

Smučarska Zveza Slovenije

SKOKEC

**TEKMOVALNO RAZVOJNI PROGRAM ZA KATEGORIJE DO 10 LET
STAROSTI**

Pripravil:

Gorazd Pogorelčnik

POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V OBDOBJU DO 10 LET STAROSTI

V predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro.

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrh spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Otrokom moramo torej omogočiti takšne gibalne/športne dejavnosti, ki jim bodo predstavljale ustrezne izzive; ti ne smejo biti ne prelahki, ne pretežki, ampak ravno pravi. Pomembno je stimulativno okolje in spodbude, da otroci iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Včasih so trenerji otrokom natančno dajali navodila, kako naj izvajajo različne dejavnosti, več so demonstrirali, jih popravljali, danes pa je večji poudarek na samostojnem reševanju problemov in spodbujanju ustvarjalnosti. Igra je ključni element, saj otroka motivira za delo. Vse dejavnosti naj bodo torej izvajane preko igre na način, da je otrokov cilj uspeh v igri, naš pa, da otrok pri tem izvaja gibalne naloge, ki smo jih zastavili.

NAMEN GIBALNEGA/ŠPORTNEGA PROGRAMA SKOKEC

Otrok naj skozi program spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj doseči, priznanje pa naj bo zanj spodbuda za njegov napredek in motivacija za vključitev v naslednjo stopnjo programa.

Cilji programa SKOKEC so naslednji:

- Obogatiti program GIBALNIH dejavnosti
- Skozi šport spodbujati psiho-socialni razvoj
- Obogatiti in nadgraditi program tehničnih dejavnosti
- Spodbuditi otroke k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.
- Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih

- Športna društva spodbuditi k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju motoričnih, psihosocialnih in tehničnih vsebin

Poglavitni cilj je optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo gibanja ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi. Program SKOKEC temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti! Pri predšolskih otrocih zaradi različnih razlogov ni priporočljivo posebej spodbujati tekmovalnosti (zdrava mera je dobrodošla), med drugim zato, ker bi zaradi različnih razlogov (biološki razvoj...) lahko manj sposobni zaradi pogostih porazov, doživljali travme in se tako začeli izogibati športnim dejavnostim. V našem športu je to zelo pomemben faktor, saj lahko na ta način izgubimo potencialno uspešne skakalce, ki v nižjih kategorijah zaradi motoričnega in morfološkega deficita ne morejo dosegati dobrih in odličnih športnih rezultatov. V okviru programa SKOKEC morajo biti dejavnosti načrtovane tako, da spodbujajo uspeh vsakega posameznika.

Gibalni/športni program SKOKEC je namenjen otrokom od vključitve v sistem pa do DESETEGA leta starosti in vsebuje 4 stopnje:

- SKOKEC (za otroke do 7. leta);
- SKOKEC (za otroke od 7. do 8. leta);
- SKOKEC (za otroke od 8. do 9. leta);
- SKOKEC (za otroke od 9. do 10. leta).

Pri udeležanju gibalnega/športnega programa SKOKEC sodelujeta SZS in posamezna društva in klubi. Nad programsko zasnovo bedi poseben odbor SZS v sestavi:

1. Predstavniki trenerjev DPNC – smučarski skoki
2. Predstavniki trenerjev DPNC – nordijska kombinacija
3. Predstavniki klubskih trenerjev 1
4. Predstavniki klubskih trenerjev 2
5. Vodja panoge za smučarske skoke in NK

Na nacionalni ravni skrbi za organizacijsko izvedbo programa SZS, na lokalni ravni pa klubi in društva

Gibalni/športni program SKOKEC neposredno izvajajo društva in klubi člani SZS, ki organizirajo gibalne/športne programe za otroke do 10 let starosti. Program lahko izvajajo le izobraženi oziroma usposobljeni strokovni delavci (najmanj 2. stopnja usposobljenosti).

Izvajalci programa SKOKEC (klubi, društva) dobijo vse informacije in gradiva pri odgovornih na SZS.

Bronasti SKOKEC 2 vsebuje naloge, ki pokrivajo vsa področja motorike in tehnike smučarja skakalca. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti 70% nalog navedenih v knjižici Skokec in kot nagrado prejmejo priznanje. Bistvo zbiranja nalepk je splošen širok razvoj celotnega spektra gibalnih sposobnosti. Cilj je, da se otroci spoznajo z različnimi športnimi disciplinami, da je vadba pestra in vsestranska, da se skozi vadbo, ki bo otrokom zanimiva razvija cela paleta motoričnih sposobnosti.

Bronasti SKOKEC 1 vsebuje naloge, ki pokrivajo vsa področja motorike in tehnike smučarja skakalca. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 75% nalog navedenih v knjižici Skokec in kot nagrado prejmejo priznanje. Trening še vedno bazira na razvoju cele palete motoričnih sposobnosti, vadba je podobna kot v obdobju do 7 let, trening in posledično naloge se prilagodijo znanju in starosti otrok.

Srebrni SKOKEC vsebuje naloge, ki pokrivajo vsa področja motorike in tehnike smučarja skakalca. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 80% nalog navedenih v knjižici Skokec in kot nagrado prejmejo priznanje. Trening še vedno bazira na razvoju cele palete motoričnih sposobnosti, vadba je podobna kot v prejšnjih obdobjih, trening in posledično naloge se prilagodijo znanju in starosti otrok, več osnovno motoričnih nalog je povezanih s smučarskimi skoki.

Zlati SKOKEC vsebuje naloge, ki pokrivajo vsa področja motorike in tehnike smučarja skakalca.. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo nalepi v knjižico na ustrezno mesto. Otroci morajo opraviti vsaj 90% nalog navedenih v knjižici Skokec in kot nagrado prejmejo priznanje. Trening še vedno bazira na razvoju cele palete motoričnih sposobnosti, vadba je podobna kot v prejšnjih obdobjih, trening in posledično naloge se prilagodijo znanju in starosti otrok, večji odstotek osnovno motoričnih nalog je povezanih s smučarskimi skoki.

Vsak otrok ima posebno knjižico, kamor neposredni izvajalci programa zapisujejo oziroma potrjujejo opravljene naloge. Vsak otrok ima samo eno knjižico, naloge opravlja v okviru matičnega kluba oz. društva, ter na nivoju panožne zveze v okviru regijskih tekmovanj.

Knjižice, nalepke za vsako opravljeno nalogo, diplome za uspešno zaključeno stopnjo programa otroci dobijo brezplačno. Stroške naj bi krila nacionalna panožna športna zveza.

Bistvo gibalnega programa SKOKEC je dejavnost sama. Pomemben je proces, ki poteka čez vse leto in ne zgolj opravljanje predpisanih nalog. Pomembno je, da se neposredni izvajalci zavedajo, da morajo pozornost posvečati kontinuirani vadbi, ki mora potekati v igrivem in

zabavnem vzdušju, če tudi bi nekateri otroci naloge zmogli že v prvih poskusih. Preverjanje predpisanih gibalnih nalog ter kasneje podelitev nagrad in priznanj naj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja vadbe.

Priznanja se podelijo neposredno po izvedbi nacionalnega animacijskega dogodka.

Neposredni izvajalci, ki program SKOKEC sprejmejo v svoj letni delovni načrt, so dolžni upoštevati pravilnik in smernice, ki jih je izdelala delovna skupina strokovnjakov in potrdil odbor za skoke in NK.

Knjižice potrjuje trenerji v klubih in društvih, ter odgovorni na SZS. Seznam vključenih otrok, ki sodelujejo v programu, se zapiše v dokument shranjen na SZS. Podelitev nagrad in priznanj otrokom naj bo čim bolj slovesna.

GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM SKOKEC

Gibalni športni program SKOKEC traja 4 leta in poteka na štirih ravneh:

SKOKEC bronasti 2 – za otroke do 7. leta; pri čemer imajo otroci stari 5 in manj let naloge prilagojene njihovi starostni stopnji in se skozi leta nadgrajujejo

SKOKEC bronasti 1 – za otroke do 8. leta;

SKOKEC srebrni – za otroke do 9. leta;

SKOKEC zlati – za otroke do 10. leta.

Vse štiri ravni se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirnosti; da otroci uspešno zaključijo posamezen program, morajo izbrati določeno število nalog, za vsak program je število nalog posebej opredeljeno. Trenerji izvajajo didaktično zapeljan proces za vse naloge, otroci pa morajo za usvojitev nagrade in priznanja na vsaki stopnji usvojiti določeno znanje. Po uspešno zaključenih nalogah otroci dobijo priznanje.

DIDAKTIČNA NAČELA

Didaktična načela so splošne značilnosti, ki jih upoštevamo pri posredovanju vsebin. Načeloma so podrejene vsebine, oblike in metode dela (Videmšek in Visinski, 2001). Pri učenju motoričnih in drugih aktivnosti so pomembna predvsem naslednja načela:

Načelo primernosti in akceleracije

Upoštevanje načela primernosti pomeni, da prilagajamo športno vzgojne programe otrokovi biološki starosti. Istočasno pa upoštevamo tudi načelo akceleracije oz. anticipacije, kar

pomeni, da smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

Načelo individualnosti

Pri učenju motoričnih vsebin dajemo velik poudarek individualnemu izražanju otroka. Da lahko spremljamo individualno odzivnost, moramo zbrati o otroku čim več informacij, preučevati odzive otrok, pomagati vsakemu otroku, še posebej tistim, ki zmorejo manj oz. več, ter imeti nadzor nad napredovanjem gibalnih in drugih sposobnosti ter značilnosti.

Načelo interesa, doživljanja in motivacije

Pri otrocih, ki se vključujejo v neko gibalno aktivnost je posebno pomembna čustvena naravnost, brez katere bomo otroka težko pripravili do sodelovanja. Naloga trenerja je, da z ustrezno motivacijo aktivira otrokova pozitivna čustva do gibalne dejavnosti. Motiviramo jih lahko z glasbo, oponašanjem različnih živali in njihovih junakov, uporabo različnih pripomočkov itd.

Načelo aktivnosti otroka

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi, zato naj bo otrok čim bolj gibalno dejaven. Če otrok ni aktiven se ne razvija in ne napreduje.

Načelo socializacije

Poleg razvijanja individualnih posebnosti, je potrebno otroka pripraviti tudi na življenje v nekem konkretnem družbenem okolju. Pri izvajanju gibalnih nalog prihaja do različnih socialnih stikov, sodelovanja, sklepanja prijateljstva, sprejemanja uspešnosti drugih itd.

Načelo sistematičnosti in postopnosti

Načelo sistematičnosti pomeni, da znamo logično razvrščati vsebine upoštevajoč zrelost otrok, njihovo gibalno predznanje, sposobnosti in značilnosti. Pri načelu postopnosti veljajo naslednja pravila: od bližjega k oddaljenemu, od enostavnega k sestavljenemu, od lažjega k težjemu in od znanega k neznanemu.

Načelo nazornosti

Vsebine morajo biti otroku demonstrirane in razložene nazorno, jasno in razumljivo.

Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Načelo racionalizacije in gospodarnosti pomeni, da z najmanjšo možno porabo časa, sredstev in moči dosežemo maksimalni učinek. Racionalne so tiste oblike in sredstva, ki so za otroka zanimive in privlačne.

PRI ŠPORTU MLADIH NE SME BITI V OSPREDJU ŠPORTNI REZULTAT! (nasvet staršem in trenerjem)

Ne enačite uspeha z zmago na tekmah in neuspeha s porazom. Tekmovanja so v športu mladih zelo dragocena za pridobivanje pozitivnih izkušenj za življenje. Na vsaki tekmi nekdo zmaga in nekdo izgubi. Ampak to ni vse, kar šteje. Bolj pomembna sta trud in prizadevnost otrok na

tekmovanju ter njihov odnos do sotekmovalcev in nasprotnikov. Zato se izogibajte povečevanju zmag in negativnim kritikam ob porazih.

Poskušajte se primerno vesti na tekmah. Ne žalite sodnikov, trenerjev ali celo sotekmovalcev oziroma njihovih staršev. Potrudite se ohraniti dostojanstvo in bodite zgled svojemu otroku. Naj bo vaš športnik ponosen na vas! Potrudite se, da bodo tekmovanja dogodki, ki mu bodo ostali v lepem spominu.

Ne poskušajte živeti svoje mladosti skozi otrokovo. Samo zato, ker ste bili sami uspešni v športu (ali tudi manj uspešni), to še ne pomeni, da želi vaš otrok enako.

Če niste otrokov uradni trener oziroma če ima otrok trenerja, potem ne trenirajte dodatno svojega otroka. Pustite trenerjem, naj opravijo svoje delo. Trenerji naj imajo vlogo trenerjev in starši vlogo staršev.

Nikoli ne primerjate znanja ali sposobnosti svojega otroka z drugimi. S tem ne boste naredili nič dobrega za otrokovo samopodobo. Tudi vam to ni bilo vseč, če so to kdaj z vami počeli vaši starši.

PREZGODNJA SPECIALIZACIJA oz. zakaj gojiti znotraj enega športa več različnih športov oz. razvijati motorično širino

Prezgodnja specializacija v en šport (z redkimi izjemami) ni dobra pot. Otroci ne razvijejo čvrstih in raznovrstnih gibalnih osnov, zaradi česar se razvoj njihove športne uspešnosti v poznejših obdobjih upočasni. S prezgodnjo specializacijo so povezana tveganja za poškodbe ter za socialni in psihološki razvoj otrok.

Mnogi starši in tudi trenerji zmotno menijo, da imajo v tekmovalnem športu možnosti le tisti otroci, ki so bili vanj vključeni že zelo zgodaj. Novejše znanstvene študije kažejo, da tisti otroci, ki so bili v zgodnjih letih zelo uspešni v športu, pogosto ne postanejo vrhunski športniki.

Pretirana usmerjenost v treninge lahko vodi v socialno izolacijo in v opustitev športa.

Kronične težave zaradi prevelikih in konstantno enakih obremenitev se pokažejo šele pozneje v življenju.

ZAKAJ OTROK POTREBUJE DOBREGA TRENERJA

Trener je ključna oseba, ob pomoči katere otroci spoznavajo šport. Od njega je odvisno, kakšne bodo otrokova športna izkušnja, odločitev in motivacija za redno ukvarjanje s športom.

Šport bo mladim koristen, če ga bodo vodili izobraženi trenerji, trenerji s pristno avtoriteto, ki jo lahko gradi le človek z značajem. Osebnosti mladih ljudi ne more oblikovati in voditi tisti, ki niti sam v sebi ni zgradil trdnega značaja.

Trener ni samo učitelj/inštruktor športnih veščin, organizator in izvajalec športne vadbe, ampak tudi oseba, ki vzgaja ter ima velik vpliv na mlade ljudi v najbolj občutljivih obdobjih njihove psihološke rasti in dozorevanja.

Čas, ki ga mladi športniki preživijo na treningih in tekmovanjih skupaj s trenerjem (15-letni športniki povprečno trenirajo 2–2,5 ure na dan, pet- do šestkrat ali 10–11 ur tedensko), je pogosto daljši od tistega, ki ga preživijo s starši. Zato se morajo trenerji zavedati svoje vloge in poslanstva ter se truditi, da so športnikom dober zgled za športno, moralno in pravično vedenje, za odgovoren odnos do dela, izkazovanje navad zdravega načina življenja in podobno.

Od trenerja so odvisni tudi otrokova uspešnost v športu, občutek osebne kompetence, samospoštovanje in samozavest. Trener tudi vpliva na otrokovo vedenje na športnem terenu in zunaj njega, torej na oblikovanje njegove osebnosti.

Trener mora biti zato tudi opora mlademu človeku pri izpolnjevanju njegovih osnovnih psiholoških potreb, pri učenju življenja in pri uresničevanju njegovih ciljev.

To mlademu športniku prinaša ugodje, zadovoljstvo in dobro počutje – tisto, kar najbolj potrebuje za doseganje močne notranje športne motivacije in samozavesti (moči), ki jo potrebuje za življenjske izzive.

Od trenerja sta odvisni kakovost socialnega in psihološkega razvoja ter celostna psihološka blaginja mladega športnika.

Trenerji so tudi vzgojitelji – oblikovalci značaja mladih ljudi. Dober trener z lastnim vedenjem daje dober zgled mladim športnikom. Kot dober zgled mora imeti bogato znanje. Zlasti pomembna so njegova didaktično-metodična znanja, ki jih potrebuje pri poučevanju in treniranju športne tehnike ter taktike. Poleg tega mora biti trener mladih športnikov dobro podkovan s pedagoško-psihološkimi znanji, imeti mora široka obzorja in poglede, pri čemer je skrb za športnika na prvem mestu.

Zgled mladim športnikom daje tudi s svojo filozofijo, vizionarskim pogledom vnaprej in jasnimi cilji. Glavni cilj trenerja mladih športnikov je razvoj športnika – njegovega samospoštovanja, socialnih veščin, športnega duha in značaja, šele potem športni rezultat.

Če bo otrok ali mladostnik vsaj nekaj let deležen zgleda trenerja z značajem, humanega ravnanja z njim, vsebinsko in organizacijsko dobro izpeljanih programov, potem bo dobil vse tisto najboljše, kar lahko šport ponudi mlademu človeku – ne le odprtih vrat v svet vrhunske športne ustvarjalnosti, temveč veliko več – v svet vsake ustvarjalnosti in zadovoljstva v življenju. Razvil bo vse tisto, kar mlad človek potrebuje za uspešen vstop v življenje.

LASTNOSTI DOBREGA TRENERJA MLADIH ŠPORTNIKOV

- Je zgled in vzor.
- Je opora med odraščanjem. Zanima se za svoje športnike, spremlja tudi njihovo delo v šoli.
- Je dober učitelj s širokim znanjem.
- Je zahteven in odločen, a pravičen in dosleden.
- Rad ima otroke in z njimi uživa v veščinah in znanjih, ki jim jih podaja.

- Ima razumevanje za vsakega športnika ter mu omogoča rast in razvoj s pomočjo športa. Izkazuje navdušenje, optimizem in pozitiven odnos do vseh članov ekipe.
- Skrb za športnika je pri njem na prvem mestu, šele potem športni rezultat in zmaga.
- Uspešno se dogovarja z učitelji v šoli in s starši ter razume in pomaga svojim varovancem pri reševanju težav.
- Pripravlja zanimive in raznovrstne treninge, priprave s poučnimi in zabavnimi vsebinami, potovanja na tekmovanja so vedno nekaj posebnega.
- Vsebinsko in zahtevnost vadbe prilagaja stanju biološkega razvoja športnika.
- Pomembni so mu ekipna harmonija, enotnost v skupini, ki jo vodi, kohezivnost in ekipni duh.
- Spoštuje osebnost in dostojanstvo vsakega športnika. Nikogar ne omalovažuje, ni sarkastičen in se ne posmehuje ob neuspehih.
- Dobro in natančno načrtuje delo, tako da vsak pozna svoje naloge ter v kakšnem zaporedju in kdaj se bodo dogodki odvijali.
- Je zanesljiv in točen, a si zna vzeti čas za svoje športnike tudi v svojem prostem času.

Najpomembnejša področja razvoja, ki jih bomo obravnavali v okviru programa SKOKEC so:

- OSNOVNO MOTORIČNI RAZVOJ

Pri učenju otrok v zgodnjem otroškem obdobju se moramo zavedati, da vsaka najmanjša sprememba gibanja, prostora, načina dela, pripomočkov ipd. za njih pomeni novo izkušnjo in si tako gradijo novo bazo gibalnih programov. Učitelj mora dodobra poznati strokovne prijeme, podučiti se mora o poznavanju otrok in njihovih značilnosti v obdobju zgodnjega otroštva (področje psihologije, sociologije, telesne in gibalne značilnosti otrok) ter o poznavanju izobraževalnih ciljev, namenov in vrednot (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Napotki trenerju:

- * izogibanje monotonim, enoličnim in dolgočasnim vajam; pestrost gibalnih nalog in pripomočkov,
- * malo govorimo (kratke in jedrnate razlage) in veliko demonstriramo (pravilno),
- * ustvarjamo sproščeno vzdušje, veselje in užitek na treningu
- * ne pozabimo na individualizacijo,
- * uporaba različnih pristopov,
- * nadgrajujemo znanje, saj s tem pridemo oziroma pridejo do napredka in posledično do veselja in samozavesti,
- * potrpežljivost in strpnost,

* zavedanje, da jim vsaka sprememba predstavlja novo izkušnjo (katero mora otrok najprej usvojiti), posledica je lahko vidna tudi v spremembi obnašanja (bogatenje znanja, razvoj sposobnosti),

* delamo z otroki in ne z odraslimi.

Znotraj vsake športne discipline je potrebno poiskati vsebine, ki bodo otroke animirale in jih ohranjale visoke motivirane. Poleg učenja osnovnih elementov posameznih vsebine naj se čim večkrat vsa znanja prenašajo skozi igro. Najbolj primerne za učenje in utrjevanje elementov znotraj posameznih športnih disciplin so elementarne igre.

Gibalne sposobnosti, na katere se lahko z elementarnimi igrami vpliva znotraj vadbene enote so naslednje: moč, hitrost, nekatere pojavne oblike koordinacije, pa tudi preciznost, ravnotežje in gibljivost. Ker so za izvedbo vsakega gibanja običajno potrebne povezave različnih gibalnih sposobnosti, je potrebno vadbo za razvoj izbrane sposobnosti organizirati tako, da bodo vplivi nanjo bolj poudarjeni. S tem namenom je v igre potrebno uvrstiti taka gibanja, v katerih je izbrana sposobnost dominantnejša (prilagoditev pravil in gibanj želenemu cilju). Elementarne igre za razvoj gibalnih sposobnosti in za sprejem gibalnih informacij se, glede na nekatere njihove skupne značilnosti, delijo v naslednje tri skupine:

- Štafetne igre, s katerimi se lahko vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se utrjuje gibalne informacije;
- moštvene igre, s katerimi se spodbudi vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost izbrane sposobnosti (krepitev iztegovalk rok, preciznost zadevanja koša ipd.) ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvojitve izbranih gibalnih informacij;
- borilne igre, pri katerih je poudarjena predvsem moč, lahko pa je izpostavljen tudi razvoj »spretnosti« (ni gibalna sposobnost, temveč povezava hitrosti, gibljivosti in moči z inteligenco) in ravnotežja ali pa osvajanje gibalnih informacij s področja borilnih športov (Pistotnik, 1999).

• SOCIALNO PSIHOLOŠKI RAZVOJ

(se v projekt priključita V. Štemberger in A. Vičič)

* pozitiven pristop in odnos do otroka,

* urejenost, bonton,

* pohvala ali kritika

* potrpežljivost in strpnost,

* čas, da se otrok celostno razvije,

* zavedanje, da jim vsaka sprememba predstavlja novo izkušnjo (katero mora otrok najprej usvojiti), posledica je lahko vidna tudi v spremembi obnašanja (bogatenje znanja, razvoj sposobnosti),

* pomoč sotekmovalcu

* sodelovanje v ekipi

* vzpodbuda ekipi in sotekmovalcem

* obnašanje znotraj skupine

* sprejemanje zmag in porazov

(pri tem segmentu bo zelo pomembno trenerjevo delo, zgled, iznajdljivost, ali zna delovati povezujoče, izbor iger in delavnic za izgradnjo (grajenje ekipe)....

• TEHNIČNI RAZVOJ

Natančno definirati obravnavana področja, zahteve in izzive....

SKOKEC bronasti 2 vsebuje naslednje naloge:

Vožnja z rolerji

Za otroka je rolanje priporočljivo predvsem zato, ker vpliva na razvoj ravnotežja, ki je ena od osnovnih motoričnih sposobnosti in je tesno povezana s sposobnostjo skladnosti gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu. Rolanje je za otroke zelo koristno tudi zato, ker povečuje odpornost organizma in kostno maso. Štejemo ga med »ravnotežne športe«, ki pozitivno vpliva na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje, ipd.).

Pri začetnih urah učenja rolanja so poškodbe žal pre-pogoste. Zaradi prilagajanja na ozko, drsečo se podlago in lovljenja ravnotežja so začetni padci, odrgnine, udarci tesen spremljevalec učenja. Vsak učitelj oz. trener želi oz. mora poskrbeti za varnost. Zato je potrebno nameniti veliko pozornosti, da bo učenje potekalo varno od začetka do konca učenja. Za varno in sproščeno rolanje moramo upoštevati varnostne dejavnike: (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov, poskrbeti za ustrezno varovanje, za ustrezno zaščito otrok...) Didaktični postopek učenja posameznih elementov rolanja, ki jih morajo tekmovalci po posameznih obdobjih usvojiti:

PADEC IN VSTAJANJE

Izvedba: Pri padcu je pomembno, da pademo najprej na kolena, nato na komolce in nazadnje se dotaknejo tal dlani. Pri tem moramo paziti, da prste na rokah razpremo in jih ne stisnemo v pest. Glava je dvignjena in gleda naprej, da preprečimo udarec v brado.

Pobiranje izvedemo tako, da najprej pokleknemo, nato postavimo en roler na kolesa, se z obema rokama opremo na stegno ter se z iztegnitvijo rok in prenosom teže rahlo naprej, počasi dvignemo in postavimo na kolesa še drugi roler. Ko smo enkrat vstali, se ponovno postavimo v osnovni položaj.

Pogoste napake: Pomembno je, da se otroci začnejo najprej učiti pravilno padati in vstajati na nedrseči in mehkejši podlagi (travnata površina). Na ta način se izognemo nepotrebni odrgninam ali celo poškodbam, do katerih lahko pride pri nepravilnem vrstnem redu postavljanja ščitnikov na podlago (kolenčniki, komolčniki, dlančniki). To je tudi najpogostejša napaka. Otroci se pri padcu velikokrat ustrašijo, iztegnejo roke in se poskušajo uloviti z dlanmi, brez blaženja padca na komolce. To pa lahko pripelje v najhujših primerih celo do zvina ali zloma roke. Druga napaka, ki je pri otrocih morda še bolj prisotna, je padeč na zadnjo plat. Pri takem padcu si lahko poškodujejo trtico, zato je pomembno, da otroci večkrat ponovijo pravilen padeč in vstajanje. Gibanje telesa naprej in pravilen vrstni red postavljanja ščitnikov na podlago mora postati avtomatsko in naravno.

Vaje in igre:

1. Noč - dan

Namen: urjenje pravilnega padca in vstajanja. Opis: na naš znak Noč, otroci pravilno padejo in na znak Dan otroci po pravilnem postopku vstanejo. Za popestritev igre naj učitelj čimbolj raznoliko narekuje povelja. Pravilen padeč in vstajanje sta zelo pomembna elementa, zato ju izvajamo tudi med drugimi nalogami.

2. Ježki in lisica

Namen: urjenje pravilnega padca in vstajanja. Opis: otroci so ježki, trener pa lisica. Označeni prostor predstavlja gozd, kjer se ježki prosto gibajo, lačna lisica pa jih lovi. Otroci se rešijo pred zvito in lačno lisico tako, da pravilno padejo na tla in se zvijejo v klobčič. Ko je nevarnost mimo in se lisica umakne, se ježki prebudijo in ponovno prosto tekajo po gozdu.

ZAČETNI ROLERSKI KORAK

Izvedba: rolerje postavimo v razkoračni položaj in jih nekoliko nagnemo noter, da so kolesa postavljena na notranje robove. Sledi prenos teže na bodočo stojno nogo in istočasno rahlo odvijanje v stran. Paziti moramo na naklon telesa naprej in rahlo upognjenost kolen, ki gledajo naravnost v smeri rolerjev. Roke so v predročenu rahlo pokrčene, pogled pa usmerjen naprej.

Pogoste napake: najpogostejša napaka je, da otrok dviguje smo eno nogo in prenosa teže z noge na nogo ni. Z nogo, katere ne dviguje, samo drsi po podlagi. Zato moramo otroka neprestano opozarjati na prenos teže z rahlim dvigovanjem odzivne noge. Velik poudarek moramo dati tudi rahlemu naklonu naprej, saj bo tako začetniških padcev manj. Z začetnim rolerskim korakom se začne prvo premikanje oz. drsenje na drseči podlagi.

Vaje in igre:

1. Medvedi grede na sprehod

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka. Učni pripomočki: stožci. Opis: otrok v razkoračnem položaju izmenično dviguje noge (se ziba) in se na ta način poskuša premikati

v smeri naprej. Z oponašanjem medveda se otroci gibljejo poljubno po prostoru. Za popestritev naj otroci zraven tudi brundajo. Ko so otroci dovolj stabilni, postavimo na tla stožce, ki predstavljajo rožice. Naloga medvedov je, da poberejo vse rožice in jih prinesejo učitelju.

2. Ura tik-taka

Namen: občutenje prenosa teže z ene noge na drugo. Opis: otrok v razkoračnem položaju z izmeničnim dvigovanjem nog in vrtenjem celega telesa v določeno stran, riše krog. Naloga postane zanimivejša, če rečemo otroku, da mora narisati uro ali pa sonce. Vajo ponovimo v obe smeri.

3. Čaplja

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: otrok v osnovnem položaju dvigne eno nogo in poskuša čim dlje vztrajati v ravnotežnem položaju. Otrokom rečemo, da oponašajo čapljo ali štokljo. Za popestritev lahko izvedemo tekmo, kdo bo zdržal najdlje časa. Vajo izvajamo na obe nogi.

4. Kača

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in menjavanje smeri. Učni pripomočki: stožci. Opis: za popestritev in motivacijo otrok lahko uporabimo tudi plastične stožce. Le-te postavimo vijugasto v obliki kače. Otroci se morajo z začetnim rolerskim korakom premikati okoli stožcev. Če stožcev nimamo, si lahko pomagamo s katerokoli drugo oviro ali pa kačo s kredo kar narišemo.

5. Modri dirkač

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in drsenje v osnovnem rolerskem položaju. Pomagalo: kreda. Opis: na podlago narišemo dve vzporedni črti v razmaku približno petih metrov. Otroci začnejo na prvi črti, se do druge z začetnim rolerskim korakom odrinejo, ter postavijo noge v osnovni položaj in poskušajo drseti čim dlje. Učitelj na koncu s kredo označi dolžino drsenja vsakega otroka in jo zabeleži z njegovim imenom. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.

6. Dan – noč

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in vadba nižanja težišča s počepom. Opis: otroci prosto rolajo po prostoru in na naš znak Noč, počepnejo. Ko rečemo Dan, se otroci dvignejo v osnovni položaj. Učitelj naj čim bolj raznoliko narekuje povelja. Na začetku učenja to delamo na mestu, z napredkom v znanju lahko vajo izvajamo tudi med vožnjo. Hitrost povečujemo vzporedno z napredkom.

7. Vlavec

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka. Opis: otroci naredijo več kolon, se primejo za boke in se vsi hkrati odrivajo naprej. Najprej poskusimo v vlakec vključiti samo dva otroka, kasneje tri, štiri itd.

8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, vadba nižanja težišča s počepom in menjavanje smeri. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira. Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z začetnim rolerskim korakom vozijo slalom med stožci, odrivajo okoli polkroga in počepnejo pod oviro in pridejo v cilj. Poligon ponovimo tudi v nasprotno stran (začetek in konec se zamenjata).

Poligone lahko prosto izbirate, sestavljate, prilagajate znanju vadečih.

USTAVLJANJE Z ZAVORO

Izvedba: iz začetnega osnovnega položaja preidemo v koračni položaj, pri čemer je prednji roler tisti, na katerem je zavora (običajno je to desna noga). Sledi prenos teže na zadnjo nogo in dvig prstov prednje noge, da se zavora dotakne tal. Nato se istočasno znižamo in obremenimo zavoro. Zavoro obremenjujemo toliko časa, dokler se popolnoma ne ustavimo. Paziti moramo tudi na naklon telesa naprej in na rahlo upognjenost kolen, ki gledajo naravnost v smeri rolerjev. Roke so v predročenu rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej.

Pogoste napake: otroci velikokrat pri postavitvi rolerjev v koračni položaj naredijo premajhen razkorak ali noge postavijo preveč narazen, pri obremenjevanju zavore, pa se jim prsti prvega rolerja zasukajo navzven in jih zato začne rotirati. Zato moramo biti zelo pozorni, da sta rolerja v dovolj velikem razkoraku, paralelno postavljena in da prsti gledajo naprej. Druga in tudi zelo pogosta napaka na katero moramo biti pozorni je, da otroci premalo obremenijo zavoro. Otrok mora toliko časa obremenjevati zavoro, dokler se ne ustavi.

Vaje in igre:

1. Cik- cak, režejo škarje

Namen: urjenje koračnega položaja. Opis: otroci izmenično postavljajo rolerje v koračni položaj. Najprej dajo desno nogo naprej, nato levo, ponovno desno in tako naprej. Otrokom rečemo da so njihovi rolerji škarje, s katerimi režejo papir, torto, pico,...

2. Hoja po vrvi

Namen: urjenje koračnega položaja. Pomagalo: kreda. 39 Opis: otroci postanejo akrobati in morajo prehoditi vse vrvi v cirkusu. Vrvi predstavljajo že narisane črte na igrišču. Če črt ni narisanih, jih učitelj nariše sam s kredo. Črte naj bodo ravne in različnih dolžin. Naloga otrok je, da v koračnem položaju prevozijo vse črte. Nalogo izvajajo na obe nogi.

3. Pazi, prepad!

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro. Opis: otroci se spremenijo v hitre lokomotive, ki dirjajo po tirih in ko pred sabo zagledajo oviro, se morajo čimprej ustaviti. Ob obremenjevanju zavore in nižanju težišča z eno roko potegnejo na zamišljeno zavoro, ki je nad glavo in rečejo Tu-tuuu. Znak za oviro damo mi s »Pazi, ovira!«. Na ta način otrok ne razmišlja o pravilni tehniki in se preko igre nauči zavirati, saj noče povzročiti nesreče.

4. Zapelji avto v garažo

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro. Učni pripomoček in pomagala: kreda, stožci. Opis: avtomobili (otroci) so postavljeni za začetno črto. Na drugi strani igrišča so garaže, v katere morajo otroci zapeljati svoj avto. Garaža je v obliki narobe črke U in je na začetku samo narisana, kasneje, ko se otrok že zna ustaviti, pa jo sestavimo iz plastičnih stožcev. Pomembno je, da otroka neprestano opominjamo, da mora najprej narediti samo koračni položaj in šele nato obremeniti zavoro.

5. Semafor

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro. Učni pripomočki: zelen, rumen in rdeč stožec. 40 Opis: mi smo policaj in držimo v roki zelen, rumen in rdeč stožec. Naša naloga je, da usmerjamo promet in kažemo stožce. Istočasno, ko stožec pokažemo, povemo tudi njegovo barvo, saj je mogoče, da je kateri od otrok za našim hrbtom in stožca ni videl. Zelen stožec pomeni, da otroci prosto rolajo po prostoru. Na rumeni stožec se pripravijo na start in prižgejo motorje (brm, brm). Ko dvignemo rdeči stožec, se morajo ustaviti. Kdor se je ustavil zadnji, plača policaju kazen (z rahlim udarcem po roki).

6. Taksi

Namen: urjenje ustavljanja z zavoro. Pomagalo: kreda. Opis: otroci se razdelijo v pare. Prvi v paru je potnik in se postavi v osnovni položaj. Drugi, ki je za njim, je taksist. Z rokama ga prime za pas in ga počasi z začetnim rolerskim korakom potiska naprej. Ko prispeta na cilj, taksist ne sme pozabiti ustaviti avtomobila z zavoro. Za popestritev igre lahko na koncu narišemo ravno črto, ki predstavlja zid in če jo otroka prekoračita, razbijeta avto.

7. Džungla

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnje po eni nogi. Opis: otroci rolajo poljubno po prostoru, ki predstavlja džunglo s številnimi ovirami. Tu najdejo rove, skozi katere se otroci peljejo v počepu in mlake, ki se jim otroci izognejo z dvigom noge. Ko pridejo do mosta, se morajo čez peljati v koračnem položaju, pred ogromno skalo pa se ustavijo. Naša povelja so: Pazi, rov! Mlaka na levi (desni) strani. Gremo čez most. Stop, skala!

8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnje po eni nogi. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira. Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z začetnim rolerskim korakom se odrinejo do prvih dveh stožcev, kjer dvignejo desno nogo. Sledi odziv do naslednjih dveh stožcev in dvig leve noge. Okoli polkroga gredo z začetnim rolerskim korakom, v ravnini počepnejo pod oviro ter nadaljujejo pot okoli drugega zavoja in se na koncu ustavijo. Če se otroci v cilju ne ustavijo, morajo z rolerji narisati uro (prestopanje v krogu na mestu).

VOŽNJA PO ENI NOGI

Izvedba: po dovolj velikem zaletu drsimo v osnovnem položaju, prenesemo težo na stojno nogo, drugo pa dvignemo do višine kolena stojne noge. Za lažje lovljenje ravnotežja lahko postavimo roke v odročanje. Vožnja po eni nogi z rokami v predročanju. Vožnja po eni nogi z rokami v odročanju.

Pogoste napake: najpogostejša napaka pri vožnji po eni nogi je robljenje. Otroci se težko peljejo naravnost, saj postavijo rolerje na notranjo stran koles. Zahtevati moramo postavitev koles na sredino. Velikokrat pa je težava tudi v obrabljenosti koles, zaradi katerih se otrok ne more peljati ravno. Pomembno je, da kolesa po potrebi zamenjamo oz. zamenjamo njihov položaj. Lovljenje ravnotežja na eni nogi je za začetnika težka naloga. Zato naj otroci na začetku sami določijo višino dvignjene noge. Ko jim nizek položaj noge ne predstavlja več problema, naj jo postopoma dvigujejo, do višine kolena stojne noge.

Vaje in igre:

1. Hoja po žerjavici

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: tla so prekrita z žerjavico. Naloga otrok je, da v osnovnem položaju izmenično dvigujejo eno nogo in se tako ne opečejo.

2. V paru

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: otroci v paru poskušajo čim dlje časa ohranjati ravnotežni položaj na eni nogi. Najprej se otroka postavita en nasproti drugemu in se primeta z obema rokama, nato se postavita bočno drug ob drugem in se primeta samo z eno roko. Za popestritev lahko izvedemo tekmo, kateri par bo zdržal najdlje časa. Vajo izvedemo na obe nogi.

3. Kdo zdrži dlje?

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: otroci istočasno vzamejo zalet in na naš znak dvignejo eno nogo ter se poskušajo čim dlje peljati v tem položaju. Zmaga tisti, ki se je več časa peljal na stojni nogi. Vajo lahko izvedejo tudi v parih. Ko vajo obvladajo, jo izvajamo v rahli naklonini.

3. Manekenke in manekeni

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Učni pripomočki: kreda. Opis: otroci so manekenke in manekeni, ki se sprehajajo po modni brvi. Vajo izvajajo tako, da vzamejo zalet in se po eni nogi peljejo po črtah narisanih na tleh. Če črt ni, jih narišemo. Vajo izvajamo na obe nogi.

4. Čez oviro

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: na tla postavimo najprej dva stožca, mimo katerih se mora otrok zapeljati po stojni nogi. Noga, ki je dvignjena, gre nad stožci in se jih ne sme dotakniti. Po potrebi dodajamo stožce in tako povečujemo razdaljo vožnje po eni nogi. Vajo izvajamo na obe nogi.

5. Po eni nogi

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: otroci se postavijo za štartno črto in izvajajo različne vaje ohranjanja ravnotežja na eni nogi. Pri vseh vajah si morajo otroci vzeti dovolj zaleta in roke postaviti v odročanje. Prva vaja: prednoženje skrčeno gor. Druga vaja: prednoženje. Tretja vaja: zanoženje. Četrta vaja: predklon vodoravno, zanoženje gor (lastovka). Peta vaja: odnoženje. Vaje izvajajo na obe nogi.

VOŽNJA V POČEPU

Izvedba: pri dovolj veliki hitrosti preidemo iz osnovnega položaja v vožnjo v počepu. Pomemben je rahel prenos teže telesa naprej in istočasno znižanje v kolenih. Rolerji so ves čas v širini bokov, roke pa za začetek v predročanju.

Pogoste napake: najpogostejša napaka je, da se otroci ne znižajo v kolenih ampak spustijo nižje trup in glavo, zadnjica pa ostane visoka. Pogosta napaka je tudi premajhen prenos teže naprej in zato padejo nazaj na zadnjico. Za začetnike je lažje, če postavijo rolerje širše od širine bokov, roke pa postavijo med kolena. Vendar naj bo ta vaja samo v začetno pomoč.

Vaje in igre:

1. Dan – noč

Namen: urjenje počepa. Opis: otroci prosto rolajo po prostoru in na naš znak Noč, počepnejo. Ko rečemo Dan, se otroci dvignejo v osnovni položaj. Učitelj naj čim bolj raznoliko narekuje povelja.

2. Nabiranje rožic Namen: urjenje počepa. Učni pripomočki: stožci. Opis: po vsem prostoru položimo plastične stožce, ki predstavljajo različne vrste rožic. Otroci po želji nabirajo stožce (rožice) in jih prinašajo učiteljici. Za popestritev lahko otrokom ukažemo, da naberejo točno določeno rožico. Modri stožec je na primer vijolica, rumen stožec je trobentica, bel stožec je marjetica, rdeč stožec je vrtnica,... Da se naše igrice ne bodo vsak dan ponavljale, lahko otroci nabirajo tudi sadje.

3. Čim več počepov

Namen: urjenje počepa. Učni pripomočki: kreda. Opis: na igrišče narišemo dve vzporedni črti, ki sta oddaljeni ena od druge štiri metre. Naloga otrok je, da vzamejo zalet do prve črte in poskušajo narediti čim več počepov do druge črte. Zmaga tisti, ki je naredil največ počepov. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat. Po potrebi in znanju otrok, razdaljo med črtama povečujemo ali pa zmanjšujemo.

4. Most

Namen: urjenje počepa. Opis: otroke razdelimo v trojke. Dva se postavita drug proti drugemu, se primeta za roke in naredita most. Naloga tretjega je, da se pelje pod mostom, ne da bi se ga dotaknil ali padel. Vloge trojke se izmenjujejo. Višino mostu po potrebi in znanju otrok znižujemo ali zvišujemo. Podiranje rekordov Namen: urjenje počepa. Opis: otroci istočasno vzamejo zalet in se naš znak spustijo v počep. Zmaga tisti, ki se je najdlje časa peljal v počepu, ne da bi se vmes dvignil ali pa dotaknil tal.

5.5 NADALJEVALNI ELEMENTI

Po osvojenih začetnih elementih sledijo nadaljevalni elementi, ki predstavljajo njihovo nadgradnjo. Z njimi se prav tako gibamo, zavijamo in ustavljamo, le da so nekoliko težji. Če sledimo vsem potrebnim postopkom in fazam učenja, se jih z lahkoto naučimo. Tudi pri nadaljevalnih elementih poznamo veliko gibalnih nalog in igrice, ki olajšajo in popestrijo učenje najmlajših.

Nadaljevalni elementi so: nadaljevalni rolerski korak, limonce naprej, ustavljanje na travi, lunca – zaustavljanje z obratom, paralelni zavoj in skok.

5.5.1 NADALJEVALNI ROLERSKI KORAK Izvedba: začetni položaj je isti kot pri začetnem rolerskem koraku, le da se v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu dodatno znižamo, kar nam omogoča močnejši in daljši odziv odzivne noge v stran. To pripelje do daljšega drsenja na stojni nogi, saj je pot odzivne noge do priključitve k stojni nogi, daljša. Sledi prenos teže na nogo, ki smo jo priključili in odziv s prej stojno nogo. Roke imamo pred seboj rahlo pokrčene, pogled pa usmerjen naprej v smer gibanja.

Pogoste napake: otroci velikokrat ne izvajajo odziva v stran (pravokotno na smer gibanja), ampak odrinejo nazaj, kar zmanjša odzivno moč. Druga napaka je, da se otroci ne znižajo v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu in tako ne morejo izvesti daljšega in posledično močnejšega odziva. Na obe napaki moramo biti pozorni in ju neprestano popravljati.

Vaje in igre:

1. Kdo zdrži dlje?

Namen: ohranjanje ravnotežja na stojni nogi. Opis: otroci zadržijo pozicijo, do katere so prišli pri daljšem in močnejšem nakazovanju odziva v stran, pri čemer imajo teža telesa na pokrčeni stojni nogi, odzivno nogo, ki je stegnjena v stran, pa poskušajo

dvigniti od podlage. Vajo ponovijo večkrat in na obe nogi. Otroci lahko tekmujejo med seboj, kdo zdrži dlje ali pa tekmujejo sami s seboj in poskušajo lasten rezultat izboljšati.

2. Podaljšan odriv v stran

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran. Opis: otroci se postavijo v osnovni položaj in se dodatno znižajo v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Najprej odrivajo vstran samo z levo nogo, nato z desno in na koncu izmenično. Za popestritev lahko izvedemo tekmovanje, kdo potrebuje manj odrivov vstran, da premaga določeno razdaljo.

3. Ptički v gnezda

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran. Učni pripomočki in pomagala: kreda, obroči. Opis: otroci krilijo z rokami in tako z nadaljevalnim rolerskim korakom prosto letajo po prostoru. Na tla narišemo kroge, ki predstavljajo njihova gnezda. Na naš znak »Ptički v gnezda!«, ptički hitro poletijo vsak v svoje gnezdo. Da bo naloga težja, lahko namesto narisanih krogov postavimo na tla obroče. Otrok se bo tako prisiljen ustaviti in počasi stopiti v obroč.

4. Taksi

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran. Pomagalo: kreda. Opis: otroci se razdelijo v pare. Prvi v paru je potnik in se postavi v osnovni položaj. Drugi, ki je za njim, je taksist. Z rokama ga prime za pas in ga z nadaljevalnim rolerskim korakom potiska naprej. Ko prispeta na cilj, taksist ne sme pozabiti ustaviti avtomobila z zavoro. Za popestritev igre lahko na koncu narišemo ravno črto, ki predstavlja zid in če jo otroka prekoračita, razbijeta avto.

5. Vlaku

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran. Opis: otroci se postavijo v kolono po tri, se primejo za boke in z nadaljevalnim rolerskim korakom vsi hkrati odrivajo naprej. Za popestritev vlakce povečujemo z dodajanjem otrok. Na koncu lahko izvedemo tudi tekmo, kateri vlak bo hitreje prevozil določeno dolžino, pri čemer ne smemo pozabiti na pravočasno ustavljanje.

6. Katera skupina nabere več stožcev?

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran. Učni pripomočki in pomagala: krede različnih barv, stožci. Opis: na eni strani igrišča na podlago s kredo narišemo dva kroga različnih barv. Otroke razdelimo v dve skupini in vsako skupino postavimo v svoj krog. Na drugo polovico igrišča, poljubno in čim bolj razpršeno, postavimo stožce. Na naš znak začnejo otroci pobirati stožce in jih prinašati v svoj krog. Pomembno je, da otroci naenkrat lahko poberejo samo en stožec in ga lepo postavijo v svoj krog. Ko so vsi stožci pobrani, preštejemo, katera skupina je nabrala več stožcev in tako zmagala.

7. Kdo se boji črnega moža?

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida v stran. Pomagalo: kreda. Opis: na vsako stran dva metra pred koncem igrišča narišemo ravno črto. V primeru, da je igrišče preveliko, ga prilagodimo in po potrebi zmanjšamo vse štiri stranice. Med otroci izberemo Črnega moža in ga postavimo za eno črto. Ostali otroci stojijo na nasprotni strani črt. Igra se začne, ko Črni mož vpraša: Črni mož: »Kdo se boji Črnega moža?« Otroci: »Nihče!« Črni mož: »Kaj pa če pride?« Otroci: »Zbežimo!« Črni mož: »Kam?« Otroci: »Na drugo stran!« Za tem si gredo naproti in Črni mož jih skuša čim več uloviti. Otroci, ki so ujeti, se pridružijo Črnemu možu in mu pomagajo loviti ostale otroke. Igra je končana, ko je ujeti še zadnji otrok. Ta postane novi Črni mož. Pri igri se otroci lahko gibajo samo v smeri naprej in v določenem polju. Če se otrok vrača nazaj proti štartni črti ali pa prekorači meje označenega polja, je ulovljen.

LIMONCE NAPREJ

Izvedba: rolerje postavimo v začetni V položaj na notranji rob koles. Sledi rahel prenos teže naprej, odziv v široki razkoračni položaj in nato priteg z obema nogama v »plužni« položaj. Pri tem je zelo pomembno gibanje dol-gor. Pri odridu v razkoračni položaj gremo istočasno v kolenih dol in s trupom rahlo naprej. Pri pritegu pa se v kolenih dvignemo in telo vzravnamo. Roke so v predročenu rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej.

Pogoste napake: najpogostejša napaka je, da se otroci premalo gibajo dol in posledično pritega na stegnjenih nogah ne morejo izvesti. Zato naj si med izvedbo sami govorijo doool-goor. Tako otrok ne pozabi na pomembno gibanje. Prav tako pogosta in zelo pomembna napaka, ki se sicer dogaja, ko navezujemo več limonc skupaj je, da otroci ne postavijo rolerjev v začetni V položaj. Tudi to napako lahko odpravimo s številnimi vajami in igrkami.

Vaje in igre:

1. Počepi

Namen: usvajanje gibanja dol-gor. Opis: otroke razdelimo v trojke. Dva se postavita drug proti drugemu, se primeta za roke in naredita most. Naloga tretjega je, da se pelje pod mostom, ne da bi se ga dotaknil ali padel. Most naj bo vedno nižji. Po nekaj uspešnih ponovitvah zamenjamo postavitev otrok.

2. Hitre limonce

Namen: občutenje dela nog, da rolerji narišejo limonco. Opis: otroci z začetnim rolerskim korakom vzamejo zalet, se postavijo v osnovni položaj in poskušajo narediti limonco. Učitelj najprej pokaže, kako izgleda limonca in nato otroci poskušajo ponoviti. Pri tej nalogi še ni poudarka na gibanju dol-gor, ampak je bolj pomembna oblika limonce.

3. Polovica limonce Namen: urjenje odrida in pritega. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: rolerje postavimo v začetni V položaj, se rahlo spustimo v kolenih,

nekoliko predklonimo in odrinemo z rolerji vstran. Odriv je zaključen, ko so rolerji v razkoračnem položaju. Za popestritev narišemo na tla črko V, po kateri se morajo otroci zapeljati. Črko V lahko tudi sestavimo iz stožcev. Da bo vadba bolj tekoča, naredimo več kolon z večjim številom črk V. Pomemben je poudarek na gibanju dol. Ko otrok izvede odriv v obliki črke V, sledi urjenje pritega. Vaja je podobna, le da je namesto črke V, črka A in namesto gibanja dol, je gibanje gor. Otrok se postavi na začetek črke A in se s pritegom nog skupaj in istočasnim dvigom v kolenih navzgor, poskuša dvigniti do osnovnega položaja. Priteg je veliko težji kot odriv in v večini primerov ga otroci ne bodo mogli izvesti. Zato ni potrebno, da pri pritegu vztrajamo predolgo, je pa pomembno, da ga poskušajo izvesti in da občutijo, kako jim odriv navzgor in istočasen priteg nog skupaj pomaga.

4. Risanje limonc

Namen: urjenje limonc. Učni pripomočki: stožci. Opis: otroci z mesta poskušajo narediti limonco. Tistim, ki jim limonce ne predstavljajo težav, lahko navezujejo v ravni liniji čim več limonc. Za popestritev in motivacijo uporabimo stožce, okoli katerih morajo otroci narediti limonce. Za malo bolj spretne pa postavimo stožce tako, da se v osnovnem položaju peljejo skozi prva dva stožca, nato odrinejo vstran čez druga dva stožca in ponovno pritegnejo v osnovni položaj med stožca in tako naprej.

5. Taksi

Namen: urjenje limonc. Pomagalo: kreda. Opis: igra je ista kot pri začetnem rolerskem koraku, le da namesto odrivov otroci izvajajo limonce. Otroci se najprej razdelijo v pare. Prvi v paru je potnik in se postavi v osnovni položaj. Drugi, ki je za njim, je taksist. Z rokama ga prime za pas in z limoncami potiska naprej. Ko prispeta na cilj, taksist ne sme pozabiti ustaviti avtomobila z zavoro. Za popestritev igre lahko na koncu narišemo ravno črto, ki predstavlja zid in če jo otroka prekoračita, razbijeta avto.

6. Vlavec

Namen: urjenje limonc. Opis: igra je ista kot pri začetnem rolerskem koraku, le da namesto odrivov otroci izvajajo limonce. Otroci se dajo v več kolon, se primejo za boke in se vsi hkrati odrivajo naprej. Najprej poskusimo v vlavec vključiti samo dva otroka, kasneje pa tri, štiri itd.

7. Kdo prešteje manj limonc?

Namen: urjenje limonc. Opis: otroci se postavijo za štartno črto in poskušajo narediti čim manj limonc do ciljne črte, ki je od štarta oddaljena petnajst metrov. Otroci tekmujejo med seboj, kdo je preštel najmanj limonc. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.

8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rollerskega koraka, limonc, razkoračnega zavoja in ustavljanja. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: otroci se postavijo na začetek. Čez prve štiri stožce gredo z limoncami, se odrinejo in naredijo razkoračni zavoj. Sledijo limonce (v osnovnem položaju gredo med dva stožca, odrinejo vstran čez stožca in ponovno pritegnejo v osnovni položaj med stožca in tako naprej) in na koncu se ustavijo z zavoro. Če se otroci na koncu ne ustavijo, jim damo določeno nalogo, ki jo morajo izvesti na mestu.

USTAVLJANJE NA TRAVI

Izvedba: začetni položaj je koračni položaj. Eno nogo postavimo nekoliko naprej, drugo malo nazaj. V skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu se dodatno znižamo in prenesemo težo na zadnjo nogo. S tem smo omogočili rahel dvig prstov oz. dvig prednjega kolesa, ki nam olajša premagovanje neravne površine. Roke so v predročenu rahlo pokrčene, pogled je usmerjen naprej.

Pogoste napake: najpogostejša napaka je, da otroci ne prenesejo teže na zadnjo nogo, ampak silijo s trupom naprej. Zato jih ob prehodu iz drseče na nedrsečo podlago prekopicne naprej. Prav tako pogosta napaka je premajhen razkorak, s katerim si otrok zmanjša oporno površino. Tako zaradi trenja in hitrega zmanjšanja hitrosti, ki nastane pri prehodu na nedrsečo podlago, izgubi ravnotežje in pade naprej. Pri učenju moramo biti pozorni na vse tri značilnosti, saj velikokrat v nepričakovani situaciji nimamo na razpolago travnate površine ampak tudi pesek, kamenje ali kocke, na katere prav gotovo ni prijetno pasti.

Vaje in igre:

1. Čez most in skozi tunel

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom prstov in znižanjem položaja. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: na sredini igrišča, v dve ravni črti, ki sta oddaljeni en meter, vzporedno s štartno črto postavimo stožce. Stožci predstavljajo most in tunel čez oz. skozi katerega se morajo otroci peljati. Most mora biti dovolj ozek, saj se čezenj peljejo v koračnem položaju. Ko pridejo do tunela, pa se morajo še dodatno znižati. Poudarjati moramo tudi rahel dvig prednjega kolesa. Vsak otrok mora imeti svoj most in tunel, da ne pride do prerivanja in nepotrebnih padcev.

2. Kdo zna rolati po travi?

Namen: urjenje ustavljanja na travi Opis: otroci poskušajo s pravilno tehniko zapeljati iz drseče podlage na nedrsečo. Vajo zaradi varnosti izvajajo razdeljeni v več skupin, odvisno od dolžine stranice, na kateri se naloga izvaja in števila otrok. Če imamo na razpolago še druge nedrseče podlage, je dobro, da otroci poskušajo ustavljanje tudi na teh. Vendar pa naj otroci znajo najprej pravilno izvesti ustavljanje na travi in šele nato naj preidejo na pesek, plošče itd.

3. Poligon

Namen: urjenje ustavljanja na travi in vseh predhodnih elementov. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira. Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z nadaljevalnim rolerskim korakom se odrinejo do prvih dveh stožcev, kjer dvignejo desno nogo. Sledijo odrivi do naslednjih dveh stožcev in dvig leve noge. Prvi zavoj je razkoračni zavoj v desno s stožci med nogami, sledi slalom in ponovno razkoračni zavoj v levo, nadaljujejo z limoncami (v osnovnem položaju gredo med dva stožca, odrinejo v stran čez stožca in ponovno pritegnejo v osnovni položaj med stožca in tako naprej), razkoračnim zavojem v desno, počepnejo pod oviro in se na koncu zaustavijo na travi.

LUNCA - USTAVLJANJE Z OBRATOM

Izvedba: začetek lunce je prehod iz osnovnega položaja (dovolj velika hitrost) v koračni položaj z rahlim prenosom teže naprej in dvigom pete zadnjega rolerja. Po dvigu zadnjega rolerja na prvo kolesce sledi obrat telesa (glava, ramena, roke in boki) v središče kroga in obrat zadnje noge tako, da sta peti rolerjev skupaj. Teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Nato se znižamo ter z nagibom telesa v središče kroga omogočimo pritisk na notranje robove koles. V tem položaju vztrajamo dokler se ne zaustavimo.

Pogoste napake: zelo pogosta napaka, ki se pojavlja pri lunci je premajhen razkorak in nezmožnost dviga pete zadnje noge ter postavitve zadnjega rolerja na prvo kolesce. Zato je zelo pomembno, da čim večkrat ponavljamo dovolj velik koračni položaj s prenosom teže naprej in postavitev zadnjega rolerja na prvo kolesce. Prav tako težko je otrokom zasukati trup v središče kroga in priključiti zadnji roler v razkoračni položaj - lunco. Velikokrat se tudi zgodi, da se otroci želijo zasukati v napačno smer. Zato naj se trener postavi ob stran otroka glede na smer rotacije, ga prime za roke in mu tako pomaga narediti krog v pravo smer. Pozor! Lunca spada med težje elemente nadaljevalnih elementov in otroci je velikokrat ne bodo zmogli izvesti. Predvsem jim bo težavo predstavljal postopek, s katerim pridemo do gibanja v lunci. Z vajami in nalogami, ki sledijo, si bodo otroci sicer pomagali pri vadbi lunce, vendar pa jim moramo pustiti tudi malo svobode. Otroci prav pri lunci velikokrat sami pridejo do rešitve, kako jo najlažje izvesti. Za nekatere bo lažje, če jo bodo izvedli s pomočjo razkoračnega položaja, ter obratom trupa in nog v središče kroga. Drugim bo lahko uspelo iz osnovnega položaja prenesti težo na prednjo nogo, dvigniti zadnjo, jo hkrati s trupom obrniti v notranjost kroga in stopiti nanjo. Naloga učitelja je, da otrokom pokaže različne poti do izvedbe lunce in jim hkrati pusti dovolj svobode za lastno iznajdljivost in ustvarjalnost.

Lunca – ustavljanje z

Vaje in igre:

1. Po eni nogi

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi. Opis: otroci se postavijo za štartno črto in izvajajo različne vaje ohranjanja ravnotežja na eni nogi. Pri vseh vajah si morajo otroci

vzeti dovolj zaleta in roke postaviti v odročanje. Prva vaja: prednoženje skrčeno gor. Druga vaja: prednoženje. Tretja vaja: zanoženje. Četrta vaja: predklon vodoravno, zanoženje gor (lastovka). Peta vaja: odnoženje. Vaje izvajajo na obe nogi.

2. Po enem koleščku

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste. Pomagalo: kreda. Opis: na podlago narišemo dve vzporedni črti v razmaku približno pet metrov. Otroci začnejo na prvi črti, se do druge odrinejo, ter postavijo rolerje v koračni položaj z dvigom zadnjega rolerja na prvo kolesce. Učitelj na koncu označi prerolano dolžino vsakega otroka in jo zabeleži. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.

3. Cirkusanti

Namen: urjenje razkoračnega položaja. Učni pripomočki: kolebnice. Opis: otroci postanejo cirkusanti. Za vajo morajo najprej postaviti rolerje v razkoračni položaj in tako poskušati hoditi naprej. Ko je čas za cirkuški nastop, postavimo na tla eno za drugo in v razmaku približno petdeset centimetrov kolebnice (palice, vrvice, kamne), ki predstavljajo goreče vrvi. Naloga cirkusanta je, da previdno in v razkoračnem položaju prehodi vse goreče ovire, ne da bi se jih dotaknil. Na ta način so otroci prisiljeni postavljati rolerje v razkoračni položaj.

4. Zapplešimo

Namen: urjenje razkoračnega položaja. Opis: otroci se razdelijo v pare in se primejo za roke obrnjeni drug proti drugemu. Eden od para postavi rolerje v razkoračni položaj, drugi pa stoji na mestu in ga poskuša zavrteti okoli sebe v obe smeri. Vajo izvajata izmenično. Če je par uspešen, se lahko poskušata oba istočasno odriniti in zavrteti v razkoračnem položaju - lunci.

5. Vrtavke

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste in priklop v razkoračni položaj - lunco. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: po igrišču narišemo kroge s polmerom pol metra. Otroci (vrtavke) se morajo najprej z lunco »zavrteti« po zunanji strani kroga in nato po notranji strani. Zmanjšanje kroga bodo dosegli z večjim pritiskom rolerjev na notranji rob. Pri risanju krogov moramo biti pozorni, da bodo otroci imeli dovolj velik zalet do le-teh in dovolj prostora za izvedbo lunce. Če nimamo krede ali nam zmanjkuje časa, lahko narisane kroge nadomestimo s stožci.

6. Poligon Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste in urjenje limonc. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z nadaljevalnim rolerskim korakom se odpravljajo do

stožcev in se peljejo med njimi naravnost v koračnem položaju z dvigom zadnjega rolerja na prste. Nato odrivajo do stožca na koncu poligona in okoli njega naredijo lunco. Ko se vračajo nazaj k skupini, gredo prav tako med stožci v koračnem položaju z dvigom zadnjega rolerja na prste, le da z drugo nogo.

5.5.5 PARALELNI ZAVOJ

Izvedba: Iz začetnega osnovnega položaja postavimo rolerje v koračni položaj. Teža je enakomerno razporejena na obeh nogah, ki sta rahlo pokrčeni. Sledi rahel zavoj v krog tako, da bo sprednji roler na zunanjem robu, zadnji pa na notranjem (če je sprednja noga desna je tudi zavoj v desno smer in obratno). Pri tem si pomagamo z zasukom gornjega dela telesa in rahlim nagibom telesa v notranjost kroga ter pritiskom na kolesa prednje noge.

Pogoste napake: napaka, ki je pogostokrat prisotna, je napačno robljenje. To pomeni, da sprednji roler postavimo na notranji rob, zadnji roler pa na zunanji. Otroke je potrebno neprestano opominjati, da zavijamo v smeri sprednje noge, levo ali desno.

Vaje in igre:

1. Slalom

Namen: urjenje koračnega položaja in postavitve rolerjev na nasprotne robove. Učni pripomočki: stožci. Opis: na tla postavimo stožce v ravni liniji in v razmaku dveh metrov. Otroci se morajo slalom peljati okoli njih. Če se le da, naj poskušajo čim večkrat postaviti rolerje v koračni položaj. Da bo naloga težja in zavoji bolj ostri, postavimo stožce v cik-cak linijo. Če jim tudi ta naloga ne predstavlja problemov, jo lahko otežimo z zmanjšanjem razdalje med stožci.

2. Letala

Namen: urjenje koračnega položaja, zasuka telesa v notranjost in postavitve rolerjev na nasprotne robove. Opis: otroci oponašajo letala in poljubno s paralelnim zavojem in nekoliko izrazitejšim nagibom telesa v zavoj, izvajajo zavaje. Da bodo čim bolj podobni letalom, naj odročijo roke. Pomembno je, da pri spremembi smeri paralelnega zavoja ne pozabijo zamenjati nog. Za popestritev naj oponašajo tudi delovanje motorjev.

3. Natararji

Namen: urjenje paralelnega zavoja. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: na tla postavimo stožce ali pa narišemo polkrog s polmerom enega metra in trideset centimetrov. Naloga otrok (natararjev) je, da z dovolj velikim zaletom naredijo paralelni zavoj ob zunanji strani polkroga, pri čemer z nagibom in zasukom telesa v krog, prinesejo naročeno pijačo trenerju, ki stoji v središču polkroga. Na ta način lahko učitelj otrokom tudi pomaga izpeljati zavoj tako, da jih prime za roke in jih usmerja po krožnici naprej. Ko otroci obvladajo zavoj, zmanjšamo polmer na en meter in deset centimetrov in kasneje na devetdeset centimetrov.

4. Ulovi me, če si dovolj hiter!

Namen: urjenje paralelnega zavoja s večjo hitrostjo. Učni pripomočki: stožci. Opis: otroci se razdelijo v pare. V razdalji približno šestih metrov postavimo na vsako stran igrišča en stožec. K vsakemu stožcu se postavi eden od para in na naš znak se lovita v osmici. Okoli stožca je dovoljen samo paralelni zavoj. Tisti, ki mu uspe ujeti nasprotnika, je zmagovalec.

5. Poligon

Namen: urjenje paralelnega zavoja ter ponavljanje nekaterih predhodnih elementov. Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci. Opis: otroci se zapeljejo čez stožce z limoncami, vzamejo zalet in naredijo paralelni zavoj v desno. Ko pridejo do naslednjega stožca, morajo okoli njega narediti lunco v boljšo stran, ter se zapeljati v paralelnem zavoju na levo stran okoli stožcev. Sledi preskok ovire (narisana črta ali stožci) in zaustavljanje. Ko se otrok zaustavi, se obrne in poskuša narediti eno limonco nazaj. Poligon nadaljuje tako, da preskoči še eno oviro, se na koncu zaustavi in naredi določeno nalogo (dva počepa, urico,...).

SKOK

Izvedba: V osnovnem položaju počepnemo, se nagnemo naprej in odročimo roke. Sledi vertikalni odziv navzgor z iztegnitvijo kolen ter polkrožni zamah rok dol in ob telesu navzgor do predročanja. Doskok je izveden na pokrčena kolena z rahlim nagibom telesa naprej.

Pogoste napake: Najpogostejša napaka je drža telesa, ki mora biti ves čas rahlo nagnjen naprej. V nasprotnem primeru sledi padec na zadnjico, ki je lahko zelo boleč. Zato naj otrok na začetku manj odriva v zrak in je bolj pozoren na držo telesa naprej.

Vaje in igre:

1. Preskakovanje črt

Namen: urjenje skoka. Opis: otroci preskakujejo črte, ki so narisane na podlagi. Če je črt premalo jih narišemo.

2. Pazi, kača!

Namen: urjenje skoka. Opis: otroci se prosto rolajo po prostoru in na naš znak »Pazi, kača!« morajo skočiti. Za vsako nepreskočeno kačo, dobi otrok točko. Zmaga tisti, ki je zbral najmanj točk.

TEŽJI ELEMENTI

LASTOVKA

Pri dovolj veliki hitrosti dvignemo eno nogo v zanoženje kolikor moremo, šele nato spustimo trup do paralelnega položaja z odročeni rokami. Sledi dodaten dvig proste noge do paralelnega položaja. Paziti moramo, da je robljenje koles na sredini. Glava je dvignjena, pogled pa usmerjen naprej. V takem položaju poskušamo vztrajati čim dlje.

LIMONCE NAZAJ

Rolerje postavimo v začetni A položaj na notranji rob koles. Sledi rahel prenos teže nazaj, odziv v široki razkoračni položaj in nato priteg z obema nogama v V položaj. Pri tem je zelo pomembno gibanje dol-gor. Pri odzivu v razkoračni položaj gremo istočasno v kolenih dol in s trupom rahlo nazaj. Pri pritegu pa se v kolenih dvignemo in telo vzravnamo. Roke so v predročanju rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej.

SKOK OBRAT

V osnovnem položaju se peljemo vzvratno, se znižamo v kolenih in postavimo roki tako, da je ena roka v predročanju, druga pa odročanju. Katera roka je v predročanju je odvisno od smeri obrata. Pri obratu v levo je to leva roka, pri obratu v desno pa desna. Sledi vertikalni odziv navzgor z iztegnitvijo kolen in istočasen zamah z rokami v levo stran. Doskok je izveden na pokrčena kolena z rahlim nagibom telesa naprej. Skok obrat se izvaja tudi tako, da pred obratom drsimo naprej, po doskoku pa se peljemo vzvratno. Mogoče je ta izvedba za otroke začetnike lažja.

6.6.3 PRESTOPANJE NAPREJ

Postavimo se v paralelni položaj, odročimo roke in jih zasukamo v notranjost kroga (objamemo krog). Sledi prenos teže na notranjo nogo in istočasen odziv zunanje noge v stran. Nato prenesemo zunanjo nogo (jo prekrižamo) čez stojno nogo, postavimo težo nanjo in istočasno odrinemo z notranjo nogo. Sledi priključitev notranje noge k zunanji in postavitve rolarjev v začetni položaj.

6.6.4 KANONČEK

Med drsenjem v osnovnem položaju, prenesemo težo na bodočo stojno nogo, drugo nogo pa prednožimo in jo dvignemo od tal. Težo telesa prenesemo rahlo naprej in se začnemo spuščati v kolenu stojne noge dol. Roke imamo v predročanju. Na začetku se znižamo v kolenu le toliko, da še vedno ohranjamo ravnotežje. Kasneje postopoma znižujemo težišče. V pomoč nam je lahko tudi prijem prednožene noge z rokami.

Zgoraj je opisan celoten didaktični postopek učenja rolanja za mlade športnike do sedmega in osmega leta starosti. Glede na znanje in sposobnosti otrok naj se vaje smiselno prilagajajo. Vaje, predvaje in igre so osnova za elemente, ki jih morajo mladi športniki usvojiti v tem starostnem obdobju.

NAPIŠI PRIMER TRENAŽNE PRIPRAVE ZA TRENING ROLANJA....

Rolarski izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 2:

1. Vstajanje po pravilnem postopku
2. Vožnja z rolerji sonožno 20 m
3. Vožnja z rolerji enonožno L,D 20 m
4. Ustavljanje pri srednje veliki hitrosti z zavoro
5. Vožnja v nizkem počepu s predhodnim ustreznim zaletom 20 m.
6. Vožnja okoli stožcev (slalom) po rahli naklonini sonožno 30 m
7. Dolg prehod pri potisku iz noge na noge (pomoč naj bodo stožci)
8. Spuščanje in vstajanje med vožnjo (globok počep, vstajanje 5 x)
9. Limonce naprej 20 m
10. Poligon (v eno smer -zalet 10 m, vijuganje med stožci razdalje 1m 5 x, spuščanje pod oviro, obrat okoli svoje osi pri vertikalni oviri – v smeri nazaj zalet 10 m, vožnja po L, D nogi 5 m, spuščanje pod oviro, limonce do ciljne črte)

Rolarski izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 1:

1. Ustavljanje na prehodu iz asfaltne površine na travo
2. Vožnja z rolerji v položaju lastovke 20 m
3. Preskok več zaporednih ležečih ovir
4. Limonce vzvratno 20 m
5. Vožnja naprej 10m, obrat 180°, vožnja vzvratno 10 m (vajo izvede v obe smeri)
6. Vožnja okoli stožcev po rahli naklonini ali iz zaleta po eni nogi 20 m (L,D)
7. Preskoki 5 zaporednih ovir (razdalja med ovirami 3-5m) iz nizkega čepa
8. Vožnja z rolerji skozi prehodni lok (prehod iz strmine v ravni del; najbolje uporaba skate parka)
9. Vožnja po rahli naklonini, odskok in doskok v telemark
10. Poligon (v eno smer – zalet 10 m, vijuganje med stožci po desni nogi, spuščanje pod oviro, preskok ovire, limonce v smeri naprej, pol-obrat pri vertikalni ovirici, - v smeri nazaj limonce vzvratno, preskok ovire, takoj spuščanje pod oviro, vijuganje med stožci po levi nogi)

Rolarski izzivi za usvojitev nalepk v programu srebrni Skokec:

(vključiti vožnjo z rolarji na ovirah v parkih namenjenih rolanju...)

- Vožnja s kolesom

Ustrezno kolo in oprema kolesarja

Pred samim kolesarjenjem je potrebno preveriti tehnično brezhibnost kolesa. Kolo mora biti ustrezno opremljeno za varno vožnjo, in sicer mora imeti:

- brezhibno sprednjo in zadnjo zavoro,
- belo luč spredaj za osvetljevanje ceste ter rdečo luč zadaj, odsevnike na pedalih ali na boku, • zvonec,
- ustrezno napolnjene pnevmatike,
- primerno nastavljeno višino krmila in sedeža.

Kolo moramo redno vzdrževati in čistiti, da bo dobro delovalo. Prav tako je zelo pomembna oprema kolesarja. Za kolesarja je nujna kolesarska čelada, ki ščiti glavo pri morebitnem padcu. Prav tako je pomembno, da poskrbimo za dobro vidnost. Oblačila naj bodo svetle barve, uporabimo lahko tudi odsevni brezrokavnik, da nas bodo vozniki prej opazili. Hlačnice spnemo skupaj, lahko z odsevnim trakom, ter tako preprečimo, da bi nam zašle med napere. Priporočamo športna oblačila, ki omogočajo dovolj prilagodljivosti.

Kolesarjenje je zdravo za telo, okolju prijazno in prijetna aktivnost - naj bo tudi varno! Kolo je eno najbolj priljubljenih prevoznih sredstev, ki pripomore k izredno dobrim rezultatom pri vsakodnevnem in rekreativnem kolesarjenju.

- ZDRAVJE: izboljšamo telesno kondicijo in zdravstveno stanje, pridobimo večjo vzdržljivost in moč;
- ČAS: privarčujemo nekaj časa, saj se lahko znotraj naselja ob gostem prometu gibljemo hitreje kot motorna vozila;
- OKOLJE: kolesarjenje nima negativnih vplivov na okolje in prispeva k trajnostni mobilnosti.
- PRIVARČUJEMO: kolesarjenje je najcenejši prevoz;
- DOBRO VOLJO in POČUTJE: pridobimo splošno boljše počutje, saj smo na svežem zraku, gibanje nam daje boljši občutek obvladovanja življenja.

Didaktičnega postopka učenja vožnje s kolesom najbrž ni potrebno posebej predstavljati, saj se pri otrocih starih sedem let in starejši predvideva, da vožnjo s kolesom ustrezno obvladajo. V primeru, da kdo od otrok športnikov ne obvladuje vožnje s kolesom, se zagotovi ustrezno učenje.

Kolesarski izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 2:

- Izlet s kolesom na razdalji 20 km (spremstvo trenerja)

Kolesarski izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 1:

- Izlet s kolesom na razdalji 20 km in premaganih vsaj 200 višinskih metrov (spremstvo trenerja)

Kolesarski izzivi za usvojitev nalepk v programu srebrni Skokec:

- Izlet s kolesom na razdalji 30 km (spremstvo trenerja)

Kolesarski izzivi za usvojitev nalepk v programu zlati Skokec:

- Izlet s kolesom na razdalji 30 km in premaganih vsaj 300 višinskih metrov (spremstvo trenerja)

Kolesarjenje se lahko popestri tudi tako, da med izletom dodamo kakšne aktivnosti (nabiranje gob, borovnic (hkrati paziti na varovanje narave), obisk kakšne znamenitosti...) in na ta način poskušamo izlet popestriti z zanimivimi aktivnostmi.

KOLESARSKI SPRETNOSTNI POLIGON:

- **Drnanje na ledu** (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov)

Predpogoj za drnanje je dobro ravnotežje. Vaje za ravnotežje se razlikujejo glede na znanje vadečih in glede na pripomočke, ki jih uporabljamo pri učenju.

Prva stopnja drnanja naprej je T-odriv. Gre za odziv, pri katerem postavimo drsalke v obliki črke T. Noga, ki je obrnjena v smeri drnanja, je vedno v stiku s podlago. Z nogo, ki je obrnjena pravokotno na smer drnanja, pa se odrivamo od podlage. Ko vadeči obvladajo T-odriv, lahko preidemo na učenje odriva vstran. S poljubno nogo izvedemo odziv v smeri nazaj in vstran (drsalke pred odzivom postavimo skoraj do T-položaja). Odrive na začetku izvajamo vezano z isto nogo, v nadaljevanju pa izmenično z obema nogama.

Igre za učenje drnanja naprej:

Živalski vrt

Cilj igre: izboljšati ravnotežje

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razporedimo vzdolž zaščitne ograde (bande). Namen igre je, da vadeči med gibanjem na drugo stran igrišča, imitirajo gibanje različnih živali. Naloga trenerja je, da vadeče spodbuja, naj bodo pri imitaciji čim bolj izvirni. Npr: imitacija štoklje; vadeče spodbujamo naj se čim dlje peljejo po eni nogi, medtem ko so roke v odročanju.

Cilj igre: utrditi T-odriv (položaj, ko imamo stopalo ene noge pravokotno na stopalo druge noge) Pripomočki: palice, klobučki

Opis igre: Vadeče razporedimo v skupine, ki štejejo od tri do pet članov. Skupine uredimo v kolone za startno črto na igrišču. Prvi v vsaki koloni ima v rokah palico. Palico prime tako, kot bi držal krmilo skiroja (roke v predročanju). Drsalke postavimo v položaj za T-odriv. Noga, ki je

postavljena v smeri gibanja, je vedno v stiku z ledom. Z nogo, ki je postavljena pravokotno na smer gibanja, pa se odrivamo od ledu. Na znak se prvi iz vsake kolone s pomočjo T-odriva pomika proti modri črti igrišča, na kateri ima vsaka skupina postavljen svoj klobuček. Ko prispe do klobučka, zavije okoli in se odpravi nazaj proti koloni. Ko pride do kolone, preda palico naslednjemu. Skupina, katere člani prvi opravijo nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Predvsem smo pozorni na to, da vadeči izvajajo T-odriv z levo in desno nogo.

Različice igre: Vadeče razporedimo v pare za startno črto. Partnerja se postavita eden za drugega. Prvi se postavi v položaj za T-odriv in z vsako roko prime po eno palico. Drugi se postavi pol nizko prežo in se prime za palici, ki jih drži prvi. Naloga prvega v paru je, da na znak s pomočjo T-odriva kar najhitreje povleče svojega partnerja do stožca. Par, ki najhitreje opravi nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Pozorni smo na to, da se partnerja izmenjujeta pri vlečenju.

Ustavljanje pri drsanju naprej

Ustavljanje pri drsanju naprej je drsalna prvina, s pomočjo katere popolnoma ali deloma zmanjšamo hitrost drsanja. Najlažji način ustavljanja za začetnike je enojni plug. Sledijo dvojni plug, hokejsko ustavljanje z vzporedno postavitvijo stopal in ustavljanje na eni nogi.

Enojni plug: gre za ustavljanje z eno nogo v plužnem položaju. Pri drsenju naravnost stopalo ene noge obrnemo navzven, tako da so prsti obeh nog skupaj, peta plužne noge pa je obrnjena navzven. Postopoma prenašamo težo na nogo, ki je v plužnem položaju. Čim večja bo obremenitev plužne noge, tem hitreje se bomo zaustavili.

Dvojni plug: gre za ustavljanje z obema nogama v plužnem položaju. Pri drsenju naravnost stopali obeh nog obrnemo navzven, tako da so prsti skupaj, peti obeh nog pa sta obrnjeni navzven. Postopoma prenašamo težo na obe nogi.

Hokejsko ustavljanje: gre za ustavljanje z vzporedno postavitvijo stopal pravokotno na smer drsanja. Pri drsenju naravnost zmanjšamo pritisk na podlago tako, da se nekoliko iztegnemo v kolenih. Sledi obračanje ramen, bokov in drsalk v pravokotni smeri drsanja. Ustavimo se tako, da znižamo težišče s krčenjem kolen in prenosom teže na drsalke. Ustavljanje na eni nogi: ustavljanje poteka na enak način kot hokejsko ustavljanje, le da imamo eno nogo ves čas v zraku.

Metodika poučevanja: pomembno je, da znajo vadeči zmanjševati pritisk na ledeno ploskev z iztegovanjem v kolenih. To vadimo v počasnem drsenju naprej. Nadaljujemo tako, da se v trenutku iztegnitve vadeči tudi obrnejo. Pozorni moramo biti, da notranjo drsalko postavimo na zunanji rob, zunanjo pa na notranji rob. Vadečim to najlažje demonstriramo ob ogradi, in sicer tako, da se le ti naslonijo na ogrado z ramenom, drsalke pa postavijo na zunanji oziroma notranji rob rezila drsalk. Ko vadeči obvladajo zvišanje težišča, rotacijo telesa in postavitev drsalk na rob rezila, izvajamo ustavljanje pri vedno višji hitrosti (povzeto po: Trener hokeja na ledu)

Primeri elementarnih iger

Semafor

Cilj igre: utrditi vse načine ustavljanja

Pripomočki: stožci, barvni klobučki

Opis igre: Vsi vadeči se postavijo za startno črto v kotu igrišča. V polju med dvema črtama s pomočjo stožcev označimo „cesto“, po kateri bodo vadeči drsali. Cilj naj se nahaja na črti v drugem kotu igrišča. Vaditelj ima vlogo semaforja. Postavi se v vidno polje, tako da ga vidijo vsi vadeči. V roki ima tri klobučke različnih barv – rdečega, rumenega in zelenega. Z dviganjem klobučkov daje signal vadečim. Ko dvigne zelen klobuček, lahko vadeči drsajo po cesti. Rumena klobuček pomeni, naj se vadeči pripravijo na ustavljanje. Dvig rdečega klobučka pa pomeni, da se morajo vadeči ustaviti. Zmagovalec igre je tisti, ki pride prvi na cilj. Če se vadeči pri rdečem klobučku ne ustavijo, se morajo vrniti nazaj na start. Način ustavljanja (enojni plug, dvojni plug ali hokejsko ustavljanje) izberemo glede na znanje vadečih. Za začetnike sta bolj primerna oba plužna položaja. Ko ju vadeči obvladajo, preidemo na hokejsko ustavljanje. Različice igre: ukinemo rumeno luč, tako da imajo vadeči manj časa za reakcijo.

Ponavljanka sestavljanja

Cilj igre: utrditi vse načine ustavljanja

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razporedimo vzdolž ograde med dve črti. Vaditelj se postavi približno meter pred vadeče. Naloga vadečih je, da posnemajo vaditelja. Vaditelj prične z drsanjem na nasprotno stran igrišča, pri tem pa se nenapovedano ustavlja. Ko se ustavi vaditelj, se morajo ustaviti tudi vadeči. Če se kateremu od vadečih ne uspe zaustaviti in prehiteti vaditelja, se mora vrniti na začetni položaj. Vadeči, ki na nasprotno stran pride prvi za vaditeljem je zmagovalec. Zmagovalec v naslednji igri prevzame vlogo vaditelja.

Zavoj naprej

Zavoj naprej je drsalna prvina, s pomočjo katere spreminjamo smer. Sprememba smeri je posledica spremembe naklona drsalk. Pomembno je tudi delo nog, saj je notranja noga v zavoju bolj pokrčena in pomaknjena nekoliko bolj naprej kot zunanja. Ob izvajanju zavoja hitrost pada, zato zavoj zaključujemo s prestopanjem in tako povečamo hitrost. Druga opcija za ohranjanje hitrosti je tudi odrivanje iz zunanje noge med samo izvedbo zavoja.

Metodika poučevanja: - hokejska preža (pokrčene noge, telo v rahlem predklonu), - slalom v nizki preži, - postavitev drsalk na rob rezila v blagih zavojih (občutek za nagib), - izvedba zavoja z notranjo nogo pred zunanjo (pritisk razporedimo na obe drsalki), - izvedba zavoja samo po zunanji nogi, - izvedba zavoja samo po notranji nogi, - zmanjševanje dolžine zavoja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

Primer elementarnih iger

Avtomobilčki

Cilj igre: seznaniti z zavojem naprej

Pripomočki: klobučki

Opis igre: Vadečim razdelimo klobučke, ki jim služijo kot krmilo avtomobila. Naloga vadečih je, da se na omejenem prostoru s spremembo smeri, izognejo drugim avtomobilom in se tako izognejo trku. Vadbena površina naj bo na začetku večja, tako omogočimo vadečim, da imajo dovolj prostora za gibanje. Ko vadeči usvojijo način gibanja za spremembo smeri, jim prostor zmanjšamo in jih tako prisilimo k pogostejšim spremembam smeri.

Ujemi me

Cilj igre: utrditi zavoj naprej

Pripomočki: stožci

Opis igre: Vse vadeče postavimo v kolono za startno črto v ledenega polja. V polju med dvema črtama s pomočjo stožcev označimo progo, po kateri bodo vadeči drsali. Progo postavimo tako, da vključuje čim več zavojev. Cilj proge označimo z dvema stožcema oziroma z vratci na nasprotni strani igrišča. Na progo se podata po dva vadeča naenkrat. Prvi se postavi dva do tri metre pred startno črto, drugi pa ostane na startni črti. Na znak se vadeča podata na progo. Naloga prvega je, da čim hitreje pride na cilj, medtem ko ga drugi lovi. Če ga drugi ulovi, dobi točko. Igro ponovimo tolikokrat, da vsak v paru vsaj trikrat beži. Vadeči, ki ima na koncu največ točk, je zmagovalec. Različice igre: Postavimo več stožcev, s čimer vadeče prisilimo, da izvajajo krajše zavoje (poveča se naklon drsalk).

Prestopanje naprej

Prestopanje naprej je drsalna prvina, s katero spreminjamo smer, pri tem pa kontroliramo hitrost drsanja. Gre za izmenično odnavanje z notranje (noga, ki je bližje središču namišljene krožnice, po kateri drsamo) in z zunanje noge, ki jo moramo pred odnavom prenesti čez notranjo nogo.

Metodika poučevanja:

- prestopni korak v bočni smeri; bočno premikanje (opis: desna noga gre čez levo na led, leva nato do začetnega položaja – gibanje izvajamo v obe smeri),
- »pollimonce« oziroma C-odnav (odnav samo zunanja noga, ki je ves čas v stiku s podlago, notranja noga drsi po namišljeni krožnici), - vožnja po notranji nogi (notranja noga drsi po namišljeni krožnici, zunanja izvaja odnave vstran in se nato vrača vzporedno k notranji nogi),
- vaja z avtomobilsko pnevmatiko (vadeči držijo palico z iztegnjeno notranjo roko, drugi konec palice postavijo v pnevmatiko, ki preprečuje, da bi vadeči padli v središče namišljene krožnice po kateri prestopajo),
- izvajanje enega, dveh ali več prestopov pri prečanju igrišča,
- prestopanje po namišljeni krožnici v nizki frekvenci, s poudarkom na dokončanem odnavu
- končna izvedba prestopanja

(povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

Primeri elementarnih iger

Vrtiljak

Cilj igre: utrditi prestopanje naprej

Pripomočki: palice, piščalka

Opis igre:

Vadeče razporedimo v skupine, ki naj štejejo največ tri člane. Skupine razporedimo v notranjosti kroga (narejen s klobučki...) v obliki križa. Vsi vadeči so v kolonah obrnjeni proti zunanji strani kroga. Prvi v koloni ima v rokah palico. Na signal vaditelja (pisk) prvi iz skupine startajo. Njihova naloga je, da s prestopanjem po zunanji strani kroga kar najhitreje pridejo nazaj do svoje skupine. Ko pridejo do skupine, predajo palico naslednjemu, sami pa se postavijo na rep kolone. Ko so z nalogo opravili vsi člani skupine, se postavijo v kolono in dvignejo roke. Skupina, ki prva opravi z nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat, skupina, ki zbere največ točk, pa je zmagovalka. Pozorni smo, da menjamo smer drsanja. Igro nekajkrat ponovimo s prestopanjem v smeri urnega kazalca, nato pa še v obratni smeri. Različice igre: Na začetku naj vadeči pred predajo palice izvedejo en krog. V nadaljevanju povečamo število krogov na dva ali tri.

Lovilec

Cilj igre: utrditi prestopanje naprej

Pripomočki: hokejske palice ali ovire, piščalka

Opis igre: Vadeči se razporedijo v pare. Vsak par položi palici (ovirice) na ledeno ploskev tako, da se dotikata. Vadeča se postavita vsak na svojo stran palic. Na signal vaditelja pričneta z lovljenjem v smeri urnega kazalca okoli palic. Vadeče spodbujamo, naj se za pridobivanje hitrosti poslužujejo prestopanja. Ko eden izmed vadečih ujame drugega, si prisluži točko, oba vadeča pa se nato postavita v začetni položaj. Vadeči, ki je dobil točko, da signal in začne se lovljenje v nasprotni smeri urnega kazalca. Smer lovljenja se tako izmenjuje do konca igre. Pustimo, da igra traja nekaj minut. Vadeči, ki je zbral več točk, je zmagovalec.

Drsanje nazaj

Drsanje nazaj je drsalna prvina, ki nam omogoča, da se na igrišču gibljemo vzvratno. Osnovni položaj pri drsanju nazaj je nekoliko razkoračena staja, rahlo pokrčeni nogi, vzravnan trup, glava v podaljšku trupa, pogled je usmerjen naravnost naprej. Gibanje se začne v kolčnem sklepu in nadaljuje v stopalih. Odriv se izvaja z izmeničnim krčenjem leve in desne noge.

Metodika poučevanja:

- staja čelno ob ogradi, odziv od ograde in drsenje na obeh nogah
- vadeče spodbujamo, naj se poskušajo sami premakniti vzvratno z dvigovanjem nog in sukanjem trupa,

- vaja v parih, vadeča sta postavljena čelno eden proti drugemu, držita se za palici; eden drsa naprej in potiska drugega,
- »limonce« nazaj; iz začetnega položaja (prsti skupaj, peti narazen) sledi zdrs v razkoračno stoji, iz katere zaključimo gibanje tako, da se stopali zopet približata,
- »smučarsko« vijuganje; nogi sta ves čas skupaj, pri čemer se odrivamo iz notranjega dela rezila zunanje noge,
- C-odriv; z odzivno (zunanjo) nogo izvedemo odriv v obliki črke C, ki predstavlja osnovni odriv pri drsanju nazaj, stojna (notranja) noga je na obeh robovih rezila drsalk,
- vezani C-odrivi

Primeri elementarnih iger

Pospravi jabolka

Cilj igre: utrditi drsanje nazaj

Pripomočki: teniške žogice, košara (škatla), piščalka

Opis igre: Vadeče razdelimo v več skupin (odvisno od števila vadečih). Skupine naj bodo manjše, da vadeči pridejo čim večkrat na vrsto. Na eno stran igrišča se v obliki kolon vsaka skupina razporedi za svojo košaro, v katere postavimo enako število teniških žogic (jabolk) za vsako skupino. Prav tako postavimo po eno košaro za vsako skupino na nasprotno stran igrišča. Naloga vadečih je, da v drsanju nazaj prenesejo teniške žogice (jabolka) iz ene košare v drugo. Vadeči pričnejo z igro na signal vaditelja. Nalogo opravlja po en vadeči iz vsake skupine, ko prenese žogico na drugo stran in se vrne v kolono, lahko starta naslednji. Skupina, ki prva prenese vse žogice (jabolka) na nasprotno stran igrišča, dobi točko. Igro ponovimo večkrat.

Iz kroga v krog

Cilj igre: utrditi drsanje nazaj

Pripomočki: /

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve skupini po pet članov. Vsaka skupina se postavi v enega izmed dveh krogov, ki sta postavljena na razdalji 20 metrov. Vadeči se v drsanju nazaj poljubno premikajo v krogu. Na znak skušajo vadeči z drsanjem nazaj kar najhitreje priti iz svojega kroga v krog druge skupine. Skupina, ki prva opravi nalogo, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Skupina, ki zbere največ točk, je zmagovalka. Zaradi velike gneče lahko pride do kontakta med vadečimi. Vadeče zato spodbujamo, naj s pogledom čez ramo opazujejo, kaj se dogaja za njihovim hrbtom. Različice igre: Vadeče razdelimo v tri skupine. V igro vključimo dodaten krog. Vsaka skupina se postavi v enega izmed krogov. Naloga vadečih je, da se v smeri urnega kazalca pomikajo od kroga do kroga in se na koncu ustavijo v krogu, kjer so začeli. Skupina, ki se prva vrne v začetni krog, dobi točko. Igro ponovimo večkrat. Skupina, ki zbere največ točk, je zmagovalka.

Zavoj nazaj

Zavoj nazaj se uporablja za spreminjanje smeri pri drsanju nazaj. Sprememba smeri je tako kot pri zavijanju naprej sprememba naklona drsalk. V zavoju je pomembna pravilna postavitev nog. Notranja noga (noga, ki je bližje središču namišljene krožnice, po kateri zavijamo) je v primerjavi z zunanjo nogo bolj pokrčena in pomaknjena nekoliko naprej.

Metodika poučevanja:

- hokejska preža (pokrčene noge, telo v rahlem predklonu),
- slalom v nizki preži,
- postavitev drsalk na rob rezila v blagih zavojih (občutek za nagib),
- izvedba zavoja z notranjo nogo pred zunanjo (pritisk razporedimo na obe drsalki),
- izvedba zavoja samo po zunanji nogi,
- izvedba zavoja samo po notranji nogi,
- zmanjševanje dolžine zavoja (povzeto po: Trener hokeja na ledu – interno gradivo za udeležence tečaja, 2011).

Primeri elementarnih iger

Osmica

Cilj igre: utrditi zavoj nazaj

Pripomočki: stožci

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Na vadbeno površino postavimo po dva stožca za vsak par, ki sta približno pet metrov narazen. Vsak vadeči se postavi k enemu stožcu. Na signal vadeča začeta z drsanjem nazaj okoli stožcev, v obliki številke osem. Njuna naloga je, da ulovita drug drugega. Tisti, ki mu to uspe, si prisluži točko. Nato se vadeča zopet postavi na začetni položaj in na signal dobitnika točke zopet pričneta z lovljenjem. Vadeči, ki do konca igre zbere več točk, je zmagovalec. Igra traja največ 2 minuti, lahko jo ponovimo večkrat, le da moramo med posameznimi igrami vadečim nuditi dovolj časa za počitek.

Slalom

Cilj igre: utrditi zavoj nazaj

Pripomočki: kloбуčki, hokejske palice

Opis igre: Vadeče razdelimo v štiri skupine, ki jih v obliki kolon razporedimo za startno črto. Vadeči, ki so na čelu kolon, imajo v rokah palico. Da bi preprečili naslanjanje vadečih na palico in s tem povezan nepravilen predklonjen položaj, jo lahko držijo samo z zgornjo roko (roka, ki drži palico na vrhu držala). Na znak se vadeči v drsanju nazaj podajo na progo, na kateri so v koloni drug za drugim postavljeni kloбуčki. Vadeči drsajo med kloбуčki, okoli zadnjega kloбуčka, ki je na črti 10m oddaljeni od prve in spet nazaj do svoje skupine. Ko pridejo do startne črte, predajo hokejsko palico naslednjemu v skupini. Tako se na startni črti opravljajo

menjave, dokler niso z nalogo opravili vsi člani skupine. Skupina, katere člani prvi opravijo s progo, je zmagovalka. Število klobučkov in s tem povezano število zavojev je odvisno od znanja vadečih. Na začetku na progo postavimo tri klobučke, ko vadeči postanejo bolj samozavestni, pa naj se število klobučkov poveča. Različice igre: Ko vadeči osvojijo osnove zavijanja, jim otežimo nalogo. Namesto da med klobučki samo zavijajo, jim naročimo, naj okoli klobučkov izvedejo cel zavoj. Na progo postavimo tri klobučke. Okoli prvega izvajajo zavoj v levo stran, okoli drugega v desno in okoli zadnjega zavoj v poljubno stran. Na poti nazaj v kolono ponovijo nalogo. Da se vadeči ne bi zmedli, lahko uporabimo različne barve klobučkov. Na primer: okoli zelenega klobučka izvedemo zavoj v levo stran, okoli rdečega klobučka pa v desno stran. Okoli rumenega klobučka, ki je zadnji v vrsti, izvedemo zavoj v poljubno stran.

NAPIŠI TRENAŽNO PRIPRAVO ZA TRENING DRSANJA.....

Drsalni izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 2:

1. Vožnja z drsalkami sonožno 20 m
2. Vožnja z drsalkami enonožno L,D 20 m
3. Ustavljanje pri srednje veliki hitrosti enojni in dvojni plug
4. Vožnja v nizkem počepu s predhodnim ustreznim zaletom 20 m.
5. Vožnja okoli stožcev razdalje 3 metre na razdalji 20 m
6. Dolg prehod pri potisku iz noge na noge (pomoč naj bodo stožci)
7. Spuščanje in vstajanje med vožnjo (globok počep, vstajanje 5 x)
8. Limonce naprej 20 m
9. Poligon (v eno smer -zalet 10 m, vijuganje med stožci razdalje 1m 5 x, spuščanje pod oviro, obrat okoli svoje osi pri vertikalni oviri – v smeri nazaj zalet 10 m, vožnja po L, D nogi 5 m, spuščanje pod oviro, limonce do ciljne črte

Drsalni izzivi za usvojitev nalepk v programu bronasti Skokec 1:

1. Vožnja z drsalkami v položaju lastovke 20 m
2. Preskok več zaporednih ležečih ovir
3. Limonce vzvratno 20 m
4. Vožnja naprej 10m, obrat 180°, vožnja vzvratno 10 m (vajo izvede v obe smeri)
5. Vožnja okoli stožcev (razdalja 3 metre) iz zaleta po eni nogi 20 m (L,D)
6. Preskoki 5 zaporednih ovir višine 5-10 cm (razdalja med ovirami 3-5m) iz nizkega čepa
7. Po predhodnem zaletu odskok čez oviro 10-20 cm in doskok v telemark
8. Poligon (v eno smer – zalet 10 m, vijuganje med stožci po desni nogi, spuščanje pod oviro, preskok ovire, limonce v smeri naprej, pol-obrat pri vertikalni ovirici, - v smeri nazaj limonce vzvratno, preskok ovire, takoj spuščanje pod oviro, vijuganje med stožci po levi nogi)

- Smučarski tek in smučanje (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov)
Smučarski izziv (skupaj s starši ali trenerjem 2 x letno na smučanje.....)

Tek na smučeh sestavljata dve tehniki: klasična in drsalna. Za klasično tehniko lahko rečemo, da je podobna naravni hoji in teku, torej naravnemu gibanju. Postavitev smuči je večino časa vzporedna, tudi stopala (do izjem prihaja le pri večjih, strmejših naklonih terena oziroma vzponih). Značilnost drsalne tehnike je škarjasta postavitev smuči, pri kateri stopala oblikujejo črko V, se pravi, da so pete bližje, prsti na nogah pa bolj oddaljeni. Podobno postavitev stopal lahko zasledimo na primer pri rolanju in drsanju. Škarjasto postavitev smuči se lahko uporablja tudi v klasični tehniki, predvsem v strmejših vzponih. Na klasičnih smučeh s škarjasto postavitvijo v vzpone tekmovalci izvajajo nekakšne poskoke, korake, pri katerih ne sme prihajati do faze drsenja na smučeh. Preden pričnemo s poučevanjem katere koli tehnike, je učenca potrebno najprej seznaniti z opremo (čevlji, smuči, palice, oblačila, pokrivala in rokavice). Po seznanitvi učenca z opremo lahko pričnemo s poučevanjem. Poučevanje se začne s sredstvi za razvoj specifičnih gibalnih občutkov pri privajanju na opremo. Ko učenec usvoji te občutke, nadaljujemo s sredstvi za prilagajanje na drsenje na tekaških smučeh (Jošt in Pustovrh, 1995). Priporočljivo je, da se poučevanje teka na smučeh začne s klasično tehniko in kot nadgradnja nadaljuje z drsalno tehniko teka na smučeh. Uporaba in učenje elementov tehnik se prilagaja sposobnostim in znanju posameznika (Pustovrh, 2010).

Glavni cilj šole hoje in teka na smučeh je, da se otroci na snegu zabavajo in da z gibanjem in učenjem novih gibalnih vzorcev zagotavljamo otrokom zdrav razvoj in vsesplošno zdravje ter dobro počutje.

Poudarek učenja teka na smučeh v zgodnjem otroškem obdobju bo predvsem na prilagajanju na opremo za tek na smučeh in na prilagajanju drsenja ter hoji na tekaških smučeh. Ko bodo usvojene vse prilagoditve in hoja na tekaških smučeh, bomo pričeli z učenjem teka na smučeh. Zavedati se moramo, da se nam pri učenju bazičnih struktur gibanja nikamor ne mudi. Da bomo strukture gibanja lahko nadgrajevali in učili kompleksnejših struktur gibanja, je sprva potrebno dodobra usvojiti temelje gibanja (najosnovnejše so naravne oblike gibanja). Če so temeljni gibalni vzorci slabo usvojeni, se nam pri učenju slej ko prej pojavijo težave. (velja v vseh športnih disciplinah).

PRILAGAJANJE NA OPREMO Prilagajanje na opremo izvajamo tako v zaprtem prostoru kot na snegu. Tako v enih kot v drugih okoliščinah poteka prilagajanje na opremo po enaki poti preko: - hoje in teka v tekaških čevljih,

- vaj prilagajanja na tekaško opremo (prilagajanje na palice, prilagajanje na eno smučko, prilagajanje na obe smučki, prilagajanje na eno smučko in na palice, prilagajanje na obe smučki in na palice),
- imitacije položajev na tekaških smučeh ter
- padcev in vstajanja po padcih.

VAJE ZA PRIVAJANJE NA SMUČI

Vaje za privajanje na smuči so za začetnika nujne, uporabljamo pa jih tudi kot vaje za ogrevanje pred vsako vadbo.

Najprej na mestu pridobimo občutek za gibanje na tekaških smučeh, se naučimo voditi smuči in z njimi upravljati.

- Z opiranjem na palice izmenično z eno in drugo smučko dvigujemo krivine – zadnji del smučke je na tleh. Potem dvigujemo celo smučko, ki naj bo čim bolj ravna nad snegom.
- Prestopamo vstran, prestopamo čez nahrbtnike, kepe ali žoge
- Prestopamo okoli krivin in zadnjih delov smučke, tako da na snegu ostane sled, ki ima obliko žarkov, ki izhajajo iz istega središča.

Naslednji korak je vstajanje po padcu. To na tekaških smučeh ni pretirano težko, saj smo gibljivi v vseh sklepih. Pri vstajanju potegnemo smuči pod sebe, se obrnemo na kolena in iz tega položaja s pomočjo rok ali palic vstanemo. Pri padcu v strmini smuči vedno postavimo prečno na strmino, da pri vstajanju ne zdrsimo po bregu navzdol.

Ko dobimo občutek za tekaške smuči in stojimo na smučeh povsem sproščeno in varno, se učimo obračati na mestu na ravnini ali rahli strmini. Palice vbodemo široko za seboj in se nanje naslonimo. Zunanjo smučko dvignemo navpično predse in jo obrnemo za 180°, prestopimo nanjo in pristavimo še drugo smučko.

Za pridobivanje občutka za stabilen položaj na tekaških smučeh, poskakujemo v levo in desno stran z ene smučke na drugo. Pri tem se opiramo na palici.

Zahtevnejše vaje: med opiranjem na palici sonožno poskakujemo levo in desno in navzgor s krčenjem kolen. Poskoki naj bodo čim višji in čim mehkejši.

HOJA S PALICAMI IN BREZ V CELEM SNEGU IN V SMUČINI

S hojo na smučeh se privajamo na skladno delo rok in nog. Gibanje naj bo ritmično, sprva počasno. Palice izmenično vbadamo v sneg ob stopalu drsne noge. Roka je pri vbodu palice v komolcu rahlo upognjena. Pri opiranju nanjo in pri prenašanju palice naprej, se roka v komolcu ne krči.

Vaje za utrjevanje osnovne koordinacije gibanja in hkrati razvoj ravnotežja so:

- Hoja v koloni po celcu. Pazimo, da ves čas stopamo po sledi, ki jo je v snegu pustil prvi v koloni. Za vso kolono mora ostati le ena sled.
- Hoja drug za drugim v koloni v dvojicah ima isti smisel. Tekača se na čelu kolone menjata
- Hoja po zamišljeni ali s palicami označeni osmici je lahko zelo zabavna vaja. Oblikujemo lahko eno ali več kač. Hodimo drug za drugim, držimo se lahko za roke, okrog pasu ali pa za palice. S sledjo smuči lahko oblikujemo tudi druge elemente.

VAJE ZA DRSENJE

Obvladat smuči v gibanju je prva zahtevnejša naloga smučarjev tekačev začetnikov. Glede na to, da otroci že obvladajo vodenje skakalnih smuči, bo tudi ta naloga lažja. Najlažje se tega naučimo na ne preveč strmem bregu, ki mora imeti raven začetek in raven iztek. Teren mora biti dovolj širok, da lahko vadi več ljudi hkrati. Na začetku

moramo vadeče naučiti obvladati osnovni položaj na tekaških smučeh. Smuči naj bodo razklenjene v širini bokov, noge naj bodo v skočnem in kolenskem sklepu rahlo pokrčene, telo v rahlem predklonu. Roke, v katerih držimo palice, so v komolcih skrčene približno do pravega kota in jih ne pritiskamo k telesu, krpljice so za telesom dvignjene od tal.

Vaje za utrjevanje drsenja v smuku:

- Dviganje zadnjih delov smuči
- Dviganje krivin smuči
- Dviganje cele smučke
- Prestopanje v vzporedno smučino
- Počepi med vožnjo
- Slalom med palicami
- Vožnja preko grbin

VAJE ZA RAVNOTEŽJE

Dobro razvito ravnotežje je osnova in najpomembnejša sposobnost smučarjev tekačev. Najbolj učinkovite so vaje, kjer čim dlje drsimo na eni smučki, druga pa je s celo površino ali vsaj enim delom dvignjena od tal.

Za dobro ravnotežje so učinkovite in zanimive vaje v dvojicah, trojicah, četverkah... med vožnjo v smuku brez palic. Partnerji se držijo za roke, med vožnjo izmenično dvigajo eno in drugo smučko, vozijo mimo ali okrog ovir na progi, podajajo si žogo, kepo, kapo, rokavico, pobirajo predmete s tal, kar zna biti za otroke izredno zanimiva vadba.

ZAVOJ S PRESTOPANJEM

Uporabljamo ga za spremembo smeri med vožnjo po bregu navzdol. Tik preden začnemo zavijati, se spustimo s telesom nizko, rahlo se nagnemo nazaj, da laže zadržimo ravnotežje. Težo telesa prenesemo na zunanjo smučko, notranjo pa prestavimo škarjasto v zavoj. Od zunanje smučke se odrinemo in jo pristavimo k notranji. To gibanje ponavljamo do zelene spremembe smeri ali dokler se ne ustavimo. Začnemo pri nižji hitrosti, ki jo postopoma skoti obvladovanje vadečih dvigujemo.

POLPLUŽENJE, PLUŽENJE

Te elemente uporabljamo za upočasnitev hitrosti, ustavljanje, ali ko želimo spremeniti smer.

Pol-pluženje - med smukom naravnost izplužimo z eno smučko. Koleno te noge pritisnemo naprej in navznoter, peto pa navzven. S telesom smo vzravnani, boki so potisnjeni naprej. Roke so v komolcih pokrčene, palice so s krpljicami obrnjene nazaj.

Pluženje – Obe smučki postavimo v plužni položaj, tako da sta krivini le malo razmaknjeni, zadnja dela pa močno narazen. Kolena potiskamo navznoter, telo je vzravnano, boki pa potisnjeni naprej. Roke so v komolcih pokrčene, palice so s krpljicami obrnjene nazaj.

Dvojice: Dva tekača se postavita drug za drugim v plužni položaj. Med vožnjo v plugu se držita za palice, ki jih ves čas ne smeta izpustiti.

Vlak: Čim več tekačev se prime okoli pasu in se spusti po blagem bregu navzdol. V koloni so najmanj trije. Lahko naredimo tudi več kolon, ki tekmujejo katera bo dlje zdržala brez padca.

PARALELNI ZAVOJ

Za spremembo smeri na dovolj trdem, širokem in gladkem terenu lahko uporabljamo paralelni zavoj. Smučiči so vzporedne in rahlo razmaknjene. Značilno je intenzivno spuščanje in dviganje težišča. Kolena močno potiskamo k bregu, telo pa je obrnjeno v nasprotno stran.

ODRIVANJE S PALICAMI

Pri vseh korakih klasične in drsalne tehnike teka na smučeh se odrivamo s palicami. Odriv je lahko soročen, ali pa izmeničen. Za dobro odrivanje z rokami moramo imeti močne roke. Dobra vaja za moč je drsenje na vzporednih smučeh – najbolje v smučini – ob izmeničnem odrivanju s palicami. Pazimo na ritem odrivanja in na to, da dlan odrivne roke naredi čim daljšo pot od prednjega položaja do konca odriva za telesom in se nato po isti poti vrne v začetni položaj. Pri odrivanju ne smemo sukati ali odklanjati zgornjega dela telesa.

Zabavne vaje:

Veslanje-kajak

Z obema nogama klečimo na smučeh, smučiči so v smučini. Palice primemo na sredini tako, da je ena krpljica na eni, druga pa na drugi strani smučiči. Palice vbadamo v sneg izmenično na eni in na drugi strani smučine tako, da posnemamo kajakaše pri veslanju.

Veslanje – kanu

Z eno nogo čepimo, z drugo pa pokleknemo na drugo smučko. Smučiči so v smučini. Obe palici držimo skupaj s krpljicami obrnjenimi navzdol. Z eno roko držimo pri ročaju, z drugo pa bližje krpljicam. Najprej zaporedno vbadamo samo na eni, nato pa na drugi strani smučine – posnemamo kanuiste.

Soročen odriv s palicami:

Palici hkrati prenesemo naprej. V sneg jih vbodemo približno na sredini prednjega dela smučke. Ročaji palic so pred krpljicami. Pri vbodu so roke v komolcih rahlo pokrčene, komolci pa obrnjeni navzven. S palicami se odrivamo tako, da se z zgornjim delom telesa

naslonimo nanje in hkrati drsimo po vzporednih smučeh. Noge v kolenih so le rahlo upognjene, s telesom se predklanjamo največ do vodoravnega položaja. Odriv z rokami je končan, ko sta palici za telesom v podaljšku iztegnjenih rok. Takoj po odriu z rokami se s telesom vzravnamo in se pripravimo na nov odriv.

ELEMENTARNE IGRE

Elementarne igre, ki jih sicer poznamo iz otroštva, so na tekaških smučeh lahko prav zabavne, hkrati pa so odlična vaja za razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti.

Lovljenje:

Lovljenje na tekaških smučeh je odlična elementarna igra za otroke in odrasle. Z njo na igriv način razvijamo ravnotežje, koordinacijo in občutek za drsenje. S palicami in s sledjo ""– glede na velikost skupine. Poleg navadnega lovljenja se lahko igramo še lovljenje med palicami (kdor podre palico lovi), ali pa okamenele – lovljenje z reševanjem – kogar lovec ulovi, mora stati na mestu, reši pa ga lahko prost tekač, če mu zapelje med nogami. Lahko se lovimo tudi v dvojicah. Prvi lovi drugega, ko ga ujame, zamenjata vlogi. Opcija lovljenja je tudi mačka lovi miš. Tekachi se razporedijo v pare, vsak par se prime pod roko. Dva prosta tekača sta mačka in miš, ki se lovita med seboj. Ko miš beži, se lahko reši tako, da se oprime enega od para. Tekach na drugi strani para se ji mora umakniti. Ta zdaj lovi mačko, ki postane miš. Lovljenja omejimo časovno in prostorsko.

Za lovljenja sprva izberemo raven, kasneje pa lahko tudi bolj razgiban teren.

Črni mož:

Vsi v skupini odložijo palice in se zberejo na eni strani označenega prostora. Na drugi strani je črni mož, ki je obrnjen proti skupini. Na znak - "Kdo se boji črnega moža" stečejo drug proti drugemu. Med tekom proti skupini se skuša črni mož dotakniti čim več bežečih. Vsi ulovljeni postanejo črni možje in skupaj lovijo tiste, ki so se uspeli izmakniti. Igre je konec, ko so vsi na strani črnega moža.

Črno-belo

Dve skupini tekačev stojita v koloni. Z boki sta obrnjeni druga proti drugi in razmaknjeni 2 do 3 metre. Vsaka ima svoje ime. Na znak učitelja, ki stoji pred kolonama, začne klicana skupina loviti tekače iz nasprotne kolone. Nasprotna skupina se umika proti označenemu koncu igralnega prostora. Ulovljeni tekači postanejo člani skupine, ki jih je ujela in dobijo njihovo ime. Igra je končana, ko so vsi tekači na eni strani. Stati morajo bolj narazen, da se po znaku učitelja lahko obrnejo v smer teka. Tečejo brez palic.

Pobiranje palic:

Na določeni razdalji od vrste tekačev je ena palica manj, kot je vadečih. Na znak vsi stečejo po palice. Tisti, ki ostane brez nje, izpade. Vsakič vzamemo eno palico stran. Zmaga tekač, ki je dobil zadnjo palico.

DRSALNA TEHNIKA

Drsalna tehnika je prijeten in zelo učinkovit način gibanja na smučeh, saj z njo z manjšo porabo energije dosežemo večjo hitrost, kot pri klasičnem teku. Značilno za to tehniko je, da ves čas drsimo po škarjasto postavljenih smučeh in se od njih odrivamo. Odrivamo se z drseče smučke, za razliko od klasične tehnike, kjer se pri odritu smučka za trenutek zaustavi. Pri drsalni tehniki smučka drsi plosko po snegu, odrivamo pa se z njenega notranjega roba. Odrivamo se s celim stopalom.

Za dobro drsenje je poleg dobro pripravljenih smučí potrebno odlično ravnotežje, tekoč ritem in dobra gibljivost. Zato najprej delamo vaje za izpopolnjevanje teh sposobnosti:

- Lovljenje na označenem prostoru brez uporabe palic
- Soročno odritanje z drsenjem po eni smučki
- Prestopanje v vzporedno smučino
- Menjavanje smučine
- Zavoj s prestopanjem
- Tekači s prestopanjem rišejo v sneg najprej kroge, potem pa osmice
- Po dva tekača zavežeta palice. Eden je v središču kroga in se vrti, drugi se drži na drugem koncu zvezanih palic in se s prestopanjem giblje v krogu. Nato se obrne in se vrti še v drugo stran. Vlogi menjata.

DVOJNI DRSALNI KORAK

Dvojni drsalni korak je element drsalne tehnike, pri katerem se ob izmeničnem odritanju z nogami soročno odrivamo na vsak drugi korak.

Med drsenjem se odrivamo z notranjega roba smučke, ki se pri tem ne zaustavi. Prenesemo težo telesa na drugo smučko, ki jo plosko položimo na sneg in zdrsimo po njej. Odrivno smučko nekoliko dvignemo od snega in jo pritegnemo drsni smučki. Pazimo, da popolnoma prenesemo težo telesa na drsno smučko in da se odrivamo s celega stopala.

Vaje za učenje dvojnega drsalnega koraka:

- Drsenje brez palic z izmeničnim zamahovanjem z rokami,
- Drsenje brez palic, roke pokrčene, dlani pred prsmi sklenjene, prsti so obrnjeni naprej; črto nos-koleno-stopalo nadzorujemo tako, da je projekcija kolena nad prsti drsne noge,
- Drsenje brez palic, roke so pred telesom iztegnjene v višini ramen, dlani so sklenjene in so nad drsečo smučko, pogled je usmerjen naprej,
- Drsenje brez palic s spredaj prekrizanimi rokami; komolci so v višini ramen
- Drsenje brez vbadanja palic, palice držimo spredaj vodoravno v širini ramen
- Med drsenjem na vsak odrit z nogo naredimo velik čelni krog (ob zaključku odritja drsimo po vzravnani, rahlo pokrčeni nogi, roke pa so takrat v najvišjem položaju).

Možne napake:

- Nepopoln prenos teže telesa
- Zvrčanje smučke na notranji rob

- Sedeč položaj
- Odrivanje z noge preko prstov
- Nepopoln odziv s palicami

Kako napake odpravimo:

- Z vajami za drsenje in ravnotežje
- Z igrami na tekaških smučeh

ENOJNI DRZALNI KORAK

Pri enojnem drsalnem koraku se ob vsakem zdrsu z noge soročno odrinemo tudi s palicami. Med drsenjem se dvignemo na stojni nogi, k njej priključimo nihajočo nogo in z rokami zamahnemo naprej. Hkrati vbodemo obe palici in se z njima odrinemo. Pri tem so roke pokrčene in komolci rahlo obrnjeni navzven. Sledi odziv z noge. Ko je odziv končan, prenesemo težo diagonalno naprej na drsečo smučko in se ponovno vzravnamo. Ta korak zahteva največ ravnotežja in dober prenos teže telesa na stojno nogo, ker na vsak zdrs z noge naredimo dva giba z rokami – odziv in prenos palic naprej. Ker se uporablja pri velikih hitrostih, je kot med obema smučkama majhen.

Možne napake:

- Nepopoln prenos teže telesa
- Zvrčanje smučke na notranji rob
- Sedeč položaj
- Odrivanje z noge preko prstov
- Nepopoln odziv s palicami

Kako napake odpravimo:

- Z vajami za drsenje in ravnotežje
- Z igrami na tekaških smučeh

POLDRZALNI KORAK

Poldrsalni korak je kombinacija soročnega odrivanja in odrivanja z eno nogo v stran.

Ena smučka ves čas drsi v smučini, z drugo pa se odrivamo tako, da jo škarjasto postavljamo na sneg. Ko prestavimo smučko škarjasto v stran, nanjo prenesemo težo telesa, da se od nje lahko odrinemo. Smučko škarjasto postavljamo na sneg tako, da smo s stopalom vsaj za polovico dolžine stopala pred stopalom drsne noge. Soročni odziv se začne pred odzivom z noge.

ŠTAFETNE IGRE

S štafetnimi igrami lahko na sproščen način utrjujemo že naučene tehnike teka. Še posebej otroci zelo radi tekmujejo, sproščena igra pa jih ne utruja in so lahko dlje motivirani.

Dve ali več ekip tekmuje med seboj. Člani vsake ekipe so razdeljeni na dve skupini, ki si stojita nasproti vsaka na svoji strani igralnega prostora. Na učiteljev znak vsi prvi v ekipah

stečejo na nasprotno stran (s palicami ali brez), se tam dotaknejo drugega, ki ima enako ali pa drugačno nalogo. Štafeta je končana, ko vsi tekmovalci opravijo svoje naloge, zmaga pa seveda tista ekipa, ki prva v celoti opravi vse naloge.

Štafetne igre lahko izvajamo tudi tako, da so vsi tekači za štartno linijo na eni strani igralnega prostora. Prvi v koloni stečejo okrog predmeta ali znaka na drugi strani in se vrnejo nazaj na izhodiščno mesto, kjer se dotaknejo naslednjega člana ekipe.

Določimo različne naloge:

- Tek v različnih tehnikah
 - dvotaktni diagonalni korak
 - soročno odzivanje
 - tek brez palic
 - veslanje kajak
 - veslanje kanu
- Prenašanje predmeta (žoge, palice, kepe...)
- Štafeta v krogu z nalogami: določimo različne naloge, ki jih morajo vadeči opraviti med tekom (zadevanje cilja – za zgrešeni met morajo npr. teči kazenski krog, premagovanje ovir, pobiranje predmetov...)

IGRE Z ŽOGO NA TEKAŠKIH SMUČEH

Igre z žogo imamo vsi radi, zato jih čim večkrat uporabimo tudi na snegu. Ker nas čustveno zaposlijo, ne razmišljamo o tehniki in nekateri gibi se zato hitreje avtomatizirajo.

Zbijanje z žogo:

Prostor ogradiamo s palicami. Nekdo v skupini ima žogo in skuša zadeti druge, ki pred žogo bežijo, jo lovijo, se ji izmikajo ali pa jo pobirajo s tal. Če je tekačev več, je lahko v igri več žog. Zadeti lahko opravi tudi kazensko nalogo in se vrne v igro.

Rokomet:

Rokometno polje in vrata označimo s palicami. Igramo po prirejenih pravilih, ki jih določamo sami.

Zaporedne podaje:

Vadeče razdelimo v dve enko številčni skupini. Člani ene skupine si med seboj podajajo žogo. Skušajo doseči (pet, deset) zaporednih podaj, da dobijo točko. Nasprotna skupina mora žogo odvzeti. Ko jim to uspe, je njihova naloga enaka, torej doseči določeno število podaj. Skupina, ki prva doseže npr. tri točke je zmagovalka.

TEKMOVANJE NA POLIGONU

Ob primernih pogojih lahko priredimo tekmovanje na krožni progi različnih dolžin (200-600m) v različnih tehnikah. Progo razdelimo na odseke in vnaprej določimo, v kateri tehniki je potrebno določen odsek preteči. Proga naj bo raznolika (gor-dol), vmes ravninski odseki.

Tehniko na določenem odseku prilagajmo terenu. Merimo lahko čas, lahko pa točkujemo izvedbo posameznega elementa tehnike. Vmes je dobro vključiti zabavnejše naloge, zadevanje cilja, pobiranje in prenašanje predmetov, napihovanje balona, oblačenje in slačenje vetrovke, hojo vzvratno...

UČNA PRIPRAVA ZA HOJO IN TEK NA SMUČEH

Učna priprava je pripravljena za 4 pedagoške ure, vendar jih izvedemo v dveh delih z vmesnim odmorom za malico in počitek!

UČNA PRIPRAVA	
Šola/razred:	Predmetno področje: športna vzgoja
Število učencev v skupini: do 15	Tematski sklop: Hoja in tek na smučeh
Stopnja učnega procesa: podajanje novih informacij, delno ponavljanje	PU 4 Medpredmetno povezovanje: spoznavanje okolja
Datum:	Prostor izvajanja: vadbena poligon ob domu, Grič, Pikelca
CILJI:	A Učenci se seznanijo s hojo in tekom na smučeh kot rekreativnim športom, B Spoznajo športna oblačila in opremo, primerno za vadbo teka na smučeh in pohodništva na smučeh, C Osvojijo osnovno tehniko teka na smučeh – klasično tehniko, Č Udeležijo se pohoda na smučeh D Med pohodom občudujejo zimsko naravo, opazujejo sledi živali in se pogovarjajo o odnosu do naravnega okolja. . . .
OBLIKE DELA: razlaga, demonstracija, vadba	
UČILA, UČNI PRIPOMOČKI IN DIDAKTIČNI MATERIAL:	Smučarsko tekaška oprema, oprema za poligon (stožci, palice, ovire iz slame in kartona, lopata za izdelavo skakalnic in snežnih ovir).

POTEK VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA DELA			Trajanje
I. UVODNI DEL: Oglad opreme, pojasnila učitelja glede obutve, obleke in primerne tekaške opreme ter navodila o skrbnem ravnanju z opremo.			15 min.
II. GLAVNI DEL: A) Vadba hoje in teka na smučeh brez uporabe palic, z eno ali obema smučkama v igralnih oblikah: Črni mož, štafete, lovljenja, posnemanje. B) Vadba hoje in teka na smučeh na ravnini z uporabo palic. C) Vadba vstajanja po padcih. D) Vadba smuka po blagi strmini. E) Vadba spremembe smeri s prestopanjem in plužnim zavojem. F) Pohod po Griču ali v dolino Pikelco.. Dejavnosti od B do E izvajamo v igralnih oblikah na poligonu.			
B) Potek dela (organizacijska, metodična in količinska priprava):			
Aktivnosti učitelja	Aktivnosti učencev	Metode dela	Trajanje
<u>Demonstrira, razlaga, usmerja, vodi.</u>	<u>Se igrajo, vadijo, tekmujejo, se udeležijo pohoda.</u>	<u>Delo v dvojicah, skupinah in frontalno.</u>	145 min.
III. ZAKLJUČNI DEL: razgovor o zdravem načinu preživljanja prostega časa, kako primeren je tek na smučeh za rekreacijo. Učenci po navodilih učitelja poskrbijo za opremo: očistijo smuči in palice ter jih pospravijo, pripravijo čevlje za sušenje.			20 min.
VARNOST: Učitelj skrbi za red med vadbenim procesom, izbira teren, ki je primeren znanju in sposobnostim učencev.			
ANALIZA IZVEDBE TEMATSKEGA SKLOPA:			

- Igre z žogo (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov)

Telesni razvoj, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok lahko razvijamo na različne načine, eden teh pa je tudi z uporabo različnih žog. Igre z žogo pomagajo razvijati naravne oblike gibanja in športna znanja otrok, ki so osnova vsem športom. Poseben učinek iger z žogo je tudi prijetno doživljanje športa in vzgoja otrok z igro (Dežman, 2004).

Motorika z žogo predstavlja pomembno področje športa v starostnem obdobju do 10 let, saj vpliva na razvoj koordinacije, ravnotežja, podajanja, natančnosti in je podlaga za posamezne športne igre.

Med najpomembnejša gibanja z žogo Dežman (1998) uvršča:

- rokovanje in poigravanje z žogo,
- nošenje ene ali več žog,
- kotaljenje ene ali več žog,
- podajanje,
- odbijanje,
- lovljenje in zaustavljanje žoge,
- mete, strele.

Pri tem je mogoče načine gibanja med seboj kombinirati oziroma jih izvajati v obliki bolj ali manj zapletenih vadbenih nalog. Vadba, ki otroku omogoča in ga hkrati prisili k nenehnemu stiku z žogo, privede do hitrejšega pridobivanja občutka za žogo. Otroci dobijo občutek za velikost, odbojnost in gibanje žoge, prav tako pa žogo upravljajo z različnimi deli telesa, kar vpliva na razvoj njihove gibalne vsestranskosti, kar je nenazadnje v tem starostnem obdobju tudi naš cilj.

PRIMERI GIMNASTIČNIH VAJ Z ŽOGO ZA SPLOŠNO OGREVANJE

Navajamo nekaj gimnastičnih vaj z žogo, ki so primerne za raztezanje različnih mišičnih skupin v pripravljalnem delu vadbene enote. Vse vaje lahko uporabimo tudi kot osnovo za razvoj gibljivosti v tem starostnem obdobju:

1. Potiskanje žoge v predklonu (za raztezanje vertikalnih upogibalk ramen) V začetnem položaju stoja razkoračno, v predklonu držimo žogo s prsti dlani in potiskamo ramena naprej. Žogo skušamo spraviti čim dlje od telesa, horizontalno.
2. Kroženje z rameni z žogo (za raztezanje mišic ramenskega obroča) V stoji razkoračno, vzročeno držimo žogo v rokah in izvajamo kroženje z rokami v ramenskem sklepu. Roke so iztegnjene v komolcih.
3. Suki trupa z žogo (za raztezanje sukalk trupa) V začetnem položaju smo v stoji razkoračno, predročenje, žogo držimo z obema rokama. Roke so ves čas iztegnjene v komolcih. S premikanjem žoge v odročenje izvajamo suke trupa, pogled je ves čas usmerjen proti žogi. Vajo ponavljamo izmenjaje, dvakrat v eno in dvakrat v drugo stran.
4. Odkloni z žogo (za raztezanje stranskih mišic trupa) Osnovni položaj je stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Roke iztegnjene v komolcih. Izmenično izvajanje odklonov v obe smeri – dvakrat v eno, dvakrat v drugo stran. Vajo lahko popestrimo tako, da učence postavimo v več vrst, ti pa si z odkloni podajajo žogo v eno in drugo smer.
5. Kroženje trupa z žogo (za raztezanje mišic trupa) Osnovni položaj je spet stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Nato krožimo s celotnim trupom, trup premikamo le v bokih, vse drugo ostaja v enakem položaju. Vajo ponavljamo v eno in drugo smer.
6. Raztezanje v stoji na eni nogi z žogo (za raztezanje upogibalk kolka in gležnjev) Začetni položaj je stoja na eni nogi, druga je pokrčena v zanoženju. Z dlanjo roke, ki je na strani pokrčene noge, primemo stopalo v predelu prstov in nogo zategnemo. Z meči in stegnom pokrčene noge držimo žogo brez pomoči rok. Nogi nato zamenjamo.

7. Izpadni korak vstran na žogi (za raztezanje primikalk kolka) Začetni položaj je izpadni korak vstran, z rokami oporno na koleno pokrčene noge. Iztegnjena noga se z notranjim delom stopala opira na žogo. Položaj zadržimo. Vajo ponovimo tudi z drugo nogo.

8. Razteg trupa v sedju razkoračno z žogo (za raztezanje iztegovalk trupa in iztegovalk kolka) Začetni položaj je sed razkoračno široko, žogo z dlanmi potiskamo ravno naprej do največje možne razdalje in s tem povzročimo izteg z največjo amplitudo.

9. Zaklon v leži oporno spredaj na žogi (za raztezanje upogibalk trupa) Osnovni položaj je leža oporno spredaj na žogi, ki je na tleh. Roke so iztegnjene v komolcih, glava je v podaljškju trupa. Položaj zadržimo.

10. Osmica z žogo v predklonu (za raztezanje upogibalk kolena) Začetni položaj je stoja razkoračno široko, predklon. Žogo z dlanmi kotalimo med nogami in rišemo osmico. To lahko počnemo v eno in drugo smer.

PRIMERI IGER V PRIPRAVLJALNEM DELU

Igra 1: KOŠARKA LOVEC IN ZAJCEV

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: dve mehki žogi, koši

Osnovna težavnostna stopnja: Dva vadeča sta lovca, ki z žogama zbijata svoje sošolce, ostali so zajci. Lovca lahko naredita največ tri korake, nato morata žogo vreči ali podati drug drugemu. Vsak, ki je zbit, se pridruži lovcem in tudi sam postane lovec. Preostali učenci se lahko rešijo, če žogo ulovijo, tudi oni pa lahko z žogo naredijo le 3 korake. Če z ulovljeno žogo dosežejo koš, so vsi novonastali lovci »rešeni«. Zajci si žogo lahko med seboj podajajo, lovci pa jo prestrezajo. Igre je konec, ko lovci zbijejo vse zajce. Velikost igralnega prostora je odvisna od števila vadečih in števila košev.

Višja težavnostna stopnja: Lovci lahko zbijajo zajce le s soročnim metom izpred prsi, zajci pa si žoge med seboj ne smejo podati.

Najvišja težavnostna stopnja: Lovci lahko zajce zbijejo le s strelom z nogo, zajci pa lahko koš zadenejo šele po treh medsebojnih podajah.

Igra 2: ČRNI MOŽ

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: mehke žoge, dve blazini

Osnovna težavnostna stopnja: Igrišče razdelimo na tri dele. Črni mož vodi žogo v srednji tretjini igrišča. Drugi vadeči se nahajajo v prvi ali tretji tretjini. Na znak morajo igralci priti na nasprotno polje, tako da tečejo čez polje, v katerem je črni mož. Črni mož jih lovi, tako da vanje meče žogo. Kogar se žoga dotakne, ko je v polju črnega moža, pomaga črnemu možu loviti. Žoga se lahko dotakne tudi več otrok hkrati, saj se od njih lahko odbije. Vsak, ki se pridruži črnemu možu, igro nadaljuje z žogo. Če se žoga dotakne otroka, ki je že pritekel v nasprotno polje, to ne velja oziroma se ne pridruži črnemu možu. Igra se konča, ko so zbiti vsi vadeči.

Višja težavnostna stopnja: Črni možje imajo tri žoge, s katerimi lahko zbijajo druge vadeče.

Najvišja težavnostna stopnja:

Črni mož v svoje polje postavi dve blazini kot oviri, na katere drugi vadeči ne smejo stopiti, sicer avtomatsko postanejo črni možje.

Igra 3: UJEMI IN ZADENI

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: mehke žoge, stožci

Osnovna težavnostna stopnja: Vsi učenci se postavijo v krog, učitelj je na sredini kroga in vrže žogo visoko v zrak ter zakriči ime enega od učencev. Ta učenec mora žogo ujeti, medtem pa se morajo drugi razbežati. Ko učenec žogo ujame, zavpije »stop«. Takrat se morajo vsi, ki bežijo, zaustaviti in obstati na mestu. Učenec z mesta z žogo poskuša enega od njih zadeti in kdor je zadet, dobi kazensko točko. Igro ponovimo večkrat, zmaga tisti, ki ima največ kazenskih točk. Višja težavnostna stopnja: Učitelj vrže dve žogi in zakriči imena dveh učencev.

Najvišja težavnostna stopnja: Žogo lovi en učenec. V prostoru so s pomočjo stožcev oblikovana štiri kvadratna polja v obsegu 3x3m. Učenci morajo zbežati v eno izmed polj, da se s tem rešijo. Tisti, ki ostanejo izven polja, so tarče. Če so v poljih vsi učenci, ko je bila žoga ulovljena, potem učitelj določi, v katerem izmed štirih polj so učenci »varni«.

GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

Glavni del vadbene enote predstavlja najintenzivnejši del, kjer otroci osvajajo nove gibalne spretnosti in znanja, zato je poudarek na učenju večji kot v uvodnem in zaključnem delu vadbene enote.

V našem primeru v pošteev pridejo predvsem moštvene in štafetne igre, saj borilne igre nimajo toliko povezave z razvijanjem sposobnosti obvladovanja žoge. Na prvem mestu so prav gotovo moštvene igre, saj je naš cilj vpeljevanje otrok v športne igre z žogo, torej moštvene igre.

Igra 1: ŠTAFETA ROKA-NOGA

Cilj: razvijanje hitrosti in koordinacije (nogomet, košarka in rokomet)

Pripomočki: stožci, klobučki, nogometne žoge, žoge iz blaga

Osnovna težavnostna stopnja: Vadeče razdelimo na enakovredne skupine po štiri učence. Skupine so postavljene v kolonah, vsaka kolona ima pred seboj poligon. Klobučka označujeta začetno in končno točko poligona. Vsak poligon je dolg petnajst metrov, po petih metrih je v razmiku en meter postavljenih še pet stožcev, nato je po petih metrih postavljen končni klobuček. Prvih pet metrov je namenjenih kotaljenju žoge z roko, med stožci žogo vodijo z nogami, na koncu stožcev ponovno žogo kotalijo z rokami okrog končnega klobučka in enako ponovijo še v smeri nazaj. Ko pridejo do cilja, predajo žogo naslednjemu, ki nalogo ponovi. Štafetna igra se zaključí, ko nalogo opravijo vsi vadeči. Tista skupina, ki je prva opravila nalogo, zmaga.

Višja težavnostna stopnja: Namesto kotaljenja, žogo vodijo z boljšo roko, med stožci žogo vodijo z rolanjem.

Najvišja težavnostna stopnja: Žogo vodijo s slabšo roko, ko pridejo do stožcev, primejo nogometno žogo v roke, tam pa jih čaka mehka žoga iz blaga, ki jo poljubno vodijo

mimo stožcev. Ob koncu stožcev pustijo mehko žogo in vodijo nogometno žogo do končnega klobučka in okrog njega ter ponovijo vajo v smeri nazaj na cilj. Tam nogometno žogo predajo svojemu soigralcu.

Igra 2: MED ŠTIRIMI OGNJI

Cilj: razvijanje preciznosti metov/strelov, moči rok in hitrosti izvajanja gibanj (rokomet in nogomet)

Pripomočki: mehka žoga, debele blazine

Osnovna težavnostna stopnja: Igra se igra med dvema ekipama, ekipi naj izbereta gibalno najšibkejša učenca. Igra se na odbojkarskem igrišču, v igro so vključeni vsi vadeči. V enem polju igrišča so igralci ene ekipe, v drugem polju so igralci druge ekipe. Zunaj polj sta le dva posameznika, od vsake ekipe eden. Posameznik, ki je zunaj polja, mora biti na nasprotnikovi polovici, njegova naloga je, da vrača žoge, ki preletijo polje. Igralci obeh ekip se med seboj zbijaj. Tisti, ki je zbit, mora zapustiti svoje polje in lahko nasprotnike zbija z avt linije na nasprotnikovi polovici. Če igralec žogo ulovi, lahko nadaljuje z igro v polju. Zunanji igralci lahko zbijajo z obeh stranskih linij in z zadnje linije. Ekipi morata biti enako številčni, če je v ekipi en igralec manj, je lahko določen igralec dvakrat zbit. Zmaga tista ekipa, ki zbije vse nasprotnikove igralce iz polja.

Višja težavnostna stopnja: V vsakem polju sta pokončno postavljeni dve debeli blazini, za katere se lahko igralci skrivajo. Tovrstna igra zahteva večje sodelovanje med soigralci znotraj in zunaj igralnega polja. Če vadeči pomotoma zrušijo svojo blazino, so avtomatsko poraženci. Najvišja težavnostna stopnja: Še vedno so v igri debele blazine, le da je potrebno igralce zbijati s streli žoge z nogo.

Igra 3: ŠTAFETA PODAJ

Cilj: razvijanje preciznosti podaj/metov ter osnovnih odbojkarskih in košarkarskih spretnosti Pripomočki: odbojkarske žoge, obroči, dva koša

Osnovna težavnostna stopnja: Vadeče razdelimo na dve enakovredni ekipi. Na sredino telovadnice postavimo košaro z žogami. Na obeh polovicah telovadnice razporedimo obroče po tleh (približno enako), obročev mora biti toliko, kolikor je igralcev. V obroče naj stopijo igralci obeh ekip, ena ekipa na eno, druga na drugo polovico. En igralec iz vsake ekipe je pri košari z žogami in na učiteljev znak začne s podajo žoge enemu od soigralcev, ki žogo ujame in jo poda naprej. Po vsaki podaji učenec steče na mesto, kamor je žogo podal. Če je bila podaja neuspešna in učenec ni ujel žoge znotraj obroča, je potrebno začeti znova, vsi igralci se morajo vrniti na svoja začetna mesta. Žoga mora priti do vseh igralcev v ekipi, zadnji pa vrže žogo na koš in steče h košari z žogami ter žogo poda nazaj v igro. Zadetek pomeni točko za ekipo. Zmaga ekipa, ki v omejenem času doseže večje število točk. Pomembna je pravilna izvedba naloge. Višja težavnostna stopnja: Žoga mora biti podana z eno roko, met na koš je lahko z obema. Žoga ne sme pasti na tla.

Najvišja težavnostna stopnja: Učenci si žogo podajajo s spodnjim ali zgornjim odbojem po predhodnem metu nad glavo. Žogo lovijo poljubno.

ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

Igra 1: ZADENI POLJE

Cilj: razvijanje preciznosti in ravnotežja (košarka in odbojka)

Pripomočki: žoge za odbojko, obroči, vrvica

Osnovna težavnostna stopnja: razvoj preciznosti

Čez pol igrišča napnemo vrvico v višini dveh metrov. Na eno polovico igrišča poljubno razporedimo obroče različnih velikosti, na drugi polovici igrišča so vadeči razporejeni v tri skupine (tri kolone po pet). Vsak ima na voljo en met izza črte, ki jo določi učitelj. Žogo soročno vrže čez vrvico in poskuša zadeti enega izmed obročev. Za zadetek v večji obroč dobi skupina eno točko, v manjši obroč pa dve točki. Na koncu seštejemo točke in razglasimo zmagovalca. Igro lahko ponovimo večkrat, tako da skupine med seboj zamenjajo mesta.

Višja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in ravnotežja (za košarko, odbojko)

Vadeči žogo vržejo iz stoje na eni nogi (poljubna noga).

Najvišja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in orientacije v prostoru (za odbojko) Vadeči z zaprtimi očmi poskušajo z žogo zadeti obroč z odbojem žoge iznad glave po predhodnem metu nad glavo ali s soročnim metom.

Igra 2: PODAJ IN UJEMI

Cilj: razvijanje preciznosti, ravnotežja in orientacije v prostoru (košarka, odbojka, nogomet, rokomet)

Pripomočki: nogometna/odbojkarska žoga, markirke

Osnovna težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti

Na igrišču sta dve enako številni ekipi, vadeči so med seboj pomešani in razporejeni po celotnem prostoru in stojijo vedno na istem mestu. Igralci ekip se med seboj ločijo z markirkami. Učitelj po žrebu dodeli žogo eni ekipi (enemu igralcu). Ta mora žogo vreči svojemu soigralcu, tako da si najprej ogleda prostor in nato žogo miže brcne/zakotali do svojega soigralca. Če žoga pride do soigralca in jo ta zaustavi z roko/nogo, ekipa dobi točko, v nasprotnem primeru točke ne dobi nobena ekipa, žoga pa je dodeljena igralcu nasprotnikov. Žoga je lahko podana istemu igralcu šele, ko so žogo dobili že vsi igralci v ekipi. Zmaga ekipa, ki prva doseže deset točk.

Višja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in ravnotežja (košarka, odbojka, rokomet in nogomet)

Žogo je potrebno podati soigralcu po zraku tako, da jo ta ujame, ne da bi žoga padla na tla. Igro lahko še otežimo, da morajo vsi, ki žogo lovijo, stati na eni nogi. (nogomet – podaja z nogo, rokomet – z eno roko, košarka in odbojka – z obema rokama)

Najvišja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti, ravnotežja in orientacije v prostoru (odbojka, nogomet, košarka in rokomet)

Vadeči z žogo si ogleda prostor, zamiži in poskuša miže podati soigralcu. Podaja je lahko po tleh ali po zraku. (nogomet – z nogo, rokomet – z eno roko, odbojka in košarka – z obema rokama)

Igra 3: PRESTREZI ŽOGO

Cilj: razvijanje preciznosti, orientacije v prostoru, ravnotežja in hitre odzivnosti (nogomet in rokomet)

Pripomočki: stožci, mehke žoge

Osnovna težavnostna stopnja: Stožce razporedimo v vrsto po sredini, vzdolž telovadnice, med njimi pa naj bodo trije metri razmaha. Vadeče razdelimo na dve enakovredni skupini. Ena skupina učencev stopi med stožce, učenci druge skupine pa vzamejo vsak svojo mehko žogo in se postavijo na označeno črto, tri metre oddaljeno od stožcev. Učenci brez žoge so v vlogi vratarjev, učenci z žogo pa so izvajalci prostega strela. Vsak izvajalec mora imeti svojega vratarja (par). Ob učiteljevem znaku morajo napadalci izvesti prosti strel in poskušati žogo spraviti na drugo stran igrišča, vratarji pa poskušajo strel ubraniti. Strel je lahko izveden z roko (rokomet) ali z nogo (nogomet). Nato učitelj prešteje število zadetkov, v naslednjem poskusu pa se vloge zamenjajo. Zmaga ekipa, ki je dosegla več zadetkov. Vloge se lahko zamenjajo večkrat (do pet zmag), tudi nasprotniki lahko zamenjajo svoje partnerje.

Višja težavnostna stopnja: Strelec strel izvede brez zaleta in ima pri tem zaprte oči.

Najvišja težavnostna stopnja: Tako strelec kot vratar se ob sodnikovem žvižgu enkrat ali dvakrat zavrtita okrog svoje osi, strelec izvede strel, vratar pa ga skuša ubraniti. Pomembno je tudi, da se vratar zavrti čim hitreje, saj lahko strelec izvede strel, še predno se vratar do konca zavrti.

POLIGONI Z ŽOGO

Poligone, kjer je osnovni rekvizit žoga uporabljamo v glavnem delu vadbene enote. Lahko jih izvajamo kot štafetne igre, ali kot vadbo, kjer so vsi vadeči zaposleni v enem večjem poligonu. Uporabimo lahko vsa vodenja (noga, roka), kotaljenja, mete, strele...

Poligon 1:

Cilj: razvoj preciznosti, koordinacije, orientacije v prostoru in hitre odzivnosti

Pripomočki: žoge, stožci, gimnastični krogi ali kolebnice

Vadeči stojijo v koloni za osnovno črto. Prvi v koloni ima v rokah žogo. Na znak z roko vodi žogo okoli stožcev (slalom); jo kotali po švedski klopi (ne sme pasti na tla); žogo postavi med noge v višini stegna in izvaja sonožne poskoke do klopučka; iz razdalje 2-3 metre zadene krog; postavi žogo na tla in jo s slabšo nogo vodi nazaj do skupine, pri čemer mora zadnje metre pred ciljno črto žogo voditi med stožci.

(dodati skico...)

Poligon 2:

Poligon bo postavljen po celi površini telovadnice in sicer v neprekinjenem krogu. Število vadečih naj bo prilagojeno tako, da so vadeči vseskozi aktivni. Vadba naj traja 3 min, potem skupine zamenjamo.

Cilj: razvoj preciznosti, koordinacije, moči, orientacije v prostoru, ravnotežja

Pripomočki: žoge velikosti rokometne, stožci, švedska klop, koš, mali gol

Vadeči začnejo z vodenjem žoge z nogo okoli 5ih stožcev; vodenje nadaljujejo vzvratno, prav tako okoli 5ih stožcev; z roko vodi žogo med hojo na švedski klopi; sestopi, vodi žogo do koša in cilja dokler ne zadene; žogo postavi med noge v višina stegna, naredi 5 poskokov po levi in 5 poskokov po desni nogi; žogo položi na tla, jo vodi z nogo okoli 3eh zaporednih stožcev (obrat za 360°); iz razdalje okoli 5 metrov zadane cilj v velikosti malega gola (5 x 5 m).

(dodati skico....)

Primer priprave za trening igre z žogo:

<p>GLAVNI DEL VADBENE ENOTE SNOVNA PRIPRAVA: Učenci so v skupinah, v katere se razdelijo tako, da se postavijo v vrsto zbor in se preštejejo na prvi, drugi ... Vsi prvi so skupaj, vsi drugi so skupaj ... Nekatere igre so prirejene za osvajanje osnovnih dveh elementov odbojke – zgornja in spodnja podaja. Učenci so razdeljeni v 4 skupine po 4 člane. Učitelj pove učencem, da je poleg hitrosti izvedbe pomembna predvsem pravilna izvedba nalog.</p>	
<p>1. ŠTAFETNA IGRA: Pisanje števil (prirejena) Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica igrišča). Na znak (žvižg) prvi iz vsake kolone steče do ciljne črte (nasprotna stran igrišča), pobere žogo in naredi 4 zgornje odboje (tako, da žogo meče nad sebe ali pa si pomaga s steno). Ko naredi 4 odboje, odloži žogo in za ciljno črto napiše številko 1. Nato steče nazaj do kolone, se z dlanjo dotakne naslednjega v koloni in ta lahko začne s tekom in izvedbo naloge. Izvede takšno nalogo kot prvi in prav tako vsi naslednji (le številko zapiše vsak za eno večjo). Zadnji se mora prav tako z dlanjo dotakniti prvega in ko je na svojem mestu v koloni (zadnji) in je leta poravnana, je igra končana. (Če čas dopušča, v ponovitvi igre vadeči delajo zgornje odboje, brez pisanja ali brisanja števil). Učitelj mora biti pozoren na izvedbo štirih odbojev brez napak in ne na hitrost izvedbe naloge.</p> <p>2. ŠTAFETNA IGRA: Vodenje žoge z nogo Učenci so v kolonah in pred vsako kolono so postavljeni 3 kiji v razdalji 2 metrov. Do zadnjega kija morajo z desno nogo voditi žogo in ko ga obidejo, zamenjajo nogo. Do kolone nato vodijo žogo z levo nogo. Žogo morajo zaustaviti z nogo na startni črti in jo tako prepustiti naslednjemu. Igra se konča, ko zadnji opravi nalogo, se postavi na svoje mesto in prvi v koloni dvigne žogo.</p> <p>3. ŠTAFETNA IGRA: Tek v obroču Učenca stopita v obroč, ga primeta z rokami in dvigneta v višino bokov. Na znak stečeta na progo, na kateri so postavljeni kiji v koloni, drug za drugim, po 2 metra narazen. Tekmovalca morata teči med kiji. Pri zadnjem kiju spustita obroč na tla in ga naslonita na steno (varnost) ter izvedeta 4 zgornje odboje. Nalogo izvajata toliko časa, da jima uspeta</p>	

<p>vsaj 2 podaji. Nato zopet vzameta obroč in tečeta med kiji. Če učenca v obroču podreta kij, ga morata sama postaviti in šele potem lahko nadaljujeta z gibanjem. Ko je zadnji par na svojem mestu v koloni in prvi v skupini dvigne obroč, je naloga opravljena.</p> <p>4. TEKMOVALNA ŠTAFETA</p> <p>Učitelj združi učence iz prejšnjih skupin, da dobi dve enakovredni skupini (iz 4 nastaneta 2; lahko jih združi na podlagi imen, če jih je prej dal skupinam; npr. zajci in veverice gredo skupaj ter medvedje in volkovi skupaj). Skupini naredita kroga na koncih telovadnice in vsaka dobi napihljivo žogo. Na učiteljev žvižg si učenci vsake skupine začnejo podajati žogo z zgornjimi in spodnjimi podajami ter jo skušajo čim dlje zadržati v zraku (če podaje še ne uspevajo in da učenci ne obupajo ter se ne prepirajo, dovolimo podaje z vsemi deli telesa – z rokami, nogami, glavo, prsmi ...).</p>	

- Premagovanje poligonov (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov)
- Tek na določeno razdaljo z vmesnimi nalogami????
- Hoja po vrvi, jeklenici (razdalja, stoja....???)
- Skoki, preskoki, seskoki, naskoki....navezovanje
- Elementi talne telovadbe (akrobatika).... od lažjega k težjemu (določiti težavnost, natančno definirati naloge in izpisati didaktični postopek učenja posameznih elementov)

PO VSAKEM POGLAVJU NAPIŠI ŠE PRIMER UČNE PRIPRAVE.....

• SOCIALNI RAZVOJ

- pomoč sotekmovalcu
- sodelovanje v ekipi

- vzpodbuda ekipe in sotekmovalcem
- obnašanje znotraj skupine
- sprejemanje zmag in porazov
(pri tem segmentu bo zelo pomembno trenerjevo delo, zgled, iznajdljivost, ali zna delovati povezujoče, izbor iger in delavnic za izgradnjo (grajenje ekipe)....

• TEHNIČNI RAZVOJ

- sam nosi smuči na vrh zaletišča
- sam pripravi opremo za varen skok
- sam naredi celo štartno proceduro in se sam spusti iz vrha zaletišča
- vzporeden položaj rok na zaletišču v počepu
- odziv izvrši v določeni coni
- v fazi leta pride do iztegnitve
- se varno, stabilno in stoje odpelje do konca izteka in se varno ustavi
-

Enako bo v prihodnje narejeno tudi za ostale športno-gibalne programe.

Viri:

<https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22054420KljunNina.pdf>

https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2012/02/zlozenka_kolesarji_tisk-2017-1.pdf

<https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22063580JemecDomen.pdf>

<https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22070710PetkovsekTina.pdf>

<https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22110078GecBlaz.pdf>

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/NOVICE/brosura_starsi_148_x_210_mm_web-dokument_v_obliki_za_objavo_na_spletu.pdf

Šola teka na smučeh (Avtorja; Milena Kordež, Iztok Kordiš)