

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna vzgoja

ROLANJE V VRTCU IN OSNOVNI ŠOLI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

doc. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

NINA KLJUN

Ljubljana, 2008

*»Rolerke so cool.
O, dobri so full!
Lahko se zabavaš.
Ali poigravaš.
Rolajmo vsi.
Jaz.
In ti.«
Maša in Špela, 4.a*

(Pinter, 2008)

Za pomoč pri izdelavi diplomskega dela se iskreno zahvaljujem svoji mentorici dr. Mateji Videmšek.

Hvala moji babici Sonji za lektoriranje, mladima kotalkaricama Lani in Jessici za demonstracijo posameznih elementov in bratu Tinetu za fotografiranje.

V podporo in spodbudo so mi bili tudi starši in fant Igor in se jim iskreno zahvaljujem.

Ključne besede: rolanje, otroci, elementarne igre

ROLANJE V VRTCU IN OSNOVNI ŠOLI

Nina Kljun

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, Elementarna vzgoja

Število strani: 84; število slik: 73; število tabel: 2; število virov: 17

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti pomen igre za otroke, opisno in slikovno prikazati začetniške in nadaljevalne elemente rolanja, ter različne elementarne igre in druge gibalne naloge, s katerimi postane učenje rolanja otrok zanimivejše in pestrejšše. Otroci bodo preko igre, ne vedoč da se učijo, spoznavali in osvajali nova rolarska znanja. Rolanje je dandanes zelo razširjena in priljubljena oblika rekreacije. V lepih dneh se po cestah, ulicah in parkih rola vse več ljudi različnih starosti, saj jim to predstavlja zanimiv in pozitiven način preživljanja prostega časa, nekaterim pa celo prevozno sredstvo. Tako je potreba po znanju rolanja zaradi njegove popularnosti in uporabnosti vedno večja in obsega širok starostni spekter. V sklopu športnega programa Zlati sonček imajo otroci tečaje rolanja že v vrtcih in na razredni stopnji osnovnih šol. Zato je to diplomsko delo namenjeno predvsem učiteljem in vzgojiteljem za pomoč pri učenju rolanja najmlajših. Poudarek je torej na elementarnih igrah, s katerimi na zabaven način in z motivacijo naučimo otroke zanesljivo in varno rolati.

Key words: in-line skating, children, elementary games

IN-LINE SKATING IN KINDERGARDEN AND PRIMARY SCHOOL

Nina Kljun

University in Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Special sport education, Elementary education

Number of pages: 84; number of pictures: 73; number of tables: 2; number of adds: 17

EXTRACT

The purpose of the thesis is to present the importance of a game for children; to give a descriptive and picture presentation of basic, advanced and more difficult in-line skating elements; and to present different elementary games and activities that make in-line skating lessons more interesting. Children will along the game learn new in-line skating elements. However, they will not be aware they are involved in a learning process. In-line skating is nowadays a widespread and popular form of recreation. When the weather is fine there are a lot of people of all ages in-line skating along roads, streets and parks. They find this sport an interesting and positive way of living their free time, some of them exploit the skates as a mean of transport. Due to its popularity and use, the need for in-line skating knowledge is growing and it comprises a wide age spectrum. Thanks to sports programme “*Zlati sonček*” children take part in in-line skating courses in kindergarten and in the first years of elementary school. This thesis is intended as a helping tool for teachers at kindergarten and those teaching the in first years of elementary school to approach this sport to the youngest population. Attention is put to elementary games that help to teach safe in-line skating in a funny way supported by motivation.

KAZALO

1. UVOD	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	10
2.1 KAJ JE ROLANJE	10
2.2 OPREMA ZA ROLANJE OTROK	11
2.2.1 ČEVELJ	11
2.2.2 PODVOZJE IN ZAVORA	11
2.2.3 KOLESA.....	12
2.2.4 ZAŠČITNA OPREMA.....	12
2.3 VARNOST PRI ROLANJU.....	13
2.3.1 PRAVILA VARNEGA ROLANJA.....	15
2.4 ZNAČILNOSTI POUČEVANJA MLAJŠIH OTROK.....	16
2.4.1 UČNE METODE.....	16
2.4.2 UČNE OBLIKE	17
2.4.3 DIDAKTIČNA NAČELA.....	20
3. CILJI	23
4. METODE DELA.....	24
5. RAZPRAVA	25
5.1 SPOZNAVANJE IN NAVAJANJE NA OPREMO	25
5.2 OSNOVNI POLOŽAJI.....	27
5.3 PADEC IN VSTAJANJE	30
5.4 ZAČETNIŠKI ELEMENTI.....	32
5.4.1 ZAČETNI ROLERSKI KORAK	33
5.4.2 USTAVLJANJE Z ZAVORO.....	37
5.4.3 RAZKORAČNI ZAVOJ	42

5.4.4 VOŽNJA PO ENI NOGI.....	45
5.4.5 VOŽNJA V POČEPU	48
5.5 NADALJEVALNI ELEMENTI	50
5.5.1 NADALJEVALNI ROLERSKI KORAK	51
5.5.2 LIMONCE NAPREJ.....	54
5.5.3 USTAVLJANJE NA TRAVI.....	58
5.5.4 LUNCA - USTAVLJANJE Z OBRATOM.....	61
5.5.5 PARALELNI ZAVOJ.....	66
5.5.6 SKOK.....	69
5.6 TEŽJI ELEMENTI	70
5.6.1 LASTOVKA.....	70
5.6.2 LIMONCE NAZAJ	71
5.6.3 SKOK OBRAT.....	72
5.6.4 PRESTOPANJE NAPREJ.....	72
5.6.5 KANONČEK.....	73
5.7 IGRE ZA OGREVANJE IN UTRJEVANJE ELEMENTOV.....	74
5.8. IGRE ZA UMIRJANJE	78
5.9 RAZDELITEV ELEMENTOV ROLANJA PO DNEVIH (10 URNI TEČAJ).....	80
6. SKLEP	82
7. LITERATURA	83

1. UVOD

Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti. Z različnimi dejavnostmi, zlasti z elementarnimi igrami, otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil igre, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

V sodobnem času, v katerem je vedno bolj razširjen sedeči način življenja, se vedno več staršev zaveda, da sta šport in gibanje nepogrešljiv dejavnik otrokovega razvoja. Tako starši vključujejo otroke v različne športne dejavnosti, med katere spada tudi rolanje.

Poleg vseh pozitivnih lastnosti, ki jih ima rolanje kot gibalna dejavnost, pa ima ta šport tudi druge prioritete, zaradi katerih se zanj odloča vse več ljudi različne starosti in spola. Za večino ljudi predstavlja rolanje način rekreacije, aktivno preživljanje prostega časa v naravi ter druženje in zabavo s sovrstniki ali družino. Predvsem mladi uporabljajo rolarje za prevoz, nekateri pa se z rolanjem ukvarjajo tudi tekmovalno. Tako je rolanje postalo zelo priljubljeno in znanje rolanja je skorajda nujno.

Zaradi njegove popularnosti in razširjenosti se vse več otrok odloči za učenje rolanja. Naloga učitelja je, da ga prikaže kot zanimiv, zabaven in uporaben šport, za katerega se bodo odločali tudi v kasnejšem obdobju in ga aktivno uporabljali v prostem času. V diplomskem delu je poudarek na učenju rolanja z igro, ki prinaša otroku zadovoljstvo. S pomočjo igre se otrok sproščeno izraža, spoznava nov svet, ustvarja in uči. Preko nje pa tudi mi lažje razumemo otrokove želje, zahteve, razmišljanje in obnašanje. Opazovanje otroka skozi igro nam lahko veliko pove.

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). Zato je pomembno, da se je pri učenju predšolskih otrok in otrok v začetnih razredih osnovne šole čim več poslužujemo, istočasno pa ne smemo pozabiti na njen cilj. Vloga učitelja je, da otroke motivira in usmerja k cilju ter pusti dovolj svobode za lastno ustvarjanje in reševanje novih problemov. Da bo takšno poučevanje lažje in zanimivejše, pa je potrebno, da se tudi mi sprostimo in prebudimo otroka v nas.

Diplomsko delo je namenjeno vsem tistim, ki hočejo rolanje približati najmlajšim in ga preko igre in na zabaven način naučiti.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 KAJ JE 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 povezana s sposobnostjo skladnosti gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu. Rolanje je za otroke zelo koristno tudi zato, ker povečuje odpornost organizma in kostno maso. Štejemo ga med »ravnotežne športe«, ki pozitivno vpliva na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje, ipd.).

Bistvo rolanja je ohranjanje dinamičnega ravnotežnega položaja na eni nogi, s katere prenašamo težo na drugo. Pri tem sodelujejo tudi roke, s katerimi zamahujemo kot pri hoji ali teku. V gibanju je celotno telo in zato ima rolanje zelo ugoden vpliv na naše zdravje.

Rolanje je zelo dobra aerobna aktivnost, saj se pri hitrosti cca. 20 km/h dvigne srčni utrip na cca. 60-80% maksimalne srčne frekvence, kar pa je zelo dober trening za zdravo srce in za regulacijo telesne teže.

Rolanje je zelo priporočljivo tudi za tiste, ki se zaradi različnih težav s koleno ne morejo ukvarjati s tekom. Pri rolanju gre za zelo mehko gibanje brez obremenjevanja kolen in gležnjev.

Rolanje je prava pot za ohranjanje zdravja in razvedrilo. Rolamo lahko skorajda povsod, starost pa pri tem ni ovira (Rihtaršič in Šolar, 2005).

2.2 OPREMA ZA ROLANJE OTROK

K opremi za rolanje spadajo pravilno opremljeni in udobni rolerji ter nujna zaščitna oprema (ščitniki za kolena, komolce in zapestja ter čelada), brez katere začetniki in otroci ne smejo stopiti na drsečo podlago.

2.2.1 ČEVELJ

Mnogo proizvajalcev izdeluje otroške rolerje. Vsi proizvajalci na tržišču pa niso dobri in primerni za otroke. Čevelj mora biti udoben, saj je namenjen otroški zabavi, ne pa ožuljenim stopalom in trpljenju. Otroci radi preživijo več ur na rolerjih ob različnih igrah. Ne pokvarimo jim zabave s slabo in poceni izbiro rolerjev (Pintarič, 2008).

Za otroka je najprimernejši trdi tip čevlja, ki je v celoti iz plastike. Zapremo ga s kovinskimi ali plastičnimi zaponkami, ki tesno stisnejo zunanji plašč čevlja. Tak čevelj omogoča boljšo oprijemljivost noge in gležnja ter omogoča večjo stabilnost in obvladljivost rolerja. Vložek v rolerju naj bo iz kvalitetnega materiala in anatomsko oblikovan. Otroku naj daje roler dober občutek, ko ga obuje.

Pozorni moramo biti tudi na velikost čevljev, ki je prav tako zelo pomemben dejavnik dobrega rolerja. Starši velikokrat kupijo otroku dve številki prevelike rolerje z namenom, da jih bo lahko uporabljal več let. Nekateri otroci podedujejo rolerje od sester ali bratov, ki so zanje premajhni. Tej napaki se lahko izognemo tako, da kupimo po velikosti nastavljive rolerje. Številni proizvajalci danes izdelujejo otroške rolerje za več velikosti stopala v enem. Taki rolerji so za otroka dobra izbira. Paziti moramo samo, da so udobni in funkcionalni.

2.2.2 PODVOZJE IN ZAVORA

Podvozje je del rolerja, ki je pritrjeno na podplat čevlja, na katerem so pripeta kolesa in zavora. Lahko je iz plastične mase (v enem kosu z čevljem, ali posebej pritrjena), aluminija ter boljša podvozja iz karbona. Podvozja iz kovine so boljša, trdnejša in

lažja, plastična pa cenejša in manj čvrsta. Za otroka začetnika so rolerji s plastičnim podvozjem dovolj dobri.

Vsi rekreativni rolerji imajo eno zavoro, ki je pripeta na desni roler. Dobri rolerji so narejeni tako, da lahko zavoro prestavimo iz enega na drugi roler, če uporabnik lažje zavira z levo nogo. Obstajajo pa tudi otroški rolerji, ki imajo na obeh rolerjih zavoro. Ko se zavora obrabi do označene črtice, jo je treba zamenjati.

2.2.3 KOLESA

Kolesa so lahko iz različnih materialov. Ločimo trda in mehka kolesa in različnih velikosti. Za otroke so najprimernejša kolesa iz mehkih materialov in srednje velika. Nikakor naj ne bodo iz plastike. Pomembna je tudi kvaliteta ležajev v tirnici. Slabši ležaji bodo otroku povzročali prevelik kotalni upor (Pintarič, 2008).

2.2.4 ZAŠČITNA OPREMA

Zaščitna oprema je pri rolerju začetniku in otroku nujno potrebna. Obvaruje nas pred odrgninami, udarci in drugimi poškodbami, ki so del tega športa. K zaščitni opremi sodijo ščitniki za kolena, ščitniki za komolce in ščitniki za zapestja ter čelada. Najboljši ščitniki so tisti, ki jih lahko oblečemo in nam tako ne zdrsnejo s sklepov. Seveda ne smejo biti premajhni in nas tiščati ali preveliki in ohlapni. Na ta način izgubijo svojo funkcijo, poleg tega pa še otroka ovirajo pri delu. Tudi čelada se mora čim bolj prilagajati glavi. Najboljše so čelade z notranje nastavljivim obročem.

Za boljšo zaščito lahko poskrbimo tudi s primerno obleko. Najprimernejša so oblačila, ki so iz debelejših materialov, saj jih pri padcu težje stržemo in nas bolj zaščitijo pred odrgninami. Hlačnice naj bodo daljše, lahko tudi pokrivajo kolena, pri čemer damo ščitnik čez hlačnico. Ramena so pokrita z rokavi majice.

2.3 VARNOST PRI ROLANJU

Pri začetnih urah učenja rolanja so poškodbe pogoste in skorajda neizogibne. Zaradi prilagajanja na ozko, drsečo se podlago in lovljenja ravnotežje so začetni padci, odrgnine, udarci in včasih tudi zvini tesen spremljevalec otrok.

Vsak učitelj pa si želi imeti čim manj neprijetnih dogodkov ali nesreč. Zato je potrebno nameniti veliko pozornosti, da bo učenje potekalo varno od začetka do konca tečaja.

Za varno in sproščeno rolanje moramo upoštevati številne dejavnike:

Ustrezno načrtovanje

Učitelj mora vsako vadbeno uro skrbno načrtovati. Pripraviti jo mora primerno otrokovi razvojni stopnji in znanju ter sposobnostim. Natančno mora vedeti, kako bo uro optimalno izpeljal ter se tako izognil neprimerni improvizaciji, ki velikokrat onemogoča nadzor in varnost. Priprava in načrtovanje vadbene enote pripomore k večji varnosti in sproščenosti ter lažji spremljavi lastnega dela.

Izbor primernega terena

Do nesreče lahko pride tudi zaradi izbora neprimernega terena. Podlaga naj bo čim bolj gladka, brez kamenja, smeti in ovir ali predmetov, na katerih bi se otroci pri padcih lahko poškodovali. V primeru, da imamo na razpolago takšno igrišče, pa ga je potrebno očistiti, zmanjšati in omejiti s stožci ali kar otrokovimi copati.

Vreme

V hladnem vremenu je organizem bolj izpostavljen poškodbam, zato je treba paziti, da je telo vseskozi ogreto. V sončnem vremenu predstavljajo težave sončne opekline, dehidracija, psihično in fizično izčrpanje, zato naj imajo otroci s seboj tekočino (Kolenc, 2005). Pomemben je tudi primeren izbor oblačil. V hladnejših dneh se oblečemo v dolge hlače in majico, poleti pa v zračne kratke hlače in kratko majico.

Pregled potrebne opreme

Zaradi varnosti so pri učenju rolanja ščitniki in čelada nujno potrebni. Padci pri rolanju so neizogibni. Najpogostejši so padci na zapestja, kolena in komolce (zvini, zlomi, izpahi). Pri padcu na zadnjico, pa je možnost tudi udarca z glavo ob tla. Zato je zaščitna oprema nujno potrebna. Pomembna pa je tudi pravilna namestitev opreme. Čelada mora biti dovolj dobro pripeta in se mora prilegati glavi (če z glavo pomigamo, se čelada ne sme premikati). Ščitniki za kolena so načeloma večji od ščitnikov za komolce in jih je treba namestiti tako tesno, da ne zdrsijo s kolen in komolcev. Najpogosteje se otroci pri padcu lovijo na zapestja, zato so ščitniki za zapestja neizogibni. Obrniti jih moramo tako, da je trši del ščitnika na dlani. Ročna ura je prepovedana.

Nujno moramo preveriti tudi ohranjenost rolerjev, ki morajo imeti vsaj eno zavoro in vrtljiva kolesa. Pomembna je tudi velikost rolerjev. Preveliki ali premajhni rolerji so težje obvladljivi in zato nevarnejši. Preden otrok stopi na drsečo podlago moramo preveriti ali je čevelj dovolj čvrsto in pravilno obut (zaponke gledajo navzven).

Ogrevanje telesa

Pred vsako vadbeno uro se morajo otroci temeljito ogreti. Telo moramo pripraviti na vadbo. Razgibati in raztegniti morajo vse sklepe in mišice telesa, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb zaradi neogrelih mišic.

Fizična utrujenost

Pri večji utrujenosti naj se otrok odpočije in nadaljuje z vadbo potem, ko si je že malo opomogel, saj se število poškodb z utrujenostjo povečuje. (Kolenc, 2005).

Učiteljeva avtoriteta

Na varnost otrok bo vplivala tudi učiteljeva avtoriteta, njegov red in disciplina. Otroci se morajo zavedati možnosti nevarnosti in upoštevati učiteljeva navodila.

2.3.1 PRAVILA VARNEGA ROLANJA

Ko se otrok enkrat nauči rolati, je rolanje po ulicah in cestah nekaj, čemur se ne moremo izogniti. Tudi po enotedenskem tečaju lahko peljemo otroke na krajši izlet po ulicah. Da pa bi bilo rolanje po cestah čim bolj varno, je potrebno upoštevati tudi nekaj pravil.

IISA (International Inline Scating Association) je izdala cestna pravila rolanja, ki opozarjajo na osnovno varnost v prometu:

1. ROLAJ PAMETNO

- Vedno imej na sebi zaščitno opremo: čelado, ščitnike za kolena, komolce in zapestja.
- Dobro obvladaj osnove: odrivanje, ustavljanje in obračanje.
- Redno vzdržuj opremo v dobrem stanju.
- Prilagodi hitrost svojemu znanju.

2. ROLAJ ZAKONITO

- Upoštevaj vse cestnoprometne predpise.
- Rolaj na površinah, kjer ne ogrožaš sebe in drugih.

3. ROLAJ POZORNO

- Ves čas rolaj nadzirano.
- Pazi se cestnega hazardiranja.
- Izogibaj se vodi, olju in pesku.
- Izogibaj se prometu.

4. ROLAJ DOSTOJNO

- Rolaj po desni, prehitevaj po levi strani. Z vedenjem "obvesti" ostale udeležence v prometu, naj te prehitevajo po tvoji levi.
- Vedno se umikaj pešcem.

(Pinter, 2008)

2.4 ZNAČILNOSTI POUČEVANJA MLAJŠIH OTROK

Učiteljev pristop k uri in učencem je zelo pomemben. Zlasti je ta pomemben pri mlajših, ko je otrok najbolj dovzeten za vplive okolja. S pravim izborom metod in oblik dela, didaktičnimi načeli učenja ter pozitivnimi lastnostmi in pristopom učitelja lahko veliko pripomoremo h kakovosti poučevanja rolanja. V nadaljevanju sledi povzetek metod dela, oblik dela in didaktična načela pri vodenju procesa športne vzgoje v vrtcih in nižjih razredih osnovne šole (Videmšek in Pišot, 2007).

2.4.1 UČNE METODE

Metoda demonstracije

Metoda demonstracije je pri učenju rolanja zelo pomembna. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo tudi pokazati. Na ta način dobijo otroci jasno predstavo o gibanju, ki ga morajo izvesti.

Pri demonstraciji določene gibalne naloge naj se otroci postavijo tako, da dobro vidijo izvajalca. Pred demonstriranjem je potrebna kratka razlaga, s katero usmerimo otrokovo pozornost na gibalno nalogo, ki jo bodo opazovali. Prva demonstracija naj bo celovita. Gibalno nalogo demonstriramo z normalno hitrostjo in amplitudo ter brez prekinjanja. Druga demonstracija naj bo počasnejša, s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo. Ločimo neposredno demonstracijo, katero izvaja učitelj in posredno demonstracijo, ki jo izvaja eden izmed otrok na podlagi učiteljeve razlage. Če opazimo, da otroci določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma nepravilno, jo ponovno opišemo, razložimo in demonstriramo. Po potrebi lahko demonstracijo večkrat ponovimo, pomagamo pa si lahko tudi z različnimi skicami, slikami, videoposnetki itn. Zelo pomembna je tudi demonstracija napak v otrokovem gibanju, s katero otrokom prikažemo pomanjkljivosti v izvedbi gibalne naloge.

Metoda razlage

Metodo razlage najpogosteje uporabljamo v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog.

Opisovanje navadno uporabljamo pri posredovanju novih vsebin, neposredno pred izvajanjem demonstracije. Pojasnjevanje se največkrat uporablja po izvedbi demonstracije in v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje je razlaga, s katero poskušamo odpraviti napake pri izvajanju gibalne naloge.

Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, ki je pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu z mlajšimi otroki.

Pogovor

Vzpostavitev interakcije med otroki, ter med otroki in odraslimi je zelo pomembna. Učitelj si mora vzeti dovolj časa za pogovor in mora dajati zgled za prijetno in prijazno komunikacijo. Otroke naj pozorno in spoštljivo posluša, odziva naj se na njihova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k postavljanju vprašanj in pogovoru ter na socialno sprejemljiv način rešuje konflikte.

2.4.2 UČNE OBLIKE

K oblikam dela spadajo skupinska oblika (vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami in igralne skupine), frontalna oblika (poligon in štafete) in individualna oblika.

Pri poučevanju rolanja največkrat uporabljamo igralne skupine, poligone in štafete, ki se prepletajo z individualnim delom.

Skupinska oblika

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki opravljajo določene gibalne naloge. Glede na značilnosti, sposobnosti in znanja otrok, jih lahko razdelimo v homogene ali heterogene skupine. Zaradi precejšnje stopnje samostojnosti, ki jo zahteva takšna oblika vadbe, navadno pri mlajših organiziramo le dve do tri skupine.

K skupinski obliki vadbe spadajo: vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami in igralne skupine. Pri učenju rolanja so igralne skupine najprimernejša oblika skupinskega dela.

- Vadba po postajah

Otroke razdelimo v večje število skupin, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine dela. Skupina praviloma šteje do pet otrok, ki jih izberemo na podlagi različnih kriterijev, glede na namen vadbe (po starosti, spolu, sposobnostih, znanju, vedenjskih vzorcih itn.). Skupine so lahko heterogene ali homogene, odvisno od stopnje učenja. Pri podajanju novih učnih vsebin so skupine ponavadi heterogene. Tako lahko boljši učenci pomagajo slabšim. Pri utrjevanju so skupine načeloma homogene, kjer boljšim skupinam damo zahtevnejše naloge, slabšim pa lažje. Kadar otroci tekmujejo, jih razdelimo v heterogene skupine, da imajo vsi enake možnosti zmagati. Vadbo po postajah večinoma uporabljamo pri utrjevanju.

Vsebina nalog na različnih postajah je odvisna od ciljev. Lahko je sorodna ali povsem različna. Vadba na posamezni postaji praviloma traja od dve do pet minut. Za popestritev in motivacijo lahko vadbene postaje označimo z različnimi slikicami (učnimi kartoni), ki prikazujejo nalogo. Posebno pozornost moramo nameniti pripravljanju športnih pripomočkov na posameznih postajah in njihovem pospravljanju po končanem delu. Natančno določimo kdo prinese katere pripomočke in na katero mesto. Vsebino gibalnih nalog na postajah moramo nazorno predstaviti z razlago in demonstracijo. Na začetku postavimo manj postaj, da se otroci navadijo na nov način dela. Vadbene postaje morajo biti

logično razporejene po prostoru. Menjavanje mest poteka v smeri urinega kazalca.

- Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami

Vadbo z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami uporabljamo zlasti pri utrjevanju. Njena značilnost je, da imamo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Z dopolnilnimi nalogami lahko izboljšujemo tehnične izvedbe glavne prvine, razvijamo določene gibalne sposobnosti, lahko so pripravljalne naloge ali sprostilne vaje. Dopolnilne naloge damo otrokom, ki so slabši pri izvajanju glavne naloge. Za posameznike, ki glavno nalogo že povsem obvladajo, pa so primerne dodatne naloge.

- Igralne skupine

Igro izberemo glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in trenutno razpoloženje ter glede na prostor, ki nam je na razpolago. Primernejše so tiste igre, v katerih sodelujejo vsi otroci. Pravila igre spreminjamo in prilagajamo trenutnim razmeram, vodimo igro, otroke spodbujamo in urejamo nesporazume ter poskrbimo, da otroci spoštujejo dogovorjena pravila.

Frontalna oblika

Pri frontalni obliki dela gre za posredovanje navodil (razlaga, demonstracija) vsem otrokom hkrati. Ne upošteva načela individualizacije, saj izbiramo vsebino, količino in postopke glede na povprečje vse skupine. Tako je za nekatere vadba premalo, za nekatere pa preveč zahtevna. Primerna je zlasti pri podajanju določenih informacij, predstavitvi glavnih napak, skupnem ogrevanju, izvajanju gimnastičnih vaj, itd.

- Poligon

Poligon največkrat postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Otroci izvajajo gibalne naloge, ki so preproste oz. otrokom poznane, v koloni tako, da se

postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljene stezi. Praviloma se poligon začne izvajati na različnih mestih, da se izognemo začetnemu zastoju. Če do zastojev pride, postavimo za isto nalogo več vzporednih vadbenih mest. V primeru, da imamo veliko število otrok in so izrazito heterogeni, postavimo še vzporedni poligon, ki je bistveno krajši in omogoča zaposlitev manjše skupine otrok.

- Štafete

Uporabljamo jih predvsem v glavnem delu ure za utrjevanje gibalnih nalog, za sprostitev in včasih tudi tekmovanje. Otroke razdelimo v več skupin oz. kolon odvisno od števila učencev, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Pri utrjevanju so skupine praviloma homogene. Tako sposobnejši otroci izvajajo zahtevnejše naloge, manj sposobni pa preprostejše. Ko otroci tekmujejo, jih razdelimo v heterogene skupine, ki so med seboj približno enakovredne. Aktivnost vseh otrok dosežemo s sodelovanjem čim več skupin in tako v posamezni koloni čaka manj otrok.

Individualna oblika

Individualno obliko dela uporabljamo ponavadi znotraj frontalnega in skupinskega dela, ko poleg nastopa pred vso skupino, hodimo tudi od otroka do otroka, ga spodbujamo, ter ga neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog.

2.4.3 DIDAKTIČNA NAČELA

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

Načelo primernosti in akceleracije

Upoštevanje načela primernosti pomeni, da prilagajamo športno vzgojne programe otrokovi biološki starosti. Istočasno pa upoštevamo tudi načelo akceleracije oz. anticipacije, kar pomeni, da smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

Načelo individualnosti

Tudi pri rolanju dajemo velik poudarek individualnemu izražanju otroka. Da pa lahko spremljamo individualno odzivnost moramo zbrati o otroku čim več informacij, preučevati odzive otrok, pomagati vsakemu otroku, še posebno podpovprečnim in najboljšim ter imeti nadzor nad napredovanjem gibalnih in drugih sposobnosti ter značilnosti.

Načelo interesa, doživljanja in motivacije

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

Načelo aktivnosti otroka

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

Načelo socializacije

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

Načelo sistematičnosti in postopnosti

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

Načelo nazornosti

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

Načelo racionalizacije in gospodarnosti

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

3. CILJI

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti primerno opremo za rolanje in varnost;
- predstaviti učne oblike in učne metode ter didaktična načela;
- natančno opisati in slikovno prikazati začetniške, nadaljevalne in težje elemente;
- predstaviti elementarne igre in vaje za učenje začetniških in nadaljevalnih elementov.

4. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabila sem deskriptivno metodo dela. Pri izdelavi diplomskega dela sem si pomagala z:

- ustrezno strokovno literaturo;
- osebnimi izkušnjami;
- formalnimi in neformalnimi pogovori;
- drugimi viri (literatura, internet).

5. RAZPRAVA

5.1 SPOZNAVANJE IN NAVAJANJE NA OPREMO

Spoznavanje in navajanje na opremo je zelo pomembno, saj so rolerji za otroka nov in nepoznan pripomoček. Navajanje nanje je eden temeljnih delov učenja rolanja, zato naj se nam nikamor ne mudi, še posebej, če je skupina otrok večja. Otrok prvič stopi na zelo majhno in ozko podlago, ki jo tvorijo štiri kolesa in lovljenje ravnotežja je vse prej kot lahko. Zato naj otroci na nedrseči podlagi veliko hodijo, se lovijo, poskakujejo in poskušajo na različne načine ohranjati ravnotežni položaj. Prilagajanje na opremo lahko popestrimo z različnimi elementarnimi igrkami in otroškimi zgodbicami.

Pri spoznavanju in navajanju na opremo je potrebno, da otroku predstavimo rolerje in nujno potrebno zaščitno opremo, brez katere ne sme stopiti na drsečo podlago. Otroci naj preverijo, če imajo rolerji vsa kolesa in če se vrtijo ter ali imajo zavoro in na katerem rolerju je. Nujna zaščitna oprema je sestavljena iz dveh ščitnikov za kolena, dveh ščitnikov za komolce, dlančnika za levo in desno roko ter nujno čelado. Sledi lovljenje in ohranjanje ravnotežja na razmeroma majhni in ozki podlagi. Istočasno z lovljenjem ravnotežja, bo otrok postavljaj rolerje na različne robove in tako pridobil občutek robljenja. Občutek robljenja je pri rolanju zelo pomemben, saj med vožnjo in izvajanjem različnih elementov postavljamo rolerje na notranjo stran koles, na zunanjo stran koles, na sredino koles ali kombinirano (Pintarič, 2008). Pri navajanju na opremo ne smemo pozabiti na prenos teže z ene noge na drugo, saj to gibanje predstavlja začetke rolanja.

Spoznavanje in navajanje na opremo izvajamo na nedrseči podlagi. Najbolj primerna je travnata površina, na kateri ne smejo biti moteči in nevarni predmeti, na katerih bi se lahko otroci poškodovali. Trava naj bo tudi suha, saj voda in blato uničujeta kolesa in ležaje.

Vaje in igre:

1. Tok-tok, ali imam vso opremo?

Namen: preverjanje opreme.

Opis: na malo drugačen način lahko preverimo, ali imajo otroci vso potrebno zaščitno opremo. Vsi skupaj najprej dvakrat zaploskamo z dlančniki, nato se na rahlo potolčemo po čeladi, sledijo komolčniki in nazadnje kolenčniki. Na koncu še stresemo noge, da preverimo, če imamo rolerje dobro pripete.

2. Čira - čara, hokus - pokus

Namen: navajanje na visoke in trde rolerje.

Opis: otroke peljemo na sprehod z rolerji. Ni pomembno kako hodijo, samo da so sproščeni in da se navadijo na visoke in trde rolerje. Medtem pa jih s čarobno palico lahko spreminjamo v različne živali. Začaramo jih v medvede, ki brundajo in se zibajo z ene noge na drugo, začaramo jih v zajčke, ki sonožno skakljajo po travniku, spremenimo jih v metuljčke, ki prosto letijo in krilijo z rokami, začaramo jih v drevesa, ki stojijo na mestu, premika pa se jim samo krošnja...

3. Gremo na morje

Namen: navajanje na visoke in trde rolerje.

Opis: otroci se poljubno sprehajajo po prostoru. Na poti so številne ovire, katerim se morajo izogniti. Ko rečemo »Tunel«, otroci počepnejo, na znak »Luža na levi«, dvignejo levo nogo, »Luža na desni« dvignejo desno nogo, ko rečemo »Pazi kamen«, poskočijo, na znak »Pozor cesta je zaprta«, se ustavijo, zamenjajo smer in nadaljujejo pot.

4. Menjava mest

Namen: navajanje na visoke in trde rolerje.

Učni pripomočki: stožci.

Opis: otroke razdelimo v dve skupini, ki se postavita vsaka za svojo startno črto (stožci), ena nasproti drugi. Razdalja med skupinama naj bo primerna starosti otrok in njihovem predznanju. Na naš znak mora cela skupina v čim krajšem času priti za startno črto, ki je bila prej nasprotnikova. Zmaga tista ekipa, ki je nalogo prva opravila. Za popestritev in otežitev naloge lahko spremenimo začetni položaj (iz klečanja, sedenja, ležanja), način premikanja (oponašanje različnih živali) in končni položaj (v klečanje, sedenje, ležanje).

5. Lovljenje v paru

Namen: navajanje na visoke in trde rolerje.

Opis: otroci se razdelijo v pare in se primejo za roke. Par, ki ga določimo, je lovec in mora ujeti ostale pare. Ulovljeni par se mora ustaviti in narediti z rokami tunel (otroka si stojita naproti in se primeta za roke). V tem položaju čakata, dokler ju eden od bežečih parov ne reši tako, da gre skozi tunel. Pri veliki skupini otrok lahko določimo večje število parov lovcev. Igre je konec, ko lovec ulovi vse pare.

5.2 OSNOVNI POLOŽAJI

Poznamo več različnih osnovnih položajev, iz katerih preidemo oz. so sestavljeni začetniški in nadaljevalni elementi. Otroci naj jih na nedrseči podlagi čim večkrat pravilno izvedejo.

- osnovni položaj - rolerje postavimo paralelno v širini bokov. Robljenje je na sredini koles. Težo postavimo nekoliko bolj naprej, kolena rahlo pokrčimo,

roke postavimo v predročnje in jih pokrčimo (otrokom rečemo da igramo klavir), pogled je usmerjen naprej.



Sliki 1 in 2. Osnovni položaj (osebni arhiv).

Na Slikah 1 in 2 je prikazana pravilna izvedba osnovnega položaja.

- razkoračni položaj - noge nekoliko bolj razkoračimo kot pri osnovnem položaju in postavimo rolerje na notranje robove koles. Drža telesa, nog in rok ostane ista.



Slika 3. Razkoračni položaj (osebni arhiv).

Na Sliki 3 je prikazana pravilna izvedba razkoračnega položaja.

- A položaj ali »plug« - prste postavimo skupaj, pete pa narazen. Rolerji so postavljeni na notranje strani koles. Drža rolerja ostane ista.



Slika 4. A položaj (osebni arhiv).

Na Sliki 4 je prikazana pravilna izvedba A položaja.

- V položaj - pete rolerjev postavimo skupaj, prste pa razmaknemo. Robljenje je na notranji strani koles. Drža ostane ista. Paziti moramo samo to, da kolen ne tiščimo skupaj, ampak gledajo naprej v smeri rolerjev.



Slika 5. V položaj (osebni arhiv).

Na Sliki 5 je prikazana pravilna izvedba V položaja.

- koračni položaj - eno nogo postavimo malo naprej, drugo pa malo nazaj. Teža je na sredini koles. V koljenih smo pokrčeni, težo postavimo na sredino. Položaj telesa, rok in pogled ostane isti.

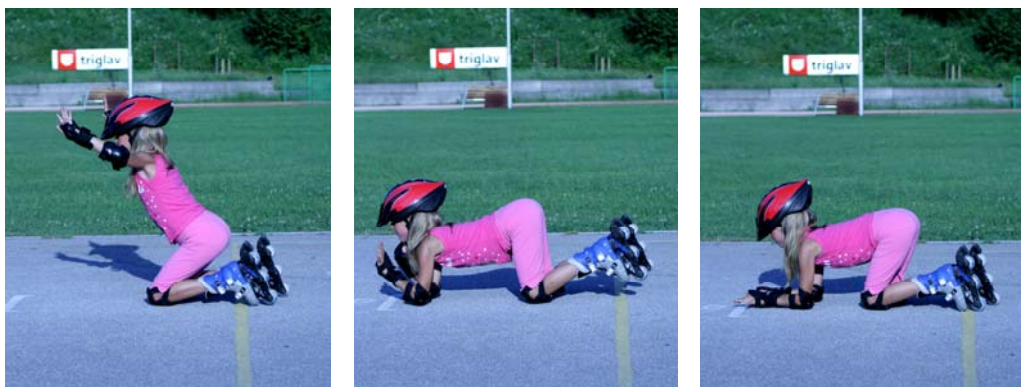


Slika 6. Koračni položaj (osebni arhiv).

Na Sliki 6 je prikazana pravilna izvedba koračnega položaja.

5.3 PADEC IN VSTAJANJE

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



Slike 7, 8 in 9. Padec (osebni arhiv).

Na Slikah 7, 8 in 9 je prikazana pravilna izvedba padca na rolerjih.

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



Slike 10, 11 in 12. Vstajanje (osebni arhiv).

Na Slikah 10, 11 in 12 je prikazana pravilna izvedba vstajanja na rolerjih.

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

Vaje in igre:

1. Noč - dan

Namen: urjenje pravilnega padca in vstajanja.

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

2. Ježki in lisica

Namen: urjenje pravilnega padca in vstajanja.

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

5.4 ZAČETNIŠKI ELEMENTI

Ko se je otrok enkrat že naučil osnovnih položajev, izvedel pravilen padec in vstajanje je čas za prve korake na rolerjih. Začetniški elementi so najosnovnejše oblike premikanja, ustavljanja, zavijanja ter lažje ravnotežne in koordinacijske naloge. Ko jih otrok enkrat obvlada, lahko rečemo, da zna rolati, vendar pa to še ne pomeni, da je pripravljen za vključitev v promet.

Zaradi drsenja, ki ga otroci niso vajeni, je pomembno, da jih najprej postavimo na nedrsečo podlago, kjer izvedemo nekaj ogrevalnih elementarnih iger (če se le da vključimo vanje elemente ali osnovne položaje, ki se jih bodo otroci učili v naslednji uri) in šele nato preidemo na drsečo podlago. **Prehod iz nedrseče na drsečo**

podlago je pri začetnikih obvezno paralelen. Z rolerji se postavimo vzporedno ob rob. Na drsečo podlago postavimo najprej zunanjo nogo, prenesemo težo nanjo in nato priključimo še drugo nogo. Ko prehajamo nazaj iz drseče na nedrsečo podlago je postopek isti v obratni smeri.

Začetniški elementi so: začetni rolerski korak, ustavljanje z zavoro, razkoračni zavoj, vožnja po eni nogi in vožnja v počepu.

5.4.1 ZAČETNI ROLERSKI KORAK

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





Slike 13, 14, 15, 16, 17 in 18. Začetni rolerski korak (osebni arhiv).

Na Slikah 13, 14, 15, 16, 17 in 18 je prikazana pravilna izvedba začetnega rolerskega koraka.

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

Z ozačetnim rolerskim korakom se začne prvo premikanje oz. drsenje na drseči podlagi.

Vaje in igre:

1. Medvedi grede na sprehod

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka.

Učni pripomočki: stožci.

Opis: otrok v razkoračnem položaju izmenično dviguje noge (se ziba) in se na ta način poskuša premikati v smeri naprej. Z oponašanjem medveda se otroci gibljejo poljubno po prostoru. Za popestritev naj otroci zraven tudi brundajo.

Ko so otroci dovolj stabilni, postavimo na tla stožce, ki predstavljajo rožice. Naloga medvedov je, da poberejo vse rožice in jih prinesejo učitelju.

2. Ura tik-taka

Namen: občutenje prenosa teže iz ene noge na drugo.

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

3. Čaplja

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

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

4. Kača

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in menjavanje smeri.

Učni pripomočki: stožci.

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

5. Modri dirkač

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in drsenje v osnovnem rolerskem položaju.

Pomagalo: kreda.

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

6. Dan – noč

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka in vadba nižanja težišča s počepom.

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

7. Vlavec

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka.

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

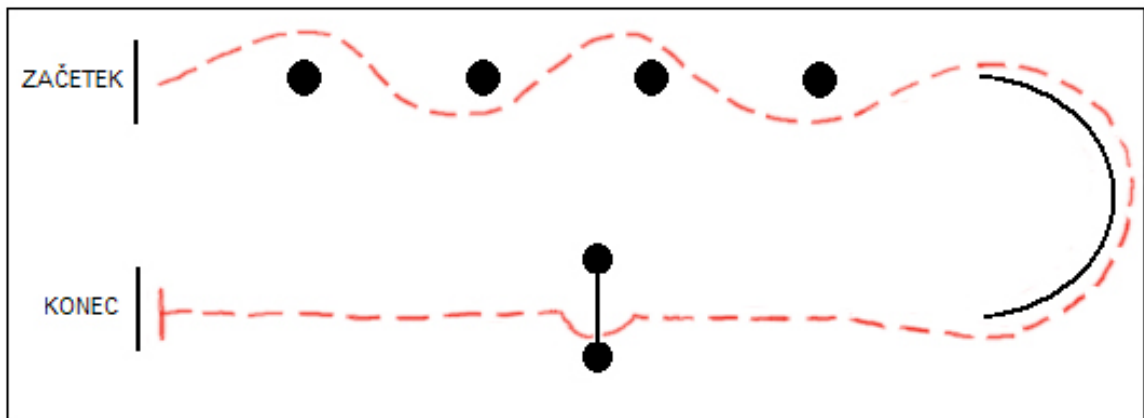
8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, vadba nižanja težišča s počepom in menjavanje smeri.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira.

Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z začetnim rolerskim korakom vozijo slalom med stožci, odrivajo okoli polkroga in počepnejo pod oviro in

pridejo v cilj. Poligon ponovimo tudi v nasprotno stran (začetek in konec se zamenjata).



Slika 19. Poligon – začetni rolerski korak (osebni arhiv).

Na Sliki 19 je prikazana postavitve in izvedba poligona za vadbo začetnega rolerskega koraka.

5.4.2 USTAVLJANJE Z ZAVORO

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



Slike 20, 21 in 22. Ustavljanje z zavoro (osebni arhiv).

Na Slikah 20, 21 in 22 je prikazana pravilna izvedba ustavljanja z zavoro.

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

Vaje in igre:

1. Cik- cak, režejo škarje

Namen: urjenje koračnega položaja.

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

2. Hoja po vrvi

Namen: urjenje koračnega položaja.

Pomagalo: kreda.

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

3. Pazi, prepad!

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro.

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

4. Zapelji avto v garažo

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro.

Učni pripomoček in pomagala: kreda, stožci.

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

5. Semafor

Namen: urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro.

Učni pripomočki: zelen, rumen in moder stožec.

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

6. Taksi

Namen: urjenje ustavljanja z zavoro.

Pomagalo: kreda.

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

7. Džungla

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnje po eni nogi.

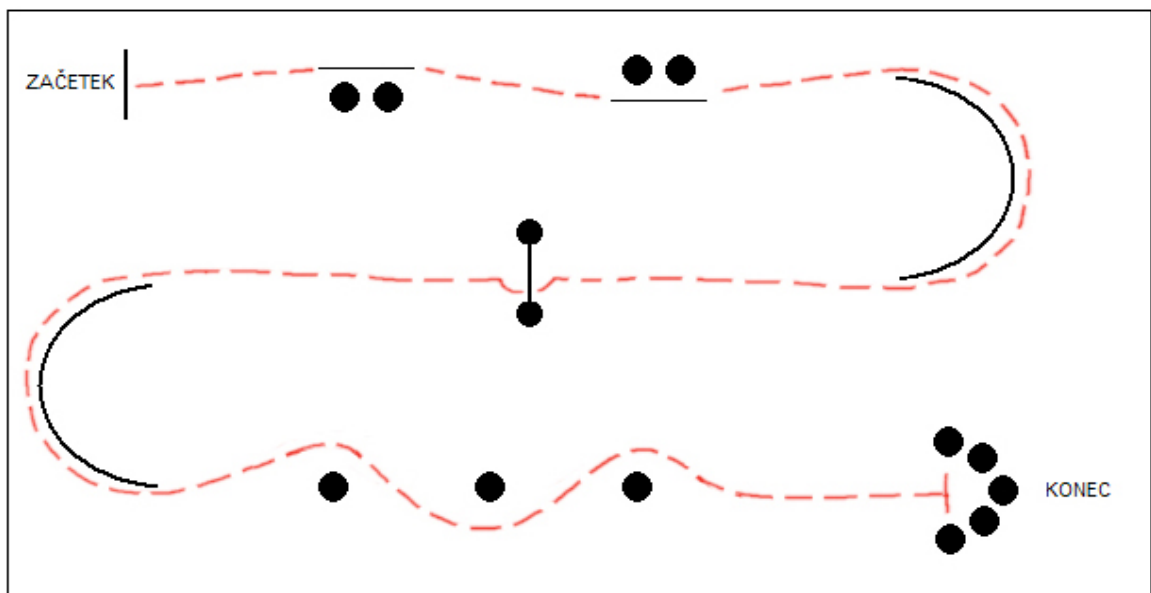
Opis: otroci rolajo poljubno po prostoru, ki predstavlja džunglo s številnimi ovirami. Tu najdejo rove, skozi katere se otroci peljejo v počepu in mlake, ki se jim otroci izognejo z dvigom noge. Ko pridejo do mosta, se morajo čez peljati v koračnem položaju, pred ogromno skalo pa se ustavijo. Naša povelja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

8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnje po eni nogi.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira.

Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z začetnim rolerskim korakom se odrinejo do prvih dveh stožcev, kjer dvignejo desno nogo. Sledi odziv do naslednjih dveh stožcev in dvig leve noge. Okoli polkroga gredo z začetnim rolerskim korakom, v ravnini počepnejo pod oviro ter nadaljujejo pot okoli drugega zavoja in se na koncu ustavijo. Če se otroci v cilju ne ustavijo, morajo z rolerji narisati uro (prestopanje v krogu na mestu).

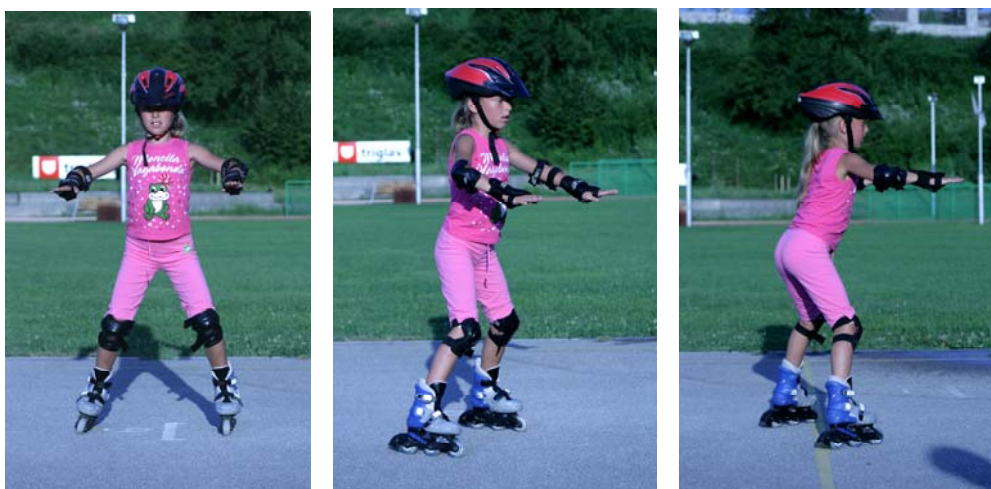


Slika 23. Poligon – ustavljanje z zavoro (osebni arhiv).

Na Sliki 23 je prikazana postavitve in izvedba poligona za vadbo začetnega rolerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom in vožnje po eni nogi.

5.4.3 RAZKORAČNI ZAVOJ

Izvedba: pri dovolj veliki hitrosti preidemo iz osnovnega položaja v razkoračni položaj. Sledi obremenitev notranje strani koles zunanje noge in ohranjanje telesa v smeri zavoja. Težišče telesa naj bo na sredini oz. zaradi obremenitve nekoliko bolj nad zunanjo nogo. Razkoračni zavoj se zaključí, ko z rolerji narišemo črko U. Ves čas zavoja smo v kolenih rahlo pokrčeni, roke imamo v predročenu, pogled je usmerjen naprej.



Slike 24, 25 in 26. Razkoračni zavoj (osebni arhiv).

Na Slikah 24, 25 in 26 je prikazana pravilna izvedba razkoračnega zavoja.

Pogoste napake: velikokrat prisotna napaka je rotiranje trupa v notranjost kroga. Z rotiranjem telesa si otroci poskušajo pomagati zaviti, vendar jih to samo zavira zaradi trenja. Otrokom lahko rečemo, da morajo v zavoju okameneti ali zmrzniti in telesa ne smejo oz. ne morejo premikati. Druga najpogostejša napaka je, da otroci notranjo nogo stegnejo, zunanjo pa dodatno pokrčijo. Nekaterim uspe celo obratno in tudi ta dva načina izvedbe zavoja rolerje samo zavirata. Zato moramo otrokom neprestano ponavljati o pravilni drži telesa, rahli pokrčenosti kolen in obremenitvi notranje strani koles zunanje noge.

Vaje in igre:

1. Lijak

Namen: urjenje prehoda iz osnovnega položaja v razkoračni položaj.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: na igrišče narišemo ali pa iz stožcev sestavimo lijak. Naloga otroka je, da se v lijak zapelje z osnovnim položajem in nato sledi stožcem v razkoračni položaj. Najprej gredo otroci po notranji strani stožcev in nato po zunanji. Da se otrok ne bo vračal vedno na isto mesto in se tako dolgočasil, postavimo lijake po vsej dolžini igrišča. Paziti moramo, da lijake ne postavimo pregosto zaradi zaleta, ki ga otrok potrebuje.

2. Pazi, da ne zbudiš kače klopotače

Namen: urjenje razkoračnega zavoja.

Pomagalo: kreda.

Opis: na igrišče s kredo narišemo ne predolgo, rahlo zavito kačo, ki spi. Otroci se morajo v razkoračnem položaju zapeljati preko nje, ne da bi se je dotaknili in je tako zbudili.

3. Čarobni roler

Namen: urjenje razkoračnega zavoja.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: otrokov roler začaramo v čarobni roler, ki s pritiskom palca na nogi navzdol naredi sam zavoj. Na igrišče s kredo ali s stožci oblikujemo polkrog. Otroci se z dovolj velikim zaletom poskušajo zapeljati med stožce, pri čemer morajo s palcem zunanje noge pritisniti na gumb magičnega rolarja. Razkoračni zavoj tako velikokrat čudežno uspe. Ko otrok enkrat že obvlada

razkoračni zavoj med stožci, ga lahko začne izvajati po zunanji strani in notranji strani stožcev. Vajo obvezno izvajamo v obe smeri.

4. Pazi na stožce

Namen: urjenje razkoračnega zavoja.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

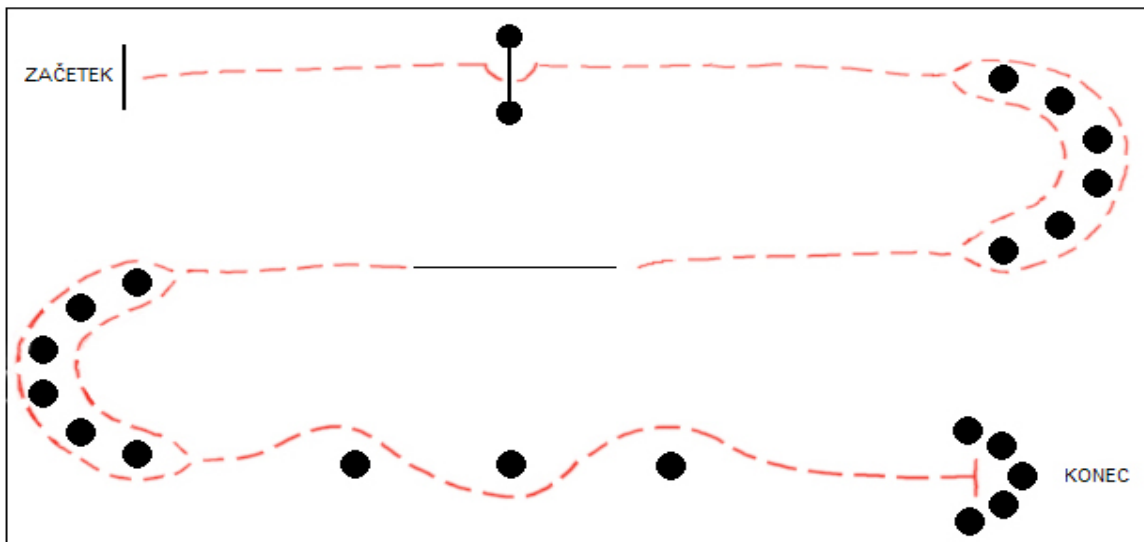
Opis: s kredo oz. stožci naredimo polkrog s polmerom približno enega metra. Naloga otrok je, da se v razkoračnem položaju zapeljejo preko stožcev (stožci so med rolerji), ko to obvladajo se zapeljejo po zunanji strani stožcev in nazadnje po notranji strani. Paziti morajo na stožce, da se jih ne dotaknejo. Vaje izvajajo v obe smeri.

5. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, razkoračnega zavoja, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnja po eni nogi.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira.

Opis: otroci se postavijo na začetek. Z začetnim rolerskim korakom se odrinejo do ovire, pod katero počepnejo, sledi odziv in razkoračni zavoj v desno. V drugi ravnini dvignejo poljubno nogo in se poskušajo čim dlje peljati po eni nogi. Drugi zavoj je razkoračni zavoj v levo, nato gredo slalom med stožci in na koncu se z zavoro ustavijo. Če se otroci na koncu ne ustavijo, morajo v cilju narediti na mestu dva počepa.



Slika 27. Poligon – razkoračni zavoji (osebni arhiv).

Na Sliki 27 je prikazana postavitve in izvedba poligona za vadbo začetnega rolerskega koraka, razkoračnega zavoja, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnja po eni nogi.

5.4.4 VOŽNJA PO ENI NOGI

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



Sliki 28 in 29. Vožnja po eni nogi z rokami v predročanju (osebni arhiv).



Sliki 30 in 31. Vožnja po eni nogi z rokami v odročanju (osebni arhiv).

Na Slikah 28 in 29 je prikazana pravilna izvedba vožnje po eni nogi z rokami v predročanju. Na Slikah 30 in 31 je prikazana pravilna izvedba vožnje po eni nogi z rokami v odročanju.

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

Vaje in igre:

1. Hoja po žerjavici

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

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

2. V paru

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

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

3. Kdo zdrži dlje?

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

Opis: otroci istočasno vzamejo zalet in na naš znak dvignejo eno nogo ter se poskušajo čim dlje peljati v tem položaju. Zmaga tisti, ki se je več časa peljal na stojni nogi. Vajo lahko izvedejo tudi v parih.

4. Manekenke in manekeni

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

Učni pripomočki: kreda.

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

5. Čez oviro

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

Opis: na tla postavimo najprej dva stožca, mimo katerih se mora otrok zapeljati po stojni nogi. Noga, ki je dvignjena, gre nad stožci in se jih ne sme

dotakniti. Po potrebi dodajamo stožce in tako povečujemo razdaljo vožnje po eni nogi. Vajo izvajamo na obe nogi.

6. Po eni nogi

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

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

5.4.5 VOŽNJA V POČEPU

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



Sliki 32 in 33. Vožnja v počepu (osebni arhiv).

Na Slikah 32 in 33 je prikazana pravilna izvedba vožnje v počepu.

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

Vaje in igre:

1. Dan – noč

Namen: urjenje počepa.

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

2. Nabiranje rožic

Namen: urjenje počepa.

Učni pripomočki: stožci.

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

3. Čim več počepov

Namen: urjenje počepa.

Učni pripomočki: kreda.

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

4. Most

Namen: urjenje počepa.

Opis: otroke razdelimo v trojke. Dva se postavita drug proti drugemu, se primeta za roke in naredita most. Naloga tretjega je, da se pelje pod mostom, ne da bi se ga dotaknil ali padel. Vloge trojke se izmenjujejo. Višino mostu po potrebi in znanju otrok znižujemo ali zvišujemo.

5. Podiranje rekordov

Namen: urjenje počepa.

Opis: otroci istočasno vzamejo zalet in se naš znak spustijo v počep. Zmaga tisti, ki se je najdlje časa peljal v počepu, ne da bi se vmes dvignil ali pa dotaknil tal.

5.5 NADALJEVALNI ELEMENTI

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

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

5.5.1 NADALJEVALNI ROLERSKI KORAK

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



Slike 34, 35, 36, 37, 38 in 39. Nadaljevalni rolerski korak (osebni arhiv).

Na Slikah 34, 35, 36, 37, 38 in 39 je prikazana pravilna izvedba nadaljevalnega rolerskega koraka.

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

Vaje in igre:

1. Kdo zdrži dlje?

Namen: ohranjanje ravnotežja na stojni nogi.

Opis: otroci zadržijo pozicijo, do katere so prišli pri daljšem in močnejšem nakazovanju odrida vstran, pri čemer imajo težo telesa na pokrčeni stojni nogi, odzivno nogo, ki je stegnjena vstran, pa poskušajo dvigniti od podlage. Vajo ponovijo večkrat in na obe nogi. Otroci lahko tekmujejo med seboj, kdo zdrži dlje ali pa tekmujejo sami s seboj in poskušajo lasten rezultat izboljšati.

2. Vožnja s skirojem

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida vstran.

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

3. Ptički v gnezda

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida vstran.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, obroči.

Opis: otroci krilijo z rokami in tako z nadaljevalnim rolerskim korakom prosto letajo po prostoru. Na tla narišemo kroge, ki predstavljajo njihova gnezda. Na naš znak »Ptički v gnezda!«, ptički hitro poletijo vsak v svoje gnezdo. Da bo

naloga težja, lahko namesto narisanih krogov postavimo na tla obroč. Otrok se bo tako prisiljen ustaviti in počasi stopiti v obroč.

4. Taksi

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida v stran.

Pomagalo: kreda.

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

5. Vlaku

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida v stran.

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

6. Katera skupina nabere več stožcev?

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida v stran.

Učni pripomočki in pomagala: krede različnih barv, stožci.

Opis: na eni strani igrišča na podlago s kredo narišemo dva kroga različnih barv. Otroke razdelimo v dve skupini in vsako skupino postavimo v svoj krog. Na drugo polovico igrišča, poljubno in čim bolj razpršeno, postavimo stožce. Na naš znak začnejo otroci pobirati stožce in jih prinašati v svoj krog.

Pomembno je, da otroci naenkrat lahko poberejo samo en stožec in ga lepo postavijo v svoj krog. Ko so vsi stožci pobrani, preštejemo, katera skupina je nabrala več stožcev in tako zmagala.

7. Kdo se boji črnega moža?

Namen: urjenje daljšega in močnejšega odriva vstran.

Pomagalo: kreda.

Opis: na vsako stran dva metra pred koncem igrišča narišemo ravno črto. V primeru, da je igrišče preveliko, ga prilagodimo in po potrebi zmanjšamo vse štiri stranice. Med otroci izberemo Črnega moža in ga postavimo za eno črto. Ostali otroci stojijo na nasprotni strani črt. Igra se začne, ko Črni mož vpraša:

Črni mož: »Kdo se boji Črnega moža?«

Otroci: »Nihče!«

Črni mož: »Kaj pa če pride?«

Otroci: »Zbežimo!«

Črni mož: »Kam?«

Otroci: »Na drugo stran!«

Za tem si gredo naproti in Črni mož jih skuša čim več uloviti. Otroci, ki so ujeti, se pridružijo Črnemu možu in mu pomagajo loviti ostale otroke. Igra je končana, ko je ujeti še zadnji otrok. Ta postane novi Črni mož.

Pri igri se otroci lahko gibajo samo v smeri naprej in v določenem polju. Če se otok vrača nazaj proti štartni črti ali pa prekorači meje označenega polja, je ulovljen.

5.5.2 LIMONCE NAPREJ

Izvedba: rolerje postavimo v začetni V položaj na notranji rob koles. Sledi rahel prenos teže naprej, odriv v široki razkoračni položaj in nato priteg z obema nogama v »plužni« položaj. Pri tem je zelo pomembno gibanje dol-gor. Pri odzivu v razkoračni položaj gremo istočasno v kolenih dol in s trupom rahlo naprej. Pri pritegu pa se v

kolenih dvignemo in telo vzravnamo. Roke so v predročenu rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej.



Slike 40, 41 in 42. Limonca naprej (osebni arhiv).

Na Slikah 40, 41 in 42 je prikazana pravilna izvedba limonca naprej.

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

Vaje in igre:

1. Počepi

Namen: usvajanje gibanja dol-gor.

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

2. Hitre limonce

Namen: občutenje dela nog, da rolerji narišejo limonco.

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

3. Polovica limonce

Namen: urjenje odriva in pritega.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: rolerje postavimo v začetni V položaj, se rahlo spustimo v kolenih, nekoliko predklonimo in odrinemo z rolerji vstran. Odriv je zaključen, ko so rolerji v razkoračnem položaju. Za popestritev narišemo na tla črko V, po kateri se morajo otroci zapeljati. Črko V lahko tudi sestavimo iz stožcev. Da bo vadba bolj tekoča, naredimo več kolon z večjim številom črk V. Pomemben je poudarek na gibanju dol.

Ko otrok izvede odriv v obliki črke V, sledi urjenje pritega. Vaja je podobna, le da je namesto črke V, črka A in namesto gibanja dol, je gibanje gor. Otrok se postavi na začetek črke A in se s pritegom nog skupaj in istočasnim dvigom v kolenih navzgor, poskuša dvigniti do osnovnega položaja. Priteg je veliko težji kot odriv in v večini primerov ga otroci ne bodo mogli izvesti. Zato ni potrebno, da pri pritegu vztrajamo predolgo, je pa pomembno, da ga poskušajo izvesti in da občutijo, kako jim odriv navzgor in istočasen priteg nog skupaj pomaga.

4. Risanje limonc

Namen: urjenje limonc.

Učni pripomočki: stožci.

Opis: otroci z mesta poskušajo narediti limonco. Tistim, ki jim limonce ne predstavljajo težav, lahko navezujejo v ravni liniji čim več limonc. Za

popestritev in motivacijo uporabimo stožce, okoli katerih morajo otroci narediti limonce. Za malo bolj spretno pa postavimo stožce tako, da se v osnovnem položaju peljejo skozi prva dva stožca, nato odrinejo vstran čez druga dva stožca in ponovno pritegnejo v osnovni položaj med stožca in tako naprej.

5. Taksi

Namen: urjenje limonc.

Pomagalo: kreda.

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

6. Vlakec

Namen: urjenje limonc.

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

7. Kdo prešteje manj limonc?

Namen: urjenje limonc.

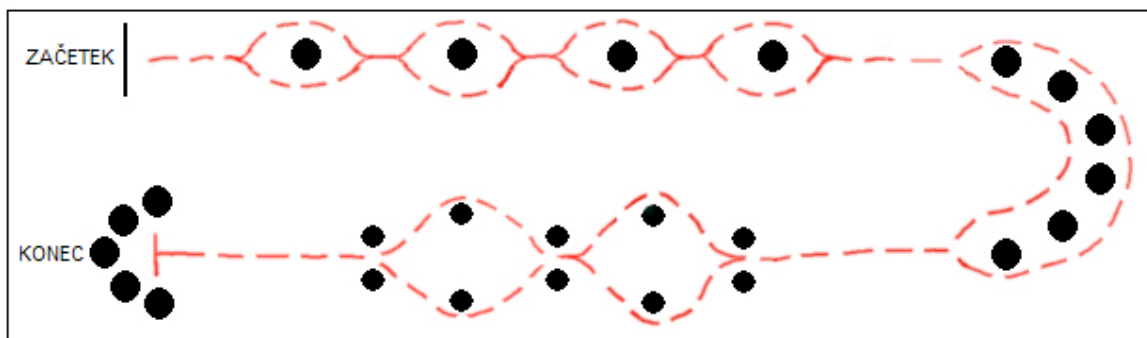
Opis: otroci se postavijo za štartno črto in poskušajo narediti čim manj limonc do ciljne črte, ki je od štarta oddaljena petnajst metrov. Otroci tekmujejo med seboj, kdo je preštel najmanj limonc. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.

8. Poligon

Namen: urjenje začetnega rolerskega koraka, limonc, razkoračnega zavoja in ustavljanja.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: otroci se postavijo na začetek. Čez prve štiri stožce gredo z limoncami, se odrinejo in naredijo razkoračni zavoj. Sledijo limonci (v osnovnem položaju gredo med dva stožca, odrinejo v stran čez stožca in ponovno pritegnejo v osnovni položaj med stožca in tako naprej) in na koncu se ustavijo z zavoro. Če se otroci na koncu ne ustavijo, jim damo določeno nalogo, ki jo morajo izvesti na mestu.



Slika 43. Poligon – limonci naprej (osebni arhiv).

Na Sliki 43 je prikazana postavitve in izvedba poligona za urjenje začetnega rolerskega koraka, limonc, razkoračnega zavoja in ustavljanja.

5.5.3 USTAVLJANJE NA TRAVI

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



Sliki 44 in 45. Ustavljanje na travi (osebni arhiv).

Na Slikah 44 in 45 je prikazana pravilna izvedba ustavljanja na travi.

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

Vaje in igre:

1. Čez most in skozi tunel

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom prstov in znižanjem položaja.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: na sredini igrišča, v dve ravni črti, ki sta oddaljeni en meter, vzporedno s štartno črto postavimo stožce. Stožci predstavljajo most in tunel čez oz. skozi katerega se morajo otroci peljati. Most mora biti dovolj ozek, saj se čezenj peljejo v koračnem položaju. Ko pridejo do tunela, pa se morajo še dodatno

znižati. Poudarjati moramo tudi rahel dvig prednjega kolesa. Vsak otrok mora imeti svoj most in tunel, da ne pride do prerivanja in nepotrebnih padcev.

2. Kdo zna rolati po travi?

Namen: urjenje ustavljanja na travi

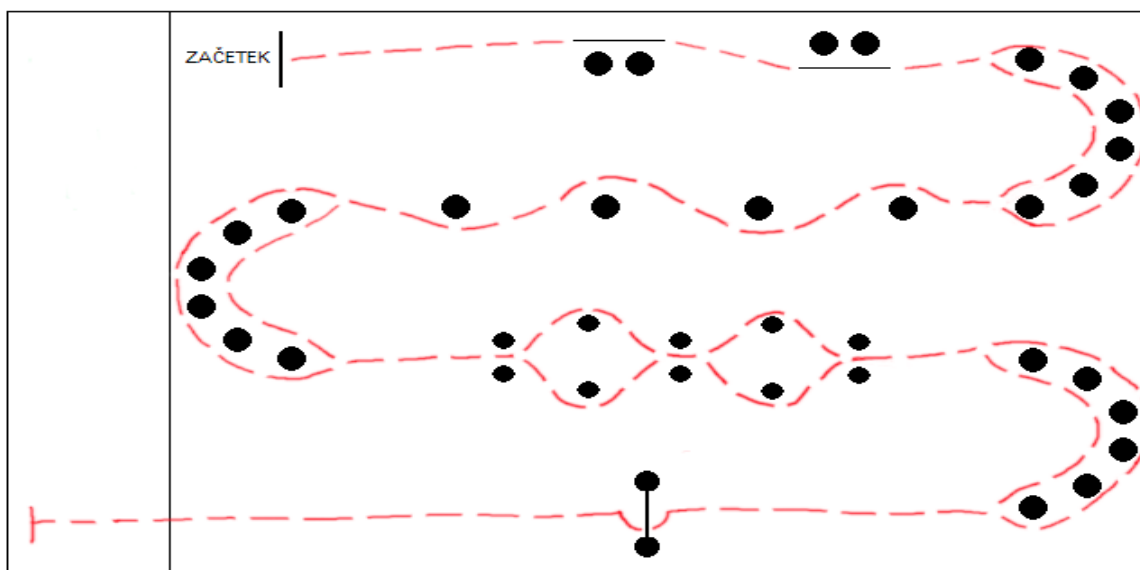
Opis: otroci poskušajo s pravilno tehniko zapeljati iz drseče podlage na nedrsečo. Vajo zaradi varnosti izvajajo razdeljeni v več skupin, odvisno od dolžine stranice, na kateri se naloga izvaja in števila otrok. Če imamo na razpolago še druge nedrseče podlage, je dobro, da otroci poskušajo ustavljanje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

3. Poligon

Namen: urjenje ustavljanja na travi in vseh predhodnih elementov.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci, visoka ovira.

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



Slika 46. Poligon – ustavljanje na travi (osebni arhiv).

Na Sliki 46 je prikazana postavitve in izvedba poligona za urjenje ustavljanja na travi in vseh predhodnih elementov.

5.5.4 LUNCA - USTAVLJANJE Z OBRATOM

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



Slike 47, 48 in 49. Lunca – ustavljanje z obratom (osebni arhiv).

Na Slikah 47, 48 in 49 je prikazana pravilna izvedba lunce – ustavljanja z obratom.

Pogoste napake: zelo pogosta napaka, ki se pojavlja pri lunci je premajhen razkorak in nezmožnost dviga pete zadnje noge ter postavitve zadnjega rolerja na prvo kolesce. Zato je zelo pomembno, da čimvečkrat ponavljamo dovolj velik koračni položaj s prenosom teže naprej in postavitev zadnjega rolerja na prvo kolesce. Prav tako težko je otrokom zasukati trup v središče kroga in priključiti zadnji roler v razkoračni položaj - lunco. Velikokrat se tudi zgodi, da se otroci želijo zasukati v napačno smer. Zato naj se učitelj postavi ob stran otroka glede na smer rotacije, ga prime za roke in mu tako pomaga narediti krog v pravo smer.

Pozor! Lunca spada med težje elemente nadaljevalnih elementov in otroci je velikokrat ne bodo zmogli izvesti. Predvsem jim bo težavo predstavljal postopek, s katerim pridemo do gibanja v lunci. Z vajami in nalogami, ki sledijo, si bodo otroci sicer pomagali pri vadbi lunce, vendar pa jim moramo pustiti tudi malo svobode. Otroci prav pri lunci velikokrat sami pridejo do rešitve, kako jo najlažje izvesti. Za nekatere bo lažje, če jo bodo izvedli s pomočjo razkoračnega položaja ter obratom trupa in nog v središče kroga. Drugim bo lahko uspelo iz osnovnega položaja prenesti težo na prednjo nogo, dvigniti zadnjo, jo hkrati s trupom obrniti v notranjost kroga in stopiti nanjo. Naloga učitelja je, da otrokom pokaže različne poti do izvedbe lunce in jim hkrati pustiti dovolj svobode za lastno iznajdljivost in ustvarjalnost.



Slike 50, 51 in 52. Lunca – ustavljanje z obratom (osebni arhiv).

Na Slikah 50, 51 in 52 je prikazana pravilna izvedba ene od možnosti izvedbe lunce – ustavljanja z obratom.

Vaje in igre:

1. Po eni nogi

Namen: ohranjanje ravnotežja na eni nogi.

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

2. Po enem kolesčku

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste.

Pomagalo: kreda.

Opis: na podlago narišemo dve vzporedni črti v razmaku približno pet metrov. Otroci začnejo na prvi črti, se do druge odrinejo, ter postavijo rolerje v koračni položaj z dvigom zadnjega rolerja na prvo kolesce. Učitelj na koncu s kredo

označi prerolano dolžino vsakega otroka in jo zabeleži. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.

3. Cirkusanti

Namen: urjenje razkoračnega položaja.

Učni pripomočki: kolebnice.

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

4. Zaplešimo

Namen: urjenje razkoračnega položaja.

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

5. Vrtavke

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste in priklop v razkoračni položaj - lunco.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

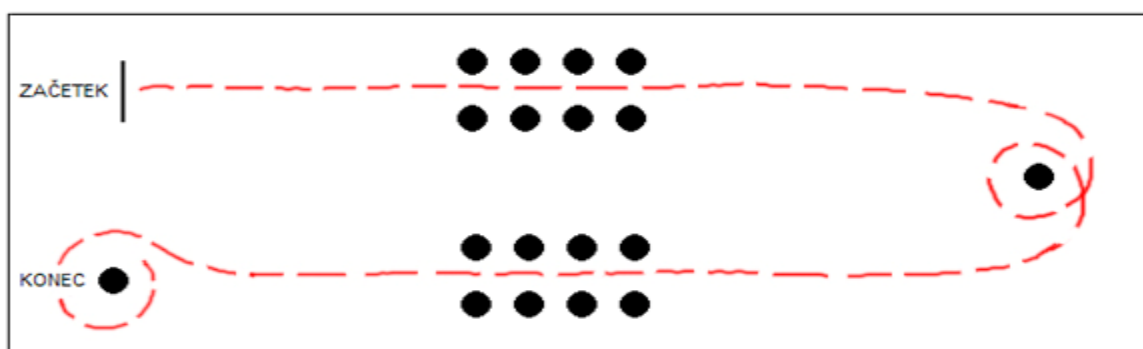
Opis: po igrišču narišemo kroge s polmerom pol metra. Otroci (vrtavke) se morajo najprej z lunco »zavrteti« po zunanji strani kroga in nato po notranji strani. Zmanjšanje kroga bodo dosegli z večjim pritiskom rolerjev na notranji rob. Pri risanju krogov moramo biti pozorni, da bodo otroci imeli dovolj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

6. Poligon

Namen: urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste in urjenje limonc.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

Opis: otroci se postavijo na začetek poligona. Z nadaljevalnim rolerskim korakom se odpravljajo do stožcev in se peljejo med njimi naravnost v koračnem položaju z dvigom zadnjega rolerja na prste. Nato odpravljajo do stožca na koncu poligona in okoli njega naredijo lunco. Ko se vračajo nazaj k skupini, gredo prav tako med stožci v koračnem položaju z dvigom zadnjega rolerja na prste, le da z drugo nogo.



Slika 53. Poligon – lunca – ustavljanje z obratom (osebni arhiv).

Na Sliki 53 je prikazana postavitve in izvedba poligona za urjenje koračnega položaja z dvigom zadnjega rolerja na prste in urjenje limonc.

5.5.5 PARALELNI ZAVOJ

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



Slike 54, 55, 56 in 57. Paralelni zavoj (osebni arhiv).

Na Slikah 54, 55, 56 in 57 je prikazana pravilna izvedba paralelnega zavoja.

Pogoste napake: napaka, ki je pogostokrat prisotna, je napačno robljenje. To pomeni, da sprednji roler postavimo na notranji rob, zadnji roler pa na zunanji. Otroke

je potrebno neprestano opominjati, da zavijamo v smeri sprednje noge, levo ali desno.

Vaje in igre:

1. Slalom

Namen: urjenje koračnega položaja in postavitve rolerjev na nasprotne robove.

Učni pripomočki: stožci.

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

2. Letala

Namen: urjenje koračnega položaja, zasuka telesa v notranjost in postavitve rolerjev na nasprotne robove.

Opis: otroci oponašajo letala in poljubno s paralelnim zavojem in nekoliko izrazitejšim nagibom telesa v zavoj, izvajajo zavoje. Da bodo čim bolj podobni letalom, naj odročijo roke. Pomembno je, da pri spremembi smeri paralelnega zavoja ne pozabijo zamenjati nog. Za popestritev naj oponašajo tudi delovanje motorjev.

3. Natakariji

Namen: urjenje paralelnega zavoja.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

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

4. Ulovi me, če si dovolj hiter!

Namen: urjenje paralelnega zavoja s večjo hitrostjo.

Učni pripomočki: stožci.

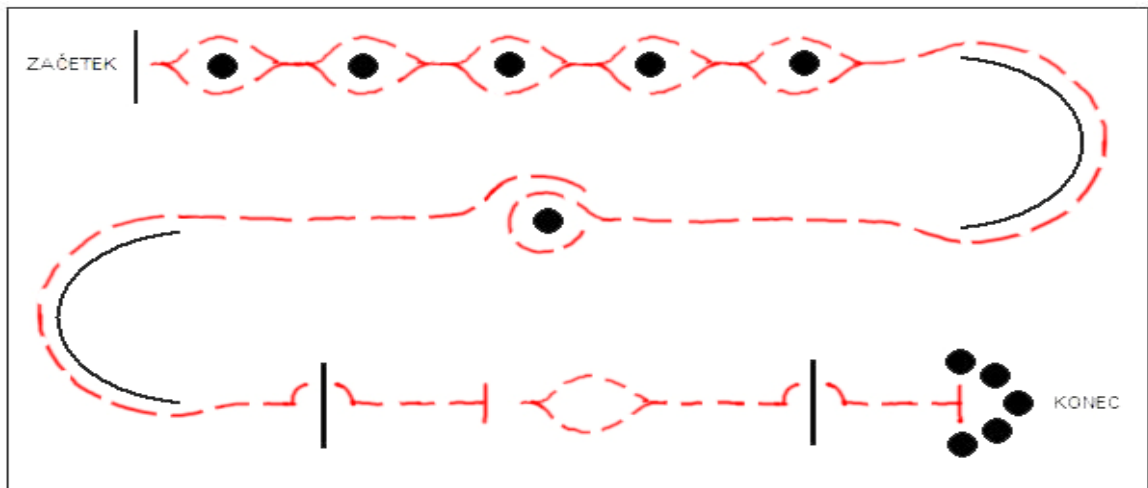
Opis: otroci se razdelijo v pare. V razdalji približno šestih metrov postavimo na vsako stran igrišča en stožec. K vsakemu stožcu se postavi eden od para in na naš znak se lovita v osmici. Okoli stožca je dovoljen samo paralelni zavoj. Tisti, ki mu uspe ujeti nasprotnika, je zmagovalec.

5. Poligon

Namen: urjenje paralelnega zavoja ter ponavljanje nekaterih predhodnih elementov.

Učni pripomočki in pomagala: kreda, stožci.

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



Slika 58. Poligon – paralelni zavoji (osebni arhiv).

Na Sliki 58 je prikazana postavitve in izvedba poligona za urjenje paralelnega zavoja ter ponavljanje nekaterih predhodnih elementov.

5.5.6 SKOK

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



Slike 59, 60 in 61. Skok (osebni arhiv).

Na Slikah 59, 60 in 61 je prikazana pravilna izvedba skoka.

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

Vaje in igre:

1. Preskakovanje črt

Namen: urjenje skoka.

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

2. Pazi, kača!

Namen: urjenje skoka.

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

5.6 TEŽJI ELEMENTI

5.6.1 LASTOVKA

Pri dovolj veliki hitrosti dvignemo eno nogo v zanoženje kolikor moremo, šele nato spustimo trup do paralelnega položaja z odročnimi rokami. Sledi dodaten dvig proste noge do paralelnega položaja. Paziti moramo, da je robljenje koles na sredini.

Glava je dvignjena, pogled pa usmerjen naprej. V takem položaju poskušamo vztrajati čim dlje.



Slika 62. Lastovka (osebni arhiv).

Na Sliki 62 je prikazana pravilna izvedba lastovke.

5.6.2 LIMONCE NAZAJ

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



Slike 63, 64 in 65. Limonca nazaj (osebni arhiv).

Na Slikah 63, 64 in 65 je prikazana pravilna izvedba limonce nazaj.

5.6.3 SKOK OBRAT

V osnovnem položaju se peljemo vzvratno, se znižamo v kolenih in postavimo roki tako, da je ena roka v predročanju, druga pa odročanju (ali zaročenju). Katera roka je v predročanju je odvisno od smeri obrata. Pri obratu v levo je to leva roka, pri obratu v desno pa desna. Sledi vertikalni odziv navzgor z iztegnitvijo kolen in istočasni zamah z rokami v levo stran. Doskok je izveden na pokrčena kolena z rahlim nagibom telesa naprej.

Skok obrat se izvaja tudi tako, da pred obratom drsimo naprej, po doskoku pa se peljemo vzvratno. Mogoče je ta izvedba za otroke začetnike lažja.



Slike 66, 67 in 68. Skok obrat (osebni arhiv).

Na Slikah 66, 67 in 68 je prikazana pravilna izvedba skoka z obratom.

5.6.4 PRESTOPANJE NAPREJ

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



Slike 69, 70, 71 in 72. Prestopanje naprej (osebni arhiv).

Na Slikah 69, 70, 71 in 72 je prikazana pravilna izvedba prestopanja naprej v levo stran.

5.6.5 KANONČEK

Med drsenjem v osnovnem položaju, prenesemo težo na bodočo stojno nogo, drugo nogo pa prednožimo in jo dvignemo od tal. Težo telesa prenesemo rahlo naprej in se začnemo spuščati v kolenu stojne noge dol. Roke imamo v predročenu.

Na začetku se znižamo v kolenu le toliko, da še vedno ohranjamo ravnotežje. Kasneje postopoma znižujemo težišče. V pomoč nam je lahko tudi prijem prednožene noge z rokami.



Slika 73. Kanonček (osebni arhiv).

Na Sliki 73 je prikazana pravilna izvedba kanončka.

5.7 IGRE ZA OGREVANJE IN UTRJEVANJE ELEMENTOV

Okameneli

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka, hitrega ustavljanja, hitre menjave smeri.

Opis: en od otrok je lovec in lovi ostale otroke. Ko je otrok ujet, »okameni« in čaka, da ga prijatelj z dotikom in magičnim stavkom »Rešen si!« reši. Pri veliki skupini otrok lahko določimo tudi dva ali celo tri lovce. Igre je konec, ko lovci ulovijo vse otroke. Za otežitev in popestritev naloge se lahko otroci premikajo samo z limoncami, prijatelja pa rešijo z lunco okoli njega.

Lev

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka, hitrega ustavljanja, hitre menjave smeri.

Pomagalo: kreda.

Opis: na sredino igrišča narišemo krog in vanj postavimo leva (eden od otrok). Okoli tega kroga narišemo še en krog, ki mora biti od manjšega oddaljen en meter. V tem krogu stojijo ostali igralci. Tako lev kot bežeči ne smejo prestopiti

svojega kroga, dokler se igra ne začne. Igra se začne, ko otroci leva razjezijo in jih ta začne loviti. Igra se konča, lev polovi vse otroke.

Dan ali noč?

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka in hitrega ustavljanja.

Pomagalo: kreda.

Opis: Na sredini igrišča narišemo dve vzporedni črti, ki sta oddaljeni približno dva metra. Vzporedno z njima narišemo na obeh koncih igrišča še ciljni črti, za katerima mora biti zaradi varnosti dovolj prostora za iztek. Otroke razdelimo v dve enako številčni skupini in vsako postavimo za svojo sredinsko črto tako, da gledata ena proti drugi. Eno skupino poimenujemo Dan, drugo pa Noč. Na naš znak »dan« začne skupina Dan loviti skupino Noč in obratno. Skupina, ki beži, mora čim prej prerolati ciljno črto in se tako rešiti, saj lovljenje za črto ni več dovoljeno. Otroci, ki so ujeti, se morajo pridružiti nasprotnikovi skupini. Po večkratnem lovljenju preštejemo katera skupina ima več otrok in je tako zmagala.

Rolanje skozi vrata

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka in ustavljanje.

Opis: otroke razdelimo v dve enako številčni skupini, ki se postavita ena nasproti drugi. Na polovici igrišča s stožci ali stojali označimo za vsako skupino vrata, ki so široka približno en meter. Naloga otrok je, da na učiteljev znak eden za drugim čim hitreje rolajo skozi vrata in se postavijo za nasprotno črto. Naslednji otrok štarta, ko je tisti pred njim zapeljal skozi vrata. Zmaga skupina, ki je prva prelorala skozi vrata in je prišla na drugo stran igrišča. Če otrok ob prehodu skozi vrata podere stožec oziroma stojalo, ga mora pobrati in postaviti na svoje mesto, šele nato lahko nadaljuje tekmo. Za popestritev in otežitev naloge otroci spremenijo način gibanja in vožnje skozi vrata (gibanje z limoncami, vožnja skozi vrata v osnovnem položaju, širokem A-položaju,

počepu, v koračnem položaju, po eni nogi,...). Način vožnje izbiramo glede na otrokovo znanje.

Lisička, kaj rada ješ?

Namen: urjenje nadaljevalnega rollerskega koraka, hitrega zaustavljanja, hitre menjave smeri.

Opis: na eni strani igrišča je lisica, na drugi pa piščančki. Piščančki vprašajo lisico: »Lisička, kaj rada ješ?«, ta pa jim vsakič pove drugo jed. Po vsakem odgovoru se piščančki približajo lisici. Ko pridejo piščančki dovolj blizu lisice, jim ta na vprašanje odgovori »Piščančke!« in jih začne loviti. Ujeti otroci se pridružijo lisički in ji pomagajo loviti ostale piščančke. Igra je končana, ko je ujet še zadnji otrok. Ta postane nova lisička.

Hokej

Namen: urjenje nadaljevalnega rollerskega koraka, hitrega zaustavljanja, hitre menjave smeri.

Učni pripomočki in pomagala: stožci, hokejska palica in plošček, kreda.

Opis: velikost igrišča omejimo glede na znanje in sposobnosti otrok. Na sredini igrišča narišemo ravno črto za začetek igre, na obeh koncih pa s stožcema označimo gola, ki naj bosta velika približno en meter in pol. Otroke razdelimo v dve enakovredni skupini po šest igralcev (pet jih igra, eden je v голу). Igra se začne, ko učitelj na sredini igrišča vrže plošček na tla. Naloga skupine je, da dajo čim več zadetkov v nasprotnikov gol. Mahanje s palicami po zraku ni dovoljeno. Glede na starost in znanje otrok prilagodimo tudi pravila in učne pripomočke. Tekma traja toliko časa, dokler se otroci ne utrudijo, namesto hokejskih palic in ploščka pa imajo lahko metle in žogo. Zmaga skupina, ki je dala več golov.

Štafetne igre

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka, hitrega zaustavljanja in hitre menjave smeri.

Učni pripomočki in pomagala: stožci in kreda.

a. Napiši 1,2,3

Opis: otroci se razdelijo v skupine po pet in se postavijo v kolone za startno črto. Na drugo stran igrišča, v ravni liniji s kolonami, postavimo toliko kred kolikor je skupin. Naloga otrok je, da eden po eden čim hitreje rolajo do svoje krede, napišejo zaporedno številko in rolajo nazaj do svoje skupine. Naslednji v koloni lahko starta šele takrat, ko se tisti pred njim vrne in ga udari po roki. Zmaga skupina, ki je prva napisala vse številke (1, 2, 3, 4 in 5), prirolala v svojo kolono in jo poravnala.

b. Kaj se skriva pod stožcem?

Opis: otroci se razdelijo v skupine po pet in se postavijo v kolone za štartno črto. Na drugo stran igrišča, v ravni liniji s kolonami, postavimo toliko stožcev kolikor je skupin. Naloga otrok je, da eden po eden čim hitreje rolajo do stožcev in jim spreminjajo položaj. Naslednji v koloni lahko starta šele takrat, ko se tisti pred njim vrne in ga udari po roki. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo, prirolala v svojo kolono in jo poravnala.

c. Stopi v lužo

Opis: otroci se razdelijo v skupine po pet in se postavijo v kolone za štartno črto. Na drugo stran igrišča, v ravni liniji s kolonami, postavimo toliko obročev kolikor je skupin. Naloga otrok je, da eden po eden čim hitreje rolajo do obročev, stopijo z obema rolerjema v obroč in se vrnejo do svoje kolone. Naslednji v koloni lahko starta šele takrat, ko se tisti pred njim vrne in ga udari po roki. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo, prirolala v svojo kolono in jo poravnala.

5.8. IGRE ZA UMIRJANJE

Poplava, dinozavri, avioni in potres

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka, ustavljanja, padanja, vstajanja in ustavljanja na travi.

Opis: otroci prosto rolajo po igrišču in če hočejo preživeti katastrofe, morajo na naša povelja opraviti določeno nalogo. Na povelje »poplava« morajo poiskati višji predmet in stopiti nanj (pločnik, klopcu, splezati na grajo,...), da ne utonejo. Ko rečemo »dinozavri« se morajo zaustaviti in ostati za nekaj časa nepremični, da jih dinozavri ne opazijo in pojejo. Na naš znak »avioni« se uležejo na tla in počakajo, da gredo letala mimo. Na povelje »potres« rolajo do stene (ograja, drevo,...) in se stisnejo k njej.

Papiga

Namen: urjenje vseh elementov.

Opis: otroke razdelimo v pare. Eden od para se poljubno giblje in izvaja različne elemente, drugi pa je papagaj in ga mora posnemati. Otroci naj bodo čim bolj ustvarjalni. Nalogo izvajata oba in igra je lahko zelo zabavna.

Pazi, gori!

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka, ustavljanja, zavijanja in preskakovanja

Pomagalo: kreda.

Opis: otroci prosto rolajo po prostoru pri čemer se morajo izogniti vsem »gorečim« črtam na igrišču. Izognejo se jim tako, da jih preskočijo ali prestopijo. Če črt na igrišču ni, oziroma jih je premalo, jih narišemo s kredo.

Vožnja slepca

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka in sprostitev.

Opis: otroke razdelimo v pare. Eden od para je slepec in miži. Drugi ga prime za ramena in ga pelje na sprehod po igrišču. Otrok, ki vozi slepca, mora paziti, da se ne zaletita v ovire, ki so na poti (drugi par, stena, konec igrišča). Par se ne sme pogovarjati in prav tako se ne smejo pogovarjati pari med seboj. Slepec mora zaupati partnerju in ves čas mižati.

Tri limonce naprej in eno nazaj

Namen: urjenje limonc naprej in nazaj.

Opis: otroci morajo čimprej prerolati določeno dolžino tako, da delajo tri limonce naprej in eno nazaj. Zmaga tisti, ki prvi prerola ciljno črto. Če je naloga za otroke pretežka, lahko spremenimo število limonc naprej (npr. pet limonc naprej in eno nazaj).

Črna kraljica, stop!

Namen: urjenje nadaljevalnega rolerskega koraka in hitrega zaustavljanja.

Opis: učitelj se postavi za črto igrišča in kaže hrbet ostalim otrokom, ki stojijo za svojo črto na drugi strani igrišča. Medtem, ko učitelj izgovarja »Črna kraljica, stop!« in miži, se mu drugi otroci poskušajo čim bolj približati. Po izgovorjenih besedah se učitelj obrne, otroci pa morajo biti nepremični. Če učitelj vidi koga, ki se premika, ga pošlje nazaj za štartno črto. Zmaga tisti, ki se prvi dotakne učitelja in za nagrado prevzame njegovo nalogo.

5.9 RAZDELITEV ELEMENTOV ROLANJA PO DNEVIH (10 URNI TEČAJ)

Za varno in sproščeno rolanje moramo tečaj rolanja skrbno načrtovati. Pozanimati se moramo o otrokovi stopnji znanja rolanja in na podlagi tega načrtovati vsak dan posebej. V nadaljevanju je prikazan primer razdelitve elementov po dnevih za začetni in nadaljevalni tečaj.

Tabela 1

Razdelitev elementov rolanja po dnevih za začetni tečaj

Ponedeljek:	prilagajanje na opremo, padec in vstajanje, začetni rolerski korak
Torek:	ustavljanje z zavoro, razkoračni zavoj
Sreda:	vožnja po eni nogi, vožnja v počepu, nadaljevalni rolerski korak
Četrtek:	limonce naprej, ustavljanje na travi
Petek:	lunca, izlet

V Tabeli 1 je prikazana razdelitev elementov deseturnega začetnega tečaja rolanja po dnevih.

Otroci začetniki so tisti otroci, ki prvič ali drugič stopijo na rolerje. Zaradi lovljenja ravnotežja in drsenja, ki ga niso vajeni, je pomembno, da se prvi dan tečaja prilagodijo na opremo. Prilagajanje na rolerje naj poteka na nehrseči podlagi. Najprimernejša je trava. Sledi urjenje pravilnega padca in vstajanja in ko ga osvojijo, šele prvič stopimo na drsečo podlago, kjer urijo začetni rolerski korak. Drugi dan začetnega tečaja ponovimo začetni rolerski korak in nato večino časa urimo ustavljanje z zavoro, ki je eden najpomembnejših elementov v znanju rolanja. Ko otroci zadovoljivo osvojijo ustavljanje z zavoro, sledi urjenje razkoračnega zavoja, ki za otroke ni tako težek. Tretji dan je namenjen ponovitvi ustavljanja z zavoro in razkoračnega zavoja ter učenje vožnje po eni nogi in vožnje v počepu. Sledi nadaljevalni rolerski korak. V četrem dnevu tečaja je največji poudarek na učenju limonc naprej in nekoliko manjši poudarek na ustavljanju na travi, ki za otroke ni tako težek element kot so limonce naprej. Peti dan poleg urjenja limonc naprej, otroke poskušamo naučiti še lunco. Na koncu tečaja glede na pogoje, ki jih imamo, izvedemo še izlet po ulicah. Če te možnosti nimamo, lahko izvedemo različna štafetna tekmovanja, poligone ali pa sestavimo plesno točko na rolerjih.

Tabela 2

Razdelitev elementov rolanja po dnevih za nadaljevalni tečaj

Ponedeljek:	padec in vstajanje, nadaljevalni rolerski korak, ustavljanje z zavoro
Torek:	razkoračni zavoj, vožnja po eni nogi + lastovka, vožnja v počepu + kanonček
Sreda:	limonce naprej + limonce nazaj, skok + skok obrat, lunca
Četrtek:	lunca, paralelni zavoj
Petek:	paralelni zavoj, prestopanje, izlet

V Tabeli 2 je prikazana razdelitev elementov deseturnega nadaljevalnega tečaja rolanja po dnevih.

V nadaljevalnem tečaju se smatra, da otroci začetniške elemente že znajo. K začetniškim elementom spadajo začetni rolerski korak, ustavljanje z zavoro, razkoračni zavoj, vožnja po eni nogi in vožnja v počepu, ki jih v nadaljevalnem tečaju nadgradimo. Prvi dan nadaljevalnega tečaja je namenjen predvsem ponovitvi pravilnega padca in vstajanja, nadaljevalnega rolerskega koraka in ustavljanja z zavoro. Drugi dan ponovimo razkoračni zavoj. Vožnjo po eni nogi nadgradimo z vožnjo v lastovki, vožnjo v počepu pa s kanončkom. Tretji dan ponovimo limonce naprej in skok, ki ga nadgradimo s skok obratom. Večino časa pa porabimo za učenje limonc nazaj in urjenje lunce. Četrty dan poleg urjenja lunce otroke učimo še paralelni zavoj. Peti dan tečaja ponovimo paralelni zavoj in nekoliko dlje učimo prestopanje. Na koncu tečaja izvedemo izlet, različna štafetna tekmovanja, poligone ali pa sestavimo plesno točko na rolerjih.

Otroci se med seboj razlikujejo, zato tudi različno dojemajo in osvajajo nova gibanja. Ni nujno, da se držimo te delitve elementov začetnega in nadaljevalnega tečaja, ampak se prilagajamo otrokom in njihovem napredovanju. Na primer, pri otrocih začetnikih velikokrat v enem tednu ne bomo prišli niti do lunce, še posebej pa ne z vsemi otroci. Zato je pomembno, da otroka navdušimo, da bo z veseljem rolal tudi po vrnitvi iz vrtca ali šole in tako hitreje napredoval.

6. SKLEP

V diplomskem delu smo želeli predstaviti rolanje kot pomembno športno dejavnost in del našega življenja. Učinki športa in rolanja pozitivno vplivajo na bio-psiho-socialni razvoj otroka.

Z rolanjem se ljudje v večini ukvarjajo rekreativno ali pa ga uporabljajo kot prevozno sredstvo. Največkrat se rolati naučijo sami. V diplomskem delu smo želeli opisno in slikovno ter na zabaven način, preko različnih gibalnih nalog in elementarnih iger, predstaviti učenje rolanja za otroke v vrtcu in začetnih razredih osnovne šole. Naj postane učenje rolanja načrtno vodeno in usmerjeno h konkretnim ciljem. Tudi varnostni ukrepi in pravila rolanja, primeren izbor otrokove opreme za rolanje in glavne značilnosti poučevanja otrok so tesni partnerji učenja rolanja, na katere ne smemo pozabiti.

Za otroke je igra nekaj sproščujočega in skorajda nujnega, zato se je redno poslužujejo pri vseh opravkih. Tudi pri učenju rolanja najmlajših si lahko pomagamo z različnimi elementarnimi igrami, zanimivimi vajami in poligoni. Na ta način ure tečaja popestrimo, otroke motiviramo in jih na sproščujoč način in z užitkom naučimo rolati.

Elemente rolanja smo natančno opisali in jih razdelili v štiri sklope: prilagajanje na opremo, začetniški elementi, nadaljevalni elementi in težji elementi. Na koncu smo predstavili še nekaj dodatnih elementarnih iger za ogrevanje, umirjanje, utrjevanje elementov in popestritev ter motivacijo. Razdelili smo tudi poučevanje elementov po dnevih (10 urni tečaj).

Z diplomskim delom smo skušali predstaviti učenje rolanja na drugačen način in želeli pomagati učiteljem in vzgojiteljem pri poučevanju otrok. Opisali smo kar nekaj elementarnih iger, vaj in poligonov, vendar verjamemo, da jih je še več. Zato pustimo naši domišljiji prosto pot in bodimo ustvarjalni.

7. LITERATURA

Članki in napotki za katalog Rolanja 2008. Intersport. Pridobljeno 21.7.2008 iz http://www.intersport.si/rolanje/clanki_in_napotki_za_rolanje_2008.html#

Grandovec, G. (2006). *Na čudežnih čevljih velikih hitrosti*. Pridobljeno 21.7.2008 iz <http://bam.vecer.com/igre2006/bonbon/default.asp?kaj=1&id=5088921>

Kapus, V. (2001). *Plavanje: učenje in osnove biomehanike: slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kolenc, N. (2005). *Rolanje*. Spekter, Pridobljeno 18.6.2008 iz <http://www.spekteronline.net/clanek.asp?id=1108>

Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček: priročnik*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Men se rola. Men se rola. Pridobljeno 18.6.2008 iz http://www.menserola.com/index.php?stran=izpis&id_strani=10

Petrović, T. (2004). *Rolanje za otroke v vrtcih in osnovnih šolah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja*. Gornja Radgona: X Klub.

Pinter, B. (2008). *Rolam, rolaš*. Pridobljeno 18.6.2008 iz http://med.over.net/za_bolnike/otrosko_zdravje/za_otroke/clanki/otroci_razmisljajo.htm

Rihtaršič, H. in Šolar, B. (2005). *Rolanje*. Pridobljeno 18.6.2008 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/PRAKSA/sportni_dnevi_S_R_rolanje.pdf

Šat - *Rolanje*. Športno adrenalinski team. Pridobljeno 3.9.2008 iz http://www.rolanje.eu/portal/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1

Škorjanc, M. (2005). *Učitelj 1: priročnik*. Neobjavljeno delo.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.