

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**CELOLETNI PROGRAM VADBE  
MLAJŠIH SMUČARJEV**

URŠKA CURK

LJUBLJANA 2009



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna rekreacija

# **CELOLETNI PROGRAM VADBE MLAJŠIH SMUČARJEV**

## **DIPLOMSKO DELO**

MENTORICA:

Izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

Doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT:

Izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela  
**URŠKA CURK**

Ljubljana 2009

Zahvaljujem se svoji mentorici dr. Mateji Videmšek za vso pomoč pri izdelovanju diplomskega dela. Največja zahvala pa gre moji družini, ki mi je ves čas študija stala ob strani in verjela vame.

**Ključne besede:** alpsko smučanje, rolanje, telesna priprava, celoletni program, otroci.

## **CELOLETNI PROGRAM VADBE MLAJŠIH SMUČARJEV**

**Urška Curk**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Športna rekreacija**

**Število strani: 91    Število virov: 23**

### **IZVLEČEK**

Pravilna priprava otrok na smučanje zajema tako ustrezno telesno pripravo kot tudi rolanje, pri katerem gre za pomemben motorični transfer. Pomemben je pristop učitelja, ki se mora zavedati, da je otroku glavna igra. Vse učenje poteka preko igre. Pri poučevanju otrok ne smemo pozabiti na uporabo različnih pripomočkov in rekvizitov. Le ti morajo biti prisotni pri vsaki uri, tako na snegu kot v telovadnici.

Poleg pravilne telesne priprave je pomembna tudi varnost in pravilna zaščitna oprema. Učitelj je tisti, ki mora poskrbeti, da vadba v telovadnici in delo na snegu potekata varno in da otroci niso ogroženi. V celoletni vadbi otroke seznanimo z varnim in pravilnim načinom priprave na smučanje.

V prvem delu diplomskega dela smo predstavili vpliv gibalne oziroma športne dejavnosti na mlajše otroke ter pomen gibalne in didaktične gibalne igre za otroka.

V drugem delu pa smo podrobneje opisali celoletni program vadbe mlajših smučarjev. Podrobneje smo opisali vadbo v telovadnici, rolanje in kako preko igre usvojiti osnovno gibanje na rolerjih. Prav tako smo natančneje opisali prilagajanje na smučarsko opremo, osnovne oblike drsenja in začetne oblike smučanja. Dodali smo tudi primerne igre, preko katerih lahko otroke pripeljemo do zelenega znanja.

Učitelji smučanja bodo zagotovo našli kakšno novo idejo, novo igro, nov način popestritve same ure.

**Key words:** alpine skiing, rollerblading, physical preparation, yearly programme, children.

## **A YEARLY TRAINING PROGRAMME FOR YOUNG SKIERS**

### **ABSTRACT**

A correct preparation of children for skiing should consist of both physical preparation and rollerblading, which involves an important motor transfer. It is also crucial that the teacher realizes that children learn most easily through play, therefore all the learning should be done in such a manner. Various teaching aids and tools should also be included in the process at every lesson, on the snow and in the gym.

Besides physical preparation, safety and appropriate safety equipment are also of key importance. It is the teacher's responsibility to make sure the children are safe during the practice and to inform them about the correct and safe preparation for skiing.

The first part of the diploma thesis presents the impact of motor or sports activity on young children and the importance of games that enhance motor skills.

The second part, however, contains a detailed description of a yearly training programme for young skiers. A description of gym practice is included, as well as that of rollerblading and the manner in which basic rollerblading movement is learnt through play. Adapting to skiing equipment, basic sliding movements and the beginner skiing steps are also presented. Furthermore, some games that could be used to enhance the learning have been added. Ski teachers will therefore be able to use some of these games and ideas to make their lessons more fun for their students.

# KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>11</b>
2.1	ŠPORTNA DEJAVNOST IN NJEN VPLIV NA MLAJŠE OTROKE .....	12
2.2	POSEBNOSTI V GIBALNEM RAZVOJU OTROK.....	14
2.2.1	<i>ELEMENTARNA GIBANJA KOT TEMELJ ZAHTEVNEJŠIH SESTAVLJENIH GIBALNIH NALOG 14</i>	
2.3	PSIHOMOTORIČNO UČENJE PRI SMUČANJU .....	15
2.3.1	<i>FAZE MOTORIČNEGA UČENJA</i> .....	16
2.3.2	<i>PRENOS IZKUŠENJ, UČNI TRANSFER IN VLOGA MOTORIČNEGA TRANSFERJA PRI POUČEVANJU SMUČANJA</i> .....	18
2.3.3	<i>INDIVIDUALIZACIJA OTROK PRI VADBI</i> .....	19
2.4	OTROK IN IGRA .....	20
2.4.1	<i>POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKA</i> .....	21
2.4.2	<i>DIDAKTIČNA GIBALNA IGRA</i> .....	23
<b>3</b>	<b>CILJI</b> .....	<b>26</b>
<b>4</b>	<b>METODE DELA</b> .....	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>CELOLETNI PROGRAM VADBE MLAJŠIH SMUČARJEV</b> .....	<b>28</b>
5.1	VLOGA UČITELJA .....	29
5.2	PRIPRAVA NA SMUČANJE .....	30
5.2.1	<i>IZBIRA SMUČARSKÉ OPREME ZA OTROKE</i> .....	31
5.3	VADBA V TELOVADNICI.....	33
5.3.1	<i>IGRE IN GIBALNE NALOGE ZA OGREVANJE</i> .....	33
5.3.1.1	<i>ŽIVAHNE IGRE</i> .....	33
5.3.1.2	<i>DEJAVNOSTI Z ŽOGO</i> .....	38
5.3.1.3	<i>VAJE Z OBROČI</i> .....	39
5.3.2	<i>DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA</i> .....	39
5.3.3	<i>IGRE IN VAJE ZA GLAVNI DEL</i> .....	40
5.3.3.1	<i>NARAVNE OBLIKE GIBANJ</i> .....	40
5.3.3.2	<i>ELEMENTARNE IGRE</i> .....	41
5.3.3.3	<i>VAJE S PODALJŠANIMI STOPALI IN SMUČARSKIMI PALICAMI</i> .....	42
5.4	ROLANJE.....	43
5.4.1	<i>OPREMA ZA ROLANJE</i> .....	44
5.4.2	<i>OSNOVE ROLANJA</i> .....	44
5.4.3	<i>PRVO ZAČETNIŠKO GIBANJE</i> .....	46
5.4.4	<i>DRUGO ZAČETNIŠKO GIBANJE</i> .....	47
5.4.5	<i>VAJE NA ROLERJIH</i> .....	49
5.4.6	<i>IGRE NA ROLERJIH</i> .....	50
5.4.7	<i>ELEMENTARNE IGRE NA ROLERJIH</i> .....	52
5.4.8	<i>PRIMER VADBENIH POLIGONOV</i> .....	53
5.5	PREKO IGRE DO PRVIH ZAVOJEV NA SNEGU.....	54
5.5.1	<i>PRVI KORAKI NA SNEGU</i> .....	54
5.5.2	<i>VARNOST NA SMUČIŠČU</i> .....	55
5.5.3	<i>IZBIRA USTREZNEGA SMUČARSKÉGA TERENA</i> .....	56
5.5.4	<i>RAZNOVRSTNOST VADBE IN UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU SMUČANJA</i> .....	56
5.5.5	<i>UPORABA KRATKIH SMUČI</i> .....	60
5.6	PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO IN OSNOVNE OBLIKE DRSENJA .....	61
5.6.1	<i>OGREVANJE</i> .....	63
5.6.2	<i>PRIVAJANJE NA PODALJŠANO STOPALO</i> .....	70
5.6.3	<i>GREMO V HRIB</i> .....	72
5.6.3.1	<i>VSTAJANJE PO PADCU</i> .....	73
5.6.4	<i>OSNOVNE OBLIKE DRSENJA</i> .....	73
5.6.4.1	<i>DRSENJE NARAVNOST S SMUČMI V PARALELNEM POLOŽAJU</i> .....	73



5.6.4.2	<i>DRSENJE NARAVNOST S SMUČMI V KLINASTEM POLOŽAJU</i> .....	74
5.6.4.3	<i>ZAUSTAVLJANJE V PLUŽNEM POLOŽAJU</i> .....	76
5.6.4.4	<i>PREPROSTE SPREMEMBE SMERI DRSENJA</i> .....	77
5.6.4.4.1	<i>»PAHLJAČA ZAVOJEV«</i> .....	77
5.6.4.4.2	<i>»PAHLJAČA ZAVOJEV« V KLINASTEM POLOŽAJU</i> .....	78
5.6.4.4.3	<i>»PAHLJAČA ZAVOJEV« V PARALELNEM POLOŽAJU/PO ROBNIKIH</i> .....	81
5.7	<b>ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA</b> .....	82
5.7.1	<i>SNEŽNI POLIGON – VRTEC NA SNEGU</i> .....	82
5.7.2	<i>UPORABA SMUČARSKE VLEČNICE</i> .....	83
5.7.3	<i>SMUČARSKI LOKI</i> .....	84
5.7.4	<i>SMUČARSKI LOKI S KLINASTIMI ZAVOJI</i> .....	85
5.7.4.1	<i>VAJE – KLINASTI LOKI</i> .....	86
5.7.5	<i>ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM BREZ VBODA PALICE</i> .....	87
5.7.5.1	<i>VAJE – ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM</i> .....	88
5.7.6	<i>ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM Z VBODOM PALICE</i> .....	88
5.7.6.1	<i>VAJE – ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM Z VBODOM PALICE</i> .....	89
<b>6</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>90</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURA</b> .....	<b>91</b>

# 1 UVOD

Že od zelo zgodnjega otroštva naprej otroci uživajo v gibanju. Skrivnost uspešne vzgoje dejavnega otroka se skriva v tem, da starši izkoristijo in spodbujajo to otrokovo naravno ljubezen do gibanja. Takšen odnos do gibanja bo dobra podlaga, da bodo otroci imeli telesne, čustvene in družabne koristi od rednega razgibavanja, ko bodo postali starejši.

Poučevanje vsake aktivnosti, še posebno pa novih znanj, ki jih učitelji posredujemo najmlajšim, mora temeljiti na poznavanju problematike in na vseh posebnostih razvoja predšolskih otrok, kamor v prvi vrsti sodijo poznavanje zakonitosti njihovega biološkega, psihološkega in sociološkega razvoja, ustrezno pedagoško in didaktično znanje ter skladno s temi ustrezni snovni, količinski, metodični in organizacijski postopki, ki učitelju omogočajo, da na varen, prijeten in učinkovit način pripelje vadečega do postavljenega cilja.

Mlajšim smučarjem je treba predstaviti smučanje kot aktivnost, ki jim bo v veselje in bo v njih prebudilo željo, da s to aktivnostjo nadaljujejo in pridobivajo nova znanja. In prav metoda igre je otroku najbližja. Če so igre, preko katerih posredujemo otrokom nove vsebine, izbrane in posredovane načrtno in v skladu z učnimi načeli, je metoda igre nepogrešljiva in najpomembnejša tudi pri učenju smučanja.

Prav tako ne smemo pozabiti na telesno pripravo pred samim smučanjem. Priprava na smučanje naj vsebuje vse oblike gibalnih dejavnosti, ki izboljšujejo telesno kondicijo in vplivajo na funkcionalne sposobnosti posameznika. Sem sodijo aktivnosti na prostem v različnem vremenu in ne glede na temperaturo. Poleg tega pa lahko k pripravi prištejemo še aktivnosti, s katerimi spodbujamo pridobivanje občutka za drsenje, ravnotežje, kot so rolanje, drsanje...

Alpsko smučanje je kompleksna športna dejavnost, zato je potrebno pri ugotavljanju uspešnosti učenja upoštevati vpliv mnogih dejavnikov (telesnih, psihičnih, socialnih sposobnosti, lastnosti in značilnosti). Celosten razvoj otroka je zato pomemben dejavnik uspešnosti učenja.

## 2 PREDMET IN PROBLEM

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, skozi katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta.

Z gibalno igro lahko na najbolj naraven način vplivamo na celovit osebni razvoj predšolskega otroka. Pri igri otrokom nevsiljivo pomagamo, jih usmerjamo in koordiniramo. Igro izberemo glede na cilje, ki jih želimo uresničiti. Z dodajanjem, odzemanjem in spreminjanjem pravil lahko igro otežimo, olajšamo ali pa jo preusmerimo v drug cilj. Primerno izbrane igre morajo otroke pozitivno čustveno angažirati. Otroci nikakor ne smejo dobiti občutka nesposobnosti, veselijo naj se svojega lastnega napredka v skladu s svojimi zmožnostmi.

Smučanje je za otroka pomembno, ker mu s tem pokažemo pot v naravo in zdrav način življenja. Poleg tega pa smučanje omogoča razvijanje tudi drugih zelenih lastnosti, npr. ustvarjalnosti, hkrati pa spodbuja otroka k ukvarjanju z drugimi športi.

Učenje rolanja in smučanja mora najmlajšim pomeniti predvsem igro in zabavo. Pristop učitelja ali staršev igra tu zelo pomembno vlogo, saj ga otroci želijo posnemati, kajti gibanje, ki ga osvojijo, bo trajno zapisano v njihovem gibalnem spominu.

Za hitrejše napredovanje na snegu lahko veliko storimo že prej. Vpliv izkušnje bogatega okolja se bo kljub dedni zasnovi krepko odražal v otrokovih gibalnih sposobnostih in spretnostih. Motorični transfer, predvsem horizontalna os, pomoč in krepitev že osvojenih gibalnih programov za učenje in razvoj novih, še neznanih (npr. rolanje → smučanje) ima za razvoj sposobnosti in reševanje neznanih gibalnih problemov izredno pomembno vlogo.

Pred začetkom smučarske sezone je pomembna tudi smučarska priprava. Primer priprave je lahko celoletna vadba, ki se v toplejših mesecih odvija zunaj na rolerjih, v hladnejših pa v telovadnici.

Pri samem učenju najmlajših otrok je zelo pomemben pristop učitelja. Učitelj mora biti na vsako uro pripravljen in nikoli mu ne sme zmanjkati idej. Upoštevati mora postavljene cilje, vsebino in količino gibalnih dejavnosti. Zelo pomembna je uporaba različnih pripomočkov in rekvizitov.

Problem, ki se pojavlja danes je t.i. carving smučanje, ki je prineslo večje hitrosti smučanja in na smučiščih predstavlja veliko nevarnost za najmlajše. Zato moramo pravilno poskrbeti za varnost na smučiščih ter pravilno opremo otroka.

V diplomskem delu bomo predstavili program celoletne vadbe mlajših smučarjev. Pod pojmom celoletna vadba mlajših smučarjev je mišljena vadba v telovadnici in na rolerjih ter samo učenje smučanja. Pri rolanju nekateri osvojeni gibi pripomorejo k hitrejšemu napredovanju na smučeh, saj je tako rolanje kot smučanje ravnotežen šport. Poudarili bomo tudi pomen varnosti in pravilne opreme otroka pri rolanju in pri smučanju.

## **2.1 ŠPORTNA DEJAVNOST IN NJEN VPLIV NA MLAJŠE OTROKE**

V procesu otrokove rasti, razvoja ter vzgoje in izobraževanja razumemo duševno in telesno kot neokrnjeno celoto. Za najboljši celostni razvoj otroka ni dobro, če njegov gibalni razvoj zanemarjamo in če v celotnem sklopu vzgojnih spodbud ni ustrezno poudarjen. Gibanje oziroma športno udejstvovanje tudi razvojni psihologi štejejo za eno od najpomembnejših razsežnosti otrokovega celostnega osebnostnega razvoja.

Teorija, da sta gibanje in šport namenjena zgolj otrokovemu zdravju, je že zdavnaj presežena. Raziskave namreč ugotavljajo tesno povezanost med gibalnim in intelektualnim razvojem. Še posebno tiste gibalne oziroma športne dejavnosti, ki zahtevajo in razvijajo skladnost gibanja (koordinacijo) ter ravnotežje, so zelo povezane s kognitivnimi (spoznavnimi) sposobnostmi. Zaradi obojestranskega medsebojnega vpliva je mogoče sklepati, da z vadbo bolj celostnih in skladnostno zahtevnejših gibanj lahko vplivamo tudi na razvoj otrokovih intelektualnih sposobnosti. Ta proces znanstveniki pojasnjujejo s tem, da se med izvajanjem celostnih (kompleksnih) in skladnostno zahtevnejših gibanj aktivirajo spoznavni (kognitivni) procesi. Pri enostavnih gibalnih nalogah znanstveniki niso ugotovili takšnih povezav. Zato so za najboljši celosten razvoj otroka kompleksnejša in skladnostno zahtevnejša gibanja veliko pomembnejša od preprostih in enostavnih gibov (Kristan idr., 1997).

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je, sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehote ali nevede, človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Pozabili smo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja (Pišot in Fras, 2003). Sodelovanje v najrazličnejših zvrsteh športnih dejavnosti lahko pospešuje ali povečuje socialno

integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanja okolja, kar ima vse večji pomen med mladimi, predvsem v državah razvitega dela sveta (Fras, 2002). Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi (Završnik in Pišot, 2005), še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

Otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, saj so večinoma zdravi. Kljub temu danes tudi otroci in mladostniki vedno pogosteje zbolevajo. Ena najpogostejših bolezni otrok in mladostnikov današnjega dne je debelost.

Čeprav športna neaktivnost sama po sebi neposredno ne povzroča debelosti, obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti. Stalna, vztrajna debelost v otroštvu lahko poveča tveganje za nastanek in razvoj številnih bolezni v odraslem obdobju. Čeprav je začetek prekomernega hranjenja in posledično višanje telesne teže lahko povezan z neustreznimi prehranskimi navadami v družini, je debelost povezana tudi s psihosocialnimi in psihološkimi težavami, ki lahko vztrajajo v odraslo obdobje (Edmunds, 2002). Redna gibalna dejavnost je v kombinaciji s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti.

Otroci imajo veliko koristi od telesnih dejavnosti. Otrok, ki je dejaven, bo:

- imel močnejše mišice in močnejše kosti;
- bolj vitek, ker gibanje pomaga nadzorovati maščobe;
- teže postal pretežak;
- zmanjšal tveganje, da dobi sladkorno bolezen tipa 2;
- imel nižji krvni tlak in raven holesterola v krvi;
- imel boljši odnos do življenja.

(Gavin idr., 2007)

Redna vadba krepi tudi srčno mišico, kar povečuje njeno učinkovitost. Močnejše srce z vsakim utripom prečrpa več krvi, kar pomeni, da lahko celicam po vsem telesu bolj učinkovito posreduje kisik (Gavin idr., 2007).

## **2.2 POSEBNOSTI V GIBALNEM RAZVOJU OTROK**

Tako kot je značilna celostnost (integrativnost) v celotnem razvoju otroka, tako je navzoča znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in preciznost ter vzdržljivost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri opravljanju različnih gibalnih nalog, seveda ob drugih dimenzijah (socialnih, čustvenih, spoznavnih...). Pri otroku je, kot že rečeno, ta prispevek veliko večji kot pri odraslem, ključni pomen pri opravljanju gibalnih nalog pa imata med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja in ravnotežje. Predvsem slednje je filter, ki omogoča ali ne omogoča (otežuje) realizacijo večine gibalnih nalog, to dejstvo ima pri učenju smučanja in rolanja velik pomen.

Adaptacija (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah) na okolje, ki otroka nenehno spremlja, ter nenehno rušenje in težnja po vnovični vzpostavitvi ravnotežnega položaja, sta pomembna dejavnika na poti k znanju smučanja ter rolanja in jima moramo posvetiti veliko pozornost.

### **2.2.1 ELEMENTARNA GIBANJA KOT TEMELJ ZAHTEVNEJŠIH SESTAVLJENIH GIBALNIH NALOG**

Pri razvoju in vzgajanju otroka skozi gibalno dejavnost ima izreden pomen spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so večinoma filogenetsko (značilna za človeka kot vrsto) pogojena. To so: hoja, tek, plazenje, plezanje... Nekatera gibanja, kot so plavanje, smučanje, drsanje ipd., pa so zaradi svojih posebnosti in prostora dogajanja specifična, vendar tudi zelo pomembna. Prva so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila (vsak otrok bo shodil, stekel in se plazil ali plezal), drugih, ontogenetsko (z razvojem posameznika) pogojenih, pa se mora človek naučiti. Zato je uvrščanje teh vsebin v delo z otrokom samoumevno in lahko bi rekli tudi življenjsko pomembno. Tako kot je plavanje način gibanja v vodi, je smučanje eden od načinov gibanja po snegu. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben doprinos k njegovi motorični učinkovitosti (Pišot in Videmšek, 2004).

Ker so osnovna gibanja (osnovni gibalni vzorci) tako otroku kot odraslemu začetniku razvojno najbližja, jih je smiselno vključiti v delo na snegu in na njih graditi. Naj predstavljajo podlago na poti k usvajanju sestavljenih in zahtevnejših gibanj (gibalnih

stereotipov). Tega ne smemo pozabiti predvsem pri izbiri vaj in nalog v fazi prilagajanja na sneg in učenja prvih korakov na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

### **2.3 PSIHOMOTORIČNO UČENJE PRI SMUČANJU**

»Nenehno spreminjanje gibanja je psihomotorično učenje«. Na videz groba trditev ima v sebi veliko resnice. Otrokov gibalni razvoj poteka na podlagi prirojenih predispozicij, na katere v nenehni interakciji z okoljem v procesu psihomotoričnega učenja vplivajo nove izkušnje. Vsaka najmanjša sprememba gibanja – v drugem prostoru, na drugačen način, z drugim pripomočkom – pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v bazi gibalnih programov. Ves proces učenja poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitevati (Rajtmajer, 1988).

Po poprejšnjem opazovanju in prilagoditvi sledi začetna vadba do osvajanja grobe oblike izvedbe gibanja. Tej sledi nadgradnja do osvajanja in avtomatizacije sestavljenih oblik gibanja (osnovna vadba) in popolnega obvladanja teh zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah (sklepna vadba). Celostnost otrokovega razvoja pa zagotavlja, da se z usvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno. Tako lahko posameznik svoje gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene si stopnje postopoma usvoji in razvije gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočili dobro smučanje. Te funkcionalno opredeljene stopnje sposobnosti so (prirejeno po Rajtmajer, 1988):

- a) sposobnost stabilnosti (uravnotežen položaj, ravnovesje – prilagoditev, osnovni položaji, drsenje),
- b) sposobnost lokomotorike (prvi zavoji, klinasto in osnovno vijuganje – pomembna je pot do cilja, manj kakovost izvedbe – že smuča – »pelje«),
- c) sposobnost manipulacije (dinamično vijuganje – pomembna je kakovost izvedbe; sposobnost izvajanja v različnih razmerah – v smučanju uživa).

Preskok v razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč, zato je postopnost v izboru gibalnih nalog in zahtevnosti izbranih vsebin nujno potrebna. Celoten gibalni razvoj otroka tako poteka od preprostih refleksnih gibov do hotenih in sestavljenih gibanj. Refleksni gibalni vzorci, ki se pri otroku razvijejo zelo zgodaj, se kmalu v naslednjih stopnjah razvoja izgubijo, nekateri pa se ohranijo vse življenje. Med njimi so tudi taki, ki imajo pri učenju smučanja in pri smučanju nasploh velik pomen. To so stojnogibalni (statokinetični) vzorci (vlečenje, potiskanje, sunek v telo, premik težišča telesa – vse to srečamo pri drsenju na snegu) (Pišot in Videmšek, 2004).

Ko pride do drsenja in s tem pomika celotnega težišča, prihaja do izgube ravnotežnega položaja in hkrati do gibalne reakcije, ki stremi k vnovični vzpostavitvi

ravnotežnega položaja. V takem primeru bo otrok (ali odrasli začetnik) največkrat reagiral tako, da bo znižal težišče (se »usedel«), povečal podporno ploskev (pete rahlo navzven-smuči v t.i. klinasti položaj), rahlo potisnil trup naprej in dvignil roke (ravnotežje). Najmlajši, ki imajo zaradi neprimerne opreme (težko je dobiti čevelj, ki bi otroku omogočil osnovno držo s potiskom goleni naprej) in njenih omejitev (navadno sega čevelj visoko proti kolenu) dodatne težave, se znajdejo tako, da se oprejo na zadnji del čevlja, iztegnejo noge v kolenih in se močno sklonijo naprej (Pišot in Videmšek, 2004).

Ta drža za smučarje gotovo ni pravilna, iz razlage pa je očitno, da je za otroka povsem naravna. S pravilno izbiro iger in nalog, predvsem pa z veliko smučanja, bo postopno vsak otrok prišel do primerne osnovne drže. Klinasti položaj in klinasto vijuganje sta za otroke zelo primerna, saj je to zanje osnovna preža. Pomembno je, da tisti, ki otroka usmerja v smučanje, te zakonitosti pozna in ne dela proti naravnim tendencam, saj je to izguba časa in lahko nadaljnjemu razvoju otroka celo škoduje.

### 2.3.1 FAZE MOTORIČNEGA UČENJA

Po Pistotniku (1999) učenje določenega gibanja temelji na asociativnih povezavah nevronov osrednjega živčevja. Te povezave so podlaga za začasni spomin, sledi mu proces utrjevanja in v končni fazi trajni spomin.

Značilnosti posameznih faz motoričnega učenja (Pistotnik, 1999):

Faza	Značilnosti	Gibalni učinek	Gibalni izraz	CŽS	Mentalna aktivnost	Učiteljeve naloge
1.	seznanjanje	nizek	generalizacija	iradiacija	visoka	informiranje
2.	utrjevanje	srednji	diferenciacija	koncentracija	srednja	korigiranje, motiviranje
3.	izpopolnjevanje	visok	avtomatizacija	stabilizacija	nizka	finalizacija
4.	dopolnjevanje	vrhunski	modifikacija	asociacija	nizka	validacija

V pojmu faza motoričnega učenja niso vključene le značilnosti gibalnih manifestacij otroka in regulativne reakcije njegovega živčnega sistema, temveč tudi smeri delovanja in ukrepi učitelja. To pomeni, da na osnovi reakcij otroka tudi učitelj postopa različno.



### 2.3.1.1 GENERALIZACIJA, IRADIACIJA

Otrok se seznanja z novo gibalno nalogo. Navzočnost učitelja je zelo pomembna zaradi razlage in demonstracije naloge. Otrok si ustvari lastno predstavo o gibanju in se giba precej okorno in s številnimi napakami. Poraba energije je velika, saj je narejenih veliko odvečnih gibov, gibalni centri so pretirano vzburjeni, zato prihaja do hipertonicizacije mišic, kar povzroča pošiljanje impulzov v napačne dele telesa. Učenje poteka na osnovi zunanjega kroga informacij, kar pomeni, da otrok poskuša prilagoditi gibanje in s tem popraviti program. Deluje tudi notranji krog regulacije, ki pa v tej fazi nima večjega pomena, saj ne loči med ustreznim in neustreznim gibanjem. Mentalno je otrok zelo aktiven, saj se zavestno trudi izvesti posamezne gibe, vendar izvedba giba ni sorazmerna z vloženim naporom. Učiteljeva naloga je predvsem informirati, kar pomeni, da je potreben zelo jasen, natančen opis gibanja, ki ga je treba izvesti, in vadečemu zagotoviti takojšnjo povratno informacijo, zato mora učitelj dobro opazovati otroke.

### 2.3.1.2 DIFERENCIACIJA, KONCENTRACIJA

V tej fazi je zelo pomembno, da otrok naredi čim več gibov ob stalnem nadzoru učitelja. Cilj diferenciacije je utrditev pravilnih gibov in izbris odvečnih. S tem otrok pridobiva boljšo predstavo o gibanju. Otrok usvoji grobo koordinacijo gibanja in je v olajšanih okoliščinah sposoben izvesti gibanje brez napak. Ob tem prepozna lastne napake – diferenciacija ustreznih gibov od neustreznih s pomočjo notranjega kroga regulacije in učiteljevih informacij. Pomembna sta tako notranji kot zunanji krog regulacije; če otrok ne zazna mišične napetosti vedno enako, lahko to popravi. Naloga učitelja je, da otroka popravlja in motivira ter poskuša zagotoviti napredek in vztrajanje pri ponavljanju

### 2.3.1.3 AVTOMATIZACIJA, STABILIZACIJA

Avtomatizacija je faza, v kateri postaja otrokovo gibanje zaradi povezovanja gibalnih faz med seboj vse bolj tekoče. Izvedba poteka podzavestno, torej avtomatično. Energija je natančno odmerjena, gibanje je vedno racionalno, kar pomeni, da se v izvedbo giba vključujejo le tiste mišične skupine, ki so za to potrebne. Informacije se pridobivajo s pomočjo proprioreceptorjev, otrok je sposoben sam prepoznati napake in jih tudi uspešno popravljati. Vodenje gibanja mora biti prepuščeno notranjemu krogu regulacije, da ne pride do zmanjšanja hitrosti in neusklajenosti gibanja. Naloga učitelja je, da poskuša pri otroku doseči stopnjo izvedbe, ki bo sproščena in brez potrebnega nadzora. Uporabiti je treba vadbo v oteženih okoliščinah, kot so: večja hitrost in sila, natančnost gibanja, neobičajne razmere; poleg tega mora biti otrok

sposoben prilagoditi osnovno gibanje spremembam. Z izvedbo v oteženih okoliščinah dosežemo optimalno gibanje v običajnih okoliščinah.

### **2.3.2 PRENOS IZKUŠENJ, UČNI TRANSFER IN VLOGA MOTORIČNEGA TRANSFERJA PRI POUČEVANJU SMUČANJA**

Odrasli, učitelji, spremljamo otroka na njegovi razvojni poti, tako da ga pripeljemo do tam, do koder sam ne bi mogel priti. Ponuditi mu skušamo kakovosten proces in učno okolje, ki ga vodi od obstoječe ravni razvoja skozi bližnjo oz. proksimalno raven razvoja (Vigotski, 1936, v Pišot in Videmšek, 2004) do nemara celo optimalne ravni razvoja. Kolikor kakovostnejša je ta pot in podpora (didaktični pristopi, sredstva, vsebine), toliko lažje se bo skozi te ravni prebijal.

Kot smo že omenili, ostanejo pridobljeni gibalni programi trajno zapisani v gibalnem spominu. Čim več informacij bo gibalni spomin ponudil, lažje bo posameznik usvajal nova gibalna znanja. To velja tako v otroštvu kot kasneje. Sposobnost motoričnega transferja nam namreč omogoča, da informacije z ene naučene dejavnosti prenesemo na učenje in izvajanje drugih. Poznamo tri temeljne oblike motoričnega transferja:

- VERTIKALNI motorični transfer: prenos izkušenj – informacij znotraj iste gibalne naloge z nižje na višjo raven (plužni → klinasti → paralelni položaj);
  - LATERALNI motorični transfer: prenos izkušenj z ene naloge na podobno drugo nalogo (rolanje → drsanje → smučarski tek → smučanje);
  - BILATERALNI motorični transfer: prenos izkušenj z ene roke na drugo ali z nog na roke in obratno (s pripomočkom v rokah → vplivamo na delo nog; roke v odročanju → klinasti položaj)
- (Rajtmajer, 1988).

Motorični transfer je lahko pozitiven (zgoraj navedeni primeri) ali pa negativen. Predhodne, že usvojene gibalne informacije lahko olajšajo in pospešijo hitrost učenja novih podobnih gibalnih nalog (pozitivni), ali pa se zaradi napak v usvojenih programih ali neskladnosti z novo gibalno nalogo ta proces upočasnjuje ali onemogoča (negativni) (Videmšek in Pišot, 2007).

Zaradi prej omenjenih dejstev, je smiselno, da upoštevamo vlogo motoričnega transferja pri poučevanju smučanja. Že specifičnost prostora (sneg, mraz...) nam velikokrat ne omogoča, da bi lahko porabili veliko časa za prve korake na snegu (prilagajanje), hkrati pa se zavedamo, kako pomemben delež ima ta vsebina pri učenju smučanja. Veliko lažje nam bo, če bomo del omenjenih vsebin opravili »na suhem« (v telovadnici, na igrišču...). Tako lahko veliko temeljnih informacij ponudimo

otroku že prej. Zavedati se moramo, da prenos izkušenj in učni transfer potekata v spoznavnem, gibalnem, čustvenem in socialnem prostoru (Pišot in Videmšek, 2004).

S primerno izbranimi nalogami lahko poskrbimo za:

- Razvoj osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti (poudarek na ravnotežju, koordinaciji gibanja in moči – vaje in igre na igrišču, v telovadnici...)
- Prilagoditev na podaljšano stopalo (s pripomočki; na igrišču, v telovadnici...)
- Usvajanje specifičnih gibalnih nalog (poligoni, suhi slalom; v gozdu, na igrišču, v telovadnici...)
- Prilagoditev na drsenje, razvoj ravnotežja in prilagoditev na uporabo zaščitne opreme (kolesarjenje, rolanje, drsanje na ledu, kotalkanje; na dvorišču, v naravi...)
- Prilagoditev na sneg in mraz (termoregulacija) – igre na snegu, sankanje, izleti... – dvorišče, okolica;
- Usvajanje temeljnih smučarskih znanj in spretnosti na snegu (smučarski teki, skiro na snegu/na eni smučki/, big foot, kratke smuči, deskanje na snegu);
- Prilagoditev na skupino otrok in učitelja  
(Pišot in Videmšek, 2004).

Če omogočimo otroku pred odhodom na sneg izvajanje omenjenih aktivnosti, bo veliko bolj pripravljen na kasnejše obremenitve in zanje bolj dojemljiv. Že usvojeni gibalni programi pa mu bodo omogočili veliko hitrejši, predvsem pa prijaznejši napredek kot sicer. Če je to oblika priprave za klubske šole ali šole v naravi, pomeni taka aktivnost tudi psihično pripravo in socializacijo otroka znotraj nove dejavnosti in nove skupine. Tudi to je zelo pomembno za kasnejše uspešno učenje smučanja.

### **2.3.3 INDIVIDUALIZACIJA OTROK PRI VADBI**

Otroci so si med seboj zelo podobni, vendar pa vsak v sebi nosi tudi kup informacij, ki so samo njemu lastne in ga tako ločujejo od ostalih v skupini. V zgodnjem otroštvu, ko je celoten razvoj izredno hiter in dinamičen, je takih posebnosti, ki posameznika razlikujejo od posameznika, še veliko več.

Dogaja se, da otrok na posameznem področju znanj ali sposobnosti prehiteva ali pa zamuja za povprečjem, ki ga določajo njegovi vrstniki. Temu pojavu pravimo akceleracija (prehitevanje) ali retardacija (zamujanje). V nadaljnjem razvoju se običajno to zamujanje in prehitevanje postopoma izenači. Največkrat prihaja do teh pojavov zaradi velike ali male količine specifičnih izkušenj, ki jih določa okolje, v

katerem živi, ali pa zaradi trenutne pospešene rasti ali stopnje razvoja (fiziološko – funkcionalna osnova) (Pišot in Videmšek, 2004).

Ugotavljamo, da so razlike med otroki, ki prehitevajo in tistimi, ki zamujajo v določenih obdobjih, vedno večje. Razlog bi morda lahko iskali v različno izkušensko bogatih okoljih. Danes imajo nekateri otroci izredno veliko možnosti vključevanja v različne gibalne aktivnosti (društva, klube ...). Ti otroci imajo običajno tudi možnost uporabe najrazličnejših športnih pripomočkov in športne opreme za športno vadbo, ki omogočajo hitrejše pridobivanje pomembnih znanj ter razvijanje gibalnih sposobnosti. Hkrati pa so vedno večje razlike med otroki, ki te možnosti imajo in jih tudi izkoriščajo, in tistimi, ki tega nimajo in verjetno tudi v prihodnosti ne bodo imeli.

## **2.4 OTROK IN IGRA**

Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok, igra, veselje, sproščenost, ustvarjalnost so pojmi, ki jih zelo pogosto povezujemo, kadar govorimo o dejavnosti predšolskih otrok. Igra je dejavnost, ki poteka v družini, vrtcu, šoli, na dvorišču, izvajajo jo tako mestni kot tudi vaški otroci. Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »sedaj« in »tu«, uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov (Marjanovič Umek, 1990).

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb in otrok se izraža skozi igro. V igri prihaja do samopotrjevanja in spoznavanja samega sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje.

Sam način igranja je v veliki meri pogojen z otrokovo starostjo oz. njegovo razvojno stopnjo kot tudi s pripomočki, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre. Ko govorimo o igri kot eni od prevladujočih otrokovih dejavnosti v predšolskem obdobju, ne moremo torej mimo športnih in drugih pripomočkov, ki velikokrat določajo naravo

in vsebino igre ter vplivajo na njen potek (Marjanovič Umek, 1990). Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je namreč neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali (Pišot in Videmšek, 2007).

#### **2.4.1 POMEN GIBALNE IGRE ZA OTROKA**

Igra je ena izmed pomembnih in specifičnih dejavnosti, ki je na različne načine vpletena v kurikulum za vrtce, tako v načrtovane dejavnosti kot v življenje otrok v vrtcu. Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega, spoznavnega do čustvenega in socialnega (Marjanovič Umek, 2001).

Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat otrokova edina partnerja v igri (Videmšek in Pišot, 2007).

Glede na to, da sta potrebi 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).

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj (Blagajac, 1995). Psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija, oziroma da se razvija zato, ker se igra. Tako lahko z gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka (Rajtmajer, 1990).

Po analogiji definicije igre iz razvojne psihologije opredeljujemo gibalno igro kot aktivnost, s katero zadovoljuje otrok na naraven, svoboden, zanimiv, privlačen, skupen in zabaven način skoraj vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju (Rajtmajer, 1990).

Kosinac (1999) definira igro kot svobodno izbrano (usvojeno) psihofizično dejavnost, katere vsebina in oblika gibanja omogočata izražanje in zadovoljstvo otroka.

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulatívna kot individualne gibalne naloge. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne

sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte oz. sheme. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Otroci, ki so bolj osamljeni, dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo z vrstniki, tisti, ki so preveč vsiljivi, pa se podredijo pravilom skupine. Otroci med seboj razvijejo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost. Otroci se navadno v igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Jurak, 1999).

Za socialno učenje so igre za otroka pomembne z dveh vidikov (Kurz, 1987):

- Igre imajo vlogo povezovalne ali socializacijske poti, kar pomeni, da pri igri otroci spoznavajo splošne dejavnosti, sposobnosti, vloge ipd., ki so pomembne za življenje v posamezni družbi.
- Igre imajo inovativno vlogo. Otroci najdejo možnosti, da se igrajo v teh igrah brez pritiska.

Različni avtorji uporabljajo različne, a podobne kriterije, s katerimi opredeljujejo igro. Vse opredelitve pa kažejo, da je igra brezmejna (neskončna) in da variira v celovitosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Batistič-Zorčeva (2002) meni, da je igra ne le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in telesno razvija. Po eni strani sta izbira in način otrokovega igranja odvisna od njegove trenutne razvojne stopnje (gibalnih in kognitivnih sposobnosti, čustvene in socialne zrelosti), po drugi strani pa igra vpliva na to, da otrok v razvoju napreduje. Igra pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju.

Igra tako vpliva na:

- Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti
- Kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo.
- Čustveni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja...
- Socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm.
- Osebnostni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

## 2.4.2 DIDAKTIČNA GIBALNA IGRA

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljenih iz različnih gibanj) ter problemsko zastavljenih (otrok skuša sam priti do rešitve) gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker iz njega izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih in socialnih potreb (Pišot, 1999).

Didaktična gibalna igra zagotavlja tudi potrebo po čustvenem in socialnem učenju. Čustveno učenje poteka, dokler je čustvena vez z obravnavano vsebino vzpostavljena. Ko je ta vez prekinjena, nastopi naveličanost, otrokova pozornost se preusmeri in ne sprejema več informacij. Ustrezno izbrane igre bodo otroka prav gotovo dovolj čustveno pritegnile. Vendar pa pri didaktični gibalni igri obstaja nevarnost negativne podkrepitve, do katere lahko pride zaradi strahu, občutka nesposobnosti, odsotnosti povratne informacije (rezultat igre). Zato je pomembno, da je kot sredstvo v rokah dobrega pedagoga.

Potrebo po socialnem učenju zagotovimo tako, da omogočimo otroku, da se uči v in na skupini. Kot del skupine v igralni situaciji, kjer bo s svojim prispevkom vplival na izid igre, ter kot opazovalec sebe in svojih vrstnikov v realizaciji pravil igre, med katerimi so posamezne vloge določene ali izbrane. Skupina otrok je v določenem obdobju otrokovega razvoja najpomembnejši vodnik znotraj izbrane gibalne aktivnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Velika vrednost igre je tudi njen spoznavni vidik. Skozi igro poteka celostno vpliv na otroka in njegov razvoj, tako nam igra nudi tudi povratne informacije o celotnem psihosomatičnem statusu otroka. V sproščenem vzdušju lahko spoznavamo otrokov značaj, njegove spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ter še veliko drugega, če le znamo opazovati. Od učitelja to zahteva dobro poznavanje otroka in njegovih razvojnih posebnosti, jasnost idej in ciljev ter veliko strokovnega znanja človeka, ki otroka pri igri nevsiljivo usmerja. Na podlagi teh in sprotnih informacij bo učitelj lahko igro izbiral ter po potrebi spreminjal in prilagajal (Pišot in Videmšek, 2004).

Otrokov cilj (ki ga usmerja v dejavnost) je torej pri aktivnosti vse prej kot dejstvo, da bi se želel naučiti določene spretnosti. Posredno si morda nekoliko starejši otroci želijo tudi tega, toda ob posameznih vajah, igrah ali nalogah je vodilo trenutni konkretni cilj: uloviti žogo, skočiti dlje, smučati kot letalo, poskakovati kot zajček, voziti avto itd. Didaktično gibalna igra, ki se lahko prepleta tudi z igro vlog, se pri otroku sproži in v okviru določenih pravil odvija zaradi teh zelo enostavnih ciljev. Tako

zelo so enostavni in navidezno skromni, da odrasli največkrat pozabimo nanje in postavimo v ospredje za nas konkretne in edine pomembne cilje, kot so usvajanje znanj (npr. pridobivanje občutka za vodenje žoge) in razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacije gibanja, ravnotežja, moči ...). To so učiteljevi cilji, ki jih moramo dosegati, saj nas do njih obvezuje naše poslanstvo, vendar pa so za otroka nerazumljivi in še zelo daleč (Pišot in Videmšek, 2004).

#### 2.4.2.1 CILJI, KI JIH URESNIČUJEMO Z GIBALNIMI IGRAMI

Gibalnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudijo, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo opredeljene cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da jih ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanje dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem otroke po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote z elementarnimi igrami telesno in duševno umirimo (Videmšek, Šiler in Fišer, 2006).

#### 2.4.2.2 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU GIBALNIH IGER

Pri izvedbi gibalnih iger upoštevamo naslednja priporočila (Videmšek, Šiler in Fišer, 2006):

- Igro kratko, jedrnato in jasno razložimo ter jo tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna ali dvoumna. Pri razlagi stojimo tako, da nas otroci dobro vidijo.
- Otroke razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, kar praviloma zagotovi njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev zastavljenih ciljev. Če med izvajanjem igre opazimo, da več otrok ni razumelo bistva igre, igro prekinemo in posredujemo dodatne informacije ter po potrebi še enkrat demonstriramo.
- Igro poskušamo organizirati tako, da so vsi otroci aktivni. Vsak otrok naj izvede določeno nalogo čim večkrat. Otroke, ki ne želijo sodelovati, spodbujamo k sodelovanju oz. jim ponudimo druge zanimive dejavnosti.
- Pri izvajanju gibalnih iger postopoma omogočamo otroku, da se seznanja z osnovnimi pojmi, poimenovanji predmetov in pravili. Otrok naj spoštuje osnovna pravila, saj le tako lahko realiziramo zastavljene cilje. Če se pravila ne nanašajo na realizacijo izbranih ciljev in na omejitev grobosti, pustimo, da



se igra razživi in jo čim manj prekinjamo. Če je le mogoče, igro izvedemo do konca.

- Pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načelo postopnosti: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih k zahtevnejšim oblikam itd.
- Ko opazimo, da motiviranost za igro upada, jo čim prej končamo ali pa spremenimo oz. dopolnimo pravila. Pravila lahko spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (prostor, število otrok, njihovo razporeženje itd.).
- Odmore med posameznimi igrami izkoristimo za razlago in pogovor (ugotavljanje otrokovih reakcij, dajanje napotkov, otrok opiše svoje gibanje itd.).
- Po zaključku igre se z otrokom pogovorimo o igri ter ga spodbujamo, da tudi sam izrazi svoje občutke.
- Izbrano igro lahko ponovimo večkrat v isti vadbeni enoti oz. več zaporednih vadbenih enotah. Tako bo otrok igro dojel in se v njej izrazil.
- V igri dopuščamo tekmovalnost, tako da bo otrok doživel pomoč drugim, sodelovanje, vztrajnost, borbenost in odločnost. V sproščenem vzdušju naj doživlja veselje ob uspehu, pa tudi sprejemanje poraza kot sestavnega dela tekmovalnih situacij.

### **3 CILJI**

Cilj diplomskega dela je predstaviti:

- celoletni program vadbe mlajših smučarjev, s katerim otroke naučimo varno smučati,
- pomen ustreznega pristopa pri učenju mlajših smučarjev,
- pravilno izbiro opreme pri najmlajših.

## **4 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda dela. Opisali smo program celoletne vadbe mlajših smučarjev. Pomagali smo si z že obstoječo domačo in tujo literaturo s tega področja ter z upoštevanjem lastnih izkušenj pri delu z najmlajšimi.

## 5 CELOLETNI PROGRAM VADBE MLAJŠIH SMUČARJEV

V celoletni program vadbe mlajših smučarjev smo zajeli rolanje, vadbo v telovadnici in samo učenje smučanja. Rolanje in vadba v telovadnici sta pomembni predvsem zaradi telesne pripravljenosti na zimo. Program je zasnovan na vadbi preko celega šolskega leta. V toplejših mesecih vadba poteka zunaj, na rolerjih, v hladnejših pa v telovadnici. Ob ugodnih vremenskih razmerah – zadostna količina snega – pričnemo z vadbo na snegu.

Dinamična struktura gibanja zahteva pri smučanju aktivnost celega telesa, vendar moramo pri tem vsemu navkljub izpostaviti predvsem delo nog (Mester, 1997). Zato je priporočljivo izbirati tista sredstva, ki razvijajo različne pojavne oblike spodnjih okončin (serije sonožnih »žabjih« poskokov, poskokov preko različno visokih prepek, serije enonožnih poskokov, počepov ...) ter moči trebušne miškulature (vaje za moč trebušnih mišic ...), hitrosti (kratki »sprinti« po ravnem terenu in tudi v breg, starti iz različnih položajev – stoje, leže, kleče, sede ...), specifično aerobno in anaerobno vzdržljivost (kombinacije hitrejšega in počasnejšega teka, kolesarjenje ...), različne oblike koordinacije (npr. gibanja po vseh štirih v smeri nazaj, v stran, ...), ravnotežja (hoja po vrvi ali delih s čim ožjo površino ...), ipd. (Malacko, 1986; Matwejew, 1981). Naš cilj je torej dvig tistih dejavnikov, ki nam zagotavljajo uspešnejšo izvedbo različnih elementov v alpskem smučanju in nam hkrati omogočajo dovolj energije za varno smučanje na različnih terenih (Lešnik in Žvan, 2007).

Glavno vodilo pri učenju rolanja in smučanja ter pri sami vadbi mora biti igra. Pojem »igra« se na splošno nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te aktivnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok doživlja, brez kakršne koli prisile v igro.

Otroci so telesno zelo aktivni in napredujejo tudi z minimalno voljo. Izredno napredujejo na intelektualnem in emocionalnem področju, kar je zelo pomembno za dojetje novih vsebin. So na prehodu iz temeljne gibalne faze v športno gibalno fazo, kar se kaže v večji učinkovitosti, usklajenosti in kontroli. Pomemben je celosten razvoj gibalnih sposobnosti, ki se začne že v predšolskem obdobju, zato je potrebno čim bolj razširjati športne izkušnje in omogočati tudi specializacijo (Stanovnik, 1996).

## 5.1 VLOGA UČITELJA

Otrok se od odraslega razlikuje, kar nakazuje potrebo po posebnem, točno določenem pristopu, ki otroka ne obravnava kot pomanjšanega odraslega. Če pri delu upoštevamo potrebe in želje otroka, je pot do uspeha veliko lažja, prijaznejša in običajno tudi veliko krajša. Ne glede na to, ali pridemo do končnega cilja ali ne, pa nam pri sistematičnem in kakovostnem delu ostane dovolj informacij, da opravimo analizo in ugotovimo, zakaj nam je ali pa ni uspelo. Ta nam omogoča, da lahko določimo smernice za boljše nadaljnje delo (Pišot in Videmšek, 2004).

Pomembno je, da učitelj z individualnim pristopom omogoča vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Učitelj lahko z nepremišljenim, čeprav dobronamernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, doseže nasprotni učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti, spretnejši pa bo več energije usmerjal v vsečnost učitelju kot pa svojemu nadaljnjemu napredku. Zato je pri delu z otroki potrebno poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka (Pišot in Videmšek, 2004).

Zavedati se moramo odgovornosti, ki jo imamo ob obravnavi in preučevanju otroka in njegovih posebnosti. Ravno te dajejo vsakemu otroku poseben status, zaradi katerega smo ga odrasli dolžni jemati kot spremenljivega in ga nimamo pravice soditi oziroma opredeljevati na osnovi trenutnih dejanj (Videmšek in Pišot, 2007).

Poseben pomen pa imajo te informacije pri oblikovanju programov in vsebin, ki jih je otrok deležen v zgodnjem šolskem obdobju.

Vsak, ki se ukvarja z otrokom, se mora tega zavedati in biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen. Zavedati se mora, da je vsaka zgodnja selekcija vprašljiva in da je potrebno dati otroku čas in mu omogočiti, da se celostno razvije. Svoje delo naj gradi na najrazličnejših gibalnih vsebinah in ob uporabi različnih kakovostnih pripomočkov in z različno opremo, saj bo tako otrok dobil najrazličnejše izkušnje. Pestra izbira vaj najmlajšim zagotavlja raznovrstne izkušnje. Še vedno se dogaja, da se nekateri učitelji sprašujejo in ne razumejo, kako je mogoče, da so otroci zadnjič že prav lepo »vozili«, danes, ko:

- smo na drugem smučišču ali progi (novo okolje),
- so nas prišli gledat starši (nova situacija),
- je sneg še »lepši« (nova podlaga),
- delamo vse enako, le da smo brez palic (nova vaja),
- imamo v rokah kij namesto palic (nov pripomoček),
- imamo boljše smuči ali čevlje (nova oprema),

pa nam nikakor ne uspe tako lepo smučati. Potrebno je vedeti, da novo okolje, nova situacija, nova podlaga, nova vaja, nov pripomoček ali nova oprema predstavlja otroku novo izkušnjo, s katero bo še obogatil svoja znanja in razvil sposobnosti, vendar pa mora to izkušnjo najprej usvojiti (Pišot in Videmšek, 2004).

V želji po doseganju otrokovega cilja učitelj izbere vsebino – igro, ki bo pri otroku spodbudila tako gibalno aktivnost, da bo ob hkratnem zadovoljevanju svojih potreb posredno dosegal učiteljev cilj. Na podlagi povratnih informacij bo učitelj po potrebi s spremembo pravil, prostora, načina gibanja ali vsebine igre, igro spreminjal in usmerjal za doseganje otrokovega in svojega cilja. Pri tem je otrokov cilj vseskozi primaren.

Pri didaktični gibalni igri, s katero želimo otroka pripeljati do določenega cilja, je učitelj ta, ki mora cilj do podrobnosti poznati. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo tudi otrok usvojil določena znanja in razvil sposobnosti, torej prišel do omenjenega cilja (Videmšek in Pišot, 2007).

Učenje smučanja mora temeljiti na raznovrstni vadbi, ki od učitelja zahteva ustrezno inovativnost in ustvarjalnost. Dobro pedagoško delo bo tako na skupino kot na posameznika učinkovalo vzpodbudno ter tako pomembno vplivalo k doseganju višje ravni znanja. Predvsem najmlajše lahko najlažje k delu pritegnemo s pomočjo različnih pripomočkov. Uporaba pripomočkov mora biti smiselna, saj v nasprotnem primeru zastavljenih ciljev ne bo mogoče doseči (Lešnik in Žvan, 2007).

## **5.2 PRIPRAVA NA SMUČANJE**

Najprej moramo spoznati otroka, njegove sposobnosti, gibalna znanja ter njegove želje, cilje in potrebe. Ugotoviti moramo, kakšna je njegova splošna telesna pripravljenost, koliko je za učenje smučanja motiviran in zakaj. Na podlagi teh in podobnih informacij lahko učitelj izbere ustrezne gibalne naloge in igre za pripravo otroka na smučanje (Pišot in Videmšek, 2004).

S tako pripravo želimo vplivati na:

- razvoj splošne otrokove vzdržljivosti,
- pridobivanje in razvijanje gibalnih sposobnosti,
- spoznavanje in usvajanje za smučanje pomembnih gibalnih znanj,
- termoregulacijo – pripravo na vremenske in temperaturne spremembe,
- prilagajanje na opremo in zaščito (čelado),
- prilagajanje na skupino in učitelja (socializacija) v primeru skupne priprave.

Večino vsebin, ki jih uvrščamo v pripravo na smučanje, lahko otrok opravi v družinskem krogu skupaj s starši, nadaljevanje pa sledi v vrtcu, šoli oz. skupini, s katero se bo srečal na snegu. Veliko pridobimo, če bo to pripravo vodil ali pa vsaj pri njej sodeloval učitelj, ki bo tudi na smučanju v tej vlogi, ker je neka stalnost pri najmlajših zelo pomembna. S tem mislimo, da otroku veliko pomeni, če ima istega učitelja npr. na vadbi v telovadnici in kasneje na snegu. Lažje je tudi učitelju, saj tega otroka pozna že od prej, otrok pa je učitelja že sprejel in upošteva njegova pravila. Nekateri smučarski klubi, ki se dela z najmlajšimi lotevajo dovolj strokovno, imajo tako ponudbo priprave na sneg oz. smučanje že v svojih programih.

Priprava lahko poteka v telovadnici, še bolje pa na odprtem prostoru, dvorišču, igrišču, travniku ali gozdu. Izvaja naj se v vsakem vremenu, seveda v primerni opremi. Smiselno je, da del take priprave opravimo na snegu, če seveda imamo to možnost.

Vsebine, s katerimi bomo dosegali omenjene cilje, so predvsem različne elementarne igre in druge didaktične gibalne igre, ki otroku razvijajo potrebne sposobnosti in gibalna znanja, ter različne športne aktivnosti, ki vključujejo podobna gibalna znanja in sposobnosti kot smučanje (motorični transfer – drsanje, rolanje, sankanje, kolesarjenje ...). Večino teh vsebin lahko izvajamo na prostem in s tem otroka hkrati prilagajamo tudi na vremenske spremembe (Pišot in Videmšek, 2004).

Kompleks vaj naj otrok izvaja s športnim pripomočkom (kijem, kolebnico, palico ali platenko, kepo papirja, kapo...). Če vaje obogatimo tudi z zgodbo ali drugo animacijo, bo otrok še bolj zavzeto izvajal dejavnosti. Pomembno je, da vključimo v raztezanje vse mišične skupine in sklepe, krepimo trebušne in hrbtne mišice, mišice rok in nog in v sklepnem delu sprostimo prej obremenjene mišične skupine (Pišot in Videmšek, 2004).

Podoben način ogrevanja z uvodno igro, vajami z različnimi pripomočki bomo izvedli tudi pri pripravi otrok na smučanje na prostem in prav tako na snegu pred vsakodnevno smučarsko vadbo (Jakomin in Pišot, 1997).

### **5.2.1 IZBIRA SMUČARSKE OPREME ZA OTROKE**

Pri smučanju ima pomembno vlogo smučarska oprema, zato otroku priskrbimo primerno opremo, ki mu bo omogočala udobno, varno in sproščeno smučanje. Nova smučarska oprema je cenovno velik zalogaj. Otrok jo v eni sezoni preraste, zato se danes veliko staršev odloča za nakup rabljene opreme na smučarskih sejmih, kjer je pogosto velika izbira sodobne, še ne dotrajane opreme. Kupujmo sodobno opremo,

ki bo otroku ustrezala glede na njegovo velikost, težo in znanje. Dobro počutje otroka je prvi pogoj za zadovoljstvo in uspešno prilagoditev na specifično okolje. Sodobna oprema bo otroku olajšala pot do smučarskih spretnosti in znanja (Pišot in Videmšek, 2004).

Staršem svetujemo, da izberejo in preizkusijo smučarsko opremo že pred odhodom na sneg. Otrok naj doma na preprogi poskuša samostojno obuvati smučarske čevlje, pripenjati smuči in se z njimi premikati po preprogi. To bo dragocena izkušnja za dober začetek na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

- **SMUČI**

Otroške smuči so izdelane in oblikovane tako, da omogočajo otrokom ne glede na starost in znanje smučanja kar se da udobno in prijetno smuko. To še posebno velja za smuči s podarjenim stranskim lokom, ki dokazano prispevajo k lahkotnejšemu, manj napornemu in, kar je pri otrocih še posebno pomembno, hitrejšemu napredku pri učenju smučanja (Videmšek in Videmšek, 2000).

- velikost smuči naj bo usklajena z velikostjo otroka (lahko so do 10 cm krajše od otroka);
- smuči morajo imeti dovolj ostre robnike, kar bo otroku omogočilo vodenje smuči brez večjega truda (Pišot in Videmšek, 2004).

- **VARNOSTNE VEZI**

Smuči morajo imeti nastavljive varnostne vezi, ki smučarski čevelj dobro pritrdijo na smučko in omogočajo ustrezno nastavitev glede na otrokovo znanje smučanja in težo (Pišot in Videmšek, 2004).

- **SMUČARSKI ČEVLJI**

Smučarski čevlji naj bodo primerno veliki (nekoliko večji od velikosti otrokovega stopala), zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo izražen rahel naklon. Upoštevajoč vidik varnosti so lahko izbrani čevlji največ za pol centimetra daljši od otrokovega stopala. Biti morajo tudi topli, udobni in trpežni. Preveč gibljiva (dvignjena) peta predvsem pri otrocih povečuje možnost poškodbe (zlom goleni), saj je v primeru preveč dvignjene pete pritisk na golen večji.

- **SMUČARSKE PALICE**

Smučarske palice naj bodo primerno visoke (ker otroku začetniku služijo predvsem za oporo, naj bodo nekoliko višje, kasneje pa naj segajo do višine za 90 stopinj pokrčene roke v komolcu). Ob nakupu lahko primerno višino palic določimo na naslednji način: palice obrnemo navzdol, naslonimo na ročaj in z



dlanjo primemo pod krpljico; v takem položaju mora v komolčnem sklepu biti pravi kot.

- **SMUČARSKA OBLEKA**

Smučarska obleka naj bo dovolj velika (pretesna obleka otroka zelo ovira pri gibanju), nepremočljiva, po možnosti iz dveh delov (bunda in hlače), primerno topla in zračna. Udobno počutje je posebej v mrazu odvisno tudi od kvalitete oblačil, ki jih ima smučar oblečena pod smučarskim kompletom. Pred pranjem kompleta je potrebno preveriti dovoljeno temperaturo ter ostala navodila, ki so označena na notranji strani kompleta.

- **VARNOSTNA ČELADA**

Čelada je po zakonu (ZVsmuč, 2002) je obvezna za otroke do 12. leta. Čelada mora biti lahka in primerne velikosti. Za zunanjo plast čelade je pomembna trdnost, medtem ko se mora notranja površina dobro prilegati obliki glave in ušes. Bistvenega pomena je tudi zapenjanje čelade, da ta v primeru udarcev ostane na glavi (Lešnik in Žvan, 2007).

- **SMUČARSKE ROKAVICE**

Naj bodo dovolj tople, iz nepremočljivega materiala, za mlajše otroke so bolj praktične rokavice na en prst – palec, otrok jih lažje natika, poleg tega so tudi toplejše (Pišot in Videmšek, 2004).

- **SMUČARSKA OČALA**

Naj bodo izdelana iz upogljive plastike, z elastiko in dobrim zračenjem, z zaščito proti vplivom ultravijoličnih žarkov.

## **5.3 VADBA V TELOVADNICI**

### **5.3.1 IGRE IN GIBALNE NALOGE ZA OGREVANJE**

#### **5.3.1.1 ŽIVAHNE IGRE**

- **TRINOGA**

CILJ: razvijati moč in koordinacijo gibanja nog.

OPIS IGRE: prvi otrok v paru zatakne desno nogo v zgornji del najlonskih nogavic (pas), drugi otrok pa zatakne vanj levo nogo. Skupaj sta nekakšna trinoga, ki na različne načine hodi po prostoru (naprej, nazaj, bočno, s sonožnimi poskoki itd.).

RAZLIČICE:

- otroka lahko z obema nogama stopita v najlonski obroč in z usklajeno hojo (poskoki) drug za drugim hodita (skačeta) po prostoru,
- če nimamo najlonk, lahko desno nogo enega otroka privežemo z ruto na levo nogo drugega otroka,
- lahko izvajamo štafetne igre, ples ob glasbeni spremljavi itd.

#### ▪ HITRE MENJAVE

CILJ: razvijati odzivno hitrost.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v dve številčno enaki skupini. Postavita se druga nasproti drugi za črto na nasprotnih straneh igrišča. Na učiteljev znak obe hkrati stečeta, zamenjata prostore in se postavita v začetni položaj. Skupina, ki prva stoji poravnana za črto, zmaga.

RAZLIČICE:

- različni začetni položaji,
- različne oblike gibanja,
- gibanje z različnimi rekviziti (npr. kotaljenje žoge s kijem, palico, vodenje žoge itd.).

#### ▪ POD NOGAMI

CILJ: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: več skupin otrok se postavi v koloni tesno drug za drugim v razkoračno stoji za črto. Na učiteljev znak se prvi obrne in se splazi pod nogami svoji prijatelj v skupini. Ko konča, se postavi razkoračno na koncu vrste. Prvemu sledi takoj drugi, tretji in ostali, dokler se ne zvrstijo vsi igralci.

RAZLIČICE:

- gibanje pod nogami z eno žogo,
- gibanje pod nogami z dvema žogama,
- gibanje pod nogami s kotaljenjem žoge itd.

#### ▪ INDIJANCI

CILJ: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, navajati na upoštevanje pravil.

OPIS IGRE: otroci so Indijanci, ki zasledujejo kavboje. Učitelj je njihov opazovalec, ki jim govori, kaj delajo kavboji. Če dvigne roko z odprto dlanjo proti njim, to pomeni STOP (kavboji opazujejo, ali jih kdo zasleduje, zato se morajo uleči na tla, da jih ne

vidijo). Če zamahuje z roko gor in dol, to pomeni PAZI (lahko jih zasledujejo le s plazenjem in lazenjem po tleh). Če jim z roko daje znak za naprej, to pomeni TECI (kavboji so že daleč pred njimi in jih morajo ujeti). Če začne poskakovati, to pomeni SKAČI (kavboje zasledujejo po vodi in skačejo s kamna na kamen). Učitelj lahko ukaze različno kombinira in ponavlja.

RAZLIČICE:

- namesto učitelja je opazovalec eden od otrok,
- lahko si izmisli še druge ukaze.

#### ▪ SUPERMAN

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru, spodbujati domišljijo.

OPIS IGRE: vsak otrok prime na koncih ruto ali časopisni papir in ga položi na hrbet kot ogrinjalo. Predstavlja si, da je Superman in teče po prostoru. Pri tem mora paziti, da se ne zaleti v sovrstnike.

RAZLIČICE:

- časopisni papir si lahko položi na prsi in s hitrim tekom poskuša preprečiti, da bi padel na tla,
- med tekom lahko premaguje različne ovire (skok čez palice, plezanje čez oviro itd.).

#### ▪ KONJSKE DIRKE

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru, spodbujati domišljijo.

OPIS IGRE: otroci časopisni papir zvijejo v rolo in si jo položijo med noge. Predstavljajo si, da jahajo konjička in galopirajo po prostoru. Pri tem morajo paziti, da se ne zaletijo v sovrstnike.

#### ▪ HOJA PO MOČVIRJU

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja nog, ravnotežje.

OPIS IGRE: vsak otrok ima dva papirnata krožnika ali obroča. Po močvirju lahko hodi le, če stopi na krožnik ali v obroč (da se mu ne vdre v močvirje). Ko dvigne eno nogo, preloži krožnik ali obroč naprej, stopi nanj, dvigne drugo nogo itd. Kdo ne bo padel v močvirje?

#### ▪ NAGAJIVI MUCKI IN HUDI KUŽKI

CILJ: razvijati odzivno hitrost.

OPIS IGRE: otroci so razdeljeni v dve skupini, ki stojita za črto na nasprotnih straneh igrišča. Prva skupina so mucki, druga pa kužki. Eden izmed otrok prve skupine (mucek) gre do druge skupine in enega izmed otrok (kužka) nagajivo udari po roki

(tački). Kužek se takrat razjezi in poskuša ujeti nagajivega mucka, ki beži pred njim k svojim mačjim prijateljem. Če ga kužek ujame, ga odpelje v svoj dom. Katera skupina je po določenem času številčnejša?

- REPKI

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru.

OPIS IGRE: eden od igralcev dobi rutico ali kolebnico, ki si jo zatlači za športne hlače na hrbtu, tako da mu prosto visi. Na učiteljev znak drugi poskušajo v teku uloviti repek. Tisti, ki repek ulovi, si ga sam zatlači za hlače in drugi igralci ga lovijo.

RAZLIČICE:

- vsak od igralcev dobi svoj repek in na učiteljev znak poskuša v teku uloviti repke drugih igralcev. Kdo ima največ repkov?

- TORNADO

CILJ: navajati na igranje v paru in skupini.

POTEK IGRE: dva igralca se primeta za roke in predstavljata tornado. Lovita igralce v določenem prostoru. Tisti, ki je ujet, se pridruži verigi in lovi tudi on. Kdo se bo rešil pred viharjem?

RAZLIČICE:

- tornado – veriga se ne sme pretrgati,
- lovilci se lahko delijo, vendar ne manj kot dva v verigi,
- spreminjamo načine gibanja.

- ŽOGO V PREDOR

CILJ: izboljšati občutek za upravljanje žoge, razvijati gibljivost trupa.

OPIS IGRE: skupina stoji v svoji koloni z razkoračenimi nogami. Prvi v koloni drži žogo in jo začne kotaliti pod nogami skozi predor proti zadnjemu v koloni. Vsak igralec se mora dotakniti žoge. Zadnji prime žogo in steče na začetek svoje kolone. Igro ponavljamo tako dolgo, da se vsi igralci zvrstijo na čelu kolone.

RAZLIČICE:

- otroci naj žogo podajajo nad glavo, ob strani ...,
- igro izvajamo z različnimi vrstami žog.

- LOVEC, VOLK IN RDEČA KAPICA

CILJ: navajati na razumevanje pravil in spoštovanje dogovorov.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v trojke in določimo vloge: eden je lovec, drugi volk in tretji Rdeča kapica. Lovec lovi volka, volk lovi Rdečo kapico, Rdeča kapica lovi oz.

išče lovca, da bi se skrila pred volkom. Kdor prvi ujame žrtev, je zmagovalec. Potem zamenjajo vloge.

RAZLIČICE:

- določimo tri pare, ki lovijo eden drugega,
- spremenimo gibanje: sonožni, enonožni poskoki...

#### ▪ ČRVI

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: blazine postavimo v obliki črke L. Na začetek postavimo oviro, na vogal obroč in približno meter in pol od obroča še klopco, ki jo prekrijemo z blazinami. Naloga otrok je, da se splazijo po trebuhu pod oviro, skozi obroč in čez klopco. Ko usvojijo gibanje, priredimo tekmovanje.

RAZLIČICE:

- spremenimo gibanje: plazenje po hrbtu, z nogami naprej po trebuhu, hrbtu ...,
- če je skupina manjša, lahko merimo čas vsakega posebej in primerjamo čase, otroci se tako seznanijo tudi s štoparico.

#### ▪ MUCA SELI MUCKE

CILJ: razvijati odzivno moč nog.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v skupine, stojijo za štartno črto. Šest metrov od štartne črte postavimo blazino. Prvi iz vsake skupine je muca in ima nalogo, da preseli vse mucke na blazino. To stori tako, da vsakega mucka posebej prime za roko in s sonožnimi skoki odskačeta do blazine, kjer muca pusti mucko in se s sonožnimi poskoki vrne po drugo. Zmaga tista ekipa, ki prva preseli vse mucke.

RAZLIČICA: muca in mucke se gibljejo samo po eni nogi, nazaj itd.

#### ▪ DEŽ, SONCE, POPLAVA, AVIONI

CILJ: razvijati orientacijo v prostoru, ustvarjalnost.

OPIS IGRE: otroci prosto tekajo po prostoru. Na klic »dež« se skrijejo pod streho, na klic »sonce!« se sprehajajo po prostoru, na klic »poplava!« splezajo na razna igrala, na klic »avioni« se uležejo na tla.

RAZLIČICE: otroci nosijo različne predmete, ki jih ovirajo pri opravljanju nalog.

#### ▪ LOKOMOTIVA

CILJ: spoznati pomen sodelovanja v skupini.

OPIS IGRE: trije otroci postanejo lokomotive. Vsaka si želi uloviti čim več vagonov, zato lovi otroke, ki bežijo pred njo. Vsak ujeti igralec se pridruži svoji lokomotivi in ji

pomaga loviti. Ko so ujeti vsi igralci, preštejemo vagone in skupina, v kateri jih je največ, zmaga. V naslednji igri so lokomotive tisti igralci, ki so bili zadnji ujeti.

RAZLIČICE: spremenimo način gibanja (poskoki, plazenja, po vseh štirih ...).

#### ▪ SMUČAR

CILJ: spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, razvijati ustvarjalnost, spoznavati različne športne zvrsti.

OPIS IGRE: otroci se razporedijo po prostoru. Smo smučarji pred tekmo. Vprašamo jih, kaj vse mora smučar narediti, preden se poda na progo. Gremo po vrsti. Vsak izmed otrok pove eno stvar, ki jo nato vsi izvedejo. Na začetku lahko tudi pomagamo, predvsem mlajšim. Smučar mora ogreti vrat, roke ... Kaj naredi potem? Natakne čelado, rokavice, smuči ... Pripravi se na štart, skoči iz štartne hišice, vozi smuk (nizka preža), zavija v levo, desno ... Lahko se igramo, dokler otrokom ne zmanjka idej.

RAZLIČICE: posnemanje različnih športnikov (atleta, plavalca, kajakaša, drsalca, smučarja tekača ...).

#### ▪ KROKODILI

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: otroke (krokodile) razdelimo v skupine. Vsaka se postavi za svoje blazine. Na znak se začnejo prvi v skupini plaziti po blazini po trebuhu. Ko se priplazijo do konca blazin, se v čelni ravnini obrnejo tako, da gledajo nazaj, nato pa se na hrbtu odplazijo nazaj do skupine. Da lahko začne naslednji v skupini, je potreben dotik s katerimkoli delom telesa.

RAZLIČICE: spremenimo način plazenja (npr. bočno plazenje).

### 5.3.1.2 DEJAVNOSTI Z ŽOGO

- Poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, teži, materialu);
- Poigravanje z žogo z različnimi deli telesa, s palico, loparjem;
- Nošenje ene ali več žog na različne načine (brez ovir, preko njih, pod njimi);
- Kotaljenje ene ali več žog z roko, nogo, brez in z rekviziti (palica, kij itd.);
- Kroženje žoge okoli telesa s preprijemi iz ene roke v drugo, menjaje kroženje okoli bokov, kolen in gležnjev;
- Vodenje žoge z roko, nogo, okoli ovir;
- Metanje različnih žog v daljino, steno;
- Met žoge, nato obrat okoli lastne osi in ujem žoge;

- Zadevanje različnih ciljev (mirujočih, v gibanju) z roko, nogo, brez in z rekviziti (palica, kij, lopar);
- Odbijanje balona, žoge z eno ali obema rokama, z nogo, brez in z rekviziti (loparjem, palico, kijem), v steno ali soigralcu;
- Podajanje in lovljenje riževe vrečke, rute, žoge, letečega krožnika (frizbija) z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju, samostojno in v parih;
- Sonožna stoja, žoga je pred nogami na tleh, otroci jo sonožno preskakujejo naprej, nazaj in v stran;
- Različne igre z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo

### **5.3.1.3 VAJE Z OBROČI**

- Tek z obroči po prostoru (vozimo avto),
- vrtenje na zadnjici v obroču,
- vrtenje po eni nogi v obroču,
- stopanje iz obroča v obroč v teku v koloni,
- obračanje vodoravnega obroča med prsti naprej in nazaj, med obračanjem obroča otroci hodijo v različne smeri po prostoru,
- stopanje v obroč med hojo, roke se ob tej vaji menjaje krčijo in prožijo,
- roke so v odročenju, obroč otroci držijo v eni roki, ga preprimejo v vzročenu v drugo roko – znova v odročenje,
- obroč je na tleh pred nogami, sonožni skok v obroč, dvig obroča v vzročeno in zopet s počepom v prvotni položaj,
- zamah z obročem v bočni ravnini naprej in nazaj (Pišot in Videmšek, 2004).

### **5.3.2 DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA**

- Stoja na eni nogi (z odprtimi in zaprtimi očmi);
- Hoja po črti, vrvi (ravni, vijugasti) na različne načine (naprej, bočno, nazaj);
- Hoja po klopi, nizki gredi;
- Vzpostavljanje ravnotežja na t.i. ravnotežni deski, ravnotežnem krožniku, deski na vzmeteh, velikih žogah, na hoduljah;
- Plezanje po plezalih;
- Guganje, zibanje itd.

### 5.3.3 IGRE IN VAJE ZA GLAVNI DEL

#### 5.3.3.1 NARAVNE OBLIKE GIBANJ

- HOJA (po ravnih in neravnih tleh, stopnicah navzgor, navzdol, v vseh letnih časih: po vodi, listju, snegu, ledu ...)
- KORAKANJE, GALOPIRANJE, TEK, SKIPPING
- RAZLIČNE TEKALNE IGRE (skupinski teki brez in z menjavo mest, štafetne igre itd.), pri čemer otroci startajo iz različnih položajev (visoki start, sede, leže itd.);
- DRUGA ELEMENTARNA GIBANJA, ki jih otroci izvajajo na različne in poljubne načine:
  - lazenje, plazenje: po tleh, po klopi, po naklonu navzgor, navzdol, skozi različne oblike in barve ovir (trikotnik, kvadrat, različni tuneli itd.), pod ovirami, čez ovire, po trebuhu, hrbtu, bočno, naprej, nazaj, vstran, z rekviziti (z žogo v roki, z obročkom na glavi ...) v sodelovanju s sovrstnikom (pod rokami, med nogami, pod telesom);
  - plezanje (po različnih orodjih- letvenik, lestev, drog, blazine, plezalna stena...);
  - skoki, poskoki: po eni nogi, sonožno, na mestu, v gibanju, v daljino, v globino, v višino, naprej, nazaj, z mesta, z zaletom, bočno, s pomočjo rekvizitov (v obroče, po krogcih, s črte na črto, čez palice), čez kline lestve, s pomočjo male ponjave, čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom, enonožno, sonožno, itd.;
  - valjanje: naprej, nazaj, po strmini navzdol, z deli telesa v različnih položajih (roke iztegnjene, noge pokrčene itd.), preval naprej (po blazini z naklonom, na ravnini) s pomočjo in brez, preval nazaj – s pomočjo odraslega (po blazini z naklonom, na ravnini), enostavna razovka (lastovka)  
(Videmšek in Pišot, 2007).

V tretjem letu starosti so otrokovi koraki med tekom vedno daljši in enakomernejši, še vedno pa ima težave s hitrim zaustavljanjem in spreminjanjem smeri teka. V prvi polovici četrtega leta se večina otrok lahko zaustavi v razdalji štirih metrov, v petem letu pa se otroci že brez težav hitro ustavijo ali spreminjajo smer tudi pri različnih igrah (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Triletni otrok se plazi po trebuhu, hrbtu in boku, lazi po kolenih in rokah, po vseh štirih in na ta način premaguje različne ovire. Po četrtem letu takšna gibanja za otroke ne predstavljajo več težav. Lazenje in plazenje zelo ugodno vplivata na razvoj hrbtenice. Otrok razvija predvsem sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Posebej se krepijo otrokove hrbtne, ramenske mišice in mišice lahti, kadar te vlečejo telo za seboj. Mišice spodnjega dela trupa, nog in stopal pa otrok krepi, kadar te potiskajo



telo pred seboj. Starši, vzgojitelji in učitelji bi morali otroke spodbujati k plazenju in lazenju, a realnost na žalost še zdaleč ni takšna, saj jim to gibanje pogosto celo prepovedujejo (Videmšek in Pišot, 2007).

Plezanje triletnika je še negotovo, težave ima tudi pri spustu. Od četrtega leta dalje večinoma vse te težave izginejo. Otrokovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. Premaguje tudi navpična plezala – različne letvenike, zvirala, plezala. Otrok naj pleza vselej v navzočnosti odrasle osebe. S plezanjem razvija predvsem moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje.

### **5.3.3.2 ELEMENTARNE IGRE**

Brez in z rekviziti:

- Lovljenja,
- Skupinski teki z menjavo mest,
- Štafetne igre,
- Igre za razvoj ravnotežja,
- Igre za razvoj preciznosti,
- Igre za razvoj hitre odzivnosti itd.,
- Spoznavanje osnovnih pojmov, izrazov in pravil pri izvajanju različnih elementarnih in drugih igr.

Elementarne igre so igre, ki zajemajo naravne oblike gibanj in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Njihove skupne značilnosti so:

- vsebujejo preprosta gibanja,
- pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (razvojni stopnji otrok, znanju, razpoloženju, velikosti prostora ...),
- igralni prostor je lahko različen,
- mere igrišča niso natančno določene, zato jih lahko prilagajamo številu otrok in cilju, ki ga želimo doseči,
- število otrok in njihove vloge v igri se lahko poljubno spreminjajo,
- igralni čas ni predpisan, uravnavamo ga po razpoloženju otrok in njihovih željah,
- igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

### 5.3.3.3 VAJE S PODALJŠANIMI STOPALI IN SMUČARSKIMI PALICAMI

Z vajami drsenja, rušenja ravnotežja in njegovega vnovičnega vzpostavljanja otrok pridobiva izkušnje za vožnjo z vlečnico:

- drsenje na krpici z eno nogo,
  - drsenje na krpicah z dvema nogama,
  - vlečenje na krpicah, v parih,
  - drsenje na krpicah, slalom med vratci,
  - improvizirana vlečnica v parih (eden ima palico pod zadnjico – ne sedi – na krpjico se samo nasloni, drugi ga vleče).
- (Pišot in Videmšek, 2004).

Otroku olajšamo učenje in pripomoremo k hitrejšemu napredovanju, če ga seznanimo z različnimi gibalnimi nalogami s podaljšanimi stopali, hkrati mu s tem omogočimo boljšo koordinacijo gibanja in ravnotežje na smučeh.

Prav tako lahko pri vadbi v telovadnici uporabimo smučarske palice, tako da konice zavarujemo s plutovinastimi zamaški.

Vaje s podaljšanimi stopali in smučarskimi palicami:

- prestopanje (levo in desno),
  - obračanje s prestopanjem v obe smeri (krivine ostanejo skupaj, zadnji deli ostanejo skupaj),
  - hoja naprej, na znak obrat s prestopanjem,
  - drsalni korak brez smučarskih palic in z njimi,
  - slalom med vratci,
  - slalom med vratci, gibanje skozi predore (med vratci hodimo s stegnjenimi rokami navzgor – vzročenje, pred predorom – v počep in predklon), ponovimo s smučarskimi palicami
- (Pišot in Videmšek, 2004).

Otroku že pred odhodom na sneg z igro in različnimi gibalnimi nalogami omogočimo, da pridobiva občutek za obremenitve različnih delov stopala (prsti, peta, celo stopalo) v smučarskem čevlju, z vajami vlečenja vrvi pa pridobivanje občutka bočne obremenitve stopala, kar bo dobra izkušnja za isto vajo na snegu s smučmi za nastavek robnika, ki ima pomembno funkcijo pri obvladovanju smeri in hitrosti smučanja (Pišot in Videmšek, 2004).

## 5.4 ROLANJE

Rolanje je izjemno zabaven, sproščujoč in zdrav šport, ki krepi mišice in pomaga pri razvijanju vzdržljivosti in funkcionalnih sposobnosti organizma. Za otroka je rolanje priporočljivo predvsem zato, ker vpliva na razvoj ravnotežja, ki je ena od osnovnih motoričnih sposobnosti in je tesno povezano s sposobnostjo skladnosti gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu.

Poleg tečajev plavanja, kolesarjenja in smučanja je razvoju gibalnih sposobnosti namenjen tudi tečaj rolanja. Pri učenju rolanja se mora otrok navaditi na nov rekvizit – rolerje. Sooči se s strahom, svojo voljo in vztrajnostjo. Tu ima učitelj zelo pomembno vlogo, saj mora otroke ustrezno motivirati, za kar je potrebna iznajdljivost in domiselnost. Pomembno je dobro počutje otroka, ustrezne materialne razmere, prijetni odnosi med učiteljem in otrokom, poznavanje individualnih sposobnosti otroka, ustrezen izbor vsebin, ipd.

Uporaba rolerjev predstavlja dober približek situacijski vadbi v okviru priprave na smučanje. Pri rolanju je gibanje v mnogo čem skladno s strukturo gibanja v alpskem smučanju. Tudi v toplejših mesecih lahko namreč posredno vplivamo na izboljšanje tehnike smučanja. Pri vadbi z rolerji je, podobno kot na smučišču, potrebno izbirati teren, ki ustreza znanju in sposobnostim posameznika. Rolanje po ravnini ali v breg je identično drsalnemu koraku na smučeh, koristno pa je tudi glede reševanja gibalnih problemov. Pri vožnji navzdol je položaj telesa podoben smučarskemu, krmarjenje pa je podobno spreminjanju smeri na smučeh. Poleg ravnotežja je pri rolanju pomembno tudi neodvisno delo nog, zlasti zaradi občutka za boljšo razporeditev teže na spodnjo in zgornjo nogo. Z vztrajnostnim premagovanjem daljših razdalj lahko relativno hitro vplivamo na izboljšanje aerobnih zmogljivosti, sočasno pa tudi na racionalnost tehnike. Takšna vadba je ob upoštevanju individualnih sposobnosti primerna za vsakogar, pri tem pa je potrebno upoštevati tudi varnost, saj smo predvsem pri izbiri terena pogosto vezani tudi na ostale udeležence (Lešnik in Žvan, 2007).

Na rolerjih si otroci, poleg razvijanja motoričnih sposobnosti, krepijo tudi samozavest. Športna aktivnost, pri kateri otroci pridobijo samozavest ter komunicirajo verbalno in neverbalno, je lahko uspešna metoda razvoja samozavesti. Seveda je potrebno otrokom pripraviti aktivnosti, ob katerih lahko doživijo občutek uspeha.

Pri otrocih s težavami je potrebna posebna pozornost. S primernim pristopom in ustrezno motivacijo se tudi pri otrocih s težavami lahko veliko doseže. Pomembno je, da cilje prilagajamo otrokovim sposobnostim.

Ko otroci osvojijo osnovne rolarske elemente in so na rolerjih sproščeni, lahko sestavljajo svoje povezave elementov, dodamo pa lahko še glasbo, s čimer razvijamo tudi ustvarjalnost. Otrok v tem obdobju rad sprejema nove izzive in tudi učinek športnih dejavnosti je velik. Od učitelja pa je odvisno ali mu bodo nove izkušnje omogočene.

#### **5.4.1 OPREMA ZA ROLANJE**

Najpomembnejše za varnost pri rolanju je primerna oprema. Popolna oprema poleg rolerjev obsega še čelado in ščitnike za zapestja, komolce in kolena. Začetniki običajno naredijo največjo napako, ko kupijo le rolerje. Brez čelade in ščitnikov ne bi smel nihče na rolerje, še posebno pa ne začetniki (Petrović, 2004).

Klešnik (2003) navaja naslednja navodila, ki jih moramo upoštevati pri pomerjanju rolerjev:

- Številke rolerjev se ne ujemajo vedno s številkami naših čevljev,
- Pri pomerjanju uporabimo nogavice, ki jih bomo uporabljali pri rolanju,
- Ko obujemo roler, ga postavimo na zadnje kolesce in z njim rahlo udarimo ob tla, da peta zdrsne na konec čevlja,
- Zmerno ga zavežemo oziroma zapnimo,
- Postavimo se na oba rolerja in nekajkrat pokrčimo kolena. Če imamo občutek, da nam čevelj ne drži pete ali če se nam noga preveč premika naprej-nazaj ali levo-desno, so nam čevlji preveliki,
- Ko najdemo čevelj, ki nam drži peto, preverimo še prste. Ti morajo imeti dovolj prostora za premikanje.

Med zaščitno opremo štejemo čelado, ščitnike za kolena, komolce in zapestja. Najpomembnejši del predstavlja čelada, ki varuje glavo pred raznimi poškodbami in udarci. Pasovi čelade ne smejo biti preveč ohlapni, saj bi čelada ob prvem padcu padla z glave in tako izgubila svojo funkcijo – varovanje glave (Petrović, 2004).

Zaščitno opremo lahko predstavlja tudi obleka, ki prekriva kožo in ob padcu varuje zlasti pred odrgninami. Priporočljiva so močnejša, udobna in zračna oblačila.

#### **5.4.2 OSNOVE ROLANJA**

Osnove rolanja so namenjene začetnikom brez predhodnih izkušenj. Na tej stopnji naj bi se otroci znali odrivati, drseti na obeh nogah, spreminjati smer rolanja, nekateri

otroci pa bodo že tako hitri, da jih bo treba naučiti tudi zaustavljanja z zavoro. Učitelj naj bo fleksibilen in naj obseg znanja oziroma vaj prilagaja sposobnostim vadečih.

Otroku lahko pri učenju in usvajanju vožnje z rolerji pomagamo z delno oporo (roka, palica, kij, vrvica ...) na terenu z minimalno naklonino. Ko se sam odrine in pelje nekaj metrov, mu pripravimo različne poligone z določeno potjo in vmesnimi nalogami. Pri tem lahko uporabljamo veliko iger in nalog, ki smo jih uporabljali pri vajah drsenja v telovadnici (potiskanje, vlečenje – v paru, trojicah; vlečnica...). Otroku lahko pripravimo različne poligone – slalomsko progo do določene točke in nazaj, po katerih se spušča brez česar koli v rokah, s smučarskimi palicami ali kiji v rokah (opora, ravnotežje). Uporaba varovalne opreme (čelada, ščitniki) pomeni dodatno prilagoditev otroka na smučarsko opremo (Pišot in Videmšek, 2004).

#### 5.4.2.1 PADANJE IN VSTAJANJE

Padci so sestavni del učenja. Otroci imajo s padanjem veliko izkušenj in v trenutku izgube ravnotežja bodo reagirali povsem avtomatično. Opozoriti jih moramo na varovanje glave in jim pokazati, kako deluje zaščitna oprema. Vadba padanja poteka na tleh, da ublažimo začetni strah. Otroci naj klečijo na tleh z rokami v predročenju. Počasi naj se nagnejo k tlom in zdrsijo po plastičnem delu zaščitne opreme, najprej po dlaneh in nato še komolci (Petrovič, 2004).

Vstajanja moramo otroke naučiti. Vstanemo tako, da se postavimo na kolena, roke položimo predse, nato se z eno nogo postavimo na kolesca, poskušamo počasi dodati še drugo nogo in se vzdigniti. Padanje in vstajanje preko kolen večkrat ponovimo, najprej na travi, šele nato na asfaltu. Otroke lahko motiviramo z različnimi igrami, v katerih iščemo zmagovalca (npr. kdo najhitreje vstane).

#### 5.4.2.2 OSNOVNI POLOŽAJ

Položaj, ki ga rolar zavzame pred izvedbo vsake vaje. Za rolarja bo postal najbolj udoben in gotov položaj na rolerjih.

Rolar stoji uravnoveženo na razklenjenih rolerjih v širini bokov. Težišče je v sprednjem delu rolerjev (gibanje naprej), oba rolerja sta enakomerno obremenjena. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni. Telo je sproščeno. Roke so pred telesom rahlo pokrčene z dlanmi obrnjenimi navzdol v rolarjevem vidnem polju (Škorjanc, 2005).

### 5.4.2.3 KORAČNI POLOŽAJ (ŠKARJE)

Položaj, ki ga rolar uporablja med terensko vožnjo v prometu. Škarje so tudi izhodiščni položaj za ustavljanje, zavijanje, prestopanje ... Od osnovnega položaja se razlikuje po položaju rolerjev, ki sta v širini bokov eden pred drugim, kar nam omogoča med drsenjem zelo pomembno stabilnost naprej – nazaj (Škorjanc, 2005).

## 5.4.3 PRVO ZAČETNIŠKO GIBANJE

### 5.4.3.1 PRVI ROLARSKI KORAK

Rolar stoji v sproščenem in varnem T – položaju. S prehodom v širok osnovni položaj začne prenašati težo iz ene noge na drugo. Z odpiranjem rolerjev navzven (široki V – položaj) doseže gibanje (Škorjanc, 2005).

Cilj je izvedba prvega rolarskega koraka in ohranjanja ravnotežja v gibanju, na ravnem in gladkem terenu.

### 5.4.3.2 USTAVLJANJE Z ZAVORO

Rolar drsi v osnovnem položaju. Med prehajanjem v koračni položaj (zavorna noga naprej) postopoma prenaša težo na zadnjo nogo. Sledi krožno gibanje v kolenu prednje noge v smeri naprej in dotik zavore s podlago. Med prehajanjem v nižji položaj postopoma obremenjuje zavoro (izteguje nogo naprej) in se ustavi. Teža rolarja mora biti za zavoro (Škorjanc, 2005).

Cilj je izvedba ustavljanja z zavoro in ohranjanje ravnotežja med ustavljanjem, na ravnem ali rahlo nagnjenem gladkem terenu

### 5.4.3.3 A-ZAVOJ

Rolar med drsenjem v osnovnem položaju preide v široki A-položaj na notranjih robovih. S pritiskom palca zunanje noge v zavoj navzdol doseže spremembo smeri. Ramenska in kolčna os sledita smeri drsenja v vseh fazah zavoja (Škorjanc, 2005).

Cilj je izvedba A-zavoja, sprememba smeri ter kontrola hitrosti na rahli naklonini.

Najprej morajo učenci osvojiti drsenje v pravilnem A-položaju. Prvi izveden zavoj naj bo le rahla menjava smeri. Čas, intenzivnost in trajanje zavoja se lahko spremeni, ko tečajniki izboljšajo ravnotežje. Nekateri tečajniki se bodo naučili spremeniti smer že z posnemanjem učitelja. Vzpodbujajte tečajnike, naj vodijo zavoje z nogami in se izogibajo kroženju z zgornjim delom telesa. Čas, ko ne izvajate novih vaj, izkoristite za ponovitev začetniških storitev. S tem si bodo tečajniki pridobili spretnost in samozaupanje pred učenjem nadaljevalnih začetniških storitev. Zavijanje vadimo v obe smeri (Škorjanc, 2005).

## **5.4.4 DRUGO ZAČETNIŠKO GIBANJE**

### **5.4.4.1 DRUGI ROLARSKI KORAK**

Rolar med gibanjem, v drugem rolarskem koraku, preide v nižji položaj s krčenjem skočnih, kolenskih in kolčnih sklepov. S tem doseže daljši in močnejši odriv in podaljša drsenje na stojni nogi. Hitrost se poveča. Po odriu prosto nogo dvigne in priključi stojni nogi in prenese težo ter odriu ponovi z drugo nogo. Odriva pravokotno na smer vožnje (Škorjanc, 2005).

Drugi rolarski korak je spretnost, ki naj bi osvojil, preden se vključi v promet. Izboljšano ravnotežje omogoča vključevanje sprememb v času, intenzivnosti in trajanju vaj pred izvedbo končne storitve.

### **5.4.4.2 LIMONCE NAPREJ**

Rolar iz V-položaja na notranjih robovih med postopnim prehajanjem v nižji položaj in nagibanjem naprej izpodrine obe nogi hkrati v A-položaj in s tem doseže gibanje naprej. V A-položaju med postopnim gibanjem navzgor na notranjih robovih priteguje nogi skupaj. S tem pridrsi v osnovni položaj iz katerega nadaljuje v naslednjo limonco. S povečanjem intenzivnosti odrirov in pritegov povečuje hitrost (Škorjanc, 2005).

Limonca se uporablja kot alternativna oblika gibanja predvsem na površinah, kjer je prostor za odriu omejen. Limonco uporabljamo tudi kot fitnes vajo za krepitev mišic primikalk in odmikalk. Vadba limonc bo učencem pomagala obvladati ravnotežje naprej-nazaj (Škorjanc, 2005).

#### 5.4.4.3 POLKROŽNO ZAUSTAVLJANJE – LUNCA

Rolar drsi v osnovnem položaju. Med prehajanjem v koračni položaj postopoma prenaša težo na prednjo nogo. Sledi dvig pete zadnje – notranje noge in zasuk telesa v središče kroga s preklopom zadnje noge. Med bočnim drsenjem po krožnici v široko odprtem V-položaju s težo na obeh nogah, rolar postopoma prehaja v nižji položaj in pritiska na notranje robove dokler se ne ustavi. Med bočnim drsenjem je rahlo nagnjen v krog (Škorjanc, 2005).

Pred izvajanjem te vaje naj učitelj preveri, če vsak izmed učencev dobro obvlada ravnotežje. V začetni fazi naj se lunca izvaja pri majhnih hitrostih iz A-položaja. Učencem povečujemo hitrost, ko izboljšajo izvajanje. Lunca se izvaja v obe smeri.

#### 5.4.4.4 USTAVLJANJE NA TRAVI

Rolar drsi v osnovnem položaju. Med prehajanjem v koračni položaj postopoma prenese težo na zadnjo nogo in prehaja v nižji položaj. Pri prehodu na travo se rolar s telesom nagne nazaj in se s tem pripravi na spremembo hitrosti. Z drsenjem v tem položaju nadaljuje, dokler se ne ustavi (Škorjanc, 2005).

Ustavljanje na travi je najlažji način, kako tečajnika seznaniti z nenadnimi spremembami hitrosti, ki jih povzroči prehod na površino s povečanim trenjem med rolanjem (kocke, pesek, smeti ...). Pri predstavitvah ustavljanja na travi naj učitelj preveri varnost in primernost okolja. Potrebno je vedeti, da je večina travnatih površin v jutranjih urah mokrih in zato neprimernih za učenje in izvajanje ustavljanja v travi (Škorjanc, 2005).

#### 5.4.4.5 PARALELNI ZAVOJ

Rolar drsi v osnovnem položaju in preide v koračni položaj. Teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Z rahlim nagibom v zavoj v smeri prednje noge in nakazanim krožnim gibanjem zgornjega dela telesa od glave proti bokom povzroči vrtenje pete, katere posledica je zavoj. Zavoj izpelje rahlo nagnjen v središče zavoja po nasprotnih robovih. Zavoj zaključi z drsenjem v osnovnem položaju (Škorjanc, 2005).

Pri paralelnem zavoju se tečajniki prvič seznanijo s postavitvijo rolerja na zunanji rob, na kar moramo biti še posebej pozorni. Sproščena drža pomaga pri postavitvi nasprotnih robov za izvedbo paralelnega zavoja. Izboljšano obvladovanje ravnotežja



dovoljuje višje hitrosti, ki olajšajo zavijanje. Začetno izvajanje zavoja bo uspešnejše, če ga izvajamo pri nižji hitrosti. Zavijamo v obe smeri.

#### 5.4.5 VAJE NA ROLERJIH

- V paru: eden je brez rolerjev, drugi ga drži za roke, podpira in zadržuje med obremenjevanjem posameznih delov stopal, poišče stabilno držo – obremenitev celega stopala,
- Rolanje samo z eno obuto nogo,
- Vlečenje v parih (kdor vleče, je brez rolerjev),
- Rolanje v paru (dva se držita za roke),
- Prosto rolanje (vsak sam),
- Rolanje z nihanjem rok v odročanju (kot ptič),
- Med rolanjem ploskamo pred in za telesom,
- Ustavljanje in zaviranje na znak,
- Rolanje brez drsnega koraka (odrivanje naprej in nazaj s koleni in gležnji),
- Otroci naredijo vlak, prvi je lokomotiva brez rolerjev,
- Slalom med vratci,
- Rolanje v različnih držah (pokončno, v predklonu, čepe),
- Med rolanjem trikrat počepnemo,
- Rolanje pod oviro,
- Pobiranje predmetov med rolanjem,
- Iz vožnje naravnost v slalom (v hitrem zaporedju vratc),
- Med vožnjo met palice nad seboj in lovljenje palice v počepu,
- Vožnja skozi vratca (menjava ritma, različne razdalje med vratci) (Pišot in Videmšek, 2004).

##### 5.4.5.1 ROLANJE S SMUČARSKIMI PALICAMI

- Rolanje s smučarskimi palicami – diagonalni korak,
- Odriv samo s smučarskimi palicami (kdo pride dlje),
- Improvizirana vlečnica (vlečenje para s palico).

Vaje z rolerji, ki jih lahko vključimo v poligon ali štafetne igre (Pišot in Videmšek, 2004):

- slalom,
- počep pod ovirami,
- rolanje naravnost,

- preskakovanje ovir,
- prestopanje v ravnine,
- poskus dvigovanja ene noge med vožnjo,
- izmenično rolanje po eni nogi.

#### 5.4.6 IGRE NA ROLERJIH

- LOV PO ČRTAH

PROSTOR: košarkarsko ali odbojkarsko igrišče.

REKVIZITI: igrišče, rutica ali obroč za označevanje lovca, kreda.

POTEK IGRE: za lovljenje uporabljamo črte igrišča. Bežeči se gibljejo samo po teh črtah, lahko pa tudi skačejo s črte na črto. Lovec se lahko giblje po diagonalah, ki jih predhodno zarišemo s kredo. Če se odloči za gibanje po diagonalah, se ne sme na sredini obrniti, kot to lahko naredi pri osnovnih črtah, ampak se mora gibati po njej v isti smeri do osnovne črte. Prvi od bežečih, ki se ga lovec dotakne, postane lovec, ki ga spet označimo, dotedanji lovec pa se pridruži bežečim. Igro lahko časovno omejimo in ugotovimo, kdo je bil najmanjkrat ujet.

CILJ IGRE: otroci vadijo zaustavljanje in hitro spremembo smeri gibanja, koordinacijo oko-noga in roke-noge.

- OKAMENELI

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojkarskega igrišča.

REKVIZITI: stožci, rutica, obroč.

POTEK IGRE: vadeče razdelimo v pare in določimo čarovniški par, ki bo z dotikom ostalih parov povzročil njihovo okamenitev. Par lahko reši prosti par, ki se zapelje pod njunim mostičkom, ki ga oblikujeta z rokama. Na znak torej čarovniški par lovi ostale pare in vsak ujeti par se ustavi na mestu in oblikuje mostiček, da ga prosti pari lahko rešijo. Igra je končana po določenem času oziroma takrat, ko so vsi pari okameneli. Nato igro prekinemo in določimo nov čarovniški par.

CILJ IGRE: hitro spreminjanje smeri gibanja, zaustavljanje, vožnja pod oviro.

- ZMAJEVE GLAVE

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojkarskega igrišča.

REKVIZITI: stožci, 2 ruti ali obroča.

POTEK IGRE: določimo dva lovca (naj bosta boljša rolarja), ki tekmujeta med seboj, kdo bo ujel več bežečih. Prva dva ujeta primeta lovca za roke in tvorita z njim zmajevo glavo, ostali ujeti pa se priključijo na srednjega in ga primejo za ramena ter

tvorijo zmajev rep. Zmaga tista zmajeva glava, ki ima daljši rep, pri čemer lahko lovijo otroci z glave in repa. Bežeče je mogoče ujeti samo takrat, ko je zmaj sklenjen in se rep drži glave.

CILJ IGRE: urjenje vlečenja, stabilnosti, ravnotežja, zavijanja in ustavljanja.

- ČRNI MOŽ

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojcarskega igrišča.

REKVIZITI: stožci za označitev prostora.

POTEK IGRE: izmed otrok določimo črnega moža. Ta stoji na nasprotnem koncu označenega igrišča kot vsi ostali otroci. Igra se začne z besedami:

Črni mož: »Kdo se boji črnega moža?«

Otroci: »Nihče!«

Črni mož: »Kaj pa, če pride?«

Otroci: »Pa zbežimo!«

Črni mož: »Kam?«

Otroci: »Na drugo stran!«

Črni mož lahko lovi samo v smeri naprej. Kogar ulovi, postane njegov pomočnik pri lovljenju. Otroci se mu poskušajo izmakniti, a le v označenem prostoru. Kdor gre izven prostora, je ulovljen. Igra je končana, ko ostane na nasprotni strani le en otrok, ki je zmagovalec igre. Ta postane v naslednji igri črni mož.

CILJ IGRE: urjenje hitre spremembe smeri, odrivanja in zaustavljanja.

- DAN IN NOČ

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojcarskega igrišča.

REKVIZITI: stožci, 2 ruti ali obroča.

POTEK IGRE: vadeče postavimo v dve vzporedni vrsti, ki gledata ena nasproti drugi. Eno poimenujemo dan, drugo pa noč. Na znak »Dan« skupinica dan lovi skupinico noč do mejne črte. Člani, ki so ujeti, se pridružijo ekipi dan in igrico nadaljujemo nekaj časa, nato pa preštejemo, v kateri skupini je več članov. Skupina, ki šteje več članov, je zmagala. Igra postane še posebej zanimiva, ko vadeče postavimo v različne začetne položaje npr. kleče, sede, leže, s hrbti en proti drugemu in podobno ter urimo različne oblike vstajanj.

CILJ IGRE: urjenje vlečenja, stabilnosti, ravnotežja, zavijanja in zaustavljanja.

- ROLANJE SKOZI VRATA

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojcarskega igrišča.

REKVIZITI: 4 visoki stožci ali stojala.

POTEK IGRE: vadeče razdelimo v dve enako številčni skupini, ki se postavita ob nasprotnih, daljših stranicah igrišča. Na polovici igrišča s stojali označimo za vsako skupino svoja vrata, ki naj bodo široka en meter. Na znak učitelja startajo vadeči eden za drugim skozi svoja vrata na drugo stran igrišča in se čim hitreje postavijo v vrsto. Naslednji starta v trenutku, ko je njegov predhodnik zapeljal skozi vrata. Vsaka skupina mora iti skozi svoja vrata. Zmaga tista skupina, katere člani prej opravijo nalogo, ne da bi pri tem podrli katerega od stožcev (stojal). Če kateri od vadečih podere stožec (stojalo), ga mora pobrati, šele nato lahko nadaljuje. Pri tej igri lahko določimo različne načine gibanja: limonce, pollimonce, vožnja po eni nogi skozi vrata, vožnja v čepu skozi vrata itd.

CILJ IGRE: urjenje različnih načinov gibanja z rolerji, zaustavljanje, vživljanje v skupino.

#### **5.4.7 ELEMENTARNE IGRE NA ROLERJIH**

Za vse elementarne igre na rolerjih veljajo naslednje značilnosti:

PROSTOR: omejen prostor v velikosti odbojarskega igrišča.

REKVIZITI: stožci za označitev prostora, kreda.

- METANJE ŽOGICE

POTEK IGRE: učitelj meče žogico tako, da je otroci ne dosežejo takoj. Poskušajo jo čim prej pobrati s tal ali ujeti v zraku (žogica naj se dobro odbija). To je način, da prisilimo začetnike k gibanju in jim omogoča, da začno dobivati zaupanje vase.

CILJ IGRE: vadimo pravilno padanje in vstajanje.

- RISANJE

POTEK IGRE: za tiste otroke, ki bolj dojemajo vizualne informacije, bo ta igra pripomogla pri razumevanju določene sposobnosti. Npr.: ustavljanje z zavoro – nariši črto, stop znak ali tarčo; A-zavoj – nariši progo za vlak itd.

CILJ IGRE: učenje začetniških storitev preko igre.

- IZBERI ROŽO

POTEK IGRE: uporabimo pisane stožce, balinčke ali druge raznobarvne predmete kot cvetne liste. S kredo zraven narišemo še steblo. Naloga vsakega otroka je, da se pelje do točno določene rožice in se tam ustavi.

CILJ IGRE: učenje zaustavljanja pri določenem znaku (stožcu), spoznavanje različnih barv.

- HOP – SKOK NA DVEH NOGAH

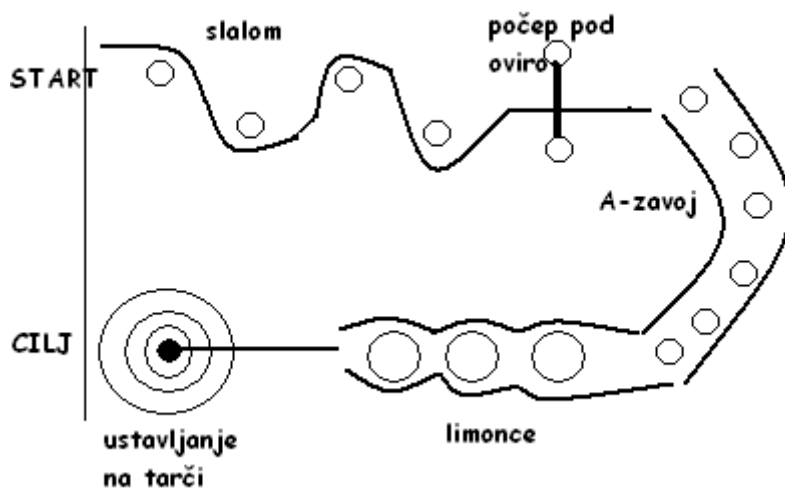
Otrokom je skakanje všeč. Ta igra je primerna za otroke z boljšim znanjem rolanja. Najprej otrokom pokažemo razliko med prožnimi in togimi koleno. Ves čas poudarjamo potrebo po prožnih kolenih za vsak element, ki se ga učimo.

POTEK IGRE: najprej otroci vadijo skakanje na mestu z mehkim pristankom. Nato sledi pokončno in z očmi gledamo v smeri vožnje. Pazimo na razdaljo med vadečimi in jim dajemo sprotna navodila. Npr.: »Rolaj, 1-2-3, počep, hop in stop«. Rolamo s pokrčenimi koleno in vzravnano držo. Roke so pred telesom. Skakanje in takojšnje zaustavljanje pomaga pri obvladovanju, opazovanju in popravljanju napak skupine. Pri tem damo otrokom dovolj časa, da se lahko poberejo ob morebitnem padcu.

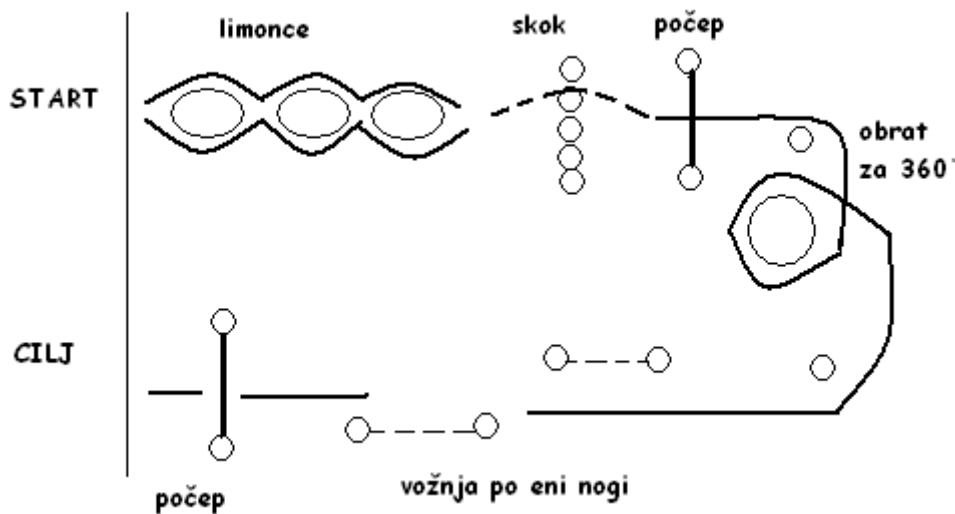
CILJ IGRE: učenje osnov skakanja in zaustavljanja.

#### 5.4.8 PRIMER VADBENIH POLIGONOV

Slika 1: poligon A



Slika 2: poligon B



## 5.5 PREKO IGRE DO PRVIH ZAVOJEV NA SNEGU

Odnos otroka do sveta v obdobju zgodnjega otroštva in tudi kasneje se najbolj naravno razvija skozi igro. Za otroka je igra zelo resna dejavnost, malokrat pa jo kot tako jemljejo odrasli. Otrok v svoji izredni domišljiji najde razlog in vzrok za igro v najrazličnejših trenutkih, z najrazličnejšimi predmeti in v najrazličnejših okoljih. Tako spoznava materiale in njihove lastnosti v okolju. Pesek, ki velikokrat na žalost staršev pomeni najljubši element na dvorišču, mlako, lužo ali vedro vode, v katerem se lahko zgodi cel kup zanimivih reči, bližnji hribček, poraščen s travo, po katerem v novih hlačah tako lepo drsi navzdol, pa sneg, ki je mrzel in moker, toda za igro tako zanimiv. Kako šele drsi na ledu, pa v blatu ... Skozi najrazličnejše igre otrok ugotavlja in spoznava, kako vse se lahko na različnih podlagah giblje.

### 5.5.1 PRVI KORAKI NA SNEGU

Prve korake s smučmi lahko otrok napravi že pri dveh letih. Ko dopolni tri leta, se je sposoben spustiti po blagi strmini, medtem ko štiriletni otrok že skuša izpeljati preproste zavoje. Od štiri- do petletnega otroka lahko že vključimo v smučarski tečaj, kjer pa mu vsebine seveda posredujemo prek iger (Videmšek in Visinski, 2001).

V povprečju velja, da lahko začnemo otroka učiti smučati med tretjim in četrtem letom starosti. Temeljno vodilo pri delu z najmlajšimi je: otroka učimo gibanja na snegu in ne tehnike! Ko ta znanja usvoji in avtomatizira, lahko smiselno nadaljujemo z nadgradnjo – tehniko (po sedmem letu) in postopoma prehajamo na pravi smučarski trening, ki pa naj bo še vedno prirejen otroku (Pišot in Videmšek, 2004).

Psihomotorično učenje mlajših otrok na snegu obsega tudi močan poudarek na čustveno in socialno usmerjenih dejavnosti. Večje ovire, kot so slabo vreme, mraz, vrste na žičnicah, močno vplivajo na slabo počutje otrok. Če je spoznavni proces ustrezen, je otrok na snegu praviloma vesel, zadovoljen in srečen. Otrok je rad v skupini, zato po četrtem, petem letu starosti družinsko smučanje nima enakega učinka nanj kot smučanje v skupini otrok na tečaju. Še zlasti ne, če pri delu skupine prevladuje delavno in prijateljsko ozračje z elementi igre in humorja. Smučanje praviloma spodbuja otrokova pozitivna čustva in ga usmerja v skupino (Rajtmajer, 1994).

Pomen, ki ga otroci in mladina dajejo športni dejavnosti, moramo pripisati zlasti vplivu okolja, kjer otroci rastejo in kjer poteka proces primarne socializacije, torej družini in njenemu najbližjemu socialnemu okolju. V okviru družine otrok pridobiva različne vzorce vedenja, vrednotenja dejavnosti in delovanja v prostem času. Če si družina določenih športnih dejavnosti ne more privoščiti ali zaradi različnih drugih vzrokov v prostem času ni športno dejavna, teh vzorcev tudi otrok ne bo pridobil (Kalish, 2000).

### **5.5.2 VARNOST NA SMUČIŠČU**

V procesu učenja smučanja ima varnost na smučišču pomembno vlogo. Učitelj smučanja mora poznati in upoštevati pravila za varnost na smučišču in s svojim zgledom vzgajati prihodnje smučarje. Učitelj otroke ob neposredni situaciji navaja na upoštevanje pravil ter prepoznavanje pomena oznak na smučišču in smučarskih napravah (Pišot in Videmšek, 2004).

Padci so pri začetnikih pogostejši, neznanje je tudi pogost vzrok za trke in izsiljevanje prednosti na smučišču. K večji varnosti nedvomno pripomore obvezna varnostna čelada za otroke. Nekateri otroci čelado odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo teže prenašajo, ali pa jo odklanjajo, ker želijo biti »kot učitelj«. Zato je zaželeno, da tudi učitelj smučanja uporablja varnostno čelado. Tudi starejši otroci, ki bodo kmalu odrasli, bodo varnostno čelado radi uporabljali in jo imeli za del smučarske opreme, ne kot prisilo ali znak majhnosti. S tem bo učiteljev prispevek k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena (Pišot in Videmšek, 2004).

Učitelj smučanja si mora pozorno ogledati smučišče in predvideti vse nevarne okoliščine pred odhodom na smučišče z otroki. Mlajši otroci morajo na večjih smučiščih smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča, kjer bodo varni pred drugimi smučarji.

Vsak učitelj smučanja mora dobro poznati Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. Otroke tečajnike učitelj seznanja s pravili in predpisi, ki veljajo na smučišču že pred smučanjem, na otrokom primeren način, s pomočjo slikovnega gradiva in s simulacijsko igro (Pišot in Videmšek, 2004).

### **5.5.3 IZBIRA USTREZNEGA SMUČARSKEGA TERENA**

Izbira ustreznega terena za vadbo je osnova in predpogoj kvalitetnega učenja smučanja. Pa vendarle bodo izkušeni učitelji smučanja hitro pomislili, da smo lahko glede tega kaj hitro zelo omejeni. Kdaj pa pravzaprav lahko rečemo, da je teren za učenje smučanja primeren? V predhodnih metodikah učenja je bila ob določeni aktivnosti vedno definirana izbira terena. Za začetne oblike smučanja je bilo treba izbirati terene z manjšimi nakloninami, za nadaljevalne in vrhunske oblike pa zahtevnejše terene z večjimi nakloninami. Vse to še vedno velja! Pa vendar smo pri omenjenih opredelitvah pogrešali možnosti učenja smučanja v primerih kot je velika gneča, poledenel sneg, po znanju nehomogena skupina, itd. Veliko je dejavnikov, ki ob t.i. (ne)ustrezni naklonini lahko odločilno vplivajo na možnosti – sploh pri nas! Učiti moramo torej na terenih, ki so nam na razpolago, vaje in poti napredovanja pa moramo od samega začetka prilagoditi tako učencem kot razmeram, ki so nam dane. To seveda nikakor ne sme veljati kot izgovor, da lahko vse učence ne glede na njihovo znanje učimo na kateremkoli terenu (Lešnik in Žvan, 2007)!

Korak naprej so prav gotovo smučarski poligoni. Tudi pri nas, čeprav redko, so že realnost. Pripravljene so tako, da začetnikom olajšajo pot do drsenja, vijuganja ter, kar je še posebej pomembno, omogočajo jim varno zaustavljanje.

### **5.5.4 RAZNOVRSTNOST VADBE IN UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU SMUČANJA**

Poti, kako pripeljati smučarskega začetnika do smučarskega znanja, je več. Tako imamo široko množico učiteljev, ki pri svojem delu oziroma učenju uporabljajo različne prijeme, s katerimi se poskušajo izogniti monotoni in enostransko usmerjeni



vadbi. Vadbeni proces je torej potrebno prilagoditi učencu in ubrati tako pot kot tudi način, ki bosta glede na njegove možnosti najbolj učinkovita (Lešnik in Žvan, 2007).

Za doseg slehernega cilja je potrebna ustrezna motivacija. Gre za dinamično komponento osebnosti, ki je pomembna tako za splošni, v okviru tega pa tudi gibalni razvoj posameznika. V procesu učenja smučanja je eno temeljnih sredstev za dvig motivacije učencev igra. V evoluciji človeka je prisotna odkar pomnimo in po mnenju psihologov skozi človekov razvoj pravzaprav ne bi smela nikoli izginiti. Pomembna je zlasti za otroke, čeprav bi s pomočjo igre lažje naučili smučati tudi odrasle. Ne glede na kategorijo učencev mora biti igra koristna in mora stremeti k ciljem, ki jih skozi proces učenja skušamo doseči (Lešnik in Žvan, 2007).

Nepisano pravilo, ki bi se ga morali vsi držati, pravi, da naj dan poučevanja na smučišču ne mine brez zabave ali igre. Otroci med igro pozabijo na napor, kar vsekakor pripomore k lažjemu osvajanju novih motoričnih informacij oz. njihovemu utrjevanju. Igra ima v otrokovem razvoju pomembno vlogo pri socializaciji in iskanju vloge v skupini. Zato mora biti igra sestavni del vsakega procesa učenja! Bodisi, da govorimo o različnih elementarnih igrah na snegu (štafetne igre ali moštvene igre v ogrevalnem, glavnem ali zaključnem delu vadbene enote), smučanju v formacijah ali v postavitvah, se moramo zavedati, da mora biti igra izbrana skladno s cilji in vsebinami vadbe. Raznovrstnost vadbe je torej pravilo in ne sme biti izjema! Izbira iger od učitelja zahteva veliko znanja in organizacijskih sposobnosti.

Danes imamo na voljo veliko število različnih didaktičnih pripomočkov, ki lahko veliko pripomorejo k lažjemu, hitrejšemu, predvsem pa uspešnejšemu učenju. Ti so lahko standardizirani ali improvizirani. Učitelj smučanja lahko pri delu na snegu uporablja bodisi zahtevnejše, moderne in dražje pripomočke, v različnih situacijah pa si lahko pomaga tudi s pripomočki, ki so vedno pri roki (smučarske palice, vejice, storži, plastenke, itd.). Izbira ustreznega pripomočka mora biti skladna z nameni smučarske vadbe ter cilji, ki jih skozi proces učenja želimo doseči. Uporaba pripomočkov mora biti na eni strani smotrna, na drugi strani pa mora pri učenju smučanja pokazati ustrezen napredek oziroma korekcijo nepravilnega gibanja smučarja

Že samo zamenjava pripomočka, ki ga otrok pri vaji uporablja, ali pripomočka, ki ga je učitelj vključil v svoje delo na snegu, pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo. Tisti, ki smo se z otrokom večkrat znašli v podobni situaciji, dobro vemo, kaj vse lahko sproži npr. rdeča žoga ali balon, oranžen obroč, rumena palica. Ne le zato, ker so nekateri pripomočki primernejši za ene, drugi pa za druge vaje, je razlika predvsem v doživljanju otroka. Otrok bo vajo čisto drugače doživljal, če bo v rokah držal enkrat rumen, drugič rdeč obroč. Eden izmed aktualnih pripomočkov za najmlajše so npr. smučarske vajeti (navezanost v pasu omogoča regulacijo dela nog), elastika (navezanost v pasu preprečuje sunke pri regulaciji hitrosti smučanja),

itd. Pri prvih korakih na snegu jih uporabljajo predvsem starši, pri individualnem učenju pa tudi učitelji smučanja. Smučanje z omenjenimi pripomočki pri otroku zmanjšuje občutek strahu, delo učitelja pa je lahko precej olajšano. Z vsemi temi pripomočki lahko otroku omogočimo novo izkušnjo in obogatimo njihovo gibalno znanje. Zavedati se moramo tudi drugih prednosti, ki jih ima tak način dela. Pa tudi slabosti. Pripomoček na snegu ima pomembno vlogo tudi zato, ker pomaga preusmeriti pozornost otroka (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelj, nova skupina otrok) in ga aktivneje vključi v delo.

Pripomočke izbiramo:

GLEDE NA OTROKA:

- starost (kronološka, mentalna – razvojna stopnja),
- predznanje,
- sposobnosti,
- vzdušje, počutje, motivacijo ...

GLEDE NA UČITELJA:

- stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
- del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
- izbrane vsebine (smuk naravnost, navezovanje paralelnih zavojev, itd.)
- možnost izbire terena,
- razpoložljiva sredstva ...  
(Lešnik in Žvan, 2007).

Razlogi za uporabo didaktičnih pripomočkov v procesu učenja smučanja:

- zaradi svoje oblike in barve so očem in smučarju prijazni ter nenevarni,
- dvig motivacije vadečih,
- praktičnost in široka paleta možnosti uporabe,
- enostaven transport, itd.  
(Lešnik in Žvan, 2007).

Pripomočki morajo biti primerni za uporabo na snegu (mraz, vlaga, veter, sonce, itd.). Z vidika varnosti je potrebno poudariti, da morajo biti pripomočki nepoškodovani, brez ostrih delov in iz ustreznih materialov (guma, primerna plastika, zaščiten les, itd.). Njihov videz mora biti vabljiv in prijeten, kar dosežemo s pisanimi in intenzivnimi barvami. Nekaj primerov didaktičnih pripomočkov:

- visoki in nizki stožci,
- obroči (veliki, srednji, mali; leseni, plastični, gumijasti, itd.),
- žoge (velike, majhne, mehke, itd.),
- palice (različne dolžine), različno dolgi količki,
- različne talne označbe,

- baloni,
- kolebnice,
- kocke,
- blazine,
- piščalke,
- kiji, itd.

Predstavljeni so le nekateri izmed množice pripomočkov, ki jih uporabljajo smučarski učitelji pri svojem delu. Seveda ima vsak izmed njih svoj namen. Pogosto učiteljem smučanja ustrezni pripomočki niso na voljo. Problem je rešljiv z malo domišljije in ustvarjalnosti. Ta nam pomaga do poceni improviziranih pripomočkov, kot so prazne plastenke (manjše in večje, napolnjene s pobarvanim peskom), živo obarvane pločevinke, kosi starih pisanih cunj, žoge iz prelepljenega časopisnega papirja, smrekove vejice in še marsikaj drugega, kar lahko uporabimo v enake namene. Pripomočki, ki jih lahko otroci pripravijo sami, so velikokrat vredni še več (Pišot in Videmšek, 2004).

Z 1.12.2003 je stopil v veljavo Zakon o varnosti na smučiščih (ZVsmuč, 2002), ki med drugim določa tudi uporabo različnih pripomočkov na smučišču. Uporaba pripomočkov je opredeljena s 5. točko 16. člena, ki se glasi: Strokovni delavec lahko med poučevanjem postavi na smučišču pripomočke oziroma priprave za poučevanje le z dovoljenjem upravljalca smučišča. Prostor za poučevanje mora biti v času poučevanja označen z obvestilnim znakom in trakom vzdolž celotne postavitve.

Po zakonu lahko učitelj smučanja deluje na smučišču le z dovoljenjem upravljalca smučišča. Tako je učitelj smučanja dolžan predhodno najaviti število učencev in ali da bo pri poučevanju smučanja uporabljal ustrezne pripomočke. V primeru vadb z uporabo didaktičnih pripomočkov (količki, stožci, itd.) je upravljalca smučišča dolžan prostor z omenjenimi poligoni zavarovati z obvestilnim znakom in trakom (Marušič, 2006).

Poudariti moramo, da smo kljub pestri ponudbi različnih pripomočkov pri učenju smučanja pogosto omejeni. Večkrat je to lahko tudi razlog za neuporabo različnih smuč, količkov, stožcev, obročev, markerjev, vrvi, elastik, balonov, itd. Omejitve uporabe različnih pripomočkov izhajajo iz razlogov, da lahko vadba s pripomočki zavzema veliko prostora na smučišču, pomanjkanja časa, transporta pripomočkov na smučišče in drugih dejavnikov, ki učitelje smučanja odvrtačajo od pogostejše uporabe didaktičnih pripomočkov (Lešnik in Žvan, 2007).

Doslednost upoštevanja pravil in določil varnosti na smučiščih mora biti vselej na prvem mestu. To velja tako za posameznike kot vodene skupine. Ne smemo pozabiti, da nesreča nikoli ne počiva, hkrati pa se moramo zavedati odgovornosti in posledic

krivde, ki jih vsem udeležencem na smučišču, predvsem pa učiteljem smučanja, nalaga zakonodaja.

### **5.5.5 UPORABA KRATKIH SMUČI**

Kratke smuči v metodiki smučanja že dalj časa predstavljajo enega koristnejših pripomočkov za hitrejše in kvalitetnejše osvajanje sodobnih načinov smučanja. Kratke smuči so lažje, zaradi njihove oblike pa je z njimi začetnik bolj okreten – omogočajo lažje gibanje, ki močno spominja na rolanje po asfaltu ali drsanje po ledeni ploskvi, kar lahko vsakemu učencu predstavimo kot »njemu že poznano«. Tovrstni pristop deluje izrazito vzpodbujajoče in v prve, nekdanj najbolj stresne urice učenja, vnaša elemente sproščenosti in zabave (Lešnik in Žvan, 2007).

Učenci izvajajo izključno posamične zarezne zavoje (npr. pahljača zavojev v paralelnem položaju) v različno prirejenih oblikah osnovnih izvedb. Ker so smuči kratke, začetniku nudijo manj opore v smeri naprej – nazaj. Tako je ta prisiljen ohranjati uravnotežen položaj na sredini smuči, kar je seveda eden najpomembnejših pogojev sodobne smučarske tehnike (Lešnik in Žvan, 2007).

Ko v procesu prilagajanja na smuči pri začetniku dosežemo uravnotežen položaj v smeri naprej – nazaj, se v naslednjem koraku osredotočimo na nastavitev robnikov, ki predstavlja pogoj za spremembo smeri drsenja. To dosežemo z zvrčanjem stopal in nagibom kolen v zavoj! Sprememba smeri drsenja po robnikih (zarezna tehnika) je torej posledica nastavitve robnikov, pri čemer mora biti razporeditev teže na obe smučki približno enaka. Zvrčanju stopal in potisku kolen v zavoj sledi tudi pravilen položaj kolčne in ramenske osi (sledenje zgornjega dela telesa). Pri tem je pomembno, da med izvedbo zavoja smučarjevi boki ostanejo dovolj visoko in da ne prihaja do t.i. potiskanja notranjega boka (in s tem smučke) v zavoj. Prav tako ne sme prihajati do prekomernega nagibanja (padanje v zavoj) ali vrtenja ramenske osi v zavoj (rotacija) (Murovec, 2006).

Z uporabo posredniških storitev na kratkih smučeh omogočamo začetniku izvedbo prvih zavojev (k bregu) z manj napora in strahu. Pri uporabi omenjenega didaktičnega pripomočka se moramo ob upoštevanju vseh načel vadbe zavedati hitrega napredka. S kratkimi smučmi je praktično vsak začetnik v relativno kratkem času sposoben izvesti preprost(e) zavoj(e) po robnikih. Problem (ne)uravnoteženosti na sredini smuči se stopnjuje s hitrostjo drsenja, ki je potrebna za izvedbo zavojev preko vpadnice. Vadba s kratkimi smučmi je omejena s hitrostjo (smučanje s kratkimi smučmi z večjo hitrostjo ni varno), zato je uporaba teh vezana predvsem na osnovne oblike drsenja in začetne oblike smučanja. Pri drsenju z večjo hitrostjo kratke smuči

ne dopuščajo napak, zato je priporočljivo postopno (če ta možnost obstaja) prehajanje na daljše smuči oz. učenje smučanja s podaljševanjem smuči, danes poznano kot UPS Sistem (Murovec, 2006).

V svetu pa tudi pri nas so se v zadnjem času uveljavile t.i. »snowblade« smuči. Beseda »snowblade« je angleškega izvora (»snow« - sneg, »blade« - rezilo), ki se je tudi v našem prostoru prijela za poimenovanje kratkih smuči (dolžine od 90 do 100 cm) z izrazitim stranskim lokom (radij od 7 do 10 m). Predstavljajo pomemben didaktični pripomoček pri hitrejšemu osvajanju znanj, pomembno pa se pojavljajo tudi kot pripomoček pri nekaterih ravnotežnih korekcijskih vajah za vrhunske tekmovalce (Lešnik in Žvan, 2007).

## **5.6 PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO IN OSNOVNE OBLIKE DRSENJA**

Prvi smučarski dan bo prijeten dogodek, če se ga učenec in učitelj lotita na pravi način. Ne smemo pozabiti, da se priprave na smučarski dan začnejo že veliko prej, preden začetnik stopi na smuči. Poleg telesne priprave in zagotovitve ustrezne opreme so za prvi smučarski dan več kot pomembni prvi vtisi, ki jih dobijo učenci. Vloga učitelja smučanja in način podajanja prvih informacij lahko torej že na samem začetku odločilno vplivata na uspešnost učenja. Prvi koraki na snegu so temelj nadaljnjega osvajanja smučarske motorike, zato mora biti prvi kontakt s smučanjem prijazen. Narediti moramo torej vse, da začetnik občuti pozitivne doživljaje in učinke smučarskega športa (Lešnik in Žvan, 2007).

Pri otrocih mora biti prilagajanje na smuči in osnovne smučarske položaje v čim večji meri prepleteno z igro. Ogromen dosežek bo že, če začetnik med vadbo ne bo k smučanju pristopal s strahom, razmišljal o bolečinah v čevljih, mrazu in drugih negativnih faktorjih. V tem pogledu je pomemben odnos do snega in ostalih pogojev, ki so potrebni za smučanje.

Za prve korake na snegu izbiramo terene, ki so položni, široki in imajo raven iztek. V Sloveniji je veliko smučišč, ki imajo terene, namenjene začetnikom. Največkrat so omenjeni tereni le del (ponavadi vrh ali iztek) smučišča, ki je namenjeno tudi ostalim smučarjem. V dneh, ko se na smučanje odpravi večje število ljudi, so ti tereni preozki za organizirano ogrevanje in kasnejše začetno prilagajanje na smuči (Lešnik in Žvan, 2007).

Prvi problem (če izključimo oblačenje najmlajših), s katerim se srečamo ob prihodu na smučišče, je obuvanje in zapenjanje smučarskih čevljev. Te zapenjamo od spodaj navzgor, vendar pa učencem pri tem pomagamo le, če tega ne zmorejo sami.

Vsekakor nam bo to delo šlo lažje od rok, če bomo čevlje pred smučanjem večkrat obuli.

Sledi nošenje smuči. Kadar smučišče ni preveč oddaljeno, naj otroci sami nesejo svojo opremo. Otrok najlažje nosi smuči v naročju, tako ima nad njimi pregled in pri obračanju ne ogroža ostalih. Prav je, da otroke seznanimo tudi, kako se pravilno nosijo smuči na rami. Pomembno je, da so prednji deli spetih smuči obrnjeni naprej in plosko na ramenu tako, da je glava vezi za ramenom. Nošenje smuči je lažje, če so zadnji deli smuči usmerjeni navzgor tako, da pri obračanju ne moremo zadeti koga, ki stoji zraven. Z eno roko držimo smuči, v drugi roki pa držimo palice (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučarske palice bodo začetniku bolj za oporo. Vendar je prav, da ga navadimo na pravi prijem palic (s spodnje strani skozi trakec in prijem le tega skupaj z ročajem, trakec skrijemo v dlan).

Ob prihodu na sneg je pomembno, da učitelj smučanja najprej preveri opremo učencev. Dobro je, če ima pri sebi izvijač, saj se velikokrat zgodi, da je potrebno vez pravilno nastaviti. Pri tem mora biti posebej pozoren na:

- nastavitev vezi (nastavitev jakosti varnostne vzmeti v glavi in peti smuči in nastavitev vezi glede na dolžino podplata čevlja),
- dolžino palic,
- ustreznost ostale opreme (rokavice, čelada, obleka ...).

Aktivnost (Hударin in Tomažič, 2007):

- **OBUVANJE SMUČARSKIH ČEVLJEV**
  - tečajnike navajamo in jim pokažemo pravilno obuvanje smučarskih čevljev,
  - jezik smučarskega čevlja potegnemo naprej in vstran ter potisnemo nogo v čevelj,
  - smučarske čevlje si zapenjamo vedno od spodaj navzgor,
  - tečajniku dopustimo, da to zapenjanje opravi čimbolj samostojno IGRICE: kdo si prej pravilno obuže »pancer«.
- **NAVAJANJE NA SMUČARSKO ČEVLJE**
  - počasen tek z visokim dviganjem kolen – konj,
  - tek na mestu,
  - hoja po prstih – balerine,
  - hoja po petah – pingvini,
  - hoja v hrib z zapikovanjem sprednjih delov smučarskih čevljev »prstov« v sneg,
  - tek pod tunelom,
  - sonožni poskoki »naprej-nazaj, levo-desno« - žabice,
  - poskoki iz noge na nogo,

- hoja z dolgimi koraki – »velikani«.
- ČIŠČENJE PODPLATOV SMUČARSKIH ČEVLJEV IN OBUVANJE SMUČI
  - najprej iz podplatov smučarskih čevljev očistimo sneg, z drgnjenjem naprej in nazaj po zadnji smučarski vezi »peti«,
  - smučarski čevelj nastavimo najprej v vez s prednjim delom (prsti),
  - zadnji del čevlja (peto) s prenosom teže telesa nekoliko nazaj potisnemo v zadnji del vezi,
  - na strmini si najprej obujemo spodnjo smučko.

### 5.6.1 OGREVANJE

Z ogrevanjem poskrbimo za razgibavanje pred smučanjem, hkrati se otroci navajajo na težo smučarskih čevljev.

Ogrevanje je obvezni sestavni del učenja smučanja, saj zmanjšuje nevarnost poškodb, izboljšuje telesno pripravljenost ter prožnost mišic in sklepov za večje obremenitve. Dolžnost in odgovornost vseh učiteljev smučanja je, da poskrbijo za primerno ogrevanje otrok pred vadbo na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

#### 5.6.1.1 IGRE ZA OGREVANJE

- SPOZNAJMO SE

TEREN/ZNANJE: kjer koli na smučišču, čisti začetniki.

POTEK IGRE: s skupino se usedemo v krog in zapojemo oz. se naučimo kakšno pesmico. Vsak se podpiše v sneg, lahko tudi podpišejo en drugega (tako se začnemo spoznavati med seboj). Na koncu si izmislimo še ime naše skupine, slogan.

CILJI: spoznavanje, privajanje na skupino, sneg, skupinski duh, motivacija.

- KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA

TEREN/ZNANJE: raven teren, poteptan sneg (težja različica: mehak sneg), začetniki, nadaljevalci.

CILJ: reakcijski čas, spoznavanje drug drugega, sprostitveva ozračja v skupini, ogrevanje.

POTEK IGRE: črni mož je tečajnik, ki se postavi na eno stran in zavpije: »Kdo se boji črnega moža?«, ostali otroci na drugi strani ozemlja odgovorijo: »Nihče!«. Črni mož ponovno vpraša »kaj pa če pride?«, otroci odgovorijo »zbežimo!«. Stečejo en proti

drugemu, tistega, ki se ga črni mož dotakne postane njegov pomočnik in skupaj lovita ostale. Vsak, ki je ulovljen postane njun pomočnik.

- VELIKONOČNI ZAJČEK

TEREN/ZNANJE: raven teren, poteptan sneg (težja različica: mehak sneg), začetniki, nadaljevalci.

CILJ: hitrost, vzdržljivost, športni duh.

POTEK IGRE: otrok nosi prazen nahrbtnik po določenem delu smučišča, ki smo ga omejili. Določimo čas nošnje nahrbtnika pri posamezniku. Ozemlje je polno najrazličnejših stvari (kape, očala, igrala, ...), ki jih poskušajo drugi otroci dati v nahrbtnik. Zmaga tisti, ki ima najmanj stvari v nahrbtniku.

- REŠENI ZAJČEK

TEREN/ZNANJE: raven teren, poteptan sneg, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: hitrost, iznajdljivost, spretnost.

POTEK IGRE: lovec zasleduje zajca, ki mu je ukradel kapo, trak ... Zajec se lahko reši tako, da ta predmet preda drugemu. Lovec lovi vedno samo tistega, ki ima kapo, trak ... Ulovljeni zajec se spremeni v lovca. Lovišče omejimo.

- BALON SENDVIČ

TEREN/ZNANJE: raven teren, poteptan sneg (težja različica: mehak sneg), začetniki, nadaljevalci.

CILJ: sodelovanje, usklajenost, ritmičnost.

POTEK IGRE: otroka dasta med glavi napihljen balon in se premikata od ene do druge točke, ki smo ju označili. Paru, ki uspe najhitreje priti do zadnje točke, ne da bi izgubil balon, zmaga.

RAZLIČICA: balon si lahko položimo tudi med boke, rami...

- HITRO, HITRO V SMUČARSKO OPREMO

TEREN/ZNANJE: raven teren, blag teren, poteptan sneg, začetniki in nadaljevalci.

CILJ: hitrost, spretnost.

POTEK IGRE: postavimo poljubno število postaj. Npr. na prvi so rokavice tečajnikov, na drugi kape, na tretji palice, na četrti smuči, na peti varnostne srajčke ... Na učiteljev znak, vsi štartajo, poiščejo in si oblečejo svoje rokavice, kapo ..., vse po vrsti. Kdor prvi povsem oblečen v svoja oblačila prismača nazaj, zmaga.



- OPONAŠAJMO RAČKE BREZ SMUČI

TEREN/ZNANJE: raven teren, poteptan sneg, čisti začetniki in začetniki.

CILJ: pravilna drža nog, priprava za plug in klin, koordinacija nog in telesa.

POTEK IGRE: poskušamo posnemati račji slog hoje. Smučarska čevlja postavimo navznoter, gledata en proti drugemu s prsti naprej, v kolenih smo rahlo pokrčeni. V račjem redu hodimo mimo igral, pojemo, gagamo. Učitelj vseskozi popravlja držo nog. Roki imamo na kolenih.

- PRESKAKOVANJE PALIC

TEREN/ZNANJE: raven teren, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: vzdržljivost, kondicija, mehkoba.

POTEK IGRE: sonožno preskakovanje palic.

RAZLIČICE: preskakovanje z eno nogo, tek okoli palic, štafeta.

- RAVNOTEŽNE PALICE

TEREN/ZNANJE: raven teren, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: lovljenje ravnotežja, spretnost, koncentracija.

POTEK IGRE: palico (spodnji del pri krpljici) držimo v dlani in poskušamo palico zadržati v navpičnem položaju na eni roki, nato še na drugi. Palico si položimo na sprednji del smučarskega čevlja in ravno tako poskušamo zadržati palico v navpičnem položaju (zamenjamo nogi).

- POSTAVLJANJE OVIR

TEREN/ZNANJE: ravnina, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: vzdržljivost, koordinacija, ritmičnost.

POTEK IGRE: skupino postavimo v vrsto, med njimi naj bo približno en korak razdalje. Tečajniki počepnejo in držijo palice iztegnjene naprej. Vadeči preskakuje palice in se na koncu priključi vrsti.

RAZLIČICA: vsak drugi tečajnik stoji in drži palico v višini bokov, tako mora vadeči eno palico preskočiti, se pod naslednjo skloniti itd.

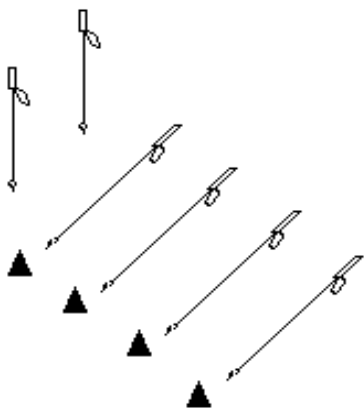
- SAJENJE PALIC

TEREN/ZNANJE: raven teren, blag teren, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: vzdržljivost, skupinski duh, hitrost, natančnost, mehkoba.

POTEK IGRE: skupina tri do pet tečajnikov. Pozicijo palic določi učitelj s stožci, vejicami... A položi palico eno zraven druge, B jih pobere in jih preda C – ju, ta pa jih ponovno postavi kot A itd.

Slika 3: prikaz omenjene igre



- ČIRE ČARE PALICE

TEREN/ZNANJE: raven teren, blag teren, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: hitrost, pozornost, pazljivost, prepoznavanje svoje opreme.

POTEK IGRE: vsak tečajnik da učitelju po eno palico. Učitelj vse palice odnese ter jih na določeni razdalji mešano zapiči v sneg. Na štartni znak stečejo do kupa palic, kjer vsak poišče svojo. Kdor prvi priteče na začetno točko s svojo palico, zmaga.

RAZLIČICA: učitelj položi palice na tla in jih med seboj pomeša.

- PRAVILNO DRŽANJE PALIC

TEREN/ZNANJE: kjer koli na smučišču, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: pravilno držanje palic.

POTEK IGRE: dlan vtaknemo v zanko od spodaj, nato z roko oprimemo ročaj, da ostane zanka skrita v dlani. Ponovimo še z drugo roko. »Kdo prej pravilno prime palico za ročaj?«

- ŽABJI SKOKI V DALJINO S PALICAMI

TEREN/ZNANJE: raven teren, mehki sneg, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: eksplozivnost, gibčnost, odziv, pravilna drža palic.

POTEK IGRE: palici primemo pravilno, tako da dlani vstavimo v njene zanke. Učitelj označi mesto vboda palic. Z zaletom palice zapičimo pri označeni točki in se z njihovo pomočjo poskušamo odriniti čim dlje v mehak sneg.

RAZLIČICA: tekmovanje, kdo skoči dlje.

- CIK – CAK PALICE

TEREN/ZNANJE: kjer koli na smučišču, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: tekmovalni duh, hitrost, preciznost, upoštevanje pravil.

POTEK IGRE: učitelj v presledkih zapiči palice cik-cak. Ko tečajniki tečejo mimo palic, se jih z notranjo roko dotikajo za ročaje brez da bi palice podrli. Od zadnje palice stečejo naravnost nazaj na štart.

RAZLIČICA: dva vzporedna poligona – štafeta, poljubna postavitve palic.

- KAKO SI PRIJATELJ

TEREN/ZNANJE: kjer koli na smučišču, začetniki, nadaljevalci.

CILJ: prenos teže iz noge na nogo, ravnotežje usklajenost.

POTEK IGRE: tečajnike postavimo v vrsto, vsak drugi ima v rokah palico in obe odroči, tako so vsi med seboj povezani. Prvi v vrsti narahlo povleče soseda za palico, on se avtomatsko nagne in tako tudi vsi ostali, »verižna reakcija«. Vajo delamo v obe smeri.

### 5.6.1.2 GIMNASTIČNE VAJE

Vse gimnastične vaje izvajamo na ustreznem, ravnem, terenu. Pri čistih začetnikih izvajamo gimnastične vaje najprej brez smuči in nato s smučmi.

- HITRO OKOLI PALICA

CILJ: natančnost, koordinacija, usklajenost.

POTEK: tečajnika se postavita skupaj s hrbti, stojita na mestu. A palico preda B – ju, ta jo preprime in jo poda nazaj A – ju z drugo roko itd. Palica vseskozi hitro kroži, držimo jo na sredini in konica palice je obrnjena navzdol.

- OBROČ JE MOJ

CILJ: naslanjanje na jezike smučarskih čevljev, položaj naprej.

POTEK: tečajnika stojita na mestu in sta obrnjena s hrbti en proti drugemu. Oba naredita predklon, A poda obroč med nogama B – ju, tako ga rahlo potegujeta vsak na svojo stran.

- ODKLONI

CILJ: raztezanje, prenos teže iz noge na nogo, ravnotežje.

POTEK: tečajnika stojita na mestu in sta obrnjena s hrbti en proti drugemu. Tečajnika v vzročanju primeta palico in se narahlo odklonita v stran, položaj zadržita 6 do 10 sekund in se postavita v prvotni položaj, nato vajo ponovita še z drugo roko. Vajo ponovimo 8 do 10 krat. Zelo pomembno je, da otroci delajo vajo z občutkom, brez hitrih gibov.

- RAZTEGNI SE VISOKO

CILJ: raztezanje.

POTEK: stojimo na mestu, v širini bokov. Palico primemo z obema rokama in jo kolikor moremo iztegnemo nad glavo, v tem položaju zadržimo 6 do 10 sekund. Vajo ponovimo 8 do 10 krat.

- VZRAVNAJMO SE

CILJ: raztezanje.

POTEK: stojimo v širini bokov, telo je vzravnano. Palico primemo z roko pod ročaj, so jo navpično podamo za hrbet in jo z drugo roko ujamemo pod krpljico. Na rahlo jo potegnemo z zgornjo roko navzgor, zadržimo v tem položaju 6 do 10 sekund, nato jo s spodnjo roko potegnemo navzdol in ravno tako zadržimo 6 do 10 sekund. Ponovimo še z drugo roko.

- PREDKLON

CILJ: raztezanje.

POTEK: nogi postavimo v širino bokov. Palico zapičimo pred seboj, jo z iztegnjenima rokama primemo pod ročaj in se pretegnemo naprej. V tem položaju zadržimo 6 do 10 sekund.

- VIJAK

CILJ: raztezanje.

POTEK: nogi postavimo v širino bokov, telo je vzravnano. Palico primemo z obema rokama pod ročajem in se z zgornjim delom telesa obrnemo v stran, roki močno iztegnemo, glave in nog ne obračamo ter zadržimo za 6 do 10 sekund. Vajo ponovimo še v drugo stran.

- NOJ

CILJI: koordinacija, uravnotežen položaj telesa.

POTEK: smuči postavimo vzporedno v širino bokov, telo je vzravnano. Z desno roko zapičimo palico ob smučko in pokrčimo nogo, zamenjamo roko in nogo. Vajo lahko izvajamo tudi diagonalno roka – noga.

- RAZKORAK

CILJI: ravnotežje, raztezanje, prenašanje teže iz noge na nogo.

POTEK: palici zapičimo v sneg, z eno nogo stopimo mednje in ju primemo pod ročajema. Z eno nogo rahlo počepnemo, drugo iztegnemo (smučki sta trdno na snegu), zgornji del telesa je vzravnano. Položaj zadržimo 6 do 10 sekund, nato nogi zamenjamo. Vajo je možno izvajati tudi samo z eno palico.

- RAZKORAK NAZAJ

CILJI: raztezanje, prenašanje teže iz noge na nogo, drsenje na mestu.

POTEK: palico zapičimo v sneg in jo pod ročajem oprimemo z obema rokama, telo je vzravnano. Narahlo počepnemo in zdrsimo z eno smučko nazaj, položaj z iztegnjeno nogo zadržimo 2 – 4 sekunde, nato nogi zamenjamo.

- PRIJEMANJE ZA KRIVINE SMUČI

CILJ: raztezanje.

POTEK: smuči postavimo paralelno v širino bokov ali čisto skupaj, nagnemo se naprej in se z obema rokama primemo krivin smuči, nogi sta iztegnjeni. Če ne dosežemo krivin, se prepognemo do položaja, kjer začutimo bolečino v nogah. V tem položaju počakamo 6 – 10 sekund.

- ČRKA N

CILJ: raztezanje.

POTEK: smuči so vzporedno, nogi sta iztegnjeni, palico damo za hrbet in primemo z obema rokama. Naredimo predklon in roki iztegnemo, zadržimo 6 – 10 sekund ter nato sprostimo. Vajo ponovimo 8 – 10 krat.

- SKRIJMO SE

CILJ: raztezanje.

POTEK: smučki postavimo vzporedno, z obema rokama objamemo glavo in jo spustimo do kolen. V tem položaju zadržimo od 8 do 10 sekund.

- **MIGANJE Z BOKI**

CILJ: raztezanje.

POTEK: smučki postavimo vzporedno in krožimo z boki. Krožimo in delamo majhne ali velike kroge, z rokama se lahko držimo v boku.

- **POSKOK**

CILJI: smučarsko gibanje, postopno prehajanje v nižji položaj, odriv, ritem.

POTEK: smuči imamo paralelno v širini bokov, stojimo na mestu, roki sta pred telesom rahlo pokrčeni. Počasi počepnemo do kolen (posnemanje gibanja), v najnižjem položaju odrinemo, skočimo v zrak, roki potujeta zraven. V najvišjem položaju sta roki iztegnjeni nad glavo, doskočimo v rahli počep.

## **5.6.2 PRIVAJANJE NA PODALJŠANO STOPALO**

- **SKIRO**

CILJI: težišče naprej, ravnotežje, občutek za drsenje.

POTEK: nataknejo smučko, po kateri bomo drsili in se z drugo nogo poganjamo, kot da bi vozili skiro. Kasneje postavimo smučko še na drugo nogo. Skiro lahko vozimo sami, lahko se lovimo med seboj ali nas kdo potiska.

RAZLIČICE: brez palic, z eno palico, z obema palicama.

- **DRSENJE PO ENI SMUČKI**

CILJI: ravnotežje, težišče telesa naprej, ritem pri poganjanju, vztrajnost.

POTEK: v razmaku postavimo dva stožca. Od prvega do drugega stožca se lahko poganjamo, naprej pa drsimo. Nogo brez smučke čim dlje držimo v zraku. Kdor drsi najdlje, zmaga.

RAZLIČICE: brez palic, z eno ali obema palicama.

- **ENOJAJČNA DVOJČKA**

CILJI: ravnotežje, sodelovanje, ritem, usklajenost.

POTEK: otroka stojita drug ob drugem na zunanji smučki, držita se za ramena ali za roki in drsimo od točke do točke, ki smo jih označili. Poganjamo se z notranjo nogo.

RAZLIČICE: oba imata smučki na notranji nogi, smučko na levi ali na desni nogi. Možno tudi kot tekma med pari, štafetna igra.

- POSKOKI

CILJI: smučarsko gibanje, prehajanje v nižji položaj in odriv, ritem, težišče naprej.

POTEK: peljemo se v smuku naravnost, roki sta pred telesom rahlo pokrčeni, počasi počepnemo in v najnižjem položaju odrinemo, skočimo v zrak. Pri tem roki potujeta navzgor, v najvišjem položaju sta iztegnjeni, doskočimo v počep.

RAZLIČICE: peljemo v klinu, »kosu pice«, palico držimo pred seboj, roki sta rahlo pokrčeni (natakar), pri skoku palica sledi smeri gibanja »goor«. Delo v skupini, »kači« ali v parih.

- TUNEL IZ SNEŽNIH MOŽ

CILJI: popestritev tečaja, ravnotežje.

POTEK: tečajniki naredijo tunel, tako da stojijo v koloni in imajo noge v razkoraku. Zadnji tečajnik počepne in »se sprehodi«, drsi med nogami. Na koncu sam postavi tunel za naslednjega.

- NAPREJ – NAZAJ

CILJI: ravnotežje, težišče telesa naprej, nazaj.

POTEK: vozimo v smuku naravnost, roki imamo pred telesom rahlo pokrčeni. Med vožnjo prenašamo težišče telesa enkrat naprej na »prste«, drugič nazaj na »pete«. Možno je tudi, da se spustimo v klinastem položaju.

- GOR – DOOOL

CILJI: gibanje, ritem.

POTEK: vozimo v smuku naravnost, roki držimo pred telesom in pri tem gibamo »gor, doool«. Ritem gibanja določimo sami. Pri gibanju »doool« se v najnižjem položaju dotaknemo kolen, nato odrinemo »gor« in roki iztegnemo nad glavo.

- LETALO NA ENI NOGI

CILJI: ravnotežje, koordinacija, težišče telesa naprej, prenos težišča iz noge na nogo.

POTEK: vozimo v smuku naravnost, zaradi boljšega ravnotežja imamo roki odročeni, »posnemamo letalo«. Med vožnjo izmenično dvigujemo enkrat eno drugič drugo smučko. Pri tem poskušamo čim bolje loviti ravnotežje.

- BENEŠKI VESLAČ

CILJI: moč, težišče iz noge na nogo.

POTEK: paralelno stojimo na obeh smučeh in se s količkom ali daljšo palico poganjamo enkrat na desni, drugič na levi strani. Kdor prvi premaga označeno razdaljo, je zmagovalec.

RAZLIČICE: možnost štafetne igre, klinast položaj smuči – »kos pice«.

- **PREIZKUS DRSENJA**

CILJI: ravnotežje, drugačen občutek drsenja.

POTEK: usedemo se na smučki in se spustimo po blagem terenu z iztekom. Vsi začnemo z iste točke. Lahko si pomagamo poganjati z rokama. Kdor drsi najdlje, zmaga.

- **ŽIVI TUNEL**

CILJI: gibanje doool, odriv, spretnost, sodelovanje.

POTEK: tečajnika se postavita en za drugim. Stojita na paralelno postavljenih smučeh. A potegne B – ja med nogama naprej, vlogi zamenjata. Tečajnika v paru naj bosta približno iste višine.

RAZLIČICE: A in B lahko vozita v »kosu pice« - klinu.

- **POGANJANJE**

CILJI: občutek za drsenje, koordinacija, usklajenost, pravilno poganjanje.

POTEK: stojimo paralelno na razklenjenih smučeh, nagnjeni smo naprej. S pomočjo palic se poganjamo naprej. Ko palici vbodemo, smo v kolenih pokrčeni in ko se poženemo se iztegnemo, »odrinemo«. Smučki so ves čas v stiku s podlago.

### **5.6.3 GREMO V HRIB**

Če želimo enkrat drseti po hribu navzdol, moramo prej znati priti gor –najprej s smučmi, šele kasneje z žičnico. Učenci morajo spoznati različne načine vzpenjanja v breg, uporabljajo pa naj tistega, ki jim je najlažji. Poznamo:

- Stopničasto vzpenjanje; smučki postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino (delamo stopnice, »ho – ruk«).
- Poševno stopničasto vzpenjanje; korak naredimo gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej, ne samo navzgor (vzpenjamo se ob vzklikih »ži – ga – ža – ga « ali »ci – gu – mi – gu«).
- Vzpenjanje v razkoraku – »smrečice«; sprednji deli smučki so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno



potisnjena kolena navznoter in naprej (vzpenjanje v ritmu klip – klop, vzpenjanje v parih, trojicah).

### **5.6.3.1 VSTAJANJE PO PADCU**

Ker so padci sestavni del smučanja je pomembno, da znamo pasti tako, da se ne poškodujemo, in da se znamo po padcu na najlažji način pobrati. To storimo tako, da najprej smuči postavimo v položaj pravokotno glede na vpadnico. S tem preprečimo drsenje smuči po bregu. Nato se nagnemo naprej in se opremo na palici, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čimbolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom. Če smo postavljeni pravilno, nam ob dvigu na palice smuči ne bi smele uhajati naprej. Poudariti moramo, da je otrokom pogosto lažje vstajanje z opiranjem na roke, medtem ko imajo odrasli pogosto premalo moči v rokah in jim je pri vstajanju potrebno pomagati (podpora z rokami izza hrbta) (Lešnik in Žvan, 2007).

Logično nadaljevanje postopkov prilagajanja na smuči v Slovenski nacionalni šoli alpskega smučanja predstavljajo osnovne oblike drsenja.

Če se vrnemo k tehniki alpskega smučanja so trije osnovni smučarski položaji (položaj smuka naravnost, klinasti položaj in pluzni položaj) tisti, ki predstavljajo osnovo za nadaljevanje po poti osvajanja smučarskega znanja. Ob izbiri ustreznih poti pridobivanja temeljnih informacij moramo predvsem poskrbeti, da bo začetniku smučanje predstavljalo užitek in veselje na snegu. Osnovne smučarske položaje izvedemo najprej na mestu, kasneje pa na blagem terenu na smučeh poskušamo tudi drseti naravnost (Lešnik in Žvan, 2007).

### **5.6.4 OSNOVNE OBLIKE DRSENJA**

#### **DRSENJA NARAVNOST**

#### **5.6.4.1 DRSENJE NARAVNOST S SMUČMI V PARALELNEM POLOŽAJU**

CILJ: prehod iz prilagajanja na smuči v drsenje v paralelnem položaju.

IZVEDBA: pri drsenju naravnost v osnovnem smučarskem položaju smučar stoji uravnoteženo na paralelno razklenjenih smučeh. Razklenjenost v širini bokov nudi začetniku dovolj opore v smeri levo in desno. Smuči so postavljene plosko na snežno površino, teža smučarja pa naj bo po vsej dolžini enako razporejena na levo in desno smučko. Položaj telesa smučarja je sproščen in v hrbtnem delu primerno usločen. Skočni, kolenski in kolčni sklep so primerno pokrčeni (goleni naslonjene na jezik smučarskega čevlja). Roke naj bodo pred telesom, naravno pokrčene, palice pa čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj tako, da so krplice za telesom nekoliko dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej (Lešnik in Žvan, 2007).

## **VAJE V DRSENJU NARAVNOST S SMUČMI V PARALELNEM POLOŽAJU**

- Prehod iz hoje v drsenje v paralelnem položaju.
- Drsenje z nihanjem rok v odročanju (ptiči – lahko čivkajo po lastni melodiji).
- Med drsenjem naravnost 3-krat počepnemo in se vzravnamo.
- Ploskamo pred telesom in za njim.
- Drsimo skozi predore (pod smučarskimi palicami) – prehajanje iz visokega v nizek položaj.
- Izmenično smučanje po eni smučki, vajo ponovimo najprej na ravnem delu, da se privadimo na vzdrževanje ravnotežja na smučki.
- Nagibanje naprej – nazaj med drsenjem naravnost.
- Poskakujemo najprej na mestu, sonožno dvigujemo zadnje dele smuči, poudarimo izrazito gibanje gor – dol (se strašimo – buuuuu!).
- Prestopanje v novo smučino; označimo prestopno mesto z barvnimi klobučki (med vožnjo prestopamo z enega na drugi vlak in nazaj), lahko izgovarjamo ali pojemo refren: »Či – či, či – či, či – či – či , vlaku se mudil!«.

### **5.6.4.2 DRSENJE NARAVNOST S SMUČMI V KLINASTEM POLOŽAJU**

CILJ: prehod iz prilagajanja na smučki v drsenje in nadzorovanje hitrosti drsenja v klinastem položaju.

IZVEDBA: klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smuči nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov. S tem smučki postavimo v polparalelni položaj, ki ga imenujemo klinasti položaj. S potiskom kolen naprej in navznoter dosežemo blago nastavitev smuči na notranje robnike. Telo smučarja naj bo uravnoteženo na sredini smuči, sproščeno in ustrezno pokrčeno v skočnem, kolenskem ter kolčnem sklepu (goleni naslonjene na jezik smučarskega čevlja). Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice pa naj bodo čim bolj vzporedne in usmerjene nazaj tako, da so krplice za telesom nekoliko

dvignjene od snega. Pogled smučarja mora biti usmerjen naprej (Lešnik in Žvan, 2007).

## **IGRE V DRSENJU NARAVNOST S SMUČMI V KLINASTEM POLOŽAJU**

- RAČKE IN RACMANI NA SMUČEH

Nogi postavimo v račji položaj (klin), repi smuči so razklenjeni, krivini pa v razmaku dveh pesti. Koleni sta rahlo pokrčeni, naslonjeni smo na jezike smučarskih čevljev, dlani sta na kolenih. Ustavimo se v plužnem položaju, »velikem kosu pice«.

- TRANSPORT BALONOV

Tečajnik si pred prsi položi napihnjjen balon. Peljemo v smuku naravnost, »špagetih«, roki sta pred telesom rahlo pokrčeni, balon samostojno »lebdi« v zraku, naslonjen na prsi. Preidemo v klinasti položaj »kos pice«, balon primemo z rokama, nato zopet preidemo v smuk naravnost. Prehode označimo (s stožcem, palico ...).

- OPICE

Oponašamo gibanje in oglašanje opice. Spustimo se v »kosu pice« klinu, naslonjeni smo na jezike smučarskih čevljev in oponašamo opico. Takšna drža rok omogoča tečajniku lažjo postavitev smuči v klin.

- DAN – NOČ

V klinastem položaju se spustimo naravnost, tečajnika sta povezana s količkom ali daljšo palico. Tečajnik A se prične spuščati v nižji položaj, »noč«, medtem ko B, ki je vožnjo pričel v nizkem položaju, odrine gor, »dan«, gibata izmenično.

- POBIRANJE SMETI

Spustimo se v klinu, »kosu pice«, dotikamo se postavljenih stožcev, kap, klobučkov, vejic ... Z gibanjem navzdol moramo priti v tako nizek položaj, da se dotaknemo stožca, kape... »pobiramo smeti«.

- SLON NA PICI

Vozimo v klinu, »kosu pice« in z rokama posnemamo gibanje slonovega rilca, ju vzdigujemo ter spuščamo v valovih. Poskušamo uskladiti gibanje rok in kolen.

### 5.6.4.3 ZAUSTAVLJANJE V PLUŽNEM POLOŽAJU

CILJ: nadzorovanje hitrosti drsenja in zaustavljanje.

IZVEDBA: plužni položaj že dalj časa poskušamo uporabljati le še za zaustavljanje. Dosežemo ga s potiskom zadnjih delov smuči navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. S potiskom kolen naprej in navznoter nastavimo notranja robnika, smučki, ki sta enako obremenjeni pa s tem pričneta zavirati, dokler se smučar v drsenju naravnost ne zaustavi. Telo smučarja mora biti uravnoteženo na sredini smuči, položaj gornjega dela telesa smučarja pa enak kot pri drsenju naravnost ali v klinastem položaju. Pred izvedbo prehoda iz drsenja naravnost v drsenje v klinastem položaju in v zaustavljanje v plužnem položaju ne pozabimo na ponovitev osnovnih položajev na mestu (Lešnik in Žvan, 2007).

#### VAJE ZA ZAUSTAVLJANJE V PLUŽNEM POLOŽAJU

- USTAVLJANJE

S stožcem označimo, kje naj bo prehod iz paralelnega položaja v klinasti in nato plužni položaj. Smuči postavimo v »špagete«, paralelno v širino bokov. Spustimo se v smuku naravnost, s prehajanjem v nižji položaj s potiskom kolen naprej in navznoter preidemo v »kos pice« - klin in se ustavimo v »velikem kosu pice«, plugu, v najnižjem položaju se primemo za kolena..

- USTAVI SE DO ...

S stožci, vejicami... označimo razdaljo, v kateri naj bi se ustavili. Smuči postavimo paralelno »v špagete«, spustimo se v smuku naravnost, roki sta pred telesom. S prehajanjem v nižji položaj in s potiskom kolen naprej in navznoter se pričnemo ustavljati v »velikem kosu pice«, plugu.

- SMUK, PLUG, SMUK

Položaj telesa in smuči je isti kot v prejšnji vaji s tem da se pri stožcu, obroču... ustavimo v »velikem kosu pice«. Smuči zopet postavimo paralelno in se pri naslednjem stožcu ponovno ustavimo itd.

- STOJ PRED TUNELOM

Postavitev smuči in telesa je enaka kot pri prejšnjih vajah. S tem da se v plugu, »velikem kosu pice«, ustavimo pred tunelom. Sklonimo glavo in se odpeljemo skozi

tunel ter ponovimo zaustavljanje v »veliki pici«, plugu, pred novim tunelom. Tunel lahko postavimo iz dveh ali treh palic.

- **PAHLJAČA USTAVLJANJA**

Postavitev smuči in rok je enaka kot pri prejšnjih vajah. S postopnim prehajanjem v nižji položaj kolena potisnemo naprej in navznoter, smuči postavimo na robnik in se na markirani razdalji ustavimo v plugu. Roki sta odročeni, v »letalu«, v najnižjem položaju položimo dlani na kolena.

- **PARKUR IGRAL**

Postavimo parkur: dva sklopa stožcev po pet. Spustimo se v klinu, tako da gredo stožci med nogama. Po končanem sklopu se v plugu ustavimo, ponovno spustimo mimo drugega sklopa in se zopet ustavimo. Prvi sklop stožcev postavimo v levi, drugega v desni zavoj.

#### **5.6.4.4 PREPROSTE SPREMEMBE SMERI DRSENJA**

##### **5.6.4.4.1 »PAHLJAČA ZAVOJEV«**

Sprememba smeri drsenja pomeni prvi korak k izvedbi smučarskega zavoja. Temu se poskušamo približati z uporabo posredniških in korekturnih vaj. Pri tem je dobrodošla uporaba stožcev, kratkih količkov in drugih pripomočkov, ki jih učitelj smučanja izbira glede na cilj in pomanjkljivosti, ki se pojavljajo pri posameznih izvedbah. Ena od možnosti, ki učencu zagotavljajo postopno približevanje k izvedbam zavojem, je t.i. »pahljača zavojev« (Lešnik in Žvan, 2007).

»Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice (Lešnik in Žvan, 2007).

Pahljačo zavojev najprej izvajamo z namenom približevanja vpadnici, kasneje pa izvedbe zavojev preko vpadnice. Način izvedbe zavoja pogojuje posameznikovo predznanje in zmožnosti. Naprednejši učenci bodo stremeli k vodenju zavoja na paralelno postavljenih smučeh (po robnikih) od začetka do konca, medtem ko bodo slabši smučarji spremembo smeri lahko izvedli s klinastim položajem smuči.

Z izvedbo zavojev preko vpadnice je začetnik torej že sposoben izvesti smučarski zavoj, ki ga mora v naslednjem koraku povezati v smučanje.

#### **5.6.4.4.2 »PAHLJAČA ZAVOJEV« V KLINASTEM POLOŽAJU**

CILJ: sprememba smeri drsenja v klinastem položaju smuči.

IZVEDBA: Smučar (v klinastem položaju) med prehajanjem iz visokega v nižji položaj, s potiskom kolena naprej in navznoter, postopno obremeni zunanjo smučko in jo usmeri v preprost zavoj k bregu. Pri enostavni spremembi smeri notranja smučka zaradi boljše opore ohranja klinasti položaj (koleno potisnjeno naprej in navznoter), kolčna in ramenska os pa ostajata pravokotni na smer drsenja. Glede na sposobnosti bo smučar zaključni del zavoja (3. faza) poskušal izpeljati po robniku spodnje smučke, pri čemer mu bo v veliko pomoč oblika smuči. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu (Lešnik in Žvan, 2007)!

#### **VAJE ZA IZVEDBO »PAHLJAČE KLINASTIH ZAVOJEV«**

- Imitacija gibanja na mestu,
- Potisk kolena zunanje noge med zavojem s pomočjo obeh rok,
- »Pahljača klinastih zavojev« z dvigom sprednjega dela notranje smučke,
- Izvedba klinastih zavojev k bregu s palicami v predročenu,
- Izvedba klinastih zavojev k bregu z rokami v odročenu brez palic (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **VAJE ZA SPREMEMBE SMERI V KLINASTEM POLOŽAJU SMUČI**

Pri vseh vajah je gibanje enako. Spustimo se v klinu, brez palic. S postopnim prehajanjem v nižji položaj in s potiskom kolena naprej in navznoter začnemo zavoj.

- SKRIJMO KOLENO

Ko prehajamo v nižji položaj, se primemo za koleno zunanje smučke in s pritiskom nanj naprej in navznoter spremenimo smer (naredimo zavoj). Odrinemo, roki iztegnemo nad glavo in se s ponovnim spuščanjem v nov zavoj primemo za drugo koleno.

- ZAPRI PANCER

V najnižjem položaju se z rokama primemo za smučarski čevelj. Telo sledi smeri smučanja. Na koncu zavoja odrinemo in roki prenesemo na drug čevelj.

- ROKI V BOK

Z rokama se držimo za bok. S pomočjo rok, ki ju imamo na boku, na koncu zavoja odrinemo naprej in navzgor, nato s ponovnim gibanjem »dool« v nov zavoj.

- Z OBEMA ROKAMA NA KOLENA

V najnižjem položaju položimo roki na kolena. Na koncu zavoja odrinemo naprej in navzgor ter z rokama ploskemo pred telesom v višini glave.

- AVIONČEK

Roki sta odročeni (krila aviona). Oponašamo gibanje aviona, z rokami se nagibamo najprej na eno stran, nato na drugo stran. S tem obremenimo zunanjo smučko in naredimo zavoj.

- POMAGAJMO SI

Tečajnika se držita za roki in si med seboj pomagata pri zavijanju. Tečajnik, ki je v zavoju na notranji strani, potegne drugega nekoliko naprej, ne da bi ga pri tem izpustil in mu s tem olajša zavijanje, »potegne ga v zavoj«.

- AVTO NA SMUČEH

Obroč držimo pred telesom, z rahlo pokrčenima rokama, »kot volan«, vozimo v klinastem položaju. V stran, v katero zavijamo, obračamo tudi volan. Roki imamo vedno na istem mestu obroča in jih ne premikamo.

- HLAČE OD GOR NAVZDOL

Obroč si oblečemo in ga držimo v višini prsi. V zavoju obroč z gibanjem »dool« počasi spuščamo do kolen. Roka, ki je bližje hribu (»zgornja«), je rahlo naprej. Na koncu zavoja obroč potegnemo navzgor in razbremenimo. Vajo lahko izvajamo tudi v smuku naravnost.

- ANGELČEK

Obroč dvignemo nad glavo. Ko delamo klinaste zavoje, obroč vseskozi trdno držimo nad glavo in ga z rokama rahlo vrtimo kot volan. Telo sledi smeri smučanja.

- DVA VOZNIKA

Tečajnika vsak na eni strani primeta obroč. Zavijata v klinu in si vseskozi pomagata in usklajeno gibata »dool« in »goor«.

- NOGI NARAZEN

Z rokama držimo med kolena majhen obroč. Težišče telesa imamo naprej.

- AVION S KOLIČKOM

Količek držimo pred telesom, roki sta rahlo pokrčeni.

- PRENAŠANJE KOVČKA IZ ROKE V ROKO

Krajši količek držimo na sredini ob boku v smeri vožnje. S prehajanjem v nižji položaj v zavoju potuje količek do višine kolen. Na koncu zavoja odrinemo, damo količek čez glavo v drugo roko in zopet »dool« do kolena.

- KLINASTO POVEZANA PRIJATELJA

V paru se spustimo v klinu povezani s količkom, katerega se držimo vsak na enem koncu. V najnižjem položaju s količkom dosežemo višino kolen.

- KOSA

Krajši količek držimo pred seboj, roki sta rahlo pokrčeni. Z gibanjem navzdol počasi potiskamo količek (palico) s spodnjo, zunanjo roko naprej in navzdol proti kolenu. Ramenska os sledi smeri smučanja.

- NATAKAR

Palico položimo v dlan ali podlaket v višini bokov, kot natakarkar drži pladenj. V zavoju naj bo palica ves čas pravokotno na podlago, tako da nam pijača ne pade iz pladnja. Telo sledi smeri smučanja. Palica naj doseže v najnižjem položaju višino kolen.



- OBEŠANJE PERILA

Palico ali krajši količek držimo pred seboj, roki sta rahlo pokrčeni. V najnižjem položaju je palica v višini kolen. Pri odzivu pa jo dvignemo nad glavo ter nadaljujemo v nov zavoj »dool«.

- BALON NAD GLAVO

Balon držimo nad glavo. V najnižjem položaju je balon v višini kolen, nato ga pa postopno spet dvignemo nad glavo in tako navezujemo zavoje.

- ANTENI

Palici primemo za ročaj, obrnemo jih tako, da sta konci s krplicama visoko v zraku. Palici sta pravokotno na dlan in vzporedno s telesom. Pomembno je, da sta palici vseskozi mirni in vzporedno poravnani.

- PTICA

Palici primemo na sredini in ju odročimo: roki sta iztegnjeni, posnemamo ptičja krila. Ko »letimo«, drsimo v smuku naravnost, imamo »krila« razprta, v klinastem zavoju zunanjo roko spustimo ob bok, druga pa ostane v istem položaju. Ne pozabimo na delo nog v zavoju.

- VOŽNJA V PARU

Vozimo vzporedno, povezani smo z eno ali dvema palicama, količkoma. Notranja oseba usmerja vožnjo, zunanja navezuje zavoje. Zelo dobra vaja za otroke s slabšim znanjem, ker mu lahko v par ponudimo boljšega smučarja, ki mu narekuje smer vožnje, hitrost ter gibanje.

- VOŽNJA NAZAJ

Vozimo vzvratno v klinu, roki imamo na kolenih in gledamo nazaj čez levo ali desno ramo oziroma gledamo nazaj med nogama.

#### **5.6.4.4.3 »PAHLJAČA ZAVOJEV« V PARALELNEM POLOŽAJU/PO ROBNIKI**

CILJ: sprememba smeri drsenja v paralelnem položaju smuči.

IZVEDBA: Smučar že pred spustom v blagi smuk poševno smuči postavi na robnike. To doseže z zvrčanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje se smuči zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitvev robnikov in razporeditev teže na obe smučki bodo potrdile sledi v snegu. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu (potiskanje, vlečenje po robnikih itd.), pri čemer začetnika opozarjamo na osnovni smučarski položaj in na ustrezno nastavitvev robnikov (Lešnik in Žvan, 2007).

Vedeti moramo, da bodo opisani element zmožni izvesti le najbolj nadarjeni učenci. Ob tem jim bodo v veliko pomoč lahko vaje s kratkimi smučmi, ostali pa bodo na vodenje zavojev po robnikih morali še počakati.

## **5.7 ZAČETNE OBLIKE SMUČANJA**

Drugi sklop storitev v metodiki Slovenske nacionalne šole smučanja so začetne oblike smučanja. Opredelitev teh tako z vidika zahtevnosti gibanja, terenskih pogojev, hitrosti smučanja, znanja in sposobnosti učencev in drugega predstavlja nadgradnjo osnovnim oblikam drsenja. Že samo ime sklopa storitev pove, da od te stopnje naprej ne govorimo več le o drsenju, ampak o smučanju (Lešnik in Žvan, 2007)!

### **5.7.1 SNEŽNI POLIGON – VRTEC NA SNEGU**

V snežni poligon vključimo različne naloge, ki otroke spodbujajo k smučarskemu opismenjevanju, saj tako otrokom olajšamo razvoj potrebnih gibalnih sposobnosti in pridobivanje ustreznih znanj. Včasih je dovolj le nekaj navdušenih učiteljev smučanja z lopato in poligon bo hitro pripravljen. Če pa želimo, da bo uporaben dlje časa in bomo na njem delali s številnimi otroki, je treba smučišče in ovire, ki smo jih v ta namen pripravili, primerno utrditi. V tem primeru se dela lotimo s teptalnikom snega, uporabimo pa lahko tudi snežni cement, sol, vodo ... Lahko uporabimo tudi iz lesa ali plastike pripravljene ovire, ki jih prekrijemo s snegom in si tako olajšamo delo (Pišot in Videmšek, 2004).

Ovire oz. naloge, ki jih lahko vključimo v poligon:

- več zaporednih grbin – valovi (spodbujajo razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja);
- vzporedne manjše grbine – orgle (spodbujajo razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja);
- vzdolžna grbina – hrbet (spodbuja nastavitvev robnikov);

- pot med grbinami – steza za bob (spodbuja klinasto vijuganje);
- predori – ovire, šotor (razvoj koordinacije gibanja, spodbuja gibanje gor-dol);
- poligoni z različnimi gibalnimi nalogami – proge z ovirami, skakalnice ... (uresničujemo cilje, ki si jih postavimo)  
(Pišot in Videmšek, 2004).

Uporabimo različne športne pripomočke intenzivnih in pisanih barv (balone, živali iz pene, platenke, palice, obroče, gumijaste stožce ...), ki poživijo celoten videz, s čimer otroke še dodatno motiviramo za delo.

Vsak snežni poligon naj ima tudi prostor za vnovično vzpenjanje otrok v izhodiščni položaj. V ta namen si lahko pomagamo s preprogo (iz vrečevine), ki jo položimo na tla in delno prekrijemo s snegom, da otroku pri vzpenjanju ne drsi, ali pa kar z majhno vlečnico. Še učinkovitejša je seveda tekoča preproga, ki jo uporabljamo v ta namen. Na začetku učenja smučanja pa tudi kasneje je namreč smiselno otroku olajšati vzpenjanje v izhodiščni položaj, saj je pri smučanju prav to del, ki je najmanj zanimiv in tudi naporen. Poleg tega pridobiva otrok občutek drsenja, razvija ravnotežje in pridobiva veliko novih izkušenj, kar bo kasneje lahko s pridom uporabljal (Pišot in Videmšek, 2004).

V modernih smučarskih središčih lahko vidimo smučarske vrtce, ki so izredno lepo pripravljeni in otroke že od daleč pritegnejo, kar je seveda tudi komercialni cilj. Vendar ni vse v denarju in pripomočkih. Z ustreznim znanjem in dobro voljo lahko pripravimo ustrezen poligon, na katerem se bodo otroci z veseljem učili in se pri tem zabavali.

## 5.7.2 UPORABA SMUČARSKE VLEČNICE

Ker od zdaj naprej smučamo, je seveda pomembna tudi pravilna uporaba vlečnice. Prav je, da začnemo otroke na žičnico navajati čim prej, saj bo tako smučanje za učenca precej manj utrudljivo. Otroka mora na vlečnici najprej spremljati učitelj, kasneje pa bo smučarsko vlečnico lahko uporabljal sam. Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »krožnik« in nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sestiti, ker to vodi v zanesljiv padec. Pri prvih poskusih potrebujemo vsaj dve odrasli osebi. Eden pomaga pri vstopu na žičnico, drugi pa pri izstopu na vrhu. Če je vlečnica daljša, je priporočljivo imeti tudi pomočnika (po potrebi tudi več pomočnikov), ki ob poti navzgor posreduje(jo) v primeru padcev. Če nimamo pomočnikov ob žičnici, otrokom naročimo, naj se v primeru padca na vlečnici umaknejo izpod vlečnice na stran ter nas tam počakajo. Najbolj negotove otroke lahko pred samostojno uporabo

vlečnice na vrh peljemo med nogami. Priporočljivo je, da prve poskuse uporabe vlečnice otroci opravijo brez palic, ki jih na vrh prinese učitelj (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **POMEMBNA NAVODILA ZA UPORABO VLEČNICE:**

- **PREDVAJA:** »Konj in voz«; otrok (voz) si da učiteljevo palico med noge, tako da je naslonjen na krpljico in se z obema rokama drži za palico. Učitelj (konj) ga vleče naprej.
- **VZPENJANJE NA VLEČNICO:**
  - a) Palici primemo z zunanjo roko (na sredini).
  - b) Notranjo roko pripravimo na prijem sidra ali krožca.
  - c) V smučino vlečnice moramo stopiti hitro.
  - d) Smuči moramo naravnati v smeri drsenja navzgor.
  - e) Stati moramo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na potisk.
- **VOŽNJA Z VLEČNICO:**
  - a) V trenutku stika s sidrom (krožcem) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa (opora na smučeh).
  - b) Na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo (kolena potisnjena naprej, goleni naslonjene na jezik čevljev).
  - c) Med vožnjo navzgor poskušamo biti sproščeni in ves čas vzravnani. Pazimo na ravnotežje in gledamo predse.
  - d) Če med vožnjo z vlečnice pademo, takoj izpustimo sidro (krožec) in se umaknemo izpod vlečnice.
- **IZSTOPANJE Z VLEČNICE:**
  - a) Ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej.
  - b) Oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor smučarjem za nami (Lešnik in Žvan, 2007).

### **5.7.3 SMUČARSKI LOKI**

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, plužnih) in prečenja smučišča. Glede na strukturo gibanja predstavljajo logično nadaljevanje preprostih sprememb smeri (k bregu), s katerimi smo se s preходом preko vpadnice (»pahljača«) že zelo približali izvedbi ustreznega zaključenega smučarskega zavoja. V začetnih korakih učenja smučanja, ko gibanje še ni avtomatizirano, je za izvedbo vsakega posameznega zavoja potrebna ustrezna priprava na pravilno zaporedje gibov (priprava na odziv, vodenje in izpeljava zavoja...). Prav slednje je hkrati tudi razlog, da na pričujoči način smuča pravzaprav največje število smučarjev. Smučanje z »nepovezanimi« zavoji je začetnikom in slabšim smučarjem bližje, zato se smučarskih lokov v praksi poslužujejo tako rekoč v sleherni šoli smučanja. Razlog za to je gotovo tudi v dejstvu, da je na omenjeni način

mogoče smučati tudi po terenih, ki niso v prid začetnikom. To pride prav zlasti šolam smučanja, ki delujejo na smučiščih, kjer ni terenov za začetnike (Lešnik in Žvan, 2007).

Gre za storitev, ki je z vidika tehnike relativno enostavna in že zadostuje smučarskim potrebam mnogih, saj je na tak način mogoče premagovati tudi zahtevnejše terene. Predvsem smučarjem, ki zadovoljstva ne iščejo v hitrosti in dovršenosti, jim tudi tak način smučanja omogoča zadovoljitev nekaterih drugih, nič manj pomembnih motivov (druženje, spoznavanje lepot narave...) (Lešnik in Žvan, 2007).

Danes drsenja po robnikih prečno po bregu ne moremo (več) imenovati smuk poševno.

Smuči z izrazitejšim stranskim lokom v smuku poševno namreč ne omogočajo drsenja naravnost. Posledica nastavitve robnikov je zavoj (k bregu), ki ga mora smučar s popuščanjem robnikov popravljati in na tak način preči vpadnico toliko časa, kolikor ga potrebuje za pripravo na izvedbo novega zavoja. V začetku potrebuje začetnik za izvedbo zavojev daljšo pripravo, s tem pa tudi daljše prečenje vpadnice, sčasoma pa zavoj postane vse bolj urjen, priprava na zavoj pa vse krajša. Tako smučar počasi doseže izvedbo med seboj povezanih zavojev oziroma vijuganje.

#### **5.7.4 SMUČARSKI LOKI S KLINASTIMI ZAVOJI**

Smučarski loki s klinastimi zavoji pomenijo kombinacijo prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju, zato jih pogovorno lahko imenujemo tudi »klinasti loki«.

CILJ: prehod iz oblik drsenja na smučeh v smučanje.

IZVEDBA: Smučar iz položaja prečno na vpadnico zdrsi v blago prečenje smučišča (skoraj prečno na vpadnico). Z regulacijo nastavitve in popuščanja robnikov na paralelno postavljenih smučeh smučar nadzoruje hitrost drsenja, ki mora ne glede na zahtevnost terena biti majhna. Ko je smučar pripravljen na izvedbo zavoja, prenese večji del teže na robnik spodnje smučke, gornjo smučko pa potisne v klinasti položaj. Postopoma prenese večji del teže na klinasto postavljeno smučko, s sočasnim zniževanjem in gibanjem kolena naprej in navznoter (ustrezna nastavitve robnika) pa gornjo (bodočo zunanjo) smučko zapelje preko vpadnice. Notranja smučka pri tem zadržuje »klinasti« položaj glede na zunanjo, ramenska in kolčna os pa ves čas trajanja zavoja ostajata pravokotni na smer smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

Pravilen položaj kolčne osi med vodenjem zavoja dosežemo s tem, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej (dovolj visoko nad smučko), oz. pazimo, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj. Zavoj naj bo zaključen ob končanem gibanju navzdol in sicer do te mere, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana. Po zaključku izpeljave zavoja smučar preide v nekoliko višji položaj, ki po prečanju vpadnice predstavlja izhodišče za začetek novega zavoja. Trajanje (dolžina) prečanja vpadnice je odvisno od tega, koliko časa smučar potrebuje za pripravo na izvedbo novega zavoja. Ker gre za prvo izmed oblik smučanja, ne smemo pozabiti na izvedbo pri majhni hitrosti (ustrezno zapiranje zavojev)(Lešnik in Žvan, 2007).

#### **5.7.4.1 VAJE – KLINASTI LOKI**

- **POZDRAV SONCU**

Vozimo se v klinastih lokih brez palic. Pri prečanju smučišča v iztegnjenem položaju petkrat ploskamo nad glavo in tako pozdravimo sonce. S pričetkom zavoja se pričnemo spuščati v nižjo prežo. Na koncu zavoja se z obema rokama primemo za koleno spodnje noge (pobožamo kužka). Nato odrinemo, zopet prečkamo strmino in začnemo nov zavoj.

- **NAJBOLJŠI NATAKARJI**

Vozimo se v klinastih lokih, palici držimo pred telesom (kot natak ar pladenj). Pri prečanju smučišča, s spuščanjem v nižji položaj naredimo zavoj v klinu, pri tem pa ne smemo izgubiti »steklenic na pladnju«. Roki in zgornji del telesa so mirni in sledijo smeri smučanja.

- **RISARJI**

Palici držimo pod ročajem. V klinastem zavoju prehajamo v nižji položaj in pri tem v zavoju s palicama pod zunanjo smučko rišemo črto. Na koncu zavoja, pravokotno na vpadnico, odrinemo, prečimo smučišče in v nov zavoj. Težja možnost je, da pri prečanju dvignemo zadnji del notranje smučke (krivina drsi po podlagi).

- **VODNA TEHTNICA**

Pred telesom držimo napol polno plastenko z vodo, peskom, rižem ... Pri prečanju smučišča mora biti vsebina plastenke enakomerno porazdeljena. V klinastem zavoju s prenosom težišča na spodnjo, zunanjo, smučko se mora vsebina plastenke preliti v levo stran (desni zavoj) in obratno v novem zavoj.

- DELO NA CESTI

Ker smo previdni vozniki, pazimo da ne povozimo stožcev na cesti, »najmanj pet v zavoju«. Smuči postavimo v klin in peljemo tako, da so stožci med smučkama.

- VOŽNJA POD TUNELOM

Vozimo v klinastih lokih. Pri tunelu, v paralelni drži smuči preidemo »dool« do kolen in se peljemo skozi tunel, nato odrinemo v klin in naredimo zavoj preko vpadnice. Priključimo smučko v paralelni položaj za prečenje ter peljemo do novega tunela. Tunel nas prisili v nizek položaj iz katerega odrinemo v klin in naredimo zavoj.

### **5.7.5 ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM BREZ VBODA PALICE**

Navezovanje zavojev s klinastim odzivom je druga od začetniških oblik smučanja in predstavlja nadgradnjo smučarskim lokom. Smučanje je na tej stopnji še vedno počasno, a vendarle nekoliko hitrejše v primerjavi s klinastimi loki. Ritmično navezovanje med seboj povezanih zavojev pomeni, da zaključek enega zavoja hkrati pomeni začetek novega. Pri tej storitvi gre za kombinacijo odziva v klinasti položaj smuči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh (Lešnik in Žvan, 2007).

CILJ: odziv v zavoj, izpeljava zavoja (3. faza) na paralelnih smučeh, navezovanje (med seboj) povezanih zavojev.

IZVEDBA: Po prečenju vpadnice smučar na paralelno postavljenih smučeh (uravnovežen na spodnji smučki) odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk), istočasno pa zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. S pomočjo vrtenja stopal smuči zavrti proti vpadnici. Med vrtenjem preko vpadnice te preidejo v paralelni položaj, sočasno z gibanjem navzdol pa se stopnjuje tudi nastavitev robnikov kot posledica zvrčanja stopal in krožnega gibanja kolen naprej – navznoter. Izkoriščanje stranskega loka smuči se kaže s stopnjo stranskega oddrsavanja, ki je smučarju vpomoč, da hitrost smučanja ostaja nadzorovana! Ramenska in kolčna os ostajata pravokotni na smer smučanja, roke pa ostajajo v sproščenem predročju. Palice držimo vzporedno in načeloma nimajo stika s snegom (Lešnik in Žvan, 2007).

Do pravilnega položaja kolčne osi med vodenjem zavoja pridemo s tem, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej oz. smo pozorni, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj.

### 5.7.5.1 VAJE – ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM

- Imitacija odzivov v klinasti položaj na mestu.
- OBEŠALNIK

S komolci držimo palico na hrbtu, dlani so pred telesom. V zavoju, ko se enakomerno gibamo navzdol, vlečemo palico po hrbtu navzgor. Na koncu zavoja, pri odzivu, spustimo palico ponovno v prvotni položaj. Telo sledi smeri smučanja.

- Navezovanje zavojev s klinastim odzivom s palicami obrnjenimi navpično navzgor.
- VUGA VJUGA

V paralelnem položaju smuči, se s spodnjo roko primemo za kolenom zgornjega smučarskega čevlja in v tem položaju dokončamo zavoj.

- PREDAM SE

Z rokama se ves čas držimo za vrat, telo sledi smeri smučanja, teža naj bo na spodnji, zunanji smučki. Ne smemo pozabiti na gibanje »dooool« in na koncu zavoja hop »gor«.

- MLADI UMETNIK

V zavoju s palico čim dlje od sebe pod zunanjo smučko rišemo črto, medtem ko imamo drugo palico navpično v zrak. V novem zavoju roki zamenjamo.

Navezovanje zavojev s klinastim odzivom predstavlja korak naprej tako k osvajanju paralelne tehnike smučanja, kot tudi možnosti izkoriščanja oblike smuči in vodenju zavojev po robnikih. Smučar s smučanjem na tak način utrjuje znanje in si skozi to nabira pomembne izkušnje. Napredek v tehniki smučanja se kaže v tem, da smučanje postaja vse bolj tekoče in povezano. Poleg vzpostavljanja ravnotežja skozi zavoj začne smučar uporabljati palico tudi kot pomoč ob odzivu (vbod palice) (Lešnik in Žvan, 2007).

### 5.7.6 ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM Z VBODOM PALICE

CILJ: usklajeno vbadanje palic ob odzivu.

IZVEDBA: po prečenju vpadnice na paralelno postavljenih smučeh smučar ob odzivu navzgor in sočasnem prehodu v klinasti položaj vbode palico (Lešnik in Žvan, 2007).

VBOD PALICE: smučar vbode palico ob odzivu, temu pa sledi prenos teže smučarja na bodočo zunanjo smučko ter vodenje zavoja »okrog« palice. Pravilen vbod je izveden približno pravokotno na snežno površino v predelu nekoliko stran (navzven) od sredine sprednjih delov smuči. Pred izvedbo zavoja vbodemo vedno spodnjo palico. Po vbodu palica ostane v stiku s snegom, saj smučarju kot tipalo pomaga pri



vzpostavljanju ravnotežja skozi zavoj. Točka vboda predstavlja os vrtenja smučarja v smeri (preko) vpadnice. Vbod palice smučarju omogoča lažji prehod preko vpadnice, hkrati pa je smučarju tudi v veliko pomoč pri vzpostavljanju ritma smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

#### **5.7.6.1 VAJE – ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM Z VBODOM PALICE**

- Imitacija vboda palice na mestu.
- Imitacija več zaporednih odzivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice na mestu.
- Imitacija več zaporednih odzivov v klinasti položaj z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča; ob usklajenem gibanju gor – dol.
- Podaljšano drsenje po vpadnici v klinastem položaju, vbod palice in paralelni zavoj k bregu.
- »pahljača« klinastih zavojev z vbodom palice.

## 6 SKLEP

Pri poučevanju najmlajših moramo upoštevati načelo igre, saj jim bo tako učenje smučanja veliko bolj zanimivo. Otroci osvajajo zapletene gibalne dejavnosti izredno hitro in brez večjih naporov, starši pa so tisti, ki se morajo zavedati, da je za osvojitve določenih elementov pri smučanju potreben čas.

Posebno pozornost moramo vsekakor nameniti ustrezni telesni pripravljenosti za smučanje. Le-ta se začne že takoj po končanem poletju, ko lahko otroke seznanimo z rolanjem. Motorični transfer, ki ga otroci prenesejo iz rolanja v smučanje, je zelo pomemben. Otroci, ki so deležni ustrezne priprave na smučanje, hitreje napredujejo.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti celoletni program vadbe mlajših smučarjev, ki vsebuje podrobnejši opis vaj za ustrezno telesno pripravo in prilagajanje na smučanje.

V celoletnem programu vadbe je predstavljena najprej vadba v telovadnici, nato rolanje in na koncu še prilagajanje na smučarsko opremo ter začetne oblike smučanja.

Z vadbo v telovadnici lahko otroke primerno telesno pripravimo, poleg tega lahko že izvajamo prve začetne oblike prilagajanja na smuči. Opisane so različne igre s podaljšanim stopalom.

Pri prvih stikih otrok s smučanjem in samo opremo na snegu ne smemo pozabiti na ustrezno prilagajanje. Otroci naj se navadijo na smuči in smučarske čevlje, tako da vedno izvajamo najprej različne igrice prilagajanja, ki so prav tako opisane v glavnem delu diplomskega dela.

Bistven je tudi pomen varnosti, katerega smo se tudi dotaknili. Vsi učitelji smučanja se moramo zavedati, da smo otrokom zgled. Zato je po mojem mnenju prav, da tudi učitelji smučanja nosijo čelado. Prav tako naj bodo smučarske rokavice, kljub mogoče toplejšemu vremenu, vedno na roki. Če bo učitelj smučanja brez rokavic, se lahko hitro zgodi, da bodo vsi tečajniki brez, saj bodo le posnemali svojega učitelja, ki jim je pogosto vzor.

Menimo, da lahko vsak učitelj smučanja ali nekdo, ki mu je učenje smučanja zanimivo, najde kakšno novo idejo za poučevanje smučanja in samo pripravo v opisanem diplomskem delu. Domišljije pa nam pri delu z otroki ne sme nikoli zmanjkati.

## 7 LITERATURA

- Blagajac, S. (1995). *Igra mi je hrana – metodika fizičkog vaspitanja dece*. Beograd: Asociacija Sport za sve.
- Fras, Z. (2002). *Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravje*. V: R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač, T. Filipčič (ur.). *Otrok v gibanju*, 20 – 28. 2. mednarodni znanstveni in strokovni posvet, Kranjska Gora. Zbornik prispevkov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Gavin, M. L. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hudarin, T. in Tomažič, R. (2006). *Smučarska abeceda*. Velenje: samozaložba.
- Jakomin, D. (1997). *Od prvih korakov na snegu do zavojev po paralelni poti*. Koper: samozaložba.
- Kalish, S. (2000). *Your child's Fitness, practical advice for parents (Fitnes za djecu, praktični savjeti za roditelje)*. Zagreb: Gopal.
- Klešnik, P. (2003). *Rolanje kot vsebina gibalnih/športnih aktivnosti na razredni stopnji osnovne šole*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Kosinac, Z. (1999). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Sveučilište u Splitu.
- Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport.
- Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine : teorija in metodika alpskega smučanja : [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje]*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Petrović, T. (2004). *Rolanje za otroke v vrtcu in osnovni šoli*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pišot, R. (1999). *Učitelj smučanja ali dober smučar*. Piran: Bilten Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Obale.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev Slovenije.
- Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje 1*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1994). *Pedagoško – didaktične posebnosti smučanja mlajših otrok*. Pedagoška obzorja, 9 (1), 41 – 45.
- Škorjanc, M. (2005). *Delovno gradivo: Učitelj I*. Ljubljana.
- Videmšek, M., Gregorčič, I., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004). *Analiza razlogov za vključevanje otrok v šolo alpskega smučanja*. Šport, 52 (4), 65 – 69.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2006). *Slepa miš, ti loviš!; ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, D. in Videmšek, M. (2000). *Veselo na smuči*. Šport, 48 (4), 15 -16.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.