

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JANJA OBAL

Ljubljana 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**PREDSTAVITEV GIMNASTIČNEGA PROGRAMA ZA
PREDŠOLSKE OTROKE V GIMNASTIČNEM DRUŠTVU
ZELENA JAMA**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENTKA

doc. dr. Maja Bučar Pajek

KONZULTANTKA

asist. mag. Barbara Turšič

Avtorica

JANJA OBAL

Ljubljana 2012

ZAHVALA

prof. Mateji Videmšek za mentorstvo pri izdelavi diplomskega dela, strokovno pomoč pri pisanju, veliko koristnih nasvetov, prijaznost in pripravljenost pomagati,

doc. Maji Bučar Pajek za pomoč pri strokovnem izrazoslovju gimnastičnih elementov,

cicibanom Gimnastičnega društva Zelena jama v letu 2010/2011 za uspešno sodelovanje in potrpežljivost pri nastajanju slik in

svoji družini in prijateljem za vso podporo in spodbudne besede.

Ključne besede: predšolski otroci, gimnastika, osnovni elementi gimnastike, vadbeni program

PREDSTAVITEV GIMNASTIČNEGA PROGRAMA ZA PREDŠOLSKE OTROKE V GIMNASTIČNEM DRUŠTVU ZELENA JAMA

Janja Obal

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 92

Število slik: 38

Število virov: 23

Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti program osnovnih elementov športne gimnastike, ki se izvaja v Gimnastičnem društvu Zelena jama.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem, teoretičnem, delu smo opisali namen gimnastične vadbe, organizacijske postopke in varnost na vadbeni uri. V drugem delu smo predstavili različna osnovna gibanja iz športne gimnastike, uporabljena na vadbenih urah otrok, starih od tri do šest let. Vaje so prilagojene na orodja, pripomočke in prostor, ki jih ima društvo na voljo. Vadba se izvaja v majhnih skupinah, kar dopušča veliko individualizacije in osebnega stika z otroki.

Opis posameznih vaj in nalog je razdeljen na posamezna gimnastična orodja in dodatne postaje, ki so namenjene predvsem sprostitvi in odmiku od osnovnega kalupa gimnastičnih elementov. Vsi vaje in elementi so bili podani v takem zaporedju, da se postopoma dopolnjujejo in prehajajo iz enostavnejših v bolj zapletena in sestavljena gibanja. Tako preprečijo nastanek strahu na visokih orodjih in spodbudijo željo po učenju novih in zahtevnejših prvin.

Diplomsko delo ponuja pomoč pri organizaciji in načrtovanju vadbenih ur vsem, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo predšolskih otrok. Dva sklopa gibalnih nalog ponujata izbor osnovnih gimnastičnih elementov, iger in naravnih oblik gibanja.

Pri nastajanju diplomskega dela so nam bile v pomoč lastne izkušnje, pridobljene pri poučevanju tega programa v Gimnastičnem društvu Zelena jama.

KEY WORDS: preschool children, gymnastics, motor abilities, natural movements, gymnastics apparatus

PRESENTATION OF GYMNASTIC PROGRAM FOR PRESCHOOL CHILDREN IN ZELENA JAMA GYM

Janja Obal

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Special physical education, Elementary physical education

Number of pages: 92

Number of figures: 38

Number of sources: 23

Number of annexes: 1

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to introduce the program of basic elements of sports gymnastic, carried out in Zelena jama gym.

The thesis consists of two parts. In the first theoretical part we described the purpose of gymnastic, organizational procedures and the importance of safety at the training. In the second part we introduced various basic movements of sport gymnastic which could be used when teaching children from three to six years old. Exercises were adapted taking into consideration available apparatuses, sports equipment and space available in Zelena jama gym. The program is best carried out in small groups which enable more individualization and personal contact with children.

The descriptions of individual exercises and tasks were divided according to gymnastics apparatuses and additional stations. The aim of such stations is relaxation and a change of routine from basic gymnastic training. The order of exercises was progressing from easier to more complex and composed movements. This way we were able to prevent the appearance of fear of high apparatuses and encourage the desire for learning new and complex movements.

This thesis will help trainers and teachers of preschool children to organize and prepare their own gymnastic classes for preschool children. Two chapters of physical exercises give a fine selection of basic gymnastics elements, games and forms of natural movement.

Working with preschool children in Zelena jama gym and teaching them basic elements of gymnastics proved to be very helpful when creating this thesis.

KAZALO

1.	UVOD	10
1.1.	VPLIV GIMNASTIČNE VADBE NA TELESNI IN ČUSTVENI RAZVOJ OTROK 11	
1.2.	GIMNASTIČNI PROGRAMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE.....	16
1.3.	CILJI DIPLOMSKEGA DELA.....	18
2.	METODE DELA	19
3.	PROGRAM VADBE OSNOVNIH ELEMENTOV GIMNASTIKE.....	20
3.1.	ORGANIZACIJA VADBENE URE.....	20
3.2.	VARNOST NA URI.....	22
3.3.	VADBENI PROSTOR IN ŠPORTNA ORODJA	24
3.3.1.	OPIS GIMNASTIČNIH ORODIJ IN NJIHOVE UPORABNOSTI S CILJI IN DIDAKTIČNIMI NAPOTKI.....	25
3.3.1.1.	GRED	25
3.3.1.2.	PARTER.....	26
3.3.1.3.	PRESKOK.....	28
3.3.1.4.	DVOVIŠINSKA BRADLJA IN DROG	30
3.3.1.5.	VELIKA PROŽNA PONJAVA – KANVAS	32
3.3.2.	OSTALA ŠPORTNA ORODJA IN PRIPOMOČKI	35
3.3.2.1.	PLEZALA	35
3.3.2.2.	BAZEN S PENAMI	36
3.3.2.3.	ŠPORTNI PRIPOMOČKI.....	37
3.4.	DIPLOMA ZA SODELOVANJE	39
4.	SKLOP GIBALNIH NALOG.....	40
4.1.	UVODNI DEL URE – OGREVANJE	40
4.2.	GLAVNI DEL URE – OSNOVNI GIMNASTIČNI ELEMENTI IN NARAVNA GIBANJA	45
4.2.1.	GRED.....	45
4.2.1.1.	VAJE NA NIZKI GREDI	45
4.2.1.2.	SESKOKI Z GREDI	50
4.2.1.3.	VAJE NA VISOKI GREDI.....	52
4.2.2.	PARTER	53
4.2.2.1.	VAJE OSNOVNE AKROBATIKE	53

4.2.2.2. NARAVNE OBLIKE GIBANJ	57
4.2.3. PRESKOK	59
4.2.3.1. PREDVAJE NA PRESKOKU	59
4.2.3.2. STEGNJEN SKOK IZ ZALETA	61
4.2.3.3. NASKOK V OPORO ČEPNO	61
4.2.4. VELIKA PROŽNA PONJAVA – KANVAS	63
4.2.4.1. SKOKI NA VELIKI PROŽNI PONJAVI	63
4.2.4.2. SKOKI Z VELIKE PROŽNE PONJAVE NA BLAZINO	67
4.2.5. BAZEN S PENAMI	68
4.2.5.1. SKOKI V GLOBINO	68
4.2.5.2. SKOKI V DALJINO	70
4.2.5.3. TEKMOVALNE IGRE	70
4.2.6. BRADLJA	72
4.2.6.1. VAJE NA NIŽJI LESTVINI DVOVIŠINJSKE BRADLJE	72
4.2.6.2. VAJE NA DROGU	78
4.2.7. PLEZALA	81
4.2.7.1. VAJE NA VRVI	81
4.2.7.2. LETVENIKI	82
4.2.8. VAJE Z ŽOGO	84
5. SKLEP	87
6. VIRI	90
7. PRILOGE	92

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Športne dvorane za vadbo gimnastike.....	17
<i>Slika 2.</i> Prikaz parterja z ovirami.....	27
<i>Slika 3.</i> Prikaz postavitve orodij za vaje na preskoku.....	30
<i>Slika 4.</i> Velika prožna ponjava.....	34
<i>Slika 5.</i> Spominska medalja.....	39
<i>Slika 6.</i> Ogrevanje z atletske abecedo oz. lazenje v opori čepno spredaj, bočno.....	41
<i>Slika 7.</i> Naravne oblike gibanja.....	42
<i>Slika 8.</i> Hoja po gredi.....	45
<i>Slika 9.</i> Lazenje v opori čepno spredaj.....	47
<i>Slika 10.</i> Sonožno preskakovanje v opori spredaj, vzvratno.....	48
<i>Slika 11.</i> Hoja z zamahom nogo od zanoženja do prednoženja.....	49
<i>Slika 12.</i> Možna postavitve ovir na gredi.....	49
<i>Slika 13.</i> Doskok z gredi.....	51
<i>Slika 14.</i> Skok skrčka.....	51
<i>Slika 15.</i> Varovanje na visoki gredi.....	52
<i>Slika 16.</i> Kotaljenje okoli dolžinske osi.....	53
<i>Slika 17.</i> Most – prikaz izvedbe gibanja in pomoči vaditeljice.....	54
<i>Slika 18.</i> Postavitve blazin, ki so nam v pomoč pri učenju prevala.....	55
<i>Slika 19.</i> Prikaz možne postavitve ovir na parterju.....	58
<i>Slika 20.</i> Postavitve orodij in prikaz pravilnega gibanja nog.....	60
<i>Slika 21.</i> Zaporedje gibanja pri naskoku na oviro.....	62
<i>Slika 22.</i> Stegnjen skok na veliki prožni ponjavi.....	64
<i>Slika 23.</i> Ladjice.....	66
<i>Slika 24.</i> Skok v bazen s penami z višine.....	68
<i>Slika 25.</i> Skok v bazen s penami z velike gume.....	69
<i>Slika 26.</i> Skok, kotaljenje ali preval v pene.....	69
<i>Slika 27.</i> Rročkanje v mešani vesi.....	72
<i>Slika 28.</i> Koleb v vesi.....	74
<i>Slika 29.</i> Postavitve blazin pod nizko lestvino bradlje.....	75
<i>Slika 30.</i> Histogram gibanja pri prevleku na dvovišinski bradlji.....	76
<i>Slika 31.</i> Postavitve blazin pod nizko lestvino bradlje.....	78
<i>Slika 32.</i> Ročkanje na drogu in varovanje.....	79
<i>Slika 33.</i> Skok v pene z varovalne police.....	80
<i>Slika 34.</i> Plezanje po vrvi in varovanje.....	81
<i>Slika 35.</i> Prikaz gibanja po letveniku.....	82
<i>Slika 36.</i> Prikaz gibanja po klopi in letveniku.....	83
<i>Slika 37.</i> Možna postavitve ovir pri igrah z žogo.....	85
<i>Slika 38.</i> Druga možna postavitve ovir pri igrah z žogo.....	86

1. UVOD

Eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju je gibalna dejavnost. Otrok si z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba. Ko prične obvladovati svoje telo, občuti veselje, ugodje in varnost. Predvsem pa pridobi občutek samozaupanja in samozavesti.

Ravno gimnastika ima neprecenljiv vpliv na razvoj skladnosti (koordinacije) gibanja, saj je ena redkih športnih panog, v kateri se gibanje izvaja v vseh smereh – naprej, nazaj, gor, dol, levo, desno, z vrtenjem telesa okoli vseh osi – čelne, dolžinske in globinske, s sočasnimi in raznočasnim delovanjem rok in nog ter leve in desne strani telesa ter s centričnim in ekscentričnim delovanjem sil na telo (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Osnovni elementi športne gimnastike so predhodna stopnja kompleksnejših športno-gimnastičnih elementov, to je akrobatike in orodne gimnastike, ter gibanj, ki se pojavljajo pri drugih športnih zvrsteh. Učenje gimnastike se lahko prične v vsakem življenjskem obdobju, pomembna je le prilagojenost programa namenjeni starostni skupini. V diplomskem delu smo se usmerili na predšolske otroke, stare od tri do šest let. V tem obdobju temeljne gibalne faze so otroci gibalno najbolj dojemljivi, zato jim moramo nuditi kar se da širok spekter različnih gibalnih nalog.

Gimnastična orodja, uporabljena na vadbi, so orodja disciplin ženske športne gimnastike. To pa ne pomeni, da so otroci prikrajšani za kakršen koli gibalni razvoj. Na vseh orodjih, ki so v uporabi, morajo otroci premagovati lastno silo teže ter s tem na najbolj naraven način pridobivajo telesno moč. Otroci se naučijo nadzorovano uporabljati svojo moč glede na smer, velikost in trajanja mišične sile. Pridobijo samozavest in občutek za uporabo lastnih telesnih zmogljivosti.

Program zajema elemente, ki spadajo v prvo stopnjo tekmovalne športne gimnastike ter vaje gimnastične abecede in osnovne motorike. Prilagojenost posameznih elementov je odvisna predvsem od predhodnega znanja, moči in sposobnosti otrok. Elementi in vaje morajo biti uporabljeni kot zanimiva celota, ki nudi otroku možnost napredovanja tako v telesnem kot tudi psihološkem pogledu. Z različnimi igrami in tekmovanji pa v otroku razvijamo zdravo tekmovalnost.

Opisana vadba od otrok ne zahteva ekstremne gibljivosti, večji pomen je na njenem ohranjanju za kasnejše življenjsko obdobje in lažje osvajanje elementov iz drugih športnih zvrsti. S samo vadbo se usmerimo predvsem v ohranjanje gibljivosti.

Program je že preizkušen v praksi. Izvajamo ga v Gimnastičnem društvu Zelena jama, kar je bil tudi velik motiv, da program dobi pisno različico. Zanimanja za športno gimnastiko je zmeraj manj. Težavnost in količina treningov od tega športa odvrneta veliko mladih. S primernim pristopom in zabavno, vendar učinkovito vadbo moramo navdušiti otroka za športno gimnastiko že v zgodnjem otroštvu. Takšen rezultat pa lahko pridobimo le z varno in strokovno vodenno vadbo. Poškodbe in padci lahko v otrocih vzbudijo strah, ki se ga kasneje nikoli ne znebijo. Gimnastične elemente učimo in izvajamo v tolikšni meri, kolikor nam to dopuščajo prostorske zmožnosti, športni pripomočki in naše znanje ter lastne izkušnje.

1.1. VPLIV GIMNASTIČNE VADBE NA TELESNI IN ČUSTVENI RAZVOJ OTROK

S program gimnastike za predšolske otroke želimo v prvi vrsti navdušiti otroke in njihove starše za športno gimnastiko. Ustreznost in koristnost programa športne vzgoje omogoča kvalitetno, sistematično in organizirano delo. Smisel programa je motivacija otrok za ohranjanje pozitivnega odnosa do gimnastike, ki ga nato vzdržujejo skozi vse življenje. Z dobro pripravljenim programom želimo pri otrocih doseči zadostno stopnjo razvitosti koordinacije, ravnotežja, moči, gibljivosti in hitrosti. Vse te sposobnosti pa so pomembne za normalno človekovo delovanje.

Razvoj otroka je razdelili na posamezna razvojna obdobja, ki zajemajo določene starostne skupine. Obstaja veliko individualnih sprememb znotraj posameznih obdobj. Vsa obdobja imajo svoje značilnosti, ki potekajo v določenem zaporedju. Pojav nove stopnje je odvisen od kronološke starosti otroka in njegove individualnosti v telesnem razvoju. Tako je vsaka stopnja rezultat predhodne in je pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Okolje, dednostni dejavniki in otrokove lastne aktivnosti ves čas neposredno vplivajo na otrokov razvoj. Ti vplivi se ne spreminjajo, spreminja se le njihova pomembnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Po zgornjem opisu lahko povzamemo Zupančičevo (2004, v Videmšek in Pišot, 2007) misel, ki pravi, da je otrokov razvoj celovit proces, ki poteka vzporedno s telesno rastjo in zorenjem družbenih funkcij. Razvojne spremembe naj bi se kazale na količinski in kakovostni ravni. Tako se količinske spremembe izražajo v pogostosti in intenzivnosti vedenja, kakovostne spremembe pa v načinu, vrsti, strukturi in organizaciji vedenja.

Vadba, opisana v diplomskem delu, sodi v obdobje zgodnjega otroštva, vključuje otroke od tretjega do šestega leta. To je čas temeljne gibalne faze, ko gibanje postaja vse bolj učinkovito in usklajeno. V tej fazi otroci preizkušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Faza se deli na tri stopnje: začetno, osnovno in zrelo. Na koncu zrele stopnje naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti (osnovna gibanja in enostavne kombinacije športnih gibanj), za kar potrebujejo spodbudno okolje in priložnosti za dejavnost ter učenje. Če v tem obdobju ne dosežejo najvišje temeljne gibalne stopnje, imajo lahko v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007; Dežman, 2004).

Otrok potrebuje za razvoj novih gibalnih spretnosti določeno raven razvitosti mišičja, živčnega in zaznavnega procesa, velik pomen pa ima tudi proces učenja. Gibalna dejavnost je sestavni del otrokovega vedenjskega programa. Deluje kot povezava, s pomočjo katere se otrok neposredno vključuje v okolje, v katerem živi, se seznanja z njegovimi razsežnostmi, in pridobiva bogate izkušnje in doživetja. Thelen (2000) trdi, da gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti, ki so del gibalnega razvoja, kljub občasni stagnaciji ali upadanju sposobnosti potekajo neprekinjeno. V zgodnjem otroštvu se intenzivno razvijajo hitrost in koordinacija, med tem ko se ravnotežje, moč, gibljivost in vzdržljivost razvijajo počasneje (Malina idr., 2004; Thomas in French, 1985, v Videmšek in Pišot, 2007). Refleksni gibalni vzorci, ki se pri otroku razvijejo zelo zgodaj, se v nadaljnjih fazah razvoja izgubijo, medtem ko se nekateri ohranijo skozi vse življenje (Videmšek in Pišot, 2007). Prav zaradi tega je pomembno, da otroci v zgodnjem otroštvu pridobijo čim več gibalnega znanja, s katerim nadgrajujejo in razvijajo svoje sposobnosti. Vzporedno s tem poskušamo ustaviti zaviranje sposobnosti, ki bi bile pomembne tudi v kasnejšem življenju.

Opisani program ima poudarek na raznolikosti gibanja in obvladovanju telesa v gibanju. Svoj prispevek pa poda tudi pri razvoju gibalnih sposobnosti.

Osnovne gibalne sposobnosti, ki jih otroci razvijajo na vadbenih urah gimnastike, so:

- MOČ

Je ena najpomembnejših sposobnosti v športni gimnastiki, je sposobnost premagovanja zunanje odpora. Razvijamo tri osnovne strukture moči. Akcijske pojavne oblike moči so *statična moč*, s katero vzdržujemo določen položaj, *eksplozivna moč*, ki nam omogoča hiter prenos dela ali celega telesa v prostoru, in *repetativna moč*, ki dovoljuje dolgotrajno ponavljanje določenega gibanja. Dejavniki, od katerih je odvisen razvoj moči, so morfološki, funkcionalni, psihološki in biološki (Pistotnik, 2003).

- GIBLJIVOST

Gibljevost kot gibalna sposobnost je odvisna od gibljivosti mišic, vezi in sklepov. V športni gimnastiki je slednja najpomembnejša gibalna sposobnost. Je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika v športu in vsakodnevnem življenju. Je dejavnik splošnega dobrega počutja (Pistotnik, 2003).

- HITROST

Hitrost je sposobnost, s katero izvedemo gibanje z največjo možno frekvenco ali ga izvedemo v najkrajšem možnem času. Dejavniki, ki vplivajo na razvoj hitrosti, so *fiziološki*, ti so povezani z aktivnostjo mišičnega sistema, *biološki*, te pogojuje sestava mišičnega tkiva, *morfološki*, pri katerih gre za hitro premikanje telesa v prostoru, ter *psihološki*. Pomembna pa je tudi razvitost ostalih motoričnih sposobnosti. Hitrost pri predšolskih otrocih razvijamo z različnimi štafetnimi igrami (Pistotnik, 2003).

- KOORDINACIJA

Je sposobnost, s katero učinkovito oblikujemo in izvajamo kompleksne gibalne naloge (Pistotnik, 2003). Pri športni gimnastiki je pomembna predvsem koordinacija gibanja celega telesa. Do izraza pride pri osvajanju novih gibanj, motorični zapomnitvi in točnosti izvedbe

gibanj. Razvijamo jo skozi trening z osvajanjem novih elementov in izvajanjem vadbe v olajšanih okoliščinah.

- RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost, ki nam omogoča hitro oblikovanje kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v ravnotežnem položaju (Pistotnik, 2003). Glede na način ohranjanja ravnotežja ločimo *statično ravnotežje*, ki se ohranja v določenem položaju, in *dinamično ravnotežje*, ki se ohranja v gibanju. Pojavne oblike ravnotežja delimo na *sposobnost ohranjanja* ravnotežnega položaja in *sposobnost vzpostavljanja* ravnotežnega položaja (Pistotnik, 2003) Ravnotežje izboljšujemo in razvijamo z naravnimi oblikami gibanja na zmanjšani podporni površini.

- VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost pri predšolskih otrocih razvijamo z večjim številom ponovljenih gibanj. Vadbene ure niso usmerjene v razvijanje vzdržljivost. Razvijamo jo posredno skozi izbor vaj in njihovim številom ponovitev, z uporabo atletske vsebine v prvem delu ure pri ogrevanju in kot dopolnitev elementov na posamezni vadbeni postaji (parter, igre z žogo).

S programom gimnastične abecede oz. osnovnih elementov gimnastike vplivamo pri otroku na razvoj skladnosti gibanja, moči, gibljivosti in ravnotežja. Da lahko vaditelj razvija te sposobnosti pri vadečih, mora na vadbi spoznati otroke, njihove sposobnosti in lastnosti. Pomembna so predvsem motorična, psihološka in socialna stanja (Čuk, 1988). Na podlagi teh sposobnosti prilagajamo načrt in izvedbo programa. Posamezne elemente lahko prilagodimo individualno na vadečega ter mu s tem ne vzbudimo občutka strahu ali neprijetnosti. Z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami počasi pridemo do končne izvedbe posameznega elementa. Namen programa ni samo spoznavanje in učenje športno-gimnastičnih elementov, vendar služi tudi kot priprava na kasnejše resnejše udejstvovanje v tekmovalni športni gimnastiki ali kot podlaga za udejstvovanje v različnih športnih panogah. Fajfer (2010) je v svojem diplomskem delu po avtorjih Novaku in Bolkoviču (1991) povzel in opisal temelje, ki vplivajo na pravilno izbran akrobatski program. Glede na izbor gimnastičnih elementov v

našem diplomskem delu lahko nekaj teh temeljev povzamemo in jih poenotimo z našim programom. Ti temelji so: vsestranski razvoj otroka, prispevek k vzgoji in oblikovanju osebnosti, zorenje zdravega občutka samozavesti, vztrajnosti, poguma in borbenosti, razvijanje smisla za sodelovanje, odgovornost in ustvarjalnost ter oblikovanje pravilne telesne drža.

Ne smemo pozabiti, da z vadbo vplivamo na otrokov čustveno-socialni razvoj. Čustveni razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo razgiban. Z odraščanjem se moč izražanja čustev umiri, narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja. Socialni razvoj pa je v veliki meri odvisen od učenja in pridobivanja izkušenj v zgodnjem življenjskem obdobju. Otrok mora v času med tretjim in četrtem letom starosti preživeti čim več časa v družbi svojih vrstnikov in vse manj z odraslimi (Videmšek in Pišot, 2007). Dupona in Petrović (2007) navajata, da sta socializacija in povezanost ljudi v skupine pomembni iz psihološkega in vzgojnega vidika, saj človek kot sestavni del družbe potrebuje za normalni razvoj okolje oziroma družbo, ki mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom. Opisani program predvideva, da se vadba izvaja v skupinah, v katerih lahko otroci razvijajo svoja čustva in sodelujejo v socialni interakciji z drugimi otroki, s katerimi se učijo prilagajati veljavnim običajem družbene skupine. Izvaja se ga v mešanih skupinah. To nam pomaga pri zaviranju stereotipa, da so nekatere vadbene naloge in gimnastična orodja primerna le za dekleta in nekatera le za fante.

Kot vaditelji se med samo uro poskušamo čim manj vpletati v njihov odnos in spodbujamo medsebojno reševanje problemov. Otrok, ki se priključi že obstoječi vadbni skupini z že ustaljenimi pravili in navadami, se mora prilagoditi in sprejeti njen način dela. Prihod v novo skupino v večini primerov poteka nemoteno. Včasih pa lahko prihaja tudi do težav, ki jih sami niso sposobni rešiti. V teh primerih je vaditeljeva vloga odločilna, od njega se pričakuje primerno poznavanje psihosocialne narave socializacijskih procesov.

Z opisanim program posredujemo otrokom gibalno znanje, ki ga sodobni način življenja ne ponuja v takšni meri, kolikor so ga prejeli otroci v preteklem času. Sodobni način življenja je s seboj prinesel pomanjkanje časa odraslih, zaradi česar preživijo njihovi otroci vedno več časa doma v notranjih prostorih. Ta prostor jim ne omogoča izkoriščanja potenciala za uspešen gibalni razvoj. Z vadbo gimnastike poskušamo kontradiktorno vplivati na sodobni način življenja, ki ni vedno usmerjen v vrednoto obvladovanja lastnega telesa, temveč v vrednoto čutnega uživanja, ki se odraža v vedno večjem številu predebelih otrok in mladine. Prav zato je pomembno vključevati otroke v različne dodatne športne programe, v katerih

imajo možnost razviti svoj gibalni potencial. Dupona in Petrović (2007) navajata, da prav igra s pomočjo športne aktivnosti pomaga otrokom pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog.

1.2. GIMNASTIČNI PROGRAMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Tako kot Športno društvo Zelena jama tudi druga športna društva po Sloveniji ponujajo vadbo za predšolske otroke. Večina ostalih programov je usmerjena na globalni gibalni razvoj z uporabo različnih športnih zvrsti in širokim spektrom gibalnih nalog brez posebne specializacije v posamezni program.

Nekateri klubi ali društva ponujajo tudi vadbo otrok s starši. Vadba je prilagojena in usmerjena v sodelovanje staršev in otrok, druženje in socialno interakcijo ter samostojno delo otrok na orodjih. Takšna vadba, pri kateri sodelujejo tudi starši, ima po našem mnenju pozitivne in negativne učinke. Pozitivni učinki so predvsem v rasti medsebojnega odnosa in zaupanja med staršem in otrokom. Negativni učinki nastanejo, ko otroci niso dovolj odprti za socialne stike s svojimi vrstniki in tako večino vadbene ure preživijo s svojim staršem. Na urah, kjer starši niso prisotni, so taki otroci prisiljeni v interakcijo, sklepanje prijateljstva in sodelovanje s svojimi vrstniki.

Programi z večinskim poudarkom na učenju športne gimnastike se izvajajo le v gimnastičnih športnih društvih v vseh večjih krajih Slovenije. Po pregledu njihovih internetnih strani in vsebine teh programov je skupno vsem spoznavanje in učenje osnovne motorike in gimnastičnih elementov na gimnastičnih orodjih. Najpogostejše ime, ki se pojavlja za poimenovanje teh programov, je »Gimnastični vrtec«. V Gimnastičnem društvu Zelena jama, v katerem poučujemo, se program imenuje »Cicibani«. Po pregledu opisov ciljev, ki jih program predstavlja, gimnastika ni edina športna zvrst, ki se uporablja na vadbenih urah. Uporabljajo se tudi atletska abeceda in različne igre z žogo.

Športno društvo Sokol Bežigrad na svoji internetni strani podaja podroben opis svojega programa za predšolske otroke (<http://www.sokolbezigrad.si/gimnastika/cicibani>). Z uporabo igre razvijajo otrokove gibalne, funkcionalne in intelektualne sposobnosti. Učijo otroke dela v

skupinah, upoštevanja pravil tekmovalnosti in sprejemanja športnega prenašanja poraza. Šport mora biti otrokom predstavljen v obliki igre, saj le tako lahko pomeni razvedrilo, daje občutek zadovoljstva in sreče. Uspešno doseganje ciljev vadbe omogoča otrokom temelje dobre psihične in telesne pripravljenosti za nadaljnje športno udejstvovanje. Vadbo osnovne gimnastike ponujajo tudi Športno društvo Gib, Športno društvo Center Maribor, Športno društvo Studenci in drugi.

Tudi v tujini obstajajo podobni programi, ki ponujajo vabo gimnastike za predšolske otroke ter programe vadbe za predšolske otroke skupaj s starši. Nekateri klubi imajo posebej urejene prostore, ki so namenjeni vadbi mlajših otrok.



Slika 1. Športne dvorane za vadbo gimnastike.

Na sliki 1 je prikaz športnih dvoran, namenjenih posebej za vadbo gimnastike predšolskih otrok.

Gimnastična šola Gleason iz Amerike ponuja program za predšolske otroke, ki je razdeljen na posamezna leta in spol (<http://www.gleasons.com/index.php/preschoolgymlink>). Program za tri leta stare otroke poteka skupaj za dečke in deklice. Osredotočen je na učenje osnovnih gimnastičnih prvin, ki pri otrocih spodbujajo samozaupanje in samozavest. Vpliva na čustveni kot tudi na socialni razvoj z interakcijo z drugimi vadečimi. Po četrtem letu starosti ameriški program razdeli fante in dekleta v dva različna programa.

Delitev po spolih je pri tako majhnih otrocih nepomembna. S skupno vadbo se oddaljimo od stereotipa, katere vaje so primerne za določen spol in kaj lahko izvajajo le fantje, med tem ko dekleta ne morejo, in obratno.

1.3. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Namen diplomskega dela je zbrati in natančno opisati naravne oblike gibanj in gimnastične elemente, prilagojene za vadbo predšolskih otrok. Opisana gibanja so razdeljena v dva dela: gibalne naloge na gimnastičnih orodjih in gibalne naloge s športnimi pripomočki, ki jih najdemo v večini športnih dvoran. Tematika diplomskega dela je uporabna vsem, ki so usmerjeni v športno vadbo s predšolskimi otroki.

Glede na predmet in problem diplomskega dela smo postavili naslednje tri cilje:

- predstaviti osnovne elemente športne gimnastike, ki so primerni za otroke od tretjega do šestega leta kot sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti,
- predstaviti osnovne elemente športne gimnastike na gimnastičnih orodjih in
- predstaviti naravne oblike gibanj, prilagojene omenjeni starostni stopnji, ki jih lahko uporabimo kot celoto nekega programa ali samo kot dodatek k splošni vadbi.

2. METODE DELA

Za pisanje diplomskega dela smo uporabili deskriptivno metodo dela. Uporabljena literatura v diplomskem delu je bila pridobljena predvsem iz domačih virov. Podatke iz tujih virov smo pridobili z internetnih strani športnih društev v Ameriki.

V veliko pomoč pri pisanju so bile lastne izkušnje, pridobljene pri delu s predšolskimi otroki v Gimnastičnem društvu Zelena jama.

Slike v diplomskem delu so bile pridobljene iz osebnega arhiva.

3. PROGRAM VADBE OSNOVNIH ELEMENTOV GIMNASTIKE

Program vadbe se v Gimnastičnem društvu Zelena jama izvaja dvakrat tedensko, eno uro. Po prihodu v telovadnico vsi vaditelji sodelujejo pri skupinskem ogrevanju. V tem času eden od vaditeljev preveri prisotnost vadečih otrok. Po ogrevanju se otroke razdeli v čim bolj homogene skupine in se jim določi vaditelje. Vsak vaditelj si izbere svojo začetno postajo. Skupine se gibajo po postajah vnaprej določenem vrstnem redu na vsakih deset do petnajst minut. Izbor in zaporedje vaj si izbere vsak vaditelj posebej glede na skupino otrok in njihove sposobnosti.

Opremo in orodja, uporabljena na uri, se postavi predhodno pred vadbeno uro ali v času menjave med postajami. Vsak vaditelj mora v prvi vrsti poskrbeti za varnost svoje skupine, s tem pa ne sme škodovati drugim.

3.1. ORGANIZACIJA VADBENE URE

Vadbena oz. učna ura je osnovna enota vzgojno izobraževalnega procesa. Izvedba ure poteka po vnaprej načrtovani vsebinski ali snovni, metodični, količinski in organizacijski pripravi.

Vaditelj mora pri posredovanju nove vsebine poznati tehniko posameznih prvin. V fazi, ko se vsebina utrjuje, mora prepoznati napake, ki nastajajo zaradi nepravilne izvedbe tehnike. Pri predšolskih otrocih je potrebno konstantno opozarjanje na napake in poudarjanje pravilne izvedbe gibanja.

Naloge, izbrane v postopku poučevanja, mora vaditelj znati razložiti in demonstrirati. Priprava telovadnice in postavitve dodatnih športnih pripomočkov poteka pred začetkom ure. Med uro vaditelj le popravlja ali dopolnjuje vadbeni prostor.

Vaditelj si količinsko pripravi in razporedi čas izvajanja nalog na orodju. Na uri se naloge na enem orodju izvajajo največ 10 do 15 minut, nato sledi zamenjava. Dopustimo lahko odstopanja z izpustom ali večjim številom ponovitve katere od nalog. S premagovanjem ovir

si otroci pridobijo nove izkušnje v gibanju in tako postanejo spretnejši in gibčnejši. Skupina se od ene postaje na drugo giblje v koloni.

Za enakomernejšo in bolj tekočo vadbo si vaditelj podrobno razdeli organizacijski potek ure. Določi prostor dejavnosti, katera orodja bo uporabil in kje bodo nameščena. Izbor gibanja vadečih prilagodi glede na njihovo število. Določi zaporedje in način prehajanja iz ene naloge v drugo. Ker je postavitve nekaterih orodji v telovadnici nespremenjena, lahko vaditelj vpliva le na postavitve športnih pripomočkov, blazin in nizkih gredi v telovadnici. Število postavljenih ovir je odvisno od samih otrok in njihovih sposobnosti. Največ poškodb se zgodi zaradi nevarne postavitve orodji in pripomočkov. Včasih lahko pride tudi do odstopanj in si gibanje ne sledi po vnaprej dogovorjenem zaporedju po postajah. Vsak vaditelj si mora uro organizirati tako, da je njegova skupina vsako uro vsaj deset minut na veliki prožni ponjavi. Prostorska organizacija vadbe ene skupine ne sme ovirati vadbe druge skupine na njihovi postaji.

Največkrat uporabljene učne metode na vadbi so prikaz gibanja (demonstracija), razlaga in pogovor. Razlaga in pogovor sta prilagojena starostni stopnji otrok. Ker otroci hitro izgubijo zanimanje, ima kratka in natančna razlaga večji učinek kot dolga. Po razlagi in demonstraciji se čim prej vrnemo na izvajanje nalog ter dodatno razlago ali demonstracijo raje podamo med nalogami.

Frontalna učna oblika se največkrat uporablja v pripravljalnem delu ure pri ogrevanju. Med glavnim delom se te oblike poslužujemo, le če uporabimo poligon. Drugače prevladuje delo v skupinah. Lažje in učinkovitejše delo nam omogočajo čim bolj homogene skupine. Vadba poteka vedno v prisotnosti vaditelja. Na postajah, na katerih ni potrebe po dodatni varnosti, spodbujamo samostojno delo. Vaditelj je zraven le kot organizator vadbe. Individualizacija je nujno potrebna na vseh postajah, na katerih lahko vadi le en otrok na enkrat. To omogoča vaditelju prilagajanje težavnosti naloge glede na znanje in sposobnosti otrok.

Učna ura je sestavljena iz treh delov: uvodnega dela, glavnega dela in sklepnega dela ure. V uvodnem delu ure pripravimo otroke na vadbo v glavnem delu. Otroke ogrejemo s splošnim in specialnim ogrevanjem ter jih motiviramo za delo v glavnem delu ure.

V glavnem delu ure izvajamo izbrano vsebino kot osrednjo učno temo. Ta del ure je z didaktičnega in organizacijskega vidika najboljširnejši in najzahtevnejši. Metodične enote ure pripadajo različnim vsebinskim sklopom. Na vsaki vadbeni postaji namenimo del časa

posredovanju novih vsebin, ostali del naj bo namenjen utrjevanju ali odpravljanju napak. Vaje in orodja naj bodo izbrana tako, da na posamezni uri vplivamo na celotno telo.

Sklepni del vadbe je namenjen analizi ure, komentarjem vaditelja o trenutni uri ter pogovoru o željah otrok za nadaljne ure.

3.2. VARNOST NA URI

Vaditelji so v času vadbene ure odgovorni za otroke. Za varnost mora biti poskrbljeno s skrbno izbranimi nalogami, ustreznimi športnimi pripomočki in orodji. Varnost povečamo z omejitvijo števila otrok v vadbeni skupini.

S primerno obleko in obutvijo vaditelji postavljajo otrokom tudi zgled o pravilnem higieniškem vidiku in čistosti v telovadnici. Prevelika in preohlapna obleka lahko ovira gibanje obeh, vaditelja in vadečega. Prav tako so nakit in razpeti dolgi lasje neprimerni za vadbo gimnastike.

Prostor izvajanja vaje mora biti dovolj velik, da lahko otrok varno izvede nalogo. Iz prostora odstranimo vse moteče elemente, ki so lahko nevarni. Orodja, ki niso prenosljiva, zavarujemo z blazinami. Prostor izvajanja naloge natančno določimo in omejimo. Velikokrat so v telovadnici tudi starejše gimnastičarke, ki opravljajo svoj trening, zato ne smemo dopustiti, da bi otroci prosto tekali po telovadnici.

Gibanje omejimo na vadbeni prostor, ki je namenjen posamezni postaji. Pot gibanja v nalogi jasno določimo in ne pustimo odstopanj. Organizacija vadbe naj bo zasnovana tako, da je prostor kar se da izkoriščen, s tem pa ne oviramo druge skupine in njenega vadbenega prostora. Vaditelj se na vsaki postaji postavi tako, da lahko varuje tistega na orodju, zraven pa ima pregled na ostale otroke, ki čakajo na vrsto. Zbranost in pozornost vaditelja je že velikokrat preprečila nesrečo ali poškodbo med izvajanjem vaje.

Pri poučevanju gimnastike ne gre brez pomoči in varovanja. Če povzamemo trditev po Kovačevi, Novakovi in Čuku (2008), je pomoč pri gimnastiki varovanje s prijemom. Pomoč pomaga otroku izvesti gibalno nalogo, hkrati pa ga zavaruje pred poškodbo. Varovanje in

pomoč se med seboj razlikujeta. Pri varovanju otroka ne primemo, vendar se postavimo v položaj, ki nam dopušča hitro pomoč ali prijem. S pomočjo in varovanjem obvarujemo pred poškodbami, ki lahko nastanejo ob napačni izvedbi gibalne naloge, vzbujamo samozavest in preprečujemo strah pred izvajanjem nalog. To je še posebej pomembno pri elementih na bradlji, kjer je vadbena površina dvignjena od tal in lahko vzbudi občutek strahu. Ta se največkrat pojavi zaradi nezaupanja v lastne sposobnosti in moč. Varovanje in pomoč sta stalna spremljevalca vadbe gimnastike pri predšolskih otrocih, ki ju vedno izvaja le vaditelj. Medsebojna pomoč otrok je redka in se uporablja le kot sodelovanje pri vajah v paru.

Prav tako navajata Bolkovič in Kristan (2002), da pri nobeni drugi zvrsti telesne aktivnosti pomoč in varovanje nista tako pomembni kot v akrobatiki in vajah na orodju. S pomočjo olajšamo samo izvedbo naloge, z varovanjem pa preprečimo padce, ki bi pri otrocih vzbudili občutek strahu. Strah lahko negativno vpliva na nadaljnje napredovanje. Gibe, ki bi lahko nastali kot obrambni refleks in niso v skladu s pravilno tehniko, je kasneje težko odstraniti. Z nekoliko vaje lahko pri vsaki nalogi nudimo zanesljivo varovanje, ki tudi manj nadarjenim otrokom omogoča usvajanje zahtevnejših nalog.

Majhnim otrokom je potrebno razumljivo in jasno razložiti, da je med vadbo potrebna strpnost in sodelovanje. Kljub individualnosti športa s skupinskim delom poskušamo otroke naučiti, da je včasih potrebno počakati v vrsti ali izprazniti in prepustiti vadbeni prostor komu drugemu.

K varnosti prispevamo tudi s pravilnim izborom nalog in postopnostjo učenja. Nikoli ne izbiramo nalog, ki so pretežke ali predvaje za njih še niso osvojene. Vaje morajo biti izbrane glede na starostno stopnjo, sposobnost in razvito moč pri vadečih.

3.3. VADBENI PROSTOR IN ŠPORTNA ORODJA

Že v predšolskem obdobju ima vadba na orodju velik pomen pri razvoju gibalnih sposobnosti. Prostor oz. telovadnica brez majhnega in velikega orodja nudi otroku manj ustvarjalnosti v gibalnem čustvenem in socialnem izražanju. Učinek gibanja na orodju je nenadomestljiv v primerjavi z gibanjem na tleh.

Vaje na orodju poleg krepitve celega telesa preprečujejo nastanek slabe drža telesa in ploskih stopal pri otroku. Otroku nudijo možnost izražanja skozi svoje gibanje. Njihova namembnost mora biti prilagojena predšolskim otrokom. Če nimamo na voljo posebej prilagojenega orodja, si lahko pomagamo s tekmovalnim orodjem, ki ga prilagodimo z dodajanjem varnostnih blazin, zmanjšanjem višine orodja in zavarovanjem nevarnih delov. Otroci velikokrat ne znajo oceniti svojih zmogljivosti. Pri tekmovalnih orodjih vedno grozi nevarnost, da se bo otrok povzpел na orodje previsoko in z njega padel.

Orodja morajo zadostiti določenim varnostnim in gibalnim zahtevam. Dobro orodje ali športni pripomoček je dovolj trdno, ne vsebuje ostrih robov, je živahnih barv, nudi otroku dovolj dinamičnega gibanja in možnost sestavljanja z drugimi orodji. Orodje prav tako ne sme biti previsoko ali prenizko, v otroku ne sme vzbujati strahu ali povečevati možnosti poškodb.

Gibanje otrok mora biti čim bolj naravno, v skladu z njihovimi gibalnimi sposobnostmi. Od njih ne zahtevamo dovršenih gibov, ki so posledica velikega števila ponovitev. Takšno gibanje je otroku tuje, saj je njegova želja osvojiti čim več novih gibov.

Gimnastična orodja, opisana v diplomskem delu, spadajo v program ženske športne gimnastike. Za popestritev vadbe so predstavljene tudi dejavnosti na veliki prožni ponjavi, različnih športnih orodjih in pripomočkih, splošnih za vsako telovadnico. Uporablja se tudi drog, ki je gimnastično orodje moške športne gimnastike.

3.3.1. OPIS GIMNASTIČNIH ORODIJ IN NJIHOVE UPORABNOSTI S CILJI IN DIDAKTIČNIMI NAPOTKI.

3.3.1.1. GRED

Gred je izdelana iz lesa in prekrita z usnjeno prevleko. V Gimnastičnem društvu Zelena jama imamo na voljo tri visoke in dve nizki gredi. Površina pod gredjo je zaščitena z debelimi gimnastičnimi blazinami, mesto doskočišča pa še z dodatnimi mehкими blazinami.

Pri vadbi se uporabljata dve nizki gredi, pod katerima sta dve veliki blazini. Vadba je tako varnejša, saj zmanjšamo razdaljo med zgornjo višino gredi in tlemi. Tekmovalna gred je zaradi višine neprimerna za začetek učenja osnovnih gibalnih nalog na gredi. Vaje na visoki gredi izvajamo, ko vadeči razvijejo že dovolj stabilnosti in ravnotežja na nizki gredi in vedno v prisotnosti vaditelja. Varovanje je pri večjih in sposobnejših vadečih izvedeno posredno, pri manjših in tistih s težavami pri ohranjanju ravnotežja pa neposredno s prijemom za roko ali pas.

Tehnika hoje po gredi se razlikuje od hoje po tleh, saj se celotno gibanje izvaja na ozki površini. V hoji po gredi sta drža in mišična napetost podrejeni posebnim zahtevam sprotnega vzdrževanja ravnotežja na ozki in vzdignjeni površini. Le-ta mora biti vzravnana, mišice nog in zadnjice napete, glava v podaljšku trupa, lopatice stisnjene skupaj in roki v odročanju ter iztegnjeni. Pri vadečih, ki jim hoja in vzdrževanje ravnotežja ne delata težav, spodbujamo izvajanje hoje preko prstov na peto (»gimnastična hoja – špičke«).

Vadeči vaje na gredi izvajajo bosi, lahko tudi v neдрsečih copatah. Izogibamo pa se uporabi nogavic, ki povečujejo drsenje in ne omogočajo varne hoje po gredi.

CILJI VADBE NA GREDI:

- razvijati statično in dinamično ravnotežje,
- razvijati moč mišic trupa, ki odgovarjajo za držo hrbtenice,

- razvoj spretnosti z razvijanjem moči, ravnotežja in usklajenega gibanja,
- pripraviti na učenje gibalnih spretnosti, ki zahtevajo več ravnotežja in
- pripraviti na učenje gimnastičnih prvin.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- vadeči morajo biti v neдрseči obutvi, najboljše bosí,
- vadbeni prostor mora biti zavarovan z blazinami,
- gibanje učencev je zbrano in brez hitenja,
- začnemo z lažjimi in nadaljujemo z zahtevnejšimi nalogami,
- pogled vadečih je usmerjen naprej in rahlo navzdol in
- začetnikom ponudimo pomoč s prijemom za dlani.

3.3.1.2. PARTER

Parter je prožna površina na tleh, na kateri se izvaja akrobatske in gimnastične skoke natančneje in višje (Blažič, 2008). Je kvadratne oblike in dimenzije 12x12 metrov z dodatno zaščito enega metra na vsaki strani. V klubu, kjer se izvaja opisani program, je na voljo parter v pravokotni obliki in merami 15x2 metra. Sestavljen je iz lesenih plošč, ki zagotavljajo prožen odriv, ter iz dveh plasti mehke pene. Podlaga, ki preprečuje zdrse, predstavlja mehko in varno površino za lažje izvajanje akrobatskih prvin in razvoj gibalnih sposobnosti. Za dodatno varnost poskrbimo z dodajanjem mehkih blazin.

Vaje, ki spadajo v sklop vaj na parterju (Novak idr., 2008), se uvrščajo v sklop akrobatske abecede. Cilj teh vaj je obvladovanje telesa v različnih položajih in gibanju. Vadbene elemente za otroke, stare od tri do šest let, lahko primerjamo z elementi, razpisanimi za tekmovalno kategorijo prve stopnje. Izbor elementov je prilagojen koordinacijski sposobnosti in moči vadečega. Njihova nadgradnja poteka vzporedno z izboljšanjem moči in koordinacije vadečih.

Da preprečimo stanje v koloni, izkoristimo celotno dolžino parterja. Glavna postaja je namenjena učenju akrobatike, po ostali dolžini pa postavimo ovire in jo izkoristimo za utrjevanje različnih naravnih oblik gibanja. Cel sklop nalog je sestavljen kot poligon, ki nudi vadečim veliko samostojnosti in gibalnega izražanja. Ovire sestavimo iz različnih športnih rekvizitov, ki so nam na voljo v telovadnici. To so: blazine različnih oblik, trdnosti in barv, ovire, kolebnice, tunel, ... Zaporedje ovir mora vadečim nuditi izražanje ustvarjalnosti v gibanju.



Slika 2. Prikaz parterja z ovirami.

Slika 2 prikazuje parter in možno postavitev ovir ter varnostne blazine za izvajanje akrobatskih elementov.

CILJ VADBE NA PARTERJU:

- razvijati gibalne sposobnosti,
- razvijati skladnost gibanja in orientacije v prostoru v povezavi z močjo, hitrostjo, ravnotežjem in gibljivostjo,
- razvijati gibalne izkušnje in

- razvijati naravne oblike gibanja.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- pred izvajanjem nalog mora biti telo vadečih dobro ogreto,
- pomembna je uporaba zaščitnih mehkih blazin in večnamenskih blazin različnih oblik in
- vadba naj bo organizirana po celotni dolžini parterja in je odvisna od števila vadečih v skupini.

3.3.1.3. PRESKOK

Preskok sestavljajo štiri deli: prostor za zalet, odrivna deska, odskočna miza in mesto doskočišča. Za predšolske otroke tekmovalna odrivna deska ne nudi dovolj odrida. Uporabimo posebej prilagojeno mehkejšo desko, ki omogoča odriv tudi pri manjši sili odskoka. Trde deske namreč ne omogočajo aktivnega odrida tako majhnim otrokom. Ker odskočna miza zaradi svoje višine in oblike ni primerna za to starostno stopnjo, namesto nje raje uporabimo različne mehke ovire za preskakovanje in blazine primerne za naskok. Blazine morajo imeti možnost sestavljanja v različne višine. Ti skoki so predvaja za skoke z male prožne ponjave.

Veliko otrok ima težave s pravilnim prihodom na odrivno desko. Enonožni odriv pred desko in sonožni odriv z deske sta za veliko otrok koordinacijsko prezahtevno gibanje. Krčenje kolen in sprostitvev mišične moči v nogah onemogočita odskok iz odrivne deske. Gibanje in zaporedje korakov olajšamo z vizualno orientacijo. V pomoč na tla narišemo število stopal, potrebnih za odriv. Predvaje, ki jih uporabimo pri učenju naskoka na odrivno desko, se izvajajo z višine: pručke, klopi ali pokrova skrinje.

Varovanje se izvaja ob strani odrivne deske in bočno na otroka. Varovanje in pomoč vaditelja sta tako hitra in uspešna.

CILJI VADBE NA PRESKOKU:

- razvijati skladnost gibanja, moči in izboljšati ravnotežje,
- razvijati usklajenost gibanja celotnega telesa, še posebej usklajenega gibanja rok in nog,
- razvijati pravočasnost izvedbe gibanja (vadeči ima samo točno določeno količino časa, za izvedbo gibanja določenega skoka),
- premagati strah pred preskakovanjem ovir in njihovo višino ter
- razvijati potrebno hitrost, ki omogoči dobro in varno izveden skok.

DIDAKTIČINI NAPOTKI:

- za varnost na preskoku poskrbimo z mehkim in stabilnim doskočiščem; odstranimo vse trde in nevarne predmete, ki ovirajo vadečim varen doskok,
- držimo se načela postopnosti pri izvedbi, ko osvojijo predvaje, nadaljujemo s težjimi in koordinacijsko zahtevnejšimi vajami,
- varovanje se izvaja bočno na vadečega,
- vaje se vedno izvajajo v prisotnosti vaditelja,
- z različnimi oznakami določimo mesto odriva pred desko in na deski,
- višina ovire, kjer vadeči izvajajo naskok, naj bo prilagojena sposobnostim vadečih in
- pazimo na pravilno izvedbo doskoka – v pol čep in ne v globok čep ali v oporo.



Slika 3. Prikaz postavitve orodij za vaje na preskoku.

Slika 3 prikazuje postavitev odzivne deske in blazin na postaji preskok.

3.3.1.4. DVOVIŠINSKA BRADLJA IN DROG

Dvovišinska bradlja je sestavljena iz dveh lestvin, zgornje in spodnje. Držalo lestvine je iz lesa.

Vadbe se v programu izvajajo na spodnji, nižji lestvini. Namesto zgornje lestvine pa uporabljamo drog, ki ima možnost doskočišča v penah. Prostor pod bradljo je vedno dobro obložen z blazinami, ki nudijo varen in mehak doskok. Z namenskimi blazinami, različnih oblik in velikosti, zmanjšamo razdaljo lestvine od tal ter tako omogočimo vadečim več samostojnega gibanja. Vaje se v tem sklopu izvajajo na višini, ki je navadno višja od same velikosti vadečih, zato je tu varnost izrednega pomena. Padci z višine lahko privedejo do resnejših poškodb.

Dvovišinska bradlja je zahtevno orodje, ki od otrok zahteva veliko moči, hrabrosti in koordinacije ter rotacije telesa. Namen vaj na bradlji je izboljšati koordinacijo celotnega telesa in moči v zgornjem delu in rokah. Večina nalog se izvaja v vesi, ki učinkovito vpliva na pravilno držo telesa. V času vese na hrbtenico ne deluje nobena sila teže, hkrati pa je v tem času v najoptimalnejšem (naravnem) položaju.

Veliko začetnikov ima strah pred vadbo na bradlji zaradi višine, na katero niso navajeni. Ti naj k vajam pristopajo počasi. Začnemo z lažjimi vajami, ki nudijo več gotovosti. Otrok ne silimo v vaje, pred katerimi imajo strah. S pogovorom in prikazom vaj jih počasi skušamo prepričati, da se sami odločijo za poskus izvedbe. Strah pred višino ublažimo z večjim številom blazin, ki zmanjšajo razliko med bradljo in tlemi.

Vaje se vedno izvajajo samo v prisotnosti vaditelja in vedno z neposrednim varovanjem in pomočjo. Otroka lažje varujemo ali ujamemo, če ga že predhodno držimo za zapestje ali trup.

Zaradi lažje prepoznavnosti samih vaj uporabljamo živalska imena, ki ponazorijo gibanje v vaji.

CILJI VADBE NA PLEZALIIH:

- razvijati usklajenost gibanja rok in nog,
- razvijati moč v zgornjem delu telesa in trupa,
- razvijati dinamično in statično moč, predvsem pa repetitivno moč, z večji številom ponovitev in
- razvijati pravilno telesno držo z uporabo ves.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- plezanje pripomore k obvladovanju lastnega telesa in kompleksne krepitve mišic,
- pazimo na varnost otrok od začetka izvajanja vaje do konca (skoka na tla),
- tla pod bradljo in drogom zaščitimo z mehкими blazinami,
- uporabimo magnezij proti drsenju,
- spoštujemo različnost otrok, plezanje je nekaterim lažje in prijetno, pri drugih pa vzbuja nelagodje zaradi strahu in napornosti,
- zaradi blagodejnega učinka na hrbtenico se vese poslužujemo vsako uro ter

- vrednotimo vložen trud in napredek (več truda bo vložena, večji bo napredek in s tem občutek uspeha).

3.3.1.5. VELIKA PROŽNA PONJAVA – KANVAS

Velika prožna ponjava je orodje, ki zahteva koordinacijo in nadzor celotnega telesa, šele nato so skoki natančno izvedeni in varni.

Učenje začnemo s sonožnimi poskoki, brez zahteve po polkrožnih zamahih z rokami. Ko gibanje otroka pri izvajanju stegnjenega skoka postane samozavestno in odločno, nadaljujemo s koordinacijsko zahtevnejšimi skoki. Mlajšim vadečim in začetnikom veliko težav povzroča sonožni odziv z napetimi nogami. Najpogostejša napaka je preveliko krčenje kolen po doskoku in pred ponovnim odzivom. Postavitev telesa v polčep zaustavi gibanje in onemogoča ponovni odziv. Kot pomoč za večjo stabilnost in pridobivanje občutka gibanja podlage ponudimo oporo za roke. Poskoki naj bodo na začetku nizki, saj je kontrola odziva in doskoka tako lažja.

Velik pomen namenimo varnosti. Iz okolice velike prožne ponjave odstranimo vse trde in nevarne predmete ali pa te zavarujemo z mehкими blazinami. Mesto varovanja mora vaditelju nuditi najkrajši možni čas in najkrajšo pot do otroka. Hkrati pa vaditelj varuje tudi mesto, ki je slabše zavarovano.

Pred vsako prvo vadbo otroke podučimo pravilnega prihoda in odhoda s prožne ponjave. V obeh primerih je poudarek na počasni hoji. Na veliki prožni ponjavi ne smeta sočasno skakati dva ali celo več otrok.

Čas vadbe posameznika na veliki prožni ponjavi omejimo s številom ali časom izvajanja skokov. S hitrejšimi menjavami zmanjšamo čakalni čas in povečamo učinkovitost vadbe.

CILJI VADBE NA VELIKI PROŽNI PONJAVI:

- razvijati skladnosti gibanja, moči v nogah in izboljšati ravnotežje,

- razvijati usklajenost gibanja celotnega telesa,
- razvijati pravočasnost izvedbe gibanja (vadeči ima samo točno določeno količino časa za izvedbo gibanja določenega skoka),
- razvijati potrebno hitrost za dobro in varno izveden skok in
- razviti kontrolo gibanja, obvladovanja hitrosti in višine skoka.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- poskrbimo za varnost na prožni ponjavi in okoli nje,
- upoštevamo postopnost pri učenju skokov, od lažjih k težjim,
- poskrbimo, da na prožni ponjavi skoke izvaja le en vadeči naenkrat, razen pri vaji »ladjice«, ko vadeči ležijo na blazini,
- pazimo na pravilen odziv in usmerjenost pogleda pri skakanju,
- pravilna postavitev vaditelja mora otroku nuditi hitro in uspešno varovanje ali pomoč,
- brez prisotnosti vaditelja je vadba na veliki prožni ponjavi prepovedana in
- vaditelj velik del svoje pozornosti usmeri na dogajanje na veliki prožni ponjavi, ostali del pa na vadeče, ki čakajo na vrsto.



Slika 4. Velika prožna ponjava.

Na sliki 4 je prikazana velika prožna ponjava iz športne dvorane Gimnastičnega društva Zelena jama.

3.3.2. OSTALA ŠPORTNA ORODJA IN PRIPOMOČKI

3.3.2.1. PLEZALA

Plezala delimo na letvenike in vrvi. Vsa plezala morajo biti dobro vzdrževana in brez poškodb. Okolje okoli plezal mora biti dobro zavarovano z mehкими blazinami, ki v primeru padca nudijo varen doskok. Vadba se vedno izvaja v prisotnosti vaditelja.

Plezanje razvija predvsem relativno moč – to je moč premagovanja lastne teže telesa. Vpliv na razvoj moči je usmerjen na zgornji del telesa, moč v rokah in ramenskem obroču ter na moč trebušnih mišic. S ponavljajočim gibanjem med plezanjem v največji meri razvijamo repetitivno moč in v manjši dinamično. Statična moč pri plezanju prevzame najmanjši del razvoja. Usklajenost gibanja pri plezanju je močno povezana z močjo in manj s hitrostjo (Novak idr., 2008).

Pri plezanju po vrvi spodbujamo otroke k uporabi rok in nog ter njihovi pravilni koordinaciji gibanja. Gibanje navzdol mora biti koordinacijsko enako gibanju navzgor. Že od začetka navajamo otroke, da se po vrvi ne spuščajo na enak način kot po žrdi. Spust po vrvi lahko povzroči odrgnine po dlaneh. Za zelo učinkoviti se je izkazala razlaga: »Mi nismo gasilci in ne zdrsnemo navzdol, ampak smo Tarzani in moramo splezati po vrvi navzdol!«, Tistim otrokom, ki so šibkejši ali težji in sami ne proizvedejo dovolj moči za plezanje po vrvi, ponudimo pomoč z dvigom navzgor. Z redno vadbo tudi ti otroci potrebujejo zmeraj manj vaditeljeve pomoči.

Letveniki so v nasprotju z vrvmi manj zahteven športni rekvizit glede uporabe moči, ker omogočajo podporo za stopala. Koordinacijsko pa lahko predstavljajo večji izziv kot plezanje po vrvi.

CILJI VADBE NA PLEZALIH:

- razvijati usklajeno gibanje rok in nog,
- razvijati moč v zgornjem delu telesa in trupa,

- razvijati dinamično ravnotežje z gibanje po ozkih površinah ali zahtevnih oprijemališčih dvignjenih od podlage in
- razvijati pravilno telesno držo z uporabo ves.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- plezaje pripomore k obvladovanju lastnega telesa in kompleksne krepitve mišic,
- pazimo na varnost otrok pri plezanju navzgor in navzdol,
- plezala zaščitimo z blazinami,
- uporabimo magnezij,
- spoštujemo različnost otrok; plezanje je nekaterim lažje in prijetno, pri drugih pa vzbuja nelagodje zaradi strahu in napornosti,
- zaradi blagodejnega učinka na hrbtenico se vese in plezanja poslužujemo vsako uro in
- vrednotimo vložen trud in napredek; več truda kot bo vloženega, večji bo napredek in s tem občutek uspeha.

3.3.2.2. BAZEN S PENAMI

Bazen s penami je poglobljen prostor v tleh, napolnjen s kockami iz pene. Zaradi večje varnosti so robovi bazena zaobljeni in oblazinjeni.

Skoke delimo v dve večji skupini, to je v skoke v daljino in skoke v globino. Vadba v penah je namenjena predvsem učenju skokov ter sprostilnim in tekmovalnim igram.

Poleg skokov na tej postaji vadeče naučimo, da je potrebno vedno pred izvedbo skoka preveriti, ali je mesto doskočišča izpraznjeno.

CILJI VADBE V PENAH:

- spoznati in razvijati pravilno tehniko skokov v globino z višine,
- razvijati gibanje po novi, neznani podlagi (penah),
- spodbujati domišljijo pri poljubnih skokih in
- razvijati zdravo tekmovalnost s štafetnimi igrami.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- skoki v pene naj bodo uporabljeni za popestritev vadbene ure,
- pozornost vaditelja je usmerjena na prostor za doskoke,
- za ohranjanje zanimivosti vadbe je potrebno spreminjati obliko, vrsto in višino odskočišča,
- poleg skokov je potrebno vključiti tudi različna gibanja čez pene in
- pri tekmovalnih igrah je poudarek na spoštovanju pravil in pravilnosti izvedbe.

3.3.2.3. ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Športni pripomočki, ki se uporabljajo na vadbenih urah, morajo biti nepoškodovani, vzdrževani in varni za vadeče.

Športni pripomočki uporabljeni in opisani v programu so:

- blazine različnih oblik in velikosti,
- različne oblike majhnih bradelj,
- klop,
- košarkaški koš,
- pručke različnih oblik in velikosti,

- ovire,
- tunel,
- mehke žoge,
- kolebnice,
- markerji različnih barv in oblik

3.4. DIPLOMA ZA SODELOVANJE

Vadbeno leto poteka od začetka septembra do začetka počitnic v mesecu juniju. Konec meseca aprila priredimo nastop za starše in podelitev diplom ter spominskih medalij.

Ta tradicija je v zadnjih letih zamrla. Obudili smo jo spet v šolskem letu 2010/2011, s tem pa je tudi diploma doživela novo preobrazbo.

Diplomo si otroci pridobijo kot nagrado za uspešno sodelovanje in napredek.

Predstavitev je pokazala na pozitiven odnos vadečih in njihovih staršev. Zaradi večje socialne interakcije med skupinami in posameznimi vadečimi starši niso prisotni na posameznih urah. Zato jim ta nastop omogoča vpogled v gimnastično znanje in gibalni napredek.



Slika 5. Spominska medalja.

Na sliki 5 je prikaz spominske medalje, ki je bila podeljena vadečim skupaj z diplomo za sodelovanje.

4. SKLOP GIBALNIH NALOG

4.1. UVODNI DEL URE – OGREVANJE

Ogrevanje je pomemben del vsake vadbene enote. V tem času telo pripravimo na nadaljnjo vadbo. Pri splošnem ogrevanju se usmerimo na celotno telo, bolj obremenjene mišične skupine pa ogrejemo s specialnim ogrevanjem. Ne ogrevamo pa samo telesa, vadeče pripravimo tudi na psihično in čustveno komponento.

Uporaba naravnih oblik gibanja, še posebej osnovne lokomocije, je najbolj učinkovit način ogrevanja otrok v predšolskem obdobju. Med te uvrščamo plazenje, lazenje, hojo, tek, padce, plezanje in skoke (v daljino, višino, globino).

CILJ OGREVANJA:

- motivirati in pripraviti otroke na intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu igre.

DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- potrebno je sodelovanje vseh vaditeljev pri ogrevanju,
- spodbuda in motivacija otrok,
- frontalen način izvajanja ogrevanja in
- demonstracija in natančna navodila gibalnih nalog.

4.1.1. OGREVANJE Z ATLETSKO ABECEDO



Slika 6. Ogrevanje z atletske abecedo oz. lazenje v opori čepno spredaj, bočno.

Na sliki 6 je prikaz ogrevanja z atletske abecedo oziroma lazenje v opori čepno spredaj, bočno.

OPIS VAJE: vaja se izvaja na neдрseči in mehki podlagi, ki otrokom omogoča nemoteno izvajanje elementov ter jim nudi dodatno varnost.

Ogrevanje začnemo s primerno hitrostjo teka, nato otroci v koloni eden za drugim izvajajo raznolika gibanja po navodilih vaditelja. Vaditelji spodbujajo in upoštevajo otroško ustvarjalnost in njihov lasten izbor gibanja. Ogrevanje zaključimo s šprinti, pri katerih uporabimo različne začetne položaje.

ATLETSKE VAJE:

- sonožni poskoki naprej in vzvratno,
- lazenje v opori čepno spredaj naprej in vzvratno,
- lazenje v opori čepno spredaj, bočno,
- poskoki po eni nogi,

- prisunski poskoki bočno, z zamahom z rokami (iz priročenja skozi odročanja do vzročanja in nazaj),
- lazenje opori čepno zadaj naprej in vzvratno,
- čep-skok,
- hoja v čepu idr.

Začetni položaji, uporabljeni pri šprintih, se izvajajo stoje, sede in leže na trebuhu ali hrbtu. Pogled in telo sta obrnjena v smeri teka ali v nasprotno smer.



Slika 7. Naravne oblike gibanja.

Na sliki 7 je prikaz uporabe naravnih oblik gibanja pri ogrevanju, na sliki otroci izvajajo lazenje v opori čepno zadaj.

4.1.2. BRATEC, REŠI ME

ŠPORTNI PRIPOMOČKI: mehka žoga

OPIS IGRE: Določimo enega ali dva lovilca (odvisno od števila vadečih), ki imata nalogo ciljati ostale igralce, ki se izmikajo po prostoru. Zadeti igralec mora ostati na mestu z razširjenimi nogami. Drugi igralci ga lahko osvobodijo tako, da se mu splazijo med nogami. Nato lahko ta nadaljuje igro. Žoga mora biti mehka in iz materiala, ki ob dotiku otroku ne povzroči neprijetnega občutka.

VARNOST: v telovadnici so razpostavljena gimnastična orodja, ob katerih se vadeči lahko poškodujejo, zato omejimo prostor lovljenja. Na najbolj izpostavljene dele postavimo dodatne vaditelje ali blazine.

4.1.3. POTOVANJE ŠKRATA JANA

OPIS VAJE: Škrat Jan je popotnik, ki potuje po skrivnostni deželi. Na svoji poti mora premagati veliko naravnih ovir. Vsako oviro naznamo, kot npr.: »O, poglej, kako visoka trava! Ali gremo skozi?«. Ko vadeči odgovorijo pritrdilno, s poskoki v zrak in ploskanjem nad glavo, vsi skupaj izrečemo: »Pa pojdimo!«. Za tem se izvaja gibanje primerno premagovanju oviri, ki jo sreča naš škrat Jan na svoji poti.

- potovanje skozi visoko travo – z zasukom telesa levo in desno posnemamo sekanje trave,
- plavanje čez reko – s kroženje s stegnjenimi rokami naprej v bočni ravnini posnemamo plavanje,
- plezanje po steni navzdol – z izmeničnimi poskoki z leve na desno nogo, ter iztegovanjem rok v vzročenu posnemamo plezanje po steni,
- plazenje skozi rov – plazenje po telovadnici,

- tek čez lavo – s hitrim izmeničnimi poskoki na mestu posnemamo tek čez vročo podlago in
- poskoki čez žabjo mlako –z vskoki iz čepa, posnemamo žabje poskakovanje s kamna na kamen.

V medvedjem brlogu škrata Jana prestraši medved, zato zbeži domov. Na hitro in brez vprašanj ponovimo vse naloge v nasprotnem vrstnem redu.

4.1.4. NARAVNE KATASTROFE

ŠPORTNI PRIPOMOČKI: blazine, visoka in nizka gred in letveniki.

OPIS VAJE: Otroci po navodilih vaditelja izvajajo različna gibanja, s katerimi ponazorijo izogibanje naravnim katastrofam. Med eno in drugo katastrofo se prosto gibajo po prostoru. Ko vsi otroci zavzamejo pravilno obliko gibanja ali prostor, se po znaku »Sonce sije!« ponovno začnejo gibati po prostoru.

Naravne katastrofe:

- letala – leža a trebuhu z iztegnjenimi rokami v odročanju,
- potres – opora s hrbtom ob steno,
- poplave – s plezanjem na različna športna orodja dvignemo telo od tal,
- ogenj – z iztegnjenim telesom se kotalimo po tleh levo in desno,
- dinozavri – stoja na nogah na mestu v različnih položajih,
- roparji – iskanje prostora, kjer se skrijejo,
- gasilci – postavitev v ravno vrsto z ramo ob rami in
- policaji – postavitev v ravno kolono.

4.2. GLAVNI DEL URE – OSNOVNI GIMNASTIČNI ELEMENTI IN NARAVNA GIBANJA

4.2.1. GRED

4.2.1.1. VAJE NA NIZKI GREDI

- HOJA PO GREDI

Hoja naj bo čim bolj samostojna in pravilna. Roki sta v odročanju in iztegnjeni.

Opozarjamo na ohranjanje ravnotežja ter napetost nožnih in zadnjičnih mišic. Spodbujamo k čim manjšemu številu sestopov z gredi.

Vajo nadgradimo z uporabo gimnastične hoje, oziroma »špičk«.

Vaja se lahko izvaja tudi na visoki gredi.



Slika 8. Hoja po gredi

Na sliki 8 je prikaz hoje naprej po gredi – hoja se izvaja po celih stopalih, z rokami v odročanju.

- HOJA VZVRATNO PO GREDI

Hoja nazaj je težje gibanje, saj se gibanje ne izvaja v smeri pogleda. Mlajšim otrokom s slabše razvitim ravnotežjem za večjo stabilnost pomagamo s podporo z rokami.

Vaditelj ves čas spremlja otroke in jih opozarja na konec gredi, s tem preprečuje nekontrolirani padec na hrbet.

Tudi tu otežimo vajo z zahtevo po gimnastični hoji, »špičkah«.

- LAZENJE V OPORI ČEPNO SPREDAJ NAPREJ

Vaja je koordinacijsko in ravnotežno zahtevnejša od hoje. Stopala in dlani so ves čas na gredi in se enakomerno premikajo v smeri gibanja. Lazenje se izvaja po stopalih.

Otrokom, ki vaja povzroča težave pri ohranjanju ravnotežja, pomagamo z rahlo stabilizacijo bokov.

Stopnjo težavnosti vaje zmanjšamo z lazenjem ene ali obeh nog po tleh. Za enakomerno obremenitev nog v naslednji ponovitvi uporabijo drugo nogo.

Zaradi varnosti morajo imeti otroci roke v komolcih ves čas iztegnjene in cele dlani na gredi. Posledica neupoštevanja teh napotkov je zdrs dlani ali nezadostna moč v rokah, kar privede do udarca ob gred.

- LAZENJE V OPORI ČEPNO SPREDAJ VZVRATNO

Položaj telesa je enak kot v prejšni nalogi, spremeni se gibanje, saj je vzvratno.

Stopnjo težavnosti zmanjšamo na enak način kot v prejšnji nalogi. Dovolimo izvajanje gibanja le z eno nogo na gredi in drugo na tleh. Roki morata biti s celo dlanjo ves čas na gredi.

Tistim, ki imajo težave s koordinacijo ali nimajo dovolj ravnotežja, pomagamo z rahlo stabilizacijo bokov v zraku.

Pogled je usmerjen med nogi v smeri gibanja. S tem preprečimo trke in dosežemo varen zaključek vaje, brez padca na koncu gredi.



Slika 9. Lazenje v opori čepno spredaj.

Na sliki 9 je prikaz lazenja po gredi v opori čepno spredaj naprej.

- SONOŽNO PRESKAKOVANJE GREDI V OPORI SPREDAJ

V času opore na gredi otrok sonožno preskakuje gred z ene strani na drugo. Pri tem po vsakem skoku premakne dlani za nekaj centimetrov naprej.

Sonožni preskoki so lahko koordinacijsko zahtevno gibanje, ki ga omilimo z izmeničnim preskakovanjem nog čez gred.

Zaradi varnosti morajo imeti otroci roke v komolcih ves čas iztegnjene in cele dlani na gredi. Posledica neupoštevanja teh napotkov je zdrs dlani ali nezadostna moč v rokah, kar privede do udarca ob gred.

Za varno in uspešno izvajanje preskokov pazimo na zadosten razmak med otroci. Premajhen razmak lahko pripelje do poškodb (udarec z nogami v glavo).

- **SONOŽNO PRESKAKOVAJE GREDI V OPORI SPREDAJ VZVRATNO**

Gibanje je enako kot v prejšnji nalogi, le da se izvaja v nasprotni smeri pogleda.

Zaradi omejenega pogleda v smeri gibanja vaditelj opozarja otroke na konec gredi.

Z varnostno razdaljo med otroci preprečimo nezaželen udarec z nogami v glavo.



Slika 10. Sonožno preskakovanje v opori spredaj, vzvratno

Na sliki 10 je prikaz sonožnih poskokov čez gred v opori spredaj z gibanjem vzvratno.

- **HOJA Z ZAMAHOM ENE NOGE OD ZANOŽENJA DO PREDNOŽENJA OB STRANI, STOJNA NOGA JE RAHLO POKRČENA**

Hoj po gredi se izvaja s poudarjenim zamahom od zanožnja do prednoženja z iztegnjeno zamašno nogo. Med izvajanjem zamaha otroci istočasno rahlo pokrčijo stojno nogo. Pri vsakem koraku se gibanje ponovi z drugo nogo.

Pravilna tehnika izvajanja vključuje pokončno držo telesa z glavo v podaljšku trupa in iztegnjenimi rokami v odročanju.

Vajo nadgradimo z zahtevo po gimnastični hoji, »špičkah«.



Slika 11. Hoja z zamahom noge od zanoženja do prednoženja

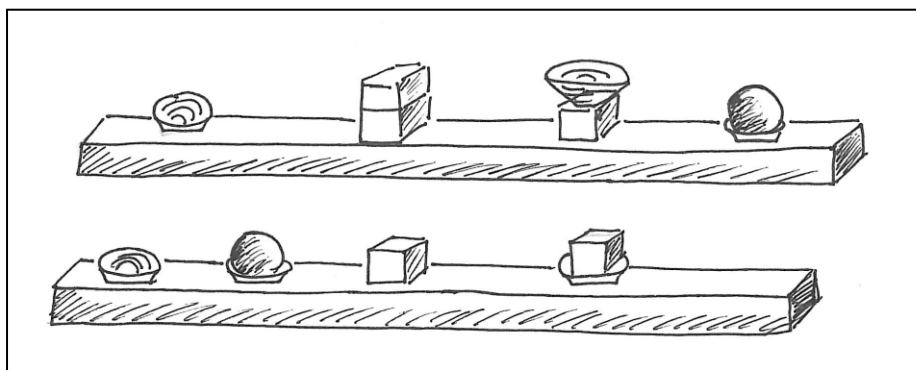
Slika 11 prikazuje hojo po gredi naprej z zamahom ene noge od zanoženja do prednoženja. Stojna noga je rahlo pokrčena. Zamah se izvede vsak korak, izmenično z vsako nogo.

- HOJA ČEZ OVIRE

Hoja čez ovire se izvaja na več načinov in s pomočjo različnih pripomočkov, ki predstavljajo ovire. Za boljšo motivacijo otrok tem oviram podamo različna imena in s tem spodbudimo otroško domišljijo, zakaj se teh ovir ne smejo dotakniti.

Za ovire uporabimo: markerje, žoge in pene v obliki kocke. Pripomočki naj bodo mehki, imeti morajo možnost sestavljanja med seboj. S tem omogočimo prilagajanje težavnosti.

Starostni stopnji otrok prilagodimo tako težavnost gibanja čez ovire kot tudi višino postavljenih ovir.



Slika 12. Možna postavitev ovir na gredi.

Slika 12 prikazuje možno postavitev ovir, ki jih lahko postavimo na gredi in s tem dodatno otežimo vadbo.

- **VSKOK STEGNJENO NA GREDI**

Vskoki stegnjeno na gredi se izvajajo takrat, ko otroci že dobro osvojijo spretnosti, ki zahtevajo sposobnosti ravnotežja na gredi. Pri sonožnih vskokih je pomembno, da se otrok sonožno odrine v zrak. V času leta je popolnoma iztegnjen, z iztegnjenimi ter vzročnimi rokami. Pristanek je prav tako sonožen in se zaključuje z rahlo pokrčenimi koleno za ublažitev doskoka in ohranjanja ravnotežja.

Nevarnost pri sonožnih vskokih, prav tako kot tudi pri drugih vskokih in poskokih, predstavlja zgrešitev gredi pri doskoku. Tu so v nevarnosti predvsem gležnji in kolena. Poskoki so na začetku nizki in kontrolirani. Višina vskokov naj se povečuje skladno z razvojem gibalnih sposobnosti.

4.2.1.2. SESKOKI Z GREDI

Seskok je element, s katerim zaključimo vajo na gredi. Pravilna tehnika doskoka je pogoj za varno in uravnoteženo gibanje. Vsi seskoki se izvajajo na mehki podlagi.

Začetni položaj je enak pri vseh seskokih. Otroci na gredi stojijo snožno v polčepu z rokami v zaročenju. Po odzivu sledi zamah z rokami. Skoki so izvedeni s snožnim odzivom, ki je usmerjen predvsem navzgor.

- **SKOK STEGNJENO**

Otrok mora biti v času leta čim bolj vzravnani, roki mora imeti iztegnjeni ob ušesih, nogi pa snožno iztegnjeni.

Najpogostejša napaka je odziv v daljino namesto v višino.



Slika 13. Doskok z gredi.

Slika 13 prikazuje pravilen doskok z gredi. Rahlo pokrčena kolena amortizirajo silo doskoka.

- **SKOK SKRČNO**

V času leta otrok pri skrčenem skoku pritegne kolena proti prsnemu košu in jih ponovno iztegne. Doskok je sonožen, z rahlim pokrčenjem v kolenskem sklepu za ublažitev in bolj ravnotežen doskok.

Napake pri doskoku: pristanek v opori spredaj ali zadaj, pristanek v globokem čepu zaradi prepočasnega gibanja nog.



Slika 14. Skok skrčka.

Slika 14 prikazuje otroka v zraku med izvajanjem skrčenega skoka. Napaka, ki jo je izvedlo dekle na sliki, je položaj rok – roke morajo biti v predročenu iztegnjeno.

- SKOK RAZNOŽNO

Otroci mora v času leta izvesti raznožko in potegniti noge skupaj nazaj ter doskočiti snožno v rahlem polčepu.

Napaka: doskok v razkoraku zaradi prepočasnega gibanja.

4.2.1.3. VAJE NA VISOKI GREDI

Pri tej starostni stopnji otrok vaje vsebujejo vaje na visoki gredi. Pri tem gre le hojo v različnih smereh. Otroka je potrebno ves čas izvajanja gibanja varovati. Pomoč in varovanje poteka s prijemom za eno ali obe roki oziroma za otrokov pas. Ko je otrok že bolj sproščen in samozavesten, lahko hodi sam, brez naše pomoči. Še vedno pa se izvaja varovanje zaradi možnosti izgube ravnotežja in posledično padca.



Slika 15. Varovanje na visoki gredi.

Na sliki 15 vidimo prikaz varovanja pri hoji naprej po visoki gredi.

4.2.2. PARTER

4.2.2.1. VAJE OSNOVNE AKROBATIKE

- KOTALJENJE OKROG DOLŽINSKE OSI

Telo otroka je pri kotaljenju okoli dolžinske osi ves čas napeto in iztegnjeno. Roki sta vzročeni.

Z vajo krepimo trup in okončine telesa.

Napake: sproščene mišice in pokrčeno telo povzročijo gibanje v neravni smeri; krčenje v kolčnem in kolenskem sklepu povzroči nerodno in neenakomerno gibanje.



Slika 16. Kotaljenje okoli dolžinske osi.

Slika 16 prikazuje kotaljenje otroka okoli njegove dolžinske osi.

- STOJA NA LOPATICAH

Stoja na lopaticah je vaja, pri kateri se razvija skladnost gibanja, moč in ravnotežje. To je gibalna izkušnja, pri kateri otrok obvladuje gibanje svojega telesa v položaju z glavo navzdol. Izvaja se na dodatni mehki blazini.

Najbolj primerna je stoja na lopaticah, ko v času dviga nog z rokami v boku podpiramo ledveni del hrbta.

Pomoč je izvedena s prijemom za noge ali z rahlim dvigom ter podporo medenice. Ohranitev ravnotežnega položaja mora biti odvisna od vadečih.

- MOST

Pri tej vaji je pomembna predvsem gibljivost v ramenskem sklepu in moč rok. Izostanek teh dveh komponent privede do nepopolne izvedbe gibalne naloge ali opore na glavi.

Začetnikom pri vaji nudimo pomoč in varovanje. Varovanje se izvaja bočno na otroka, s prijemom za boke in rahlim dvigom le-teh navzgor. Gibanje se izvaja počasi in kontrolirano.

Pogled je usmerjen v dlani. Pred zaključkom gibanja otrok usmeri pogled v strop in šele nato spustijo boke nazaj na tla. Gibanje se začne in konča v leži na hrbtu.



Slika 17. Most – prikaz izvedbe gibanja in pomoči vaditeljice.

Slika 17 prikazuje otrokovo izvajanje prvine most in vaditeljičino pomoč z rahlim vzdigom njegovih bokov.

- PREVAL NAPREJ

Celotna izvedba prevala naprej se prične s položajem v čepu, nadaljuje v opori čepno spredaj, spodvijanem glave in povaljko od ramenskega obroča do medenice ter se zaključi v čepu ali stoji.

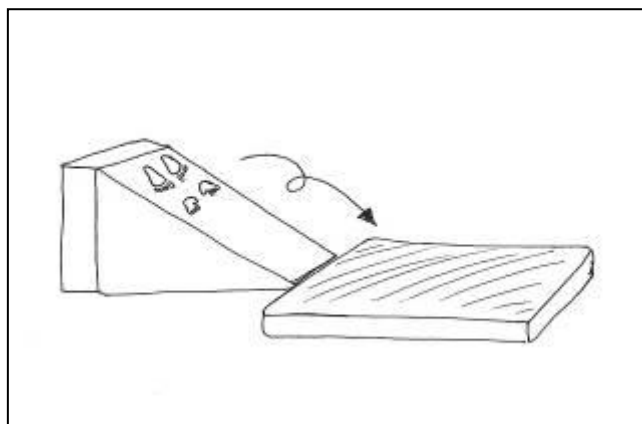
Celotna tehnika je za večino začetnikov zelo zahtevna, gibanje je težko izvedljivo. Zahtevnost učenja zmanjšamo z uporabo različnih predvaj in pripomočkov, ki nudijo klančino in dajo gibanju telesa hitrost.

Preval začnemo učiti z povaljko naprej in nazaj po usločenem hrbtu, s prehodom v čep. Nato nadaljujemo z učenjem na klančini.

Za klančino uporabimo odskočno desko, čez katero postavimo mehko blazino za večjo varnost ali trikotno večnamensko blazino. Ko otroci osvojijo gibanje na klančini, preidemo na izvajanje prevalov na ravni podlagi.

Najbolj pogoste napake, ki se pojavljajo pri izvajanju prevalov, so:

- napačna postavitev rok (postavitev rok preblizu stopal),
- ustavljanje med kotaljenjem čez hrbet (to povzroči padec na bok),
- zaključek prevala v sedlu s stegnjenimi nogami (prevala ne zaključi v čepu, ampak po kotaljenju iztegne noge, kar povzroči zaustavitev gibanja) in
- glava ni spodvita (vadeči ne gleda svojega trebuha, pogled je usmerjen naprej, kar povzroči gibanje čez vrh glave).



Slika 18. Postavitev blazin, ki so nam v pomoč pri učenju prevala.

Slika 18 prikazuje postavitev večnamenskih blazin, sestavljenih v naklon, ki so uporabljene pri učenju prevala naprej ali nazaj.

- PREVAL NAZAJ

Preval nazaj zahteva gibanje v vzvratno, zato je z vidika težavnosti zahtevnejši od prevala naprej.

Pravilna izvedba gibanja se prične v začetnem položaju v čepu, pogled je usmerjen v trebuh, dlani sta obrnjeni navzgor in z zgornjim delom naslonjeni na ramena. Sledi skrčena povaljka po celotni dolžini hrbta z zaključkom v čepu ali stoji.

Tudi tu začnemo gibanje učiti na klančini, po kateri otrok dobi hitrost in s tem lažje zaključí preval v čepu.

Najpogostejše napake pri prevalu nazaj:

- z dlanmi pokrita ušesa (veliko otrok, namesto da bi dlani naslonili na ramena, z dlanmi zakriva ušesa; to je opazno še posebej pri mlajših),
- vrat je iztegnjen, glava je v zaklonu (gibanje se zaključí v leži na hrbtu),
- ustavitev v gibanju po povaljki do ramenskega obroča (otroku pomagamo tako, da z dvigom bokov zmanjšamo težo na vrat in s prenosom težišča zaključimo preval) in
- zaključek gibanja v opori klečno spredaj spredaj, zaradi premajhne mišične moči rok ne izvede aktivnega odriva z rokami od tal.

- PREMET V STRAN

Celostno gibanje pri elementu premet v stran pomeni gibanje s prehodom čez stoji na rokah.

Prav tako kot stoji na rokah začnemo premet v stran učiti, ko otroci razvijejo dovolj moči v rokah za varno izvedbo

Predvaje pri premetu v stran:

- opora na pručki (poskoki z ene noge na drugo),

- preskok penic (opora na tleh ali pručki; vaja je enaka kot prejšnja, le da mora biti preskok višji zaradi ovire) in
- preskok pručke (opora je na tleh, gibanje se izvaja čim bolj čez stojo).

- STOJA NA ROKAH

Stoja je vaja moči in ravnotežja.

Začetnike in mlajše na stojo navajamo počasi. Stojjo pri tej starostni skupini vedno izvajamo s pomočjo varovanja vaditelja na mehki podlagi. Uporabljamo način, pri katerem se vadeči sam postavi v oporo spredaj in mu nato dvignemo noge v zrak. Ob naši pomoči otrok poskuša sam ohraniti ravnotežni položaj. Pri starejših se spodbuja enonožni odziv v stojo.

Takšno gibanje razvija pri otrocih koordinacijo gibanja in občutek napetosti v mišicah.

Pogled je usmerjen v dlani rok na tleh, trebušne in zadnjične mišice morajo biti stisnjene (»potegniti trebuh not in stisniti zadnjico«).

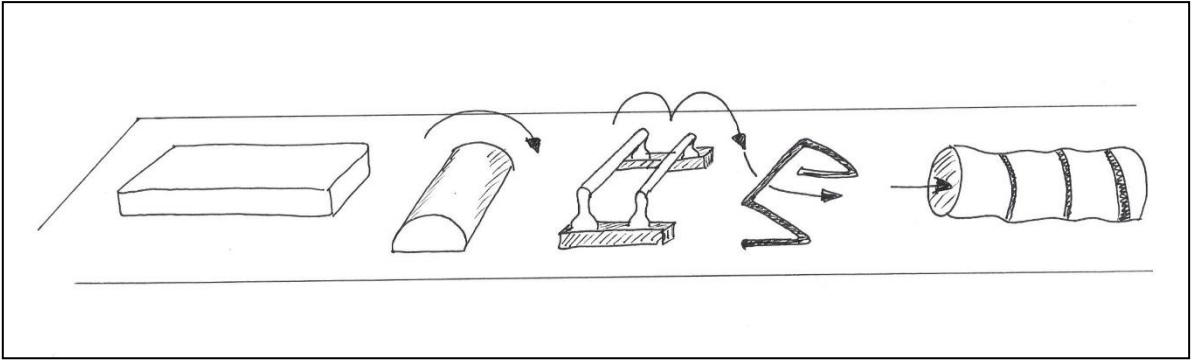
Pozornost je usmerjena v mišično moč otroka. Ob slabem varovanju ali brez pomoči lahko ob nenadni izgubi moči v rokah pade na glavo.

4.2.2.2. NARAVNE OBLIKE GIBANJ

Naravne oblike gibanja, ki jih najpogosteje izvajamo, so poskoki, lazenje, plazenje in kotaljenje.

Skupino poskokov sestavljajo poskoki po eni nogi, sonožni poskoki v smeri naprej in nazaj, poskoki v čepu in sonožni poskoki z oporo spredaj. V skupino plazenj se uvršča plazenje v leži na trebuhu naprej s pomočjo nog in rok. V skupino lazenj pa uvrščamo hoja v opori čepno spredaj v različne smeri ter hojo v opori čepno zadaj v različne smeri.

Vsa ta gibanja se lahko izvajajo po parterju čez postavljene ovire ali pod njimi.



Slika 19. Prikaz možne postavitve ovir na parterju.

Na sliki 19 vidimo prikaz možne postavitve ovir, ki jih lahko uporabimo na parterju pri utrjevanju naravnih oblik gibanja.

4.2.3. PRESKOK

4.2.3.1. PREDVAJE NA PRESKOKU

- SONOŽNI VSKOKI NA ODRIVNI DESKI

Prva vaja na preskoku je deset zaporednih sonožnih vskokov na odrivni deski. Z vajo razvijamo koordinacijo gibanja in občutek, koliko moči je potrebno proizvesti za uspešen odriv.

Gibanje rok pri poskokih poteka krožno v smeri nazaj.

Vaja se uporablja za učenje pravilnega odriva z odrivne deske. Odrivi na deski naj bodo vedno izvedeni na njenem najvišjem delu. Za pomoč lahko odrivni prostor označimo s kredo. Na tla narišemo pravilno lego stopal.

Napaka: preveč izrazito pokrčenje kolen po doskoku in pred ponovnim odzivom, kar privede do zaustavitve gibanja in s tem neuspešno izvedenega odriva.

- SKOK S PRUČKE NA ODRIVNO DESKO

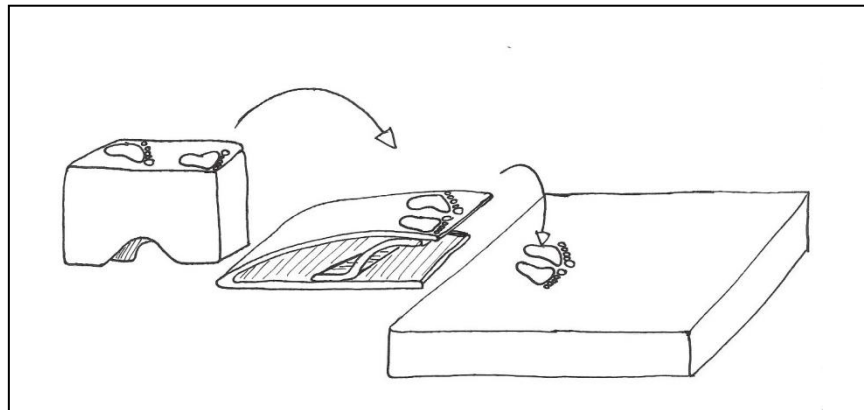
Naslednja predvaja pri preskoku je odziv z dvignjene podporne površine na odrivno desko, na kateri sledita dva sonožna vskoka naravnost navzgor.

Pri tej vaji spodbujamo enonožni odziv pred desko in sonožnega na deski. Otroci stojijo na pručki v razkoraku z odrivno nogo v prednoženju spredaj. Za dvignjeno površino mesta odriva je najbolje uporabiti pručko, ki nudi dobro oporo in stabilnost. Lahko uporabimo tudi klop ali zgornji del švedske skrinje. Spodbujamo uporabo rok ter koordinacijsko pravilen zamah pri odzivu.

Varujemo ob koncu odrivne deske, kjer pazimo, da otrok ne zgreši mesta odriva. Pazimo tudi, kakšen doskok izvede po koncu odriva.

Napaki sta: sonožni odziv že pred desko po zaletu in večkratni odziv na deski. Le-te se največkrat pojavijo pri uporabi zaleta pred prihodom na odrivno desko.

- STEGNJEN SKOK Z ODRIVNE DESKE



Slika 20. Postavitev orodij in prikaz pravilnega gibanja nog.

Slika 20 prikazuje postavitve orodij in gibanje nog pri učenju pravilnega odziva na desko in naprej na doskočišče. Skok se prične z enonožnim odzivom s pručke, sledi sonožni odziv z deske s sonožnim doskočiščem na blazino

Razen mesta doskočišča je vaja enaka prejšnji. Mesto je na blazini za odzivno desko. Blazina za doskok mora nuditi stabilen, vendar mehak doskok. Najbolje je uporabiti trdo in debelo blazino v kombinaciji z mehko.

Varovanje se izvaja pri koncu odzivne deske. Paziti je potrebno na pravilen odziv na sami deski in na stabilnost doskoka. Vaditelj mora biti vedno pripravljen ujeti otroka in pomagati v primeru, ko ga zaradi slabega odziva ali nepravilnega doskoka zanese nazaj proti odzivni deski.

Ko postane gibanje otroka že dovolj samozavestno in tehnično pravilno, postopoma začnemo uvajati lažje, vendar tehnično pravilne skoke po odzivu z deske. Ti skoki so: stegnjen skok, skrčka in raznožka.

4.2.3.2. STEGNJEN SKOK IZ ZALETA

Skok začnemo učiti, šele ko vadeči osvojijo gibanje skoka z mesta. Za vizualno pomoč pri koordinaciji gibanja na tla narišemo skice nog (želeno mesto odrida in število nog pri odrivu). Z mehko oviro pred desko spodbujamo odriv pred odrivno desko. Pozorni smo na celotno koordinacijo telesa, spodbujamo uporabo zamaha rok.

Najbolj pogoste napake so: sonožni odriv že pred odrivno desko (namesto enonožni odriv), več predhodnih odrivov na sami deski (po odrivu pred desko, na deski sledi le še en sonožni odriv), zaustavljanje pred desko po zaletu (otroci se zaustavi v teku pred desko, kar privede do neuspešnega odriva pred desko in na deski).

4.2.3.3. NASKOK V OPORO ČEPNO

Večnamenske blazine zložimo v primerno višino, še vedno dosegljivo otrokom (od 50 do 75 cm). Najboljša je uporaba blazin, ki imajo možnost zlaganja in pritrditve druga na drugo. Zgornja površina blazin mora omogočati varen naskok, biti mora dovolj široka in dolga.

Varujemo bočno na otroka s prijemom za zapestje in ledveni predel.

Napake se pojavijo pri neaktivnem odrivu, ko otrok ne doseže dovolj velike višine za uspešno izveden naskok. To lahko privede do padca nazaj na odrivno desko.

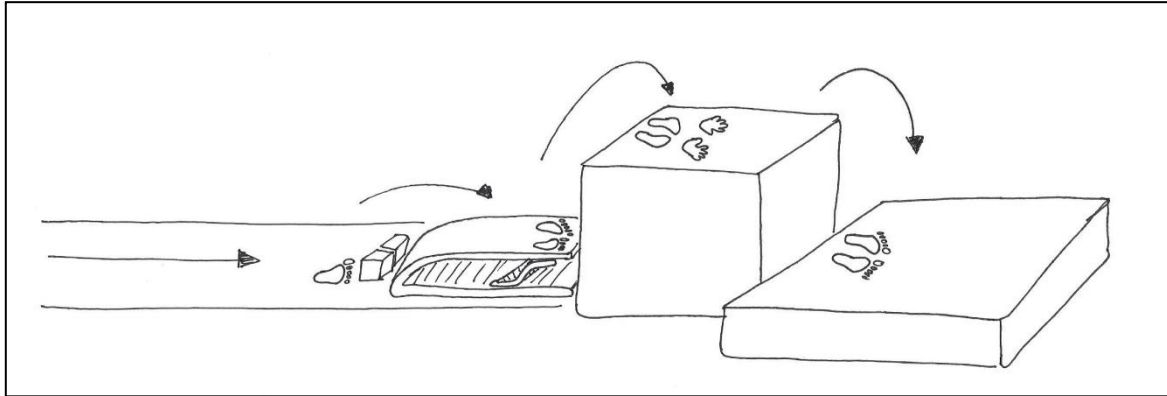
- PREDVAJE

Otroci se po treh sonožnih odrivih odrine na blazine v oporo čepno spredaj. Skok v čep naj bo izveden med rokama. Pazimo, da se s kolena ne udarijo v obraz. Pomoč otrokom predstavlja opora na robu blazin.

Naslednja predvaja se izvaja z višine (pručke) na odrivno desko in naprej na doskočišče. Gibanje je enako kot v nalogi skok s pručke na odrivno desko. Po odrivu z deske otrok nadaljuje gibanje naprej na oviro.

- CELOTNO IZVEDBA NASKOKA V OPORO ČEPNO

Gibanje je izvedeno z zaletom, z enonožnim odzivom pred desko in s sonožnim odzivom na odzivni deski ter s skokom v oporo čepno na oviro.



Slika 21. Zaporedje gibanja pri naskoku na oviro.

Slika 21 prikazuje smer gibanja vadečega pri naskoku na oviro. Skice nog prikazujejo število nog, ki jih uporabimo za odziv ali doskok.

- SESKOK Z OVIRE

Seskok z ovire uporabimo za popestritev vadbe. Skoki v globino zahtevajo primerno doskočišče, zato se jih izvaja na blazino ali v pene. Uporabimo gimnastične skoke (skok stegnjeno, skrčeno in raznožno) ali skoke po želji otrok.

Zaradi varnosti omejimo skoke la na tiste, ki omogočajo pristanek na noge oziroma tudi na zadnjico, ko skačejo v pene.

4.2.4. VELIKA PROŽNA PONJAVA – KANVAS

4.2.4.1. SKOKI NA VELIKI PROŽNI PONJAVI

- SONOŽNI POSKOKI PO OZNAČENI ČRTI

Poskoke v krogu uporabljamo za prilagajanje na občutek in kontrolo skokov na prožni ponjavi. Od otrok ne zahtevamo, da so poskoki tehnično pravilni.

- SKOK STEGNJENO

Tehnika stegnjenega skoka zahteva od otroka sonožni odziv. V času leta sta nogi iztegnjeni in sonožni, trup je vzravnani. Roki izvedeta gibanje skozi predročje v času dviganja, do vzročja v najvišji točki in skozi odročje do priročja bočno v času padanja.

Pri učenju sonožnih skokov lahko zanemarimo uporabo rok in tako zmanjšamo težavnost naloge.

Napake, ki se najpogosteje pojavljajo, so: nepravilna uporaba rok (kroženje naprej) oziroma neuporaba rok (vadeči ima roki ves čas iztegnjeni ob boku), v času leta nogi nista iztegnjeni in stisnjeni skupaj (nogi sta v raznoženju, pokrčeni v kolenih)



Slika 22. Stegnjen skok na veliki prožni ponjavi.

Slika 22 prikazuje prikaz stegnjenega skoka na veliki prožni ponjavi.

- SKOK SKRČNO

Začetek skoka je enak stegnjenemu skoku. V času leta otrok nogi naprej pokrči v kolenih in jih dvigne k prsim ter jih nato spet hitro iztegne. V najvišji točki leta je telo v položaju prednoženja v kolenih pokrčeno navzdol.

Predvaja: po odzivu otrok pokrči kolena in s petami nakaže udarec v zadnjico. Ko skoki postanejo samozavestnejši, učimo pritegovanje kolen na prsi.

Napaki sta: izguba ravnotežja v času leta pri krčenju kolen in prepočasno iztegovanje kolen in pristonek na zadnjico.

- SKOK RAZNOŽNO

V najvišji točki skoka sta nogi raznožno in iztegnjeni, telo je iztegnjeno. Gibanje rok je lahko do vzročanja ali do predročanja. V času leta mora otrok izvesti gibanje nog narazen in skupaj ter tako ponoven odziv izvesti snožno.

Napaki sta: hitrost gibanja nog je prepočasna (doskok se izvede v razkoraku) in krčenje kolen v času leta.

- SKOK V OPORO SEDNO

Tehnika skoka v oporo sedno je sestavljena iz naslednjih zaporednih elementov: odriv, postavitev nog v položaj prednoženja skupaj v času leta navzgor. Sledi odriv s prožne ponjave v opori sedno z iztegnjenimi nogami in rokami tesno ob telesu. Po odrivu sledi gibanje do vzravnave telesa. Naslednji skok je enak stegnjenemu skoku.

Med vsakim skokom na zadnjico naj otrok izvede tudi en stegnjen skok.

Skok učimo postopoma. Prve skoke otrok izvaja na blazino samo do seda, z iztegnjenimi nogami in opori v priročnju. Naslednja vaja, ki sledi, se izvaja brez blazine. Otroci po prvem odrivu v sedečem položaju naredi še en ali dva poskoka brez spreminjanja položaja telesa. Ko je prvi del skoka dovolj samozavesten in pravilen, začnemo učiti postavljanje nazaj na stopala po odrivu v sedu.

- SKOK V OPORO SEDNO Z OBRATOM ZA 180°

Otrok mora svoje telo po odrivu iz opore sedno obrniti za 180° in pristati nazaj v opori sedno z nogami snožno. Nato ponovno nadaljuje odriv iz opore sedno v obrat. V začetku naj bodo premiki vstran majhni, s pridobivanjem samozavesti in pravilne tehnike otroci povečujejo kot obrata.

Otroci začnejo z učenjem obrata počasi, z manjšimi poskoki vstran. Tako nadaljujejo do končne izvedbe, ko naenkrat izvedejo cel polovični obrat, enkrat ali večkrat zaporedoma.

- SKOK V KLEK

Po odskoku je otrok v bokih še vedno iztegnjen, vendar pokrči obe kolena, tako da sta golenici vzporedni z veliko prožno ponjavo. Doskok in odskok sta izvedena v kleku z iztegnjenimi boki.

- SKOK STEGNJENO Z OBRATOM ZA 180°

Skok z obratom za 180° se izvede iz odriava v skok stegnjeno, v času leta telo obrne za polovico celega obrata. Telo je ves čas skoka iztegnjeno.

Skok je zahtevnejši kot ostali, saj lahko nekontrolirano obračanje in doskok privede do odskoka v neželjeno smer. Zaradi teh razlogov ta skok učimo le otroke, ki že znajo pravilno tehniko ostalih skokov.

- IGRA »LADJICE«

Vaja je namenjena sprostitvi in zabavi otrok. Če nam čas dopušča, naj se izvaja na koncu vsake vadbe na veliki prožni ponjavi.

Na sredino velike prožne ponjave postavimo eno mehko blazino, ki služi kot ladja. Otroci na njej ležijo vedno samo na trebuhu. Zaradi večje varnosti je priporočljivo omejeno število otrok, in sicer ne več kot štiri. Med tem, ko otroci ležijo na blazini, vaditelj skače okoli blazine in povzroča pri otrocih občutek valovanja.



Slika 23. Ladjice.

Slika 23 prikazuje vaditeljico in otroke med izvajanjem »ladjic«. To je vadba, med katero otroci ležijo na blazini, vaditeljica pa s poskoki povzroča valovito gibanje blazine.

4.2.4.2. SKOKI Z VELIKE PROŽNE PONJAVE NA BLAZINO

Skoki z velike prožne ponjave na blazine so podobni skokom z odzivne deske ali na veliki prožni ponjavi. Tako je tudi tehnična pravilnost skokov enaka. Odriv začnemo kar na veliki prožni ponjavi. Po par predhodnih odrivih na mestu sledi odziv v daljino in doskok na blazino. Otrokom jasno prikažemo in demonstriramo najboljše mesto odriva.

Blazine so v višini velike prožne ponjave ali rahlo nad njeno višini, vendar ne več kot 15 centimetrov.

Varnost je usmerjena na odskok, ki je nujno izveden na noge. Kolena se pri doskoku rahlo pokrčijo in ublažijo trdost doskoka. Pazimo, da se otrok s stopali ne zatakne za rob varnostne blazine, ki prekriva vzmeti velike prožne ponjave.

Napaki sta: nepravilen odskok (premalo aktiven odskok onemogoči dovolj veliko dolžino leta in zgrešitev mesta doskoka) in nepravilen doskok (doskok ni izveden samo na stopala, otroka zanese in pade v oporo spredaj ali zadaj).

Skoki z velike prožne ponjave so:

- SKOK STEGNJENO

Napake: pokrčene noge, ni zamaha z rokami, stopala niso napeta, doskok v čep, doskok oporo spredaj ali zadaj.

- SKOK SKRČNO

Napake: kolena so premalo pokrčena, udarec s petami v zadnjico.

- SKOK RAZNOŽNO

Napake: pokrčena kolena, premajhna hitrost gibanja nog, kar privede do doskoka v razkoraku in doskok v oporo naprej ali nazaj .

4.2.5. BAZEN S PENAMI



Slika 24. Skok v bazen s penami z višine.

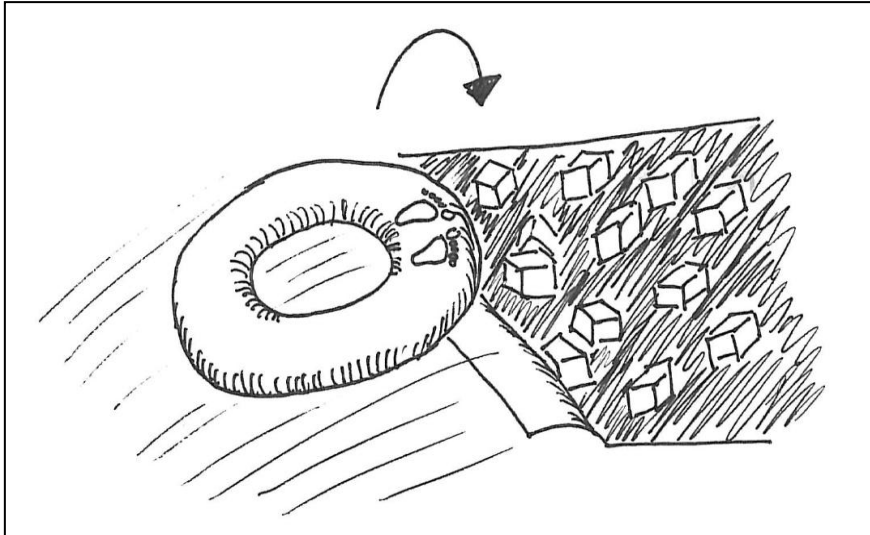
Slika 24 prikazuje skok otroka z višine v bazen, napolnjen s kockami iz pene.

4.2.5.1. SKOKI V GLOBINO

Skoki v globino so enaki skokom z ovire na postaji preskok ter skokom, ki se izvajajo na veliki prožni ponjavi. Te skoke sestavljajo: skok stegnjeno, skrčno in raznožno, skok na zadnjico in skok z obratom ter skok, pri katerem je telo vadečega pokrčeno z doskokom na zadnjico.

Velik poudarek namenimo doskoku na noge. Vadečim je potrebno razložiti, da bazen s penami ni morje in da so skoki na glavo strogo prepovedani. Poleg doskoka na noge lahko dopustimo le doskok na zadnjico.

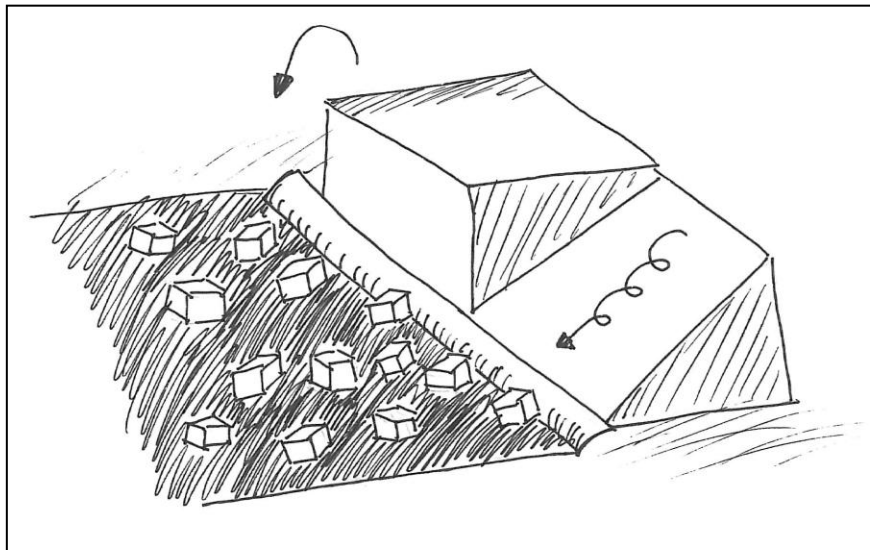
Skoke v globino izvajamo z raznih visokih blazin ali gume (napihnjena zračnica tovornjaka), ki omogoča pomoč pri odzivu.



Slika 25. Skok v bazen s penami z velike gume.

Slika 25 prikazuje postavitev gume in mesto odziva vadečega pri skokih z gume v bazen s penami.

Za varnost pri skokih poskrbimo z odstranitvijo nevarnih predmetov iz pen. Ostranimo vse odvečne trše blazine, na katerih bi se vadeči lahko poškodovali pri skoku. Na mestu doskočišča mora biti dovolj zaščitnih pen, ki omogočajo mehak pristanek.



Slika 26. Skok, kotaljenje ali preval v pene.

Slika 26 prikazuje možno postavitev večnamenskih blazin, ki omogočajo skok z višine in kotaljenje okoli dolžinske osi ali preval v bazen s penami.

Za popestritev skokov uporabljamo razne žoge ali kar same kocke pen, ki jih vadeči lovijo v času leta.

4.2.5.2. SKOKI V DALJINO

Pri skokih v daljino mora biti v bazenu s penami dovolj dolgo doskočišče. Dolžina zaleta mora omogočati varen doskok na noge.

Skoke v daljino popestrimo s preskakovanjem najrazličnejših ovir in lovljenjem pen v času leta.

4.2.5.3. TEKMOVALNE IGRE

Tekmovalne igre v penah uporabljamo za popestritev vadbene ure in za razvoj koordinacije gibanja. Lazenje po penah se razlikuje od gibanja po ravnih tleh, zato vadečim predstavlja neko novo oviro, ki jo morajo rešiti.

- ŠTAFETA

Otroke razdelimo v dve homogeni skupini (število skupin je odvisno od števila vadečih). Uporabimo najdaljšo stranico bazena. Z izvajanjem različnih gibanj čez pene otroci tekmujejo med seboj.

Pravila morajo biti kratka in jasna. Šibkejši otroci so vedno skupaj v skupini z močnejšimi, tako imajo vsi enake možnosti za zmago.

- **»KRTKI«**

Igra je podobna skrivalnicam. Določimo vadečega, ki miži. Ostali se skrijejo v penah kot krtki. Tu je potrebna previdnost tistega, ki išče ostale otroke. Njegovo gibanje v penah mora biti počasno, da ne stopi na skrite otroke. Veliko pozornosti se zahteva tudi od vaditelja, ki mora ves čas natančno vedeti, kje se nahajajo vsi otroci.

4.2.6. BRADLJA

4.2.6.1. VAJE NA NIŽJI LESTVINI DVOVIŠINJSKE BRADLJE

- ROČKANJE

Ročkanje izvajamo v vesi.

Vajo izvajamo v levo in desno stran, da enakomerno obremenimo vse mišice rok.

Varujemo s prijemom za trup. Šibkejše rahlo privzdignemo in jim s tem olajšamo težavnost vaje.

- ROČKANJE V MEŠANI VESI



Slika 27. Ročkanje v mešani vesi.

Slika 27 prikazuje gibanje otroka v mešani vesi in varovanje vaditelja.

Pri tej vaji se varuje predel hrbta in zadnjice.

Vaja je koordinacijsko zahtevnejša kot ročkanje, saj morajo otroci poleg rok premikati tudi noge.

Otrok se prime za lestvino v nasprotnem nadprijemu, dvigne noge in jih za kolena ali gležnje zatakne za lestvino. Zaradi šibkejših mišic trebušnega predela imajo na začetku nekateri otroci težave z dvigom nog do lestvine.

Po zaključku gibanja, otrok preide v veso spredaj in šele nato doskoči na tla. Varovanje vaditelja se zaključi, ko otrok stoji na tleh. Pogosto se zgodi, še posebej pri mlajših, da spustijo lestvino hkrati z rokami in nogami.

- KOLEB V VESI NA DVOVIŠINSKI BRADLJI

Pri kolebu v vesi otroka vedno držimo za zapestje ali za pas. To v primeru nenadnega spusta lestvine prepreči nekontroliran padec.

Gibanje pri kolebu: koleb pričnemo v položaju zakoleba, kjer je telo rahlo usločeno, sledi prehitevanje ramen in bokov, tako da v navpičnico pridejo najprej ramena, nato boki in nazadnje stopala, po navpičnici prehitevajo stopala boke in ramena do položaja predkoleba, kjer je telo zopet rahlo usločeno. Iz predkoleba v zakoleb potuje telo po obratnem vrstnem redu (Čuk, idr., 2006). To ohranja gibanje telesa. Šibkejšim ali tistim s slabše razvito koordinacijo pomagamo spraviti telo v koleb. S prosto roko jim s potiskom v predelu križa pomagamo spraviti telo v gibanje.

Seskok pri kolebu se izvede vedno v zakolebu. Takrat otrok spusti lestvino in doskoči na noge.

Napaki, ki se navadno pojavita pri kolebu, sta koordinacijsko nepravilen zamah z nogami (otrok ne uspe priti do zelenega gibanja) in nepravilen doskok (ne smemo dopustiti izvedbe seskoka v predkolebu, to lahko privede do padca nazaj in poškodbe zapestja).



Slika 28. Koleb v vesi.

Slika 28 prikazuje gibanje v kolebu v vesi in vaditeljičino varovanje za zapestje otroka.

- **VESA POD KOLENI**

Končni rezultat vaje je vesa pod kolenskim sklepom ter navzdol viseče telo.

Otroci začne vajo z nadprijemom široko za lestvino, dvigne boke ter potisne nogi med rokama do vese vzosno pod lestvino in nato čez, toliko da pride lestvina pod kolena.

Varovanje poteka na začetku vaje za zapestje otroka. S prosto roko primemo otroka za predel križa. Otrokom s šibkejšimi trebušnimi mišicami pomagamo pri dvigu bokov. Pri nekaterih je potrebna tudi pomoč pri prenosu nog čez lestvino. Otroka nato primemo za gležnje in ga narahlo potisnemo navzdol. Takrat lahko spusti lestvino z rokami in svoje telo spusti v viseči položaj.

Da je vaja bolj zabavna, mora vsak otrok z obrazom in rokami nakazati, zanimivo in smešno obnašanje opice.

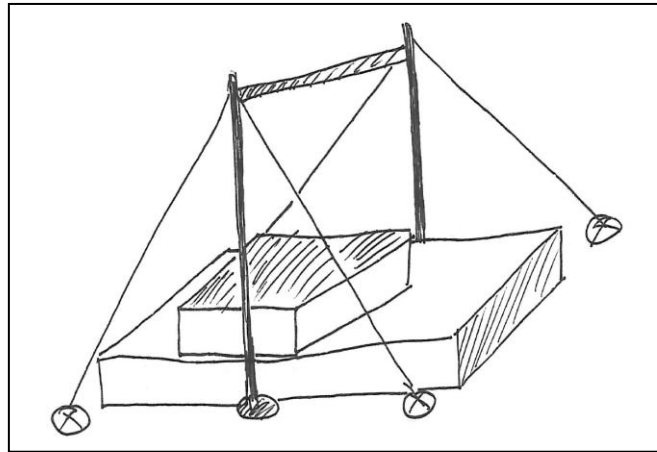
Najpogostejši napaki: ni prenosa nog pod lestvino in med rokami ter spust lestvine pred postavitvijo lestvine pod kolena.

- PREVLEK

Gibanje pri prevleku poteka okoli čelne osi, kar lahko pri nekaterih povzroči strah pred vajo.

Mlajšim otrokom zmanjšamo razdaljo med tlemi in lestvino s pomočjo pručke ali dodatnih blazin. Zmanjšamo še pot, ki jo opravijo pri doskoku po prevalu.

Gibanje je podobno kot pri vaji vesa pod kolena, le da se tu gibanje nog ne zaključi nad lestvino, temveč poteka gibanje nog med rokami do vese vznosno, čez glavo in nato navzdol na tla. Ko so noge pravokotno nad tlemi in se lahko vaja zaključi v varen doskok na noge, lahko otrok spusti tudi roke.



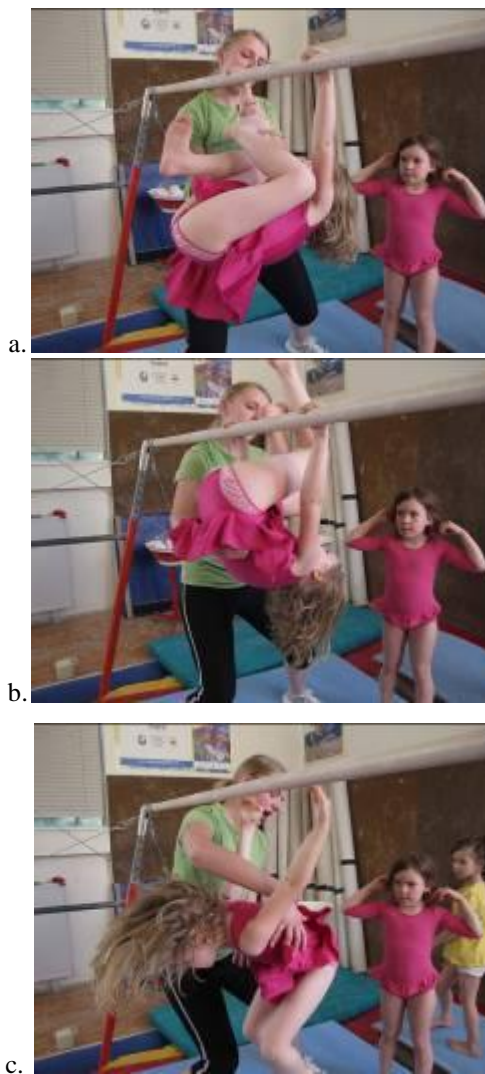
Slika 29. Postavitev blazin pod nizko lestvino bradlje.

Slika 29 prikazuje postavitev blazin pod nizko lestvino dvovišinske bradlje – postavitev je sestavljena iz ene velike debele blazine in manjše večnamenske blazine.

Varovanje pri prevleku se izvaja bočno na otroka. Z eno roko ga primemo za zapestje, z drugo mu pomagamo pri dvigu bokov. Ko preidejo noge pod lestvino med rokami, premaknemo roko, ki drži zapestje, na njegov trebuh. Po prevleku ga držečega za trup počasi spustimo na tla. Otroke, ki že znajo samostojno izvesti element ter imajo siguren in samozavesten doskok, lahko varujemo samo za zapestje.

Prevlek popestrimo z dodatno nalogo. Vadeči ne zaključi prevlek v doskok, vendar potegne nogi nazaj med rokami pod lestvino in šele nato doskoči na tla. Pri tem krepi trebušne mišice. Tistim, ki ne uspejo samostojno spraviti nog v višino lestvine, pomagamo spraviti noge do vese vznosno, iz katere nato sami opravijo gibanje do končnega položaja.

Napake: nezmožnost dviga bokov, noge ne opravijo gibanja pod lestvino in med rokami, izpust lestvine, preden je telo v položaju za varen doskok.



Slika 30. Histogram gibanja pri prevleku na dvovišinski bradlji.

Slika 30 prikazuje gibanje pri prevleku na dvovišinski bradlji in vaditeljičio varovanje v prvem delu za zapestje in v zadnjem delu za telo otroka.

- VZMIK SPREDAJ

Vzmik je vaja, ki jo učimo, ko otroci že samostojno izvedejo prevlek in so imajo dovolj razvito moč v ramenskega obroča. Je prehod iz vese v oporo z nogami naprej.

Pripravljalna vaja je naskok na lestvino v oporo. Pomagamo si z večnamenskimi blazinami, ki imajo dovolj veliko zgornjo površino, njihova stabilnost tako omogoča samostojen naskok ter varna odziv in doskok. Namen vaje je naučiti otoka obdržati se na lestvini v opori spredaj, s stegnjenimi rokami in lestvino pri bokih.

Ko otrok osvoji to vajo, sledi učenje vzmika. Ta je prilagojen starostni skupini otrok od tri do šest let, zato tu tehnična pravilnost nima tolikšnega pomena. Vaja se izvaja za popestritev ure kot učenje koordinacijsko zahtevnejšega gibanja.

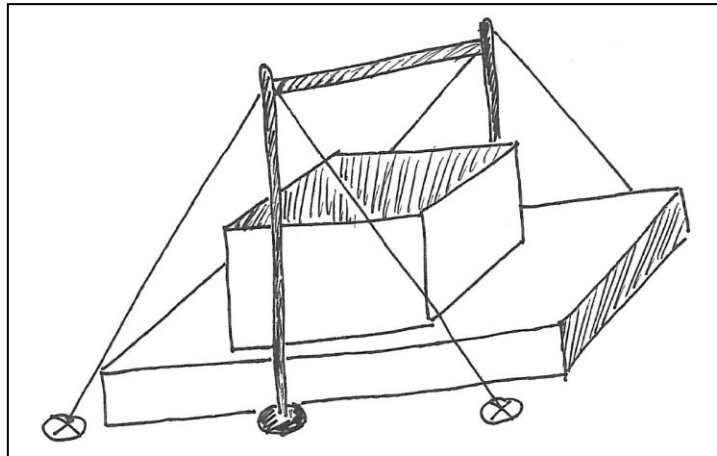
Za lažje učenje na začetku pod bradljo zložimo večnamenske blazine v obliki stopnic. Pri večjih pa lahko uporabimo pručko.

Začnemo z učenjem odziva in potiskanja bokov čim bližje lestvini. Ta vaja kasneje omogoči lažji prenos nog čez lestvino.

Ko učimo prenos nog čez lestvino, mora biti telo napeto, da se lahko po prevleku otrok vzravna v hrbtenici in zaključi vzmik s čisto oporo.

Varovanje in pomoč sta sestavljena iz prijema za zapestje in varovanjem za predel križa. Ta prijem pomaga tudi pri dvigu bokov. Ko so noge prešle lestvino, pomagamo otoku dvigniti trup in zadržati telo v opori. Vaja se lahko zaključi s seskokom v zakolebu ali s prevalom naprej.

Napake so: nezmožnost dviga bokov (slabša moč trebušnih mišic), gibanje nog pod lestvino namesto nad in takojšen spust z lestvine po prevleku (gibanje se ne zaustavi v opori).



Slika 31. Postavitev blazin pod nizko lestvino bradlje.

Slika 31 prikazuje drugo možnost postavitve blazin pod bradljo, s katero zmanjšamo razdaljo med lestvino in tlemi – postavitev vsebuje eno veliko debelo blazino in eno visoko večnamensko blazino.

4.2.6.2. VAJE NA DROGU

- ROČKANJE

Ročkanje na drogu je enako ročkanju na dvovišinski bradlji. Vadba je otežena zaradi višine, ki lahko vzbudi strah pri otrocih. Onemogočen je tudi kakršen koli dotik s tlemi.

Zaradi višine se varovanje in pomoč izvajata s prijemom za boke.

Otroke s strahom pred višino, vaditelj počasi spusti na tla. Pogumnejši vadbo zaključijo s skokom na noge z varovalne police ali spustom z lestvine v pene.

Enakomerno obremenitev mišic se doseže z ročkanjem v obe smeri.



Slika 32. Ročkanje na drogu in varovanje.

Slika 32 prikazuje ročkanje po drogu in vaditeljičino varovanje za telo vadečega.

- SKOK V PENE

Skoki v pene se navadno izvajajo po ročkanju. Vključimo jih kot popestritev vadbenih ur.

Sestavljeni so iz rahlega koleba nazaj v vesi in spusta v pene. Otrok izpusti drog, ko se gibanje nazaj zaključi ter preden se prične gibanje naprej. Zaradi varnosti otrokom preprečimo spuščanje, ko imajo telo v kolebu pred lestvino.

Skoki se izvajajo tudi z varovalne police pri drogu. Začetni položaj je v sedlu ali čepu. Doskok se izvede vedno na noge.



Slika 33. Skok v pene z varovalne police.

Na sliki 33 vidimo prikaz skoka z višine v bazen s penami – skok je izveden na noge.

4.2.7. PLEZALA

4.2.7.1. VAJE NA VRVI

- PLEZANJE PO VRVI

Plezanje po vrvi je za otroke zelo zabavna vaja, saj je v sodobnem svetu zmeraj manj površin, ki omogočajo otrokom razvoj plezalne moči.

Ker imamo opravka z višino, sta varovanje in varnost pri plezanju zelo pomembna. Za varnost poskrbimo z dovolj velikim številom mehkih blazin, ki v primeru padca omogočijo mehak pristanek. Varovanje se izvaja tudi kot pomoč pri plezanju.



Slika 34. Plezanje po vrvi in varovanje.

Slika 34 prikazuje otroka med plezanjem po vrvi in vaditeljico, ki ji nudi pomoč in varovanje za telo.

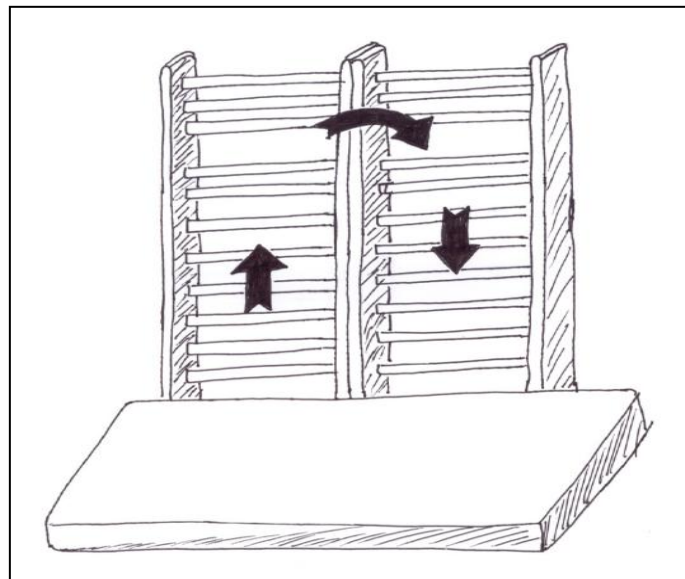
- GUGANJE

Ker okoli vrvi ni dovolj prostora, ki bi omogočil svobodno guganje, se le-ta izvaja s pomočjo vaditelja. Vaditelj neposredno z držanjem vrvi določa hitrost guganja in smer. Za boljšo kontrolo držimo vrv pod otrokom.

Pri tistih otrocih, ki nimajo dovolj moči za samostojno držanje za vrv, spodvijemo vrv in naredimo sedež.

4.2.7.2. LETVENIKI

Letvenike uporabimo za plezanje. Gibanje se izvaja po enem letveniku gor in po drugem navzdol.



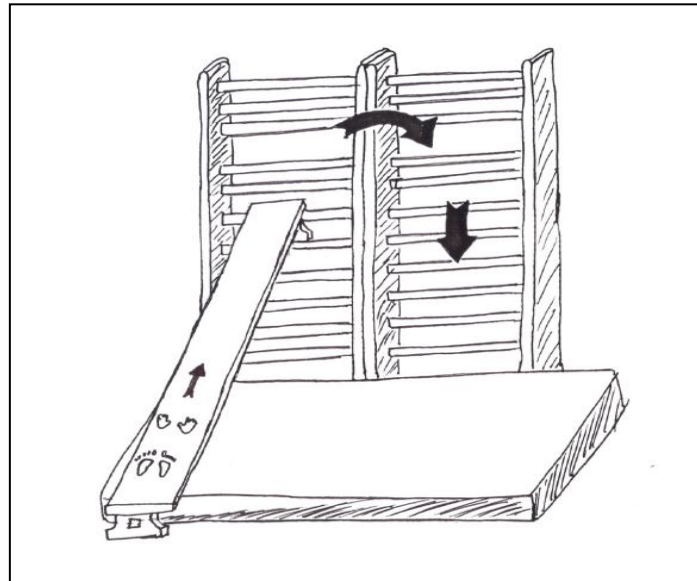
Slika 35. Prikaz gibanja po letveniku.

Slika 35 prikazuje postavitev varovalne blazine pod letvenik in smer gibanja po njem.

Vadbo lahko popestrimo s prislonitvijo klopi na enega od letvenikov. Tako poleg plezanja izvajajo tudi hojo in lazenje po strmini. Pod klopjo mora biti dovolj velikih blazin, ki

zavarujejo ves prostor pod klopjo in letvenikom. Za varnost otrok poskrbimo s pomočjo in varovalnim prijemom za roko ali pas.

Vaje na klopi delimo glede na smer gibanja po klančini navzgor ali navzdol. Gibanja delimo na hojo naprej ali nazaj ter na hojo v opori naprej ali nazaj. Uporabimo tudi različna lazenja in plazenja po gredi navzgor in navzdol.



Slika 36. Prikaz gibanja po klopi in letveniku.

Slika 36 prikazuje možno postavitev klopi na letveniku ter smer gibanja po njej in po letveniku.

4.2.8. VAJE Z ŽOGO

Za vaje z žogami izberemo manjše mehke žoge, ki so primerne in dovolj lahke za to starostno stopnjo. Ličen (2010) je po Pišot in Jelovčan (2006) povzela, da z dejavnostmi z žogo postavljamo temelj večine športnih iger z žogo. V tem pomembnem področju športne vzgoje v zgodnjem starostnem obdobju vplivamo na razvoj koordinacije, ravnotežja ter na natančnost zadevanja in podajanja. Prav tako s situacijskim gibanjem vplivamo na razvoj pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti reagiranja in situacijskega mišljenja.

Vsak otrok se mora seznaniti z žogo. Najprimernejše so majhne in mehke žoge, ki jim omogočajo lažjo izvedbo meta.

Z vajami z žogo se oddaljimo od same gimnastike. Popestrimo vadbo z novimi vajami, ki so organizacijsko drugačne in od otrok zahtevajo prilagajanje na nova gibanja. Poleg gibanja z žogo učimo in spodbujamo natančne mete žoge proti košu.

CILJI VADBE Z ŽOGO:

- spodbuditi samostojno izvedbo različnih gibanj z žogo in
- razvijati natančnost metov in podaj.

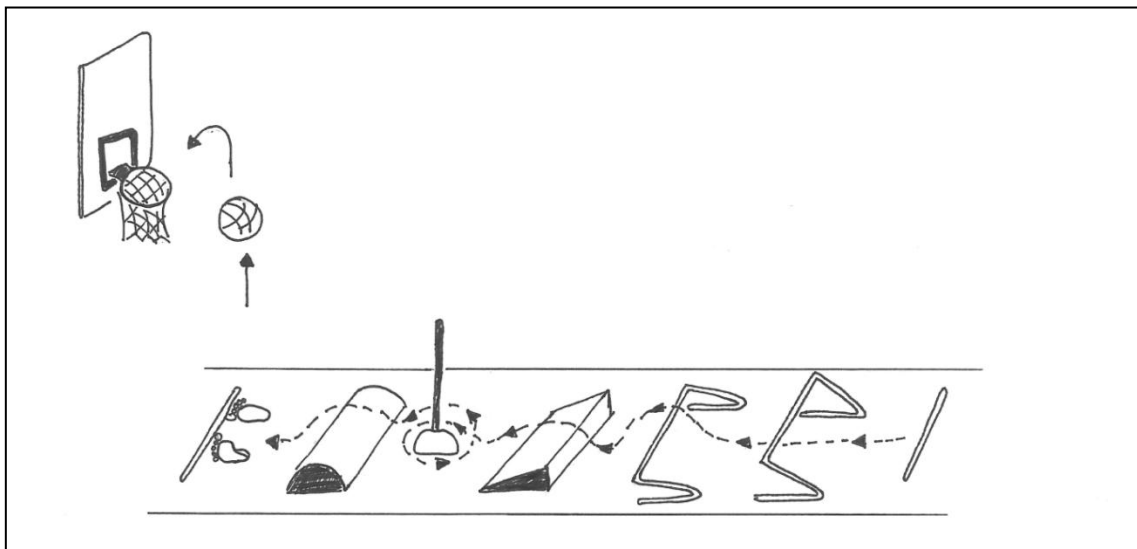
DIDAKTIČNI NAPOTKI:

- vaditelj pazi na pravilnost izvedbe vaj in natančnost pri izvedbi gibanj,
- vaditelj spodbuja napredek,
- uporabimo dovolj veliko število žog, vsak otrok naj ima svojo žogo,
- gibanja prilagodimo gibalne sposobnostim otrok, starejše in uspešnejše zaposlimo s težjimi nalogami,
- upoštevamo sistem postopnosti in

- trkom in poškodbam med vadečimi se izognemo z dovolj velikim razmakom med njimi med vadbo.

Prostor, po katerem se izvaja gibanje, si uredimo glede na izbor pripomočkov, ki so nam na voljo in velikost prostora. Izbor rekvizitov, s katerimi želimo spoznati otroke, naj bo čim širši.

Vaje izvajamo v hoji, teku ali s poskoki. Otroci žoge kotalijo po tleh ali jih prenašajo z rokami oz. katerim drugim delom teles.



Slika 37. Možna postavitev ovir pri igrah z žogo.

Slika 37 prikazuje možno postavitev ovir, ki jih morajo otroci premagati z uporabo žoge. Gibanje zaključijo z metom na koš.

Za popestritev vadbe in zaposlitev otrok uporabimo tudi najrazličnejše vaje z žogo in gibanja med, nad in pod ovirami.

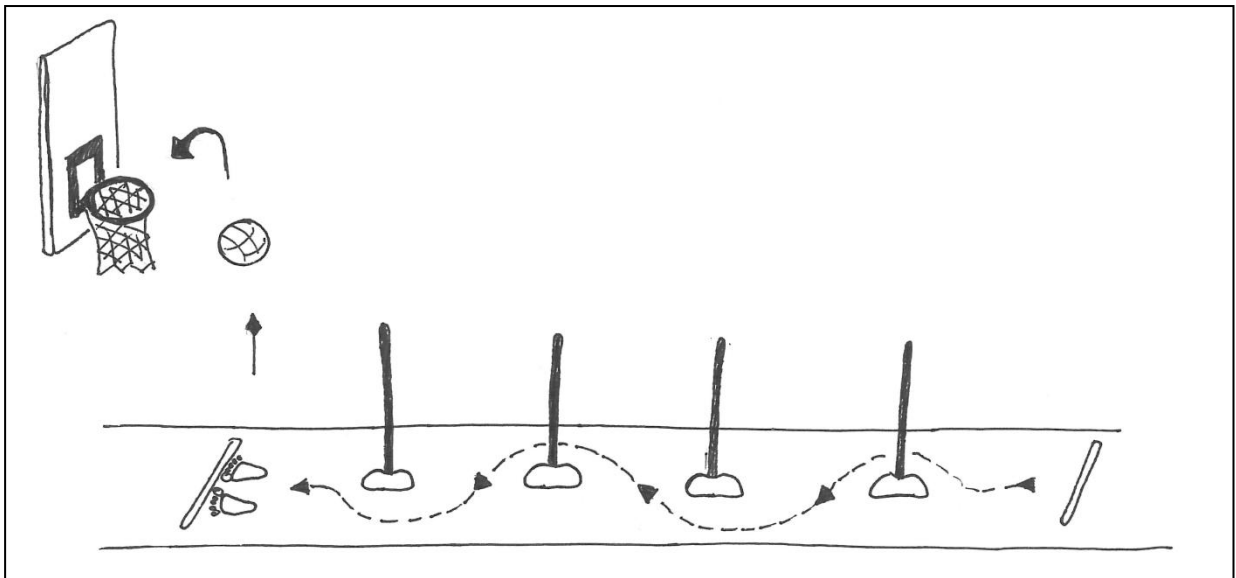
Žogo otroci držijo:

- v eni roki, z obema rokama,
- v vzročnju, za telesom v obeh rokah,
- med kolena,
- na trebuhu idr.

Žogo kotalijo:

- z roko,
- z ного,
- z glavo in
- vse to počnejo okoli ovir, čez ali pod njimi.

Met žoge je izveden z obema rokama. Zamah z rokama je izveden iz polčepa in predročnja do vzročnja. Izvajajo lahko tudi poskok navzgor.



Slika 38. Druga možna postavitev ovir pri igrah z žogo.

Slika 38 prikazuje drugo možno postavitev ovir na postaji vaj z žogo. Slalomsko gibanje se zaključi z metom na koš.

5. SKLEP

Namen diplomskega dela je bil predstaviti osnovne elemente športne gimnastike, ki so primerni za predšolske otroke. Razdelili smo jih po skupinah glede na ustreznost za posamezno gimnastično orodje. Poleg teh smo vključili tudi postaje, kjer se namesto gimnastičnih orodij uporabljajo športni pripomočki, splošni za vsako športno dvorano. Izbrani pripomočki morajo vplivati na razvoj naravnih gibanj in osnovnih gibalnih sposobnosti. Tako otrokom ponudimo obsežnejšo paleto gibalnega izražanja in razvijanja svojih sposobnosti.

Športna aktivnost je pomemben dejavnik pri socializaciji otrok. Druženje z vrstniki in krajša odtujitev od družine v otroku vzbudi nove občutke in samozavest. Šport kot dejavnik razvoja pomaga otroku spoznati svet in samega sebe skozi igro vlog. Gimnastika je šport, pri katerem od otroka zahtevamo veliko samozavesti in samozaupanja ter zaupanja v vaditelja in druge člane vadbene skupine, ki igrajo glavni člen pri njegovi varnosti. Vadba se izvaja v skupinah z individualnim pristopom do posameznika. S takim načinom dela lahko otrokom ponudimo kar največ.

Z dobro izbrano kombinacijo nalog in primernim številom ponovitev na vsaki vadbeni uri vplivamo na celotni otrokov razvoj in na vse njegove gibalne sposobnosti. To pomeni, da delujemo na celotno otrokovo telo. Na eni uri ne izvajamo samo vaj, ki krepijo le zgornji ali le spodnji del telesa. Zaporedje nalog mora slediti nekemu smiselnemu vzorcu. Največji izkoristek ure predstavlja uporaba bradlje ali plezal v kombinaciji z veliko prožno ponjavo ali preskokom. Tako razvijamo mišično moč in koordinacijo celotnega telesa.

Ko se osredotočimo na razvoj ravnotežja, naj uporaba orodij ne ostane le na nizki gredi, s hojo po visoki gredi nadgradimo in otežimo vadbo. Otrokom, ki imajo strah pred višino, lahko s pomočjo dobrega varovanja in povečanim zaupanjem v lastne sposobnosti pomagamo premagati ta strah.

Monotonost in dolgočasnost ur sta glavna razloga za izgubo motivacije in želje po športni aktivnosti pri otrocih. Eno od rešitev predstavlja nadgradnja vadbenih nalog in elementov. Po naših izkušnjah so pri otrocih najbolj priljubljene postaje, kjer za razvoj gibalnih sposobnosti uporabljamo skoke v globino ali veliko prožno ponjavo. Prav iz tega razloga mora biti organizacija vadbe naravnana tako, da vsaka skupina vsako uro obiše veliko prožno ponjavo in bazen s penami.

Vsi opisani vaje in elementi so primerni za otroke, dokler lahko zagotovimo, da je njihova vadba varna. Vsako uro je potrebno poskrbeti za varnost otrok. Varnostnih blazin pod visokimi orodji in okoli trdih delov velike prožne ponjave ni nikoli preveč. Poškodbe in nesreče se lahko zgodijo še prehitro. Po izkušnjah, pridobljenih skozi poučevanje programa v Gimnastičnem društvu Zelena jama, je bilo ugotovljeno, da je zaupanje otrok v lastne sposobnosti včasih zelo precenjeno. Vaditeljevo varovanje se preneha, šele ko otroci zapustijo telovadnico in se vrnejo v skrb staršev. Varovanje lahko poteka neposredno s prijemom otroka ali neposredno s pripravljenostjo vaditelja na hitro reagiranje pri napačni izvedbi naloge oziroma elementa.

Ne smemo pozabiti, da otroci za lastno potrditev potrebujejo veliko spodbude in pohval. Pohvalo podeli vaditelj za vsak napredek, ki ga pokažejo vadeči. Velik pomen pri oblikovanju dobre samopodobe otrok ima tudi predstavitev za starše. Tu otroci pokažejo svoje znanje ter prejmejo diplomu, s katero ovrednotijo svoje znanje in napredek. Diplomato naj prejme vsak, ne glede na količino njegovega napredka skozi celo vadbeno leto.

Program v diplomskem delu predstavlja predpripravo na resnejšo tekmovalno udejstvovanje deklic v tekmovalni športni gimnastiki. Gimnastične prvine, opisane v programu, so lažje ali podobne izvedbe prvin v prvi stopnji športne gimnastike za deklice na tekmovalni ravni.

Dober vaditelj je tisti, ki zna otrokom postaviti avtoriteto, zraven pa ostati prijatelj in zaupnik. Znanje gimnastike brez dobre pedagoške podlage in občutka za delo z otroki ne pomeni veliko. Opisani program ni trening gimnastike, je rekreacijska vadba za otroke. Zato mora biti ta zasnovana na igri in doseganju individualnih uspehov otrok. Vsebina diplomskega dela in izbor vaj sta namenjena lažjemu načrtovanju vadbenih ur z gimnastično tematiko vsem, ki poučujejo športno vadbo predšolskih otrok. Namenjena sta tudi staršem otrok, ki obiskujejo podobne vadbene programe – kot teoretični vpogled v znanje njihovih otrok ali pa kot izbor idej za načrtovanje družinske vadbe in iger.

Nadgradnja gibalnega programa za otroke nikoli ne doseže svojega vrha. Zmeraj se najde kakšno novo orodje, gibalna naloga ali vaja, ki dodatno ali bolje razvija določeno gibalno sposobnost. Vse to so razlogi, zaradi katerih se strokovno izobraževanje pedagogov predšolskih otrok nikoli ne konča. Naše mnenje je, da je bolje imeti vaditelja, ki ima veliko občutka za delo s tako majhnimi otroki, vendar ni strokovno izobražen za delo z njimi. Lažje je spoznati vadbeni program in vse naloge, ki jih vključuje, kot pridobiti občutek za delo z

otroci. Prav tako veliko število najrazličnejših vadbenih programov za predšolske otroke ne pomeni dobre kvalitete le-teh.

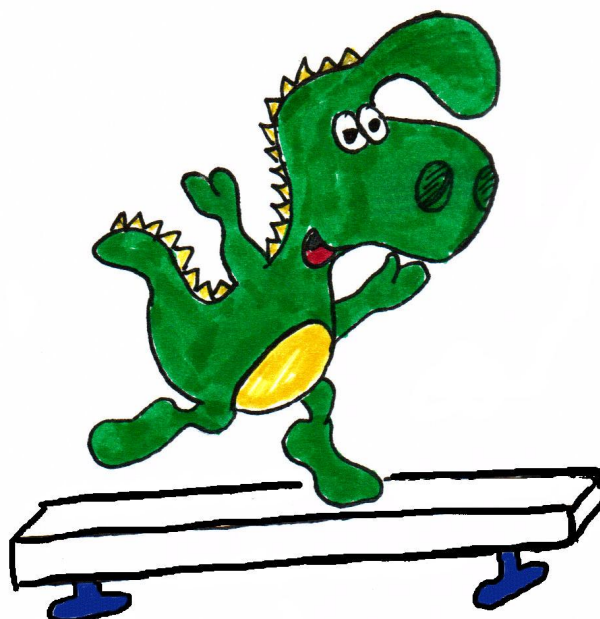
Zgradimo športno življenje in veselo doživljanje športa otrok že v rani mladosti. Ne prikrajšamo jih za njihov osnovni gibalni razvoj. Vključevanje otrok v športna društva in klube je dobra alternativa podvrženosti mestnemu okolju in sodobnemu načinu življenja.

6. VIRI

- American Gymnastics.* (2011). Pridobljeno 20. 10. 2011, iz <http://www.americangymnastics.us/>
- Blažič, R. (2008). *Gimnastika: projektna naloga pri predmetu informatika*. Pridobljeno 15.10.2011, iz <http://www.druga.org/~inf10708/1c/1c1BalazicRebeka/Gimnastika03PDF.pdf>
- Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. in Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (osnovni položaji in gibanja 1. Del)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Bolkovič, T. in Kristan, S. (2002). *Akrobatika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Dolenc, S., Kosec, M., Novak, D. in Mihelčič, V. (1988). *Gimnastika za predšolske otroke*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Čuk, I., Bolkovič, T., Bučar Pajek, M., Turšič, B. Bricelj, A. (2006). *Teorija in metodika športne gimnastike – vaje: delovni zvezek za študente univerzitetnega študija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dolenc, S. (1974). *Vadbeni prostor in telovadna orodja. V Telesna vzgoja predšolskega otroka* (str. 29-39). Ljubljana: Partizan Slovenije, Zveza za športno rekreacijo in telesno vzgojo, Šolski center za telesno vzgojo.
- Dupona, T. M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Fafer, M. (2010). *Analiza razlogov za vključevanje otrok v vadbo akrobatike*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development* (sixth edition). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Gleason's Gymnastics School.* (2011). Pridobljeno 20. 10. 2011, iz <http://www.gleasons.com/index.php/preschoolgymlink>
- Ličen, V. (2010). *Dejavnosti z žogo za predšolske otroke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. in sodelavci (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut filozofske fakultete.
- Mihelčič, V. *Gimnastična šola 1: deklice*. Gimnastična zveza Slovenije.
- Novak, D. in Bolkovič, T. (1991). *Akrobatika na razredni stopnji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Otrin, G. M. (2008). *IGRA je zakon!: 226 iger za otroke, mlade in skupine*. Ljubljana: Salve.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem – Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- Športno društvo SOKOL BEŽIGRAD. Pridobljeno 20. 10. 2011, iz <http://www.sokolbezigrad.si/gimnastika/cicibani>
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančevič B. (2004). *Popostrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

7. PRILOGE



DIPLOMA ZELENIM ZMAJČEK

ZA USPEŠNO OPRAVLJENO ENOLETNO VADBO GIMNASTIKE
GIMNASTIČNO DRUŠTVO ZELENA JAMA

Kraj in datum: