

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANA KAŠČEK

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

ŠPORTNA GIMNASTIKA

TEHNIKA IN METODIKA UČENJA PRVIN TWIRLINGA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Ivan Čuk

SOMENTOR:

asist. dr. Branka Vajngerl

RECENZENT:

doc. dr. Maja Bučar Pajek

Avtorica dela
ANA KAŠČEK

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Najprej se iskreno zahvaljujem prof. dr. Ivanu Čuku za vso strokovno pomoč in razumevanje, predvsem pa za hitro posredovanje povratnih informacij.

Zahvaljujem se tudi Twirling zvezi Slovenije, še posebej Sašu Koprivniku, za vse vire in informacije, ki sem jih dobila.

Posebna zahvala gre družini, ki me je skozi celoten študij spodbujala, svetovala in mi dajala zagon za naprej.

Hvala tudi Mateju, ki me je potrpežljivo snemal za diplomsko delo, mi bil vedno na razpolago, ko sem ga potrebovala in mi polepšal marsikateri dan.

Hvala vsem!

Ključne besede: twirling, tehnika, metodika, kotaljenja, meti, rokovanja, gimnastika, ples.

Ana Kašček

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Športno treniranje, športna gimnastika

Število strani: 130, tabel: 1, slik: 65, virov: 47.

IZVLEČEK

TEHNIKA IN METODIKA PRVIN TWIRLINGA

Twirling je šport, ki ga sestavlja ples, gimnastične prvine in prvine s twirling palico. Twirling se v Sloveniji pospešeno razvija zadnjih nekaj let. Glavni cilj diplomske naloge je predstaviti prvine, ki se uporabljajo v twirlingu, opisati potek in metodiko prvin, hkrati pa poiskati primerne slovenske izraze za posamezne prvine, saj zaenkrat slovenskega izrazoslovja za twirling prvine še nimamo.

Cilj diplomskega dela je tudi predstaviti uporabnost twirlinga v šoli in opisati metode poučevanja twirliga. V diplomski nalogi sem na kratko predstavila zgodovino twirlinga, tekmovalne discipline in kategorije v Sloveniji, Evropi in v svetu, kaj vsebuje tekmovalna sestava in kakšen je način sojenja v twirlingu. Natančno sem definirala osi in ravni gibanja ter smeri in potek gibanja palice, prijeme palice ter pozicije stopal.

Prvine sem po svetovnem sistemu razdelila v skupine, nato pa za vsako prvino posebej z videokamero naredila posnetek, iz posnetka pa izbrala zaporedje sličic, ki nazorno prikazujejo prvino od začetka do konca in jih združila v skupno sliko. Pri vsaki prвинi sem opisala začetni položaj, potek gibanja in končni položaj, dodala pa sem še splošni opis prvine in metodiko poučevanja.

Moje ugotovitve so, da je twirling zelo kompleksen šport, ki vsebuje različna gibanja s telesom in palico, glede na učni načrt v osnovni šoli pa bi s twirlingom lahko zadostili skoraj vsem učnim ciljem.

Diplomska naloga je pripravljena na način, da lahko postane priročnik za poučevanje twirlinga, ki bi pripomogel k napredku v razvoju twirling športa v Sloveniji.

Key words: twirling, tehniqe, metodology, rolls, aerials, contact material, gymnastic, dance.

Ana Kašček

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2011

Sports Coaching, Artistic Gymnastic

Number of Pages: 130, Tables: 1, Pictures: 65, References: 47.

ABSTRACT

TEHNIQUE AND METODOLOGY OF TWIRLING SPORT

Baton twirling is a sport which includes dancing, gymnastics and elements with a baton. Baton twirling is developing rapidly in the last few years. The main objects of my diploma paper are to present the elements, which are used in baton twirling, to describe course and methodology of these elements and at the same time try to find suitable Slovenian terms for individual elements, since they are now still practically non-existent.

Another object of my work is also to present practicability of baton twirling in schools and to describe methodology of teaching it. In this paper I have shortly described the history of baton twirling, competition disciplines and categories in Slovenia, Europe and the World, what competition compositions are included and methods of judging them. I have defined axles and levels of moving as well as directions and courses of the baton moving, grips on the baton and positions of feet in detail.

I have divided the elements from the world system in groups, and then made a video of every element. I have selected sequence of photos from each video, which clearly demonstrate the elements from the beginning to the end. Then I have combined them to a multi-frame photo. I have described the start position, course of movements and the end position of each element and added their general descriptions and methodology of teaching them.

I have established that baton twirling is a very complex sport, which includes different movements of both body and baton and that teaching this sport would satisfy almost every teaching plan in elementary schools.

This diploma is written as a twirling handbook, which could contribute to the development of baton twirling sport in Slovenia.

KAZALO

1.	UVOD.....	10
1.1.	Razvoj twirlinga v svetu.....	10
1.2.	Razvoj twirlinga v Sloveniji.....	12
2.	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	13
2.1.	Tekmovanja.....	13
2.1.1.	Tekmovalne discipline in kategorije v Twirling zvezi Slovenije	14
2.1.2.	Tekmovalne discipline in kategorije v Evropi	16
2.1.3.	Tekmovalne discipline in kategorije v svetu.....	17
2.2.	Tekmovalne sestave	18
2.3.	Sojenje	20
3.	CILJI.....	23
4.	METODE DELA	24
5.	OSNOVNI POJMI IN IZRAZOSLOVJE	25
6.	TWIRLING V ŠOLI	37
6.1.	Življenski stil otrok in mladih v modernem času	37
6.2.	Motiviranost za šport.....	38
6.3.	Uporabnost twirlinga v šoli glede na učni načrt	40
6.4.	Uporabnost twirlinga pri izbirnem predmetu – šport.....	43
7.	METODE UČENJA V TWIRLINGU	46
7.1.	Faze učnega procesa.....	49
7.2.	Načrtovanje metodike učenja prvin	50
8.	TEHNIKA PRVIN V TWIRLINGU	53
8.1.	Kotaljenja palice	53
8.2.	Rokovanja s palico	82
8.2.1.	Vrtenja palice.....	83
8.2.2.	Medprstna vrtenja palice.....	88
8.2.3.	Vihtenja – kroženja s palico	91
8.2.4.	Nizki meti z enim obratom palice, »flipi«	96
8.2.5.	Zdrsi palice, »slides«	100

8.2.6.	Zanke, »wraps«	101
8.3.	Meti in ujemi palice.....	102
8.3.1.	Palčni met in ujem palice	104
8.3.2.	Odprti vodoravni met in ujem palice	105
8.3.3.	Met iz vihtenja palice	106
8.3.4.	Zapestni met in obrnjeni zapestni ujem palice, »backhand« met.....	107
8.3.5.	Trik meti in ujemi palice	108
8.4.	Gibalne strukture v twirlingu	109
8.4.1.	Proste vaje.....	109
8.4.2.	Ples in osnovni plesni koraki.....	111
8.4.3.	Akrobatika.....	112
8.4.4.	Skoki.....	117
8.4.5.	Obrati.....	118
8.4.6.	Giblјivost	120
8.4.7.	Ravnotežja.....	122
8.4.8.	Ostale skupine prvin	123
9.	SKLEP	124
10.	VIRI IN LITERATURA	126

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Twirling palica.....	25
<i>Slika 2.</i> Viličasti prijem.....	27
<i>Slika 3.</i> Polni prijem.....	27
<i>Slika 4.</i> Nadprijem.	27
<i>Slika 5.</i> Podprijem.	28
<i>Slika 6.</i> Prijem k telesu.	28
<i>Slika 7.</i> Prijem od telesa.....	28
<i>Slika 8.</i> Naloženi prijem.....	29
<i>Slika 9.</i> Prijem svinčnika.....	29
<i>Slika 10.</i> Prijem žoge.....	29
<i>Slika 11.</i> Prijem palice z obema rokama za hrbtom.	30
<i>Slika 12.</i> Prva pozicija.	31
<i>Slika 13.</i> Druga pozicija.....	31
<i>Slika 14.</i> Tretja pozicija.	32
<i>Slika 15.</i> Četrta pozicija.....	32
<i>Slika 16.</i> Peta pozicija.	32
<i>Slika 17.</i> Šesta pozicija.	33
<i>Slika 18.</i> Upognjenost stopala.....	33
<i>Slika 19.</i> Iztegnjenost stopala.....	33
<i>Slika 20.</i> Razvrstitev twirling prvin.....	34
<i>Slika 21.</i> Kotaljenje palice čez zapestje.....	56
<i>Slika 22.</i> Kotaljenje palice čez roko.....	57
<i>Slika 23.</i> Kotaljenje palice čez komolec.....	58
<i>Slika 24.</i> Kotaljenje palice čez ramo.....	59
<i>Slika 25.</i> Kotaljenje palice čez komolec in zapestje.	60
<i>Slika 26.</i> Kotaljenje palice čez zapestje in komolec.	61
<i>Slika 27.</i> Kotaljenje palice čez oba komolca.....	63
<i>Slika 28.</i> Kotaljenje palice čez zapestje, oba komolca in zapestje po hrbtni strani.....	65
<i>Slika 29.</i> Kotaljenje palice čez zapestje in komolec položeno ven (lay out).	66
<i>Slika 30.</i> Kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta (angelček).....	68
<i>Slika 31.</i> Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep).	69
<i>Slika 32.</i> Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep) nazaj.....	70
<i>Slika 33.</i> Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s prenosom palice.	71
<i>Slika 34.</i> Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s postavitvijo komolca in spremembo smeri.....	73
<i>Slika 35.</i> Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi).	75
<i>Slika 36.</i> Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, zapestje, komolec in komolec zapestje na hrbtni strani (fujimi cutback).	77

<i>Slika 37.</i> Komolčni sunek palice z levo in desno roko (pop).....	79
<i>Slika 38.</i> Kotaljenje palice na vratu.	80
<i>Slika 39.</i> Navpični vrtljaj palice.	83
<i>Slika 40.</i> Navpična osmica.	84
<i>Slika 41.</i> Vodoravni vrtljaj palice.....	85
<i>Slika 42.</i> Vodoravna osmica.	86
<i>Slika 43.</i> Vrtljaj v odročenju gor.....	88
<i>Slika 44.</i> Dvoprstno navpično vrtenje noter in ven.	89
<i>Slika 45.</i> Osemprstno navpično vrtenje palice.....	90
<i>Slika 46.</i> Navpično vihtenje.	92
<i>Slika 47.</i> Navpično vihtenje s spustom za vratom.	93
<i>Slika 48.</i> Vodoravno vihtenje.....	94
<i>Slika 49.</i> Vodoravno vihtenje s spustom čez nogo, pas in vrat.....	95
<i>Slika 50.</i> Palčni nizek met z enim obratom palice (flip).....	97
<i>Slika 51.</i> Zapestni nizek met z enim obratom palice (backhand flip).	98
<i>Slika 52.</i> Nizek met z enim obratom palice (flip) s slepim ujemom.	99
<i>Slika 53.</i> Zdrs iz nizkega meta z enim obratom palice (flip) za hrbtom.....	101
<i>Slika 54.</i> Palčni met palice.	104
<i>Slika 55.</i> Odprti met in ujem v levi roki.	105
<i>Slika 56.</i> Met iz vihtenja in ujem.	107
<i>Slika 57.</i> Zapestni met in obrnjeni zapestni ujem palice (backhand).	108
<i>Slika 58.</i> Premet v stran.	114
<i>Slika 59.</i> Most naprej raznožno.	115
<i>Slika 60.</i> Skok prednožno zanožno.	117
<i>Slika 61.</i> Obrat za 360 stopinj v vzponu.	119
<i>Slika 62.</i> Pravilna postavitev stopal med obratom.....	119
<i>Slika 63.</i> Obrat za 360 stopinj v vzponu z zanoženjem (arabeska).	120
<i>Slika 64.</i> Obrat s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) v desno.	121
<i>Slika 65.</i> Obrat s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) v levo.	122

1. UVOD

Twirling je polistrukturni konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja s twirling palico. V koreografiji so združene spretnosti s twirling palico, gibanje telesa, ples ter gimnastika na izbrano glasbeno spremljavo (Coach Manual, 2007). Spretnosti s palico so določene in predpisane.

Twirling šport vključuje mnogo kompleksnih vzorcev gibanja in je zelo zapleten. Športniki za opravljanje kombinacije plesa, gimnastike in ritmike potrebujejo določene spretnosti. Poleg tega pa morajo obvladati še prvine s palico in uprizarjati glasbo (Strachan in Munroe-Chandler, 2006).

Twirling šport se je razvil iz enostavnega vrtenja palice, v angleščini se vrtenju reče »to twirl«, in po vrtenju prevzel ime twirling. Z leti pa se je dodajalo nove prvine, ki se jih lahko počne s palico. Kljub temu se je ohranilo ime twirling. Zato je besedo in šport twirling težko prevesti. Nekateri twirling primerjajo z mažoretkami, vendar je veliko bolj podoben ritmični gimnastiki. Drugod po svetu je twirling zelo razvit šport, kljub temu, da je prvo svetovno tekmovanje twirlinga bilo šele leta 1980. Najbolj je razvit na Japonskem, v ZDA, Kanadi, Franciji in Italiji. V Sloveniji je bilo prvo mažoretno tekmovanje leta 1996. Zveza se je leta 2003 preimenovala v Twirling zvezo Slovenije (TZS). TZS je priznana zveza v Olimpijskem komiteju Slovenije, od leta 2007 pa ima tudi priznan izobraževalni program za vaditelja, učitelja in trenerja twirlinga.

1.1. Razvoj twirlinga v svetu

Zgodovinski nastanek twirlinga ima več teorij (Koprivnik, 2008). Prva teorija pravi, da so švicarski priseljenci v ZDA na dolgih palicah vrteli švicarske zastave. To naj bi prevzeli Američani in skozi leta izpopolnjevali do te mere, da je twirling postal šport. Druga teorija govori o tem, da je twirling prišel iz Azije, kjer so ljudstva vrtela in metala razne palice, nože in druga orožja. Tretja teorija, ki je bolj mit, pa je še iz časov rimskega imperija, kjer naj bi cesarjeva vojska na pohodih izvajala razne trike s palico. Vsekakor se je twirling razvil iz vrtenja »nečesa«, se skozi leta preoblikoval in razvijal.

Prva twirling zveza je bila ustanovljena leta 1947 v Ameriki, in sicer pod imenom National Baton Twirling Asociation (NBTA). Tekmovalni twirling so razvijali in ga razvili v športno panogo v okviru United States Twirling Asociation (USTA), ki so jo ustanovili leta 1958 (Omerzu, 2010).

Zaradi vse večje priljubljenosti po vsem svetu (WBTF Coach manual, 2007) pa se je oblikovala prva svetovna zveza World Baton Twirling Federation (WBTF). V Londonu so se leta 1977 na organizacijskem sestanku zbrali voditelji twirling organizacij iz številnih držav po svetu, na katerem so tudi ustanovili WBTF, temu pa je sledilo še drugo srečanje na Kanarskih otokih leta 1978. V oktobru 1979 se je federacija ponovno srečala v Parizu in določila datum za prvo svetovno prvenstvo v twirlingu, ki je potekalo v Seattlu v Washingtonu leta 1980. Registriranih je bilo 14 članic. Danes je v WBTF registriranih 22 članic.

Twirling pa se je, tako kot v svetu, aktivno razvijal tudi v Evropi. Na uradni strani Confédération Européenne de Twirling Bâton je zapisano, da je bila na skupščini 4. in 5. novembra 1978 ustvarjena European Confederation of Twirling Bâton (CETB), ki je nadomestila Federation european international majorettes (FEIM), ki ni več zadoščala hitremu razvoju twirling discipline. Zvezo je podprlo 7 članic, prvi predsednik zveze pa je bil g. Gitz iz Švice. Prvo evropsko tekmovanje je bilo leta 1980 v Genovi v Švici, kjer so tekmovali v 3 disciplinah, in sicer skupine, posamezniki in posameznice. Danes je v CETB 15 evropskih držav in usposobljenih 200 sodnikov.

Pomembni dogodki v twirlingu:

- ~ 1947–prva ustanovljena twirling zveza NBTA
- ~ 1958–ustanovitev USTA
- ~ 1976–prvo državno twirling tekmovanje na Japonskem.
- ~ 1977–ustanovitev WBTF
- ~ 1978–ustanovitev CETB
- ~ 1980–prvo evropsko in prvo svetovno prvenstvo v twirlingu
- ~ 1981– uvedba skupinskih tekmovanj v WBTF
- ~ 1982–razdelitev skupinskih tekmovanj na majhne in velike skupine v CETB
- ~ 1989–prvi evropski pokal klubov
- ~ 1993–uvedba parov in novih starostnih kategorij v WBTF
- ~ 1993–twirling je bil v Haggu na Nizozemskem predstavljen javnosti kot »promocijski šport« na Svetovnih igrah.
- ~ 1995–uvedba svetovnega pokala v majhnih in velikih skupinah, tekmovanje solistov z eno, dvema in tremi palicami
- ~ 1996–uvedba parov v CETB
- ~ 2005–Japan Sport Baton Association (JSBA) postane neodvisna organizacija
- ~ 2005–prvo evropsko tekmovanje v Sloveniji, evropsko prvenstvo in evropski pokal

1.2. Razvoj twirlinga v Sloveniji

K nam je tehniko vrtenja palice iz Frankfurta v Nemčiji prinesla gospa Ivica Knavs, balerina ljubljanskega baletnega ansambla SNG Opera in balet Ljubljana (Omerzu, 2010). Mažoretne skupine so v Sloveniji obstajale že prej, vendar niso poznale tehnike vrtenja. Palico so le postavljale v različne položaje. Prvi nastop mažoretne skupine je bil v Novi Gorici, leta 1968.

Prva zveza v Sloveniji je bila ustanovljena šele 23. 7. 1996 v Ljubljani, takrat še tako imenovana Zveza društev mažoret Slovenije (ZDMS), v katero je bilo včlanjenih le nekaj društev. Prva predsednica je bila ga Ivica Knavs. Prvo državno prvenstvo je bilo septembra 1997 v Ljubljani. Kategorije so bile še nedefinirane, deljene le v mlajše in starejše, ter korakanje (»maršing«) in twirling ples.

Leta 1999 je ZDMS pričela voditi aktivnosti za vključitev v Evropsko Zvezo CETB že naslednje leto pa je bila tudi včlanjena. Istega leta so slovenski tekmovalci prvič tekmovali na evropskem prvenstvu. Zaradi te vključitve je bilo potrebno spremeniti pravila v tekmovanjih v Sloveniji in jih poenotiti z evropskimi.

Zaradi notranjih nasprotij so se nekatera društva odločila odstopiti in so ustanovila še dve zvezi. »Ansambel ljubljanskih mažoret in Godba Kočevje sta 28. 2. 1999 v Ljubljani ustanovili Zvezo društev mažoretne in twirl tehnike Slovenije, skrajšano NBTA – SI (National Baton Twirling Association Slovenia). Sedem društev iz Cerknice, Horjula, Logatca, Laškega, Radeč, Trebnjega in Trbovelj pa je na ustanovni skupščini 9. 5. 2001 v Radečah ustanovilo Mažoretno zvezo Slovenije (MZS)« (Omerzu, 2010, str. 26).

Omerzu (2010) je zapisala, da je v Sloveniji twirling šport v svoji izvirni obliki in kot športno panogo predstavila gospa Sandi Wiemers, takrat predsednica Ameriške twirling zveze (USTA) in podpredsednica Svetovne zveze twirlinga (WBTF), na seminarju konec meseca oktobra leta 1999 v Rovtah nad Logatcem. Povabljene so bile vse članice ZDMS. Od takrat dalje se je začel twirling šport pospešeno razvijati. ZDMS je leta 2003 spremenila naziv in se preimenovala v Twirling zvezo Slovenije (TZS).

TZS je bila leta 2004 sprejeta v Olimpijski komite Slovenije, brez glasovalne pravice, leta 2007 pa je dobila še uradno potrditev nacionalne panožne zveze twirling športa s strani Ministrstva za šolstvo in šport - Strokovnega sveta Republike Slovenije za šport in dobila priznanje nacionalnega programa za izobraževanje strokovnih delavcev v twirling športu, za katerega je pristojna izključno TZS. Od tega leta dalje se člani zveze izobražujejo za vaditelje, učitelje in trenerje twirlinga v okviru Centra za vseživljenjsko učenje, ki deluje na Fakulteti za šport.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Twirling se je v Sloveniji razvil iz mažoret. Sprva so bila tekmovanja parad, to so osnovna korakanja večjih skupin, pri katerih morajo biti tekmovalci usklajeni s palico in telesom, in raznih figurativ, ki so podobne paradam, le da so tu pomembni premiki in gibanje skupin v razne like. Kmalu pa to ni bilo več zanimivo, saj je iz drugod po Evropi v Slovenijo prišel tudi twirling. Twirling zaenkrat pri nas deluje le v klubih. Drugod po svetu, v ZDA in na Japonskem, pa obstajajo tudi twirling srednje šole.

V Sloveniji trenutno delujeta dve twirling zvezi. Prva, tudi ustanoviteljica, je Twirling zveza Slovenije (TZS), ki je tudi članica Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS), druga pa je Mažoretna in twirling zveza Slovenije (MTZS), ki deluje od leta 2001 naprej in je neuradna zveza.

Twirling se v Sloveniji hitro razvija. Trenutno največji dosežek TZS je program usposabljanj za strokovne delavce v twirlingu. »Gre za programe usposabljanja strokovnih delavcev v športu, ki jih je določil Strokovni svet RS za šport in programe licenciranja strokovnih delavcev v športu, skladno s Pravili o licenciranju posameznih izvajalcev licenciranja« (Olimpijski komite Slovenije, predstavitev projekta, 2011). Prve uradne vaditelje twirlinga smo dobili leta 2008, učitelje leta 2009 in trenerje leta 2010. Trenutno je v Sloveniji 17 uradnih trenerjev twirlinga.

Pomanjkljivost twirlinga v Sloveniji je, da primanjkuje strokovne literature. Kljub temu, da program usposabljanja teče že četrto leto, še vedno nimamo uradnega učbenika v slovenščini, po katerem poteka usposabljanje. Velikokrat nastane problem tudi pri učenju twirlinga, saj trenerji poučujejo do stopnje, do katere so se sami učili, ko so še trenirali ta šport. Vendar če hoče Slovenija napredovati, morajo trenerji poučevati tudi prvine, ki jih sami ne obvladajo.

Prav zato menim, da je potrebno pripraviti splošen pregled prvin in jih tehnično in metodično opredeliti. Seveda je pri tem potrebno poiskati tudi ustrezne slovenske izraze in tako omogočiti trenerjem in vadečim lažje razumevanje prvin.

2.1. Tekmovanja

Tekmovanja se organizirajo na državni in mednarodni ravni v okviru obeh zvez. Kar se twirling tekmovanj tiče, med zvezama ni bistvenih razlik, razen tega, da imajo v MTZS še vedno tekmovanja v paradah in figurativah, kar ni del twirling športa, ampak mažoretnih tekmovanj.

Državno tekmovanje v nacionalno priznani zvezi, TZS, poteka enkrat letno in sicer meseca aprila v različnih disciplinah. V twirling športu je šest različnih disciplin: tehnična disciplina posameznika, tehnična disciplina para, prosti program posameznika, prosti program para, majhna skupina in velika skupina. Za vsako od disciplin so določena pravila.

2.1.1. Tekmovalne discipline in kategorije v Twirling zvezi Slovenije

≈ **Discipline:** Na državnih prvenstvih v twirlingu obstaja več različnih disciplin (Tekmovalni pravilnik za tekmovanja v twirlingu TZS, 2009):

- ~ Tehnična disciplina posameznika, »solo«:
Posameznik nastopa na predpisano glasbo in uporablja smiselno povezane obvezne prvine, ki so določene glede na težavnostni razred. Tekmovalec prvine dela na mestu in ne uporablja premikov, ki niso v skladu s prvino.
- ~ Prosti program posameznika, »freestyle«:
Posameznik nastopa sam na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izraža. V sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Sodniki ocenjujejo tehnično vrednost ter umetniški vtis odplesane sestave.
- ~ Tehnična disciplina para, »solo par«:
Dvojica tekmuje na predpisano glasbo in uporablja smiselno povezane obvezne prvine, ki so določene glede na težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav (člana izmenjata svoji palici). Tekmovalca prvine delata na mestu in ne uporabljata premikov, ki niso v skladu s prvino razen, ko gre za menjavo položajev dvojice, kar se uporablja pri menjavah palice.
- ~ Prosti program para, »freestyle« par:
V tej disciplini se tekmuje v dvojicah na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izražata. V sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav.
- ~ Majhna skupina, »team«:
Majhna skupina je skupina tekmovalcev, v kateri tekmuje najmanj 5 in največ 9 tekmovalcev na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izražajo. V tekmovalni sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav.

- ~ Velika skupina, »group«:

Velika skupina je skupina tekmovalcev, v kateri tekmuje najmanj 10 tekmovalcev na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izražajo. V tekmovalni sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav.

≈ **Težavnost:** Na tekmovanjih TZS so trije težavnostni razredi A, B, C.

- ~ Najlažji je C razred, kjer običajno tekmujejo začetniki. V tej težavni stopnji so prvine omejene na osnovne. Dovoljene prvine za C težavnostni razred so v Tekmovalnem pravilniku za tekmovanja v twirlingu TZS (2009) omejene na:

Dovoljeni so meti palice v vodoravnem in navpičnem položaju palice, pod metom je obrat telesa največ 360 stopinj. Dovoljene so gimnastične prvine, vendar mora biti palica v mirovanju. Prepovedani so zapestni meti in obrnjeni zapestni ujemi. Dovoljena so osnovna kotaljenja palice brez obračanja telesa v čelni ali bočni ravnini ter ostale kombinacije kotaljenj palice, ki ne presegajo pravil.

- ~ B težavnostna stopnja je srednje težka stopnja, v kateri so že dovoljene težje prvine, vendar so še vedno omejene. Dovoljene prvine za B težavnostni razred so v Tekmovalnem pravilniku za tekmovanja v twirlingu TZS (2009) omejene na:

Dovoljena sta največ dva obrata telesa pod metom palice ter en gimnastični element pod metom palice. Dovoljeni so zapestni meti in ujemi. Dovoljena so kotaljenja palice na zapestju, komolčna kotaljenja palice s ponovitvami, kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša iz desne v levo ter ostale kombinacije kotaljenj palice, ki ne presegajo pravil.

- ~ V A težavnostni stopnji ni omejitev prvin in je zato tu najvišja težavnost. Iz te težavnostne stopnje se glede na rezultat na državnem prvenstvu izbere ekipo za državno reprezentanco, ki v tistem letu tekmuje na mednarodnih tekmovanjih.

≈ **Starost:** Zadnja razčlenitev tekmovalcev je še glede na starost. Razlikujemo dve razčlenitvi glede na težavnostne razrede, in sicer za C razred in posebej za A in B razred.

- ~ Za starostno kategorijo v C razredu je v Tekmovalnem pravilniku za tekmovanja v twirlingu TZS (2009) zapisano, da so tekmovalci razdeljeni na:
 - ~ mlajši dečki in deklice, do 10 let
 - ~ dečki in deklice, od 10 do 12 let

- ~ mladinci, od 13 do 16 let
- ~ člani, od 17 let dalje
- ~ Za starostno kategorijo v B in A razredu je v Tekmovalnem pravilniku za tekmovanja v twirlingu TZS (2009) zapisano, da je tekmovalec v starostni kategoriji:
 - ~ mladinec, do 16 let
 - ~ član, od 17 let dalje

2.1.2. Tekmovalne discipline in kategorije v Evropi

Evropska zveza CETB, ki je tudi uradna evropska twirling zveza, ima zelo podoben sistem tekmovanja kot TZS. Discipline v CETB (Rulebook C.E.T.B., 2009) so razdeljene na:

- ~ prosti program posameznika
- ~ prosti program para
- ~ majhno skupino in
- ~ veliko skupino

Edina razlika je, da na teh tekmovanjih ni tehnične discipline.

Na evropskih tekmovanjih ni razdelitve tekmovalcev v težavnostne razrede, saj se pričakuje, da so vsi tekmovalci v najvišjem težavnostnem razredu v svoji državi. Na evropsko prvenstvo (Rulebook C.E.T.B., 2009) se lahko uvrstijo največ štiri mladinke in štiri članice ter trije mladinci in trije člani iz vsake države, dva para, in sicer en mladinski in en članski par ter ena majhna in ena velika skupina.

Evropski pokal je razdeljen na pokal klubov (»cup of clubs«) in na pokal prostega programa (»european freestyle grand prix«). Na pokal klubov (Rulebook C.E.T.B., 2009) se lahko uvrstita največ dve mladinski in dve članski manjši skupini ter dve mladinski in dve članski veliki skupini iz vsake države.

Pokal prostega programa (Rulebook C.E.T.B., 2009) pa je razdeljen na mladince in člane, ločeno za moške in ženske. V vsako kategorijo se lahko uvrstijo trije iz države. Na tekmovanje pa se lahko uvrstita tudi dva para, in sicer en mladinski in en članski par.

Glede na starost so, kot je že omenjeno, tudi v Evropi (Rulebook C.E.T.B., 2009) tekmovalci razdeljeni po starosti, in sicer so mladinci (»junior«) do dopolnjenega 16.

leta, člani (»senior«) pa od dopolnjenega 17. leta dalje. Na evropskem prvenstvu je ta posebnost, da tekmovalci, mlajši od 12 let, ne smejo tekmovati.

2.1.3. Tekmovalne discipline in kategorije v svetu

Tako, kot so evropska tekmovanja razdeljena na evropsko prvenstvo in evropski pokal, so tudi svetovna tekmovanja.

Na svetovnem prvenstvu ni razdelitve tekmovalcev v težavnostne razrede, saj se pričakuje, da so vsi tekmovalci v najvišjem težavnostnem razredu v svoji državi. Vseeno pa so razdeljeni na starostne kategorije:

- ~ mladinci (od 12 do 16 let)
- ~ člani (17 let in več)

Discipline na svetovnem prvenstvu (WBTF Coach Manual, 2007):

- ~ tehnični del programa (25% ocene prostega programa, tekmovalec si izbere ali obvezne elemente ali kratek tehnični program, ki sta trenutno enakovredna)
- ~ prosti program posameznika (75% ocene)
- ~ prosti program para
- ~ majhna skupina

Vsaka država lahko pošlje tri najboljše posameznika ter en par in eno skupino za vsako starostno kategorijo (Omerzu, 2010).

Na svetovnem pokalu pa je razporeditev kategorij nekoliko drugačna. Tekmovalci tekmujejo v treh težavnostnih razredih (B, A, »ELITE«) in treh starostnih kategorijah:

- ~ mladinci, od 12 do 16 let
- ~ člani, od 17 do 20 let
- ~ odrasli, nad 21 let

Discipline na svetovnem pokalu (WBTF Coach Manual, 2007):

- ~ program posameznika z eno palico
- ~ program posameznika z dvema palicama
- ~ program posameznika s tremi palicami
- ~ prosti program posameznika
- ~ prosti program para
- ~ majhna skupina
- ~ velika skupina

Svetovni pokal je torej razčlenjen na sedem disciplin, vsaka disciplina ima še razdelitev na tri starostne kategorije, te pa na tri težavnostne razrede. Poleg tega se programi posameznikov delijo še na moške in ženske. Na svetovni pokal se za vsako od teh razčlenitev uvrsti po 6 tekmovalcev. Drugačen sistem je le pri skupinah, kjer se iz vsake države lahko uvrstijo tri male in tri velike skupine za vsak posamezen težavnostni razred in starost. Razlika je le za težavnostni razred ELITE, kamor se lahko uvrstijo le tri majhne skupine. Najnižja starost tekmovalcev je 12 let (World Baton Twirling Federation, 2010).

2.2. Tekmovalne sestave

Tekmovalne sestave so različne glede na discipline. Vse sestave, razen pri tehničnih disciplinah (posameznika in para), temeljijo na različnih zvrsteh plesa z vpletanjem akrobatike in v povezavi z obveznimi prvinami s twirling palico. To so kotaljenja, meti in rokovanja s palico, ki se razlikujejo glede na težavnostni razred. V parih in skupinah pa poleg teh prvin poznamo še menjave palice med člani.

Menjava v paru je, ko si člana izmenjata palico. To lahko naredita na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice.

Menjave palice v parih so sledeče (Koprivnik, 2008):

- ~ menjava z razliko v palici (razlika v gibanju, smeri, hitrosti ..., npr. ena palica potuje v vodoravni ravnini, druga v navpični)
- ~ menjava z razliko v telesu (npr. člana lovita palico v različnih položajih telesa, pod metom palice naredita različno prvino)
- ~ menjava obeh članov hkrati na enak način
- ~ menjava z zakasnitvijo (en član izvede met palice prej, drugi kasneje)
- ~ menjava z uporabo dveh palic enega člana (en član dela z dvema palicama hkrati)
- ~ sestavljena menjava (več zaporednih menjav)

Edina sprememba v tehnični disciplini para je, da ni menjave z razliko v telesu. Ostale menjave so povsem enake.

Menjava v skupini je, ko si najmanj dva člana skupine izmenjata palice. To lahko naredijo na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice.

Menjave v skupinah so (Koprivnik, 2008):

- ~ menjava med dvema članoma
- ~ menjava med več kot dvema članoma
- ~ menjava med vsemi člani
- ~ menjava z zakasnitvijo
- ~ menjava z dvema palicama enega ali več članov
- ~ menjava s tremi palicami enega ali več članov
- ~ sestavljena menjava

Koprivnik (2008) je zapisal, da večjih razlik v menjavi med majhno in veliko skupino ni. Razlika je le v številu tekmovalcev, v samem konceptu menjav in položaja tekmovalcev. Koprivnik (2010) pravi, da razlikujemo simetrične in asimetrične menjave, menjave dvojnega vzorca, menjave v krogu ter menjave članov v kombinaciji z enim, ki izvaja lasten met. Menjave se nanašajo na vidni učinek metov palice.

Vse tekmovalne sestave morajo biti sestavljene na takšen način, da so za publiko zanimive. Posebno pozornost moramo posvečati, da se slika v sliko tekoče povezuje in da ima sestava rdečo nit. Prav tako je pomembno, da so prvine primerno razporejene skozi ves čas, da je tekmovalna sestava stalno na visokem nivoju, da vmes ni padcev, tako v smiselnosti sestave, kot tudi v zmogljivosti tekmovalcev.

Tekmovalna sestava mora biti sestavljena na izbrano glasbo. Pozorni moramo biti že pri izboru glasbe, ki pa je odvisen predvsem od starosti tekmovalcev in od težavnosti, ki smo si jo zadali. Običajno zbiramo bolj raznolike glasbe, filmske ali klasične. Predvsem se moramo izogibati pop glasbi in drugim novodobnim stilom. Zavedati se moramo, da gre za uradno tekmovanje in glasba mora biti temu primerna.

Ko izberemo primerno glasbo, je pomembno, da najprej ugotovimo hitrost in tempo, nato preštejemo takte v osmice, označimo, kje je sprememba štetja, če je, in označimo vrhunce in efekte v glasbi. Seveda moramo določiti stil glasbe, k temu pa spada tudi spoznavanje plesnih korakov glede na zvrst (tango, samba, valček, balet ...). Glede na znanje vadečih in na težavnostni razred določimo prvine, ki jih bomo vpletli v tekmovalno sestavo.

Tekmovalci morajo izražati glasbo skozi ples in obrazno mimiko. Umetniški vtis je tako pri posameznikih, kjer je še posebej ocenjen, kot tudi pri parih in skupini izjemno pomemben. Najtežje pri sestavi je povezati vse elemente (ples, akrobatiko in prvine s palico) v neko smiselno celoto, ki poteka tekoče in elegantno.

2.3. Sojenje

Ocenjevanje sodnikov se razlikuje glede na discipline. Posamezniki imajo drugačno ocenjevanje kot pari in skupine. Sodniško komisijo sestavljajo najmanj 3 sodniki, na večjih tekmovanjih pa je zaželeno, da jih je 10. Če sodi več kot 6 sodnikov, potem se najvišjo in najnižjo oceno črta, ostale pa se seštejejo in predstavljajo končno oceno. Najvišja in najnižja ocena se odbijeta šele takrat, ko se izračuna enotno povprečje na podlagi vseh ocen. Če pa je sodnikov manj, potem se vse ocene seštejejo. Tudi tu mora biti povprečje ocen enotno. V kolikor je sodnikov 20 ali več, se uvede 2 liniji sojenja. To pomeni, da izmenično tekmujejo mladinke in članice, mladinke sodi ena, članice pa druga linija sodnikov.

Posamezniki:

Sodniki pri tekmovanjih v prostem programu ocenjujejo ločeno tehnično vrednost in umetniški vtis. Tekmovalec dobi dvoje ocen (od 1 do 10) od vsakega sodnika. Za vsak padec palice je glede na težavnostni razred določen odbitek. Za kategoriji C in B 0,3 točke na padec, A pa 0,5 točke na padec. Za tehnično disciplino je ocenjevanje enako, le da se tu ne ocenjuje umetniškega vtisa in tekmovalec dobi zato le eno oceno.

Po sodniški listi (Koprivnik, 2010) povzemam način sojenja za posameznike.

Tehnična vrednost, »technical merit«:

- ≈ tehnika telesa (pravilna izvedba akrobatike, obratov, težavnost in raznolikost telesa v povezavi s palico in brez)
- ≈ tehnika palice (pravilno izvedeni elementi s palico, težavnost, hitrost in raznolikost prvin)
 - ~ tehnika metov (obradi, statični meti, meti s premikom)
 - ~ tehnika kotaljenj palice (kombinacija, neprekinjenost)
 - ~ tehnika rokovanja s palico (hitrost, pestrost)

Umetniški vtis, »artistic expression«:

- ≈ odgovornost za smiselno sestavo
 - ~ razporeditev in medsebojni odnos med glavnimi prvinami
 - ~ težavnost
 - ~ originalnost
 - ~ logičnost tekmovalne sestave in uporabe palice in telesa v prostoru in času
 - ~ interpretacija glasbe

- ≈ odgovornost za izvedbo
 - ~ predstava
 - ~ vizualna predstavitev glasbe
 - ~ profesionalnost
 - ~ poosebljanje
 - ~ povezava s publiko

Pari in skupine:

Tako pri pari kot tudi pri skupinah tekmovalci dobijo le eno oceno od vsakega sodnika od 10 do 100. Za tehnično disciplino para se ne upošteva umetniškega vtisa. Tudi za pare in skupine veljajo odbitki palic. Za težavnost C 0,3 točke na padec, za B 0,7 točke na padec in za težavnost A 1 točko na padec.

Po sodniški listi (Koprivnik, 2010), povzemam način sojenja za pare in skupine.

- ≈ vsebina (30 točk)
 - ~ raznolikost telesa in palice
 - ~ težavnost palice in telesa
 - ~ menjave
 - ~ obvladanje palice med premikanjem
 - ~ pravilno sestavljena tekmovalna sestava (premiki, postavitve, prehodi iz slike v sliko, uporaba prostora)
- ≈ natančnost in uniformiranost (30 točk)
 - ~ tekoča izvedba tekmovalne sestave
 - ~ hitrost dela s palico glede na glasbo
 - ~ enotnost in postavitve tekmovalcev v prostoru
 - ~ skupinski meti
 - ~ pravilna tehnika telesa in palice
 - ~ timsko delo
- ≈ umetniški vtis (40 točk)
 - ~ interpretacija glasbe
 - ~ premik po prostoru v odvisnosti od časa in prostora
 - ~ tekmovalna sestava v povezavi s palico
 - ~ smiselne postavitve
 - ~ razvijanje programa, razporeditev prvin
 - ~ atraktivnost
 - ~ pojavnost

- ~ tehnika plesa
- ~ ponavljanje prvin

Tekmovalec izvede svojo tekmovalno sestavo le enkrat. Ponavljanje vaje je dovoljeno le v primerih, ko tekmovalec prekine vajo zaradi zunanjega dejavnika (poškodba orodja ali neka druga organizacijska pomanjkljivost). O ponovitvi tekmovalne sestave odločajo sodniki oz. glavni sodnik.

3. CILJI

Cilji diplomskega dela so naslednji:

1. Predstaviti uporabnost twirlinga v šoli
2. Poskusiti posloveniti izraze v twirlingu
3. Predstaviti metodiko poučevanja twirlinga
4. Predstaviti tehniko in metodiko prvin kotaljenj v twirlingu
5. Predstaviti tehniko in metodiko prvin rokovanj v twirlingu
6. Predstaviti tehniko in metodiko prvin metov v twirlingu
7. Predstaviti tehniko in metodiko gibalnih struktur v twirlingu
8. Predstaviti tehniko in metodiko akrobatike v twirlingu
9. Predstaviti tehniko in metodiko plesa v twirlingu

4. METODE DELA

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

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

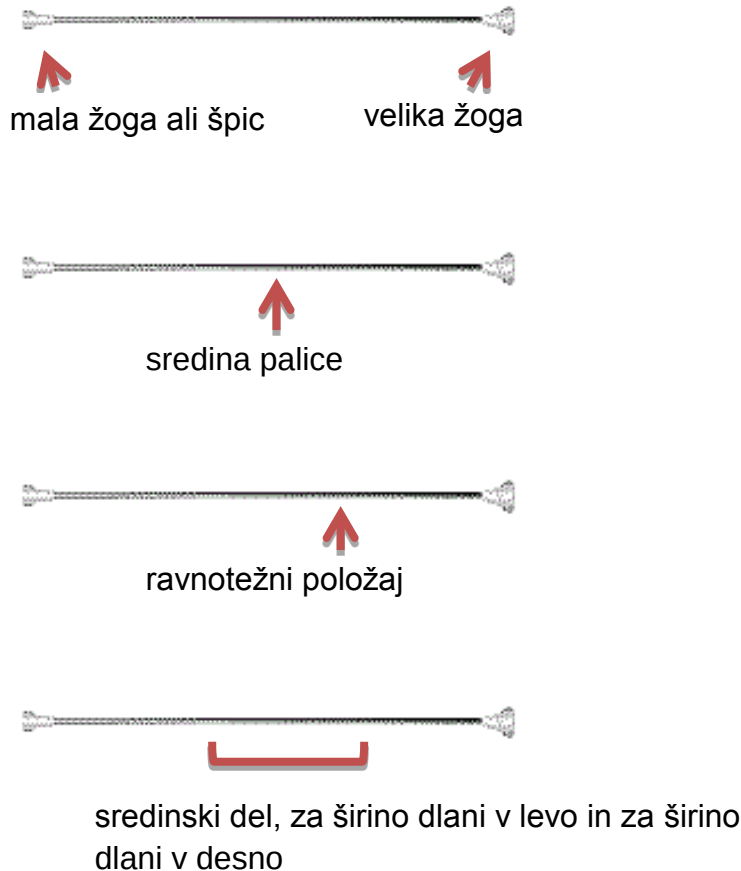
- ~ študij literature,
- ~ metoda opazovanja,
- ~ iskanje virov prek svetovnega spleta.

V diplomski nalogi sem uporabila lastne slike posameznega elementa v zaporedju od začetka do konca elementa. Sličice sem pridobila tako, da sem se posnela z videokamero in za vsak element posebej iz posnetka izbrala zaporedje sličic, da je jasno viden potek elementa.

Za to sem uporabila kamero Sony, ki sem jo preko videorekorderja preklopila na TV zaslon in sličice shranila na pomnilniško kartico, iz kartice pa prenesla slike na računalnik in jih s programom Word zmanjšala in obrezala ter jih združila v celoto.

5. OSNOVNI POJMI IN IZRAZOSLOVJE

Twirling palica (WBTF Coaches Manual, 2007):



Slika 1. Twirling palica.

Osi gibanja telesa in palice (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002):

- ~ čelna (frontalna) os je os, ki je vzporedna s čelom. Preko čelne osi delamo prevale. To je os x v koordinatnem sistemu.
- ~ dolžinska (vertikalna) os poteka po vsej dolžini telesa od temena do pet. Preko dolžinske osi delamo obrate telesa. V koordinatnem sistemu je to os y.
- ~ globinska (sagitalna) os je os, ki poteka od trebuha do hrbta, skozi telo. Preko te osi delamo premete v stran. V koordinatnem sistemu je to os z.

Ravnine gibanja (Bolkovič idr., 2002):

- ~ čelna ravnina poteka skozi čelno in dolžinsko os. V čelni ravnini delamo rokovanja, kotaljenja in mete, pri katerih se palica giblje vzporedno s čelom. V koordinatnem sistemu to ravnino tvorita x in y.
- ~ vodoravna ravnina je ravnina, ki jo tvorita čelna in bočna os. V vodoravni ravnini izvajamo rokovanja, kotaljenja in mete, pri katerih se palica giblje vzporedno s tlemi. V koordinatnem sistemu to ravnino tvorita x in z.
- ~ bočna ravnina je ravnina, ki jo tvorita čelna in bočna os. V tej ravnini izvajamo rokovanja, kotaljenja in mete, pri katerih se palica giblje vzporedno z bokom. V koordinatnem sistemu to ravnino tvorita z in y.

Položaj palice:

- ~ vodoraven: palica je vzporedna s tlemi
- ~ navpičen: palica je postavljena po dolžinski osi
- ~ diagonalen: palica je nagnjena pod kotom v stran

Smeri palice (Bolkovič idr., 2002):

- ≈ preme smeri, ki potekajo vzporedno s koordinatnimi osmi
 - ~ naprej in nazaj
 - ~ levo in desno ali vstran
 - ~ navzgor in navzdol
- ≈ prečne smeri, ki potekajo pod kotom 45 stopinj na osnovne koordinatne osi
 - ~ gor in dol
 - ~ not in ven

Smeri gibanja palice pri kroženjih (Bolkovič idr., 2002):

- ~ krogi čelno ven (roka gre iz priročenja skozi odročanja do vzročanja in se po drugi strani spušča navzdol, enaka smer je tudi pri vrtenjih, le da se tu ne giba samo zapestje)
- ~ krogi čelno not (roka se giblje v nasprotni smeri kot pri krogih čelno ven)
- ~ krogi bočno naprej (iz priročenja gre roka skozi zaročenje, vzročanje in predročanje do izhodiščnega priročenja, enaka smer je tudi pri vrtenjih, le da se tu ne giba samo zapestje)
- ~ krogi bočno nazaj (roka se giblje v nasprotni smeri kot pri krogih bočno naprej)
- ~ **standardna smer** vrtenja palice je v smeri urinega kazalca glede na telo tekmovalca, ne glede na to, kako je v prostoru postavljen. Standardna smer palice je lahko čelno not in bočno naprej.

- ~ **nestandardna smer** vrtenja palice je v smeri nasproti urinega kazalca glede na telo tekmovalca, ne glede na to, kako je v prostoru postavljen. Nestandardna smer je lahko čelno ven in bočno nazaj.

Prijemi palice:

- ~ viličasti prijem: prijem palice, pri katerem palec ločimo od ostalih prstov in ga pri prijemu sklenemo s kazalcem.



Slika 2. Viličasti prijem.

- ~ polni prijem: prijem, pri katerem je palec na isti strani šalice kot ostali prsti. Ta prijem se v twirlingu manj uporablja.



Slika 3. Polni prijem.

- ~ nadprijem: prijem palice z vrha



Slika 4. Nadprijem.

- ~ podprijem: prijem palice od spodaj



Slika 5. Podprijem.

- ~ prijem k telesu: prijem palice, pri katerem je palec zgoraj in mezinec spodaj, prsti pa so obrnjeni k telesu. Uporabljamo ga predvsem v čelni ravnini.



Slika 6. Prijem k telesu.

- ~ prijem od telesa: prijem palice, pri katerem je mezinec zgoraj in palec spodaj, prsti so obrnjeni proč od telesa. Uporabljamo ga predvsem v čelni ravnini.



Slika 7. Prijem od telesa.

- ~ naloženi prijem (»cradle«): prijem, pri katerem palica leži na podlahti. Palico najprej primemo v nadprijem, nato pa zapestje zasukamo navznoter in palico položimo na podlaht (WBTF Coaches Manual, 2007). Običajno ga uporabljamo za nošenje palice ali začetni pozdrav, uporabimo pa ga večkrat tudi ob zaključku prvin.



Slika 8. Naloženi prijem.

- ~ prijem svinčnika: prijem, ki je podoben prijemu svinčnika. Prste držimo skupaj, palico držimo s palcem, kazalcem in sredince (WBTF Coaches Manual, 2007). Palica je naslonjena na palčni pregib. Ta prijem se v twirlingu redkeje uporablja.



Slika 9. Prijem svinčnika.

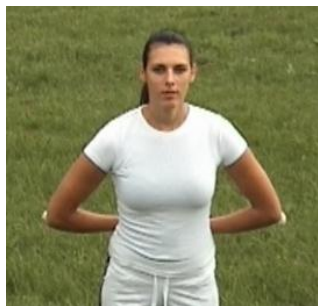
- ~ prijem žoge: žogo na palici lahko primemo z eno ali obema rokama (WBTF Coaches Manual, 2007). Ta prijem uporabljamo pri vihtenjih. Vihtenja so prvine, pri katerih palica opisuje razne krožnice.



Slika 10. Prijem žoge.

Začetek in zaključek prvine:

Ko učimo prvine, vse prvine začnemo in zaključimo s prijemom palice z obema rokama za hrbtom (Slika 11). Ker pa se v koreografijah prvine prepletajo ena z drugo, sem začela in končala prvino tako, kot jih običajno izvajamo v koreografijah in izpustila osnovni prijem palice za hrbtom.



Slika 11. Prijem palice z obema rokama za hrbtom.

Osnovne pozicije stopal (Bolkovič idr., 2002):

- ~ **Prva pozicija:** prva in osnovna pozicija je stoja spetno. To je tudi prva baletna pozicija. Telesna teža je enakomerno razdeljena na stopala. Pete se stikajo, prsti nog so narazen za širino stopala ali več. Če so kolčni sklepi tako odprti, da stopala tvorijo kot 180 stopinj in so vzporedna s čelno osjo, je to stoja ravno.



Slika 12. Prva pozicija.

- ~ **Druga pozicija:** je stoja razkoračno, ki je tudi druga baletna pozicija ali stoja odnožno z levo/desno. Razlika med baletno in drugo twirling pozicijo je, da je druga baletna pozicija stoja razkoračno, kar pomeni, da sta nogi razmaknjeni, teža pa je na obeh stopalih enako razporejena. Pri drugi poziciji pa je telo lahko oprto na tla tudi z eno nogo, druga pa se dotika tal le s prsti. Teža telesa je na stojni nogi.



ali

Slika 13. Druga pozicija.

- ~ **Tretja pozicija:** je tretja baletna pozicija in je podobna prvi poziciji. Noge so obrnjene v kolčnem sklepu navzven in so nekoliko prekržane. Stopala so postavljena tako, da se peta ene noge dotika sredine stopala druge noge (Bizjak, 2004).



Slika 14. Tretja pozicija.

- ~ **Četrta pozicija:** je stoja predkoračno (zakoračno), ki je tudi četrta baletna pozicija, ali stoja zanožno z levo/desno ali stoja prednožno z levo/desno. Pri četrti baletni poziciji sta nogi razmaknjeni, teža je enako razporejena na obeh nogah, stopali pa se ne dotikata. Pri ostalih dveh pa je telo oprto na tla z eno nogo, druga pa se dotika tal le s prsti. Teža telesa je na stojni nogi. V enem primeru je teža na sprednji nogi, v drugem pa na zadnji nogi.



ali



ali



Slika 15. Četrta pozicija.

- ~ **Peta pozicija:** je peta baletna pozicija in je podobna četrti poziciji, le da tu ne gre za stojo koračno, temveč za stojo snožno, kar pomeni, da je teža telesa enakomerno razdeljena na stopala, ki se delno dotikajo. Peta sprednje noge se dotika prstov zadnje noge.



Slika 16. Peta pozicija.

- ~ **Šesta pozicija:** je stoja spojno. Teža telesa je enakomerno razdeljena na stopala, ki se po vsej notranji dolžini dotikajo.



Slika 17. Šesta pozicija.

Upognjenost stopala: upogib stopala navzgor ali »dorzalna fleksija« stopala. Prsti se pri tem približajo goleni.



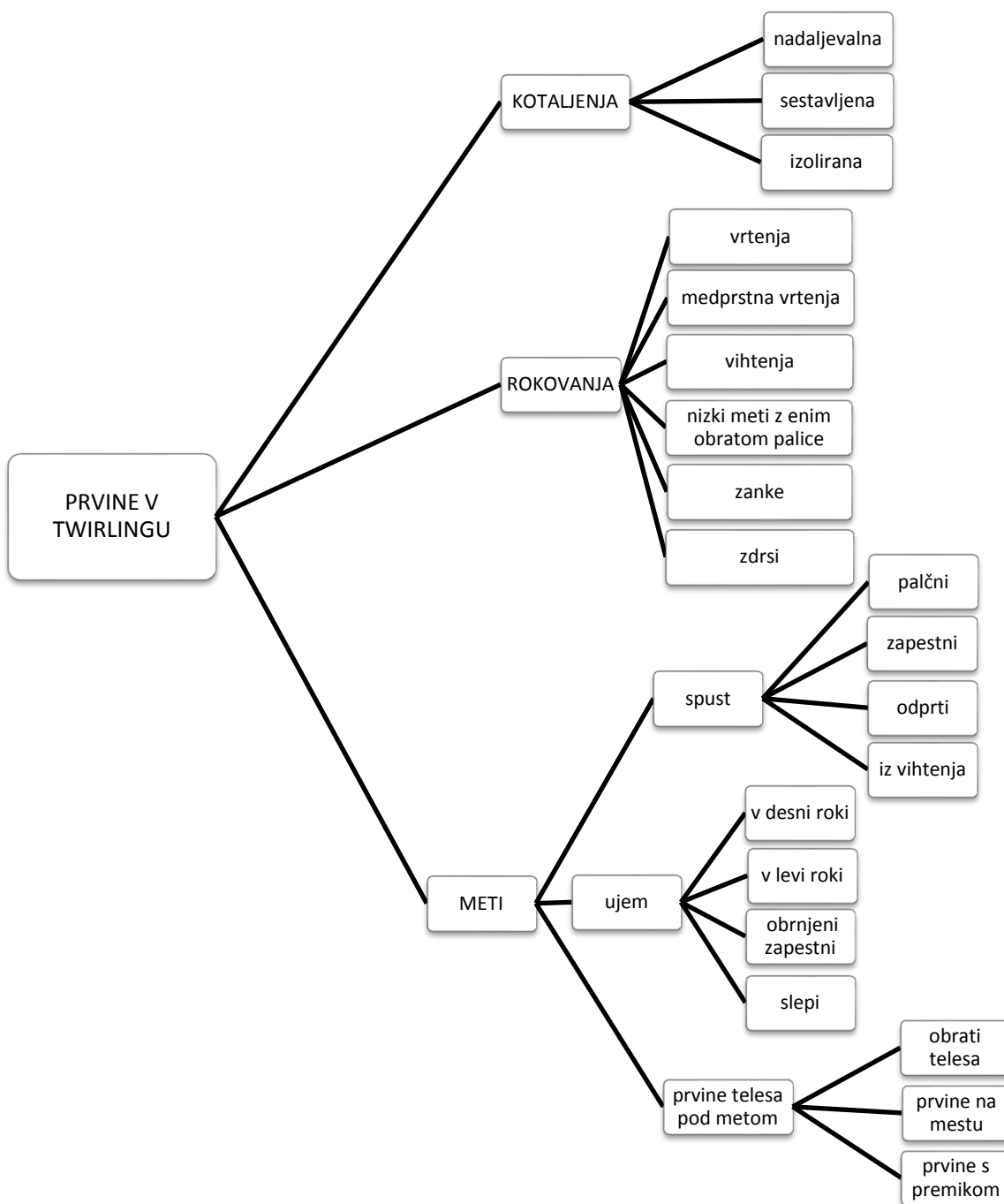
Slika 18. Upognjenost stopala.

Iztegnjenost stopala: izteg stopala dol ali »plantarna fleksija« stopala. Temu pravimo tudi držanje »špičke«, v baletu pa se uporablja izraz »tendu«. Iztegnjenost stopala poudari elegantnost plesa in gibanje telesa, zato je pomembno, da smo na to še posebej pozorni in začetnike učimo in opozarjamo na iztegnjenost stopal.



Slika 19. Iztegnjenost stopala.

Prvine s palico: prvine s palico so v strokovnem twirling jeziku po svetu lepo opredeljene in razvrščene v skupine glede na skupne značilnosti. V Sloveniji pa te opredelitve še nimamo. Elemente poimenujemo s tujkami ali pa vsak klub uporablja svoje izraze za določeno prvin. Prav zato sem opredelila izrazoslovje prvin v twirlingu (Slika 20).



Slika 20. Razvrstitev twirling prvin.

Tabela 1

Izrazoslovje v twirlingu

STROKOVNI IZRAZ		SLOVENSKI IZRAZ	
vertical		navpično	
horizontal		vodoravno	
front		naprej	
reverse		nazaj	
rolls		kotaljenja palice	
continuation		nadaljevalna	
combination		sestavljena	
single element - seclusion	wrist roll	posamezno kotaljenje- izolirano kotaljenje	zapestno kotaljenje palice
	arm roll		kotaljenje palice čez roko
	elbow roll		kotaljenje palice čez komolec
	shoulder roll		kotaljenje palice čez ramo
	neck roll		kotaljenje palice na vratu
lay out		kotaljenje palice čez zapestje in komolec položeno ven	
angel roll		kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta (angelček)	
fishtail		kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep)	
carry		prenos	
fujimi		kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi)	
pop		sunek	
contact materials		rokovanja s palico	
fullhand		vrtenja	
fingertwirl		medprstna vrtenja	
swings		vihtenja	
wraps		zanke	
flips		nizki meti z enim obratom palice (flipi)	
slides		zdrsi	

aerials		meti palice	
release	thumb	spust	palčni
	backhand		zapestni
	open hand		odprti
	full hand		iz vihtenja
	trick		trik
catch/grab	right hand catch	ujem/prijem	ujem v desni roki
	left right catch		ujem v levi roki
	back hand catch		obrnejeni zapestni ujem
	blind		slepi ujem
body movements	spins	prvine telesa	obradi
	stationary complex		prvine na mestu
	traveling complex		prvine s premikom

V tabeli 1 je zapisan strokovni izraz v angleščini za posamezno prvino in primeren izraz v slovenščini, ki bi ga lahko uporabili v našem izrazoslovju.

6. TWIRLING V ŠOLI

6.1. Življenjski stil otrok in mladih v modernem času

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja (Strel s sod., 1996, v Jazbinšek, 2008).

Jurak (2006) ugotavlja, da življenjski stil številnih mladih danes vključuje predvsem sedeče dejavnosti – gledanje televizije, igranje računalniških iger, brskanje po spletu in različne oblike mobilnega telefoniranja.

Nasploh se otroci in mladi vedno manj ukvarjajo s športom. Brettschneider in Naul (2004) sta zapisala, da gibalna dejavnost dečkov upada 3% letno, kar 7% letno pa upada pri dekletih, in da se v nekaterih novih državah EU v določeni starostni skupini s športom ali fizično aktivnostjo ne ukvarja do 30% dečkov in 50% deklet. Jurak (2006) ugotavlja tudi, da se mladi vse manj ukvarjajo s športom zaradi manjše gibalne učinkovitosti.

Porast telesne teže je zato iz leta v leto večji. Vedno več otrok ima povečano telesno težo. Tudi kožna guba je v primerjavi z rezultati raziskav izpred desetih let kar precej povečana, otroci pa izgubljajo na splošni vzdržljivosti, ki ni pomembna le pri športni vzgoji, pač pa v vsakodnevnem življenju (Strel, Kovač, Jurak in Bučar Pajek, 2004). Od leta 1990 pa do 2000 so vidne kar velike spremembe v telesni teži otrok, starih od 7 do 19 let. Telesna teža otrok se je dvignila za 3,5%, kožna guba pa se je povečala za 3,7% (Strel idr., 2003). Podatki, zbrani leta 2007 s podatkovno zbirko Športnovzgojni karton kažejo, da fantje v času šolanja skoraj ne pridobijo podkožnega maščevja, dekleta pa zlasti v srednji šoli pridobijo znatno količino (povzeto po Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2007).

Za razvoj otroka in mladostnika je redno in zadostno gibanje izredno pomembno, saj vpliva na razvoj njegovega telesa, na kosti, na mišice, na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, na samopodobo, na samozavest in samostojnost. Poleg tega redno in zadostno gibanje vpliva tudi na splošno dobro počutje in zdravje otrok in mladostnikov. Otrok in mladostnik, ki se bo redno in zadostno gibal, bo tudi bolj verjetno ta aktivni življenjski slog prenesel v odraslo dobo (Haug, 2008).

Upad gibanja pri otrocih in mladostnikih pa je povezan tudi s trendom zmanjševanja gibalnih zmogljivosti ter z negativnim trendom sprememb telesnih značilnosti, kar še posebej velja za povečevanje telesne teže in podkožnega maščevja (Starc, Strel in

Kovač, 2010). Hkrati pa se povečujejo vedenja sedečega življenjskega sloga. Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in za šolsko delo doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur (Završnik in Pišot, 2005).

Strel idr. (2005) so iz podatkov zbranih leta 2003 od osnovnošolcev in leta 2004 od srednješolcev, ugotovili, da je 65% otrok najpogostejše športno dejavnih v šoli. Pri mladih pa se velik delež ukvarja s športom samostojno. Dekleta so največ gibalno dejavna v šoli (70%), fantje pa se najpogostejše vključujejo v šport v družbi prijateljev (50%).

Športne vzgoje v osnovni šoli je le 135 minut tedensko v 1. in 2. triletju, v zadnjem triletju pa le 90 minut tedensko. Da bi dosegli pozitivne koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije zmerno do intenzivno gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu (WHO, 2010, v Drev, 2010).

Dr. Marjeta Kovač (2007) v članku z naslovom "Gibanja je v šolah premalo in vse manj" pravi, da so posledice negibanja zatekanje v alkohol in cigarete, slabši učni uspeh, deformacije hrbtenice pa tudi vse pogostejši znaki depresije, ki so vidni predvsem pri dekletih.

6.2. Motiviranost za šport

V obdobju otroštva, še bolj pa adolescence, so zelo pomembni vrednotni sistemi, zato je treba predvsem z razumskim utemeljevanjem mlade pritegniti k športnim dejavnostim (Strel idr., 2003).

Strel, Kovač in Jurak (2004) v svoji raziskavi pravijo, da je motivacija za šport glede na spol zaradi več razlogov zelo različna. Športna aktivnost fantov in deklet zato zahteva drugačne pristope. Petkovšek in Strel (1985) sklepata, da je motivacijska struktura učenek in učence v osnovnih šol podobna motivacijski strukturi odrasle mladine. Pri dečkih so prevladovali motivi uspešnosti in tekmovalnosti, medtem ko je bila pri deklicah v ospredju potreba po gibanju in smisel za sprostitev in razvedrilo. Motivi so pri mlajših otrocih najprej usmerjeni le v osebno uveljavljanje in potrjevanje v športu, pri starejših pa se le-ti preoblikujejo v zagotavljanje potreb po druženju oziroma v zdravo, vitalno in v delovno sposobnost usmerjeno motivacijo. Moški iščejo v športu predvsem možnost uveljavljanja in dokazovanja svoje uspešnosti, pri čemer so prisotni tveganje, borbenost in tekmovalnost, ženske pa skozi šport zadovoljujejo potrebe po igri, gibanju in

sprostitvi, kar narekuje tudi izbor športov z manjšo mero tveganja in borbenosti in večji poudarek na družabnosti ter sodelovanju (Petkovšek, 1980, 1981).

V študiji iz leta 1996 med najpopularnejšimi športi pri moških opazimo nogomet, košarko, tenis in odbojko, pri ženskah pa jutranjo gimnastiko, ples, aerobiko in badminton (Doupona idr., 1997; Petrovič idr., 1998).

Škof, Boben, CeciĆ-Erpič, Zabukovec in Marcina (2004) odkrivajo, da fantje (17-letniki) statistično značilno višje kot dekleta vrednotijo adrenalinsko in asketsko komponento športne dejavnosti, medtem ko dekleta višje vrednotijo estetiko v gibanju in športni dejavnosti.

Strel, Kovač in Jurak (2004) ugotavljajo, da postaja športna vadba vedno bolj neformalna, mladostniki velikokrat izbirajo netradicionalne, individualne športne dejavnosti, s katerimi se odrasli ne ukvarjajo (deskanje na snegu, deskanje, rolanje), povečuje pa se tudi priljubljenost vadbe doma. Fantje izbirajo več ekipnih športnih iger, medtem ko imajo dekleta raje individualne športe, pri katerih je manj medsebojnih stikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprezanja.

Twirling je po moji oceni eden motivacijsko primernejših športov za dekleta, pa tudi za fante. Po eni strani spodbuja estetiko in eleganco, vsebuje ples in zadovoljuje potrebo po gibanju. Šport je individualnega ali skupinskega značaja, torej daje možnost izbire. Po drugi strani pa je nekaj novega, netradicionalnega in omogoča svobodno gibanje in izražanje. Hkrati združuje več delčkov posameznih športov.

Twirling je precej raznolik, primeren je za vsa dekleta in fante, ki imajo radi ples, gimnastiko, akrobatiko ter ritmično gimnastiko. Razlika je, da je v tem športu vsega po malem in je zato toliko bolj zanimiv, po drugi strani pa ni tako specifičen. Če vadeči akrobatike ne obvlada dovolj, mu še vedno ostane plesni del in se akrobatiki posveča le po svojih sposobnostih. Poleg vsega pa so glavna obveznost twirlinga prvine s palico, ki je izjemno zanimivo orodje. Narejena je tako, da je z njo mogoče izvajati veliko število različnih manipulacij. V twirlingu poznamo kotaljenja po telesu, mete palice in razna rokovanja s palico, kot so vrtenja, medprstna vrtenja, nizki meti z enim obratom palice, kroženja in zdrsi.

Osnovni elementi s palico niso težki in se jih da naučiti. Ni potrebno, da si super talent, da se jih naučiš in tudi gracioznost ni pogojena s telesno težo, ki je pri drugih športih največkrat ovira. Znano je, da se s twirlingom ukvarjajo tudi dekleta z močnejšo postavo in so kljub temu uspešne. Poleg tega pa je twirling idealen tako za manjše skupine, kot tudi za velike. Koreografije so zanimive in primerne za različne šolske nastope.

6.3. Uporabnost twirlinga v šoli glede na učni načrt

»Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitev in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač in Novak, 2006a).

V učnem načrtu za športno vzgojo so opredeljeni naslednji splošni cilji (Kovač in Novak, 2006a):

- ~ zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
- ~ posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- ~ pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
- ~ čustveno in razumsko doživetje športa.

Za vsako šolsko leto pa so v učnem načrtu opredeljeni še operativni cilji. S twirlingom lahko veliko teh ciljev uresničimo.

6.3.1. Cilji po učnem načrtu, ki jih s twirlingom lahko uresničimo v 1. triletju

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ~ skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami
- ~ razvijati orientacijo v omejenem prostoru, obvladovanje telesa v različnih nevsakdanjih položajih,
- ~ usklajeno in koordinirano delo rok in nog s skladno ter pravilno uvedbo enostavnih in sestavljenih gibanj na mestu ter v gibanju in v različnih položajih na širši ter ožji površini
- ~ razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno - plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

- ~ spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog in jih izvesti samostojno ali s pomočjo sošolca

- ~ sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v različnih pogojih izvedbe in v oteženih okoliščinah
- ~ izražati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi
- ~ spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- ~ pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike
- ~ dojemati različnost v kakovosti gibanja in ta spoznanja vplesti v gibalno izraznost

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- ~ spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa
- ~ zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami
- ~ razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem
- ~ spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- ~ razvijati samozavest, odločnost in vztrajnost
- ~ privzgojiti odnos do športne opreme

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ~ spoznati različna športna orodja in pripomočke
- ~ znati poimenovati položaje telesa in gibe in nekatere organizacijske oblike
- ~ poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici
- ~ razumeti pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higiene

6.3.2. Cilji po učnem načrtu, ki jih s twirlingom lahko uresničimo v 2. triletju

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ~ z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo
- ~ ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami
- ~ razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

- ~ širiti gibalne zasnove, na katerih je mogoče nadgrajevati različna osnovna športna znanja
- ~ znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, trakovi, kiji, obroči, ovire, loparji ...) v oteženih okoliščinah

- ~ naučiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike in jih povezati v krajše vezave in sestave
- ~ spoznavati družabno-plesne igre in se naučiti osnovne korake nekaterih družabnih plesov, naučiti se nekatere družabne plesse

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ~ poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje ter varno uporabo
- ~ spoznati osnovne pojme športnega izrazoslovja
- ~ spoznavati pomen ritma v vsakdanjih življenjskih pojavih in gibanju
- ~ spoznati pomen ritma, takta in tempa v gibanju
- ~ poznati in spoštovati pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti
- ~ spoznati in razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- ~ razvijati samozavest, odločnost in vztrajnost
- ~ razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti z vadbo, tekmovanji ter ogledi športnih prireditev
- ~ privzgojiti odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme

6.3.3. Cilji po učnem načrtu, ki jih s twirlingom lahko uresničimo v 3. triletju

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ~ razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi v različnih organizacijskih oblikah
- ~ ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami

Osvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

- ~ spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov atletike, gimnastike in različnih plesov
- ~ skladno in estetsko izvajati različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi ter izražati občutke in razpoloženja z gibanjem

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ~ razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje
- ~ razumeti odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe
- ~ spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, hidracijo, uporabo vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone

- ~ spoznati dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu ter upoštevati načela varnosti
- ~ razumeti preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...)
- ~ spoznati možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- ~ spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalno oblikovati odgovoren odnos do pravih prehranjevalnih navad, rednega spremljanja telesne teže, razmerja med delom in počitkom, rednega ukvarjanja s športom in sprejemanje drugačnosti
- ~ spoštovati pravila športnega obnašanja (fair playa) in razumeti dileme sodobnega športa
- ~ s primernimi vsebinami doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve

6.4. Uporabnost twirlinga pri izbirnem predmetu – šport

V učnem načrtu za izbirni predmet šport sta Kovač in Novak (2006b) zapisali: »Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev. Namen enoletnih predmetov šport za zdravje in šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.«

6.4.1. Cilji po učnem načrtu, ki jih s twirlingom lahko uresničimo pri športu za sprostitev

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ~ razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- ~ z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- ~ spopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ~ spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje
- ~ spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov
- ~ razumeti odzivanje organizma na napor

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- ~ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine)
- ~ spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- ~ spoštovati pravila športnega obnašanja
- ~ doživljati sprostitev vpliv športne vadbe

6.4.2. Cilji po učnem načrtu, ki jih s twirlingom lahko uresničimo pri športu za zdravje

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ~ razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- ~ z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- ~ seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ~ razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
- ~ poznati različne tehnike sproščanja
- ~ razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- ~ doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- ~ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- ~ izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- ~ spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti

7. METODE UČENJA V TWIRLINGU

Jank in Mayer (2006) definirata poučevanje kot metodično posredovanje določene učne vsebine učencu v pedagoško pripravljenem okolju. Pravita tudi, da so učne metode oblike in postopki, s katerimi učitelji in učenci, naravno in družbeno stvarnost, ki jih obkroža, posredujejo in jo usvajajo. Pri učenju prvin v twirlingu uporabljamo metodične postopke. Metodični postopki so sestavljeni iz metodičnih korakov, ki si sledijo v točno določenem zaporedju.

Že Komensky je uvedel načelo postopnosti, ki ga oblikujejo pravila od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu in od enostavnega k sestavljenemu.

Kot pri vsakem športu, so tudi v twirlingu pomembne metode poučevanja. Poleg metod poučevanja pa mora učitelj uporabljati tudi vzgojne metode. S temi metodami športnike navaja in spodbuja na določeno ravnanje, vedenje ali odnos do športa in so-športnikov ter trenerja. Lahko pa navado ali obnašanje tudi preprečujemo, če menimo, da je škodljivo. Še posebej pomembna je vzgoja v prvih letih treniranja, ko vadeče navajamo na red in pravočasen prihod na trening, športno urejenost na treningu (obleka, obutev, lasje), skrb za lastnino (skrb za twirling palico) in tudi na higieno.

Vsak trener ima svoj način poučevanja, pa tudi od športa do športa so metode poučevanja različne. Vseeno pa moramo upoštevati določene smernice za uporabo metod (Čoh v Cvahte, 2009):

- ~ uporaba metode učenja je odvisna od biološke in koledarske starosti, od predznanja, gibalnih izkušenj in gibalne informiranosti;
- ~ najprej odpravimo večje napake, manjše so pogosto posledica le-teh;
- ~ hitreje kot bomo odpravili napake, manjša je možnost, da se bodo le-te avtomatizirale;
- ~ pozorni moramo biti na vzroke napačnega gibanja in ne na posledice;
- ~ vzroki napačnega gibanja so lahko: napačna predstava, pomanjkanje motoričnih sposobnosti (giblivosti, moči, koordinacije), neugodna morfološka konstitucija;
- ~ pri popravljanju napak ne poudarjamo samo pomanjkljivosti, večkrat poudarjamo pozitivno mišljenje, napredek in zaupanje;
- ~ nikoli ne popravljamo enkratnih napak, ki so se zgodile po naključju;
- ~ uspešno izvedbo tehnike naj učitelj tudi ustrezno pohvali;
- ~ napake in pomanjkljivosti popravljamo po vrstnem redu njihovega nastanka;
- ~ naša navodila moramo povezovati z gibalnimi občutki vadečih;
- ~ navodila morajo biti prilagojena starosti in zrelosti vadečih;

- ~ uporabljajmo različne besede, gesla, slike, demonstracijo, imitacijske vaje, s katerimi vplivamo na gibalne vzorce;
- ~ elementi v twirlingu so hitri, zato so zelo uporabni upočasneni videoposnetki in njihove analize;
- ~ učitelj mora ocenjevati tehniko z različnih zornih kotov in različnih perspektiv;
- ~ pri odpravljanju napak mora učitelj varovati učenčevo zasebnost; ne grajajmo posameznika pred kolegi.

Metoda razlage

Metoda razlage je pomembna v začetni fazi motoričnega učenja, ko se posameznik spoznava z osnovnim gibanjem. Vadečemu opišemo osnovne značilnosti gibanja palice in telesa, vsako posebej. Razložimo tudi poimenovanje elementa, nove pojme, uporabnost elementa in napake. Pomembno je, da učitelj pove na tak način, da ga vadeči razumejo in razmišljajo ob njegovi razlagi. Pametno je, da učitelj sproti preverja, ali so vadeči razumeli njegovo razlago. Pri razlagi naj učitelj upošteva načelo postopnosti po znanih didaktičnih pravilih - od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu, od bližjega k daljnemu, od znanega k neznanemu, od konkretnega k abstraktnemu. Dobra razlaga je temelj učinkovitega motoričnega učenja. Če metodo kombiniramo z metodo demonstracije, ima ta še večji in boljši učinek.

Metoda prikaza

Temeljna predstava motoričnega učenja v twirlingu je opazovanje pravilne izvedbe motorične prvine, ki jo pokaže učitelj. Metodo prikaza kombiniramo z metodo razlage ali katero drugo učno metodo. Da je metoda demonstracije uspešna, mora biti pravilna, nazorna in primerna starostni ter zrelostni stopnji vadečih. Običajno najprej demonstriramo celotno izvedbo prvine, nato pa posamezne dele gibanja, ki so manj razumljivi. Gibanje demonstriramo v pravilni hitrosti in tudi počasneje, da vadeči lažje dojamejo gibanje. V primeru, da sami ne znamo dovolj nazorno demonstrirati, za pomoč prosimo asistenta ali pa uporabimo video ali slikovni material. Predpogoj motoričnega učenja je dobra miselno-vizualna podoba gibanja, ki aktivira tako psihične procese kot delujoče mišice. Dober način učenja je tudi zaporeden prikaz slik prvine ali upočasnen videoposnetek, s katerim si vadeči bolje predstavljajo potek prvine.

Sintetična metoda

Je ena najbolj pogostih in naravnih metod motoričnega učenja. Običajno se jo uporablja za manj zahtevna gibanja, takšna, ki se jih lahko naučimo v celoti. Metodo največkrat uporabimo pri začetnikih, saj imajo veliko sposobnost dojetanja gibanja v celoti in se ga na tak način lažje naučijo, kot če ga učimo po delih. Uporabljamo dva načina učenja, in sicer je prvi ponavljanje pokazanega giba, drugi pa vodenje giba v poenostavljeni obliki, ves čas pa upoštevamo njegovo celoto. S to metodo bodo vadeči veliko bolj motivirani in se bojo element hitreje naučili (Ušaj, 2003).

Analitična metoda

Ko učimo zapletena in sestavljena gibanja, ki se jih ne da naučiti v enem delu, običajno uporabimo analitično metodo. S to metodo gibanje razdelimo na posamezne dele in učimo vsakega posebej. Pri tem je zelo pomemben vrstni red učenja posameznih delov. Ta metoda je uporabna tudi, ko je v zapletenih gibanjih potrebno odpravljati napake. V twirlingu imamo veliko takih prvin, ki so sestavljene iz drugih, enostavnejših prvin, zato je ta način poučevanja zelo pogost. Obvladanje posameznih delov prvine pa še ne pomeni, da vadeči obvladajo tudi celotno prvino. Velikokrat se zgodi, da z vadečimi preveč časa porabimo za učenje prvine po delih in imajo nato težave z združevanjem teh delov v celoto, zato je pomembno, da hkrati, ko vadimo del prvine, to občasno vgradimo v osnovno gibanje in to nekajkrat izvedemo (Ušaj, 2003).

Kombinirana metoda

Kombinacija analitične in sintetične metode je kombinirana metoda. Osnovno metodo učenja predstavlja sintetična metoda, analitična pa jo le dopolnjuje. Običajno analitično metodo uporabljamo pri popravljanju in odpravljanju napak. Tudi če učimo zelo zahtevna gibanja ali pa gibanja, ki lahko privedejo do poškodbe, je prav, da uporabimo analitično metodo. Na takšen način učimo npr. palčni met, ki je osnova za vse mete in lahko zaradi nepravilno naučene prvine privede do poškodb (padec palice na telo, poškodba prstov ...) (Ušaj, 2003).

Ideomotorična metoda

Ta metoda spada pod dopolnilno metodo. Pri ideomotorični metodi gre za razmišljanje o prvini oziroma o miselni predstavi prvine. V tem primeru govorimo o mentalnem

učenju. Za učinkovito motorično učenje je pomembno, da imamo dobro predstavo o poteku prvine. Pravilna predstava prvine temelji na razlagi in prikazu prvine trenerja. Kar pa vadeči vidi, nato še podkrepi z obstoječimi gibalnimi programi v motoričnem spominu. Ta metoda je učinkovita tudi v primerih, ko tekmovalec ne more izvajati prvin zaradi poškodbe, odsotnosti od treninga, bolezni in drugih razlogov. Ideomotorična metoda je primerna tudi za premagovanje stresa in umiritev pred tekmovanjem. Z ideomotorično metodo pa lahko v mislih ponavljamo tudi celotno tekmovalno sestavo. Ta metoda pride v poštev samo takrat, ko tehniko obvladamo (Ušaj, 2003).

Metoda povezovanja

Druga izmed dopolnilnih metod je metoda povezovanja. Uporabljamo jo, ko za napredek v tehniki potrebujemo tudi izboljšanje drugih motoričnih sposobnosti. Tako v trening vključujemo vadbo, ki izboljša tisto motorično sposobnost, ki jo potrebujemo za izboljšanje tehnike prvin (večja gibljivost za gimnastične elemente, povečanje moči za met palice, hitrost pri obratih ...) (Ušaj, 2003).

Iterativna metoda

Tudi ta metoda spada pod dopolnilno metodo. Pri tej metodi v serijah z majhnimi presledki ponavljamo določeno gibanje, da ga avtomatiziramo. Z vsako ponovitvijo giba se povečuje zapis v motoričnem spominu. Zato je še posebej pomembno, da se gibanje izvaja tehnično pravilno, da ne pride do avtomatizacije nepravilne izvedbe prvin. Trener mora imeti dovolj strokovnega znanja in izkušenj, videti pa mora napake, ki jih delajo vadeči in jih v čim krajšem času odpraviti. S to metodo ne izboljšujemo samo tehnike in koordinacije, ampak tudi moč in vzdržljivost v moči (Ušaj, 2003).

7.1. Faze učnega procesa

V učnem procesu poznamo tri faze motoričnega učenja. Te so (Hare v Ušaj, 2003):

~ Faza grobega koordiniranja gibanja:

Poteka od začetka učenja gibanja do obvladovanja gibanja vse do faze, da je gibanje pretežno pravilno. Vadeči vaje izvajajo počasneje, z varovanjem in s pomočjo. Najpomembneje je, da vadeči gibanje razumejo in si ga predstavljajo. Pomemben pa je tudi odmor, ki mora biti dovolj dolg, da se vadeči fizično in

psihično odpočijejo od novega gibanja, saj utrujeni niso dovolj pozorni na pravilno izvedbo in lahko avtomatizirajo napačno gibanje. Zaenkrat odpravljamo le grobe napake.

~ Faza natančnega koordiniranja:

Vadeči pridejo do stopnje, ko gibanje lahko izvedejo pravilno in zanesljivo, brez bistvenih napak, v okoliščinah, kjer vadijo. Učitelj mora zahtevati vedno bolj natančno izvedbo in športnike pri tem spodbujati. Vadeči nimajo več težav pri predvidevanju poteka giba, tega izvajajo že skoraj avtomatično. Zavestni nadzor gibov je vse manjši. Vadeči gibanje znajo že podrobno opisati in že prepoznajo tudi napake.

~ Faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah:

Faza je končana, ko je gibanje natančno in pravilno izvedeno kljub spreminjanju okoliščin (okolje, publika, rekvizit, tempo glasbe). Motorični program je zanesljiv in prilagodljiv. Tehnika postaja stil posameznika, gibanje je lahkotno, moteči dejavniki ne vplivajo znatno na izvedbo. Na tej stopnji je tehnika na tako visoki ravni, da omogoča vrhunske dosežke. Vendar pa tehnika ni nikoli tako izpopolnjena, da ne bi mogla biti še bolj (izpopolnjevanje v oteženih okoliščinah).

7.2. Načrtovanje metodike učenja prvin

V okviru modela metodičnega postopka učenja prvine mora trener oz. učitelj poznati sedem ključnih točk (Čuk, 1996, str. 57):

- ~ kriterije izbire prvine
- ~ predstavitev prvine
- ~ izbor metode učenja
- ~ vrsto gibalnih vsebin
- ~ organizacijske oblike
- ~ definiranje napak
- ~ način pomoči in varovanja

Gibalne vsebine, ki jih moramo izvesti od začetne do končne izvedbe prvine so (Čuk, 1996, str. 64):

- ~ pripravljalne vaje – cilj: telesna priprava na prvino
- ~ predvaje – cilj: tehnična priprava na prvino
- ~ osnovna vaja – cilj: osvojitve določene prvine s ponavljanjem prvine

- ~ povezava prvine – cilj: prvino povezati s prejšnjo prvino ali s tisto, ki lahko sledi osnovni
- ~ izvedba prvine v tekmovalni sestavi

Ko učimo twirling prvine, moramo biti na nekatere stvari še posebej pozorni. Predvsem pa mora biti učenje twirlinga natančno in mora vključevati veliko pomembnih elementov (WBTF Coaches Manual, 2007):

Učenje tehnike palice:

- ~ vzorec, ki ga opisuje palica
- ~ postavitev palice
- ~ položaj palice
- ~ obrati palice
- ~ časovna usklajenost in kontrola
- ~ gladkost, lahkota
- ~ vodenje palice
- ~ menjava vzorca, ki ga opisuje palica
- ~ menjava smeri palice

Učenje kotaljenj:

- ~ ritem
- ~ vzorec, ki ga opisuje palica
- ~ delo nog
- ~ drža in položaj rok
- ~ brez dotika palice, če ni potrebno
- ~ čutiti sled palice, po kateri se mora kotaliti

Učenje rokovanj:

- ~ vzorec, ki ga opisuje palica
- ~ postavitev
- ~ položaj rok
- ~ drža
- ~ gladkost, lahkotnost
- ~ hitrost
- ~ časovno usklajevanje
- ~ koordinacija telesa in palice

Učenje metov in ujemov:

- ~ spust
- ~ ujem/prijem
- ~ ritem, višina in časovno usklajevanje
- ~ delo nog
- ~ nadaljevati do konca
- ~ vzorec, ki ga opisuje palica
- ~ postavitev palice
- ~ način držanja palice
- ~ obrati palice
- ~ stisk roke pri ujemu
- ~ upogljivost roke
- ~ upogljivost zapestja
- ~ koordinacija in časovna usklajenost telesa in palice

Učenje tehnike telesa:

- ~ drža telesa
- ~ kontrola telesa
- ~ časovna usklajenost in ritem
- ~ dokončati gib
- ~ iztegnjenost nog
- ~ iztegnjenost stopal
- ~ položaj rok
- ~ položaj glave
- ~ ravnotežje

8. TEHNIKA PRVIN V TWIRLINGU

V vseh disciplinah je tehnika izjemnega pomena. Tehnika se nanaša na natančno obvladovanje prvin palice in telesa. Pozorni moramo biti na začetni in končni položaj, na smer palice, ravnino, v kateri izvajamo prvine, hitrost in druge detajle, ki opisujejo prvine. Prvine v tekmovalni sestavi ne uporabljamo le vsako posebej, ampak jih povezujemo in ustvarimo neko kombinacijo prvin. Držati se moramo treh načel tehnike (WBTF Coach Manual, 2007):

- ~ varnost: pravilna tehnika je predpogoj za preprečevanje poškodb
- ~ estetika: pravilna tehnika je pogoj za estetiko
- ~ postopno razvijanje iz nižjih v višje ravni: dobro osvojena tehnika nižjega nivoja je pogoj za nadaljevanje učenja tehnike na višjem nivoju

8.1. Kotaljenja palice

V angleškem jeziku prvine, ki jih bom v nadaljevanju opisovala, imenujemo »rolls«. Tudi v slovenščini uporabljamo prevzeto besedo »role«, ki jo je tudi Omerzu (2010) uporabila v svojem diplomskem delu. »Role« v twirlingu so v splošnem podobne kotaljenju v ritmični gimnastiki, saj gre za podobno gibanje rekvizita, zato menim, da bi tudi v twirlingu tovrstne prvine imenovali kotaljenja.

Definicija »role«, ki je zapisana v Official Judges' manual (1995), v twirlingu je: »vsak premik, kjer palica naredi en ali več obratov na površini telesa, ne da bi jo prijeli ali jo ujeli z dlanjo« (str. 59).

V SSKJ je kotaljenje definirano kot: »kotaljênje« -a s (é) *glagolnik od kotaliti*; »kotalíti« -ím. nedov. (î î) *premikati predmet po površini tako, da se vrti okoli svoje osi*.

V ritmični gimnastiki (Vajngerl, 1993) je kotaljenje tekoče potovanje rekvizita po telesu, brez poskakovanja in vibracij, brez pomoči rok ali drugega dela telesa. Rekvizit je stalno v stiku s telesom.

Palica pri twirlingu se sicer ne kotali okrog svoje čelne osi, oz. pri žogi globinske osi, kar je običajno, ampak po veliki večini preko bočne osi. Kljub temu je izraz kotaljenje najbolj primeren za angleški izraz »roll«, ki ga uporabljajo po svetu v strokovnem twirlingu. Izraz kotaljenje, ki ga uporabljajo v ritmični gimnastiki v Sloveniji, je prav tako preveden iz angleške besede »roll«, ki jo uporabljajo po svetu (Code of poits rhythmic gymnastics, 2009).

V twirlingu poznamo več različnih kotaljenj, ki jih delimo na različna načine. Glede na težavnost (Koprivnik, 2010) delimo kotaljenja na osnovna in na napredna. Osnovna kotaljenja so predvsem kotaljenja preko enega dela telesa (zapestje, roka, komolec, vrat...) ali pa dveh delov telesa (zapestje-zapestje, komolec-zapestje ...), medtem ko so napredna kotaljenja kotaljenja čez več delov telesa ali kotaljenja s spremembo smeri.

Glede na tehniko kotaljenj (Koprivnik, 2009) ločimo:

- ~ samostojna kotaljenja, ta so samo čez en del telesa (čez roko, zapestje, komolec, vrat),
- ~ nadaljevalna kotaljenja, kamor spadajo kotaljenja z nadaljevalnim kroženjem, pri čemer obračamo telo (nadaljevalna komolčna kotaljenja, kotaljenje na vratu, nadaljevalna ramenska kotaljenja), kotaljenja v obliki osmice, kjer palica s svojim gibanjem opisuje številko osem (kotaljenje palice na hrbtni strani dlani, »ribica«) in krožna kotaljenja, pri čemer palica opisuje krožnico (komolčni sunek, zapestni sunek),
- ~ iztegnjena kotaljenja, to so kotaljenja, pri katerih se del telesa iztegne (kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša, »angelček«),
- ~ prenosna kotaljenja, to pa so vmesni deli, s katerimi povezujemo posamezna kotaljenja v neko celoto (kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s prenosom palice, »prenos ribice«).

Po drugih virih (Omerzu, 2010) pa ločimo kotaljenja na posamezna, ponavljajoča, sestavljena in izolirana.

Kotaljenja lahko uporabljamo tako, da jih (Official Judges' manual, 1995):

- ~ nadaljujemo: v Official Judges' manual je zapisana definicija: »Neprekinjena kotaljenja v prostoru, času in zaporedju; značilno z nadaljevalnim potekom; ponavljanje enega kotaljenja s poudarkom na trajanju« (str. 59). Nadaljujemo jih lahko v standardni smeri, v obratni smeri ali pa z variacijami.
- ~ sestavljamo: v Official Judges' manual je definicija za kombinirati kotaljenja »združiti dve ali več kotaljenj skupaj v tesno povezavo; povezava dveh ali več kotaljenj skupaj ustvari novo kotaljenje« (str. 59). Kombinacija je lahko

enostavna, pri čemer ni posebnih trikov, ali pa kompleksna, kjer je kombinacija zapletena in ni jasno vidnih posameznih kotaljenj.

- ~ izoliramo: definicija v Official Judges' manual je, da posamezno kotaljenje »s posebnim namenom ločimo od serije kotaljenj« (str, 59). Kotaljenje uporabimo kot vezni element ali kot višek, spektakularen efekt v koreografiji.

Napake pri kotaljenju: poskakovanje palice, vibriranje, netekoče kotaljenje, zaustavljanje, pomoč z drugo roko med kotaljenjem, padec palice.

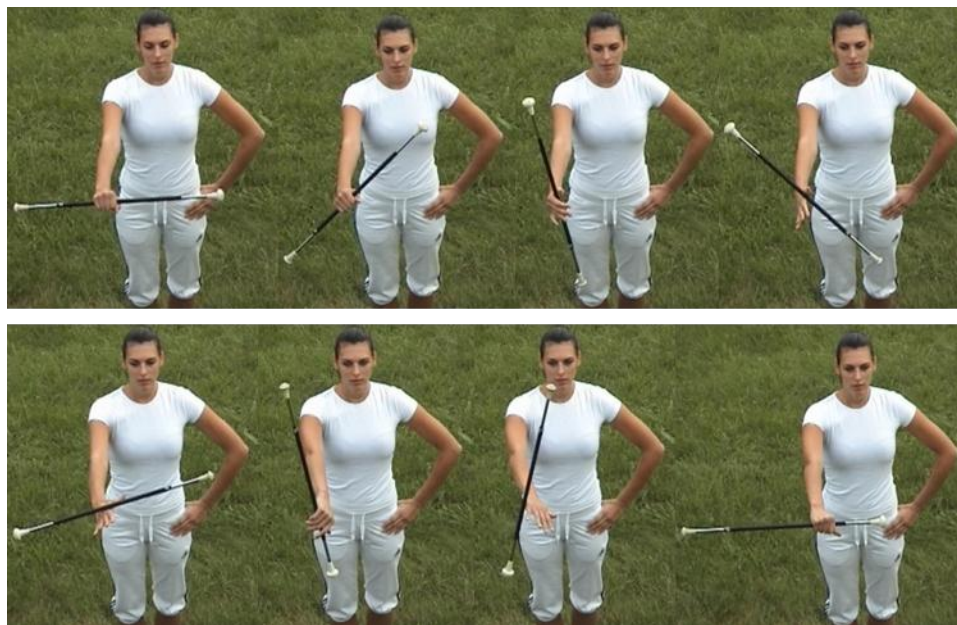
8.1.1. Kotaljenje palice čez zapestje

Kotaljenje čez zapestje je osnovno kotaljenje. Začnemo ga lahko iz prijema ali pa z drugo roko naslonimo palico na zapestje. Prav tako končamo kotaljenje s prijemom z isto roko ali z drugo. Kotaljenje lahko izvajamo v desni ali levi roki, v smeri naprej in nazaj, v čelni, bočni in horizontalni ravnini. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več zapestnih kotaljenj zaporedoma z izmenjevanjem desne in leve roke.

Začetni položaj: stoja spetno, leva v bok, v desni roki, ki je predročena, držimo palico z viličastim nadprijemom na sredini v čelni ravnini.

Potek prvine: zapestje zasukamo v desno, hkrati palico izpustimo in ji damo zagon, iztegnemo prste. Palica potuje z leve strani zapestja preko hrbtne strani do desne strani zapestja, kjer ponovno zasukamo zapestje, tokrat v levo stran, in palico primemo.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, v desni roki, ki je predročena, držimo palico z viličastim nadprijemom za širino dlani v levo v čelni ravnini vodoravno.



Slika 21. Kotaljenje palice čez zapestje.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja pred telesom

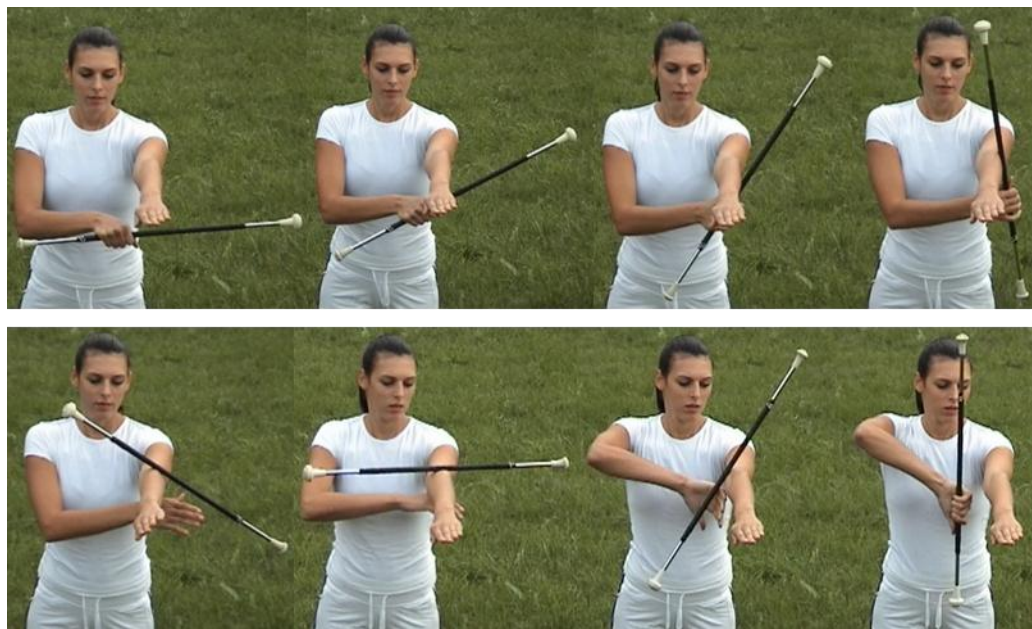
8.1.2. Kotaljenje palice čez roko

Kotaljenje čez roko prav tako spada med osnovna kotaljenja. Kotaljenje čez roko lahko izvajamo čez desno ali levo roko, v smeri naprej in nazaj, v čelni, bočni in vodoravni ravnini. Lik dokončamo s prijemom palice k telesu ali prijemom od telesa. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez roko zaporedoma z izmenjevanjem desne in leve roke.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je predročena, prsti so skupaj, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno roko prislonimo na zunanjo stran leve roke v višini komolca. Palici damo zagon z dlanjo desne roke, da se zakotali preko leve roke. Desna roka izpusti palico in potuje do notranjosti leve roke, kjer s prijemom od telesa prime palico.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka predročena, prsti so skupaj, desna je predročena skrčeno, prijem od telesa za širino dlani v levo v čelni ravnini navpično.



Slika 22. Kotaljenje palice čez roko.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

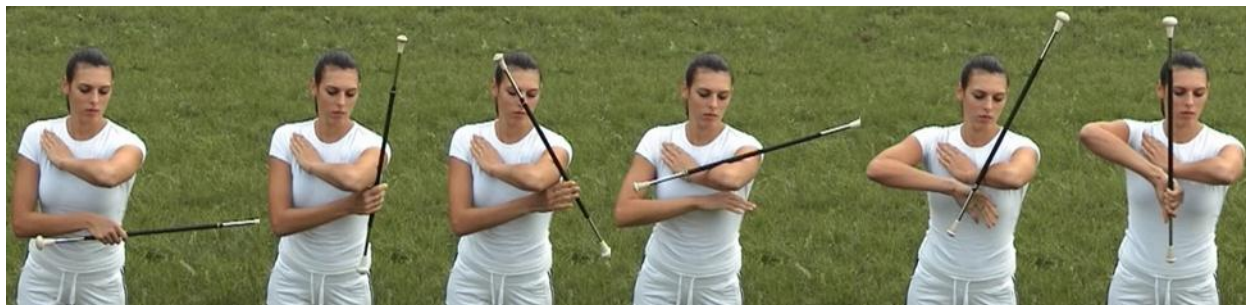
8.1.3. Kotaljenje palice čez komolec

Kotaljenje čez komolec spada med osnovna kotaljenja. Kotaljenje čez komolec lahko izvajamo čez desni ali levi komolec, v smeri naprej in nazaj, običajno v čelni ravnini. Palico lovimo s prijemom k telesu ali prijemom od telesa. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez komolec zaporedoma z izmenjevanjem desnega in levega komolca.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je predročena skrčeno na ramo, prsti so skupaj, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno roko prislonimo s spodnje strani na zunanjo stran leve roke v višini sredine nadlahti. Palici damo zagon z dlanjo desne roke, da se zakotali preko leve pokrčene roke. Desna roka izpusti palico in potuje do sredine podlahti leve roke, kjer s prijemom od telesa prime palico.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka je skrčena na ramo, prsti so skupaj, desna je predročena skrčeno, prijem palice od telesa za širino dlani v desno v čelni ravnini navpično.



Slika 23. Kotaljenje palice čez komolec.

Metodični postopek:

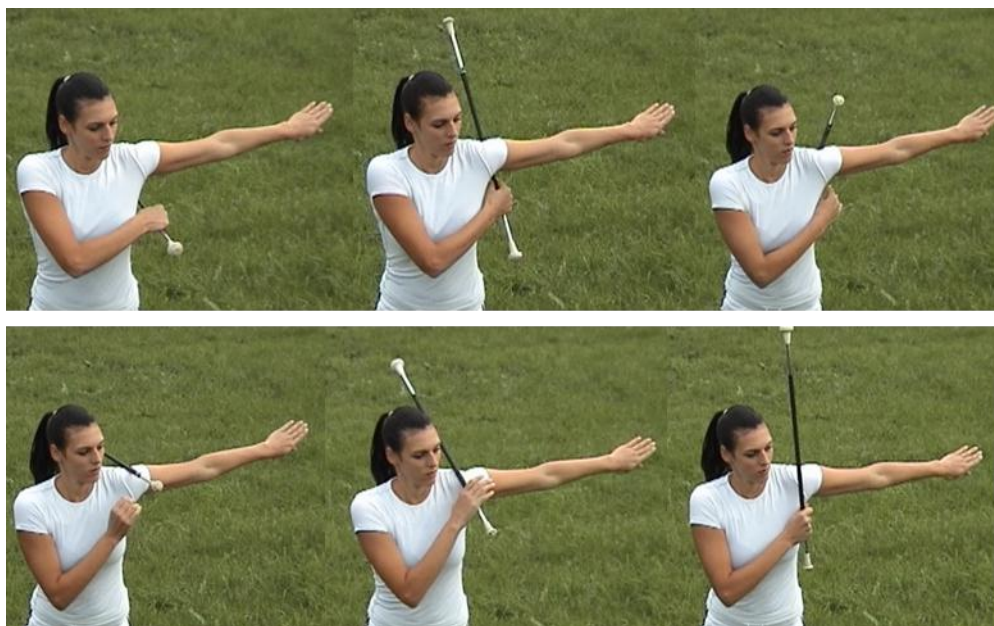
- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez roko
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.4. Kotaljenje palice čez ramo

Kotaljenje čez ramo spada med osnovna kotaljenja. Kotaljenje čez ramo lahko izvajamo čez desno ali levo ramo, v smeri naprej in nazaj, v bočni ravnini. Palico lovimo s prijemom k telesu ali prijemom od telesa. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez ramo zaporedoma. Če izvajamo čez obe rami, palica poteka po hrbtni strani, in sicer v diagonalni smeri, če pa izvajamo čez več kot dve rami, potem je to možno le z obratom telesa. Palica se kotali po hrbtni in prsni strani izmenično. Palica se giblje nekoliko v diagonalni in smer se ne spreminja.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je odročena, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v bočni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno roko prislonimo na zadnjo stran leve roke v višini rame. Palico damo zagon z dlanjo desne roke, da se zakotali preko leve rame. Desna roka izpusti palico in potuje do sprednje strani leve roke, kjer s prijemom k telesu prime palico.



Slika 24. Kotaljenje palice čez ramo.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka je odročena, desna je predročena skrčeno, prijem palice z viličastim prijemom k telesu za širino dlani v desno v čelni ravnini navpično.

Metodični postopek:

~ razlaga in prikaz

- ~ kotaljenje čez roko
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.5. Kotaljenje palice čez komolec in zapestje

Kotaljenje čez komolec in zapestje spada med sestavljena kotaljenja. Kotaljenje čez komolec in zapestje lahko izvajamo čez desni ali levi komolec in zapestje, v smeri naprej, v čelni ravnini. Palico po končanem kotaljenju primemo z viličastim nadprijemom, lahko pa tudi z drugo roko. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez komolec in zapestje zaporedoma. To izvedemo tako, da iz zapestja nadaljujemo kotaljenje na drugo zapestje in palico prenesemo spet na isti komolec, kot smo začeli, ne da bi jo prijeli.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je skrčena na ramo, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno roko prslonimo na zunanjo stran leve roke v višini sredine nadlahti. Palici damo zagon z dlanjo desne roke, da se zakotali preko leve pokrčene roke, nakar se roka iztegne v predročenje, palica je nato ponovno na zunanji strani zapestja in se zakotali na notranjo stran. Zapestje zasukamo v levo in palico primemo z viličastim nadprijemom. Ko desna roka izpusti palico, potuje v bok.



Slika 25. Kotaljenje palice čez komolec in zapestje.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka je v predročenju, viličasti nadprijem palice v čelni ravnini vodoravno za širino dlani v levo, desna roka je v bok.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje
- ~ kotaljenje čez komolec
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.6. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec

Kotaljenje čez zapestje in komolec spada med sestavljena kotaljenja in je obratno kotaljenje od kotaljenja čez komolec in zapestje. Kotaljenje čez zapestje in komolec lahko izvajamo čez desno ali levo zapestje in komolec, v smeri nazaj, v čelni ravnini. Palico po končanem kotaljenju primemo z viličastim podprijemom. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez zapestje in komolec zaporedoma. To izvedemo tako, da iz komolca nadaljujemo kotaljenje na drugo zapestje in palico prenesemo spet na isto zapestje, kot smo začeli, ne da bi jo prijeli.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je v bok, desna je predročena, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.



Slika 26. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec.

Potek prvine: desno zapestje zasukamo v desno, hkrati damo palici zagon, jo izpustimo in iztegnemo prste. Palica potuje z leve strani zapestja preko hrbtne strani do desne strani zapestja. Še preden pride palica do zunanje strani zapestja, se komolec skrči in palica se kotali od zapestja preko pokrčene roke do zunanje strani sredine nadlahti. Z drugo roko čakamo pod zunanjo stranjo sredine nadlahti in palico primemo z viličastim podprijemom in dokončamo element z zasukom zapestja v desno. Leva roka ohrani skrčen položaj na ramo.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka je skrčena na ramo, leva roka je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem palice k telesu v čelni ravnini navpično.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje
- ~ kotaljenje čez komolec
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.7. Kotaljenje palice čez komolec, obe zapestji in komolec

Kotaljenje je sestavljeno iz kotaljenja čez komolec in zapestje in se nadaljuje v kotaljenje čez zapestje in komolec (slika 25 in slika 26). Palico iz levega zapestja takoj zakotalimo preko desnega zapestja in nadaljujemo kotaljenje, brez vmesnega prijema.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez komolec in zapestje
- ~ kotaljenje čez zapestje in komolec
- ~ kotaljenje čez zapestje in zapestje
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.8. Kotaljenje palice čez oba komolca

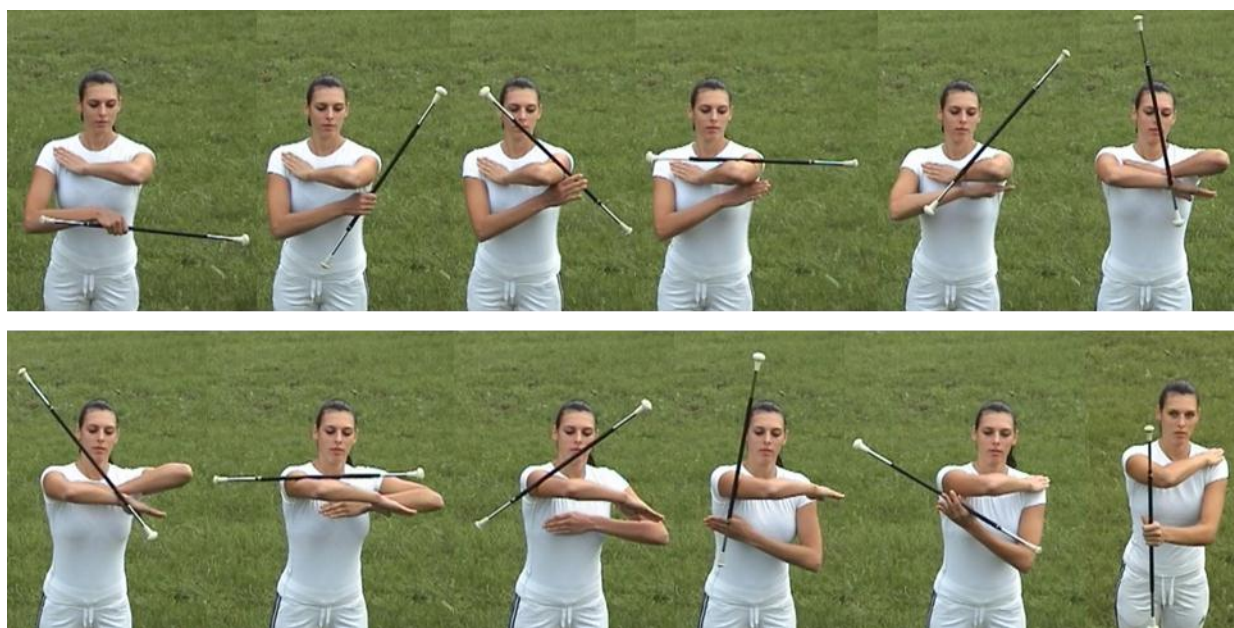
Kotaljenje čez oba komolca spada med sestavljena kotaljenja. Kotaljenje čez oba komolca lahko izvajamo z desne proti levi ali z leve proti desni, v čelni ravnini. Palico po končanem kotaljenju čez komolca primemo z viličastim podprijemom. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez komolec zaporedoma. To izvedemo tako, da iz drugega komolca

nadaljujemo kotaljenje na komolec, preko katerega smo začeli izvajati kotaljenje, brez prijema palice, in ponovimo celotno kotaljenje. Več kotaljenj čez komolce lahko izvajamo tudi z obrati telesa.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je skrčena na ramo, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno roko s spodnje strani prislonimo na zunanjo stran leve roke v višini sredine nadlahti. Palici damo zagon z dlanjo desne roke, da se zakotali preko leve pokrčene roke do podlahti, med tem desno roko skrčimo in jo postavimo k levi skrčeni roki, da se palica prenese na desno podlaht in se zakotali preko, do zunanje strani sredine nadlahti. Oba komolca sta obrnjena naprej. Z drugo roko čakamo pod zunanjo stranjo sredine nadlahti in palico primemo z viličastim podprijemom in dokončamo element z zasukom zapestja v desno. Leva roka ohrani skrčen položaj na rami.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka je skrčena na ramo, leva roka je predročena dol skrčeno, viličasti prijem palice k telesu v čelni ravnini navpično.



Slika 27. Kotaljenje palice čez oba komolca.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez levi komolec
- ~ kotaljenje čez desni komolec
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.9. Kotaljenje palice čez zapestje, oba komolca in zapestje po hrbtni strani

Kotaljenje izvajamo za telesom iz desne roke v levo ali obratno, v čelni ravnini. Palico po končanem kotaljenju primemo z viličastim nadprijemom v horizontalni ravnini. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez zapestje, oba komolca in zapestje po hrbtni strani zaporedoma. To izvedemo tako, da iz drugega zapestja nadaljujemo kotaljenje na prvo zapestje brez prijema palice in ponovimo celotno kotaljenje. Ta način kotaljenja izvajamo z obrati telesa. Palica ostaja ves čas v isti ravnini.

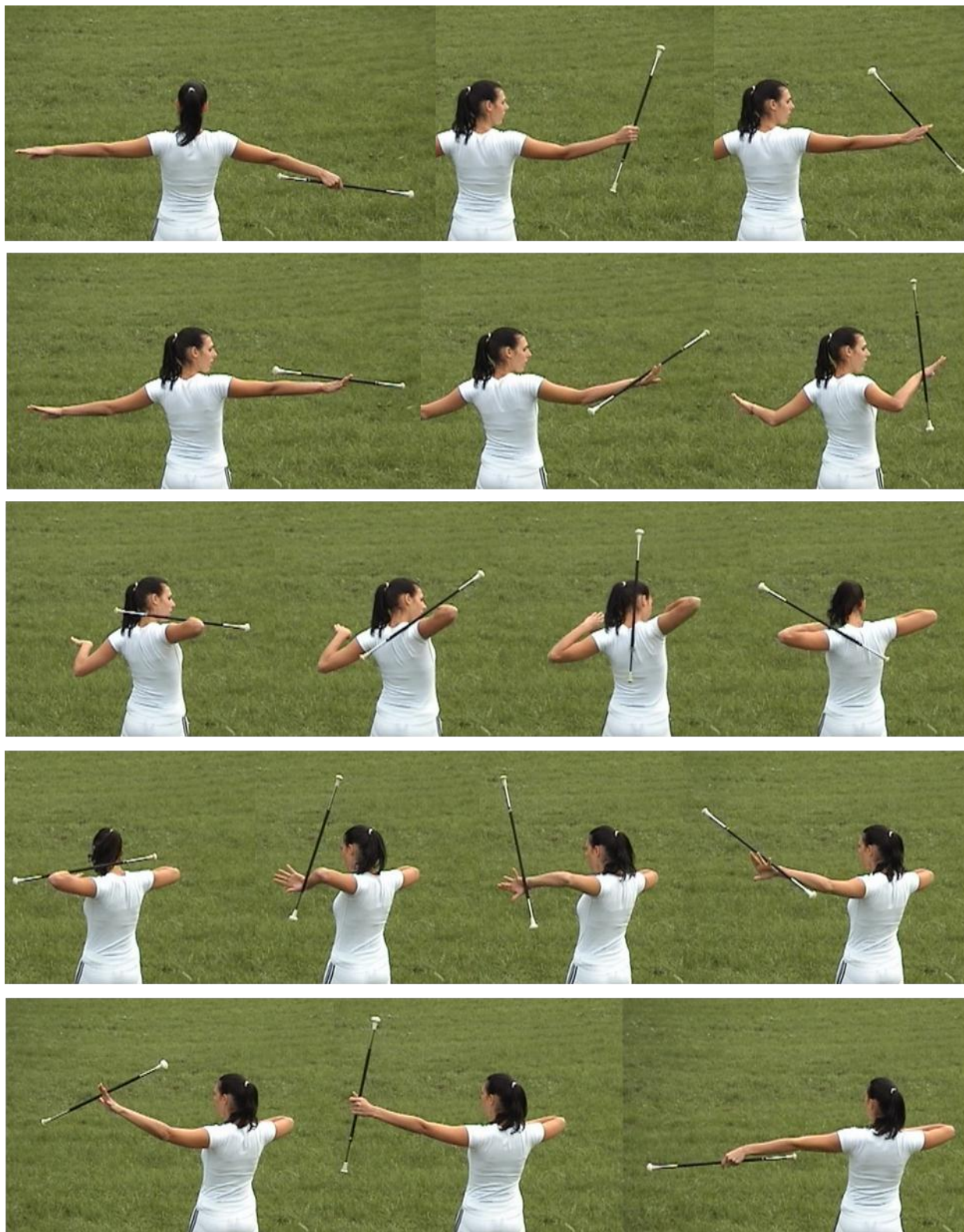
Začetni položaj: stoja spetno, obe roki odročeni, v desni je nadprijem na sredini palice oziroma rahlo v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: desno zapestje zasukamo nazaj, hkrati palici damo zagon, jo izpustimo in iztegnemo prste. Palica potuje s sprednje strani zapestja preko hrbtne strani do zadnje strani zapestja. Še preden pride palica do zunanje strani zapestja, se komolec skrči in palica se kotali od spodnje podlahti preko pokrčene roke do zunanje strani sredine nadlahti. V tem času skrčimo tudi levo roko. Oba komolca postavimo čim bližje skupaj za telesom, da se palica kotali naprej na sredino leve nadlahti preko pokrčene roke, nakar se leva roka iztegne v predročenje. Palica je nato ponovno na zadnji strani zapestja in se zakotali na sprednjo stran. Zapestje nagnemo naprej in palico primemo z viličastim nadprijemom.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka je odročena skrčeno, leva roka je odročena, viličasti nadprijem palice v čelni ravnini vodoravno.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje in komolec v odročenju
- ~ kotaljenje čez komolec in zapestje v odročenju
- ~ učenje gibanja telesa
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

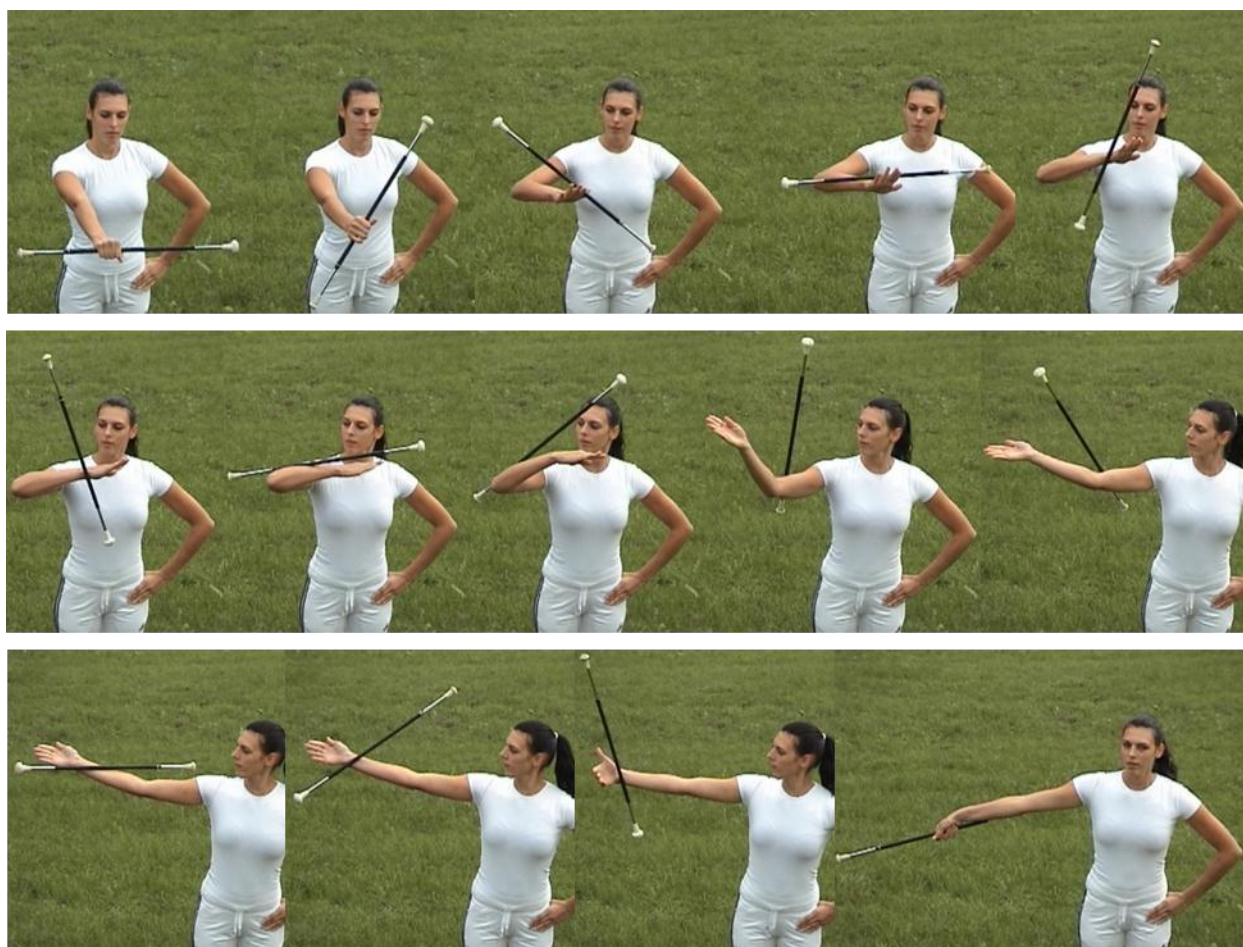


Slika 28. Kotaljenje palice čez zapestje, oba komolca in zapestje po hrbtni strani.

8.1.10. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, položeno ven, »lay out«

Kotaljenje čez zapestje in komolec položeno ven je sestavljeno in tudi iztegnjeno kotaljenje. Kotaljenje lahko izvajamo v desni ali v levi roki, v smeri nazaj, v čelni ravnini. Palico po končanem kotaljenju primemo z viličastim podprijemom in ga dokončamo z zasukom zapestja dol. Kotaljenje lahko izvedemo samostojno ali pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko izvajamo tudi več kotaljenj čez zapestje in komolec položeno ven zaporedoma. Ko je palica položena ven in je na notranji strani zapestja, komolec spet skrčimo in kotaljenje se začne od začetka preko zapestja, komolca, pa vse do iztegnitve.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je v bok, desna je predročena, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.



Slika 29. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec položeno ven (lay out).

Potek prvine: desno zapestje zasukamo v desno, hkrati palici damo zagon, jo izpustimo in iztegnemo prste. Palica potuje z leve strani zapestja, preko hrbtne strani do

desne strani zapestja. Še preden pride palica do zunanje strani zapestja, se komolec skrči in palica se zakotali od zapestja preko pokrčene roke do zunanje strani sredine nadlahti. Med tem se roka že steguje v odročanje. Palica potuje od zadnje strani nadlahti preko komolčnega pregiba do sprednje strani zapestja, kjer palico primemo z viličastim podprijemom. Sledi zasuk zapestja dol.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka je v bok, desna roka je odročena, viličasti nadprijem palice v čelni ravnini vodoravno.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje in komolec
- ~ kotaljenje po roki iz nadlahti do dlani (z zunanje strani nadlahti, preko komolčnega pregiba in podlahti v dlan)
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

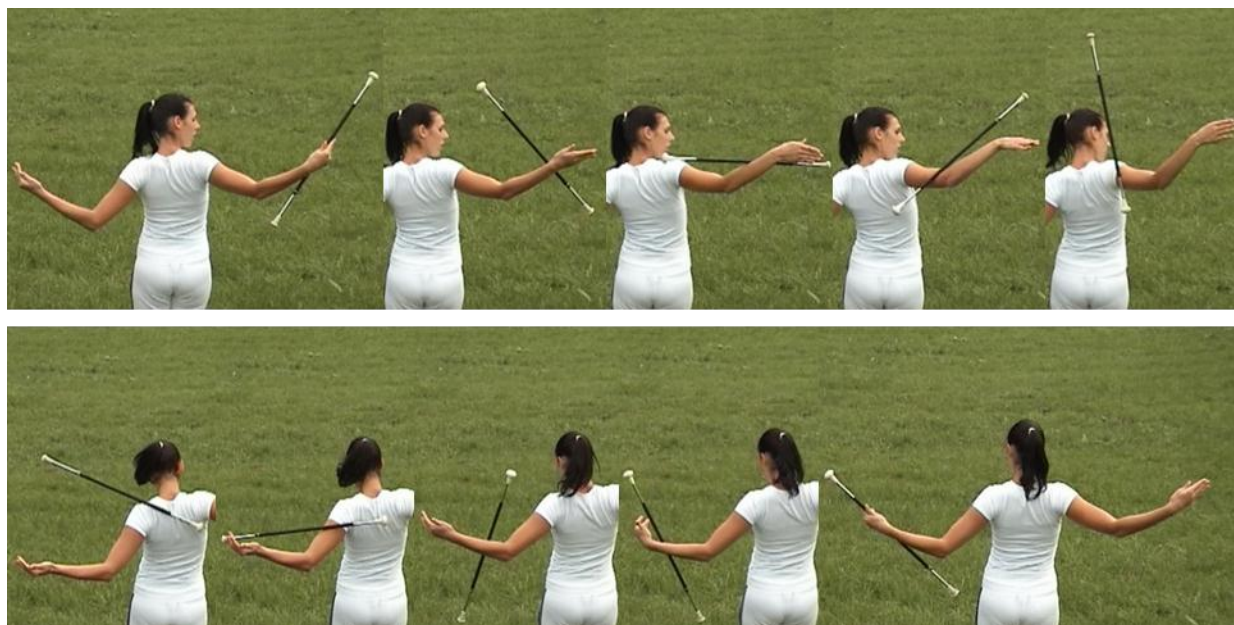
8.1.11. Kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša, »angelček«

Tudi to kotaljenje spada med sestavljena in iztegnjena kotaljenja. Kotaljenje se običajno izvaja na hrbtni strani, je pa možno isto kotaljenje izvesti tudi čez prsni koš. Prav tako je običajna smer iz desne v levo stran, obratna smer pa z leve v desno. Običajno smo obrnjeni od sodnikov, da lahko spremljajo potek palice. Kotaljenje lahko izvajamo samostojno, lahko pa ga povezujemo z drugimi kotaljenji. Lahko povežemo tudi dve kotaljenji skupaj, in sicer na dva načina. Prvi je, da ga izvedemo najprej v običajni smeri in ko pride palica do levega zapestja, naredimo obrat telesa za 180 stopinj naprej, hkrati zasukamo zapestje in nato palica potuje še v obratno smer. Drugi način pa je, da po končanem kotaljenju, ko je palica na levem zapestju, desno zapestje prislonimo k levemu, hkrati že nekoliko obračamo telo v levo, prevzamemo palico z desno roko, dokončamo obrat telesa za 360 stopinj in ponovno izvedemo kotaljenje v običajno smer.

Začetni položaj: stoja spetno, nekoliko skrčeno odročanje, polni podprijem palice v desni roki v čelni ravnini diagonalno.

Potek prvine: palici damo zagon iz zapestja, nato se kotali preko podlahti desne roke do komolčnega pregiba, od tam preko hrbta ponovno v komolčni pregib na levi roki in preko podlahti v prijem leve roke.

Končni položaj: stoja spetno, nekoliko skrčeno odročanje, viličasti podprijem palice v levi roki v čelni ravnini diagonalno.



Slika 30. Kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta (angelček).

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje po roki z nadlahti do dlani
- ~ kotaljenje po roki z dlani do nadlahti (z dlani preko komolčnega pregiba do zunanje strani nadlahti, z levo roko lovimo palico za telesom)
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

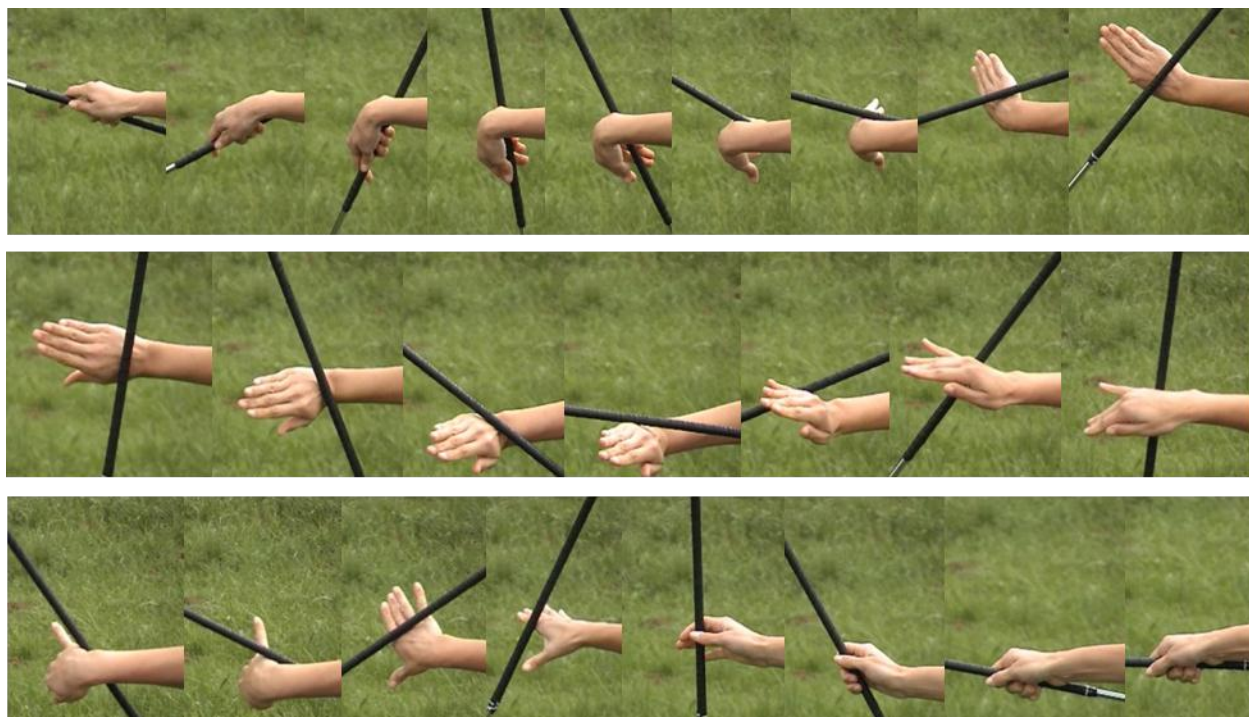
8.1.12. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani, »ribji rep«

Kotaljenje na hrbtni strani dlani spada pod kotaljenja v obliki osmice. Lahko se ga izvaja na desnem ali levem zapestju. Običajno pred telesom, s tem da je telo obrnjeno v desno, če ga izvajamo na desnem zapestju, ali v levo, če ga izvajamo na levem zapestju. Kotaljenje lahko neprekinjeno izvajamo več časa, zato to kotaljenje spada tudi med nadaljevalna kotaljenja. Kotaljenje lahko kombiniramo z drugimi kotaljenji in ustvarimo učinek neprekinjenosti.

Začetni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v desno, stoja zanožno z levo, leva roka v bok, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani od sredine, v podaljšku roke v vodoravni ravnini (slika 32).

Potek prvine: palici damo zagon iz dlani. Palica potuje preko zunanjega dela dlani na njeno hrbtno stran v smeri bočno naprej. Preden pride na levo stran, dlan pomaknemo v levo in s tem preprečimo padec palice. Palica sedaj potuje proti desni, kjer ji spet preprečimo padec tako, da dlan pomaknemo v desno. Palica ponovno nadaljuje smer proti levi. Takrat zasukamo dlan v desno in palico primemo v viličasti nadprijem. Prsti so skupaj.

Končni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v desno, stoja zanožno z levo, leva roka v bok, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani od sredine v vodoravni ravnini.



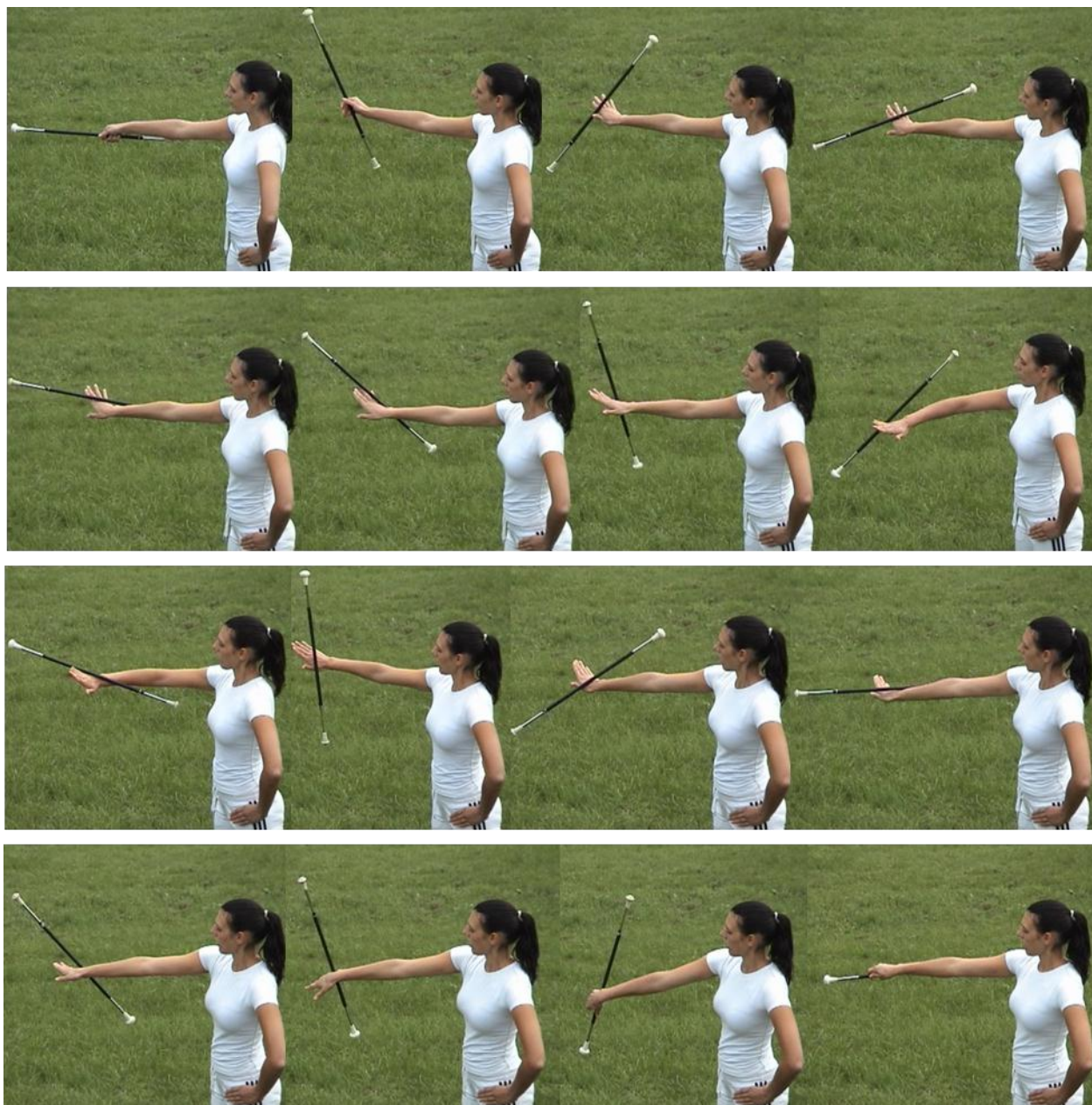
Slika 31. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep).

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje
- ~ posnemanje gibanja brez palice
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

8.1.13. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani nazaj, »ribji rep« nazaj

Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani nazaj (ribji rep nazaj) je popolnoma enako kotaljenju palice na hrbtni strani dlani (ribji rep), le da je smer palice spremenjena in poteka v smeri nazaj. Palica potuje iz viličastega prijema preko leve strani dlani v smeri bočno nazaj.

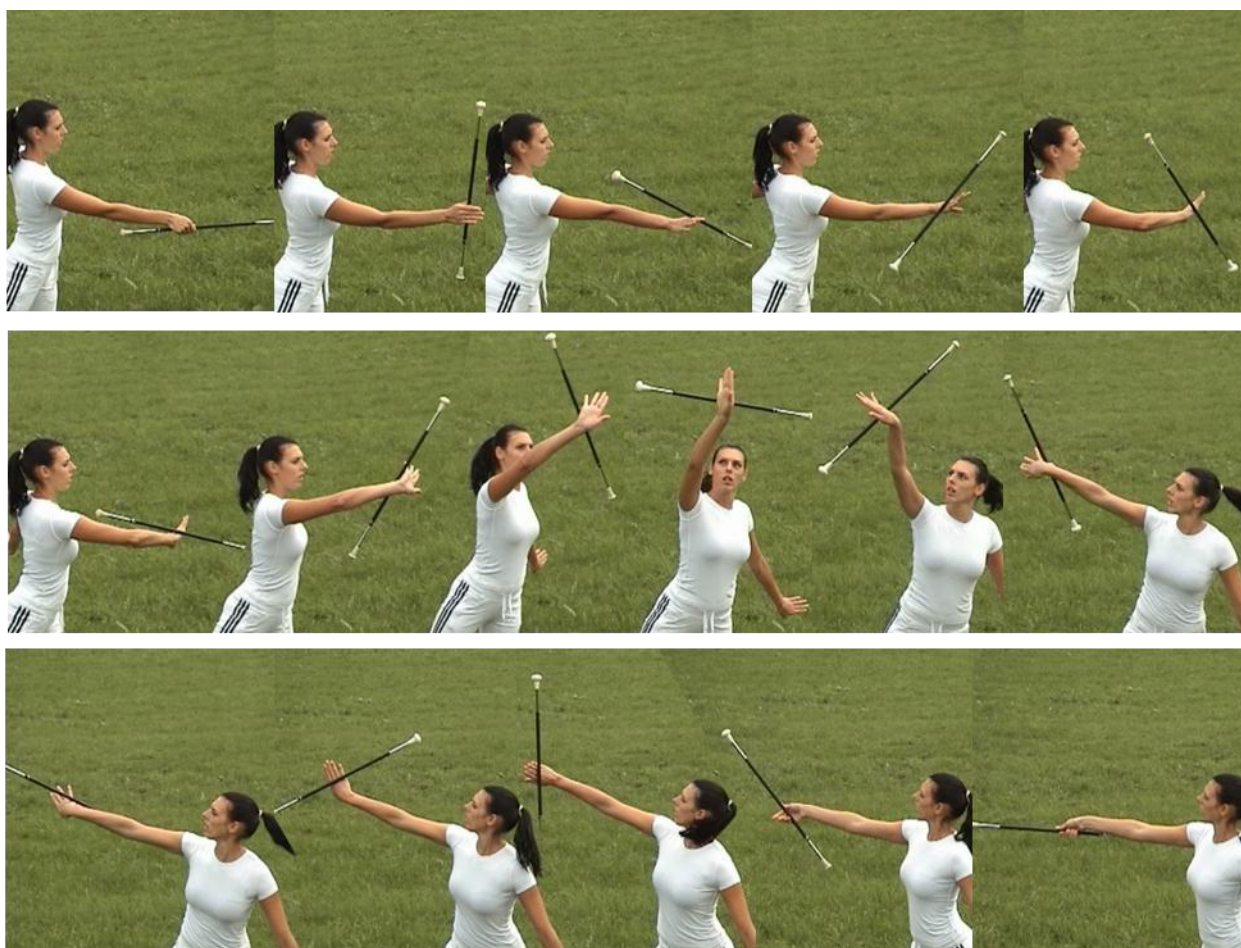


Slika 32. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep) nazaj.

8.1.14. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s prenosom palice, »prenos ribice«

Prenos palice uporabljamo, ko želimo spremeniti smer palice. To lahko spremenimo iz smeri nazaj v smer naprej ali obratno. Prenosov ne uporabljamo samo pri kotaljenjih palice na hrbtni strani dlani (ribji rep). Prenos lahko naredimo tudi pri kotaljenju palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša ali drugih komolčnih kotaljenjih. Posebna vrsta prenosa je, ko naredimo obrat za 360 stopinj in smeri ne spremenimo.

Začetni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja zanožno z desno, leva roka v bok ali odročena dol, desna je predročena, viličasti prijem palice za širino dlani od sredine naprej v podaljšku roke v vodoravni ravnini.



Slika 33. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s prenosom palice.

Potek prvine: izvedemo kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep) nazaj. Ko pride palica na zunanjo stran dlani, roko dvignemo in naredimo obrat za 180 stopinj v desno. Ta mora biti dovolj hiter, da palica ne pade. Nato pomaknemo dlan v desno, da palica

nadaljuje kotaljenje proti levi strani dlani in s tem začnemo izvajati kotaljenje na hrbtni strani dlani (ribji rep) naprej. Prsti so skupaj.

Končni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja zanožno z desno, leva roka v bok ali odročena dol, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani od sredine naprej v podaljšku roke v vodoravni ravnini.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep)
- ~ kotaljenje palice na hrbtni strani dlani (ribji rep) nazaj
- ~ posnemanje kotaljenja brez palice
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

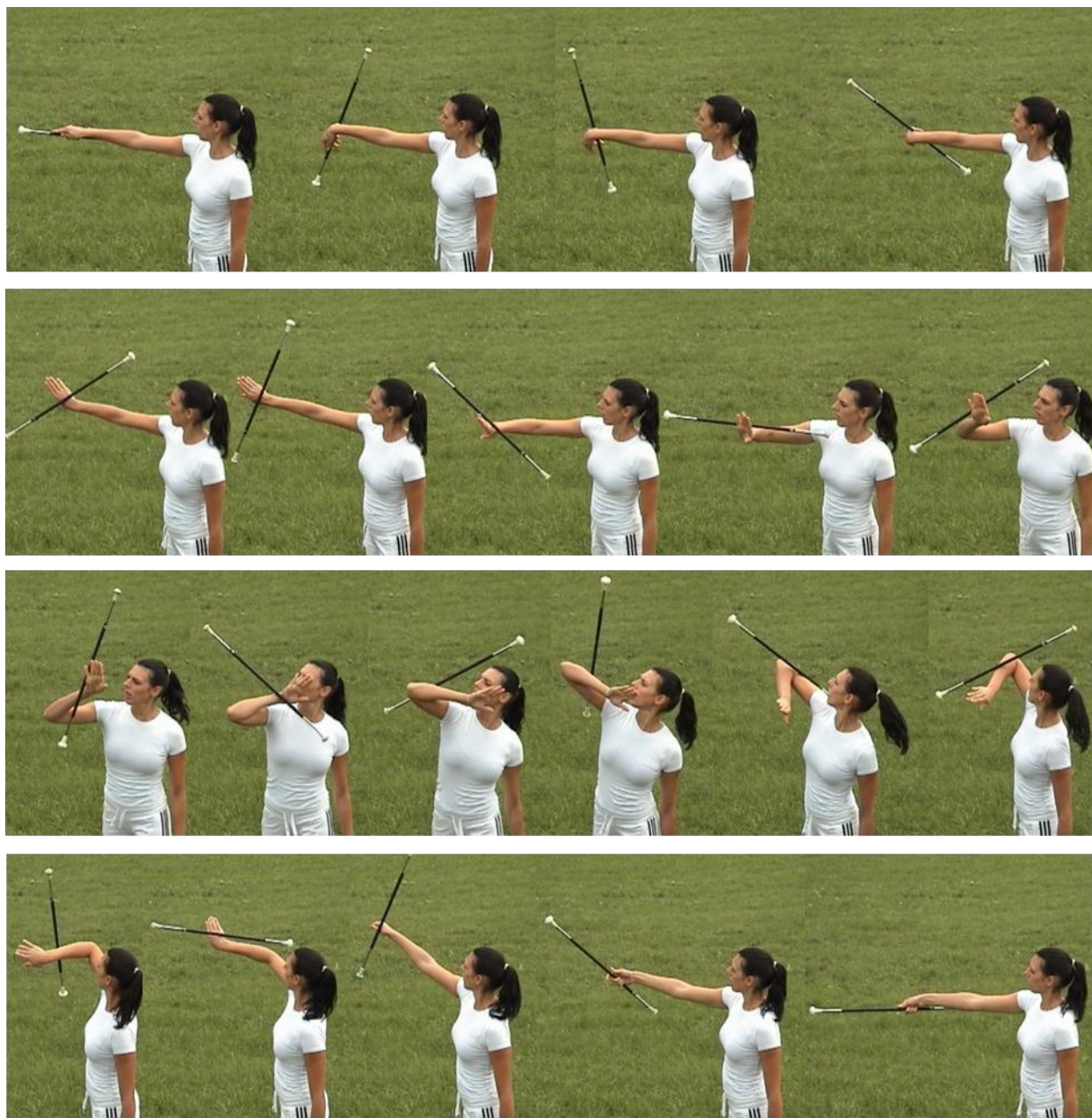
8.1.15. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s postavitvijo komolca in spremembo smeri

Ta prvina je kombinacija kotaljenja palice na hrbtni strani dlani (ribji rep) in kotaljenja palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi). Kotaljenje na hrbtni strani dlani (ribji rep) spada pod kotaljenja v obliki osmice, »fujimi« pa spada pod sestavljena kotaljenja, saj je sestavljeno iz kotaljenje čez zapestje in komolec, sledi prenos in se nadaljuje čez komolec in zapestje (prvina kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi) je opisana v nadaljevanju). Kotaljenje lahko izvajamo v desni ali levi roki v smeri naprej, v tem primeru začnemo s kotaljenjem po hrbtni strani dlani (ribji rep) naprej oziroma v smeri nazaj, ko začnemo prvino v smeri nazaj.

Začetni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v desno, stoja zanožno z levo, leva roka v bok, desna predročena, viličasti prijem palice za dlan od sredine naprej v podaljšku roke v vodoravni ravnini.

Potek prvine: prvino začnemo s kotaljenjem po hrbtni strani dlani (ribji rep). Nadaljujemo tako, da v času, ko palica potuje z leve strani dlani proti desni, pokrčimo komolec. Palica nadaljuje pot preko komolca. Ko pride na zunanjo stran desnega komolca, sunkovito obrnemo zgornji del telesa za 90 stopinj v desno in s tem preprečimo padec palice. Pomembno je, da se komolec med obratom telesa nekoliko dvigne, nadlaht je višje od podlahti. Palici vrinemo nasprotno smer. Sedaj se giblje proti levi. V tem času ponovno iztegujemo komolec, da palica nadaljuje pot čez zapestje.

Nadaljujemo lahko kotaljenje na hrbtni strani dlani (ribji rep) naprej, ali zasukamo dlan v desno in palico primemo v viličasti prijem.



Slika 34. Kotaljenje palice na hrbtni strani dlani s postavitvijo komolca in spremembo smeri.

Končni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v desno, stoja zanožno z levo, leva roka v bok, desna predročena, viličasti prijem za širino dlani v desno na sredini palice v vodoravni ravnini.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje na hrbtni strani dlani (ribji rep)
- ~ kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec, (fujimi) - opisan v nadaljevanju
- ~ posnemanje kotaljenja brez palice
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo leve roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja

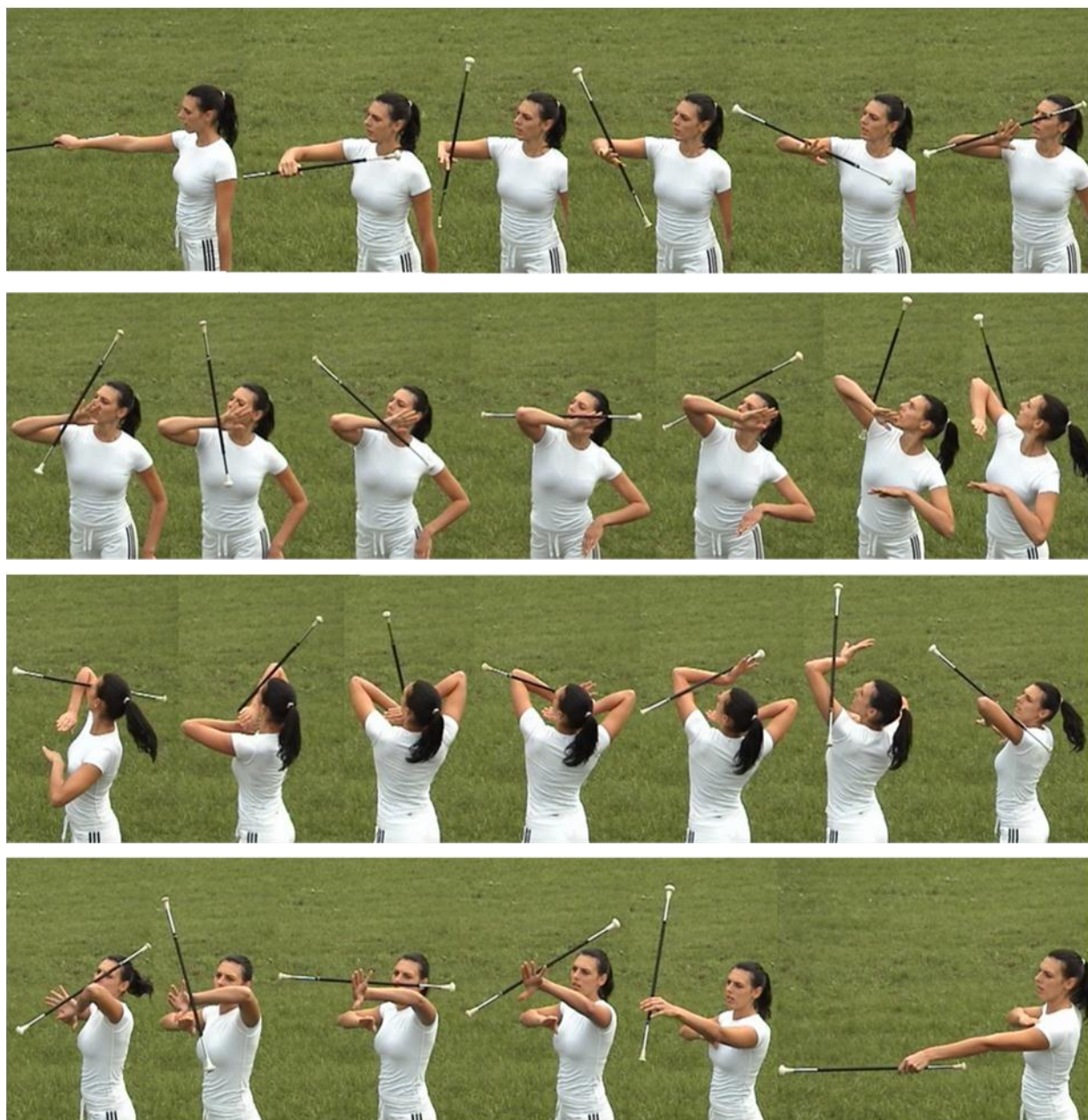
8.1.16. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje, »fujimi«

Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi) je kotaljenje, ki je poimenovano po deklici Aiko Fujimi, ki je prva, ki je začela izvajati takšno kotaljenje. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi) spada pod sestavljena kotaljenja, saj je sestavljeno iz kotaljenje čez zapestje in komolec, sledi prenos in se nadaljuje čez komolec in zapestje. Je pa tudi nadaljevalno kotaljenje, saj ga lahko neprekinjeno nadaljujemo. Kotaljenje opisuje osmico. To kotaljenje lahko izvajamo v smeri naprej ali v obratni smeri. Predvsem je pomembno, da imamo dober nadzor nad palico. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi) se povezuje z različnimi kotaljenji in je skoraj obvezno v tekmovalni sestavi višjih težavnostnih razredov.

Začetni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja raznožno, leva roka odročena dol, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani v desno, palica je v podaljšku roke v vodoravni ravnini.

Potek prvine: izvedemo kotaljenje čez zapestje in komolec. To storimo tako, da začnemo kotaljenje v bočni ravnini. Ko pride palica na zunanjo stran desnega komolca, sunkovito obrnemo zgornji del telesa za 90 stopinj v desno in s tem preprečimo padec palice. Pomembno je, da se komolec med obratom telesa nekoliko dvigne, nadlaht je višje od podlahti. Palici vrinemo nasprotno smer. Palica se sedaj giblje proti levi, nadaljujemo kotaljenje iz komolca na komolec. Ko pride palica na zunanjo stran levega komolca ponovno sunkovito obrnemo zgornji del telesa za 90 stopinj, tokrat v levo. Palica sedaj potuje čez komolec proti desni in zaključimo s kotaljenjem čez zapestje.

Končni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja raznožno, leva roka odročena dol, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani v desno, palica je v podaljšku roke v vodoravni ravnini.



Slika 35. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi).

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez zapestje in komolec

- ~ zibanje na komolcih (kotaljenje čez komolec, preden palica pade preko komolca, komolec potisnemo v smer palice in tako palici vrinemo obratno smer)
- ~ učenje gibanja telesa brez palice
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo nasprotne roke
- ~ samostojna izvedba kotaljenja posebej na desni in posebej na levi roki
- ~ povezava desne in leve roke in s tem samostojna izvedba kotaljenja

8.1.17. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, komolec in komolec ter zapestje na hrbtni strani, »fujimi cutback«

Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, komolec in komolec ter zapestje na hrbtni strani (fujimi cutback) spada pod sestavljena kotaljenja, saj je sestavljeno iz polovice »fujimija« in kotaljenja čez zapestje, komolec, komolec in zapestje na hrbtni strani. To kotaljenje lahko izvajamo v smeri naprej ali v obratni smeri. Predvsem je pomembno, da imamo dober nadzor palice. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, zapestje, komolec in komolec zapestje na hrbtni strani, (fujimi cutback) lahko povezujemo in ustvarjamo različne kombinacije kotaljenj.

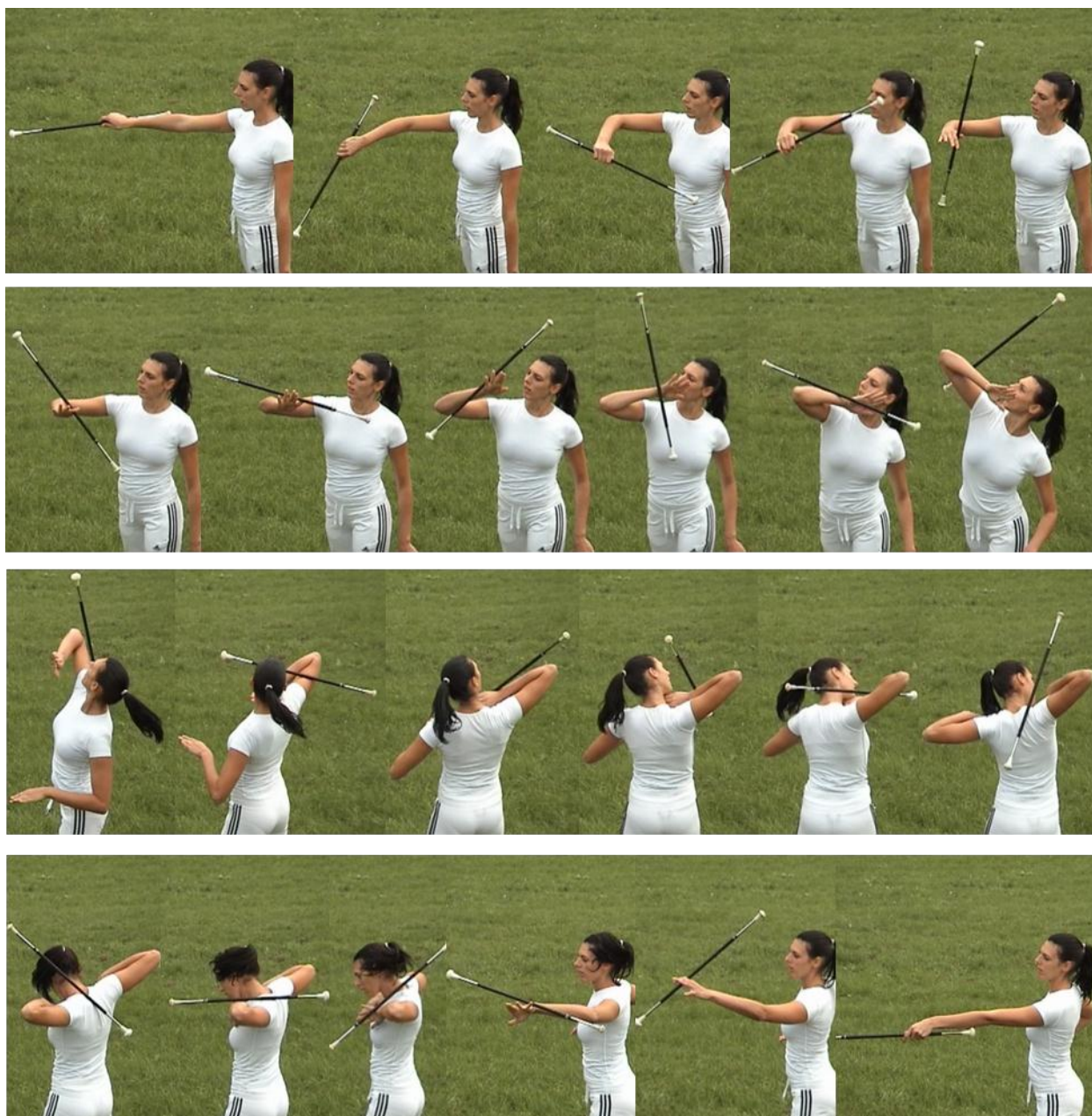
Začetni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja raznožno, leva roka odročena dol, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani v desno, palica je v podaljšku roke v vodoravni ravnini.

Potek prvine: izvedemo kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, komolec (polovico »fujimi« kotaljenja) na desni roki. Ko pride palica na zunanjo stran nadlahti, se sunkovito obrnemo za 90 stopinj v desno, tako da smo obrnjeni s hrbtom proti sodnikom. Palica se pri tem prevaga v levo, nato pa izvedemo še kotaljenje čez zapestje, oba komolca in zapestje po hrbtni strani.

Končni položaj: obrat telesa za 90 stopinj v levo, stoja raznožno, leva roka odročena dol, desna predročena, viličasti prijem palice za širino dlani v desno, palica je v podaljšku roke v vodoravni ravnini.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje palice čez zapestje in komolec, prenos, komolec in komolec, prenos, komolec in zapestje (fujimi)
- ~ učenje gibanja telesa brez palice
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ samostojna izvedba kotaljenja



Slika 36. Kotaljenje palice čez zapestje in komolec, sprememba smeri, zapestje, komolec in komolec zapestje na hrbtni strani (fujimi cutback).

8.1.18. Komolčni sunek palice z levo in desno roko, “pop”

Komolčni sunki spadajo med nadaljevalna kotaljenja, saj sunke lahko izvajamo zaporedoma brez prekinitev in s tem ustvarjamo ponavljajoči vzorec s palico. Sunke lahko začnemo izvajati s pomočjo desne roke, lahko jih izpeljemo iz katerega drugega kotaljenja, na primer iz komolčnega kotaljenja ali komolčnega zibanja. Prav tako lahko komolčne sunke zaključimo na različne načine, na primer z zaključkom v kotaljenje

palice čez obe podlahti preko hrbta (angelček). Komolčne sunke lahko izvajamo na levem ali desnem komolcu. Izvajamo lahko tudi več zaporednih sunkov z levega na desni komolec. Med ponovnim sunkom iz desne na levo roko lahko dodamo še obrat telesa za 360 stopinj.

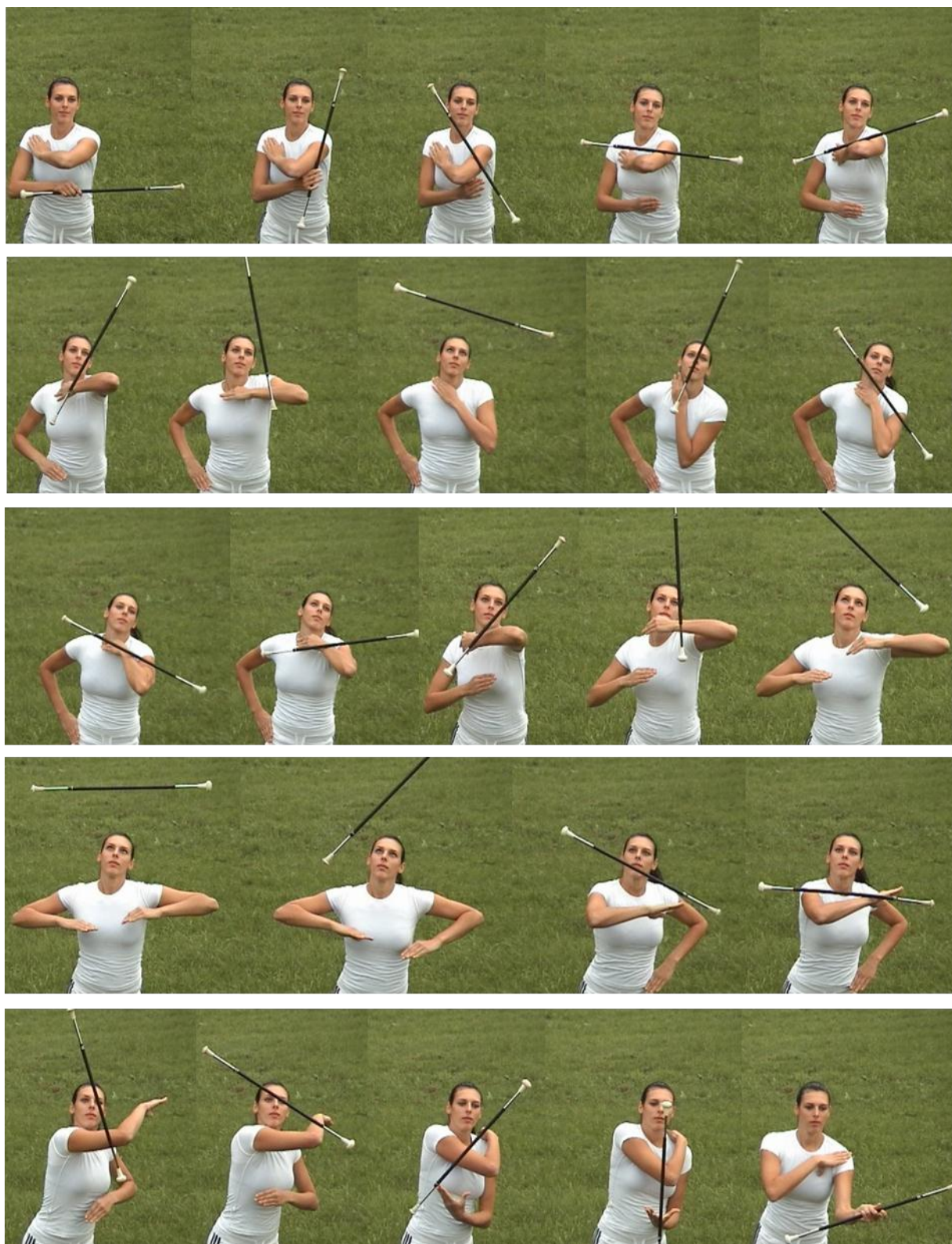
Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je skrčena na ramo, prsti so skupaj, desna je predročena dol skrčeno, viličasti nadprijem za širino dlani v desno v čelni ravnini vodoravno.

Potek prvine: z desno roko prislonimo palico na zunanjo stran levega komolca. Ko palico spustimo, se ta za trenutek kotali po komolcu, nato pa s komolcem sunemo palico v zrak. Medtem ko palica v zraku naredi en obrat, s komolcem opišemo krožnico v levo. Preden palica pade na tla, ponovno nastavimo zunanjo stran nadlahti. Palica se zakotali po komolcu in ponovno izvedemo sunek. Tokrat palico sprejmemo na desnem komolcu. Prav tako se palica zakotali, tokrat proti zunanji strani desnega komolca. Tudi tu roka opisuje krožnico. Preden palica pade s komolca, izvedemo sunek z desno roko. Palica je ponovno v zraku. Nato palico ujamemo z levo roko, ki čaka tako, da je priročena skrčeno. Lovimo v podprijemu. Nato dlan obrnemo za 270 stopinj, iztegnemo komolec in zaključimo element s priročenjem (ni na sliki).

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročena, viličast prijem palice na sredini.

Metodični postopek:

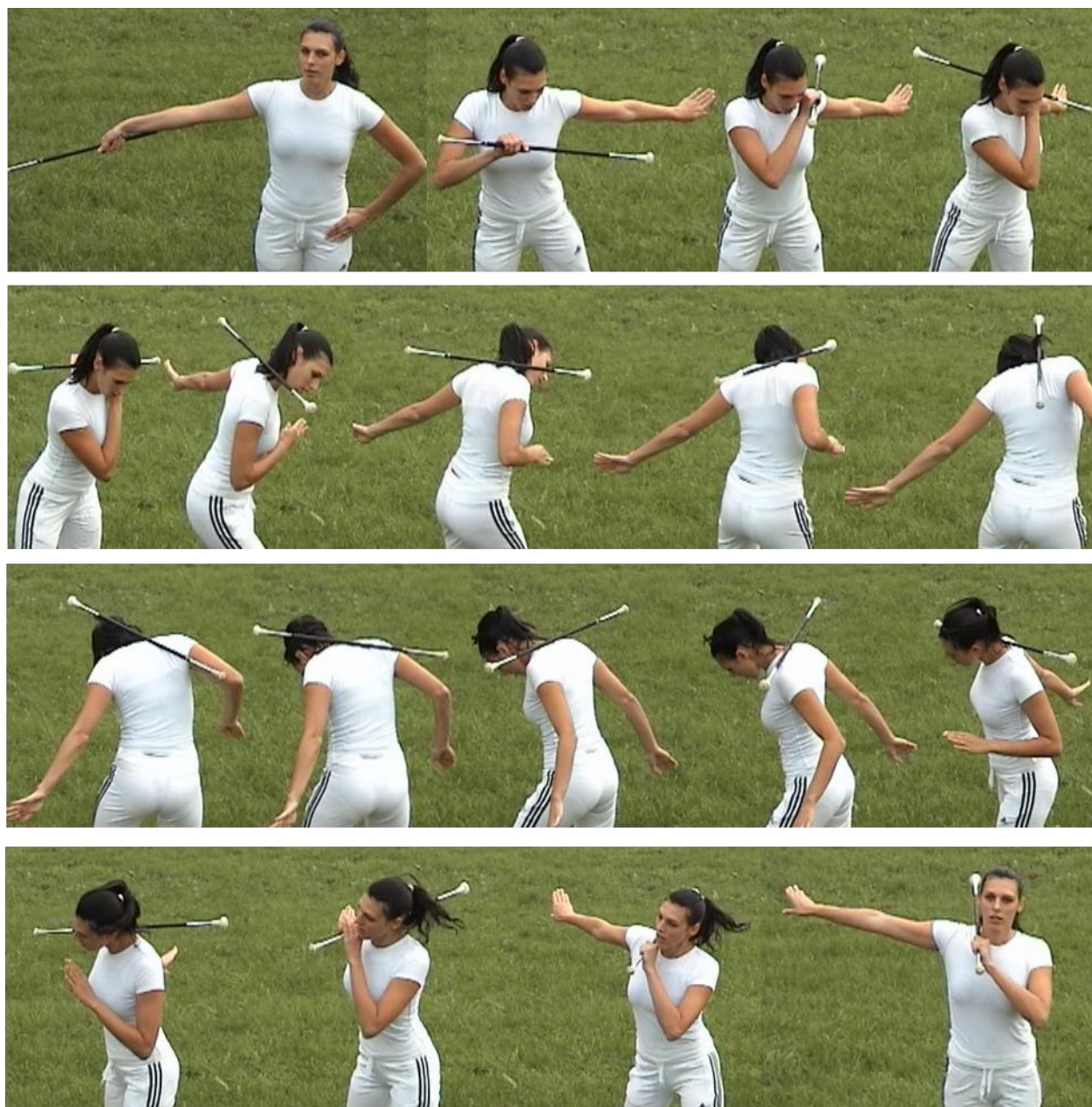
- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje čez komolec (levi in desni)
- ~ učenje gibanja telesa brez palice
- ~ izvedba enkratnega sunka
- ~ izvedba dveh ali več zaporednih sunkov na levem komolcu
- ~ izvedba sunka z levega komolca na desnega
- ~ izvedba več zaporednih sunkov na levem komolcu in nadaljevanje na desnem



Slika 37. Komolčni sunek palice z levo in desno roko (pop).

8.1.19. Kotaljenje palice na vratu

Kotaljenje na vratu je eno redkih kotaljenj v vodoravni ravnini in spada med nadaljevalna kotaljenja, hkrati pa palica opisuje tudi osmico. Lahko ga izvajamo v levo ali v desno s prekinitvami ali brez, katerim rečemo tudi vratne pasti (neck traps). To je stisk palice med ramo in vratom na takšen način, da se palica zaustavi in miruje. Izvedba vratnega kotaljenja je možna tudi v obratni smeri ali na sprednji strani, pri čemer je glava nagnjena nazaj. Iz vratnega kotaljenja pa lahko ustvarimo tudi različice in kombinacije vratnega kotaljenja v povezavi s kotaljenjem okrog ramen (monster roll).



Slika 38. Kotaljenje palice na vratu.

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna odročena, viličast prijem palice za širino dlani v desno.

Potek prvine: iz stoje spetno izvedemo predkorak z levo ven. Hkrati prislonimo palico na levo ramo in levo roko odročimo. Z desno roko damo zagon palici in jo izpustimo. Palica se giblje povezano s premikom nog. Naredimo predkorak z desno not in hkrati obrat za 180 stopinj. Nato z levo nogo preidemo v razkoračni položaj, takoj za tem naredimo z desno predkorak not in obrat za 180 stopinj, ponovno razkorak z levo in priključitev desne noge v stojo spetno. Palica se pri tem kotali na vratu in naredi en obrat. Glava je predklonjena, hrbet pa vzravnana.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka je odročena, leva roka je na desni rami, viličasti nadprijem palice za širino dlani v desno.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ učenje gibanja telesa brez palice
- ~ izvedba polovice kotaljenja
- ~ posnemanje kotaljenja s pomočjo partnerja
- ~ izvedba celotnega kotaljenja

8.2. Rokovanja s palico

Prvine, ki jih bom v nadaljevanju opisovala, imenujemo v angleškem jeziku »contact material«. Med trenerji uporabljamo prevzeti izraz v direktnem prevodu »kontaktni material, kontakt ali stični elementi«. Ta izraz je uporabila tudi Omerzu (2010) v svoji diplomski nalogi.

Menim, da ta izraz v slovenskem izrazoslovju ni najbolj primeren in ne opisuje prvin dovolj natančno. Primernejši izraz bi bil rokovanja s palico.

V SSKJ je rokovanje definirano kot: rokovanje -a s (a) glagolnik od rokovati se: rokovati neustalj. ravnati, delati: naučil se je rokovati s kamero; s tem strojem ne znam rokovati.

V ritmični gimnastici zasledimo izraz rokovanja z različnimi rekviziti. Menim, da je ta izraz primeren za angleški izraz »contact material«, saj lahko izpeljemo, da je to kontaktni material, z drugimi besedami stični element, telo je v stiku s palico, ker pa je palica večino časa v rokah, lahko rečemo, da so te prvine rokovanja.

Rokovanja so torej skupni izraz za prvine, ki jih delamo v bližini telesa in so v stiku z rokami (in ne z drugimi deli telesa, kar pripisujemo kotaljenju).

Prvine rokovanj delimo na (Official Judges' manual, 1995):

- ~ vrtenja oz. prvine s polnim prijemom palice, »fullhand«
- ~ medprstna vrtenja, »finger twirls«
- ~ vihtenja, »swings«
- ~ zanke, »wraps«: stiskanje palice k telesu (med komolec, vrat ...)
- ~ nizki meti z enim obratom palice, »flips«
- ~ kombinacije vsega, »combination«: cilj v tekmovalni sestavi je ustvariti čim bolj raznoliko in pestro neprekinjeno kombinacijo vseh naštetih rokovanj.

Napake pri rokovanjih s palico: nepravilen prijem palice, nepravilna ravnina rokovanja s palico, prijem palice z obema rokama (razen pri preprijemih), padec palice.

8.2.1. Vrtenja palice

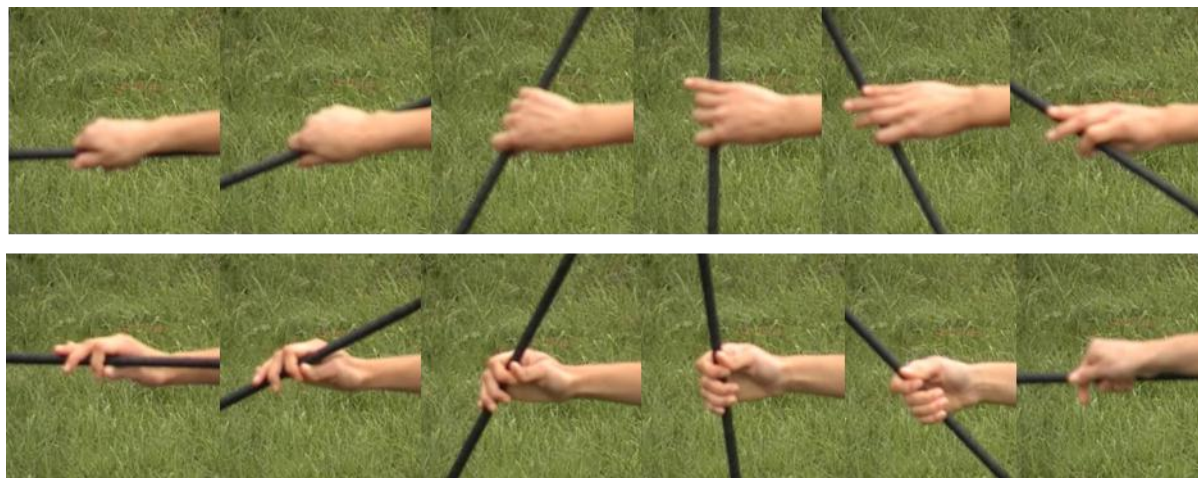
Vrtenja izvajamo tako, da palico držimo z viličastim prijemom na sredini palice in zapestje premikamo na tak način, da je videti, da palica opisuje krožnico ali osmico. Vrtenja izvajamo zaporedno brez prekinitev in čim hitreje. Pomembno je, da ne krčimo komolca, ampak vrtenje izvajamo izključno z zapestjem. Palica se vrti okrog sredinske osi. Vrtenja so možna v različnih ravninah in smereh, v levi ali desni roki. Vrtenja lahko izvajamo tudi s preprijemom palice iz desne v levo roko ali obratno. Vrtenja so osnovne prvine twirlinga in uporabne predvsem pri začetnikih ali kot povezovalne prvine.

8.2.1.1. Navpični vrtljaj palice

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj (slika 40).

Potek prvine: dlan nagnemo naprej in z veliko žogo opišemo krožnico na notranji strani roke. Ko je palica že pod takšnim kotom, da je ne moremo več držati z vsemi prsti, držimo jo le še s palcem in kazalcem, ostali so upognjeni ob njej. Po polovici krožnice, ki jo opiše palica, dlan obrnemo navzgor in zavrtimo palico še za polovico kroga. Nato dlan obrnemo navzdol in palico postavimo v začetni položaj.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.



Slika 39. Navpični vrtljaj palice.

Metodični postopek:

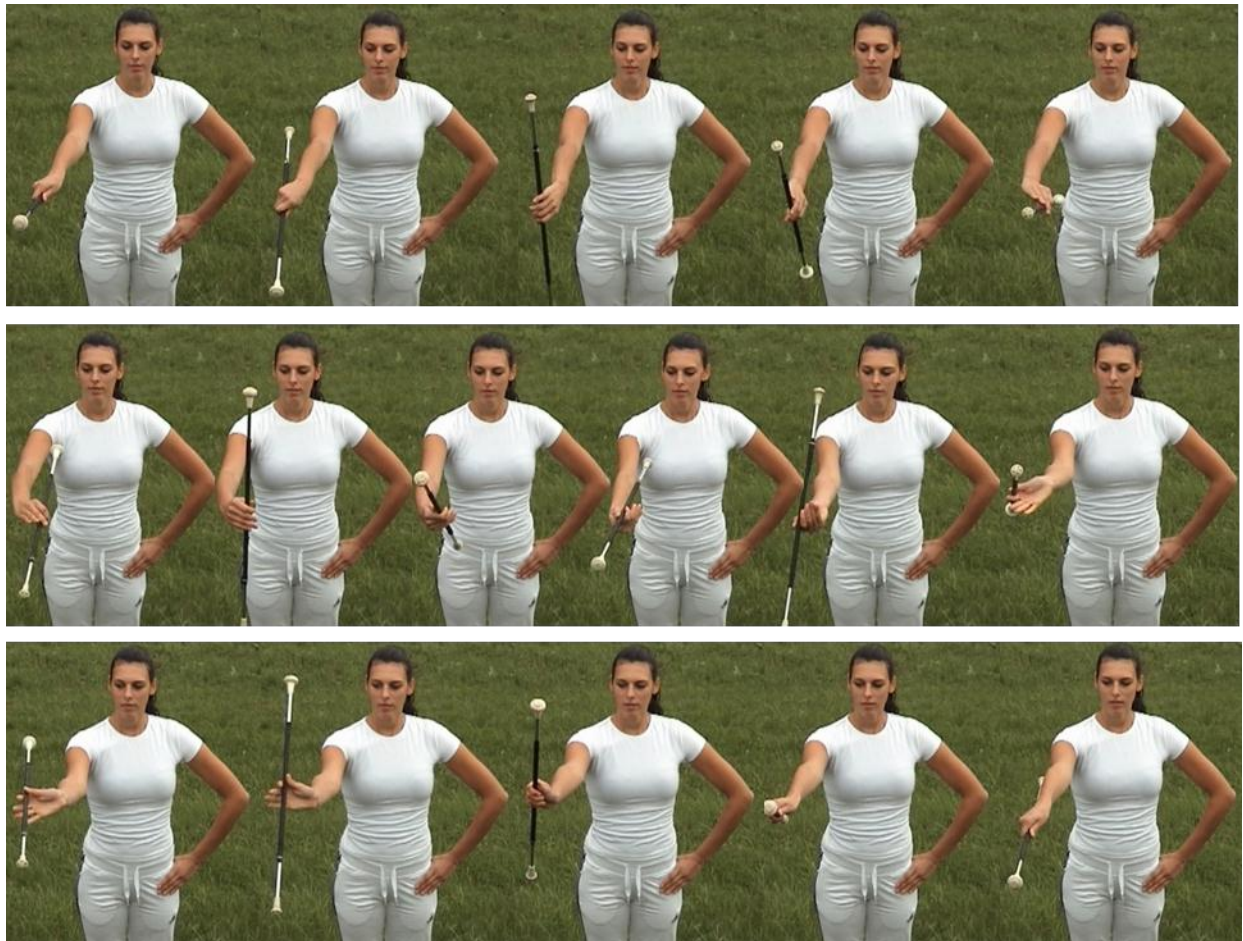
~ razlaga in prikaz

- ~ učenje gibanja zapestja brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.1.2. Navpična osmica

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.

Potek prvine: dlan nagnemo naprej in z veliko žogo opišemo krožnico na notranji strani dlani, enako kot pri navpičnem vrtljaju palice. Ko naredimo cel vrtljaj palice na notranji strani roke, dlan ne postavimo v začetni položaj, ampak z navzgor obrnjeno dlanjo, naredimo z veliko žogo še zavrtljaj na zunanji strani roke. Ko palica še na zunanji strani opiše krožnico, jo postavimo v začetni položaj.



Slika 40. Navpična osmica.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.

Metodični postopek:

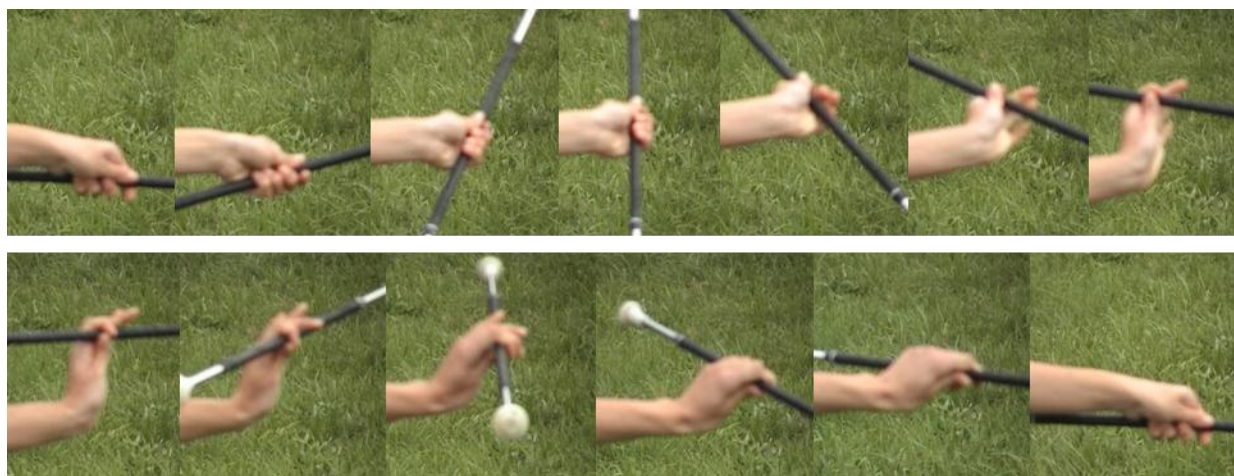
- ~ razlaga in prikaz
- ~ navpični vrtljaj palice
- ~ učenje gibanja zapestja brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.1.3. Vodoravni vrtljaj palice

Začetni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, leva predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj (slika 42).

Potek prvine: palico vrtimo v vodoravni ravnini. Zapestje s krožnim gibom zasukamo v levo stran in navzgor. Velika žoga opiše polovico krožnice nad roko. Ko pride palica ponovno v vzporedni položaj z roko, mala žoga je spredaj, nadaljujemo s krožnim gibom dlani, da prehaja dlan ponovno v prvoten položaj, velika žoga pa opiše še drugo polovico krožnice, dokler ne pride do začetnega položaja.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, leva predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.



Slika 41. Vodoravni vrtljaj palice.

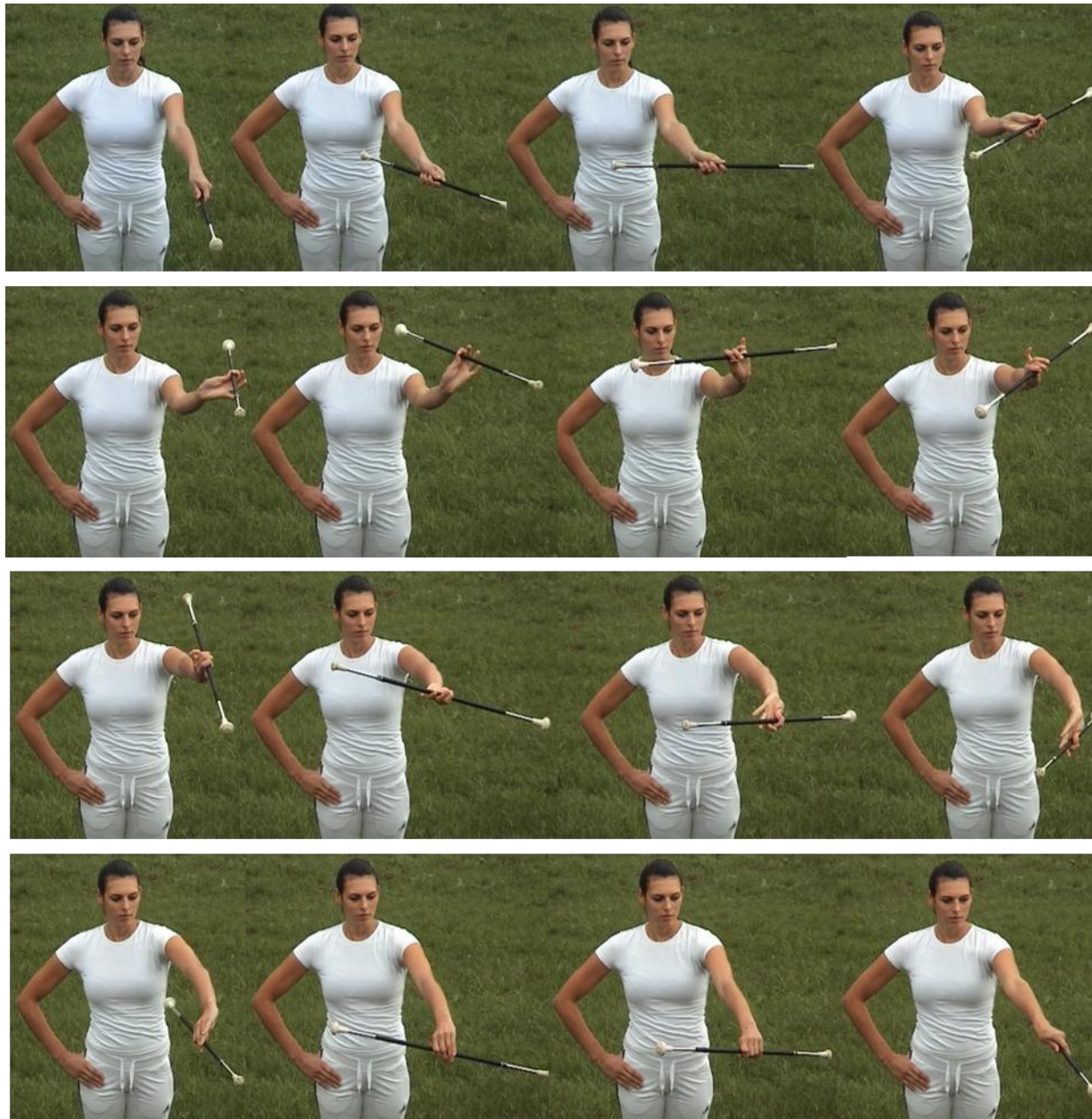
Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ učenje gibanja zapestja brez palice

~ celotna izvedba prvine

8.2.1.4. Vodoravna osmica

Začetni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, leva predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.



Slika 42. Vodoravna osmica.

Potek prvine: zapestje s krožnim gibom zasukamo v levo stran in nekoliko navzgor, enako kot pri vodoravnem vrtljaju palice. Ko naredimo cel vrtljaj palice na zgornji strani roke, dlan ne postavimo v začetni položaj, ampak z njo zasukamo noter in nazaj, naredimo z veliko žogo še zavrtljaj na spodnji strani roke in obrnemo zapestje tako, da pride velika žoga spet spredaj.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, leva predročena, viličasti nadprijem na sredini palice v podaljšku roke, velika žoga je spredaj.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ vodoravni vrtljaj palice
- ~ učenje gibanja zapestja brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.1.5. Vrtljaj palice v odročanju gor

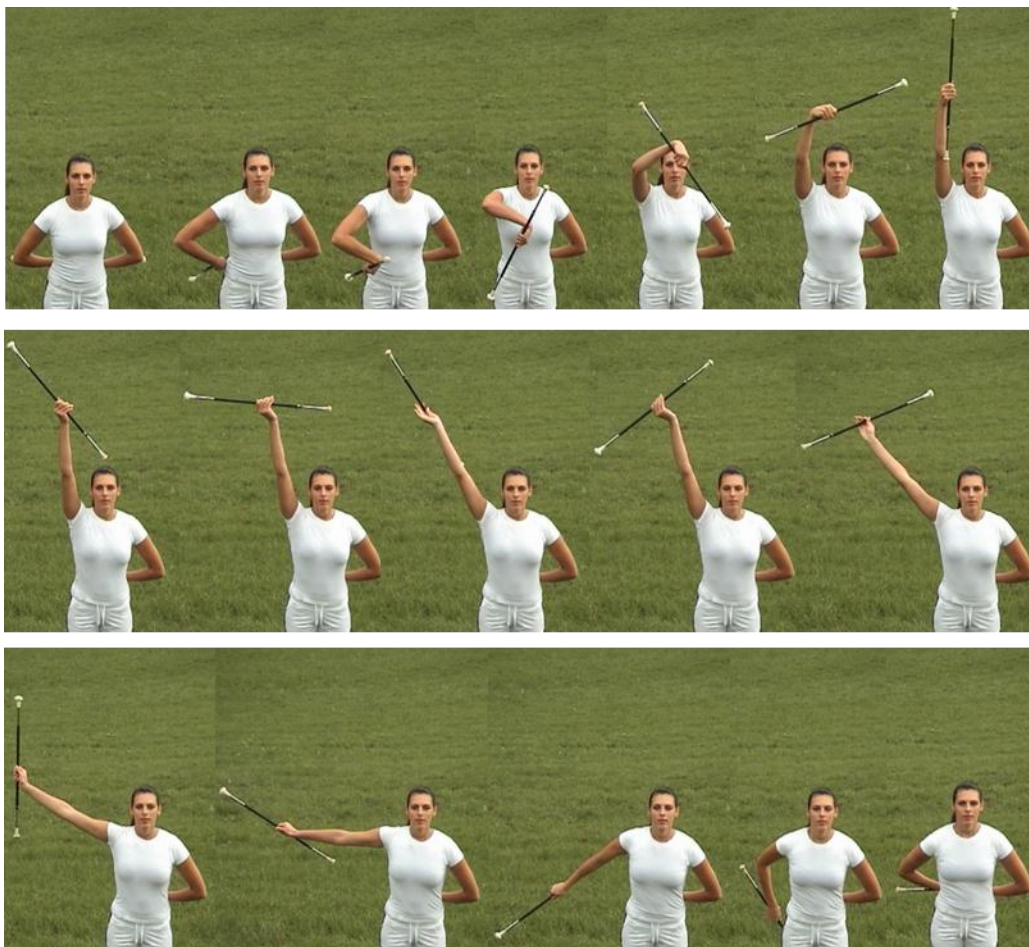
Začetni položaj: stoja spetno, viličasti podprijem palice za telesom z obema rokama, palica je v vodoravni ravnini, velika žoga v levo.

Potek prvine: palico z levo roko spustimo, z desno z zgornjo stranjo dlani podrsamo ob pas do sredine trebuha, nato dlan odpiramo navzgor, dokler palica ne pride v položaj podaljška roke v odročanju gor, velika žoga je zgoraj. Nato naredimo vrtljaj palice za roko, velika žoga opiše krožnico na zunanji strani roke. Palica potuje navzdol in se zaključi s prijemom palice z obema rokama za telesom. Roka opiše krog čelno not.

Končni položaj: stoja spetno, viličasti podprijem palice za telesom z obema rokama, palica je v vodoravni ravnini, velika žoga v levo.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ navpični vrtljaj palice
- ~ posnemanje gibanja zapestja brez palice
- ~ učenje gibanje roke brez vrtljaja
- ~ celotna izvedba prvine



Slika 43. Vrtljaj v odročanju gor.

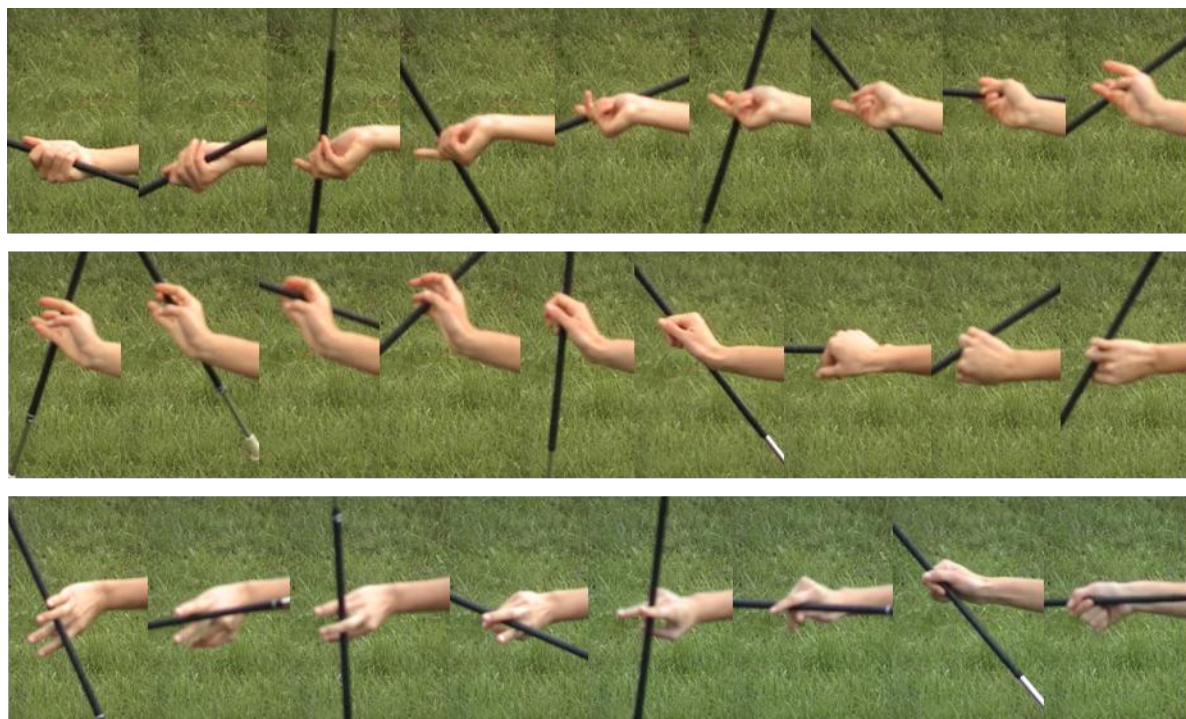
8.2.2. Medprstna vrtenja palice

Palica se premika med prsti in prav tako opisuje krožnice. Palico držimo na sredini. Palica se vrtili okrog sredinske osi. Medprstna vrtenja lahko izvajamo v smeri naprej ali nazaj, v navpični ali vodoravni ravninini. Značilno za medprstna vrtenja je, da pri navpičnih medprstnih vrtenjih palica potuje desno in levo, hkrati se menja smer naprej in nazaj, pri vodoravnih pa dol in gor in se menja smer noter in ven. Le pri osemprstnem vrtenju ohranja palica enak položaj in smer. Medprstna vrtenja lahko sestavljamo med seboj, spreminjamo položaje telesa ali dodajamo obrate.

8.2.2.1. Dvoprstno navpično vrtenje palice noter in ven

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti podprijem na sredini palice, palica je na zunanji strani podlahti, velika žoga je spredaj.

Potek prvine: zapestje potisnemo nekoliko navzdol in hkrati potisnemo palico, da naredi polovico obrata, pri tem iztegnemo kazalec in palico usmerimo preko spodnje strani kazalca. Ko je palica med kazalcem in sredincem, iztegnemo sredinec in palico usmerimo čez spodnjo stran sredinca in le-ta naredi še polovico obrata, velika žoga je ponovno spredaj. Takrat iztegnemo prstanec in mezinec, hkrati pa umaknemo kazalec, da lahko palica nadaljuje pot. Ko pride palica do prstanca in mezinca, vse prste skrčimo in z zadnjima dvema prstoma držimo palico. Zapestje se pri tem zasuka navzdol. Velika žoga je takrat ponovno spredaj. Nato palico s polovico obrata vodimo na drugo stran telesa, roka je predročena skrčeno not, velika žoga pa pri telesu. Mezinec, prstanec in sredinec iztegnemo, palica pa sedaj potuje pod sredincem, nato pa še pod iztegnjenim kazalcem. Roko iztegnemo v predročenje in palico primemo v viličast podprijem.



Slika 44. Dvoprstno navpično vrtenje noter in ven.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je predročena, viličasti nadprijem na sredini palice, velika žoga je spredaj.

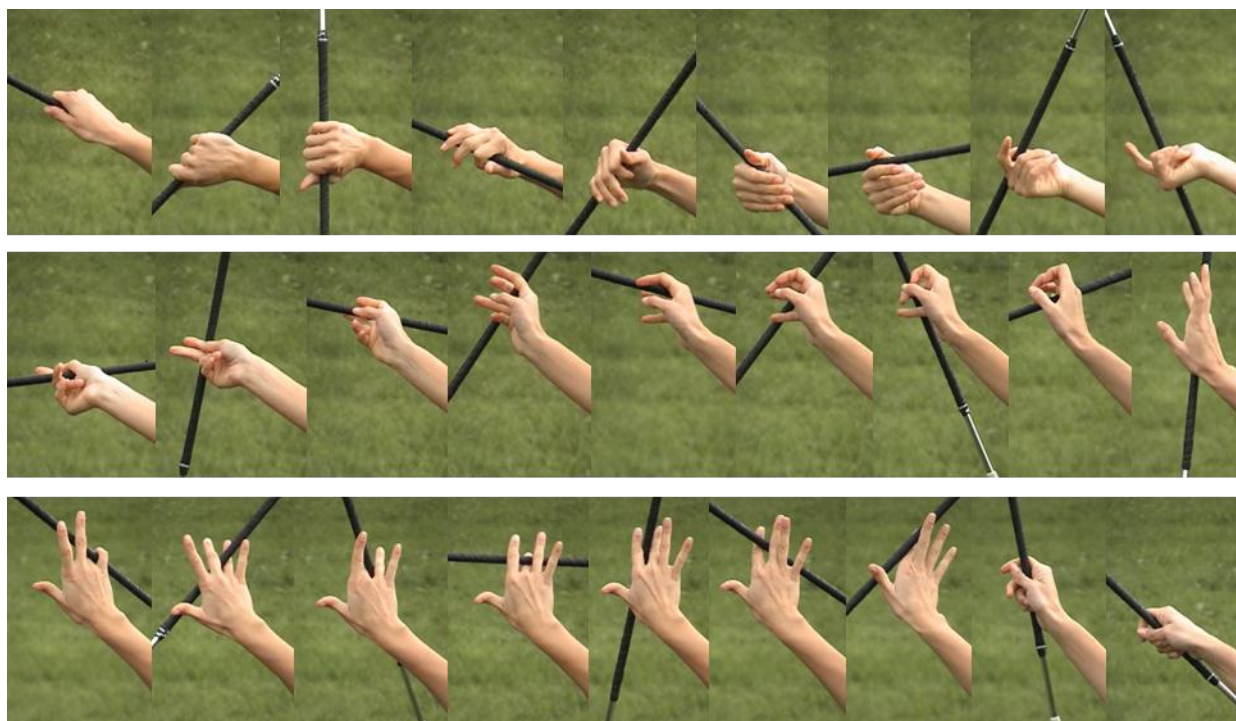
Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ navpični vrtljaj palice
- ~ učenje gibanja prstov brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.2.2. Osemprstno navpično vrtenje palice

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je odročena gor, viličasti nadprijem na sredini palice, velika žoga je spredaj.

Potek prvine: prvino začnemo, kot bi želeli izvesti navpično osmico. Ko začnemo izvajati drugi del osmice, iztegnemo kazalec in nadaljujemo kot pri dvoprstnem vrtenju. Razlika je v tem, da vrtenje med prsti izvajamo vse do mezinca. Pri tem zasukamo zapestje navzdol. Ko pride palica do mezinca, je ne zaustavljamo, ampak iztegnemo vse prste in palico omogočimo, da gre ponovno preko prstanca, nato preko sredinca in nazadnje še preko kazalca. Nato jo primemo v viličasti nadprijem. Velika žoga je spredaj.



Slika 45. Osemprstno navpično vrtenje palice.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je odročena gor, viličasti podprijem na sredini palice, velika žoga je spredaj.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ dvoprstno navpično vrtenje noter in ven
- ~ učenje gibanja prstov brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.2.3. Vodoravno medprstno vrtenje palice

Vodoravna medprstna vrtenja izvajamo na enak način kot navpična. Razlika je le, da se palica vrti v vodoravni ravnini. Pri dvoprstnih vrtenjih palica potuje dol in gor, osemprstna vrtenja pa običajno izvajamo v predročenju dol.

8.2.3. Vihtenja – kroženja s palico

Prvine, pri katerih palico držimo za majhno ali veliko žogo, imenujemo vihtenja. Palica opisuje kroge, zato bi te prvine lahko poimenovali tudi kroženja. Razlika med vrtenjem in kroženjem je v prijemu palice.

Navpična vihtenja so vsa vihtenja, ki se izvajajo v čelni ali bočni ravnini. Sestavljena so iz malih in velikih kroženj, ki so običajno povezana v različne sestave. Veliko kroženje je, ko s celotno roko opišemo krožnico, pri čemer je palica v podaljšku roke, malo kroženje pa je, ko krožnico opišemo le s kroženjem zapestja, pri čemer palico držimo v dlani. Kroženja lahko izvajamo v smeri urinega kazalca ali v nasprotni smeri.

Vodoravna vihtenja prav tako lahko sestavljamo s tem, da zaradi oviranja telesa ne moremo izvesti popolnega velikega kroženja (ne za cel krog). Se pa zato pri vodoravnih kroženjih večkrat uporablja spuste okrog različnih delov telesa (noga, pas, vrat, obe kolena ...).

Spuste lahko uporabimo tudi v navpičnih vihtenjih, in sicer okrog vratu, ko je glava v globokem zaklonu, okrog noge ali roke.

8.2.3.1. Navpično vihtenje s palico

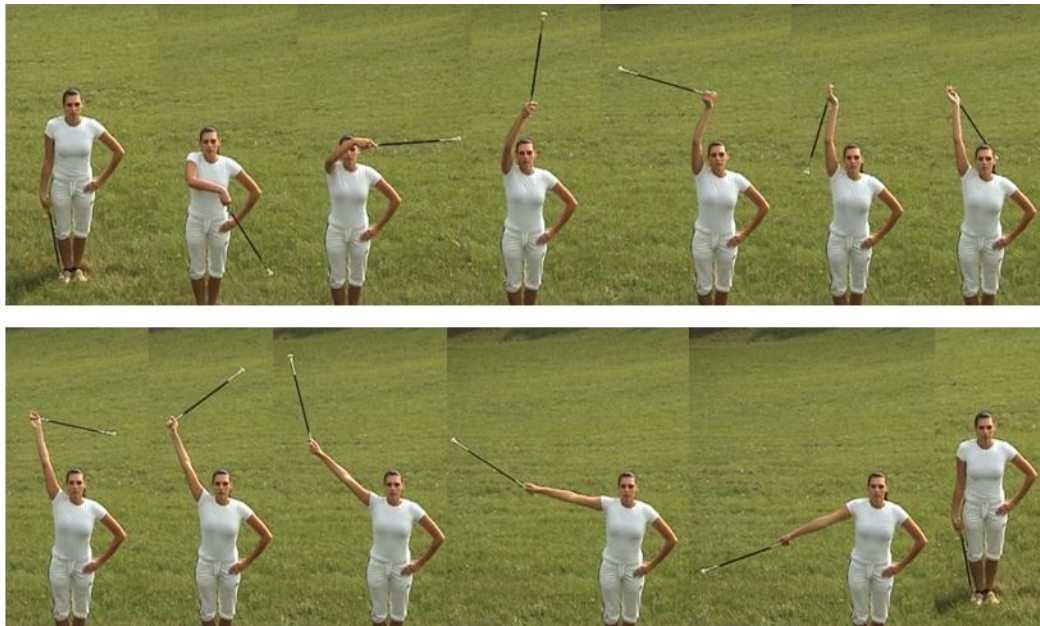
Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročena, viličasti prijem palice za malo žogo.

Potek prvine: ta prvina je sestavljena iz velikega kroženja, v katerem je dodano še malo kroženje. Z desno roko zaokrožimo v nasprotni smeri urinega kazalca, z roko potujemo v levo. Ko je roka vzročena in stegnjena, zapestje popustimo in palica naredi krožni gib za 360 stopinj za roko (malo kroženje). Nato roko spet spustimo k telesu v priročenje.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročena, viličast prijem palice za malo žogo.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ posnemanje vihtenja brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

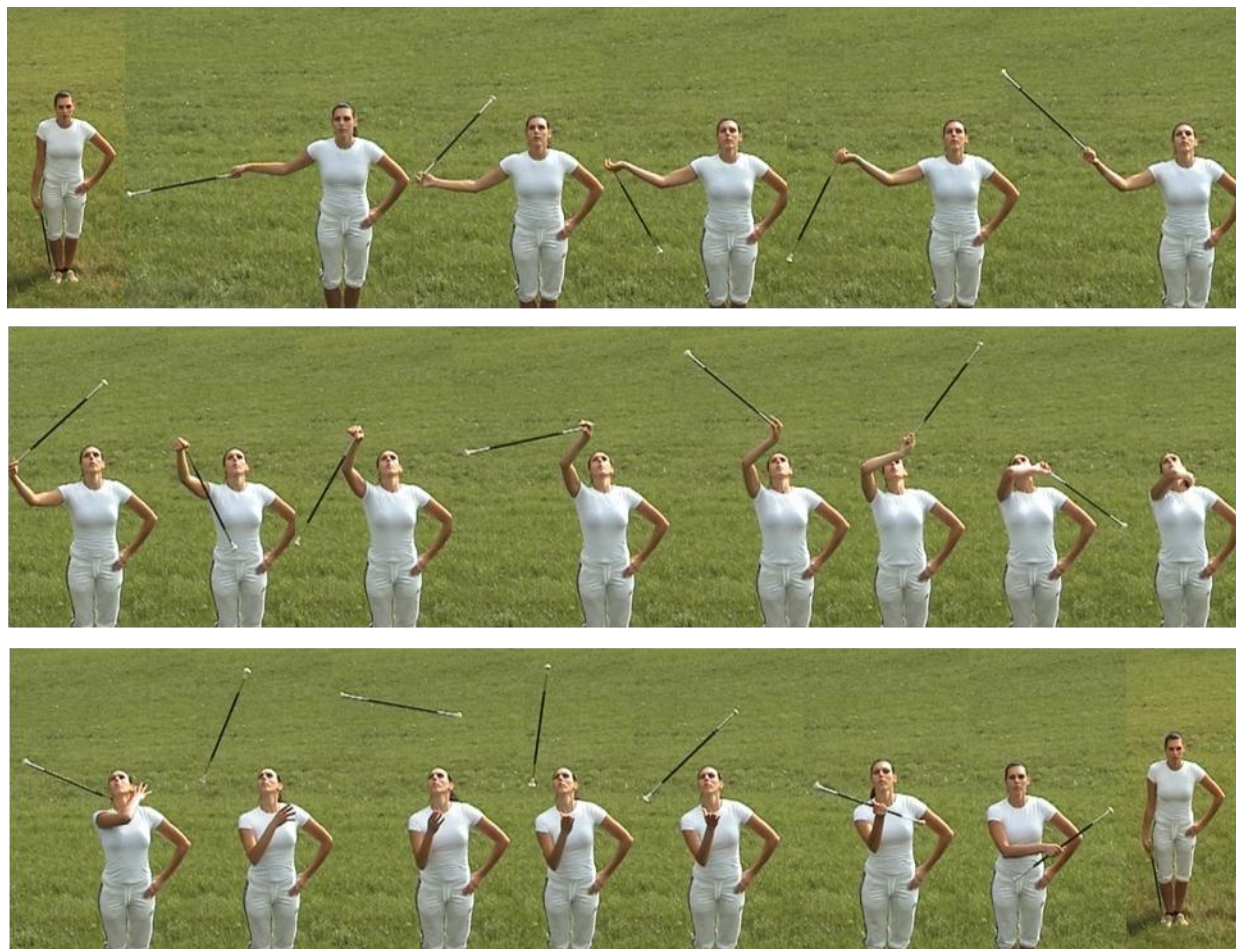


Slika 46. Navpično vihtenje.

8.2.3.2. Navpično vihtenje s palico s spustom za vratom

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročena, viličast prijem palice za malo žogo.

Potek prvine: vihtenje poteka v nasprotni smeri urinega kazalca. Medtem, ko desno roko dvigujemo, naredimo dve mali kroženji, in sicer prvo v odročanju za roko, drugo pa v odročanju gor, pred roko. Medtem, ko izvajamo drugo malo kroženje, glavo zaklonimo, roko pa prislonimo na levo stran vratu. Komolec je usmerjen navzgor. Ko kroženja ne moremo več nadaljevati, z rahlim sunkom izpustimo palico. Palica nad glavo naredi en obrat za 360 stopinj, nato pa jo ujamemo v desni roki pred telesom. Roko spustimo v priročje, pri tem pa prijem palice popustimo in palica zdrsne navzdol tako, da jo zopet držimo za malo žogo.



Slika 47. Navpično vihtenje s spustom za vratom.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročna, viličasti prijem palice za malo žogo.

Metodični postopek:

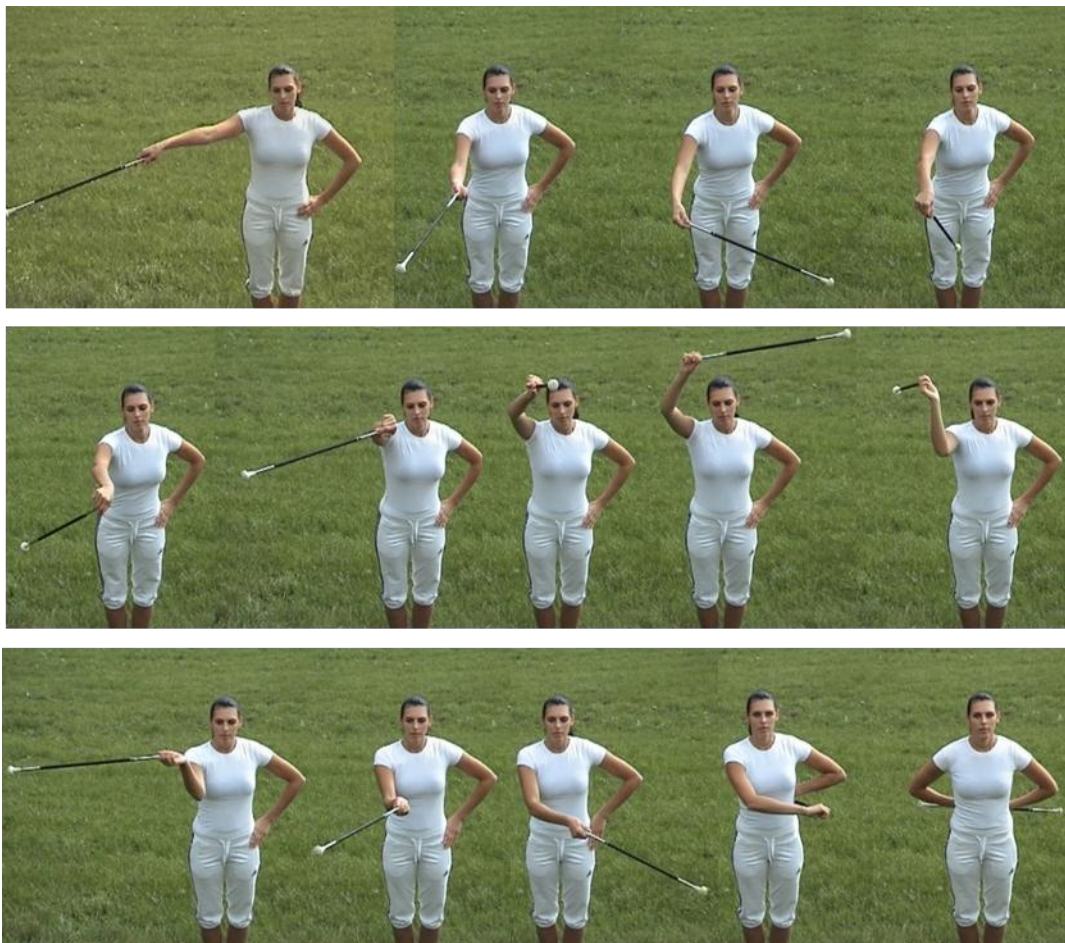
- ~ razlaga in prikaz
- ~ met iz vihtenja in ujem (opisan v nadaljevanju)
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.3.3. Vodoravno vihtenje s palico

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna odročena, viličasti prijem palice za malo žogo.

Potek prvine: iz odročanja s palico zaokrožimo v levo stran. Pred telesom izvedemo malo kroženje pod roko in hkrati dvigujemo roko v vzročenje. Ko je kroženje izvedeno za 360 stopinj, ga nadaljujemo v malo kroženje nad roko, pri čemer moramo biti pozorni, da je roka dovolj iztegnjena v vzročanju, da bomo zaokrožili nad glavo. Med kroženjem ponovno spuščamo roko, palico prenesemo preko telesa na levi bok, kjer jo primemo z levo roko, nato pa z obema rokama primemo palico za hrbtom.

Končni položaj: stoja spetno, prijem palice za hrbtom z obema rokama.



Slika 48. Vodoravno vihtenje.

Metodični postopek:

~ razlaga in prikaz

- ~ posnemanje gibanja brez palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.3.4. Vodoravno vihtenje s palico s spustom čez nogo, pas in vrat

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna odročena, viličast prijem palice za malo žogo.



Slika 49. Vodoravno vihtenje s spustom čez nogo, pas in vrat.

Potek prvine: spuste običajno začnemo iz vodoravnega vihtenja. Vsak spust je prвина zase, lahko pa jih povežemo v skupno sestavo. Vihtenje nadaljujemo tako, da z roko potujemo med korak. Med tem dvignemo levo roko. Ko vihtenja ne moremo več nadaljevati, z rahlim sunkom izpustimo palico. Roko nato takoj postavimo v odročenje dol, dlan je zasukana nazaj. Palico primemo v podprijem in popustimo prijem, da palica zdrsne do žoge. Nadaljujemo v vihtenje in spust na enak način izvedemo okoli pasu. Ponovimo vihtenje in tokrat izvedemo spust okoli vratu. Tokrat palico lovimo v

predročenju, dlan je zasukana navzgor. Palico primemo v podprijem in zaključimo tako, da dokončamo vrtljaj še za 90 stopinj tako, da je palica v podaljšku roke. Roka je v predročenju. Običajno je spust okoli vratu zaključek sestave vihtenj in iz njega ne nadaljujemo več v vihtenje.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna predročena, viličasti podprijem za sredino palice.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ posnemanje gibanja brez palice
- ~ celotna izvedba posamezne prvine
- ~ povezava prvin v kombinacijo

8.2.4. Nizki meti z enim obratom palice, »flipi«

Flipi so nizki meti v bližini telesa. Palica mora narediti obrat za 360 stopinj. Te prvine izvajamo v levi ali desni roki, v različnih smereh in ravneh, lahko s palčnim ali zapestnim metom. Nizke mete z enim obratom palice (flipe) lahko izvajamo tudi povezano enega za drugim. S tem običajno ogrevamo zapestja za nadaljnje težje prvine. Višji nivo zahteva predvsem »flipe« z različnimi slepimi ujemi ali ujemi v bližini glave. Slep ujem palice je, ko palice med ujemom ne vidimo (za vratom, hrbtom).

8.2.4.1. Palčni nizek met z enim obratom palice, palčni »flip« palice

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini.

Potek prvine: dlan obrnemo za 180 stopinj v desno, da je palica v viličastem podprijemu. Pri tem damo palici zagon. Nato iztegnemo palec, hkrati pa nekoliko zasukamo zapestje tako, da je palec pravokotno na telo in odmaknemo ostale prste. Palica se zakotali preko palca. Preden palica pade, z roko sunemo navzgor, da gre palica navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Palica naredi obrat za 360 stopinj, nato pa jo ponovno primemo. Prijem palice je izveden na takšen način, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem. Dlan je pri tem obrnjena proč od telesa. Izmet palice je na sredini telesa.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini.



Slika 50. Palčni nizek met z enim obratom palice (flip).

Metodični postopek:

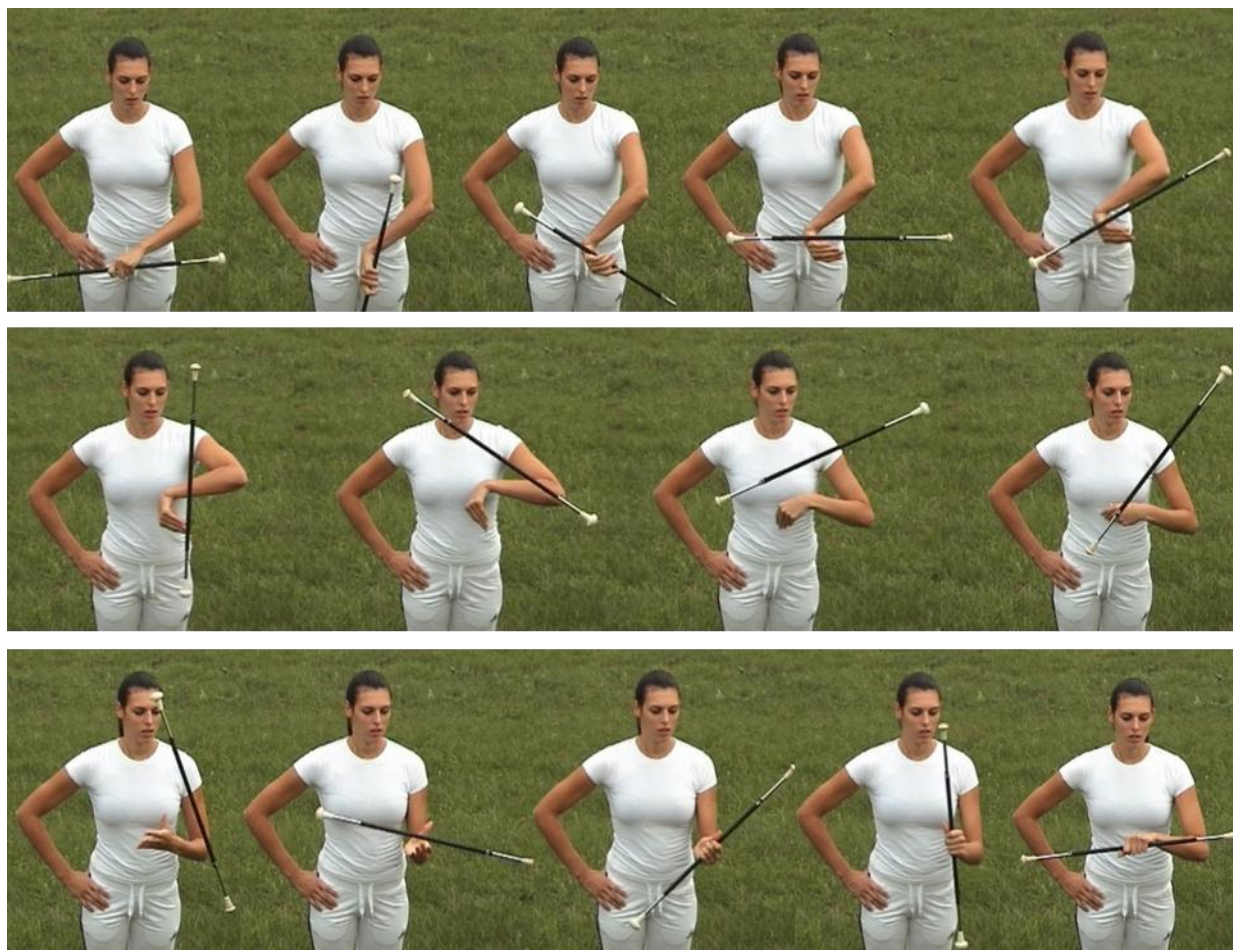
- ~ razlaga in prikaz
- ~ kotaljenje palice okoli palca
- ~ sunek palice navpično navzgor s palcem (palica je v vodoravno na palcu)
- ~ učenje pravilnega ujema palice
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.4.2. Zapestni nizek met z enim obratom palice, zapestni »flip« palice

Začetni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini.

Potek prvine: zapestje zasukamo za 90 stopinj v levo. Pri tem damo palici zagon. Palico nato spustimo in ko je na zunanjem robu dlani, z roko sunemo navzgor, da gre palica navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Palica naredi obrat za 360 stopinj, nato pa jo ponovno primemo. Prijem palice je izveden na takšen način, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem. Dlan je pri tem obrnjena navzgor. Izmet palice je vedno na sredini telesa. Zaključimo tako, da palico obrnemo še za 180 stopinj.

Končni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini.



Slika 51. Zapestni nizek met z enim obratom palice (backhand flip).

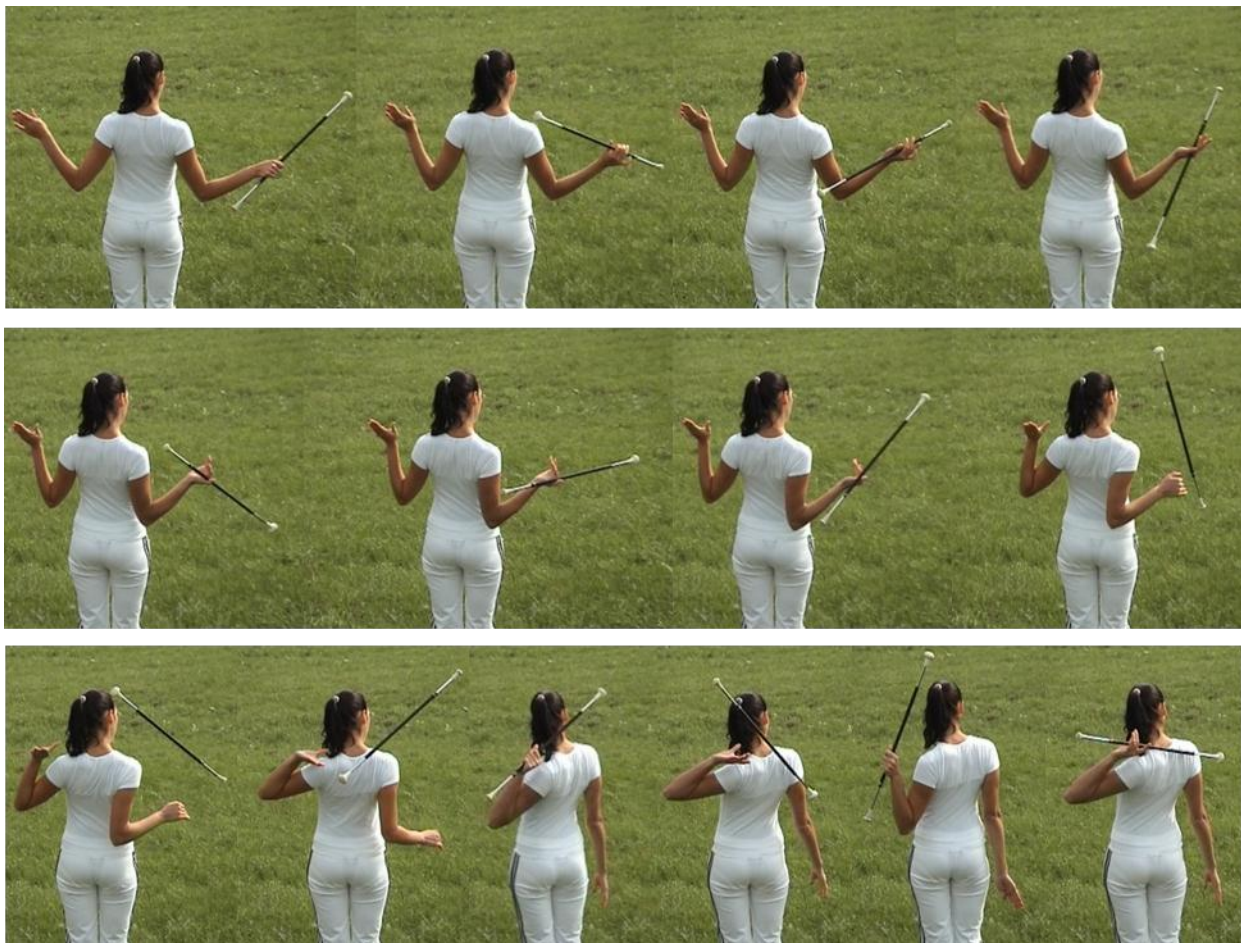
Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ palčni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ kotaljenje preko zaprestja in hkrati obrat zapestja
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.4.3. Nizek met z enim obratom palice, »flip«, s slepim ujemom

Začetni položaj: stoja spetno, odročeno dol, pokrčeno navzgor, viličasti nadprijem palice na sredini v desni roki.

potek prvine: izvedemo palčni nizek met z enim obratom palice (flip) iz desne roke za hrbtom v levo roko. Palico pri izmetu potisnemo nekoliko v levo. Z levo roko lovimo za glavo tako, da palice ne vidimo. Palica naredi obrat za 360 stopinj.



Slika 52. Nizek met z enim obratom palice (flip) s slepim ujemom.

Končni položaj: stoja spetno, odročeno dol, pokrčeno navzgor, viličasti nadprijem palice na sredini v levi roki.

Možni so tudi drugačni načini, npr. nizek met z enim obratom palice (flip) iz desne roke in ujem v desni (roka gre preko telesa na levo stran), nizek met z enim obratom palice (flip) z desno roko, ki gre preko telesa na levo stran in nato ujem v levi roki, ki gre ponovno preko telesa na desno stran, zapestni nizek met z enim obratom palice (flip) z desno roko, ki gre preko telesa na levo in ujem v desni roki na desni strani telesa idr.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ palčni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ zapestni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ posnemanje ujema s pomočjo partnerja
- ~ celotna izvedba prvine

8.2.5. Zdrsi palice, »slides«

Zdrsi so prvine oz. način zaključka prvin. Pri zdrsu je značilno, da palico lovimo od zgoraj navzdol, ko pa jo ujamemo, je ne stisnemo v prijem, ampak prijem nekoliko popustimo, da palica zdrsne iz dlani in se ustavi, ko je prijem pri žogi. Običajno zdrse nadaljujemo v vihtenja. Zdrse lahko nadaljujemo iz kotaljenja, nizkega meta z enim obratom palice ali meta, z desno ali levo roko, v navpični ali vodoravni ravnini. Pomembno je le, da je palica za trenutek v zraku, da jo sploh lahko lovimo.

8.2.5.1. Zdrs palice iz nizkega meta z enim obratom palice »flipa« za hrbtom

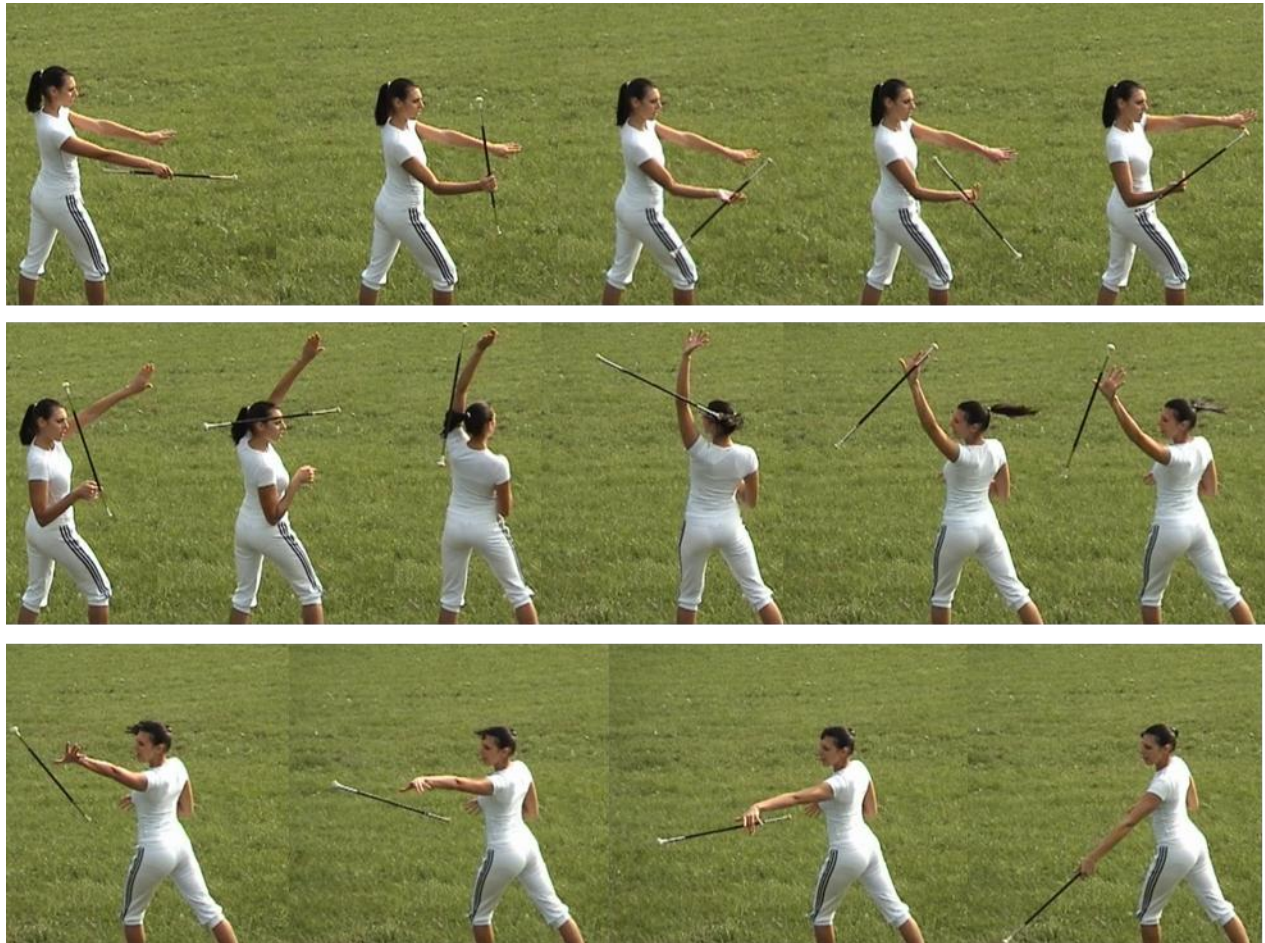
Začetni položaj: telo je obrnjeno za 90 stopinj v desno, prednoženje z desno, roke so predročene, viličasti nadprijem palice z desno.

Potek prvine: izvedemo palčni nizek met z enim obratom palice (flip) iz desne roke za hrbtom proti levi. Medtem, ko je palica v zraku, izvedemo obrat za 180 stopinj v levo. Roka potuje v vzročenje, nato pa ponovno v predročenje in pri tem od zgoraj navzdol lovi palico. Ko palico primemo, nekoliko popustimo prijem, da palica zdrsne naprej do žoge. Nato lahko nadaljujemo v vihtenje ob telesu.

Končni položaj: telo je obrnjeno za 90 stopinj v levo, prednoženje z levo, roke so predročene dol, viličasti nadprijem palice z levo.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ palčni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ palični nizek met z enim obratom palice (flip) iz desne v levo roko za hrbtom
- ~ posnemanje zdrsa palice pred telesom
- ~ učenje gibanja telesa
- ~ celotna izvedba prvine



Slika 53. Zdrs iz nizkega meta z enim obratom palice (flip) za hrbtom.

8.2.6. Zanke, »wraps«

Zanke so prepriemi palice okoli dela telesa. Palica ima točko izpusta in točko prijema. Običajno palico izpustimo z eno roko, primemo pa z drugo. Prijem je običajno za žogo, lahko pa uporabimo tudi drugačen prijem (WBTF Coach Manual, 2007).

Primer: zanka okoli vratu, zanka okoli noge, zanka okoli pasu in druge zanke.

8.3. Meti in ujemi palice

V angleškem jeziku prvine, ki jih bom v nadaljevanju opisovala, imenujemo »aerials«. V slovenščini uporabljamo direkten prevod, met palice.

V SSKJ je met definiran kot: mèt, méta in mêta m (è é, é) 1. *glagolnik od vreči ali metati* ♦ fiz. navpični met: *gibanje, pri katerem leti telo v navpični smeri*; vodoravni met: *gibanje, pri katerem odleti telo v vodoravni smeri* 2. mn., šport.: *atletska disciplina, pri kateri se po določenih pravilih meče disk, kladivo, kopje, suva krogla*.

Ga. Vajngerl (1993) je za met obroča v knjigi Športna ritmična gimnastika zapisala: »meti se izvajajo v različnih smereh in različnih ravneh, z ali brez rotacije. Pri izvajanju meta, obroč ne sme spremeniti nivoje in ne sme vibrirati. Ujem mora biti natančen ...« (str. 189).

Za mete palice v twirlingu velja podobno. Tudi tu se meti izvajajo v različnih smereh in z različnim položajem palice (vodoravno ali navpično), z levo ali desno roko. Poznamo pet različnih načinov metov:

- ~ palčni met (met pri katerem se palica predhodno zakotali okoli palca)
- ~ odprti met (met pri katerem odpremo dlan, da vržemo palico)
- ~ met iz vihtenja (pri tem metu predhodno izvajamo vihtenje, da dobi palica dovolj zagona za izmet)
- ~ zapestni met (v tem primeru obrnemo zapestje navzven in palica gre preko zunanje strani zapestja – pri mezincu)
- ~ trik meti (vsi ostali meti, ki so novi, drugačni in niso definirani)

Prav tako poznamo različne ujeme palice:

- ~ normalen ujem v desni ali levi roki
- ~ obrnjeni zapestni ujem
- ~ ujemi z oviro (pod drugo roko, pod nogo, za pasom)
- ~ slepi ujem (ujemi, ki jih ne moremo videti, za vratom, za hrbtom)
- ~ trik ujemi

Mete in ujeme lahko med seboj kombiniramo.

Tako kot v ritmični gimnastiki tudi v twirlingu pod metom palice izvajamo različna gibanja. Običajno so ta gibanja gimnastični ali plesni elementi. Gibanja pod palico imamo razčlenjena glede na (Official judge's manual, 1995):

- ~ prvine na mestu, »stationary complex«
- ~ prvine s premikom, »traveling complex«
- ~ obrati, »spins«

Prvine na mestu so prvine brez premikanja telesa v stran oziroma naprej in nazaj. To so lahko le plesne ali gimnastične prvine. Več statičnih prvin kot povežemo skupaj, višja je težavnost, npr. trojni obrat v desno s predklonom in visokim zanoženjem (illusion). Glavna statična prvina, ki se izvaja pod metom palice je vsekakor obrat s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) v desno ali levo. Te prvine bom natančneje opisala pri gibljivosti. Met palice je navpičen.

Prvine s premikom so prvine, pri katerih se zgodi premik telesa po prostoru ne glede na smer gibanja telesa. Prvine so lahko plesne ali gimnastične. Tudi tu velja, da več kot je povezanih prvin pod metom palice, višja je težavnost, npr. dva zaporedna mosta naprej raznožno pod metom palice. Pod metom lahko izvedemo tudi eno prvino na mestu in eno prvino s premikom. Takšna kombinacija vseeno spada med prvine z gibanjem, saj palice ne vržemo navpično navzgor, ampak v smer gibanja.

Obrati so prvine z gibanjem telesa okrog svoje osi. En obrat telesa opiše obrat za 360 stopinj. Obrati se delijo na mnogokratne (»multiple«), prekinjene (»interrupted«) in obrate v nasprotno smer (»reverse direction«). Tudi pri obratih mora biti met palice navpično nad telesom.

Težavnost pa se stopnjuje tudi glede na to, kakšen je ujem palice. Navaden ujem je najosnovnejši in zato je tudi najnižja težavnost. Že ujem v levi roki pomeni višjo težavnost. Ujem z obrnjenim zapestnim prijemom je ujem, pri katerem je zapestje obrnjeno navzven (enak položaj kot pri metu palice). Ujem z ovirami pomeni, da med roko in palico postavimo del telesa, ki ovira ujem palice, to je npr. ujem pod nogo. Najtežji so slepi ujemi, pri katerih palice pri ujemu ne vidimo (za glavo, za hrbtom).

Posebna vrsta ujemov je, ko ujamamo palico med izvajanjem gimnastične prvine, npr. ujem med premetom v stran, ali ko takoj po ujemu nadaljujemo v gimnastično prvino, npr. premet v stran, ujem, premet v stran. Ta ujem je običajno zapestni ujem.

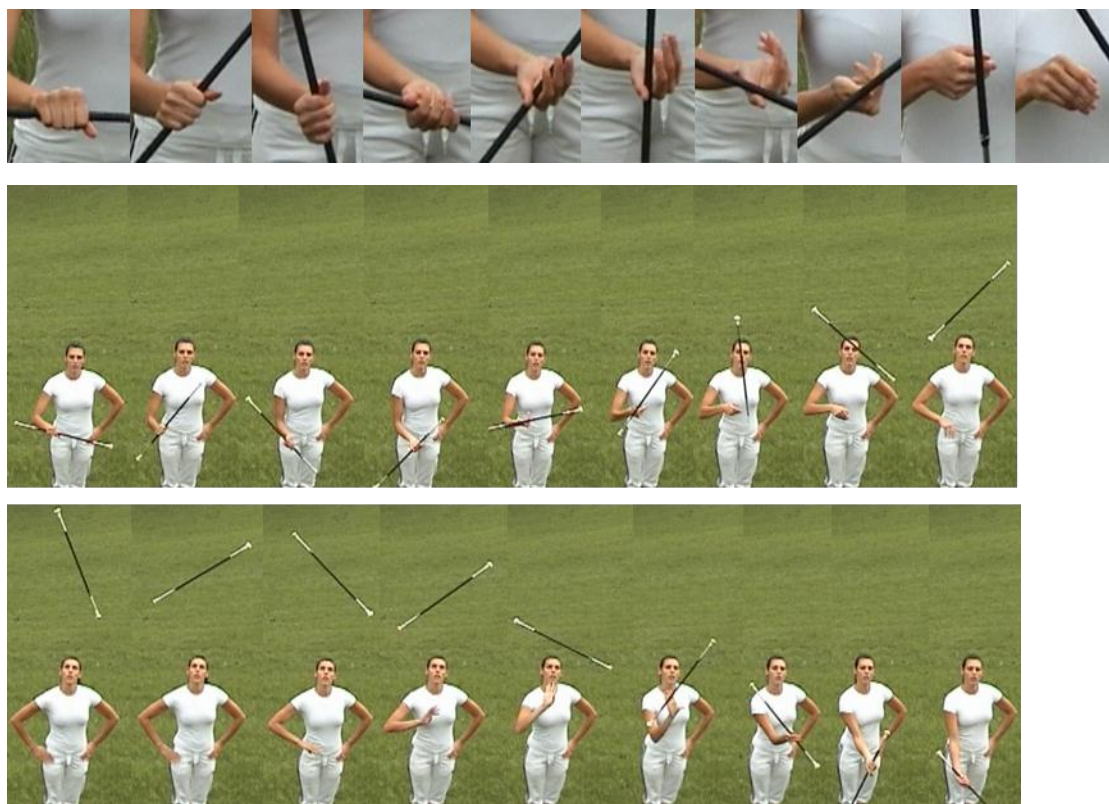
Napake pri metih: premajhna rotacija palice, palica gre izven smeri gibanja telesa oziroma izven navpične smeri pri prvinah na mestu pod palico in obratih, ujem palice z obema rokama, padec palice.

8.3.1. Palčni met in ujem palice

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini ali za širino dlani v desno.

Priprava na met: vrtljaj v odročenju gor.

Potek prvine: po vrtljaju v odročenju gor dlan obrnemo za 180 stopinj v desno, da je palica v viličastem podprijemu. Pri tem damo palici zagon. Nato iztegnemo palec, hkrati pa nekoliko zasukamo zapestje tako, da je palec pravokotno na telo in odmaknemo ostale prste. Palica se zakotali preko palca. Preden palica pade, z roko sunemo navzgor, da gre palica navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Običajno palica naredi več kot en obrat, odvisno, kako visoko hočemo da gre in kako hitro se vrti. Desna roka med izvedbo meta čaka v boku ali je priročena. Ko se palica vrača, nekoliko vzročimo z desno in palico ujamemo. Prijem palice je izveden na takšen način, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem. Dlan je pri tem obrnjena proč od telesa. Ujem zaključimo tako, da dlan zavrtimo za 270 stopinj v desno, priročimo in palico držimo v skoraj navpičnem položaju.



Slika 54. Palčni met palice.

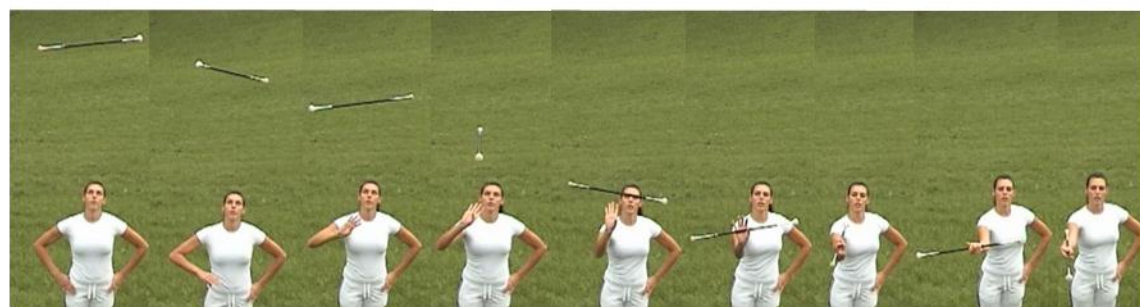
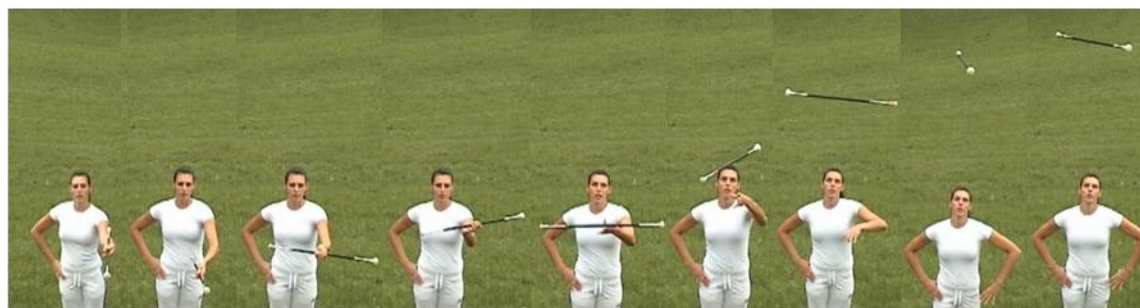
Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je priročena, viličasti podprijem palice na sredini.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ palčni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ celotna izvedba prvine

8.3.2. Odprti vodoravni met in ujem palice

Začetni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, leva predročena, viličasti nadprijem palice na sredini.



Slika 55. Odprti met in ujem v levi roki.

Priprava na met: vodoravna osmica.

Potek prvine: iz vodoravne osmice nadaljujemo tako, da zapestje zasukamo navzgor. Pri tem iztegnemo prste in z roko močno sunemo navzgor, da gre palica navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Običajno palica naredi več kot en obrat, odvisno, kako visoko hočemo da gre in kako hitro se vrti. Roki med izvedbo meta čakata v boku ali sta

priročeni. Ko se palica vrača, nekoliko vzročimo z desno in palico ujamemo. Prijem palice je izveden na takšen način, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem. Dlan je pri tem obrnjena proč od telesa. Ujem zaključimo tako, da dlan zavrtimo za 270 stopinj v desno, da je palica v podaljšku roke. Roka je predročena.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka v bok, desna roka je predročena, viličasti podprijem palice na sredini.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ vodoravni vrtljaj
- ~ vodoravna osmica
- ~ met iz vodoravnega vrtljaja z desno roko
- ~ celotna izvedba prvine

8.3.3. Met iz vihtenja palice

Začetni položaj: stoja spetno, leva roka je odročena ali odročeno dol, desna odročena dol ali priročena, viličast prijem palice za malo žogo.

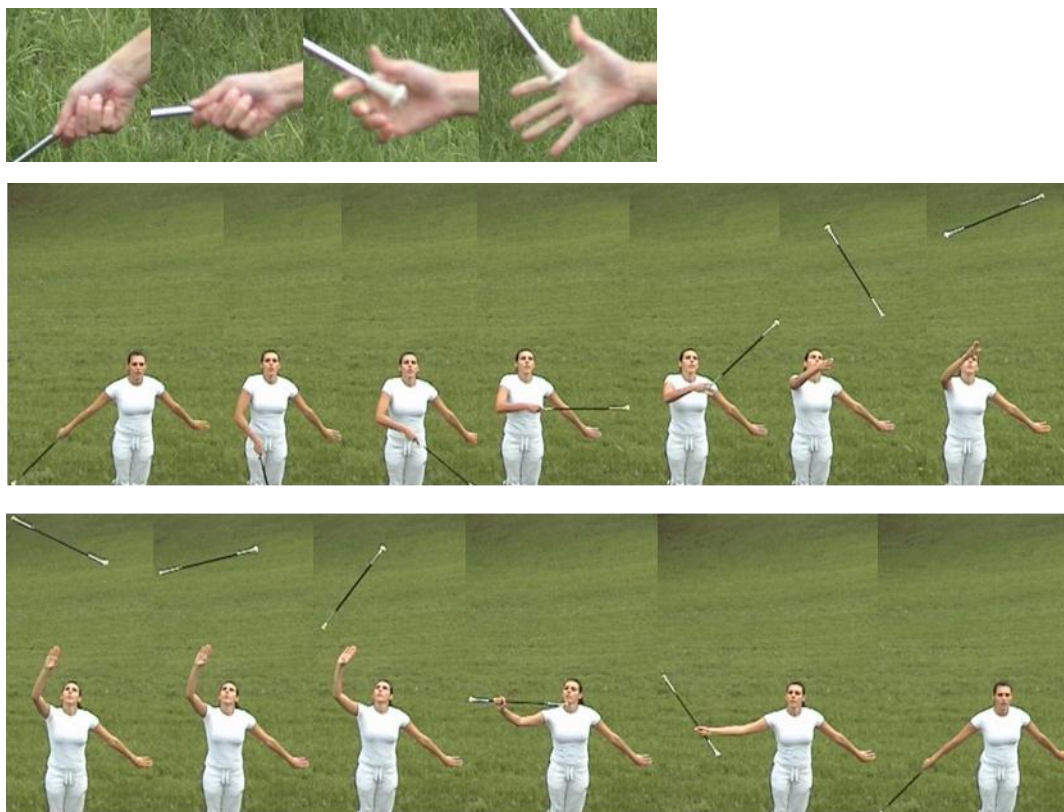
Priprava na met: navpično vihtenje naprej.

Potek prvine: iz navpičnega vihtenja nadaljujemo tako, da pridemo do priročenja skrčeno. Palici dodamo impulz iz zapestja, nato pa jo izpustimo, da gre navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Običajno palica naredi več kot en obrat, odvisno, kako visoko hočemo, da gre in kako hitro se vrti. Roki med izvedbo meta čakata v položaju odročeno dol ali sta priročeni. Ko se palica vrača, nekoliko vzročimo z desno in palico ujamemo. Prijem palice je izveden na takšen način, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem. Dlan je pri tem obrnjena proč od telesa. Ujem zaključimo tako, da dlan zavrtimo za 270 stopinj v desno, da je palica v podaljšku roke, hkrati pa prijem popustimo, da palica zdrsne do prijema za žogo. Roka je priročena.

Končni položaj: stoja spetno, leva roka je odročena ali odročena dol, desna odročena dol ali priročena, viličast prijem palice za malo žogo.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ navpično vihtenje
- ~ celotna izvedba prvine



Slika 56. Met iz vihtenja in ujem.

8.3.4. Zapestni met in obrnjeni zapestni ujem palice, »backhand« met

Začetni položaj: stoja spetno, desna roka v bok, desna roka je priročena skrčeno, viličasti nadprijem palice na sredini.

Priprava na met: navpični vrtljaj palice nazaj v čelni ravnini ob telesu.

Potek prvine: zapestje zasukamo za 90 stopinj v levo. Pri tem damo palici zagon. Palico nato spustimo in ko je na zunanjem robu dlani, z roko sunemo navzgor, da gre palica navpično navzgor in ni več v stiku z dlanjo. Palica naredi obrat za 360 stopinj ali več, nato pa jo ponovno ujamemo. Ujem palice je izveden na takšen način, da se obrnemo za 90 stopinj v levo in pri tem z desno roko sledimo palici do odročenja dol, pri tem iztegnemo komolec, zapestje pa zasukamo navzgor. Običajno hkrati tudi zanožimo z desno in vzročimo z levo. Prijem palice izvedemo tako, da ločimo palec od ostalih prstov, palica pa pade v prijem.

Končni položaj: stoja prednoženo z levo, leva roka je vzročena, desna pa priročena. Viličasti podprijem z desno.



Slika 57. Zapestni met in obrnjeni zapestni ujem palice (backhand).

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ zapestni nizek met z enim obratom palice (flip)
- ~ celotna izvedba prvine

8.3.5. Trik meti in ujemi palice

Trik meti so vsi meti, ki ne spadajo k nobenemu od zgoraj opisanih metov kljub drugačni postavitvi telesa, drugi roki meta ali ujema. Ti meti so izvirni in so običajno izvedeni z drugimi deli telesa in ne iz prijema palice. Primer takšnega meta je brc palice z nogo. Prav tako so trik ujemi nepredpisani ujemi. Primer takšnega ujema je ujem palice v komolčni pregib. Takšni meti in ujemi so bolj tvegani in zato tudi težji.

Trik mete in ujeme opazimo predvsem v višjih težavnostnih razredih.

8.4. Gibalne strukture v twirlingu

»Avtorji učbenikov in priročnikov, izdanih v zadnjih 20-ih letih, predstavljajo različne delitve telesnih elementov, glede na osebne tekmovalne ali trenerske izkušnje« (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008, str. 18).

V WBTF Coaches Manual (2007) so gibalne strukture razdeljene tako:

- ~ položaj zgornjega dela telesa
- ~ položaj spodnjega dela telesa
- ~ vzpon in uporaba stopal
- ~ drže in kontrola telesa
- ~ ravnotežja
- ~ obrati
- ~ skoki
- ~ harmonija in fluidnost

Po razčlenitvi gibalnih struktur v ritmični gimnastiki (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008) in po lastnih izkušnjah v twirlingu sem izdelala sledečo razdelitev prvin:

- ~ proste ali enostavne vaje
- ~ ples in plesni koraki
- ~ akrobatika
- ~ skoki
- ~ obrati
- ~ ravnotežja
- ~ gibljivost
- ~ ostale skupine prvin

8.4.1. Proste vaje

Pod proste vaje spadajo (Vajngerl, 2003):

- ~ klasični balet (baletne pozicije in gibi rok in nog)
- ~ koraki, hoja, tek
- ~ prvine na tleh

8.4.1.1. Klasičen balet

Da bo tekmovalec pri plesu in izraznosti uspešen, je prvi pogoj, da je glasba zanj primerno izbrana. Pri tem moramo upoštevati starost in spol tekmovalca, ali gre za solističen nastop, par ali skupino ter nivo plesnega znanja tekmovalca. Glede na izbrano glasbo moramo uporabiti primerno plesno zvrst in stil. Kljub temu je osnova vsakega plesa klasičen balet.

»Klasičen balet zavzema točno določene korake, lepoto telesne linije, velik razpon nog in pravilne, elegantne gibe rok in glave. Drža je vzravnana, glava nekoliko privzdignjena, dolg vrat, dolge mehke roke, stegnjene noge in stopala, trup se dviguje kvišku. Trebušne mišice so napete in prsni koš privzdignjen, ramena pa potisnjena navzdol« (Horvat, 2010, str. 67).

Nekaj tipičnih baletnih korakov: demi plié, grand plié, battement tendu simple, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, rond de jambe en l' air, battement frappé, battement fondu, battement développé, grand battement jete, grand battement jete pointé, soutenu, soussus.

8.4.1.2. Koraki, hoja in tek

»Hoja je pomikanje po prostoru s povezovanjem korakov« (Bolkovič idr., 2002, str. 84). Koraki in hoja v twirlingu je prav tako pomembna. Tekmovalce je potrebno naučiti posebne tekmovalne hoje, ki jo uporabljajo predvsem za prihod in odhod s tekmovalne površine. Tekmovalci morajo ločiti med posebno hojo in običajno hojo.

»Tek je premikanje po prostoru s tekalnimi koraki« (Bolkovič idr., 2002, str. 84). Teke uporabljamo predvsem v skupinskih tekmovalnih sestavah pri menjavah postavitev tekmovalcev. Ločimo različne vrste tekov:

- ~ lahkoten
- ~ mehak
- ~ tek s skokom
- ~ tek s poskokom in poudarkom na gor
- ~ oster tek
- ~ širok tek
- ~ tek z visoko dvignjenimi koleno

8.4.1.3. Prvine na tleh

Večino prvin, ki jih lahko izvedemo v stoji, lahko izvedemo tudi na tleh. Na tleh lahko izvajamo (Vajngerl, 2003):

- ~ položaje
- ~ prvine v legi
- ~ prvine v sedu
- ~ prvine v mešani opori
- ~ kotaljenja telesa
- ~ prvine v opori z zamahom na gor
- ~ prvine s prehodom skozi oporo

8.4.2. Ples in osnovni plesni koraki

»Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Že tisočletja je del človekove kulture, saj ga pozna vseh več kot 3000 doslej znanih kultur na svetu. Skozi svoje gibanje, skozi pesem in glasbo je človek izražal svoje hrepenenje, žalost, veselje, bolečino, povezanost z nadnaravnimi silami, bojevitost, erotičnost ...« (Zagorc, 2006, str. 17).

Ples v twirlingu oblikuje tekmovalno sestavo. Tekmovalec mora izbrano glasbo razumeti, jo občutiti in izraziti. Skozi ples pokaže čustva, igrivost, sproščenost in oblikuje smiselno celoto sestave. Poleg vsega tega pa morajo biti v ples vključene prvine s palico. Gibanje mora biti lahkotno in tekoče, palica pa se mora zliti s plesom in koreografijo.

V tekmovalni sestavi pogosto uporabimo plesne korake različnih standardnih in latinoameriških plesov, jazz plesov, modernih, sodobnih, religioznih, etnografskih in drugih specifičnih plesov.

»Čas je v plesu organiziran na poseben način, saj podobno kot v glasbi govorimo o tempu, trajanju, ritmu in včasih tudi o poudarkih. Kadar je ples povezan z glasbo, se ji navadno prilagaja, lahko pa je z njo v pravem kontrastu. Vedno vsebuje določen ritem, ki je lahko enakomeren ali neenakomeren. Vsak gib lahko izvedemo v različnem tempu: hitro, počasi, naraščajoče ali padajoče, pa tudi trajanje lahko nenehno spreminjamo, tako da dobimo kratkotrajna in dolgotrajna gibanja« (Zagorc, 2006, str. 53).

Pri plesu moramo uporabiti celotno telo. Pozorni moramo biti na držo glave, vratu, ramenskega obroča, rok, dlani, trupa, nog in stopal. Celotno telo ustvari neko gibanje ali položaj, ki mu pravimo ples.

»Telo se lahko giblje ali miruje. Kadar neko gibanje zaustavimo, čeprav le za hip, dobimo pozicijo v prostoru. To je zadržana oblika telesa, ki je lahko v različnih položajih (stoja, sed, teža, klek itd.), če iz določene pozicije gibanje izhaja, je to začetna pozicija. Pozicija je lahko le trenutek mirovanja pri prehodu gibanja iz ene v drugo pozicijo, iz enega v drug položaj v prostoru, lahko pa je zaključek nekega gibanja in ji pravimo končna pozicija« (Zagorc, 2006, str. 48).

»Kadar telo ne miruje, se giblje. Vsako gibanje se dogaja v nekem zaporedju. Zgrajeno je iz delčkov gibanja ali gibalnih sekvenc. Te so lahko namerne ali nenamerne, zelo majhne (topotanje, mežikanje, iztegovanje prsta) ali pa izredno velike (zamahovanje z nogami ali celim telesom). Posebne povezave določenih gibov imenujemo tudi gibalne strukture. Gibanje se lahko dogaja na mestu ali pa poteka skozi prostor. Ko se eni vrsti gibanja pridruži še neko drugo ali tretje preprosto gibanje ali nova gibalna struktura, dobimo gibalno frazo. To, iz posameznih delov sestavljeno gibanje, ki ima navadno več gibalnih fraz, imenujemo tok gibanja« (Zagorc, 2006, str. 48).

Osnovni plesni koraki:

- ~ mazurkin
- ~ prisunski
- ~ valčkov
- ~ polkin
- ~ galop
- ~ škotski
- ~ jazz

8.4.3. Akrobatika

»Akrobatski elementi so uvrščeni v skupino tipičnih sestavljenih acikličnih gibanj. Za akrobatiko je značilna velika raznolikost gibanj. Dinamični in statični elementi se med seboj povezujejo. Zelo pogosto se menjava položaj telesa v prostoru. Telo se dotika tal nekaj časa z rokami, nekaj časa z nogami. Zaradi tega lahko zapišemo, da akrobatika s svojim številnimi in raznovrstnimi elementi zelo pozitivno vpliva na razvoj splošne koordinacije gibanja« (Bolkovič in Kristan, 2002, str. 6).

Pri akrobatiki poznamo številne prvine. V twirlingu pa se uporablja le nekaj teh prvin, ki pa so bistveni za uspešno twirling koreografijo. Večinoma gimnastične in akrobatske prvine izvajamo pod metom palice. Gimnastične in akrobatske prvine v twirlingu delimo v dve skupini. Ene so prvine na mestu, druge pa prvine s premikom.

Težavnost meta se stopnjuje s prvinami pod metom palice. Osnovni met z akrobatsko prvino je, ko je pod metom palice le ena prvina. Premet v stran je definiran z nižjo težavnostjo, kot most naprej raznožno. Za večjo težavnost dodajamo k tem osnovnim prvinam dodatne, en ali več obratov telesa pred ali po akrobatskem elementu (obrat in premet v stran), lahko sestavimo dve različni prvini (obrat v desno s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) in most naprej raznožno) ali povežemo dve enaki prvini (dva zaporedna mosta naprej raznožno). Če pod metom palice naredimo tri prvine, je težavnost še višja (tri zaporedne obrate v desno s predklonom in visokim zanoženjem (illusion)).

V nadaljevanju bom predstavila nekaj tipičnih gimnastičnih in akrobatskih prvin, seveda pa ni izključeno, da se ostalih v twirling sestavi ne uporablja. V twirlingu ni prepovedanih akrobatskih prvin, se pa zaradi tekmovalne površine (običajno parket) ne izvaja težjih akrobatskih prvin (npr. dvojni salto).

8.4.3.1. Premet v stran

Začetni položaj: stoja spetno, priročenje.

Potek prvine: iz stoje spetno odnožimo v levo in odročimo, vzpon na desni, pogled v levo. Nato z levo nogo naredimo korak v levo in z odklonom v levo postavimo dlan leve roke na tla, istočasno pa zamahnemo z iztegnjeno desno nogo v stran navzgor, se odrinemo z levo nogo ter takoj zatem položimo na tla še desno dlan in preidemo v stojo na rokah raznožno. Nato z odzivom leve roke prenesemo težo telesa na desno laht in stopimo z desno nogo na tla, nakar se z odzivom desne roke zravnamo ter prenesemo težo telesa na levo nogo do stoje odnožno z desno, roke so v odročenju (Bolkovič in Kristan, 2002).

Končni položaj: stoja spetno, priročenje.

Metodični postopek (Bolkovič in Kristan, 2002):

- ~ razlaga in prikaz
- ~ odziv v stojo na rokah

- ~ učenec v stoji na rokah razširi noge, jih spoji in se vrne po isti poti, kot se je odrinil
- ~ učenec v stoji na rokah razširi noge in izvede drugi del premeta v stran
- ~ iz bočne postavitve odziv v stoji na rokah z razširjenimi nogami
- ~ premet v stran s pomočjo
- ~ celotna izvedba prvine



Slika 58. Premet v stran.

8.4.3.2. Premet v stran prosto

Začetni položaj: stoji spetno, priročenje.

Potek prvine: iz kratkega zaleta in poskoka na eni nogi s prednoženjem druge, roke so v predročanju gor, postavimo nogo prednožno na tla z daljšim korakom kot običajno. Nato sledi predklon trupa v smeri kolena prednje noge. Istočasno s predklonom poteka zelo hiter in odločen zamah zamašne noge do anatomske dovoljenega položaja. Zamah z rokami iz predročanja ven v zaročenje ven dviga trup navzgor in ga zasuka v tisto stran, v katero izvajamo bočni (salto). Glava je ves čas v podaljšku odzivne noge. V fazi prostega leta je telo v bočnem položaju glede na smer gibanja, noge so maksimalno razširjene, telo je iztegnjeno, roke so v odročanju. Doskok je na zamašno nogo, ki se zaradi amortizacije pokrči. Najprej se noga pokrči v skočnem, nato v kolenskem in nazadnje v kolčnem sklepu. Glava in roke ostanejo v prvotnem položaju. Trup je nekoliko predklonjen (Bolkovič in Kristan, 2002).

Končni položaj: stoji spetno, priročenje.

Metodični postopek (Bolkovič in Kristan, 2002):

- ~ razlaga in prikaz
- ~ pravilen zamah z rokami in z nogo iz počasnega poskoka in predklona, gibanje rok nazaj in gor
- ~ premet v stran iz zaleta, poudarek na zamahu zamašne noge

- ~ premet v stran na eno roko s prožne deske
- ~ izvedba premeta prosto s pomočjo
- ~ izvedba premeta v stran prosto z višjega (višinska razlika 30 do 40 cm) na mehko blazino
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.3.3. Most naprej raznožno

Začetni položaj: stoja spetno, priročenje.

Potek prvine: iz stoje spetno prednožimo poljubno nogo in predročimo gor. S predklonom trupa postavimo roke na tla, zamahnemo z zamašno nogo nazaj in gor ter se nato še odrinemo z odzivno nogo in preidemo v stojo na rokah. V stoji na rokah morajo biti noge maksimalno razširjene (položaj »špage«). Neposredno po prehodu skozi stojo na rokah potiskamo ramena in prsi nazaj. To nam pomaga, da se lahko še bolj uleknemo in da z doskočno nogo stopimo čim bliže k rokam. Noge ostanejo še vedno v raznoženju. Glava je v podaljšku hrbtenice. Tik pred doskokom začnemo potiskati ramena in prsi naprej v smeri gibanja telesa. Telesna teža se prenese iz rok na doskočno nogo. V začetni fazi dviganja - vzravnave - iz mostu je telo uleknjeno, roke so v vzročenju, glava je močno zaklonjena. Odrivna noga je v visokem prednoženju, doskočna noga naj bi se opirala s celim stopalom ob tla, kar omogoča dobro ravnotežje. Pogoji za ohranitev ravnotežja je tudi zadosten odziv z rokami in doskok v optimalni razdalji od rok. V času cele faze vzravnave mora težišče padati v oporno ploskev. V zaključni fazi vzravnave prehaja glava v normalen položaj, nogo spustimo v prednoženje dol. Z rokami zavzamemo optimalen ravnotežni položaj (Bolkovič in Kristan, 2002).

Končni položaj: stoja spetno, priročenje.



Slika 59. Most naprej raznožno.

Metodični postopek (Bolkovič in Kristan, 2002):

- ~ razlaga in prikaz

- ~ raztezanje prsnih, trebušnih in ramenskih mišic: iz stoje bočno pred konjem se s hrbtom naslonimo na konja in se z rokami primemo za bližnji ročaj
- ~ pokrčimo noge in obvisimo na konju
- ~ stoja na rokah ob »ribstolu«, s pokrčenimi nogami se zatakemo za letvico, roke postavimo čim bližje »ribstolu« in na iztegnjenih rokah potiskamo prsi navzdol
- ~ iz leže na hrbtu naredimo most
- ~ učenje zamaha nog v stojo na rokah raznožno
- ~ most naprej in nazaj raznožno s pomočjo
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.3.4. Premet prosto naprej z odzivom ene in z doskokom na drugo nogo

Začetni položaj: stoja spetno, priročenje.

Potek prvine: iz kratkega zaleta s poskokom na eni nogi in s prednoženjem druge so roke v predročenju gor. Prednoženo nogo postavimo nekoliko dlje kot pri navadnih korakih. Sledi predklon trupa h kolenu sprednje noge in istočasno zamah z zanožno nogo do anatomsko možnega zanoženja ter zamah rok iz predročenja do zaročenja ven. S tem prehajamo v odziv. V trenutku, ko je zamašna noga prišla do zadnje faze zamaha, je telo maksimalno uleknjeno, glava je zaklonjena, noge so v položaju »špage«. Ko težišče telesa prehaja preko vertikale glede na podporno ploskev, morajo biti končane vse opisane faze. Doskok je na zamašno nogo, telo je še vedno uleknjeno in glava zaklonjena. Doskok se amortizira v skočnem in kolenskem sklepu. Težišče telesa je pred oporno nogo, kar omogoča možnosti nadaljnjih povezav (Bolkovič in Kristan, 2002).

Končni položaj: stoja spetno, priročenje.

Metodični postopek (Bolkovič in Kristan, 2002):

- ~ razlaga in prikaz
- ~ zamah rok s poskokom in predklonom, poudarek na gibanju rok nazaj in gor
- ~ premet naprej z doskokom na zamašno nogo
- ~ učenje hitrega zamaha zamašne noge
- ~ izvedba mosta naprej prosto s pomočjo na mestu
- ~ izvedba mosta naprej prosto s pomočjo izvedena s kratkim zaletom
- ~ izvedba mosta naprej prosto s pomočjo z višjega (višinska razlika 30 do 40 cm) na mehko blazino
- ~ izvedba mosta naprej prosto z višjega na mehko blazino
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.4. Skoki

»Skok je gibanje, ki ga sestavljajo odziv, let in doskok« (Bolkovič idr., 2002, str. 85). Ritmični skoki v twirlingu so prvine, ki so tudi pogoste. Največkrat se jih uporablja z metom palice, so pa možni tudi drugi načini. Najpogostejši je skok prednožno zanožno in njegove različice, kot na primer: upogib v kolenu prednožene noge (jelenčkov skok), upogib v kolenu zanožene noge, upogib v kolenu obeh nog, skok prednožno zanožno z obratom in drugi. Skoke lahko delamo z odzivom z mesta ali pa uporabimo nekaj korakov zaleta, preden se odrinemo od tal. Ločimo skoke z enonožnim odzivom in sonožnim odzivom. Prav tako je doskok lahko na eno nogo ali na obe hkrati.

Pri skokih je pomembno, da je (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- ~ visok odziv in dobra višina med letom
- ~ oblika skoka mora biti zadržana in razločno vidna v fazi leta
- ~ velika amplituda v fazi leta

8.4.4.1. Skok prednožno zanožno, »visoko daleč«

Začetni položaj: stoja na eni nogi, prednožno z levo, priročenje.

Potek gibanja: stopimo na levo odzivno nogo in z desno zanoženo zamahnemo naprej, z levo nogo se močno odrinemo, desno nogo visoko zanožimo, leva roka je predročena, desna zaročena. Med letom, ki mora biti kar se da visok in dolg, imamo noge stegnjene v položaju prednoženo-zanoženo, kot med nogami je vsaj 150 stopinj, trup je vzravnani, pogled usmerjen naprej. Boki in ramena so v isti ravnini. Doskok je najprej na zamašno desno nogo, ki ga ublažimo, nato pa na tla postavimo še odzivno, levo nogo (Bizjak, 2004).

Končni položaj: stoja na desni (levi) nogi, prednoženje z levo (desno), predročenje dol.



Slika 60. Skok prednožno zanožno.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ sed prednožno zanožno, »špaga«
- ~ učenje zamaha naprej z zamašno nogo
- ~ učenje odriva
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.5. Obrati

»Obrati so gibanja telesa okoli vzdolžne osi« (Bolkovič idr., 2002, str. 90). Obrate običajno izvajamo za 360 stopinj in več na eni nogi na mestu ali s prestopanji iz ene noge na drugo v stran. V twirlingu običajno izvajamo obrate na levi zanoženi nogi v levo stran, v desno stran na desni zanoženi nogi redkeje, na prednoženi nogi pa skoraj nikoli. Obrati morajo biti (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008) izvedeni v vzponu, oblika pa mora biti vidna in zadržana med in ob zaključku rotacije.

8.4.5.1. Obrat za 360 stopinj v vzponu

Obrate delamo v twirlingu predvsem pod metom palice. Rekord je 11 zaporednih obratov pod metom palice. V twirlingu so obrati nekoliko drugačni od obratov v plesu, saj je tu najpomembnejše, da se čim hitreje obrnemo in imamo stabilen položaj, da lahko brez prestopov izvedemo čim več obratov zaporedoma. Roke so največkrat v položaju skrčeno priročno z desno na trebuh z levo na hrbet, možno je tudi vzročenje ali predročenje dol, prijem za dlani. Odrivna noga je običajno v nizkem zaprtem položaju (desno stopalo se dotika levega gležnja, koleno je v smeri naprej (slika 62). V primeru meta palice je pred izvedbo obrata met, po izvedbi obrata pa ujem. Običajno med obratom s pogledom sledimo palici, pri čemer pa glava ne sme biti zaklonjena.

Začetni položaj: stoja na desni nogi, zanoženje z levo, priročenje.

Potek gibanja: izvedemo zamah z rokami v levo iz predpročenja z desno in odročenja z levo v skrčeno priročenje z desno na trebuh in z levo na hrbet. Sočasno se z desno nogo odrinemo od tal in izvedemo vzpon na levi nogi. Desno nogo pritegnemo k stojni v nizek zaprt položaj; nato se obrnemo za 360 stopinj v levo stran. Ko je telo obrnjeno toliko, da ne moremo več gledati naprej, obrnemo tudi glavo in čim hitreje zopet pogledamo isto točko. Ko se telo zavrti do izhodiščnega položaja naredimo spon prednožno z desno nogo naprej, roke gredo v položaj desno predročena in levo

odročena, položaj nekaj trenutkov zadržimo, nato stopimo na desno nogo s celim stopalom (Bizjak, 2004).



Slika 61. Obrat za 360 stopinj v vzponu.

Končni položaj: stoja na desni nogi, zanoženje z levo, desna roka je predročena, leva pa odročena.



Slika 62. Pravilna postavitev stopal med obratom.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ učenje pravilnega položaja telesa in rok
- ~ obrat za 180 stopinj v vzponu na eni nogi, po končanem obratu zadržimo vzpon nekaj sekund
- ~ obrat za 360 stopinj v vzponu na eni nogi na tleh v levo in desno stran

8.4.5.2. Obrat za 360 stopinj v vzponu z zanoženjem, »arabeska«

Začetni položaj: stoja na desni nogi, zanoženje z levo, desna roka je predročena, leva pa odročena.

Potek gibanja: izvedemo zamah z rokami v levo prek odročanja v vzročenje uločeno. Sočasno se z desno nogo odrinemo od tal in izvedemo vzpon z levo nogo. Desno nogo zanožimo, roke sočasno preidejo prek odročanja v vzročenje uločeno; nato se obrnemo

za 360 stopinj v levo stran. Glava sledi obratu. Ko se telo zavrti za 360 stopinj, zanoženo nogo ponovno postavimo naprej, naredimo spon prednožno z desno nogo naprej, roke gredo v položaj desna predročeno in leva odročeno, položaj nekaj trenutkov zadržimo, nato stopimo na desno nogo s celim stopalom.



Slika 63. Obrat za 360 stopinj v vzponu z zanoženjem (arabeska).

Končni položaj: stoja na desni nogi, zanoženje z levo, desna predročenje, leva odročenje.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ učenje pravilnega položaja telesa in rok
- ~ učenje položaja proste noge
- ~ obrat za 360 stopinj v vzponu na eni nogi na tleh v levo in desno stran z zanoženjem

8.4.6. Gibljivost

Prvine gibljivosti so (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- ~ izvedene v opori na eni ali obeh nogah oz. nekem drugem delu telesa
- ~ dobro definirane in imajo zadržano obliko gibanja
- ~ imajo veliko amplitudo giba
- ~ izvedene z zamahom trupa, rok ali nog

8.4.6.1. Obrat v desno s predklonom in visokim zanoženjem, »illusion« v desno

Začetni položaj: stoja prednožno z desno, desna roka je predročena, leva roka je odročena.

Potek prvine: težo prenesemo na sprednjo desno nogo in se obrnemo za 90 stopinj v desno, hkrati vzročimo. Nato z levo nogo zamahnemo v visoko zanoženje, hkrati pa naredimo globok predklon k desni nogi. Nogi sta maksimalno razširjene (položaj »špage«). V tem položaju naredimo obrat telesa za 180 stopinj, pretežno na sprednjem delu stopala. Roke se praviloma ne dotikajo tal. Nato spustimo nogo in hkrati dvignemo trup. Prvino končamo tako, da dokončamo obrat telesa še za 90 stopinj, levo nogo zanožimo.

Končni položaj: stoja prednožno z desno, desna roka je predročena, leva roka pa je odročena.



Slika 64. Obrat s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) v desno.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ obrat na desni nogi v desno
- ~ sed prednožno zanožno (špaga)
- ~ sed prednožno zanožno s predklonom trupa
- ~ predklon z visokim zanoženjem
- ~ posnemanje prvine s pomočjo rok (z rokami se potiskamo okrog desne noge)
- ~ posnemanje prvine ob steni
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.6.2. Obrat v levo s predklonom in visokim zanoženjem, »illusion v levo«

Začetni položaj: stoja prednožno z desno, desna roka je predročena, leva roka pa je odročena.

Potek prvine: desno nogo odnožimo v desno in nanjo prenesemo težo, hkrati pa se obrnemo za 90 stopinj v levo, roke vzročimo. Nato z levo nogo zamahnemo v visoko zanoženje, hkrati pa naredimo globok predklon k desni nogi. Nogi sta maksimalno razširjene (položaj »špage«). V tem položaju naredimo obrat telesa za 180 stopinj,

pretežno na sprednjem delu stopala. Roke se praviloma ne dotikajo tal. Nato spustimo nogo in hkrati dvignemo trup. Prvino končamo tako, da dokončamo obrat telesa še za 90 stopinj, levo nogo zanožimo.

Končni položaj: stoja prednožno z desno, desna roka je predročena, leva roka pa je odročena.



Slika 65. Obrat s predklonom in visokim zanoženjem (illusion) v levo.

Metodični postopek:

- ~ razlaga in prikaz
- ~ spin na desni nogi v levo
- ~ sed prednožno zanožno (špaga)
- ~ sed prednožno zanožno s predklonom trupa
- ~ predklon z visokim zanoženjem
- ~ posnemanje prvine s pomočjo rok (z rokami se potiskamo okrog desne noge)
- ~ posnemanje prvine ob steni
- ~ celotna izvedba prvine

8.4.7. Ravnotežja

Ravnotežja lahko izvajamo na eni ali na obeh nogah in sicer na celém stopali, v vzponu ali v kleku. Pri ravnotežjih na eni nogi je prosta noga lahko v odnoženju, prednoženju ali zanoženju. Ravnotežja v twirlingu niso posebej točkovana, pripomorejo pa pri oceni tehnike telesa in umetniškega vtisa.

Ravnotežja morajo biti (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- ~ izvedena v vzponu
- ~ oblika mora biti vidna in zadržana
- ~ dobra amplituda v oblikovanju ravnotežja

8.4.8. Ostale skupine prvin

V vsaki sestavi pa se uporablja tudi sledeče gibe, ki jih izvajamo z glavo in trupom (Bolkovič idr., 2002):

- ~ kloni (upogibi trupa ali glave v smeri naprej, nazaj ali v stran)
- ~ krogi (več povezanih klonov enega za drugim)
- ~ suki (gibi trupa okoli vzdolžne osi)
- ~ zibi (gibi iz začetnega klona v nek drug položaj in takojšen povratek v začetni klon)
- ~ valovita gibanja

9. SKLEP

Twirling je po eni strani fizično in tehnično zateven šport, po drug strani pa zahteva tudi umetniški vtis. Združuje lepoto in šport, intenzivno usklajevanje plesnih gibov s prvinami s palico, premikanje telesa s plesnimi koraki, gimnastičnimi prvinami, v povezavi z glasbo, pri tem pa je potrebna visoka stopnja koncentracije in telesne pripravljenosti. Poleg tega twirling spodbuja športni tekmovalni duh in je hkrati zabaven in zanimiv tudi za občinstvo.

Ta šport je primeren za vse starostne skupine, od otrok do odraslih, za dečke in deklice ter za moške in ženske. Ta šport se lahko izvaja tako za rekreacijo, šolske dejavnosti, kot tudi za profesionalne tekmovalce.

Da pa bi bil twirling bolj dostopen širši množici, ga je potrebno razložiti in opredeliti s slovenskimi izrazi. Twirling namreč izhaja iz tujine in vsebuje tuje izraze, kar je za mnoge lahko nerazumljivo. Športni twirling klubi po Sloveniji uporabljajo tujke ali svoje izmišljene izraze, kar vodi do nesoglasij med temi klubi. Z določitvijo izrazoslovja v twirlingu pa bodo lahko klubi uporabljali slovenske izraze in tako lahko postane ta šport bolj razumljiv za trenerje in tudi za vadeče.

Moje ugotovitve so, da bi glede na učni načrt v osnovni šoli, s twirlingom lahko zadostili večini učnim ciljem.

S telesno gibljivostjo, močjo, hitrostjo, vzdržljivostjo, preciznostjo ter gracioznostjo in držo telesa razvijamo prvi splošni učni cilj, telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, kar je v twirlingu izjemnega pomena, da je telo zmogljivo in pripravljeno na napore.

Drugi splošni učni cilj, usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj, razvijamo z raznolikostjo športa, pri katerem je potrebno uporabljati tako hojo, tek, skoke, lazenja, plazenja, kotaljenja, drže, ravnotežja, valovanja telesa, razne gibljivosti, poleg tega pa še gimnastične prvine in razne plesne korake.

Tudi tretji splošni učni cilj, seznanjanje s teoretičnimi vsebinami, je s twirlingom zadoščen, saj se morajo vadeči naučiti poimenovanja različnih položajev telesa, da lahko sledijo navodilom, spoznavajo ritem v glasbi, prepoznavajo različne zvrsti glasbe, hkrati pa jo morajo znati tudi izražati, poleg tega se morajo naučiti reda, higiene in spoznati primerno prehrano in količino pijače.

Z vadbo v skupini, povezanostjo vadečih v skupino, socialnimi odnosi med člani in tekmovalci ter z raznimi zabavnimi dogodki, ki se pripetijo pri vadbi, spodbujamo tudi četrti splošni učni cilj, prijetno doživljanje športa in vzgojo z igro.

S sodelovanjem v tekmovalnem twirlingu torej pridobimo različne sposobnosti in znanja: disciplino, vztrajnost, premagovanje frustracij, negotovosti in bolečine, zmage in poraza, pridobivanje na samozavesti, sposobnosti določanja doseganja uresničljivih osebnih ciljev, bogatenje socialnih stikov in ponosno zastopanje domovine.

Med športnimi twirling klubi je še vedno opazna velika razlika v tehniki in znanju. Z obrazložitvijo tako metodike poučevanja, kot tudi tehnike prvin, bodo twirling trenerji lahko poučevali na enak način, s tem se bo povečala konkurenčnost, višji nivo znanja in tudi večja možnost napredovanja v tujini.

Diplomska naloga je pripravljena na način, da je lahko priročnik za poučevanje twirlinga.

10. VIRI IN LITERATURA

Bizjak, K. (2004). *Tehnika in metodika nekaterih prvin na gredi programa A1 ženske športne gimnastike*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) 1. del*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Bolkovič, T., Kristan, S. (2002). *Akrobatika*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Brettschneider, W. D., Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report*. Paderborn: University of Paderborn and Council of Europe. Pridobljeno 12. 12. 2010 iz http://www2.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Internationales/EU_Study_Young_Lifestyle.pdf

Confédération Européenne de Twirling Bâton. Pridobljeno 29. 10. 2010 iz <http://www.cetb.org/CETBorganization/his/his.html>

Code of poits rhythmic gymnastics, 2009. Pridobljeno 28. 10. 2010 iz <http://figdocs.lx2.sportcentric.com/external/serve.php?document=1979>

Cvahte, M. (2009). *Metodika učenja tehnike udarcev v golfu*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Čuk, I. (1996). *Razvoj in analiza nove gimnastične prvine (seskok podmet salto naprej z bradlje)*. Doktorska naloga. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Drev, A. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin*. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 30. 1. 2010 iz <http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20skupinah%20za%20gibanje.pdf>

Doupona Topič, M., Ambrožič, F., Sila, B., Petrovič, K. (1997). *Razlike med spoloma: Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Šport, 45, 4: 44-47.

Furjan Mandić, G., Vajngerl, B. (2008). *Ritmična gimnastika - priročnik*. Radenci: samozal. M. Kondrič.

Haug, E. (2008). *Multilevel correlates of physical activity in the school setting*. Norway: University of Bergen, Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.

Horvat, K. (2010). *Primerjava klasičnega baleta in sodobnega plesa*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša in avtorji. (1995). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.

Jank, W., Mayer, H. (2006). *Didaktični modeli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Jazbinšek, N. (2008). *Preživljanje počitnic srednješolcev z vidika ukvarjanja s športom*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurak, G. (2006). *Sporting lifestyle vs. 'cigarettes & coffee' lifestyle of Slovenian high school students*. Anthropol. noteb., 12 (2), 79-95.

Koprivnik, S. (2008). *Učbenik 1, Vaditelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.

Koprivnik, S. (2009). *Povzetek iz učbenika 2, učitelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.

Koprivnik, S. (2010). *Trener twirlinga*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.

Kovač, M., Novak, D. (2006a). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M., Novak, D. (2006b). *Učni načrt : izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev*. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M. (2007). *Gibanja je v šolah premalo in vse manj*. Večer, 45. str. 19-21.

Navodila za uporabo Sony DCR-HC51E. (2008). Pridobljeno 10. 10. 2010 iz <http://si.diplodocs.com/navodilo-za-uporabo-uporabniski-prirocnik/SONY/DCR-HC51E-7>

Olimpijski komite Slovenije. Predstavitev projekta. (7. 2. 2011) Pridobljeno 7. 2. 2011 iz <http://www.olympic.si/index.php?id=1316>

Omerzu, A. (2010). *Twirling – nov šport v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1998). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Rulebook C.E.T.B. (2009). Pridobljeno 28. 10. 2010 iz <http://www.cetb.org/documents/files/CETB-RB-V09.pdf>

Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Strachan, L., Munroe-Chandler, K. (2006). *Using Imagery to Predict Self Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes*. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity: Vol. 1 : Iss. 1, Article 3. Pridobljeno 17. 11. 2010 iz <http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art3>

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2005). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton-poročilo za šolsko leto 2004/2005 in nekatere primerjave s šolskim letom 2003/2004*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bučar Pajek, M. (2004). *Spremembe zamaščenosti slovenskih otrok in mladine v obdobju 1970 – 2003 in povezanost le teh z motorično učinkovitostjo*. Zbornik 4. Škerljevi dnevi, str. 49 – 50. Ljubljana. Društvo antropologov Slovenije.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of*

restoring the balance. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.

Strel, J., Kovač, M., Grošelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., idr. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001-2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000-2001 ter z obdobjem 1990-2000.* Znanstvena monografija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B., Boben, D., CeciĆ-Erpič, S., Zabukovec, V., Marcina, P. (2004). *Analiza stališč slovenske mladine do športne dejavnosti.* Šport, 52(3), 53-60.

Tekmovalni pravilnik za tekmovanja v twirlingu TZS. (2009). Pridobljeno 22. 9. 2010 iz <http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>

Twirling zveza Slovenije. (17. 9. 2010). Pridobljeno 17. 9. 2010 iz <http://www.twirling-zveza.si/index.htm>

Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja.* Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika.* Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2003). *Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

World Baton Twirling Federation. (10. 11. 2010). Pridobljeno 10. 11. 2010 iz <http://www.wbtf.org/events/International%20Cup%202011>

WBTF Judges' Executive Secretary. (1995). *Official Judges' manual.* World Baton Twirling Federation. Neobjavljen vir.

WBTF Coaches Manual. (2007). Pridobljeno 5. 11. 2010 iz http://www.twirlingitalia.it/wbtf_coaches_manual.html

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Pridobljeno 17. 1. 2011 iz http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

Zagorc, M. (2006). *Ples – Ustvarjanje z ritmom in gibom*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Završnik, J., Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.