

LETNIK 2015

VZNIK



DRAGE TEKMOVALKE, TRENERJI, STARŠI, ČLANI IN PRIJATELJI DRUŠTVA!

Vse prehitro mine leto dni in zopet moramo pregledati in oceniti rezultate, ki smo jih ustvarili preko minulega leta. Ob zaključku leta je pred vami tradicionalno glasilo Vzmik, glasilo Gimnastičnega društva Zelena jama, ki nam podaja informacije o pretečenem letu, doseženih rezultatih v tem obdobju, zagnanemu in uspešnemu delu posameznih tekmovalk in skupin, pozitivnemu vzdušju v društvu ter zapise prijetnih in neprijetnih doživetij naših tekmovalk v tem obdobju.

Zopet vam podajajomo dosežene rezultate in uspehe, ki smo jih dosegli in seveda tudi nuspheov ter poročilo o samem poslovanju našega društva.

Ugotavljamo lahko, da smo nekatere cilje realizirali, druge pa žal kljub naši volji in pomoči MOL nismo mogli. Že dalj časa je naša želja, da bi se obnovile garderobe (dozidale, nadzidale), pa nam to nikakor ne uspe. Ko smo uspeli zagotoviti sredstva za pripravo načrtov, se je zalomilo pri pridobivanju ustreznih dovoljen. Pozidavnost parcel na kateri stoji garderoba je že sedaj prevelika in se zato ne da pridobiti dovoljenja. Tako so naši načrti padli v vodo (nismo še obupali, našo akcijo bomo še nadaljevali). Ob tem pa smo uspeli, da se je zamenjal parket v veliki dvorani in sta se obnovili obe stranišči ob garderobah.

Vse to je bilo realizirano s pomočjo Javnega zavoda Šport Ljubljana. Ob tem pa smo s pomočjo Gimnastične zveze Slovenije nabavili tudi novo visoko gred z vsemi pripadajočimi blazinami, kar omogoča boljše in varnejše treninge.

Zopet smo se veselili ob uspehih naši tekmovalk, saj je Teja Belak postala najboljša športnica mesta Ljubljane, se uvrstila na zaključni turnir za uvrstitev na olimpijske igre, bila zelo solidna na evropskem prvenstvu in osvojila, kar nekaj medalj okviru svetovnega pokala, ob tem pa se ji pridružila tudi Tjaša Kysselef. Poleg tega pa smo dosegli tudi lepe rezultate na pravkar minulem državnem prvenstvu, saj smo osvojili 7 naslov državnih prvakinj. Vsi rezultati so objavljeni, zato jih ne bi ponavljali. Vsem tekmovalkam in trenerjem, za dosežene rezultate čestitamo, seveda z našo željo, da bi se to nadaljevalo tudi v prihodnje in da bi tekmovalke čimmanj pestile poškodbe. Trenerjem želimo čimveč uspešnega strokovnega dela in seveda na ta način tudi doseganje čimbolj odmevnih rezultatov.

Kot vsako leto smo tudi letos izvedli XIV. Odprto prvenstvo Zelene jame v športni gimnastiki za kadetkinje, ki se lahko pohvali z rekordno udeležbo ekip in tekmovalk iz domovine in

tujine, dosegli pa smo tudi solidne rezultate in bili pohvaljeni za organizacijsko tekmovalja. Organizacijskemu odboru bi se rad zahvalil za vloženo delo, z željo da bi k organizaciji pristopili tudi v prihodnje leto in da bi se tekmovalja zopet udeležilo čimveč kvalitetnih ekip.

Društvo bo kljub zaostrenim gospodarskim razmeram, letošnje leto uspešno prebrodilo, za kar se zahvaljujem vsem, ki so prostovoljno marsikaj naredili za delovanje našega društva. Brez pomoči staršev, amaterskih delavcev in seveda tudi naših strokovnih delavcev, ne bi bilo moč izvesti programa, ki si ga vsako leto zastavimo.

Ob tem se lahko pohvalimo tudi da se je premaknilo na področju zagotavljanja pogojev, saj naše najboljše tekmovalke že trenirajo v novem Gimnastičnem centru Ljubljana, kar gre vsa zahvala tako Mestni občini Ljubljana kot JZ Šport Ljubljana. Odločili smo se, da v novem centru trenirajo samo najboljše tekmovalke z enim trenerjem, ostale pa trenirajo v matičnem društvu.

Želim vam lepe božične praznike, veliko zdravja in uspehov v prihajajočem Novem letu 2016. Upam in želim si, da bomo tudi v prihodnje ostali eno izmed najuspešnejših gimnastičnih društev za žensko gimnastiko v Sloveniji.

Predsednik GD Zelena jama
Alojz MAVRIČ



Risbe najmlajših ġimnastiċark

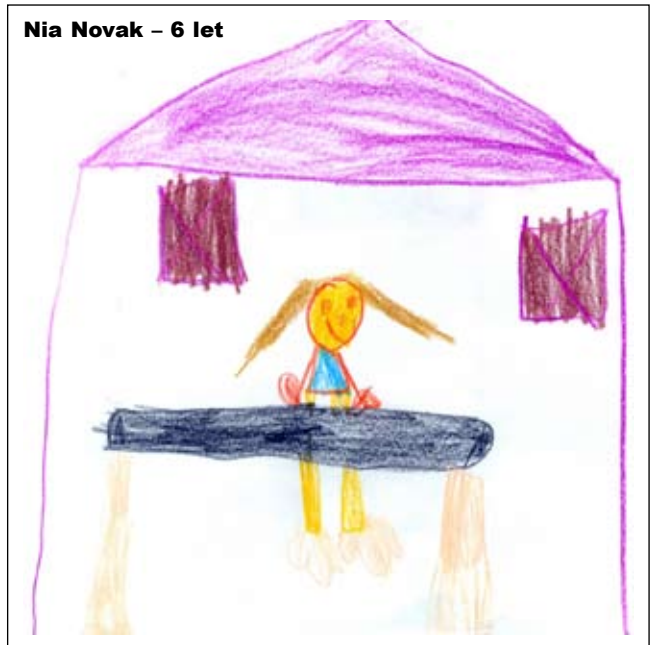
Neja Milaniċ – 5 let



Eva Hušič – 6 let



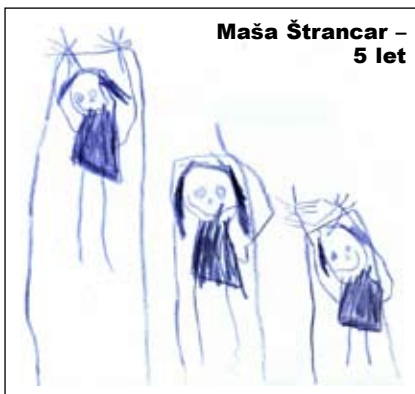
Nia Novak – 6 let



Ema Rotar Grmek – 6 let



Maša Štrancar –
5 let



Zadnja vrsta:
Ema, Kiara C., Ajla, Zoja,
Petra, Julija.
Prva vrsta:
Aša, Eva P., Eva B., Ula,
Neja, Nia.



Eva Peterlin - 5 let



Petra Mavrič - 5 let



Julija Stariha - 5 let



Eva Bertoneclj - 6 let



Aša Kuferšin - 5 let



Zadnja vrsta:
Julija, Ajla,
Zoja, Ema,
Petra, Eva H.,
Ula.
Prva vrsta:
Kiara C.,
Eva B., Maša,
Zarja, Eva P.,
Aša.



Kiara Radilj – 6 let



Kiara Cicmil – 5 let



Ula Černjavič – 5 let



Zoja Cvirn – 5 let



Ajla Ramčilović – 5 let



Zarja Pogačnik – 5 let

Prvič v GIMNASTIČNEM klubu

Na gimnastiki sem spoznala novo učiteljico, ki je prijazna. Ime ji je Adela. Učiteljica mi pomaga in me je veliko naučila. Naučila sem se tudi salto. Želim si zmagati na prvenstvu.

Zala Jusić



GIMNASTIKA

Najbolj všeč mi je bradlja. Spoznala sem prijateljico Veroniko. Naučila sem se »raznožko«. Na tekmi mi je bilo všeč. Rada bi se naučila špago.

Ela Đogić



STVARI NA GIMNASTIKI

Meni je na gimnastiki najbolj všeč kolo. Zelo mi je všeč občutek, ko ga naredim.

Na tekmi smo ekipno zmagale. Želim se naučiti salto. Zelo rada skačem s kolebnico. Naučila sem se prevale nazaj.

Mila Zenkovič



GIMNASTIKA

Na gimnastiki sem spoznala novo prijateljico Nino. Spoznala sem tudi novo učiteljico Adelo. Najraje sem na kanvasu in delam prevale naprej na blazine. Rada bi se naučila salto.

Anaja Avguštinčič

VŠEČ MI JE ...

Všeč mi je, ko delamo poskoke in hopsanje, samokolnice in ko skačemo po eni nogi. Nova učiteljica je zelo prijazna. Na tekmi je bilo zelo dobro.

Veronika Vodenik



ZAKAJ TRENIRAŠ GIMNASTIKO IN KATERA JE TVOJA NAJLJUBŠA TEKMOVALKA?

LOTI: Gimnastiko treniram ker mi je všeč in ker rada delam stoje. Moji najljubši tekmovalki pa sta Teja Belak in Tjaša Kysselef.

PIJA: Gimnastiko treniram ker mi je všeč, ko delamo na orodjih, ker sem spoznala veliko novih punc in ker bom močna. Moji najljubši tekmovalki pa sta Teja Belak in Monika Novak.

ŽANA: Gimnastiko treniram ker mi je všeč, rada bi se naučila veliko elementov. Moja najljubša tekmovalka pa je Lucija Hribar.

ZALA: Gimnastiko treniram ker mi je všeč in ker bi bila rada gibčna. Moja najljubša tekmovalka pa je Teja Belak.

LANA: Gimnastiko treniram ker rada telovadim in ker rada skačem po kanvasu. Moja najljubša tekmovalka pa je Lana Voler.

MAŠA: Gimnastiko treniram ker bi se rada naučila težke elemente, ker mi je všeč in ker imamo lepe drese.

Moja najljubša tekmovalka pa je Teja Belak.

MAJA: Gimnastiko treniram ker mi je všeč in ker delam na orodjih. Naj gimnastičarke pa so mi vse.

ŽIVA: Treniram ker mi je gimnastika všeč in ker rada telovadim in ker je v tem dobra. Katera gimnastičarka mi je pa najbolj všeč pa še ne morem povedati, saj še nobene ne poznam.



Levo zgoraj: Maja Bernot, Zala Drozdek, Maša Kontrec, Lana Lederer, Živa Debeljak, Žana Žaklin Dolinšek, Pija Tešar in Loti Škerl.

Nova skupina

Ko sem prišla v novo skupino, so me punce zelo lepo sprejele. Prvi treningi so mi šli malce težje, saj nisem vedela kako to poteka in tudi večino stvari nisem znala.

Potem pa sem se navadila ter tudi veliko novega naučila. Potrebovala sem veliko vaje, vendar s trudom so se vaje poplačale. Največ časa sem porabila za preval na gredi, saj mi velikokrat ni uspelo.

Nazadnje pa sem ga le naredila in se ga tako naučila. Tudi na bradlji sem zelo dolgo časa porabila za velevzmik, ampak potem ko mi je tovariš rekel naj ga zdaj naredim, mi je res



uspelo in bila sem zelo vesela oziroma navdušena. Moja prva tekma je bila v redu. Ni bilo nekih presežkov, a za to mi je bilo vseeno, saj je bila moja prva tekma in želela sem si le to, da bom vse dobro izpeljala.

Vse je šlo kot po maslu, samo na parterju sem malo prehitro končala vajo, vse ostalo v vaji pa mi je uspelo. Pred nastopom sem bila zelo živčna, to se je videlo predvsem na gredi, saj ko sem naredila lastovko, se je zadnja noga zelo tresla, vendar sem vajo izpeljala brez padca. Z nastopom sem bila zadovoljna in zdaj že treniram naprej, da bojo moje tekme vedno boljše.

Emna Ramovš

TEKMA V ŠIBENIKU

Dne 26. 9. 2015 smo se odpravili na tekmo v Šibenik. Zelo sem se veselila, saj je bila to moja prva tekma v tujini, bila sem tudi nervozna, vendar sem na to hitro pozabila. Odšli smo zgodaj zjutraj izpred Giba in potem s kombiji, skupaj z dekleti z Šiške, odšle na pot. Vozile smo se zelo dolgo, vendar smo se zelo zabavale in nam kljub dolgi vožnji ni bilo dolgčas. V kombiju sem bila z Katjo, Pio, sotekmovalkami z Šiške, tovarišico Nano, vozil pa je tovariš Jože.

Ko smo prispeli, smo najprej poiškali naš hostel in se razdelili po sobah. V sobi sem bila z Barbaro, Katjo, Pio in Hano. Nato smo se razpakirale in odšle na plažo. Kopala se sicer ni skoraj nobena, ker je bilo premrzlo, kljub temu, da je bilo zelo lepo in sončno vreme. Iz plaže smo odšle na trening. Telovadnica je bila manjša od naše in v njej so bile slabše razmere, vendar smo pridno odtrenirale in odšle nazaj v hostel. Ko smo prišle nazaj smo imeli večerjo, ki je bila zelo dobra, saj jo je skuhala tovarišica Nana. Po



večerji smo se v sobah še nekaj časa pogovarjale, smejale ter se počasi odpravile spat, saj smo imele naslednji dan tekmo.

Zjutraj so po zajtrku mlajše punce odšle na tekmo, mi pa smo se z Vanjo in tovarišem Jožetom malo sprehodile po mestu. Kmalu smo tudi me morale na tekmo. Najprej smo gledale mlajše tekmovalke, potem smo se ogrele

in odtekmovalle. Tekmovalle smo kar solidno, vendar bi lahko bilo boljše. Po tekmi smo se takoj odpravile na pot proti domu. Vožnja je bila ponovno dolga in domov smo prišle pozno zvečer. Mene in Pio je pobrala moja mami, ker je Pia potem prespala pri meni. Šibenik je bila nepozabna izkušnja in takoj bi jo ponovila!

Zala Močnik

TEKMA V ŠIBENIKU

26. septembra smo jaz, Pia, Zala, Barbara, Hana in mlajša dekleta odšle na tekmo v Šibenik. Pot je minila zelo hitro in gledale smo veliko posnetkov in se smejale.

Ko smo prišli smo se razpakirale. Ker smo želele biti v sobi vse skupaj, sta si Zala in Pia delili posteljo. Odšli smo na ogled mesta, kjer smo videli veliko lepih stvari. Nato smo šli še na plažo. Potem smo imeli še trening. Na treningu mi je šlo zelo dobro in bila sem zadovoljna z orodji. Po treningu so nam tovarišica Nana, Vanja in Mojca pripravile odlično večerjo. Po večerji smo odšle v sobo in počasi zaspale. Naslednji dan smo po zajtrku odšle na tekmo. Na to tekmo smo se pripravljale cele počitnice in splačalo se je, ker smo tekmovalle zelo dobro. Ekipno smo bile druge! Bilo je nepozabno in upam, da se bomo še udeležile kakšne take tekme.

Katja Ogrinc



Tekma v Šibeniku

26. septembra smo imeli tekmo v Šibeniku. Že zelo zgodaj zjutraj smo se zbrali in se s kombiji odpravili proti Šibeniku. Pot je bila kar dolga, ampak je ob dobri družbi minila zelo hitro.

Ko smo prispeli, smo se razdelili po sobah in imele smo nekaj prostega časa. Nato smo šli malo po mestu

in na plažo. Ko smo se peljali, smo peli in se zelo zabavali. Na plaži so se nekatera dekleta celo kopala, ampak meni je bila voda premrzla. Po plaži smo se odpravili proti šoli, kjer smo imeli v njihovi športni dvorani trening.

Na treningu nam je šlo zelo dobro in bile smo zadovoljnije. Po treningu smo se odpravili nazaj do hotela in

apartmaja. Dekleta so imela s seboj zelo veliko sladkarij, ampak jih nismo smele preveč jest, ker nas je čakala večerja. Za večerjo nam je kuhala tovarišica Nana in ostale tovarišice. Po večerji smo šle nazaj v sobo in se počasi pripravile na spanje. Čeprav smo bile vse polne energije, smo se kmalu umirile in zaspale.

Naslednji dan smo se po zajtrku pripravile za tekmo. Pred nami so tekmovala še mlajša dekleta, zato smo jih gledale in jih spodbujale. Za njimi pa smo tekmovala še me. Tekmovale smo v C programu in ker so vaje za C program malo drugačne, smo se na to tekmo pripravljali že nekaj časa prej. Odtekmovala smo dobro in ekipno smo bile druge. Bila sem zelo vesela, tudi zaradi tega, ker sem spet videla veliko prijateljev iz Selc. Po tekmi smo se odpravili nazaj domov.

Te tekme se bom spominjala še zelo dolgo, ker smo se zelo zabavali in bila je moja prva tekma izven Slovenije. Upam, da se bomo udeležili še kakšne.

Barbara Kamnikar



Šibenik – prva tekma v tujini

Poleti smo jaz, Barbara, Zala, Katja in Hana šle v Šibenik, kjer smo tekmovala v skupini in posamezno. Potovanje se je začelo z vožnjo s kombijem. Odšli smo zelo zgodaj zjutraj in se vozili zelo dolgo.

Ko smo prišli, smo odšli v naš hotel. S svojo ekipo smo se razpakirale v zelo majhni sobi, ampak nič zato, saj smo se zelo zabavale. Potem, ko smo razpakirale smo odšle v telovadnico, kjer se je naslednji dan odvijala tekma. To noč smo hitro zaspale, se zjutraj zbudile, ter spakirale za domov, saj smo takoj po tekmi odšli proti domu.

Tekmovale smo solidno in skupinsko zasedle 2. mesto. Po končani tekmi smo se odpeljali domov in bilo mi je zelo všeč, ker smo se z Zalo in Katjo zelo zabavale. Če bi lahko šla nazaj, bi definitivno odšla v tem trenutku. Bilo je nepozabno.

Pia Žužek Perc



Tekma v Studencih

To je bila moja prva tekma na kateri sem tekmovala kot posameznica. Bila sem zelo nervozna. Na tekmo sem se peljala z Vanjo in Moniko.

Ker smo prispeli tja že ko je tekmovala šele 1. stopnja, se je nervoza s čakanjem le stopnjevala.

Tekmo sem začela z meni najtežjim orodjem – bradljo. Čeprav sem imela nov element se je dobro izšlo. Sle-

dila je gred. Tudi tu sem imela nov element in občutek sem imela da se cela gred trese. Tudi tu mi je uspelo. Sledil je soliden parter. Tekmo pa sem končala z meni najljubšim orodjem – preskokom. Tam sem dobila najboljšo oceno od vseh tekmovalk in sicer 10.100.

Čakanje na razglasitev rezultatov je hitro minilo. Ko so razglasili katere tekmovalke si delijo stopničke sem bila presrečna ko sem zaslišala svoje ime. Tretje mesto sem si delila z Žano – tekmovalko iz Salta.

Hana Dolinar

ŠPORTNA GIMNASTIKA

Je zelo težek in zahteven šport. Toda zaradi svoje lepote in discipline se zanjo odloči veliko ljudi. Gimnastika mi je všeč, ker vsebuje veliko fizične sposobnosti ter gibčnosti. Predvsem pri njej izstopa fizična zmogljivost in vzdržljivost na orodjih. Ravno zaradi tega sem se odločila, da se bom pridružila Gimnastičnemu društvu Zelena Jama. Naj prevlada zelena!

Loredana Casagrande



Moje gimnastične počitnice

Med krompirjevimi počitnicami sem se zelo zabavala. Dan, ki mi bo za vedno ostal v spominu je ponedeljek 26. 10. 2015. Med počitnicami sem imela vse dni razen v sredo trening gimnastike.

V ponedeljek smo skupaj s trenerji in ostalimi otroki odšli na letališče. Tja smo odšli, ker se je naša najboljša gimnastičarka, Teja Belak vrnila iz svetovnega prvenstva, kjer se je uvrstila na prihodnje olimpijske igre. Teja je bila presenečenja zelo vesela. Ker Teja trenira tam kjer jaz jo včasih gledam med treningom. Želim si, da bom nekoč tako uspešna kot ona.

Nika Kušar



GIMNASTIKA

Gimnastika mi predstavlja aktivno preživljanje prostega časa. Zato si želim biti, če ne vrhunska potem vsaj dobra gimnastičarka. Treninge v GD Zelena jama priporočam vsem saj so trenerji zelo prijazni, zabavni, te spodbujajo in te veliko novega naučijo. Rada imam svojo trenerko Vano Kavčič saj me je v letošnjem letu veliko naučila.

Vildana Pemperović



V ZELENI JAMI

Rada hodim v Zeleno jama. Veliko sem se že naučila. Učitelji in učiteljice so zelo prijazni. Najljubše orodje mi je kanvas. Na tekmovanju mi je bilo zelo všeč.

Neža Zigmund



GIMNASTIKA

Na gimnastiki je ful dobro. Zato, ker delamo različne stvari in še za nas je velik plus, ker imamo dobre učitelje in učiteljice, ki že veliko znajo, večkrat nam tudi kaj pokažejo. Delamo različne stvari, na primer: na parterju delamo premete, tik tak most, mostove naprej in nazaj, v jama skačemo tudi salte naprej. Zelo se imamo dobro in zdaj v decembru imamo priprave na nastop in delamo piramide, ki so zakon. V šoli me večkrat sprašujejo, če je na gimnastiki dobro. Rečem jim, da morajo sami poizkusiti in bodo zvedeli.

Maša Čuček



Najljubše orodje

Moje naj orodje je gred, ker mi gre vaja, ki jo imamo za tekmovanje, vsak trening boljše in boljše. Včasih delam prevale tudi na veliki gredi. V letu 2016 si želim na veliki gredi naučiti lastovko, mačji skok in skrčko.

Naja Ferfolja



Zakaj je NA TRENINGU SUPER

Na treningu je super zato, ker veliko skačemo, tečemo in plezamo. Tukaj so najboljši tovariši in tovarišice. Meni najljubše orodje je bradlja. Na bradlji sem se naučila veliko elementov. To pa so vzmik, premah, strehica in toč. Na treningu se zelo zabavam in komaj čakam na naslednjo tekmo.

Tinkara Štrancar



USKLAJEVANJE TREH ŠPORTOV

Sem Iza. Imam 9 let in moje četrto leto treniranja gimnastike se bo končalo. Letos sem začela trenirati tudi plavanje, od prvega razreda pa hodim tudi na judo. Najprej nisem mogla najti dovolj časa ampak potem sem si vse tri športe primerno razporedila. Rada hodim na vse tekme, nerodno pa je, če so na isti dan, ponavadi so vse v soboto.

Ampak na tekme v gimnastiki mi je vseeno uspelo vedno priti. Na tekme v gimnastiki sem že navajena, na drugih tekmah pa sem kar živčna. Vsako nedeljo si na koledar napišem urnik treningov za naslednji teden, potem pa še vsak večer pogledam, kaj imam naslednji dan in si pripravim vse potrebno. Zenkrat mi uspeva, da na gimnastiko hodim dvakrat na teden, na druge treninge pa tudi. Vseeno je gimnastika moj prvi šport, saj ga treniram najdlje.

Vem, da se bom morala kmalu odločiti, kateri šport opustiti vendar upam, da to ne bo gimnastika.

Iza Lestan



BRADLJA

Bradlja je gimnastično orodje. Bradlja mi je všeč zato, ker visim. Bradljo imam najraje, ker znam strehico. Bradlja je zelo trda stvar. Na bradlji se zelo veliko naučimo. Bradlja je zelo težka, ker ima recimo 10 kg. Meni je bradlja zelo težka, ampak kljub temu super.

Vanna Majstorovič



TRENIRANJE GIMNASTIKE V ZELENI JAMI

Treniram že dve leti. Dosegla sem dvakrat 1. mesto in dvakrat 2. mesto. Gimnastika me zelo veseli. Imamo zelo dobre trenerje. Sem v 2. stopnji in že znam salto nazaj. Zelo sem vesela, da sem lahko del tega uspešnega in dobrega kluba.

Nina Prek



TEŽAVE Z NOGO

Bolečine v ahilovi tetivi so se začele septembra pred tekmo v Šibeniku. Čeprav uporabljam kremo imam še vedno težave. Na treningu nekaterih stvari ne delam. Pred tekmami me je maserka »potejpala«. Boli me, ker imam kratko ahilovo tetivo. Upam, da bo kmalu bolje.

Katarina Trobiš



Dvojčici, pa tako različni

Dvojčici pa tako različni. Jaz naredim prej kot Nikolina. Res je, da jaz prej naredim stvari kot Nikolina ampak Nikolina je prej naredila lepšo špago. Potem čez nekaj časa smo začeli delati skok v čep. Jaz sem prej naredila čep gor na bradljo. Nikolina ga pa sploh ni naredila sama.

Zoja Mičič



Moje najljubše orodje

Moje najljubše orodje je parter. Na parterju je moj najljubši element premet nazaj. Parter je moje najljubše orodje zato, ker tam najbolj uživam. Najtežje mi je, ko delamo premet naprej na eno nogo na debelo blazino. Parter je tudi zato moje najljubše orodje, ker tam dobim velikokrat najboljšo oceno.

Nikolina Mičič

Moj najljubši element

Moj najljubši element je most nazaj. Naučila sem se ga prejšnje leto. Najprej greš v most potem pa nogo porineš čez. Najljubši element mi je zato, ker mi zglada lep in eleganten. Sprva mi ni šel, potem pa sem se ga naučila. Danes sem nanj že navajena, saj smo ga imeli v tem letu v vaji na parterju.

Polona Debeljak



Odlične ocene na preskoku

Na 44. in 45. Malejevem memorialu sem dobila na preskoku oceno 10,10. In letos v Šiški 10,00. Letos v Rušah na Državnem prvenstvu nisem imela sreče. Dobila sem samo 9,60.

Tudi pri saltah mi gre zelo dobro. Preskok je moje najljubše orodje. Veselim se že 4. stopnje, ker bomo delali na preskoku salte. Mojca me hvali, kako uspešna sem na preskoku, pa tudi drugje.

Eva Carmen Mulej Vukmirovič

Vedno druga

Drugi del letošnje sezone je bil zame izjemno uspešen, saj sem na gimnastičnih tekmovanjih vsakič stala na stopničkah, sama in skupaj s sotekmovalkami.

Najbolj sem se razveselila uvrstitve na državnem prvenstvu, ko sem dobila medaljo za drugo mesto posamično in za drugo mesto skupinsko. Drugo mesto mi veliko pomeni, saj sem še bolj motivirana, da veliko treniram in posledično dosegam dobre rezultate. Upam, da mi bo uspelo drugo mesto obdržati tudi na nadaljnjih tekmovanjih.

Leontina Kečan Komič



Selce

To poletje sem šla na gimnastične priprave v Selce. Na začetku me je skrbelo, da mi tam ne bo všeč.

Že takoj ko smo se odpeljali, sem videla, da so bile moje skrbi čisto odveč. Bil je velik tabor. Tam so bili tudi otroci iz sosednjih držav. Veliko smo se kopali (in malo tudi trenirali ... haha).

"Najbolj mi je bilo všeč popoldan-



ske kopanje, ko smo s pomola skakali salte in zganjali norčije. Veliko smo se družili in vsi smo bili ves čas zelo dobre volje. Vsak večer je bila kakšna prireditev.

Meni je bilo najbolj všeč, ko smo imeli disco in smo plesali. Bilo je res ful noro in upam, da gremo drugo leto spet.

Lana Klemen

Moje najljubše ORODJE

Moje najljubše orodje je parter. Že prvič, ko sem stopila v telovadnico sem občudovala starejše punce na parterju, ki so telovadile ob glasbi. Všeč mi je, da se poleg akrobacij tudi pleše ob glasbeni spremljavi.

Ko sem bila še v prvi in drugi stopnji, sem komaj čakala, da bom lahko v treji, saj se šele tu začnejo parterne sestave ob glasbi. Letos sem tekmovala v tretji stopnji in na začetku mi je bilo kar težko vskladiti sestavo z gasbo. Vaja dela mojstra in tako sem z vsako ponovitvijo lažje sledila muziki.



Zdaj mi je vaja že lahka, ampak se bo spet potrebno naučiti nove vaje za četrto stopnjo.

Na treninge prihajam rada, ker mi dajejo veliko moči, gibljivosti in koncentracije, zato se lažje v šoli zberem. Poleg parterja imam rada tudi druga orodja, a parter je še vedno na prvem mestu.

Zala Begić Lamut

Novi Sad

Ko sem izvedela, da grem v Novi Sad sem se bala kaj bom imela na orodjih. Kmalu je prišel petek in končno smo se odpravili. Čakala sem, da gremo saj sem bila kar precej živčna. Pot z avtobusom je bila zabavna in dolgotrajna. Kmalu smo prispeli v hotel in se razvrstili po sobah.

Ker so bile sobe carske sem bila še bolj vesela. Sledil je trening. Vse je bilo v redu in brez problemov. Po treningu smo se z avtobusom odpeljali v hotel in odšli na večerjo, ki je bila samopostrežna in odlična. Ko smo pojedle smo se odpravile spat in pripravile na jutrišnjo tekmo. Sledila je tekma. Pojedle smo zajtrk in se z dvonadstropnim avtobusom odpravili na tekmo.

Vse je bilo v redu, brez poškodb in z enim padcem na gredi. Uvrstila sem se v finale na preskoku. Ko smo končno prišle v hotel, smo se odpravile v šoping in si ogledale mesto, ki je zelo zanimivo. Odpravile smo se v hotel in se pripravile na banket. Tam se ni dogajalo nič posebnega, zato smo odšle v sobe in se pripravile na finale. Prišlo je jutro, uredile smo se, odšle na zajtrk in pripravile Hani presenečenje za rojstni dan, ter ji zapeli Vse najboljše.

Po zajtrku smo z avtobusom odšli v telovadnico. Bila sem živčna. Na koncu sem bila 6. Z oceno 11.450. Ko smo končali s tekmo smo se odpravili v hotel in spakirali.

Odšli smo domov. Pot nazaj je bila zelo dolgočasna. Ko smo prispeli domov je bilo zelo pozno, zato naslednji dan nisem šla v šolo. Še bi rada potovala in se zabavala.

Lara Centa



DRŽAVNO TEKMOVANJE

Letos smo imeli državno tekmovanje v Rušah. Od doma smo odšli že zelo zgodaj. 4. stopnja je imela pričetek tekmovanja ob 9.40. Po eni strani je to dobro, saj nimaš veliko časa za tremo, po drugi strani pa ni dobro, ker moraš zgodaj vstati.

Ko smo prispele, nas je že čakal tovariš Silvo in začele smo z ogrevanjem. Pred nami so že tekmovale dekleta iz 5. Stopnje. Zelo hitro so končale. Me smo tekmo pričele na preskoku, nadaljevale na bradlji in gredi ter končale na parterju. Na vseh orodjih mi je šlo dobro, nisem pa vedela, kako gre drugim. Hitro smo končale in že smo čakale na razglasitev rezultatov. Ekipno smo dosegle tretje mesto. V posamezni razglasitvi sem bila do sedaj na državnih tekmovanjih vedno druga. Tokrat pa so pri razglasitvi rezultatov mene poklicali na prvo mesto.

Bila sem zelo vesela in srečna, saj sem prvič postala državna prvakinja.

Hana Poljak



DOBER ZAKLJUČEK LETA

Treninge v Gimnastičnem društvu Zelena jama obiskujem tretje leto. V tem času me je trener Silvo Marinčič naučil veliko novega.

Dvakrat sem se udeležila poletnih

priprav, letos pa sem vadila kar v Ljubljani v telovadnici ŠD GIB Šiška, saj so našo telovadnico prenavljali. Od pomembnih dogodkov moram vsekar omeniti vsakoletno novoletno zabavo, pustno rajanje, piknik in čiščenje jame. Skratka, leto se kar v redu zaključuje.

Judita Zabukovec



ŠIBENIK

Ta tekma je bila moja prva v tujni. Do Šibenika smo se peljali precej dolgo, a ker sem sedela zraven zelo dobrih prijateljic, je čas minil hitreje. Sobo smo imele dosti veliko, da smo v njej lahko spale vse: Lana, Hana, Iza, Katarina in jaz. Tam smo bili dva dni. Zelo mi je bilo všeč, ker smo lahko jedle v sobi. Na tekmi nisem pričakovala veliko. Bila sem osma, skupinsko pa

smo bile druge. Najbolj nas je presenetila gred. Vse smo dobile zelo nizko oceno. Nobena ni bila na stopničkah. Pred tekmo smo se šli še kopat v morje (konec septembra!). Spat smo šle pozno, a smo se naspale. Hrana je bila zelo okusna. Apartma mi je bil všeč, v njem sem se počutila super. Družba je bila dobra. Zelo mi je bilo všeč. Vesela sem, da sem šla. Upam, da bom še veliko potovala.

Mina Milanko



DRŽAVNO PRVENSTVO

V soboto, 28. 11. 2015 je v Rušah potekalo državno prvenstvo.

Letos smo morali priti bolj zgodaj, zato sem bila zelo zaspana. Bila sem ZELO živčna, še bolj kot na ostalih tekmah. Začeli smo na bradlji in tam sem dobila oceno 9,70. Sledila je gred, katere me je bilo najbolj strah. Na ogrevanju sem vse elemente naredila super. Na tekmi sem vse naredila lepo in potem je sledil zadnji element, ki je bil kolo, pri katerem sem se zelo zelo zamajala.

Bila sem malo razočarana, ker sem mislila, da so vse moje možnosti za stopničke izgubljene. Dobila sem oceno 9,60. Na parterju sem se zelo

potrudila in vse lepo naredila. Dobila sem oceno 10.10. Nazadnje smo imeli še preskok, ki mi je tudi lepo uspel in dobila sem oceno 10.00.

Na razglasitev sem čakali deset minut. Ves čas sem razmišljala, zakaj sem morala narediti napako na gredi!!! Poklicali so nas na parter in najprej razglasili ekipne rezultate. Bile smo druge. Sledila je razglasitev posamezno. 3. je bila Lara, 2. pa Zarja iz Šiške. Vse so mi govorile, da bom zmagala, a jaz sem si mislila, da bom najmanj 7., potem pa sem slišala: »Prvo mesto, Enja Velušček Zelena jama.« Bila sem res, res, res, res vesela. Naj se še malo pohvalim. V jesenski sezoni sem bila dvakrat 2. in dvakrat 1., tudi v Novem Sadu sem osvojila 16. mesto.

Enja Velušček



BRNO

Na mednarodno tekmovanje v Brno smo se odpravili tovarišica Mojca, tovariš Silvo, Nika Poljak in jaz. Vozili smo se približno 7 ur, in se nato takoj odpravili na trening.

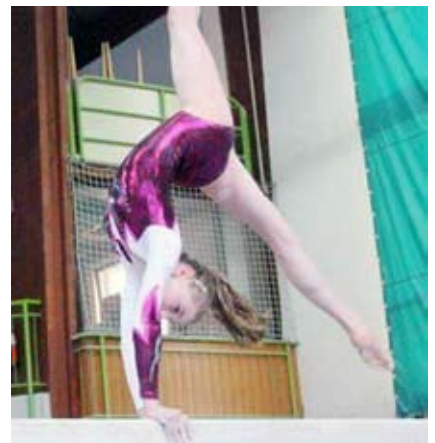
Orodja so bila v redu, razen parterja ki je bil še star. Meni je šlo na treningu še kar v redu, Nika pa si je na preskoku poškodovala nogo zato naslednji dan ni tekmovala. Naslednji dan je bila tekma.

Začela sem na gredi, stala sem

vse elemente, zato sem bila zelo vesela saj sem v vajo dodala dva nova elementa in nisem bila prepričana ali jih bom opravila. otem pa je sledil parter. Že na ogrevanju mi ni šlo dobro zato sem potem na tekmi tudi padla šravbo 540. Nepričakovano visoko oceno sem dobila za preskok.

Naredila sem še bradljo in s tem tekmo zaključila brez veliko velikih napak. Po tekmi smo hitro spakirali in šli utrujeni domov.

Maruša Šarlija



Poškodba NA ČEŠKEM

Zjutraj ko sem se zbudila sem že komaj čakala, da gremo.

Ko sem prišla pred Zeleno jamo tam še ni bilo Mojce in tovariša, zato sem se ustrašila, da sem prišla prepozno. Potem pa se je mimo pripeljal avto v katerem je bila Mojca in tovariš, nato je prišla še Maruša.

Ko sva se poslovili sva zlezli v avto in se malo razkometili. Pot je bila dolga in bili sva že malo utrujeni, vendar naju je še čakal trening. Ko smo prispeli, sva se ogreli in začeli na bradlji, tam je bilo vse v redu. Tudi na



gredi ni bilo nič posebnega. Potem pa smo se odločili, da gremo na preskok. Tam sem dvakrat skočila v čep skok,

vendar sem drugič šla hitreje in tako preskočila odzivno desko. Ko sem se pobrala me ni nič bolel hrbet, samo čutila sem bolečino v mezincu na levi nogi. Šla sem še dvakrat skočit a je bila bolečina vse hujša. Tovariš je rekel, da naj si na prst dam led. Mojca je skočila po led in potem sem lahko samo še gledala in naslednji dan navijala za Marušo.

Ona se je naslednji dan odrezala zelo dobro. Po tekmi smo odpotovali domov. Ko smo prišli sva z mami takoj šli na urgenco. Tam so nama rekli, da je rahlo zvito in močno udarjeno. Po tem sem bila zelo žalostna, ker nisem tekmovala.

Nika Poljak

DP Ruše 2015

V petek, 27. 11. 2015 smo šle z Lano, Lucijo, Anjo, Lino in Natašo v Ruše, kjer smo imele trening pred sobotnim državnim prvenstvom. Letos smo prespale v hotelu, ki pa je bil veliko lepši kot dijaški dom, kjer smo spale lansko leto. Najprej smo v hotelu odložile torbe, nato pa hitro odšle na trening. Trening je bil super, ker nam je skoraj vsem šlo zelo dobro. Ko smo končale s treningom na orodjih, smo se razgibale, vmes pa smo seveda bile na telefonih ter se hecale in smejale. Po treningu smo se vrnile nazaj v hotel. Komaj smo čakale na večerjo. Sobo sem si delila z Lano in Lucijo. Zvečer smo obiskale Anjo in Lino v njuni sobi. Tam smo na Lininem prenosnem računalniku gledale film Lažna mesta na Slokino. Ker pa ni bilo dobre brezžične povezave, filma nismo mogle nemoteno gledati in smo obupale ter se raje pogovarjale in po-

slušale glasbo. Čas je zelo hitro minil, spat pa smo odšle zelo pozno.

Zjutraj smo zelo težko vstale. Še dobro, da smo imele tekmo šele popoldne! Po zajtrku smo se malo učile in naredile nalogo, ki pa je nismo uspele dokončati. Imele smo namreč pomembnejša opravila – pogovarjanje in zafrkavanje. Nataša je morala iti na kosilo pred nami, ker so imele punce iz prve stopnje tekmo. Ekipno so zmagale in tudi posamezno so se uvrstile med prve tri. Kmalu smo morale tudi me na kosilo. Po kosilu smo spakirale in se pripravile na tekmo. Od nošenja težkih torb so nas bolele roke. Na srečo je mimo pripeljala Monika in ustavila. Nekako smo se zbasale v njen avto. Neskončno smo ji bile hvaležne, da nas je peljala, pa čeprav samo 200 metrov.

Od nas sta najprej tekmovali Lana in Lucija in sicer pri mladinkah. Med njihovim ogrevanjem smo šle z Anjo in Lino v ogrevalno dvorano, kjer smo

se malo zabavale v pencah. Lucija je nastopila zelo dobro in zmagala, medtem ko je imela Lana malo smole na bradlji. Preskok pa je opravila odlično.

Nato smo imele tekmo še Lina, Anja in jaz. Anja tekmovala v 7. stopnji, midve z Lino pa v mednarodni. Ogrevanje smo začele na preskoku. Vse mi je šlo kar dobro, razen parterja, saj nisem mogla delati vseh akrobatik, ker je ravno takrat na parterju potekala razglasitev. Tekmo smo začeli na parterju. Bila sem malo živčna, saj je bila to moja prva tekma po skoraj enem letu premora. Imela sem poškodovani rami in nisem tekmovala. Tokrat sem imela na parterju novo vajo, ki mi je zelo všeč. Glasba, ki spremlja vajo, je nekakšen remix na temo glasbe Pinkpanterja. Na žalost sem padla pri drugi akrobatiki. Nato smo šli na preskok, ki mi je lepo uspel. Nato je bila na vrsti bradlja. Na tekmi sem prvič imela paščke, kar mi je bilo zelo všeč, saj je bila bradlja hrapava. Pred nastopom na bradlji sem si pozabila sleči kratke hlače, vendar so bile sodnice zelo prijazne in mi zaradi tega niso odbile točk. Nato je bila na vrsti gred. Obe z Lino sva enkrat padli. Bila sem vesela, da je bilo tekme konec. V mednarodni stopnji sva tekmovali samo midve z Lino.

Zmagala sem v mnogoboju, na preskoku, na bradlji in na gredi. Na parterju sem osvojila drugo mesto. Končno smo se po napornem dnevu odpravile domov. Peljala nas je Lanina mami. Zaspale smo po nekaj minutah, saj smo bile zelo utrujene. Ko sem prišla domov, sem šla takoj spat. Upam, da bomo še kdaj ponovili te nepozabne dni.

Alenka Pipuš



OHC Liberec 2015

Dne 7. 11. 2015 sem se udeležila mednarodnega tekmovanja OHC Liberec na Češkem. To je bila moja prva tekma po enoletnem premoru zaradi poškodbe.

Prejšnjo sezono sem namreč imela več mesecev težave z mišico na nogi.

Novembra lani pa sem zaradi poslabšanja poškodbe morala zaključiti s tekmami in imela prilagojene treninge. Po opravljenih pregledih sem imela fizioterapijo, nato pa sem imela še rehabilitacijo, ki je potekala s strani IMŠ. Bilo je zelo naporno, a vredno truda, saj sem vedela, da se lahko uspešno vrnem nazaj le, če bo rehabilitacija uspešna. Po 8-ih mesecih sem lahko končno pričela z normalnimi treningi.

Večjih težav niti nisem imela, saj sem bila zaradi rehabilitacije fizično zelo dobro pripravljena.

Končno je napočil čas, da pričnem s tekmami in moje prva tekma je bila ravno tekma v Liberecu, kjer sem prejšnjo sezono zadnjič tekmovala. Malo sem imela treme, saj se že zelo dolgo nisem udeležila nobene tekme. Vendar pa sem dobro tekmovala in bolj kot rezultata sem bila vesela tega,



da lahko spet normalno treniram in tekmujem.

Moj trud je bil poplačan in veselim se treningov ter prihodnjih tekem. Zahvaljujem se tudi moji trenerki Nataši Retelj, ki mi je v tem letu rehabilitacije in prilagojenih treningov ves čas stala ob strani in me spodbujala.

Lana Voler

TEAMGYM

Jeseni mi je Nataša predlagala, da bi z Alenko začeli sodelovati v programu teamGym-u. To je športna disciplina, ki je podobna gimnastiki, le da tam tekmuješ na stezi, malem trampolinu, vsebuje pa tudi skupinsko točko na parterju. Bila sem mnenja, da bi moje gimnastično znanje lahko uporabila tudi drugje, zato sem pritrčila. Ker bom drugo leto članica lahko pridem v reprezentanco teamGym-a, ki bo vsebovala 6 deklet in 6 fantov.

Treningi, ki jih obiskujem so po navadi v soboto in nedeljo. Tak urnik me malo moti, saj so vikendi edini prosti čas, ko delam za šolo. Na treningu je zelo zabavno – veliko se smejemo ko se učimo nove elemente. Nekatere stvari delam prvič, a me to ne ovira.

Treningi se začnejo z ogrevanjem, ki pa ni podobno našemu pri gimnastiki. Kasneje vadimo na stezi, ki se jo trenutno še privajam. Največ problemov imam na trampolinu, ki ga v športni gimnastiki ne uporabljamo. Na

parterju pa moramo narediti skupinsko točko, kjer plešemo skupaj z fanti.

Pridno bom trenirala in upam da pridem v reprezentanco!

Lina Vodnik



PRIPRAVE V SELCAH

V sredo, 29. 7., smo se ob 9-ih izpred Zelene jame odpeljali proti Selcam na Hrvaškem. Pot je hitro minila, saj smo si po mesečnem premoru treningov imele veliko za povedati. Iz naše skupine sva na priprave odšle le

midve z Lino. Veliko pa sem se družila tudi s Pio. Od trenerk sta z nami šli Vanja in Mojca.

Vse punce iz kluba smo spale v isti sobi, bilo nas je trinajst. Prvi dan nismo imeli treninga, ... najprej smo se razpakirale, nato odšle na plažo in kasneje na večerjo. V naslednjih dneh se nam je dan začel s tekom in krajšim treningom, sledil je zajtrk,

po zajtrku plaža, po dopoldanski plaži kosilo, hrana je bila mimogrede dobra, po kosilu pa 2-urni počitek, pri katerem nismo smele zapustiti sobe. Počitek se je kar malo vlekel, saj v sobi ni bilo wi-fija. Smo pa nekatere čas dobro izkoristile za spanje, saj smo šle zvečer pozno spat.

Sledila je plaža, pa še en trening. Trenirale smo v večjem šotoru, ki je bil opremljen z gimnastičnim orodjem in airtrackom. Po treningu je bila večerja. Po večerji so bili zabavni večeri. Vsak dan smo počeli nekaj drugega. Imeli smo »disco«, izbor za miss Selc, pa igre brez meja, zadnji dan smo imele nastop. Vsaka skupina je predstavila del treninga, da je na koncu izpadlo kot celotni trening. Mi smo imele malo moč. Enkrat smo odšle v mesto in v trgovino, tja nismo šle le enkrat.

V nedeljo pa z ladjico na Krk, kjer smo na plaži preživele celo popoldne. Priprave so hitro minile in v sredo smo se z avtobusom odpeljale nazaj v Ljubljano, kjer nas je že naslednji dan čakal trening.

Anja Šuštar



DP Slovenije 2015

Dne 28. 11. 2015 smo imeli Državno prvenstvo v Rušah. Tam smo morale biti ob 15.30. Takrat so imele 1. stopnja razglasitev. Mi smo se takrat v drugi telovadnici začele ogrevati. Potem smo se še ogrevale na vsakem orodju posebej.

Po končanem ogrevanju smo začele s tekmovanjem. Prvo orodje je bil preskok, začela sem druga. Oba skoka sem lepo naredila. Potem je sledila bradlja. Na bradlji sem začela tretja. Vajo sem naredila z eno manjšo napako, ampak vaja je bila zelo lepa. Po bradlji je sledila gred. Na gredi sem naredila vajo brez padca. Bila sem zelo vesela. Na koncu pa je sledil še parter, tam sem naredila lepo vajo. Po končani tekmi je sledila



razglasitev. V mnogoboju pri mladinkah sem osvojila 1. mesto in dosegla sem do sedaj največje skupno število točk 51.650.

Po posameznih orodjih sem bila

na parterju, bradlji in gredi prva, na preskoku pa tretja. Tudi ekipno smo bile prve. Tako sem postala državna prvakinja in bila sem zelo vesela.

Lucija Hribar

STRAH, VZPONI IN PADCI

Kolikokrat vstopimo v telovadnico dobre volje in nasmejani, potem pa nam določene vaje ali elementi ne gredo najbolje od rok. Na stotine ponovitev in nešteto neuspehov nas spravi v obup in slabo voljo, vendar se vedno vračamo vsak dan v telovadnico z enako vztrajnostjo in pozitivno naravnostjo, da bo mogoče le danes ta dan, ko nam bo končno uspelo izpolniti zastavljeni cilj. Ob težkih trenutkih je najbolje, da se s skupino pogovorimo, vzpodbujamo in popravljamo med seboj. S tem postajamo iz treninga v trening boljši. Če se dobro razumeš s skupino, ni ovire v telovadnici, katere se ne bi dalo preskočiti. Na žalost, se moramo velikokrat soočiti tudi s strahom. Med tem, ko stojiš na orodju (ali pred njim) in čakaš svoj pravi trenutek, poskušaš zmanjšati svoj strah. Ta je prisoten med samo izvedbo pa tudi na koncu. Kljub zavedanju, da je potrebno vajo/element ponoviti oz. izpeljati do konca, dokler ne dosežeš končne izvedbe. Do te točke, je vsak trening težak na svojevrsten način. Vendar nič ni tako zelo težko, če te zares veseli.

Poleg strahu in ostalih drugih dejavnikov ima na špor-



tnika velik vpliv tudi razpoloženje. Pogosto smo športniki (tako kot vsi ostali) dobre volje, včasih pa nismo prikrajšani niti za slabo voljo. Ob takšnih dnevih, bi človek spakiral vso opremo in odšel domov. A vseeno ... vztrajaš do točke, kjer je ves tvoj trud poplačan.

Kljub vsem vzponom in padcem, je pomembno, da zaupamo sebi in svojim sposobnostim. Če zaupamo vase, ni ovire, katere ne bi mogli »preskočiti«. Seveda pa brez vloženega truda ne gre.

Nika Črnigoj



TEKMOVALKA – TRENERKA

Poleg rednega treniranja in tekmovalja, se ukvarjam tudi s treniranjem naših najmlajših nadobudnežev za gimnastiko.

V društvu kot trenerka delujem že tri leta in priznam, da je delo z mladimi včasih zelo naporno in ti pobere veliko energije, vendar pa je končni rezultat in napredek otrok tisti, ki daje človeku zadovoljstvo in zagon. Samo delo z otroci me sicer zanima že od malih nog in v klubu sem dobila priložnost delati tisto kar me veseli.

Kot samostojna trenerka treniram tri različne staroste skupine od 3 do cca. 11 let, kar pa zahteva iz trenerkega vidika veliko prožnosti in prilagodljivosti na delo. Treninge za otroke imam tri krat na teden in sicer ponedeljek, torek in četrtek ob popoldanskem času, kar pa je zelo dobro razporejeno glede na moje treninge, ki se popolnoma prilegajo tem treningom. Sama v klubu treniram že deseto leto in imam za sabo številna tekmovanja in številne izkušnje, kar pa pomeni tudi trdo delo in garanje v telovadnici.

Sama sem sicer začela trenirati šele pri devetih letih, kar pa je za gimnastične razmere relativno pozno, zato sem morala skozi leta tekmovanja delati predvsem veliko na svojem znanju, da sem lahko nadoknadila zaostanek za tekmicami, ki so v pov-



preju začele trenirati pri 3 do 6 letih. V mojih desetih letih delovanja, v klubu deluje odličen tim samozavestnih in uspešnih trenerjev, ki pomagajo tekmovalkam doseči vrhunec svojih potencialov.

S trenerskim kolektivom se dobro ujamemo in z lahkoto usklajujemo potek treningov tudi če se včasih zgodi, da je število otrok večje od pričakovanega.

Monika Novak

PRVIČ NA VELIKI TEKMI »EYOF«

Tekmovanja Eyof so se lahko udeležile tri najboljše tekmovalke, zato smo pridno trenirale že čez celo leto. Na tekmah so se nam seštevale točke in najboljše tri gimnastičarke v mladinski kategoriji so se lahko udeležile te velike tekme. Bila sem ena izmed treh izbranih tekmovalk.

Med poletnimi počitnicami sem morala še posebej trdo trenirati, ker me je čakala najpomembnejša tekma do sedaj.

Tekma se je zelo hitro približevala ... Preden smo odpotovale smo dobile vso potrebno reprezentančno opremo.

Na letalu sem bila že zelo neučakana, kakšno je mesto Tbilisi, olim-



pijska vas, telovadnica ... in končno, prispeli smo v olimpijsko vas. Že prvi dan smo se odpravili v telovadnico, kjer smo imeli lažji trening. Ko sem zagledala tekmovalno dvorano sem bila ponosna, da bom tekmovala na Eyof-u. Dvorana je bila ogromna in vsa orodja so bila postavljena na odru. Zvečer je sledila otvoritev Eyof-a. Občutki so bili čudoviti.

Po prvem treningu smo si šli podrobno ogledat olimpijsko vas. Bila sem navdušena, da je bil v vasi tudi bazen in pralnica. Sredi vasi je tekla reka.

Dva dni pred tekmo smo imeli »podi« trening, kar pomeni, da je trening potekal na tekmovalnih orodjih. Med treningom so nas opazovali sodniki. Prišel je dan tekme. Na tekmo sem bila kar dobro pripravljena, vendar se mi tekma ni posrečila. Kljub temu so me ves čas spremljali posebni, lepi občutki. Po tekmi smo se kopalili v bazenu in v jezeru ob olimpijski vasi. Zanimivo je bilo gledat finale v



gimnastiki, kakor tudi vse druge športne panoge.

Ko smo odhajali domov, so nam pripravili poslovilno prireditev. Ob vrnitvi na letališču Brnik so nas pričakali navdušeni starši. Tekmo bom

imela za vedno v lepem spominu, saj je bila moja prva, velika tekma. Z željo, da se udeležim še kakšne velike, pomembne tekme, s treningi pridno nadaljujem ...

Pia Hribar

STRAH PRED PRVO CUKAHARO

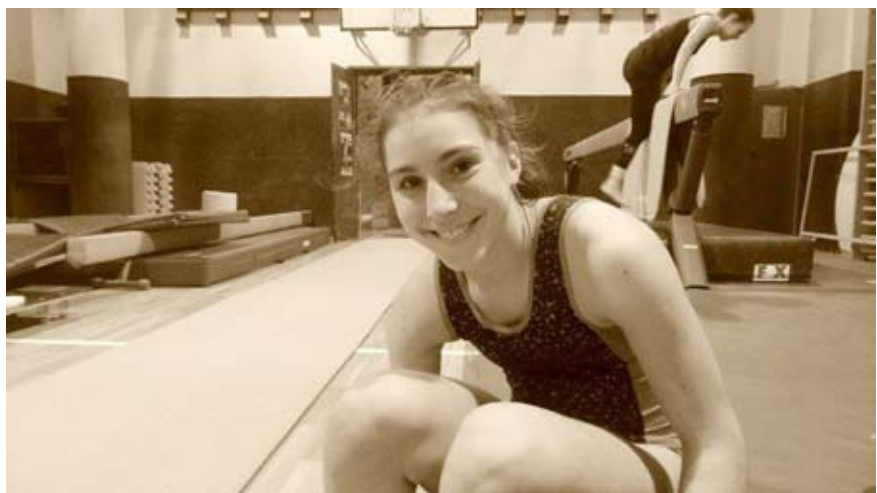
Med poletnimi počitnicami sem hodila na treninge. Nekega dopoldneva mi je tovariš Andrej rekel, naj grem cukaharo, saj smo bili ravni na preskoku. Že od nekdaj me je bilo strah tega elementa.

V prejšnjem klubu sem jo že skakala, vendar sem jo enkrat slabo naredi-

la in se rahlo poškodovala. Ampak ker smo odprli jamo (notri so bile mehke blazine) sem jo s trenerjevo pomočjo in spodbujanjem tekmovalk v moji skupini končno le naredila.

Ko sem pristala, sem ugotovila, da je bil ves moj strah odveč. Kot pravijo – strah je votel, okoli pa ga nič ni. Tako sem na tekmi v Novem Sadu s tem skokom prišla v finale.

Veronika Trobiš



Medalja po 5 letih

Prva tekma v sezoni, strah, trema, môre, hitro bitje srca ... Na svetovni pokal v Cottbus smo odšli 18. marca 2015. Tekmovala sem na preskoku, gredi in parterju. Ker sem na preskoku pripravila skoke, ki sem jih skakala pred leti, sem imela malo več treme kot sicer, ko sem skakala lažje skoke. Razmišljala sem o tem ali mi bo uspelo in ali sem dovolj pripravljena. Po treningu, ki smo ga imeli en dan pred kvalifikacijami, sem bila malo bolj pomirjena, ker sem vse naredila kot sem želela.

Dan kvalifikacij. Vedela sem da sem pripravljena, ampak trema je bila še vedno velika. Preskok sem naredila in počakala da zaključim še zadnja.



Bila sem navdušena, ko sem videla da sem v finalu preskoka. Tudi gred in parter sem naredila solidno.

Finale. Pogledam startno listo in vidim da sem na vrsti osma (zadnja). Imela sem mešane občutke, nisem vedela a je dobro da grem zadnja ali ne, na koncu sem se zbrala in pomislila da te skoke znam in da jih naredim lahko neglede na vrstni red. Nestrpno sem čakala da bom na vrsti, hkrati pa spremljala dogajanje na ekranu v ogrevalni dvorani. Tam sem počakala tako dolgo, da sem bila skoraj na vrsti. Pomirim se in odidem v tekmovalno dvorano in čez kakšno minuto sem bila že na tekaču. Razmišljala sem, če sem zadnja lahko samo jaz vplivam



na končni rezultat in vem, da če skočim tako kot znam, se lahko približam tudi stopničkam? Kakorkoli, zelen semafor se prižge in skočim prvi skok in bila sem zadovoljna. Nemirno čakam še na drugi skok. Končno, zapodim se in odskočim kakor močno se da in do skočim v »lim«, oh odvali se mi kamen od srca in takoj analiziram, če so bili skoki dovolj »lepi« in če imam kakšno možnost za medaljo. Z zadovoljstvom čakam na rezultate in pristala sem na 2. mestu!



Nisem mogla verjet, bila sem najbolj srečna tisti trenutek. Bila sem ponosna, da sem po petih letih osvojila medaljo, na preskoku, na svetovnem pokalu, po vseh poškodbah in slabih obdobjih se nisem vdala in vztrajala sem naprej, da sem se zopet povzpela nazaj na stopničke.

Tjaša Kysselef

Po operaciji nad pričakovanji

»Ker sem bila lani operirana in so bolečine še vedno prisotne, ne bom pričakovala uvrstitve med najboljše tri, zelo vesela bom že vsakega finala«, to so bile misli po skoraj enoletnem okrevanju v začetku letošnje sezone.

Prva tekma na katero letos žal nisem šla pripravljena je bila že marca v Nemčiji. Tekmovala sem na dveh orodjih in se na obeh uvrstila v finale, čeprav en dan pred tekmo nismo vedeli ali bom sploh lahko skočila preskok saj so bile bolečine v nogi prevelike. Stisnila sem zobe in si po operaciji že prislužila prvo bronasto medaljo na preskoku. Takoj naslednji teden je že sledila tekma v Dohi. Tokrat sem na bradlji padla seskok in za las ušla še enemu finalu, na preskoku pa spet več kot odlično tretje mesto. Prve tekme po operaciji pa že dve medalji. Bila sem presrečna z mislimi pa še vedno pri bolečini.

V začetku Aprila je sledil svetovni pokal v Ljubljani, tokrat v Stožicah. Tekmo si je ogledalo veliko ljudi in spet skupaj z mano slavilo drugo mesto. Letos je bila konkurenca zelo dobra, zato smo bili te medalje še toliko bolj veseli saj je bila dobra popotnica za Evropsko prvenstvo, ki se nam je bližalo. Tam pa nov udarec! Oba skoka sem naredila zelo dobro in si tako prislužila 7. mesto v kvalifikacijah evropskega prvenstva. Takrat pa so apetiti prvič po operaciji zrasli. Realne možnosti za medaljo ni bilo ampak 4. mesto iz Rusije, nam je pustilo malo grenkega priokusa, zato sem šla na vse ali nič in skočila težji skok a zaradi premalo ponovitev mi ta ni uspel in sem na žalost dobila nič, tako da sem se morala na koncu zadovoljiti z 8. mestom. Bila sem zadovoljna, da sem kljub moji nepripravljenosti po operaciji naredila tak rezultat. Presenečenj pa še ni bilo konec.

V začetku maja je sledil še svetovni pokal v Varni katerega se nismo preveč veselili saj je bila konkurenca skoraj boljša kot na evropskem, kar je po vseh teh medaljah pomenilo, da bomo zadovoljni že z uvrstitvijo v



finale. Spet sem skočila brez večjih napak in se s tretjo oceno uvrstila v finale. V finalu sem skoka še izboljšala in pristala na drugem mestu takoj za večkratno evropsko in svetovno prvačkinjo Oksano Chusovitino. Sezona se ne bi mogla končati bolje a že sem bila z mislimi pri Svetovnem prvenstvu v Glasgowu konec oktobra, saj so bile to kvalifikacije za uvrstitev na Ol v Rio.

Počitnic tako rekoč sploh ni bilo. Poleti namreč v telovadnicah vlada zatišje saj se tekmovalke odpravijo na morje, tokrat pa je bilo na srečo drugače. Mladinke so se pripravljale na Evropske igre mladih, tako da je bilo malce lažje trenirati, ker v dvorani nisem bila sama. Trije meseci so minili kot en teden in že se nam je bližalo Svetovno prvenstvo a še pred



tem nas je čakal zadnji svetovni pokal v letošnji sezoni – Osijek. Bila sem zelo dobro pripravljena in odločena, da prvič izpeljem mnogobojo. A že prvi dan sem si v kvalifikacijah poškodovala nogo, na srečo ne operirano. Ker so kvalifikacije razdeljene na dva dni, drugi dan nisem mogla tekmovati še gredi in parterja saj so bile bolečine prehude. Po enodnevnem počitku me je noga še vedno zelo bolela ampak, ker sem se uvrstila v finale na preskoku sem kljub temu tekmovala. Skoka mi nista uspela in pristala sem na 8. mestu. Iz dneva v dan je bilo z nogo boljše po dveh tednih pa se je spet poslabšalo in poslali so me na magnetno resonanco v Izolo, kjer je pokazalo da imam natrgane vezi v gležnju. Zelo me je skrbelo saj časa ni bilo veliko.

Že čez dva tedna sem morala biti pripravljena na prihajajoče se Svetovno prvenstvo. Na srečo sem bila zelo dobro pripravljena, tako da sem malce prilagodila trening, da bi noga zdržala do Svetovnega prvenstva. Teden dni pred začetkom smo se Tjaša, Karmen in jaz skupaj z trenerjema Andrejem in Klemnom odpravili še na enotedenske priprave v Maidstonu. Tako, da smo se res lahko posvetile pripravam na tekmo. Ko smo prispeli na Škotsko nas je čakalo še pet treningov in tekma. Vse je bilo super, imele smo en teden da smo se navadile na pozne treninge saj smo imele tekmo šele ob 10-ih zvečer po naši uri. Na dan tekme nisem bila preveč živčna, vedela sem, da sem dobro pripravljena in da mi bo uspelo narediti dobro tekmo. Začele smo na parterju, kjer pa sem že naredila prvo večjo napako pri drugi akrobatiki, saj sem skoraj padla. Preskok in bradlja mi nista delala težav in tudi ocene so bile temu primerne. Sledila je samo še gred. Vajo sem naredila zelo lepo edino padec pri seskoku je pokvaril povprečje pri končnem seštevku mnogoboja. Zbrala sem 52,6 točk in se uvrstila na predolimpijski turnir v Rio, ki bo Aprila.

Z vsemi letošnjimi rezultati sem si tako prislužila naziv športnice Ljubljane za leto 2015 in pa zmagala v skupnem seštevku svetovnega pokala na preskoku.

Teja Belak

*Srečno in uspešno Novo leto 2016
vam želijo telovadke in trenerji GD Zelena jama!*



Za srečolov so prispevali:

Najprej zahvala vsem staršem in prijateljem društva,
ki so pomagali pri zbiranju dobitkov za srečolov.

