

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

ANITA OMERZU

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Ples

TWIRLING – NOV ŠPORT V SLOVENIJI

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA

doc. dr. Meta Zagorc

RECENZENTKA

doc. dr. Mirjam Lasan, dr. med.

KONZULTANTKA

asist. Tina Jarc Šifrar

Avtorica dela
ANITA OMERZU

Ljubljana 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se Dolores, da me je podprla v moji želji po študiju za trenerko plesa, Fakulteti za šport, da mi je študij omogočila, profesorici doc. dr. Meti Zagorc, da me je sprejela med usmerjevalce plesa, za vso znanje v teku študija in za pomoč pri pisanju diplomske naloge. Hvala tudi Tini Jarc Šifrar za širjenje plesnega znanja in predvsem profesorici doc. dr. Marjeti Kovač, ki mi je nesebično pomagala pri zapisovanju gibov in gibanj, ki se največkrat uporabljajo v twirlingu.

Za lektoriranje se zahvaljujem Evi Vivola in Urški Petrič.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste s svojim prispevkom pripomogli, da je diplomska naloga takšna kot je. Premalo je prostora, da bi lahko vse naštela.

Vsem hvala!

Za vso podporo se zahvaljujem tudi staršem in bratu.

Twirling – nov šport v Sloveniji

Anita Omerzu

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Športno treniranje, ples

strani 134, preglednic 1, slik 98, virov 53

IZVLEČEK

Temeljni cilj diplomske naloge je celostna predstavitev twirling športa, njegovega nastanka, zgodovine in razvoja v svetu in v Sloveniji.

Osredotočila sem se predvsem na osnovne elemente športa in definirala vse tri glavne komponente twirlinga: tehniko s palico, plesno gibanje v twirlingu in gimnastične prvine oz. akrobatiko v twirlingu.

Ker je twirling v Sloveniji razmeroma nov šport, sem natančneje predstavila tekmovalna pravila, tekmovalne kategorije, tekmovalni sistem, načine sojenja, ocenjevalne kriterije, tehnične zakonitosti in nalogo opremila s slikovnim in opisnim prikazom. Velik del naloge obsega opis osnovnih drž, prijemov, preprijemov in osnovnih elementov s palico (vrtenj, metov, zdrsov in zank), kar bo pripomoglo h kvalitetnejšemu poučevanju trenerjev v klubih in učiteljev v šolah.

Prav tako je predstavljeno delovanje Svetovne zveze twirlinga – WBTF, poleg tega pa še najboljše uvrščeni tekmovalci na svetu in najboljše uvrstitve slovenskih twirlerjev na tekmovanjih svetovne zveze WBTF.

Diplomsko delo je lahko dobra osnova za izdelavo priročnika, s čimer bi lahko pripomogli k razvoju twirling športa v Sloveniji tako na rekreativnem kot na tekmovalnem področju.

Ključne besede: twirling šport, tehnika, palica, ples, gimnastika, vrtenja, meti

ABSTRACT

The primary aim of my diploma paper is to introduce twirling baton sport, its origin, history and development in the world and in Slovenia.

I have focused on basic elements of twirling sport and on giving definitions of/defining all three main components of twirling: baton technique, dance movement and gymnastics and acrobatic elements in twirling.

Since twirling in Slovenia is quite a new sport, I have introduced competition rules, competitive categories, competitive system, methods of judging, judge criteria, technique characteristics, and I have provided illustrative as well as a descriptive materials.

A big part of the paper also includes descriptions of basics postures, holds of baton, passes of baton, and basic baton elements (twirls, aerials, slides, wraps) which will be very useful for trainers and coaches in clubs, as well as teachers in schools.

The activity of World baton twirling federation (WBTF), the best baton twirlers in the world ever and the best results Slovenian athletes on WBTF competitions are also presented in my diploma paper.

This diploma paper can serve as a basis for the making of a twirling handbook, which would contribute to the development of baton twirling sport in Slovenia in terms of recreation as well as competition.

Key words: twirling sport, technique, baton, dance, gymnastic, twirls, aerials

KAZALO

1. UVOD	1
1.1. PREDMET IN PROBLEM	2
1.2. CILJI.....	2
2. METODE DELA.....	3
3. TWIRLING ŠPORT	4
3.1. ZGODOVINA TWIRLINGA V SVETU	6
3.1.1 ZGODOVINA SVETOVNE ZVEZE TWIRLING ŠPORTA (WBTF).....	11
3.1.2. SVETOVNA ZVEZA TWIRLINGA (W.T.A.)	14
3.1.3. EVROPSKA TWIRLING ZVEZA (CETB).....	14
3.1.4. TWIRLING V AZIJI.....	15
3.2. ZGODOVINA TWIRLINGA V SLOVENIJI	17
3.3 RAZLIKA MED MAŽORETAMI IN TWIRLINGOM	22
4. TEKMOVALNI SISTEM	25
4.1. KAKOVOSTNI RAZREDI	25
4.2. NAČIN TEKMOVANJA.....	26
4.4. KATEGORIJE TWIRLINGA na tekmovanjih WBTF:.....	27
4.5. OPIS KATEGORIJ	30
4.6. ŠTEVILO SODNIKOV	36
4.7. NAČIN OCENJEVANJA.....	36
4.7.1. KATEGORIJE POSAMEZNIKOV	37
4.7.2. KATEGORIJE PAROV IN SKUPIN	38
4.8. OCENJEVALNI KRITERIJI	39
4.9. SODNIŠKI SISTEM	40
4.10. TEKMOVALNI PROSTOR	41
5. OSNOVNI ELEMENTI TWIRLING ŠPORTA.....	42
5.1. TEHNIKA PALICE.....	42
5.1.1. ELEMENTI S PALICO.....	42
5.1.2. TEHNIKA OBVLADOVANJA ELEMENTOV S PALICO	47
5.1.3. VZOREC GIBANJA PALICE (pattern).....	49
5.1.4. RAVNINA GIBANJA PALICE (plane).....	51
5.1.5. SMER VRTENJA PALICE	52
5.1.6. POSTAVITEV TELESA V PROSTORU	54
5.1.7. NAMESTITEV PALICE (placement).....	55

5.1.8.	PRIPRAVA (preparation).....	56
5.1.9.	PRECIZNOST	57
5.1.10.	IZPELJAVE IZ ELEMENTOV (follow through)	57
5.1.11.	SPREMEMBA VZORCEV GIBANJA PALICE IN SMERI GIBANJA PALICE 57	
5.1.12.	VRTLJAJ PALICE (revolution)	57
5.1.13.	TIMING IN KONTROLA.....	58
5.1.14.	SPECIALNE SPOSOBNOSTI.....	58
5.1.15.	PALICE ZA TWIRLING.....	63
5.1.16.	ZGRADBA TWIRLING PALICE	64
5.2.	PLES, sestavni del gibanja v twirlingu	65
5.2.1.	TWIRLING IN PLES	65
5.2.2.	ELEMENTI PLESA V TWIRLINGU	68
5.2.3.	ANALIZA PLESNEGA GIBANJA v TWIRLINGU.....	81
5.2.4.	NAJPOGOSTEJE IZVEDENI GIBI IN GIBANJA V TWIRLINGU.....	82
5.3.	GIMNASTIKA V TWIRLINGU	88
5.3.1.	GIMNASTIČNE IN AKROBATSKE PRVINE V TWIRLINGU.....	91
6.	OSNOVNI ELEMENTI S PALICO.....	95
6.1.	OSNOVNE DRŽE V TWIRLINGU	95
6.2.	PRIJEMI PALICE Z ENO ROKO:.....	98
6.3.	PRIJEMI PALICE Z OBEMA ROKAMA	100
6.4.	OSNOVNI PREPRIJEMI PALICE	101
6.5.	OSNOVNA VRTENJA PALICE.....	106
6.5.1.	NAVPIČNA OSNOVNA VRTENJA PALICE	107
6.5.2.	VODORAVNA OSNOVNA VRTENJA	113
6.6.	OSNOVNE ROLE	116
6.8.	VIHTENJA (swings).....	121
	ZDRS(I) (slide):.....	123
6.9.	ZANKE (wraps)	124
7.	TWIRLING – ESTETSKI ŠPORT IN UMETNOST	125
8.	NAJBOLJŠI TWIRLERJI.....	127
9.	ZAKLJUČEK	129
10.	VIRI.....	130

1. UVOD

TWIRLING je polistrukturni in konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja. Združuje izvajanje zahtevnih elementov s posebno palico in plesnih ter gimnastičnih prvin na glasbeno spremljavo. Tehnike metov, rolanj po različnih delih telesa in vrtenj s palico so natančno določene in predpisane.

V svetu je bila prva nacionalna zveza ustanovljena leta 1947 v Združenih državah Amerike, od koder so šport prenesli drugod po svetu. Tekmovalni twirling so razvijali v okviru USTA (United states twirling association), ki je ena od ustanoviteljic Svetovne zveze twirlinga – World baton twirling federation (WBTF), ustanovljene leta 1977.

Sloveniji ga je v svoji »izvirni obliki« predstavila zdajšnja predsednica Svetovne zveze twirlinga (WBTF) gospa Sandi Wiemmers, in sicer leta 1999.

Najprej so elemente twirlinga v svoje koreografije vključile mažoretne skupine, ki so bile takrat v Sloveniji zelo popularne, kasneje pa so se ustanovljale twirling skupine, veliko mažoretnih klubov pa je svojim članom ponudilo obe možnosti.

S pomočjo tujih strokovnjakov so se v Sloveniji izobrazili prvi trenerji in sodniki, Slovenija pa je postala članica WBTF leta 2003.

Prve slovenske tekmovalke so tekmoval na Svetovnem pokalu leta 2005 in od takrat naprej ima Slovenija vsako leto predstavnike na vseh tekmovanjih tega elitnega združenja. Iz leta v leto napredujemo in plezamo po lestvici vedno višje, najboljše rezultate pa smo dosegli leta 2009 na International Cup v Avstraliji s štirimi zlatimi in eno srebrno medaljo.

1.1. PREDMET IN PROBLEM

Twirling si kot nov šport v Sloveniji šele utira pot; zanimanje raste, twirling klubov in skupin je iz leta v leto več. Vendar pa se kljub temu o značilnostih tega športa dokaj malo ve.

Javnosti so poznane predvsem mažoretne skupine, ki jih lahko velikokrat vidimo v paradah z ali brez godb na pihala, na različnih sprejemih ali tekmah. Ker imajo mažorete in twirlerice enak rekvizit (palico), marsikdo zamenja ti na videz podobni dejavnosti, čeprav sta si popolnoma različni. Skupen jima je samo rekvizit.

Twirling s predpisano tehniko obvladovanja elementov s palico in z izdelanim tekmovalnim sistemom uvrščamo med športe. Z razliko od mažoret, twirlerji tekmujejo v dvorana, zato ga uvrščamo v dvoranske športe, čeprav se lahko šovnastopi in predstavitve prilagodijo tudi za zunanje površine.

Twirling je kompleksen šport, saj združuje obvladovanje palice, plesa in gimnastike. O gimnastiki in plesu ter gibanju v plesu je bilo napisanega že veliko, o tehniki palice pa zelo malo.

Ker v Sloveniji ne obstaja še nobena strokovna literatura s tega področja, bi rada naredila prvi korak. Naloga je namenjena že delujočim trenerjem twirling športa v Sloveniji, kot tudi novim – bodočim trenerjem. Na eni strani pripomoček in spodbuda za pogumen začetek, na drugi strani pa izhodišče za raziskovanja v prihodnje.

1.2. CILJI

Glavni cilj je celostna predstavitev twirlinga: izvor ter zgodovinski pregled razvoja športa v svetu in pri nas. V diplomski nalogi sem natančno opredelila in podrobneje predstavila vse osnovne značilnosti twirlinga:

- obvladovanje palice,
- izražanje telesa s plesom in gibanjem in
- združitev gimnastičnih gibov prilagojenih za twirling šport.

Predstavila sem osnovne in najpogostejše elemente ter opisala, katere gibalne sposobnosti so zahtevane.

Podrobneje sem opisala in opredelila tudi osnovne prijeme in osnovna vrtenja palice.

Prav tako sem predstavila vse tekmovalne kategorije športne panoge, tekmovalni sistem in organiziranost športa v svetu in pri nas.

2. METODE DE LA

Podatke sem zbirala iz domače in tuje literature. Strokovno literaturo sem iskala v podatkovni bazi Cobiss in na medmrežju. Vključila sem tudi svoje izkušnje iz prakse in znanje, ki sem si ga pridobila na trenerskih in sodniških twirling, mažoretnih in plesnih seminarjih pri domačih in tujih strokovnjakih.

Ker o zgodovini twirlinga v svetu in v Sloveniji ni veliko napisanega, sem se poslužila še metode intervjuja, ki sem jo izvajala osebno.

Vsebino diplomske naloge sem opremila in podprla z raznolikim slikovnim gradivom.

Fotografije, ki sem jih uporabila za lažji in bolj nazoren prikaz osnovnih elementov s palico, so moje avtorsko delo, fotografije twirlerjev med nastopi pa so v večini delo gospoda Erika Andersona, objavljene tudi na spletu, vendar sem pridobila njegovo privoljenje za objavo in soglasja za uporabo večine akterjev na fotografijah.

3. TWIRLING ŠPORT

Websterjev slovar navaja, da je TWIRLING akcija ali vadba »tistega, ki vrtil«; akcija ali tehnika metalca pri baseballu ali baton twirlerja. Beseda je morda skandinavskega ali nemškega porekla. Isti slovar definira, da je BATON TWIRLER »tisti, ki vrtil palico« – primerjalno z »drum majorette« oz. z mažoretami. Torej se v angleščini šport imenuje TWIRLING BATON, športnik pa baton twirler.

V Sloveniji uporabljamo izraze TWIRLING, TWIRLER, TWIRLERKA in TWIRLERJI.

Ker je twirling v Sloveniji razmeroma nov šport in predvsem šport v razvoju, je razumljivo, da v Slovarju slovenskega knjižnega jezika ni zaslediti podobnega gesla. Po principu prevzemanja besed za druge plesne in plesne zvrsti (primer twist-twist, cha cha cha – ča ča ča), bi lahko za twirling vpeljali pisavo tvirling, za akterje pa tvirlerji oz. tvirlerji oz. tvirler in tvirlerka v ednini. Če bi izraz dobesedno prevajali, bi namreč dobili nesmiseln prevod, kar bi lahko povzročilo veliko zmedo.

TWIRLING ŠPORT je relativno nova športna disciplina, ki vključuje ples, gimnastiko, akrobatiko in obvladovanje veščin z eno, dvema ali tremi palicami.

Uvrščamo ga med polistrukturne konvencionalne športne panoge in vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja.

Osnovne značilnosti twirling športa so:

- **obvladovanje palice** (kot rekvizita, s katerim ustvarjajo športniki vizualne podobe, slike in oblike, izvedene s spretnostjo, mehkobo, povezanostjo in hitrostjo; oboje okoli telesa, na telesu in z metanjem palice v zrak),
- **izražanje s plesom in gibanjem** (tako da športniki hkrati predstavijo moč, gibljivost, fizično pripravljenost, lepoto, estetiko, harmonijo in koordinacijo z obvladovanjem palice) in
- **prikaz gimnastičnih gibov prilagojenih za twirling šport** (z namenom, da se ustvarijo še dodatni elementi tveganosti in napetosti)

(<http://www.wbtf.org/about/history>).

Športna panoga zahteva sočasno prelivanje vseh teh temeljnih značilnosti. Vse to na glasbo in ob pravilnem izkoriščanju prostora in »timinga« za prikaz obojega - tehnične vrednosti ter umetniške izraznosti.

Športniki potrebujejo za izvedbo navedenega fizično moč in agilnost telovadcev ter plesalcev, lepoto umetnostnih drsalcev ter tehnične veščine vseh teh športov. Twirling zahteva popolno koncentracijo in koordinacijo ter vrhunsko fizično pripravljenost.

Twirling se je razvil v fizično zahteven šport svetovnega razreda. Je šport za vsakogar: otroke, odraščajoče in odrasle. Je odličen šport za rekreacijo in za tekmovanje.

Je šport za moške in ženske. Tekmujejo lahko posamezniki, pari ali skupine vseh starostnih skupin od mlajših otrok, mladine, odraščajočih do odraslih.

3.1. ZGODOVINA TWIRLINGA V SVETU

Nastanek in razvoj twirlinga je zagotovo povezan z nastankom mažoretne dejavnosti.

Različni viri govorijo o več teorijah. Glede na zgodovinsko preverljiva dejstva je najverjetneje, da izvira iz vzhodne Evrope in Azije, kjer so na različnih plesnih festivalih vrteli in metali v zrak različne pripomočke, kot so noži, pištole, bakle in palice. Dejavnost so nato v nekaterih državah prevzele vojske. Med paradiranjem (korakanjem) vojske, so na čelo postavili vojaka, ki je vrtel pištolo.

Kasneje je pištolo zamenjal »mace«, kar v prevodu pomeni žezlo. Gre za dolgo neuravnoteženo palico, ki ima na eni strani veliko bunko – glavo, druga stran pa se zaključuje koničasto. Včasih je tudi okrašena. Takšne palice še danes uporabljajo predvodniki v paradah pihalnih, bobnarskih ali drugih orkestrrov oz. formacij, ki se gibljejo ali korakajo (v Sloveniji bobnarska skupina v Laškem in Vevčah). Imenujejo jih predvodniške palice.



Slika 1. Ameriški mace



Slika 2. Okrašeni mace



Slika 3. Mace

»Mace« so »drum majorji« uporabljali med vodenjem vojske ali orkestrrov (na začetku predvsem bobnarskih orkestrrov). Na čelu parade so med korakanjem z vrtenjem mace dajali znake in povelja ter nakazovali ritem oz. tempo in včasih izvajali izrazite kretnje ter gibanja (<http://emeraldtwirlers.piczo.com/?g=34016653&cr=7>).

Čeprav so za »drum majorje« v 17. in 18. stoletju uporabljali naziv »drum major general«, dolgo časa niso bili cenjeni. Poimenovanje »drum major« so uvedli šele leta 1810, ko so hoteli ostale člane pehote opozoriti na pomembnost njihove vloge – tudi s tem, da so jih plačali bolje od ostalih bobnarjev (Training The Drummer's Handbook0001, 1985, 1-17). V slovenščini je strokovno poimenovanje za »drum major« predvodnik navadno bobnarskih ali pihalnih orkestrrov.



Slika 4. Drum major Slika 5. Orkester z DM na čelu Slika 6. Orkester med parado

Na začetku so bili »drum majorji« v glavnem moški. Ženske predstavnice, za katere so uporabljali naziv »lady drum major« ali »drum majorette«, so se pojavile konec 19. in v začetku 20. stoletja. Obstajajo slike iz začetka 20. stoletja, na katerih je na čelu korakajočega orkestra ženska na konju, ki predstavlja »drum majorette«. Na istem festivalu v Denverju (ZDA) pa je že zaslediti prve ženske orkestre, oblečene v uniforme segajoče do gležnjev (<http://www.emeraldtwirlers.net/twirlinghistory.htm>).



Slika 7. »Drum majorette«

Bahavo paradiranje in vrtenje palice je poživelo državne, vojaške in šolske parade. Prelomnico je pomenila odločitev dirigentov, da so na čelo orkestra postavili dve dekleti. Ker so bile množice nad spremembo navdušene, so postopoma dodajali na čelo vedno večje število žensk, kar je vodilo k temu, da se je v zelo kratkem času formirala ženska skupina, ki je postala spremljevalni, a obvezni del orkestra.

Popularnost »drum majorettes« je v 30-ih, 40-ih in 50-ih letih 20. stoletja tako narasla, da je to postala želja in sanje skoraj vseh srednješolskih deklet.

Ker so bili »mace« preveliki in pretežki za dekleta, so jih najprej skrajšali, nato pa počasi zamenjali za palice. Leta 1927 je Ed Clark na željo svoje hčere Kitty Clark, ki je bila v srednješolskem orkestru »drum majorettes«, prvi začel z izdelavo palic.

Spreminjala so se tudi oblačila. V prvih letih 20. stoletja so bila značilna krila do gležnjev, ki so jih kasneje skrajšale do dolžine pod kolenom, kar je bilo značilno za stil v 30-ih letih. V 40-ih in 50-ih zasledimo že krila nad kolena, ponekod tudi kratke hlače. Spremembe so narekovali predvsem novi elementi (akrobacije, gimnastika) in moda takratnega časa.



Slika 8. Primer oblačil iz leta 1930



Slika 9. Primer oblačil iz leta 1954

Obstajajo knjige iz leta 1930, ki razlagajo, kako vrteti palico. To so bili prvi priročniki. Knjige iz leta 1940 že začnejo prikazovati ženske in moške twirlerje skupaj.

Prvo twirling tekmovanje je bilo v Chicagu leta 1935.

Revija LIFE iz 10. oktobra 1938 piše, da je prvič po šestih letih obstoja »drum majorettes« nastopilo 100 »drum majorette« na veliki Ameriški paradi. Večina od njih se je tudi usposabljal v šoli za »drum majorette« pri Fredu Simcocku na Long Beach, nekatere so celo diplomirale.

(http://books.google.si/books?id=Mj8EAAAAMBAJ&pg=PA71&dq=twirling+baton&as_pt=MA GAZINES&cd=2#v=onepage&q=twirling%20baton&f=false).



Slika 10. Naslovnica revije LIFE iz leta 1938.

Besedo »drum majorette« so kasneje skrajšali samo na »majorette«, pri nas se uporablja beseda mažoreta za eno dekle in mažorete za več deklet.

Izvor besede »majorette« in pa začetek twirlinga v Severni Ameriki pripisujejo majorju Millsapsu, ki je hitro po ameriški državljanski vojni (1861-1865) leta 1890 ustanovil Millsaps College (http://www.millsaps.edu/about_millsaps/history.php), kjer je »svoje ženske športnice« imenoval »majorettes«.



Slika 11. Major Millsaps

V Združenih državah Amerike je znan tudi primer, ko je leta 1893 na Svetovni kolumbijski razstavi v Chicagu (največji svetovni sejem tistega časa v počastitev štiristote obletnice prihoda Krištofa Kolumba v Novi svet leta 1492) **Hadji Cheriff**, arabski žongler, nastopal s twirling točko, ki je bila podobna takrat nastajajočim mažoretnim točkam. Izvajal je različna vrtenja pištole z dvema in z eno roko in nekatere elemente bi lahko prepoznali in jih poimenovali tudi z današnjimi imeni. Bilo je tako zanimivo, da je leta 1899 Thomas Edison, ameriški izumitelj, prikazal njegovo predstavo v enem izmed prvih filmov. Posnetki so ohranjeni in jih lahko vidimo na svetovnem spletu (<http://www.youtube.com/watch?v=mT-xUWZcQik>). Posneli so ga tudi z akrobatsko žonglersko točko z noži. Primer je eden izmed dokazov, da lahko izvor twirlinga povezujemo z žonglerji iz Azije.

V Evropi povezujejo nastanek mažoret in twirlinga z metalci zastav, ki so bili popularni v paradah zahodne Evrope. Zastave so metali v zrak tudi do 10 metrov in več ter palico obračali preko rok in ostalih delov telesa. Zraven so izvajali akrobatiko in plesali na glasbo orkestra ali tolkal. Še danes imajo podobne strokovne termine s twirlingom (role, različni elementi kot so npr.»osmica« ...). Tradicijo so ohranili predvsem v Švici in Italiji (<http://www.crwflags.com/fotw/flags/xf-thro.html>). Z izkrcanjem in kolonizacijo Evropejcev (predvsem Nizozemcev) v 17. in 18. stoletju na zahodno obalo S Amerike (Philadelphia in področje današnjega New Yorka) so le-ti prenesli svoje znanje tudi čez ocean in vplivali na začetke twirlinga tudi v Ameriki.

Še danes nekatere skupine uporabljajo v svojih koreografijah (navadno v paradah) zastave. Na spodnji sliki je prikaz ene izmed skupin.



Slika 12. Mažoretna skupina z zastavami

Prvo twirling zvezo so ustanovili Američani leta 1947 (NBTA). Tekmovalni twirling so razvijali in ga razvili v športno panogo v okviru USTA, ki so jo ustanovili leta 1958. United States Twirling Association (USTA) je od takrat pa vse do danes edina demokratično vodena zveza v Združenih državah Amerike, ki jo vodi Odbor predsednikov članov zveze. Je tudi pobudnica in ustanovna članica Svetovne zveze twirlinga – WBTF ter nosilka razvoja športa. National Baton Twirling Association (NBTA) organizira tekmovanja tudi za mažoretno dejavnost in prireja lepotna tekmovanja. NBTA je organiziran tudi v Evropi.



Slika 13. Znak, ki ga danes uporablja ameriška zveza twirlinga USTA

3.1.1 ZGODOVINA SVETOVNE ZVEZE TWIRLING ŠPORTA (WBTF)

Da bi povečali priljubljenost twirling športa v svetu, so se leta **1977** v Londonu zbrali na organizacijskem sestanku vodje twirling organizacij iz več držav. Sklenili so, da bodo ustanovili Svetovno zvezo (WBTF), spodbujali razvoj twirlinga in standardizirali pravila. Ustanovni predsednik je bil gospod John Kirkendall iz zvezne države Michigan, ZDA. V meddržavnem duhu so se ponovno sestali leto kasneje na Kanarskih otokih, kjer so potrdili statut novoustanovljene zveze in razpravljali o mednarodnih pravilih za tekmovanje vseh predstavnikov (WBTF Official Coach's manual, 2007).

Za uvod v prvo svetovno prvenstvo so organizirali **PRVO SVETOVNO PREDSTAVITEV BATON TWIRLINGA**, in sicer 31. marca 1979 na trgu San Marco v Benetkah. Izjemno predstavo si je ogledalo 10 000 gledalcev.

Še istega leta so se v mesecu oktobru sestali predstavniki zveze v Parizu, kjer so dorekli dokončne napotke za **PRVO SVETOVNO PRVENSTVO v TWIRLINGU**. Prvenstvo so gostile Združene države Amerike, leta 1980 v Seattlu v Washingtonu. Vsako naslednje leto je gostila tekmovanje druga država članica (Tabela1).

Slika 14 prikazuje katerih 10 držav se je udeležilo prvega svetovnega prvenstva in uradni znak WBTF, ki se uporablja še danes.



Slika 14. Plakat 1. svetovnega prvenstva

Tabela 1. Seznam gostujočih mest tekmovanj in pomembnih prelomnic WBTF

1980	Seattle	ZDA		PRVO SVETOVNO PRVENSTVO V TWILRINGU
1981	Nice	Francija		
1982	Tokyo	Japonska		
1983	Milano	Italija		
1984	Calgary	Kanada		
1985	Frankfurt	Nemčija		
1986	Torino	Italija		
1987	Paris	France		
1988	Nagoya	Japonska		
1989	Lausanne	Švica		
1990	Texas	ZDA		
1991	Padova	Italija		
1992	Paris	Francija		
1993	Den Bosch	Nizozemska		
1994	Toronto	Kanada		
1995	Ženeva	Švica		
1996	Genova	Italija		
1997	Hawaii	ZDA		
1998	Lyon	Francija		
1999	Daytona Beach	ZDA		
2000	Den Bosch	Nizozemska		
2001	Villebon sur Yvette	Francija		
2002	Saskatoon	Kanada		
2003	Tortosa	Španija		
2004	Osaka	Japonska		
2005	Minnesota/St. Paul	ZDA		PRVI INTERNATIONAL CUP
2005	Rim	Italija		
2007	Hamilton, Ontario	Kanada		
2008	Limerick	Irska		ZADNJIČ WC in IC potekala skupaj
2009	Sydney	Avstralija		PRVI SAMOSTOJNI INTERNATIONAL CUP
2010	Bergen	Norveška		30. SVETOVNO PRVENSTVO



Slika 15. Udeleženci 1. svetovnega prvenstva

Prvo leto so tekmovali samo v »freestyle« kategoriji in »compulsories«. Leto kasneje so dodali skupine (»team«) in leta 1993 še pare. Istega leta, 1993, je bil twirling prvič predstavljen kot predstavitveni šport na Svetovnih igrah v Haagu na Nizozemskem.

WBTF se zavzema za ideale demokracije, pravičnosti in poštenosti ter deluje v športnem duhu. Spodbuja izobraževanje sodnikov, trenerjev in športnikov (Official coach manual, 2007). Standardizirali so program za šolanje sodnikov in SODNIŠKE IZPITE za vse WBTF kategorije in na spletni strani objavljajo seznam vseh registriranih sodnikov z uspešno opravljenimi izpiti (okrog 130). Vsako leto organizirajo za tekmovalce tudi mednarodne seminarje s trenerji iz celega sveta.

Trenutno je včlanjenih 22 članic. To so: Anglija, Avstralija, Brazilija, Belgija, Francija, Hrvaška, Irska, Italija, Japonska, Kanada, Madžarska, Nizozemska, Nemčija, Norveška, Romunija, Rusija, Slovenija, Škotska, Katalonija, Švedska, Švica, Združene države Amerike.

Veliko članic zveze je prejelo priznanje uradnih nacionalnih športnih organizacij – vladnih in/ali olimpijskih. Za nove člane v času uvajanja ponujajo pridruženo in začasno članstvo ter jim do časa pred polnim članstvom nudijo strokovno pomoč pri razvoju twirlinga.

Leto 2005 je bilo prelomno leto WBTF, saj je WBTF uvedla International cup tekmovanje in s tem nove kategorije: SOLO z eno palico, SOLO z dvema palicama, SOLO s tremi palicami in med skupinami »group« (velika skupina). V zgodovino se bo zagotovo vpisalo tudi leto 2008 – kot zadnje leto, ko sta potekali obe tekmovanji hkrati. Od leta 2009 naprej namreč potekata izmenično: na liha leta International Cup (IC) in na parna leta svetovna prvenstva (WC). Tako je lani v Sydneyu potekal prvi samostojni International cup z rekordno udeležbo. Leto 2008 so bile tudi volitve, saj se je poslovila dolgoletna predsednica Linda Garland. Članice WBTF so izvolile in podprle novo predsednico, do takrat podpredsednico WBTF in predsednico ameriške twirling zveze USTA, gospo Sandi Wiemers. Letos avgusta je na Norveškem potekalo 30. jubilejno svetovno prvenstvo.

WBTF si prizadeva in vodi vse delo v smeri, da bo twirling šport dobil priznanje Mednarodnega olimpijskega komiteja.

3.1.2. SVETOVNA ZVEZA TWIRLINGA (W.T.A.)

SVETOVNO TWIRLING ZVEZO (WORLD TWIRLING ASSOCIATION) je leta 1960 ustanovil Victor Faber s sedežem v severozahodnem Ohiu. Seznam kategorij, ki jih razvijajo (korakanje, parada) dokazuje, da razvijajo tudi mažoretno dejavnost, organizirajo pa tudi lepotna tekmovanja (za kraljico mažoret). (<http://www.worldtwirling.cc/organization.html>)

3.1.3. EVROPSKA TWIRLING ZVEZA (CETB)

5. in 6. novembra 1978 je sedem evropskih držav (Nemčija, Belgija, Francija, Anglija, Italija, Luksemburg in Švica) v Frankfurtu na ustanovni skupščini sprejelo sklep o ustanovitvi Evropske zveze twirlinga - Confédération Européenne de Twirling Bâton (CETB). Prvi predsednik je bil gospod Gitz iz Švice.

Želeli so pripraviti pravila in predpise zveze, razviti skupno metodo poučevanja, standardizirati sodniške kriterije in organizirati evropska prvenstva.

Prvo evropsko prvenstvo v twirlingu je bilo leta 1980 v Ženevi v Švici. Leta 2001 so dodali še tekmovanji Evropski pokal klubov in Grand Prix FreeStyle. Tekmovanji potekata izmenično na dve leti. V zvezo je včlanjenih 14 držav in večina so tudi članice WBTF. Predsednik zveze je gospod Jean Claude Steiner iz Francije (<http://www.cetb.org>).



Slika 16. Znak CETB.

3.1.4. TWIRLING V AZIJI

V Aziji je twirling šport najbolj razvit na Japonskem. Znani so primeri twirlerjev tudi v nekaterih drugih državah npr. na Filipinih, Tjavanu, Šri Lanki ... Japonski trenerji so poučevali tudi na Kitajskem in v Singapurju, vendar v teh državah nimajo svojih nacionalnih twirling zvez.

Japonska je z osemnajstkrat osvojenim prehodnim pokalom WBTF najboljša država v twirlingu na svetu. Njihovi odlični rezultati so plod petdesetletnega dela. In čeprav so tudi na Japonskem obstajali orkestri in »drum majorete« že prej, začetki twirling športa segajo v leto 1960. Prva baton twirlerka je bila **Akiko Takayama** (zdajšnja predsednica japonske nacionalne zveze), ki so jo izbrali na njihovi nacionalni televiziji kot mlado talentirano televizijsko igralko, da se nauči »twirling baton« športa. Akiko je bila takrat stara 16 let in je na bila na japonski nacionalni televiziji predstavljena kot prva twirlerka na Japonskem. V začetku 60. ih let je na Japonskem poučevala veščine twirling športa ameriška prvakinja v twirlingu - Deana Kay, hči ameriškega

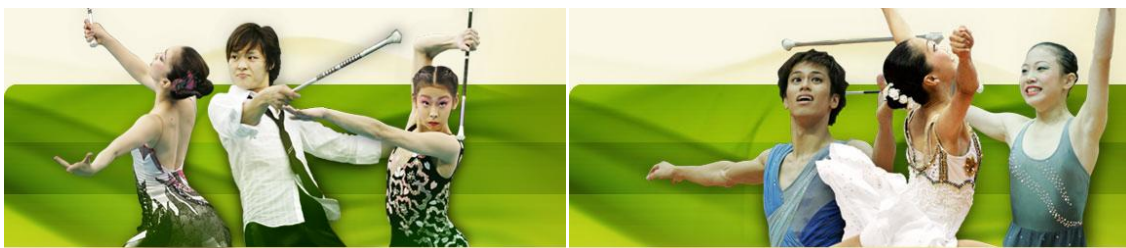
vojaškega uradnika, ki je služboval na Japonskem. Zaradi vedno večjega navdušenja nad novim športom, so prvi japonski trenerji potovali na izobraževanja tudi v ZDA.

Leta 1970 so v Osaki priredili prvo večjo predstavitev in nastop twirling športa. 1971 so ustanovili Japonsko nacionalno zvezo korakajočih orkestrrov (marsching band) in twirling šport je bil na začetku del njihove zveze. 1976 so organizirali prvo državno twirling tekmovanje na Japonskem. Tekmovanje je potekalo samo v solo kategoriji. 1980 so ustanovili Japan Sport Baton Association (JSBA), a še zmeraj kot podzvezo k zvezi orkestrrov. Neodvisna organizacija so postali leta 2005.

V vseh letih se je twirling počasi širil in danes je na Japonskem več kot 600 000 twirlerjev. Število vključuje tudi rekreativce. JSBA ima registriranih 17 000 tekmovalcev, ki trenirajo v približno 750 klubih. Twirling šport pa je na Japonskem tako popularen, da ima skoraj vsaka srednja šola svojo skupino, organizirajo pa tudi medšolska tekmovanja.

Na japonskem državnem prvenstvu twirlinga je selekcija med športniki velika, saj kvalifikacije za državno prvenstvo potekajo kar na devetih regionalnih tekmovanjih, na državno prvenstvo pa se res uvrstijo le najboljši. Le-to traja dva dni in pol (petek popoldan do nedelje zvečer). Tekmuje 600 športnikov. Najbolje uvrščeni iz državnega tekmovanja predstavljajo Japonsko na Svetovnih prvenstvih in tekmovanjih WBTF. Natančno imajo izdelan tudi sistem izobraževanj in pridobivanj certifikatov za sodnike in trenerje (Intervju s predstavnikom JSBA).

Danes velja Japonska za najboljšo državo v twirlingu in predstavlja najmočnejši steber twirling športa v svetu. Natančno dodelana in čista tehnika, prefinjen stil in ustvarjalnost so zaščitni znak, ki ga prepozna vsak. Z vrhunsko disciplino in spoštovanjem, ki odseva v njihovem obnašanju, pa so (lahko) vzor vsem športnikom na svetu.



Slika 17. Fotografija japonskih twirlerjev na uradni spletni strani JSBA

3.2. ZGODOVINA TWIRLINGA V SLOVENIJI

V Sloveniji ima tradicijo predvsem mažoretna dejavnost. In ker so twirling šport začele najprej razvijati mažoretne skupine, se razvoj in nastanek twirlinga v Sloveniji prepleta z razvojem mažoretne dejavnosti. Najstarejši še vedno delujoči skupini in društvi sta v Logatcu in Novi Gorici. V Logatcu mažoretna skupina neprekinjeno deluje od leta 1972 (http://www.logatec.info/~twirling/viewpage.php?page_id=8) in veljajo za prvo uradno ustanovljeno mažoretno skupino v Sloveniji, Twirling klub logaških mažoret pa je uspešen v obeh dejavnostih (mažoretni in twirling). V Novi Gorici se je prva mažoretna skupina predstavila leta 1968 v sprevedu dedka Mraza, v Twirling-mažoretnem društvu Nova Gorica pa uspešno razvijajo predvsem twirling kot športno panogo.



Slika 18. Prva mažoretna skupina v Novi Gorici iz leta 1968 (takrat so jih imenovali »korakajoče deklice s palico«).

Twirling kot tehniko vrtenja palice in ne kot športno panogo je iz tujine, natančneje iz Frankfurta v Nemčiji, prinesla gospa Ivica Knavs, balerina ljubljanskega baletnega ansambla SNG Opera in balet Ljubljana. Prva mažoretna skupina, ki je predstavila tehniko vrtenja mažoretne palice v svojem nastopu, je bila iz Ljubljane. Pod vodstvom gospe Ivice Knavs so ljubljanske mažorete prvič nastopale v sprevedu dedka Mraza od 26. do 30. 12. 1981.

V letih 1984 in 1985 so se po Sloveniji pojavljale nove skupine, ki še tehnike vrtenja palice niso poznale. Zato je takratna Zveza kulturnih organizacij (ZKO) organizirala več seminarjev za mentorje in vodje mažoretnih skupin pod vodstvom gospe Ivice Knavs (1985, 1987), ki je zaradi vedno večjega zanimanja tudi kasneje veliko poučevala v mažoretnih skupinah po vsej Sloveniji. (Katalog Evropskega prvenstva NBTA, 2007). Večino delujočih skupin tistega časa je bilo organiziranih kot sekcije v kulturnih, glasbenih društvih ali godb na pihala. Ljubljanske mažorete je pod pokroviteljstvo prevzelo Turistično društvo Ljubljana, svoje samostojno društvo KUD ANSAMBEL LJUBLJANSKIH MAŽORET pa so ustanovili leta 1995.



Slika 19. Ljubljanske mažorete na enem izmed nastopov

Društva so se najprej združila v okrilju Zveze društev mažoret Slovenije (ZDMS), ki je bila ustanovljena 23.7.1996, s sedežem v Ljubljani. Prva predsednica zveze je bila gospa Ivica Knavs. ZDMS je leto kasneje (1997) v Ljubljani organizirala 1. državno prvenstvo mažoret Slovenije v športni dvorani Ljubljana – Polje (Katalog Evropskega prvenstva mažoret NBTA SI, 2007), leta 1998 pa tudi Evropsko prvenstvo NBTA, prav tako v Ljubljani.

Po slednjem so se zaradi notranjih nasprotij in želje po večjem znanju nekatera društva odločila in 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 Slovenie). Sedem društev iz Cerknice, Horjula, Logatca, Laškega, Radeč, Trebnjega in Trbovelj pa je na ustanovni skupščini 9. maja 2001 v Radečah ustanovilo Mažoretno zvezo Slovenije (MZS).

V Sloveniji je TWIRLING BATON ŠPORT v svoji izvorni obliki in kot športno panogo na povabilo gospe Vere Tratnik iz Logatca 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. Pomemben podatek pa je, da so bile takrat še vse ustanovne članice MZS članice ZDMS in so se seminarja udeležile.

Od takrat naprej so društva v Sloveniji začela razvijati twirling kot šport.

Leta 2000 so v Lenartu v Slovenskih goricah ustanovili prvi uradno ustanovljeni twirling klub v Sloveniji (takrat Twirling klub lenarških mažoret, danes Twirling, plesni in mažoretni klub Lenart). Vzoru so kasneje sledili še ostali klubi po državi, ki so v svoj naziv dodali besedo twirling ali ustanovili nove twirling klube.

MZS je leta 2002 dopolnila ime in spremenila statut ter se preoblikovala v **Mažoretno in twirling zvezo Slovenije** in istega leta organizirala prvo mednarodno tekmovanje v twirlingu v Sloveniji (1. Twirling OPEN Slovenije) v Lenartu. Od vsega začetka ima na programu tekmovanj in v Pravilniku o tekmovanju twirling baton disciplino. Mažoretna in twirling zveza Slovenije (MTZS) je včlanjena v dve mednarodni organizaciji (<http://www.twirlingsport-slo.com>). Leta 2001 je postala članica Evropske mažoretne zveze (EMA), leta 2003, ko so njene članice prvič predstavile Slovenijo na svetovnih prvenstvih sploh (bilo je na Svetovnem prvenstvu v Španiji), pa je postala tudi polnopravna članica Svetovne zveze twirlinga (WBTF). Slovenija je prvič tekmovala na tekmovanjih WBTF leta 2005. Na 1. International Cup v St. Paulu v Minnesoti v ZDA so Slovenijo predstavljale tekmovalke twirling kluba iz Lenarta in Logatca. Od takrat naprej Slovenijo vsako leto zastopajo na tekmovanjih WBTF najboljše tekmovalke MTZS. Trenutno je v zvezo včlanjenih 28 klubov in društev ter 1 članica posameznica (to so lahko trenerji, sodniki ipd.). MTZS je leta 2003 vložila vlogo za članstvo v OKS – Združenja športnih zvez. Letos je organizirala že 10. jubilejno odprto državno prvenstvo.



Slika 20. Leta 2003 so na svetovnem prvenstvu v Španiji Slovenijo prvič na tekmovanjih WBTF predstavljali klubi iz Cerknice, Lenarta, Logatca in Nove Gorice.

ZDMS je leta 2003 spremenila naziv in se preimenovala v Twirling zvezo Slovenije. Istega leta so se včlanili tudi v evropsko twirling zvezo CETB in čeprav so zaprosili za članstvo v svetovni krovni organizaciji WBTF, je bila sprejeta MTZS. Po podatkih, ki jih navajajo na svoji spletni strani, je v zvezo včlanjenih 30 društev. Od leta 2004 so

člani OKS - Združenja športnih zvez. Leta 2005 so v Mariboru organizirali Evropski pokal klubov in Freestyle Grand Prix kot otvoritveno tekmovanje slednjega.

V NBTA Slovenije so včlanjena tri društva, dve pa delujeta pod njihovim okriljem. Včlanjeni so v NBTA Evrope, njihovo delovanje pa ne sodi med športne panoge (vir-predstavnica NBTA SLO), saj prirejajo tekmovanja v mažoretni dejavnosti. Za NBTA Evrope so organizirali dve evropski tekmovanji, 1997 v Ljubljani in 2007 v Ribnici.

Iz navedenega lahko sklepamo, da je danes v Sloveniji vsaj 60 klubov, ki dajejo svojim članom možnost treniranja twirling športa.

Vse tri zveze vsako leto organizirajo državna prvenstva, pri tem pa so samo državna in meddržavna prvenstva MTZS odprtega značaja in dovoljujejo tekmovanje tudi nečlanom zveze. Delovanje MTZS in TZS sodi tudi med športne dejavnosti, NBTA pa kulturno umetniške.

Največje uspehe na mednarodnem nivoju dosegajo tekmovalke MTZS. Prve medalje za Slovenijo je osvojila twirling skupina iz Logatca in sicer na 2. International Cup, leta 2006 v Rimu v kategoriji »group«.



Slika 21. Twirling group iz Logatca na IC v Rimu

Leta 2008 se je »par junior« v sestavi Andreje Rijavec in Žive Kovač uvrstil v finale 29. Svetovnega prvenstva na Irskem. Dekleti sta osvojili šesto mesto, kar velja za najboljši rezultat Slovenije na svetovnih prvenstvih. Na istem prvenstvu se je Živa Kovač uvrstila med polfinalistke v kategoriji »freestyle junior«. V konkurenci najboljših iz celega sveta je dosegla odlično 16. mesto.



Slika 22. Par junior na Andreja Rijavec in Živa Kovač iz Nove Gorice, Irska 2008.

Največji in mednarodno daleč najodmevnejši pa je bil uspeh, ki so ga slovenske tekmovalke dosegle leta 2009 na 5. svetovnem pokalu WBTF, ki je potekal v Sydneyju v Avstraliji. Tekmovalke so osvojile štiri zlato in eno srebrno medaljo, in sicer kar dve zlati medalji Živa Kovač (v A short programu in A Freestyle programu, oboje med seniorji) ter po eno zlato medaljo Barbara Berginc z dvema palicama med odraslimi in Sara Pečkaj (v B short programu senior). Srebrno medaljo v A SOLO senior programu je prav tako osvojila Živa Kovač.



Slika 23. Dve zlati medalji in eno srebrno je osvojila Živa Kovač iz Nove Gorice



Slika 24. Prve zlato slovenske medaljistke na tekmovanjih WBTF na fotografiji s predsednico MTZS gospo Nado Skuk

3.3 RAZLIKA MED MAŽORETAMI IN TWIRLINGOM

Iz poglavja o zgodovini twirlinga vidimo, da imata obe dejavnosti skupne korenine.

»Majorette«, tudi »drum majorette«, so v Združenih državah Amerike konec 19. in v začetku 20. stoletja imenovali dekleta, ki so oblečena v uniformo korakala na čelu parade pihalnih in bobnarskih orkestrrov. Viri iz tistih časov navajajo, da so »drum majorette twirling baton«, kar v prevodu pomeni, da so vrtele palice. Sčasoma so v svoje koreografije dodajale vedno težje elemente, korake in začele vključevati gimnastiko in akrobatiko. Od tradicionalne oblike se je nova dejavnost tako oddaljila, da so jo poimenovali s svojim imenom – TWIRLING BATON ŠPORT.

Predsednica WBTF, gospa Sandi Wiemers, se v intervjuju za revijo The OBSERVER iz leta 2007 spominja, da so se jim v 50-ih letih prejšnjega stoletja zdele mažoretke dolgočasne, in ker za dekleta ni bilo na izbiro nobenega športa razen mažoret in »cheerleadinga« (navijačic), so hoteli narediti nekaj več. Takrat se je začel razvijati tekmovalni twirling šport, ki je nastal v ZDA.

Torej se je twirling šport razvil iz mažoretne dejavnosti v Združenih državah Amerike.

Članek v ameriški reviji LIFE iz 10. oktobra 1938 navaja značilne korake za »drum majorettes«. To so bili osnovno korakanje, sprehajanje in pa t.i. »ošabna hoja«. Nikjer ne zasledimo izvajanja gimnastičnih elementov in akrobatike pod palico, ki so sestavni del twirling točk. Nekoliko kasneje se že pojavijo članki in prispevki twirling tekmovanj. Ista revija je v prispevku dne 27.5.1957 objavila tudi sliko Lee Remick med twirling tekmovanjem.



Slika 25. Lee Remick je leta 1957 zmagala na twirling tekmovanju

Podobno pravilo zasledimo tudi v Pravilniku o tekmovanju Evropske mažoretne zveze (EMA) in NBTA pravilniku o tekmovanju mažoret. Oba prepovedujeta uporabo akrobatike, gimnastike in dvigov. Medtem ko si vrhunskih nastopov twirlerjev brez gimnastike in akrobatike tako rekoč ni mogoče predstavljati.

Pravilnik o tekmovanju Evropske mažoretne zveze EMA navaja dve obliki mažoret: mažorete s palico in mažorete s pom-pomi. V več virih lahko zasledimo, da nekatere mažoretne skupine uporabljajo tudi druge pripomočke, kot so zastave, ognjene ali svetleče palice, pištole in nože. Twirling je od vsega začetka šport s palico, lahko tudi z dvema ali tremi, vendar pa drugi pripomočki na tekmovanjih niso dovoljeni in se jih ne uporablja. Izjemoma se lahko uporabijo le svetleče palice za prikaz šov programa.

Kategorije mažoret se delijo na formacije in neformacije. Formacije morajo na tekmovanju prikazati parado in odrsko koreografijo (imenovano tudi figurativa), neformacije pa samo odrsko koreografijo. Formacija pomeni nastop skupine in neformacija nastop posameznic in parov (solo in duo). Twirling šport pozna še več kategorij. Za posameznike poleg solo nastopov z eno palico ločijo tudi nastope z dvema in tremi palicami, freestyle, kratki program, prikaz obveznih elementov s palico, pare in skupine, ki se delijo na večje (group) in manjše (team) in z razliko od mažoretnih skupin na tekmovanjih tekmujejo z eno točko.

Twirling je šport za oba spola - moške in ženske, medtem ko pravilnik EMA narekuje diskvalifikacijo za skupino, v kateri bi nastopal/-i moški (EMA Rulebook, 2010).

Najvidnejša pa je seveda razlika v oblačilih. Mažorete so oblečene v obleko, ki mora dajati vtis uniforme. To je navadno krilo, suknjič, pokrivalo (klobuk) in škornji, NBTA dovoljuje tudi hlače. Lahko vsebuje dodatke, ki prikazujejo simbole ali posebnosti kraja, občine ali države iz katere skupina prihaja ali statusni rang posamezne članice. Vse članice skupine morajo imeti oblečene enake uniforme, edino predvodnici je dovoljeno, da ima lahko uniformo drugačne barve (npr. zamenjane barve krila in suknjiča). Twirlerje lahko prepoznamo po dresih, ki so podobni dresom drsalcev ali ritmičnih gimnastičark oziroma gimnastičarjev. WBTF v svojem pravilniku poudarja, da morajo imeti športni pridih. Lahko so različnih modelov: samo dres, dres s krilom, enodelni dresi s kakršnimi koli hlačami, vendar pa prepoveduje dvodelne drese, pri katerih je vmes izpostavljena razgaljena koža. Posebno pravilo se nanaša tudi na

»music test« (oz. na test glasbe). Tekmovalci morajo biti na svetovnih prvenstvih oblečeni enako in uporabljati enako palico kot so jo pred tem na testiranju glasbe.

Mažorete in twirling se med seboj ločujeta tudi v glasbi. Razen za solo kategorije in »dance twirl« kategorije, kjer je glasba predpisana in za vse tekmovalce enaka, twirling v ostalih kategorijah dopušča svobodno izbiro glasbe z različno časovno omejitvijo glede na kategorijo. Medtem ko pravilnik EMA predpisuje za mažoretne formacije glasbo, ki je lahko v 2/4 ali 4/4 taktu v izvedbi simfoničnih, trobilskih in pihalnih, orkestrov, godbe na pihala, orkestra fanfar, tolkal, big band ali plesnega orkestra, jazz ali Dixieland orkestra. Prepovedujejo računalniško narejeno glasbo (razen osnovnega mešanja glasbe) in elektronsko glasbo (solo električna kitara, električna klaviatura ...). Prav tako je za formacije prepovedan pop, disco-folk, rock, reggae, new age, soul, funky, disco, punk, heavy metal, rap, techno, rave, house ipd. Za neformacije ni omejitev v glasbi. NBTA sicer ne predpisuje glasbe, a priporoča uporabo koračnic.

Posebnost mažoretnih skupin, ki je povezana z izvorom same dejavnosti, je PREDVODNICA SKUPINE. To je mažoreta, ki vodi skupino na nastopih. Je neke vrste kapetanka, navadno najboljša mažoreta v skupini ali mažoreta z najdaljšim mažoretnim stažem. Prepoznavna je po drugačni uniformi ali po posebnih dodatkih na uniformi (različni statusni simboli, lente ...). Predvodnice so morda največji dokaz, da so se mažorete razvile iz »drum majorjev«.



Slika 26. Zagrebačke mažoretkinje med nastopom



Slika 27. Trebanjske mažorete

4. TEKMOVALNI SISTEM

Tekmovanja v twirlingu potekajo na državnih, meddržavnih in celinskih ravneh ter na svetovni ravni. Lahko so klubska, šolska, občinska, regionalna, državna, odprta, mednarodna, evropska in svetovna prvenstva, tekmovanja oz. pokali.

WBTF organizira na neparna leta International cup in na parna leta (uradna) svetovna prvenstva. CETB organizira vsaki dve leti evropska prvenstva in vsaki dve leti pokal klubov (Cup of Club) in Freestyle Grand Prix (European Open of Twirling Baton). Večina držav organizira tudi odprta prvenstva z mednarodno udeležbo.

MTZS vsako leto organizira Odprto državno prvenstvo. Na prvenstvu pa lahko tekmujejo tudi nečlani zveze, medtem ko so tekmovalci na državnih tekmovanjih TZS samo športniki, ki so registrirani pri TZS v skladu z Registracijskim pravilnikom TZS.

4.1. KAKOVOSTNI RAZREDI

Starostnim skupinam in stopnji znanja so prilagojeni nivoji tekmovanj.

MTZS v Pravilniku o tekmovanju deli disciplino twirling baton šport na NIŽJI in VIŠJI težavnostni NIVO, kar velja za skupine, pare in posameznike. Pri posameznikih se nižji nivo deli še na prvi, drugi in tretji nižji nivo ter višji nivo na B (srednji nivo), A (napredni nivo) in ELITE (elitni nivo). Sistem omogoča postopno in pravilno učenje tehnik veščin s palico, pravilne postavitve telesa in pravilnega razvoja gibalnih sposobnosti. Tako so lahko mladi športniki dobro pripravljeni za vstop v višje nivoje, ki omogočajo udeležbo na mednarodnih tekmovanjih. Težavnost višjih nivojev je usklajena s pravilnikom WBTF za International Cup tekmovanja.

Po 32. členu Tekmovalnega pravilnika TZS organizira twirling tekmovanja v tekmovalnih razredih:

- C - razredu z omejitvenim programom twirling elementov – liki,
- B - razredu z omejitvenim programom twirling elementov – liki,
- A - razredu s programom brez omejitve twirling elementov – liki

(<http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>).

V USTA (ZDA) so izdelali sistem učenja elementov s palico - COMPULSORIES. 8 razredov si sledi od lažjega k težjemu po vrsti: C, B, B I, B II, A, AA, AAA, ELITE. Pri tem je ELITE nivo identično enak ELITE nivoju na svetovnih prvenstvih. Ker smo tudi Slovenci imeli prvo trenerko twirling športa iz ZDA, smo prevzeli njihov preizkušen in uveljavljen sistem.

Pri razlagi nivojev oz. razredov navajata klasifikacijo razredov elementov po USTA obe zvezi.

4.2. NAČIN TEKMOVANJA

Tekmovanja WBTF glede na število prijavljenih lahko potekajo v treh rundah (krogih): predtekmovanje, polfinale in finale. Če je prijavljenih več kot 20 tekmovalcev, potekajo vse tri runde. Če je prijavljenih do 19 tekmovalcev, 2 rundi (predtekmovanje in finale). Podobno velja na evropskih prvenstvih, razen za kategorijo skupin, kjer potekata samo predtekmovanje in finale. Samo predtekmovanje in finale se izvede tudi na CETB pokalu klubov in Freestyle Grand Prix tekmovanju.

Na državnih prvenstvih MTZS se v finale uvrsti 8 najboljših tekmovalk ali tekmovalcev posameznikov, parov ali skupin v vsaki posamezni kategoriji znotraj vsake discipline iz polfinalnega tekmovanja. Četrtnfinale/ predtekmovanje se izvede v kategorijah, kjer je prijavljenih več kot 32 tekmovalk ali tekmovalcev posameznikov, parov ali skupin. Polfinale se izvede, kjer je prijavljenih več kot 16 tekmovalk/-cev, parov ali skupin. Predtekmovanje se praviloma izvede v mesecu januarju, četrtnfinale in polfinale v mesecu marcu in finale v mesecu aprilu.

TZS na število prijavljenih tekmovalnih nastopov v posameznih disciplinah po potrebi uvede dodatne dneve tekmovanja in kvalifikacije:

- 1/16 finala (53 do 90) 48 (tekmovalnih nastopov se uvrsti v naslednji krog),
- 1/8 finala (28 do 48) 24 (tekmovalnih nastopov se uvrsti v naslednji krog),
- 1/4 finala (16 do 24) 12 (tekmovalnih nastopov se uvrsti v naslednji krog),
- 1/2 finale (9 do 12) 6 parov (ponovitvenega kroga ni),
- finale (1 do 6 parov) (<http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>).

4.3. STAROSTNE KATEGORIJE

Na IC WBTF tekmovanjih poteka za posameznike in pare tekmovanje v treh starostnih kategorijah:

- JUNIOR (od 12 do 16 let),
- SENIOR (od 17 do 20) in
- ODRASLI (nad 21 let).

Za TEAM in GROUP kategorijo ni starostne kategorije. Edina omejitev je ta, da tekmovalci ne smejo biti mlajši od 12 let.

Na WC WBTF posamezniki in pari tekmujejo v dveh starostnih kategorijah:

- junior (od 12 do 16 let) in
- senior (17 let in več).

Vsaka država lahko pošlje 3 najboljše posameznike ter po en par in eno skupino.

Evropska zveza CETB navaja v svojem pravilniku dve starostni kategoriji: JUNIOR in SENIOR. Starostna opredelitev obeh ustreza starostnim kategorijam WBTF. Na evropskih prvenstvih za skupine ni starostnih kategorij, za pokal klubov pa tudi TEAM in GROUP tekmujejo v dveh starostnih kategorijah.

Po Pravilniku MTZS v nižjem nivoju poleg junior in senior razpisujejo še starostno kategorijo kadetov (do 11 let). V višjih nivojih pa junior, senior in odrasle. TZS razpisuje za C-razred štiri starostne kategorije: mlajši junior, junior, starejši junior in senior, za B in A razred pa junior in senior.

4.4. KATEGORIJE TWIRLINGA na tekmovanjih WBTF:

- Za posameznike:
- SOLO Z ENO PALICO,

- SOLO Z DVEMA PALICAMA,
- SOLO S TREMI PALICAMI,
- FREESTYLE,
- SHORT PROGRAM,
- COMPULSORIES in
- DANCE TWIRL.

- Za pare:
- PARI.

- Za skupine:
- TEAM in
- GROUP.

Na International Cup so za posameznike razpisane kategorije: SOLO ena palica, SOLO dve palici, SOLO tri palice in freestyle, za pare PARI ter za skupine TEAM in GROUP. V letu 2011 bo namesto prostega programa na sporedu »dance twirl«. Vse kategorije so razpisane v treh težavnostnih kategorijah: B, A in ELITE, s tem da v ELITE lahko tekmujejo samo tekmovalci, ki so se kadar koli uvrstili med prvih 10 na svetovnih prvenstvih WBTF. Vsaka država lahko pošlje šest najboljših posameznikov ter po tri pare in tri skupine v vsaki kategoriji, razen v ELITE kategoriji samo tri teame, ker tekmovanje za elite group ne obstaja.

V kategorijah SOLO, SOLO ena palica in SOLO tri palice moški in ženske iste težavnostne stopnje in starostne kategorije tekmujejo skupaj.

Na Svetovnem prvenstvu poteka tekmovanje v kategorijah freestyle, pari in team. Freestyle poteka posebej za moške in posebej za ženske. Pari so lahko mešani, ženska – ženska ali moški – moški. Tudi skupine so lahko sestavljene iz obojih – moških in / ali žensk.

MTZS v disciplini twirling razpisuje tekmovanja v naslednjih kategorijah:

- SOLO,
- SOLO DVE PALICI,
- DANCE TWIRL,
- PROSTI PROGRAM (FREESTYLE),
- PAR,
- SKUPINA (TEAM,/GROUP),
- BASIC STRUT,
- SHORT PROGRAM in
- ELITE COMPULSORIES (3.1 člen Pravilnika o tekmovanju MTZS).

Po Pravilniku o tekmovanju MTZS je BASIC STRUT kategorija za najmlajše – do 10 let. Tekmovalka ali tekmovalec koraka sam po točno predpisanem vzorcu in na obvezno glasbo. Omogoča tekmovanje začetnikom. Trenerje in športnice ter športnike spodbuja k učenju osnovnih znanj za nastope in tekmovanja. Tekmovanje poteka za ZLATO, SREBRNO in BRONASTO PALICO oziroma priznanje.

TZS v 17. členu tekmovalnega pravilnika navaja, da tekmovanja potekajo v

- Solo, solo par,
- freestyle, freestyle par,
- team, group.

(<http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>).

Solo par kategorije ni zaslediti niti v pravilniku o tekmovanju CETB niti ne WBTF.

Po pravilniku TZS pa gre za nastop dveh. Dve ženski ali mešano ena ženska in en moški. Glasba je za vse tekmovalne pare enaka in enako dolga, vendar izvedba SOLO - PAR programa ni neposredno odvisna od glasbe, temveč glasba služi zgolj kot spremljiva. Osnova programa SOLO - PAR je uporaba in medsebojna povezanost obveznih likov v posamezni kategoriji, kjer posamezni par tekmuje. Temeljna razlika med freestyle par in SOLO - PAR programom je tudi ta, da je pri slednjem uporaba tekmovalnega prostora manjša (omejena).

4.5. OPIS KATEGORIJ

SOLO ENA PALICA

je twirling nastop ene osebe, ki uporablja eno palico. Vključuje neprekinjeno tekoče izvajanje veščin palice v navpični in vodoravni ravnini, v levi in desni roki. Veščine izhajajo iz obveznih elementov s palico. Program mora vsebovati obvladanje vseh treh osnovnih elementov twirlinga (meti, role in kontaktni material), in sicer na stopnji sposobnosti športnika. Sočasno prepletanje palice in telesnih gibov, tok gibanja in sposobnost nastopanja ustvarjajo kvalitete, ki so značilne za dober solo program (WBTF Coaches Manual, 2007).

Glasba je standardna, kar pomeni, da je predpisana in je za vse tekmovalce enaka. Določena je le zgornja meja časa trajanja nastopa (1 minuta in 47 sekund). Ocenjuje se predvsem tehnično znanje in sposobnosti posameznikov, ki v svojem solo programu pokažejo vse svoje znanje. Za višjo oceno je poleg pravilne tehnike elementov s palico in telesnih gibov pomembna tudi hitrost izvajanja in težavnost ter čim manjša izraba prostora. Tekmovalec začne in konča nastop s pozdravom sodnikom. Izvaja se na majhnem prostoru, skoraj na mestu.

Ker je pravilno osvojeno tehnično znanje v začetnih letih treninga temeljno za nadaljevanje in uspeh v športu, nekatere države predvsem za začetne nivoje predpišejo standardne – predpisane programe. Tak sistem učenja je v Sloveniji uvedla MTZS, saj so za vse tri nižje nivoje SOLO in »DANCE TWIRL« kategorij programi obvezni in natančno predpisani. Tako se lahko trenerji in športniki posvetijo osvajanju pravilne tehnike. Ocenjujeta se predvsem izvedba in tehnika.

SOLO DVE PALCI

je twirling nastop ene osebe, ki uporablja dve palici. Definicija vrtenja dveh palic je po WBTF COACH Manual neprekinjena in sočasna manipulacija dveh palic. Kombinira tehnike in veščine ene palice z gibi, ki zahtevajo mojstrsko obvladovanje timinga, koordinacije, koncentracije, kontrole in spretnosti. V programu mora twirler prikazati primerno osnovo vseh elementov twirlinga - mete, kontaktni material in role. Od tekmovalca nenehno zahteva misliti na dve stvari hkrati, za kar se v twirlingu

uporablja izraz sočasna odgovornost (simultaneous responsibility) in je skozi program nenehno stopnjevana. (WBTF Coaches manual, 2007).

SOLO TRI PALICE

Solo tri palice je ponavljajoča in nepretrgana manipulacija, vrtenje treh palic hkrati, enega posameznika. Program mora vsebovati tehnike in veščine vrtenj treh palic z žongliranjem. Za to je potrebno mojstrstvo dovršenega timinga, koordinacije, koncentracije, absolutne kontrole, prostorskega zavedanja (uporaba več ravni in nivojev) in izjemne ročne spretnosti. Ocenjuje se predvsem tekmovalčevo tehnično znanje elementov s tremi palicami.

Glasba je za vse tekmovalce enaka v solo dve palici in solo tri palice standardna oz. predpisana. Traja 1 minuto in 33 sekund.



Slika 28. Twirlerke med izvajanjem SOLO programov z 1, 2 in 3 palicami

OBVEZNI ELEMENTI S PALICO (compulsories)

Kategorija compulsories se zelo razlikuje od ostalih, saj ne gre za izvedbo twirling točke, ampak za izvedbo posameznih elementov s palico. Ti elementi so natančno predpisani in jih morajo športniki izvesti dosledno po opisih. Med petnajstimi elementi so zavzeta vsa tri področja znanja twirlinga. Smiselno so razdeljeni na dva dela po osem elementov (14. element se zvrsti v obeh seznamih). Pred tekmovanjem izžrebajo seznam elementov, ki se bo izvajal in ocenjeval. Vsak element se izvaja in ocenjuje posebej. Brez glasbe. Tekmovalci nastop začnejo in končajo s pozdravom.

Za usklajeno gibanje telesa in palice so potrebni kontrola, moč, gibljivost in disciplina. Če so vsi ti dejavniki prisotni, športnik prikaže visok nivo sposobnosti in prejme višjo oceno. Pravilen razvoj telesne tehnike in palice je odločilen.

Na svetovnih prvenstvih je za kategorijo »compulsories« predpisano pravilo, da so tekmovalci med izvajanjem obveznih elementov oblečeni v drese barv svoje države. Pravilnik o tekmovanju MTZS ne predpisuje drugačnih oblačil, velja pa nepisano pravilo, da so oblečeni v bolj oprijetih in preprostih dresih (npr. enobarvnih baletnih dresih).

Leta 2007, 2008 in 2009 so bili »compulsories« samostojna kategorija na International Cup tekmovanjih, od leta 2010 pa se bo kategorija pojavljala samo skupaj s freestyle kategorijo pri juniorjih, kjer šteje 25 % končne skupne ocene.

KRATKI PROGRAM (short program)

Kratki program je most med popolnoma predpisanimi obveznimi elementi s palico (compulsories) in svobodo prostega programa (freestyle) (WBTF Coaches' manual, 2007). Izvaja se na predpisano glasbo, ki je enaka za vse tekmovalce, a drugačna za ženske kot za moške. Sestavljen je iz osmih obveznih elementov (različnimi meti z obrati (spini), gibanja na mestu in gibanja skozi prostor, rol in stičnih elementov), ki se morajo izvesti točno po predpisanih opisih in na točno določen del glasbe. V »preostalem« času v glasbi, se izvajajo dodatni elementi, ki jih lahko tekmovalec ali tekmovalka izbere poljubno, a ne smejo presegati predpisanih okvirov.

Leta 2007, 2008 in 2009 je bil kratki program samostojna kategorija na International Cup tekmovanjih, od leta 2010 pa se bo pojavljala samo skupaj s freestyle kategorijo pri seniorjih, kjer šteje 25 % končne skupne ocene v freestyle kategoriji. Spremembo za seniorje so uvedli prvič leta 2007.



Slika 29. Sara Pečkaj med izvajanjem kratkega programa

PROSTI PROGRAM (freestyle)

Glasba ni predpisana. Predpisan je samo čas, ki je za različne starostne kategorije drugačen. Za juniorje od ene minute in trideset sekund do dveh minut, za seniorje od dveh minut do dveh minut in trideset sekund.

Program je sestavljen na posneto glasbo po lastnem izboru tekmovalcev in (oz.) trenerjev. V koreografiji morajo tekmovalke in tekmovalci prikazati raznolikost tehnik in gibanj, ki so unikatni za twirling šport in so koreografirani na glasbo. Je kombinacija elementov s palico (vseh treh področij) in telesnih gibov, izbranih iz širokega spektra plesnih in gimnastičnih gibanj. Gibi morajo biti predstavljeni s pravilno tehniko palice in telesa, gibanje pa mora ustrezati glasbi. Vidno je potrebno izraziti razpoloženje, ki ga sporoča glasba.

Čim boljša izraba prostora je pogoj za višjo oceno. Kaže se kot harmonično povezovanje točk v prostoru za prikaz linij in oblik telesa in v gibanjih skozi prostor, prikazanih v različnem času (trajanju, stopnji hitrosti, sekvence).

Športnik se mora zlit z idejo in vživeti v svojo vlogo. Gre za umetniški prikaz, kjer je pravilno naučena tehnika sredstvo za izražanje. Predstavlja najvišjo stopnjo znanja za posameznike z eno palico. Na svetovnih prvenstvih tekmujejo posebej ženske in posebej moški.



Slika 30. V freestyle kategoriji se morajo športniki zlit z vlogo

»DANCE TWIRL« (DT)

V dance twirl kategoriji je poudarjeno prepletanje elementov s palico s plesnimi koraki, ki morajo biti usklajeni z glasbo. Glavna osredotočenost je na plesno kompozicijo. Koreografija mora biti postavljena tako dobro, da je lahko zaplesana celo brez palice (USTA COACH MANUAL LEVEL II, 1992).

V kategoriji DT bodo na IC prvič tekmovali leta 2011. Posamezniki in pari bodo plesali na predpisano glasbo, ki bo za vse enaka. To bo velik koreografski izziv za mnoge trenerje in športnike. V USTA tekmujejo v dance twirl kategorijah tudi ekipe, a imajo prosto izbiro glasbe. Od twirling team skupin se razlikujejo predvsem v dolžini trajanja točke in v tem, da je poudarek predvsem na kombiniranju plesne kompozicije z elementi s palico.

PARI

V kategoriji pari nastopata dve osebi, vsaka s svojo palico. Par lahko sestavljata dve ženski, mešano moški – ženska ali dva moška. Z razliko od kategorij posameznikov, je v tej kategoriji poudarek na enotnosti, kvaliteti in količini dela v paru, ki se zahteva v tehniki s palico in v tehniki telesnih gibov. Par prikazuje in tekmuje v kvaliteti kombiniranja telesnih gibov in elementov s palico. Poudarek je na enotnosti dela para, ki mora prikazati delo v paru, ne dveh posameznikov na odru. Dober par deluje, kot da sta eno in sta v interakciji drug z drugim. Prostor in gibanje ustvarjajo slike, ki morajo ustrezati glasbi. Zahtevane so menjave palic, ki so lahko različne glede na ravnino, obliko in nivo v katerem so izvedene. Lahko jih izvedejo z meti, ujemi, telesnimi gibi, odvisno od števila vključenih članov, prav tako so lahko izvedeni na mestu ali med gibanjem. Na najvišjem nivoju morajo prikazati vse ravni prostora. Dobro izkoriščen prostor pa je tudi pogoj za višjo oceno.

Glasba ni predpisana, izbira je prepuščena paru oz. trenerju.



Slika 31. Mešani par



Slika 32. Par moški – moški

TEAM

Twirling team je skupina, katere celotna predstava je izvedena na glasbo, ki si jo lahko izberejo po svoji izbiri. Glavni poudarek je sinhrono vrtenje palice s sočasnim prepletanjem gibanja telesa in palice (USTA COACH LEVELII, 1992). Koreografija je sestavljena tako, da vsebuje vse osnovne elemente twirlinga, menjave, ples, spretnosti in gibanje znotraj dovoljenega časa ter ob uporabi celotne plesne podlage. Poudarja se tudi sestava, natančnost in skladnost, ki dajejo splošni vtis skupinskega nastopa. Ekipa je lahko sestavljena iz šest do osem športnikov, vsak član ima eno palico.

GROUP

Za twirling group veljajo enaka pravila kot za twirling team, le da je število članov skupine 10 ali več. Temu primerno se prilagodi izvajanje vseh elementov s palico, kot tudi menjav, gibalnega materiala in koreografija. Izbira glasbe je prosta, podana je le časovna omejitev.



Slika 33. Twirling team



Slika 34. Twirling group

4.6. ŠTEVILO SODNIKOV

Število sodnikov je odvisno od vrste tekmovanj in od kategorij.

IC tekmovanja sodi od tri do pet sodnikov, odvisno od kategorije, medtem ko na Svetovnih prvenstvih sodniško komisijo sestavljajo iz vsake države po en sodnik za vsako kategorijo in glavni sodnik (WBTF Manual, 2000). Državo lahko predstavlja več sodnikov, vendar lahko posamezno kategorijo sodi samo po en iz vsake države. Prav tako velja pravilo, da morajo sodniki soditi isto kategorijo vse kroge – od predtekmovanj do finala.

MTZS v Pravilniku o tekmovanjih piše, da o številu potrebnih sodnikov odločata strokovni in upravni odbor, po pravilu najmanj štirje sodniki za tekmovanje, omejitev na kategorijo ni. Sodijo sodniki usposobljeni za sojenje kategorije, ki jo sodijo. To so sodniki z nacionalnimi izpiti, sodniki z izpitom za sojenje na mednarodnem nivoju in sodniki z izpitom WBTF. MTZS ima izobražene in usposobljene sodnike vseh naštetih profilov, ki sodijo tudi že na tekmovanjih Svetovne zveze twirlinga.

Tekmovalni pravilnik TZS določa, da morajo na državnih, rating ter na KV in KV-r tekmovanjih soditi najmanj trije sodniki, na vseh ostalih tekmovanjih pa najmanj štirje do pet sodnikov. Na državnih prvenstvih smejo soditi samo sodniki z mednarodno licenco (62. člen). Na spletni strani ne navajajo informacij usposobljenosti svojih sodnikov.

4.7. NAČIN OCENJEVANJA

Ocenjevanje na vseh tekmovanjih WBTF poteka javno, kar pomeni, da sodniki po končanem tekmovalnem nastopu pokažejo oceno na tablici. Če pa to omogoča tehnologija v dvorani, se ocene objavijo na računalniškem zaslonu.

To ne velja za kategoriji obvezni elementi s palico (compulsories) in kratki program (short program), kjer je, zaradi specifične postopka računanja končne ocene, to nemogoče izpeljati v tako kratkem času. Vendar pa so ocene objavljene kmalu po končani kategoriji.

Način ocenjevanja se razlikuje od kategorije do kategorije.

4.7.1. KATEGORIJE POSAMEZNIKOV

Kategorije posameznikov se v twirling športu ocenjujejo s točkami od 0 do 10. V solo programih z eno, dvema ali tremi palicami in dance twirlu je to edina ocena, ki jo posamezniki dobijo, pri freestyle programih pa je končna ocena seštevek ocene prostega programa in ocene kratkega programa za seniorje in iz ocen prostega programa ter obveznih elementov s palico za juniorje, pri čemer je prvi vreden 75 % končne ocene, drugi pa 25%.

V solo programu z eno, dvema ali tremi palicami in v dance twirl programu sodnik tekmovalko ali tekmovalca najprej razvrsti glede na prikazano znanje tehnike in nivo obvladanja telesa in veščin s palico v eno izmed pet različnih stopenj uspešnosti:

1. ZAČETNO (0.0 – 2.0),
2. POVPREČNO (2.1 - 4.5),
3. DOBRO (4.6 – 7.0),
4. ZELO DOBRO (7.1 – 9.0),
5. ODLIČNO (9.1 -10.00).

Vsaka stopnja uspešnosti je natančno opisana v sodniškem pravilniku Svetovne zveze twirlinga. Za natančnejšo razvrstitev oz. ovrednotenje nastopov pa je posamezna stopnja razdeljena še na tri podstopnje: NIZKA, SREDNJA, VISOKA.

Ko sodnik oz. ocenjevalec razvrsti tekmovalca ali tekmovalko v pripadajočo stopnjo uspešnosti, mu lahko odbije kazenske točke. Le-te se odbijejo v primeru:

1. napak v sestavi programa oz. elementov,
2. padca palice, saj palica pri izvajanju elementov ne sme nikoli pasti na tla.

Končna ocena sodnika je ocena po (morebitnih) odbitih kazenskih točkah.

Tekmovalci in tekmovalke na državnih prvenstvih MTZS so ocenjeni še iz telesnih gibov in elementov s palico, ki so predpisani za posamezni nivo. Za končno oceno posameznika v solo kategoriji z eno palico se upošteva: 25% telesni gibi, 25% elementi s palico in 50% solo program.

Podobno velja tudi za kategorijo freestyle, saj se za končno oceno pri freestyle JUNIOR upoštevajo ocene: 25% telesni gibi, 25% elementi s palico in 50% prosti program (freestyle). Za končno oceno v kategoriji freestyle senior pa 50% kratki program (short program) in 50% prosti program (freestyle). Namen je predvsem razvijanje pravilne tehnike.

Pravilnik TZS ne omenja ocenjevanja v obveznih elementih s palico (compulsories) niti ocenjevanja telesnih gibov. Pogoje je obvezna uporaba obveznih likov kategorije, v kateri posameznik tekmuje, vendar pa njihova povezanost ni obvezna. (<http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>)

4.7.2. KATEGORIJE PAROV IN SKUPIN

Ocenjevanje parov in skupin poteka s točkami od 0 do 100 točk. Poteka po enakem principu kot za posameznike. Sodnik oz. ocenjevalec par ali skupino glede na prikazano razvrsti v eno izmed pet stopenj uspešnosti, ki so zelo natančno določene v sodniškem pravilniku WBTF. Po številu točk so razdeljene na:

1. (0.0 – 29.9) – ZAČETNO,
2. (30.00 – 49.9) – POVPREČNO,
3. (50.0 – 69.9) – DOBRO,
4. (70.0 – 89.9) – ZELO DOBRO,
5. (90.0 – 100.0) – ODLIČNO.

Končno oceno sodnik določi na podlagi razvrstitve v eno izmed treh pod stopenj: NIZKA, SREDNJA, VISOKA, ki so prav tako kot stopnje natančno opredeljene v sodniškem pravilniku WBTF. Če so bile med nastopom storjene napake, prekrški ali padci palic sodnik nato tej oceni odbije ustrezne kazenske točke. Le te so pri parih in skupinah višje kot pri nastopih posameznikov z eno palico (npr. za izvajanje nedovoljenih elementov odbije 10 kazenskih točk).

Končna ocena je ocena po (morebitnih) odbitih točkah.

4.8. OCENJEVALNI KRITERIJI

Ocenjevalni kriteriji se prav tako razlikujejo po kategorijah.

SOLO PROGRAM je tehnična kategorija, saj se ocenjuje predvsem pravilna tehnika izvedbe elementov s palico in telesnih gibov. Pomembno je, da so prikazani elementi s palico vseh področij twirling športa in da se izvajajo v obeh rokah. Minimalni izkoristek prostora je pogoj za višjo oceno. Poleg pravilne tehnike je pomembna tudi hitrost izvajanja – seveda s pravilnim tehničnim znanjem.

V DANCE TWIRL kategoriji se ocenjujejo predvsem plesna kompozicija programa, interpretacija glasbe z gibanjem, plesno znanje twirlerjev, pravilna tehnika in izraznosti tekmovalca ali tekmovalke.

V PROSTEM PROGRAMU (FREESTYLE) na končno oceno vplivajo 3 ocenjevalna področja, in sicer:

- a) vsebina,
- b) koreografska odgovornost in
- c) odgovornost nastopajočega.

Pri vsebini se natančno ovrednoti tehnika in težavnost METOV (pri tem posebej obratov, elementov na mestu in elementov v gibanju skozi prostor), ROL (vsake posebej: ponavljajoče, kombinacijske in izolirane) in STIČNIH ELEMENTOV (contact material).

Pod koreografske odgovornosti WBTF uvršča: sestavo, zahtevnost, ustvarjalno odličnost, logičnost in interpretacijo glasbe.

Odgovornost nastopajočega se oceni z ocenami iz nastopa, vizualne muzikaličnosti, profesionalizma, osebne projekcije in s komunikacijo z občinstvom. Na podlagi ocen posameznih področij vsak sodnik najprej poda oceno, ki pove stopnjo odličnosti nastopa, nato poda še dve oceni:

oceno za TEHNIČNO VREDNOST in oceno za UMETNIŠKI IZRAZ.

Pri PARIH in SKUPINAH poteka ocenjevanje v:

- a) vsebini,
- b) natančnosti in enotnosti,
- c) sestavi in nastopu.

V ocenjevalnem kriteriju vsebina ocenjujejo poleg METOV (pri tem posebej obrate, elemente na mestu in elemente po prostoru), ROL in STIČNIH ELEMENTOV (contact material), še MENJAVE, kar se nanaša na menjave palic med člani.

Pod natančnost in enotnost skupine ocenjujejo sodniki enotnost (usklajenost) para ali skupine, natančnost, pravilno tehniko in odgovornost skupine ali para.

Pod sestavo in predstavo se oceni zahtevnost, odličnost koncepta, logika, interpretacija glasbe, vidna muzikalčnost, profesionalizem in komunikacija z občinstvom.

4.9. SODNIŠKI SISTEM

Uvrstitve se izračunajo po sistemu PLACE POINT, kar pomeni, da se za končni rezultat upoštevajo dosežena mesta in ne sodniške ocene. Zmagovalec je določen z večino prvih mest. Za uvrstitve na ostala mesta (in v primeru, da ni večine) določa seštevek PP (place pointa), kar pomeni, da se seštejejo vsa mesta, ki jih je športnik dosegel. Tekmovalec, tekmovalka, par ali skupina z najnižjim seštevkom, doseže prvo mesto. Po tem principu se določijo vse uvrstitve. V primeru izenačenja se upošteva seštevek vseh sodniških ocen (višji seštevek da višjo uvrstitev).

Sodniški sistem WBTF z dovoljenjem uporablja evropska zveza CETB in prav tako članice CETB.

Za prva tri mesta se podeljujejo medalje – zlata, srebrna in bronasta, pri skupinah tudi pokali. Za četrto, peto in šesto mesto spominska priznanja. Priznanja dobijo vsi tekmovalci prvenstev.



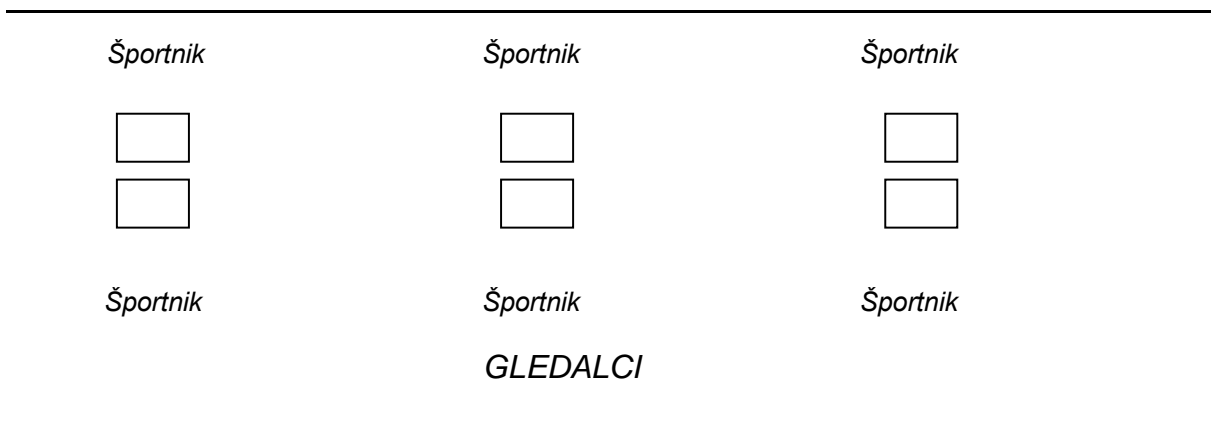
Slika 35. Razglasitev šest najboljših moških seniorjev v freestyle kategoriji na svetu (Norveška, 2010)

4.10. TEKMOVALNI PROSTOR

Tekmovalni prostor je za twirling tekmovanja navadno predpisan v velikosti vsaj 15 krat 25 metrov (v velikosti standardnega igrišča za košarko). Za solo kategorije mora biti za posameznika zagotovljena vsaj 4,5 metrov dolga in od 4.5 metra do 6 metrov široka proga. Glede na velikost športne dvorane, kjer poteka tekmovanje, se lahko postavi več prog in sodniških miz in tako poteka tekmovanje več posameznikov hkrati. Na ta način tekmovanja potekajo hitreje, zelo atraktivno pa je tudi ta gledalce. Razporeditev sodniških miz in prog je prav tako prilagojena velikosti športne dvorane.

Predpisana višina dvorane na tekmovanjih WBTF je vsaj 12 metrov.

Slika 36. Najpogostejša razporeditev sodniških miz in prog za posameznike



5. OSNOVNI ELEMENTI TWIRLING ŠPORTA

Osnovni elementi twirling športa so:

- spretnost vrtenja in obvladovanja palice (tehnika palice),
- izraz telesa skozi ples in gibanje - PLESNA TEHNIKA oz. TELESNA TEHNIKA,
- gimnastični oz. akrobatski elementi, prilagojeni za twirling šport.

Tri na prvi pogled popolnoma različne discipline se v twirling športu zlijejo v eno. Pri vseh gre za natančno določeno in predpisano tehniko izvedbe elementov, prvin, gibov in/ali gibanj in šele vrhunsko obvladanje vseh vodi do vrhunskih rezultatov v twirling športu.

5.1. TEHNIKA PALICE

5.1.1. ELEMENTI S PALICO

Tehnika obvladovanja veščin s palico je predpisana in obsega široko bazo elementov. Večino predpisov za pravilno in metodično učenje so oblikovali v Združenih državah Amerike - USTA. Ko pa se je šport razširil tudi v drugih državah po svetu, so svoj del dodale tudi te. Predvsem je veliko prispevala Japonska, ki je zadnjih nekaj let svetovna velesila v twirlingu. WBTF je standardizirala elemente s palico in jih razvrstila od osnovnih do najzahtevnejših, sodniki WBTF pa so jih temu primerno tudi ovrednotili. Vendar kljub temu vsako leto na tekmovanjih v najvišjih nivojih zasledimo nove kombinacije in nove elemente, kar dokazuje, da ustvarjanje nima meja in da je twirling šport tudi šport novih izzivov, kar mu daje poseben čar.

Tehnika uporabe palice v twirling športu zajema tri različna področja elementov s palico. To so:

- a) meti,
- b) role in
- c) stični elementi.

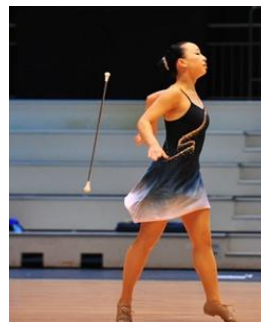
Japonci sem uvrščajo tudi MENJAVE (gre za menjavo palic med dvema ali več člani). Uporablja se v kategoriji parov in skupin.

a) METI

Meti palice so lahko navpični ali vodoravni. Njihova višina je odvisna od tega, kar »se bo dogajalo« pod palico, medtem ko bo palica v zraku (enojni, dvojni, trojni elementi ali menjave). Pravilna postavitev telesa in pravilno učenje tehnike s palico je odločilnega pomena za uspešno izvedene mete. Palico spustimo (vržemo) iz centra palice. Pri tem je pomembno, kako palico držimo in kam v prostor jo usmerimo.



Slika 37. Vodoravni met



Slika 38. Navpični met

Glede na to, kakšne telesne gibe ali gibanja izvajamo pod palico, ločimo mete na:

- OBRATE (spins)

Izvajanje enega ali več obratov na eni nogi, medtem ko je palica v zraku. Lahko se izvajajo v enako smer, s prekinitvijo ali s spremembo smeri.

Primer: met + 2 obrata

- GIBANJA NA MESTU (stationary complex)

Medtem ko je palica v zraku, se telesni gib ali gibanja izvedejo na enem mestu.

Primer: met + illusion

- GIBANJA PO PROSTORU (traveling complex)

Izvajanje gibov ali gibanja v premikanju po prostoru, medtem ko je palica v zraku.

Primer: met + 2 skoka visoko daleč

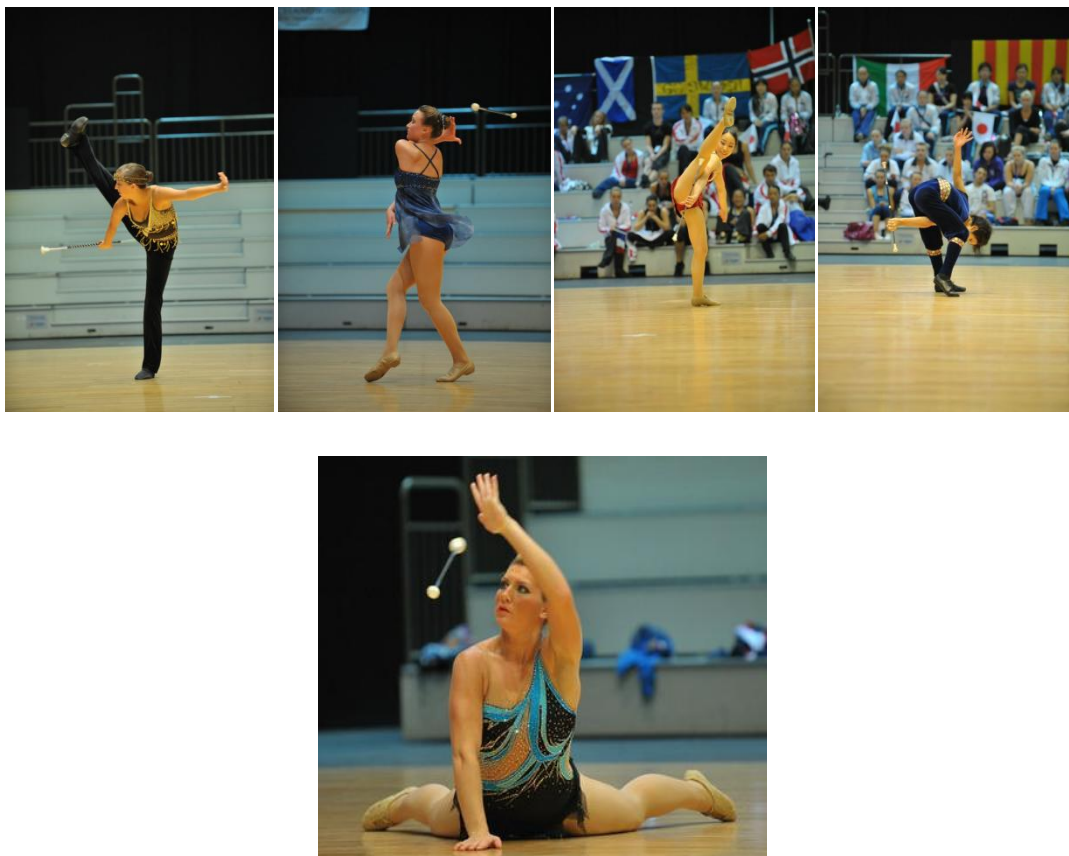
Palico lahko vržemo (spustimo) in ujamemo na različne načine. Več različnih načinov twirlerji prikažejo, višjo oceno dobijo. Poznamo standardne in nestandardne spuste in ujeme palice.

Primeri različnih spustov:

- *standardni spusti: navpični palčni spust iz desne ali leve roke, navpični spust palice iz roke nazaj iz desne ali leve roke, vodoravni met iz desne ali leve roke;*
- *nestandardni spusti: pod nogo, za hrbtom ...*

Primer različnih ujemov palice:

- *standardni ujemi: navpični ali vodoravni ujem in prijem v desni ali levo roki. Nestandardni ujemi: na slepo, nad glavo, pod nogo, z roko obrnjeno nazaj ...*



Slika 39. Primeri različnih ujemov palice

b) ROLE

Role so vsa gibanja palice, kjer palica naredi enega ali več vrtljajev na površini kateregakoli dela telesa, ne da bi si medtem pomagali, jo ujeli ali držali v roki.

Ločimo:

- POSAMEZNE ROLE, ki se izvedejo okoli ali čez en del telesa samo enkrat.

Primer: okoli roke ali čez komolec

- PONAVLJAJOČE ROLE so vse role, ki se izvajajo brez prekinitve v prostoru, času ali sekvenci. Gre za ponavljanje enakih rol v zaporedju.

Primer: ponavljajoče komolčne role

- SESTAVLJENE ROLE dobimo, če združimo dve ali več različnih rol skupaj, z namenom, da se ustvarijo nove role.

Primer: dvojna komolčna rola z layout, ribica, povezava v carry, 1 »cutback«

- IZOLIRANE ROLE so izolirane oz. ločene od ostalih s posebnim namenom.

Lahko služijo kot vezni člen v seriji stičnih elementov za spretno povezavo med dvema različnima področjema ali se uporabijo za vrhunec oz. spektakularen učinek, prikaz vizualne muzikalčnosti. Lahko pa se vključijo tudi za osredotočenje na stopnjo težavnosti, ki jo zahteva večšina za izvedbo giba.

Primer: trije obrati pod palico, ujem angel rol / flip, ujem na vratu in zaključek z angel rolo



Slika 40. Primeri različnih rol

c) STIČNI ELEMENTI (contact material)

Med stične elemente se uvrščajo vsa vrtenja palice izvedena tesno ob telesu. Z dodajanjem različnih telesnih gibov ali gibanj, pravilne nožne tehnike in predvsem hitrosti so atraktivnejši, bolj učinkoviti in na tekmovanjih višje ocenjeni. Gre za serije različnih elementov, ki jih lahko izvajamo navpično ali vodoravno, pri tem so vodoravni praviloma težji in pravilno ter hitro izvedeni višje ovrednoteni v sodniški oceni.

Ločimo:

- VRTENJA PALICE S POLNIM PRIJEMOM PALICE (full hand)

Primer: osmica

- VRTENJA MED PRSTI (finger twirls)

Primeri: navpično in vodoravno vrtenje med dvema, štiri ali osmimi prsti

- FLIPI so vsi meti, kjer palica naredi en vrtljaj (obrat za 360^0).

Primer: palčni flip

- VIHTENJA (swings)

Zamahi in vihtenja palice, ko jo držimo za majhno ali veliko žogo.

Primer: serija navpičnih zamahov

- ZANKE (wraps)

Stiskanje palice h kateremkoli delu telesa.

Primer: stiskanje s komolcem, kolenom ...

- KOMBINACIJE več različnih vrst stičnih elementov v serijo, ki glede na glasbo različno traja. Lahko 2,3 ali 4 osmice, število različnih elementov v seriji pa je odvisno od kategorije, sposobnosti športnika, hitrosti glasbe in hitrosti izvedbe elementov ter od koreografije.



Slika 41. Vodoravno vrtenje med prsti, vodoravni flip, vodoravno vihtenje



Slika 42. Zanka za komolcem, vratom in kolenom ter navpični flip za hrbtom

5.1.2. TEHNIKA OBVLADOVANJA ELEMENTOV S PALICO

Tehnika je stopnja natančnega obvladavanja temeljnih veščin, prvin (WBTF Coach Manual, 2007). V twirlingu je v celoti in uradno predpisana. V USTA so razvili tekmovalni sistem napredovanja (dosežkov). Razdeljen je na osem razredov, ki so natančno opredeljeni in vsebujejo opise prvin, vrtljajev in telesnih gibov glede na nivoje in standarde, ki jih morajo športniki doseči za prehod v višji nivo. Sistem je z dovoljenjem USTA prevzela MTZS in ga prilagodila situaciji v Sloveniji. Tak sistem treninga zagotavlja postopno in pravilno učenje tehnike v twirling športu.

V twirlingu pa tehnika ne pomeni samo stopnje obvladavanja veščin s palico, ampak tudi stopnjo obvladavanja telesa, ki spremlja elemente s palico. Oba dejavnika sta enakovredno pomembna, saj sta, ko je palica v gibanju, dejansko neločljiva (Ann Bittenbender, USTA Coach Manual, 1992).

Brez pravilno osvojene tehnike obvladavanja palice in telesa predstavlja izvajanje obojega velik stres na športnikovo telo. Če se športnik poskuša naučiti težkega

elementa, s katerim se še ni srečal oz. še ni na športnikovem nivoju, se lahko poškoduje ali se pojavi pretreniranost. Treniranje in učenje pravilne tehnike je pred pogoj za varnost in zmanjševanje poškodb športnikov. Pravilno naučena tehnika pa športnika vodi po poti pravilnega napredovanja v razvoju k višjim tehnikam.

Zato WBTF Coach Manual (2007) navaja tri značilnosti tehnike:

1. varnost,
2. estetika in
3. postopno razvijanje iz nižjih v višje nivoje.

Elementi s palico imajo natančno predpisana navodila za izvedbo. Pri učenju tehnike pa morajo trenerji in športniki biti pozorni na:

- VZOREC GIBANJA PALICE (pattern),
- RAVNINO GIBANJA PALICE (plane),
- SMER VRTENJA PALICE,
- POSTAVITEV TELESA V PROSTORU,
- NAMESTITEV PALICE (placement),
- PRIPRAVO (preparation),
- IZPELJAVE IZ ELEMENTOV (follow through),
- PRECIZNOST (NATANČNOST),
- SPREMEMBO VZORCEV IN SMERI,
- VRTLJAJE PALICE (revolution),
- TIMING in KONTROLO.

5.1.3. VZOREC GIBANJA PALICE (pattern)

Pattern po angleškem slovarju Webster pomeni karkoli narejeno v obliki, formi, da se kopira. Navajajo tudi izraze kot so oblika, vzorec, model ...

Po SSKJ geslo vzorec pomeni določiti, izbrati vzorec; delati predmete po vzorcu, oblika pa določen videz, ki ga ima stvar v prostoru.

V twirlingu je VZOREC GIBANJA PALICE tista oblika ali vzorec, ki jo naredijo vrtljaji palice. Je kot ali krivina palice, v katerem je vrtenje izvedeno oz. oblika, model, vzorec, v katerem se palica vrti .

Za vse veščine in elemente je vzorec gibanja natančno določen in predpisan. Če je element izveden »iz njegovega vzorca«, je sodniška ocena nižja za toliko, kolikor odstopa. Vrtenje »off pattern« (iz pravičnega vzorca gibanja) je značilno predvsem za začetnike. S pravilnim treningom so elementi izvedeni v vedno bolj pravičnih oblikah, natančneje in bolj precizno. Temu primerne so tudi sodniške ocene.

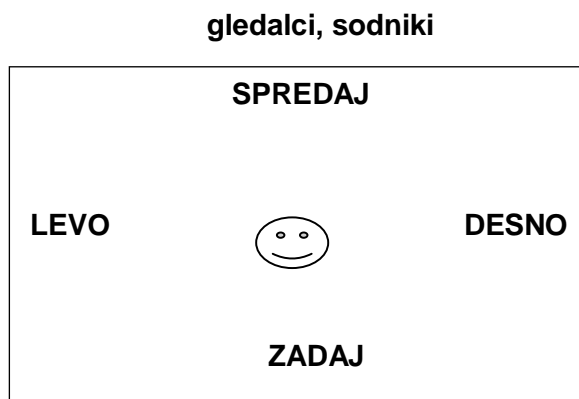
Oblike niso nepremične in mirujoče točke v prostoru.

Ločimo:

a) STANDARDNE VZORCE GIBANJA PALICE

- NAVPIČNE VZORCE GIBANJA PALICE (katerokoli vrtenje izvedeno vzporedno z navpično osjo):

- spredaj,
- zadaj,
- desno,
- levo.



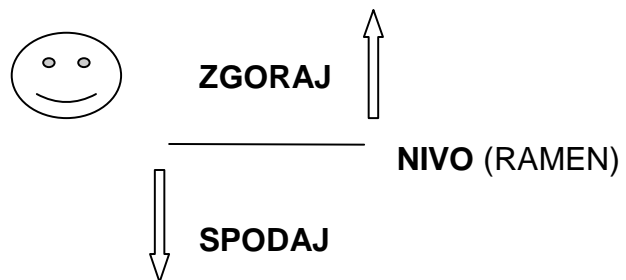
Primer: navpična osmica

- VODORAVNE VZORCE GIBANJA PALICE (katerokoli vrtenje izvedeno vzporedno z vodoravno osjo):

- ZGORAJ,

- SPODAJ,

- RAVEN, NIVO.



Primer: vodoravno zapestno vrtenje

b) NESTANDARDNE VZORCE GIBANJA PALICE

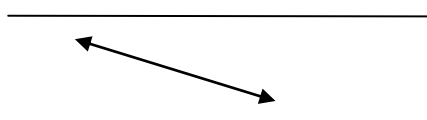
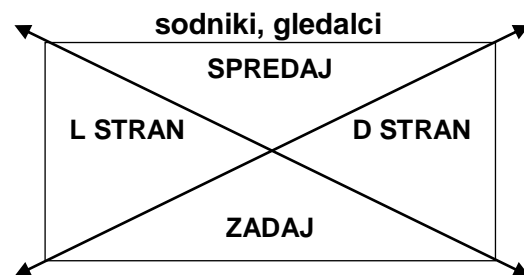
(na prvi pogled se zdijo neurejene, a so namerne in predpisane):

- NAGNJEN – POD KOTOM

(vrtenja izvedena vzporedno z diagonalno ravnino).

- NAVPIČNO

- VODORAVNO



Primeri: različne zanke, preste in role

- **MRTVA PALICA** pomeni, da se palica ne premika oz. ne vrti. Lahko je navpična, vodoravna ali pod kotom.

Poznamo tudi vrtenja za MENJAVO VZORCEV GIBANJA PALICE iz enega vzorca gibanja palice v drug vzorec gibanja palice.

5.1.4. RAVNINA GIBANJA PALICE (plane)

Po angleškem Webster slovarju je ravnina v geometriji realna ali imaginarna ploskev, ki jo tvorita katerikoli dve točki, ki ležita na isti premici, ki v celoti leži na tej ploskvi. Lahko je tudi ploskev, katere presek je ravna črta, ali ploskev brez krivin in ukrivljenosti.

SSKJ navaja, da je ravnina ploskovna tvorba, na kateri leži premica, ki poteka skozi različni točki tvorbe (npr. določati točke na ravnini; lega likov v ravnini; z ravnino presekat krogle; navpična, vodoravna ravnina).

Lahko bi jo tudi definirali kot neomejeno ravno ploskev.

V twirlingu je RAVNINA GIBANJA PALICE smer, v kateri se morajo izvesti oblike, da so pravilne v odnosu s telesom obrnjenim naprej ali pravilne v odnosu s sestavo programa/–ov. Ravnine so nepremične in fiksne pozicije v prostoru, v katerih se vrtili oz. suče palica.

RAVNINE GIBANJA PALICE

- za navpična vrtenja: SPREDAJ, ZADAJ IN NA STRANEH.
- za vodoravna vrtenja: NAD, POD IN V VIŠINI RAMEN.

Elementi s palico se lahko izvajajo v različnih VZORCIH GIBANJA PALICE in RAVNINAH GIBANJA PALICE hkrati:

- v ENI RAVNINI se lahko izvedejo elementi enega vzorca gibanja in v eni ravnini gibanja palice;

Primer: elementi z 1, 2 ali 3 palicami

- v DVEH RAVNINAH se lahko izvedejo elementi istega vzorca gibanja palice v dveh straneh/ nivojih;

Primer: elementi z 2 ali 3 palicami

- v TREH RAVNINAH se lahko izvedejo elementi istega vzorca gibanja palice v 3 ravninah.

Primer: elementi s 3 palicami

5.1.5. SMER VRTENJA PALICE

Smer vrtenja palice oz. smer izvajanja elementov ločimo na:

- SMER, ki se nanaša na dejanske vrtljaje palice. In je lahko:
 - v smeri **NAPREJ** ali
 - v **OBRATNI** smeri.

Primer: osmica naprej, obratna osmica

- SMER, ki se nanaša na vrtljaje palice oz. izvajanja elementov s palico glede na uro. Izhodišče je zmeraj tekmovalčevo gledišče, ne glede na to, v katero smer je obrnjen. Lahko je:
 - v **SMERI URINEGA KAZALCA** (se imenuje tudi standardna smer) ali
 - v **OBRATNI SMERI URINEGA KAZALCA** (se imenuje tudi nasprotno od standardne smeri oz. nestandardna smer).

*Primer: **STANDARDNA SMER VRTENJA PALICE** (velja, če vrtimo palico naprej)*

**NAVPIČNO*

- *V smeri urinega kazalca, če je tekmovalec obrnjen NAPREJ,*
- *v obratni smeri urinega kazalca, če je tekmovalec obrnjen NAZAJ.*

**VODORAVNO*

- *V smeri urinega kazalca pri vrtenjih ZGORAJ.*
- *v obratni smeri urinega kazalca pri vseh vrtenjih SPODAJ in na NIVOJU.*

NESTANDARDNA SMER VRTENJA PALICE

**POD KOTOM – nagnjena je lahko izvedena v katerokoli smeri vrtenja palice in gre skozi eno izmed ravnin – vodoravno ali navpično.*

**MRTVE PALICE se izvajajo brez rotacije palice. V vseh vzorcih gibanja palice (navpični, vodoravni, pod kotom).*

Če vrtimo palico nazaj, je **STANDARDNA SMER VRTENJA PALICE:**

**NAVPIČNO*

- *V obratni smeri urinega kazalca, če je tekmovalec obrnjen NAPREJ in*
- *v smeri urinega kazalca, če je tekmovalec obrnjen NAZAJ.*

**VODORAVNO*

- *V smeri urinega kazalca pri vrtenjih SPODAJ in na NIVOJU,*
- *v obratni smeri urinega kazalca pri vseh vrtenjih ZGORAJ.*

- **NESTANDARDNA SMER VRTENJA PALICE**

**POD KOTOM (nagnjena) je lahko izvedena v obratni smeri vrtenja palice od svoje normalne smeri.*

- glede na smer vrtenja v isti ravnini pri dveh in treh palicah ločimo še **NASPROTNO SMER**. Nasprotna smer je takrat, ko se palici v istem vzorcu vrtita v točno nasprotni smeri v odnosu druga do druge (USTA Coach manual, 1992).

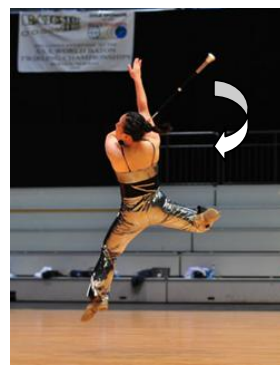
Primer: z eno roko osmica naprej, z drugo roko osmica nazaj



Slika 43. Pri dveh palicah je smer palic ena do druge velikokrat tudi nasprotna

Če smo obrnjeni naprej in vrtimo palico zadaj, je smer vrtenja palice zadaj v smeri urinega kazalca in spredaj v obratni smeri urinega kazalca. Če pa vrtimo palico ob straneh telesa, jo lahko vrtimo v smeri urinega kazalca ali v obratni smeri urinega kazalca – odvisno od tega, kaj je tekmovalčeva SPREDAJ.

Takšen način uporabe smeri vrtenja palice omogoča, da so programi sestavljeni tekoče in povezano, brez prekinjanja. Gledalcu dajejo občutek, kot da se gibanje palice sploh ne ustavi.



Slika 44. Obrnjeni naprej palico za telesom vrtimo v smeri urinega kazalca

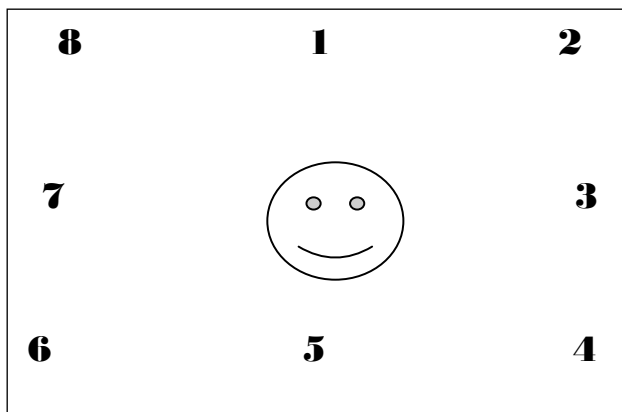
5.1.6. POSTAVITEV TELESA V PROSTORU

Smeri gibanja na tekmovalnih tleh se v twirlingu nanašajo na tekmovalčevo pozicijo v odnosu do publike oz. sodnikov.

Uporabljajo se naslednje oznake:

- (1.) NAPREJ – v smeri sodnikov in publike, njihova spredaj.
- (5.) NAZAJ – stran od sodnikov in publike.
- (3.) DESNA STRAN – celotna tekmovalčeva desna stran.
- (7.) LEVA STRAN – celotna tekmovalčeva leva stran.
- (2.) DESNI KOT spredaj – od spredaj do tekmovalčeve desne strani.
- (8.) LEVI KOT spredaj – od spredaj do tekmovalčeve leve strani.
- (4.) DESNI KOT zadaj – od zadaj do tekmovalčeve desne strani zadaj.
- (6.) LEVI KOT zadaj – od zadaj do tekmovalčeve leve strani zadaj.

SODNIKI, GLEDALCI



Slika 45. Oznake za smeri gibanja na odru (enake je uporabljala Vaganova 1934).

5.1.7. NAMESTITEV PALICE (placement)

Termin se je uvedel zaradi dejstva, da je za uspešno izvedbo prvin, elementov s palico pomembno, kje in kako palico namestiš. Pri tem igrajo pomembno vlogo zakoni fizike in biomehanike, upoštevati pa je potrebno vse dejavnike od dolžine palice, smeri, ravnine in vzorec gibanja palice vse do individualnih lastnosti posameznika. Pravilna namestitev palice na začetku elementov zagotavlja uspešno izvedbo elementa in vključuje tudi pozicijo oz. držo telesa.

Namestitev palice med meti je zelena pozicija palice v zraku, kamor je bila palica vržena, projicirana. Pri rolah in kontaktih pa se kaže kot določena pot med izvajanjem, ki je natančno predpisana. Veliko vlogo igrajo tudi pozicije nog in timing, saj mora biti delo palice in telesa usklajeno.

Primer: Čeprav je splošno pravilo, da palico pri izvajanju elementov držimo zmeraj v sredini, je pri »fish tails« nujno, da jo na začetku držimo v prvi tretjini.



Slika46. Pri rolah je namestitev palice med izvajanjem elementov natančno določena



Slika 47. Namestitev palice za izvedbo role okoli telesa

5.1.8. PRIPRAVA (preparation)

Z izrazom je mišljena priprava na izvedbo elementa. Navadno gre za predpisano držo in pravilno namestitev palice. Je del učenja pravilne tehnike in je odvisna od telesne pripravljenosti tekmovalcev.

Z učenjem pravilne priprave se športniki učijo discipline ter kontrole telesa in palice.



Slika 48. Priprava na met

5.1.9. PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa, tj. projektila, proti zelenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča) ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (krivulji, trajektoriji) (Pistotnik, 2003).

Je pozitivno povezana s koordinacijskimi sposobnostmi človeka in negativno s procesi utrujenosti (Jarc Šifrar, 2003).

V twirlingu se preciznost kaže predvsem pri natančnem izvajanju metov in natančno izvedbo gibanj pod palico. Pri metih gre za zadevanje navideznega cilja, saj morajo športniki pri metih palico natančno usmeriti, da bi palico ujeli pravočasno in na pravem mestu, glede na gibanje, ki ga bodo izvedli pod palico.

Natančnost je pomembna tudi pri izvajanju rol in stičnih elementov, kjer je pogoj za estetsko, dovršene nastope in doseganje večjih hitrosti. Nedvomno je pogoj za uspeh in ga hkrati tudi zagotavlja. Pri tem je pomembna vztrajnost in pravilna navodila trenerja.

5.1.10. IZPELJAVE IZ ELEMENTOV (follow through)

Gre za gladko, tekoče in povezano nadaljevanje gibanja iz enega elementa v naslednjega; lahko pri metih kot povezan prehod iz ujema palice ali pri dokončanju obveznih elementov s palico (compulsories), pri katerih vodi temeljno gibanje v končni položaj.

5.1.11. SPREMEMBA VZORCEV GIBANJA PALICE IN SMERI GIBANJA PALICE

Med programom se večkrat spremenijo vzorci in tudi smeri vrtenj elementov s palico. Spremembe morajo biti logično izpeljane in v konceptu s koreografijo, glasbo in programom.

5.1.12. VRTLJAJ PALICE (revolution)

Za en vrtljaj palice se šteje, kadar palica opravi pot 360⁰.

Hitrost vrtljajev nam govori o tem, kako močna so zapestja športnikov. Za to obstaja veliko vaj in metod za izboljšanje.

Pri stičnih elementih in rolah gre navadno za en vrtljaj, lahko tudi večkratno ponavljanje enega vrtljaja, pri metih gre za več vrtljajev hkrati (pri metih do 12 m višine jih je do 12 in več).



Slika 49. Vrtljaji palice med palčnim metom

5.1.13. TIMING IN KONTROLA

Sta zelo pomembna dejavnika tehnike. Gre za sočasno in usklajeno delo telesa in palice. Pomembno vlogo pri tem ima tehnika telesa oz. postavitev in fizična pripravljenost telesa. Na višji stopnji kot je ta, večja je kontrola telesa in posledično tudi palice.

To vključuje tudi natančen timing in pozornost na podrobnosti.

5.1.14. SPECIALNE SPOSOBNOSTI

Twirling se od ostalih športov ločuje predvsem po edinstveni uporabi palice kot rekvizita ali orodja, ki ga uporabljajo športniki. Za obvladanje prvin s palico morajo twirlerji razviti še nekatere specialne sposobnosti:

- SOČASNA ODGOVORNOST (simultaneous responsibility),
- SOČASNO ZLIVANJE (simultaneous blending),
- PONOVNA ORIENTACIJA (reorientation),
- POMNENJE (memorizing),

- OBOJEROČNOST (ambidexterity),
- HITROST (speed).

SOČASNA ODGOVORNOST (simultaneous responsibility)

Definicija (USTA Coach manual II, 1992): je takrat, ko se od športnika zahteva, da se hkrati osredotoča na več kot eno nalogo. Pri športnikih v nižjih nivojih sta trajanje in zahtevnost nižja. Kaže se predvsem kot hkratno usklajevanje pravilnega timinga, dela s stopali, postavljanja pozicij proste roke in pozicij glave ter stalnega vzdrževanja oblike in gibanja palice med vrtenjem, poravnavanja z ostalimi člani skupine, pravilnim štejem na glasbo ... V višjih nivojih se trajanje in zahtevnost povečata. Prisotna je v vseh primerih in načinih izvedbe različnih prvin s palico, vendar pa je najtežja na področju metov, še posebej pri izvajanju gimnastičnih in /ali plesnih prvin pod palico. Zato je postopno in tehnično pravilno učenje metov in telesnih gibov predpogoj za uspeh.

Do izraza najbolj pride pri elementih z dvema in tremi palicami.

SOČASNO ZLIVANJE (simultaneous blending)

Definicija: izvedba elementov s palico v kombinaciji in koordinaciji z gibanjem telesa. V twirlingu nenehno prisotno in pogoj za višjo oceno. Zato je potrebno dobro obvladanje obojega telesa in palice.

PONOVNA ORIENTACIJA (reorientation)

DEFINICIJA: vizualno osredotočanje oči na palico, smer ali pozicijo in potem sprememba osredotočanja. Zgodí se, ko se pozornost in /ali vizualno osredotočanje oči vrne v prvotno pozicijo ali v naslednjo določeno pozicijo.

VODORAVNA PONOVNA ORIENTACIJA je, ko se pozicija oči dramatično spremeni iz višje zravnane pozicije v nižjo pozicijo, pri tem so navadno v obračanju tudi telo, glava ali oči. Posebej se uči pri trikih ali serijah, ki vključujejo telesne gibe, pri katerih

se glava spusti proti tlam («illusion«, most naprej, premet v stran ...) (USTA Coach manual II, 1992).

Primer: Ko twirler vrže met, je njegova pozornost usmerjena na palico. Ko naredi pod palico element, se njegova pozornost preusmeri na telesni gib pod palico (in ne gleda palice, čeprav je za trenutek ne vidi, ve, kje je). Ko jo ujame, je njegova pozornost spet pri palici - takrat se zgodi ponovna orientacija.



Slika 50. Met z »obratnim illusion« je primer ponovne orientacije

POMNENJE (memorizing)

Je prvi korak v twirlingu, ne glede na akcijo, ki jo izvajamo. Je kot načrt oz. skica, brez katere bo izdelek neurejen ali nejasen. Če si športniki ne zapomnijo, kaj morajo narediti, ne morejo natančno izvesti elementov. Zato je na razpolago več sredstev in metod (ponavljanje, štetje, namigi v glasbi, učenje po delih ...).

OBOJEROČNOST (ambidexterity)

V splošnem pomeni uporabo obeh rok pri vrtenjih, spustih metov in ujemov metov. Ima veliko vlogo v pravilnem razvoju športnikov. Obvladovanje elementov v levi in desni roki je pomembno tudi pri sestavi programov. Uravnoveženost programov namreč pomeni tudi, da morajo vsebovati elemente v levi in desni roki. Na to morajo biti trenerji pozorni že od vsega začetka.



Slika 51. Primer ujema v levi roki

Gibalne sposobnosti, ki so zahtevane v twirling športu, so natančneje opisane v poglavju o plesu v twirlingu.

Ker pa je hitrost (gibalna) sposobnost, ki jo je pri vrhunskih športnikih v twirlingu najprej opaziti, saj ne samo, da izvajajo telesne gibe in gibanja z veliko hitrostjo, pač pa se mojstrsko obvladovanje veščin s palico predvsem kaže v izrednih hitrostih izvedbe. Zato jo uvrščam med specialne gibalne sposobnosti twirling športa, ki je tesno povezana s pravilno osvojeno tehniko.

Pri tem je potrebno poudariti, da sta NATANČNOST in PRAVILNOST pred HITROSTJO in zagotavljata pravilno tehniko in preprečujeta »skrivanje« slabe tehnike za hitrostjo.

Hitrost je kot motorično sposobnost mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic. (Ušaj, 2003).

Med najbolj elementarne vrste hitrosti sodi hitrost posamičnega giba, ki se kaže kot hitrost zamaha, sunka ali odriva (Ušaj, 2003). Ker je v twirlingu veliko gimnastičnih in plesnih elementov sestavljenih iz zamahov (»illusion«, »grand battement« ...), je ta vrsta hitrosti zelo pomembna. Je tudi posledica hitre moči.

Hitrost odzivanja je ena od komponent hitrosti. To je prvi dogodek, ki je del vsake izmed različnih vrst hitrosti (Ušaj, 2003). Twirling zahteva izvedbo gibanja v točno določenem trenutku – na pričakovani znak (npr. ob spustu palice). Zaradi nenehnega tveganja pri izvajanju telesnih gibov pod palico, je hitrost odziva na nepričakovani

znak vsak trenutek prisotna, čeprav so koreografije vnaprej sestavljene in s tega vidika ne predstavljajo kompleksnih okoliščin, ki jih ni mogoče predvideti.

Pri izvajanju dvojnih, trojnih in več delnih kombinacij telesnih gibov je pomembna najvišja frekvenca gibov, ki kot druga vrsta hitrosti največkrat ne nastopa samostojno, temveč v kombinaciji s preostalimi vrstami hitrosti.

Hitrost lokomotornih gibanj, kot najpomembnejša oblika hitrosti, se kaže v premikanju po prostoru.

Ker je pri visoki hitrosti vsako gibanje zapleteno – posebej pri znakih utrujenosti – sta PRAVILNA TEHNIKA IN STIL ključnega pomena. Zato jih je potrebno trenirati v različnih razmerah – tudi v razmerah utrujenosti (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005).

Hitrost gibov je odvisna od moči agonistov in relaksacije antagonistov (koordinacija gibanja), mišičnega tonusa, energijske učinkovitosti, učinkovitosti živčnih procesov, dinamično gibalnih stereotipov, od vrste in dolžine aktivnih mišic, stopnje utrujenosti, temperature mišic (Jarc Šifrer, 2003).

Pri izvedbi programov v twirlingu je zelo pomembna t.i. **konstanta hitrost palice**, kar pomeni, da vse elemente izvajamo z enako hitrostjo. Role z enako hitrostjo kot kontakte in kontakte z enako hitrostjo kot mete. Ravno tako pa tudi vse mete, vse role in vse kontakte z enako - konstantno hitrostjo.

Hitrost izvedbe nam priča o sposobnostih, treniranosti in profesionalnosti tekmovalcev.

5.1.15. PALICE ZA TWIRLING

Palice za twirling so narejene iz votle, lahke kovine. Na obeh koncih palice sta natakneni bunki(žogi), narejeni iz gume, ki nista enako veliki. Na ta način je palica uravnotežena, kar omogoča natančneje izvajanje elementov.

Poznamo več različnih vrst twirling palic. Razlikujejo se po velikosti, teži, obliki bunk, pa tudi po debelini in obliki kovinskega držala. Zahvaljujoč visoki tehnologiji in raziskavam strokovnjakov obstajajo palice tako rekoč za vsakogar. Začetnike, rekreativce in svetovne prvake. Vrhunsko kvalitetne palice, profesionalno proizvedene se dobijo v velikosti od 41 cm do 81 cm. Ker jih proizvajajo v Združenih državah Amerike, so mere izražene v inčih (je ekvivalentno od 16 do 32 inčev). Dobavljive so za otroke in odrasle.

Bunke so lahko okrogle ali zvezdaste, nekatera kovinska držala imajo vgravirane posebne oznake – za lažji ujem palice. Lahko pa so tudi različnih barv. Na tržišču ponujajo tanjše ($3/8$ inča = 0,94 cm.) ali debelejšše ($7/16$ inča = 1,094 cm). Prve navadno izberejo začetniki, da se privadijo pravilnega prijema palice, izkušenejši imajo raje debelejšše.

Palice se razlikujejo tudi v teži in obteženosti. Obstajajo posebej obtežene za lažje izvajanje rol, hitrejše in boljše rotacije pri metih in take, ki se zaradi zvezdastih bunk ob padcu ne odkotalijo stran od twirlerja, kar omogoča hitrejše nadaljevanje programa. Izdelali so tudi palice, ki zmanjšajo škodljive vibracije pri udarcu oz. stiku palice z dlanmi, zapestji, komolci, ramen ...

Glede na namembnost in potrebe si lahko izbere vsak sebi primerno.

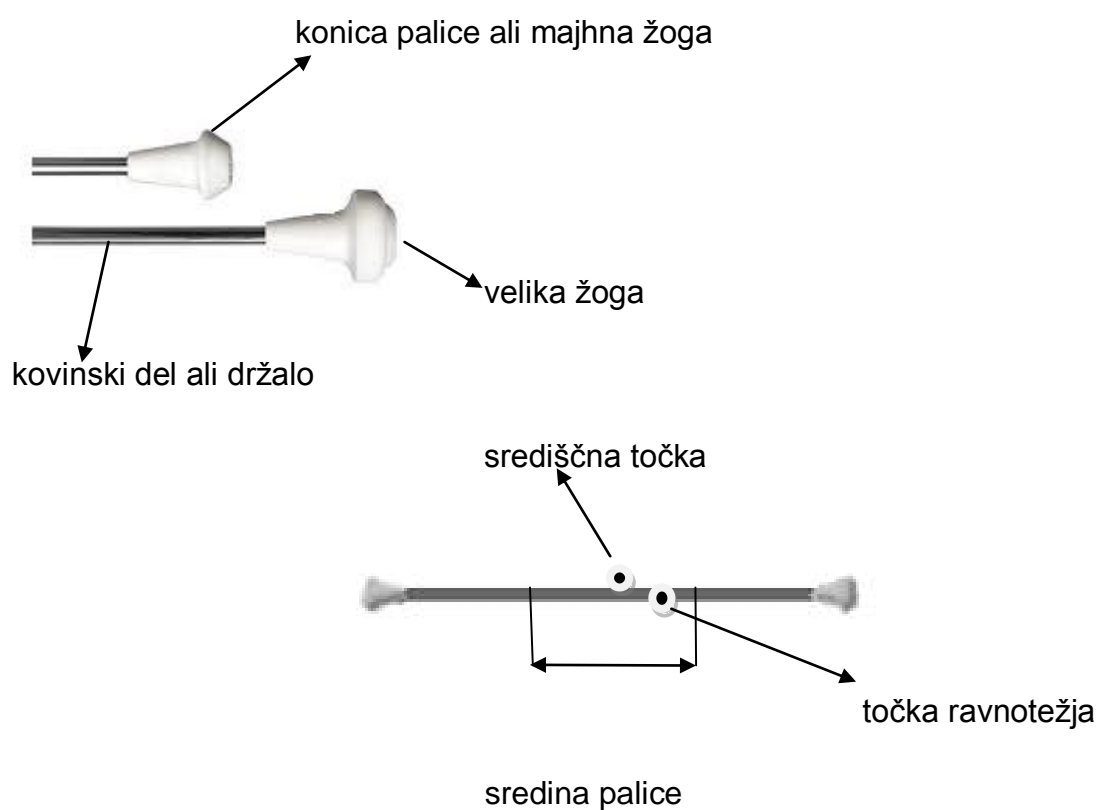
Za twirlerje je zelo pomembno, da izberejo pravilno dolžino palice. Če je palica predolga za twirlerja, se mu zatika v oblačila in/ali telo, kar zelo otežuje izvajanje elementov. Če pa je prekratka, daje čuden, okoren občutek. Večina twirlerjev ima palico od 28 do 30 inčev, kar je 70 – 75 cm. Dolžina palice je odvisna od dolžine roke. To izmerimo tako, da v vzravnan, pokončni drži roko odročimo z dlanjo obrnjeno navzdol. Merimo od začetka ramena (od točke, kjer se začne vrat) do konca mezinca. Če dobimo meritev, ki je vmesna, izberemo večjo palico.

5.1.16. ZGRADBA TWIRLING PALICE

VELIKA ŽOGA: večji konec narejen iz gume

MAJHNA ŽOGA: manjši konec narejen iz gume

DRŽALO: kovinska palica



SREDIŠČNA TOČKA PALICE je mesto, kjer sta oba konca palice enako oddaljena drug od drugega.

TOČKA RAVNOTEŽJA PALICE se nahaja malo bližje k žogi.

SREDINA PALICE je druga tretjina palice, kjer navadno držimo palico pri osnovnih vrtenjih.

5.2. PLES, sestavni del gibanja v twirlingu

Definicija plesa po angleškem Webster slovarju pravi, da je ples oblika izražanja, ki uporablja za izrazno sredstvo telesna gibanja, ki so izvedena v ritmu, improvizirana ali po ustaljenem modelu, vzorcu gibanja in jih običajno spremlja glasba. Ples kot eno najstarejših umetniških oblik najdemo v vsaki kulturi. Služi različnim namenom: obredom za klic dežja, v liturgične namene, magične, teatralne, družabne ali preprosto estetske.

Ples je govornica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Je neskončno število gibov in kretenj, je sproščanje misli, čustev. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha. Je mati vseh umetnosti. Ples je igra z ravnotežjem (Zagorc, 2006).

5.2.1. TWIRLING IN PLES

Poenostavljena definicija twirlinga je ples s palico. V twirlingu se ples izvaja, uporablja z namenom združevanja prvin palice s prvinami plesa, da bi ustvarili estetske tekmovalne programe v freestyle in dance twirl kategoriji, parih ter skupinah (WBTF Coaches manual, 2007). V naštetih kategorijah sta ples in gibanje odločilni del vsakega nastopa.

Za twirling šport sta pomembni predvsem dve bistveni komponenti plesa:

- a) koreografija (kompozicija programov, sestavljanje),
- b) telesna – plesna tehnika.

Koreografija v plesu pomeni kreiranje posameznih smiselnih enot v neko celoto. Temu lahko rečemo tudi program, ki vsebuje gibalne celote, vezane na samo plesno tehniko, ki vsebuje kombinacije osnovnih korakov posameznih plesov.

Splošno gledano je koreografija posledica notranjih občutkov, izkušenj, inspiracije v glasbi, zgodovinskih dejanj, različnih plesnih stilov, ki se lahko v koreografiji med seboj odlično zmešajo. Je domišljija, notranji vzgib ali pa nastane kot posledica tehničnega obvladovanja posameznih plesnih zvrsti.

Predvsem je pomembno zavedanje gibov, trenutkov in okolja, ki so tisti trenutek prisotni v plesalcu, da lahko gledalcem skozi različno zaznavanje pokaže svoje notranje občutke do tistega, kar dela ali svojo interpretacijo tistega, kar je v njem.

Kriteriji dobre plesne koreografije oz. kompozicije:

- Vsi gibalni vzorci so med seboj smiselno in kronološko povezani, zato da lahko sporočajo idejo - smisel zgodbe od začetka do konca.
- Koreografija je smiselna celota besed, ki se navezujejo v stavke in le-ti v smiselne povedi, ki dajejo pomen in globlje razumevanje celote.
- Zelo pomembni so poudarki, intonacija, ki spreminja vzdušje in obarva zgodbo v dramatično igro.
- Vsebina plesa – zgodba je struktura, ki mora delovati kot celota, ne moremo plesati brez zgodbe ali obratno. Zgodba je tisto, kar povezuje plesne gibe.
- Posamezni elementi so lahko izvedeni na več načinov, pogled, dotik, timing ...
- Elementi so med seboj povezujejo z različno dinamiko giba – PREPARACIJA – AKCIJA – ODKRITJE.

Prvi del vsebuje kontrolo energije, ki jo vložimo v interpretacijo giba, drugi del pa je dinamična interpretacija gibov, ki se nanaša predvsem na gledalce, da lahko razumejo tisto, kar želiš v gibu, zgodbi povedati (gradivo iz vaj - Tina Jarc Šifrar 2008/2009).

Vse naštetu velja tudi za koreografije in koreografiranje v twirlingu. Pri tem pa je potrebno upoštevati še nekatere posebnosti:

- športnikov (starost, zrelost, osebnost, izkušnje v plesu ...),
- raven – nivo znanja športnikov, ki bodo plesali v koreografiji,
- število oseb in odnosi med njimi (podaje, menjave, delo v parih, skupinah ...)
- prostor (postavitev v prostor, izkoriščanje prostora, gibanje v prostoru in linije telesnih gibanj),

- glasba (stil, trajanje, dinamika – kontrasti, ritem, tempo, interpretacija s palico in telesom),
- plesna zvrst in plesna tehnika, za katero se odloči koreograf,
- zahteve posamezne kategorije, za katero se sestavlja program.
- ujemanje glasbe in gibalnega materiala,
- uravnoteženost programa (enakovredno zajema vsa področja elementov s palico (role, kontakti, meti)).

V twirling programih je soodvisnost med palico in sestavo koreografije neločljiva. (USTA COACH LEVEL II, 1992). Kreativnost in izvirnost sta poleg vrhunske tehnike ključnega pomena za uspeh. Twirling koreografije se zmeraj koreografirajo na glasbo, koreograf pa lahko vključi različne plesne zvrsti, stile in tehnike. Najpogosteje se vključujejo: balet, jazz, modern, sodobni ples in etnografski plesi. Omejitve v zvezi s tem ni.

V twirling športu gre predvsem za prepletanje prvin s palico s plesnimi gibi in gibanji. Več je tega prepletanja, večje je mojstrsko obvladovanje in kombiniranje obeh sestavin, višje so tudi ocene sodnikov. To prepletanje pa je na najvišjih nivojih tako prisotno, da laiki, ki na slabih video posnetkih ne vidijo palice, mislijo, da gledajo izvedbo vrhunske plesne točke. Večina posameznikov, parov in skupin pa bi svojo koreografijo dejansko lahko zaplesala tudi brez palic, in bi bila to vrhunska plesna točka. Zato WBTF Coach Manual (2007) pravi, da je v twirlingu vsako gibanje ples. Za trenerje, sodnike in tekmovalce pa je pomembno, da se v twirlingu vsako gibanje dojema kot plesno gibanje. Posledično sledi, da je trening plesne tehnike vključen v program treningov twirlerjev.

Trening plesne tehnike ni pomemben samo iz estetskega vidika, ampak predvsem zaradi dejstva, da je povezanost pravilne plesne tehnike s pravilno tehniko palice izjemna (velja pravilo, da pri izvajanju zahtevnejših elementov s palico, palica zmeraj uboga telo). Zato je dobro pripravljeno telo bistvenega pomena za pravilno izvedbo elementov s palico.

Trenerski priročnik svetovne zveze WBTF navaja **razloge** za učenje pravilne telesne tehnike:

- je sestavni del športne panoge,
- zagotavlja pravilen razvoj in napredek,
- je pristop v ples in gimnastiko,
- preventiva pred poškodbami,
- estetska vrednost in kvaliteta,
- kontrola,
- gibljivost,
- koordinacija in timing,
- vzdržljivost.

Pomembno je postopno in pravilno učenje plesne tehnike. Pravilna tehnika, ki se razvije postopno, usposobi športnika, da napreduje, se odlikuje in dosega dobre rezultate. Zato jo je treba nenehno ohranjati na želeni ravni z vadbo, ki predstavlja ponavljanje gibov in gibanj v različnih okoliščinah.

Plesna tehnika je idealni model nekega giba ali gibanja, ki ga določajo biomehanske zakonitosti. Gre za racionalnost izvedbe gibanja v prostoru, času in z določeno silo. (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 1995). Športna tehnika in stil sta v različnih športnih disciplinah (tudi v twirlingu) odločilna za doseganje rezultatov.

5.2.2. ELEMENTI PLESA V TWIRLINGU

Za obvladanje plesne tehnike v twirlingu so pomembni naslednji elementi plesa:

- drža (poravnost telesa),
- ravnotežje (balance),
- odprtost nog in stopal navzven,
- ritem in timing,
- pozicije glave in rok,

- kontrola,
- koordinacija (telesa in palice),
- gibljivost,
- vzdržljivost,
- moč.

DRŽA TELESA je povezana s pravilno poravnanoostjo in postavitvijo telesa.

Plesalci celo svoje življenje delajo na njihovi telesni poravnanoosti ali drži. To je ključ do ravnotežja in zato tudi do gibanja (Robert Cohen, 1986).

Pod poravnanoost telesa mislimo predvsem poravnanoost stopal, nog, medenice, ramen in glave. Za dobro držo je potrebno zavedanje (svojega) telesa in vseh mišic, ki sodelujejo pri izvrševanju pravilne drže. Pravilna drža pomaga stabilizirati kontrolo telesa med gibanjem, posledično pa tudi pri izvajanju elementov in gibanj s palico.

OSNOVA DRŽA V TWIRLINGU:

- Vzravnana drža (hrbtenica v navpični liniji).
- Stopala so vzporedna.
- Noge so iztegnjene (brez potiskanja nazaj v kolenski sklep). Mišice na nogah so dolge.
- Trebušnice mišice povlečene nazaj v smeri hrbtenice.
- Podaljšan spodnji del hrbtenice in gluteusa v smeri proti tlom.
- Dvignjena rebra, brez dvigovanja ramen.
- Podaljšan vrat s sproščenimi rameni navzdol in rahlo vzdignjeno brado.
- Roke visijo prosto ob straneh telesa ali ob zunanji strani stegen.
- Teža telesa je na blazincah stopal (ko si prvič v takšni poziciji, lahko imaš občutek, kot da boš padel naprej).

- Drža je sproščena, v smislu brez nepotrebnih napetosti (WBTF Coach Manual, 2007).

Dobra drža je rezultat dobre stabilnosti telesa, za katero (po)skrbijo mišice trupa (prečna trebušna mišica, prema trebušna mišica, vzravnalka hrbtenice in mnogo drugih, ki prispevajo k stabilizaciji medeničnega in prsnega dela). Za doseganje dobre drže je potrebna vadba moči navedenih mišic in zavedanje telesa ter vadba za ohranjanje gibljivosti upogibalk kolka in ramenskega obroča (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005).

Kako se postaviti v tako držo, opisuje tudi Robert Cohen v knjigi *The dance workshop* (1986). Začneš pri stopalih. Pustiš, da teža pade na 3 točke: blazinice na stopalih, pete in na zunanji del stopala. Prepričaš se, da so kosti v gležnju poravnane in da so, gledano s strani, pod pravim kotom s tlemi. Iztegneš noge, kolikor jih lahko, tako da so stegna povlečena gor in medenica sedi na vrhu stegenskih kosti. Poskusiš narediti prostor med spodnjimi rebri in vrhom medenične kosti, tako bo trebuh raven, celotno hrbtenico pa začutiš podaljšano in raztegnjeno. Vrat je popolnoma iztegnjen. Ramena so sproščena in jim pustiš, da visijo iz hrbtenice. Vrh glave skušaš »nositi« visoko, kolikor je le mogoče.

Z gibanjem potrebuje osnovna drža prilagoditve, saj se spreminita center gibanja in s tem ravnotežje. *Primer*: če izvajamo zanoženje visoko, moramo za to, da ohranimo ravnotežje, zgornji del telesa malo pomakniti naprej (WBTF Coach manual, 2007). Ko dvigujemo roke je pomembno, da jih držijo hrbtne mišice, ne ramena.

Na pravilno držo pomembno vplivajo center, gravitacija in ravnotežje, saj se izboljša, ko plesalec izboljša te tri elemente. Pri tem je izredno pomembno spreminjati percepcijo telesa, saj je velika razlika med dobrim občutkom in tem, kar dobro zgleda (R. Cohan, 1986).

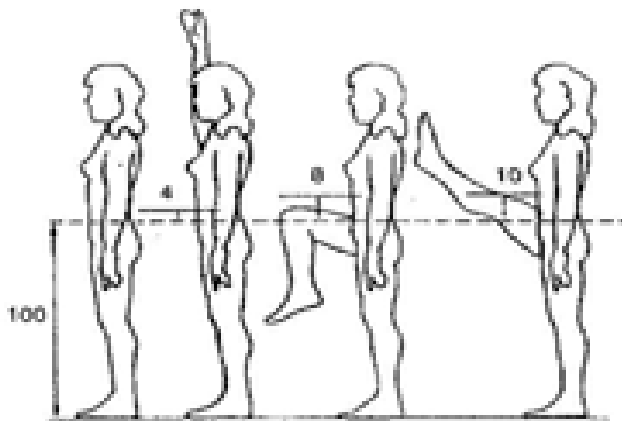
Po definicijah elementov plesa R. Cohan (1986) je:

- **center** temelj plesa. Je vzdrževanje občutka, da je tvoje lastno telo v centru in da te drži, medtem, ko se gibaš. Ravnotežje in kontrola pomagata pri razumevanju in dovoljujeta športniku, da se giblje bolj svobodno, elegantno in graciozno.

- **gravitacija** sila zemlje, ki nas vleče k tlu. Z njo se je moramo naučiti ravnati (ena možnost je doseči ravnotežje). Tako je lahko to plesalčeva prednost. V nasprotnem primeru pa ga lahko zadržuje ali celo onemogoča gibanje.

Gravitacijo (težnost) kot najpomembnejši element pri gibanju našega telesa navaja tudi Iko Otrin v svoji knjigi *La, la bum*. Nadalje piše, da nas ta sila vleče k tlu, z njo se igramo in bojujemo, da nas ne premaga in ne pademo na tla. Pokonci nas drži naša volja, ki ukazuje telesu, da premaga to težnost in vzpostavi med njo in našimi željami po gibanju ravnovesje-ravnotežje.

V predelu medenice je center težnosti – gravitacije, v zgornjem delu trupa je center za breztežnost, ki omogoča občutek lahкости (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 1995). CENTER TEŽNOSTI (gravitacije) lastnega telesa se nahaja v liniji popka (pri 55% višine telesa), nekaj centimetrov pred tretjim ledvenim vretencem. Zaradi razlike v strukturi telesa med moškim in žensko je center gravitacije nižji pri ženskah (57% od višine telesa), kar omogoča razvoj večje subtilnosti pri ženskah, vendar se zmanjša možnost odriva. Center gravitacije se spreminja glede na spremembe položaja telesa (npr. ko je roka ali noga dvignjena) (Wirhed, 1997).



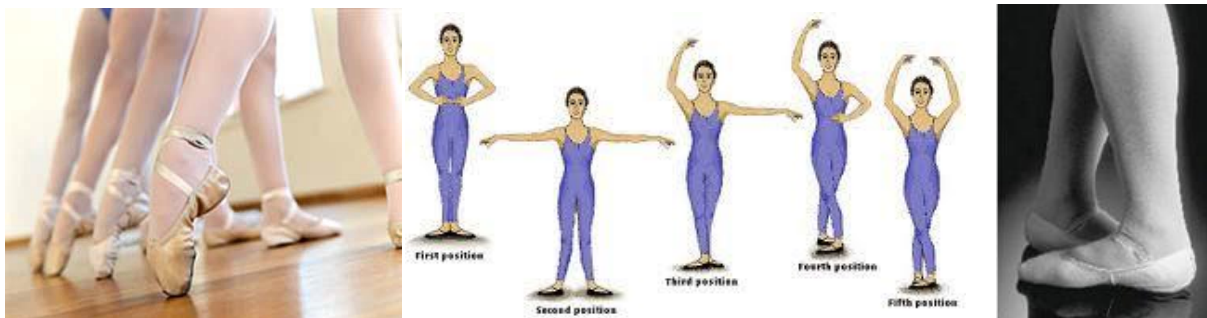
Slika 52. Ko se premakne določen del telesa, je zelo pomembno, da se zavedamo namestitve centra gravitacije. Če je roka dvignjena se spremeni za okrog 4 centimetre. Če je dvignjena noga, se center spremeni za 8 centimetrov (Wirhed, 1997).

RAVNOTEŽJE (BALANCE) pomaga plesalcu ravnati z gravitacijo in je več kot le sposobnost stati na eni nogi. Plesalec mora vzdrževati notranje ravnotežje celega telesa. To je napetost vzajemne podpore med več deli telesa ustvari celoto na nov način (R. Cohan, 1986).

Ravnotežje pa je kot gibalno sposobnost mogoče opredeliti tudi kot sposobnost ohranjanja ali obnavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali gibanju (Ušaj, 1996). Avtor piše, da pri ohranjanju položaja telo ne miruje, temveč nenehno niha. Odvisno je od stabilnosti vestibularnega čutila, vizualnega nadzora in kinestetičnega ali taktičnega občutenja.

Razlikuje dve pojavnosti obliki ravnotežja, in sicer: statično ravnotežje in dinamično ravnotežje. Prvo prihaja do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja, druga pa pri vzpostavljanju želenega položaja v gibanju.

ODPRTOST NOG IN STOPAL NAVZVEN je bistvenega pomena za gibanje, za preprečevanje poškodb, za ravnotežje in kontrolo ter da več možnosti za odziv in doskok. Doseže se z večletnim treningom odpiranja nog navzven iz kolčnega sklepa. Idealna odprtost je 180° kota na tleh. Vsi plesalci niso sposobni doseči maksimuma, zato je potrebno gibe in gibanja prilagoditi posameznikom. Pri treningu je najpomembnejše vedeti, da odprtost ne izhaja iz stopal. Koren odprtosti izhaja iz rotacije stegna v skočnem sklepu in je odvisen od športnikove maksimalne odprtosti.



Slika 53. Odprtost stopal

RITEM je bistvena lastnost vseh živih sistemov in je ena bistvenih komponent umetnosti, še posebej izražena v glasbi (Zagorc, 2006). Poteka v času in prostoru. Osnovo ritma predstavljajo delci, ki si sledijo v določenem zaporedju – časovnih presledkih oz. intervalih. Za prepoznavanje, koliko takšnih delcev sestavlja ritmičen interval, so pomembni poudarki (delci, ki so glasnejši). Te delce Iko Otrin v La, la

bum imenuje težkost (thesis) in lahkost (arsis). Dve nasprotji, ki tvorita ritem, ki je za gibanje, zlati za ples, nujno potreben.

V glasbi uporabljajo izraza naglašeni in nenaglašeni udarci. Ritmično delitev časa predstavlja število teh udarcev v enem taktu. Glede na to, ali je postavljen naglašen udarec na začetek ali konec, govorimo tudi o pravilnem ritmu in aritmičnosti. Različni takti izražajo tudi različen karakter, kar posledično vpliva tudi na ples. Hitrost ritma povezujemo z izrazom tempo. Tempo je število taktov v določeni časovni enoti. Hitrejši tempo zahteva več taktov v časovni enoti, kar pomeni, da si udarci hitreje sledijo. R. Cohen (1986) piše, da tempo zagotavlja plesalcem način, da vejo, kje morajo biti v določeni sekvenci v katerem koli danem momentu. Trenerski priročnik WBTF pa navaja, da je ritem kombinacija teže in časa ter ima vpliv na izraznost, saj so utripi ali udarci najbolj bistveni pri ustvarjanju dinamike. Gibanje se lahko zgodi na osnovne prepoznavne udarce ali na ritmične oblike v glasbi. Oboje za doseganje namena - prenosa ritma in dinamike v telesno akcijo.

IZRAZNOST je zelo pomembna in je definirana kot dinamika gibanja in kot tehnika komunikacije. Je vzrok ali gonilna sila skrita v funkciji gibanja.

TIMING je sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog. Opredelimo ga lahko tudi kot način štetja, ki je v skladu z glasbenimi udarci (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005). Pri izvajanju elementov s palico se kaže kot usklajenost oz. povezanost stopal, telesa in palice v pravilnem tempu. Le-ta (posebno pri rolah) odloča o uspešnosti izvedbe teh.

POZICIJE ROK IN GLAVE lahko koristno uporabimo za izražanje poudarkov v koreografiji. Pri posameznih elementih so natančno določene in omogočajo izvedbo le-teh.

KONTROLA telesa in telesnih gibov je povezana s plesno tehniko. Trening pravilne plesne tehnike katerekoli plesne zvrsti zagotavlja poleg kontrole telesa tudi čiste gibe in gotovost tekmovalcev pri izvajanju le-teh (WBTF Coach Manual, 2007). Posledično to pomeni tudi uspešne nastope. Pri tem je dobro vedeti, da osnovo za pravilno plesno tehniko večine plesnih zvrsti predstavlja baletna tehnika, zato je trening slednje vsaj v začetni fazi za vse športnike v twirlingu zelo priporočljiv.

Tehnika je odvisna predvsem od gibalnih sposobnosti. Te lahko pojmuje kot skupek notranjih nagnjen, ki so odgovorna za razlike v gibalni učinkovitosti posameznika (Žvan in sod., 1998). S povečanjem osnovnih in specialnih gibalnih sposobnosti lahko pozitivno vplivamo na razvoj plesalca.

Športna vadba je tisti proces, ki želi načrtno po pedagoških in znanstvenih načelih spremeniti psihomotorične sposobnosti v začrtani smeri k boljšim dosežkom (Ušaj, 1996).

Informacije o gibalnih sposobnostih predstavljajo temeljno izhodišče za načrtovanje osnovne telesne priprave športnikov, to je tistih gibalnih sposobnosti, ki so bistvene za določen šport (Jarc Šifrar, 2003).

KOORDINACIJA je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, še posebej pri zahtevanih gibalnih nalogah, zlasti v nenaučenih, nepredvidljivih gibalnih nalogah. Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in je posledica optimalne usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic. Koordinacija zahteva optimalno časovno in prostorsko povezanost obeh sistemov, kar se kaže v minimalni porabi energije (optimizacija, ekonomizacija gibanja) in s kasnejšim pojavom utrujenosti. Boljša koordinacija je posledica večje usklajenosti delovanja posameznih mišičnih skupin in odsotnost vseh nepotrebnih gibov (Bravničar – Lasan, 1996).

V športu se kaže pomembnost koordinacije posebno v tistih disciplinah, za katere je značilna velika zapletenost gibanja (ples, gimnastika, akrobatika, tudi twirling ...). Zato je potrebna čim večja stopnja naučenosti osnovne motorične naloge (tehnika), ki naj bi bila kar se da neobčutljiva za različne motnje (predštartna trema, gledalci, spolzko plesišče, itd.). Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato jo je tudi težko natančno opisati (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005).

Je izredno pomembna sposobnost za kompleten razvoj motoričnih sposobnosti. Je neenergijski proces, a tesno povezan z njim; prevladuje mehanizem za uravnavanje gibanja.

TOPOLOŠKO jo delimo na:

- koordinacija celega telesa,
- koordinacija rok in
- koordinacija nog.

Ločimo pa tudi:

- INTRAMUSCULARNO (MEDMIŠIČNO) KOORDINACIJO (sposobnost aktiviranja čim večjega števila gibalnih enot)
- INTERMUSCULARNO (ZNOTRAJMIŠIČNO) KOORDINACIJO (sposobnost sinhronega delovanja sinergistov, ki pomagajo agonistom in preprečujejo zaviranje antagonistov. Največ sile se razvije med pospeškom, ko subjekt razvije največji potencial v času, ki ga ima na razpolago v gibanju).

Obe vplivata na manifestacijo eksplozivne in repetitivne vrste moči (Ušaj, 1996).

Obstaja veliko pojavnih oblik koordinacije. Med njimi so za twirlerje najpomembnejše:

- Sposobnost za izvedbo celostnih programov (zaznavanje in izvedba gibanja kot celota).
- Sposobnost reševanja gibalnih problemov (pri temeljnem gibanju se odstranijo moteči dejavniki – zaradi optimizacije in ekonomičnosti gibanja. Kaže se tudi v tem, da se hitro znajdejo pri motnjah. Posebej padci palic so tisti, ki zahtevajo hitro reakcijo in nadaljevanje programa. Za čim učinkovitejši gibalni odgovor pomaga treniranje različnih plesnih zvrsti).
- Sposobnost uporabe gibalnih informacij (količina in kakovost gibalnih informacij so shranjene v centru za gibalni spomin).
- Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih storitev (gibalne realizacije ritmičnih struktur. V twirlingu izvajanje in oblikovanje gibanja v ritmični formi).

- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin (in še dodatno delo s palico. Ena izmed najpomembnejših pojavnih oblik in temeljnih sposobnosti twirlerjev, brez katere ne morejo biti uspešni).
- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (TIMING). Ta je izrednega pomena v twirlingu. Ko twirler vrže palico v zrak, ima točno določeno število udarcev časa, da izvede enojne, dvojne, trojne ali celo večdelne kombinacije telesnih gibov pod palico, da jo pravočasno ujame, preden ta pade na tla. *Primer: Palčni met in trije »obratni illusioni«.*
- Sposobnost natančnega vodenja gibanja se v twirlingu kaže kot prepletanje telesnih gibov z elementi palice.
- Sposobnost hitrega spreminjanja smeri – agilnost – deloma sodi v koordinacijo, v veliki meri je povezana tudi s hitrostjo in eksplozivno močjo.

GIBLJIVOST je sposobnost za izvedbo maksimalnih amplitud naših gibov (Pistotnik, 1985). Pri tem so upoštevane: fleksija in ekstenzija, abdukcija in addukcija, rotacija in cirkumdukcija. Navadno velika amplituda daje videz lepega in lahkotnega gibanja, omogoča boljšo kakovost in estetiko gibov, zato je pomembna predvsem v športnih panogah, kjer je v tekmovalni rezultat vključena tudi izraznost gibanja (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005). Vse naštetu je v twirlingu izjemnega pomena, vendar pa v tekmovalni rezultat ni vključena samo izraznost gibanja, temveč tudi »velikost amplitude«. Večja kot je amplituda telesnih gibov (npr. »grand jete«, »illusion«...), višja je sodniška ocena in tako gibljivost neposredno vpliva na tekmovalni rezultat športnikov.

Zato morajo trenerji in športniki dobro poznati sredstva in metode za razvoj gibljivosti in jih vsakodnevno vključevati v proces športnega treniranja. Najpogostejša metoda za razvoj gibljivosti, ki jo uporabljamo v twirlingu je stretching.

Stretching je oblika vadbe, ki se je razvila neposredno iz joge in postala prepoznavna v vseh športnih zvrsteh, bodisi v vrhunskem bodisi rekreativnem športu. Stretching omogoča povečevanje gibljivosti s statičnim zadrževanjem določenega položaja telesa. V določenem položaju se skušamo čim bolj sprostiti in s pomočjo dihanja

sproščamo mišico, ki jo raztezamo. Ko dosežemo prag bolečine, položaj zadržimo vsaj 30 - 60 sekund in nato popustimo.

Pozitivni učinki vadbe stretchinga so:

- preprečimo poškodbe,
- povečamo gibljivost in fleksibilnost telesa,
- po napornem treningu zmanjšamo tonus mišic in omogočimo ponovno prekrvavljenost tkiv (pospešen pretok krvi po telesu zagotavlja oskrbo s kisikom in odplavlja odpadne produkte kemičnih reakcij znotraj mišice),
- izboljšamo telesno koordinacijo, da lažje opravljamo zahtevnejše gibalne naloge,
- omogočimo boljši in hitrejši pretok signalov preko živca do mišice, s čimer se izboljšajo tudi reakcije gibalnega mehanizma,
- vplivamo na večjo sproščenost telesa in boljše počutje.

Topološko gibljivost delimo na:

- gibljivost rok in ramenskega obroča,
- gibljivost trupa,
- gibljivost nog in medeničnega obroča.

VZDRŽLJIVOST je funkcionalna sposobnost. Je sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih aktivnosti, ne da bi se pri tem zmanjšala učinkovitost njihove izvedbe (Ušaj, 1996). Kaže se kot motiviranost športnika za dolgotrajno opravljanje določene aktivnosti.

Odvisna je od stopnje razvitosti razsežnosti, ki sodijo v energijsko komponento gibanja. Skladno s primarnimi izvori energije ločimo:

- **AEROBNO VZDRŽLJIVOST**, pri kateri predstavlja vir energije kisik, ki počasi, vendar neprekinjeno, preko dihalnega sistema doteka v kri (dihanje) in mišice ter tako zadovoljuje srednje visoke zahteve po energiji.

- **ANAEROBNO VZDRŽLJIVOST**, ki je opredeljena kot sposobnost opravljanja gibalne aktivnosti nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času do treh minut in je odvisna od delovanja dihal, srca in ožilja, sposobnosti mišic, da prejemajo kisik, zalog energijskih rezerv v mišicah in jetrih (glikogen), visoke stopnje avtomatizacije in racionalne tehnike gibanja ter sposobnosti premagovanja subjektivnih težav, predvsem utrujenosti (Jarc Šifrar, 2003).

Ker tekmovanja v twirling disciplini potekajo cel dan, včasih tudi več dni skupaj, je vzdržljivost temeljna sposobnost, na kateri morajo twirlerji graditi ostale sposobnosti.

MOČ je sposobnost učinkovitega izkoriščanja mišične sile za delovanje proti zunanjim silam (Ušaj, 1996). Mišična sila se razvije v mišični celici s krčenjem, ki se kaže kot sprememba njene napetosti (tonusa) in/ali njene dolžine. Mišica lahko razvija silo z različnimi oblikami mišičnega delovanja. Režim mišičnega delovanja je lahko tak, da se mišica skrajšuje (koncentrično –krči) ali podaljšuje (ekscentrično – popušča), kar imenujemo dinamični ali izotonični način mišičnega napenjanja. Mišica pa lahko tudi miruje in ne spreminja svoje dolžine, medtem ko se v njej povečuje napetost. Tak način mišičnega napenjanja se imenuje statično ali izometrično napenjanje (Pistotnik, 1999).

Topološko se moč deli na:

- moč trupa,
- moč rok in ramenskega obroča in
- moč nog.

Glede na različne vidike ločimo:

- splošno in specifično moč (glede na vidik deleža, s katerim premagujemo obremenitev).
- statično in dinamično moč (glede na vidik značilnosti mišičnega krčenja).
- maksimalno moč, eksplozivno moč, vzdržljivost v moči (glede na vidik silovitosti).

Moč je v twirlingu ena izmed prevladujočih gibalnih sposobnosti, ki jo upravlja mehanizem za uravnavanje energije. Pomembno vpliva na hitrost in koordinacijo, slednja pa je najpomembnejša gibalna sposobnost v twirlingu. V twirlingu je potrebno razvijati in upoštevati predvsem naslednje pojavne oblike:

- **EKSPLOZIVNO MOČ**, ki je opredeljena kot sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa, ki se kaže v premikanju telesa v prostor ali v delovanju na predmete v okolici. Potrebna je pri hitrih acikličnih gibanjih, skokih, poskokih, preskokih, kratkih šprintih in podobno (Ušaj, 1996). V twirlingu gre predvsem za hitro premikanje lastnega telesa s palico (posebej pri izvajanju gibanj pod palico in pri izvajanju stičnih elementov), občasno tudi hkratnega premikanja s soplesalcem v parih ali soplesalci v skupini.
- **REPETITIVNA MOČ** je sposobnost za ponavljajoče premagovanje zunanjih sil, oz. sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na podlagi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij. Izražena je pri cikličnih gibanjih, pri katerih premagujemo submaksimalno silo in se določeni gibalni cikel nenehno pojavlja. V twirling koreografijah se nekateri elementi zaporedno ponavljajo – za doseganje večje težavnosti ali umetniškega učinka. Takšna gibanja vključujejo večkratno ponovitev gibov, ki vključujejo ekstremitete (npr. met z dvema grand jete in enim mostom naprej).
- **STATIČNA MOČ** se kaže z odsotnostjo gibanja, mišična pripoja se ne premikata. V mišici se poveča tonus in hkrati tudi viskoznost (zmanjša pa se hitrost reakcije) (Jarc Šifrar, 2003). Opredeljena je kot sposobnost za maksimalno in submaksimalno izometrično napenjanje mišic rok, nog in trupa (M. Zagorc, S. Petrović, A. Miladinova, 2005). Za twirling šport je odločilnega pomena pri ohranjanju pravilne drže in položajev, pri katerih se mora telo ob prisotnem vplivu gravitacije stalno upirati in jo s statičnim napenjanjem nevtralizirati ali uporabiti za nadaljnje gibanje.

R. Cohen (1986) pa kot pomembne elemente plesa navaja še KRETNJE, GIBANJE v PROSTORU in DIHANJE.

KRETNJE so ljudje v preteklosti začeli uporabljati za sporazumevanje pri iskanju rešitev za preživetje v skupini. Vse od takrat naprej smo razvijali načine gibanja, ki kažejo ostalim ljudem, kaj mislimo. Tako sporočamo čustva in ideje. Čeprav se

sporazumevamo z govorom in kljub temu, da danes obstaja toliko jezikov, pa je v sporazumevanje neizogibno vključiti običajen jezik gest. Vključujejo gibanje telesa kot inštrumenta za sporočanje občutkov in idej v oblikah gibanja. Kretnje so orodje plesa in kot take se lahko uporabljajo za kreiranje – ustvarjanje zaporedij gibanj, da so zgodbe človeške izkušnje.

GIBANJE V PROSTORU. Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Lahko se gibljejo okoli sebe ali daleč stran. Prostor ni samo prazen zrak, temveč je otipljiv (materialen, realen) element za gibanje skozi, kot je voda otipljiv (materialen, realen) element za ribe. Določa ji obliko gibanja. Trenerski priročnik WBTF razlaga gibanje po prostoru kot zavedanje prostora okoli sebe, svoje kinesfere in poti, ki jih uporabljamo pri potovanju čez prostor in predele, v katerih so oblike lahko ustvarjene in izvedene. Včasih ni pomemben namen, ampak gibanje samo. Takšno gibanje poudarja spremembo in dovoljuje svobodo interpretacije in koncentracije na akcijo gibanja bolj kot na rezultat raziskovanja doseganja posebnega namena. Zagorc (2006) piše, da se telo vedno giblje v nekem prostoru. Kadar se giblje na mestu, pravimo, da se to dogaja v lastnem gibalnem prostoru ali kinesferi. Vsak premik z mesta pa se že dogaja v splošnem gibalnem prostoru. Pri tem ima gibanje vedno neko smer, svojo velikost, se odvija na nizki, srednji ali visoki ravni oz. nivoju, pozna svoj vzorec ali obliko gibanja, vedno pa imamo pogled oziroma fokus usmerjen v določeno smer. Vsak od teh elementov prostora ima veliko svojih kontrastov, od najmanjšega pa do največjega, kar pri ustvarjanju z gibanjem lahko še kako izkoristimo.

DIHANJE v plesu ni mišljeno samo kot fiziološka funkcija, ampak se uporablja kot pripomoček za izražanje. Je kot del gibalnega jezika, ki sporoča pomen. Hitro in plitvo dihanje nam sporoča vznemirjenost ali stres, medtem ko nam umirjeno in počasno dihanje kaže določeno stopnjo samokontrole. Dihanje lahko izraža tudi kvaliteto gibanja. Dihanje da v harmoniji s koraki gibanju občutek za mir in lahkotnost. Plesalci se morajo naučiti dihati globlje, tako da razširijo svoja rebra nazaj in ne naprej.

5.2.3. ANALIZA PLESNEGA GIBANJA v TWIRLINGU

Obstajajo različne klasifikacije gibanj. R.L.Murray (iz Zagorc, 2006) deli gibanja na

A. LOKOMOTORNA GIBANJA, ki omogočajo premikanje telesa skozi prostor.

To so:

1. tista gibanja, kjer uporabljamo noge kot osnovo za gibanje:

a) preprosta ali osnovna gibanja: hoja, tek, skok;

b) variante in kombinacije teh gibanj: razni skoki, plesni koraki (galop, polka, valčkov korak itd.), obrati, druge gibalne strukture;

2. tista gibanja, kjer za premikanje poleg nog uporabljamo tudi druge dele telesa: plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje itd.

B. NELOKOMOTRNA GIBANJA, ki se dogajajo večinoma na mestu, v lastnem prostoru, in se delijo na:

1. primarna gibanja: upogib, iztegnitev, zasuk, zamah, klon;

2. variacije in kombinacije teh gibov ob uporabi:

a) celega telesa: vlek, udarec, obrat, sed, vzravnavna, padec;

b) posameznih delov telesa: ploskanje, tolčenje, potiskanje, dotikanje, stresanje, vibracije itd.

V twirlingu je GIBANJE definirano kot

1. gibanja na mestu ali gibanja skozi prostor in

2. gibanja palice.

Pri definiranju gibov in gibanja pa se v twirlingu uporabljata tudi izraza:

a) veliki telesni gibi in

b) majhni telesni gibi.

Po pravilniku WBTF za International Cup tekmovanja so **VEČJI TELESNI GIBI** gibi, ki zahtevajo pomembno kontrolo, gibčnost, moč, amplitudo in razteznost. Ta opis vključuje gibe kot so: illusion, mostove naprej, preskoke, kakršne koli skoke, sauté arabesque, attitude, grand battement, sauté de basque, tour jeté, cabriolé.. »Večji« telesni gibi trajajo vsaj tri ali več udarcev v glasbi.

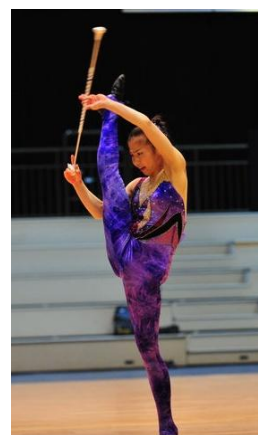
MANJŠI TELESNI GIBI so vsi gibi, ki ne zahtevajo pomembne kontrole, gibčnosti, moči, amplitude in razteznosti, niti ne zahtevajo vodoravne ali navpične usmerjenosti k palici (brez telesnih obratov in vrtenj) ali manevriranja z zgornjim delom telesa navzdol (illusioni, prikloni...). Opis vključuje gibe kot so: poskoki, skipi, chassé, piqué, step-step, step-touch, coupé, sauté ... Ti gibi trajajo do dva udarca v glasbi in se pogosto uporabljajo kot priprava ali nadaljevanje (iz) elementov.

5.2.4. NAJPOGOSTEJE IZVEDENI GIBI IN GIBANJA V TWIRLINGU

GIBI IN GIBANJA NA MESTU
<ul style="list-style-type: none">- Osnovni baletni položaji rok in nog.- Vzponi spojno ali spetno.- Vzponi iz vseh baletnih pozicij (Relevé).- Vzpon iz stoje predkoračno z desno ali levo, priteg desne k levi (Soussus).- Čepi in polčepi (Demi in Grand Plié).- Stoje na stegnjeni nogi.- Stoja snožno; roke v bok – podrs desne (leve) v odnoženje ali zanoženje, leva (desna) v polpočep (Demi lunges 2. pozicija ali Demi lunges 4. pozicija).- Iz 1. ali 5. baletnega položaja prednoženje, odnoženje ali zanoženje, nizko s takojšnjim prinoženjem; odročenje (Degagé).- Prednoženje, odnoženje ali zanoženje, visoko; s takojšnjim prinoženjem; odročenje (Grand Battements) ...



Slika 54. Iz stoje snožno; roke v bok - podrs desne (leve) v odnoženje in zanoženje, leva (desna) polpočep



Slika 55. Odnoženje visoko desno v vzponu Slika 56. Prednoženje visoko v vzponu

GIBANJA PO PROSTORU

- Izpadi naprej, vstran, nazaj (Tombé).
- Korak prisunsko naprej v stran, nazaj; roke v bok (Chassé).
- Skok nizko vstran iz 5. baletnega položaja z desno v 5. baletni položaj z levo (odročenje) (Glissade).
- Različni plesni koraki.
- Prednoženje desna; odročenje leva, predročenje uločeno desna - preko odnoženja v desno v vzpon; obrat za 180⁰ v desno; leva odnoženje skrčno, stopalo do kolena; do odnoženja v desno; predročenje uločeno; do prinoženja v vzponu spetno; predročenje uločeno – obrat za 180⁰ v desno do začetnega položaja (Piqué passé).

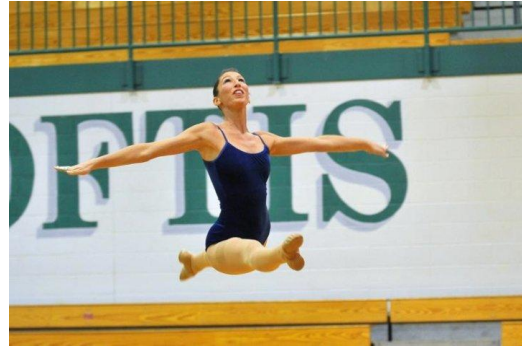
*izvajajo se v zaporedju 2, 3 ali več obratov z vmesnim prinoženjem.



Slika 57. Vzpon leva, prednoženje skrčno desna, stopalo do kolena; odročenje gor leva; palica v desni.

SKOKI

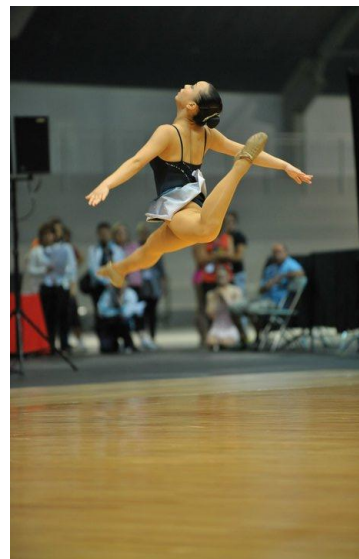
- Vskoki in skoki s sonožnim odzivom iz osnovnih baletnih položajev - doskok na obe nogi v osnovni baletni položaj (enak ali drugačen); priročnje uloženo.
- Vskok iz petega baletnega položaja z desno (levo) - strižno z levo (desno) – doskok peti baletni položaj z desno (levo).
- Skoki z enonožnim odzivom iz petega baletnega položaja; odročenje uloženo - podrs zamašne noge naprej, vstran ali nazaj - doskok na odzivno nogo, zamašna odnoženje skrčno, stopalo do gležnja (jeté).
- Skok z enonožnim odzivom, visoko prednožno strižno (najprej zamašna noga, nato odzivna noga) – obrat za 180⁰ in doskok na zamašno nogo (tour jeté).
- Skok prednoženje zanoženje (visoko daleč); odročenje.
- Skok prednoženje zanoženje; v zraku skrčno v iztegnitev; odročenje.
- Skok prednožno raznožno.
- Skoki s sonožnim odzivom; odročenje - prednoženje desno (levo) in zanoženje levo (desno) visoko; prednoženje gor prekrižano - enonožni doskok na desno (levo) (Sissonne).
- Jelenji skok.
- Kadetni skok.
- Različni koraki izvedeni s skokom (Sauté) ...



Slika 58. Skok visoko daleč v prostem programu Slika 59. Skok visoko daleč v kratkem programu



Slika 60. Skok prednožno raznožno. Slika 61. Skok prednožno raznožno.



Slika 62. Skok visoko daleč pokrčeno Slika 63. Skok visoko daleč skrčno zanožno.

GIBI IN GIBANJA S TEŽO NA ENI NOGI

- Stoja na eni nogi, druga zanožena; predročenje gor, prekrižano (Arabesque á terre).
- Stoja na eni nogi, druga visoko zanožena; desna (leva) predročenje; leva (desna) odročenje (Arabesque en l'air).
- Stoja na eni nogi, druga prednoženje, zanoženje ali odnoženje, visoko, pokrčeno (Attitude naprej, nazaj, vstran); odročenje, uločeno naprej.
- Stoja na eni nogi; predklon, globoko; visoko zanoženje (180°); vzročenje (Needl).
- Stoja na eni nogi; prednoženje visoko; zaklon; odročenje gor (Layback).
- Iz stoje odnožno z desno; 2. baletni položaj rok – polčep in vzpon leva, desno skozi visoko prednoženje v odnoženje (fan kick).
- Iz stoje odnožno z desno (levo); vzročenje z desno, odročenje z levo – predklon, globoko; visoko zanoženje z levo (desno)(180°); odročenje; obrat za 270° (540° ali 810° ali 1080°) v desno - stoja zanožno z levo; vzročenje (ILLUSION naprej)*.
- Iz stoje prekrižano z desno; predročenje z desno, odročenje z levo – predklon, globoko; visoko zanoženje z levo (180°); odročenje dol; obrat za 270° (540° ali 810° ali 1080°) v levo – stoja zanožno z levo; vzročenje (obratni ILLUSION)*.

*položaji rok niso predpisani, zato so dovoljene različice.

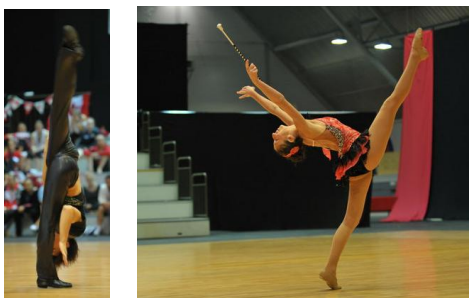


Slika 64. Stoja na desni nogi, zanožno leva, pokrčeno; vzročenje ven v prostem programu pri ženskah

Slika 65. ...in moških



Slika 66. Stoja na levi nogi, zanoženje desna; odročenje, dlani gor.



Slika 67.»Obratni illusion« Slika 68. Prednoženje visoko; zaklon; odročenje gor (layback)

OBRATI IN OBRAČANJA

- Obrati za 45^0 , 90^0 ali 180^0 iz stoje prednožno (desno ali levo), v vzponu (npr. Pivot obrat).
- Zaporedni polobrat v vzponu z ene noge na drugo (Chaîné obrati).
- $1\frac{1}{2}$ in $2\frac{1}{2}$ obrata v desno v vzponu, druga noga upogib, s stopalom do gležnja.
- 2, 3, 4 in več obratov v levo v vzponu, skrčenje odnožno ali prednožno s stopalom do gležnja, kolena.
- $\frac{1}{2}$, 1, $1\frac{1}{2}$, 2, $2\frac{1}{2}$ ali 3 obrati v levo ali desno v vzponu z zanoženjem visoko, pokrčeno ...



Slika 69. Prikaz izvedbe obrata za 180^0 v levo.

5.3. GIMNASTIKA V TWIRLINGU

Gimnastični elementi se v twirling športu vključujejo za prikaz dodatnih elementov tveganja in napetosti (<http://www.wbtf.org/>).

Največkrat se izvajajo v kombinaciji z različnimi meti, lahko pa tudi med serijami rol ali stičnih elementov in kot gibanja za doseganje posebnega učinka v koreografiji.

Prikazane so prvine orodja parter, predvsem akrobatika oz. akrobatske prvine, ki so sestavni del parternih vaj.

Športna gimnastika je športna panoga, katere vsebina je izvajanje vaj na gimnastičnih orodjih. Uvršča se med polistrukturne konvencionalne športne panoge, katerih osnovna značilnost je poudarjena estetska komponenta gibanja. Pri tem igra veliko vlogo tehnika.

Pojem tehnika v športu predstavlja določeno obliko nekega gibanja, ki je standardizirano in obeleženo z imenom. Tehnika gibanja oz. idealni model gibanja pri izvajanju prvin v športni gimnastiki je determinirana z biomehanskim modelom gibanja oz. njegovimi kinematičnimi in dinamičnimi značilnostmi (E. Kolar, S. Piletič, 2005).

Tehnika gibanja vseh prvin v športni gimnastiki je natančno določena. Za doseg tehnike gibanja pa je potrebno pri vsaki prvini načrtovanje metodike učenja in načrtovanje telesne priprave športnika.

Metodiko v športu največkrat povezujemo z načini in principi ter dejavnostmi, ki so povezane s pripravo tekmovalca na tekmovanje. Pri metodiki učenja prvin v športni gimnastiki se uporabljajo metodični postopki, ki so sestavljeni iz metodičnih korakov. Metodični koraki si sledijo v točno določenem zaporedju, ki je formirano na osnovi najpomembnejšega didaktičnega načela in sicer načela postopnosti, ki ga oblikujejo naslednja pravila:

- od lažjega k težjemu,
- od znanega k neznanemu,
- od enostavnega k sestavljenemu (E. Kolar, S. Piletič, 2005).

Učenje tehnik gimnastičnih prvin zajema v prvi vrsti analizo gibanja prvine in analizo aktivnih mišičnih skupin v prvini. Na podlagi obeh analiz, se pripravita primerna telesna in tehnična priprava športnika. Prva zahteva pripravo treninga za izboljšanje funkcionalnih in gibalnih sposobnosti športnika, tehnična priprava pa je sestavljena iz zahtevanega predznanja, kamor uvrščamo vsa gibanja, ki so po svojih gibalnih značilnostih povezana s katerikoli segmentom gibanja pri željeni prvini. Zbrana so gibanja, ki jih mora vadeči poznati, preden začne z metodičnim postopkom oz. prestopi iz nižjega v višji nivo metodičnega postopka in predstavljajo predpogoj učenja posameznih metodičnih korakov. Ni nujno, da se gibanja, ki so zbrana v tem podsistemu, izvajajo na istem orodju kot se izvaja prvina, ki se jo želimo naučiti. Po navadi so to gibanja, katerih sinteza tvori gibanje, ki se ga želimo naučiti. (Kolar, Piletič, 2005). Ob sproti analizi, prepoznavanju in odpravljanju napak vodi postopek do končne tehnično pravilne izvedbe prvine.

Pri celotnem procesu pa imata pomembno vlogo pomoč in varovanje športnika, in sicer iz zdravstvenega, biomehanskega, vzgojnega in psihološkega vidika.

Glavni cilj učenja gimnastičnih prvin je naučiti prvino v skladu z idealnim modelom gibanja. Kljub vsemu trudu tega cilja ne moremo nikoli absolutno doseči. Vsako odstopanje od idealnega modela pomeni prekršek oz. napako v gibanju, ki je lahko tehnične ali estetske narave (E. Kolar, S. Piletič, 2005).

Prekršek oz. napaka je tehnične narave, če se biomehanski parametri bistveno spremenijo. Majhne tehnične napake ne vplivajo močno na izvedbo gibanja, vendar pa majhne napake pri večjem številu ponovitev lahko prerastejo v veliko tehnično napako, ki popolnoma poruši strukturo gibanja.

Estetske napake ne vplivajo odločilno na izvedbo prvine (neiztegnjena stopala, špičke, krčenje nog ...). Vendar pa bi v sistemu dolgoletnega treninga moral vadeči biti vzgojen tako, da se estetske napake pojavljajo samo še naključno. Tako sta trener in vadeči lahko usmerjena samo še na odpravljanje tehničnih napak (Kolar, Piletič, 2005).

Kadar trener nudi tekmovalcu pomoč pri izvajanju metodičnega koraka oz. končne izvedbe prvine, je zelo pomembno, da dobro pozna tehniko gibanja, saj ga s prijemi vodi in usmerja skozi pravilno gibanje pri izvajanju prvine ali metodičnega koraka.

Izvedba gimnastičnih elementov zahteva potrebno gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo, natančnost hitrost in vzdržljivost. Zato je potrebna primerna telesna priprava, ki bo omogočala izvedbo določenih tehnik. To je temeljni del priprave na izvajanje gimnastičnih prvin v twirlingu. Vpliva na izboljšanje funkcionalnih in gibalnih sposobnosti. Na prve učinkujemo z aktivacijo srčno-žilnega sistema, na druge z aktivacija živčno-mišičnega ustroja.

Glede na namen in obseg priprave lahko telesno pripravo športnikov razdelimo na:

- SPLOŠNO oz. BAZIČNO TELESNO PRIPRAVO in
- SPECIALNO TELESNO PRIPRAVO.

S procesom splošne oz. bazične telesne priprave skušamo doseči skladen in vsestranski razvoj funkcionalnih in motoričnih sposobnosti posameznika, ob upoštevanju specifičnih zahtev posameznega športa oz. športne discipline – v našem primeru športne gimnastike. V procesu splošne telesne priprave moramo biti pazljivi, da ne pride do pretiranega razvoja določene motorične sposobnosti, ki ni več v stanju prilagoditi se na specifične obremenitve. Vse to lahko namreč vpliva na »kvarjenje« pravilne tehnike izvajanja prvin. Vaje splošne oz. bazične telesne priprave so predvsem pomembne v pripravljalnih obdobjih treninga in vsakodnevno za pripravo na obremenitve med treningom.

Cilj specialne telesne priprave je zagotoviti energetsko prilagoditev telesa na specifične zahteve športa s pomočjo kompleksnih vaj, ki so podobne strukturi gibanja oz. tehniki gibanj v športni gimnastiki. Specialna telesna priprava integrira telesno in tehnično pripravo tekmovalcev, drugače povedano, s pomočjo vaj specialne tehnične priprave vplivamo na tiste živčne, anatomske in funkcionalne vidike dela mišic (telesna priprava), od katerih je odvisno izvajanje izbranih prvin (tehnična priprava). Vaje specialne priprave se glede na namen uporabljajo:

- v procesu učenja novih prvin in
- v procesu priprave tekmovalca za izvajanje tekmovalne sestave (kompleks vaj je sestavljen za vsako orodje posebej, v katerem je večje število prvin kot v tekmovalni sestavi, vendar so le-te po zahtevnosti nižje) (E. Kolar, S. Piletič, 2005).

Rezultat uspešno izpeljanih obeh priprav je uspešna samostojna izvedba gimnastične prvine.

Pri vsem tem pa je potrebno upoštevati tudi, da na proces načrtovanja metodike učenja vplivajo tudi osebne lastnosti, kognitivne sposobnosti in morfološke značilnosti, ki oblikujejo vsakega posameznika in lahko na proces učenja vplivajo zaviralno ali pospešujoče.

5.3.1. GIMNASTIČNE IN AKROBATSKE PRVINE V TWIRLINGU

Na twirling tekmovanjih športniki najpogosteje izvajajo akrobatske elemente, ki jih v športni gimnastiki izvajajo na parterju.

Akrobatski elementi so uvrščeni v skupino tipičnih sestavljenih acikličnih 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 svojimi številnimi in raznovrstnimi elementi zelo pozitivno vpliva na razvoj splošne koordinacije gibanja. Za uspešno izvedbo posameznih elementov je potrebna natančna mišična aktivnost z določeno intenzivnostjo v določenem času in prostoru. Vse to je pogojeno s preciznim delovanjem vestibularnega aparata in receptorjev v mišicah, kitah, ligamentih itd. Akrobatski elementi v celoti razvijajo sposobnost gibanja v prostoru in obvladovanje telesa v brezpodporni fazi. Akrobatika prav tako razvija vse oblike moči. Najznačilnejša je eksplozivna moč (T. Bolkovič, S. Kristan, Ljubljana 1998).

Akrobatske prvine razvijajo sposobnosti gibanja v prostoru in obvladanje telesa v zraku. Izvedba velikega števila akrobatskih prvin zahteva določeno tveganje. Zato se pri učenju privzgaja pogum, odločnost, motivacijo in samokontrolo.

Najpogostejše gimnastične in akrobatske prvine v twirling baton športu so:

- **TEZNE PRVINE:**
 - različni sedi (npr. prednožno z desno in zanožno z levo nogo, sed prednožno z levo in zanožno z desno nogo, sed raznožno).



Slika 70. Sed prednožno z desno nogo in zanožno z levo nogo

- PREVALI:

- preval naprej (z različnimi končnimi položaji, npr. noge v sed raznožno ...),
- preval nazaj,
- preval nazaj v stoji na rokah.

- STOJE:

- stoji na lopaticah,
- stoji na glavi,
- stoji na rokah,
- stoji preval naprej.



Slika 71. Stoja na rokah raznožno



Slika 72. Stoja na desni roki; raznožno, leva skrčno.

- **PREMETI:**
 - premet v stran,
 - premet v stran z obratom na not (rondat),
 - premet naprej z doskokom na eno nogo (menikeli),
 - premet naprej s sonožnim doskokom,
 - premet nazaj,
 - premet nazaj s sonožnim doskokom,
 - premet nazaj z doskokom na eno nogo.
- **MOSTOVI:**
 - most naprej,
 - most naprej na eni roki,
 - most nazaj,
 - most nazaj na eni roki.



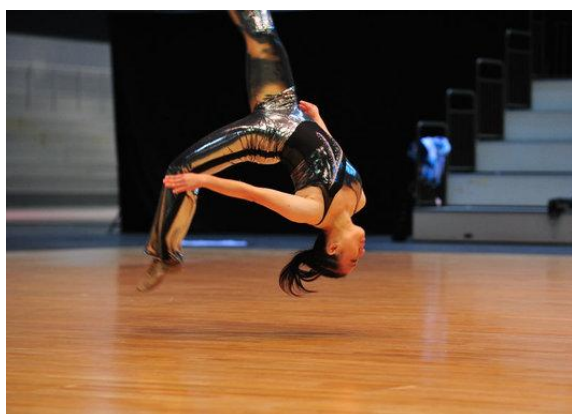
Slika 73. Most nazaj na levi roki.



Slika 74. Most naprej na desni roki.

- PRVINE V BREZOPORNI FAZI:

- premet v stran prosto,
- premet naprej prosto,
- premet nazaj prosto,
- most naprej prosto,
- most nazaj prosto,
- skrčen salto naprej,
- skrčen salto nazaj.



Slika 75. Most nazaj brez rok.



Slika 76. Premet v stran brez rok

6. OSNOVNI ELEMENTI S PALICO

Za uspešnost v twirling baton športu je zelo pomembno, da športniki osvojijo pravilne osnove, na katerih gradijo in tako postopno napredujejo v višje nivoje. Če ne osvojijo pravilne osnovne tehnike, imajo kasneje težave, saj je sistem treninga »build up«, kar v prevodu pomeni nadgradnja, v praksi pa, da ko osvojiš en element, se lahko lotiš naslednjega, saj je znanje in pravilno razumevanje prvega pogoj za pravilno osvojitve naslednjega elementa.

Primer:

Pravilno osvojene role čez palec so pogoj, da lahko osvojiš pravilne palčne flipe.

6.1. OSNOVNE DRŽE V TWIRLINGU

Uporabljajo se kot začetne ali končne pozicije pred izvedbo elementov ali programov.

Pri vseh opisanih držah je telo v pravilni vzravnanosti kot je opisano v poglavju Ples v twirlingu. Stopala so zaprta v 6. poziciji. Prosta roka (v danih primerih je to leva roka) je v boku s prsti skupaj in s komolcem poravnanim s telesom. Glava je dvignjena. Pogled usmerjen naprej.

- ZAČETNI POLOŽAJ - VELIKA ŽOGA PROTI TLOM

Opis: palico držimo s POLNIM prijemom v desni roki tako, da je velika žoga palice obrnjena navzdol.



Slika 77. Prikaz drže začetni položaj z veliko žogo obrnjeno proti tlo

- POZDRAV

Opis: iz začetnega položaja z veliko žogo obrnjeno proti tlorav dvigneš desno roko proti levemu ramenu tako, da ostane velika žoga palice obrnjena navzgor. Pri tem pokrčiš komolec desne roke in ga poravnaš z višino ramen. Palica je na zunanji strani zapestja.



Slika 78. Pozdrav v twirlingu

- PALICA ZA HRBTOM

Opis: palica je nameščena za hrbtom v višini pasu. Prijem palice z obema rokama je tak, da se dlani dotikata s palcema, ki sta obrnjena drug proti drugemu. Če izvajamo element v desni roki, desni palec gleda proti veliki žogi, če pa v levi roki, gleda levi palec proti veliki žogi. Drža se navadno uporablja pred začetki obveznih elementov s palico.



Slika 79. Primer osnovne drže, ko je palica za hrbtom

- PALICA SPREDAJ

Opis: Palico držimo v višini pasu pred telesom z obema rokama tako, da se palca obeh rok dotikata. Če se element izvaja v desni roki, mora desni palec gledati proti veliki žogi, če pa v levi roki, mora proti veliki žogi gledat levi palec. Največkrat držo uporabljajo začetniki za prikaz osnovnih elementov s palico.



Slika 80. Prikaz drže palice spredaj v primeru izvajanja elementa v desni in levi roki.

- »CRADLE« POZDRAV

Uporablja se pred in po izvedbi programov. Drža telesa odstopa od zgoraj opisane.

Opis:

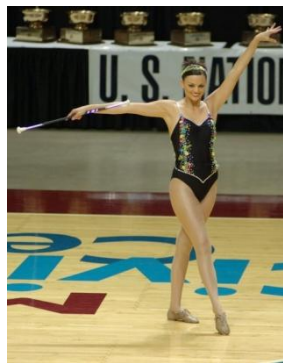
Vzpon prednožno z desno, priteg k levi; odročenje z desno, 3. baletni položaj z levo.

Palica v desni roki. Cradle prijem. Obstajajo dovoljene različice te drže.

Primer: stoja prednožno z desno; vzročanje ven z levo, dlan obrnjena navzven.



Slika 81. »Cradle« pozdrav



Slika 82. Različica »cradle« drže uporabljena za začetek SOLO programa

6.2. PRIJEMI PALICE Z ENO ROKO:

- **OBIČAJEN PRIJEM PALICE** je, kadar palico držimo v centru. Držimo jo, kot da bi jo držali v pesti. Če bi palec iztegnili ven, bi bil obrnjen proti veliki žogi.



Slika 83. OBIČAJEN PRIJEM PALICE

- **NASPROTNI PRIJEM** je, kadar palico držimo v centru. Držimo jo, kot da bi jo držali v pesti. Če bi palec iztegnili ven, bi bil obrnjen proti majhni žogi.



Slika 84. NASPROTNI PRIJEM PALICE

- **POLNI PRIJEM PALICE** je, kadar palico držimo v centru, s palcem obrnjenim proti veliki žogi.



Slika 85. POLNI PRIJEM PALICE

- **SVINČNIK** (na komolcu ali na boku) je podoben prijem palice kot pri držanju svinčnika. Palico držimo s palcem, kazalcem in sredincem, pri tem pa vse prste držimo skupaj in iztegnjene.



Slika 86. SVINČNIK



Slika 87. Različica prijema SVINČNIK

- **»CRADLE«** – zataknen prijem palice je, kadar palico držimo z zapestjem obrnjenim navzgor, polovica palice z majhno bunko pa leži na podlahti.



Slika 88. Cradle prijem od blizu.



- **PRIJEM ZA BUNKO** je, kadar palico držimo za majhno ali veliko žogo – z eno ali obema rokama.



Slika 89. Prijem palice za žogo.



Slika 90. Prikaz prijema s strani

6.3. PRIJEMI PALICE Z OBEMA ROKAMA

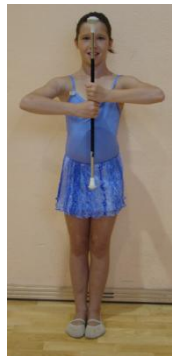
- pred telesom;
 - v višini pasu,
- v višini prsnega koša, za telesom;
 - v višini pasu.



Slika 91. V višini pasu. *Slika 92.* V višini prsnega koša. *Slika 93.* V višini pasu – za telesom

6.4. OSNOVNI PREPRIJEMI PALICE

- navpični preprijemi:
 - iz ene roke v drugo pred telesom,



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje, leva dlan dol. Palica navpično v desni. Običajen prijem.

Opis gibanja:

Upogib odročno, dlani v višini prsnega koša.

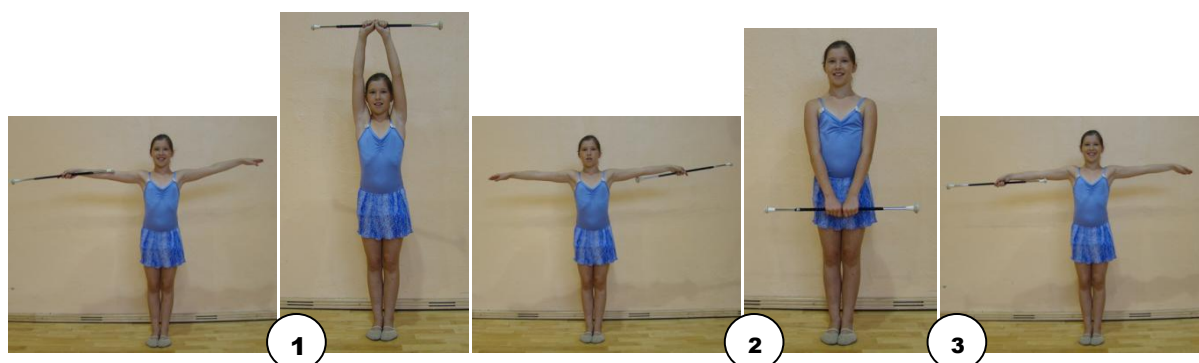
Preprijem palice iz desne v levo z levo nad desno v sredini telesa.

Pesti se pri tem dotakneta.

Končni položaj:

Stoja snožno, odročenje. Palica navpično v levi. Običajen prijem.

- zgoraj in spodaj



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje. Palica vodoravno v desni. Polni prijem.

Opis gibanja:

Lok čelno not do vzročjenja not.

Preprijem palice iz desne v levo. Dlani se pri tem dotakneta. (1)

Lok čelno not do priročjenja.

Palico preprimemo iz leve roke v desno tako, da se dlani za trenutek dotikata. (2)

Lok čelno not do odročjenja (3).

Končni položaj:

Stoja snožno; odročenje. Palica v desni roki vodoravno. Polni prijem.

- za rameni



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje z levo gor, desno dol. Palica v desni. Polni prijem.

Opis gibanja:

Upogib zaročno.

Preprijem iz desne v levo (za levim ramenom).

Stegniti v odročenje z levo gor, desno dol.

Končni položaj:

Stoja snožno; odročenje z levo gor, desno dol.

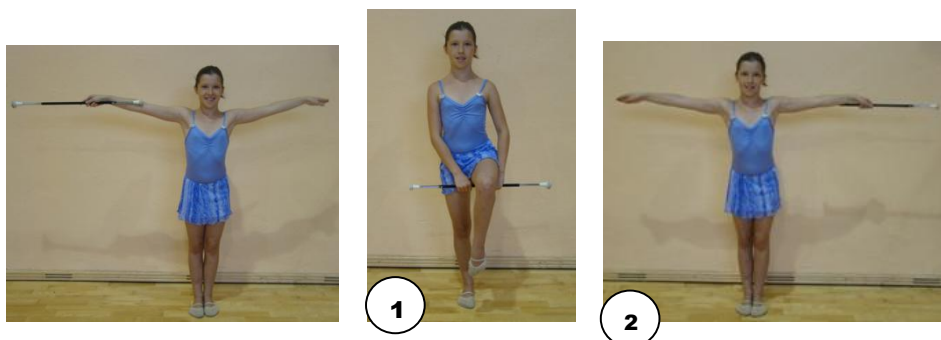
Palica v levi. Polni prijem.

Dovoljene so variante prijema.

Primer: iz enakega začetnega položaja, a iz leve roke v desno ali

iz odročnja z desno gor in levo dol.

- pod nogo



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje. Palica vodoravno v desni. Polni prijem.

Opis gibanja:

Skrčenje prednožno z levo in lok ven iz odročnja do priročnja.

Preprijem palice iz desne v levo pod levo nogo. (1)

Stegniti levo dol. Krog ven iz priročnja v odročnje.

Palica v levi. Polni prijem. (2)

Končni položaj:

Stoja snožno. Odročnje. Palica vodoravno v levi roki. Polni prijem.

- vodoravni preprijeti:

- spredaj in zadaj



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročnje. Palica vodoravno v desni. Polni prijem.

Opis gibanja:

Skrčenje odročno. Preprijem palice iz desne v levo v višini prsnega koša.

Dlani se dotikata.

Končni položaj:

Stoja snožno; odročnje. Palica vodoravno v levi. Polni prijem.

- okoli vratu



Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje. Palica vodoravno v desni. Polni prijem.

Opis gibanja:

Upogib odročno prekrížano. Dlani na ramenih.

Preprijem palice iz desne v levo roko na vratu.

Končni položaj:

Stoja snožno; odročenje. Palica vodoravno v levi. Polni prijem.

- preprijem kot sprememba iz navpičnega v vodoravno



1



2

Začetni položaj:

Stoja snožno; odročenje, desna dlan dol. Palica navpično v levi. Polni prijem.

Opis gibanja:

Izpad v stran z desno nogo. Lok ven do priročenja.

Preprijem palice iz leve v desno pod desno nogo. (1)

Iz izpada z desno nazaj v stojo snožno.

Lok ven do odročenja. Palica v desni. Polni prijem. (2)

Končni položaj: Odročenje. Palica vodoravno v desni. Običajni prijem.

6.5. OSNOVNA VRTENJA PALICE

Ker se večina osnovnih vrtenj in elementov palice izvaja enako v desni in levi roki, so opisana vrtenja samo v desni roki. V primerih, ko je drugače, sta prikazani vrtenji v obeh rokah. V twirlingu se zmeraj učimo vsa vrtenja v obeh rokah in v obeh smereh – naprej in nazaj (smer se v tem primeru nanaša na vrtljaje palice).

Iz poimenovanja elementov izvemo:

- vrsto vrtenja (*primer: osmica*),
- vzorec vrtenja (*primer: navpična*),
- smer vrtenja (*primer: naprej*).

Za lažji prikaz uvajam še dva izraza, in sicer NOTRANJA in ZUNANJA STRAN ROKE, kjer je notranja stran roke mišljena pri palcu in zunanja stran roke pri mezinu, če je roka obrnjena z dlanjo navzdol in obratno, če je dlan obrnjena navzgor.

Za lažji prikaz položajev zapestij med vrtenjem, so nekateri fotografirani bliže.



Slika 94. Prikazuje vrtenje palice na zunanji strani roke.

6.5.1. NAVPIČNA OSNOVNA VRTENJA PALICE

V vseh primerih je opisano samo enojno vrtenje (1 vrtljaj) palice.

Twirlerji morajo najprej osvojiti posamezni vrtljaj in jih nato združiti po dva, tri, štiri ... Tako trenirajo gibljivost zapestja in pravilen vzorec gibanja palice.

- navpično zapestno vrtenje



Začetni in končni položaj:

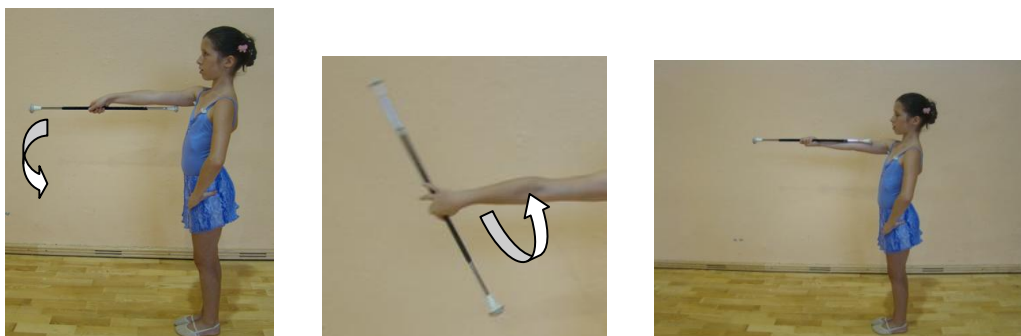
Stoja snožno; predročanje desno, leva roka v bok.

Palica vodoravno v desni. Polni prijem palice.

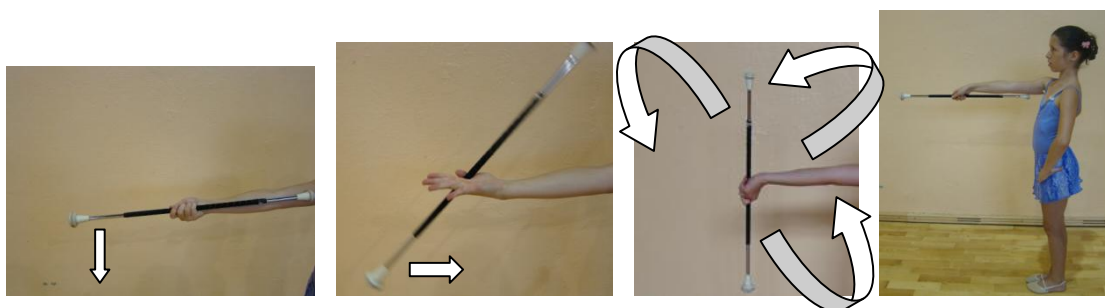
Opis gibanja palice:

Z veliko žogo naredimo 1 cel navpični krog (360°) na notranji strani roke, tako da začnemo dol (proti tlam). Zaključimo v enaki poziciji kot smo začeli, kar v nadaljevanju omogoča ponavljajoče izvajanje elementa.

- navpična osmica naprej



Prikaz izvedbe kroga na notranji strani navpične osmice naprej.



Prikaz izvedbe kroga na zunanji strani navpične osmice naprej.

Navpična osmica je sestavljena iz dveh krogov. Enega narišemo na notranji strani roke in enega na zunanji strani roke. Krog na notranji strani roke je identično enak navpičnemu zapestnemu vrtenju palice. Zato osmico naučimo lažje, če twirlerji osvojijo najprej navpično zapestno vrtenje in se nato lotijo osmice.

Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročanje desno, leva roka v bok.

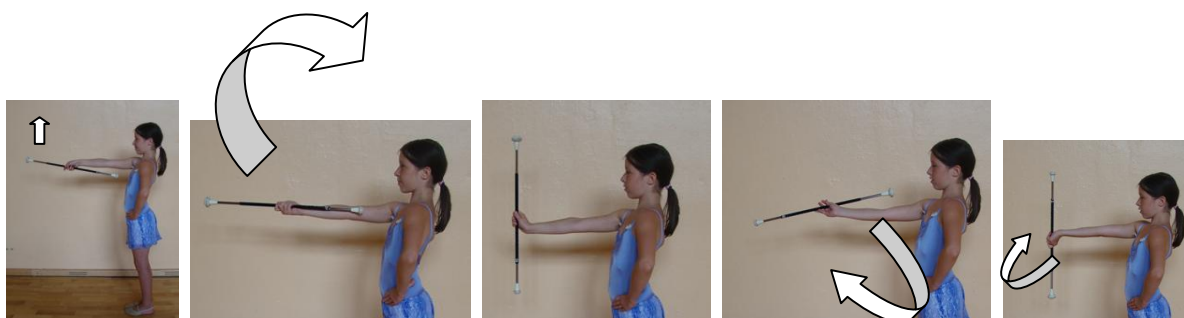
Palica vodoravno v desni. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

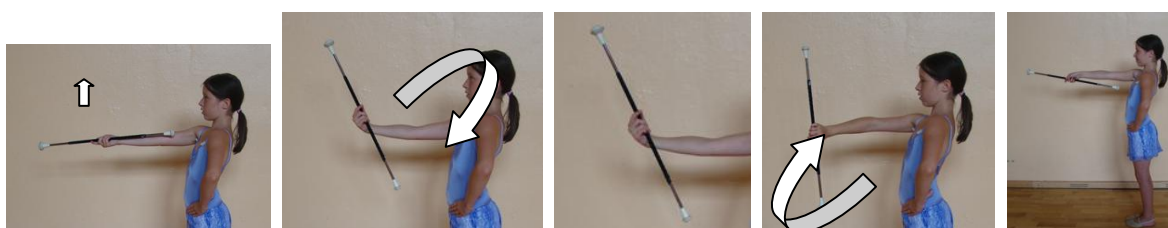
Z veliko žogo naredimo en cel navpični krog (360°) na notranji strani roke, tako da začnemo dol (proti tlor). Zaključimo v enaki poziciji kot smo začeli, nato obrnemo dlan navzgor (proti stropu) in z veliko žogo naredimo še en cel navpični krog (360°) na zunanji strani roke. Tudi tega začnemo z veliko žogo dol (proti tlor). Pozicija dlani je na koncu elementa enaka kot je bila na začetku in omogoča večkratne ponovitve elementa v zaporedju.

Različice: Lahko jo izvajamo tako, da najprej naredimo krog na zunanji strani roke.

- navpična obratna osmica nazaj



Prikaz izvedbe kroga na zunanji strani navpične obratne osmice.



Prikaz izvedbe kroga na notranji strani navpične obratne osmice.

Navpična obratna osmica se izvaja enako kot navpična osmica naprej, le v obratni smeri. Za razliko od prejšnjega opisa prikazujem učenje s krogom na zunanji strani.

Gre samo za drugačno metodiko učenja, ki pa jo moramo, če hočemo biti uspešni, včasih prilagoditi posameznikom. Zato je bolje, če poznamo več možnosti. Ko twirlerji osvojijo vrtenja, jim ni težko začeti na katerikoli strani.

Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročenje desno, leva roka v bok.

Palica vodoravno v desni. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Palica začne gibanje z veliko žogo navzgor in bo najprej naredila en cel krog (360°) na zunanji strani, in nato en cel krog (360°) na notranji strani roke. Pri tem moramo paziti na pozicijo dlani pred izvajanjem krogov. Dlan je obrnjena navzgor.

- navpični zamah naprej



Začetni in končni položaj:

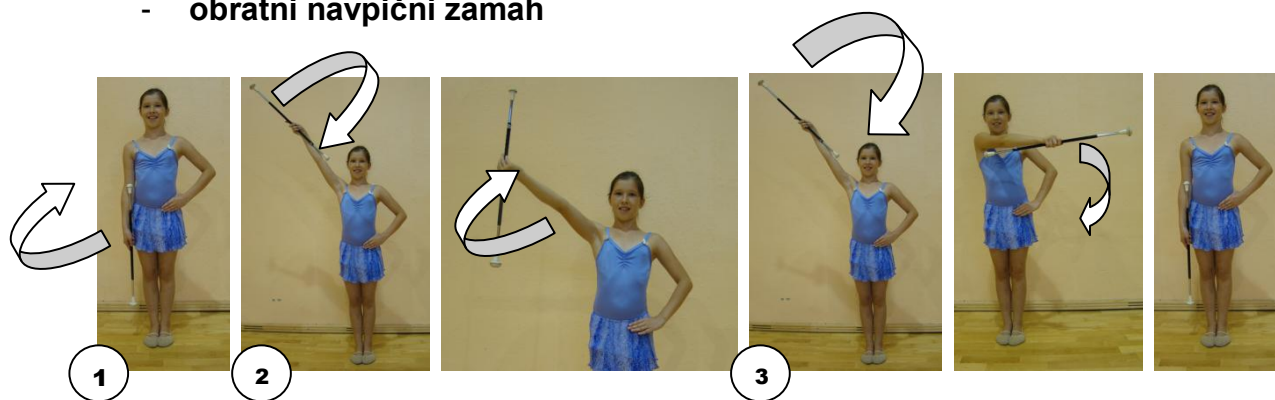
Stoja snožno; priročenje desno, leva roka v boku.

Palica navpično z veliko žogo dol. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

- Lok čelno z desno ven do vzročnja ven z desno.
- En vrtljaj palice na zunanji strani roke z veliko žogo dol.
- Lok čelno z desno iz vzročnja ven do priročnja.

- **obratni navpični zamah**



Začetni in končni položaj:

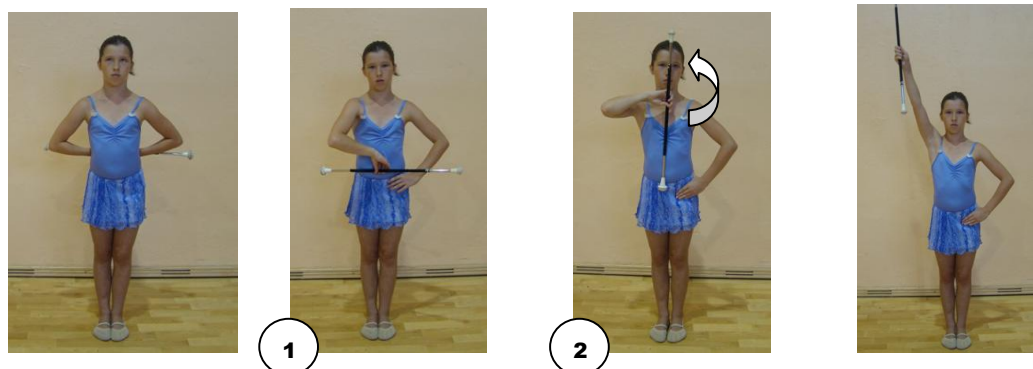
Stoja snožno; priročnje desno, leva roka v boku.

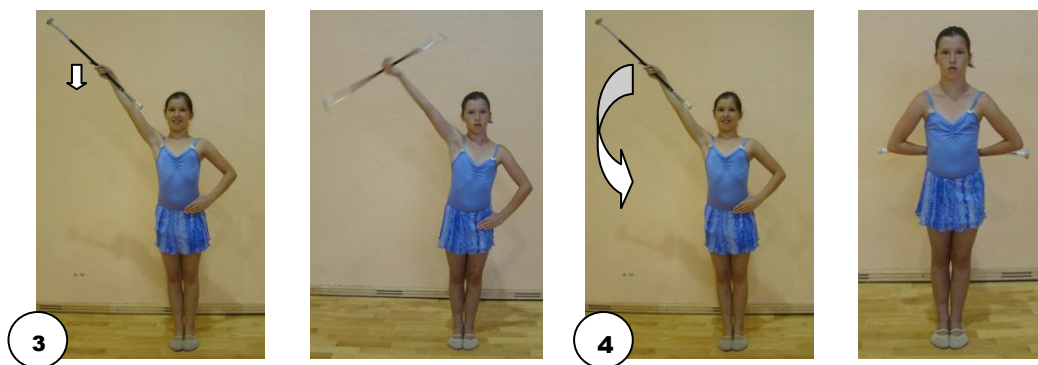
Palica navpično z veliko žogo dol. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

- Lok čelno z desno not do vzročjenja ven.
- En navpični vrtljaj palice na zunanji strani roke z veliko žogo gor.
- Lok čelno z desno not iz vzročjenja ven do priročnja.

- **navpični zamah naprej s prenosom okoli boka**





Začetni in končni položaj:

Stoja snožno. Prijem palice z obema rokama za hrbtom. Polni prijem.

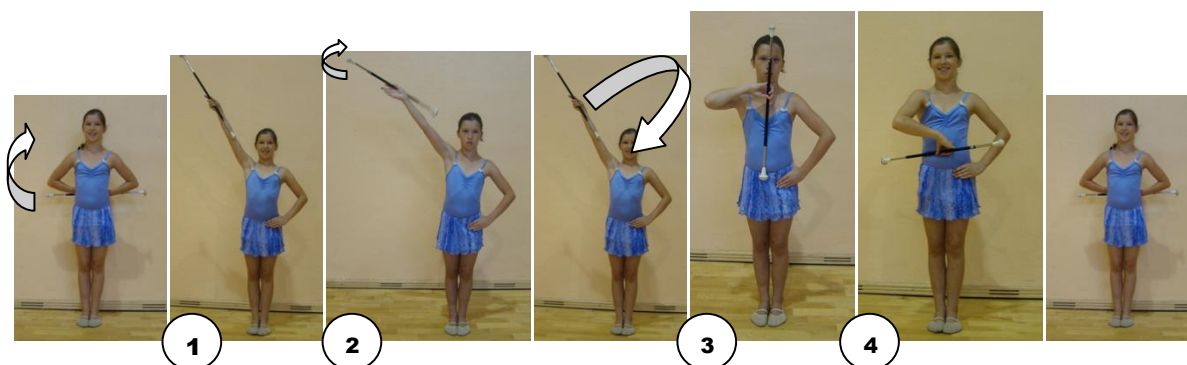
Opis gibanja palice:

- Običajen prijem z desno, leva v bok.

Majhna žoga potuje v vodoravni smeri od zadaj naprej v višini pasu, dokler ni celotna pest spredaj v višini pasu.

- Lok čelno ven z desno do vzročjenja ven.
- En navpični vrtljaj palice na zunanji strani roke z veliko žogo dol.
- Lok čelno not iz vzročjenja ven desno do zaročenja. Prijem palice z obema rokama za hrbtom. Polni prijem.

- **obratni navpični zamah s prenosom okoli boka**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno. Prijem palice z obema rokama za hrbtom. Polni prijem.

Opis gibanja palice:

- Običajen prijem z desno, leva v bok.
Lok čelno not z desno do vzročenja ven.
- En navpični vrtljaj palice na zunanji strani roke z veliko žogo gor.
- Iz vzročenja ven upogib čelno not, dlan na čelo.
- Gibanje vodi velika žoga do popka in potem v vodoravni smeri za hrbet do prijema palice z obema rokama za hrbtom. Polni prijem.

6.5.2. VODORAVNA OSNOVNA VRTENJA

- **vodoravno zapestno vrtenje v desni roki**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročanje desno, leva roka v boku.

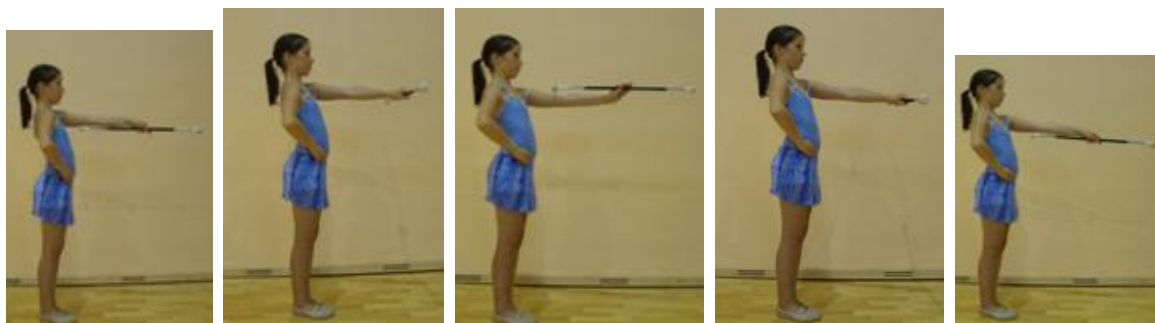
Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Z veliko žogo naredimo en krog (360°) vodoravno nad roko.

Začnemo v smeri z veliko žogo not.

- obratno vodoravno zapestno vrtenje v levi roki



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročenje levo, desna roka v boku.

Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Z veliko žogo naredimo en krog (360°) vodoravno nad roko.

Začnemo v smeri z veliko žogo ven.

- vodoravna osmica v levi roki



Prikaz kroga nad roko (zgoraj).



Prikaz kroga pod roko (spodaj).

Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročanje levo, desna roka v boku.

Palica vodoravno v desni. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Z veliko žogo naredimo en krog (360°) vodoravno nad roko in nato en krog (360°) pod roko. Pri tem ostaja vzorec palice cel čas vodoraven (vzporeden s tlemi). Začnemo v smeri z veliko žogo ven.

- **obratna vodoravna osmica v desni roki**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročanje desno, leva roka v boku.

Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Z veliko žogo naredimo en krog (360°) vodoravno pod roko in nato en krog (360°) nad roko. Pri tem ostaja vzorec palice cel čas vodoraven (vzporeden s tlemi).

Začnemo v smeri z veliko žogo not.

6.6. OSNOVNE ROLE

- rola čez iztegnjeno roko



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročenje levo, desna predročenje skrčno.

Dotik s palcem na zunanji strani nadlahti leve roke.

Palica navpično desni. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Palico zarolamo okoli iztegnjene leve roke z veliko bunko not.

Palico ujamemo v desni roki z običajnim prijemom. Palica se cel čas dotika leve roke.

Končna pozicija:

Stoja snožno; predročenje levo, desna predročenje skrčno.

Dotik s palcem na notranji strani nadlahti leve roke.

Palica navpično desni. Polni prijem palice.

- rola čez dlan



Začetni in končni položaj:

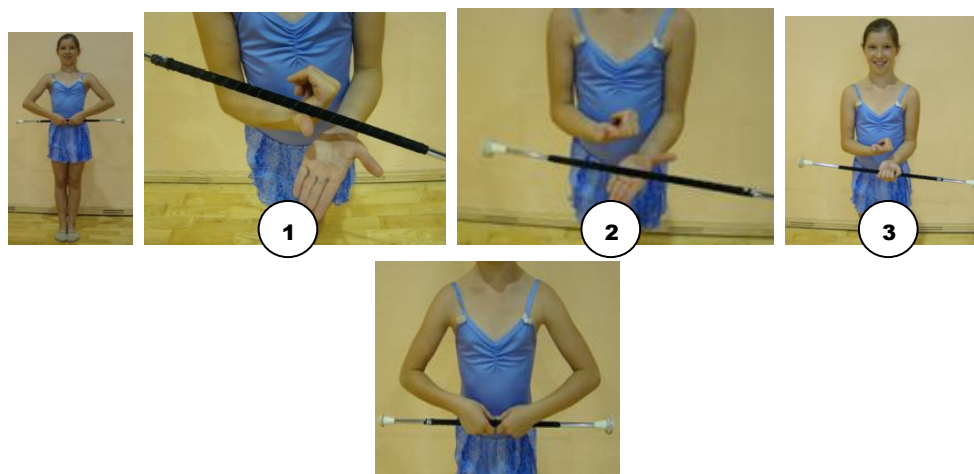
Stoja snožno; predročenje desno, leva roka v boku.

Palica vodoravno. Običajni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Palica se zarola okoli iztegnjene dlani z veliko žogo gor. Naredi cel krog (360°), ko jo primemo spet z običajnim prijemom.

- rola čez palec



Začetni in končni položaj:

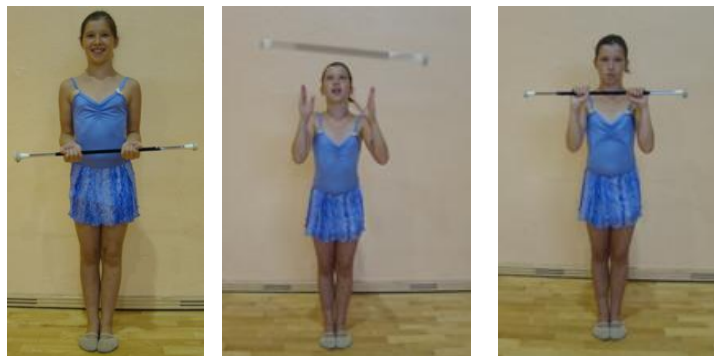
Stoja snožno. Prijem palice z obema rokama spredaj v višini pasu.

Opis gibanja palice:

- Palico primemo z desno in zarolamo čez palec v smeri z veliko žogo ven.
- Ujem v levi roki z dlanjo obrnjeno gor.
- Preprijem v končno pozicijo.

6.7. ENOSTAVNI METI

- **met iz obeh rok**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; priročenje upognjeno gor. Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Palico vržemo v zrak z obema rokama hkrati.

Ujem v višini ramen. Običajni prijem. Palica ostane vodoravno (tudi med metom!).

Med izvajanjem lahko dodamo različne pozicije rok ali telesa.

Primeri: plosk, počep, počep z rokami v bok.



Prikaz nekaj dodatnih nalog med izvajanjem metov.

- **met z eno roko**



Začetni in končni položaj:

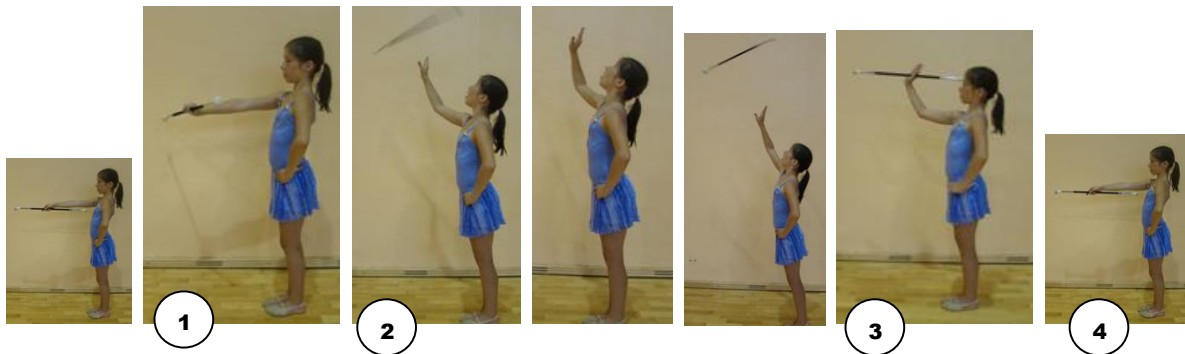
Stoja sonožno; priročenje upognjeno z desno, leva roka v boku.

Palica navpično. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Palico vržemo navpično v zrak. Ujem.

- **vodoravni met za 1 vrtljaj v desni roki**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; predročanje desno, leva roka v boku.

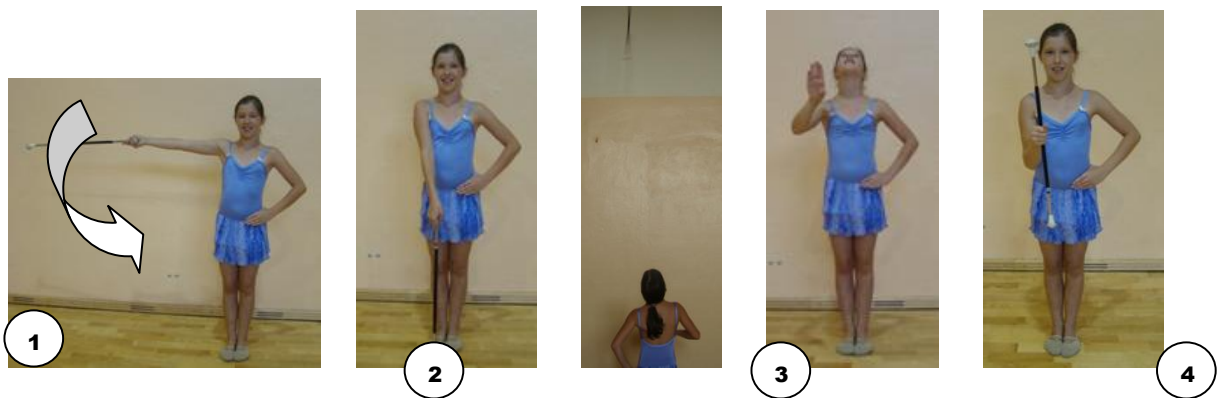
Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Ker ta met izhaja iz vodoravnega zapestnega vrtenja, za pripravo na met (za)vrtno vodoravno zapestno vrtenje. Število vrtljajev je odvisno od stopnje treniranosti posameznika.

- V našem primeru naredimo štiri vodoravne vrtljaje in vržemo palico na peti vrtljaj, tako da jo poženemo navpično v zrak majhno bunko navzgor.
- Med metom je vzorec palice vodoraven, vzporeden s tlemi. Vsako odstopanje od vodoravnega vzorca gibanja palice je tehnična napaka in se odšteva pri sodniški oceni.
- Palico ujamemo z desno roko, tako da so prsti obrnjeni nazaj in dlan v zrak.
- Zaključimo v enakem položaju kot smo začeli.

- navpični met z žoge



Začetni in končni položaj:

Stoja sonožno; predročnje desno, leva roka v boku.

Palica vodoravno. Prijem palice za žogo.

Opis gibanja palice:

- Iz odročnja lok čelno do priročnja.
- Spust palice navpično v zrak.
- Palica naredi en vrtljaj (360⁰) čelno, navpično.
- Ujem v desni roki – s prsti obrnjenimi navzgor.

6.8. VIHTENJA (swings)

- tik tak



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno. Predročenje desno, leva roka v boku.

Palica navpično pod roko. Prijem palice za žogo.

Opis gibanja palice:

Palica zanihamo v desno in levo ter se ustavimo na sredini.

- **navpično**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno. Vročenje ven desno, leva roka v boku.

Palica v podaljšku roke. Prijem palice za žogo.

Opis gibanja palice:

Krog čelno.

Središče gibanja je v tem primeru v rami. Obstajajo dovoljene različice v komolcu, ali zapestju, z različnimi položaji rok.

- **vodoravno nad glavo**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno. Odročanje z desno, leva roka v boku.

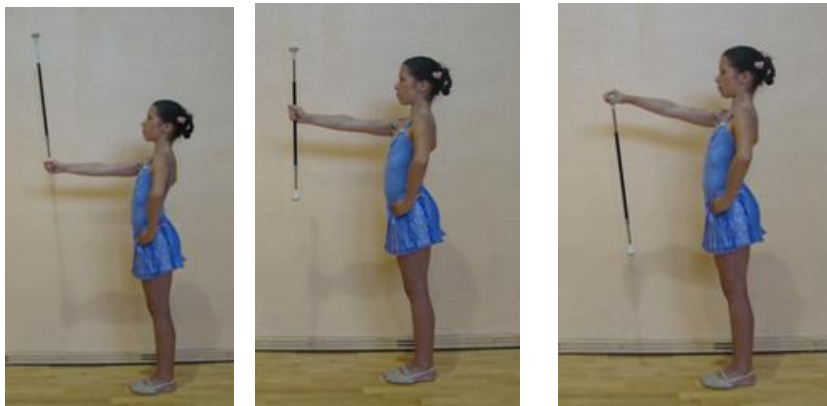
Palica vodoravno. Prijem palice za žogo.

Opis gibanja palice:

Kroženje nad glavo, vzporedno s tlemi.

ZDRS(I) (slide):

- **navpični zdrs**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; priročanje z desno, leva roka v boku.

Palica navpično. Prijem palice za žogo.

Opis gibanja palice:

Zdrs palice skozi dlan.

- **vodoravni zdrs**



Začetni in končni položaj:

Stoja snožno; odročenje z desno, leva roka v boku.

Palica vodoravno. Polni prijem palice.

Opis gibanja palice:

Iz odročenja v priročnje in hkrati zdrs palice s sredine palice do žoge.

6.9. ZANKE (wraps)

- koleno



Opis:

Skrčenje prednožno desno, stopalo do kolena; obe roki v boku.

Palica vodoravno za kolenom.

Obstaja veliko različic. *Primeri: Komolec, brada, roka....*

7. TWIRLING – ESTETSKI ŠPORT IN UMETNOST

ESTETIKA (gr. aistetike episteme) se je na svoji zgodovinski poti oblikovala kot teorija različnih področij čutnega in kot filozofska disciplina, katere predmet je filozofski pogled na umetniško delo, opazovano na podlagi pojmov o lepem, resničnem, simbolnem, alegoričnem in metaforičnem. Predmet preučevanja estetike sta lepota in grdota ter predvsem estetska doživljanja, brez katereih bi vsaka estetika teoretično in praktično ostala le prazna beseda.

Lepo je zelo relativno. Kriteriji so minljivi, odvisni od osebnosti posameznika in od družabnega in kulturnega okolja, v katerem živi. Z večanjem znanja in plastičnosti dojemanja oz. mišljenja smo zmožni doživljati lepoto širše in globlje (Zagorc, 1998).

Povezovanje estetike s športom sega še v čas antične Grčije. Za presojanje, kaj je v neki športni panogi estetsko in kaj ne, pa moramo poznati zahteve športne panoge.

V športu se estetika vedno povezuje s tehniko gibanj. Tehnika je v twirling športu natančno opredeljena in predpisana tako za elemente s palico kot za telesne gibe in gimnastične prvine, predstavlja enega izmed najpomembnejših sodniških kriterijev in pogojev za uspešen nastop.

Med estetske športe uvrščamo polistrukturne konvencionalne športne panoge, kamor se poleg plesa, aerobike, umetnostnega drsanja, sinhronega plavanja, skokov v vodo ... uvršča tudi twirling šport.

Pri vseh je estetika bistvenega pomena. Kaže se kot harmonija, ritem, simetrija, lahkotnost izvajanja gibanja, skladnost gibanja v povezavi z glasbo ter ritmično povezanostjo elementov s telesom, sodniki pa ocenjujejo poleg lepote gibanja tudi izvedbo programov in nastop športnikov.

Estetsko izvajanje gibov pomeni optimalne in skoraj popolne izvedbe. Zahteva ure, tedne, mesece in leta treninga in veliko odpovedovanj.

Ob gledanju estetski športi vzbujajo občutek lepega, gledalci pa lahko v tehnično dovršeni predstavi, izvrstni kompoziciji, tenkočutni izraznosti športnikov, simboliki plesa ali prefinjeno izbrani glasbi doživljajo posebno zadovoljstvo, ki ga imenujemo ESTETSKA ČUSTVA. To kvaliteto doživimo kot nekaj, kar estetski športi vsebujejo,

in ne kar smo jim mi dodali. Estetska čustva so prijetna, jakost doživljanja pa se giblje na lestvici od tihega uživanja do pravega izbruha radosti (M. Zagorc, 1998).

Twirling šport s svojimi značilnostmi in prenekaterimi zahtevami omogoča doživljanje estetskih trenutkov. Ko skupina osmih tekmovalcev hkrati naredi obrat z dvema illusionoma, zastane dih vsakemu izmed gledalcev. Izvajanje različnih ponavljajočih rol v kombinaciji s plesnim gibanjem, ki natanko ustreza plesnemu in glasbenemu stilu. Izredno! Z občutkom in ekspresijo. Izredne kompozicije in izvedbe freestyle programov, ko se sredi koreografije nastopajoči iz grdega račka spremeni v laboda. Neponovljivo! Izredne hitrosti pri delu s palico, natančno in usklajeno popolno plesno gibanje skupine, para ali posameznika, ki se vživijo v svojo vlogo in na plesnih tleh pustijo delček svoje duše ... Vse to v gledalcih vzbuja estetsko doživljanje. To pa pomeni, da twirling zadovoljuje enega izmed bistvenih kriterijev estetike. Estetsko doživljanje je tako pomembno, da bi brez njega estetika izgubila ves pomen v vsakdanjem življenju.

Takšne izvedbe twirling koreografij pa v nas izzovejo reakcijo (odzovemo se z lastnim miselnim doživljanjem), potegne nas v proces komunikacije, ki poteka na drugi ravni kot v vsakdanjem življenju. Je osvobodjena konkretnih pomenov. Gre za proces abstrahiranja. Umetniška komunikacija je vzpostavljena tako, da gibalna oblika izraža čustvo ali doživetje tako, da ga z ustvarjalci delijo tudi drugi.

Večina estetskih športov je neločljivo povezana tudi z glasbo, ki s svojim ritmom in melodijo neločljivo povezuje gibanje in njegove učinke, tako na gledalca kot na izvajalca, v enovito celoto. Prav glasba je pripomogla, da so se estetski športi v tolikšni meri uveljavili v svetu športa. Glasba navadno vzbuja občutek veselja, navdaja gledalca z občutkom vzhičenosti, sproža neko notranje zadovoljstvo in daje občutek osvobojenosti (M. Zagorc, 1998).

V twirlingu se estetika kaže tudi v urejenosti športnikov. Enotni kostumi, podobni dresom umetnostnih drsalcev, urejene frizure in dodelan make-up. Stilno in profesionalno. Vsakič znova.

Izjemne izvirne kreacije koreografij, ustvarjanje in izumljanje novih elementov, ki predstavljajo obliko komunikacije skozi simbole ... Vse to so tudi značilnosti umetnin in umetnosti, torej lahko trdimo, da je twirling tudi umetnost.

8. NAJBOLJŠI TWIRLERJI

Prvi svetovni prvak med moškimi seniorji je bil Michael CRUZ iz ZDA in je zmagal tudi leto kasneje. Nato je tri leta na najvišji stopnički stal Glen BITTENBENDER, prav tako iz ZDA. Najuspešnejši twirler prejšnjega stoletja je Mark NASH, prav tako iz ZDA, ki si je ta naslov priplesal sedemkrat. Posnetek njegove Marie je še danes objavljen na spletni strani USTA. Največja ikona twirling športa, ne samo med moškimi, ampak tudi v svetu, je Seishi INAGAKI, ki se je svetovnih prvenstev udeležil osemnajstkrat in šestnajstkrat osvojil naslov svetovnega prvaka med moškimi v freestylu ter vsaj trikrat še med pari. Kolikokrat je bil član zmagovalne ekipe, nisem zasledila podatkov.

Keisuke Komada je do sedaj osvojil pet naslovov svetovnega prvaka v freestylu, SASAKI in KAWAZU, letošnji svetovni prvak, pa vsak po štirikrat. Skoraj vsaka država ima svojega »moškega junaka«. Američani Jasona Leea, Francozi so imeli Sebastiena Deboija, Kanadčani Kevina Latraceja,

Med najboljšimi ženskami je seznam imen še daljši. Na najvišjo stopničko sta se sedemkrat uvrstili kar dve tekmovalki – Stacy SINGER iz Kanade in Bonnie PALACIOUS iz ZDA. Noriko TAKAHASHI je naslov osvojila šestkrat, petkrat Hollie NEILSON, Yu IJIMA štirikrat, trikrat Annetta LUCERO iz ZDA ter po dvakrat Chico HONJO, TACHIBANA in NISHIGAKI Tomoe, letošnja zmagovalka, štirikrat.

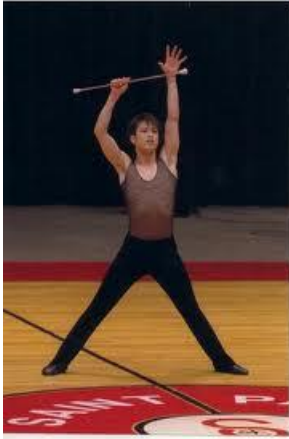
Najuspešnejša italijanska tekmovalka je Chiara STEFANAZZI (dvakrat svetovna prvakinja), francoska, Catherina MOUA, odlične ameriške tekmovalke so tudi Jenny HANNAH, Jenifer MARCUS in Karissa WIMBERLEY.

Med TEAMI so največkrat, kar deset krat, na najvišji stopnički stali Japonci, sedemkrat Američani, petkrat Italijani, dvakrat Francozi in enkrat Kanadčani.

Svetovni pokal so osemnajstkrat osvojili Japonci, devetkrat ZDA, dvakrat Kanada in enkrat Italija.



Slika 95. Po vrsti od leve proti desni: Komada, Kawazu, Nash, Stefanazzi in Deboi.



Slika 96. Legenda, Seishi Inagaki Slika 97. Stacy Singer

Slika 98. Anetta Lucero

9. ZAKLJUČEK

Twirling je v svetu in pri nas dokaj mlad šport. Lahko bi rekli, da je šport v razvoju, saj je kljub dobro izoblikovanemu tekmovalnemu sistemu in tridesetletnici svetovnih prvenstev ljudem v večini še zmeraj razmeroma neznan oz. neprepoznaven šport.

Mislim, da bi se na tem področju dalo narediti še marsikaj. Predvsem šport čim bolj razširiti, tudi v rekreativni obliki, ne samo v tekmovalni, in ga tudi tako približat širšim množicam.

Menim, da je na voljo premalo gradiva, ki bi opogumilo nove trenerje, jim dalo smernice in osnove, da bi se lahko spoprijeli z izzivi twirlinga. Ta naloga, je lahko v pomoč novim trenerjem na začetku njihove trenerske poti ali ljubiteljem twirlinga, ki si želijo spoznati twirling v vsej svoji širini, izkušenejšim trenerjem pa lahko da pogled na twirling iz drugega zornega kota.

V njej so predstavljene vse bistvene značilnosti twirling športa.

Želela sem na čim bolj jasnem in razumljivem načinu prikazati in predstaviti osnovne drže v twirlingu ter osnovne prijeme in osnovne elemente s palico, kar lahko koristno uporabijo trenerji začetniki za lažje razumevanje in pravilno učenje osnov, kar jim bo omogočalo hitrejšo napredovanje njihovih športnikov in jim dalo dobre osnove za napredek v višje težavnostne nivoje in mogoče kasneje v tekmovalni twirling.

Twirling bi lahko razširili in vključili tudi v šolski sistem – kot interesno dejavnost, na kateri bi se lahko naučili osnovnih prijemov in vrtenj palic ter enostavnih skupinskih koreografij. Lahko pa bi se tudi organizirala šolska tekmovanja v twirlingu za osnovne in za srednje šole, kar bi zelo pripomoglo k popularizaciji twirlinga pri nas.

V svetu imajo pomembno vlogo pri širjenju twirlinga krovne organizacije, ki so že zavzele strategijo širjenja v nove države, s skupnim ciljem – twirling narediti olimpijski šport. Naloga je monografskega tipa in vsebuje poglavje o zgodovini twirlinga v svetu in pri nas, poglavje, ki v celoti opisuje tekmovalni sistem športa, posebno poglavje opredeljuje osnovne značilnosti športa od elementov s palico do plesa – kot sestavni del gibanja v twirlingu in gimnastičnih oz. akrobatskih prvin. Posebno poglavje natančno opisuje osnovne elemente s palico. Opisi so opremljeni s fotografijami. Predstavljeni pa so tudi najboljši twirlerji na svetu in pri nas.

10. VIRI

Afroballet. (2010) Pridobljeno 19. 08. 2010 iz <http://www.artofballet.com/class2.html>

Anderson, E. (2010). Athletes in focus. Pridobljeno 25. 09. 2010 iz <http://www.facebook/home.php?#!/EricEAnderson>

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*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.

Cohan, R. (1986). *The dance workshop. A guide to the Fundamentals of Movement*. London: Gaia Books.

Com. A., Burlet. G. Histori de majorettes. Pridobljeno 19. 08. 2010 iz

http://comalors.stools.net/lamalleauxtresors_histoiredesmajorettes.htm

Confédération Européenne de Twirling Bâton. (2008-2010). Pridobljeno 20. 08. 2010 iz <http://www.cetb.org/>

Dancehelp. (2010). Pridobljeno 18. 08. 2010 iz <http://www.dancehelp.com/articles/technique/achilles-tendonitis.aspx>

Dance Net. (2010). Pridobljeno

<http://www.dance.net/topic/5641080/1/Twirling-Photos-Members/Who-are-your-favourite-twirlers.html&replies=5>

Drum major and mace. Pridobljeno 17. 08. 2010 iz

http://www.google.si/images?um=1&hl=sl&biw=1280&bih=520&tbs=isch%3A1&sa=1&q=drum+major+and+mace&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai

Drum majorettes are latest in Ballyho.(10. 10. 1938). LIFE. Pridobljeno 19.08.2010 iz http://books.google.si/books?id=jE0EAAAAMBAJ&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Long+Beach+in+School+of+Fred+Simcock&source=bl&ots=xR8TpSiTJj&sig=kv0gis9l_9k8FVn67KTthl0f-

[w&hl=sl&ei=N05hTNbSO8rZ4wbYr8CTCg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBIQ6AEwAA#v=onepage&q=Long%20Beach%20in%20School%20of%20Fred%20Simcock&f=false](http://books.google.si/books?id=jE0EAAAAMBAJ&pg=PA3&lpg=PA3&dq=Long+Beach+in+School+of+Fred+Simcock&source=bl&ots=xR8TpSiTJj&sig=kv0gis9l_9k8FVn67KTthl0f-w&hl=sl&ei=N05hTNbSO8rZ4wbYr8CTCg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBIQ6AEwAA#v=onepage&q=Long%20Beach%20in%20School%20of%20Fred%20Simcock&f=false)

European majorettes association. (2010). Ema Rulebook. Zagreb: EMA

Emerald Twirlers (2009). Pridobljeno 12. 08. 2010 iz

<http://www.emeraldtwirlers.net/twirlinghistory.htm>.

Flags Of The World website. (2005). Pridobljeno 13. 08. 2010 iz

<http://www.crwflags.com/fotw/flags/xf-thro.html>

Gove, P. B. , (1981). Webster's third new international dictionary of the English language : unabridged : utilizing all the experience and resources of more than one hundred years of Merriam-Webster dictionaries. Springfield: G.& C, Merriam Co.

Harding, T. (2007). The twirling botanist. *The observer*, Pridobljeno 22. 08. 2010 iz

http://www.wbtf.org/system/files/Stacy+Singer+Article+from+the+Shepherdstown+Observer_October07.pdf

Jarc Šifrar., T. (2008). Gradivo iz vaj.

Homage to the hero.(27. 05. 1957). LIFE. Pridobljeno 20. 08. 2010 iz

<http://books.google.si/books?id=Mj8EAAAAMBAJ&pg=PA71&dq=twirling+baton&aspt=MAGAZINES&cd=2#v=onepage&q=twirling%20baton&f=false>

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

Intervju s predstavnikom Japonske twirling zveze JSBF gospodom Moto Tsuchiya. Opravljen v soboto, 04. 09. 2010, ob 8.22 do 8.59, preko Skype.

Japan Sport Baton Federation. (2006-2007). Pridobljeno 10. 09. 2010 iz <http://www.baton-jp.org/>

Knave, D. (2007). *KATALOG EVROPSKEGA PRVENSTVA MAŽORET NBTA SI*. Ribnica: KVM Grafika.

Kolar, E., Piletič, S. (2005). *Gimnastika za trenerje in pedagoge 1*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije in Evropski socialni sklad.

Lucero. A. (2010). Pridobljeno 05. 09. 2010 iz <http://www.annettalucero.com/about.html>

Mace. Google slike. Pridobljeno 17.08.2010 iz http://www.google.si/images?hl=sl&q=mace&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=dZZgTPeQJ9SaOI3W1LwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=11&ved=0CHQQsAQwCg&biw=1280&bih=491

Mažoretina in twirling zveza Slovenije. (2009).Pridobljeno 23. 08. 2010 iz <http://www.twirlingsport-slo.com>.

Millsaps College. (2009). Pridobljeno 18. 08. 2010 iz http://www.millsaps.edu/about_millsaps/bio_major_millsaps.php -slika 7

Ministry of defence. (1985). Pridobljeno 20. 08. 2010 iz <http://drummajor.net/documents/Infantry%20Training%20The%20Drummer%27s%20Handbook0001.pdf>.

Mestna občina Ljubljana. (2009). Pridobljeno 12. 08. 2010 iz <http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/kultura-turizem/prireditve/15754/detail.html>

MTZS. (2010). Pravilnik o tekmovanju MTZS za leto 2010.

Neubauer, H. (1999). *Baletni besednjak. Leksikon baletnega strokovnega izrazja*. Ljubljana: Forma 7.

Otrin, I. (2000). *Baletni izrazi in koraki*. Maribor: Mariborska literarna družba.

Otrin, I. (2000). *La la bum: plesna abeceda za otroke in začetnike*. Ljubljana: Sklad RS za ljubiteljske kulturne dejavnosti.

Pridobljeno 05. 09. 2010 iz http://123nonstop.com/videos-Nash,_Mark_%28I%29

United States Twirling Association. (1992). *Coach level 1 manual*. Hudson: USTA.

United States Twirling Association . (1992). *Coach level II manual*. Hudson: USTA.

United States Twirling Association. (2010). Pridobljena 19. 08. 2010 iz <http://www.ustwirling.com/content/history.aspx>

Ušaj, A. (1996). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Ščuric, A. (1997). *Natjecatelsjka, trenerska i sudačka pravila i nautci mažoret-plesa*. Zagreb: Trenerska škola.

Tekmovalni pravilnik TZS. (2009). Pridobljeno 18. 08. 2010 iz

<http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>

The Sparklers: Shining Brighter Than Ever. (2009). Pridobljeno 22.08.2010 iz

<http://www.kenerlykreationsinc.com/display.cfm/pid/66/pager/88909/pan/USTA%20News%20December%202008.html>

Twirling baton competition. Google slike. Pridobljeno 15. 08. 2010 iz

http://www.google.si/images?hl=sl&prmdo=1&biw=1280&bih=520&tbs=isch%3A1&sa=1&q=twirling+baton+competition&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai

Twirling klub logaških mažoret. (2006). Pridobljeno 26. 08. 2010 iz

http://www.logatec.info/~twirling/viewpage.php?page_id=8

Twirling in mažoretno društvo Nova Gorica. (2010). Pridobljeno 24.08. 2010 iz

http://www.twirling-go.si/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=55

Twirling, plesni in mažoretne klub Lenart. (2007). Pridobljeno 03. 09. 2010 iz

<http://www.twirling-lenart.si>

Twirling zveza Slovenije. Pridobljeno 24. 08. 2010 iz <http://www.twirling-zveza.si>

WBTF. (2002). *OFFICIAL JUDGE'S MANUAL*. Hamilton: WBTF.

WBTF. (2007). *Official Coaches' manual*, first printing. Hamilton: WBTF.

Wilson., C. (20. 05. 2005). *Athletes give twirling a whirl*. Pridobljeno 21. 08. 2010 iz

<http://www.usatoday.com/life/2003-02-18-twirl.htm>

Wikipedia, Baton Twirling History. Pridobljeno 20. 08. 2010 iz

http://en.wikipedia.org/wiki/Baton_twirling

WORLD BATON TWIRLING FEDERATION. (2007). Pridobljeno 23. 08. 2010 iz

<http://www.wbtf.org/>

World baton twirling federation (2000). Manual. Hamilton, Kanada.

Zagorc, M. (1998). Estetika-posebna kategorija pri ocenjevanju plesnega nastopa, Pridobljeno 04. 09. 2010 iz

http://www.plesna-zveza.si/pdf/zpss-estetika_in_lik_plesnega_sodnika.pdf

Zagorc, M. (2006). *Ples, ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Zagorc, M., Petrović, S., Mladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.