

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NIKA BERTALANIČ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Kineziologija

**VKLJUČEVANJE ELEMENTARNIH IGER PRI
POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzgoje

RECENZENT:

prof. dr. Janez Pustovrh, prof. šp. vzgoje

Avtorica dela
NIKA BERTALANIČ

Ljubljana, 2013

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici dr. Maji Pori in recenzentu dr. Janezu Pustovrhu za nasvete in vso pomoč pri pisanju svoje diplomske naloge ter vsem sodelujočim, ki so mi pri ustvarjanju diplomskega dela pomagali.

Posebna zahvala gre mojim najbližjim, ki so me v tem času spodbujali in mi stali ob strani.

Hvala!

Ključne besede: nordijska hoja, tehnični elementi nordijske hoje, elementarne igre

VKLJUČEVANJE ELEMENTARNIH IGER PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE

Nika Bertalanič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Kineziologija

IZVLEČEK

Diplomska naloga je monografskega tipa. Napisana je v obliki priročnika, ki vsebuje informacije o primernosti vključitve elementarnih iger pri poučevanju nordijske hoje. Vse igre so predstavljene tako opisno kot slikovno in vključujejo palice za nordijsko hojo, nekatere pa tudi posamezne tehnike le-te. Predstavljene so tudi modifikacije posameznih iger.

Nordijska hoja postaja po svetu vedno bolj priljubljena in je ena izmed najučinkovitejših športnih panog na področju športne rekreacije vseh starostnih kategorij, z njo se ukvarjajo tudi profesionalni športniki in jo uporabljajo v okviru treninga. Z nordijsko hojo se lahko ukvarjamo vse leto.

Dandanes je sedeči način življenja vse bolj prisoten med človeško populacijo in prav zaradi tega ljudje še posebej radi zaidejo v naravo in se posvetijo rekreaciji. Nordijska hoja se razvija tudi na področju poučevanja vadečih in prav temu je diplomsko delo namenjeno. Skozi igro se lahko vadeči naučijo marsičesa in se ob tem tudi zabavajo. Vadba je posledično bolj sproščena in kakovostna. Pravila iger lahko prilagajamo starosti, sposobnostim in številu vadečih, upoštevati pa moramo tudi dane okoliščine – igrišče, telovadnica, rekviziti ...

Igre so zaradi boljšega pregleda napisane posebej za pripravljalni, glavni in zaključni del vadbene enote, znotraj tega pa so razdeljene še na manjše kategorije.

Key words: Nordic walking, techniques of Nordic walking, elementary games

THE INTEGRATION OF ELEMANTARY GAMES FOR TEACHING NORDIC WALKING

Nika Bertalanič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2013

Kinesiology

ABSTRACT

Diploma thesis is a monograph. It is written in the form of a guide, containing some information on the appropriateness of elementary games in teaching Nordic walking. All the games are presented descriptively and in images and include Nordic walking poles and some of them also some specific techniques of Nordic walking.

Nordic walking is becoming more and more popular in the world. It is not only one of the most effective sports in the area of sports recreation for people of all ages, but also an important part of different professional sports trainings. Nordic walking can be practised in all seasons.

Today's sedentary lifestyle is more and more common in our everyday life and that's why people like to spend their free time in nature and do some recreation. The goal of my diploma thesis is the presentation of the teaching techniques of Nordic walking which are improving all the time. We can learn and also have fun by using different games. Consequently, exercising is more relaxed and efficient. Game rules can be adapted to the age, abilities, number of people included, but we also have to mind the circumstances – playground, gym, props,...

The games in diploma thesis are written separately for introductory, main and closing part of each exercise. Within each part they are also divided into smaller categories.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	8
1.1 OPREMA PRI NORDIJSKI HOJI.....	8
1.2 OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI NORDIJSKE HOJE	9
1.2.1 OPIS OSNOVNIH TEHNIČNIH ELEMENTOV	9
1.3 IGRA IN NORDIJSKA HOJA.....	10
1.4 CILJI.....	11
1.5 METODE	11
2. JEDRO.....	12
2.1 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE.....	12
2.1.1 PRIMERI IGER V PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE.....	12
2.1.1.1 TEKALNE IGRE.....	12
2.1.1.2 SKUPINSKI TEKI	17
2.1.1.3 LOVLJENJA	19
2.2 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V GLAVNEM DELU VADBENE ENOTE	20
2.2.1 PRIMERI IGER V GLAVNEM DELU VADBENE ENOTE	21
2.2.1.1 ŠTAFETNE IGRE	21
2.2.1.1.1 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE.....	21
2.2.1.1.2 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ MOČI	23
2.2.1.1.3 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ HITROSTI	25
2.2.1.2 MOŠTVENE IGRE	27
2.3 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V ZAKLJUČNEM DELU VADBENE ENOTE.....	28
2.3.1 PRIMERI IGER V ZAKLJUČNEM DELU VADBENE ENOTE.....	29
2.3.1.1 IGRE RAVNOTEŽJA	29
2.3.1.2 IGRE ORIENTACIJE V PROSTORU	31
2.3.1.3 IGRE PRECIZNOSTI.....	32
2.3.1.4 IGRE HITRE ODZIVNOSTI.....	34
3. SKLEP	36
4. VIRI	37

5. PRILOGE	38
5.1 PRILOGA 1	38
5.2 PRILOGA 2	44

KAZALO SLIK

Slika 1. Nordijska hoja (osebni arhiv).....	11
Slika 2. Igra domov (osebni arhiv).....	16
Slika 3. Gosenica (osebni arhiv).	18
Slika 4. Prikaz predaje palice (osebni arhiv).....	19
Slika 5. Imitacija dvotaktnega diagonalnega koraka z eno palico (osebni arhiv).	22
Slika 6. Igra vlakec (osebni arhiv).....	26
Slika 7. Kamikaze (osebni arhiv).	27
Slika 8. Igra vrtavka (osebni arhiv).	30
Slika 9. Igra natarar (osebni arhiv).	31
Slika 10. Hokejski slalom z majhno napihljivo žogo (osebni arhiv).....	33
Slika 11. Igra rožica (osebni arhiv).	34
Slika 12,13 in 14. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).....	38
Slika 15, 16 in 17. Začetni položaj in potek vaje (lastni arhiv).	39
Slika 18. Prikaz izpadnega koraka (osebni arhiv).	39
Slika 19, 20 in 21. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).....	40
Sliki 22 in 23. Začetni položaj in prikaz leže na hrbtu (osebni arhiv).....	41
Slika 24 in 25. Dvig iz leže na hrbtu nazaj v začetni položaj (osebni arhiv).....	41
Slika 26 in 27. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).	42
Slika 28 in 29. Prikaz pravilne izvedbe (osebni arhiv).....	42
Slika 30, 31 in 32. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).....	43
Slika 33. Stresanje mišic.	44
Slika 34. Prikaz vaje (osebni arhiv).....	44
Slika 35. Prikaz vaje (osebni arhiv).....	45
Slika 36. Prikaz vaje (osebni arhiv).....	46

1. UVOD

Predstavljajte si lep sončen dan v naravi, vi pa se odpravljate na vadbo nordijske hoje. Na vadbi se nadihate svežega zraka, naredite nekaj dobrega za telo in duha ter se zaradi tega boljše počutite in lažje opravljate vsakodnevna opravila. Na vadbi se učite tehnične elemente nordijske hoje, ker pa vas je veliko, se lahko zraven igrate še razne igre. Zaradi uporabe iger je vadba bolj sproščena in nasmejana, vi se pa počutite bolj samozavestno in sproščeno med drugimi vadečimi. Vse kar pa potrebujete za to, so nordijske palice, udobna obutev in dobra volja.

Nordijska hoja postaja danes množična oblika rekreacije po celem svetu. Hoji, ki nas spremlja že od majhnega, dodamo nordijske palice ter pravilno tehniko in hitro postane kakovostna oblika rekreativne vadbe ali pa dopolnilni trening za tekmovalce. Z nordijsko hojo razvijamo aerobno vzdržljivost, moč, koordinacijo in druge motorične sposobnosti. Pri pravilnem izvajanju nordijske hoje je vključeno praktično celotno telo, saj krepimo mišice rok, ramenskega obroča in trupa. Primerna je tudi za tiste, ki imajo težave s sklepi, saj razbremeni gležnje, kolena in kolke. Pri pravilni hoji je razbremenjena tudi hrbtenica. Nordijska hoja je primerna vadba tudi v procesu rehabilitacije po poškodbah (Pustovrh, 2011).

Pa preglejmo na kratko zgodovino nordijske hoje. Nordijska hoja in nordijski tek sta se razvila iz zimske panoge teka na smučeh. Georg Bilgeri, avstrijski učitelj smučanja, je v smučanje uvedel nordijsko-alpinsko tehniko. Značilnost te tehnike je bila tudi ta, da je smučar uporabljal dve palici. Tehnika je bila v uporabi vse od leta 1900 pa do konca prve svetovne vojne, uporabo dveh palic pa smo ohranili vse do danes. Smučarski tek je zahteval vedno večjo kondicijsko pripravljenost tekmovalcev in ni več zadostovalo le treniranje na snegu, zato so se začeli pripravljati že v obdobju brez snega. V suhi poletni trening so vključili uporabo palic, ki so nekoliko krajše od tistih za sneg. Palice so jim dajale oporo, v pomoč so jim bile na daljših pohodih, kjer so aktivno obremenjevali tudi ramenski obroč in roke, hkrati pa so posnemali tehniko gibanja teka na smučeh. Na Finskem so pred dobrim desetletjem začeli načrtno popularizirati hojo s palicami po smučarsko med širši krog ljudi. Dejavnost so poimenovali nordijska hoja. Tekmovalci teka na smučeh so bili glavni promotorji. Hitro so se odzvali tudi zelo močni skandinavski proizvajalci smučarskih palic in na krajše palice za smučarski tek vnesli napis Nordic walking (Pustovrh, 2011).

1.1 OPREMA PRI NORDIJSKI HOJI

Oprema za nordijsko hojo nam mora omogočati udobno vadbo in izvajanje tehnično pravilnega gibanja. Glavni in najpomembnejši del opreme so nordijske palice. Pomembna je dolžina palic. Ugotovimo jo tako, da palico postavimo pravokotno na tla. Pri tem mora biti kot v komolcu 90 stopinj. Približno dolžino pa izračunamo tako, da svojo telesno višino pomnožimo z 0,7 (Lončar in Lebar, 2004).

Dodatna oprema so rokavice, ki jih uporabimo v hladnejšem vremenu. Potrebujemo samo še primerno obutev in udobna oblačila. Palice lahko uporabljamo vse leto, pozimi lahko za hojo po snegu uporabimo posebne povečane krpljice, ki nam nudijo dodatno oporo. Za hojo po trših podlagah (asfalt ...), pa namestimo na konice palic posebne gumijaste nastavke, ki ščitijo palice in preprečujejo neprijeten hrup (Lončar in Lebar, 2004).

1.2 OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI NORDIJSKE HOJE

Nordijsko hojo lahko izvajamo na različne načine. Pri učenju tehnike nordijske hoje poteka učni proces motoričnega učenja posebnih gibalnih vzorcev. Cilj procesa je, da osvojimo pravilno tehniko. Osnovni elementi nordijske hoje so dvotaktni diagonalni korak v hoji in teku, dvokorak s soročnim odrivom ter trokorak s soročnim odrivom. Trajanje učenja elementov je najbolj odvisno od zahtevnosti motorične naloge, pa tudi od količine in kakovosti že zapomnjenih programov v osrednjem živčnem sistemu (Pustovrh, 2010).

“Vadeči v procesu motoričnega učenja prehaja skozi različne faze napredovanja. Proces lahko glede na njegove učinke v grobem razdelimo na tri faze: fazo grobega koordiniranega gibanja, fazo natančnejšega koordiniranega gibanja in fazo, v kateri se gibanje tako utrdi, da ga lahko že uspešno izvajamo v različnih razmerah.” (Pustovrh, 2010, 12)

1.2.1 OPIS OSNOVNIH TEHNIČNIH ELEMENTOV

Dvotaktni diagonalni korak

Ciklus gibanja je sestavljen iz dveh podobnih gibalnih vzorcev, saj se druga polovica ciklusa gibanja ponovi na nasprotnih okončinah.

Opis polovice ciklusa gibanja: v izhodiščnem položaju prenaša pohodnik težo telesa na peto sprednje (npr. desne noge). Sprednja noga je v kolenskem sklepu iztegnjena. Pred telesom je pokrčena leva roka, s katero pohodnik vbode sprednjo palico v višini bokov v smeri nazaj približno pod kotom 60 stopinj med sprednjim in zadnjim stopalom. Trup je rahlo predklonjen naprej, zadnja (leva noga) je v podaljšku trupa, ki preko prstov zaključuje odriv. Hkrati z desno palico, ki prihaja v podaljšek roke, pohodnik zaključuje odriv mimo bokov tako, da s prsti spusti ročaj palice, ki obvisi na zanki. Leva noga se nekoliko pokrči, začne se izvajati odriv z levo roko in desno nogo. Hkrati se pokrčena leva noga in desna roka s palico vračata naprej. Roki se srečata nekoliko pred boki, neobremenjena noga je v tem trenutku nekoliko bolj pokrčena. Sledi gibanje do izhodiščnega položaja. Težo telesa pohodnik prenaša na peto stopala sprednje noge ob vboju sprednje palice, leva roka in desna noga pa končata odriv.

Dvokorak s soročnim odrivom

V ciklusu gibanja pri dvokoraku s soročnim odrivom pohodnik na prvi korak izvede soročni odriv, na drugi korak pa roke vrne v izhodiščni položaj.

Opis ciklusa gibanja: pohodnik prenese težo na peto sprednjega stopala (npr. desne noge) in hkrati soročno vbode palice med sprednjim in zadnjim stopalom. Nato sledi soročni odriv in istočasno tudi izvedba naslednjega koraka. Ob zaključku koraka so roke za boki in palice v podaljšku rok. Roke se soročno prenesejo naprej v izhodiščni položaj istočasno ob izvedbi naslednjega koraka.

Trokorak s soročnim odzivom

Pohodnik v ciklusu gibanja na prvi in drugi korak izvede soročni odziv, na tretji korak pa vrne roke v izhodiščni položaj.

Opis ciklusa gibanja: pohodnik prenese težo na peto sprednjega stopala (npr. desne noge) in istočasno vbode palico med sprednjim in zadnjim stopalom. Nato sledi soročni odziv in izvedba naslednjih dveh korakov. Ob zaključku drugega koraka so roke za boki in palice v podaljšku rok. Pri tretjem koraku se roke soročno prenesejo naprej v izhodiščni položaj. Sledi naslednji ciklus gibanja.

1.3 IGRA IN NORDIJSKA HOJA

Iz zgodovinskih virov je razvidno, da so o igri razmišljali že stari Grki. Pisatelj Plutarh je razglabljal o igri kot o "pogoj za zdravo življenje." Platon je trdil, da morajo otroci že zgodaj "z igro spoznavati zakone družbe." Pomembno je tudi razmišljanje J. J. Rousseauja v srednjem veku, ki pravi, da ima igra pedagoški učinek, da se "otrok z igro uči" (Šugman, 2004).

Držimo se načela, da se otrok z igro uči in to tudi upoštevamo v diplomskem delu. S pomočjo igre se lahko naučimo oz. nam je v pomoč pri učenju nordijske hoje. Tako bo vadba bolj razgibana in zabavna. Igra ima velik socialni vidik, velikokrat zahteva medsebojno sodelovanje vadečih, z igro se krepi tudi samozavest le-teh. S pomočjo igre bo otrokom in tudi starejšim posameznikom vadba nordijske hoje bolj zabavna in sproščena. V diplomskem delu so predstavljene elementarne igre ločene po delih vadbene enote, ki so vsebinsko primerne za nordijsko hojo.

Pistotnik definira elementarne igre kot: *"Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenj, plazenja, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre."* (Pistotnik, 2004, 12)

Pomembno je, kakšne elementarne igre izberemo na posamezni vadbene enoti. Sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo pri vadbene enoti doseči. Cilji se med seboj razlikujejo. Upoštevati moramo število vadečih, igralne pogoje, starost in tudi spol vadečih (Pistotnik, 2004). Pri vadbi nordijske hoje moramo pri tem predvsem upoštevati igralne pogoje – ali je to travnata površina ali asfaltna, kako velika je igralna površina, ali obstajajo kakšne nevarnosti itd. Vedno poskrbimo za to, da bo igra varna in natančno povemo navodila igre ter na kaj morajo biti vadeči pozorni, saj med vadbo ne želimo poškodb.

V diplomskem delu je predstavljenih 8 iger za pripravljalni del vadbene enote, 7 iger za glavni del vadbene enote in 7 iger za zaključni del vadbene enote. V glavnem delu niso predstavljene borilne igre, saj bi bile z uporabo palic prenevarne. Pri vsaki igri so navedeni pripomočki, ki jih potrebujemo in navodila za varno izvajanje igre. Vsaka igra mora biti ustrezno vodena s strani učitelja.



Slika 1. Nordijska hoja (osebni arhiv).

1.4 CILJI

Cilj diplomskega dela je izbrati in opisati igre, ki jih lahko uporabimo pri poučevanju nordijske hoje. Vse prikazane igre vključujejo palice za nordijsko hojo, nekatere pa tudi posamezne tehnike nordijske hoje. Predstavljene so tudi modifikacije posameznih iger.

Cilj 1: Opisati in slikovno prikazati igre, ki jih lahko vključimo v pripravljalni del vadbene enote.

Cilj 2: Opisati in slikovno prikazati igre, ki jih lahko vključimo v glavni del vadbene enote.

Cilj 3: Opisati in slikovno prikazati igre, ki jih lahko vključimo v zaključni del vadbene enote.

V pripravljalnem delu bomo predstavili igre, ki vključujejo lovljenje, skupinske teke z izmenjavo mesta in pa tekalne igre. V glavnem delu bodo predstavljene štafetne in moštvene igre. V zaključnem delu pa bomo predstavili igre ravnotežja, preciznosti, igre orientacije v prostoru in igre hitre odzivnosti.

1.5 METODE

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda. Pri izboru, opisu in predstavitvi iger smo uporabili dostopno literaturo, v pomoč nam je bilo znanje s predmeta Osnove gibanja v športu ter Nordijske hoje in teka. Delo je napisano v obliki priročnika, ki vsebuje informacije o primernosti vključitve elementarnih iger pri poučevanju nordijske hoje. Vse igre so predstavljene tako opisno kot slikovno.

2. JEDRO

V nadaljevanju so opisno in slikovno prikazane elementarne igre in njihove modifikacije, ki jih lahko vključimo v poučevanje nordijske hoje. Razdeljene so na tri sklope; pripravljalni del vadbene enote, glavni del vadbene enote in zaključni del vadbene enote, znotraj tega pa še na podkategorije. Vse igre vsebujejo palice za nordijsko hojo, nekatere pa tudi druge pripomočke, ki so pri vsaki igri navedeni. Pri vsaki igri so tudi posebna navodila za varno izvajanje le-te.

2.1 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE

V pripravljalnem delu želimo vadeče pripraviti na glavni del vadbene enote, ki je zahtevnejši. S samo igro moramo doseči, da se vadečim dvigne telesna temperatura, da je njihovo dihanje pospešeno, srčni utrip pa hitrejši. Izbiramo takšne igre, da lahko vsi udeleženci vadbe sodelujejo. S tem bodo vadeči bolj sproščeni in tudi bolj motivirani za nadaljnjo vadbo, ki jih čaka v glavnem delu vadbene enote.

Pri ogrevanju običajno uporabljamo osnovne oblike gibanj, kot so tek, skoki in nekatere oblike lazenja, ki so dovolj dinamične, da aktivirajo velike funkcionalne sisteme človekovega telesa. V največji meri v pripravljalni del vključimo tekalne igre, skupinske teke in lovljenje. Vadeči se pred tem predhodno ogrejejo z uvodnim dinamičnim ogrevanjem (Pistotnik, 2011).

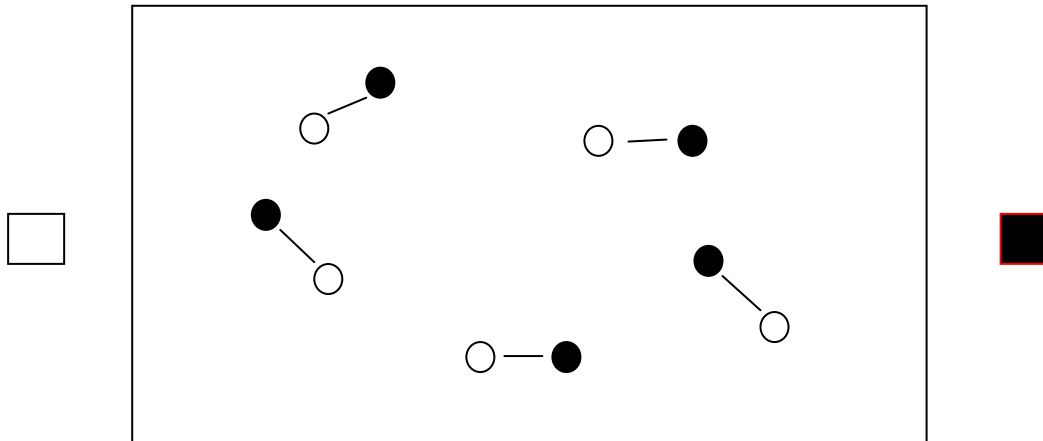
2.1.1 PRIMERI IGER V PRIPRAVLJALNEM DELU VADBENE ENOTE

2.1.1.1 TEKALNE IGRE

Ime 1. igre: Tekma dvojic

Opis: Vadeči so razdeljeni v pare, vsak par drži med seboj eno palico za nordijsko hojo (v nadaljevanju palica). Tečejo po prostoru. Eden od partnerjev je označen (dres, kapa, rutica ...), drugi pa ne. Na znak vodje se vadeči spustijo in položijo palico na tla. Označeni stečejo na mesto, ki smo jim ga določili (drevo, črta ...), neoznačeni pa na drugo mesto, ki smo ga označili zanje. Ko stečejo na določeno mesto, se morajo tega mesta dotakniti z dlanjo in hitro steči nazaj v polje, poiskati partnerja, se prijeti za dlani in sestiti na tla ob svojo palico. Par, ki zadnji sede, dobi črno piko. Nato dvojica ponovno vstane, prime palico in teče po prostoru ter posluša učiteljevo povelje. Igrišče označimo z oznakami ali s palicami. V naravi ga lahko omejimo (drevesa, kamni ipd.). Zmaga tista dvojica, ki dobi najmanj črnih pik.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo povelje učitelja; en plosk, stečejo samo označeni, drugi počakajo v polju na partnerja; dva ploska, stečejo do svojega mesta samo neoznačeni, drugi počakajo v polju na partnerja; trije ploski, stečejo vsi. S to modifikacijo spremenimo ritem igre.

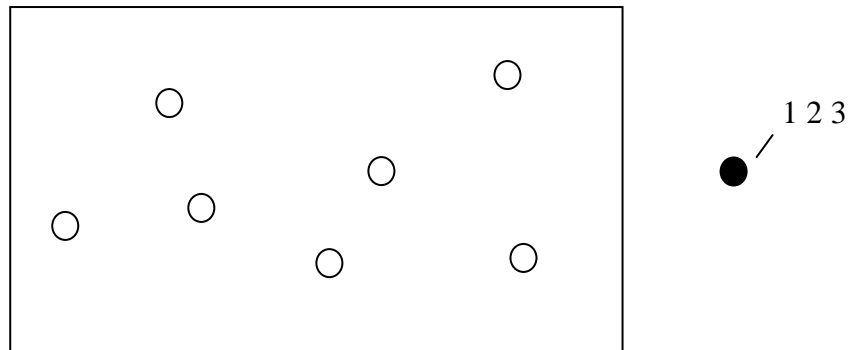
Pripomočki: Palice za nordijsko hojo, plastična varovala.

Varnost: Pri teku dvojic moramo paziti na držo palice. Par drži palico tako, da eden prime za ročaj palice, drugi pa nad krpjico palice. Na konice palic namestimo plastična varovala, da se izognemo poškodbam.

Ime 2. igre: Številke

Opis: Vadeči tečejo po označenem prostoru (označimo ga s palicami, talnimi označbami ipd.). Vsak vadeči drži v rokah eno palico. Učitelj pred začetkom igre pove, da bo med njihovim tekom govoril znake (ena, dve, tri), na katere morajo izvesti določeno nalogo. Na številko ena se dvakrat zavrtijo okoli palice, na številko dve naredijo tri počepe (palico držijo v predročenu) in na številko tri položijo palico na tla in naredijo preko palice štiri sonožne poskoke. Po opravljeni nalogi vedno nadaljujejo z lahkotnim tekom.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Dodamo novo nalogo na številko 4. Ta je lahko prestopiti palico tako, da jo ves čas držijo med rokama. S to modifikacijo povečamo intenzivnost razmišljanja vadečih, saj imajo eno nalogo več.

2. modifikacija:

Spremenimo način gibanja na začetku. Vadeči najprej tečejo, nato naj bodo način gibanja sonožni poskoki, nato pa enonožni. S to modifikacijo dosežemo postopno obremenjevanje posameznih delov telesa. Tukaj obremenjujemo predvsem iztegovalke nog.

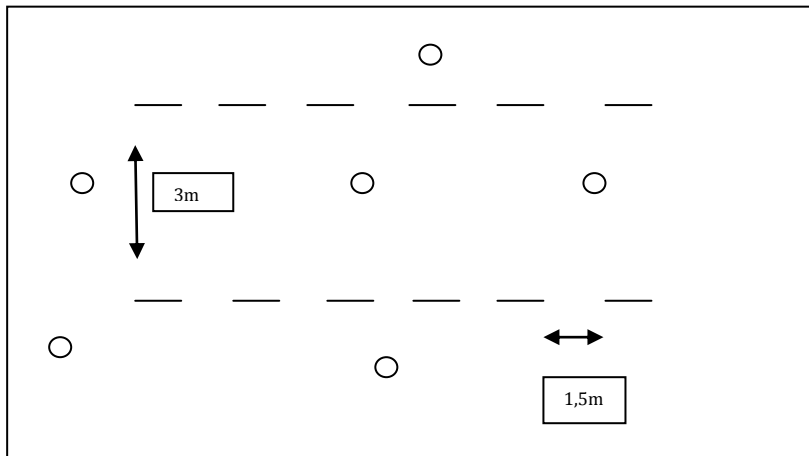
Pripomočki: Palice, plastična varovala.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala, vadeči naj palico držijo vodoravno, tako se izognemo morebitnim poškodbam.

Ime 3. igre: Hop

Opis: Po igralnem prostoru položimo palice. Le-te položimo eno nasproti druge v razmiku 3 metrov med seboj in 1,5 metra od sosednje palice. Vsakemu vadečemu določimo en par palic. Vadeči tečejo po prostoru in na znak učitelja (hop!) stečejo do svojega para palic in zamenjajo palici med seboj. Tisti, ki zadnji opravi nalogo, dobi minus točko. Vadeči morajo zbrati čim manj minus točk.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Najprej tečejo, nato spremenimo način gibanja s sonožnimi poskoki, kasneje pa še z enonožnimi poskoki. S tem dosežemo, da so bolj obremenjene iztegovalke nog.

2. modifikacija:

Spremenimo velikost igrišča. Igrišče povečamo, tako da vadeči pretečejo večje razdalje, zato so bolj obremenjeni in tudi dosežejo večjo hitrost. Igrišče raje povečamo, kot zmanjšamo, saj moramo zagotoviti ustrezno razdaljo med palicami. Če bi ga zmanjšali, bi lahko prišlo do poškodb.

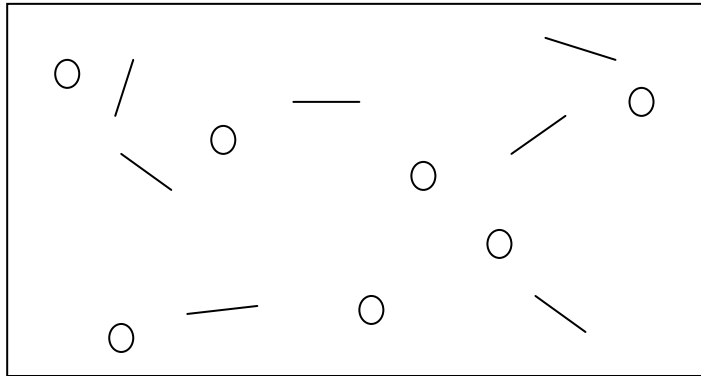
Pripomočki: Palice (na vadečega en par palic), plastična varovala.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala, vadeči naj palice med prenašanjem držijo navpično, da ne zadenejo sosednjega vadečega. Zagotoviti moramo ustrezno razdaljo pri postavitvi palic.

Ime 4. igre: Domov

Opis igre: Palice razporedimo po igrišču (kolikor je vadečih, toliko je palic). Vadeči tečejo po prostoru, na znak stečejo do palice, se usedejo na tla in dvignejo palico nad glavo – naredijo hiško. Kasneje odvezamemo eno palico, tako da naslednjič en ostane brez hiške. Tisti, ki ostane brez, stopi na stran. Zmaga tisti, ki si pribori zadnjo palico.

Slikovni prikaz:



Modifikacije:

1. modifikacija:

Vadeči tečejo v parih. S to modifikacijo dosežemo večjo dinamiko gibanja. Vadeči morajo slediti ritmu svojega partnerja.

2. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Večjo obremenitev nog dosežemo s sonožnimi poskoki, če pa uporabimo zajčje poskoke, pa so bolj obremenjene zgornje okončine. Zajčje poskoke uporabimo samo na travnati površini, saj bi bila ta vaja na asfaltu neprimerna.

3. modifikacija:

Spremenimo velikost igrišča. Igrišče povečamo, s tem vplivamo na večjo dinamiko igre.

Pripomočki: Palice, plastična varovala.

Varnost: Pazimo, da palice (hiške) razvrstimo v ustrezni oddaljenosti ene od druge, da se vadeči ne bi udarili s palicami. Na konice palic namestimo plastična varovala.



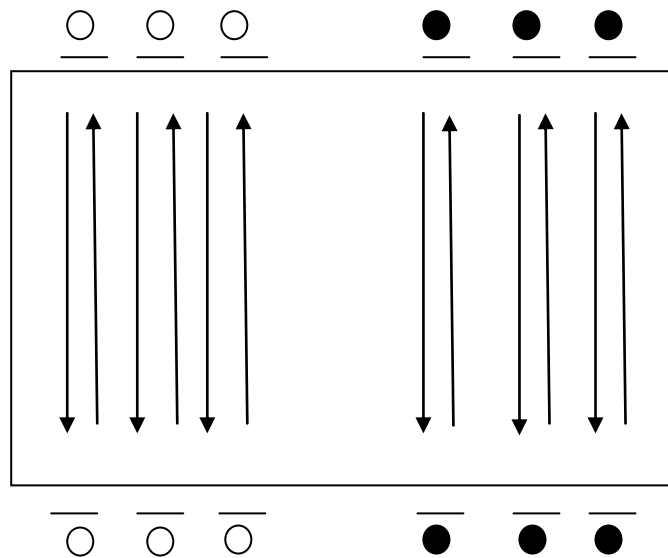
Slika 2. Igra domov (osebni arhiv).

2.1.1.2 SKUPINSKI TEKI

Ime 5. igre: Na drugo stran

Opis: Vadeči so razdeljeni v dve enakovredni skupini. Vsaka skupina je razdeljena na polovico, eni stojijo na eni strani polja, drugi na drugi strani, za črto, ki jo označimo. Vadeči iste skupine si gledajo nasproti. Vsak ima eno palico, ki jo položi na tla. Naloga vadečih je, da vsak prenese svojo palico na drugo stran polja. Ko eden priteče na drugo stran, položi palico na tla in šele na to začne naslednji. Zmaga skupina, ki je pravilno opravila nalogo in prva prenesla palice na drugo stran polja.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo začetni položaj. Ta je lahko sedenje z iztegnjenimi nogami, sedenje s prekrižanimi nogami ipd. S to modifikacijo vplivamo na večjo dinamiko igre in hitrejše reakcije vadečih.

2. modifikacija:

Spremenimo razdaljo, ki jo morajo premagati vadeči pri prenašanju palic. S tem bomo dosegli, da bodo morali vadeči preteči večjo razdaljo in tudi obremenitev in hitrost bo večja.

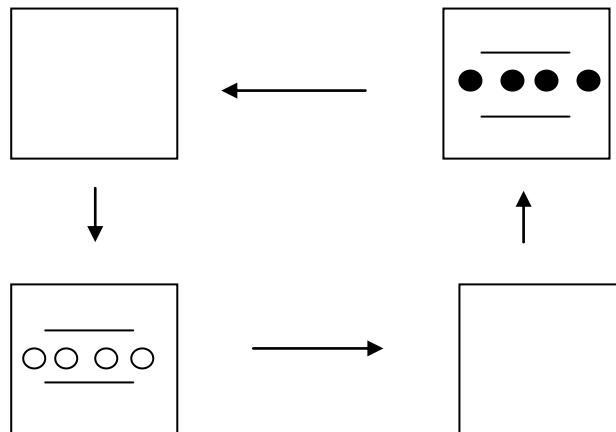
Pripomočki: Palice, plastična varovala.

Varnost: Zagotoviti moramo ustrezen razmik med vadečimi. Ta naj bo vsaj 1 meter. Na konice palic namestimo plastična varovala. Prenos palic naj bo navpičen.

Ime 6. igre: Gosenica

Opis igre: Vadeči so razdeljeni v dve skupini po 3-5 članov. Imamo 4 označena polja. Skupini sta v polju, gledata se diagonalno. Vadeči so v čepu v koloni, ob njih je na vsaki strani ena palica, ki ju držijo v rokah. Na znak učitelja morajo vstati, dvigniti palice v višino bokov in teči v krogu do vsakega polja. Zmaga skupina, ki pravilno opravi nalogo in prva priteče na svoje prvotno polje.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Povečamo razdaljo med postajami. S tem dosežemo večje hitrosti in večjo obremenitev vadečih.

2. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Način gibanja naj bodo sonožni poskoki, kasneje enonožni. Tako bomo dosegli večjo obremenitev spodnjih okončin.

Pripomočki: Palice.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala.



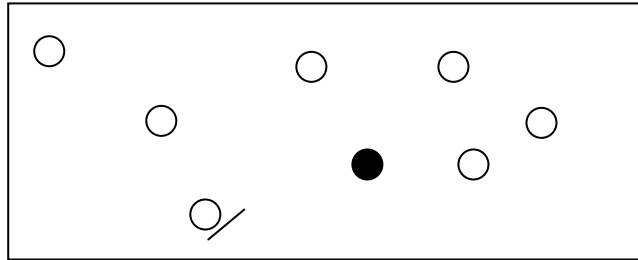
Slika 3. Gosenica (osebni arhiv).

2.1.1.3 LOVLJENJA

Ime 7. igre: Rešilna palica

Opis igre: Določimo enega lovca. V igri je ena palica, ki pomeni rešitev. Tisti, ki ima palico, ne more biti ujet. Vadeči si med seboj podajajo palico. Igre je konec, ko lovec ujame vse vadeče.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Dodamo še enega lovca oz. še eno rešilno palico. Igra bo tako imela večjo dinamiko.

2. modifikacija:

Povečamo igralni prostor. S tem dosežemo večje razdalje, ki jih morajo vadeči premagati in s tem tudi večje hitrosti.

Pripomočki: Palice, plastična varovala.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala, da ne pride do poškodb. Vadeči morajo obvezno držati palico navpično in jo tako tudi predati drugemu.



Slika 4. Prikaz predaje palice (osebni arhiv).

Ime 8. igre: Prijatelj reši me

Opis igre: Vadeči se razdelijo v pare, v roki skupaj pred seboj držijo eno palico. En par je določen za lovca. Ko ulovi en par, se par ustavi in dvigne palico. Drugi par ju lahko reši tako, da gre pod palico med parom. Potem par teče dalje. Igra je končana, ko par ulovi vse pare.

Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo velikost igralnega polja. Povečamo polje in dosežemo večjo dinamiko gibanja, vadeči imajo več prostora in pretečejo več. S tem dosežemo tudi večjo intenzivnost igre.

2. modifikacija:

Dodamo enega lovca – en par. Tudi s to modifikacijo dosežemo večjo dinamiko in večjo intenzivnost igre, saj se morajo vadeči umikati dvema lovčema.

Pripomočki: Palice, plastična varovala.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala, da se izognemo morebitnim poškodbam.

2.2 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V GLAVNEM DELU VADBENE ENOTE

Z elementarnimi igrami v glavnem delu vadbene enote se skuša vplivati na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti ali pa z njihovo pomočjo vadečim posredovati oz. najpogosteje z njimi utrjevati določene gibalne sposobnosti (pridobivanje gibalnih spretnosti oz. znanj) (Pistotnik, 2004).

Poznamo 6 osnovnih gibalnih sposobnosti: moč, koordinacija, hitrost, gibljivost, ravnotežje in preciznost. Elementarne igre lahko v tem delu vadbene enote uporabljamo le kot sredstvo vadbe, s katerim skušamo vplivati na razvoj motoričnih sposobnosti, ne moremo pa jih uporabiti kot sistematično sredstvo njihovega razvoja. Pri njihovi uporabi pa moramo upoštevati metodična načela treniranja, saj lahko le na tak način dosežemo zelene učinke vadbe (Pistotnik, 2004).

Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote delimo v tri skupine:

- štafetne igre
- moštvene igre
- borilne igre

Pri poučevanju nordijske hoje borilnih iger ne bomo uporabili, saj bi bila uporaba palic pri tej igri prenevarna. Vključili bomo elemente nordijske hoje, s tem bomo omogočili vadečim, da med igro spoznajo posamezne elemente in nordijsko hojo v olajšanih in normalnih pogojih. Pri modifikacijah pa so opisane tudi možnosti, kako posamezno igro izvajamo v oteženih

okolicih. Vse to je odvisno od telesne pripravljenosti udeležencev vadbe, ki jih imamo v skupini.

2.2.1 PRIMERI IGER V GLAVNEM DELU VADBENE ENOTE

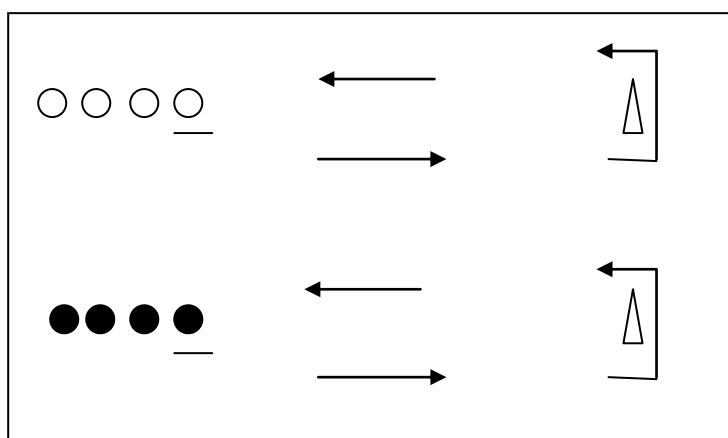
2.2.1.1 ŠTAFETNE IGRE

2.2.1.1.1 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

Ime 1. igre: Korak

Opis: Vadeči so razdeljeni v dve ali več enakovrednih skupin. Na znak začne prvi v koloni in uporabi pravilen dvotaktni diagonalni korak z eno palico, na koncu gre okoli stožca, preda palico naslednjemu, ki vajo ponovi. Zmaga skupina, ki prva pravilno opravi nalogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo igralno površino. Igro lahko izvedemo na travi, asfaltu, parketu ... S tem igro otežimo oz. olajšamo. Vadeči se tako navajajo na različne podlage, saj se tudi nordijska hoja izvaja na različnih terenih. Če smo igro sprva izvedli na asfaltu, jo lahko v modifikaciji izvedemo na mehkejši podlagi - travi.

2. modifikacija:

Podaljšamo razdaljo, ki jo morajo vadeči premagati. S to modifikacijo dosežemo večje razdalje in zato so tudi vadeči bolj obremenjeni. Vadeči morajo zaradi večje razdalje izvajati dvotaktni diagonalni korak dlje časa, kar je zahtevnejše z vidika koordinacije.

3. modifikacija:

Dodamo še drugo palico. S tem otežimo pogoje, vadeči izvaja pravilen dvotaktni diagonalni korak.

Pripomočki: Palica, 2 stožca (lahko tudi bidon, saj predstavlja le oznako, okoli kateri morajo iti vadeči), plastična varovala v primeru, da igro izvajamo na asfaltni podlagi.

Varnost: Ni posebnih omejitev.

Opombe: Pozorni moramo biti na pravilnost dvotaktnega diagonalnega koraka. Ta se naj izvaja v hoji in ne v teku, saj pri tej nalogi utrjujemo dvotaktni diagonalni korak. Pravilnost koraka naj oceni učitelj. V primeru, da vadeči naloge ne izvajajo pravilno, mora iti na začetek in nalogo ponoviti. Ker pa gre za štafetno igro, naj si učitelj izbere pomočnika, tako da vsak nadzoruje izvajanje naloge v posamezni štafeti.

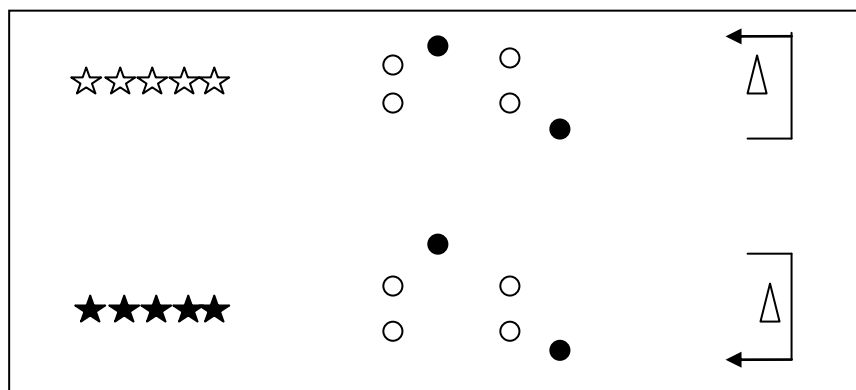


Slika 5. Imitacija dvotaktnega diagonalnega koraka z eno palico (osebni arhiv).

Ime 2. igre: Barve

Opis: Vadeče razdelimo v dve ali več skupin. Na tla postavimo oznake, kamor morajo vadeči stopiti oz. se oznake dotakniti s palico. Oznake postavimo poljubno, na začetku določimo, katera barva pomeni katero nalogo. Rdeča oznaka pomeni, da stopimo nanjo z nogo (vseeno, s katero). Modra barva pa pomeni, da se moramo oznake dotakniti s palico. Vadeči gredo po oznakah, tečejo okoli stožca in se v teku vrnejo do svoje skupine. Predajo palico naslednjemu in se postavijo na konec kolone. Zmaga skupina, ki prva uspešno opravi nalogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Postavimo večje število oznak. S to modifikacijo dosežemo večjo dinamiko gibanja, vadeči morajo bolj intenzivno razmišljati.

2. modifikacija:

Dodamo oranžno barvo oznake. Modra še vedno pomeni, da se moramo oznake dotakniti s palico. Rdeča pomeni, da se moramo oznake dotakniti z levo nogo, oranžna pa z desno. S tem povečamo intenzivnost razmišljanja vadečih.

Pripomočki: Palica, oznake, stožec oz. bidon.

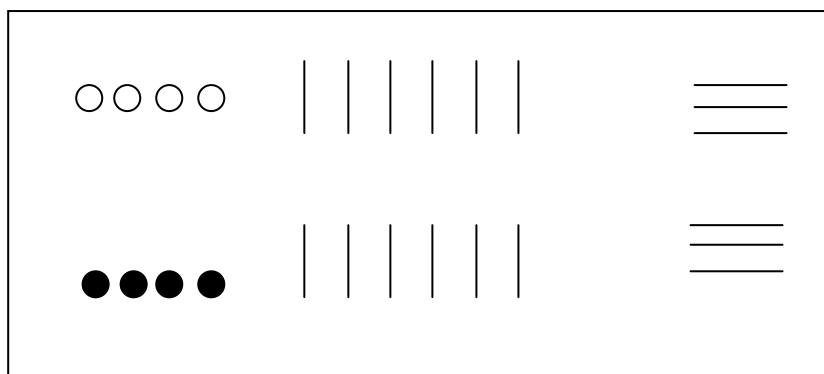
Varnost: Ni posebnih omejitev.

2.2.1.1.2 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ MOČI

Ime 3. igre: Skokica

Opis: Vadeči so razdeljeni v številčno enake skupine. Na tleh so vzporedno postavljene palice. Na koncu je meter oziroma meter in pol razmika, tam so postavljene 3 palice pravokotno na druge palice. Prvi v koloni začne na znak, v roki ima tenis žogico. Preko palic skače s sonožnimi poskoki, ko pride do konca, se ustavi in poskuša zadeti prostor med tremi palicami s teniško žogico. Nato steče po žogico in se s sonožnimi poskoki vrne nazaj do skupine, preda žogico in začne naslednji. Zmaga skupina, ki zadene več praznih prostorov med palicami.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja preko palic. To naj bodo poskoki po eni nogi v eno smer, po drugi nogi v drugo smer. Enonožni poskoki so težji od sonožnih, saj so iztegovalke nog bolj obremenjene, zato jih lahko uporabimo kot modifikacijo igre.

2. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. V primeru, da smo na mehki površini, uporabimo zajčje poskoke. Tako bodo bolj obremenjene mišice rok in ramen. Pri zajčjih poskokih moramo palice med seboj bolj razmakniti, da imajo vadeči dovolj prostora.

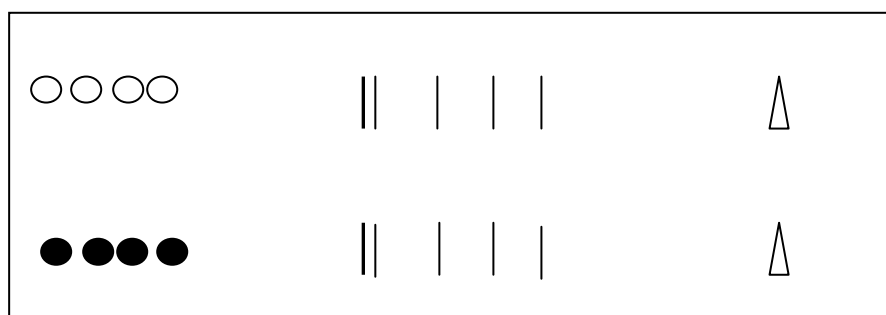
Pripomočki: Palice, tenis žogica.

Varnost: Ni posebnih omejitev.

Ime 4. igre: Ovire

Opis: Vadeče razdelimo v dve ali več skupin. Na tla s kredo z razmikom 1 m zarišemo vzporedno 4 črte. Na prvo črto postavimo palico. Nato postavimo na koncu en stožec. Vadeči steče do palice in jo pobere z obema rokama. Nato s sonožnimi poskoki preskoči vse črte, narisane s kredo, na zadnjo črto postavi palico na tla in tudi to preskoči. Nato steče okoli stožca in nalogo ponovi v smeri proti skupini tako, da nazadnje položi palico na prvo zarisano črto, da bo lahko naslednji izvedel nalogo. Zmaga skupina, ki prva uspešno opravi nalogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Z enonožnimi poskoki dosežemo večjo obremenitev iztegovalk nog. Po eni nogi izvajajo poskoke preko palic v eno smer, po drugi nogi pa v smeri proti skupini.

2. modifikacija:

Zarišemo več črt, s tem povečamo število sonožnih poskokov in dosežemo večjo obremenitev. Če zarišemo črte bolj skupaj, dosežemo večjo frekvenco poskokov in delamo na eksplozivni moči.

Pripomočki: Palice, kredo ali kamen za zaris črt, stožec ali bidon.

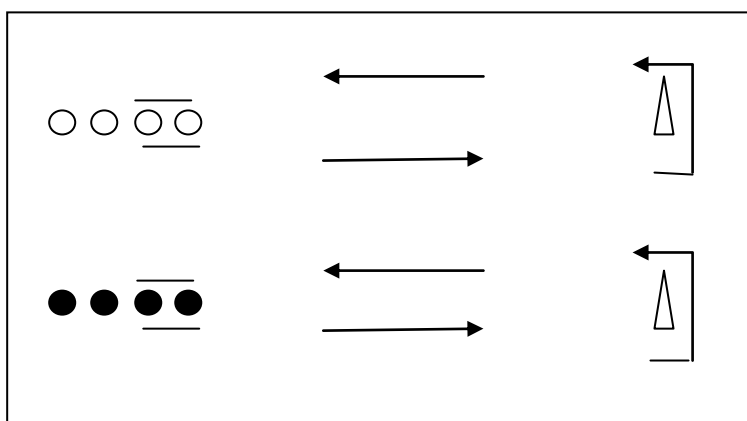
Varnost: Ni posebnih omejitev.

2.2.1.1.3 ŠTAFETNE IGRE ZA RAZVOJ HITROSTI

Ime 5. igre: Vlavec

Opis: Vadeče razdelimo v dve skupini. Prvi in drugi v koloni primeta dve palici, vsako na eni strani. Njuna naloga je, da skupaj pretečeta čim prej okoli stožca in predata palice naslednjemu paru. Če jima palici padeta z rok, se vrneta na začetek kolone in začneta od začetka. Zmaga tista skupina, ki prva pravilno opravi nalogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Najbolje, da izberemo najprej sonožne poskoke, nato enonožne, zato, da dosežemo postopno obremenitev. Tako bomo bolj obremenili mišice spodnjih okončin – iztegovalke nog.

2. modifikacija:

Spremenimo število posameznikov v vlakcu. S tem spremenimo dinamiko gibanja, vadeči se morajo še bolj prilagajati eden drugemu, "ujeti" morajo enak ritem.

3. modifikacija:

Podaljšamo pot, ki jo morajo vadeči narediti do stožca in nazaj. Pot podaljšamo za približno 2 do 3 metre. S to modifikacijo dosežemo večjo obremenitev vadečih, saj morajo preteči večjo razdaljo. Prisiljeni so tudi, da še bolj "ujamejo" ritem s partnerjem. Ob večji razdalji lahko dosežejo tudi večjo hitrost.

Pripomočki: Palice, stožec (bidon, kamen, nekaj kar lahko predstavlja oznako), plastična varovala.

Varnost: Predaja palic naslednjemu paru naj bo navpična, na konice palic namestimo plastična varovala.

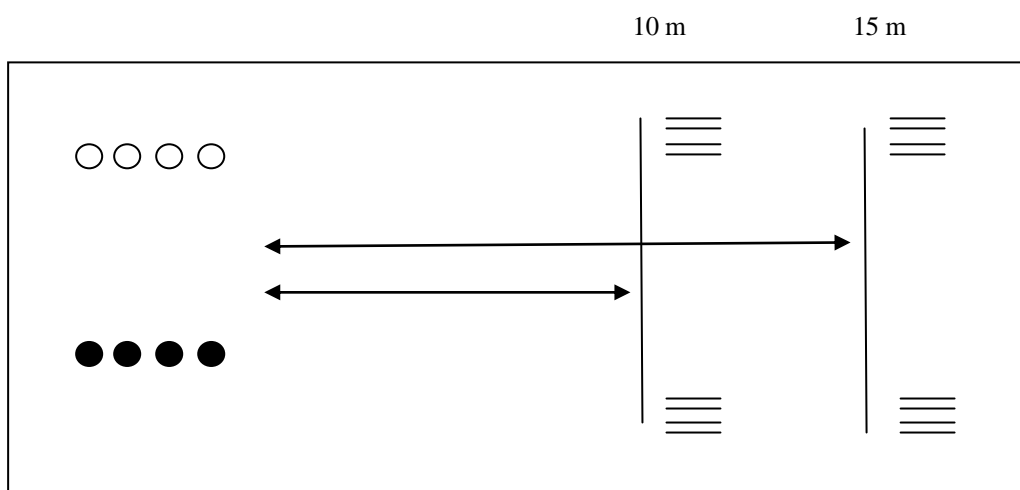


Slika 6. Igra vlakec (osebni arhiv).

Ime 6. igre: Kamikaze

Opis: Dve ali več ekip tekmujejo med seboj, katera bo prej prenesla palice do svoje skupine. Gibanje je v smislu "kamikaze" (od črte do črte). Vsak vadeči postavi eno izmed svojih palic na črto, ki je oddaljena približno 15 metrov od startne črte, drugo palico pa postavi na črto, ki je oddaljena približno 10 m od startne črte. Dolžino prilagajamo glede na možnosti, ki nam jih nudi igrišče. Prvi v koloni teče do 15-metrске črte, pobere eno palico in jo prinese na začetek kolone, steče do 10-metrске črte, pobere eno palico in jo odloži poleg prejšnje palice na začetku kolone. Ko udari naslednjega vadečega po dlani, lahko ta začne. Opravi enako nalogo kot prejšnji. Zmaga skupina, ki prva prinese vse palice na kup na začetek kolone.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Iz teka preidemo na sonožne poskoke, kasneje na enonožne. Pri enonožnih poskokih dovolimo, da enkrat zamenjajo nogo. Pri tej modifikaciji bodo bolj obremenjene mišice spodnjih okončin.

2. modifikacija:

Podaljšamo razdalje, ki jih morajo vadeči premagati ali dodamo novo točko, do katere morajo priti. Prva postaja pobiranja palice je na 10 metrov, druga na 15 in tretja na 20 metrov. Vadeči bodo tako bolj obremenjeni, saj morajo preteči večjo razdaljo, kar izzove večji napor.

Pripomočki: Palice.

Varnost: Paziti moramo, da so skupine primerno oddaljene med seboj, da ne pride do poškodb.



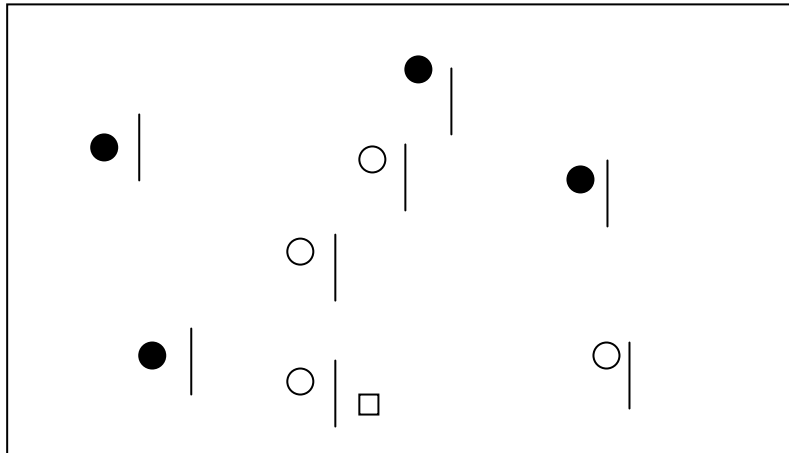
Slika 7. Kamikaze (osebni arhiv).

2.2.1.2 MOŠTVENE IGRE

Ime 7. igre: Hokej

Opis: Vadeče razdelimo v dve ekipi. Vsak od vadečih prime eno palico. Na tleh imamo teniško žogico. Vadeči si med seboj s palico podajajo teniško žogico. Ko naredijo deset podaj, prejmejo točko. Če vmes prestreže žogico druga ekipa, prejšnja ekipa izgubi točke, nova ekipa pa šteje od začetka. Zmaga ekipa, ki prva doseže 5 točk, lahko pa igro tudi časovno omejimo, recimo 5 minut igre – zmaga ekipa, ki dobi več točk.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Namesto deset podaj, morajo vadeči narediti 15 podaj. S to modifikacijo dosežemo večjo intenzivnost igre.

2. modifikacija:

Povečamo polje. Tako imajo vadeči več prostora, spremeni se tudi dinamika igre, saj so lahko razdalje med vadečimi večje.

Pripomočki: Tenis žogica, palice, plastična varovala.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala, vadeče opozorimo, da s palico udarjajo žogico čisto pri tleh in z njo ne zamahujejo, saj lahko pride do poškodb.

2.3 ELEMENTARNE IGRE PRI POUČEVANJU NORDIJSKE HOJE V ZAKLJUČNEM DELU VADBENE ENOTE

Igre v zaključnem delu vadbene enote imajo nalogo umiriti vadeče po napornejši vadbi v glavnem delu. Vadeči naj bi skušali doseči psihofizično umiritev, kar pomeni tako duševno (umiritev razburjenja in tekmovalnega žanra), kot tudi telesno umiritev (znižanje pulza, umiritev dihanja, ohlajanje telesa ipd.). Elementarne igre za psihofizično umiritev imajo iz tega razloga ravno obratno nalogo kot igre v uvodnem delu vadbe. Pri izbiri iger v zaključnem delu vadbene enote moramo upoštevati naslednje zahteve (Pistotnik, 2004):

- dinamika celotnega gibanja naj bo majhna,
- večje mišične skupine naj se ne vključujejo preveč dinamično,

- igra naj udeležencev čustveno ne razburi preveč, čeprav mora biti čustvena zavzetost v določeni meri prisotna, saj drugače ne moremo govoriti o igri.

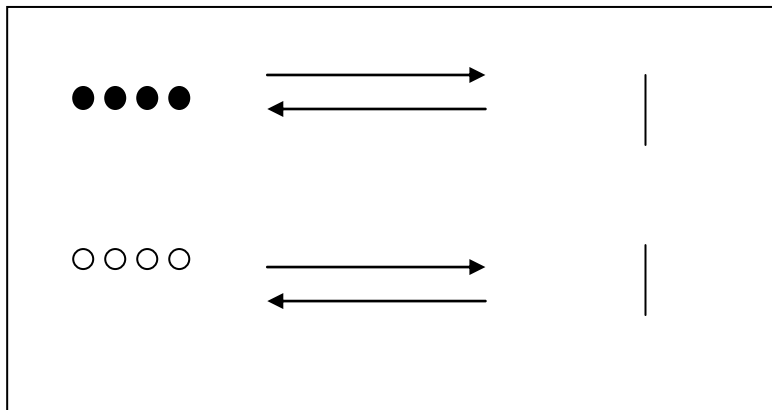
2.3.1 PRIMERI IGER V ZAKLJUČNEM DELU VADBENE ENOTE

2.3.1.1 IGRE RAVNOTEŽJA

Ime 1. igre: Vrtavka

Opis: Vadeče razdelimo v številčno enakovredne skupine. Postavijo se v kolono. Na razdalji pet metrov od začetne črte postavimo palico. Prvi vadeči začne, steče do palice, jo postavi pokončno in nasloni čelo na vrh palice (na ročaj). Naredi 5 krogov okoli palice in gre nazaj do naslednjega vadečega in se postavi v kolono. Začne naslednji. Zmaga skupina, ki prva pravilno opravi nalogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Povečamo število zavrtljajev, ki jih mora vadeči narediti. Število povečamo na 7. S to modifikacijo povečamo intenzivnost igre. Motenje vestibularnega aparata je večje, zato je naloga težja.

2. modifikacija:

Razdaljo, ki jo mora vadeči preiti, podaljšamo na 7 metrov. S to modifikacijo vadečim otežimo nalogo, saj morajo narediti večjo razdaljo.

Pripomočki: Palice.

Varnost: Pri vsakem vadečem, ki se vrti okrog palice, naj stoji en vadeči v primeru, če bi tistega, ki se vrti, zaneslo.



Slika 8. Igra vrtavka (osebni arhiv).

Ime 2. igre: Natakár

Opis: Vadeče razdelimo v dve skupini, ki naredita kolono. Igra poteka po sistemu štafete. Na tla s kredo narišemo črto, dolgo približno 8 metrov. Na koncu črte postavimo stožec, okoli katerega morajo iti vadeči, na dlani pa morajo nositi palico. Če palica pade na tla, vadeči pobere palico, se postavi na črto in nadaljuje, vendar dobi negativno točko. Zmaga skupina, ki je naredila manj napak oz. tista, ki je zbrala manj črnih (negativnih) pik.

Igra je namenjena razvoju sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja v oteženih okoliščinah.

Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Namesto zarisane črte na tleh uporabimo bidone. Vadeči mora opraviti nalogo s palico v obliki slaloma med bidoni. S to modifikacijo otežimo gibanje vadečim, nalogo je težje opraviti. Lahko postavimo različne ovire, ki jih morajo vadeči premagati (bidone postavimo v kolono, vadeči jih morajo prestopiti).

2. modifikacija:

Igro otežimo s predhodnim motenjem vestibularnega aparata. Predno začnejo, morajo narediti štiri obrate okrog palice tako, da imajo glavo naslonjeno na ročaj palice.

Pripomočki: Palice, plastična varovala, bidoni, kreda.

Varnost: Na konice palic namestimo plastična varovala.



Slika 9. Igra natakar (osebni arhiv).

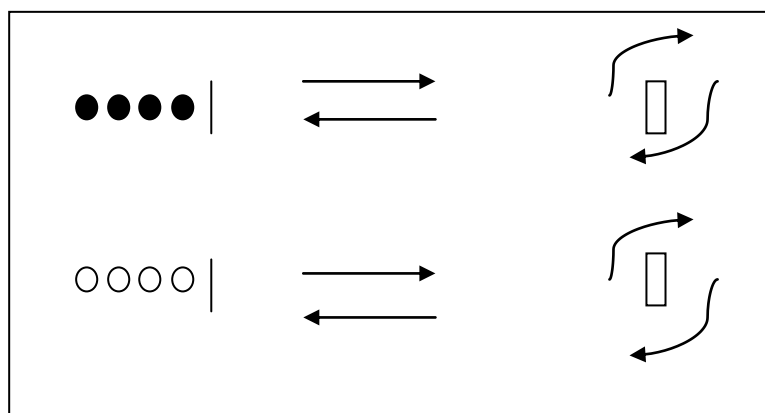
2.3.1.2 IGRE ORIENTACIJE V PROSTORU

Ime 3. igre: Slepec

Opis: Postavimo bidone v razdalji 10 m od štartne črte. Vadeči se postavijo za črto v dve ali več kolon (odvisno od števila vadečih; naredimo skupine po 5 vadečih). Prvemu, ki začne, zavežemo oči. Vadeči mora s palico v roki, katera mu služi za boljšo orientacijo, priti do bidona in iti okrog njega ter nazaj do skupine, predati palico naslednjemu, si sneti prevezo in zavezati oči naslednjemu. Zmaga skupina, ki prva uspešno opravi nalogo.

Vodenje vadečih z glasom običajno ni dovoljeno, pri mlajših starostnih skupinah oz. pri manj izkušenih, pa lahko dopustimo tudi to, ker bi v nasprotnem primeru imeli vadeči prevelike težave z dokončanjem naloge (Pistotnik, 2004).

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Igro otežimo tako, da postavimo bidone. Namenjeni so temu, da vadeči opravijo nalogo v obliki slaloma med postavljenimi bidoni. S to modifikacijo dosežemo večjo intenzivnost igre.

Pripomočki: Palice.

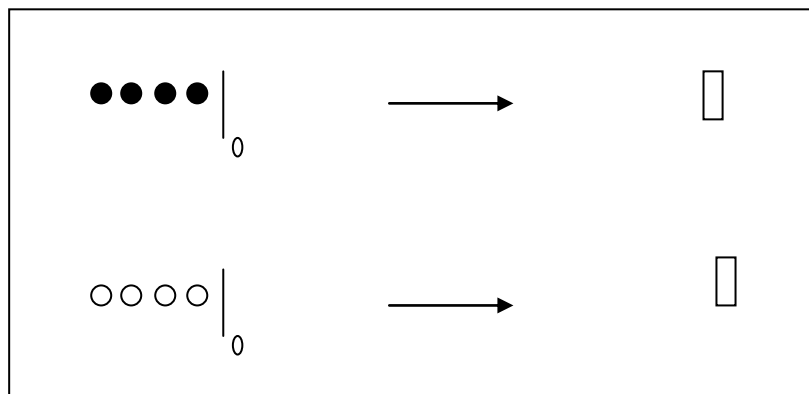
Varnost: Ni posebnih omejitev.

2.3.1.3 IGRE PRECIZNOSTI

Ime 4. igre: Golf

Opis: Vadeče razdelimo v skupine. Potrebujemo bidon in teniško žogico. Naloga vadečih je, da s palico udarijo teniško žogico po tleh, njihova tarča je bidon. Vsak vadeči v skupini ima en poskus. Če zadene bidon, dobi eno točko. Zmaga skupina, ki prejme več točk.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Postavimo tri bidone v vrsto. Če vadeči zadane levega ali desnega dobi dve točki, če zadane sredinskega, dobi eno točko.

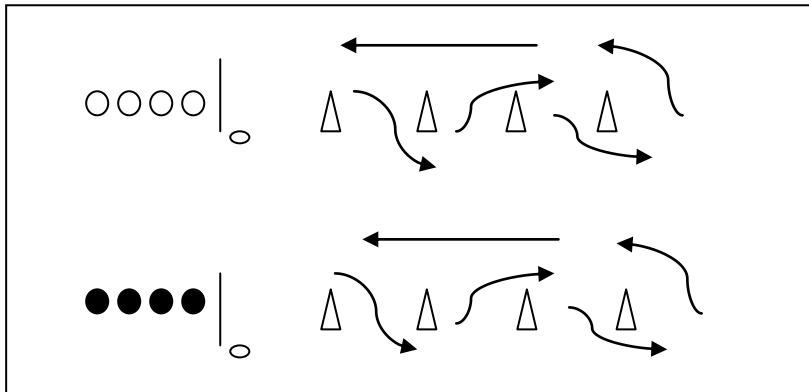
Pripomočki: Palice, teniška žogica, bidon.

Varnost: Ni posebnih omejitev.

Ime 5. igre: Hokejski slalom

Opis: Vadeči so razdeljeni v skupine in postavljeni v kolone. Stožce postavimo enega za drugim v razmiku 1–1,5 metra. Vadeči mora s palico potiskati teniško žogico med stožci (slalom). Če je igra s teniško žogico prezahtevna, lahko vadeči izvajajo igro z napihljivo žogo.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Spremenimo način gibanja. Vadeči morajo nalogo opraviti v gibanju nazaj. S to modifikacijo spremenimo dinamiko gibanja in otežimo pogoje vadečim.

2. modifikacija:

Uporabimo dve teniški žogici, s katerima mora vadeči opraviti nalogo. S to modifikacijo otežimo pogoje igre in spremenimo dinamiko.

Pripomočki: Palice, teniške žogice, bidoni ali stožci.

Varnost: Ni posebnih omejitev.



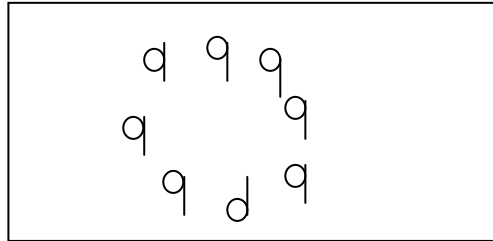
Slika 10. Hokejski slalom z majhno napihljivo žogo (osebni arhiv).

2.3.1.4 IGRE HITRE ODZIVNOSTI

Ime 6. igre: Rožica

Opis igre: Vadeči se postavijo v krog. Vsak drži v roki eno palico, ki je v stiku s tlemi. Na znak učitelja se obrnejo, spustijo palico in jo po obratu skušajo ujeti. Tistemu, ki palica pade na tla, dobi minus točko. Zmaga tisti, ki zbere najmanj minus točk.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Dodamo povelja. Ena pomeni primi levo palico, dva pomeni ujemi desno palico. Igra poteka v krogu, vadeči primejo palico sosedu. S to modifikacijo spremenimo ritem igre.

Pripomočki: Palice.

Varnost: Ni posebnih omejitev.

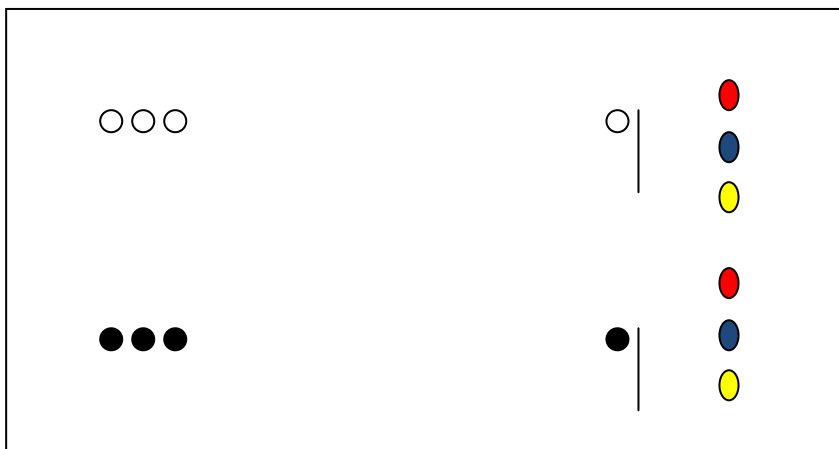


Slika 11. Igra rožica (osebni arhiv).

Ime 7. igre: Zadeni barvo

Opis igre: Potrebujemo 3 talne označbe različnih barv (primer: rumena, rdeča, modra). Vadeče razdelimo v dve ali več skupin. Postavijo se v kolono, vsak drži v roki eno palico. Tekmujeta po dva in dva. Tisti, ki je na vrsti, stopi naprej pred talne označbe, ki so postavljene pol metra narazen. Vadeči držijo palico tako, da je v stiku s tlemi. Na znak učitelja (rumena, rdeča ali modra) spustijo palico, se zavrtijo in ujamejo palico ter se s koncem palice dotaknejo tiste označbe, katero povelje je dal učitelj. Točko dobi tista ekipa, katere član se je hitreje dotaknil označbe. V primeru, da mu palica pade na tla, jo pobere in se prav tako dotakne označbe.

Slikovni prikaz:



Možne modifikacije:

1. modifikacija:

Dodamo še zeleno barvo. S to modifikacijo dodamo novo nalogo, zato je intenzivnost mišljenja vadečih večja.

2. modifikacija:

Namesto povelj rdeča, modra, rumena, damo povelja ena, dve ali tri. Tako otežimo pogoje, saj vadečim ne povemo takoj, katere barve se morajo dotakniti, ampak damo informacijo v obliki številke. Številke vnaprej določimo. Ena pomeni rdeča, dva pomeni modra in tri pomeni rumena.

Pripomočki: Palice, talne označbe različnih barv.

Varnost: Ni posebnih omejitev.

3. SKLEP

Šport in igra sta med seboj zelo povezana. Z igro razvijamo prijateljstvo že od malih nog. Krepi nam samozavest, počutimo se bolj sproščeno in veselo. Kot pravi Borut Pistotnik: "*Za igro nismo nikoli prestari.*" Te misli smo se držali tudi v diplomskem delu. V vadbo nordijske hoje lahko učinkovito in smiselno vključimo igre. Ljudje bodo raje prihajali na vadbo in vadba bo potekala bolj sproščeno, če jo začnemo s kakšno igro. Pravila iger prilagajamo starosti vadečih. Najbolj smiselno je igre pri poučevanju nordijske hoje uporabiti v pripravljalnem in zaključnem delu vadbene enote, saj se v glavnem delu posvetimo predvsem tehniki elementov, veliko je učiteljevih korekcij, kar pri igri težje izvajamo. Pomembno je tudi, da pravila iger prilagajamo danim okoliščinam.

Ljudje so izpostavljeni vsakodnevnomu stresu tako doma kot v službi in tudi tempo življenja je dandanes zelo hiter. Prav zaradi tega ljudje radi "pobegnejo v naravo" in naredijo nekaj zase, kar naredi njihovo življenje kakovostnejše in manj stresno ter lažje opravljajo vsakodnevna opravila. Če v vadbo vključimo igre, bo celotno vzdušje bolj sproščeno in to je tisto, kar večina vadečih pri takšnih rekreativnih vadbah išče. Igre pa so primerne tudi za tekmovalce, saj tudi oni potrebujejo kanček humorja in domišljije, da se lahko posvetijo napornim treningom. Skozi igro pa se lahko tudi učimo določenih elementov nordijske hoje, zato je to vključevanje elementarnih iger pri poučevanju nordijske hoje zelo pomembno.

4. VIRI

Lončar, M. & Lebar, M. (2004). *Nordijska hoja – priročnik za začetnike*. Ljubljana: Agencija za šport Ljubljana.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pustovrh, J. (2010). *Nordijska hoja in tek z osnovami športno rekreativne vadbe*. Neobjavljeno delo (interno gradivo za študente Fakultete za šport).

Pustovrh, J. (2011). Hoja in tek s palicami – po smučarsko. *Fit polet*, 1(6), 48-55.

Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

5. PRILOGE

5.1 PRILOGA 1

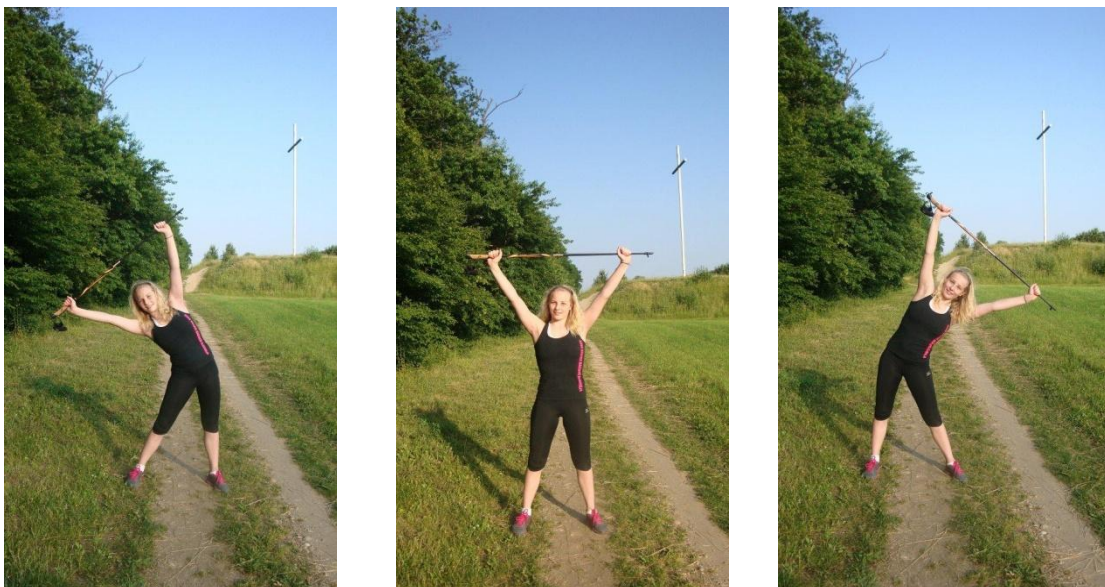
SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPLOŠNO OGREVANJE S PALICAMI – DINAMIČNE RAZTEZNE GV

1. vaja: Odkloni trupa

Začetni položaj in opis: stoja razkoračno, roke v vzročenu, palico držimo med obema rokama. Naredimo odklon dvakrat v levo in dvakrat v desno smer. Pazimo, da so roke iztegnjene. Dva odklona v eno smer predstavljata eno ponovitev.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: raztezanje bočnih upogibalk trupa in mišic ramenskega obroča.



Slika 12,13 in 14. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).

2. vaja: Zasuki trupa

Začetni položaj in opis: stoja razkoračno, roke v predročenu, palica med obema rokama. Delamo izmenične zasuke levo in desno. En zasuk predstavlja eno ponovitev.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: raztezamo sukalko trupa in primikalke ramen.



Slika 15, 16 in 17. Začetni položaj in potek vaje (lastni arhiv).

3. vaja: Izpadni korak

Začetni položaj in opis: prednoženo nogo pokrčimo, zanoženo iztegnemo. Opiramo se na dve palici. Naredimo dva ziba na eni nogi in dva ziba na drugi nogi. Dva ziba na eni nogi predstavljata eno ponovitev.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: raztezanje zadnje lože stegna.



Slika 18. Prikaz izpadnega koraka (osebni arhiv).

4. vaja: Zamahi v odnoženje

Začetni položaj in opis: stoja sonožno, opiramo se na palico, ki jo imamo pred seboj. Delamo zamahe v odnoženje. Ena ponovitev je en zamah.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: raztezamo primikalke kolka.



Slika 19, 20 in 21. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).

SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPLOŠNO OGREVANJE S PALICAMI – KREPILNE GV

1. vaja: Dvigovanje trupa z izmenjavo palic

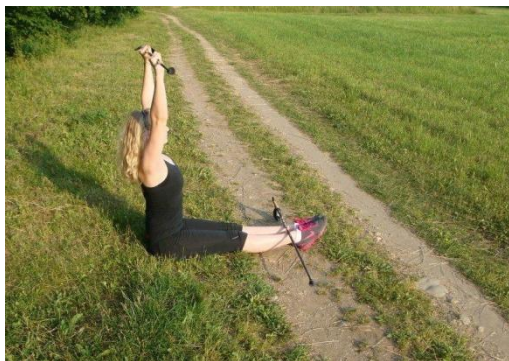
Začetni položaj in opis: smo v sedu sonožno, trup imamo nagnjen naprej, tako da se dotikamo prstov na nogi. Eno palico držimo med rokama, drugo imamo pri gležnjih. Preidemo v lego na hrbtu in se dvignemo nazaj ter zamenjamo palici. Ena zamenjava palic predstavlja eno ponovitev.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: krepimo upogibalke trupa.



Sliki 22 in 23. Začetni položaj in prikaz leže na hrbtu (osebni arhiv).



Slika 24 in 25. Dvig iz leže na hrbtu nazaj v začetni položaj (osebni arhiv).

2. vaja: Zakloni trupa

Začetni položaj in opis: lega na trebuhu, roke v vzročenu, palico držimo med obema rokama. Dvignemo trup tako, da se roke in del prsnega koša dvignejo od podlage. En dvig predstavlja eno ponovitev.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: krepimo iztegovalke trupa.



Slika 26 in 27. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).

3. vaja: Počepi

Začetni položaj in opis: stojimo v širini ramen, palico držimo v predročanju med obema rokama. Naredimo počep. Pazimo, da so stopala cela na tleh in da kolena ne pridejo preko linije prstov na nogi. Ena ponovitev je en počep.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: krepimo mišice nog.



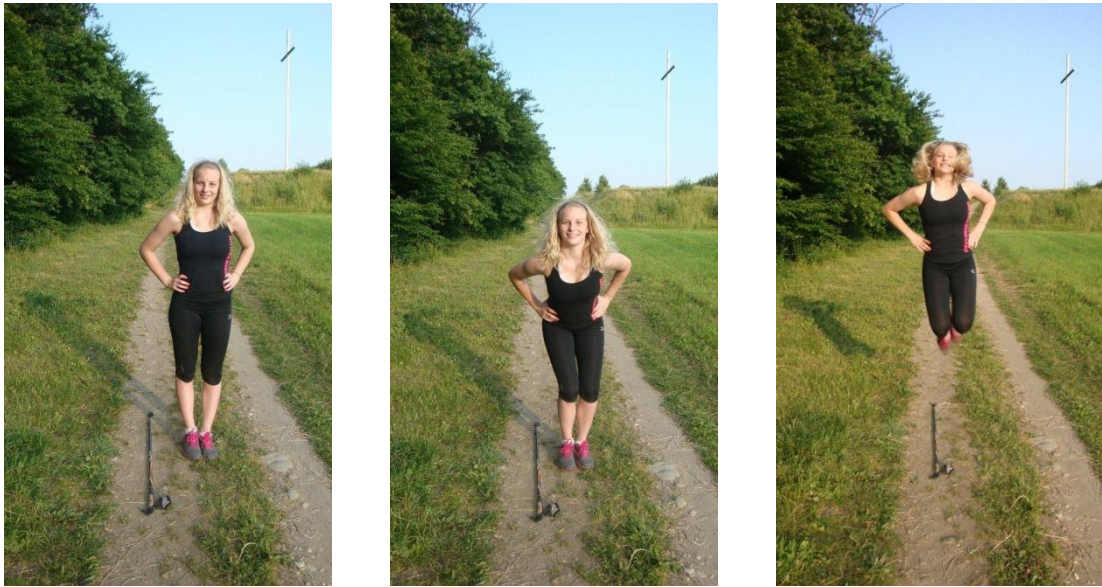
Slika 28 in 29. Prikaz pravilne izvedbe (osebni arhiv).

4. vaja: Poskoki preko palice

Začetni položaj in opis: stoja sonožno. Palica je na tleh. Delamo sonožne poskoke bočno preko palice. Ena ponovitev je skok preko palice.

Število ponovitev: 2 seriji po 8 ponovitev.

Namen vaje: krepimo mišice nog.



Slika 30, 31 in 32. Začetni položaj in potek vaje (osebni arhiv).

SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPLOŠNO OGREVANJE S PALICAMI – SPROSTILNE GV

1. vaja: Stresanje mišic

Začetni položaj in opis: opiramo se na palico, težišče prenesemo na eno nogo. Stresamo prosto nogo. Nato menjamo nogo.

Čas: po občutku, vsaj 10-15 sekund eno nogo.

Namen vaje: sprostitvev utrujenih mišic.



Slika 33. Stresanje mišic.

5.2 PRILOGA 2

SKLOP STATIČNIH GIMNASTIČNIH VAJ ZA SPECIALNO OGREVANJE S PALICAMI

1. vaja: Predklon trupa

Začetni položaj in opis: stoja rahlo razkoračno, opiramo se na obe palici. Sklonimo se močno naprej, roke in telo naj bodo vzporedno s tlemi. Naredimo rahel zib navzdol do bolečine. Noge imamo rahlo pokrčene.

Število ponovitev: 3 krat 10 do 15 sekund

Namen vaje: raztezanje mišic ramenskega obroča in hrbta.



Slika 34. Prikaz vaje (osebni arhiv).

2. vaja: Raztezanje mečne mišice

Začetni položaj in opis: ena noga je rahlo pokrčena prednoženju, druga v zanoženju. Opiramo se na palice. Potiskamo nogo v zanoženju počasi s peto navzdol in zadržimo.

Čas: 3 krat 10 – 15 sekund.

Namen vaje: raztezanje ahilove tetive.



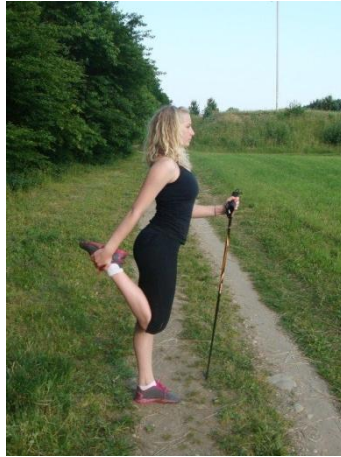
Slika 35. Prikaz vaje (osebni arhiv).

3. vaja: Raztezanje sprednje stegenske mišice

Začetni položaj in opis: stoja sonožno, opiramo se na palico. Koleno ene noge pokrčimo in se z roko primemo za stopalo.

Čas: 3 krat 10 – 15 sekund.

Namen vaje: raztezanje sprednje stegenske mišice.



Slika 36. Prikaz vaje (osebni arhiv).