

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **OSNOVE UMETNOSTNEGA DRSANJA ZA NAJMLAJŠE**

DIPLOMSKO DELO

ANJA BRATEC

Ljubljana, 2008



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **OSNOVE UMETNOSTNEGA DRSANJA ZA NAJMLAJŠE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Tomaž Pavlin

RECEZENTKA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela  
ANJA BRATEC

Ljubljana, 2008

## ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Tomažu Pavlinu za pomoč pri diplomski nalogi, svojim trenerjem umetnostnega drsanja za vse znanje, ki so mi ga dali, in še posebno svojim najbližjim za njihovo podporo v času moje športne kariere in študija.

**Ključne besede:** drsanje, umetnostno drsanje, učenje, otroci, igra

**Anja Bratec**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

## **IZVLEČEK**

### **OSNOVE UMETNOSTNEGA DRSANJA ZA NAJMLAJŠE**

Umetnostno drsanje je šport, ki ni le zanimiv in zdrav, temveč je tudi nekaj posebnega. Kot kompleksna športna panoga zahteva odlične osnovne motorične sposobnosti, ki jih moramo razvijati zlasti pri mlajših tekmovalcih. Umetnostno drsanje sodi med panoge, pri katerih je treba že pri 4–5-letnih otrocih začeti s sistematičnimi treningi, za to pa je potrebna zgodnja specializacija, podlaga katere so dobre osnovne motorične sposobnosti. Pri mlajših otrocih sta v ospredju koordinacija in ravnotežje, ki ju v drsanju razvijamo predvsem s koraki. Diplomaska naloga obravnava metodični postopek učenja osnovnih korakov drsanja, ki jih uporabljajo v vseh drsnih športih, ter metodični postopek učenja osnovnih korakov v umetnostnem drsanju. Predstavljeni so opisi korakov, metodika poučevanja in napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri začetnikih. Ker gre za otroke, ki šele vstopajo v svet športa, je pomembno, da vadbena enota predstavlja predvsem učenje drsanja z igro. Ob igri se bodo otroci sprostiti in zabavali in zaradi tega bodo tudi radi prihajali na vadbene ure. V ta namen so predstavljene nekatere igre, ki vsebujejo osnovne elemente drsanja. Diplomaska naloga je namenjena trenerjem, sodnikom, tekmovalcem, ljubiteljem umetnostnega drsanja in študentom Fakultete za šport, ki jih zanima ta šport.

**Key words: skating, figure skating, teaching, kids, game**

## **ABSTRACT**

### **BASICS OF FIGURE SKATING FOR CHILDREN**

Figure skating is not only interesting and healthy, it is also something special. As a complex branch of sport it demands excellent, basic motor skills, which need to be developed specially in young competitors. Its trainings need to be systematic, beginning at age 4 or 5. Early specialization is much needed, and to achieve it, children must be motor skilled. At the early stage, coordination and balance are in top priority, they are both developed through steps. This paper treats methodical process of learning basic steps of skating, which is taught in all skating sports; and a methodical process of basic steps of figure skating. Descriptions of steps, methodology of teaching and most common beginners' mistakes are introduced. Since we have focused on children that are only beginning to enter the world of sport it is very important that training is based on games. Through games children relax and enjoy the activity and wish to come back. For this purpose some games which contain elements of skating are introduced. This paper is meant for trainers, judges, competitors, all who love figure skating and students of Faculty of Sport.

## KAZALO

1 UVOD .....	7
2 UMETNOSTNO DRSANJE .....	10
2.1 OSNOVNI POLOŽAJ TELESA .....	10
2.2 OGREVANJE .....	13
2.3 PRVI KORAKI V DRSALKAH .....	14
2.3.1 PADEC NA LEDU .....	15
2.3.2 VSTAJANJE NA LEDU .....	16
2.4 OSNOVE DRSANJA .....	16
2.4.1 DRSENJE V POČEPU .....	17
2.4.2 DRSENJE V POČEPU IN POSKOK .....	18
2.4.3 VOŽNJA PO ENI NOGI .....	18
2.4.4 LIMONICE NAPREJ .....	19
2.4.5 VIJUGANJE NAPREJ .....	20
2.4.6 PRVI ODRIVI NAPREJ – "SMREČICA" NAPREJ .....	21
2.4.7 USTAVLJANJE Z ENOJNIM PLUGOM .....	22
2.4.8 PRVI KORAKI NAZAJ .....	23
2.4.9 LIMONICE NAZAJ .....	24
2.4.10 VIJUGANJE NAZAJ .....	24
2.4.11 PRVI ODRIVI NAZAJ – "SMREČICA" NAZAJ .....	25
2.4.12 USTAVLJANJE NAZAJ .....	26
2.4.13 LOKI .....	26
2.4.14 KRIŽANJA (CROSSROLL) .....	30
2.4.15 PRESTOPANJE NAPREJ .....	31
2.4.16 PRESTOPANJE NAZAJ .....	34
2.5 OSNOVNI KORAKI UMETNOSTNEGA DRSANJA .....	36
2.5.1 TROJKE NAPREJ .....	36
2.5.2 VALČEK-KORAK .....	39
2.5.3 MOHAWK .....	40
2.5.4 TROJKE NAZAJ .....	43
2.5.5 CHOCTAW .....	45
2.5.6 PROTITROJKA .....	49
2.5.7 TWIZZLE .....	53
2.5.8 OKRET .....	54
2.5.9 PROTIOKRET .....	57
3 IGRE .....	62
4 SKLEP .....	65
5 LITERATURA .....	67

# 1 UVOD

Predstavljajte si drsenje na ledeni ploskvi na tankem rezilu, z dvignjeno glavo in iztegnjenimi rokami. Videti je zelo preprosto, čeprav je treba vložiti veliko truda in časa, če želimo priti do te stopnje znanja drsanja. Predvsem pa je za to pomembna izbira pravilnega metodičnega postopka učenja drsanja.

Ljudje različne starosti imajo radi umetnostno drsanje, saj je to čudovit in prijeten šport. Vsi občudujejo elegantnega in samozavestnega drsalca ter njegovo hitrost in moč, ki ju potrebuje za dobro drsanje. Za izpeljavo dvojnih in trojnih skokov drsa približno 32 kilometrov na uro in skoči približno 1,6 metrov visoko in 2 metra daleč.

Ni pomembno, koliko ste stari ali kako ste sposobni v drugih športih, vsakdo se lahko nauči osnovne korake in uživa v umetnostnem drsanju. V tujini je umetnostno drsanje poleg nogometa najbolj popularen šport, zato je tudi njegova gledanost po televiziji zelo visoka. V času zimskih olimpijskih iger je to najbolj gledani šport. Seveda pa je še mnogo bolj zanimiv, če ga izvajamo sami.

Umetnostno drsanje je pri nas kljub manjši popularnosti v zadnjih letih zelo napredovalo. Drsanje v Sloveniji se je začelo razvijati šele takrat, ko se je v svetu že ločilo na panoge. V mestnih kronikah je omenjeno v drugi polovici 19. stoletja, ko so se odrasli in otroci z njim ukvarjali le za zabavo. Leta 1870 je bilo ustanovljeno Ljubljansko drsalno društvo, ki je imelo za svoje drsališče ribnik v Tivoliju. Takrat drsanje še ni bilo tekmovalno, društva pa so se ločevala na slovenska in nemška. Kot športna veja pa se je drsanje pri nas razvilo takoj po prvi svetovni vojni z ustanovitvijo drsalne sekcije v okviru ljubljanskega športnega kluba Ilirija, iz katere je pozneje izšel tudi hokej na ledu.

S drsanjem se lahko ukvarjamo rekreativno ali tekmovalno. Tekmovalno drsanje poteka med posamezniki, plesnimi in športnimi pari ter skupinami. V Sloveniji je razvito rekreativno drsanje in tekmovalno drsanje posameznikov, medtem ko zaradi pomanjkanja drsalcev in trenerjev nimamo plesnih in športnih parov ali skupin. Razlika med plesnimi in športnimi pari je, da športni pari izvajajo skoke in piruete ter različne težke dvige, medtem ko plesni pari ne smejo izvajati nobenih skokov ali dvigov nad višino pasu. Že iz same besede plesni pari lahko razberemo, da so to predvsem plesalci na ledu. Skupinska oblika drsanja pa se je pojavila kot zadnja oblika drsanja, pri kateri 12 do 24 drsalcev kot celota prikaže težavno sestavo. Seveda pa se morajo vsi, ki se odločijo, da bodo drsali, najprej naučiti osnove drsanja.



Umetnostno drsanje je polistrukturano konvencionalna športna panoga, pri kateri mora imeti tekmovalec čut za lepoto, harmonične gibe celega telesa, muzikalnost, ritmičnost ter močno voljo za doseg postavljenega cilja – postati odličen umetnostni drsalec. Ta kompleksna športna zvrst sodi med kineziološke aktivnosti, ki zahtevajo od tekmovalca kompleksne sposobnosti, zato je pot do vrhunskih dosežkov izredno zahtevna. To je čudovit in prijeten šport, ki poleg privlačnosti in gibljivosti balerine, hitrosti šprinterja, kreativnosti umetnika in talenta zabavnika, zahteva tudi veliko treninga in sposobnosti drugih športov. Tako profesionalni kot tudi rekreativni drsalec morata imeti dobro razvito sposobnost ravnotežja, koordinacije, nagibanja težišča prek krivine in vzdrževanja pravilnega položaja.

Ta panoga poleg športne in ritmične gimnastike spada med redke športe, ki zahtevajo specializacijo že v zgodnjih otroških letih. Kot kompleksna športna panoga zahteva odlične osnovne motorične sposobnosti, ki jih moramo razvijati zlasti pri najmlajših, kajti umetnostno drsanje sodi med panoge, pri katerih je treba že v zgodnjih otroških letih začeti s sistematičnimi treningi, za to pa je potrebna zgodnja specializacija, podlaga katere so dobre osnovne motorične sposobnosti.

Drsanje je do danes zelo napredovalo in se veliko spreminjalo. Največ so k temu pripomogli boljša športna oprema in boljši prostorski pogoji za trening. Dandanes najboljši umetnostni drsalci trenirajo vse leto, saj sodobne dvorane omogočajo, da imajo led tudi poleti. Tako se je podaljšala sezona treninga s štirih na dvanajst mesecev, kar je vplivalo tudi na napredek tehnike drsanja. Danes najboljši umetnostni drsalci izvajajo tudi trojne in četverne skoke. Po letu 1990, ko so ukinili tekmovanja v obveznih likih, so mnogi menili, da se je tehnika drsanja poslabšala, saj je bilo veliko tekmovalcev zelo dobrih v skokih, medtem ko sta bili njihova osnovna tehnika in izraznost zelo šibki. Leta 2004 so spremenili način sojenja in s tem ponovno prisilili tekmovalce, da več truda posvečajo osnovni tehniki drsanja in izraznosti ter tako izboljšujejo kakovost izvedbe posameznih elementov (korakov, lastovk, piruet ...).

V svoji diplomski nalogi sem se osredinjila na učenje najmlajših, saj želim predstaviti postopek poučevanja osnov umetnostnega drsanja na način, ki bo otrokom zanimiv in jih bo prepričal, da bodo radi prihajali na treninge, ki v umetnostnem drsanju na začetku potekajo trikrat tedensko, zelo kmalu pa je treba trenirati tudi že po šestkrat na teden. Veliko otrok kmalu po začetku obupa, saj je drsanje šport, pri katerem je napredek počasen zaradi privajanja na drsalke, ki imajo ozko podporno ploskev, in učenja osnovnega položaja na ledu, ki omogoča vzpostavljajanje ravnotežja. Namen diplomske naloge je tudi dobro predstaviti tehniko začetnih osnovnih korakov, ki so podlaga za kasnejše obvladanje težjih korakov in prvin umetnostnega drsanja.

Ker umetnostno drsanje v Sloveniji ni šport, s katerim bi se množično ukvarjalo veliko otrok, posledično tudi ni veliko strokovne literature v naših knjižnicah. V tujini je sicer na voljo več strokovne literature na temo umetnostnega drsanja, ki pa se je pri nas težko dobi, pa še ta je precej zastarela. V slovenščini obstajata dve knjigi o umetnostnem drsanju (avtorja J. Biber in M. Stanovnik) in pet diplomskih nalog avtoric Metke Hladin, Tanje Logonder Pečenko, Romane Kučina, Maruše Stanovnik in Melite Čelesnik. Težava je tudi, da še nimamo urejenega programa za pridobivanje licenc za vaditelje in učitelje drsanja. Postopek sprejemanja tega izobraževalnega programa že teče, zato me je pri pripravi diplomskega dela vodila misel, da bi bilo treba pripraviti gradivo, ki bo v pomoč bodočim vaditeljem ali učiteljem. Na začetku je treba vse drsalce in bodoče trenerje seznaniti z osnovami umetnostnega drsanja, zato bi rada v svoji diplomski nalogi predstavila, kako začetnika naučiti osnov umetnostnega drsanja, med katere spadajo osnove drsanja in nadaljnja tehnika korakov v umetnostnem drsanju, ki so podlaga za kasnejše izvajanje prvin. Vemo, da so začetki učenja športa najpomembnejši za otrokovo kasnejše ukvarjanje s tem športom in ker je cilj umetnostnega drsanja, da bi pridobili čim večje število predšolskih otrok v klube, sem se v svoji diplomski nalogi osredinjala na učenje drsanja predšolskih otrok. Tako bom predstavila tudi igre, ki jih lahko uporabimo pri učenju drsanja, saj sta potreba po gibanju in igri otrokovi osnovni potrebi.

Podatke sem zbirala s pomočjo tuje strokovne literature o umetnostnem drsanju, ki je dosegljiva v knjižnici Fakultete za šport, in strokovne literature, ki sem si jo sama kupila v tujini. Prav tako so mi bile v pomoč dosedanje diplomske naloge s tega področja na Fakulteti za šport in literatura z drugih področij in športnih panog, ki so po tehniki podobni umetnostnemu drsanju. Podatke sem poskušala pridobiti tudi v pogovoru z nekaterimi izkušenimi učitelji umetnostnega drsanja, ki že več let uspešno delujejo v tem športu, predvsem pa sem jih zbrala iz svojih izkušenj pri poučevanju otrok na drsalnih tečajih in v domačem klubu ter izkušenj iz moje dvajsetletne športne kariere v umetnostnem drsanju.

## **2 UMETNOSTNO DRSANJE**

### **2.1 OSNOVNI POLOŽAJ TELESA**

Osnovni položaj telesa je najbolj pomemben pri učenju drsanja, zato lahko rečemo, da je telo temeljno drsalno orodje, na katerega se zanašamo, ko drsamo. Če nimamo pravilnega osnovnega položaja, ne moremo drsati, saj bomo večina časa na tleh zaradi padcev. Umetnostno drsanje temelji na nagibanju telesa čez rob rezila drsalke. Verjetno ste že videli, kako se kolesarji in motoristi nagibajo v ovinku, podobno naredi telo, kadar drsamo. Občutek, kako se nagiba telo, da naredi sled krivulje na ledu, je najbolj pomemben del razumevanja umetnostnega drsanja. Ko je drsalec na robu drsalke (zunanjem ali notranjem), je njegovo telo v ravni liniji od sredine glave do enega od dveh robov. Telo v ravni liniji je nagnjeno na desno ali levo stran. Drsalni gibi so narejeni z obvladovanjem telesa. Sled na ledu je posledica položaja telesa. Tako kot roka nadzira pisalo, ko pišete, tako telo kontrolira rezilo drsalke, ko se nagibamo. Oba, pisalo in rezilo drsalke, puščata sledi. V drsanju sledi imenujemo loki.

Da bi imeli pravilen položaj telesa na drsalkah in da bi varno drsali, moramo razumeti osnovne položaje glavnih delov telesa. To so položaji glave, hrbta, rok, stojne in odzivne noge. Najbolj učinkovita pot za iskanje osnovnih položajev je pred ogledalom, stoje v nogavicah. Za dobro drsanje moramo najprej vedeti, v kakšnem položaju smo in kako se počutimo, ter si zapomniti položaj, da ga lahko ponovimo na ledu. To so položaji, ki jih mora obvladati vsak boljši drsalec, pri začetnikih pa so predvsem zaradi boljšega občutka lahko tudi odstopanja od osnovnih položajev.

### **GLAVA**

Glavo je treba držati tako, da je brada vzporedno z ledeno ploskvijo in pogled usmerjen naprej. V tem položaju lahko spustite oči, da vidite led in da lahko vidite tudi naprej. Glava je najtežji del telesa, saj tehta okoli 7 kilogramov. Če ni v pravem položaju, podre ravnotežje in tako upočasni napredek učenja ali nas prisili k padcu.

Začetniki ali drsalci, ki se učijo nov element, pogosto podzavestno sklanjajo glavo, da lahko gledajo navzdol. Tako imamo 7 kilogramov teže na napačnem mestu, ko poskušamo narediti element. Zato moramo vadečega pogosto opozarjati, da med drsanjem ne gleda navzdol. Ko je glava v pravem položaju, tako da je brada

vzporedna z ledom, izgledamo kot samozavesti drsalci. S pravilnim položajem sprostim napetost med lopaticama in bolj ko je sproščeno telo, lažje drsamo.

Od vsega začetka se moramo truditi, da nam pride v navado, da je pogled usmerjen naprej. To je varen položaj, v katerem lahko predvidevamo vsako spremembo smeri, ki jo moramo narediti zaradi ovir na ledu. Ko vozimo kolo, tudi gledamo naprej v smeri vožnje in ne čez krmilo navzdol.

## **HRBET**

Tako kot steblo drži rože, hrbet drži telo. Ljudje smo rojeni z različnimi oblikami hrbtenice. Oblika hrbtenice ločuje stil enega drsalca od drugega. Nekateri ljudje imajo slabo držo, ki se lahko popravi z učenjem novih navad in opuščanjem starih. Drsanje je eden od športov, s katerim lahko izboljšamo držo.

Ko drsamo, mora biti hrbet v ravni liniji od konca vratu do trtice. Ljudje včasih napačno ukrivijo hrbtenico, tako da potisnejo prsi navzven in dovolijo, da se zgornji del hrbtenice usede v spodnji del. V takšnem položaju ni pravega ravnotežja. Preprečuje obvladovanje elegantnih in lahkotnih gibov, ki se jih nameravamo naučiti.

Da bi razumeli, kako vzpostaviti ravnotežje, pogledajte svoje telo v ogledalu. Z bokom obrnjeni stopite proti ogledalu, tako da je ena rama bliže ogledalu, stopala so v ravni liniji in se dotikajo med seboj. Vdihnemo in ko izdihnemo, potegnemo noter spodnje trebušne mišice ter pokrčimo kolena, tako kot bi hrbet drsel po steni navzdol. Ko pogledate v ogledalo, vidite, da so kolena točno nad prsti stopala. Roke so odročene za boljše ravnotežje. V tem položaju se prepričajte, da je brada vzporedno s tlemi. Zaprite oči in globoko dihajte ter si skušajte zapomniti, kako se počutite v tem položaju.

Ta položaj prenesemo na led, na katerem si lahko za pravilni položaj pomagamo z ogrado. Postavimo se s hrbtom ob ogrado, tako da se stopala dotikajo med seboj in je hrbet naslonjen na ogrado. Roke odročimo in pokrčimo kolena, tako da je hrbet ves čas naslonjen ob ogrado.

## **ROKE**

Obstajata dva razloga, zakaj so roke odročene. Odročene so zaradi varnosti, saj:

- roke pomagajo loviti ravnotežje in
- zaznamujejo drsalčev prostor na ledu, da mu drugi drsalci ne morejo priti preblizu.

Da bi občutili pravi položaj rok pri drsanju naprej, stopite pred ogledalo z obrazom obrnjenim naprej. Predstavljajte si okrog telesa uro s časom 12 pred telesom in 6 za njim. Odročite roke proti časoma 3 na desni in 9 na levi strani. Prsti morajo biti nad višino bokov. Roke so iztegnjene ali rahlo pokrčene v komolcih.

Zapestja morajo biti sproščena in ne smejo biti upognjena ter dlani obrnjene navzdol proti ledu. Zapestja pustite mehka in sproščena. Če so zapestja obrnjena navzgor, so dlani vzporedne z ledeno ploskvijo. To je nevarno. Če boste padli v takšnem položaju, boste udarili ob led in s tem povzročili močan udarec na zapestje. Če padete, ko imate dlani v podaljšku rok, so roke sposobne zdrseti in omiliti padec. Če so roke v pravilnem položaju, bi morali videti miganje prstov brez obračanja glave. Pri držanju rok je zelo pomembno, da imamo sproščena ramena, saj bomo le tako lahko dlje časa roke držali dvignjene.

Slika 1: Osnovni položaj glave, hrbta in rok



## **DRSNA NOGA**

Drsna noga je tista, na kateri drsamo. Če drsamo na levi nogi, je ta drsna, desna noga pa je prosta. Ravno obratno je, če drsamo na desni nogi.

Če pritiskamo na gleženj v drsalki, povzročamo krčenje kolena tiste noge, na kateri drsamo. Ko pokrčimo gleženj, moramo koleno držati točno nad njim in ne smemo pustiti, da se koleno nagne navznoter ali navzven. Če niste pozorni, lahko koleno pade pred težišče telesa. Veliko ljudi krivi za ta nerodni položaj šibke gležnje, vendar to ni pravi razlog. Niso krivi šibki gležnji, marveč nepravilno krčenje gležnjev, ki povzroči njihovo obračanje navznoter. To je zelo pogosta napaka, ki jo lahko popravite pred ogledalom. Pokrčite gležnje in glejte, da je koleno točno nad prsti noge. Ne bojte se pokrčiti preveč. Večina drsalcev potrebuje več let, da zadosti pokrči kolena. Medtem ko ste pred ogledalom in se držite nečesa za ravnotežje, pogledajte navzdol, da vidite, ali koleno ovira pogled na prste na nogi. Pomembno je, da primerno pokrčite obe kolena in oba gležnja.

Trenerji umetnostnega drsanja uporabljajo besedo "pokrči" večkrat kot katero koli drugo. Je najbolj pomembno navodilo v drsanju, ki ga poslušate, dokler drsate. Ne

uporabljajo ga samo pri začetnikih. Pomembno je, da začnemo že začetnike konstantno opominjati, naj pokrčijo kolena, da jim pride to čimprej v navado. Prej kot dobimo občutek za pravilno krčenje, hitreje bomo napredovali.

## **PROSTA NOGA**

Prosta noga je noga, ki jo držimo dvignjeno od ledu. Prvi cilj je preprosto samo dvigniti eno nogo in jo držati dvignjeno od ledu. Ko najdete ta položaj, ga uporabljate za ravnotežje, kasneje pa popravite celoto. Če se morate z nogo dotakniti ledu, pomeni, da nimate pravega položaja in ga morate popraviti, da vzpostavite ravnotežje. Cilj je iztegniti prosto nogo in stopalo. Poskušajte tako, da si domišljate uro okoli telesa. Predstavljajte si, kje je ura 3 in 4. S primerno pokrčenim kolonom in gležnjem drsne noge iztegnite prosto nogo proti 4 uri.

To je osnovni položaj proste noge in stopala pri osnovnem drsenju naprej, ki pa je odvisen od hitrosti. Čutiti morate vse mišice na notranji strani proste noge, od notranjega dela stegna do palca. Ko uporabljate res vse mišice proste noge, čutite tako, kot bi kazali s prstom na roki. Kot, v katerem je prosta noga iztegnjena od telesa, je odvisen od hitrosti, s katero drsate. Pravilni kot pri počasnem drsanju dosežemo, ko iztegnemo prosto nogo proti uri 4 na desni strani. Pri tem položaju moramo paziti, da kontroliramo boke, ki se ne smejo vrteti desno ali levo. Boki morajo biti obrnjeni v smeri drsanja. Če boki niso pravilno obrnjeni, imamo težave z ravnotežjem. To je položaj, h kateremu težijo tudi najboljši olimpijski drsalci, kadar drsajo 32 km/h in se pripravljajo na dvojni, trojni ali četverni skok.

## **2.2 OGREVANJE**

Preden gremo na led, moramo ogreti telo, saj vemo, kako je pomembno ogrevanje pred vsakim športom. Zlasti je pomembno pred drsanjem, pri katerem uporabljamo telo v hladnem prostoru. Drsalci morajo ogrevanje vzeti zelo resno, ker le tako se lahko izognejo morebitnim poškodbam.

Ogrevanje na suhem je pomembno zaradi dveh razlogov:

- da se izognemo poškodbam in
- da zmanjšamo čas ogrevanja na ledu.

Ni potrebno veliko časa, da pospešimo krvni obtok in ogrejemo mišice. Tako se izboljša njihova viskoznost in poveča raztegljivost, izboljša ta se gibljivost sklepov in reakcijski čas itn.

Ogrevanje začetnikov se razlikuje po vsebini in trajanju od ogrevanja drsalcev, ki že trenirajo dalj časa. Boljši drsalci, ki trenirajo vsak dan in že izvajajo težje elemente, potrebujejo daljše in vsebinsko bolj polno ogrevanje. Njihovo ogrevanje poleg osnovnega vsebuje še specialno ogrevanje, v katero spadajo statične raztezne vaje, poskoki in skoki. Za začetnike je dovolj osnovno ogrevanje, ki traja 10–20 minut. Primeren je krajši tek, gimnastične vaje, še posebej pa razgibamo zapestja in gležnje. Izvedemo lahko tudi vaje, ki jih bomo kasneje izvedli na ledu (stoja na eni nogi, počep, lastovka, izpeljava ipd.). Statičnih raztezni vaj ni priporočljivo vključiti v ogrevanje mlajših otrok, ker preprečujejo normalno dihanje. Lahko pa za popestritev ogrevanja vključimo kakšno dinamično igro.

### **2.3 PRVI KORAKI V DRSAKAH**

Ker se začetniki prvič srečujejo z drsalko, naj svojih prvih korakov ne naredijo na ledu. To je pomembno zato, da se privadijo hoje po tankem rezilu in trdnega oprijema noge v drsalki, ki jim predstavlja nov, neznan občutek. Po začetni hoji gredo otroci na led. Ko vstopajo ali izstopajo z ledu, naj se držijo ograde in se ob njej pomikajo od vhoda na ledeno ploskev, da ne delajo gneče.

Ko stopijo na led, najprej občutijo, da je po tleh spolzko. Ravno spolzkost nam omogoča drsenje, tega pa se začetniki najbolj bojijo. Ob držanju ograde z obema rokama poskušamo drseti z nogami naprej in nazaj, da se navadimo občutka drsenja. Gležnji in kolena morajo biti pri tem pokrčena, da je težišče telesa bližje ledu. Ko dobijo drsalci malo več zaupanja, se obrnejo z bokom proti ogradi in se držijo ograde samo še z eno roko. Naredijo nekaj počepov, tako da se držijo najprej z eno roko, potem pa se obrnejo in primejo ogrado še z drugo roko in ponovno naredijo nekaj počepov. Tako dobijo občutek, kako morajo pokrčiti kolena in gležnje. Preden se začnejo premikati, ponovijo drsenje z nogami naprej in nazaj, vendar jih opozorimo da ne smejo gledati navzdol. Sedaj se lahko začnejo premikati, vendar se še vedno držijo ograde z eno roko. Otrokom lahko rečemo, naj oponašajo hojo pingvina. Stopala obrnejo navzven in postavljajo nogo eno pred drugo. Bodimo pozorni na vseh pet osnovnih položajev, ki jih malo priredimo za otroke. Glavo držijo dvignjeno, hrbet je raven, vendar nekoliko predklonjen, roke dvignejo in so pomaknjene pred telo, kolena in gležnji so pokrčena, prosta noga je dvignjena od ledu.

Če opazimo, da je pri otrocih še vedno prisoten strah pred ledom, jim omogočimo, da se spoznajo z novim okoljem. Spustijo se na kolena in odbrzijo na drugo stran. Da bi izgubili strah, lahko izpeljemo tudi kakšno igro, vendar jih moramo pri tem opozoriti na nevarno drsalkino rezilo. Takšne igre so primerne za vse otroke, ne samo za tiste

s strahom, saj vemo, da se vsi otroci radi plazijo po tleh. Plazenje po ledu pa je še posebno doživetje, ker je to za njih nekaj novega.

Če gredo z otroki prvič na led tudi starši, jim naročimo, naj otroke držijo za eno roko s strani ali zadaj za bundo in jih opozarjajo, da bodo rahlo nagnjeni naprej. Največkrat vidimo, da starši stojijo za otrokom in ga držijo za obe roki. To je napačno. Zakaj? Ker se otrok, ki ga je strah, nasloni nazaj na roke in tako nima pravilnega osnovnega položaja. Bolje je že, če starš stopi pred otroka in mu poda obe roki, tako ima otrok roke stegnjene naprej in je tudi nagnjen nekoliko naprej. Sam pa poskuša vzpostavljati ravnotežje na drsalkah.

### 2.3.1 PADEC NA LEDU

Padci so sestavni del učenja drsanja in so lahko boleči, če ne pademo pravilno. Če nekdo pade, še ne pomeni, da je slab drsalec. Najboljši drsalci padejo pogosto, medtem ko kak začetnik ne pade nikoli. Padec se pogosto zgodi, ko se drsalec skuša izogniti trčenju. Na padec se ne moremo pripraviti, saj se zgodi zelo hitro. V trenutku, ko začnemo izgubljati ravnotežje, počepnemo in se nagnemo nekoliko naprej nad stegna. S počepom znižamo težišče telesa, da pademo z manjše višine, z naklonom pa preprečimo padec nazaj na trtico ali na glavo. Najmanj boleč je padec na stran, pri čemer pademo na bok in na roke. Padec mora izgledati kot zdrs.

Padec demonstriramo in učimo najprej na mestu, potem pa v gibanju. Otroke opozorimo, da moramo biti pri padcu čimbolj skrčeni. Po padcu moramo roke potegniti k sebi, da nam kdo ne pelje čez prste, in čim hitreje vstati. Otrokom lahko popestrimo učenje padanja z igro, s katero predstavimo padec kot nekaj zanimivega.

Slika 2: Padec na ledu





### 2.3.2 VSTAJANJE NA LEDU

Včasih po televiziji gledate drsalce, ki na tekmovanju padejo in vstanejo tako hitro, da padca skoraj ni videti. Zato obstajata dva razloga: prvi, ker so se naučili vstajati tako hitro, in drugi, ker želijo, da jim padec vzame čim manj časa v programu.

Ko enkrat padete, morate tudi vstati. Zaradi vaše varnosti in varnosti drugih drsalcev morate vstati zelo hitro. Po padcu se moramo najprej postaviti v oporo klečno spredaj. Dvignemo eno nogo in jo postavimo predse na rezilo drsalke. Roke so na tleh, tako da je noga, ki smo jo dvignili, na sredini med rokami. Sledi najbolj pomemben del, ko počasi dvignemo in postavimo predse še drugo nogo, medtem ko imamo roke še vedno na tleh. Z rokami si pomagamo in se počasi dvignemo. Otrokom, ki imajo pri tem težave, pomagamo, tako da jih primemo zadaj za bundo. Pri tem jih opozorimo, naj imajo roke na ledu, saj se pogosto zgodi, da se nas oklenejo z rokami okoli kolen. Spodbudimo jih, da se potrudijo vstati sami. Vstajanje vadimo s padanjem v igri, da je za otroke bolj zanimivo in pestro.

Slika 3: Vstajanje na ledu



### 2.4 OSNOVE DRSANJA

Ko se znajo otroci premikati po ledu in pravilno pasti in vstati, začnemo z učenjem osnov drsanja, ki so pomembne za vse športe, ki potekajo na ledu. Osnovne položaje priredimo tako, da so za otroke bolj stabilne. Razlika je v osnovnem položaju hrbta, rok in proste noge. Hrbet je še vedno raven, vendar rahlo nagnjen naprej nad stegna. Roke so rahlo pokrčene, postavimo jih v položaj med odročanjem in predročanjem, tako da s trupom tvorijo nekakšen trikotnik. Takšen položaj zmanjša možnost padcev, saj se pri otrocih velikokrat zgodi, da jim roke s strani podzavestno pobegnejo nazaj. Sočasno z rokami se prenese nazaj tudi težišče telesa, kar povzroči padec na zadnjico ali hrbet. To je zelo nevarno, saj lahko pride tudi do raznih zlomov kosti. Tudi prosta noga še ni v pravem osnovnem položaju, saj ravno ta predstavlja začetnikom največ problemov. Najprej morajo otroci pridobiti občutek ravnotežja za

vožnjo po eni nogi. Torej je prvi cilj, da se otroci naučijo dvigniti eno nogo in jo obdržati dvignjeno nad ledom. Ko bodo imeli dovolj ravnotežja, bodo lahko nogo tudi iztegnili stran od telesa.

Pri vseh vajah, ki jih bomo izvajali, je še posebno pomembno, da jih pravilno demonstriramo. Ponazoritev učne vsebine naj bo sprva splošna, potem pa poudarimo še bistvene elemente. Demonstracijo spremlja ustna razlaga in po potrebi še dodatna razlaga. Demonstrator je lahko učitelj ali učenec, ki mora biti dobro viden. Pri korekciji gibanja je pomembna tudi demonstracija napak.

## 2.4.1 DRSENJE V POČEPU

Dršenje v počepu je vaja, s katero pridobivamo občutek za drsenje. Otroci najprej vzamejo zalet in postavijo stopala vzporedno. Roke prestavijo v predročjenje in se nagnejo naprej, tako da se trebuh približa stegnom, ter pokrčijo kolena, da se spustijo čim nižje. Opozorimo jih, da so noge v počepu pri miru, saj se otroci v počepu še vedno radi odrivajo.

Pri vstajanju morajo paziti, da se ne zravnajo prehitro, saj lahko zaradi tega padejo nazaj. Najprej začnejo z dvigovanjem zadnjice, se pri tem zravnajo in premaknejo roke malo bolj na stran, vendar ne čisto v odročjenje.

Vajo lahko popestrimo z različnimi pripomočki in igrami. Obstajajo sestavljive palice, iz katerih lahko naredimo tunel, ali pa postavijo tunel otroci sami, tako da se dva primeta za roke, tretji pa se spodaj pelje v počepu. Tunel je treba naravnati na ustrezno višino, da ne bo previsok in ne prenizek. Tunel lahko označimo tudi z žabicami, ki jih položimo na tla v dve daljši vrsti ob obeh straneh; ko pride otrok do žabic, mora počepniti in se peljati v počepu do konca vrste žabic.

Skica 1: Postavitev žabic za tunel



Slika 4: Drsenje v počepu



## 2.4.2 DRSENJE V POČEPU IN POSKOK

Še vedno vadimo drsenje, za popestritev dodamo vaji poskok v počepu. To je že tudi vaja za lovljenje ravnotežja. Najprej naj otroci izvedejo vajo na mestu, nato pa z zaletom. Prvi del je enak kot pri počepu, naslednji korak pa je skok, ki mora biti izveden v višino in ne naprej ali nazaj. Med poskokom otroci ne smejo zmanjšati kota v kolenu, ker bodo tako pristali na zobcih in padli. Otroke opozorimo, da ni treba skakati visoko, temveč samo toliko, da se odrinejo od ledu. Pomembno je, da po poskoku ostanejo v počepu. Otroci radi naredijo poskok tako, da se iz počepa odrinejo in zravnavajo hrbet, kar povzroči padec nazaj. Zato moramo biti pri demonstraciji še posebno pazljivi, da po poskoku ostanemo v počepu in se ne dvignemo prehitro, na kar tudi otroke posebej opozorimo. Skok je izveden v počepu, zato se po poskoku še nekaj časa peljemo v počepu. Dvig iz počepa je enak dvigu pri prvi vaji.

## 2.4.3 VOŽNJA PO ENI NOGI

Vaja je pomembna za ohranjanje ravnotežja in prenos teže z ene noge na drugo. Pomembna je tudi za nadaljnje učenje odzivov. Najprej poskusimo izmenično dvigovati nogi na mestu, nato ponovimo vajo v gibanju. Otrokom lahko rečemo, da bomo oponašali čaplje in jih tako spodbudimo za delo. Opozorimo jih, naj prosto pokrčeno nogo dvignejo s kolenom naprej in poskušajo obdržati nogo dvignjeno čim dlje. Tudi pri tej vaji otroci držijo roke med odročanjem in predročanjem rahlo pokrčene ter so rahlo nagnjeni naprej nad stegna.

Vadbo lahko popestrimo, tako da označimo točke, na katerih morajo otroci dvigniti nogo. Lahko jim celo označimo z različnima barvama, kje dvigniti desno nogo in kje levo. Za večjo motivacijo pa lahko tekmujejo, kdo se najdlje pelje po eni nogi.

Slika 5: Vožnja po eni nogi



## 2.4.4 LIMONICE NAPREJ

Vaja se izvaja na obeh nogah in je predvaja za odrive. Ime je dobila po sliki, ki nastane po izvedbi na ledu in je podobna limoni. Z limonicami se premikamo naprej v ravni črti in pridobivamo prve občutke drsenja na robovih. Ker se otroci prvič srečajo z robovi, je primerno, da ob tej priložnosti otrokom razložimo zunanji in notranji rob. Pokažemo jim robova na drsalci in kako se peljemo na robovih. Pustimo otrokom naj sami poskusijo postaviti rezilo na notranji in zunanji rob. Sicer se še ne bodo znali zapeljati, lahko pa poskusijo hoditi na robovih. Limonce uporabljamo za pridobivanje hitrosti.

Limonce so izvedene na notranjem robu rezila drsalke. Najprej poskusimo narediti limonice na mestu. Postavimo se v V-položaj (pete skupaj, prsti narazen) in na notranje robove rezila. Kolena in gležnje pokrčimo ter začnemo s potiskanjem pet narazen. Ko pridejo kolena v širino ramen začnemo z obračanjem prstov navznoter in iztegovanjem kolen pritegovati noge nazaj skupaj, tako da se prsti premikajo drug proti drugemu in počasi pridejo v A-položaj (prsti skupaj in pete narazen).

Vajo nato izvedemo v gibanju z zaletom ali brez njega. Za začetek je lažje, če bodo otroci najprej vzeli nekaj zaleta in nato izvedli limonice, tako da po končanem zaletu postavijo noge skupaj in s krčenjem kolen in gležnjev začnejo drseti na notranjih robovih v razkorak in ponovno skupaj, kot smo že opisali. Limonice otroci povezujejo v verigo, tako da jih naredijo več zaporedoma. Pri limonicah moramo posebej opozarjati na delo kolen navzdol in navzgor in paziti, da se otroci ne prepogibajo preveč s hrbtom naprej. Še vedno naj imajo otroci roke med odročenjem in predročenjem rahlo pokrčene. Limonice morajo izgledati dolge in ozke.

Vajo popestrimo tako, da otrokom nastavimo v kolono več vulkančkov, prek katerih morajo zapeljati z limonico. Lahko jih tudi postavimo v pare, pri čemer zadnji potiska prvega z limonicami, tisti spredaj pa je v položaju počepa.

Skica 2: Postavitev vulkančkov



Slika 6: Začetni in končni položaj nog pri limonicah naprej



## 2.4.5 VIJUGANJE NAPREJ

Vijuganje naprej je naslednja predvaja za učenje odrivov. Pri tej vaji se bomo seznanili z občutkom drsenja na obeh robovih, saj bomo uporabljali notranji in zunanji rob hkrati. Podobno kot pri limonicah, tudi tukaj naredimo odriv s krčenjem kolen. Pri tej vaji dodamo tudi delo rok, da dobimo občutek koordinacije dela nog in rok.

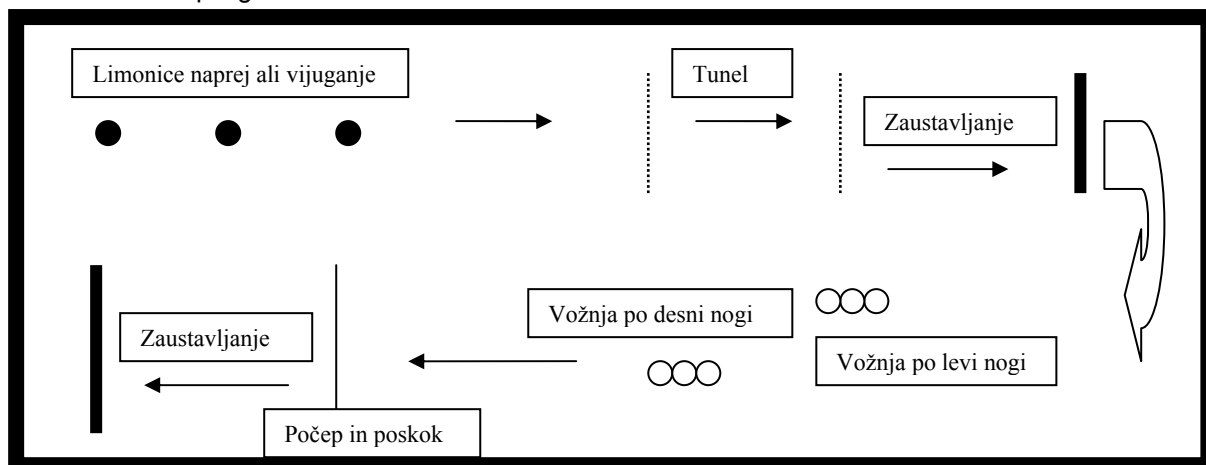
Obe nogi sta na ledu v širini ramen. Težo prenašamo z ene strani na drugo s krčenjem notranje noge. Pokrčena notranja noga, na kateri je večina teže telesa, drsi na zunanjem robu rezila. Noga, ki je na zunanji strani kroga, drsi na notranjem robu in se izteguje, saj se s to nogo odrivamo. Odziv mora biti narejen v stran in z notranjim robom rezila. Pri zavoju nam pomagajo tudi roke, ki sledijo smeri drsanja. Če je zavoj v levo, se otroci odrinejo z desno nogo in levo pokrčijo ter roke in trup obrnejo v smer drsanja, tako da gre desna roka naprej, leva pa nazaj. Zavoji se povezujejo eden za drugim.

Najbolj pogoste napake so premajhno krčenje kolena notranje noge, slab odziv s preveč nazaj usmerjenimi zobci drsalke in nekoordinirano gibanje rok.

Tudi pri tej vaji lahko enako kot pri limonicah postavimo v vrsto vulkančke, med katerimi morajo nato otroci vijugati. Težja različica vijuganja naprej je, da morajo otroci okoli vulkančka narediti cel krog. Vulkančki so postavljeni v vrsti in otroci delajo kroge, enkrat levo in nato desno vse do konca. Pri tem jih opozorimo, da naj odzivna noga odriva skozi cel krog na stran.

Ko otroci že znajo nekaj elementov, lahko vadbo popestrimo z različnimi poligoni. Na skici predstavljam primer poligona.

Skica 3: Primer poligona



## 2.4.6 PRVI ODRIVI NAPREJ – "SMREČICA" NAPREJ

Ko otroci že obvladajo ravnotežje in limonice, lahko začnemo z učenjem začetnega drsalnega koraka, ki ga imenujemo smrečica. Smrečica jih imenujemo po sledih na ledu, ki so podobne risbi smreke.

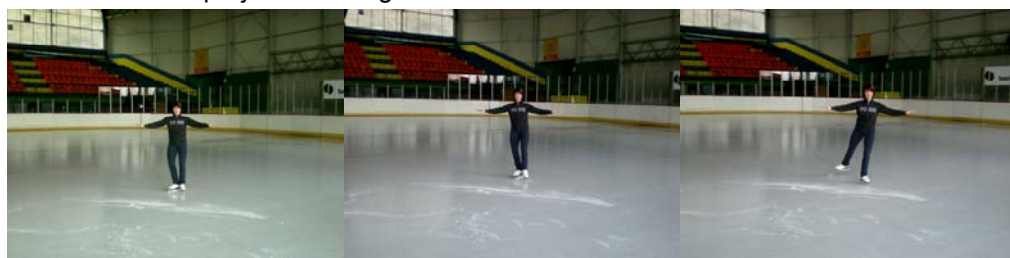
Začnemo z mesta, tako da postavimo stopala v V-položaj (pete skupaj, prsti narazen). Glavo imamo dvignjeno, brado vzporedno z ledom, hrbet vzravnani in dlani nad višino bokov. Pokrčimo obe kolena, težo pa prenašamo na notranji rob desne drsalke. Začetni položaj nam bo omogočil, da se bo notranji rob oprijel ledu, medtem ko bomo prenašali težo za drsenje naprej na levo nogo. Na začetku bo levo rezilo drselo po sredini ali celo rahlo na notranjem robu. Z vajo bomo kasneje drseli po zunanem robu. Vadeče opozorimo, naj poskušajo drseti na eni nogi čim dlje, seveda bodo na začetku na eni nogi krajši čas, ki pa bo čedalje daljši.

Medtem ko drsimo na levi nogi, rahlo iztegnemo koleno in vračamo prosto nogo nazaj k drsni nogi. Preden prenesemo težo na novo drsno nogo, ponovno pokrčimo koleno, tako da smo na notranjem robu, in pritisnemo ob led, da zdrsimo po desni. Glava, ramena, roke in hrbet morajo biti pri miru in obrnjeni naprej v smeri drsanja. Pri tej vaji mora biti prosta noga v pravilnem osnovnem položaju, to pomeni, da se mora ob odzivu iztegniti navzven proti 4. uri. Ko pridejo noge skupaj, je prosta noga rahlo pred drsno, ki bo naredila nov odziv.

Otroci naj na začetku izvajajo najprej odziv z mesta z desno nogo, nato z levo, in ko obvladajo odziv z obeh nog, začnejo odzive povezovati. Pri tej vaji moramo biti potrpežljivi, saj otroci ne bodo naredili takoj pravih odzivov.

Najpogostejše napake so obračanje ramena in rok (zato ne morejo drsati naravnost), premalo pokrčena kolena in neiztegovanje proste noge. Napaka, ki jo pogosto opazimo pri otrocih in začetnikih, je odziv z zobci rezila, vendar to napako na začetku učenja drsanja lahko spregledamo.

Slika 7: Odziv naprej na levo nogo



## 2.4.7 USTAVLJANJE Z ENOJNIM PLUGOM

Ko lahko otroci dosežejo že kar visoko hitrost, jih je treba naučiti tudi zaustavljati. Dosedanje zaustavljanje ob ogradi je lahko nevarno, če pridrsamo v ogrado z večjo hitrostjo. Poznamo več načinov ustavljanja. Opisala bom zaustavljanje z enojnim plugom, ki je najbolj primeren za otroke in začetnike. Takšno zaustavljanje je najlažji in najbolj varen način zmanjševanja hitrosti in zaustavljanja.

Vzamemo nekaj zaleta in postavimo drsalke vzporedno v širini ramen s pokrčenimi koleno. Obe nogi pustimo na ledu in prenesemo težo na drsečo nogo. Drugo nogo sedaj postane plužna noga, s katero se bomo zaustavili. Plužno nogo obrnemo tako, da prsti gledajo proti prstom drseče noge, peta pa je obrnjena navzven. Sedaj se bo hitrost zmanjšala, s prenosom teže na plužno nogo pa povzročimo, da se zaustavimo. Zaviramo izključno z notranjim robom in hitreje kot prenesemo težo na plužno nogo, hitreje se zaustavimo. Lahko damo otrokom nalogo, da se morajo z rokami opreti na koleno plužne noge in tako bodo prisiljeni prenesti težo na plužno nogo.

Najprej se otroci naučijo pravilnega položaja na mestu, lahko tudi ob ogradi, nato se skušajo zaustaviti ob majhni hitrosti; ko to obvladajo, povečujejo hitrost.

Največje napake so, da ne zasučejo dovolj stopala plužne noge ali da ne prenesejo dovolj teže na plužno nogo.

Uporablja se tudi dvojni plug, ki je podoben zaustavljanju na smučeh, vendar ta metoda povzroča otrokom precej težav, zato je sama ne učim in je tudi nisem vključila v metodiko poučevanja.

Naslednje je hokejsko zaustavljanje, ki ga začnejo uporabljati kasneje, ko izvajajo že težje elemente v drsanju. Otroci se ga lahko naučijo hkrati z drugimi težjimi elementi, zato je škoda časa za posebno učenje hokejskega zaustavljanja.

Slika 8: Začetni in končni položaj nog pri ustavljanju z enojnim plugom



## 2.4.8 PRVI KORAKI NAZAJ

Ko obvladamo prve odrive naprej, lahko začnemo z učenjem drsanja nazaj. Dejstvo je, da je drsanje nazaj veliko hitrejše kot drsanje naprej, saj je pri drsanju nazaj manjši zračni upor in z manj truda dosežemo večjo hitrost. Dobra stran drsanja nazaj je, da se ne moremo spotakniti čez zobce, medtem ko je slaba to, da se drsanja nazaj veliko začetnikov boji. Ta strah se pojavi predvsem zaradi pomanjkanja zaupanja in ker ne vidimo nazaj. Otrokom razložimo, da moramo pri drsanju nazaj gledati nazaj z glavo prek ramen, da vidimo, če je kdo za nami, zato jih ves čas drsanja nazaj opozarjamo, naj gledajo nazaj.

Prvo naredimo vajo drsenja nazaj v polčepu z odzivom od ograde, da dobimo občutek drsenja nazaj. Postavimo se z obrazom proti ogradi in položimo dlani s pokrčenimi komolci na ogrado, vendar se ne naslonimo nanjo. Stopala so postavljena vzporedno v širini ramen, teža telesa pa je razporejena enako na obeh nogah. Otroke opozorimo, da se rahlo nagnejo naprej in napnejo trebušne mišice, da se ne bodo pri odzivu zazibali preveč nazaj ali naprej. Sedaj se odrinemo od ograde. Bolj močno se bomo odrinili, hitreje in dalj časa bomo drseli.

Naslednja vaja je zelo podobna prvi, samo da sedaj drsimo nazaj v počepu. Osnovni položaj je enak, razlika je le po odzivu, ko se kolena in gležnji močno pokrčijo, tako da znižamo težišče. Roke predročimo in potisnemo trebuh proti stegnom. Enako lahko naredimo vajo počep in poskok ter drsenje po eni nogi. Cilj teh vaj je predvsem, da otroci izgubijo strah pred drsanjem nazaj.

Za boljši občutek in večjo varnost lahko naloge izvedemo v parih. En otrok se premika nazaj, drugi pa naprej. Tisti, ki gre naprej, mora gledati in paziti, da se par ne zaleti v koga drugega. Tako se otroci počutijo bolj varne, sočasno pa imajo oporo in nekoga, ki jih potiska, ker se sami še ne znajo.

Ko otroci dobijo občutek za drsenje nazaj in za ravnotežje, poskusijo s preprostimi koraki nazaj, tako da se začnejo vsaj malo premikati. Začnemo s prenosom teže v stoji razkoračno na mestu. Nogo moramo dvigniti rahlo pokrčeno naprej navzgor. Nato se začnemo premikati nazaj, tako da pred dvigom noge še močneje pokrčimo koleno drsne noge in se rahlo odrinemo na novo drsno nogo. Tisti, katerim gre počasneje, izvedejo vajo z odzivom od ograde, tako da dobijo malo hitrosti in nato začnejo prenašati težo z ene noge na drugo.



## 2.4.9 LIMONICE NAZAJ

Limonice nazaj so podobne limonicam naprej, spremenjena je le smer drsanja. Metodika učenja limonic nazaj je podobna metodiki učenja limonic naprej.

Postavimo se z obrazom obrnjeni proti ogradi, stopala so v A-položaju. Kolena rahlo pokrčimo in postavimo rezili na notranji rob. Teža telesa je enakomerno razporejena na obe nogi. S krčenjem kolen počasi potiskamo noge narazen do širine ramen, nato pa s popuščanjem in iztegovanjem kolen pritegujemo noge nazaj, tako da prihajajo pete skupaj. Limonico končamo v V-položaju.

Najprej se otroci naučijo limonico nazaj na mestu, tako da povežejo limonico naprej in limonico nazaj. Nato lahko izvedejo več limonic zaporedoma, tako da se odrinejo od ograde in pridobijo nekaj zaleta. Pri naslednji vaji pa začnejo limonice z mesta in z njimi pridobivajo hitrost. Tudi limonice nazaj morajo izgledati dolge in ozke.

Kadar delamo limonice, lahko pogledamo sledi, ki smo jih naredili, in tako vidimo, ali delamo pravilno ali ne. Dve zaokroženi sledi morajo biti zrcalni ena z drugo. Naš cilj je, da imamo enako veliki sledi in ravno linijo od začetka. Če sta sledi različni, pomeni da z eno nogo odrivamo močnejše kot z drugo.

Limonice so dober način za premikanje nazaj od ene do druge točke, imajo pa še eno dobro lastnost. So dobra vaja za krepitev mišic odmikalk (mišic na notranji strani noge). Močnejše kot imamo te mišice, več moči imamo, ko moramo iztegniti prosto nogo, saj je iztegnitev noge odvisna od teh mišic.

Slika 9: Začetni in končni položaj nog pri limonicah nazaj



## 2.4.10 VIJUGANJE NAZAJ

Vijuganje nazaj lahko primerjamo z vijuganjem naprej. Lahko ohranimo kontrolo in stabilnost, saj imamo obe drsalki na ledu.

Hitrost pridobivamo s prenosom teže z ene noge na drugo in odrivanjem v stran. Prenos teže naredimo s krčenjem notranje noge, ki drsi na zunanjem robu rezila,

medtem ko se zunanja noga izteguje in odriva vstran z notranjim robom. Po odzivu, ko je zunanja noga iztegnjena, potuje po krogu nazaj, tako da naredimo vijugo. Roke sledijo smeri drsanja, tako da potujejo skupaj z zunanjo nogo po krogu nazaj. Sočasno z rokami obračamo tudi glavo v smeri drsanja, da vidimo, če je kdo za nami.

Vijuganje lahko naredimo med stožci, ki jih postavimo več v vrsto. Tukaj je treba otroke še posebno opozoriti na obračanje glave, da vidijo, kje so stožci. Vaje je dobra za učenje gledanja nazaj, kar je pomembno pri drsanju nazaj, saj na ledu nismo nikoli sami, zato moramo paziti na svojo varnost in varnost drugih. Za popestritev in pomoč tistim, ki jim gre vijuganje nazaj slabše, lahko izvedemo vajo v parih. Otroci se držijo za roke, pri čemer eden vijuga naprej, drugi pa nazaj.

#### **2.4.11 PRVI ODRIVI NAZAJ – "SMREČICA" NAZAJ**

Osnovni začetni položaj za drsanje nazaj je obratni V-položaj, to pomeni, da so prsti obrnjeni navznoter in pete navzven. Pri smrečici nazaj gre predvsem za popoln prenos teže telesa z ene noge na drugo. Odriv je narejen z notranjega roba, tako da zvrnemo gleženj odzivne noge navznoter in se odinemo ter počasi iztegujemo prosto nogo. Med odzivanjem se teža telesa prenaša z odzivne na drsno nogo. Po odzivu je teža telesa na drsni nogi, prosta noga je iztegnjena in rahlo dvignjena od ledu. Koleno drsne noge je pokrčeno in težišče telesa je rahlo spredaj. Ko se prosta noga vrača v začetni položaj k drsni nogi, se koleno te noge počasi izteguje. Pred novim odzivom na drugo nogo se koleno drsne noge pokrči, stopalo proste noge pa se obrne s prsti navznoter.

Vajo najprej naredimo z začetnim odzivom od ograde, da pridobimo nekaj hitrosti, nato pa začnemo z odzivanjem z mesta.

Največja napaka pri tej vaji je pogled usmerjen v led, predklon telesa z dvignjeno zadnjico in nepopoln prenos teže telesa z ene noge na drugo.

Slika 10: Odrivi nazaj

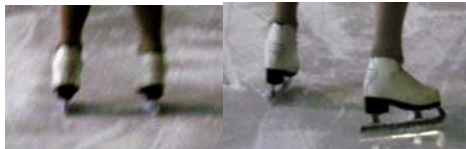


## 2.4.12 USTAVLJANJE NAZAJ

Obstaja samo en način ustavljanja nazaj, ki je vedno učinkovit. To je način enojnega pluga nazaj, ki je podoben načinu ustavljanja enojnega pluga naprej.

Ko se želimo zaustaviti, najprej drsimo nazaj na dveh nogah s pokrčenimi kolena. Težo telesa prenesemo na drsno nogo ter plužno nogo izplužimo in stopalo obrnemo s prsti naven. Glede na to, da je smer drsanja sedaj nazaj, mora biti plužna noga obrnjena navzven in ne navznoter. Na začetku ustavljanja je vsa teža telesa na drsni nogi. Medtem ko konstantno ohranjamo pokrčena kolena, prenesemo težo na plužno nogo. Z povečanjem pritiska na rezilo plužne noge kontroliramo, ali se hočemo zaustaviti ali samo zmanjšati hitrost. Medtem ko se ustavljate, naj rezilo plužne noge ostane ravno in navpično, vaše telo pa obrnjeno v smeri drsanja s hrbtom nazaj.

Slika 11: Začetni in končni položaj nog pri ustavljanju nazaj



## 2.4.13 LOKI

Kadar drsamo na robovih, puščamo na ledu sledi v obliki vijug. Če ostanemo na robu dovolj dolgo, naredimo krog, tako da pridemo na začetno točko. V umetnostnem drsanju večina korakov in elementov nima oblike celega kroga, temveč so narejeni na robovih, ki predstavljajo del kroga.

Lok je polovica kroga, narejena na eni nogi. Vsaka polovica kroga oz. lok je razdeljen na tri dele:

- prvi del, v katerem imamo največ hitrosti zaradi odriva,
- drugi del je menjava položaja proste noge in rok in
- tretji del, v katerem potrebujemo dovolj hitrosti za drsenje na robu in da pokrčimo kolena ter naredimo odziv v naslednji lok.

Oddaljenost med odrivi mora biti enaka naši višini, vendar ne več kot trikrat večja. Na začetku bodo loki majhni, vendar bomo z vajo odrivov in ravnotežja pridobili več moči in tako bodo loki postali daljši.

Kadar drsamo po robovih, je pomembno, da imamo bok drsne noge v liniji z gležnjem in ramo. Ta položaj lahko treniramo ob ogradi, tako da se z levo stranjo telesa

postavimo ob ogrado v dolžini leve roke. Stojimo na levem zunanjem robu in se držimo ograde z iztegnjeno levo roko. Bodimo pozorni, da so vse tri točke – bok, gleženj in rama – v ravni vertikalni liniji. Da občutimo zunanji rob, pokrčimo in iztegnemo komolec leve roke, pri čemer ne smemo premakniti linije gleženj, bok in rama, ki je najprej vertikalna, nato pa preide v diagonalno, ko je telo nagnjeno proti ogradi. Vajo večkrat ponovimo na obeh nogah.

## LOK NAPREJ NAVZNOTER

Začetni položaj je T-položaj – desna noga je spredaj in leva zadaj. Položaj rok je ravno obraten glede na drsno nogo; v tem primeru je leva roka predročena in desna odročena. Obe koleni sta pokrčeni in odziv izveden, ko se levi gleženj zvrne na notranji rob. Teža telesa se prenese z levega notranjega roba na desni notranji rob drsne, tj. desne noge. Telo se rahlo nagne v levo, tako da notranji rob zapelje po loku. Trebuh, koleno in prsti drsne noge so v liniji. Prosta, leva noga je iztegnjena zadaj s peto nad lokom, ki ga riše rezilo drsne noge. V naslednji fazi pokrčimo koleno proste noge in nogo prenesemo od zadaj mimo stopala drsne noge naprej nad lok. Hkrati s prosto nogo se spremeni tudi položaj rok, tako da gre desna roka naprej v predročenje in leva v odročenje. V zadnji fazi pred odzivom na drugo nogo postavimo peto leve proste noge ob notranji rob desne drsalke. Pokrčimo koleno desne drsne noge in postavimo levo nogo na led na notranji rob rezila ter se odrinemo in prenesemo težo telesa na novo levo drsno nogo.

Drsenje po eni nogi po krogu je zelo dobra vaja za pridobivanje občutka drsenja po robu rezila. Vzamemo nekaj zaleta po krogu in nato dvignemo notranjo nogo ter tako drsimo po notranjem robu rezila drsalke. Vajo moramo ponoviti v obe smeri, tako da treniramo levi in desni notranji rob.

Slika 12: Lok naprej navznoter

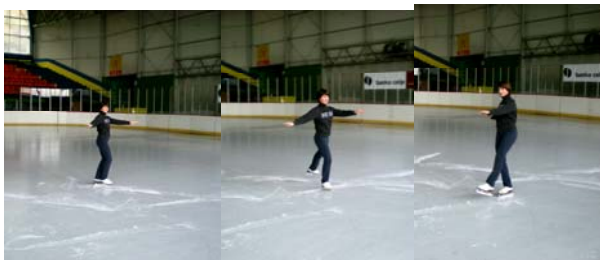


## LOK NAPREJ NAVZVEN

Osnovni začetni položaj je enak kot pri loku navznoter (desna noga pred levo, peta desne noge ob notranjem robu leve drsalke). Obe roki sta iztegnjeni od telesa enako kot pri loku naprej navznoter, dlani so obrnjene navzdol. Kolena sta pokrčeni in začetek odrida je z notranjega roba leve drsalke, medtem ko je levi gleženj zvrnjen na noter in se teža telesa prenaša na drsno desno nogo. Telo se nagne rahlo na desno, kar povzroči, da se desna drsalka zapelje v loku po zunanjem robu rezila. Leva prosta noga je iztegnjena zadaj in stopalo dvignjeno od ledu. V drugi fazi prenesemo prosto nogo, ki jo rahlo pokrčimo, od zadaj mimo drsne noge naprej nad lok. Pred novim odridom postavimo levo nogo v začetni T-položaj ter pokrčimo desno nogo, da se lahko odrinemo z notranjega roba.

Za boljši občutek loka naprej navzven naredimo enako vajo kot pri loku naprej navznoter. Drsimo na obeh nogah po krogu ter dvignemo zunanjo nogo. Notranja noga ostane na ledu na zunanjem robu rezila. Vajo delamo v obe smeri.

Slika 13: Lok naprej navzven



## LOK NAZAJ NAVZNOTER

Začnemo s stopali paralelno v širini ramen. Roke so odročene z navzdol obrnjenimi dlanmi. Kolena so pokrčena. Kolena se še močneje pokrčijo, teža telesa pa se prenese z obeh nog na levo nogo, ki bo naredila odriv. Med prenašanjem teže se desna noga rahlo dvigne od ledu in stopalo desne noge se obrne s prsti navznoter, zato da je po odridu, ko pride v stik z ledom, na notranjem robu. Hkrati s prenosom teže se zasučejo tudi roke, tako da se desna pomakne v predročenje, leva pa v zaročenje. Odrid naredimo z notranjega roba levega rezila; končan je, ko je odridna noga popolnoma iztegnjena. Po končanem odridu ostane prosta leva noga iztegnjena pred drsno in dvignjena od ledu, tako da je nad lokom, ki ga riše rezilo drsne noge. Drsna noga je na notranjem robu rahlo pokrčena in v loku. Položaj rok je enak položaju nog, tako da je leva roka predročena, desna pa zaročena. Obe roki pa držimo točno nad krivuljo loka. Pogled je usmerjen čez desno ramo nazaj. V naslednji fazi sledi vračanje odridne noge v začetni položaj, v katerem je stopalo leve noge

obrnjeno navznoter in tako pripravljeno na naslednji odziv. Vse ponovimo še enkrat z drugo nogo in tako povezujemo loke nazaj navznoter v verigo.

Učenje začnemo s skrajšanimi loki, kot sem jih opisala zgoraj, nato podaljšamo drugo fazo. V drugi fazi sledi menjava položajev nog in rok. Prosta rahlo pokrčena leva noga preide mimo stopala drsne noge od spredaj nazaj, nakar jo ponovno iztegnejo. Stopalo leve noge držijo nad lokom in s prsti obrnjenimi v sredino kroga. Med menjavo položaja proste leve noge se desna drsna noga izteguje. Roke zamenjajo prek priročnja, tako da gre leva v zaročenje in desna v predročenje ter obrnejo glavo in pogledajo čez levo ramo nazaj. Še vedno ostajajo na notranjem robu. Za pripravo na naslednji odziv morajo pokrčiti koleno desne drsne noge ter prenesti levo prosto nogo nazaj v začetni položaj. Levo prosto nogo rahlo pokrčimo in stopalo postavimo s prsti obrnjenimi navznoter k stopalu desne drsne noge. Roke zasučemo v nasprotno smer, tako da desno zaročimo in levo predročimo. Sedaj smo pripravljene na ponovni odziv.

Podobno kot pri lokih naprej za boljše občutenje robov pri drsanju nazaj naredimo vajo drsenja po eni nogi po krogu. Začnemo z drsenjem nazaj na obeh nogah ter dvignemo notranjo nogo. Notranjo nogo imamo iztegnjeno pred prsti stopala drsne noge. Zunanja noga drsi po notranjem robu. Kroge delamo v obe smeri. Kasneje naredimo enako vajo, tako da je prosta noga dvignjena in iztegnjena za peto stopala drsne noge. S tem vadimo položaj drugega dela loka.

Slika 14: Lok nazaj navznoter



## LOK NAZAJ NAVZVEN

Osnovni začetni položaj in priprava na odziv sta enaka kot pri loku nazaj navznoter. Razlika je, da pri odzivu postavimo desno drsno nogo na zunanji rob rezila. Odrinemo se z notranjega roba leve drsalke ter drsimo po zunanjem robu desne drsalke v loku. Drsna noga je rahlo pokrčena, medtem ko je leva prosta noga iztegnjena pred stopalom drsne noge in nad lokom. Leva roka je predročena in desna zaročena z navzdol obrnjenimi dlanmi nad lokom. Pogled je obrnjen v smeri drsanja, tako da je glava obrnjena prek desne rame nazaj. Sledi menjava položaja nog in rok. Roke prek priročnja zamenjamo, tako da gre desna v predročenje in leva v zaročenje. Prosto

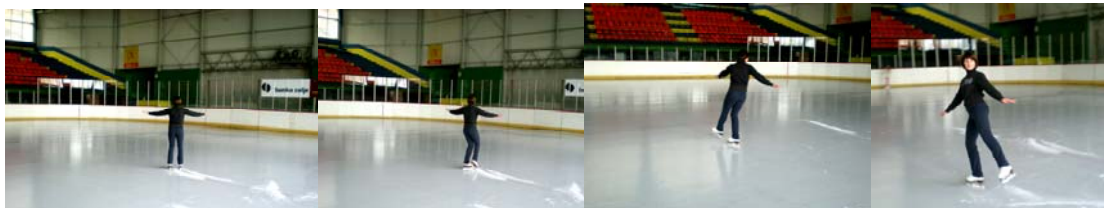


levo nogo rahlo pokrčimo in jo prenesemo mimo stopala drsne noge od spredaj nazaj za peto. Prosto nogo po prenosu iztegnemo in stopalo obrnemo s prsti navzven. Stopalo leve noge držimo nad lokom. Med prenosom proste noge se drsna noga izteguje. Položaj glave spremenimo, tako da je pogled usmerjen prek leve rame nazaj. Pred odzivom moramo pokrčiti koleno drsne noge in stopalo proste noge prenesti k stopalu drsne noge s prsti obrnjenimi proti drsni nogi. Sedaj lahko naredimo odziv na levo drsno nogo.

Menjava položajev rok, nog in glave poteka sočasno, kar pri otrocih povzroča precej težav. Zato začnemo učiti lok nazaj tako, da otroci najprej vadijo zunanji rob nazaj brez menjave položaja, tako da pustijo prosto nogo ves čas spredaj in je ne prenašajo nazaj.

Naredimo vajo drsenja na eni nogi po krogu. Dvignemo zunanjo nogo in drsimo po zunanjem robu notranje drsalke. Vajo delamo na obeh nogah.

Slika 15: Lok nazaj navzven



## 2.4.14 KRIŽANJA (CROSSROLL)

Križanja so predvaja za prestopanje, saj se prvič srečamo s križanjem nog in odzivom z zunanjim robom rezila drsalke. Križanja izvajamo naprej in nazaj. Osnovni začetni položaj za križanje nazaj in naprej je razkoračna stoja z rahlo pokrčenimi nogami v širini bokov in z odročeni rokami.

### KRIŽANJE NAPREJ (CROSSROLL NAPREJ)

Iz paralelnega položaja, pri katerem je teža na obeh nogah, prenesemo težo na levo nogo in desno nogo rahlo dvignemo od ledu. Desno nogo prenesemo tik nad ledom pred stopalo leve noge ter jo položimo na tla, tako da jo postavimo na zunanji rob rezila desne drsalke. V tem trenutku sta obe nogi prekrižani na ledu in teža razporejena na obeh enako. Kolena obeh nog so močno pokrčena. Položaj rok je ravno obraten od nog – desna je v zaročenju in leva v predročanju. Naslednja faza je odziv z levo nogo z zunanjega roba. Odziv je dokončan, ko je leva noga popolnoma

iztegnjena in rahlo dvignjena od ledu. Drsna desna noga drsi po loku na zunanjem robu rezila z rahlo pokrčenim kolenom. Takoj po končanem odzivu začnemo z vračanjem leve proste noge po krogu naprej. Prosta noga je pri prenosu iztegnjena do odnoženja, nato se rahlo pokrči in pride do točke pred stopalom, ko je pripravljena, da pride v stik z ledom. Pri tem se koleno drsne desne noge močno pokrči, tako da lahko izvedemo križanje. Sočasno s križanjem se zamenja tudi položaj rok.

Pri začetnikih bo odziv z zunanjega roba na začetku zelo slab ali ga sploh ne bo, opozarjati jih je treba predvsem na to, da pri križanju dovolj pokrčijo kolena. Na začetku bodo imeli tudi težave pri pravilnem položaju rok, zato jim lahko pomagamo tako, da se postavimo pred njih in jim govorimo, s katero roko nam morajo dati "petko".

### **KRIŽANJE NAZAJ (CROSSROLL NAZAJ)**

Sedaj križamo noge zadaj in drsamo nazaj. Iz paralelnega položaja, v katerem je teža telesa enakomerno razporejena na obe pokrčeni nogi, prenesemo težo telesa na levo nogo in desno rahlo dvignemo od ledu. Hkrati z dvigom desne noge obrnemo roki tako, da je leva predročena in desna zaročena. Stopalo desne noge obrnemo navzven in položimo desno rezilo na led, tako da so prsti pri peti leve noge. Levo koleno močno pokrčimo ter postavimo rezilo desne noge na zunanji rob rezila. Odziv je narejen z zunanjim robom rezila leve noge. Sočasno z odzivom zamenjamo položaj rok, tako da gre desna v predročenje in leva v zaročenje. Odziv je dokončan, ko je leva noga popolnoma iztegnjena in dvignjena od ledu pred stopalom desne drsne noge. Drsna noga drsi po loku na zunanjem robu. Levo prosto nogo po krogu prenesemo v začetni položaj, v katerem je stopalo leve noge obrnjeno navzven in pripravljeno na stik s ledom.

Najpogostejša napaka pri križanju nazaj je, da otroci postavljajo drsalko na zobce in ne na celotno rezilo drsalke. Posledica tega je, da se odzivajo z zobcev in ne z zunanjega roba.

### **2.4.15 PRESTOPANJE NAPREJ**

Prestopanje naprej je izvedeno z uporabo notranjega in zunanjega roba, vendar le na eni nogi in enem robu hkrati. Tehniko prestopanja lahko razumemo kot križanje ene noge čez drugo. Prednost dobrega prestopanja naprej je, da za odzivanje uporablja obe nogi, zato lahko s prestopi pridobimo tudi do dvakrat večjo hitrost kot samo z



odrivi vstran, pri čemer odriwa samo ena noga. Pri prestopanju sta zelo pomembna zasuk in naklon trupa v krog, ker le tako dosežemo stabilnost in moč pri. Zasuk in naklon trupa v krog nam omogočata, da združimo kombinacijo sile teže telesa in centrifugalne sile, ki jo povzročimo z drsanjem po loku na robovih rezila. Prestopanje začetnikov in prestopanje tekmovalcev se razlikuje in tudi učenja prestopanja naprej ne moremo začeti kar s prestopanjem, ki ga izvajajo tekmovalci. Najprej bom opisala prestopanje za začetnike in navedla razliko z prestopanjem tekmovalcev.

Začetni položaj je razkoračna stoja, nogi v širini bokov. Opisala bom prestopanje v levo, čeprav pa je treba vaditi v obe smeri. Kot sem že omenila, moramo trup zasukati v krog, tako da je desna roka predročena in leva zaročena z navzdol obrnjenimi dlanmi. Roki držimo točno nad lokom kroga. Glava je obrnjena naprej, tako da gledamo v smeri drsanja. Težo telesa prenesemo na levo nogo, ki je sedaj na zunanjem robu rezila in rahlo pokrčena v kolenu. Z desno zunanjo nogo naredimo odriv vstran, ki je narejen s sprednjo tretjino notranjega roba rezila. Odriv je narejen pod kotom 45 stopinj vstran in nazaj. Ko je odriv končan in je prosta noga popolnoma iztegnjena, pokrčeno prenesemo spredaj čez levo notranjo nogo tik nad sprednjim delom leve drsalke. Stopalo desne noge mora biti obrnjeno v smeri drsanja in vzporedno z ledom. Med prenosom zunanje desne noge je teža telesa na notranji levi nogi, ki je močno pokrčena. Desno zunanjo nogo postavimo nekaj centimetrov stran od leve drsalke in v isti ravnini (mezinec k mezincu) na notranji rob rezila. Teža telesa se prenese na desno prekrižano nogo, ki je močno pokrčena. Poskušamo nekaj časa drseti v prekrižanem položaju. Po končanem križanju dvignemo levo zunanjo nogo in jo pokrčeno prenesemo v začetni položaj. Stopalo leve noge naj bo ves čas vzporedno z ledom in tik ob stopalu desne noge. Ko je leva noga vzporedna z desno, ponovno začnemo z odriwanjem desne noge vstran. Pri prestopanju v desno je postopek ravno obraten.

Glavna razlika med prestopanjem tekmovalcev in začetnikov je v tem, da zunanja noga po odriwu ne zapuša ledu, marveč se nogi prekrižata, tako da notranjo nogo potisnemo pod zunanjo. To pomeni, da je zunanja noga ves čas prestopanja v stiku z ledom, zaradi česar imajo tekmovalci pri prestopanju tudi večji naklon kot začetniki. Začetniki morajo zaradi dviga zunanje noge imeti telo v bolj pokončni drži in imajo zato manjši naklon v krog. Razlika je tudi v tem, da tekmovalci izvedejo odriv z zunanjo in notranjo nogo. Po križanju zunanje noge sledi odriv z notranjo nogo. Odriv notranje noge je izveden na zunanjem robu in končan, ko se noga iztegne in dvigne od ledu.

Prestopanje naprej začnemo učiti na mestu. Dvignemo desno nogo in jo postavimo čez levo, tako da stopimo križem spredaj. Koleno desne noge mora biti močno pokrčeno. Nato dvignemo levo nogo in jo postavimo v začetni položaj. Ponavljamo vajo, tako da stopame križem po ledu znova in znova v isto smer, dokler niso vadeči

sigurni. Nato ponovimo vajo v drugo stran, tako da križamo levo nogo čez desno. Že od začetka učimo, da je nagib celotnega telesa in zasuk trupa v krog ter roke široko po krogu, kot bi objemali »drevo«.

Naslednja vaja je učenje odzivov z zunanjo nogo, pri čemer notranja noga drsi po ledu, zunanja pa izvaja odrive. Trup je zasukan in rahlo nagnjen v krog. Teža telesa je ves čas na notranji nogi, ki je rahlo pokrčena na zunanjem robu rezila, razen med odzivom, ki je izveden s prvo tretjino notranjega roba zunanje noge. Odzivno nogo iztegnemo pod kotom 45 stopinj vstran in nazaj. Med odzivom notranjo nogo še močneje pokrčimo, medtem ko zunanjo iztegujemo. Po končanem odzivu prenesemo zunanjo nogo v osnovni položaj po ledu in je ne dvigujemo, notranjo nogo pa stegujemo.

Sledi vaja za križanje nog pri prestopanju, ki jo imenujemo "labodek". To je lahko tudi posamezen element v umetnostnem drsanju. Gre za malo težjo vajo, ki jo začnemo izvajati ob ogradi. Postavimo se bočno na ogrado, tako da zasučemo trup proti ogradi in se je primemo z rokami. Desno zunanjo nogo prekrižamo čez sprednji del stopala leve noge in jo močno pokrčimo. Notranja leva noga je iztegnjena za desno nogo in postavljena na zunanji rob rezila drsalke. Nekaj časa vztrajamo v tem položaju. Vajo naredimo za obe nogi, ko so otroci dovolj stabilni, pa izvedemo vajo še v drsanju po krogu. Predvsem bodimo pozorni na to, da bodo imeli otroci obe drsalki na robovih in ne na zobcih rezila.

Naslednja vaja je vaja za ravnotežje in naklon trupa v krog. Drsimo po ledu v krogu na obeh nogah z trupom zasukanim v krog. Težo prenesemo na rahlo pokrčeno zunanjo nogo ter dvignemo notranjo. Ko imamo dvignjeno notranjo nogo, se rahlo nagnemo v krog in tako porušimo ravnotežje. Nekaj trenutkov padamo, nato pa se ujamemo na pokrčeno dvignjeno notranjo nogo, ki naredi korak vstran proti sredini kroga. Nato gresta nogi po ledu ponovno skupaj in vajo ponovimo. Vaja je primerna za boljše tekmovalce, ki že obvladajo prestopanje, vendar še nimajo zadostnega naklona v krog.

Učenje prestopanja naprej je treba izvajati v obe smeri in obvezno v krogih, vendar otrok ne smemo omejevati s krogli, ki so narisani na ledeni ploskvi. Ti krogi so za začetnike preveliki, saj je njihova hitrost premajhna, da bi imeli dovolj naklona v krog.

Najpogostejša napaka pri prestopanju naprej so iztegnjene noge, zaradi česar je težko prenesti zunanjo nogo čez notranjo, medtem ko so odzivi kratki in neučinkoviti. Da vadeči nimajo zasuka in naklona trupa, je tudi ena izmed najpogostejših napak, ki se pojavljajo pri prestopanju naprej. Med pogoste napake pa spada tudi z zobci rezila izveden odziv.

Slika 16: Prestopanje naprej



#### 2.4.16 PRESTOPANJE NAZAJ

Prestopanje nazaj je najbolj učinkovita metoda za pridobivanje hitrosti med drsenjem nazaj po krogu. Je kombinacija dveh elementov drsanja, ki jih že znamo – drsanja na eni nogi in prestopanja naprej. Pogosto se pojavlja pred piruetami, skoki ali drugimi elementi umetnostnega drsanja. Dejstvo je, da je v programih umetnostnih drsalcev največ prestopanja nazaj zaradi njegove učinkovitosti in hitrega pridobivanja hitrosti.

Tudi prestopanje nazaj izvajamo na notranjem in zunanjem robu rezila ter z zasukom in nagibom telesa v krog. Tehnika je enaka kot pri prestopanju naprej, samo da je smer drsanja nazaj. Učenje prestopanja nazaj zahteva potrpežljivost, saj na začetku izgledajo izvedbe počasne in spotikajoče.

Opisala bom prestopanje v desno stran. Osnovni začetni položaj je razkoračna стоja v drsenju nazaj z rahlo pokrčenimi koleno. Trup je zasukan v krog z rokami iztegnjenimi nad lok, ki ga riše rezilo drsalke. Leva roka je predročena in desna zaročena, pri čemer je pogled usmerjen v smeri drsanja nazaj čez desno ramo. Težo telesa prenesemo na notranjo desno nogo, ki je močno pokrčena in na zunanjem robu rezila, ter odrinemo z notranjim robom leve zunanje drsalke. Ko odrivna noga dokonča odriv in je popolnoma iztegnjena, jo dvignemo od ledu in jo prenesemo čez sprednji del desnega stopala. Zunanja noga je med prenosom vzporedna z ledom in s peto obrnjena v smeri drsanja. Levo zunanjo nogo položimo na led prekrižano čez desno nogo in nekaj centimetrov stran ter v isti ravnini (mezinec k mezincu). Zunanja leva noga je ob tem močno pokrčena in na notranjem robu rezila, medtem ko iztegujemo desno notranjo nogo. V tej fazi nekaj trenutkov drsimo na obeh nogah, pri čemer je leva zunanja noga na notranjem in desna notranja noga na zunanjem robu rezila. Da odkrižamo nogi, moramo dvigniti desno notranjo nogo in jo pokrčeno prenesti v osnovni položaj, tako da dvignemo koleno naprej in navzgor. Stopalo desne noge je vzporedno z ledom. Desno nogo postavimo na zunanji rob vzporedno z levo nogo, tako da je pripravljena na naslednji odriv.

Prestopanje nazaj pri tekmovalcih se razlikuje od prestopanja začetnikov po tem, da imajo tekmovalci in profesionalci zaradi večje hitrosti večji naklon trupa v krog, saj odrivajo z zunanjo in notranjo nogo, medtem ko imajo zunanjo nogo ves čas na ledu in je ne dvigujejo. To pomeni, da ne križajo zunanje noge čez notranjo, marveč potisnejo notranjo nogo pod zunanjo.

Metodika učenja prestopanja nazaj je podobna metodiki učenja prestopanja naprej. Najprej začnemo s prestopanjem na mestu, pri čemer noge samo predstavljamo. Iz razkoračne stoji dvignemo levo nogo in jo položimo prekrižano čez desno nogo, nato dvignemo desno nogo in jo postavimo nazaj v osnovni položaj. Kolena imamo močno pokrčena in trup zasukan v krog, tako da je leva roka predročena in desna zaročena. Vajo naredimo najprej v eno in nato še drugo smer; ko smo dovolj stabilni pri prestopanju na mestu, začnemo z vajo odrivov.

Vajo za učenje odrivov z zunanjo nogo izvajamo po krogu, tako da notranja noga drsi na zunanjem robu, medtem ko zunanja noga izvaja odriv z notranjim robom. Trup je zasukan in že rahlo naklonjen v krog, leva roka je predročena in desna zaročena z dlanmi nad lokom. Odrivna noga je ves čas na ledu, tudi ko se vrača v osnovni položaj. Teža telesa je na drsni nogi, ki je med odrivom močno pokrčena, nato jo med vračanjem odrivne noge v osnovni položaj rahlo iztegnemo. Vajo izvajamo v obe smeri.

Naslednja je vaja za križanje nog, ki jo že poznamo iz prestopanj naprej, to je "labodek" nazaj. Vajo izvajamo po krogu enako kot pri vaji prestopanja naprej. Začnemo v razkoračni stoji z močno pokrčenimi kolena in dvignemo zunanjo nogo ter jo prekrižamo čez notranjo. Teža se z notranje noge prenese na zunanjo prekrižano nogo, ki jo postavimo na notranji rob rezila, medtem ko je notranja noga na zunanjem robu. Notranjo nogo dvignemo in jo držimo iztegnjeno nekaj centimetrov nad ledom. Drsimo nekaj časa v tem položaju, pri čemer mora biti koleno zunanje prekrižane noge močno pokrčeno, če želimo ohranjati prekrižani položaj. Trup je zasukan in naklonjen v krog, leva roka je predročena, desna zaročena.

Tudi nazaj lahko naredimo vajo za ravnotežje in naklon trupa, ki jo izvajamo kasneje, ko otroci že obvladajo osnovno gibanje prestopanja in imajo večjo hitrost, saj vemo da je naklon trupa sorazmeren s hitrostjo drsanja. Na začetku je cilj učenja prestopanja, da otroci približno obvladajo gibanje, torej prestop noge čez nogo.

Najbolj pogoste in pomembne napake, na katere opozarjamo otroke, so iztegnjene noge, nepravilen zasuk trupa in navzdol usmerjen pogled. Vse druge napake odpravljamo med večletnim učenjem drsanja.

Slika 17: Prestopanje nazaj



## **2.5 OSNOVNI KORAKI UMETNOSTNEGA DRSANJA**

Ko obvladamo osnove drsanja, ki so pomembne za vse drsalne športe, lahko začnemo z osnovnimi koraki, ki so pomemben del osnov umetnostnega drsanja. Umetnostno drsanje je sestavljeno iz različnih elementov (koraki, lastovke, piruete in skoki), s katerimi kasneje sestavimo ves tekmovalni program.

Dandanes so vsi elementi v programu enakovredni, saj sedanji način sojenja določa, da ima vsak element v programu določeno vrednost. Od nas pa je odvisno, ali bomo dobili še kakšno točko več ali manj, glede na to, kako uspešno izvedemo elemente, ki jih imamo v programu. Zato danes posvečajo več pozornosti osnovnim in težjim korakom, medtem ko so bili prej večinoma bolj pozorni samo na skoke in nekaj malega na piruete. Tako lahko ugotovimo, da so osnovni koraki temelj vseh nadaljnjih težjih elementov v umetnostnem drsanju. V tej fazi učenja je zelo pomembnih pet osnovnih položajev, ki sem jih opisala že na začetku. Če ne bomo imeli pravih položajev, bomo težko izvedli osnovne korake. Vsi nadaljnji koraki zahtevajo od nas odličen nadzor nad telesom.

### **2.5.1 TROJKE NAPREJ**

Trojka je izvedena na eni nogi v loku, tako da naredimo spremembo smeri za 180 stopinj iz smeri naprej v nazaj ali iz nazaj v naprej. Vaja je dobila ime po sliki, ki jo pusti na ledu in spominja na število tri. Pri izvedbi trojke spremenimo rob in smer drsanja, vendar jo izvedemo na eni nogi.

Če začnemo trojko na zunanjem robu, jo končamo na notranjem in obratno – če začnemo na notranjem, končamo na zunanjem robu. Enako je s smerjo drsanja; če je vhod naprej, je izhod iz trojke nazaj in če je vhod v trojko nazaj, je izhod naprej. Trojke imenujemo po smeri drsanja, robu in nogi, na kateri je izvedena. Poznamo štiri vrste trojk: naprej navzven, naprej navznoter, nazaj navzven in nazaj navznoter.

Dokler se ne naučimo trojk, ne moremo napredovati in se naučiti drugih težjih korakov, saj so trojke podlaga za nadaljnje učenje osnov umetnostnega drsanja. Lahko rečemo, da so temelj za nadaljnje učenje, saj se nam z znanjem trojk, se nam odprejo vrata v svet korakov, piruet in skokov.

Skica 4: Trojka – zapis na ledu



## TROJKA NAPREJ NAVZVEN

Trojka naprej navzven se začne v smeri naprej na zunanjem robu rezila in se konča v smeri nazaj na notranjem robu iste noge. Opisala bom trojko na levi nogi.

Postavimo se v T-položaj s peto leve noge ob notranjem delu desne noge. Desno roko predročimo in levo zaročimo. Pogled je usmerjen naprej po krogu. Pokrčimo kolena in zvrnemo gležnja, nato pa odrinemo z desnega notranjega roba na levi zunanji rob rezila po loku naprej. Odrivna noga konča odriv iztegnjena za drsno nogo. Teža telesa je na drsni nogi. Začnemo z rotiranjem rok in ramen, tako da desno roko potisnemo pred telesom proti sredini kroga in levo še močneje zaročimo. Pogled je še vedno usmerjen naprej po krogu. Sočasno z rotacijo rok in ramen razbremenimo rezilo drsne noge, tako da rahlo iztegnemo koleno drsne noge in potisnemo desni bok naprej. S tem povzročimo obrat za 180 stopinj, tako da se obrnemo in drsimo nazaj po notranjem robu. Desna prosta noga je ves čas iztegnjena za levo drsno nogo. Obrat je izveden na sprednjem delu rezila drsalke. Roke so sedaj v obratnem položaju, tako da je leva predročena in desna močno zaročena. Tako zaustavimo vrtenje telesa in lahko drsimo po notranjem robu rezila nazaj. Po obratu pokrčimo koleno drsne noge, medtem ko je desna noga še vedno iztegnjena za levo nazaj in nad lokom. Vhod in izhod iz trojke morata biti enako dolga in sorazmerna glede na našo višino.

Slika 18: Trojka naprej navzven na levi nogi



## TROJKA NAPREJ NAVZNOTER

Trojko naprej navznoter začnemo v smeri naprej na notranjem robu in končamo v smeri nazaj na zunanjem robu. Opisala bom trojko naprej na noter na levi nogi.

Osnovni položaj je T-položaj z levo nogo spredaj in desno zadaj. Leva roka je predročena in desna odročena. Pogled je usmerjen naprej. Odriv naredimo z notranjega roba desne noge, ki je močno pokrčena, na notranji rob rahlo pokrčene leve drsne noge. Odriv je končan, ko je desna noga iztegnjena za drsno levo nogo nad lokom in teža telesa popolnoma na drsni nogi. Obrat začnemo z rotiranjem rok in ramen proti sredini kroga ter z razbremenitvijo rezila drsne noge. Med obratom za 180 stopinj, ki je izveden na sprednjem delu rezila drsalke, si pomagamo z iztegnjeno desno prosto nogo, ki jo še močnejše zanožimo. Po obratu drsno nogo rahlo pokrčimo, medtem ko roke prenehajo rotirati in zaustavijo rotacijo, tako da desno roko predročimo in levo odročimo. Po obratu drsimo nazaj na levem zunanjem robu, z iztegnjeno desno nogo za levo nad lokom.

Metodika poučevanja trojk je enaka pri vseh trojkah: naprej navzven ali navznoter in nazaj navzven ali navznoter. Najprej učimo trojko na obeh nogah. Poskusimo narediti trojko na mestu, tako da stojimo v razkoračni stoji z odročeni rokami. Obračamo boke levo in desno, tako da roke in trup mirujejo. Pri tem moramo biti pozorni na delo kolen; ko se obračamo, so kolena iztegnjena, po obratu jih pokrčimo. Nato izvedemo isto nalogo v drsenju po krogu, najprej v eno smer in nato še v drugo.

Po trojki na obeh nogah preidemo na učenje trojke po eni nogi ob ogradi. Z rokama se držimo ograde in poskušamo narediti trojko, kot sem opisala zgoraj. Treniramo v obe smeri. Ko smo dovolj stabilni, začnemo vaditi trojke stran od ograde, z začetnim odrivom z mesta, kasneje še iz zaleta. Otrokom na začetku pustimo, da izvajajo odriv z zobci, kasneje pa jih začnemo navajati na odriv z roba. Na začetku je pomembno, da otroke naučimo trojke, odriv lahko kasneje popravimo.

Ko obvladamo posamezne trojke v eno in drugo smer, lahko trojke povežemo v sestavo, tako da naredimo trojko na levi nogi in po izhodu leve trojke takoj odriv v trojko na desni nogi. To naredimo tako, da po izhodu postavimo nožno nogo v T-položaj k drsni nogi in se odrinemo na novo drsno nogo.

Samuels (2004) pravi, da mora biti odrivna noga med trojko s peto ob peti drsne noge, saj je tako lažje narediti trojko. Res je lažje tako narediti obrat pri trojki, vendar pa se otroci navadijo na pokrčeno prosto nogo, ki je s peto ob peti drsne noge, zaradi česar bodo imeli probleme kasneje pri valček-koraku in tudi pri skokih, kot so flip in toe loop, pri katerih pa mora biti prosta noga iztegnjena za drsno nogo. Zato je bolje,

da otroke že od začetka učimo pravilno, lahko pa naredimo trojke s peto ob peti kot vajo, da otroci občutijo, kako narediti obrat.

Slika 19: Trojka naprej navznoter na levi nogi



## 2.5.2 VALČEK-KORAK

Sedaj lahko sestavimo drsalne elemente, ki smo se jih naučili, v serijo povezovalnih korakov. Tukaj se zabava šele začne. Prvi povezovalni korak je valček-korak, ki je sestavljen iz dveh korakov, ki jih že poznamo. Prvi je trojka naprej navzven, drugi del pa je lok nazaj navzven, ki ga imenujemo tudi izpeljava.

Začetni osnovni položaj je enak kot pri trojki naprej navzven. Odrinemo na zunanji rob leve noge in iztegnemo desno odzivno nogo za seboj nad lokom. Da izvedemo trojko naprej navzven na levi nogi, moramo zasukati ramena in roke proti sredini kroga, tako da je desna roka potisnjena proti sredini kroga in leva močno zaročena. Koleno leve drsne noge pokrčimo še močneje, tako da smo na sprednjem delu rezila drsalke. Pogled je usmerjen v smer drsenja, medtem ko se obrnemo iz drsenja naprej nazaj in zamenjamo položaj ramen in rok. Na izhodu iz trojk potisnemo levo ramo in roko proti središču kroga, tako zaustavimo rotiranje ramen in ohranimo položaj nazaj navznoter. Prosta noga je iztegnjena nad lokom, ki ga bomo narisali z drsno nogo. Naslednji korak je lok nazaj navzven na desni nogi z zanoženo in iztegnjeno levo nogo. Temu položaju rečemo tudi izpeljava in je sestavni del vsakega elementa v umetnostnem drsanju. Izpeljavo naredimo tako, da prenesemo desno prosto nogo k levi drsni nogi. Pokrčimo kolena, odrinemo z notranjega robu leve noge na zunanji rob desne noge in drsimo nazaj. Ko prenesemo težo na desno nogo, iztegnemo levo nogo za desno nad lokom in izvedemo izpeljavo. Pri izpeljavi je glava obrnjena proti odročeni desni roki, medtem ko je leva roka v rahlem predročanju.

Na začetku učimo otroke, da vadijo samo en valček-korak. Treniramo v obe smeri. Izvedejo valček-korak, se zaustavijo in ponovno izvedejo valček-korak. Ko obvladajo postopek, lahko povezujejo valček-korak, tako da naredijo več korakov zaporedoma v isto smer po krogu. Povezujemo jih tako, da ob koncu izpeljave prenesemo levo



nogo s peto k peti desne noge in zamenjajo položaj trupa, glave in ramen z rotacijo zunaj kroga. Sedaj se odrinejo na zunanji rob naprej na levi nogi, pri čemer so ponovno v začetnem položaju valček-koraka. Najprej vadimo v eno smer in nato še v drugo.

Naslednja vaja je povezovanje valček-koraka v obe smeri. Najprej naredimo valček-korak v levo in nato takoj v desno stran. Med enim in drugim korakom naredimo vmesni (odrivni) korak, tako da po izpeljavi na desni nogi približamo stopalo leve noge k stopalu desne ter naredimo odriv z desno nogo v smeri nazaj in prenesemo težo na levo nogo, ki drsi na zunanjem robu nazaj. Sedaj lahko nadaljujemo s korakom v desno stran.

Slika 20: Valček-korak



### 2.5.3. MOHAWK

Mohawk je druga metoda obračanja nazaj iz smeri naprej ali obratno, medtem ko drsamo po ledeni ploskvi. Mohawk je obrat z menjavo noge, ki je popolnoma različen od trojke na eni nogi. Podobnost s trojko je le v tem, da sta oba koraka izvedena po robovih. Izvedba mohawka vsebuje menjavo noge, spremembo smeri, vendar ne spremembo roba, ki je isti pred menjavo noge in po njej. Posebnost mohawka je v tem, da je v menjavo noge vključen tudi odriv z drsno nogo v smeri drsenja. V večini primerov lahko trojke ali mohawk zamenjamo, kadar jih uporabljamo kot vhod v drugi element.

Poznamo osem različnih mohawkov glede na nogo (desna ali leva), smer (naprej ali nazaj) in rob (zunanji ali notranji). Najbolj običajna in prepoznavna sta mohawk naprej navznoter in mohawk nazaj navzven. Mohawk je lahko izveden kot odprti ali zaprti. Odprti ali zaprti mohawk se razlikujeta glede na položaje proste noge pri postavitvi na led, bokov in proste noge na izhodu. Pri odprtem mohawku je peta proste noge postavljena na notranji del drsne noge, boki so odprti na izhodu in noga je iztegnjena za stopalom drsne noge. Pri zaprtem mohawku je prosta noga položena na led za peto drsne noge, boki so zaprti na izhodu in prosta noga je iztegnjena pred stopalom drsne noge.

Skica 5: Mohawk – zapis na ledu



## MOHAWK NAPREJ NAVZNOTER

Mohawk naprej navznoter na desni nogi se začne na notranjem robu naprej na desni nogi in konča na notranjem robu nazaj na levi nogi. Drsna desna noga je rahlo pokrčena, medtem ko je prosta leva noga zanožena in iztegnjena. Desna roka je predročena, leva zaročena. Pred menjavo noge in spremembo smeri moramo koleno drsne noge močnejše pokrčiti in hkrati prenesti prosto nogo k drsni. Pri mohawku začnemo z rotiranjem bokov, trupa in ramen v smeri obrata, medtem ko ostanejo roke v istem položaju. Prosto nogo postavimo na led s peto naprej pri notranjem delu stopala drsne noge in s težo na sprednjem delu stopala. Teža se prenese z desne (drsne) noge na levo (novo drsno) nogo, ki je pokrčena na notranjem robu nazaj. Nekaj trenutkov imamo obe nogi na ledu in v tem trenutku se rotacija trupa in bokov zaustavi. Desno prosto nogo po odzivu, ki ga izvedemo z notranjim robom, dvignemo z ledu in jo iztegnemo za stopalo leve noge z odprtim bokom ter iztegujemo koleno drsne leve noge. Z zaustavljanjem rotacije zadržimo in ohranimo položaj notranjega robu nazaj. Položaj rok je enak kot pred menjavo noge in spremembo smeri, le pogled je sedaj usmerjen čez desno ramo nazaj. Isti postopek ponovimo še na levi nogi, tako da izvedemo mohawk naprej navznoter na levi nogi.

Zaprta notranji mohawk izvedemo tako kot odprti mohawk z eno razliko; prosto levo nogo postavimo na led za peto drsne noge in prvotna drsna noga, ki je sedaj prosta, se premika naprej ob stopalu leve noge in se zaustavi iztegnjena pred stopalom leve noge z zaprtim bokom.

Mohawk začnemo učiti ob ogradi, tako da stojimo z obrazom obrnjeni proti ogradi, ki se je držimo z obema rokama. Stojimo s peto ob peti in stopamo z notranjega roba naprej na desni nogi na notranji rob nazaj na levi nogi in obratno. Ko ta položaj postane dovolj udoben, vadimo stopanje z ene na drugo nogo s peto ob notranjem delu stopala. Ponavljamo dalj časa, nato pa preidemo na izvajanje mohawka stran od ograde. Izvajamo ga tako, da med prenosom teže z ene na drugo nogo nekaj časa drsimo na obeh nogah v tako imenovanem "mond" položaju (noge s prsti obrnjenimi navzven na notranjem robu, tako da so pete skupaj), preden dvignemo prosto nogo od ledu. Ta položaj pomaga, da dobimo občutek odprtega položaja bokov, ki je nujno potreben za izvedbo dobrega mohawka. Najprej učimo odprti mohawk in šele kasneje, ko obvladamo odprti mohawk, začnemo z učenjem zaprtega mohawka, ki je teže izvedljiv. Za učenje "mond" položaja lahko izvedemo tudi vajo v parih, tako da se

vadeča postavita z obrazom eden proti drugemu in se primeta za roke. Noge postavita s petami skupaj in prsti obrnjenimi navzven na notranji rob in se začneta vrteti po krogu, tako da se odrivata z notranjim robom. Vaja izgleda kot pirueta na dveh nogah v paru.

Slika 21: Mohawk naprej navznoter na desni nogi



## MOHAWK NAPREJ NAVZVEN

Mohawk naprej navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu naprej in konča na levem zunanjem robu nazaj. Drsna noga je rahlo pokrčena, prosta noga pa je iztegnjena za stopalom drsne. Desna roka je predročena, leva zaročena; pogledom je usmerjen naprej. Pred začetkom obrata moramo koleno drsne noge še močneje pokrčiti in sočasno prenesti prosto nogo k notranjemu delu stopala drsne noge. Boki, trup in ramena začnejo z rotacijo v smeri obrata, medtem ko roke ostanejo v istem položaju. Levo nogo postavimo na tla s peto naprej ob notranjem delu stopala drsne noge in s težo pomaknjeno proti prstom na nogi. Teža telesa se prenese z desne (drsne) noge na pokrčeno levo (novo drsno) nogo, ki je na zunanjem robu nazaj. Pred prenosom teže na levo nogo naredimo z notranjim robom desne noge odziv nazaj. V tem trenutku zaustavimo in zadržimo rotacijo bokov, trupa in ramen ter s tem ohranjamo položaj zunanjega roba nazaj. Desna prosta noga je dvignjena od ledu in iztegnjena za stopalom drsne noge, medtem ko koleno drsne leve noge počasi iztegujemo. Enako ponovimo še na levi nogi in tako izvedemo mohawk naprej navzven na levi nogi.

Zaprti zunanji mohawk naprej je izveden po istem postopku kot odprti zunanji mohawk naprej, le da prosto nogo pri menjavi položimo na led za peto drsne noge, ki nato potuje ob nogi naprej in konča iztegnjena pred stopalom nove drsne noge z zaprtim bokom.

Metodika učenja mohawka naprej navzven je enaka kot pri mohawku naprej navznoter, le da tukaj stopamo z zunanjega roba naprej na zunanji rob nazaj najprej s peto ob peti in nato s peto ob notranjemu delu stopala.

Slika 22: Mohawk naprej navzven na desni nogi



## MOHAWK NAZAJ

Mohawk nazaj je preprost korak z roba nazaj na isti rob naprej. Ne vsebuje spremembe kroga. Mohawk nazaj je tako preprost in naraven, da ga ne obravnavamo kot poseben korak, marveč bolj kot samodejen korak za spremembo smeri z roba nazaj na isti rob naprej.

### 2.5.4 TROJKE NAZAJ

Ko obvladamo trojke naprej, valček-korak in mohawk, je čas, da se naučimo tudi trojke nazaj, ki so potrebne za učenje nadaljnjih korakov. Pri trojkah nazaj je vhod vedno iz smeri nazaj in izhod v smeri naprej. Tako kot pri trojkah naprej, poznamo tudi pri trojkah nazaj dve vrsti trojk – trojko nazaj navzven in trojko nazaj navznoter.

#### TROJKA NAZAJ NAVZVEN

Trojka nazaj navzven na desni nogi se začne v smeri nazaj na zunanjem robu desne noge in konča v smeri naprej na notranjem robu iste – desne noge. Osnovni položaj je razkoračna stoja s predročeno levo roko in odročeno desno ter z glavo obrnjeno nazaj in pogledom čez desno ramo. Pokrčimo oba kolena in prenesemo težo na levo nogo ter se odrinemo z notranjega roba na zunanji rob desne noge v smeri nazaj. Teža je sedaj popolnoma na desni drsni nogi, ki je rahlo pokrčena, medtem ko je leva prosta noga iztegnjena pred stopalom desne noge nad lokom. Začetek trojke je rotacija glave, ramen in trupa v smeri zunaj kroga. Boki morajo biti stabilizirani, ne smejo rotirati. Obrat trojke je narejen na zadnjem delu rezila desne noge, tako da so prsti stopala rahlo dvignjeni in med obratom ne praskajo po ledu. Pred trojko se desna noga rahlo iztegne, da razbremeni rezilo in s tem omogoči izvedbo obrata iz smeri nazaj naprej. Po obratu je desna noga ponovno pokrčena na notranjem robu naprej. Pogled je usmerjen naprej, roke so v istem položaju kot pred trojko pri rotaciji

– desna je predročena in leva odročena –, vendar sedaj ni več rotacije, marveč zadrževanje. Prosta noga je iztegnjena naprej pred stopalo desne noge in nad lokom.

Slika 23: Trojka nazaj navzven na desni nogi



## TROJKA NAZAJ NAVZNOTER

Začnemo na notranjem robu nazaj na desni nogi in končamo na zunanjem robu naprej na isti nogi. Osnovni položaj je enak kot pri trojki nazaj navzven. Po prenosu teže na levo nogo se odrinemo z notranjega roba leve noge na desni notranji rob nazaj. Položaj rok je enak kot pri trojki nazaj navzven, leva je predročena, desna pa zaročena; pogled je usmerjen čez desno ramo nazaj. Prosta leva noga je iztegnjena pred stopalom drsne noge nad lokom. Trojko začnemo z nadaljnjim rotiranjem glave, ramen in trupa v smeri zunaj kroga, pri tem moramo paziti, da so boki stabilizirani in ne rotirajo. Med rotiranjem mora teža telesa ostati nad drsno nogo, vendar se pred trojko pomakne rahlo nazaj, tako da so prsti stopala desne noge rahlo dvignjeni in ne praskajo po ledu. Obrat je izveden na zadnjem delu rezila drsalke. Pred trojko in po njej je koleno drsne noge pokrčeno, tik pred trojko pa ga rahlo iztegnemo, da razbremenimo pritisk rezila na led in s tem omogočimo izvedbo obrata. Ko izvedemo obrat, prekinemo rotacijo glave, ramen in trupa ter jih zadržimo tako, da zaustavimo vrtenje in ohranimo položaj naprej na zunanjem robu. Po obratu ponovno pokrčimo koleno drsne noge in s tem vzpostavimo pritisk rezila na led, medtem ko je prosta noga iztegnjena pred stopalom desne noge in dvignjena od ledu nad lokom.

Trojke začnemo učiti ob ogradi najprej v eno in nato še v drugo smer, nato treniramo trojke stran od ograde z mesta in na koncu še iz zaleta. Ko obvladamo vse trojke (naprej in nazaj), jih lahko povežemo. Povežemo lahko trojko naprej navzven in trojko nazaj navznoter ter trojko naprej navznoter s trojko nazaj navzven. To naredimo tako, da začnemo s trojko naprej navzven na levi nogi in se po trojki takoj odrinemo v trojko nazaj navznoter na desni nogi in tako naprej.

Naslednja vaja so dvojne trojke, ki so kombinacija trojke naprej in nazaj (ali trojke nazaj in naprej), ki so izvedene brez spuščanja proste noge na led med trojkama. Trojka naprej navzven na desni nogi se konča na desnem notranjem robu nazaj, ki

nato postane rob, s katerega začnemo drugi del dvojne trojke, to je trojka nazaj navznoter. Drugi del končamo na desnem zunanjem robu naprej, to je na istem robu, kot smo dvojno trojko tudi začeli. Dvojno trojko lahko začnemo na levi ali desni nogi, na zunanjem ali notranjem robu iz smeri naprej ali nazaj. Sposobnost, ki mora biti razvita pri dvojnih trojkah, je kontrola rotiranja glave, ramen in trupa med trojkami. Pomembno je, da pravočasno zaustavimo rotacijo na izhodu prve trojke pred nadaljevanjem rotacije v drugi del trojke.

Slika 24: Trojka nazaj navznoter na desni nogi



## 2.5.5 CHOCTAW

Choctaw je še ena oblika spremembe smeri, ki obsega tudi menjavo drsne noge in spremembo roba. Pred menjavo noge in po njej in po spremembi roba drsimo po dveh različnih krogih v nasprotni smeri. Če smo pred menjavo na zunanjem robu naprej na desni nogi, drsimo po krogu v smeri urinega kazalca, smo po menjavi na notranjem robu nazaj na levi nogi in drsimo po krogu v nasprotni smeri urinega kazalca.

Tako kot pri mohawku tudi pri choctawu poznamo odprti in zaprti choctaw. Pri odprtem choctawu postavimo prosto nogo na led na notranji strani stopala drsne noge in pustimo prosto nogo iztegnjeno za stopalom nove drsne noge. Pri zaprtem choctawu pa prosto nogo postavimo na led za peto drsne noge in jo po dvigu od ledu iztegnemo in držimo pred stopalom nove drsne noge.

### CHOCTAW NAPREJ NAVZVEN

Choctaw naprej navzven na desni nogi se začne v smeri naprej na zunanjem robu desne noge in konča v smeri nazaj na notranjem robu leve noge. Drsna noga je rahlo pokrčena, prosta noga pa je iztegnjena za stopalom drsne noge nad lokom. Položaj rok je enak položaju nog, tako da je desna roka predročena in leva zaročena. Ko želimo spremeniti smer, moramo zasukati ramena, trup in boke v krog, tako da lahko



položimo levo nogo na led s peto naprej na notranji rob nazaj. Pri menjavi noge drsno nogo še močnejše pokrčimo in položimo prosto nogo na led pri notranjem robu stopala drsne noge. Pri menjavi noge pride do rahlega odriva, ki ga izvedemo z desno (drсно) nogo, tik preden jo dvignemo od ledu. Po menjavi noge levo (novo drсно) nogo počasi iztegujemo, medtem ko je desna (prosta) noga iztegnjena za stopalom nove drsne noge nad lokom. Roke ostanejo v istem položaju, le da je sedaj, ko drsimo nazaj, desna roka zaročena in leva predročena. Isti postopek ponovimo na levi nogi in izvedemo choctaw naprej nazven na levi nogi.

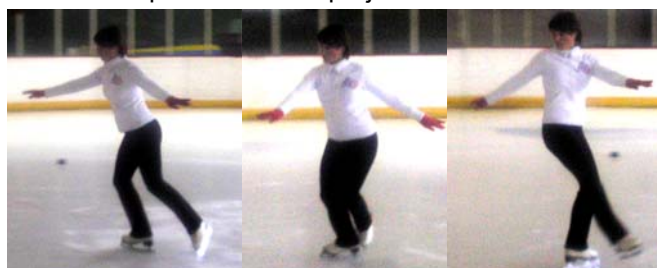
Slika 25: Zaprti choctaw naprej navzven



## CHOCTAW NAPREJ NAVZNOTER

Choctaw naprej navznoter na desni nogi začnemo na notranjem robu naprej na desni nogi in končamo na zunanjem robu nazaj na levi nogi. Drsna noga je rahlo pokrčena, prosta noga pa je iztegnjena za stopalom drsne noge nad lokom. Položaj rok je enak položaju nog, tako da je desna predročena in leva zaročena. Pred menjavo noge moramo še močnejše pokrčiti koleno drsne noge ter zasukati ramena, trup in boke v krog, tako da lahko postavimo prosto nogo na led s peto naprej. Prosto nogo postavimo na led na notranji strani stopala drsne noge na zunanji rob nazaj. V trenutku, ko dvignemo in iztegnemo desno (prejšnjo drсно) nogo od ledu za stopalo leve (nove drsne) noge, zaustavimo rotacijo tako, da močno zaročimo desno roko in s tem ohranimo položaj zunanjega roba nazaj. Leva roka je predročena. Po menjavi noge levo nogo počasi iztegujemo. Choctaw naprej navznoter moramo vaditi na desni in na levi nogi. Tudi pri choctawu naprej navznoter poznamo različico choctawa z zamahom proste noge pred menjavo noge naprej ob stopalu in šele nato postavimo prosto nogo na led.

Slika 26: Zaprti choctaw naprej navznoter



## CHOCTAW NAZAJ NAVZVEN

Choctaw nazaj navzven na desni nogi se začne na zunanjem robu nazaj na desni nogi in konča na notranjem robu naprej na levi nogi. Drsimo na rahlo pokrčeni desni nogi z iztegnjeno prosto levo nogo za stopalom drsne noge. Desna roka je predročena, leva zaročena; pogled je usmerjen nazaj. Pred menjavo noge močnejše pokrčimo koleno drsne noge in zasučemo ramena, trup in boke v smeri naprej, tako da bomo lahko postavili prosto nogo s prsti naprej. Prosto nogo položimo na notranji rob naprej pred notranjim delom stopala drsne noge. Z desno (drsno) nogo naredimo odziv z notranjim robom ter prenesemo težo telesa na levo (novo drsno) nogo. Desno nogo dvignemo od ledu in jo iztegnemo za stopalo nove drsne noge. Roke niso spremenile položaja, spremenile so le vloge, tako da je sedaj leva vodilna, saj je predročena, desna pa zaročena.

Slika 27: Zaprti choctaw nazaj navzven



## CHOCTAW NAZAJ NAVZNOTER

Uporabljamo ga kot vhod za piruete naprej navzven, pri čemer iz tako imenovanega labodka (notranji rob nazaj) stopimo na zunanji rob naprej.

Choctaw nazaj navznoter na desni nogi se začne na notranjem robu nazaj na desni in konča na zunanjem robu naprej na levi nogi. Drsna noga je rahlo pokrčena s prosto nogo iztegnjeno za stopalom drsne noge. Položaj rok je enak kot pri choctawu nazaj navzven. Z zasukom ramen, trupa in bokov v smeri naprej omogočimo, da lahko prosto nogo postavimo na led s prsti naprej na zunanji rob rezila. Pokrčena prosta noga pride v stik z ledom ob notranjem delu stopala drsne noge. Pri menjavi noge naredimo odziv z desno (drsno) nogo v smeri nazaj ter prenesemo težo na levo (novo drsno) nogo. Desno nogo pustimo iztegnjeno za stopalom leve noge. Roke so ostale v istem položaju, le da so se zamenjale vloge in je sedaj predročena leva, desna pa močno zaročena, da ohranja položaj zunanjega roba naprej. Korak izvajamo na levi in desni nogi.



Najboljši prostor za začetek učenja choctawa je ob ogradi. Razviti je treba dober občutek za telo in položaj nog pred začetkom učenja koraka stran od ograde. Učiti začnemo odprti choctaw in šele kasneje, ko že dobro obvladamo tega, naučimo še zaprti choctaw. Ko obvladamo vse posamezne korake, jih lahko povezujemo. Povežemo lahko choctaw naprej navzven z nazaj navznoter ter choctaw naprej navznoter z nazaj navzven. Začnemo lahko iz naprej ali iz nazaj z levo ali desno nogo. Najbolj pogosta je povezava nazaj navzven z naprej navznoter, pri čemer sta oba choctawa zaprta.

Slika 28: Choctaw nazaj navznoter



## **CHOTAW Z ZAMAHOM PROSTE NOGE**

Poznamo tudi izvedbo choctawov, pri katerih pred menjavo noge zamahnemo s prosto nogo mimo stopala drsne noge naprej in nato nazaj ter šele potem položimo prosto nogo na led.

## **POVEZOVANJE CHOCTAWA NAZAJ NAVZVEN IN NAPREJ NAVZNOTER**

Povezovanje zaprtega choctawa nazaj navzven in naprej navznoter je največkrat uporabljeni choctaw med sestavo korakov v programih tekmovalcev in profesionalcev, je pa res, da je med choctawi tudi najbolj težaven za izvedbo.

Zaprti choctaw, kot smo že opisali, se razlikuje od odprtega v položaju proste noge, medtem ko je sama izvedba enaka kot pri odprtem. Drsna noga je rahlo pokrčena na zunanjem robu nazaj s prosto nogo ob peti drsne noge. Prosta noga je obrnjena navzven, tako da se prsti stopala proste noge dotikajo pete drsne noge. Položaj rok je pri tem zelo pomemben, saj mora leva roka, ki je močno zaročena, ohranjati položaj zunanjega roba nazaj, medtem ko je desna roka predročena. Glava je obrnjena in pogled usmerjen nazaj. Pred menjavo koleno drsne noge močneje pokrčimo in postavimo prosto nogo na led za peto stopala drsne noge. Po menjavi noge desna (drsna) noga naredi odziv z notranjim robom naprej ter se zaustavi iztegnjena pred stopalom leve (nove drsne) noge z zaprtim bokom. Desna roka je

močno zaročena, tako da ohranja položaj naprej navznoter, medtem ko je leva predročena. Nato sledi drugi del koraka, tj. zaprti choctaw naprej navznoter. Desno prosto nogo postavimo ponovno na zunanji rob nazaj, tako da zarotiramo ramena, trup in boke v smeri nazaj, da lahko postavimo drsalko na led s peto naprej. Desna prosta noga pride v stik z ledom pri prstih stopala leve drsne noge. Ko smo težo prenesli na desno (novo drsno) nogo, moramo levo roko močno zaročiti, da ohranimo zunanji rob nazaj, medtem ko je desna roka predročena. Korak izvajamo v levo in desno stran.

Slika 29: Povezovanje choctawa nazaj navzven in naprej navznoter



## 2.5.6 PROTITROJKA

Protitrojka je vrsta obrata na eni nogi iz naprej v nazaj (ali iz nazaj v naprej), z enega roba na drugega, pri čemer je rotacija trupa ravno nasprotna kot pri trojkah, zato tudi ime protitrojka. Pri protitrojkah spremenimo smer drsanja in rob rezila, ne naredimo pa menjave noge. Razlika med trojkami in protitrojkami je tudi v tem, da se pri trojkah obračamo v smeri proti sredini kroga, pri protitrojkah pa od sredine kroga, na katerem drsimo.

Skica 6: Protitrojka – zapis na ledu



### PROTITROJKA NAPREJ NAVZNOTER

Protitrojka naprej navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu naprej in konča na desnem zunanjem robu nazaj.

Začnemo po loku v krogu na desnem notranjem robu naprej. Leva roka je predročena, desna zaročena in leva (prosta) noga pred stopalom desne (drsne).

Pogled je usmerjen naprej proti točki, na kateri bomo izvedli obrat. Ko se bliža točka obrata, zgornji del telesa začne rotirati zunaj kroga v smeri urinega kazalca. Zgornji del trupa močno rotira v ramenski osi, leva roka je križem pred telesom, desna pa močno zaročena. Trup povzroča upor rokam, saj ostaja spodnji del trupa obrnjen v smeri drsanja. Drсно koleno je pokrčeno. Med obratom je teža telesa – ki je pred obratom na zadnjem delu rezila notranjega robu naprej – pomaknjena na sprednji del rezila tik pred zobce. V istem trenutku začnemo iztegovati koleno in tako pomagamo, da težo telesa lažje prenesemo na sprednji del rezila. Prenos teže omogoči, da se peta rezila rahlo dvigne in se obrne iz notranjega robu naprej na zunanji rob nazaj. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz naprej v nazaj, se roke obrnejo v nasprotno smer od bokov, da nadzorujejo in ohranjajo položaj zunanjega roba nazaj na izhodu. Ravnotežje telesa je na sprednjem delu rezila z močno zaročeno levo in predročeno desno roko. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z rahlim dvigom in se nato na izhodu pomakne nazaj za peto desne (drsne) noge ter rahlo na notranjo stran kroga. Protitrojke vadimo na obeh nogah v levo in desno stran.

Obrat pri protitrojkah in delo proste noge začnemo vaditi ob ogradi, nato na dveh nogah po krogu in šele potem preidemo na izvedbo protitrojke. Otroci si na začetku lahko pomagajo narediti obrat z zobci proste noge, da dobijo pravilni občutek obračanja telesa. Sprva vadimo po krogu, nato lahko začnemo s protitrojkami po ravni črti, pri čemer moramo povezati protitrojko na levi in desni nogi z vmesnim polprestopom.

Slika 30: Protitrojka naprej navznoter na desni nogi



## **PROTITROJKA NAPREJ NAVZVEN**

Protitrojka naprej navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu naprej in konča na desnem notranjem robu nazaj.

Začnemo po loku v krogu na desnem zunanjem robu naprej s predročeno desno in z zaročeno levo roko ter levo (prosto) nogo ob peti desne noge. Koleno leve (proste) noge je obrnjeno navzven in pogled usmerjen v smeri naprej proti točki obrata. Ko se bliža točka obrata, zgornji del trupa začne rotirati zunaj kroga v nasprotni smeri

urinega kazalca. Zgornji del trupa močno rotira v ramenski osi z desno roko križem pred telesom, levo močno zaročeno nazaj, medtem ko spodnji del trupa ostaja obrnjen v smeri naprej in povzroča upor rokam. Koleno drsne noge je pokrčeno. Med obratom je teža telesa, ki je pred začetkom na zadnjem delu rezila, premaknjena naprej na sprednji del rezila tik pred zobce. S tem omogoči rahel dvig pete, ki se tako lahko obrne iz zunanjšega robu naprej v notranji rob nazaj. V istem trenutku se koleno drsne noge izteguje in pomaga pri prenosu teže na sprednji del rezila. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz naprej v nazaj, roke in ramena obrnemo v nasprotno smer bokov, da zadržijo in ohranijo položaj notranjega roba nazaj na izhodu. Teža telesa je sedaj na sprednjem delu rezila z močno zaročeno desno in predročeno levo roko. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z rahlim dvigom, tako da začne s pokrčenim kolonom in se nato izteguje, ko se premika v položaj za drsno nogo z zaprtim bokom na izhodu. Glava se obrne in pogled je usmerjen nazaj čez desno ramo. Korak izvajamo na levi in desni nogi.

Slika 31: Protitrojka naprej navzven na desni nogi



## **PROTITROJKA NAZAJ NAVZVEN**

Protitrojka nazaj navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu nazaj in se konča na desnem notranjem robu naprej.

Začnemo po loku v krogu na desnem zunanjem robu nazaj s predročeno desno in zaročeno levo roko ter levo (prosto) nogo ob peti desne (drsne) noge. Pogled je usmerjen proti točki obrata in ostane usmerjen naprej tudi po obratu. Ko se bližamo obratu, začne zgornji del telesa rotirati zunaj kroga v smeri urinega kazalca. Zgornji del trupa močno rotira v ramenih, z levo roko križano pred telesom in zaročeno desno. Spodnji del trupa je v tem trenutku še vedno obrnjen v smeri naprej in povzroča upor rokam. Koleno drsne noge je pokrčeno. Med obratom je teža telesa, ki je pred obratom na sprednjem delu rezila, na zadnjem delu rezila. Prenos teže omogoči, da se sprednji del rezila rahlo dvigne ter se obrne z zunanjšega roba nazaj v notranji rob naprej. Hkrati s prenosom teže se koleno drsne noge izteguje in s tem pomaga, da se teža prenese na zadnji del rezila. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz nazaj v naprej, se roke obrnejo v nasprotno smer bokov, da obdržijo in ohranijo položaj desnega notranjega roba naprej na izhodu. Teža telesa je sedaj na

zadnjem delu rezila; desna roka je zaročena, leva pa predročena. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z rahlim dvigom in je na izhodu v položaju za peto desne (drsne) noge. Protitrojko nazaj navzven moramo vaditi na obeh nogah.

Slika 32: Protitrojka nazaj navzven na desni nogi



### **PROTIROJKA NAZAJ NAVZNOTER**

Protitrojka nazaj navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu nazaj in konča na desnem zunanjem robu naprej.

Začnemo po loku v krogu na desnem notranjem robu nazaj s predročeno levo in z zaročeno desno roko ter levo (prosto) nogo za stopalom desne (drsne) noge. Pogled je usmerjen naprej v točko, na kateri bomo izvedli obrat, in ostane tako usmerjen tudi med obratom in po njem. Trup začne rotirati zunaj kroga v nasprotni smeri urinega kazalca, ko se približuje točki obrata. Zgornji del telesa močno rotira v ramenski osi z desno roko križem pred telesom in zaročeno levo, medtem ko je spodnji del trupa še vedno obrnjen v smeri drsenja in s tem povzroča upor rokam. Koleno drsne noge je pokrčeno. Med obratom je teža telesa, ki je pred obratom na sprednjem delu rezila, na zadnjem delu rezila in s tem omogoči, da se sprednji del rezila rahlo dvigne in obrne z notranjega roba nazaj v zunanji rob naprej. Sočasno se koleno drsne noge iztegne in s tem pomaga pri prenosu teže na zadnji del rezila. Ko se rezilo obrača iz nazaj v naprej, se na sredini obrata roke obrnejo v nasprotno smer bokov, da obdržijo in ohranijo položaj zunanjega roba naprej na izhodu. Teža telesa je sedaj na zadnjem delu rezila. Leva roka je predročena, desna pa močno zaročena. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z rahlim dvigom in se nato premika do končnega položaja na izhodu, ki je za peto drsne noge. Vaditi moramo obe protitrojki – levo in desno – nazaj navznoter.

Pri natančnem pogledu tako pri trojkah, protitrojkah in vseh elementih, kjer prihaja do menjave kant, ostaja na ledu risba, kjer je vidna menjava kante na vrhu obrata v obliki križca.

Slika 33: Protitrojka nazaj navznoter na desni nogi



## 2.5.7 TWIZZLE

Twizzle je večkratni obrati, izveden na eni nogi. Od piruete se razlikuje v tem, da obrati niso koncentrirani na enem mestu, temveč potujemo čez ledeno ploskev. Zahteva večjo zbranost in delo ter je zahtevnejši od piruete. Razlikuje se tudi od serije trojk, saj se obračanje neprestano nadaljuje in se ne zaustavlja. Twizzle lahko izvajamo iz naprej ali iz nazaj, z notranjega ali z zunanjega roba, v smeri urinega kazalca ali v nasprotni smeri. Najbolj pogosto je izveden v visokem položaju s prosto nogo blizu drsne; lahko ga izvajamo v različnih položajih, tudi v nizkem s prosto nogo pred drsno. Dandanes je twizzle sestavni del sekvence korakov v kratkem in dolgem programu, saj je predpisano, da morajo tekmovalci izvesti twizzle, če želijo doseči višjo raven korakov. Twizzle ločimo in poimenujemo glede na rob na vhodu na štiri različice, in sicer naprej navznoter, nazaj navznoter, naprej navzven in nazaj navzven. Najbolj pogost med mlajšimi in neizkušenimi drsalci je twizzle z vhomom naprej navznoter.

### TWIZZLE NAPREJ NAVZNOTER

Če želimo narediti twizzle naprej navznoter na desni nogi, začnemo z drsenjem na obeh nogah v ravni črti po ledeni ploskvi. Dvignemo desno nogo in jo iztegnemo pred levo, tako da napnemo prste in jih obrnemo navzven. Leva noga je pokrčena in drsi po ravni črti rahlo na notranjem robu. Leva roka je predročena, desna zaročena; pogled je usmerjen naprej v smeri drsenja. Pred odzivom na notranji desni rob naprej moramo desno nogo prenesti s peto k notranjemu delu stopala leve noge. Po odzivu začnemo z rotacijo v nasprotni smeri urinega kazalca, tako da rahlo pritegnemo roke k telesu, vendar ne tako močno, kot bi jih pri pirueti. Nadaljujemo z rotacijo in se premikamo po ledeni ploskvi naprej po namišljeni ravni črti.

Ko se naučimo twizzle z enim obratom, nadaljujemo z učenjem twizzle z dvema obratoma do twizzle s štirimi obrati. Nato poskušamo še twizzle na drugi nogi in kasneje povežemo dva twizzla zaporedoma v ravni vrsti s štirimi obrati. Ko že dobro



obvladamo posamezni twizzle, povežemo serijo v ravni vrsti v obe smeri. Priporočljivo je, da pred učenjem twizzla že znamo pirueto.

Slika 34: Twizzla naprej navznoter na desni nogi



## 2.5.8 OKRET

Okret je oblika obrata na eni nogi iz naprej v nazaj ali obratno brez menjave roba in noge, pri katerem trup rotira v smeri naravne smeri gibanja. Za razliko od trojk in protitrojčk, pri katerih si vhod in izhod sledita na istem krogu, si pri okretu sledita na različnih krogih in imata nasprotno smer krivulje. Obrat pri okretu je narejen v smeri proti sredini prvega kroga, tako da vrh obrata, narisane na ledu, gleda proti sredini prvega kroga. Če pogledamo z druge strani, je okret podoben vhodu pri trojki s kombinacijo izhoda pri protitrojki. Okret občasno uporabljamo za izvedbo preproste spremembe smeri, vendar se bolj pogosto pojavlja v sekvenci korakov.

Skica 7: Okret – zapis na ledu



### OKRET NAPREJ NAVZNOTER

Okret naprej navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu naprej in konča na desnem notranjem robu nazaj.

Začnemo po krogu na desnem notranjem robu naprej z levo (prosto) nogo za peto desne (drsne) noge, s predročeno desno in z zaročeno levo roko. Pogled je usmerjen naprej proti točki, na kateri bomo izvedli okret. Težišče telesa je na zadnjem delu rezila s pokrčenim kolonom drsne noge.

Trup začne rotirati proti sredini prvega kroga, ko se približujemo točki obrata. Zgornji del trupa močno rotira v ramenskem obroču z desno roko križano pred telesom in močno nazaj zaročeno levo. Spodnji del trupa povzroča upor rokam, saj ostaja obrnjen v smeri naprej in ne rotira. Težišče telesa se med obratom pomakne na sprednji del rezila tik za zobce. Sočasno se koleno drsne noge izteguje in s tem pomaga pri prenosu težišča. Prenos težišča omogoči, da se peta rezila dvigne in naredi obrat iz naprej v nazaj brez praskanja z zobci po ledu. Pri obratu ne sme biti menjave roba, ko preidemo na drugi krog. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz naprej v nazaj, se roke obrnejo v nasprotno smer bokov, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo notranji rob nazaj na izhodu. Po obratu je težišče telesa na sprednjem delu rezila. Leva roka je predročena in desna zaročena. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z gibom "škarjic" iz naprej v nazaj mimo stopala desne noge in se na izhodu pomakne pred desno nogo nad krivuljo kroga. Pogled je usmerjen čez desno ramo nazaj. Vadimo na levi in desni nogi.

Okret in gib proste noge vadimo najprej ob ogradi, nato na obeh nogah po krogu in kasneje na eni nogi. Za gib "škarjic" se obrnemo z obrazom proti ogradi in se je primemo z obema rokama. Stojimo na eni nogi in s prosto nogo gibamo k ogradi in od nje, medtem ko z drugo nogo gibamo ravno v nasprotno smer. Ko se naša sposobnost izboljša, povečamo hitrost in vadimo okret na levi in desni nogi.

Slika 35: Okret naprej navznoter na desni nogi



## OKRET NAPREJ NAVZVEN

Okret naprej navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu naprej in konča na desnem zunanjem robu nazaj.

Začnemo na desnem zunanjem robu naprej z levo (prosto) nogo pred desno (drsno) nogo nad krivuljo kroga. Leva roka je predročena, desna pa zaročena; pogled je usmerjen naprej proti točki obrata. Težišče telesa je na zadnjem delu rezila s pokrčenim kolonom drsne noge.

Ko se bližamo obratu, trup začne rotirati proti sredini prvega kroga. Zgornji del trupa močno rotira v ramenskem obroču, z levo roko križem pred telesom in desno



zaročeno. Spodnji del trupa ne rotira in ostaja obrnjen v nasprotni smeri rok, zato povzroča upor rokam. Med obratom se koleno drsne noge izteguje in s tem pomaga pri prenosu težišča z zadnjega na sprednji del rezila drsalke. Prenos težišča omogoči, da se peta rezila dvigne in obrne rezilo iz naprej v nazaj brez praskanja po ledu. Po spremembi smeri smo na novem krogu, vendar na istem robu kot pred spremembo. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača, se roke obrnejo v nasprotno smer od bokov, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo položaj zunanjega robu nazaj na izhodu. Po obratu ostane težišče telesa na sprednjem delu rezila, leva roka je zaročena in desna predročena. Leva (prosta) noga naredi gib "škarjic" iz naprej v nazaj ob stopalu desne (drsne) noge in se nato na izhodu vrne pred stopalo drsne noge nad krivuljo kroga. Pogled je usmerjen zunaj novega kroga, čez levo ramo nazaj v smeri drsenja. Vadimo v desno in levo smer.

Slika 36: Okret naprej navzven na desni nogi



## OKRET NAZAJ NAVZNOTER

Okret nazaj navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu nazaj in konča na desnem notranjem robu naprej.

Začnemo na desnem notranjem robu nazaj z levo (prosto) nogo pred stopalom desne (drsne) noge, ki se počasi premika mimo stopala za peto drsne noge. Leva roka je predročena in desna zaročena, pogled je usmerjen nazaj čez desno ramo v točko, na kateri bo izveden obrat. Težišče telesa je na sprednjem delu rezila s pokrčenim kolonom drsne noge.

Ko se približujemo obratu, se trup začne obračati v smeri zunaj prvega kroga. Zgornji del trupa močno rotira v ramenskem obroču z levo roko križem pred telesom in desno močno zaročeno nazaj. Spodnji del trupa ne rotira in povzroča upor rokam. Težišče telesa se med obratom premakne na zadnji del rezila drsalke in omogoči, da se sprednji del rezila rahlo dvigne in obrne iz nazaj v naprej na novi krog brez menjave roba. Koleno drsne noge se sočasno izteguje in pomaga pri prenosu težišča. Na sredini obrata se roke obrnejo v nasprotno smer od bokov, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo položaj notranjega roba naprej na izhodu. Težišče telesa je na zadnjem delu rezila, leva roka je zaročena, desna predročena. Leva (prosta) noga pomaga pri

obratu z dvigom in gibom "škarjic" iz nazaj v naprej, preden se pomakne nazaj k peti drsne noge na izhodu. Okret nazaj navznoter vadimo na levi in desni nogi.

Slika 37: Okret nazaj navznoter na desni nogi



## OKRET NAZAJ NAVZVEN

Okret nazaj navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu nazaj in konča na desnem zunanjem robu naprej.

Začnemo na desnem zunanjem robu nazaj z levo (prosto) nogo pred stopalom desne (drsne) noge, ki potuje mimo stopala do položaja za peto drsne noge. Desna roka je predročena in leva zaročena, pogled je usmerjen čez levo ramo nazaj v točko obrata. Težišče telesa je na sprednjem delu rezila s pokrčenim kolenom drsne noge.

Ko se bližamo obratu, se trup začne obračati zunaj kroga, medtem ko smo na zunanjem robu nazaj. Zgornji del trupa rotira v ramenski osi z desno roko križano pred telesom in levo močno zaročeno. Spodnji del trupa ne rotira in zato povzroča upor rokam. Koleno drsne noge se med obratom izteguje in pomaga pri prenosu težišča s sprednjega dela na zadnji del rezila. Prenos težišča omogoči, da se sprednji del rezila dvigne in obrne iz nazaj v naprej brez menjave roba na novi krog. Roke se obrnejo v nasprotno smer bokov na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz naprej v nazaj, da zaustavijo obračanje in vzpostavijo položaj zunanjega roba naprej na izhodu. Teža telesa ostane na zadnjem delu rezila s predročeno levo roko in z močno zaročeno desno. Leva (prosta) noga se rahlo dvigne in nato z gibom "škarjic" iz nazaj v naprej pomaga pri obratu ter se na izhodu pomakne nazaj za peto drsne noge. Vadimo okret nazaj navzven na desni in levi nogi.

Slika 38: Okret nazaj navzven na desni nogi



## 2.5.9 PROTIOKRET

Protiokret je oblika obrata na eni nogi iz naprej v nazaj ali obratno brez menjave robu in noge, pri katerem je rotacija trupa v nasprotju z naravno smerjo gibanja. Za razliko od trojk in protitrojki, pri katerih si vhod in izhod sledita na istem krogu, si pri protiokretu sledita na različnih krogih in imata nasprotno smer krivulje. Obrat pri protiokretu je narejen zunaj prvega kroga, tako da vrh obrata narisane na ledu gleda proti sredini drugega kroga. Če pogledamo z druge strani, je protiokret podoben vhodu pri protitrojki z kombinacijo izhoda pri trojki. Protiokret občasno uporabljamo za izvedbo preproste spremembe smeri, vendar se bolj pogosto pojavlja v sekvenci korakov, ki so z današnjim sojenjem dobili še večji pomen.

Protiokret in okret se od ostalih korakov razlikujeta v hitrih in kratkih obratih ter intenzivnem delu bokov in rok. Bila sta zelo pomemben del obveznih likov, ki jih v današnjem tekmovalnem drsanju ne poznamo več. Z novim sojenjem sta okret in protiokret ponovno dobila večjo veljavo ter se v sekvencah korakov pojavljata pogosteje kot nekoč, saj le s pestro in raznoliko sestavo korakov pridemo do višje ravni. Pravila novega sojenja zahtevajo, da moramo za višjo raven korakov, ki prinaša večje število točk, izvesti okret in protiokret poleg vseh drugih korakov in obratov.

Skica 8: Protiokret – zapis na ledu



### PROTIOKRET NAPREJ NAVZNOTER

Protiokret naprej navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu naprej in konča na desnem notranjem robu nazaj.

Začnemo na desnem notranjem robu naprej z levo (prosto) nogo pred stopalom desne (drsne) noge; leva roka je predročena in desna zaročena. Pogled je usmerjen naprej v točko, na kateri bo izveden protiokret. Težišče telesa je na zadnjem delu rezila s pokrčenim kolenom drsne noge.

Ko se bliža točka protiokreta, se trup začne obračati zunaj kroga, na katerem trenutno drsimo. Zgornji del trupa rotira v smeri urinega kazalca z levo roko križano pred telesom in z močno zaročeno desno roko, medtem ko spodnji del trupa ne rotira

in je pri miru ter s tem povzroča upor rokam. Med obratom se težišče telesa premakne z zadnjega na sprednji del rezila tik za zobce. Sočasno se izteguje koleno desne (drsne) noge in s tem pomaga pri prenosu težišča. Prenos težišča omogoči, da se peta rezila rahlo dvigne in izvede obrat iz naprej v nazaj na novi krog brez praskanja po ledu in brez menjave roba. Na sredini obrata, ko se rezilo obrača, se roke obrnejo v nasprotno smer od bokov, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo položaj notranjega roba nazaj na izhodu obrata. Težišče telesa je sedaj na sprednjem delu rezila s predročeno levo in z močno zaročeno desno roko. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu tako, da naredi gib, imenovan "škarjice", iz naprej v nazaj in se nato vrne mimo stopala desne (drsne) noge v končni položaj na izhodu, ki je pred stopalom drsne noge nad krivuljo kroga. Pogled je usmerjen čez desno ramo nazaj v smeri drsanja. Protiokret naprej navznoter vadimo na obeh nogah.

Obrat in gib proste noge ("škarjice") vadimo ob ogradi in na obeh nogah po krogu, preden začnemo z izvajanjem protiokreta na eni nogi po krogu.

Slika 39: Protiokret naprej navznoter na desni nogi



## **PROTIOKRET NAPREJ NAVZVEN**

Protiokret naprej navzven na desni se začne na desnem zunanjem robu naprej in konča na desnem zunanjem robu nazaj.

Začnemo na desnem zunanjem robu naprej z levo (prosto) nogo za peto desne (drsne) noge. Leva roka je zaročena in desna predročena s pogledom, usmerjenim naprej proti točki obrata. Težišče telesa je na zadnjem delu rezila s pokrčenim kolonom drsne noge.

Ko se bližamo točki obrata, se trup začne obračati zunaj kroga, na katerem drsimo. Zgornji del trupa rotira v nasprotni smeri urinega kazalca z desno roko križano pred telesom in levo močno zaročeno nazaj. Spodnji del trupa ostaja obrnjen v smeri naprej in povzroča upor rokam. Težišče telesa se med obratom premakne iz zadnjega na sprednji del rezila tik za zobce in omogoči, da se peta rezila rahlo dvigne ter se obrne iz naprej v nazaj brez praskanja z zobci po ledu. Sočasno se koleno drsne noge izteguje in s tem pomaga pri prenosu težišča na sprednji del.

Smer se spremeni iz naprej v nazaj brez menjave roba in preide na nasprotno krivuljo novega kroga. Ko se rezilo obrača iz naprej v nazaj, se na sredini obrata roke obrnejo v nasprotno smer od bokov, da vzpostavijo in ohranijo položaj zunanjega roba nazaj na izhodu. Težišče telesa je sedaj na sprednjem delu rezila, leva roka je močno zaročena in desna predročena. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z dvigom in krčenjem kolena ter gibom "škarjic" iz naprej v nazaj. Po obratu se prosta noga vrne mimo stopala drsne noge naprej pred stopalo in nad krivuljo novega kroga. Pogled je usmerjen čez levo ramo nazaj v smeri drsenja proti novemu krogu. Protiokret naprej navzven vadimo na obeh nogah.

Slika 40: Protiokret naprej navzven na desni nogi



## **PROTIOKRET NAZAJ NAVZNOTER**

Protiokret nazaj navznoter na desni nogi se začne na desnem notranjem robu nazaj in konča na desnem notranjem robu naprej.

Začnemo na desnem notranjem robu nazaj po krogu z levo (prosto) nogo za stopalom desne (drsne) noge; desna roka je zaročena, leva predročena. Pogled je usmerjen v notranjost kroga k točki, na kateri bomo izvedli protiokret. Težišče telesa je na sprednjem delu rezila s pokrčenim kolenom drsne noge.

Ko se približujemo točki obrata, trup začne rotirati proti sredini prvega kroga in močno rotira v zgornjem delu trupa, to je v ramenskem obroču. Desna roka je križem pred telesom, leva roka je zaročena, v nasprotni smeri rok je spodnji del trupa, ki povzroča upor rokam, saj ne rotira. Težišče telesa se pred obratom premakne s sprednjega dela na zadnji del rezila. Sočasno se koleno drsne noge izteguje in pomaga pri prenosu težišča, ki omogoči dvig zobcev rezila in obrat brez praskanja zobcev po ledu. Roke se obrnejo v nasprotno smer bokov na sredini obrata, ko se rezilo obrača iz nazaj v naprej, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo položaj notranjega roba naprej na izhodu. Težišče telesa po obratu je na zadnjem delu rezila z desno roko zaročeno nad krivuljo kroga in levo predročeno. Leva (prosta) noga pomaga pri obratu z gibom "škarjic" iz nazaj v naprej in se po obratu pomakne za peto drsne noge na izhodu. Pogled je usmerjen naprej proti novemu krogu. Vaditi je treba levi in desni protiokret nazaj navznoter.

Slika 41: Protiokret nazaj navznoter na desni nogi



## PROTIOKRET NAZAJ NAVZVEN

Protiokret nazaj navzven na desni nogi se začne na desnem zunanjem robu nazaj in konča na desnem zunanjem robu naprej.

Začnemo po krogu na desnem zunanjem robu nazaj z levo (prosto) nogo pred stopalom desne (drsne) noge, ki potuje mimo stopala do položaja za peto drsne noge. Desna roka je zaročena, leva roka predročena; pogled je usmerjen v notranjost kroga proti točki, na kateri bomo izvedli protiokret. Težišče telesa je na sprednjem delu rezila s pokrčenim kolonom drsne noge.

Trup začne rotirati proti sredini kroga, ko se približujemo točki protiokreta. Zgornji del trupa močno rotira v ramenskem obroču z levo roko križem pred telesom in desno roko zaročeno nazaj. Spodnji del trupa ostaja pri miru in ne rotira, zato povzroča upor rokam, ki so obrnjene v nasprotno smer. Med obratom se težišče telesa premakne s sprednjega dela na zadnji del rezila in omogoči, da se zobci rezila rahlo dvignejo in obrnejo brez praskanja po ledu. Koleno drsne noge se sočasno izteguje in pomaga pri prenosu težišča. Smer se spremeni iz nazaj v naprej na novem krogu brez menjave roba. Ko se rezilo obrača iz nazaj v naprej, se na sredini obrata roke obrnejo v nasprotno smer bokov, da zaustavijo rotacijo in vzpostavijo položaj zunanjega roba naprej na izhodu iz protiokreta. Teža telesa konča na zadnjem delu rezila. Leva roka je zaročena nad krivuljo kroga, desna je predročena. Leva (prosta) noga naredi gib "škarjic" iz nazaj v naprej in pomaga pri obratu, nato se vrne za stopalo desne (drsne) noge na izhodu. Pogled je še naprej usmerjen naprej proti novemu krogu. Protiokret nazaj navzven vadimo na desni in levi nogi.

Slika 42: Protiokret nazaj navzven na desni nogi



### 3 IGRE

V tem poglavju so predstavljene igre, ki jih lahko izvajamo na ledu in brez katerih ne bi smela miniti nobena vadbena enota pri mlajših. "Glede na to, da sta potreba po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju." (Videmšek, 2000)

Ker je drsanje šport z zgodnjo specializacijo, da začnemo z resnimi treningi že pri starosti šest let. Šestletnemu otroku igra pomeni način življenja, delo in zabavo. Otroku ne smemo odvzeti časa za igranje, saj z igro razvija vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju. Igra je temelj za otrokov razvoj in srečno otroštvo.

Pomembno je, da vključimo igro v vadbene enote učenja drsanja in s tem popestrimo uro in jo naredimo bolj zanimivo. Z igro otroke motiviramo in jih spodbujamo, da pozabijo na morebitne težave in utrujenost. Otroci pogosto že pred začetkom vadbene ure sprašujejo, "kaj se bomo danes igrali".

Zelo pozorni moramo biti pri izbiri igre, ki mora biti prilagojena za posamezni del vadbene enote, primerna starosti, znanju in sposobnostim otrok ter vsebinam, ki se jih otroci učijo oziroma jih utrjujejo. Igre lahko služijo kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih ciljev v posameznih delih vadbene enote.

Drsanje je šport, ki poteka na ledu, ki otroku pomeni tudi novo okolje, ko prvič stopi na drsalke. Pri začetnikih moramo biti posebno pozorni, da se komu kaj ne zgodi. Rezilo drsalke je zelo ostro in zato nevarno, če otrok pade, lahko poreže sebe ali druge v njegovi bližini. Začetnike moramo opozoriti na varnostno razdaljo pri igrah, tako npr. predvsem iger lovljenja ne priporočam zanje, vsaj dokler se ne znajo dobro zaustaviti.

Ker je danes napisanih že veliko knjig o igrah, v katerih najdemo veliko različnih vrst lovljenja in drugih elementarnih iger, ki se lahko izvajajo tudi na ledu, sem se odločila, da opišem samo igre, ki vključujejo določene elemente osnov drsanja. Smoter vseh iger je učenje ali utrjevanje določenega elementa drsanja.

#### LETALO

Otroci drsajo po ledeni ploskvi v primerni oddaljenosti eden od drugega. Ko učitelj zakliče "pazi letalo", morajo vsi otroci pravilno pasti in počakati, dokler letalo ne odleti. Letalo je lahko učitelj ali učenec, ki odroči roke in drsa med učenci. Ko letala ni



več, otroci pravilno vstanejo. Otroke moramo opozoriti, da preden padejo, pogledajo okoli sebe, ali imajo dovolj prostora.

### PINGVINI V SVOJE HIŠKE

Po ledeni ploskvi nastavimo toliko hišk (vulkančki – različne barve manjših ovir), kolikor je otrok. Pingvini hodijo naokoli v pravilni hoji in ko učitelj zakliče "pazi medved", morajo vsi pingvini hitro do najbližje hiške in pred njo pravilno pasti. Ko medved odide, pingvini pravilno vstanejo in odkorakajo naprej. Ko se naučimo zaustavljati, spremenimo pravila, tako da se morajo otroci pred hiškami pravilno zaustaviti.

### TAKSI

Otroci se postavijo v pare in se postavijo tako, da je eden spredaj, drugi pa zadaj. Tisti, ki je spredaj, je potnik, ki mora počepniti tako, da postavi noge vzporedno, se nagne naprej in predroči roke. Otrok zadaj je taksist, ki se z dlanmi opre na hrbet potnika in ga tako potiska naprej. Otroci menjajo vloge. Lahko se igramo taksije tudi s tremi ali štirimi otroki v enem taksiju, ki tekmujejo med seboj.

### ŽIVALSKI VRT

Z otroci se podamo na obisk v živalski vrt. V živalskem vrtu srečamo veliko živali in oponašamo njihovo gibanje z rokami in nogami ter njihove glasove. Npr. medved – stopamo široko in počasi, zajec – drsimo in delamo sonožne poskoke, miška – drobni in hitri koraki, čaplja – drsimo in izmenično dvigujemo eno nogo, kača – gremo na led in se plazimo po njem ...

### LOVLJENJE Z LIMONICAMI

Vsi vadeči se premikajo z limonicami naprej. Odrivanje ni dovoljeno. Določimo nekoga, ki lovi. Ko se ta dotakne ostalih, so ti ulovljeni in se morajo zaustaviti. Rešijo jih tako, da se jih dotaknejo po hrbtu.

### SEMAFOR

Otroci drsajo v določenem prostoru na ledeni ploskvi. V roke vzamemo zeleni, rumeni in rdeči vulkan. Učitelj je policaj, ki usmerja promet. Ko dvigne rumeni vulkan, otroci prižgejo motorje. Ko dvigne zeleni vulkan, otroci začnejo drsati in se vozijo naokoli. Ko dvigne rdeči vulkan, se morajo ustaviti.

### NEZNANI LETEČI PREDMET

Učitelj meče mehke žogice tako, da jih otroci ne dosežejo takoj. Otroci poskušajo čimprej pobrati žogico s tal, tako da se pred njo zaustavijo (ali padejo), jo poberejo in jo prinesejo nazaj k učitelju. Na ta način prisilimo začetnike k gibanju in jim omogočimo, da pridobivajo zaupanje vase.



## POLICIJA IN REŠILEC

Otroci drsajo v krogu. Učitelj ima pripravljeno modro (policija) in rdečo luč (gasilci). Ko pridejo gasilci, otroci pravilno padejo, da lahko gasilci vidijo, kje gori. Če pride policija, se morajo pravilno zaustaviti, da lahko gre policija hitro mimo.

## AVTO

Na eni tretjini ledene ploskve postavimo avtomobilsko progo, po kateri bodo vozili otroci. Otrokom damo v roke vulkane, ki predstavljajo volane. Proga vključuje zelo vijugasto cesto, po kateri morajo otroci vijugati, tunel, skozi katerega se peljejo v počepu, ovire na cesti, pri katerih naredijo limonice, in znak ustavi, pri katerem se morajo zaustaviti.

## NODI NA SPREHODU

Otroci so Nodiji in se drsajo po krogu. Na posamezne učiteljeve besede/ukaze naredijo določeno nalogo, npr. tunel – počepnejo in se peljejo nekaj časa v počepu, bombe – pravilno padejo na tla, hlod – dvignejo eno nogo, luža – naredijo počep in poskok, prepad – se zaustavijo, kamen – naredijo limonico.

## PONAVLJANJE

Otroke razdelimo v skupine ali pare in v vsaki skupini določimo vodjo. Ta vodi skupino prosto po ledeni ploskvi in izvaja različne drsne prvine (limonice, poskoke, počepe, vožnjo po eni nogi ipd.). Drugi člani skupine mu sledijo in ga poskušajo čimbolj posnemati. Na trenerjev znak gre v ospredje drugi otrok, vodilni pa gre na konec vrste. Vsak otrok naj bo enkrat v vlogi vodje.

## KRAJA ZASTAVE

Otroke razdelimo v dve skupini. Vsaka skupina ima svojo polovico drsne ploskve. Znotraj svoje ploskve postavijo na vratarjev prostor vsaka svoj vulkan – zastavico. Cilj igre je, katera skupina prva ukrade nasprotnikovo zastavo. Na začetku se postavijo vsak ob svojo zastavo in na znak lahko začnejo. Ko pridejo na nasprotnikovo polje, morajo paziti, da jih nasprotniki ne ulovijo. Če jih, morajo počakati na mestu, da jih reši kdo iz njihove skupine, tako da se jih dotakne.

## 4 SKLEP

Umetnostno drsanje je šport, v katerem posamezniki, pari ali skupine v svojih programih izvajajo korake, skoke, piruete in različne plesne gibe na ledu v ritmu glasbe. Umetnostni drsalci tekmujejo na različnih ravneh, od začetnikov do članov na lokalnih, državnih in mednarodnih tekmovanjih. Najboljši drsalci pa sodelujejo tudi na olimpijskih igrah, saj je umetnostno drsanje uradna športna disciplina zimskih olimpijskih iger.

Je šport, ki zahteva od tekmovalca dobro razvite motorične sposobnosti. Ker začnemo z resnimi treningi umetnostnega drsanja že v mlajših kategorijah, je treba že na začetku učenja posvetiti precej časa predvsem razvijanju motoričnih sposobnosti, kot sta ravnotežje in koordinacija. Ti dve motorični sposobnosti najbolj razvijamo ravno z začetnimi elementi drsanja in različnimi koraki.

Svoje delo sem razdelila na dva dela. V prvem delu (osnove drsanja) so opisani začetni koraki učenja drsanja, med katere spadajo elementi drsanja, ki so potrebni za vse športe na ledu (hokej, hitrostno drsanje in umetnostno drsanje). Opisala sem pravilno izvedbo elementa in na kratko opisala še metodiko in najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri elementu. K vsakemu elementu sem dodala slikovno gradivo za lažje razumevanje.

V drugem delu je opisana pravilna izvedba osnovnih korakov umetnostnega drsanja ter na kratko tudi metodika učenja posameznega koraka. Poleg osnovnih korakov poznamo še veliko drugih različnih korakov, ki so sestavljanka ali povezava iz osnovnih korakov. Koraki v umetnostnem drsanju so pomembni sestavni del vsakega tekmovalnega programa kot vmesni povezovalni koraki med elementi, najbolj pomembni pa so kot sekvenca korakov, ki je obvezni element kratkega in dolgega programa. Koraki so z novim sojenjem dobili večji pomen in jim tako trenerji kot tudi tekmovalci posvečajo več časa. V programih mlajših tekmovalcev se največ pojavljajo začetni osnovni koraki, opisani na začetku poglavja o osnovnih korakih, medtem ko pri starejših tekmovalcih v sekvenci korakov prevladujejo težji koraki, ki so opisani proti koncu poglavja.

Med učenjem osnovnih korakov ne smemo pozabiti tudi na druge elemente umetnostnega drsanja, kot so ravnotežni elementi, piruete in skoki, ki so tudi obvezni elementi programa, čeprav jih v svoje delo nisem vključila. Z učenjem piruet in ravnotežnih elementov v umetnostnem drsanju začnemo kar hitro, zato da se otroci navadijo na občutek vrtenja in vožnje na eni nogi.

Na koncu svojega dela sem dodala še poglavje o igri, v katerem sem navedla in opisala nekaj iger, ki sem jih že sama preizkusila v praksi in se na ledu obnesejo, če jih znamo pravilno predstaviti in poskrbeti za varnost. Vse igre imajo cilj učenje novega elementa ali utrjevanje že znanega. Navedla sem samo igre, ki vsebujejo elemente drsanja in so lahko glavno ali pomožno sredstvo pri učenju drsanja. Za popestritev in zabavo pa lahko uporabimo tudi druge igre, kot so štafetne igre z elementi drsanja, igre lovljenja in druge elementarne igre, opisane v knjigah avtorjev Videmšek, Pistotnik in mnogi drugi.

S svojim delom sem želela dodati kapljico vode v jezero slovenske strokovne literature o umetnostnem drsanju, ki jo je zelo malo. Delo je namenjeno trenerjem, sodnikom, tekmovalcem, ljubiteljem umetnostnega drsanja in študentom Fakultete za šport, ki bi se morali vsaj seznaniti s tem lepim in zanimivim športom. Umetnostno drsanje si zasluži večjo pozornost v javnosti. Morda, pa se bo v prihodnjih letih kateri od bodočih študentov lotil nadaljevati moje delo in opisati tudi tehniko skokov, piruet in ostalih elementov umetnostnega drsanja.

## 5 LITERATURA

- Biber, J. (1968). *Drsanje*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Burnik, A. (2006). *Metodika učenja hokeja na ledu za mlajše kategorije*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Čelesnik, M. (2003). *Tehnika prvin v umetnostnem drsanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Heller, M. F. (1979). *The illustrated encyclopedia of ice skating*. New York: Paddington, cop.
- Hladin, M. (1989). *Motorične sposobnosti Slovenskih umetnostnih drsalcev in drsalcev v primerjavi s povprečno šolsko populacijo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno vzgojo.
- Jomland, E., Priestley, R., Waldo, J. in Kirby, M. (1970). *Skating on ice*. Folkestone: Bailey Bros & Swinfen Ltd.
- Kučina, R. (1992). *Primerjava socialno demografskih karakteristik umetnostnih drsalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kunzle - Watson, K. in DeArmond, S. J. (1996). *Ice skating – steps to success*. Champaign: Humen Kinetics.
- Stanovnik, M. (1997). *Osnove drsanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Samuels, R. (2004). *Kids' book of figure skating*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Shulman, C. (2002). *The complete book of figure skating*. Champaign: Humen Kinetics.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.