

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TINA SLANA

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Teorija in metodika aerobike

SODOBNI PROGRAMI ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. MATEJA VIDEMŠEK

RECENZENT:

izr. prof. dr. JOŽE ŠTIHEC

KONZULTANTKA:

TINA SLANA

asist. TINA JARC ŠIFRAR

Ljubljana, 2010



ZAHVALA

Velika in posebna zahvala gre mojim staršem za vso pomoč in podporo pri študiju.

Iskreno se zahvaljujem asist. Tini Jarc Šifrar za vso znanje, usmerjanje in pomoč pri izdelavi diplomske naloge, izr. prof. dr. Mateji Videmšek za vso strokovno pomoč, Sergeju Petroviću za fotografiranje ter najboljšim modelom na slikah Lani, Oliviji in Brinu.

Hvala vsem, ki ste kakorkoli pripomogli k mojemu uspehu, pa vas je tiskarski škrat pozabil omeniti...

Ključne besede: *otroci, joga, pilates, gyrokinesis®, ples*

SODOBNI PROGRAMI ŠPORTNE VADBE ZA OTROKE

Tina Slana

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Športno treniranje, Teorija in metodika aerobike

Število strani: 112, število preglednic: 1, število slik: 103, število virov: 60.

IZVLEČEK

V diplomskem delu je predstavljen sodoben pristop k gibalnemu razvoju otrok. Zavedati se moramo, da so v današnjem času tudi otroci vse bolj izpostavljeni stresnim situacijam. Za njihov normalen in zdrav razvoj je nujno potrebna gibalna dejavnost. V modernizirani in sodobni družbi otroci preživijo veliko več časa sede pred televizorjem, videozasloni in računalniki. Posledica tega je lahko slaba telesna drža in nepravilen položaj hrbtenice.

Gibanje mora postati otroku redna oblika vadbe in hkrati tudi razvedrilo. Otroci, ki so gibalno aktivni, bolj zaupajo vase, so bolj čustveno stabilni, lažje se vključujejo v socialno okolje, imajo višjo samopodobo in se bolj nagibajo k zdravemu načinu življenja.

Sodobne raziskave kažejo nov holističen pogled na telo, odkrivajo povezanost gibanja s telesom in umom. V diplomskem delu so predstavljene različne športne vadbe, kot so: joga, pilates, gyrokinesis® in ples. Njihovo smiselno zaporedje vaj zagotavlja napredek na najbolj pomembnih ravneh človekovega gibanja. Ohranja in stopnjuje gibljivost, medmišično koordinacijo, različne pojavne oblike moči, izboljšuje ravnotežje v različnih položajih telesa in sposobnost zaznavanja lastnega telesa skozi gib.

Menimo, da bo diplomsko delo pripomoglo k večji osveščenosti in pomembnosti športne vadbe pri otrocih, saj lahko z rednim ukvarjanjem s športno vadbo dosežejo dobro telesno in psihično počutje.

Key words: *children, yoga, pilates, gyrokinesis®, dance*

MODERN PROGRAMMES OF SPORTS EXERCISE FOR CHILDREN

Tina Slana

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Sports training, Theory and Methodology of Aerobics

Number of Pages: 112, number of Tables: 1, number of Sources: 60, number of Pictures: 103.

ABSTRACT

In this degree thesis I present a modern approach to the motion development of children. We should take into consideration that children are nowadays more exposed to stressful situations and therefore physical activity could be vital for their normal and healthy development. In today's modernized society, children spend a vast amount of time sitting in front of television or computer screens. This can have harmful consequences, such as bad posture and irregular spine position.

Exercise should become a child's regular activity at the same time as a form of entertainment. Children who are physically active are more likely to be less self-conscious, mentally stable and have a higher level of self-esteem. They also adapt more easily to their social environment and tend towards a healthier way of life.

Current researches show a new holistic perception of the body and have found connections between the body motion and the mind. In the body of my thesis I present various sports activities such as Yoga, pilates, gyrokinesis® and dancing. The logical pattern of these activities provides the child with improvement on the most important levels of human kinetic movement. It preserves and improves motion, balance in different body positions, intermuscular coordination, strength, and the awareness of the body through motion.

We believe that this diploma thesis will provide a stronger awareness of the importance of children's sports activity which, if done regularly, helps them achieve a better physical and mental equilibrium.

KAZALO

1	UVOD	12
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	15
2.1	GIBALNI RAZVOJ OTROKA.....	15
2.1.1	POVEZAVA MED TELESNIM IN ČUSTVENIM DOŽIVLJANJEM GIBANJA OTROK	16
2.2	ANATOMSKI IN FIZIOLOŠKI RAZVOJ OTROKA	18
2.2.1	Morfološke spremembe v otroštvu.....	18
2.2.2	Razvoj srčno-žilnega sistema	19
2.2.3	Razvoj dihalnega sistema	20
2.2.4	Razvoj skeletno-mišičnega sistema	21
2.2.5	Razvoj živčnega sistema	21
2.3	OTROKOVE GIBALNE SPOSOBNOSTI	23
2.4	KOGNITIVNI, ČUSTVENI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROKA.....	26
2.5	SAMOPODOBA	27
2.5.1	Telesna samopodoba pri otrocih.....	28
2.6	ŽIVLJENJSKI SLOG IN VPLIVI NA OTROKOV RAZVOJ.....	29
2.7	IGRA IN USTVARJALNOST OTROKA.....	29
2.8	OBLIKE VADBE ZA OTROKE	31
2.8.1	SKUPINSKA OBLIKA	31
2.8.2	VADBA PO POSTAJAH	31
2.8.3	VADBA Z DOPOLNILNIMI IN DODATNIMI NALOGAMI.....	32
2.8.4	IGRALNE SKUPINE	32
2.8.5	FRONTALNA OBLIKA	32
2.8.6	POLIGON	33
2.8.7	ŠTAFETE	33
2.8.8	INDIVIDUALNA OBLIKA	33
2.9	SODOBNE OBLIKE VADBE	34
2.9.1	JOGA	34
2.9.1.1	DIHANJE – PRANAJAMA	38
2.9.2	PILATES	38
2.9.2.1	NAMEN PILATESA	39
2.9.2.2	UČINKI PILATESA.....	40
2.9.2.3	OSNOVNA NAČELA PILATESA	41
2.9.2.4	ZA KOGA JE PILATES PRIMEREN?.....	42

2.9.3	GYROKINESIS®	42
2.9.3.1	KORISTI VADBE GYROKINESIS®	43
2.9.4	PLES	44
2.9.4.1	GIBANJE TELESA	45
2.9.4.2	SPLOŠNI CILJI PLESNE VZGOJE	46
3	CILJI	48
4	METODE DELA	49
5	SESTAVA VADBENE ENOTE ŠPORTNEGA PROGRAMA PRI OTROCIH	50
5.1	OGREVANJE	51
5.2	JOGA IN OTROCI	55
5.2.1	PREDSTAVITEV VAJ PRI JOGI	58
5.3	POZDRAV SONCU	64
5.3.1	PREDSTAVITEV VAJ PRI POZDRAV SONCU	64
5.4	PILATES IN OTROCI	69
5.4.1	POMEMBNOST PREVENTIVE PILATES VADBE	69
5.4.2	PREDSTAVITEV VAJ PRI PILATESU	70
5.5	GYROKINESIS®	90
5.5.1	PREDSTAVITEV VAJ PRI GYROKINESISU®	91
5.6	PLES IN OTROK	98
5.6.1	RITEM	98
5.6.2	ČUSTVA IN UM	99
5.6.3	GIBALNE SPOSOBNOSTI	100
5.6.4	KRATKE GIBALNE STRUKTURE V RITMU CHA-CHA-CHAJA, SALSE IN MERENGUEJA ...	100
5.6.4.1	Cha – cha – cha	100
5.6.4.2	Merengue	101
5.6.4.3	Salsa	102
5.7	SPROŠČANJE	104
6	SKLEP	106
7	LITERATURA	108

KAZALO SLIK

Slika 1. Drgnjenje z rokami (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 2. Gladenje z rokami (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 3. Masaža trebuha (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 4. Masaža ušes (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 5. Masaža obraza (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 6. Masaža sinusnih kanalov (foto: Sergej Petrović).....	52
Slika 7. Tapkanje po glavi (foto: Sergej Petrović).....	53
Slika 8. Udarjanje po ramenu (foto: Sergej Petrović)	53
Slika 9. Udarjanje po prsnem košu (foto: Sergej Petrović).....	53
Slika 10. Pretegovanje naprej (foto: Sergej Petrović).....	53
Slika 11. Klešče (foto: Sergej Petrović).....	53
Slika 12. Raztezanje (foto: Sergej Petrović).....	53
Slika 13. Pretegovanje (foto: Sergej Petrović).....	54
Slika 14. Raztegovanje v stoječem položaju (foto: Sergej Petrović).....	54
Slika 15. Udarjanje po bosu žogi (foto: Sergej Petrović).....	54
Slika 16. Začetni položaj – mačka (foto: Sergej Petrović).....	58
Slika 17. Lok (foto: Sergej Petrović).....	58
Slika 18. Grbica (foto: Sergej Petrović).....	58
Slika 19. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).....	59
Slika 20. Vdih – kobra (foto: Sergej Petrović).....	59
Slika 21. Izdih – kobra (foto: Sergej Petrović).....	59
Slika 22. Začetni položaj – kraljica kobre (foto: Sergej Petrović).....	60
Slika 23. Kobrin položaj (foto: Sergej Petrović).....	60
Slika 24. Začetni položaj – valjanje (foto: Sergej Petrović).....	61
Slika 25. Valjanje (foto: Sergej Petrović).....	61
Slika 26. Začetni položaj – kolo (foto: Sergej Petrović).....	62
Slika 27. Kolo (foto: Sergej Petrović).....	62
Slika 28. Začetni položaj – plug (foto: Sergej Petrović).....	63
Slika 29. Plug (foto: Sergej Petrović).....	63
Slika 30. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	64
Slika 31. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	65
Slika 32. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	65

Slika 33. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	65
Slika 34. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	66
Slika 35. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	66
Slika 36. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	66
Slika 37. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	67
Slika 38. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	67
Slika 39. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	67
Slika 40. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	68
Slika 41. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	68
Slika 42. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).....	68
Slika 43. Dvig in spust lopatic (foto: Sergej Petrović).....	70
Slika 44. Začetni položaj – raketa (foto: Sergej Petrović).....	71
Slika 45. Končni položaj – raketa (foto: Sergej Petrović).....	71
Slika 46. Obračanje vstran (foto: Sergej Petrović).....	72
Slika 47. Most (foto: Sergej Petrović).....	73
Slika 48. Zasuki vstran (foto: Sergej Petrović).....	74
Slika 49. Stranski razteg hrbtenice (foto: Sergej Petrović).....	75
Slika 50. Razteg hrbtenice naprej (foto: Sergej Petrović).....	76
Slika 51. Začetni položaj – rotacija trupa sede - vzročenje(foto: Sergej Petrović).....	77
Slika 52. Zasuki v zgornjem delu trupa v D (foto: Sergej Petrović).....	77
Slika 53. Zasuki v zgornjem delu trupa v L (foto: Sergej Petrović).....	77
Slika 54. Začetni položaj – rotacija trupa - predročenje (foto: Sergej Petrović).....	78
Slika 55. Zasuki trupa v D (foto: Sergej Petrović).....	78
Slika 56. Zasuki trupa v L (foto: Sergej Petrović).....	78
Slika 57. Začetni položaj - pahljača (foto: Sergej Petrović).....	79
Slika 58. Vmesni položaj - pahljača (foto: Sergej Petrović).....	79
Slika 59. Končni položaj - pahljača (foto: Sergej Petrović).....	79
Slika 60. Začetni položaj – podajanje žoge (foto: Sergej Petrović).....	80
Slika 61. Podajanje žoge (foto: Sergej Petrović).....	80
Slika 62. Sprejemanje žoge (foto: Sergej Petrović).....	80
Slika 63. Začetni položaj – predklon z iztegnjenimi rokami (foto: Sergej Petrović).....	81
Slika 64. Predklon naprej (foto: Sergej Petrović).....	81
Slika 65. Strešica (foto: Sergej Petrović).....	82
Slika 66. Zanoženje nazaj v opori na rokah (foto: Sergej Petrović).....	83

Slika 67. Začetni položaj – izteg noge k glavi (foto: Sergej Petrović).....	84
Slika 68. Končni položaj – izteg noge k glavi (foto: Sergej Petrović).....	84
Slika 69. Začetni položaj – zasuk trupa v predklonu (foto: Sergej Petrović).....	85
Slika 70. Zasuk trupa (foto: Sergej Petrović).....	85
Slika 71. Začetni položaj - trikotnik (foto: Sergej Petrović).....	86
Slika 72. Trikotnik (foto: Sergej Petrović).....	86
Slika 73. Začetni položaj – izteg rok (foto: Sergej Petrović).....	87
Slika 74. Predročenje (foto: Sergej Petrović).....	87
Slika 75. Vzročenje (foto: Sergej Petrović).....	87
Slika 76. Začetni položaj – popolni dvig (foto: Sergej Petrović).....	88
Slika 77. Končni položaj – popolni dvig (foto: Sergej Petrović).....	88
Slika 78. Začetni položaj – prsno plavanje (foto: Sergej Petrović).....	89
Slika 79. Vmesni položaj – prsno plavanje (foto: Sergej Petrović).....	89
Slika 80. Končni položaj – prsno plavanje (foto: Sergej Petrović).....	89
Slika 81. Lok – bočenje hrbtenice (foto: Sergej Petrović).....	91
Slika 82. Grbica – upognjenost hrbtenice (foto: Sergej Petrović).....	91
Slika 83. Upognjenost hrbtenice (foto: Sergej Petrović).....	92
Slika 84. Bočenje hrbtenice (foto: Sergej Petrović).....	92
Slika 85. Špiralni zasuk vstran – zasuk v L (foto: Sergej Petrović).....	93
Slika 86. Špiralni zasuk vstran – zasuk v D (foto: Sergej Petrović).....	93
Slika 87. Začetni položaj - plavanje (foto: Sergej Petrović).....	94
Slika 88. Vmesni položaj - plavanje (foto: Sergej Petrović).....	94
Slika 89. Končni položaj - plavanje (foto: Sergej Petrović).....	94
Slika 90. Izteg L roke (foto: Sergej Petrović).....	95
Slika 91. Izteg D roke (foto: Sergej Petrović).....	95
Slika 92. Kroženje s trupom (foto: Sergej Petrović).....	96
Slika 93. Razteg v spirali v L (foto: Sergej Petrović).....	97
Slika 94. Razteg v spirali v D (foto: Sergej Petrović).....	97
Slika 95. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	102
Slika 96. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	102
Slika 97. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	103
Slika 98. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	103
Slika 99. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	103
Slika 100. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	103

Slika 101. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).....	103
Slika 102. Sproščanje na veliki žogi (foto: Sergej Petrović).....	104
Slika 103. Dihanje (foto: Sergej Petrović).....	105

1 UVOD

Posamezna področja otrokovega razvoja so v predšolskem obdobju telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno močno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, katere izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja in izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore s svojim telesom, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Otroku daje občutek ugodja, varnosti in veselja, torej dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih predstavlja telo izhodiščno točko za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Visinski, 2001).

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje in se na začetku oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa večinoma v okolju, kjer otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo starši, saj otroka vzgajajo in učijo. Ključni pomen pri vzgoji predstavlja način učenja; to je lahko zgolj pasivno učenje, kjer otrok samo opazuje in posluša, lahko pa je aktivno učenje, kjer je otrok tisti, ki odkriva in ga starši usmerjajo. Starši naj bi otroku stali ob strani predvsem z lastnim zgledom, če želijo, da bo otrok zdrav in bo usvojil primeren življenjski slog. Zato je gibalna dejavnost najpomembnejša pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka, mladostnika in kasneje odraslega (Videmšek in Pišot, 2007).

Športna aktivnost vnaša posamezniku red in disciplino v sam ritem življenja. Otrok, ki je že od majhnega obiskoval popoldansko vadbo, bo imel kasneje manj problemov z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki. Navajen bo sodelovati v skupini, biti »fair« v igri, spoznaval in opazoval bo svoje gibalne sposobnosti in spremembe, znal bo uživati ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz (Videmšek in Visinski, 2001).

Pomembno vlogo imajo starši, saj morajo otroku nuditi čim več pozitivnih spodbud, kar bo zagotavljalo izkušensko bogato okolje, saj se mu bo lažje odločati, kaj je zanj dobro in kaj ni, lažje bo razvijal in oblikoval svojo lastno identiteto. Zdrav življenjski slog je pojem, kjer je zajet človek kot celota. Torej gre za celosten razvoj, ne samo gibalni ali telesni, ampak tudi intelektualni, čustveni in socialni razvoj. V razvojnem obdobju gibalna dejavnost ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, temveč tudi odločilno vpliva na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Gibalna aktivnost omogoča otroku sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter

pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Videmšek in Pišot, 2007).

Družba je danes v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Posledično pa je, sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehote ali nevede, človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Večina je pozabila na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Udeležba v najrazličnejših zvrsteh športnih dejavnosti pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanja okolja, kar ima med mladimi vedno večji pomen.

Telesno aktiven življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje otrok, predvsem pri:

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

Otroci so večinoma zdravi, zato na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli. Kljub temu otroci in mladostniki vedno pogosteje zbolevajo predvsem za debelostjo, ki je danes ena najpogostejših bolezni.

Športna neaktivnost sama po sebi neposredno ne povzroča debelosti, obstaja pa znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti. Stalna in vztrajna debelost v otroštvu lahko poveča ogroženost za nastanek in razvoj številnih bolezni v odraslem obdobju. Debelost je povezana tudi s psihosocialnimi in psihološkimi težavami, ki lahko vztrajajo v odraslo obdobje. Zato je redna gibalna dejavnost v kombinaciji s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovita za zdravljenje debelosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrokov razvoj je celovit proces, saj poteka hkrati s telesno rastjo in z zorenjem funkcij v družbenem okolju. Spremembe v razvoju se kažejo na količinski in kakovostni ravni. Količinske spremembe se izražajo v pogostosti in intenzivnosti vedenja, kakovostne spremembe pa v načinu, vrsti, strukturi in organizaciji vedenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokov celostni razvoj in spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov ter celostnega psihosomatskega statusa poteka na osnovi nekaterih dejavnikov, ki delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. V otroku odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe dejavniki, kot so: rast in razvoj, zorenje

ter izkušnje, ki jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo in adaptacijo v okolje (Videmšek in Pišot, 2007).

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Gibalne aktivnosti imajo velik pomen v življenju, zato bi morale biti prisotne pri vsakem posamezniku. Sodobni svet prinaša mnogo sprememb, katere že močno občutijo otroci. Prekomerna telesna teža in debelost, ukrivljenost hrbtenice, stres, druge kronične in duševne bolezni so posledica telesne neaktivnosti.

Gibalna dejavnost vidno vpliva na rast, razvoj, gibalno in psiho-socialno raven otroka. Če je le ta dovolj aktiven, bo tudi telo čutilo potrebo po gradnji mišice, močnih kosteh in sklepih. Poleg tega pa so otroci, ki so gibalno aktivni, bolj polni energije, so zdravi in zadovoljni z življenjem, manj so obremenjeni s šolskimi obveznostmi, ne preživijo toliko časa pred televizijo in računalnikom ter tudi bolj pogosto uživajo zajtrk, sadje in zelenjavo. Zato je zelo pomembno, da poskrbimo za aktivno in zdravo življenje otrok.

Otrokove gibalne dejavnosti izvajamo večinoma preko iger in tako zadovoljimo njihove osnovne potrebe po gibanju, igri, ustvarjalnosti in sprostitvi ter tako vplivamo na otrokov razvoj.

2.1 GIBALNI RAZVOJ OTROKA

Gibalni razvoj je odraz zorenja, na katerega vplivajo predvsem genetski in tudi okoljski dejavniki, kateri določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih dejavnosti v razvoju in posameznikovih izkušenj, katere vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Pri razvoju novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, prav tako pa je pomemben tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, ki pomaga otroku neposredno vključevanje v okolje, ki ga obdaja, seznanja se z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča tudi pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, predvsem v obdobju zgodnjega otroštva. To pomeni, da gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Videmšek in Pišot, 2007).

Nova spoznanja so v zadnjih letih prišla do drugačnih pogledov pri otrokovem gibalnem razvoju. Nov vpogled v procese, kateri otroku zagotavljajo nadzor nad gibanjem njegovega telesa, je multidisciplinarni pristop in vključuje znanost o človekovem gibanju, nevrologijo, spoznavno psihologijo ter teorijo dinamičnih procesov. Novejše študije otrokove motorike so vse manj osredotočene na to, kako se otrok giba in vse bolj na medsebojno povezanost in sodelovanje različnih razsežnosti, kot so kognicija, percepcija in praktična dejavnost, katere zagotavljajo razvojno stabilnost in povzročajo spremembe (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokova gibalna dejavnost je kompleksna in je sestavljena iz več različnih dejavnosti:

- Spontano gibanje;
- Opazovanje gibanja;
- Ravnanje s predmeti;
- Gibalne igre;
- Posnemanje gibanja in obnavljanje gibanja;
- Gibalno reagiranje, izkazovanje, ustvarjanje (Bertoncelj, 2003).

Tako kot se psihični procesi razvijajo z medsebojnim vplivanjem osnovnih dejavnikov razvoja – dispozicij, okolja, lastne aktivnosti, tako se razvija tudi človekovo gibanje. Zato je za pravilen razvoj motorike pomembno socialno okolje, ne le podedovana živčno mišična struktura, značilna za človeka.

Osnovni namen gibalnih dejavnosti naj bi prispeval k čustvenemu, intelektualnemu in socialnemu razvoju otroka, ne pa le spodbujal njegove sposobnosti in spretnosti. Otrok si skozi gibalne dejavnosti razvija zavedanje telesa, perceptivne funkcije, govor, višje mentalne funkcije, ustvarjalnost, sposobnosti za šolsko učenje, za komuniciranje ter interakcijo (Bertoncelj, 2003).

Gibalni razvoj so dinamične in predvsem kontinuirane spremembe v gibalnem vedenju, katere se kažejo v razvoju gibalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) ter gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). To je proces, ki pomaga otroku, da pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki odločilno vplivajo na živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja. Pri okoljskih dejavnikih imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja in pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

2.1.1 POVEZAVA MED TELESNIM IN ČUSTVENIM DOŽIVLJANJEM GIBANJA OTROK

Tomorijeva (1990) meni, da odnos do telesa ni le bistven sestavni del človekove samopodobe in doživljanja lastne vrednosti, ampak je tudi izhodišče za njegovo pojmovanje sveta in stvarnosti, pomembno pa je vključen tudi v čustvene in socialne odnose z drugimi ljudmi.

Otrok mora razvijati spretnosti in sposobnosti, s katerimi bo udeležan razvojne naloge, ker drugače ne more preiti v naslednjo razvojno fazo in tam izpopolnjevati

preizkušnje. Otrok ima za vsako razvojno obdobje značilne potrebe, katere morajo biti primerno izpolnjene, drugače prihaja do motenj in zapletov tudi na polju duševnih dejavnosti, ker so povezane s temi potrebami. Duševni razvoj je močno prepleten s telesnim (Tomori, 1990).

V otrokovi zavesti se prvič pojavi telo, še posebej njegovi deli, ki ga spolno označujejo, kar se kaže kot zanimivost in je povezana s prepovedmi, izzivom ter omejitvami v četrtem in petem letu starosti. V tem obdobju si pridobi enega od staršev in odkloni drugega. Poistoveti se s staršem istega spola, s staršem nasprotnega spola pa oblikuje sprejemljivo partnerstvo. To je čas, kjer prvič cveti spolna identiteta. Izhajajo poteze kot so stabilnost, sposobnost globokih čustvenih zvez, obvladovanje impulzov, upoštevanje stvarnosti pri izpopolnjevanju želja iz otrokovih doživetij svojega telesa v odnosu do drugih in zlasti do določene osebe, ki mu je zelo pomembna. Tomorijeva (1990) trdi, da je to tista etapa v razvoju človekove telesne in duševne celostnosti, v kateri se čutno sreča s čustvenim ter se z njim sklene in dopolni.

V otrokovih prvih letih življenja je zanimanje o lastnem telesu ter ukvarjanje z njim popolnoma sproščeno in spontano. Na začetku ga uravnavajo samo telesne pobude, v nadaljnjih letih pa dobijo razvojne potrebe večji pomen zaradi psiholoških in socialnih dejavnikov. Za otroke je obvezen del učenje o lastnem telesu in telesu drugih, ki se kaže kot radovednost, zbiranje podatkov in primerjava z drugimi. Razlogi, da je otrok pri doživljanju svojega telesa manj sproščen, neodkrit, ima občutke tesnobe in nelagodja, so največkrat vzrok kulturnih norm in tabujev, lastna bojazen in nesproščenost odraslih (Tomori, 1990).

Če se otrok od ostalih loči po kakšni zunanji značilnosti ter je zaradi tega deležen številnih opazk, vzdevkov in opazovanj, lahko to močno vpliva na njegovo samovrednotenje. Drugače pa svoji zunanji podobi ne posveča velike pozornosti. Odrasli lahko s svojimi pripombami in ravnanjem vplivajo, da otrok usmeri pozornost na svoj videz in tako vrednostno doživlja samega sebe (Tomori, 1990).

Otrokovo telesno dozorevanje se pri vseh ne razvija enako hitro. Če se otrokovo zorenje razlikuje od večine ostalih ter za leto dni prehiteva ali pa kasni, se lahko to kaže v njegovem duševnem razvoju, pri oblikovanju njegove osebnosti in pa tudi v odnosu, katerega ima z drugimi. Sebe primerja in ocenjuje z ostalimi. Vrstniki in odrasli z njim ravnajo glede na njegov zunanji videz in stopnjo telesne zrelosti (Tomori, 1990).

Otrok dobi v družini prve napotke kako ravnati s telesom, zglede za telesno dejavnost, spozna kaj telo človeku daje in omogoča ter si tako razvije odnos do telesa. Prek opazovanja in zaznavanja, vzorov in možnosti istovetenja z drugimi ter prek ravnanja staršev in sorojencev se uči spoznavati človeško telo. Svoje telo primerja z značilnostmi izražanja drugih in po njihovih navadah prilagaja svoje (Tomori, 1990).

2.2 ANATOMSKI IN FIZIOLOŠKI RAZVOJ OTROKA

2.2.1 Morfološke spremembe v otroštvu

Telesna rast kaže spremembe v različnih razsežnostih vsega telesa in posameznih delov ter razmerij med njimi. Običajno telesne razsežnosti obravnavamo v štirih skupinah. To so dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta (npr. telesna višina, dolžina okončin), prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta (npr. premer zapestja, kolena), obsegi ali cirkularne mere telesa (npr. obseg okončin, trupa) ter kožne gube ali voluminoznost telesa (količina podkožnega maščevja na različnih delih telesa). Rast posameznih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in enako hitro ter se tudi ne konča v enakem starostnem obdobju, saj se hitrost telesne rasti v različnih razvojnih obdobjih spreminja (Videmšek in Pišot, 2007).

Na telesno rast imajo velik vpliv genski in okoljski dejavniki. Predvsem je odločilen vpliv genskih dejavnikov na različne razsežnosti telesne rasti. Raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja. Vendar kljub temu, da genski dejavniki določajo meje rasti, igrajo okoljski dejavniki pomembno vlogo pri tem, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Najpomembnejši okoljski dejavniki, ki vplivajo na telesno rast so prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni ter podnebne razmere. Zelo pomemben je pozitiven vpliv gibalne dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Prav tako ima gibalna dejavnost vpliv na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti postanejo trdnjše in manj krhke, ne vpliva pa na rast kosti v dolžino. Če traja gibalna neaktivnost daljše obdobje, lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti (Videmšek in Pišot, 2007).

Povprečna dolžina novorojenčka je 50 cm, kar je 5000-krat več kot meri oplojeno jajčece. Po rojstvu rast ni več tako intenzivna in do dokončne višine sledi le še okoli 3,5-kratno povečanje. Glede na intenzivnost v rasti po rojstvu izstopata dve obdobji; prvo je dve leti po rojstvu, drugo pa je čas mladostništva. Višina se v prvem letu po rojstvu poveča za 50% na približno 75 cm, v drugem letu pa od 12 do 13 cm. Nato se rast umiri na 5-6 cm letno. V obdobju predpubertete (dekleta med 10,5. in 11. letom, fantje pa med 12,5 in 13. letom) se spet pojavi ponovno povečanje, katerega imenujemo rastni sunek. V tem času dekleta pridobijo približno 16 cm, fantje pa 20 cm. Dekleta v povprečju pri 16,5 letih dosežejo 98% končne višine, fantje pa jo dosežejo med 17. in 18. letom (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri otrocih telesno rast najlažje ocenjujemo z merjenjem telesne višine in telesne teže.

V razvoju se spreminja tudi sestava telesa. V zgodnjem otroštvu je delež mišičevja enakomeren in predstavlja približno 25 odstotkov celotne telesne mase. Dečki imajo malo več mišične in kostne mase kot deklice, one pa imajo malo večji delež telesnega maščevja kot dečki, ta razlika pa se z naraščanjem starosti postopno povečuje (Videmšek in Pišot, 2007).

Več generacij zapored se nekateri pokazatelji telesne rasti spreminjajo, največ telesna višina in teža. To imenujemo sekularni trend in kaže, da se je naraščanje telesne višine in mase ustavilo ter da indeks telesne mase otrok in mladostnikov skoraj povsod po svetu strmo narašča. Vzroke za naraščanje relativne telesne teže danes povezujemo s sodobnim življenjskim slogom, saj obstaja zelo majhna verjetnost, da bi genske in metabolične spremembe v zadnjih desetletjih povzročile tako veliko razširjenost. Bolj verjetne so kulturno pogojene spremembe, kjer je prisotna vse manjša gibalna dejavnost in spremenjeni vzorci prehranjevanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Za posameznika je zelo primerna kombinacija potrebnega gibalnega znanja in gibalnih sposobnosti ter so v določeni meri pridobljene, delno pa jih lahko tudi razvijamo. Da pa lahko steče proces razvoja potrebnih gibalnih sposobnosti ter s tem omogoči podporo pridobivanju in razvijanju novih gibalnih znanj, mora v organizmu posameznika v skladni interakciji steči nekaj vzporednih procesov. Med njimi so najpomembnejši srčno-žilni sistem (skrbi za sprotno dobavo potrebne prehrane in kisika do skeletne mišice), skeletna mišica (z vezivnim in skeletnim sistemom omogoča gibanje) ter centralni in periferni živčni sistem (regulira in nadzira celoten proces). V nadaljevanju bodo predstavljene glavne značilnosti delovanja in razvoj teh, za gibanje najpomembnejših podsistemov organizma (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.2 Razvoj srčno-žilnega sistema

Frekvenca srčnega utripa

Pojav prvih srčnih utripov je že po sedmih tednih embrionalnega razvoja. Najprej so utripi še povsem avtonomni, saj se živčni kontrolni mehanizmi pojavijo šele kasneje. Ker se pri otrocih srce še razvija, je ob naporu obremenitev srca velika, kar se pokaže tudi v srčni frekvenci, katera se ob naporu zelo hitro poviša in se potem tudi zelo hitro zniža. Dojenček ima srčno frekvenco 130 ud/min in s starostjo upada, pri otroku starem od dve do šest let je 110-90 ud/min, pri odraslem človeku pa je srčna frekvenca od 70 do 80 ud/min (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri otrocih je frekvenca srca precej nestabilen pokazatelj, saj se zelo hitro spreminja pod vplivom različnih dejavnikov, predvsem čustev. Raziskave kažejo, da je srčni utrip v mirovanju pri petinpolletnih otrocih med 90 in 100 ud/min. Pri predšolskih

otrocih so dobljene realne vrednosti srčnega utripa v mirovanju po približno 5 minutah mirovanja (pri odraslih je dobljen po 15 minutah), ker po tem času otroke težko pripravimo k popolnemu mirovanju, medtem pa srčni utrip že naraste (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri obremenitvi otroka na posamezni vadbeni enoti dobimo povratno informacijo s pomočjo fiziološke krivulje napora, katerega otrok doživlja v pripravljalnem, glavnem in sklepnem delu ure. V praksi je možno to krivuljo zaznati le preko merjenja srčnega utripa s pomočjo merilcev srčnega utripa (Videmšek in Pišot, 2007).

V pripravljalnem delu se krivulja napora dviguje, s čimer je dosežena stopnja pripravljenosti fizioloških funkcij za večje napore v glavnem delu vadbene enote. V glavnem delu pa se krivulja napora v povprečju giblje na pragu submaksimalne intenzivnosti; večkrat pade v območje srednje intenzivnosti, v krajših časovnih intervalih pa naraste v območje maksimalnih obremenitev. Potrebno je vedeti, da so otroci sposobni tudi maksimalnih obremenitev, ampak naj bodo te kratkotrajne in kombinirane z daljšimi odmori. V sklepnem delu ure se krivulja napora postopoma spušča, kljub temu pa otroci zaradi velike čustvene reakcije pri posameznih gibalnih dejavnostih večkrat zapustijo športno dvorano s precej visokim srčnim utripom (Videmšek in Pišot, 2007).

Krvni pritisk

V prvih letih življenja je krvni pritisk otroka razmeroma nizek. Do petega leta starosti imajo krvni pritisk približno 110/80 mm Hg, do 10. leta 130/85 mm Hg in do 15. leta 140/90 mm Hg (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.3 Razvoj dihalnega sistema

Frekvenca dihanja pri predšolskem otroku znaša okoli dvajset vdihov na minuto ter pri šolskem in odraslem nekje med dvanajstimi in šestnajstimi vdihom na minuto.

Pri otrocih so dihalna precej slabo razvita, predvsem pljuča so slabše raztegljiva in dihalne poti so ožje kot pri odraslem. Nekje do obdobja pubertete jim tako ne omogočajo dalj časa trajajočega intenzivnega gibanja. Razlikujemo dva tipa dihanja: trebušno dihanje oz. dihanje s trebušno prepono, ki je značilno za moške, ter prsno dihanje, ki je značilno za ženske. Mlajši otroci najpogosteje dihaajo trebušno, nato pa se med 3. in 7. letom starosti razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.4 Razvoj skeletno-mišičnega sistema

V razvoju se ravno tako spreminja tudi sestava telesa. V zgodnjem otroštvu je delež mišičevja enakomeren (pri odraslem predstavlja od 30 do 40% celotne mase) in predstavlja približno 25 odstotkov celotne telesne mase. Deklice imajo manj mišične in kostne mase kot dečki. V otroštvu se delež telesnega maščevja enakomerno zmanjšuje, ter s 25 odstotki v drugem letu pade na približno 15 odstotkov pri sedmih letih starosti. Deklice imajo nekoliko večji delež telesnega maščevja, ta razlika pa se z naraščanjem starosti povečuje (Videmšek in Pišot, 2007).

Poznamo hitra in počasna mišična vlakna. Kar 15-20 % mišičnih vlaken je ob rojstvu otroka še nediferenciranih. V prvem letu je povečano število počasnih vlaken, ker je gibalna dejavnost otroka usmerjena predvsem v premagovanje svoje lastne teže in ohranjanje ravnotežja sede in stoje. V glavnem pa velja, da določa tip mišičnih vlaken tudi značilnost živčnih dražljajev, kar pomeni, da je mogoče z gibalno/športno vadbo strukturo mišičnih vlaken delno še spreminjati.

Otroci imajo relativno majhen mišični tonus, katerega uravnavajo mali možgani. Dovoljuje jim večje amplitude gibanja (gibljivost), neugoden pa je za moč in natančna gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.5 Razvoj živčnega sistema

Gibalni razvoj dojenčkov, malčkov in otrok je tesno povezan s hitro rastjo možganov in ostalih področij centralnega živčnega sistema. Hitra rast omogoča intenzivno živčno-mišično zorenje, tu pa so pomembni tudi dejavniki okolja, ki ob sovplivanju z biološkimi procesi vplivajo na potek gibalnega razvoja.

Povezava med gibalnim razvojem in rastjo možganov je odvisna od funkcionalnega razvoja možganov, ta pa je pogojen s spremembami števila celic ter z mielizacijo, preoblikovanjem cerebralnega korteksa in spremembami električnih tokov oz. z elektroencefalografsko aktivnostjo. Ugotovljeno pa je, da se možganske hemisfere, režnji, posamezna področja in sloji razvijajo različno hitro. Po rojstvu obstajajo vsaj tri obdobja zorenja možganov. Prvo je zaključeno nekje med petnajstim in štiriindvajsetim mesecem ter v njem skoraj vsa področja možganov dosežejo podobno raven zrelosti. Drugo obdobje je zaključeno med šestim in osmim letom. Takrat se preoblikuje cerebralni korteks, kar je posledica spremenjenih dendritskih vzorcev in povečane nevtralne gostote. Ni še povsem dokazano, je pa zelo verjetno, da sta tudi v obdobju adolescence dve obdobji sprememb v obdobju cerebralnega korteksa. Novejše raziskave so z uporabo magnetne resonance možganov potrdile domneve, da poteka strukturalno zorenje živčnih poti, ki podpirajo motorično

delovanje tudi v obdobju poznega otroštva in v adolescenci (Videmšek in Pišot, 2007).

Osnova za uspešen razvoj kognitivnih, motoričnih in senzoričnih funkcij je strukturalno zorenje posameznih možganskih področij ter njihovih povezovalnih poti. Gladek pretok živčnih impulzov, ki poteka skozi možgane, zagotavlja integracijo informacij med številnimi prostorsko ločenimi možganskimi področji, katera so vključena pri omenjenih funkcijah. Učinkovito delovanje možganov in centralnega živčnega sistema je odvisno v glavnem od učinkovitosti povezav med posameznimi področji. Hitrost prevodnosti živčevja ni odvisna le od sinaps, ampak tudi od strukturalnih značilnosti živčnih vlaken. V otroštvu in tudi adolescenci se razvijajo različne živčne poti, med drugim tudi kortikospinalna pot. V tem času procesi zorenja živčnih povezav podpirajo razvoj motoričnih in kognitivnih funkcij. Hitrost prevodnosti informacij se po piramidni poti iz CŽS do skeletnih mišic zgornjih in spodnjih okončin povečuje do skoraj trinajstega leta starosti in nato doseže vrednosti, ki so značilne za odrasle. Posledica je izboljšanje latentnega časa odzivnosti mišic zgornjih in spodnjih okončin. Vsa ta odkritja kažejo, da procesi zorenja, ki pomembno vplivajo na razvoj motorične kontrole in posledično tudi gibalni razvoj, potekajo približno do trinajstega leta starosti. V gibalnem razvoju imajo možgani in drugi deli centralnega živčnega sistema odločilno vlogo v gibalnem razvoju. Vse bolj specifično postaja tudi razumevanje nevrološke osnove motoričnega razvoja v zgodnjem in najbrž tudi poznejšem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Možgani in centralni živčni sistem imajo primarno vlogo v otrokovem gibalnem razvoju, pomembno pa je tudi okolje v katerem otrok odrašča. Vplivi okolja so zelo kompleksni ter vključujejo številne dejavnike, med katere spadajo: stil vzgoje, število otrok v družini, vrstni red rojstva, letni čas rojstva, priložnosti za gibalno dejavnost, gibalne navade, socialno-ekonomski status, status prehranjenosti, posebnosti ob rojstvu... Dejavniki okolja ne vplivajo samo na otrokovo rast in zorenje, ampak je njihov učinek tudi kumulativen in se kaže v poznejših starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

Zadnje raziskave na področju otrokovega razvoja možganov in živčnega sistema so pokazale:

- razvoj možganov je odvisen od medsebojnih vplivov genske zasnove ter količine in kakovosti ponujenih izkušenj;
- te izkušnje imajo odločilen vpliv na oblikovanje strukture možganov in obseg zmogljivosti odraslega;
- zgodnja interakcija in odnosi nima vpliva le na povezave, ampak direktno vplivajo na intenzivnost delovanja možganov;
- razvoj možganov ni linearen – v tem procesu so ključna obdobja za usvajanje različnih znanj in sposobnosti;
- malčkovi možgani (v glavnem do tretjega leta starosti) so dvakrat toliko aktivni kot so možgani odraslega (Videmšek in Pišot, 2007).

Bogato okolje z izkušnjami ter s primerno količino in kakovostjo ponujenih izkušenj v posameznem (zgodnjem) razvojnem obdobju pomembno vpliva na razvoj nadaljnjih predispozicij. V tem intenzivnem obdobju otrokovega dožemanja in spoznavanja sveta imajo odločujočo vlogo tudi način dela ter pristop in odnos pri delu z otrokom.

V zgodnjem otroštvu je razvoj dinamičen in celosten. V tem obdobju ima gibalna aktivnost izreden pomen, saj je sredstvo za pridobivanje različnih informacij, nabiranje novih izkušenj ter razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci imajo do pubertete največjo dovzetnost za spreminjanje, razvoj sposobnosti in znanj ter prilagajanje na okolje in njegove značilnosti. V tem obdobju si lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo se različne socialne vloge, vrši se proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesno-kulturne navade in tudi najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti. Usvojeni gibalni programi bodo ostali trajno zapisani v gibalnem spominu in bolj bo le-ta bogat, več informacij bo nudil in lažje bo usvajanje novih gibalnih znanj (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3 OTROKOVE GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi pa pridobljene. Otrok že ob rojstvu dobi stopnjo sposobnosti, ki se mu razvijajo z rastjo in razvojem. Pomembno je, da ga kmalu vključimo v športno vadbo, saj bo imel tudi naprej v življenju zagotovljen varen in zdrav razvoj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalna aktivnost otroka je odvisna od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj, kar se kaže pri raznih gibanjih, premagovanju ovir in igri.

Kavčnik (2008) navaja, da so sposobnosti naravne danosti človeka ter so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljalnih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka pri doseganju zastavljenih ciljev.

Kavčnik Katarina je citirala gibalne sposobnosti po Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003):

MOČ

Ena od prvih sposobnosti je moč in ima zelo pomembno vlogo. Če je otrok nima primerno razvite, težko premaga napore, zato lahko postane pasiven in kmalu utrujen. Ko izbiramo naloge pri razvoju moči, moramo biti pozorni, da vključimo vaje, ki pripomorejo k razvoju pravilne drže otroka in da se moč razvija simetrično.

Potrebno je paziti, da ne pride do obremenitev sklepov in hrbtenice (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost, ki pripomore k izvedbi gibov do maksimalne amplitude. Z ustrezno vadbo jo lahko razvijamo, nizek del stopnje pa je prirojen. Predšolski otroci imajo skoraj maksimalno giblјivost, k njej pa pripomore tudi izvajanje gimnastičnih vaj, katere so z informacijskega vidika za otroke precej zahtevne (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

KOORDINACIJA

Pri predšolskih otrocih je pomembna sposobnost tudi koordinacija, ki je 80% prirojena in se z njo učinkovito oblikujejo in izvajajo sestavljene gibalne naloge. Pravočasnost, pravilnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost so njene značilnosti. Ima tudi pojavne oblike med katere spadajo gibalna inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja pri spodnjih okončinah, sposobnost gibanja učenja, sposobnost časovne uskladitve in sposobnost izkoriščanja spomina. Če otrok ne bo imel ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, bo negotov v svojih dejanjih, nespreten, iskal bo našo pomoč in bo tudi počasneje pridobival nove gibalne vzorce. Otroci za razvijanje koordinacije delajo naravne oblike gibanja, premagujejo ovire (poligon), osnovne elemente raznih športov, elementarne igre, plesne igre, pri gibalnih nalogah uporabljajo različne pripomočke ... (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

HITROST

Hitrost je sposobnost, kjer ima dednost največji vpliv, saj je stopnja prirojenosti kar 90%. Razvijamo jo z elementarnimi igrami, pri izvajanju starta iz različnih položajev, ki se nato nadaljujejo v kratke sprinte, s teki po strmini, ritmičnimi poskoki in štafetnimi teki. Otroci spoznajo različne tekalne igre in oblike tekmovanja. Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) pravijo, da je hitrost izvedba gibanja v najkrajšem možnem času in se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega gibanja ali pa hitrost izmeničnih gibov.

RAVNOTEŽJE

H gibalnim sposobnostim uvrščamo tudi ravnotežje, katero imajo predšolski otroci slabše razvito, kar poskušamo izboljšati z gibalnimi nalogami kot so: stoja na eni

nogi, hoja po črti, hoja po vrvi ali gredi, skakanje po eni nogi in številne druge. Ravnotežje ohranja stabilni položaj in hitro oblikuje kompenzacijske gibe. Delimo ga na statično, kjer ohranimo ravnotežni položaj v mirovanju, in pa dinamično, kjer je ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

PRECIZNOST

Še ena od gibalnih sposobnosti je preciznost, za katero je značilna natančnost. Je 80% prirojena in se kaže tam, kjer je gibanje natančno določeno v določeni smeri (smučanje) in v dejavnostih kjer je potrebno zadeti cilj (košarka). Otroci so velikokrat nenatančni in jim tudi motivacija hitro pade, kar še zlasti velja pri nalogah kjer je potrebno določiti cilj, smer in intenzivnost (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

VZDRŽLJIVOST

Zadnja od gibalnih sposobnosti je vzdržljivost in tu se telo med telesnim naporom dalj časa bori proti utrujenosti. Pri otrocih smo osredotočeni na izvajanje dejavnosti z obremenitvijo srednje intenzivnosti, ki obsega 70-80 % maksimalnega srčnega utripa (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Videmšek in Pišot (2007, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004); faze gibalnega razvoja:

Faze motoričnega Razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13 leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Prvo fazo predstavljajo refleksni gibi, katere sprožijo posamezni dražljaji kot so zvok, svetloba, dotik... Nekaterim novorojenčkom omogočajo preživetje in jih ščitijo pred

škodljivimi dražljaji ter imajo čustven nadzor pri dojenčkih. V prvi polovici leta večina refleksov izgine ali pa se postopno spremeni.

Za rudimentalno gibalno fazo so značilne začetne, kar pomeni še nepopolne motorične sposobnosti otrok. To fazo delimo na:

- stopnjo inhibicije refleksov, kjer veliko refleksov po rojstvu izgine in se inhibira;
- in predkontrolno stopnjo, kjer se pri otrocih okoli enega leta opazi natančnost in kontrola gibanja.

Za temeljno gibalno fazo, ki traja od drugega do sedmega leta, je značilno učinkovito in usklajeno gibanje. Otroci raziskujejo svoje sposobnosti, izvajajo spretnosti in večino od njih tudi konec obdobja obvladajo.

Specializirana gibalna faza je prehodno obdobje, ki se začne po sedmem letu in traja neke do desetega leta starosti. Otrok nadzirano, izpopolnjeno, hitro in natančno uporablja gibalne spretnosti. Zna jih izkoristiti pri gibalnih aktivnostih v vsakdanjem življenju in športu. To obdobje je pri otrocih zelo pomembno, saj se jim razvije občutek za reakcijski čas, koordinacijo in hitrost gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

2.4 KOGNITIVNI, ČUSTVENI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROKA

Ukmar in Šturman (2004) menita, da je socializacija proces, v katerem se posameznik razvija prek stikov z družbenim okoljem, oblikuje in osvaja družbeno pomembne oblike obnašanja in doživljanja. Za proces socializacije pa je značilno, da poteka v interakciji z drugimi ljudmi. Marjanovič Umek (2008) meni, da socialni razvoj poteka tudi v smeri razumevanja socialnih pravil, ki so ena od najpomembnejših razvojnih nalog v obdobju malčka in zgodnjega otroštva, kar otrokom omogoča vključevanje v socialne skupine in delovanje v njih, torej komuniciranje, vzpostavljanje recipročnih odnosov, razumevanje perspektive drugega, empatično doživljanje.

V preteklosti so teorije predpostavljale, da se otrok rodi asocialen. Danes pa se ukvarjajo predvsem z razlago, opisovanjem in napovedovanjem v njegovi socialnosti. Otrok se že močno zaveda sebe, uveljavlja lastne potrebe in želje, se ne strinja z odraslimi in drugimi vrstniki ter hkrati spodbuja razvoj čustvenih in socialnih spretnosti, kjer lahko izpostavimo empatijo, prosocialno vedenje in posnemanje v igri (Lešnik, 2005).

Že v predporodnem obdobju se začne duševni razvoj, ki je v prvih letih zelo hiter. Najhitreje se razvija neke do treh let, nato se počasi umiri in se spet pospeši v času adolescence. Je predvidljiv in poteka skozi različne faze ali obdobja (Svetina, 1999).

Na otrokov razvoj ima pozitiven vpliv dovolj pogosta gibalna dejavnost. V nasprotnem primeru pa lahko njeno pomanjkanje ali napačno in pretirano ponavljanje specifičnih gibov vpliva na nepravilen razvoj. Posledično se upočasni tudi gibalni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj otroka (Zurc, 2008).

Gibalna dejavnost je povezana z kognitivnim razvojem otroka, o čemer so pisali že Platon, Locke, Comenius, Rousseau, Dewey, Piaget ... Dokazano je, da je pri gibalno bolj aktivnih otrocih delovanje možganov večje, kar vodi k boljšemu kognitivnemu delovanju. Velika povezanost med motoričnimi in kognitivnimi sposobnostmi je takrat, kadar so motorične naloge informacijsko zahtevne, neznane, kompleksne ter je struktura gibanja nenavadna in je potrebna hitrost pretoka informacij po živčnih poteh. Ustrezna gibalna aktivnost pa lahko stimulatивно vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti (Zurc, 2008).

V razvoju otrok doživlja in razvija več čustev. Že lahko nadzira čustveno doživljanje in izražanje na socialno sprejemljiv način. V predšolskem obdobju razvija radovednost, kar ga vodi k raziskovanju in učenju (Kavčnik, 2008). Otrok spoznava, ugotavlja in počasi odloča, kaj je prav in kaj ne ter tako gradi moralno zrelost. Tako hkrati z gibalnimi aktivnostmi poteka pri otroku moralni razvoj (Zurc, 2008).

Bandura je gibalno dejavnost in gibalne sposobnosti uvrstil med poglobitve dejavnike socialnega vedenja. Otroka se z njo vključuje v socialne skupine, kar je obvezno za njegov skladen osebnostni razvoj. Gibalna aktivnost tako otroku pomaga, da razvije ustrezne sposobnosti za ukvarjanje s skupinskimi aktivnostmi in pri izgradnji spolne identitete (Zurc, 2008).

Grubešič (2006) opozarja, da se v šolah vedno bolj poudarja enostransko, striktno logično, ciljno usmerjeno mišljenje, zanemarija pa socialne in čustvene procese, skozi katere učenci pridobivajo izkušnje v izražanju občutij lastnih čutov in odnosov do drugih ljudi. Zato je potrebno uravnoteženje ene in druge strani, sicer bo razvoj ustvarjalnosti, ki potrebuje intelektualne, čustvene, motivacijske in socialne dejavnike, resno ogrožen.

2.5 SAMOPODOBA

Ločimo akademsko samopodobo, h kateri prištevamo znanost, materni jezik, zgodovino in matematiko ter neakademsko, kamor prištevamo socialno, čustveno in telesno samopodobo (Vujanovič, 2005).

V zgodnjem otroštvu si razvijamo predstavo o tem, kako doživljamo telesno, čustveno in socialno samopodobo. Samopodoba nam pove, kaj si mislimo o sebi in kaj drugi mislijo o nas (Vujanovič, 2005).

Samopodoba nam ni dana in se oblikuje postopno ter skladno s psihičnim razvojem otroka, ki vključuje tudi povezavo z okoljem. Otrok samopodobo razvija ob vstopu v šolo, saj je odvisna od odnosa z učitelji in učenci, od učne uspešnosti, z leti pa postane strukturirana. Pri otrocih se visoka samopodoba z leti niža (Kobal, 2000).

2.5.1 Telesna samopodoba pri otrocih

Ena od dimenzij celotne samopodobe je tudi telesna samopodoba. V preteklosti je bila telesna samopodoba precej zapostavljena in jo šele danes prištevamo kot pomembno sestavino splošne samopodobe. Pomenila naj bi sliko lastnega telesa, katero si oblikujemo v mislih. Kako posameznik doživlja lastne telesne značilnosti, pa ima velik vpliv na njegovo splošno samopodobo (Pepevnik, 2008).

Raziskovalci so sestavljali multidimenzionalno sestavo telesne samopodobe, katera je vključevala različna področja. Analizo telesne samopodobe pri mladostnikih je naredil Marsh (1994) in se je ujemala z naslednjimi komponentami: zunanost, moč, vzdržljivost, fleksibilnost, zdravje, koordinacija, telesna maščoba, marljivost ter celotna telesna samopodoba in spoštovanje. Fox in Corbin (1989) sta razvijala model telesnega samodojemanja, kateri je vključeval štiri specifična področja: telesno privlačnost (očarljivost), športno kompetenco, kompetenco moči ter telesno kondicijo. Otroško telesno samopodobo sestavljajo telesna zunanost, telesna predstava in telesni nadzor. Še posebno pri otrocih ima dojemanje telesne samopodobe pomemben vpliv na razvoj celotne samopodobe.

Pri iskanju razmerja med telesno samopodobo in gibalno dejavnostjo ima pomembno vlogo preučevanje razlik med spoloma. Raziskave so pokazale, da imajo dečki višjo samopodobo in so tudi gibalno bolj dejavni kot deklice.

Telesna samopodoba in gibalna dejavnost sta med seboj povezani na različne načine. Pri otrocih in mladostnikih ima dojemanje (zaznavanje) telesa pomembno vlogo pri gibalni dejavnosti. Dokazano je, da imajo višjo stopnjo samospoštovanja otroci, ki so gibalno bolj aktivni. Petrakis in Bahls (1991) menita, da športna vadba vpliva na boljše samospoštovanje samo pri otrocih višje stopnje osnovne šole in dijakih. Goni in Zulaika (2000) trdita, da gibalna dejavnost močno vpliva na telesno samopodobo (Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2004).

2.6 ŽIVLJENJSKI SLOG IN VPLIVI NA OTROKOV RAZVOJ

V evropskih državah in ZDA sta največja povzročitelja bolezni in obolenj debelost ter prekomerna telesna teža. Upoštevati moramo tudi genetske dispozicije kot vlogo posameznikovega življenjskega sloga, katerega sestavljajo prehrana, sedenje in gibalna dejavnost (Brettschneider, 2004).

Zelo pomembno je, da otroka zgodaj vključimo v izbrane gibalne/športne dejavnosti, ker tako ogromno prispevamo k osnovanju miselnih in vedenjskih vzorcev, kateri se bodo prenesli tudi v kasnejše obdobje. Na otrokove gibalne izkušnje na začetku najbolj vpliva družina, ki ima velik učinek pri izvajanju gibalnih vzorcev in vpliva na zdrav življenjski slog, katerega posledica je življenje obogateno s športom. Tudi šola skrbi za otrokovo gibalno znanje ter mu posreduje šport kot vrednoto, razvija motivacijo, teoretična, tehnična in gibalna znanja na področju športa. Tako se bodo otroci po končanem šolanju in tudi v kasnejših starostnih obdobjih ukvarjali s športom in uporabljali ta znanja (Berčič, 2004).

Pri otrocih se v praksi srečujemo z uporabo neprimernih športnih rekvizitov, neprimernih didaktičnih pripomočkov in tudi neprimerno športno opremo, kar ima lahko za posledico, da otrok kasneje športa ne bo maral ali pa se ne bo želel z njim ukvarjati. Protiutež sodobnemu delu in načinu življenja bi bila, če bi lahko te pomanjkljivosti odpravili in tako vplivali h kakovostnejšemu gibalnemu učenju otrok, ki bi se tudi kasneje ukvarjali s športom. Znano je, da se bodo tisti otroci, ki so v športu uživali, bili nasmejani in zadovoljni, tudi kasneje z veseljem ukvarjali z njim (Flisek in Videmšek, 2002).

2.7 IGRA IN USTVARJALNOST OTROKA

Igra je del življenja vsakega otroka kot tudi odraslega človeka ter se kaže kot svobodna, svojstvena in ustvarjalna dejavnost (Stančević, 2002).

Med igro otrok spoznava vrstnike, pridobiva navade in lastnosti pozitivnega vedenja. Igra ima velik vpliv na rast in razvoj otrokove inteligence, saj z njo pridobiva spretnosti, razvija sposobnosti, spoznava fizično okolje in pa tudi pravila, ki vladajo v tem okolju. Pridobiva izkušnje in znanja, ki mu pomagajo pri čustvenem in družbenem življenju. Vse izkušnje, katere otrok med igro osvoji, mu pomagajo, da boljše misli, sklepa, se znajde, se zna poistovetiti z okoljem, ustvarja pojme in je sposoben reševati probleme (Stančević, 2002).

Hosta, Bučar Pajek, Čuk in Videmšek (2007) trdijo, da je igra otrokova pravica. Naloga odraslih pa je, da jim zagotovijo primerne okoliščine, kjer se bojo lahko igrali.

Živimo v času, kjer otroških igrišč skorajda ni več. Vse manj je zelenic in vedno več je ploščadi in avtomobilov, peskovniki pa so postali javna stranišča hišnih ljubljencev.

V igri se kaže sposobnost otroka, saj se sooča sam s sabo, z drugimi in pa tudi z naravo. Igra je nepogrešljivo stanje za človekovo zavest in ni samo otrokova potreba, ampak je tudi značilnost. Večkrat se sprašujemo ali ni ravno sla in želja po igranju tisto, kar dela otroka, da je res otrok? Ali si kot starši ne želimo, da bi se otroci čim kasneje začeli ukvarjati s skrbmi sveta odraslih in bi se čim dalj časa igrali? Mar ne pravimo, da je odrasla oseba otročja takrat, kadar se ne ozira na svojo starost in kulturne vzorce, ampak se prepusti svetu igre (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007)

Pri otrocih ima igra več pomenov (Stančevič, 2002):

- Brez igre ni srečnega in zdravega otroštva;
- Igra ima vrednost že sama po sebi;
- Otroci se igra, ker se razvija, otroci se razvija, ker se igra;
- Otroci se v igri s pridobivanjem vedno novih izkušenj pripravljajo na življenje;
- S pomočjo igre otroci sprejema in spoznava življenje;
- Med igro pridobiva otroci veselje do dela;
- Med igro se otroci učijo, sprosti, pomiri in razvedri;
- Kakršen je majhen otroci pri igri, takšen je šolar pri učenju in odrasel človek pri delu.

Otroci, kateri imajo pomanjkanje igre in so igralno zanemarjeni, ne morejo nadomestiti čustvenega in socialnega primanjkljaja. Tudi če so gibalno sposobni, dosegajo vrhunske športne rezultate, so naučeni spretnosti in športne igre, pa kljub temu niso pripravljeni na življenjske izzive skupnosti. Vseeno so na boljšem tisti otroci, ki igrivosti niso deležni, a jim starši lahko omogočijo obisk dodatnih športnih dejavnosti, kot pa tisti, katerih starši si vadb in raznih tečajev ne morejo privoščiti (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007).

Otroci mora v svojem svetu igre prevzeti odgovornost, saj bo tako v času odrasčanja znal prenesti nove odnose s svetom, z vrstniki obeh spolov pa tudi družbenimi zahtevami, če gledamo po avtonomni in odgovorni plati življenja. Igra ima avtopedagoško vrednost, saj je uspeha vsak vesel in je zelo ugoden, neuspeh pa zelo boleč. Najbolj pomembno pa je, da vse ostane v kontekstu igre (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007).

2.8 OBLIKE VADBE ZA OTROKE

2.8.1 SKUPINSKA OBLIKA

Pri tej obliki vadbe je celotna vsebina razdeljena na več manjših skupin kjer vsaka opravlja določeno gibalno dejavnost. Namenjena je starejšim predšolskim otrokom, saj je zanjo značilna precejšnja stopnja samostojnosti. Otroke razdelimo v homogene ali heterogene skupine, odvisno od njihovih znanj, značilnosti in sposobnosti. Če so otroci mlajši naredimo le dve do tri skupine med vadbo. Pri skupinski obliki vadbe se je potrebno zavedati, da je otrokovo predznanje bolj slabo, ima slabše razvite gibalne sposobnosti in pa tudi težave pri komuniciranju (Videmšek in Pišot, 2007).

2.8.2 VADBA PO POSTAJAH

To vrsto vadbe uporabljamo, kadar želimo, da bi otroci določeno dejavnost utrdili. Učitelj je na eni od postaj zraven in posreduje nove učne vsebine, na ostalih postajah pa otroci znanje samo utrjujejo, zato jih tam le opazuje. Na vsaki postaji vadba poteka približno 2-5 min, vsebina gibalnih dejavnosti pa je lahko različna ali sorodna (Videmšek in Pišot, 2007, v Kavčnik, 2008).

Otroci so razdeljeni v več skupin, ki so lahko homogene, katere uporabljamo pri utrjevanju, ali heterogene, katere uporabljamo pri podajanju novih učnih vsebin. S tem dosežemo, da boljši učenci pomagajo slabšim, boljše skupine dobijo zahtevnejše naloge, slabše pa lažje. Pri tekmovanju smo pozorni, da imajo vsi učenci enake možnosti za zmago, zato jih razdelimo v homogene skupine (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri vadbi po postajah pazimo na (Videmšek in Pišot, 2007):

- označitev vadbenih mest z različnimi liki iz vsakdanjega življenja;
- pozornost pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov na posameznih vadbenih mestih;
- predstavitev vsebine gibalnih nalog na postajah (uporabimo učne kartone);
- logično razporejenost vadbenih mest po prostoru;
- nevajenost otrok pri izvajanju tega načina dela, zato oblikujemo manj postaj;
- naznanitev začetka in konca vadbe s ploskom ali dvigom roke, ter le redko s piščalko;
- menjavanje mest pri vadbi, ker ta poteka v smeri urinega kazalca;

- organizacijo tekmovanja, kjer to poteka znotraj vadbenih mest ali med skupinami;
- da na eni od postaj prosto izvajajo različne naloge in s tem pokažejo svojo ustvarjalnost ali pa se odločijo za počitek.

2.8.3 VADBA Z DOPOLNILNIMI IN DODATNIMI NALOGAMI

Je oblika vadbe kjer je omogočena individualizacija in tudi zelo učinkovito deluje. Dopolnilne naloge se uporabljajo pri utrjevanju in nam pomagajo pri boljši in lažji izvedbi končne naloge. Dodatne naloge pa uporabljamo pri otrocih, ki že obvladajo določeno prvine in želijo znanje samo izpopolniti (Videmšek in Pišot, 2007).

2.8.4 IGRALNE SKUPINE

Igra je za vsakega otroka zelo pomembna, ker z njo pridobiva nova znanja, razvija gibalne sposobnosti in ima pomembno vlogo pri socialnem in čustvenem razvoju. Pomembno je, da izberemo takšne igre kjer lahko sodelujejo vsi otroci in smo pozorni na starost otrok, število otrok, njihovo znanje, sposobnosti in prostor. Vsak otrok ima znotraj skupine svojo vlogo (Videmšek in Pišot, 2007).

2.8.5 FRONTALNA OBLIKA

Je oblika vadbe, ki nam omogoča nadzor nad vsemi otroci, ker razlagamo in demonstriramo vsem naenkrat. Vsi otroci so istočasno zaposleni. Ker je gledano povprečje skupine in so na njegovi podlagi izbrani vsebina, količina in postopki, je lahko nekaterim otrokom preveč ali pa premalo zahtevna. Tukaj otroci ne izrazijo in zadovoljijo potreb po gibanju, ne raziskujejo in ne ustvarjajo. Nam pa ta oblika prihrani čas pri demonstriranju in razlaganju vsebin (Videmšek in Pišot, 2007).

2.8.6 POLIGON

Uporablja se predvsem pri mlajših starostnih skupinah vendar ne omogoča izrazite individualizacije. Postavimo ga v obliki kroga ob robu telovadnice. Lahko sestavimo tudi dva poligona na eni vadbeni uri kadar imamo dve skupini otrok, ki se razlikujeta po starosti, znanju in sposobnostih. Vsebina dela mora biti preprosta in otrokom poznana (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci izvajajo naloge v koloni ter se premikajo naprej proti postavljenim nalogam. Da ne pride do zastojev, otroke porazdelimo, da začnejo z vadbo na različnih mestih. Vseeno postavimo več vzporednih vadbenih mest kjer je to potrebno, da se izognemo morebitnim zastojem. Lahko postavimo različico posamezne naloge, kot je bila predstavljena na začetku (Videmšek in Pišot, 2007).

V primeru, da organiziramo tekmovanje moramo biti pozorni, da ni na stezi le en vadeči, zato spuščamo nanjo otroke vsakih pet do deset sekund. S poligonom utrjujemo znanje in razvijamo gibalne sposobnosti, tekmovanje pa je le za sprostitev in zabavo (Kovač, 2009).

2.8.7 ŠTAFETE

Uporabljamo jih predvsem pri starejših predšolskih otrocih v glavnem delu vadbene ure, pri utrjevanju in ponavljanju, lahko pa z njimi organiziramo tekmovanje. Otroke razdelimo v več skupin, kjer jih je v vsaki nekje štiri do osem, odvisno od števila otrok, vsebine gibalnih nalog in prostora. Pazimo, da skupine niso prevelike in so otroci dovolj aktivni (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri utrjevanju naredimo enotne skupine, kjer imajo slabši lažje naloge in sposobnejši otroci bolj zahtevne. Pri tekmovanju pa naredimo enakovredne skupine glede na sposobnosti in zanje (Kovač, 2009).

2.8.8 INDIVIDUALNA OBLIKA

To obliko organiziramo znotraj frontalnega in skupinskega dela, kjer si lahko pomagamo z osebnimi kartoni in merilniki srčne frekvence (Kovač, 2009). Vsakemu otroku se lahko posvetimo, ga spodbujamo in popravljamo napake pri izvajanju (Videmšek in Pišot, 2007).

2.9 SODOBNE OBLIKE VADBE

V današnjem času je ukvarjanje s športom postalo preventiva za zdravje in pa tudi del vsakdanjega življenja. Vedno več poti vodi k celoviti obravnavi človeka, ki vključuje telo, dušo in duha. Vse bolj se zavedamo, da posamezna bolezen ni zgolj fizična ali psihična, kar se najbolj kaže na področjih športa in medicine. Če samo pogledamo trende današnjih vadb, med katere sodijo fitnes, golf in druge športne dejavnosti, kmalu pridemo do spoznanja, da je velika pozornost namenjena umirjenemu zavedanju pretokov energij v telesu, koncentraciji pri izvedbi določenih gibalnih dejavnosti in pa tudi aktivnemu zavedanju misli. Za sodobne vadbe pa velja, da so manj intenzivne kot so bile v devetdesetih letih. Značilnost teh vadb je, da um in gib delujeta neločeno in sta močno povezana (Zagorc, 2004).

Vsak človek si želi živeti v skladu s seboj in svojim okoljem. Danes veliko ljudi trpi zaradi telesnih in duševnih napetosti, s katerimi se soočamo v vsakdanjem življenju. Posledica le teh se kaže kot stres, živčnost in pa tudi pomanjkanje gibanja. Zato so vadbe, s katerimi izboljšujemo zdravje ter dosežemo telesno, duševno in mentalno harmonijo, izredno pomembne (Maheshwarananda, 2009).

Tisti ljudje, ki nimajo nagnjenj do duhovnosti, bodo z redno vadbo postali bolj odprti za duhovne ravni ter našli notranji vir v sebi in s tem presegli svoj jaz, katerega poznajo (Paljevec, 2004).

V tempu, v katerem živimo, so tudi otroci izpostavljeni številnim stresnim situacijam. Današnji način življenja nam ne dopušča, da bi sledili svojemu naravnemu ritmu, kjer se menjata aktivnost in počitek, obremenitev in olajšanje, napetost in sprostitve. Posledica tega je, da so otroci utrujeni, nezadovoljni, niso odporni na obremenitve, se težko zberejo in dlje časa zdržijo pri določeni aktivnosti. Zato prihaja do raznih obolenj in tudi telesnih tegob (Bernik, 2003).

Telesna aktivnost je nujno potrebna za otrokov normalen in zdrav razvoj. Današnja modernizirana družba povzroča, da so otroci mnogo manj aktivni kot so bili v preteklosti, ker omogoča preveč sedenja pred televizorji, računalniki in videozasloni. Zaradi nenehnega hitenja otroci v današnjem svetu niso deležni primerne zdrave in prijetne vadbe, saj večino otrok starši nosijo ali z avtomobilom pripeljejo v vrtec ali šolo (Bernik, 2003).

2.9.1 JOGA

Joga je več tisoč let stara indijska filozofska veda, ki je človeku od nekdaj pomagala uskladiti telo, duha in dušo. Izvaja se kot duhovna, izvorno verska hinduistična

disciplina. Njen namen je, da skozi gibanje, poglobljeno in ozaveščeno dihanje ter meditacijo vzpostavimo stik s sabo, naravo, vesoljem. Ime joga izhaja iz sanskrske besede juga, kar pomeni jarem in jo lahko razumemo kot združitev in tudi »navezovanje« telesa na dušo (Perc, 2009).

Patanjali je modrec iz Indije in meni, da joga neutralizira valove različnih čustev, kar je cilj vsake prakse pri jogi. Aktivnost je del človeške narave, zato nikoli ni možno doseči notranjo svobodo z neaktivnostjo, saj neutralizacija valovanja čustev delno pride z zadovoljtvijo zdravju koristnih poželenj (Walters, 2002).

V današnjem modernem življenju lahko rečemo, da je joga protistrup za stres, ker je praktična filozofija in teži k združitvi telesa, uma in duha. Jogiji menijo, da je telesna vadba pomembna za hitro razstrupljanje telesa, za optimalno delovanje krvnega obtoka in vseh notranjih procesov. Ko pri jogi poskrbimo za telesni del, se posvetimo duhovnemu, saj vadba z dihalnimi vajami umiri duha in um, ustvari notranji mir in nam tako pomaga pri soočanju problemov v vsakdanjem življenju. Vadba položajev (asan) nam pomaga oblikovati čvrsto telo, učvrsti mišice, pospešuje krvni obtok, izboljšuje splošno zdravje, odpravlja napetost, poviša koncentracijo in miri um. Lahko rečemo, da je joga pomembna za osebni razvoj, saj vpliva na telesno in duhovno počutje (Mehta, 2007).

Joga želi v vsakem posamezniku zbuditi njegove lastne sposobnosti, da lahko aktivira in osvobodi mogočne duhovne in duševne zaklade, katere so nepravilna vzgoja, nerazumevanje, premalo samozaupanja in malodušje prekrili z vrsto zavor in občutki strahu. Z vadbo se človek duševno razbremeni, spet pridobi zaupanje vase in tako doseže telesno zdravje (Yesudian, 2004).

Veliko koristi za zdravje prinaša redna vadba vseh telesnih, dihalnih, sprostitvenih in meditacijskih vaj. Jogiji so jih razvili in izpopolnili že pred tisočletji, ko so preučevali človeško telo in um, danes pa sodobne vadbe starodavno znanje združujejo s sodobnimi medicinskimi spoznanji. Vadbo joge danes priporočajo številni zdravniki in fizioterapevti, saj privzemajo in prirejajo njene gibe (Sešek, 2004).

S pomočjo položajev joge dosežemo umirjen živčni sistem, imamo sproščeno telo in um ter uravnoteženo čustveno znanje, kar vpliva tudi na preprečevanje in lajšanje alergijskih reakcij pri posamezniku (Samide, 2009).

Joga je vadba, ki postaja sodobnemu človeku vse potrebnejša, saj deluje kot svojevrstna protiutež današnjemu stresnemu načinu življenja. Pomaga nam čutiti, kako tehnološki napredek z vsemi svojimi značilnostmi v naš vsakdanjik po eni strani prinaša veliko lagodja, po drugi pa vse večjo odtujenost od nas samih, lastnega občutenja telesa, razmišljanja in na splošno od narave okoli nas.

Stres je danes vedno bolj prisoten. Reakcija telesa na takšen življenjski slog pa se vse bolj kaže v boleznih, katere smo poimenovali civilizacijske in ki jih generacije pred nami niso poznale, vsaj ne v tako razširjeni obliki. Visoko razvita tehnologija vse

bolj krni naravno gibljivost telesa, otopi pa tudi čute in zavedanje o pripadnosti svetu in naravi. To je tudi razlog, zakaj je joga danes na zahodu tako sprejeta in priljubljena. Vsak vadeči prepozna na koncu vadbe učinke tako na duhovni kot tudi na telesni ravni in z drugačnim doživetjem narave ter sveta okoli sebe (Perc, 2009).

Z vadbo joge je mogoče doseči določeno stopnjo koncentracije. Če želimo z jogijskimi praksami doseči sprostitev in pridobitev optimalne fizične koristi, je nujna določena koncentracija. Usmerjanje uma na posebno področje telesa ali na dihanje, omogoča povečan učinek določene prakse. Občasno se za spiritualno koncentracijo uporablja tudi ena od čakr ali psihičnih centrov. Čakre so na fizični ravni povečane z glavnimi živčnimi spleti in žlezami za notranje izločanje. Veliko število asan ima še posebno močan vpliv in dobrodejen učinek na eno ali več teh žlez (Pustovrh, 2007).

Z jogo se lahko ukvarja vsakdo, ne glede na starost, telesno pripravljenost in zdravstveno stanje. Potrebno se je zavedati, da je joga vedno osebna duhovna rast in izkušnja, ki temelji na našem telesnem razvoju. Pozabimo na tekmovalnost, saj je posledica našega samoljubja, za katero v našem duhovnem svetu zagotovo ni prostora. Naučiti se moramo uživati v rasti in napredku ter se tega veseliti, se kdaj tudi nagraditi in pohvaliti za vložen trud in delo. Pomembno je tudi, da si postavimo cilje, ki so glede na naše okoliščine realni. Učinki rednega ukvarjanja z jogo se kažejo na več ravneh. Nekatere začutimo že po nekaj urah, druge šele po določenem obdobju. Naše telo in um se nenehno spreminjata, zato bomo tudi po letih redne vadbe vedno znova presenečeni nad novim občutenjem in prepoznavanjem učinkov joge (Perc, 2009).

Joga nam pomaga preučevati samega sebe skozi izkušnje, saj temelji na izražanju telesa. Že če smo samo za trenutek pozorni na položaje in geste ljudi, lahko opazimo njihovo počutje. Dobro počutje se izraža skozi živahno gibanje, slabo počutje pa se kaže z počasnim gibanjem. Način premikanja ima vpliv tudi na misli in čustva. Položaji (asane) so kot zemljevid in nam omogočajo potovanje v svojo prvotno vseobsegajočo življenjsko energijo, saj nam dajejo različna stališča in občutke (Schmitt, 2007).

Pojem joga je zadnje čase zelo izrabljen. Zaradi vse večje priljubljenosti joge po svetu se je izgubil v neskončnem številu novih in popularnih različic oziroma stilov prave, starodavne joge (Pustovrh, 2007).

Tradicionalne so štiri smeri joge:

- Joga intelektualnega raziskovanja (džnjana joga)

Je najtežja pot joge, ker zahteva oster in neskaljen razum. Pomaga nam razumsko dojemati duhovno evolucijo. Stremi k intelektualnim raziskavam in pripomore k razvijanju razumevanja principov (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

- Joga ljubezni in božanstva (bhakti joga)

Pomaga nam graditi pozitiven odnos do vsega, saj tako lahko razvijamo ter razumemo celotno dogajanje v sebi in okolju. Primerna je za čustvene ljudi. Uči nas tehnike, s katerimi lahko prečistimo čustva. Z molitvijo in s ponavljanjem mantre se čustvena energija prevaja v posvečenost, ljubosumje, jeza in sovraštvo pa se pozitivno preusmerijo. Uči nas ljubezni do božanstva (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

- Joga notranje koncentracije (radža joga)

Uči nas sproščanja pritajenega potenciala. Temelji na praktičnem sistemu osredotočanja, nadzora uma, zajema pravilno vedenje, zdravo telo, mirno držo in uravnava dihanje. Zunanji svet je le grob vidik notranjega, subtilnega sveta (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

- Joga delovanja (karma joga)

Pomeni pot služenja in stremi k nesebičnemu darovanju. To je pot, kjer se um najhitreje očisti ter preseže lastne omejitve. Uči nas predanega ukvarjanja s telesnim in umskim delom (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

Joga je skupek sonca in meseca, saj izvira iz besed ha, ki pomeni sonce in tha, ki pomeni mesec. Vadba joge vključuje telesne vaje oziroma položaje – asane, ki vključujejo dihanje – pranajamo in ozaveščanje pretokov energije. Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović (2007) menijo, da nas uči duševne, fizične, vitalne, čustvene, psihične ter duhovne kontrole in vključuje koncentracijo, osredinjenje in meditacijo, to pa povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti, kar je cilj vsakega ukvarjanja z jogo.

Asane so drže, položaji telesa, osredinjen in koncentriran um, ozaveščeno dihanje in delovanje celotnega telesa, zavestno delovanje mišičnih skupin (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović (2007) so mnenja, da asane vplivajo na:

- prožnost telesa;
- poveča se elastičnost sklepov;
- preveč tonizirane mišice postanejo daljše;
- povečanje sposobnosti dihalnega, prebavnega in srčno-žilnega sistema;
- povečanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja, moči, preciznosti;
- uravnoveša se živčni sistem;
- uravnovešeno izločanje hormonov;
- uravnavanje metabolizma;
- izboljšanje umskih sposobnosti;
- izboljšanje telesnega počutja.

2.9.1.1 DIHANJE – PRANAJAMA

Tisti, ki se ukvarjajo z jogo, lahko nadzorujejo dihanje preko avtonomnega živčnega sistema, kar dokazuje, da sta dihanje in telo močno povezana. Tak način dihanja v jogi smatramo kot kontrolo dihanja, imenuje se pranajama ter je sestavljena iz dveh korenov: prana (vitalna ali življenjska energija) in ayama (podaljšanje). S pranajamo podaljšujemo ali širimo življenjsko energijo. Pranajama izkorišča dihanje in tako vpliva na pretok energije v energetskih kanalih, saj je prana tudi v zraku, katerega dihamo in ne le znotraj nas. Zato ne smemo misliti, da se lahko uporablja samo kot dihalne vaje, katere polnijo pljuča z dodatnim kisikom (Pustovrh, 2007).

Povezava vadbe z dihanjem nam povzroča mirnost v telesu, umiri um in povezuje telo in dušo (Zagorc, Jarc Šifrar in Petrović, 2007).

2.9.2 PILATES

Vadbeno tehniko, danes poznano pod imenom pilates, je v 30. letih prejšnjega stoletja razvil napredno misleči zagovornik ozaveščenega in aktivnega načina življenja Joseph Hubert Pilates. Bil je sin zelo dobrega telovadca in naravne zdravilke ter se je rodil leta 1880.

Že v svojem dokaj težavnem otroštvu je začel razvijati svoj izjemni raziskovalni duh in zanimanje za sodobne gibalne tehnike. Večkrat je bil tarča posmeha vrstnikov in odraslih, saj so ga zdravstvene težave in bolezni, kot so astma, rahitis in sklepni revmatizem, zaznamovale kot bolehnega in telesno nerazvitega otroka. Za fanta, ki odrašča, so bile to zelo težke stvari, zato se je umaknil v raziskovanje in občutenje svojega telesa, v svet, kjer je sam študiral človeško anatomijo. Ure in ure je preživel skrit v gozdu, kjer je opazoval gibanje živali in njihovih mladičev in natančno je začel preučevati tudi svoje telo med gibanjem. Svoje znanje in razumevanje človeškega telesa je z leti še poglobil s preučevanjem zahodnih in vzhodnih gibalnih tehnik in vadbe, ki jim je dodajal osnove joge, zen meditacije in različnih oblik borilnih veščin. Tako se je iz šibkega fanta s trdno voljo, pridnim delom in redno vadbo razvil v postavnega mladeniča, ki je svoje telo tako izklesal, da je pri šestnajstih letih poziral kot model za anatomske skice ter se dokazal kot vsestranski športnik. Med svojim odraščanjem v Nemčiji je dosegel nekaj dobrih športnih uspehov kot boksar in telovadec, ukvarjal pa se je tudi s smučanjem in potapljanjem (Perc, 2009).

2.9.2.1 NAMEN PILATESA

Vadba, ki jo je izumil Joseph Pilates, je poudarjala pomembnost mišičnega ravnovesja za dobro telesno počutje, preventivo pred poškodbami in pravilno telesno držo. Mišično ravnovesje pomeni, da so vse mišice v telesu dobro razvite, da vsaka mišična skupina deluje optimalno ter opravlja svoje naloge pri gibanju. Vse to zaradi danes vse bolj prisotnega sedečega načina življenja, pogostih prisilnih drž na delovnem mestu, napačne in pretirane mišične obremenitve pri športih ... Zato pogosto postajajo večje mišične skupine vse močnejše in negibljive, druge pa šibijo (Perc, 2009).

Vedeti moramo, da človeško telo deluje kot najbolj izpopolnjen instrument, saj so za ubrano glasbo vse tipke ali strune enako pomembne. Nikakor pa ne smemo zanemariti globljih, skritih mišičnih plasti. Ravno tako se moramo zavedati, da uravnotežena vadba cilja tudi na gibljivost mišic ter ne samo na njihovo krepitev. Potrebno je najti optimalno ravnovesje med tema elementoma. Metoda vadbene tehnike pilates zelo učinkovito izpolnjuje vse naštetе zahteve.

Lahko rečemo, da pilates deluje iz notranjosti mišic telesa proti mišicam na površju, ter se sistematično ukvarja z manjšimi mišičnimi skupinami, katere telesu služijo kot stabilizatorji trupa. To so mišice, ki skrbijo za stabilno in čvrsto hrbtenico in medenico. Pri izvajanju klasičnega treninga so te mišične skupine večkrat ne samo premalo, ampak tudi napačno obremenjene. Vadbena tehnika pilates se osredotoča tudi na pravilno dihanje, ki poudarja napetost v globokih trebušnih mišicah, manjših mišičnih skupinah, katere okrepljene razbremenijo spodnje hrbtne mišice in varujejo pred poškodbami ter vse bolj razširjenimi bolečinami v ledvenem delu hrbtenice (Perc, 2009).

Napredni fizioterapevti in ortopedi po vsem svetu danes vse bolj priporočajo vadbeno tehniko pilates, ker omogoča razviti uravnotežen mišično-skeletni sistem, močno in gibčno mišičje, pravilno telesno držo in s tem optimalno telesno in duševno počutje.

Joseph Pilates je razvil širok spekter vaj na blazinah, z drobnimi orodji ter na napravah (reformer, cadillac, chair) in z različnimi prilagoditvami omogoča vadbo prav vsem, ne glede na starost, spol, telesno pripravljenost ali vrsto poškodbe. Tako danes poznamo več oblik pilatesa, katere se prilagajajo zahtevam posameznika ali želenim ciljem treninga. Težavnostnih stopenj pri vadbni tehniki pilates je več in prilagojeno obliko vadbe lahko popolnoma varno izvajamo med nosečnostjo in po porodu ter pri osteoporozi, bolečinah v hrbtenici in mišičnih poškodbah. Danes v dodatni trening pilates vključuje vse več poklicnih športnikov, med katere spadajo igralci tenisa in golfa, košarkarji, smučarji in nogometaši.

Vadbena tehnika pilates se je izkazala kot odlično orodje pri učenju novih gibalnih vzorcev oziroma pravilnejših gibov. Že vsakodnevne dejavnosti, kot so preprosta opravila ali različni športi, temeljijo na bolj ali manj ponavljajočih se gibih in so zelo

močno vtisnjeni v posameznikov spomin, zato ni nič nenavadnega, da je učenje novih in natančno izpeljanih gibov dolgotrajen proces, kar se kaže tudi pri pilatesu. Izvajanje gibalnih vzorcev od posameznika zahtevajo novo spoznavanje telesa ter spremembo starih gibalnih navad. Zato se večkrat na prvih urah treninga začetnikom pilates zdi počasen, skoraj dolgočasen in povsem enostaven. Redna vadba in obvladovanje vseh načel vadbe pa te poglede zelo hitro zamenja z občutki izziva ter želja po doseganju novih razsežnosti in preseganju lastnih meja.

Pridobljeno znanje in vse bolj poglobljeno zavedanje lastnega telesa nam omogoča uspešno prenašanje v katerikoli šport ali vsakdanje življenje, saj se bolj zavedamo dihanja, pazimo na pravilno držo med hojo in sedenjem ali dviganjem bremen. Posledično naše gibanje postane natančnejše, varnejše in ozaveščeno v vsakem trenutku. Pilates nas popelje v lažje občutenje telesa ter zlitje misli, telesa in duha (Perc, 2009).

2.9.2.2 UČINKI PILATESA

Vsaka nadgradnja vadbe utrdi telo in preoblikuje predvsem trebuh, stegna in zadnjico, da postanejo bolj gladki in prožni. Telo postane močnejše in bolj vzdržljivo, zato lažje prenaša napore in obremenitve vsakdanjega življenja. Z načrtno vadbo se prepreči pojav nategnjenih mišic. Pilates nam pomaga pri zavedanju lastnega telesa, razvija koordinacijske sposobnosti in izboljša držo telesa (Korte, 2007).

S pilatesom odpravimo nepravilnosti in izboljšamo telesno držo ter se zavedamo lastnega telesa. Program vadbe pilatesa je sestavljen iz vadbe na tleh (izvaja se na blazinah brez ali pa s pripomočki: elastični trak, mala žoga, velika žoga, pol-žoga, fitnes obroč, male blazine, penasti valj...) in vadbe na orodjih (vadbe na napravah, ki jim pravimo reformerji se izvajajo pod vodstvom inštruktorja). Pri vadbi je poudarek na sproščenem, naravnem in globokem dihanju, vaje pa izvajamo z mehкими gibi. Če med vadbo zavestno izvajamo gibe in misli usmerimo v dogajanje v svojem telesu, se možgani ne izključijo (Bohte, 2009).

Vadba pilatesa se sistematično ukvarja z manjšimi mišičnimi skupinami, katere so pri klasičnem treningu napačno ali pa premalo obremenjene. Ima posebno tehniko dihanja, s katero sprošča nepravilne mišične napetosti. Fizioterapevti in ortopedi ga priporočajo po vsem svetu (Perc, 2006).

Pri rednem ukvarjanju s pilatesom bodo izginile maščobne obloge na trebuhu, zadnjica bo bolj čvrsta in lepše oblikovana. Izboljša se mišična moč, mišična vzdržljivost in fleksibilnost. Vadba ima pozitiven učinek na dihalni, limfni in srčno žilni sistem. Vpliva na lepšo držo telesa, zmanjšuje glavobole, ki nastanejo zaradi nepravilne drže, bolečine v spodnjem delu hrbta, izboljša imunski sistem in prebavo,

zvišuje gostoto kosti in tako močno vpliva na zmanjšanje možnosti za nastanek poškodb (Perc, 2006).

Šajn (2008) navaja učinke pri vadbi pilatesa:

- Mišičevje telesa bo močnejše;
- Zaradi okrepljenih mišic na trebuhu in hrbtu, bo trebuh bolj plosk, pas pa ožji;
- Izginila bodo »problematična mesta« na trebuhu, stegnih in zadnjici;
- Mišice na rokah bodo lepo oblikovane in okrepljene;
- Zaradi razgibanega in okrepljenega mišičja ne bo več prisotnih glavobolov zaradi nepravilne drže;
- Drža bo pokončna in sproščena;
- Zaradi pokončnejše hoje boste delovali bolj samozavestno;
- Zaradi povečane sproščenosti boste lažje kos stresu;
- Zaradi globokega in gospodarnega dihanja bo celotno telo dobro preskrbljeno s kisikom;
- Telo bo bolj prekrvavljeno;
- Limfni sistem bo zaradi boljšega delovanja hitreje odstranjeval strupene snovi iz telesa;
- Imunski sistem se bo okrepil, zato bo telo zmoglo več in bo bolj redko zbolelo;
- Mišice bodo delovale bolj učinkovito. Tok energije v telesu se bo povečal, zmanjšala pa se bo tudi nevarnost poškodb;
- Športniki bodo pridobili boljšo vzdržljivost in večjo zbranost, izboljšali bodo tudi svoje dosežke.

2.9.2.3 OSNOVNA NAČELA PILATESA

Pilates temelji na natančnih pravilih in prepletanju osnovnih načel vadbe pri vsaki vaji, saj je z njimi trening varen in učinkovit. Zelo pomembno je, da načela natančno preberemo, jih razumemo in med izvedbo vaje pravilno zaznamo.

Načela sledijo kanadski šoli pilatesa Stott Pilates. Imenovana je po njeni ustanoviteljici in nekdanji poklicni baletki Moiri Stott. V tej šoli pilatesa so vsi položaji natančno določeni, ravno tako zaporedje vdihov in izdihov. Potrebno je biti potrpežljiv in svojemu telesu in umu dati dovolj časa, da usvojita tehnično pravilno izvedbo.

Pri pilates vadbi so se načela izoblikovala, ko je J.H.Pilates gradnji svoje metode pomagal z različnimi oblikami vadbe od joge, tai-chija do kitajske akrobatike. Načela so temeljna za učinkovito vadbo in nam pomagajo razumeti osnovo vadbe in na kaj je potrebno biti pozoren pri izvajanju vaj (Krulc, 2006).

Sabati Šuster (2009) navaja šest načel pilatesa:

- *Zbranost*: gibe delamo zavestno, telo pa miselno nadziramo in usmerjamo;
- *Dihanje*: med vajami dihamo s stranskim delom prsnega koša, kar je posebnost pilatesa, hkrati pa mišice ohranjamo sproščene;
- *Nadzor*: gibe delamo počasi, nadzirano in nikoli živahno ali sunkovito;
- *Središčenje*: vaje delamo iz središča telesa, ki ga je Pilates poimenoval središče moči (powerhouse). Cilj vseh vaj je, da krepijo središče telesa;
- *Tekoče gibanje in natančnost*: vadba je učinkovita, če izvajamo gibe mirno, sproščeno in predvsem natančno.

2.9.2.4 ZA KOGA JE PILATES PRIMEREN?

Vadba pilatesa je primerna za vse starosti in stopnje treniranosti. Lahko ga uporabljamo kot učinkovito metodo celostnega treninga, kot preventivno vadbo (bolečine v križu in vratu, osteoporoza), kot obliko rehabilitacije po zvinih in mišičnih poškodbah. Prilagojena oblika vadbe je učinkovita in varna med nosečnostjo in tudi po porodu (Zaletel, 2008).

S pilatesom se lahko ukvarja vsak, ki si želi zase in za svoje telo storiti nekaj dobrega. Tudi tisti, ki se ne ukvarjajo s športom in telesno niso pripravljeni, lahko brez tveganja poškodb in kljub nezmožnosti opravljanja določenih gibov izvajajo to vadbo kjerkoli in kadarkoli (Zaletel, 2008).

2.9.3 GYROKINESIS®

Utemeljitelj te tehnike gibanja in vadbe je Julio Horvath, Romun madžarskega rodu in nekdanji plesalec romunske državne opere. Ker je bil poklicni plesalec, je bila njegova kariera zaznamovana s številnimi poškodbami in bolečinami. V boju z njimi je v dolgih letih samoraziskovanja in obvladovanja različnih vadbenih tehnik izoblikoval vadbo, ki jo danes imenujemo Gyrotonic Expansion System®. Pod tem imenom sta vključena dva različna vadbena programa, ki imata enake osnove. Skupinska vadba, katero se izvaja na stoli, se imenuje Gyrokinesis®, najprej pa je bila imenovana »joga za plesalce«. Pri tej vadbi s tekočimi gibi in ritmičnim dihanjem spodbujamo pretok energije v hrbtenici in notranjih organih ter enakomerno krepimo in raztezamo vse mišične skupine (Perc, 2009).

Vadba Gyrokinesis® ima zelo podobne temelje vadbenim sistemom kot so joga, ples, plavanje, gimnastika ter tai či, ampak ne izhaja iz njih. Tekoče in neprekinjeno gibanje ter lahkota njihovega izvajanja sta dve najpomembnejši značilnosti vaj Gyrokinesis®. Vadba omogoča trening skozi sedem naravnih elementov hrbteničnega gibanja celotnega telesa: izteg, upogib, stranski upogibi v desno in levo, rotacije hrbtenice ter kroženja in spiralni zasuki. V gibanje se ravno tako vključijo tudi vsi drugi sklepi. Zaradi sistematičnega in nežnega pristopa k aktivaciji sklepov in mišic je omogočeno ritmično in periodično gibanje, ki vodi k stimulaciji notranjih organov. Večji učinek vaj pa dosežemo še z ustreznim vzorcem dihanja (Brlan, 2007).

Pri gibalnem sistemu Gyrokinesis® so vaje tehnik zelo celostne, ker omogočajo čutno doživetje vsega, kar se dogaja v nas, na telesni, duševni in celo energijski ravni. Tudi vaje lahko dojemamo veliko bolj poglobljeno, kot če bi jih delali sami. Trener nam pomaga premagovati zadržke v odnosu do svojega telesa in nas svojim načinom vodenja, ki je značilno za to vadbeno tehniko, popelje k preseganju lastnih omejitev. Učinek vadbe je dosežen s prepletom vaj na stolu in na tleh ter naj bi trajal vsaj 60 minut (Perc, 2009).

2.9.3.1 KORISTI VADBE GYROKINESIS®

Perc (2009) navaja učinke redne vadbe gyrokinesis®:

- večja učinkovitost;
- boljša koordinacija;
- večja mišična moč stabilizatorjev trupa;
- večja amplituda giba;
- izboljšana gibljivost hrbtenice;
- čvrstejša mišice rok, nog in zadnjice.

Vplivi vadbe na zdravje (Perc, 2009):

- boljša zaznava lastnih potreb (prehrana, bioritem);
- zadovoljstvo in boljše počutje;
- manjša možnost poškodb z boljším zavedanjem in večjo odgovornostjo do lastnega telesa;
- hitrejša rehabilitacija po boleznih in športnih poškodbah.

2.9.4 PLES

Začetki plesa imajo korenine že v prazgodovinskih obdobjih, kjer je bil ples močno navezan na religijo in njene običaje. Šele kasneje, ko se je ples ločeval od religije, je postal priznana estetska oblika aktivnosti ljudi. Pri plesnih zvrsteh je vsako obdobje človeštva prispevalo k spremembam, dopolnjevanjem in prepletanjem (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Cah Švarc (2010) pravi, da je ples v zgodovini človeštva dajal ključno energijo največjim filozofom, slikarjem in vladarjem svojega časa.

Na srednjeveškem evropskem dvoru v 12. stoletju je ples predstavljal zabavo predvsem višjemu družbenemu sloju – plemstvu. Kasneje v času renesanse, se prelije v aristokratsko gibanje, v 17. stoletju mine v znamenju baroka za katerega je značilna nakičenost, okrasje in napolnjenost prostora. Obdobje rokokoja ima velik pomen za razvoj baleta, saj se v tem obdobju popolnoma loči od družabnih plesov. V obdobju romantike doživi ples pravo nasprotje, saj zaradi nemirov in revolucij išče navdih v čustvenih odzivih na svet, notranji lepoti in stremi k svobodnemu izražanju. V obdobju 20. stoletja poleg družabnega plesa vključuje tudi nove popularne plese (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Pravimo, da je ples mati vseh umetnosti in je najstarejša ter po moči lepotnega sporočanja najbolj skladna in natančna umetnost. Je osnovna zakonitost vsega obstoječega in je odsev govornice telesa, tudi njegovega gibanja in bivanja. Je gibanje ob ritmu, zvoku, govoru, glasbi in tišini ter je govorica telesa (Kolonić, 2006).

Ples je danes ena najbolj iskanih aktivnosti in se z njim ukvarjajo povsod po svetu. Med učenjem plesnih korakov ljudje zadovoljujejo potrebe po druženju in sproščajo napetost. Za rekreativno obliko plesa se je potrebno naučiti osnovnih gibalnih načel in ritmičnih struktur posameznih plesov, ki so v povezavi z glasbo (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Ples močno vpliva na sproščeno telo in nas osvobaja zlobnih misli, negativnih čustev, zato že od nekdaj sodi med najbolj priljubljene oblike rekreacije in umetniškega izražanja. V današnjem stresnem vsakdanjem življenju pridobiva še večji pomen, saj je veliko ponudnikov učenja različnih športnih zvrsti in podzvrsti (Cah Švarc, 2010).

Zagorc (2006) je zapisala:

- Ples je celovita izkušnja, ki zajema telesno, umsko, čustveno, duhovno in estetsko dimenzijo posameznika, nam pomaga spoznavati, kdo smo in po čem hrepenimo.
- Plešemo lahko v vseh starostnih obdobjih, ne glede na spol ali sposobnosti.
- Ples je izrazno gibanje, ki ima moč obogatiti življenje. Človeku daje občutek za veselje in razvija samozavedanje.
- Ples omogoča raziskovanje samega sebe.
- Ples lahko uporabimo v procesu učenja, ker razvija mišljenje in predstavljanje.

- Ples omogoča vsem otrokom, da raziskujejo ter izrazijo svoje telesne in ustvarjalne potenciale na netekmovalen način.
- Ples omogoča, da pridobimo ali izboljšamo stopnjo samospoštovanja in samozavesti, če razvijamo lastno enkratnost.
- Ples omogoča razvoj sposobnosti za koncentracijo in sposobnost za učenje.
- Ples razvija razumevanje in odnos do telesa, ki se lahko razvije v življenjski pogled na telesno pripravljenost in zdravje.
- Ples nas uči kreativnega reševanja problemov.
- Ples spodbuja intuitivne, čustvene in tudi verbalne odzive. Izostri percepcijo ter spodbuja samovrednotenje in kritično presojanje.
- Ples nas motivira.

2.9.4.1 GIBANJE TELESA

Dva elementa, ki opredeljujeta, kako se gibljemo, sta čas in sila, s katero izvajamo določen gib. Ko omenjamo čas v plesu, govorimo o tempu, trajanju, ritmu in včasih o poudarkih. Ples se lahko glasbi prilagaja ali pa je z njo v kontrastu. Vsebuje ritem, ki je lahko enakomeren ali neenakomeren. Vsak gib, katerega naredimo, lahko izvajamo v različnem tempu, ki je lahko hiter, počasen, naraščajoč ali upadajoč. Spreminjamo pa lahko tudi trajanja, tako da dobimo kratkotrajna ali dolgotrajna gibanja. Da posamezen gib traja, je lahko vložena večja ali manjša energija, zato je gibanje lahko napeto ali popuščeno in težko ali lahkotno. To vse skupaj pa predstavlja določeno kvaliteto gibanja (Zagorc, 2008).

Pomembna so tudi sledenja gibanja po kvaliteti, saj tako dobimo dinamiko gibanja: npr. upadajoče pomikanje v začetni položaj. Vse skupaj povezano nam da videti, da se gibanje vedno dogaja v prostoru, času in pri izvedbi zahteva določeno stopnjo sile. Naprej ima vsako gibanje svojo obliko in dinamiko, ki sta določeni, saj so pri vsakem gibanju vsi ti gibalni elementi povezani na povsem svojevrsten način (Zagorc, 2008).

Struktura giba je opredeljena s petimi elementi (Zagorc, 2008):

- Telo – glava, trup, noge in roke so glavni deli telesa, ki so med seboj povezani in prepleteni tako, da ustvarjajo tridimenzionalno sliko. Zato lahko plesalec interpretira gib s kateregakoli zornega kota želi.
- Akcije – akcije same po sebi niso določena gibanja, ampak predstavljajo vrsto gibanja oz. strukturne enote. Akcije so plesne strukture. Nimajo natančno določenih imen, interpretiramo jih s simboli. Akcije lahko potekajo skozi celo telo ali samo v posameznih delih, na različnih straneh telesa ali v različnih ravninah.

- **Prostor** – prostor je del plesalca, je miselna zveza oz. njegovo okolje, v katerem ustvarja. Prostor je sestavljen iz različnih plasti: pod in nad nami, spredaj, zadaj, levo, desno, vse skupaj pa je med seboj povezano in tvori sredino oz. epicenter našega bivanja. Te plasti so povezane s strukturo telesa in s tem tudi z različnimi gibalnimi akcijami, ki se odražajo v prostor.
- **Dinamika** – je način interpretacije gibov. Plesalec skozi ples izraža svoja čustva, občutke, želje, ki s pomočjo dinamike uveljavljajo svojo moč. Za to je potrebno veliko fizičnega in psihičnega nadzora. Dinamika giba je ustvarjena z določenimi kombinacijami »gibalnih dejavnikov« in sicer: teže, časa, trajanja oz. toka, prostora in smeri v njem.
- **Razmerja** – ples je neverbalna komunikacija, zato plesalci uporabljajo govorico telesa in njihova razmerja so tako še tesnejša. Vsaka sprememba gibalne strukture vedno znova ustvarja novo razmerje.

2.9.4.2 SPLOŠNI CILJI PLESNE VZGOJE

Naloga vsakega posameznika je, da pozna umetnost in njene različne zvrsti. Zato si že v šolskem obdobju z znanjem o plesu, ki ga ima, oblikuje svoja merila, ko mu bodo v pomoč pri opredeljevanju, primerjanju, odzivanju ter presojanju plesnih dogodkov, katerih se bo aktivno ali pasivno udeleževal (Godina, 2004).

Splošni cilji plesne vzgoje so (Godina, 2004):

- **Telesno – gibalni**

Otrokom ples pomaga pri razvijanju občutka za disciplino, pri obvladovanju lastnega telesa, posameznih delov telesa in pri njegovih gibalnih sposobnostih. Dobijo občutek za ritem in prostor, razvijajo gibalne sposobnosti in spretnosti ter izboljšujejo reflekse. Danes je prisotno veliko okvar telesne drže, kjer ima plesna vzgoja zelo velik pomen. S plesom se lahko tudi telesno izražamo; ples pripomore k vsestranskemu harmoničnemu razvoju vseh telesnih in duševnih zmogljivosti (Godina, 2004).

- **Socialni**

Ples je učinkovito sredstvo socializacije, saj z njim otrok navezuje stike z bližnjo in daljno okolico. Tukaj si pomagamo s skupinskimi vajami in skupinskimi plesi, kjer nekateri parni plesi še posebej vplivajo na sproščeno medsebojno sodelovanje, ki ni osnovano le na odnosih med otroki, ampak tudi med otroki in učitelji. Ko so otroci v skupini, podredijo lastne interese skupnim ter s tem razvijajo razumevanje, strpnost in obzirnost (Godina, 2004).

- Čustveni

Godina(2004) navaja, da je razvijanje otrokove domišljije, ustvarjalnosti, poetičnosti ter s tem veselja nad doživljanjem samega sebe in nad postopnim obvladovanjem spretnosti, ki so za to potrebne, eden zelo pomembnih ciljev. Otrok ob plesu spoznava in izraža svoja čustva in občutke.

- Motivacijski

Vsakega otroka je potrebno motivirati. Učiteljeva pomoč je potrebna predvsem pri ugotavljanju in spremljanju gibalnih sposobnosti in osebnostnih značilnosti otrok, pri spodbudi vrednotenja in ocenjevanja napredka vsakega posameznika (Godina, 2004).

- Estetski

Godina (2004) meni, da ples že sam po sebi predstavlja umetniško izražanje, doživljanje in vrednotenje lepega; pri plesnih dejavnostih so estetski cilji najbolj izraženi.

- Moralno – etični

S plesom otroci pridobijo norme vedenja, kar jim pomaga pri oblikovanju določenih vrednot in vrednostnih sodb o sebi in drugih. Lahko jim predstavlja sprostitev ob praznovanjih, rajanjih na prostem ali pa tudi »disko ples«. Je intimen ter je trenutno doživetje in sprostitev (Godina 2004).

3 CILJI

Cilji diplomskega dela so naslednji:

1. Predstaviti pilates, ki vpliva na pravilno in lepšo držo pri otrocih.
2. Predstaviti jogo, ki razvija koordinacijo gibanja, poveča gibljivost pri otrocih in jih sprošča, umirja ter jim daje boljšo koncentracijo.
3. Predstaviti gyrokinesis®, ki vpliva na boljšo koordinacijo gibanja in večjo gibljivost hrbtenice otrok.
4. Predstaviti ples in vpliv plesa na razvoj otrok.
5. Predstaviti navodila za sestavo vadbene enote športnega programa za otroke.
6. Predstaviti položaje pri pozdrav soncu, ki stimulirajo vse mišice, sklepe in organe ter ohranjajo skladnost telesa vključno z dihanjem.
7. Predstaviti program športne vadbe joga za otroke.
8. Predstaviti program športne vadbe pilates za otroke.
9. Predstaviti program športne vadbe gyrokinesis® za otroke.
10. Predstaviti program športne vadbe ples za otroke.

4 METODE DELA

Metoda dela pri strokovnem diplomskem delu je deskriptivna. Diplomsko delo je monografskega tipa, saj so v njem uporabljene informacije in podatki pridobljeni iz knjižničnih in elektronskih medijev.

Načini zbiranja dostopnega dokumentacijskega gradiva (elektronskega in knjižnega) ter virov so bili:

- študij literature,
- metoda opazovanja,
- iskanje virov prek svetovnega spleta.

5 SESTAVA VADBENE ENOTE ŠPORTNEGA PROGRAMA PRI OTROCIH

Kovačeva (2009) meni, da je vadbeni ura splošen izraz za eno vadbeno enoto in v vrtcu običajno traja 30 minut, v osnovni šoli 45 minut, v srednjih šolah pa pogostokrat pouk poteka v t.i. blok urah, ki trajajo 90 minut. Vadbeni enota v društvu (klubu) lahko traja od 30 minut (cicibani) do več ur (npr. trening izbranega športa).

Številni dejavniki vplivajo na čas trajanja vadbene ure, lahko rečemo tudi njenih posameznih delov. Ker imajo mlajši otroci slabšo koncentracijo, se za njih pripravi krajša vadbeni ura kot pa pri starejših otrocih. Mnenja o času vadbene ure pri športni vzgoji so različna. Sanders (2003) je mnenja, da naj pri predšolskih otrocih ura traja od 20-45 minut, Rajtmajer (1990) priporoča pri 3 do 4 leta starih otrocih 20 minut, pri 4 do 5 let starih 25 minut in pri 5 do 7 let starih 40 minut. Findak in Dalija (2001) pa predlagata pri 3 do 4 leta starih otrocih naj vadbeni ura traja 25 minut, pri 4 do 5 let starih 30 minut in pri 5 do 6 let starih 35 minut (Videmšek in Pišot, 2007).

Vadbeni ura je zelo odvisna od ustvarjalnosti učitelja ali vzgojitelja, saj mora organizirati številne gibalne dejavnosti in jo narediti čim bolj zabavno in zanimivo. Tako bojo otroci bolj zainteresirani, ura pa bo lahko tudi daljša. Lahko jih izvajamo v zaprtih prostorih, na prostem zunaj, lahko pa kombiniramo del vadbene ure notri in del zunaj (Videmšek in Pišot, 2007).

Sestava vadbene ure:

- Pripravljalni del (uvodno ogrevanje in gimnastične vaje);
- Glavni del;
- Sklepni del (ni obvezen).

Pripravljalni del

Uvodno ogrevanje traja nekje do 5 min in v tem delu poživimo otrokov krvni obtok, naredimo dobro in veselo razpoloženje v skupini ter spodbudimo otroke za vadbo. Ves čas so dejavni vsi otroci, zato izbiramo enostavne in njim že poznane gibalne naloge ali igre.

Naslednji del pripravljalnega dela predstavljajo gimnastične vaje, ki naj bi trajale nekje do 8 minut, odvisno koliko so otroci stari. Izvajajo se lahko samostojno ali v paru, ob uporabi različnih športnih pripomočkov... (Videmšek in Pišot, 2007).

Glavni del

Traja približno do 20 minut. Tukaj izvajamo naravne oblike gibanj, bolj kompleksne športne dejavnosti in ritmično plesne dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Sklepni del

Naredimo takrat, kadar vidimo, da so bile obremenitve proti koncu ure fiziološko in čustveno zahtevne za otroke. Ker jih želimo vrniti v normalno stanje, izvedemo igre, ki jih bodo umirile. Lahko pa zaključimo uro tudi tako, da jo analiziramo ali pospravimo športne pripomočke in se otroci na koncu umirjeno razidejo (Videmšek in Pišot, 2007).

5.1 OGREVANJE

Ogrevanje je zelo pomembno, saj nam pomaga ogreti telo in tako otroke pripraviti na vadbo. Izvajamo ga 5 do 10 minut, preden začnejo položaji rahljati pomembnejše sklepe telesa in segrevati mrzle mišice (Pegrum, 2004).

Telo je treba najprej ogreti: tek na mestu, poskoki s kolebnico ali pozdrav soncu (elegantno zaporedje dvanajstih položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo in je namenjena predvsem pripravi telesa za nadaljnjo vadbo). Nato sledi niz vaj za povečanje gibljivosti celega telesa (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Z ogrevanjem posameznih delov telesa počasi ter dosledno s pomočjo dihanja raztegujemo in uglašujemo mišice, sklepe, hrbtenico in okostje ter tako utrjujemo vse dele telesa. Spodbudimo obujanje senzibilnih čutov (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Izvajamo naslednje vaje.

- masaža obraza (oči, ušesa, grimase, ličnice), masaža vratu;
- drgnjenje z rokami;
- tapkanje;
- udarjanje.



Slika 1. Drgnjenje z rokami (foto: Sergej Petrovič).



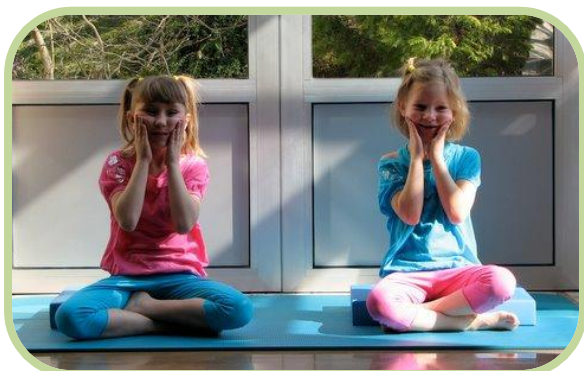
Slika 2. Gladenje z rokami (foto: Sergej Petrovič).



Slika 3. Masaža trebuha (foto: Sergej Petrovič).



Slika 4. Masaža ušes (foto: Sergej Petrovič).



Slika 5. Masaža obraza (foto: Sergej Petrovič).



Slika 6. Masaža sinusnih kanalov (foto: Sergej Petrovič).



Slika 7. Tapkanje po glavi (foto: Sergej Petrović).



Slika 8. Udarjanje po ramenu (foto: Sergej Petrović).



Slika 9. Udarjanje po prsnem košu (foto: Sergej Petrović).



Slika 10. Pretegovanje (foto: Sergej Petrović).



Slika 11. Klesče (foto: Sergej Petrović).



Slika 12. Raztezanje (foto: Sergej Petrović).



Slika 13. Pretegovanje (foto: Sergej Petrović).



Slika 14. Raztegovanje v stoječem položaju
(foto: Sergej Petrović).



Slika 15. Udarjanje po bosu žogi (foto: Sergej Petrović).

K ogrevanju spada:

- tekanje, skiping na mestu;
- poskoki na bosu žogi, ohranjanje različnih ravnotežnih položajev na žogi (mehka in prožna podlaga);
- ples (kratke gibalne strukture v ritmu salse, merengueja, cha chaja).

5.2 JOGA IN OTROCI

Joga deluje na telo in duha ter ne vpliva samo na ravnotežje, moč in gibljivost telesa, ampak naredi otroke tudi pozorne ter osredotočene. S pravilnim dihanjem in položaji postanejo zbrani in umirjeni tudi hiperaktivni otroci.

Joga zviša zavest nas samih in sveta okoli nas ter nas naravno postavi v stik z našo duševno podobo. Otroci so naravni privrženci joge. Dobri položaji, sposobnost globokega dihanja in odprta drža so stvari, s katerimi se rodimo. Joga je najboljša pot, ki nam zagotavlja, da ne pozabimo teh zdravih poti gibanja, dihanja in obstoja (Singleton, 2004).

Otroci imajo krajšo koncentracijo, zato poskušamo vadbo joge narediti čim bolj zabavno. Med vadbo uporabljamo vaje z zanimivimi imeni. Ne potrebujemo nobene posebne opreme, le udobna in raztegljiva oblačila. Pomembno je, da otroci poz ne držijo predolgo. Ko grejo v pozo izdihnejo, drugače pa dihamo normalno. Pozorni smo tudi, da ne delajo premočnih zaklonov in imajo po opravljenih vajah počitek. Jogo vadimo v določenih zaporedjih, kar pomeni, da telo najprej ogrejemo, raztegnemo in na koncu otroke umirimo. Vadba traja dokler vsi uživajo, vendar ne več kot 45 minut in ne manj kot 10 minut (Bernik, 2003).

Rezultati o vplivu joge na otrokovo zdravje so pokazali, da redna vadba joge ohranja otroke zdrave, saj se jim poveča imunski sistem ter ohranja mišice, organe in žleze delovati na najboljši ravni. Joga ravno tako pomaga otrokom razvijati moč, odpornost, energičnost, gibljivost telesa, odličen občutek za ravnotežje in koordinacijo ter jim daje občutek samozavesti in naklonjenosti pri izvajanju gibov (Singleton, 2004).

Joga vpliva tudi na dobro telesno držo pri otrocih. Danes večina otrok v šolo nosi težke torbe vsak dan (pogosto samo na eni rami več let zapored), veliko ur preživijo za šolskimi klopmi sede na stolih kar spodbuja k pripognjenosti in zaokroženosti spodnjega dela hrbtenice. Zanimivo je, da se je v Indiji močno povečalo število ljudi, ki imajo probleme s hrbtenico, odkar so ljudje začeli sedeti na stolih, namesto na tleh. Kombinacija lastnosti kot je hoja po zunanjem delu stopal ali stoja z vso svojo telesno težo na eni nogi, ima presenetljivo malo opraviti s problemi glede drže telesa. Predvsem so bolečine v hrbtu danes med najbolj razširjenimi problemi sodobne družbe. Najboljša preventiva pred problemi hrbtenice je dobra telesna drža v otroškem obdobju. Vadba joge je odlična pot k pravilni drži, saj ne vpliva samo na razvoj hrbtnih mišic, ohranja hrbtenico gibljivo in dobro preskrbljeno s krvjo, ampak tudi uči otroke, da se zavedajo lastnega telesa (Singleton, 2004).

Če začnemo jogo vaditi že v otroštvu, imamo podlago za celo življenje. Otrokom so položaji lažji, imajo dober občutek za ravnotežje, so bolj gibljivi in zato hitreje napredujejo pri vajah kot odrasli. Imajo manj težav pri koncentraciji in imajo zelo radi nove in neznane stvari. Naša naloga je, da jim jih predstavimo na dober način ter jih

spodbujamo. Pomagamo si z domišljijo, saj se mnoge asane imenujejo po živalih, kar otroke še dodatno motivira (Bernik, 2003).

Študije so pokazale veliko dobrih koristi joge pri otrocih (Pegrum, 2004):

- Gibljivost in moč

Otroci so bolj gibljivi in spretni, kar je zelo pomembno za vzdrževanje njihovih mladih teles. Položaji joge ali asane okrepijo njihovo hrbtenico, ki se še razvija in obdrži mišice prožne. Položaji vplivajo na gibalne spretnosti, lepo in skladno koordinacijo ter povečajo celotno stopnjo gibanja.

Na globlji stopnji pa močni gibi in rotacije v pozah spodbujajo in masirajo notranje organe ter uravnavajo endokrine in ostale telesne sisteme.

Položaji joge so dobra sestava športa, saj pomagajo otrokom k večji fleksibilnosti in moči, so tudi bolj potrpežljivi in vztrajni. Veliko vaj je pri posameznih treningih in raztegovanju vzetih iz joge (Pegrum, 2004).

- Telesna drža

Redna vadba joge okrepi hrbtenico ter pošilja tok krvi in hranil otrokovim mišicam in diskom. Ko je drža vzravnana je omogočen boljši pretok energije, živčni sistem deluje bolj učinkovito, izboljšajo se nenamerna dejanja kot je dihanje ali prebava. Redno izvajanje položajev joge izboljša in okrepi mišice, ki podpirajo hrbtenico, zmanjšajo pa se tudi bolečine v hrbtu. Že samo majhna izpopolnitev drže močno poveča pljučno kapaciteto, cirkulacijo krvi in pretok energije skozi telo.

Tisti otroci, ki se ukvarjajo z jogo, bodo manj časa preživeli pred televizijo in računalnikom. Potrebno se je zavedati, da veliko časa sede in v pripognjeni drži telesa ovira otroke pri pravilnem dihanju (Pegrum, 2004).

- Telesna zavest

Joga spodbuja telesno zavest, saj se položaji izvajajo na obeh straneh telesa, kar vpliva na dobro usklajevanje leve in desne hemisfere velikih možganov. Sposobnost ločevanja leve in desne strani je bistvo telesne zavesti in se razvije že pri otrocih starih nekje okrog sedem let (Pegrum, 2004).

- Dihanje

Ena naših najpomembnejših funkcij v življenju je dihanje. Na začetku otroci dihamo bolj globoko in iz prepon. Kasneje, ko odrastejo in je v njihovem življenju že prisoten stres, pa stremijo k bolj plitvemu dihanju iz prsnega koša. Tisti otroci, ki so naučeni s pomočjo joge dihati bolj globoko, dovolijo telesu oskrbo z energijo, katero telo dobiva skozi zrak, sonce, vodo in hrano.

Direktno povezavo z našimi mislimi in čustvi ima dihanje. Če je naše počutje ježno in nervozno, potem je dihanje plitvo in prisilno. Vadba globokega dihanja pomaga umiriti misli in osvoboditi blokirana čustva ter ustvarjalno energijo. Tehnike dihanja, ki se uporabljajo pri jogi pripomorejo k boljšemu spancu. Če jih otrok vadi pred spanjem, bo negativna energija izginila, otrok pa bo popolnoma sproščen in miren (Pegrum, 2004).

- Tehnike koncentracije

Zelo velik pomen imajo vaje koncentracije in vizualizacije, saj pomagajo otrokom, da znajo skoncentrirano sedeti, so v stiku s svojo notranjostjo, znajo usmeriti svoje misli in uživati v vsakdanjem trenutku. Tisti otroci, ki imajo večje koncentracijske sposobnosti, so bolj dovzetni za nove stvari, so pripravljeni usmeriti pozornost na šolske obveznosti in imajo večjo zmožnost učenja.

Možgani so razdeljeni na dve možganski polobli in vsaka opravlja svojo funkcijo. Položaji joge, dihalne vaje in koncentracijske tehnike jih pomagajo držati v ravnotežju in stimulirati obe hemisferi možganov: levo, logično in razumsko ter desno, bolj domiselno in spoznavno stran (Pegrum, 2004).

- Komunikacijske sposobnosti

Tekom razvoja otroci razvijajo svoje intelektualne sposobnosti. Nekateri so sposobni komunicirati prej kot ostali. Njihova komunikacija prihaja od pogovorov s starši in ostalimi vrstniki ter se nato razvija z učitelji in svetom okrog njih. Joga jih uči imena živali, spoznavajo posamezne dele telesa, kar pripomore k bogatejšemu besedišču otrok (Pegrum, 2004).

- Samosopoštovanje

S pozitivno samopodobo vsak posameznik izžareva samozaupanje in zadovoljstvo. Študije so pokazale, da naša osebnost, izžareva kako se vidimo. Če se otrok počuti neustrezno in pomanjkljivo, se bo tako obnašal v skladu s svojo samopodobo. Z vadbo joge se poveča otrokovo samosopoštovanje. Ko otrok postane bolj spreten in sposoben pri položajih, se počuti bolj zdravega, kar se pozna tudi na njegovem značaju. Ima izpopolnjeno zaupanje in samopodobo (Pegrum, 2004).

- Netekmovalna vadba

Ker joga ni tekmovalna vadba, dopušča otrokom telesni in duševni užitek brez strahu pred uspehom ali neuspehom. Tekmovalni športi imajo lahko na otroke negativen učinek, saj lahko postanejo zaskrbljeni in živčni. Zato pri učenju joge uporabljamo topel in prijazen jezik ter ne zahtevamo popolnosti. Velik poudarek je otrokom vliti veselje ob vadbi tehnik (Pegrum, 2004).

5.2.1 PREDSTAVITEV VAJ PRI JOGI

MAČKA

Mačke so gibčne, spretno in lepe. Znajo doseči obilico mirovanja in ostati tople, brez da bi bile njihove mišice toge. Ta vaja pripomore k večji prožnosti (Pegrum, 2004).

- **Cilj vaje:** Ta enostavna dinamična poza zrahlja vrat, ramena in hrbtenico ter nas uči uskladiti gibe z dihanjem (Singleton, 2004).
- **Začetni položaj:** Začnemo v opori na vseh štirih. Roki postavimo naravnost pod rameni in razprostrimo prste na rokah. Kolena držimo v liniji s kolki, prste na nogah obrnemo nazaj.
- **Lok:** Vdih: medenico nagnemo v smeri naprej in navzgor, tako da nižji del hrbta naredi vboklino. Ko naredimo ta gib, se bo glava sama dvignila proti stropu.
- **Grbica:** Izdih: bočimo hrbet, tako da spodvijemo glavo navzdol proti prsnemu košu in naredimo grbico. Raztegnemo hrbtenico visoko kot lahko in spodvijemo medenico notri. Glavo obrnemo notri in čeljust usmerimo proti prsnemu košu.
- **Število ponovitev:** 3



Slika 16. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).

- **Aktivne mišične skupine:**

Dihalne mišice: trebušna prepona (diafragma).

Vratni del hrbtenice: izteg in upogib.

Mišice rok in ramenskega obroča: upogibalke in iztegovalke v ramenskem in komolčnem sklepu.

Trup: upogibalke in iztegovalke trupa.

Noge: upogibalke kolka.



Slika 17. Lok (foto: Sergej Petrović).



Slika 18. Grbica (foto: Sergej Petrović).

KOBRA

Kobre so strupene kače. Svojo močno hrbtenico uporabljajo pri drsenju na tleh in plezanju na drevesih. Ko se počutijo ogrožene ali napadene bodo sikale, zadnji del dvignile, sploščile svoj vrat in se skrile (Pegrum, 2004).

- **Cilj vaje:** Krepitev hrbtne miškulature.
- **Začetni položaj:** Leža na trebuhu, roki položimo pod ramenski obroč, glava je v podaljšku hrbtenice obrnjena navzdol proti blazini, nogi sta razmaknjeni v širini bokov, stopala so rahlo obrnjena navznoter.
- **Vdih in izdih:** Vdih skozi nos, izdih skozi nežno priprta usta, priprava na dvig.
- **Vdih:** medenico pritisnemo k tlu, popek naj se dotika tal, počasi dvignemo glavo, prsni koš in dvig zgornjega dela hrbtenice. Pri dvigu trupa sta roki minimalno aktivni, služita za oporo in ohranjanje ravnotežnega položaja trupa.
- **Izdih:** Ob izdihi se nežno vračamo nazaj v začetni položaj.
- **OPOZORILO:** Hrbtenica naj bo enakomerno uleknjena, pretegujemo predvsem njen prsni del.
- **Število ponovitev:** 2
- **Aktivne mišične skupine:**

Dihalne mišične skupine: trebušna prepona (diafragma) – raztezanje

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – mišično krčenje in upogibalke – raztezanje.



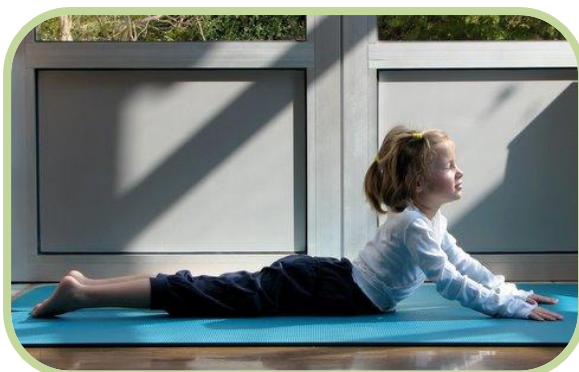
Slika 19. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).

Mišice rok in ramenskega

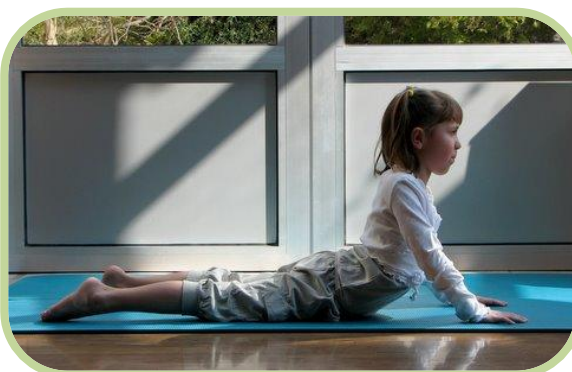
obroča: iztegovalke v ramenskem obroču in komolcu.

Trup: iztegovalke hrbtenice – krčenje, upogibalke – raztezanje.

Noge: iztegovalke kolka in upogibalke kolena.



Slika 20. Vdih (foto: Sergej Petrović).



Slika 21. Izdih (foto: Sergej Petrović).

Nadgradnja kobre je **KRALJICA KOBRE**

Kraljica kobre je najdaljša strupena kača, saj zraste tudi do 5.5 metra. Ima zmožnost vonja z uporabo svojih razcepljenih spretnosti. Kljub temu, da nima ušes lahko začuti vibracije zemlje (Pegrum, 2004).

- **Cilj vaje:** Krepitev in gibljivost hrbtne miškulature. Med izvajanjem vaje gibi masirajo trebušne organe in pripomorejo k boljši prebavi.
- **Začetni položaj:** Leža na trebuhu.
- **Vdih:** Roki položimo pod ramenski obroč, komolce zavijamo navzgor v bližino prsnega koša, glava je v podaljšku hrbtenice obrnjena navzdol proti blazini, nogi sta razmaknjeni v širini bokov, stopala so rahlo obrnjena navznoter; enak položaj kot pri kobri.
- **Izdih:** Prihajamo v kobrini položaj; nogi sta razmaknjeni v širini bokov, opora na dlaneh in dvig, upogib hrbta čim višje, počasen dvig glave.
- **Vdih, nato izdih:** Pokrčimo kolena, s podplati se poskušamo dotakniti glave. Zadržimo pozo in nato popustimo.
- **Število ponovitev:** 2
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – mišično krčenje in upogibalke – raztezanje.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem obroču – raztezanje in upogibalke v komolcu – raztezanje, upogibalke zapestja in prstov.

Trup: iztegovalke hrbtenice – krčenje, upogibalke – raztezanje.

Noge: upogibalke (ekscentrično mišično krčenje) kolka in iztegovalke kolena (izometrično krčenje).



Slika 22. Začetni položaj: leža na trebuhu
(foto: Sergej Petrović).



Slika 23. Položaj kobre (foto: Sergej Petrović).

ZIBANJE IN VALJANJE

Počasi se zibamo in »povaljamo« vsako vretence posebej ter tako masiramo hrbtenico. Pazimo, da imamo glavo obrnjeno navznoter.

- **Cilj vaje:** Masiranje hrbtne miškulature in bistritev misli.
- **Začetni položaj:** Sed skrčno, roke na kolenih, glava obrnjena navznoter.
- **Zibanje:** Kolena so pokrčena v smeri proti bradi, prsti na rokah so prekrižani in pod koleni, brada je potisnjena dol in čelo spuščeno proti kolenom. Hrbtenico upognemo, kot bi želeli narediti žogo.
- **Valjanje:** Počasi se kotalimo po hrbtenici nazaj in naprej. Videli bomo, če se lahko poganjamo samo z gibanjem nog. Ves čas gibanja dihamo normalno.
- **Število ponovitev:** 5-10
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** upogibalke – vzdrževanje statičnega položaja (izometrično krčenje).
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v ramenskem obroču in upogibalke v komolcu .
 - Trup:** iztegovalke hrbtenice – raztezanje, upogibalke – izometrično krčenje
 - Noge:** upogibalke (izometrično mišično krčenje) kolka.



Slika 24. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 25. Valjanje (foto: Sergej Petrović).

KOLO

Danes velja kolo za enega največjih izumov. Kako bi se brez njega premikali avtomobili, tovornjaki in kolesa? Predstavljajmo si, da smo kolesa in ga poskušajmo narediti čim bolj velikega in okroglega (Pegrum, 2004).

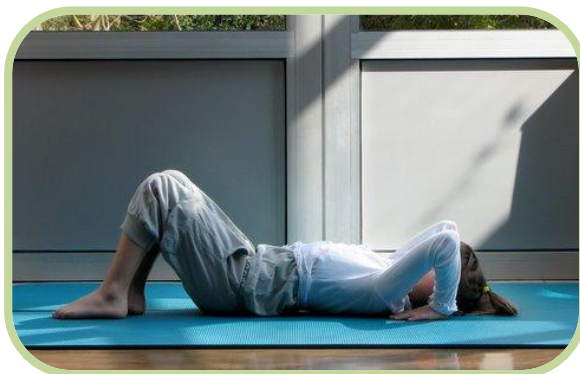
- **Cilj vaje:** Krepitev hrbtne miškulature. Spodbuditev in krepitev živčnega sistema ter žleze z notranjim izločanjem (Pegrum, 2004).
- **Začetni položaj:** Leža na hrbtu, kolena pokrčena, stopala na tleh, vzročenje pokrčeno dol.
- **Kolo:** Opora ležno spredaj, vzročeno zaklonjeno. Izdih; dlani in stopala pritiskamo k tloraj in dvignemo boka. Izravnamo roke in noge ter dvignemo trebuh čim višje, da naredimo visok most. Položaj na kratko zadržimo, pogled usmerimo v tla in nato počasi znižamo zadnji del, usmerimo brado proti prsnemu delu in popustimo hrbtenico.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišice:**

Vratni del hrbtenice: upogibalke – raztezanje.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenih, dvig lopatice in iztegovalke v komolcu, upogibalke zapestja – raztezanje.

Trup: iztegovalke hrbtenice – krčenje, upogibalke hrbtenice – raztezanje.

Noge: upogibanje kolka – raztezanje (izometrično krčenje), iztegovalke kolka – krčenje, upogibalke in iztegovalke kolena – izometrično krčenje.



Slika 26. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 27. Kolo (foto: Sergej Petrović).

PLUG

Ta vaja je podaljšek položaja »sveče«. Pošilja nam svežo kri v možgane ter nam daje veliko novih misli in idej (Pegrum, 2004).

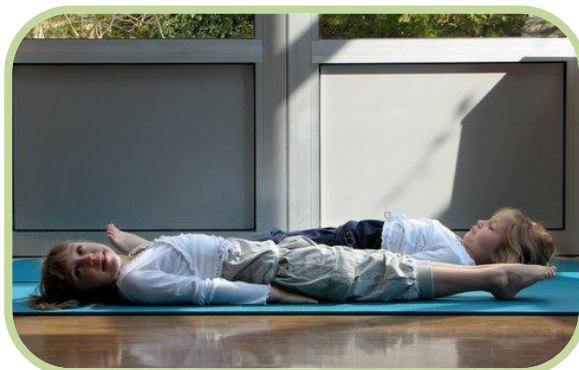
- **Cilj vaje:** Ta vaja pripomore k ureditvi hormonov nadledvične žleze in povečuje izločanje hormonov trebušne slinavke.
- **Začetni položaj:** Leža na hrbtu, roke iztegnjene ob telesu, dlani obrnjene navzdol.
- **Vdih:** Noge dvignemo navzgor in zamahnemo z njimi čez glavo v smeri proti tlu.
- **Izdih:** Noge se dotaknejo tal, opora na dlaneh pa nam pomaga, da se počasi odkotalimo v začetni položaj.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: upogibalke – raztezanje, upogibalke – krčenje.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenih - raztezanje, upogibalke v ramenih – izometrično krčenje, iztegovalke v komolcu – izometrično krčenje, upogibalke zapestja – krčenje.

Trup: iztegovalke hrbtenice – raztezanje.

Noge: upogibanje kolka – raztezanje (izometrično krčenje), upogibalke kolena - raztezanje in iztegovalke kolena – izometrično krčenje.



Slika 28. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 29. Plug (foto: Sergej Petrović).

5.3 POZDRAV SONCU

Niz dvanajstih telesnih položajev imenujemo surya namaskara. Z izmeničnim upogibanjem nazaj in naprej upogibajo ter raztezajo hrbtenico in ude do njihove skrajne meje. Lahko rečemo, da ta serija asan temeljito razteza celo telo (Saraswati, 1997).

Poudarek na zavedanju in sprostitvi vsakega položaja nam omogoča, da s počasnim izvajanjem odpravimo otrplost, pomanjkljivo koordinacijo gibov in nagnjenost k prenapetosti. Zato je redna vadba pozdrav soncu eden od najhitrejših načinov, da pridobimo prožno telo (Saraswati, 1997).

Najprej spoznamo vsak položaj in šele nato gibanje kot celoto. Zelo pomembna je sinhronizacija diha z gibi, ki nam omogoča, da zaporedje dihov dopolnjuje položaje. Vdihujemo v položajih z upogibanjem nazaj, ker se tako prsni koš širi. Stiskamo prsni koš in trebuh, izdihujemo v položajih z upogibanjem naprej (Saraswati, 1997).

5.3.1 PREDSTAVITEV VAJ PRI POZDRAV SONCU

Pegrum (2004) pravi, da je sonce največji in najsvetlejši objekt v sončnem sistemu. Brez njega ne bi bilo življenja na zemlji. Položaji pozdrav soncu močno vplivajo na pretok energije in raztezajo celotno telo.

Cilj vaje: Razvijanje koordinacije in koncentracije. Položaji pri pozdrav soncu omogočajo pretok energije skozi vse mišice, sklepe in večje notranje organe.

Vdih: Razteg navzgor in nazaj; **Izdih:** Upogib naprej.

Aktivne mišice: Dinamična vaja, pri kateri raztegujemo in krepimo mišične skupine celega telesa.



Slika 30. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).

- Stoja razkoračno ozko.
- Dlane sklenjene v višini prsnega koša.

- Izteg in dvig rok nad glavo v širini ramen.



Slika 31. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).



Slika 32. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).

- Trup v srednjem delu hrbtenice preide v rahel zaklon.
- Prsnico dvignemo navzgor.
- Lopatici spuščeni navzdol.

- Predklon trupa.
- Raven hrbet in kolena.
- Spust glave navzdol proti kolenom, roke v liniji s stopali; če se z rokami ne moremo dotakniti tal, upognemo kolena do te točke, da se z dlanmi dotaknemo tal.



Slika 33. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).



Slika 34. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).

- Izteg leve noge nazaj, potisk kolena proti tlom.
- Hrbet usločen.
- Prsnico rahlo potisnemo navzgor, pogled usmerjen navzgor.

- Desna nogo v liniji z levo nogo v širini bokov.
- Opora na dlaneh, dvig zadnjice gor in nazaj.
- Vratni del hrbtenice je sproščen, pogled usmerjen v poprek, glavo rahlo spodvijemo navznoter.
- Potisk pet k tlom.



Slika 35. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).



Slika 36. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).

- Kolena pokrčena in spuščena proti tlom.
- Prsni koš potisnjen k tlom med rokami.
- Medenica rahlo dvignjena, brada položena na tla.

- Zgornji del trupa dvignemo v kobra položaj.
- Opora na dlaneh, lok hrbtenice, dvig prsnega koša.
- Pogled usmerjen navzgor, medenica ostane na tleh.



Slika 37. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).



Slika 38. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).

- Potisk v dlani, dvig zadnjice gor in nazaj.
- Telo naredi obliko trikotnika.
- Glava rahlo spodvita navznoter.
- Podaljšanje hrbtenice, potisk pet k tlom.

- Desna noga korak naprej.
- Upogib kolena v liniji z rokami, medenica spuščena dol.
- Prsni koš dvignemo navzgor, podaljšek hrbtenice, pogled usmerjen naprej.



Slika 39. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrović).



Slika 40. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).

- Prenos leve noge naprej v linijo z desno nogo.
- Spust glave navzdol proti kolenom.
- Predklon trupa naprej.

- Počasen dvig telesa navzgor.
- Iztegnitev rok ob ušesih gor in nazaj.
- Ravna linija telesa od kolkov do prstov na nogah.
- Dvig prsnega koša in rahel zaklon trupa nazaj.



Slika 41. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).



Slika 42. Pozdrav soncu (foto: Sergej Petrovič).

- Spust rok, sklenitev dlani pred prsni koš.
- Počitek za trenutek, nato ponovimo krog; desna noga gre nazaj – tako je pozdrav soncu dovršen.

5.4 PILATES IN OTROCI

Pilates je vadba, ki na poseben način povezuje krepilne in raztezne gimnastične vaje ter ima velik učinek na stabilizacijo telesa. Pomaga nam pri krepitvi mišic trupa, mobilizaciji hrbtenice, izboljša gibljivost, telesno držo, ravnotežje, koordinacijo gibanja in odpravlja bolečine v hrbtu. Veliko sedenja in premalo gibanja lahko povzroči bolečine v hrbtu že pri otrocih, kar lahko preprečimo z zavestnim učenjem pravilnega gibanja ter primernimi vadbami za pravilno telesno držo, med katerimi ima pilates pomembno vlogo (Bučar Pajek, 2009).

Pri otrocih smo osredotočeni na prednosti pilatesa in ga poskušamo narediti zabavnega. Vaje poimenujemo po imenih živali, lahko pa jih otroci imenujejo po svoji želji. Ker so zelo dovzetni za vaje, je en način tudi, da iz besede pilates razbijemo besedo in določimo vsaki črki različno besedo (npr. P pomeni položaj). Nekateri otroci so močnejši, bolj sposobni in bolj gibljivi, zato je potrebno upoštevati, da se med seboj razlikujejo. Vadbena skupina naj ne vsebuje več kot deset otrok, da se jim lahko posvetimo tudi individualno. Z otroci se je potrebno pogovarjati o vseh prednostih in ugodnostih pilatesa in uporabljati jezik, katerega razumejo (Leibrock, 2008).

5.4.1 POMEMBNOST PREVENTIVE PILATES VADBE

Za primerno telesno držo ima veliko odgovornost položaj hrbtenice. Hrbtenica je sestavljena iz vretenc, katera med seboj ločujejo medvretenčni diski. Njena naravna oblika je črka S in nam s pomočjo mišic omogoča lahkotno ter udobno gibanje telesa. Ker je v sodobnem svetu zelo veliko sedečega načina življenja, se hrbtenica v obliki črke S počasi izgublja, česar posledica je nepravilna telesna drža, kjer se spremeni ukrivljenost v ledvenem delu ter kasneje tudi v prsnem in vratnem delu hrbtenice (Bučar Pajek, 2009).

V prvih letih šolanja se poveča obseg sedečih obveznosti in hkrati zmanjša gibalna aktivnost glede na predšolsko, igrajoče se obdobje, česar posledica so slabe drže. Podatki Inštituta za varovanje zdravja RS in znotraj njega Center za proučevanja zdravja in zdravstvenega varstva (Zurc, 2006) kažejo naslednje ugotovitve:

- pred vstopom v osnovno šolo je slabih telesnih drž okrog 10% in se kasneje pri otrocih od 7 do 19 let povečuje proti 20%;
- pred vstopom v osnovno šolo je 3% nakazanih deformacij hrbtenice in se pri starejših otrocih od 7 do 19 let bistveno poveča, saj je večji od 8%;

- deformacija hrbtenice s starostjo šolarjev narašča (v prvem razredu 3%, v tretjem letniku srednje šole pa kar 11%);
- pred vstopom v osnovno šolo je izraženih deformacij hrbtenice pod 1% in se pri starosti od 7 do 19 let dvigne na 2% (Zurc, 2006).

Navedeni podatki so zaskrbljujoči in vredni pozornosti. Zato je zelo pomembno zgodaj odkriti ali s primerno vadbo celo preprečiti nepravilnosti v drži otroka in nepravilnosti v položaju hrbtenice kot osrednjemu elementu telesne drže (Zurc, 2006).

5.4.2 PREDSTAVITEV VAJ PRI PILATESU

DVIGANJE IN SPUŠČANJE LOPATIC

- **Cilj vaje:** Krepitev ramenskega obroča.
- **Opis vaje:**
 - Vdih – ramena in lopatice nežno drsijo navzgor za ušesa.
 - Izdih – nežen potisk ramen in lopatic navzdol, dlani drsijo po blazini navzdol.
- **Število ponovitev:** 3-5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** /
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** dvigovalke lopatice – koncentrično in ekscentrično krčenje, odmikalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje.
 - Trup:** iztegovalke – izometrično krčenje.
 - Noge:** iztegovalke v kolenu in iztegovalke v kolku in primikalke v kolku – raztezanje.



Slika 43. Dvig in spust lopatic (foto: Sergej Petrović).

RAKETA

- **Cilj vaje:** Krepitev ramenskega obroča.
- **Opis vaje:**
- Sed skrčno, raznožno, prekrižano.
- Roke upognjene predročno, dlani obrnjene gor – gremo v vzročenje, dvignemo ramena za ušesa in pri spustu spuščamo ramena navzdol; lopatici drsita globoko v hrbet navzdol.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično krčenje, upogibalke v komolčnem sklepu – raztezanje, iztegovalke v komolčnem sklepu – raztezanje, upogibalke v zapestju – raztezanje.

Trup: iztegovalke trupa – izometrično krčenje.

Noge: iztegovalke v kolenu in iztegovalke v kolku in primikalke v kolku – raztezanje.



Slika 44. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 45. Končni položaj (foto: Sergej Petrović).

VALJANJE PO TLEH S POKRČENIMI NOGAMI

- **Cilj vaje:** Sprostitev. Povečana prekrvavitev hrbta in pospešeno delovanje ledvic.
- **Opis vaje:**
 - Leža na hrbtu, noge držimo skupaj in jih pokrčimo v kolenih. Kolena objamemo in premaknemo k telesu.
 - IZDIH: postopno obračanje v levo.
 - VDIH: obrnemo se na hrbet.
 - IZDIH: postopno obračanje v desno.
 - VDIH: obrnemo se na hrbet.
- **Število ponovitev:** 5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** upogibalke – vzdrževanje statičnega položaja (izometrično krčenje), sukalke vratu.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v ramenskem obroču in upogibalke v komolcu.
 - Trup:** iztegovalke hrbtenice – raztezanje, upogibalke – izometrično krčenje, sukalke hrbtenice.
 - Noge:** upogibalke (izometrično mišično krčenje) kolka.



Slika 46. Obračanje vstran (foto: Sergej Petrović).

MOST

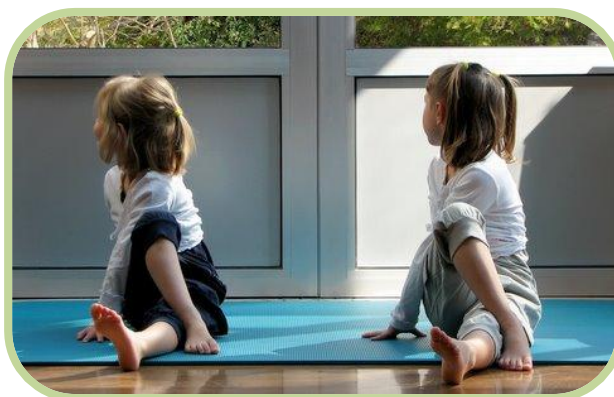
- **Cilj vaje:** Krepitev zadnjih stegenskih mišic.
- **Opis vaje:**
 - Medenica in hrbtenica v nevtralnem položaju – dvig iz nevtralnega položaja.
 - Dvigamo medenico.
- **Število ponovitev:** 5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - **Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v ramenih – izometrično krčenje, iztegovalke v komolcu – izometrično krčenje, upogibalke zapestja – krčenje.
 - **Trup:** iztegovalke hrbtenice – krčenje, upogibalke hrbtenice – raztezanje.
 - **Noge:** upogibanje kolka – raztezanje (izometrično krčenje), iztegovalke kolka – krčenje, upogibalke in iztegovalke kolena – izometrično krčenje.



Slika 47. Most (foto: Sergej Petrović).

ZASUKI VSTRAN

- **Cilj vaje:** Raztezanje stranskih upogibalk trupa in iztegovalk v kolku.
- **Opis vaje:**
 - Sed skrčno križno desne noge.
 - Roke ob telesu na tleh.
 - Zasuk trupa v desno.
 - Vajo ponovimo še na levo stran.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - **Vratni del hrbtenice:** iztegovalke, sukalke.
 - **Mišice rok in ramenskega obroča:** *Leva roka:* rotatorji lopatice – raztezanje, upogibalke v ramenih – izometrično krčenje, iztegovalke v komolcu – izometrično krčenje, upogibalke zapestja – izometrično krčenje; *Desna roka:* rotatorji lopatice - krčenje, iztegovalke v ramenih – izometrično krčenje, upogibalke v komolcu – izometrično krčenje, upogibalke zapestja – izometrično krčenje.
 - **Trup:** iztegovalke v hrbtenici – krčenje, rotatorji hrbtenice – izmenično raztezanje in krčenje.
 - **Noge:** *Leva noga:* upogibanje kolka – raztezanje, upogibalke kolena – raztezanje, *Desna noga:* upogibalke v kolku - odmikalke v kolku – raztezanje.



Slika 48. Zasuki vstran (foto: Sergej Petrović).

STRANSKI RAZTEG HRBTENICE

- **Cilj vaje:** Razteg hrbtne miškulature.
- **Opis vaje:**
 - Sed skrčno prednožno z levo.
 - Roki sta v ravni liniji preko telesa in se dotikata stopala.
 - Raztegujemo hrbtenico.
 - Vajo ponovimo na desno stran.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** odmikalke – raztezanje.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** *Desna stran:* iztegovalke v ramenskem in komolčnem sklepu – raztezanje.
 - Trup:** *Desna stran:* rotatorji trupa – razteg.
 - Noge:** *Leva noga:* upogibalke kolena in iztegovalka ter primikalka kolka, iztegovalke skočnega sklepa - raztezanje, *D noga:* /.



Slika 49. Razteg hrbtenice (foto: Sergej Petrović).

RAZTEG HRBTENICE NAPREJ

- **Cilj vaje:** Razteg hrbtne miškulature in upogibalk v kolenu.
- **Opis vaje:**
- Upogib trupa naprej.
- Medenica ves čas upogiba ostaja v vodoravnem položaju.
- Artikulirano dviganje in spuščanje hrbtenice.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – raztezanje.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem sklepu – raztezanje, komolčnem sklepu – izometrično krčenje, upogibalke zapestja – raztezanje.

Trup: iztegovalke – raztezanje.

Noge: upogibalke v kolenu in iztegovalke v kolku, iztegovalke v skočnem sklepu – raztezanje.



Slika 50. Razteg hrbtenice naprej (foto: Sergej Petrovič).

ROTACIJA TRUPA SEDE - VZROČENJE

- **Cilj vaje:** Krepitev trupa.
- **Opis vaje:**
- Rotacija trupa okoli vertikalne linije.
- Medenica se ne premika.
- Obe roki sta iztegnjeni v vzročenje; rotiramo v desno in levo stran.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: sukalke.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje in upogibalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje.

Trup: sukalke trupa – koncentrično krčenje in raztezanje.

Noge: iztegovalke v kolenu in iztegovalke v kolku in primikalke v kolku – raztezanje.



Slika 51. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 52. Zasuki v zgornjem delu trupa v D
(foto: Sergej Petrović).



Slika 53. Zasuki v zgornjem delu trupa v L
(foto: Sergej Petrović).

ROTACIJA TRUPA SEDE - PREDROČENJE

- **Cilj vaje:** Krepitev trupa.
- **Opis vaje:**
 - Rotacija trupa okoli vertikalne linije.
 - Medenica se ne premika.
 - Obe roki sta iztegnjeni v predročjenje; rotiramo v desno in levo stran.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** /
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** iztegovalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje in upogibalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje.
 - Trup:** sukalke trupa – koncentrično krčenje in raztezanje.
 - Noge:** iztegovalke v kolenu, iztegovalke v kolku in primikalke v kolku – raztezanje.



Slika 54. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 55. Zasuki trupa v D (foto: Sergej Petrović).



Slika 56. Zasuki trupa v L (foto: Sergej Petrović).

PAHLJAČA

- **Cilj vaje:** Raztezanje hrbtenice in nog (notranja stran stegen, spodnji del).
- **Opis vaje:**
 - Sed razkoračno; predročanje dol na blazinici ali na žogi.
 - Upogib trupa naprej.
 - Medenica ostaja ves čas upogiba v vertikalni poziciji.
 - Artikulirano spuščanje in dviganje hrbtenice.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** iztegovalke – raztezanje.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v ramenskem in komolčnem sklepu – raztezanje.
 - Trup:** iztegovalke v hrbtenici – raztezanje.
 - Noge:** upogibalke kolena in iztegovalka ter primikalka kolka, iztegovalke skočnega sklepa - raztezanje.



Slika 57. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 58. Vmesni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 59. Končni položaj (foto: Sergej Petrović).

PODAJANJE ŽOG

- **Cilj vaje:** Krepitev mišic rok in nog ter izboljšanje koordinacije.
- **Opis vaje:**
- Stoja razkoračno – izmenično podajanje žoge.
- Ob sprejemu žoge prehod v čep.
- Ponovna podaja žoge iz čepa.
- **Število ponovitev:** 5-8
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: /

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično krčenje, upogibalke in iztegovalke v komolčnem sklepu – koncentrično krčenje.

Trup: upogibalke trupa – izometrično krčenje, iztegovalke trupa – izometrično krčenje.

Noge: upogibalke in iztegovalke v kolenu, iztegovalke v kolku – koncentrično krčenje.



Slika 60. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 61. Podajanje žoge (foto: Sergej Petrović).



Slika 62. Sprejemanje žoge (foto: Sergej Petrović).

PREDKLON Z IZTEGNJENIMI ROKAMI

- **Cilj vaje:** Sprostitev mišic rok ter hrbtnih, ramenskih in vratnih mišic. Povečana prekrvavitev glave in vratu. Ohranjanje gibljivosti hrbtne miškulature.
- **Opis vaje:**
 - Stoja na nogah, roke sproščene ob telesu.
 - IZDIH: počasi se sklonimo naprej. Noge so iztegnjene v kolenih. Izmenično potiskanje desne in leve rame k tlom. Glava in roke sproščeno visijo navzdol.
 - VDIH: počasno dvigovanje trupa navzgor.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** iztegovalke – raztezanje.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** /
 - Trup:** iztegovalke trupa – raztezanje.
 - Noge:** upogibalke v kolenu, iztegovalke v kolku in skočnem sklepu – raztezanje.



Slika 63. Začetni položaj (foto: Sergej Petrovič).



Slika 64. Predklon naprej (foto: Sergej Petrovič).

STREŠICA

- **Cilj vaje:** Krepitev ramenskega obroča – izometrično krčenje, hrbtne miškulature in nog.
- **Opis vaje:**
- **Vdih:** stoja spetno, vzročenje.
- **Izdih:** prehod v oporo na rokah.
- V položaju vztrajamo dokler se počutimo prijetno.
- **OPOZORILO:** hrbet ves čas vzravnani!
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** iztegovalke – raztezanje, upogibalke – izometrično krčenje
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v ramenskem sklepu – raztezanje, iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično in izometrično krčenje ter iztegovalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje.
 - Trup:** iztegovalke – koncentrično in izometrično krčenje.
 - Noge:** upogibalke v kolenskem sklepu, iztegovalke v kolku in skočnem sklepu – raztezanje.



Slika 65. Strešica (foto: Sergej Petrović).

ZANOŽENJE NAZAJ V OPORI NA ROKAH

- **Cilj vaje:** Raztezanje in krepitev nog, rok in hrbtne miškulature.
- **Opis vaje:**
 - Opora ležno spredaj na levi nogi, zanoženje z desno.
 - Artikulirano dviganje in spuščanje noge.
 - Vajo ponovimo tudi z drugo nogo.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – izometrično krčenje.

Mišice rok in ramenskega obroča: iztegovalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje in iztegovalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje.

Trup: upogibalke – izometrično krčenje in iztegovalke – izometrično krčenje.

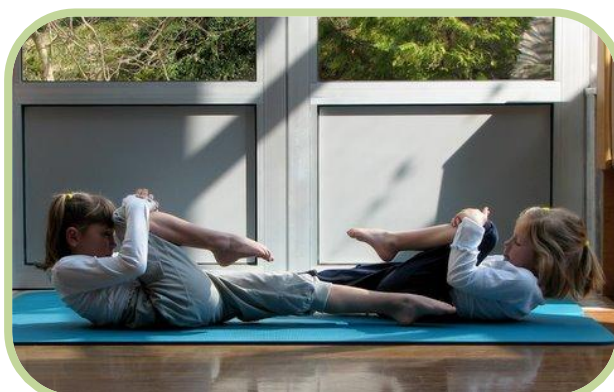
Noge: *leva noga*: : upogibalka v kolenskem sklepu, iztegovalka v kolku in skočnem sklepu – raztezanje; *desna noga*: iztegovalka v kolčnem sklepu – koncentrično krčenje, upogibalka v kolenskem sklepu – koncentrično in ekscentrično krčenje.



Slika 66. Zanoženje nazaj v opori na rokah (foto: Sergej Petrović).

IZTEG NOGE K GLAVI

- **Cilj vaje:** Razteg zadnjih stegenskih mišic in krepitev trebušne muskulature.
- **Opis vaje:**
 - Leža na hrbtu, ena noga prednožno gor.
 - Roke objamemejo koleno čim bližje k trupu.
 - Iztegovanje noge v kolenu.
 - Vajo ponovimo tudi z drugo nogo.
- **Število ponovitev:** 3-5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** upogibalke – izometrično krčenje.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** upogibalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje, upogibalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje.
 - Trup:** upogibalke trupa – izometrično krčenje.
 - Noge:** *dvignjena noga:* iztegovalke v kolku in skočnem sklepu, upogibalke v kolenu – raztezanje; iztegovalke v kolenu – koncentrično krčenje.



Slika 67. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 68. Končni položaj (foto: Sergej Petrović).

ZASUK TRUPA V PREDKLONU

- **Cilj vaje:** Razteg stranskih mišic trupa in povečanje gibljivosti hrbtenice.
- **Opis vaje:**
 - Stoja razkoračno široko; odročenje.
 - VDIH – globok.
 - IZDIH – zasuk trupa dol, odročenje z levo gor kjer se dotaknemo ušesa, z desno dol kjer se dotaknemo gležnja.
 - VDIH – počasi se vzravnamo gor.
 - IZDIH – vrnitev v začetni položaj.
 - *Vajo ponovimo na drugi strani.*
- **Število ponovitev:** 3-5
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – izometrično krčenje.

Mišice rok in ramenskega obroča: upogibalke in iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično in izometrično krčenje.

Trup: sukalke trupa – koncentrično krčenje in raztezanje, iztegovalke trupa – izometrično krčenje.

Noge: iztegovalke v kolku in skočnem sklepu, upogibalke v kolenu – raztezanje, primikalke v kolku – raztezanje in izometrično krčenje.



Slika 69. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 70. Zasuk trupa (foto: Sergej Petrović).

TRIKOTNIK

- **Cilj vaje:** Uskladitev delovanja živčnega sistema. Povečana prožnost hrbtenice. Raztezanje mišic stranskega dela trupa in stegenske mišice. Krepitev nog.
- **Opis vaje:**
Stoja razkoračno široko, odročanje.
Vdih – globok.
Izdih – sklonimo se v desno, z desno dlanjo drsimo po desni nogi dol proti gležnju, noge so iztegnjene v kolenih, z levo dlanjo drsimo po levem stranskem delu trupa proti pazduhi, pogled usmerjen v levi komolec.
- **Vdih:** počasi se vzravnamo; (*vajo ponovimo v nasprotni smeri*).
- **Število ponovitev:** 3-6
- **Aktivne mišične skupine:**
Vratni del hrbtenice: sukalke in odmikalke – izometrično krčenje.
Mišice rok in ramenskega obroča: upogibalke v ramenskem sklepu – izometrično krčenje, izegovalke v komolcu – izometrično krčenje, upogibalke v komolcu – raztezanje.
Trup: mišice, ki odklanjajo trup – raztezanje, sukalke trupa – raztezanje in izometrično krčenje.
Noge: iztegovalke v kolku in skočnem sklepu, upogibalke v kolenu – raztezanje, primikalke v kolku – raztezanje.



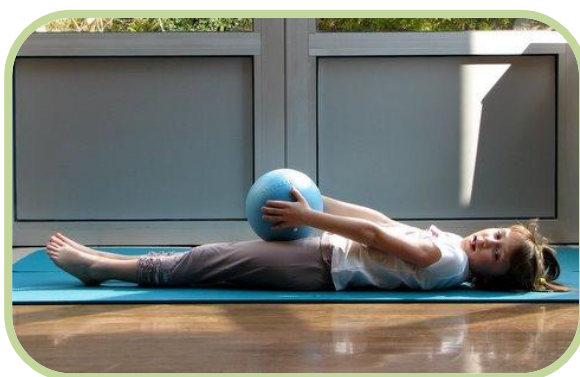
Slika 71. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 72. Trikotnik (foto: Sergej Petrović).

IZTEG ROK

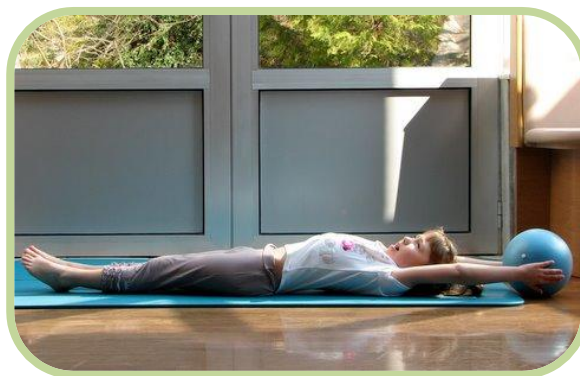
- **Cilj vaje:** Krepitev mišic rok in ramenskega obroča.
- **Opis vaje:**
- Leža hrbtno, predročanje dol, žoga med rokami .
- Prehod z žogo v predročanje in nato vzročanje.
- **Število ponovitev:** 3-5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** /
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** iztegovalke in upogibalke v ramenskem sklepu – koncentrično krčenje.
 - Trup:** upogibalke trupa – izometrično krčenje.
 - Noge:** /



Slika 73. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 74. Roke stegnjene naprej (foto: Sergej Petrović).



Slika 75. Roke stegnjene gor (foto: Sergej Petrović).

POPOLNI DVIG – PRIPRAVA

- **Cilj vaje:** Krepitev upogibalk trupa.
- **Opis vaje:**
 - Leža hrbtno, predročanje dol, žoga med rokami.
 - Dvig trupa naprej.
 - Vdih za pripravo, brado nežno potisnemo nazaj.
 - V izdihu brado spustimo navzdol proti prsnici ter se počasi dvigamo navzgor in naprej v predklon.
- **Število ponovitev:** 3-5
- **Aktivne mišične skupine:**
 - Vratni del hrbtenice:** upogibalke – koncentrično krčenje.
 - Mišice rok in ramenskega obroča:** iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično krčenje.
 - Trup:** upogibalke trupa – koncentrično krčenje.
 - Noge:** upogibalke v kolku – izometrično krčenje, upogibalke v kolenu, iztegovalke v kolku – raztezanje.



Slika 76. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 77. Končni položaj - popolni dvig (foto: Sergej Petrović).

PRSRNO PLAVANJE

- **Cilj vaje:** Krepitev iztegovalk trupa.
- **Opis vaje:**
- Leža na trebuhu, vzročenje.
- Dvig rok in prehod iz vzročenja v zaročenje.
- **Število ponovitev:** 3
- **Aktivne mišične skupine:**

Vratni del hrbtenice: iztegovalke – izometrično krčenje.

Mišice rok in ramenskega obroča: upogibalke in iztegovalke v ramenskem sklepu – koncentrično krčenje, rotatorji lopatic – krčenje, iztegovalke v komolčnem sklepu – izometrično krčenje.

Trup: iztegovalke trupa – koncentrično krčenje.

Noge: iztegovalke kolka in upogibalke kolena – izometrično krčenje.



Slika 78. Začetni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 79. Vmesni položaj (foto: Sergej Petrović).



Slika 80. Končni položaj (foto: Sergej Petrović).

5.5 GYROKINESIS®

Za gyrokinesis® je značilna fluidnost vadbe (Brlan, 2007):

- v pozah ne vztrajamo dolgo;
- izvajajo se nežni in tekoči prehodi od ene k drugi vaji, kateri so harmonično povezani skozi pravilno dihanje;
- vadba se začne s samomasažo in preprostimi dihalnimi vajami, kar imenujemo prebujenje čutov, potem sledi aktiviranje medenice in hrbtenice;
- v sedečem položaju se izvajajo vaje na nizkem stolu brez naslonjala;
- vaje na stolu pripomorejo k večji sprostitvi sklepov in so sestavljene iz osnovnih gibov upogibanja, zasukov, rotacij ter stranskih upogibov;
- ti vzorci se prenesejo še na kolke, kolena in podkolensko kito, kvadriceps in tako naprej v vse mogoče smeri: naprej, nazaj, sem ter tja, okoli;
- ustrezen dihalni vzorec stimulira živčni sistem, odpira energijske poti in pospeši cirkulacijo krvi, s tem pa se poveča oksigenizacija;
- vaje se izvajajo sede, stoje in leže.

Vadba ponuja dožemanje o poteh meridianov in občutenje energijskega odpiranja posameznih čakr. Ob izvajanju takšnih položajev pride do hitrega spoznanja, kako nam takšno gibanje dobro dene in kako je hrbtenica že po nekaj ponovitvah bolj sproščena in prožna (Perc, 2009).

Da bi v teh nekaj vajah najbolj občutili učinke vadbene tehnike Gyrokinesis®, je zelo pomembno, da se teh položajev ne lotevamo preveč »razumsko«. Med gibanjem ostanemo sproščeni, posvetimo se občutkom ter se zavedamo vdihov skozi nos in izdihov skozi odprta usta, kot da bi zehali. Izdihi med položaji morajo biti dolgi, sproščujoči, lahko tudi glasni kot pravo zehanje. Tako se iz telesa sprošča veliko stresa in napetosti. Pri vsakem položaju dolg vdih in izdih v enakomernem ritmu spremljata gibanje telesa (Perc, 2009).

Iz položaja v položaj prehajamo s tekočim gibanjem, ki je podobno valovanju morja. Ni se potrebno obremenjevati s številom ponovitev. Potrebno je občutiti, koliko časa vam ustreza ponavljanje določenih prepletov ter slediti svojim občutkom.

Za vadbo potrebujemo stol brez naslonjala, ki naj bo postavljen na neдрsečo podlago. Na začetku vadbe ne potrebujemo posebnega ogrevanja, saj se v vse položaje premikamo nežno in počasi, v podobnem ritmu kot je jutranje pretegovanje, ko vstanemo iz postelje. Vaje lahko delamo v kateremkoli času čez dan. Koristno je, da hrbtenico pretegnemo na delovnem mestu, še posebej če delamo sede ali v nenehni prisilni drži. Vadimo bosi, ker s tem lažje občutimo povezanost z zemljo. Poskrbimo tudi, da nas oblačila ne ovirajo pri zasukih hrbtenice (Perc, 2009).

Juliu Horvath, ki je avtor tehnike Gyrokinesis® in Gyrotonic Expansion system® pravi, da so otroci naše največje bogastvo. Zato jih je potrebno že zelo

zgodaj naučiti o pomembnosti gibanja in jim dati v vednost zakaj je naložba v zdravo prihodnost tako velika. Potrebno se je zavedati, da so otroci naša prihodnost (Perc, 2009).

5.5.1 PREDSTAVITEV VAJ PRI GYROKINESISU®

BOČENJE IN UPOGIBANJE TRUPA - LOK IN GRBICA

- **Cilj vaje:** Krepitev in raztezanje prednjih mišic trupa (trebušne stene in hrbtne miškulature).
- **Opis vaje:** Sede na robu stola, iz začetnega položaja poravnane hrbtenice prehajamo v lok ali bočenje hrbtenice. Dvigu prsnice navzgor, sledi glava, ki je v podaljšku hrbtenice (pogled je usmerjen navzgor). Hrbtenica je v uleknjenem položaju. Iz bočenja preidemo v položaj poravnane hrbtenice in gibanje nadaljujemo v upognjeno hrbtenico, kot bi se s strupom ulegli preko navidezne žoge. Nogi prehajata iz široko razprtega položaja v bočenju, do vzporedne linije obeh nog v fazi upogiba hrbtenice. Roki počivata na stegenici.
- **Število ponovitev:** 3-5



Slika 81. Lok (foto: Sergej Petrović).



Slika 82. Grbica (foto: Sergej Petrović).

BOČENJE HRBTENICE – LOK IN GRBICA Z ROKAMI

- **Cilj vaje:** Krepitev in raztezanje prednjih mišic trupa (trebušne stene in hrbtne mišice).
- **Opis vaje:** Vajo pričnemo sede na robu stola. Prekrižane dlani rok položimo zadaj za zatilje, komolci so široko razprti. Lopatici aktivno spuščamo navzdol proti sredini hrbtenice. Iz začetnega položaja poravnane hrbtenice prehajamo v lok ali bočenje hrbtenice. Dvigu prsnice navzgor, sledi glava, ki je v podaljšku hrbtenice (pogled je usmerjen navzgor). Hrbtenica je v uleknjenem položaju. Iz bočenja preidemo v položaj poravnane hrbtenice in gibanje nadaljujemo v upognjeno hrbtenico, kot bi se s trupom ulegli preko navidezne žoge. Noge prehajajo iz široko razprtega položaja v bočenju do vzporedne linije obeh nog v fazi upogiba hrbtenice. Gibanje rok sledi gibanju hrbtenice, pri čemer komolci v fazi upognjene hrbtenice, mehko v krožnem gibanju prehajajo v izravnavo in tako sledijo gibanju hrbtenice. Nogi prehajata iz široko razprtega položaja v bočenju, do vzporedne linije obeh nog v fazi upogiba hrbtenice.
- **Število ponovitev:** 3-5



Slika 83. Upognjenost hrbtenice (foto: Sergej Petrović).



Slika 84. Bočenje hrbtenice (foto: Sergej Petrović).

ŠPIRALNI ZASUKI V STRAN

- **Cilj vaje:** Krepitev stranskih rotatorjev mišic trupa.
- **Opis vaje:** Sedimo na prednjem delu stola, visoko na sednicah, z občutkom iztegnitve in poravnave hrbtenice v vertikalnem položaju. Z vdihom zasukamo zgornji del hrbtenice. S pomočjo glave, ki sledi zasuku hrbtenice še nekoliko dodamo akcijo rotacije trupa. Zasuk poteka skladno z vdihom, v izdihu se vrnemo v začetni, poravnani položaj hrbtenice. Ena roka počiva na prednji nogi, druga je uprta zadaj na stol in nam omogoča sukanje hrbtenice v pravilnem vertikalnem položaju.
- **Število ponovitev:** 3-5



Slika 85. Zasuk v L (foto: Sergej Petrović).



Slika 86. Zasuk v D (foto: Sergej Petrović).

PLAVANJE

- **Cilj vaje:** Krepitev in raztezanje prednjih mišic trupa, trebušne stene, hrbtne miškulature in krepitev rok.
- **Opis vaje:** Sedimo na prednjem delu stola, visoko na sednicah, z občutkom iztegnitve in poravnave hrbtenice v vertikalnem položaju. Gibanje trupa tekoče prehaja iz položaja grbice, uleknjene hrbtenice v položaj loka, bočenje hrbtenice. Z rokama izvajamo plavalni zamah. V bočenju hrbtenice, sta roki iztegnjeni navzgor in v fazi uleknitve prehajata v fazo zajemanja, od koder se zopet dvigneta navzgor. Gibanje glave, rok in trupa poteka tekoče, usklajeno kot bi plaval v vodi.
- **Število ponovitev:** 3-5



Slika 87. Plavanje (foto: Sergej Petrović).



Slika 88. Plavanje (foto: Sergej Petrović).



Slika 89. Plavanje (foto: Sergej Petrović).

STRANSKI IZTEG TRUPA IN ROKE

- **Cilj vaje:** Krepitev stranskih mišic trupa in rok.
- **Opis vaje:** Sedimo na stolu, hrbtenica je poravnana v vertikalni liniji. Z vdihom iztegnemo roko navzgor, kot bi si želeli dotakniti stropa, dlan je močno flektirana in iztegnemo stranske mišice trupa. Ramena aktivno spuščamo navzdol. Prav to nasprotje med iztegom roke in spuščanjem ramena ter lopatice navzdol, zagotavlja učinkovit razteg stranske muskulature trupa, z občutkom odpiranja rebrnih lokov in roke. Gibanje je lahkotno, z občutkom pretegovanja.
- **Število ponovitev:** 3-5 na vsako stran.



Slika 90. Izteg L roke (foto: Sergej Petrović).



Slika 91. Izteg D roke (foto: Sergej Petrović).

KROŽENJE S TRUPOM

- **Cilj vaje:** Krepitev in raztegovanje mišic v zgornjem delu trupa.
- **Opis vaje:** Sedimo na robu stola, visoko na sednicah. Roki sta vzročeni, pokrčeni navznoter, da oblikujemo velik krog nad glavo. Dlani sta prepleteni, spodnja stran dlani je obrnjena navzgor. Pogled je v začetku kroženja usmerjen naravnost naprej. V začetnem, poravnanim položaju vdihnemo, rahlo dvignemo prsnico navzgor, glava sledi bočenju hrbtenice kot podaljšek hrbteničnega loka in v izdihu pričnemo z nežnim kroženjem rok tik nad glavo in v medenici. Gibanje tekoče prehaja iz stranskega raztega trupa v lok in se zopet preko stranskega iztega nadaljuje v upogib hrbtenice naprej.
- **Število ponovitev:** 3-5 krogov v vsako smer.



Slika 92. Kroženje s trupom (foto: Sergej Petrovič).

ŠPIRALNI ZASUK TRUPA

- **Cilj vaje:** Krepitev in razteg mišic trupa (trebušne stene, hrbtnih mišic in stranskih rotatorjev trupa).
- **Opis vaje:** Odpiranje in zapiranje v diagonali; iztegnjeni roki odpiramo diagonalno nazaj, dlani sta v močni fleksiji (ena roka diagonalno nazaj in dol, druga roka diagonalno nazaj in gor). Pogled je usmerjen proti roki, ki potuje diagonalno navzdol. Pri raztegu obeh rok nazaj močno vbočimo hrbtenico. Iz enega špiralnega zasuka v drugega prehajamo tekoče in ves čas sledimo bočenju in upogibu hrbtenice. Pozorni smo na vertikalno linijo hrbtenice od vrha glave in spodnjega dela hrbtenice (trtica). Gibanje je mehko in tekoče, otrokom lahko predlagamo imitacijo »krokodiljih ust«, tako si bodo lažje predstavljali in pravilno izvajali odpiranje in zapiranje rok v diagonali.
- **Število ponovitev:** 4 na vsako stran.



Slika 93. Razteg v špirali v L (foto: Sergej Petrović).



Slika 94. Razteg v špirali v D (foto: Sergej Petrović).

5.6 PLES IN OTROK

Ples predstavlja znak življenja, saj izhaja iz telesa in njegovega gibanja. Pri človeškem življenju pa ima gibanje enako pomembno vlogo kot dihanje. Otroci imajo veliko potrebo po dovolj pogostem in intenzivnem gibanju, zato jim je potrebno omogočati razne športne igre in aktivnosti (Zagorc, 2006).

Človek se globlje zaveda svojega telesa ob ritmičnem gibanju telesa. Ples mu daje občutek, da lahko posnema in tudi navzven izraža, kako mu utripa vsaka njegova celica ter ritem vseh svojih bioloških procesov. Že majhen otrok včasih pravilno ritmično niha z določenimi deli telesa, kasneje pa začne enakomerno poskakovati in teči, razprostire roke ter se vrti in je v tistem trenutku najsrečnejši (Zagorc, 2006).

Otrok na začetku doživlja sebe prek sporočil lastnega telesa, kar je tudi pogoj za učinkovito in primerno ravnanje z njim. Pri plesu sprejema, posreduje in izvaja različne dražljaje in se odziva nanje. S plesno aktivnostjo se otrok začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti gibanja, časa in prostora (Zagorc, 2006). Železnik (2006) meni, da potrebuje mlajši otrok veliko več spodbud za gibalno ustvarjanje kot starejši, ker se s starostjo povečuje bogastvo doživetij in izkušenj, iz katerih lahko otrok črpa različne spodbude za gibalno izražanje in ustvarjanje.

Veliko otrok in mladostnikov najde v plesu pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, kar bi težko naredili s pomočjo besed. Plesno gibanje ima pomembno vlogo pri samozavedanju, občutkih uspeha in zadovoljstva, vpliva na oblikovanje stališč, odnose in na vedenje. Veliko pripeva tudi k socialnosti, saj spodbuja stike z drugimi, razvija sodelovanje, občutljivost, prilagodljivost, upoštevanje pravil... (Zagorc, 2006).

S plesnim gibanjem začne otrok spoznavati svoje telo in se zavedati raznovrstnosti svojega gibanja, časa, prostora in različnih možnosti kjer lahko izrabi svojo energijo. Sočasno se z razvojem motorike razvija celotna sposobnost kontrole telesa, katera je odvisna od obvladovanja gibanja in je pogoj za telesni, emocionalni in mentalni razvoj. Otrok pri plesu kaže svoja čustva z govorico telesa, saj izraža svoje duševno počutje s telesnim stanjem in obratno. Tako plesno gibanje veliko prispeva k samozavedanju, vpliva na vedenje, razvija občutljivost, spoznavanje občutka uspeha in zadovoljstva, iniciativnost, sodelovanje, upoštevanje pravil, prilagodljivost... (Kolonić, 2006).

5.6.1 RITEM

Ritem spremlja razvoj otroka že v materinem telesu in potem celo otroštvo, zelo pomemben pa je odnos do njega v obdobju adolescence. Otroci imajo posebno

potrebo po gibanju, še zlasti po gibanju v ritmu in je njihova gibalna odzivnost na ritem zelo pomembna za njihovo razumevanje (Zagorc, 2006).

Gibanja v ritmu, ki se izvajajo v prostoru ob določeni glasbi ali petju, pripisujemo k plesu. Ritem je tisti, ki naredi ples kot nekaj magičnega, nam pomaga porazgubiti strah in prestopiti meje svojega telesa (Zagorc, 2006).

Batagelj (2007) navaja vizualizacijske vaje ritma in glasbe:

- Glasbeni dotik: prepustimo se glasbi, da se dotakne posameznih delov telesa, kot bi imela dlani, ki nas božajo.
- Glasba nas premika: izberimo svojo priljubljeno glasbo in se ji prepustimo, da nas premika po prostoru, kot bi bila nekakšna sila. Pustimo glasbi, da nas prežame in spodbudi gibanje od znotraj. Predstavljajmo si, kako glasba prodre v telo skozi sklepe in tkiva. S tem postane telo odzivno na ritem in glasbo, napetost v telesu pa se sprosti. Prepustimo se, da nas glasba prenaša skozi prostor in ostanimo odzivni na spremembe v glasbi, ki se reflektirajo v telesu.
- Glasba kot materija: izberimo svojo priljubljeno glasbo. Predstavljajmo si, da smo glasba, ki se kot tekočina preliva skozi prostor v različne oblike.

5.6.2 ČUSTVA IN UM

Zagorc (2006) meni, da je ples lahko pot za osvoboditev otrokovih čustev, za izraz otrokovega notranjega sveta, kot tudi za oblikovanje vedenja, vzpostavitve stikov z drugimi, prilagajanja, sodelovanja, vodenja in podrejanja ter drugih oblik socializacije.

Ples nas uči ter nam pomaga pridobivati nove izkušnje in spretnosti, samo gibanje pa lahko pripomore pri izboljšanju funkcij živčnega sistema. Pri otrocih lahko popravi razdražljivost in impulzivnost ali izboljša vedenjske motnje. Pomaga pri integraciji uma, čustev, telesa in duha, razvija domišljijo, pomnjenje, predstavljanje ter mišljenje (Zagorc, 2006).

Otroka ples s svojimi vrstniki pripelje do medsebojnih iger, ki mu pomagajo nabirati življenjske izkušnje. Omogoča mu socialno in čustveno prilagajanje pri medsebojnem odnosu z ostalimi otroki v skupini ali s posameznikom. Od otroka zahteva, da se zaveda prostora, ga zna deliti in tudi sodelovati z drugimi. S tem si otrok razvija socialno zavest, skozi igro odnos do sebi enakih, socialnih vlog vodje in partnerja, je sposobnejši pomagati drugemu ter se prilagajati novim okoliščinam.

S plesom se otrok izraža z različnimi izraznimi sredstvi, ponazarja, si zamišlja položaje, gibanja, situacije in se svobodno izraža na način, ki mu ustreza. V razvoju

otrokove osebnosti ima velik pomen proces identifikacije in personifikacije, katere s plesom močno razvija (Zagorc, 2006).

5.6.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Ples otroku omogoča, da širi svoje energijsko polje in jim daje občutek svežine, so duševno bolj mirni in zbrani.

S plesnim gibanjem se otrok začne zavedati svojega telesa, raznovrstnosti svojega gibanja, časa, prostora in možnosti kako lahko porabi svojo energijo. Ko se mu razvija motorika, se mu začne razvijati tudi sposobnost nadzorovanja telesa, ki pogojuje telesni, čustveni in mentalni razvoj (Zagorc, 2006).

Zagorc (2006) je navedla gibalne sposobnosti, ki pogojujejo gibanje kot jih uvršča Frostig (1989):

- usklajenost – koordinacijo (sosledna, ubrana uporaba različnih mišic ali mišičnih skupin),
- ritem (tekoče, pravilno in uravnoteženo gibanje),
- gibljivost (sposobnost gibanja posameznih delov do skrajne meje brez težav),
- hitrost (čas, potreben za neko gibanje),
- spretnost (sposobnost odzivanja na hitre spremembe telesnega položaja),
- ravnotežje (ohranjanje telesnega položaja pri najmanjšem stiku s podlago),
- moč,
- vzdržljivost.

5.6.4 KRATKE GIBALNE STRUKTURE V RITMU CHA-CHA-CHAJA, SALSE IN MERENGUEJA

5.6.4.1 Cha – cha – cha

Je najmlajši med latinskoameriškimi plesi in je nastal leta 1953 na Kubi, ki je ena izmed kulturno najbogatejših in najvplivnejših otokov Karibskega morja. Razvil se je iz treh verzij mamba. Na začetku je služil moškim kot uvod v osvajanje ženskih src (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Je ples, ki se pleše v štiričetrtinskem taktu, tempo je 32-34 udarcev na minuto, osnovna slika je sestavljena iz petih korakov. Pri cha-cha-chaju je poudarek na izrazitem gibanju bokov. Pri vsakem plesnem koraku najprej stopimo na prednji del stopala, na prste, nato ob prenosu celotne teže na stoječo nogo spustimo tudi peto (Oldroyd, 2009). Velik pomen za ta ples ima delo nog in stopal. Gledano na čas in prenos teže je za ta ples značilna kontrastnost hitrih, nenadnih, močnih in neposrednih gibanj s prepletanjem prostega gibanja. Sama struktura koreografije je sestavljena bolj na mestu in se izvaja samo na enem delu plesišča (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Batagelj (2007) piše, da je postavitev telesa pri cha-cha-chaju takšna, da je center gravitacije spuščen nižje, kot pri ostalih plesih, kar mu daje izgled lahkotnosti v gibanju.

5.6.4.2 Merengue

Merengue je tradicionalen ples Dominikanske republike. O njegovem izvoru obstajata dve zgodbi. Prva zgodba govori, da merengue predstavlja koračnico dominikanskih sužnjev, kateri za seboj vlečejo železno kroglo, ki je z verigo pritrjena okoli gležnja. Druga zgodba pa razlaga izvor merengueja ob poškodbi noge velikega junaka v eni od revolucij v Dominikanski republiki. Ob prihodu domov so mu vaščani priredili zabavo in so iz sočutja vsi plesali tako, da so eno nogo mlahavo vlekli za sabo.

Glasba je v 4/4 taktu, tempo pa med 29 in 32 udarci na minuto. Ima preprost ritem in melodično strukturo, sestavljeno iz dveh udarcev, poudarek je na začetnem udarcu. Melodijo sestavljajo trobila, v spremljavi pa igra klavir.

Originalni merengue se ni plesal v paru, ampak je bil to skupinski ples v krogu, pari so se držali v odprti drži. Izvirni gibi so bili stresanje v ramenih in hitro gibanje nog. Ni bilo zibanja v bokih in tesne drže, kot je znana danes.

Danes se pleše v paru in v zaprti drži. Plesalca sta tesno drug ob drugem s poudarjenim zibanjem v bokih ter prenosom teže iz noge na nogo na poudarjeni udarec. Se skladno zibata in plešeta zrcalno. Gibata se lahko bočno ali v krogu in lahko iz zaprte drže preideta v odprto in izvajata samostojne obrate, kjer se držita za roko. Koraki se izvajajo na vsak udarec v glasbi in so kratki. Pazimo, da ohranjamo trup čim bolj negiben, da ne pride do poudarjenega zibanja v bokih (Prosen, 2008).

5.6.4.3 Salsa

Salsa izvira iz karibskega otoka Kuba. Nastala je kot rezultat glasbene evolucije različnih latino ritmov. V začetku dvajsetega stoletja se je na Kubi pojavil ritem, ki je imel vpliv na skoraj vse ritme tistega časa. Imenuje se »son« in je mešanica afriško-kubanskih in latinsko-kubanskih ritmov kamor spadajo guaracha, cha cha cha, pachangana, rumba, mambo... Na razvoj salse je vplivala glasba skupne latinske kulture, ki povezuje države Srednje in Južne Amerike (Kuba, Portoriko, Haiti, Dominikanska Republika, Mehika, Venezuela, Kolumbija). Oblast je v začetku dvajsetega stoletja »son« prepovedala, a je bila prepoved kmalu preklicana zaradi popularnosti glasbe in plesa (Prosen, 2008).

Ker je na razvoj salse vplivala kultura več držav, ima razvitih več stilov. Med seboj se razlikujejo po izvedbi korakov, izbiri figur, smeri gibanja, timingu, drži, različnemu gibanju po plesišču, po količini obratov in tudi po oblačilih. Poznamo kubanski, portoriški, newyorški, kolumbijski, losangeleški in venezuelski (dominikanski) stil (Prosen, 2008).

Glasba je 4/4, ritem je združen v frazo, ki je sestavljena iz dveh taktov, dobimo osem udarcev v eni frazi, ki traja tri sekunde v tempu 160 udarcev na minuto. V salsi uporabljamo odprto in zaprto držo telesa. Lahko jo plešemo v paru, solo ali v oblikah skupinske salse v paru. Ko plešemo salso je trup pri miru, poudarek pa je na gibanju bokov in delu nog. Pri koraku naprej, nazaj ali vstran je teža prenesena na nogo, stopala so rahlo obrnjena navzven. Korak najprej izvedemo na blazinico stopala in nato spuščamo navzdol. Stopala so čim bližje tlorazu in nikoli najprej ne stopimo na peto. Če je glasba počasnejša, omogoča daljšo izvedbo korakov, pri hitrejši glasbi pa so koraki krajši (Prosen, 2008).



Slika 95. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 96. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 97. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 98. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 99. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 100. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).



Slika 101. Plesne igre (foto: Sergej Petrović).

5.7 SPROŠČANJE

Metoda sproščanja nam pomaga obvladovati in razumeti delovanje našega telesa, kako se odziva in kakšne ima reakcije na nove položaje (Zagorc in Jarc Šifrar 2003).

Pozitivni učinki sproščanja (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- preprečimo poškodbe,
- povečanje gibljivosti telesa,
- po napornem treningu zmanjšamo tonus mišic in omogočimo ponovno prekrvavljenost tkiv (pospešen pretok krvi po telesu zagotavlja oskrbo s kisikom in odplavlja odpadne produkte kemičnih reakcij znotraj mišice),
- izboljša se koordinacija, da lažje opravljamo zahtevnejše gibalne naloge,
- omogoča boljši in hitrejši prehod signalov preko živca do mišice, s čimer se izboljšujejo tudi reakcije gibalnega mehanizma.

Statično zadrževanje določenega položaja telesa nam omogoča povečano gibljivost. Čim bolj se poskušamo sprostiti ter s pomočjo dihanja sproščamo mišico, katero raztezamo. Ko je dosežen prag bolečine, položaj zadržimo vsaj 30 do 60 sekund ter nato popustimo (Zagorc in Jarc Šifrar 2003).

Med sprostitvijo se je potrebno osredotočiti samo na svoje telo. Po vadbi je potrebna telesna in psihična sprostitvev, saj se takrat lahko nadihamo s polnimi pljuči. Vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. V fazi vdiha in izdiha štejemo do štiri, saj nam štetje očisti misli in nas umiri.



Slika 102. Sproščanje na veliki žogi (foto: Sergej Petrovič).

Med dihanjem občutimo, kako nam zrak napolni telo ter kako se prsni koš in trebušna votlina ob izdihu izpraznita (Zagorc in Jarc Šifrar 2003).

Pri vdihu kisik vstopi v pljuča in se tam absorbira v krvni pretok. Kombinacija glukoze v krvi proizvaja energijo. Pri izdihu se sprosti ogljikov dioksid, ki je stranski produkt izgorevanja glukoze (Pegrum, 2004).

Dihalne vaje pripomorejo, da se otroci umirijo ali napolnijo z energijo.

Ta enostavna vaja uči otroke, kako dihati pravilno z uporabo trebušne prepone (Pegrum, 2004).



Slika 103. Dihanje (foto: Sergej Petrović).

Leža na hrbtu, roke na tleh ob telesu.
VDIH: trebušček napolnimo z zrakom,
tako da se igrača dvigne.
IZDIH: popek stisnemo not, tako da se
igrača potopi.

6 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil predstaviti sodobne programe športne vadbe za otroke. Vedno bolj se soočamo s slabim zdravstvenim statusom in telesno pripravljenostjo otrok, saj danes otroci preživijo kar nekaj časa pred televizijo in računalnikom, kar močno vpliva na njihovo telesno držo in nepravilen položaj hrbtenice.

Pozitivnih vplivov na otroke, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo, je veliko. Otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, razvija ustvarjalnost, spoznava svet okrog sebe in tudi prostor, relacije v prostoru (spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj...), pridobiva orientacijo v prostoru, hitrost, koordinacijo in ritem. V sam način življenja mu gibalna dejavnost vnaša red in disciplino.

Na začetku je opisano gibanje otroka, njegov anatomske in fiziološki razvoj, otrokove gibalne sposobnosti, samopodoba, spoznavni, čustveni in socialni razvoj, igra ter življenjski slog otroka. Opredeljene so oblike vadbe, med katere sodijo skupinska oblika, vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, igralne skupine, frontalna oblika, poligon, štafete in individualna oblika vadbe.

Večjo pozornost pa smo namenili sodobnim oblikam vadbe, kot so joga, pilates, gyrokinesis® in ples. Joga nam s položaji in pravilnim dihanjem pomaga k boljši koncentraciji, umiri um, sprosti telo in ga napolni z energijo. Razvija koordinacijo gibanja, poveča gibljivost, prinaša nam notranji mir, saj uskladi telo in um. Pilates krepi globoke mišične skupine in razteza okončine, izboljšuje telesno držo, koordinacijo in ravnotežje. Vsako vajo izvajamo z zavestnim dihanjem, saj tako pomagamo mišicam, da se sprostijo. Gyrokinesis® je sodoben pristop k celoviti obravnavi in čutenju našega telesa. Vadba temelji na umirjeni dinamiki tekočih zaokroženih in spiralnih gibov, povezanih s posebnimi dihalnimi vzorci, s pomočjo katerih vzdržujemo in krepiamo funkcionalne in gibalne sposobnosti našega telesa. Ples nam pomaga pri zavedanju lastnega telesa in okolice, pri doživljanju čustev, odpravi stres in napetost v telesu, izboljša koordinacijo, ritmični posluš, orientacijo v prostoru, ustvarjalnost in jasnost v gibih.

Bistvo dolgega in zdravega življenja je holistično povezovanje duha in telesa, ki v medsebojni harmoniji blažijo stres in utrujenost ter hkrati omogočajo energično in lahkotno počutje na različnih ravneh človekovega bivanja. Človek je ustvarjen za gibanje, njegovi koraki se zlivajo v simultano prevajanje gibov.

Vsak dan bolj se zavedamo pomembnosti gibanja, ki ga je potrebno začeti že pri najmlajših. Zaradi vedno več pritiskov in hitrega načina življenja nam zmanjka časa zase in svoj notranji mir. Sodobne vadbene tehnike pa dajejo velik pomen miselnosti, povezavi telesa in duha. Pri opisu vadb ne gre samo za gibanje telesa, ampak tudi za velik vpogled in delo v lastni notranjosti.

Diplomsko delo bo popotnica vsem športnim pedagogom, vzgojiteljicam, vaditeljem, študentom ter vsem, ki se ukvarjajo z vadbo otrok. Lahko bodo popestrili ure pri otrocih z različnimi vajami, ki bodo pripomogle k njihovemu celostnemu razvoju.

7 LITERATURA

- Batagelj, J. (2007). *Uporaba kreativne vizualizacije pri pripravi plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Berčič, H. (2004). Otrok v gibanju. V 3. *Mednarodni simpozij, Gibalno/športna dejavnost v otroštvu in mladosti kot dejavnik aktivnega življenjskega sloga odraslih* (str. 27-28). Koper: Univerza na Primorskem.
- Bernik Zor, O. (2003). Joga in predšolski otrok. *Vzgojiteljica*, V(1), 23-26.
- Bertoncelj, M. (2003). *Plesna vzgoja na predšolski stopnji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Brettschneider, W.D. (2004). Otrok v gibanju. V 3. *Mednarodni simpozij, Življenjski slog mladine – evropska perspektiva* (str. 23). Koper: Univerza na Primorskem.
- Bohte, M. in Bohte, Š. (2009). *Sodobni trendi priprave vrhunskih športnikov plesalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bran, A. (2007). *Lifestyle - telo in duh, Gyrokinesis® pozdravljen!* Pridobljeno 28.02.2010, s http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/gyrokinesis_pozdravljen_-8512.aspx.
- Bučar Pajek, M. (2009). Pilates v šoli. V *Zbornik 22. Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 31-36). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.
- Cah Švarc, K. (2010). Plešimo do olajšanja. *Ona*, 12(8), 16-19.
- Flisek, M. in Videmšek, M. (2002). Otrok v svetu športa. V *Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 203-210). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.
- Godina, V. (2004). *Plesne dejavnosti predšolskih in šolskih otrok na razredni stopnji v Ljutomeru in okolici*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Grubešič, S. (2006). Pomoč z umetnostjo. *Defektologica slovenica*, 14(2), 77-83.

- Hosta, M., Bučar – Pajek, M., Čuk, I. in Videmšek, M. (2007). Otroška igra – veliko več kot zgolj igra. *Šport*, LV(1), 17-25.
- Kavčnik, K. (2008). *Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski športni vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kolonić, L. (2006). Ples in predšolski otroci. *Pedagoška obzorja*, 21(3/4), 158-160.
- Kolonić, L. (2006). Ples in predšolski otroci. *Vzgoja*, 8(32), 34-35.
- Korte, A. (2007). *Pilates: vadba za telo in dušo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kovač, M. (2009). *Didaktika športne vzgoje: predavanja 3. letnik*. Učno gradivo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolski šport.
- Krulc, D. (2006). *Program športne vadbe pilates za mladostnike in odrasle*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Laybrock, A. (2008). *6 Tips for Teaching Pilates to Kids and Teens*. Pridobljeno 18.02.2010, s <http://www.pilates-pro.com>.
- Lešnik, V. (2005). Kakovost predšolske vzgoje v vrtcu in socialna kompetentnost otrok. *Psihološka obzorja*, 14(4), 107-128.
- Maheshwarananda, P. (2009). *Sistem joga v vsakdanjem življenju*. Novo mesto: DNM.
- Mehta, M. (2007). *Joga: združitev telesa, uma in duha*. Tržič: Učila International.
- Oldroyd, A. (2009). *S cha-cha-chajem v New York*. Pridobljeno 29.03.2010, s http://zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/s-cha-cha-cha-jem-v-new-york.html.
- Paljevec, A. (2004). Zenbudistična joga pomlajuje telo. *Naša žena*, 10, 14-15.
- Pegrum, J. (2004). *Childrens yoga: fun with a twist*. London: Cico Books.

- Pepevnik, D. (2008). Povezanost statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo učencev 2. in 3. triletja. *Revija za elementarno izobraževanje*, 1(3-4), 105-113.
- Perc, Š. (2009). *Lepota v gibu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Perc, J. in Perc, Š. (2006). *Užitek in prave mere: boljša izbira: Danone Vitalinea 0%*. Ljubljana: Dita center.
- Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2004). Physical self-concept and physical exercise in children. *Studia Psychologica*, 46(2), 89-95.
- Prosen, J. (2008). *Osnove salse*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sabati Šuster, A. (2009). *Pilates*. Tržič: Učila International.
- Samide, K. (2009). *Premagajmo alergije*. Ljubljana: Delo revije: Pisanica.
- Saraswati, V.S. (1997). *Pozdrav soncu – tehnika sončne vitalizacije*. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- Schmitt, J.S. (2007). *Joga za vsako žensko: kako združiti moč, prožnost in ravnovesje v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Arkadija.
- Sešek, U. (2004). Preprečimo in omilimo krčne žile: joga v vsakdanjem življenju. *Naša žena*, 2, 16-17.
- Singleton, M. (2004). *Yoga for You and Your Child*. London: Duncan Baird Publishers.
- Stančevič, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Svetina, M. (1999). Duševni, socialni in telesni razvoj predšolskega otroka. *Zdravstveno varstvo*, 38(3/4), 91-94.
- Šajn, K. (2008). *Pilates: pot do zdravja in dobrega počutja*. Tržič: Učila International.

- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Ukmar, A. in Šturman, A. (2004). Otrok v gibanju. V 3. *Mednarodni simpozij, Interakcijske igre in gibanje* (str. 170). Koper: Univerza na Primorskem.
- 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 in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vujanovič, I. (2005). *Plesno-gibalna terapija kot oblika pomoči »mladim z manj priložnostmi«*. Specialistično delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Zagorc, M. (2004). Zdravje – gibanje: mirovanje. *Šport*, 52(1), 35-39.
- Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli: prvo triletnje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. in Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. in Petrovič, S. (2007). *Joga v sodobni pripravi športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
- Zaletel, P. (2008). Pilates – pot k odličnosti telesa in duha. *Za srce*, 17(1), 25-27.
- Zurc, J. (2006). Merjenje ustreznosti razvoja otrokove telesne drže. *Medicinski razgledi*, 45(4), 421-433.

- Zurc, J. (2008). Vloga otrokove gibalne aktivnosti kot dejavnika šolske uspešnosti. *Šolsko polje*, 19(1/2), 131-156.
- Železnik, M. (2006). Plesna dejavnost v prvem starostnem obdobju. *Vzgojiteljica*, 8(2), 11-13.
- Yesudian, S. (2004). *Joga za zdravje*. Ljubljana: Aura.
- Walters, J.D. (2002). *The Art and Science of Raja yoga*. California: Crystal Clarity Publishers.