

# Čudovite športne urice z Vito

ZA UČENCE  
VAŠE ŠOLE  
BREZPLAČNO  
20 PROSTIH  
MEST



Spoštovani starši,

Moje ime je Anže Lanišek. Sem smučarski skakalec. Zagotovo ste me že kdaj videli skakati na kakšni izmed svetovnih skakalnic. Najraje pa letim v Planici. Tudi jaz sem s smučarskimi skoki začel v telovadnici. Zato smo pripravili čisto nov program za vaše otroke, kjer bodo osvojili vse osnovne elemente vadbe. Želim si, da bi se čim več vaših otrok udeležilo programa in preizkusilo v športu, ki ga imam tako zelo rad. Mi pa se bomo po opravljenih izzivih srečali v Planici, na FIS finalu svetovnega pokala v smučarskih skokih.

Vaš otrok bo lahko sodeloval v edinstvenem programu "Čudovite športne urice z Vito", ki bo združil športne aktivnosti, igro in spoznavanje smučarskih skokov skozi zanimive izzive.

Vsi otroci, ki bodo do 16. 3. 2026 opravili vsaj dva izziva, si bodo lahko ogledali FIS finala v smučarskih skokih v živo, ki bo 29. 3. 2026 v Planici. Poleg ogleda tekme se boste lahko srečali tudi z menoj in vsemi drugimi slovenskimi skakalci, ki bodo nastopili na nedeljski tekmi.

Se vidimo!



Anže  
Lanišek



## Osnovne informacije o programu:

- Začetek programa: oktober 2025
- Trajanje: 30 tednov (1 vadba tedensko, do konca maja 2026)
- Oprema: športni copati, kratke hlače, športna majica
- Glavni cilji: Otroci bodo skozi 4 glavne izzive in 8 podizzivov izboljševali splošne gibalne sposobnosti in se spoznali z osnovami tehnike smučarskih skokov.

# Opis aktivnosti

## 1 Osvojitev skakalnega počepa

Otroci se bodo učili pravilne drže skakalnega počepa skozi igrive naloge, kot so igre z balonom, skakanje kot žabe, vrtenje obročev in vožnja na vozičku v skakalnem počepu. Preizkusili bodo svojo gibljivost, moč, koordinacijo in ravnotežje.

## 2 Razvoj položaja letenja v zraku

Otroci bodo skozi igre, kot so plezanje po "gori" iz blazin, gibanje kot deževnik ter imitacija letenja na rokah trenerja, urili pravilno držo telesa v fazi leta.

## 3 Izpopolnitev doskoka

Vadba bo vključevala igrive aktivnosti, kot so ristanc, hoja po "vrvi nad krokodili" ter doskok v telemark na tanki blazini.

## 4 Končni izziv: Skok na Mini Planici

Otroci bodo samostojno izvedli celoten skok: počep, odskok, let in doskok na Mini Planici, kjer bodo preverili svoje pridobljene veščine.



### Nagrade za sodelovanje:

- Obisk Mini Planice na vaši šoli.
- Vstopnice za tekmo svetovnega pokala v Planici
- Srečanje z najboljšimi slovenskimi smučarji skakalci.
- Šola z največ udeleženci, ki zaključijo vse izzive, prejme posebno nagrado: podpisano štartno številko slovenskega smučarja skakalca.

### Zakaj izbrati ta program za svojega otroka?

Program "Čudovite športne urice z Vito" otrokom na zabaven in varen način omogoča, da skozi igro razvijajo pomembne gibalne sposobnosti, krepijo samozavest ter spoznavajo smučarske skoke.