouhodobém točení je nežádoucí zdvihání paží do vzpažení. S vyšší rychlostí točení také klesá potřeba velkých kruhů (švihadlo ve správném tvaru drží větší odstředivá síla) a také schopnost je provádět s dostatečnou přesností a rytmičností.

Dalším požadavkem na točení švihadel je jeho pravidelnost. V některých případech se však tempo a rytmus točení upravuje dle potřeb skákajícího cvičence.

Vhodným cvičením, které rozvíjí dovednost točení švihadel, je točení pouze jedním cvičencem. Jeden cvičenec opře ruce se švihadly v pase a pouze ručky švihadla drží. Druhý cvičenec sám roztáčí švihadla a usiluje o vypouklý tvar švihadla a pravidelný rytmus jejich úderů o zem. Poté si cvičenci role vymění.

Kroužení

[\(video\)](#)

- při tomto cvičení provádíme malé a rychlé kruhy švihadly, oblouk tvořený švihadly je tedy málo vypouklý a švihadla se nedotýkají země
- provádíme se švihadly velké kruhy až do vzpažení
- kroužíme rychle, ale rytmicky
- kroužíme pomalu a rytmicky
- kroužíme soupaž, tzv. dvojšvihy; paže se nepohybují úplně současně, ale téměř současně – švihadla dopadají na zem přibližně méně než 0,1 s po sobě

Přeskoky

- [návčik přeskočků přes jedno dlouhé švihadlo](#)
- [návčik přeskočků přes dvě dlouhá švihadla](#); cvičenec, který přeskakuje švihadlo, stojí před začátkem kroužení již uprostřed mezi točícími cvičenci

Začátek („vskočení“) a konec („vyskočení“)

[\(video\)](#)

Označme skákajícího cvičence písmenem S, točící cvičence písmeny A, B. S se postaví do stoje rozkročného, pravou vpřed k levému boku A. S sleduje bližší švihadlo, tedy to v levé ruce A. Toto švihadlo se pohybuje kolem jeho těla zespodu nahoru. Jakmile toto švihadlo přejde nad úroveň ramen, S výkrokem a odrazem levé a doskokem snožmo přeskočí bližší švihadlo. Přeskokem by se měl cvičenec dostat doprostřed, tedy do středu úsečky spojující A, B. Toto je počítáno jako první přeskok.

Cvičenec S má nyní dvě možnosti. První je přeskočit švihadlo lichým počtem přeskoků. Potom S vyskakuje posledním (třetím, pátým, ...) přeskokem podél levého boku B. Naposledy tedy přeskakuje švihadlo v levé ruce B. Druhou možností je sudý počet přeskoků, potom S vyskakuje posledním přeskokem (druhým, čtvrtým, ...) k pravému boku cvičence B.

Dvojice

[\(video\)](#)

- Dva cvičenci po stanoveném počtu přeskoků snožmo na přípravu provedou: poskokem stoj na levé, pokrčit přednožmo zkřížmo pravou, špička nohy se dotkne špičky druhého cvičence – poskokem stoj.
- Disco – dva cvičenci po stanoveném počtu přeskoků snožmo na přípravu se chytí za ruce. Následuje podtočení a podtočení zpět. Při podtočení se oba cvičenci drží za ruce, ten, který se otáčí, dvěma či čtyřmi poskoky obrat vpravo se vzpažením pravou - připažit zkřížmo vpřed, pravou přes levou.

Hra „školka“

Dva cvičenci točí, jedním dlouhým švihadlem, ostatní postupně překonávají úrovně odpovídající školce a ročníkům základní školy. Do mateřské školy patří ten, kdo zvládne švihadlo podběhnout. První třída odpovídá jednomu přeskoku švihadla, 2. třída odpovídá dvěma přeskokům, ..., 9. třída odpovídá devíti následným bezchybným přeskokům švihadla.

Studijní materiály

ERSO [European Rope Skipping Organization]. [Rope Skipping Who's responsible for it?](#)

FISAC-IRSF [Fédération internationale de saut à la corde - International Rope Skipping Federation]. [FISAC History](#)

FISAC-IRSF [Fédération internationale de saut à la corde - International Rope Skipping Federation] [[2013 – 2014 FISAC-IRSF World Championships Rulebook](#)]