

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

EGON IVANJŠEK

Ljubljana, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Fitnes

# **UPORABA VRVI V RAZLIČNIH DELIH VADBENE ENOTE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

izr. prof. dr. Borut Pistotnik, prof. šp. vzg.

Avtor dela

EGON IVANJŠEK

Ljubljana, 2013

## ZAHVALA

Mami Tatjani Ivanjšek, ki mi je omogočila študij na Fakulteti za šport in mi vedno stala ob strani.

Mentorju doc. dr. Primožu Poriju za nasvete, usmerjanje, napotke in potrpežljivost pri izdelavi pričujočega diplomskega dela.

Recenzentki izr. prof. dr. Maji Pori in konzultantu izr. prof. dr. Borutu Pistotniku.

**Ključne besede:** vadbena enota, vrv, naravne oblike gibanja, elementarne igre, gimnastične vaje.

## **UPORABA VRVI V RAZLIČNIH DELIH VADBENE ENOTE**

**Egon Ivanjšek**

### **IZVLEČEK**

Vadbena enota je zaokrožena celota, ki je sestavljena iz pripravljalnega, glavnega in zaključnega dela. Za vsak del vadbene enote veljajo zakonitosti, katere se mora upoštevati pri vadbi. Za doseg zastavljenih ciljev si pri tem pomagamo s sredstvi gibalnega razvoja in z didaktičnimi pripomočki. Kot sredstva gibalnega razvoja so v uvodnih poglavjih predstavljene naravne oblike gibanja (NOG), elementarne igre (EI) in gimnastične vaje (GV) ter njihova uporaba v posameznih delih vadbene enote. Uvodna poglavja diplomskega dela se končajo z opisom didaktičnega pripomočka, uporabljenega v nalogi, tj. vrv. Navedeno je tudi, katere vrvi in vozli so bili uporabljeni pri vadbi. V nadaljevanju sledi podrobnejša umestitev uporabe vrvi v posamezne dele vadbene enote in njeno smiselno povezovanje s sredstvi gibalnega razvoja. V predstavljenih primerih je vrv smiselno vključena v sklope GV, v izvedbo NOG ali pa v različne EI. Vse navedeno je podprto s strokovnimi opisi in s slikovnim gradivom. Diplomsko delo je namenjeno športnim pedagogom, vaditeljem v športu in trenerjem, saj zajema širok spekter gibalnih nalog, ki so lahko v pomoč pri uresničevanju zastavljenih gibalnih ciljev na vadbeni enoti.

**Key words:** training unit, rope, natural forms of movement, gymnastics exercises.

## **USE OF A ROPE IN DIFFERENT PARTS OF A TRAINING UNIT**

**Egon Ivanjšek**

### **ABSTRACT**

A training unit is a rounded unit, which consists of a preparatory, a main and a final part. There are certain regulations at each part of the unit that have to be considered during trainings. To achieve the goals set we use means of physical development and didactic accessories. As means of physical development the first chapters of the thesis introduce natural forms of movement (NFM), elementary games (EG) and gymnastics exercises (GE) as well as their use in individual parts of the training unit. The introductory parts of the thesis finish with the presentation of a rope as a didactic accessory used in the thesis. The thesis also illustrates what ropes and knots are used during trainings. The following chapters introduce the use of the rope in individual parts of the training unit and its logical connection with means of physical development. The examples show the use of the rope in gymnastics exercises, natural forms of movement and elementary games. The theory is supported by technical descriptions and pictorial matter. The diploma thesis is intended for sports teachers, sports instructors and coaches because it includes a wide range of movement exercises that can help achieve the goals set for training units.

## KAZALO

<b>1. UVOD.....</b>	<b>10</b>
1.1. OSNOVE GIBANJA V ŠPORTU IN GIBALNE SPOSOBNOSTI .....	11
1.1.1. NOG IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE.....	12
1.1.2. EI IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE.....	13
1.1.3. GV IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE.....	14
1.2. OPIS VRVI KOT DIDAKTIČNEGA PRIPOMOČKA .....	17
1.3. NAMEN DIPLOMSKEGA DELA .....	21
1.4. CILJI.....	21
<b>2. METODE DELA.....</b>	<b>22</b>
<b>3. UPORABA VRVI NA VADBENI ENOTI .....</b>	<b>23</b>
3.1. VRV V PRIPRAVLJALNEM DELU VE.....	23
3.1.1. PRIMER NOG V PRIPRAVLJALNEM DELU VE.....	23
3.1.2. PRIMER EI V PRIPRAVLJALNEM DELU VE.....	26
3.1.3. PRIMER GV V PRIPRAVLJALNEM DELU VE.....	30
3.2. VRV V GLAVNEM DELU VE.....	41
3.2.1. PRIMER NOG V GLAVNEM DELU VE.....	41
3.2.2. PRIMER EI V GLAVNEM DELU VE.....	45
3.2.3. PRIMER GV V GLAVNEM DELU VE.....	52
3.3. VRV V ZAKLJUČNEM DELU VE .....	61
3.3.1. PRIMER NOG V ZAKLJUČNEM DELU VE .....	61
3.3.2. PRIMER EI V ZAKLJUČNEM DELU VE.....	63
3.3.3. PRIMERI GV V ZAKLJUČNEM DELU VE.....	69
<b>4. SKLEP .....</b>	<b>74</b>
<b>5. VIRI.....</b>	<b>75</b>

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1</i> Najpogostejša uporaba vrvi.....	18
<i>Slika 2</i> Določanje težavnosti GV.....	18
<i>Slika 3</i> Možnosti pritrdjevanja vrvi.....	19
<i>Slika 4</i> Postopek izvedbe vpletene osmice.....	19
<i>Slika 5</i> Postopek izvedbe kavbojskega vozla.....	19
<i>Slika 6</i> Postopek izvedbe podaljševalnega vozla.....	20
<i>Slika 7</i> Postopek izvedbe zanke.....	20
<i>Slika 8</i> Načini uporabe zank.....	20
<i>Slika 9</i> Vrvi.....	21
<i>Slika 10</i> Skica sklopa GV za ogrevanje.....	24
<i>Slika 11</i> Primeri teka v PD.....	24
<i>Slika 12</i> Primeri skokov v PD.....	25
<i>Slika 13</i> Primeri lazenj v PD.....	25
<i>Slika 14</i> Primeri lazenj v GD.....	42
<i>Slika 15</i> Primeri plazenj v GD.....	43
<i>Slika 16</i> Primeri plezanj v GD.....	44
<i>Slika 17</i> Primeri vlečenj in potiskanj v GD.....	45
<i>Slika 18</i> Primeri hoje v ZD.....	62
<i>Slika 19</i> Primeri lazenj, metov in lovljenj v ZD.....	63

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Primer tekalne igre z vrvjo.....	26
Tabela 2: Primer igre lovljenja z vrvjo.....	27
Tabela 3: Primer skupinskih tekov z vrvjo.....	28
Tabela 4: Primer štafetne igre za razvoj hitrosti izmeničnih gibov z vrvjo.....	46
Tabela 5: Primer štafetne igre za razvoj moči.....	47



Tabela 6: Primer štafetne igre za razvoj koordinacije – timinga z vrvjo.....	48
Tabela 7: Primer moštvene igre z vrvjo .....	49
Tabela 8: Primer borilne igre z vrvjo .....	50
Tabela 9: Primer igre ravnotežja z vrvjo .....	64
Tabela 10: Primer igre preciznosti z vrvjo .....	65
Tabela 11: Primer igre orientacije v prostoru z vrvjo.....	66
Tabela 12: Primer igre hitre odzivnosti z vrvjo.....	68

# 1. UVOD

Gibanje je kakršno koli premikanje telesa, katerega rezultat je poraba energije in je prisotno v vsakem športu oz. v športni dejavnosti. Za pojem šport obstajajo številne in med seboj precej različne definicije. Kristan (2000) pravi, da je šport prostovoljna, pristočasna, tekmovalna in netekmovalna dejavnost, ki se je človek udeležuje iz igralnih razlogov in katere glavni namen je razvedriti se, povečati ali ohranjati telesne zmogljivosti. Po mnenju Chandlerja, Cronina in Vamplewa (2007) je šport tista dejavnost, kjer so natančno opredeljeni pravila, cilji in kriteriji, kaj je uspeh in kaj neuspeh. Skupni imenovalec večine pojmovanj pa je, da je šport oz. športna dejavnost prostovoljna in da se ljudje vanjo vključujejo prostovoljno ter z namenom zabave in sprostitve (Škof, 2010).

Športna dejavnost je zelo pomemben dejavnik kakovostnega življenja človeka. Dobro izbrana vadba veliko prispeva k varovanju zdravja, posledično pa dviguje tudi raven prilagoditvenih sposobnosti gibalno aktivnih oseb (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007).

Kadar govorimo o športni dejavnosti, ne smemo pozabiti, da je to prostovoljna dejavnost, ki se odvija po vnaprej določenih pravilih, in da se ljudje vanjo vključujejo, ker jim ponuja zadovoljstvo in zabavo ter možnost izboljšanja telesne zmogljivosti. Tako je njen primarni cilj ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Velikokrat pa športna dejavnost preraste v športno vadbo. O njej govorimo takrat, ko se pojavi sistematično ponavljanje športne dejavnosti, s prizadevanjem za napredek oz. za izboljšanje stanja (Škof, 2010).

Športna vadba je namensko in prostovoljno usmerjena v razvoj telesnih sposobnosti in v ohranjanje zdravja. Z rednim ukvarjanjem lahko športna vadba postane dejavnost tekmovalnega značaja. To se zgodi, ko v ospredju ni več ohranjanje zdravja in dobrega počutja, temveč rezultat (Pustovrh, 2008). Vsaka športna vadba pa je tudi sistem, ki je sestavljen iz manjših enot, ki se jim pravi vadbene enote.

Vadbena enota (v nadaljevanju VE) predstavlja najmanjšo zaokroženo celoto načrtovanja vadbe ali treninga. Pripravi jo športni pedagog ali vzgojitelj in navadno traja od 45 do 90 minut (Videmšek in Pišot, 2007). Njena struktura zajema tri bistvene sestavne dele. To so

pripravljalni del (PD), glavni del (GD) in zaključni del (ZD). V vsakem delu se na drugačen način uresničuje zastavljene cilje, hkrati pa ima vsak del VE svoje zakonitosti, katere se mora upoštevati.

Za uresničitev ciljev je pomembno tudi to, na kakšen način se pristopi k posredovanju gibalnih nalog. Za posredovanje se v praksi uporablja sredstva gibalnega razvoja. Njihovo uporabo se lahko koristno vključi v kombinaciji z različnimi didaktičnimi pripomočki. Eden od pripomočkov je tudi vrv, ki bo osrednja nit diplomskega dela. Vrv bo vključena v vse dele VE, tako da bodo gibalne vsebine prikazane na primerih sklopov GV in iger.

Osnovni namen v pričujočem diplomskem delu je prikazati izbor najrazličnejših gibalnih vsebin, povezanih z vrvjo, ter njihovo primerno vsebinsko umestitev v različne dele vadbene enote.

### **1.1. OSNOVE GIBANJA V ŠPORTU IN GIBALNE SPOSOBNOSTI**

Osnove gibanja v športu so področje, ki obravnava osnove človekovega gibanja v različnih športnih dejavnostih. Predstavljajo pomembno informacijsko bazo za izvedbo vseh pojavnih oblik športa (športna vzgoja, športna rekreacija, vrhunski šport), imajo pa tudi pomembno uporabno vrednost v vsakdanjem življenju. Ta se lahko kaže predvsem v nepredvidljivih, tudi življenjsko nevarnih okoliščinah, v katerih se lahko človek znajde.

V okviru osnov gibanja se proučuje človeka, zato se je treba najprej seznaniti z delovanjem sistema, ki ga predstavlja človek, in z možnimi načini vplivanja nanj. Sestavni del sistema človek so primarne gibalne sposobnosti človeka. Gibalne sposobnosti so človekove sposobnosti, ki so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. Razvitost posameznih gibalnih sposobnosti pri posamezniku je različna in se razlikuje po njihovih dednih zasnovah (Pistolnik, 2011). Vse sposobnosti niso prirojene v enaki meri, zato obstajajo razlike pri njihovem razvoju. Ločimo šest osnovnih gibalnih sposobnosti, in sicer so to gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost.

Za uresničevanje zastavljenih ciljev se uporabljajo osnovna sredstva gibalnega razvoja, ki se delijo na naravne oblike gibanja (NOG), elementarne igre (EI) in gimnastične vaje (GV).

### **1.1.1. NOG IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE**

Naravne oblike gibanja predstavljajo gibanja, ki so se razvila ter bila osvojena skozi človekovo evolucijo in so človeku pomagala, da se je izoblikoval v najrazvitejšo živalsko vrsto (Pistotnik, 2011). Danes ukvarjanje s športom predstavlja preoblikovanje in nadgradnjo naravnih oblik gibanja, ki jih je človek skozi svoj razvoj ves čas razvijal. NOG so sestavljene iz osnovnih gibalnih struktur, kot so tek, skoki, plezanja, meti ipd. Uporabljajo se kot didaktično sredstvo, s katerim se vpliva na gibalno učinkovitost vadečih.

NOG se delijo v dve temeljni skupini gibanj. Ti dve skupini sta pedipulacije oz. lokomocije, ki zajemajo vsa premikanja telesa v prostoru in manipulacije, v katerih je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Pri osnovnih aktivnostih se prične najprej uporabljati osnovne lokomocije, oz. pedipulacije, med katere se uvršča plazenja, lazenja, hojo, tek, plezanja, skoke (v globino, v višino, v daljino) ter padce. Manipulacije pa so nekakšna nadgradnja lokomocij in so v glavnem omejene na upravljanje z različnimi predmeti, ali na upravljanje s posameznimi telesnimi segmenti. Največkrat se pojavljajo v obliki metov, lovljenj predmetov, udarcev, blokad in prijemov.

V športni praksi se osnovna gibanja največkrat med seboj povezujejo, takrat se govori o sestavljenih gibanjih. V njih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij, temveč so pedipulacije in manipulacije povezane v novo gibanje. Mednje se uvršča potiskanja, vlečenja, dviganja in nošenja (Pistotnik idr., 2002).

Z uporabo naravnih oblik gibanja se lahko v posameznih delih vadbene enote izpolnjuje različne naloge. Tako se lahko navedena gibanja uporabi za:

- ogrevanje, v pripravljalnem delu VE. Tu se uporabljajo predvsem živahne lokomocije, kot so: tek, skoki, lazenja in nekatere bolj dinamične oblike plazenj ter vlečenja in manipulacije, kot so meti, lovljenja predmetov ter prijemi partnerja;

- razvoj gibalnih sposobnosti, v glavnem delu VE. Razvija se lahko vse gibalne sposobnosti, razen gibljivosti (Pistotnik, 2011). V GD vadbene enote se lahko, poleg učenja novih gibalnih struktur, utrjuje tudi znanja, ki so se jih vadeči že naučili;
- psihofizično umiritev, v zaključnem delu VE. V tem delu se uporabijo nezahtevna in sproščujoča gibanja. Pistotnik idr. (2002) navajajo, da se v ta namen najpogosteje uporabljajo lažje oblike lokomocij, kot so: hoja, lazenja in različne manipulacije s predmeti.

### **1.1.2. EI IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE**

EI so igre, ki vključujejo naravne oblike človekovega gibanja (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja itd.) in v katerih obstaja možnost prilaganja pravil. Predstavljajo nadgradnjo naravnih oblik gibanja in se uporabljajo kot sredstvo, s pomočjo katerega vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje gibalne sposobnosti in znanja (Pistotnik, 2004).

EI imajo preprosta in prilagodljiva pravila, ki se lahko spreminjajo glede na vadbene možnosti, zastavljene cilje ter na sposobnosti in znanje vadečih. V igrah je zmaga le motivacijsko sredstvo za doseg zastavljenega cilja (Pistotnik, 2011). Glede na to je EI mogoče uporabiti v vseh delih vadbene enote. Uporabi se jih za ogrevanje, razvoj gibalnih sposobnosti in znanj ter za psihofizično umiritev.

Pri izbiri EI, je ob upoštevanju izbranega cilja potrebno razmisliti še o starosti, spolu, številu vadečih in o igralnih pogojih, v katerih bo igra potekala (Pistotnik, 2004). Zanimanje za igro se s starostjo spreminja. Prav tako se s starostjo spreminja tudi stopnja obremenitve vadečih. Pistotnik (2011) navaja, da obremenitve vadečih, oz. zahtevnosti igre, ni mogoče tako natančno določiti kot s treningom. Zahtevnost se tako povečuje s spreminjanjem igralne površine, velikosti igrišča, števila igralcev, načina gibanja in trajanja igre.

Za začetek se z ogrevanjem želi vadeče čim bolj pripraviti na glavni del VE. Tu se uporabi igre, ki zadoščajo naslednje kriterije: vsi vadeči morajo aktivno sodelovati v igri, prisotno mora biti živahno gibanje, pravila igre morajo biti preprosta in razumljiva, igra naj ima

ideogibalno povezavo z GD vadbene enote. EI, ki se uporabljajo v PD vadbene enote, so: tekalne igre, skupinski teki in lovljenja (Pistotnik, 2011).

V glavnem delu VE se želi zadovoljiti raznovrstne zahteve. Zato je tudi izbor EI v temu delu VE primerno velik. Pri izboru igre je potrebno vedeti, kaj se želi z njo doseči, na kaj se želi vplivati in na kakšen način. Igra bo postala uporabno sredstvo šele takrat, ko ji bo uspelo zadostiti te kriterije (Pistotnik, 2004).

Gibalne sposobnosti, na katere se lahko z elementarnimi igrami vpliva v glavnem delu, so: moč, hitrost, nekatere pojavne oblike koordinacije, v določeni meri pa tudi ravnotežje in preciznost. Na razvoj gibljivosti se v večji meri ne more vplivati, lahko pa se z ustreznim izborom gibanj vpliva na njeno ohranjanje (Pistotnik, 2011). Poleg tega, da se z EI vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti, se lahko v GD vadbene enote z njimi utrjuje in izpopolnjuje že naučena znanja. Igre v glavnem delu VE, ki so namenjene razvoju gibalnih sposobnosti in utrjevanju gibalnih znanj, se deli na: štafetne igre, moštvene igre in borilne igre.

Zaključni del VE je namenjen umiritvi vadečih po napornejši vadbi. Tu je pomembno, da je dinamika gibanja majhna, v igre se ne vključuje velikih mišičnih skupin, hkrati pa je pomembno, da igre vadečih čustveno ne razburijo. Poudarek pri teh igrah ni na hitrosti, temveč na natančnosti izvedbe (Pistotnik, 2004). Le na takšen način se pri vadečih doseže telesno in duševno umiritev. V tem delu VE se igre delijo na: igre ravnotežja, igre preciznosti, igre orientacije v prostoru in igre hitre odzivnosti.

### **1.1.3. GV IN NJIHOVA UPORABNOST V RAZLIČNIH DELIH VE**

Gimnastične vaje so smotrno sestavljene gibalne naloge, katerih glavni namen je z natančnim izpolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni lokalni vpliv na gibalni ustroj človeka (Pistotnik, 2011). Za GV se uporablja tudi definicija, da je to sistem izbranih vaj, ki se jih izvaja z določenim ciljem (ogrevanje, sproščanje, razvijanje gibalnih sposobnosti itd.) hkrati pa imajo ob ustrezni izvedbi in količini vpliv na razvoj različnih sistemov človeka (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002).

Gimnastična vaja je izbrana vaja, ki ima ob ustrezni tehnični izvedbi in primernem številu ponovitev vpliv na posamezen, natančno določen dela sistema človek (Bolkovič idr., 2002). Vsaka GV ima svoj ritem, tempo, ravnino, v kateri se izvaja in razpon. Z ritmom so številčno določeni in poudarjeni posamezni pomembnejši gibi, ki sestavljajo vajo. Ritem vaje je določen s taktom, ki ga opredeljuje enakomernost ponavljanja gibov. Hitrost izvajanja (tempo) pa je pogojen predvsem z izbiro telesnega segmenta, s katerim se vaja izvaja (Pistotnik, 2011). Kadar se vaja izvaja na manjšimi telesnih segmentih, se uporablja hitrejši tempo. To velja predvsem za roke, dlani in stopala. Pri večjih segmentih, kot so noge in trup, pa se uporablja počasnejši tempo. Z ravnino se doseže, da GV vpliva na točno določen del telesa, z razponom GV pa se doseže ustrezen učinek na izbrani telesni segment.

Dobra stran GV je, da se z njimi vpliva na točno določeno mišično skupino ali sklep. Na podlagi tega se GV delijo glede na njihov vpliv na izbrano mišično skupino. Pistotnik (2011) jih po tem kriteriju razvršča v tri skupine, in sicer na: raztezne, krepilne in sprostilne gimnastične vaje. GV pa se lahko med seboj ločijo tudi glede na njihovo izvedbo. Tako se lahko izvajajo na različne načine, in sicer: prosto, v parih, z didaktičnimi pripomočki ter s pomožnimi in glavnimi orodji.

Poznavanje GV pa še ne pomeni, da se jih tudi pravilno uporablja. Da se doseže želeni učinek na vadečega, se GV sestavljajo v sklope. Sklopi gimnastičnih vaj so načrtno izbrana skupina gimnastičnih vaj, sestavljena in prirejena za zadovoljitev izbranih potreb določene skupine vadečih (Pistotnik, 2011). V posameznih sklopih so različni tipi GV, ki ustrezajo kriterijem, s katerimi se želi čim bolj približati zastavljenim ciljem. Največkrat je ime sklopa tesno povezano s cilji, ki se jih želi doseči.

V pripravljalnem delu VE se uporablja sklop gimnastičnih vaj za splošno in specialno ogrevanje. Sklop GV za splošno ogrevanje je lahko sestavljen iz dinamičnih ali statičnih GV. Zaradi dinamike in posledično večjega vpliva na funkcionalne sisteme se še vedno najpogosteje uporablja dinamične vaje. Sklop GV za splošno ogrevanje vsebuje raztezne, krepilne in sprostilne GV, ter predstavlja le enega od sestavnih delov ogrevanja, ki se ga izvaja v pripravljalnem delu VE oz. pred pričetkom ukvarjanja s kakršnokoli intenzivnejšo gibalno aktivnostjo (Pistotnik, 2011). Za zahtevnejša gibanja, pa se poleg sklopa GV za

splošno ogrevanje uporablja tudi sklop GV za specialno ogrevanje. Njegov namen pa je izdatnejša priprava tistih mišičnih skupin, ki bodo v GD najbolj obremenjene.

Naslednji del VE je glavni del, v katerem se uporablja: sklop gimnastičnih vaj za razvoj gibalnih sposobnosti in sklop gimnastičnih vaj za razvoj aerobnih sposobnosti. V tem delu VE je cilj razvijati gibalne sposobnosti. Pri sklopih GV v tem delu največkrat prevladujejo vaje, tesno povezane z izbranim ciljem. Če se želi krepiti mišice nog, bodo prevladovale vaje za krepitev mišic nog. Poleg tega, da so vaje povezane z razvojem izbrane gibalne sposobnosti, je kljub temu potrebno zagotoviti tudi ohranjanje ostalih funkcionalnih sposobnosti gibalnega aparata in vključevati tudi ostale GV (Pistotnik, 2011). Poleg razvoja gibalnih sposobnosti se lahko vpliva tudi na razvoj aerobnih sposobnosti. Za omenjeni sklop je značilno predvsem izboljšanje delovanja krvožilnega in dihalnega sistema.

Po večjem naporu v GD vadbene enote sledi zaključni del, kjer je priporočljivo izvesti aerobno aktivnost nizke intenzivnosti, ali pa se v ta namen uporabi sklop GV za psihofizično umiritev. Omenjeni sklop vsebuje predvsem sprostilne, lahko pa tudi statične raztezne gimnastične vaje. Z gimnastičnimi vajami se želi raztezati in sproščati mišice, ki so bile izpostavljene večjim obremenitvam. Sproščanje prispeva k zmanjšanju mišične napetosti, hkrati pa zavre tudi pojavljanje utrujenosti in omogoči večjo ekonomičnost gibanja (Pistotnik, 2011).



## **1.2. OPIS VRVI KOT DIDAKTIČNEGA PRIPOMOČKA**

Vadba je načrtovan proces, ki lahko v določenih primerih postane monoton in dolgočasen. V ta namen se pri športni vadbi uporabljajo didaktični pripomočki. Didaktični pripomočki so pripomočki, s katerimi se učinkovito popestri vadbo, hkrati pa ta postane zabavnejša in vsebinsko bolj zanimiva. Njihova uporaba pa ni zgolj namenjena razbijanju monotoniije. Uporabi se jih lahko tudi kot pomoč pri gibalnih sredstvih: za oteženo ali lažje izvajanje krepilnih GV, EI in NOG. Tako se v vlogi didaktičnega pripomočka lahko uporabi: partnerja, palico, uteži, elastične trakove, veliko žogo, težko žogo, pa tudi vrv. Vrv, kot didaktični pripomoček, bomo podrobneje opisali in prikazali, za kaj vse ga lahko uporabimo.

Vrv je, iz različnih naravnih ali umetnih materialov, spleten skupek niti, ki se uporablja za povezovanje (Vrv, 2013). Vrvi se po sestavi in namenu uporabe delijo na statične in dinamične. Statične vrvi so močnejše, oplaščene in namenjene visenju, zato jih uporabljajo jamarji, gorski reševalci, višinski delavci. Dinamične vrvi pa so bolj elastične in jih uporabljajo plezalci (Cecić Erpič, Čufar, Grilc, Leskošek in Simonič, 2003). V primarni funkciji je vrv namenjena različnim vrstam in oblikam plezanja, po strukturi pa je zelo preprost pripomoček, ki se ga lahko uporabi v vseh športih.

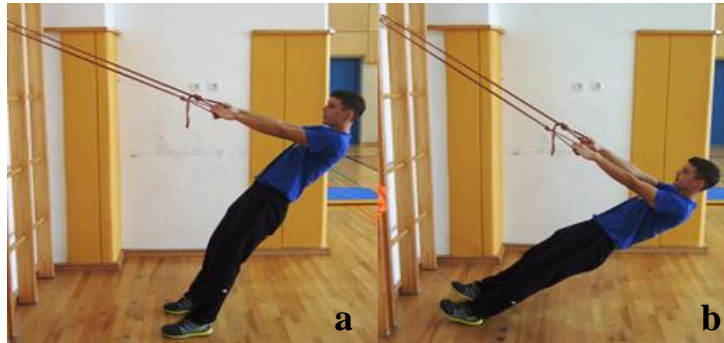
Vrvi so lahko različno dolge in debele, hkrati pa omogočajo izvajanje gibalnih nalog tako v oteženih kot v olajšanih pogojih. V posameznih delih VE se jih lahko uporabi na več načinov. V PD vadbene enote se lahko vrv vključi v EI (lovljenja, skupinski teki pod ali preko dolge vrvi). Lahko pa služi tudi kot pripomoček pri izvajanju sklopov dinamičnih razteznih GV, ali pa drugih vrst dinamičnih ogrevanj, kot so na primer gibalne naloge s kolebnico in podobno (Pori, Pori in Vidič, 2013). Tudi pri načrtovanju GD vadbene enote je mogoče različne vrvi koristno vključiti v izbrane GV. Tako se lahko vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti in znanj. Z vrvjo se lahko v veliki meri vpliva na hitrost, moč, gibljivost, koordinacijo in preciznost, manj pa na ravnotežje. V ZD vadbene enote pa se lahko vrv uporabi za izvajanje statičnih razteznih in sprostilnih GV, pri EI pa lahko vrv služi za razvoj preciznosti in ravnotežja. Na takšen način se poskrbi in doseže umiritev vadečih po naporni vadbi.

Dobra lastnost je, da je vrv dostopna vsakomur, hkrati pa se lahko z njo vpliva na celotno telo. Tako se lahko dinamično krepiti vse mišice celega telesa. Veliko vaj temelji na premagovanju teže lastnega telesa, kjer se še posebej aktivirajo stabilizatorji trupa, hkrati pa se vrv največkrat uporabi za vlečenja v vesah (*slika 1a*) ali potiskanja z rokami (*slika 1b*) ter upogibanja trupa v oporah (*slika 1c*).



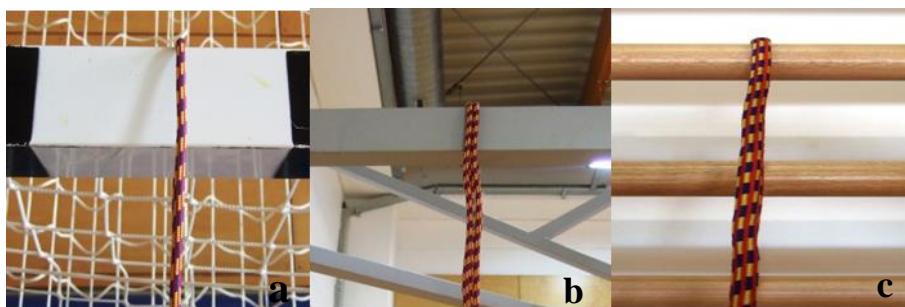
**Slika 1** Najpogostejša uporaba vrvi.

S pomočjo vrvi se lahko posamezne vaje oteži ali olajša ter se jih tako prilagodi stopnji znanja in treniranosti vadečega. Težavnost vaj se največkrat spreminja s položajem telesa. Bolj kot je telo vadečega pred vpetjem vrvi, lažja je vaja in obratno (*slika 2a*, *slika 2b*).



**Slika 2** Določanje težavnosti GV.

Pri izvajanju gibalnih vsebin je pomembna tudi varnost. Varno izvajanje gibalne vsebine se zagotovi tako, da se vrv fiksno pritrdi na nepremično oporo. Spodaj so navedeni primeri, kako se to stori, in sicer: fiksni nogometni gol (*slika 3a*), košarkarska konstrukcija (*slika 3b*) in letvenik (*slika 3c*).

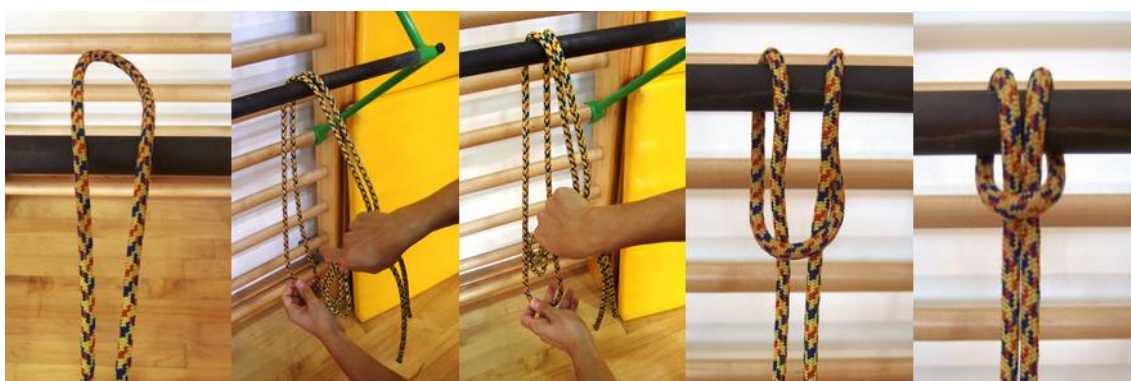


**Slika 3** Možnosti pritrjevanja vrvi.

Pri nekaterih EI in drugih gibalnih vsebinah je, za lažje izvajanje le-teh, potrebno vrv pritrčiti na nepremično oporo (nogometni gol, košarkarska konstrukcija, letvenik). V ta namen se uporabi različne vozle. Tako je za pritrjevanje vrvi možno uporabiti vpleteno osmico (slika 4) in kavbojski vozle (slika 5). V primeru, da je vrv prekratka ali predolga, pa se uporabi podaljševalni vozle (slika 6).



**Slika 4** Postopek izvedbe vpletene osmice.



**Slika 5** Postopek izvedbe kavbojskega vozla.

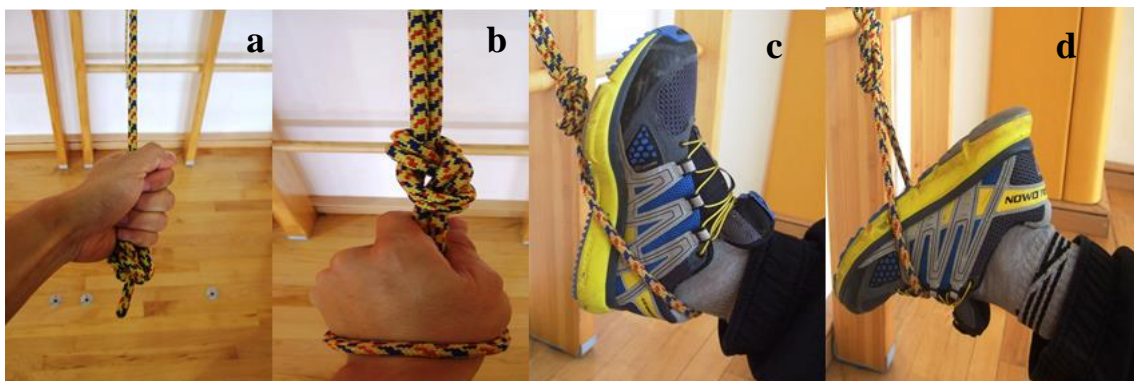


**Slika 6** Postopek izvedbe podaljševalnega vozla.

Na koncih vrvi se za lažje izvajanje gibalnih vsebin oblikujejo zanke (slika 7), katere se lahko drži z rokami (slika 8a in slika 8b) ali pa se vanje zatakne stopala (slika 8c in slika 8d).



**Slika 7** Postopek izvedbe zanke.



**Slika 8** Načini uporabe zank.

Gibalne naloge so prikazane z uporabo debele vrvi premera 50 mm (slika 9a) in tanke vrvi premera 10 mm (slika 9b), različnih dolžin.



*Slika 9 Vrvi.*

Skozi celotno nalogo želimo predstaviti smiselno uporabo vrvi kot pripomočka v posameznih delih VE. Gibalne vsebine si sledijo v smiselnem zaporedju in so tudi slikovno predstavljene. Vrvi so bile uporabljene pri NOG, EI ter GV. Na podlagi tega smo si tudi smiselno zastavili cilje, ki jih želimo uresničiti.

### **1.3. NAMEN DIPLOMSKEGA DELA**

V nadaljevanju diplomskega dela je na primerih prikazana uporaba vrvi v vseh delih VE. V vsakem delu VE je vrv smiselno vključena v vsa osnovna sredstva gibalnega razvoja. Poleg tega pa želimo prikazati kako z malo domišljije, iznajdljivosti in preprostih pripomočkov, priti do izdelka, ki bo uporaben tako v rekreativne, kot tudi v tekmovalne namene.

### **1.4. CILJI**

- Izbrati in opisati gibalne naloge z vrvjo, primerne za pripravljalni del vadbene enote.
- Izbrati in opisati gibalne naloge z vrvjo, primerne za glavni del vadbene enote.
- Izbrati in opisati gibalne naloge z vrvjo, primerne za zaključni del vadbene enote.

## **2. METODE DE LA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo. Pri izboru, opisu in predstavitvi smo uporabili dostopno literaturo. V pomoč nam je bilo znanje iz predmeta Osnove gibanja v športu ter znanje, pridobljeno med študijem na Fakulteti za šport.

### **3. UPORABA VRVI NA VADBENI ENOTI**

V tem delu naloge želimo podrobneje predstaviti uporabnost sredstev gibalnega razvoja v kombinaciji z vrvjo. Vadbena enota je razdeljena na tri sklope: vrv v pripravljalnem delu VE, vrv v glavnem delu VE in vrv v zaključnem delu VE. V vsakem delu so opisana vsa sredstva gibalnega razvoja, didaktični pripomoček pa je uporabljen na način, s katerim se zadosti značilnosti vseh delov VE. Sredstva gibalnega razvoja si sledijo v naslednjem zaporedju: NOG, EI in GV. Vsa poglavja so ustrezno slikovno opremljena in podrobneje opisana.

#### **3.1. VRV V PRIPRAVLJALNEM DELU VE**

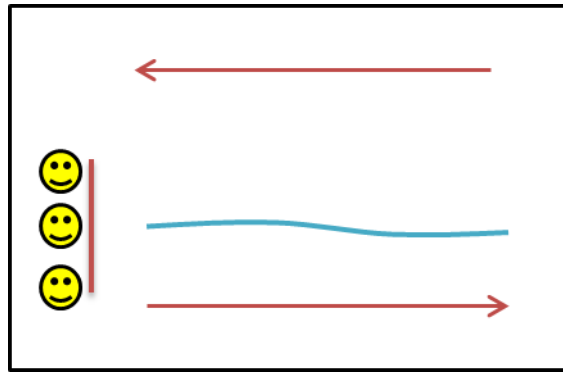
Glavni cilj PD vadbene enote je ogrevanje, t.j. priprava vadečih na zahtevnejši GD vadbene enote. Vrv, kot didaktični pripomoček se lahko uporabi na različne načine. Pri NOG ga uporabimo v obliki tekalnega poligona z uporabo različnih oblik teka in poskokov. Pri EI vrv vključimo v lovljenja, tekalne igre in skupinske teke z menjavo mest. Pri GV pa vrv uporabimo za dinamične raztezne gimnastične vaje, pri sklopih za splošno in specialno ogrevanje.

##### **3.1.1. PRIMER NOG V PRIPRAVLJALNEM DELU VE**

V tem delu VE uporabljamo živahne in dinamične lokomocije. Sem štejemo različne oblike teka, skokov in nekatere oblike lazenj. Izbrane lokomocije so v obliki sklopa predstavljene v nadaljevanju.

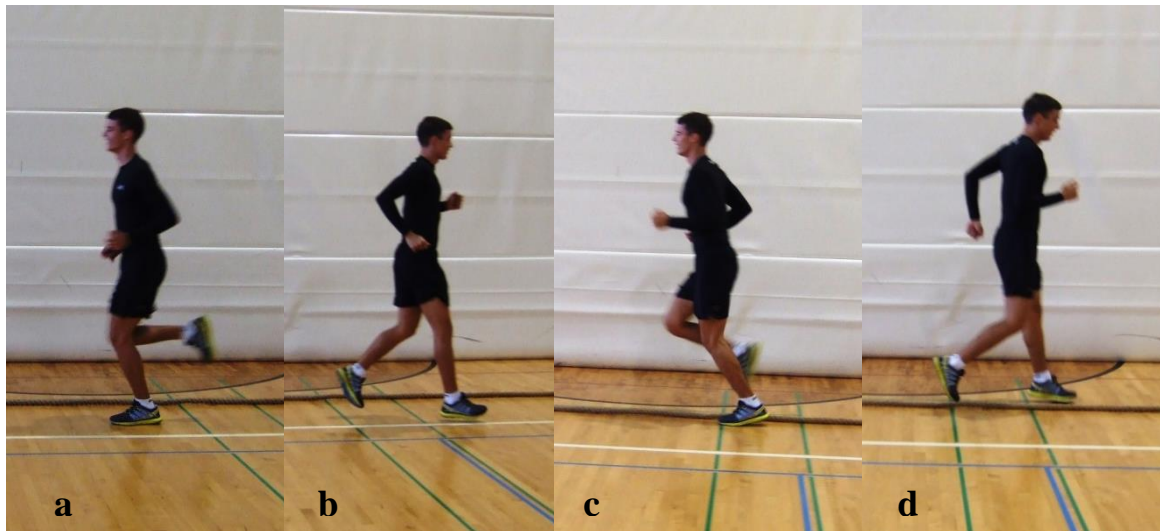
##### **Primer sklopa NOG za ogrevanje z vrvjo**

Sklop se izvede tako, da se uporabi debelo vrv (*slika 9a*) premera 50 mm in dolžine 10 do 15 metrov (*slika 10*). Namesto debele vrvi se lahko uporabi tudi več kolebnic, ki so položene na tla (ena za drugo) in zvezane v dolgo vrv s podaljševalnim vozlom (*slika 6*). Gibalne naloge pričnejo vadeči izvajati v koloni, izza startne črte. Po izvedbi se v hoji, ali v počasnem teku vračajo na izhodišče. Gibalne naloge si bodo sledile glede na težavnost izvedbe, od lažje k težji, vadeči pa jih bodo ponovili dvakrat.



**Slika 10** Skica sklopa GV za ogrevanje.

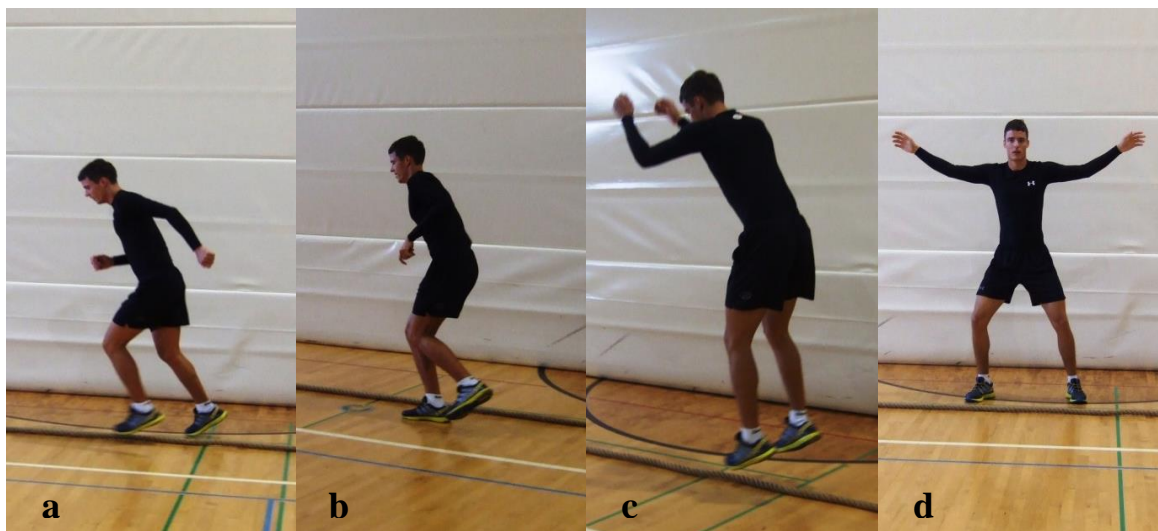
**Tek** – tek naprej ob vrvi (*slika 11a*), tek vzvratno ob vrvi (*slika 11b*), tek naprej nad vrvjo (*slika 11c*), tek vzvratno nad vrvjo (*slika 11d*).



**Slika 11** Primeri teka v PD.

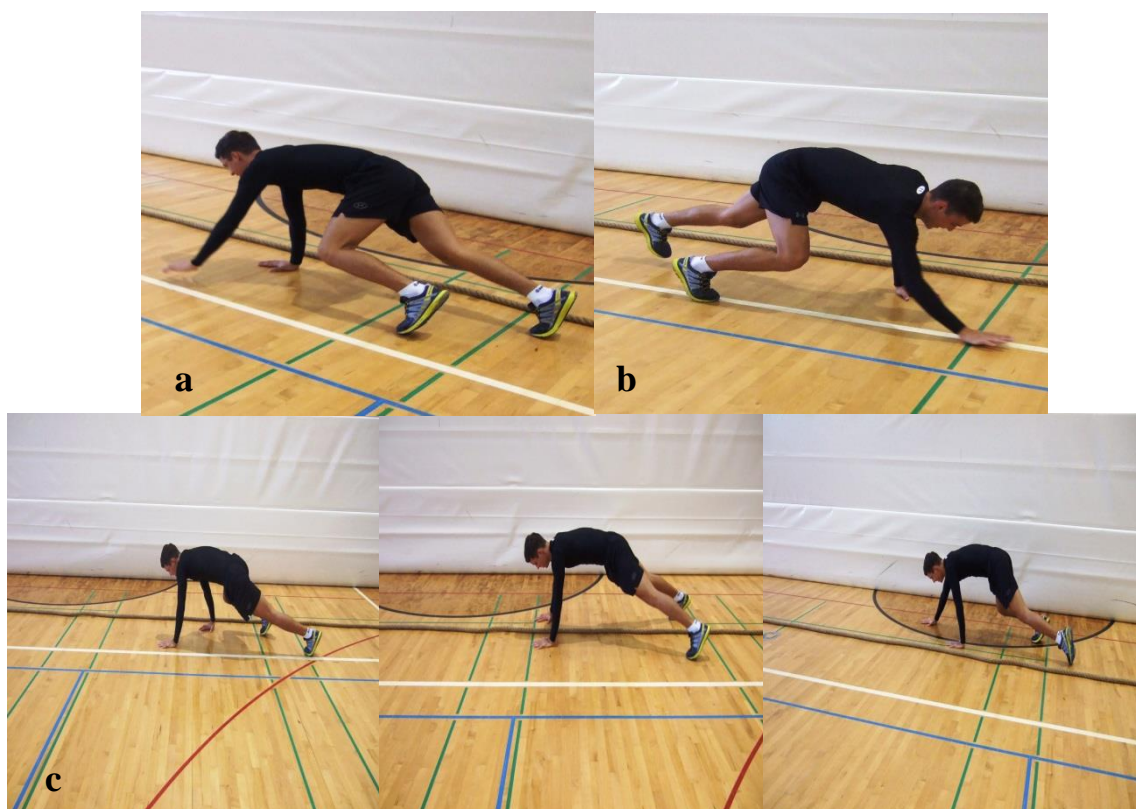
**Skoki** – preskoki vrvi z noge na nogo (*slika 12a*), preskoki vrvi po eni nogi (*slika 12b*), sonožni poskoki iz polčepa v široko stajo razkoračno nad vrvjo (*slika 12c*), poskoki s prisunskimi koraki ob vrvi (*slika 12d*).





**Slika 12** Primeri skokov v PD.

**Lazenja** – lazenje v opori ležno spredaj, naprej, ob vrvi (slika 13a), lazenje v opori ležno spredaj, vzvratno, ob vrvi (slika 13b), lazenje v opori ležno spredaj, naprej, s prehodi preko vrvi (slika 13c).



**Slika 13** Primeri lazenj v PD.

### 3.1.2. PRIMER EI V PRIPRAVLJALNEM DELU VE

V pripravljalnem delu VE se od EI uporabljajo tekalne igre, lovljenja in skupinski teki. Vrv se pri teh igrah lahko uporabi za označevanje vadečih, za označevanje vadbenega prostora, ali pa kot osrednji pripomoček igre. Na naslednjih straneh sledi predstavitev primerov tekalnih iger, lovljenj in skupinskih tekov z uporabo vrvi.

**Tabela 1: Primer tekalne igre z vrvjo**

Ime in slika igre	Pravila igre
<p data-bbox="197 834 398 898"><b>ZAVRTI KOLEBNICO</b></p> 	<p data-bbox="1133 687 2045 1050">Osnovno gibanje vadečih je tek s preskakovanjem kolebnice, prosto po prostoru. Na dogovorjen znak pa pričnejo s sonožnimi poskoki na mestu. Vadeči, ki ob znaku ne izpolnjuje naloge, si prisluži kazensko točko. Oviranje drugih ni dovoljeno in je prav tako kaznovano s kazensko točko. V primeru, da se vadeči zaplete z vrvjo med osnovnim gibanjem, se to ne kaznuje s kazensko točko. Zmaga tisti, ki na koncu igre zbere najmanj kazenskih točk.</p>
Opis igre	Različice igre
<p data-bbox="192 1246 1104 1334">Vadeči (10–15) se gibljejo po prostoru (košarkarsko igrišče) v teku, s preskakovanjem kolebnice (tanka vrv). Na znak (pisk piščalke) se</p>	<p data-bbox="1133 1246 1711 1334">Dodatne naloge:</p> <ul data-bbox="1182 1302 1711 1334" style="list-style-type: none"> <li>• Preskakovanje kolebnice dvoskokom,</li> </ul>


<p>morajo vadeči ustaviti in začeti preskakovati kolebnico sonožno. Ob naslednjem znaku ponovno pričnejo preskakovati kolebnico v teku. Ob ponovnem znaku se določi novo nalogo, osnovno gibanje vadečih pa ostane nespremenjeno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preskakovanje kolebnice z izmeničnimi skoki naprej in nazaj,</li> <li>• Preskakovanje kolebnice s skoki levo in desno,</li> <li>• Enonožno preskakovanje kolebnice.</li> </ul>
---	---

Tabela 2: Primer igre lovljenja z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p><b>KRAJA REPKOV</b></p> 	<p>Osnovno gibanje je tek. Vrv si zataknejo za pas, tako da prosto visi do višine kolen. Bežečim v igri ni dovoljeno, da se držijo za vrv, prav tako tudi ni dovoljeno, da si vrv skrijejo v hlače. Lovci se morajo pri lovljenju ves čas držati za roke. V primeru, da vadečega ulovijo, pri tem pa se niso držali za roke, se ulov ne prizna. Vadeči je ulovljen tudi, če prestopi črto, ki omejuje prostor, v primeru, da beži pred lovci.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči (10–15) se prosto razporedijo po prostoru (košarkarsko igrišče). Določi se lovca, ki bo lovil, vsi ostali pa si, zadaj, za pas hlač, zataknejo</p>	<p>Spreminja se število lovcev na začetku igre. Zmanjša se prostor, kjer se igra odvija.</p>

vrv (tanka vrv), ki mora prosto viseti med nogami. Naloga lovca je, da vadečim vzame repek. Tistemu, ki mu lovec vzame repek, ne konča igre ampak se priključi lovcu pri lovljenju. Naprej lovita tako, da se držita za roke. Vsak nadaljnji, ki je ujet se priključi skupini lovcev. Tako lovijo vse do zadnjega ujetega, ko se igra ustavi in tisti, ki je zadnji, je zmagovalec in hkrati lovec za naslednjo ponovitev igre.

**Tabela 3: Primer skupinskih tekov z vrvjo**

Ime in slika igre	Pravila igre
<p style="text-align: center;"><b>ZAMENJAJ POLJE</b></p> 	<p>Vsi vadeči morajo stati v označenem začetnem prostoru. Vsi iz skupine se morajo, pri menjavi mest, gibati enako. Skupina konča nalogo, ko se vsi vadeči postavijo v pravilen položaj, v označen prostor. V primeru, da se vadeči iz skupine ne gibljejo pravilno, morajo nalogo prekiniti, se vrniti na začetek in nalogo ponoviti. Ko se skupine srečujejo, ni dovoljeno ovirati nasprotne ekipe. V primeru, da vadeči ene skupine ovirajo druge, se skupini na koncu odšteje točka ne glede na uvrstitev.</p>

Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so v 4. homogenih skupinah. Skupine so označene s števili 1 - 4 in se nahajajo v kotih rokometnega igrišča ter so pripravljene na menjavo polj. Vsak v skupini ima svojo kolebnico (tanka vrv). Skupine se gibljejo v teku, s preskakovanjem kolebnice, diagonalno ali paralelno. Kako se skupine menjujejo mesta med seboj, določa sodnik. Menjava se prične na sodnikov znak. Kadar tekujeta dve skupini, dobi zmagovalna skupina 2 točki, poraženci pa 1. V primeru, da tekmujejo vse skupine hkrati, dobi zmagovalna skupina 4 točke, druga 3 točke, tretja 2 in poraženci 1 točko. Zmaga ekipa, ki zbere največ točk.</p>	<p>Spremembe gibanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonožno preskakovanje kolebnice,</li> <li>• Enonožno preskakovanje kolebnice,</li> <li>• Tek z zvezanimi rokami ali nogami v parih.</li> </ul>

### 3.1.3 PRIMER GV V PRIPRAVLJALNEM DELU VE

Gimnastične vaje v PD vadbene enote se uporabljajo predvsem v obliki dinamičnih razteznih, krepilnih in sprostilnih GV, pri sklopih za splošno ogrevanje in za specialno ogrevanje. Naša pozornost je usmerjena na sklop dinamičnih razteznih GV za splošno ogrevanje, katerega smo z uporabo vrvi podrobneje tudi opisali.

#### **Primer sklopa dinamičnih razteznih GV za splošno ogrevanje z vrvjo**

Vaje izvajamo v frontalni obliki, kjer so vadeči razporejeni v polkrogu, tako da ima vsak 3 metre prostora na vsako stran. Vsi vadeči imajo svojo kolebnico premera 10 mm in dolžine 1 meter, ki ima na koncu narejene zanke za lažje držanje z rokami (*slika 8a*). V primeru, da je vrv predolga, se jo skrajša, tako da se jo prepogne ali z uporabo podaljševalnega vozla (*slika 6*). Vodja, daje informacije o ritmu, tempu, razponu in številu ponovitev posamezne gimnastične vaje, hkrati pa skrbi za pravilno izvajanje vaj.

Naziv vaje:

ZAMAHI Z VRVJO IZ PRIROČENJA V ZAROČENJE GOR



Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v priročnju drži vrv prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Zamah skozi predročnje v zaročenje gor in nazaj v začetni položaj.
Namen:	Raztezna vaja za upogibalke ramen.
Količina:	10 ponovitev.

Naziv vaje:

IZMENIČNI ODKLONI Z VRVJO V VZROČENJU

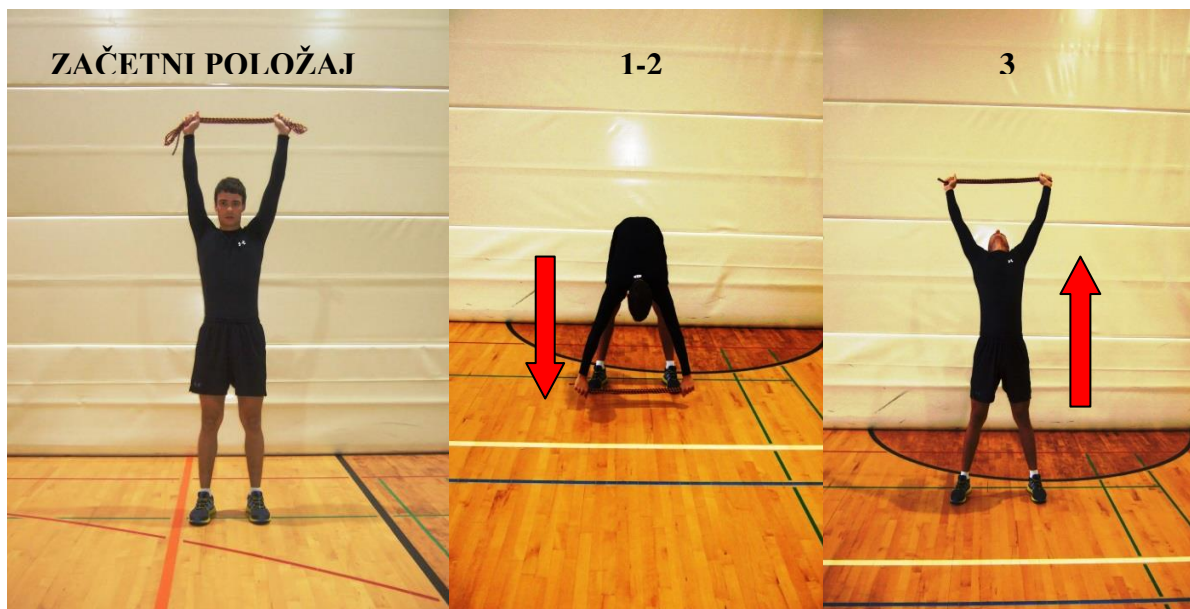


Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v vzročanju drži vrv prepognjeno na četrtnine.
Izvedba:	Izmenični odkloni, 2 x levo in 2 x desno, s poteg zunanje roke v vzročanje not.
Namen:	Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke ramen in odmikalke kolka.
Količina:	10 ponovitev.



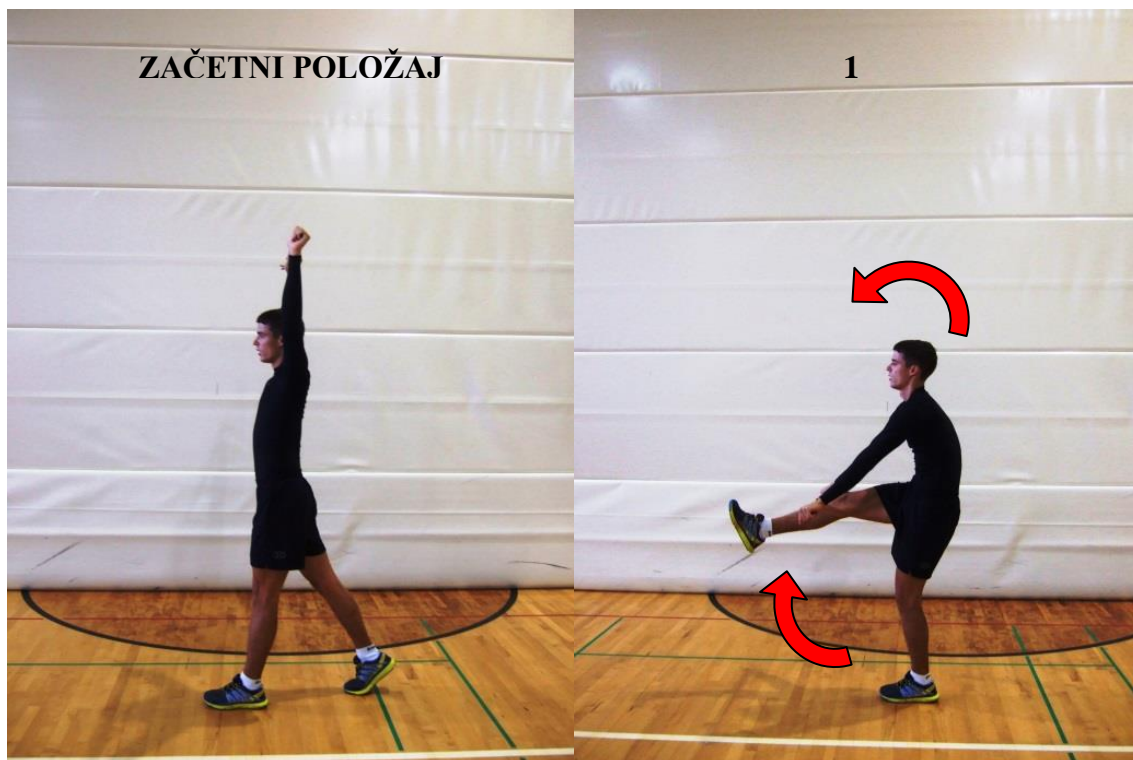
Naziv vaje:

IZMENIČNI PREDKLONI IN ZAKLONI Z VRVJO



Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v vzročanju drži vrv prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	2 x predklon, z dlanmi dotik tal in vzklon do zaklona.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke trupa in kolka ter upogibalke kolena; in upogibalke ramen, trupa ter kolka.
Količina:	10 ponovitev.

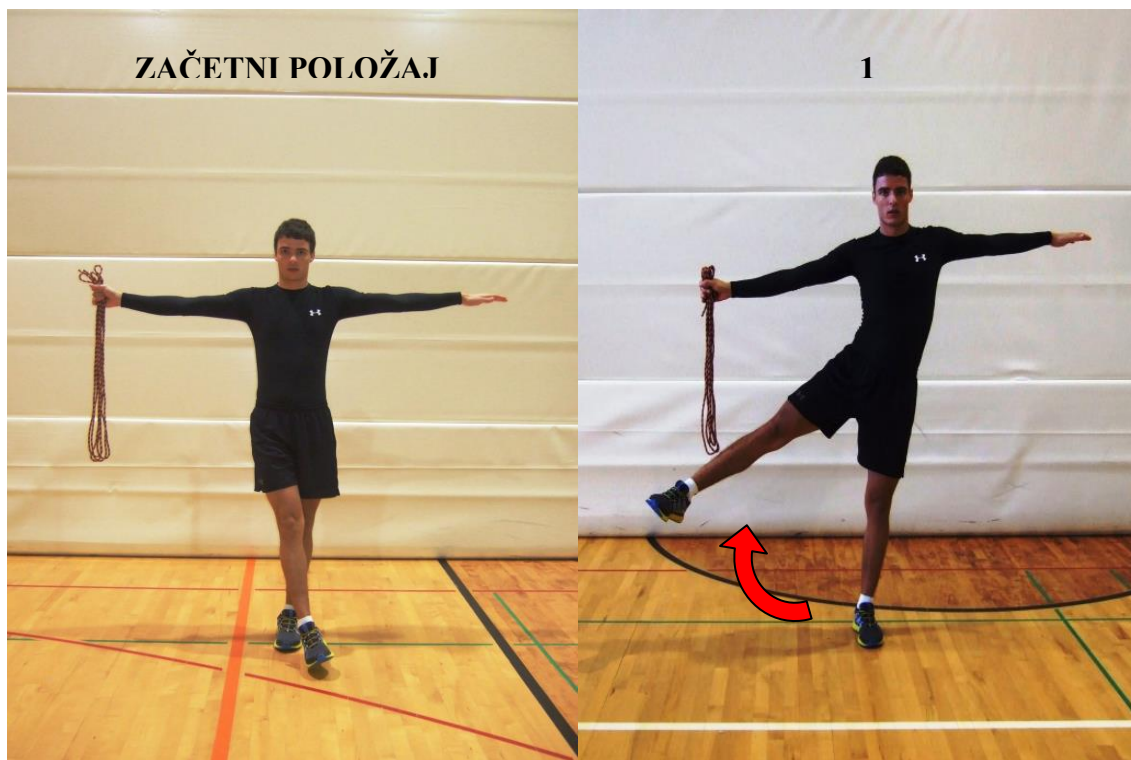
Naziv vaje:	ZAMAHI V PREDNOŽENJE Z DOTIKOM VRVI V PREDROČENJU
-------------	---



Začetni položaj:	Stoja zanožno z D; v vzročenu drži vrv prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Zamahi z D v prednoženje in v predročenu gor dotik vrvi (enako z L).
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke kolka in ramen.
Količina:	10 x z vsako nogo.

Naziv vaje:

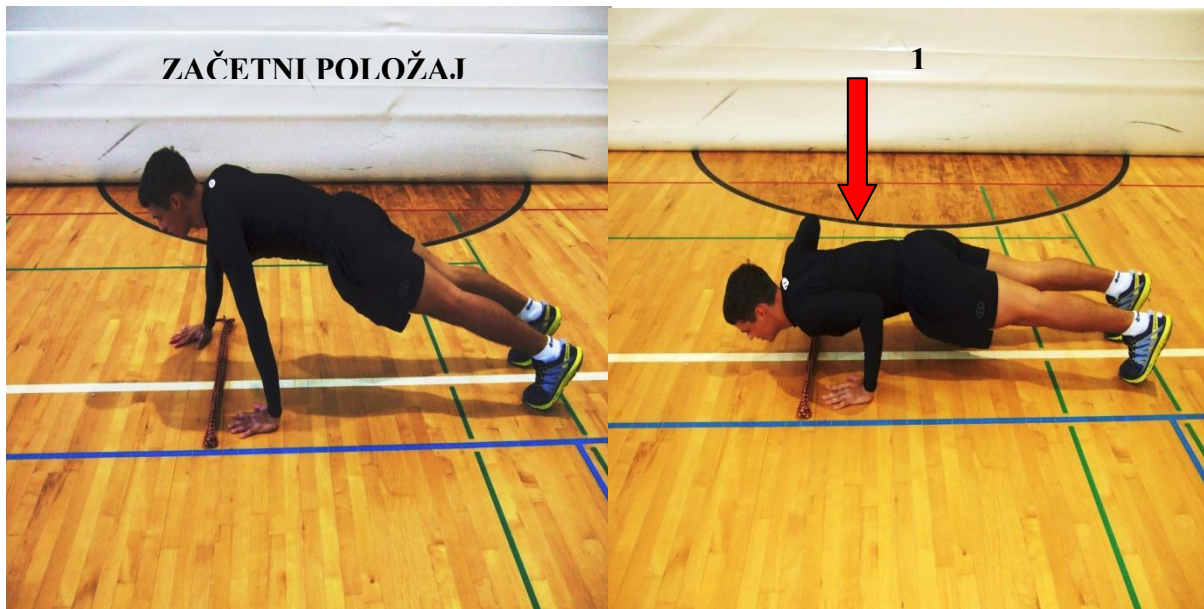
ZAMAH V ODNOŽENJE Z DOTIKOM VRVI



Začetni položaj:	Stoja prednožno not z D; odročenje, v D drži vrv prepognjeno na četrtnine.
Izvedba:	Zamahi z D v odnoženje in dotik vrvi (enako z L nogo).
Namen:	Raztezna vaja primikalke kolka.
Količina:	10 z vsako nogo.

Naziv vaje:

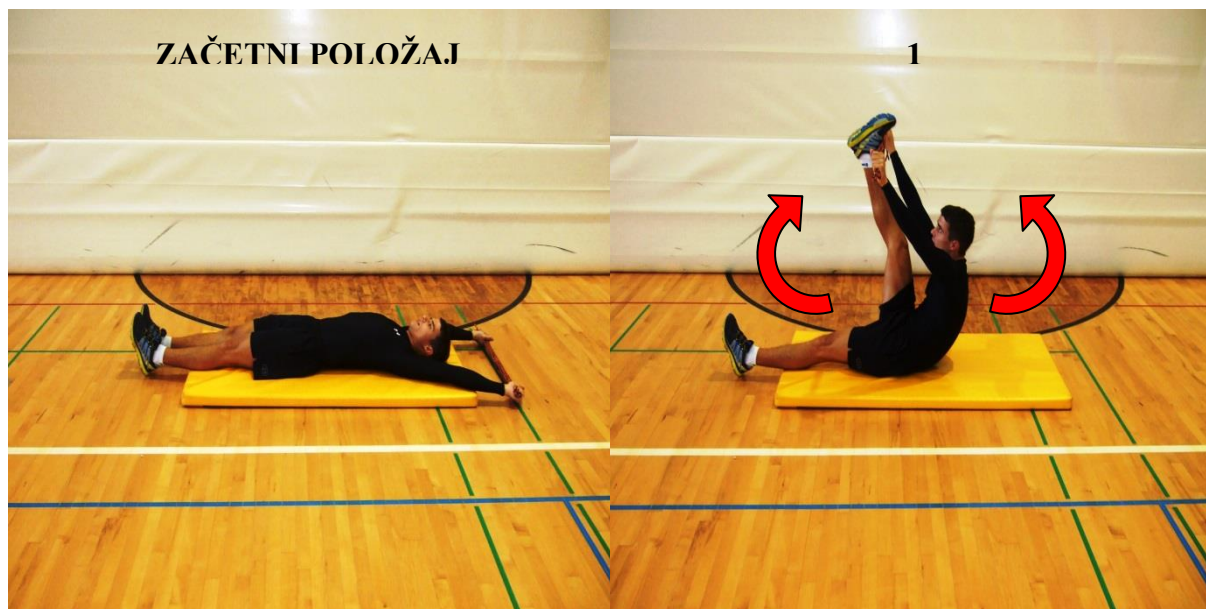
SKLECE NAD VRVJO



Začetni položaj:	Opora ležno spredaj, dlani diagonalno preko vrvi na tleh.
Izvedba:	Spora, s prsmi dotik vrvi in vzpora (za vsako ponovitev se položaj rok zamenja).
Namen:	Krepilna vaja za horizontalne upogibalke ramen in iztegovalke komolca.
Količina:	2 x 8 ponovitev.

Naziv vaje:

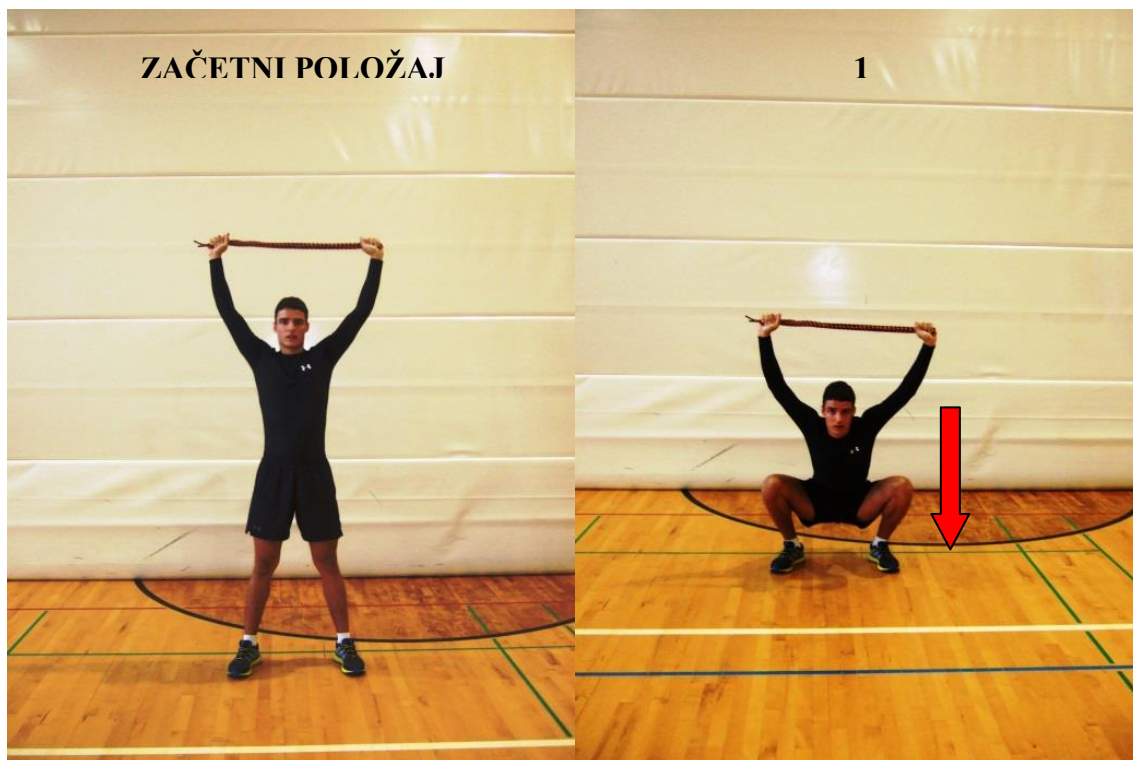
DVIGI TRUPA Z IZMENIČNIMI DVIGI NOG



Začetni položaj:	Leža na hrbtu; v vzročanju drži vrv prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Dvigi trupa in izmenični dvigi nog (1 x L, 1 x D), z dotikom vrvi v predročanju gor.
Namen:	Krepilna vaja za upogibalke trupa in kolka.
Količina:	2 x 8 ponovitev.

Naziv vaje:

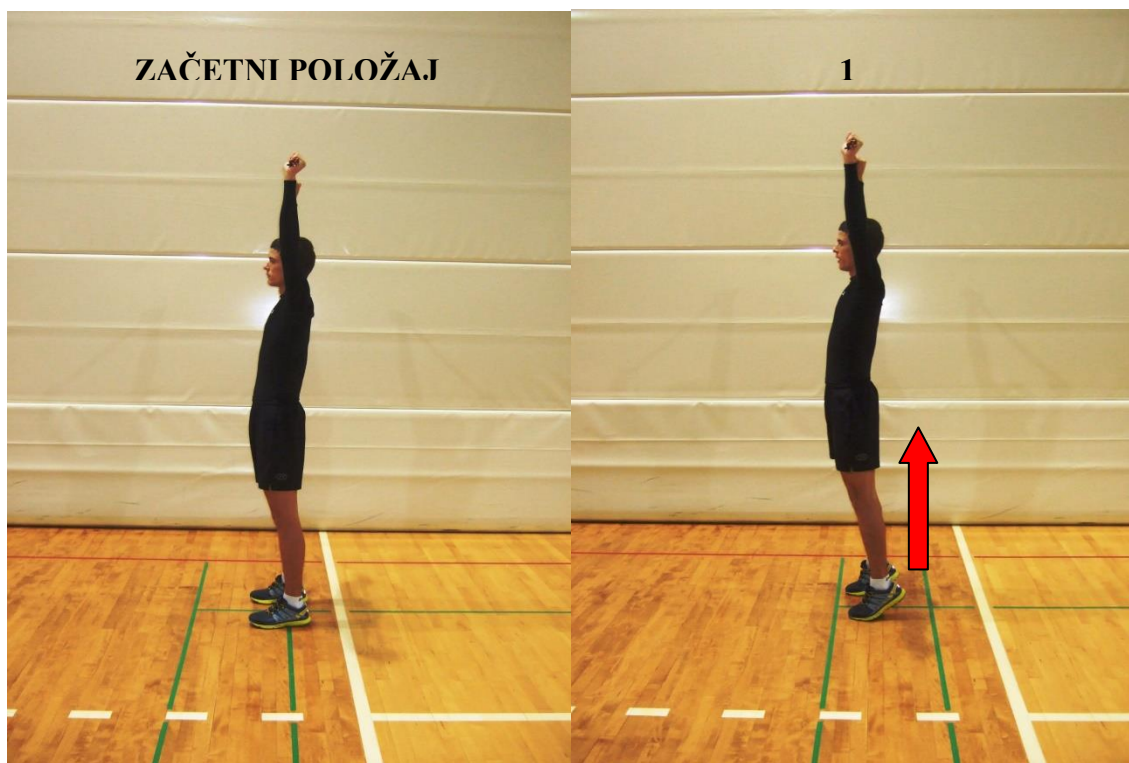
POČEP Z VRVJO V ODROČENJU GOR



Začetni položaj:	Široka staja razkoračno; v odročanju gor drži vrv prepognjeno na četrtnine.
Izvedba:	Počep in vzravnavava.
Namen:	Krepilna vaja za iztegovalke kolena in kolka.
Količina:	2 x 8 ponovitev.

Naziv vaje:

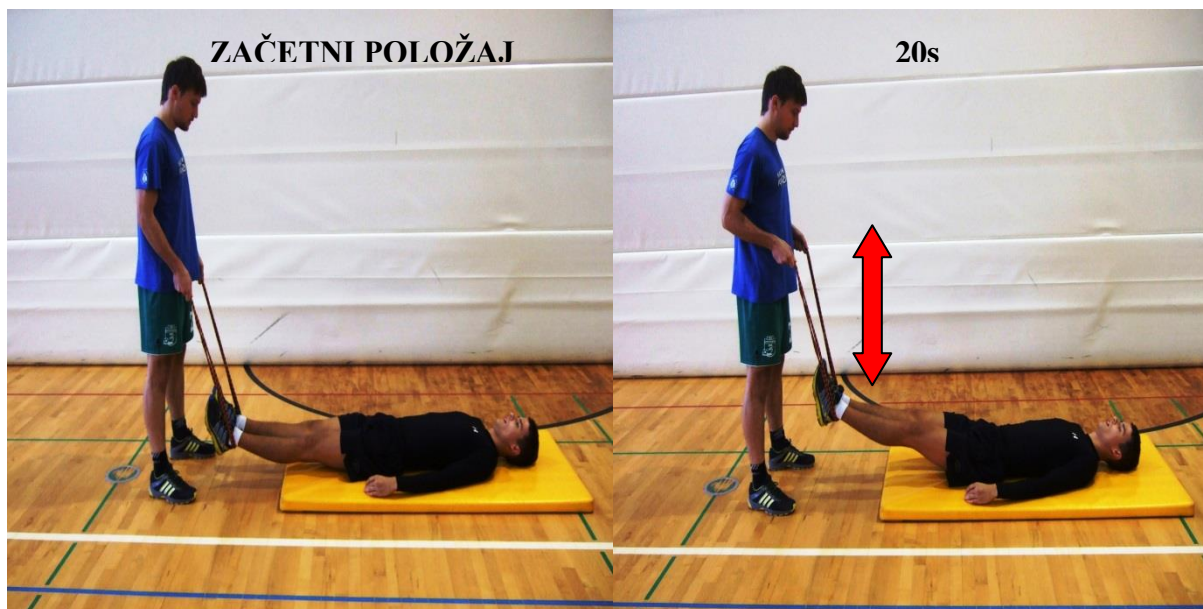
VZPON NA PRSTE Z VRVJO V VZROČENJU



Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v vzročnju drži vrvi prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Vzpon in spon.
Namen:	Krepilna vaja za iztegovalke gležnja.
Količina:	2 x 8 ponovitev.

Naziv vaje:

STRESANJE NOG V PARU, Z VRVJO



Začetni položaj:	Prvi: široka stoja razkoračno čelno ob stopalih drugega; v priročnju drži vrv vpeto za gležnje. Drugi: leža na hrbtu; stopala v zankah vrvi.
Izvedba:	Prvi dvigne partnerjeve noge in jih enakomerno stresa.
Namen:	Sprostilna vaja za mišice nog.
Količina:	20 sekund vsak.



## 3.2. VRV V GLAVNEM DELU VE

Najpogosteje je primarni cilj GD razvoj gibalnih sposobnosti. Vrv pri NOG in GV se vključi v sklope, kjer se razvija eno ali več gibalnih sposobnosti hkrati. Pri EI pa se razvoj gibalnih sposobnosti doseže preko različnih oblik štafetnih iger, moštvenih iger in borilnih iger.

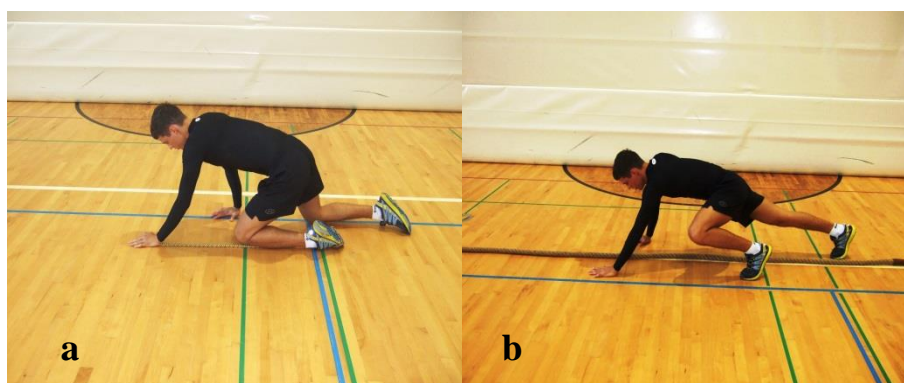
### 3.2.1. PRIMER NOG V GLAVNEM DELU VE

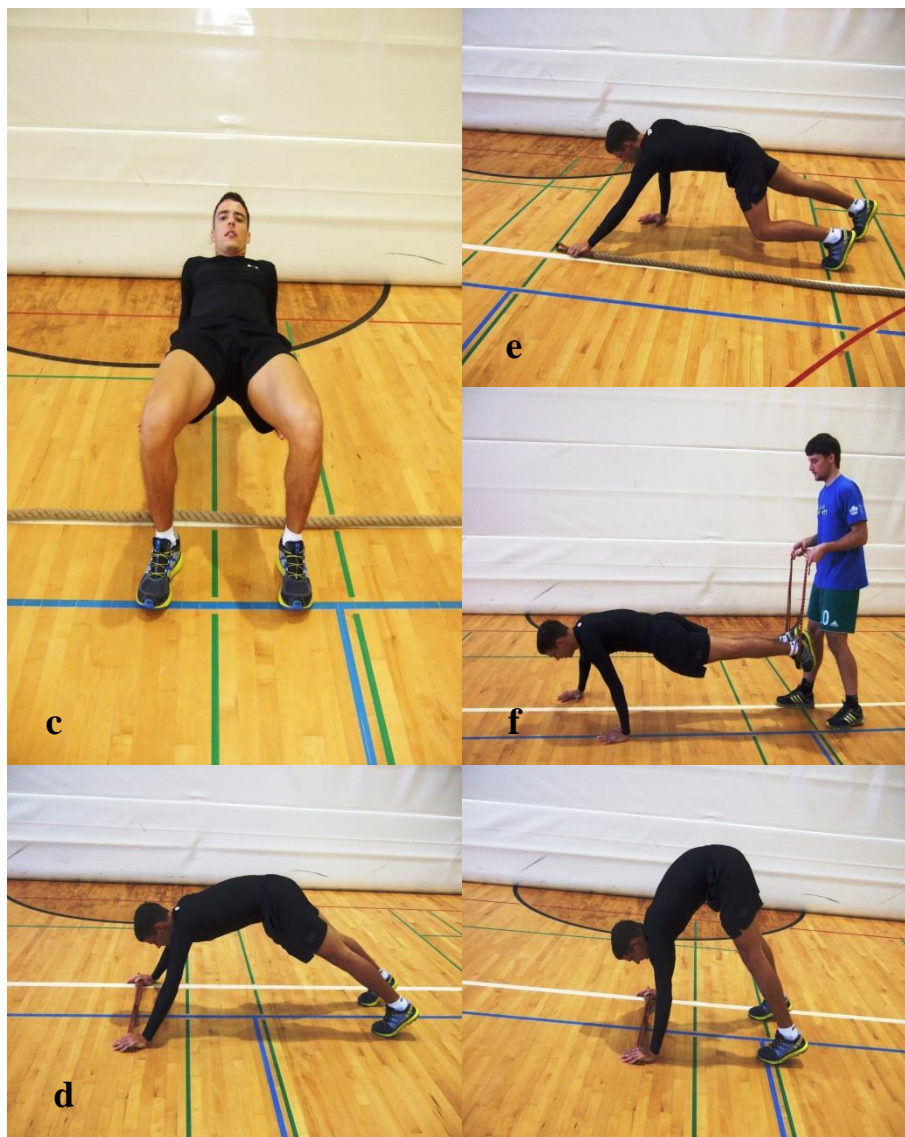
Za razvoj gibalnih sposobnosti se lahko uporabi vse vrste naravnih oblik gibanj. Odločili smo se, da na primerih predstavimo nekaj oblik lazenj, plazenj, plezanj, vlečenj ter potiskanj.

#### Primeri lazenj z vrvjo

Lazenja so gibanja, pri katerih se za premikanje uporabljajo roke in noge, trup pa je dvignjen od podlage. Vadečim omogočajo, da se gibljejo v različnih oporah naprej, vzvratno ali bočno (odvisno od smeri pogleda). Lazenja se lahko izvajajo prosto, z uporabo didaktičnih pripomočkov, s pomočjo partnerja ali z uporabo ovir (Pistotnik, Pinter in Pori, 2006).

**Lazenja** – lazenje v opori klečno spredaj, naprej, z vlečenjem vrvi roka – noga (*slika 14a*), lazenje v opori ležno spredaj, naprej, nad vrvjo (*slika 14b*), lazenje v opori čepno zadaj, bočno, nad vrvjo (*slika 14c*), opora ležno spredaj, premik nog v oporo stojno spredaj, nato soročni odrivi do iztegnitve v oporo ležno spredaj »gosenica« (*slika 14d*), lazenje v opori ležno spredaj, naprej, z levo roko vlečenje vrvi (*slika 14e*), lazenje v opori ležno spredaj, naprej, s stopali v zankah vrvi »samokolnica« (*slika 14f*).



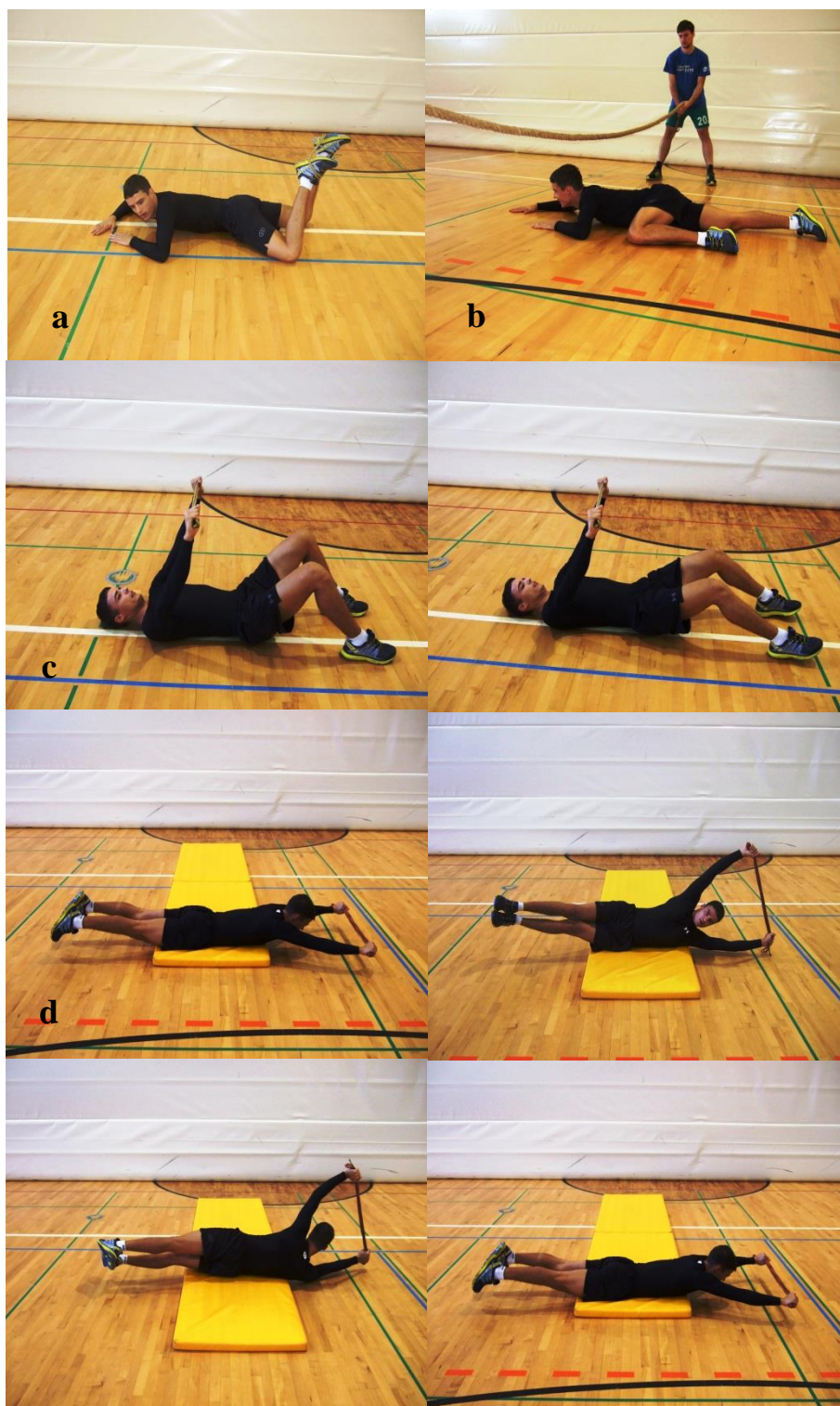


**Slika 14** Primeri lazenj v GD.

### **Primeri plazenj z vrvjo**

Plazenja so gibanja, pri katerih se za premikanje po prostoru uporabljajo roke, noge in trup, ki je v stiku s podlago. Izvajajo se v različnih ležah, prvinska oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži, s pomočjo rok, nog in trupa (Pistotnik idr., 2002).

**Plazenja** – plazenje v leži na trebuhu, upognjeno, naprej, vrv je vpeta med stopali (*slika 15a*), plazenje v leži na trebuhu, naprej, pod vrvjo (*slika 15b*), plazenje v leži na hrbtu, skrčno, naprej, z vrvjo v predročenu (*slika 15c*), kotaljenje bočno iz trebušne leže preko hrbtne leže v trebušno ležo, z vrvjo v vzročenu (*slika 15d*).



*Slika 15 Primeri plazenj v GD.*

### **Primeri plezanj z vrvjo**

Plezanja so gibanja, pri katerih se vadeči premika v vesah s pomočjo svojih okončin. Zaradi aktivnosti, ki se izvajajo v nasprotni smeri sile gravitacije (vzpenjanje) ali v isti smeri, ob njeni

amortizaciji (spuščanje), so ta gibanja zelo naporna (Pistotnik idr., 2002). Z njimi se lahko kar najbolj vpliva na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost (Moscha, 2004).

**Plezanja** – plezanje po vrvi iz mešane vese s skrčenimi nogami do stoje (*slika 16a*), plezanje po letveniku z vlečenjem za vrv (*slika 16b*), vojaško plezanje (s stopničko na vrvi) (*slika 16c*), plezanje v mešani vesi (stisk vrvi s stopali) (*slika 16d*), plezanje v prosti vesi s prednoženjem (*slika 16e*).

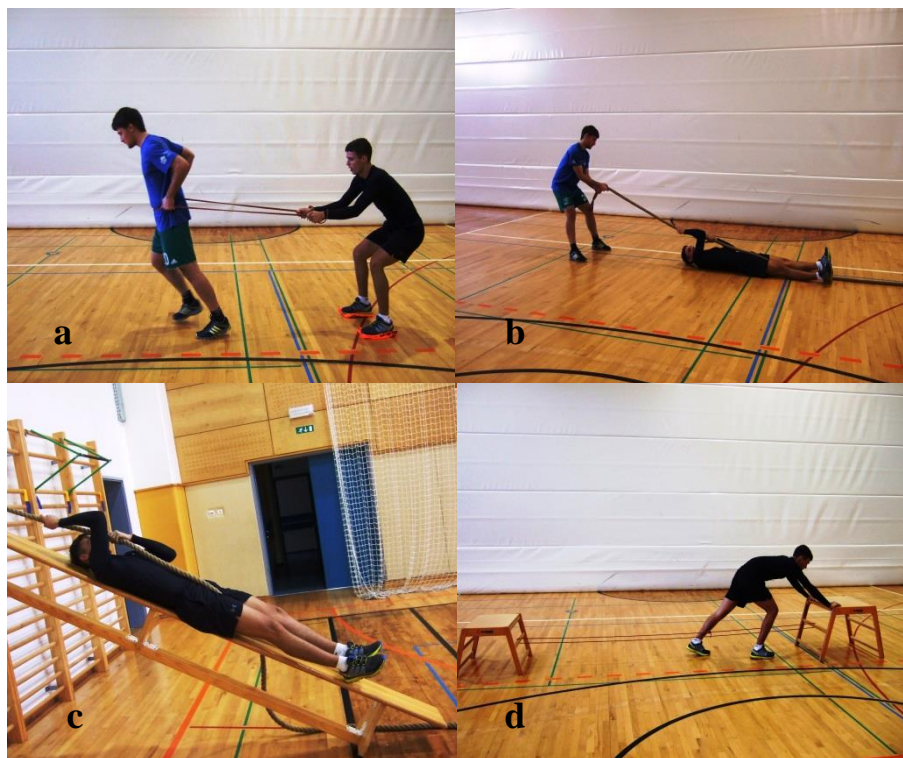


**Slika 16** Primeri plezanj v GD.

### Primeri vlečenj in potiskanj z vrvjo

Vlečenja in potiskanja so sestavljena gibanja, ki so energijsko zelo zahtevna. Pri vlečenjih se poizkuša objekt premakniti k sebi. To obliko gibanja se lahko z uporabo vrvi zelo dobro ponazori. Potiskanja pa so gibanja, pri katerih se poizkuša objekt odriniti od sebe. Tu ima vrv slabo lastnost, saj je ne moremo konkretno potiskati, lahko pa jo izkoristimo za navezavo več bremen na osnovni objekt potiskanja.

**Vlečenja in potiskanja** – vlečenje partnerja z vrvjo na drsnikih (*slika 17a*), vlečenje v leži na hrbtu s pomočjo partnerja (*slika 17b*), vlečenje v leži na hrbtu po naklonini (*slika 17c*), potiskanje bremena z vrvjo (*slika 17d*).



*Slika 17* Primeri vlečenj in potiskanj v GD.

### 3.2.2. PRIMER EI V GLAVNEM DELU VE

Prav tako kot pri NOG je tudi pri EI cilj razvijati gibalne sposobnosti. Igre, ki se uporabljajo v GD, so: štafetne igre, moštvene igre in borilne igre. Na nekaj primerih elementarnih iger smo prikazali smiselno uporabo vrvi v GD.

**Tabela 4: Primer štafetne igre za razvoj hitrosti izmeničnih gibov z vrvjo**


Ime in slika igre		Pravila igre
<p><b>TEK Z VRVJO</b></p>		<p>Vadeči se mora gibati v osnovnem gibanju (preskakovanje vrvi v teku). Naslednji od skupine lahko starta šele takrat, ko tekmovalec pred njim preteče startno črto. Vsako kršenje pravil (nepravilno gibanje) se kaznuje z odvzemom točk. Čim tekmovalec naredi napako, nadaljuje gibanje od mesta, kjer je storil napako. Napaka se zgodi v primeru, da se tekmovalec med opravljanjem naloge zaplete z vrvjo. Storjena napaka se ne kaznuje z odvzemom točk.</p>
Opis igre		Različice igre
<p>Vadeči so razdeljeni v dve skupini po 6 tekmovalcev. Vsak od vadečih ima svojo vrv (tanka vrv). Vadeči obeh skupin stojijo v vrsti za startno črto (krajša črta košarkarskega igrišča). Naloga je, v teku, s preskakovanjem vrvi premagati razdaljo košarkarskega igrišča in nazaj. Na znak starta prvi od vadečih. Ko priteče nazaj preko startne črte, starta naslednji v skupini. Igra je končana, ko zadnji od vadečih preteče startno črto. Zmaga ekipa, ki prva pravilno opravi z nalogo. Zmagovalec dobi 2 točki, poraženec pa eno. Igra je namenjena razvijanju hitrosti izmeničnih gibov z nogami in rokami.</p>		<p>Spreminjamo način gibanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preskakovanje kolebnice z dvigovanjem kolen (skipping)</li> <li>• Preskakovanje kolebnice v slalomu okoli ovir.</li> </ul> <p>Podaljševanje razdalje opravljanja naloge.</p>

Tabela 5: Primer štafetne igre za razvoj moči

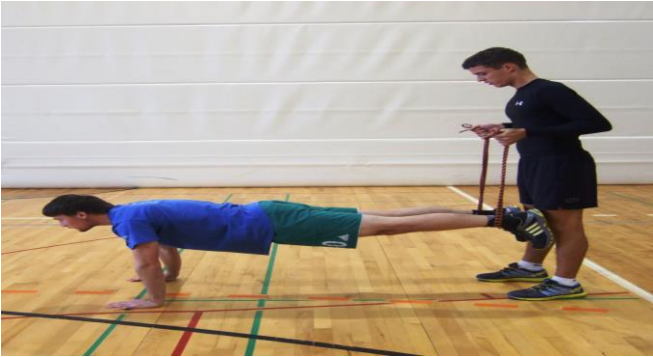
Ime in slika igre	Pravila igre
<p style="text-align: center;"><b>VOŽNJA SAMOKOLNICE</b></p> 	<p>Vadeči se mora gibati v osnovnem položaju (hoja po rokah). Ko prvi par konča z nalogo, lahko starta naslednji. Tekmovalca morata opraviti s progo okoli vseh stožcev. V primeru, da kateri stožec podreta, prekineta nalogo ter pobereta stožec in šele nato nadaljujeta z nalogo.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeče razdelimo v dve koloni s šestimi tekmovalci, ki stojijo za startno črto (krajša črta odbojkarškega igrišča). Na razdalji 8 m so na vsaka 2 m postavljeni stožci. Nalogo izvajajo v dvojicah in vsaka dvojica ima svojo vrv (tanka vrv). Prvi se za startno črto postavi v oporo ležno spredaj in predstavlja samokolnico. Drugi, ki je voznik samokolnice, s pomočjo vrvi drži noge prvega v zraku. Na znak startata in izvedeta slalom gibanje med postavljenimi stožci. Ko prideta do zadnjega stožca, se obrneta, in se v enakem gibanju vrneta nazaj. Tekmovalec v položaju samokolnice se premika z rokami, drugi tekmovalec pa spremlja prvega in mu drži noge nad tlemi. Dvojice si štafeto predajajo tako, da se naslednjega dotaknejo. Ekipa, ki prva konča nalogo, je zmagovalac. Igra je namenjena razvoju repetitivne moči ramen in ramenskega obroča.</p>	<p>Tekmovalca zamenjata vlogi na polovici poti. Tekmovalca opravljata nalogo vzvratno. Tekmovalec v opori ležno spredaj izvaja soročne odrive z rokami.</p>

Tabela 6: Primer štafetne igre za razvoj koordinacije – timinga z vrvjo


Ime in slika igre	Pravila igre
<p data-bbox="192 408 405 472"><b>PRETEKANJE VRVI</b></p> 	<p data-bbox="1312 331 2045 699">Vadeči se mora gibati v teku. V primeru, da se vadeči dotakne vrvi oz. se vanjo zaplete, mora nalogo ponoviti, vse dokler je ne dokonča pravilno. Ker hkrati nalogo opravljata dva, medsebojno oviranje ni dovoljeno. Vadeči, ki vrtijo vrv, se menjavajo pri vsaki ponovitvi igre. Igro ponavljamo toliko časa, da se vsi zvrstijo pri tem opravilu.</p>
Opis igre	Različice igre
<p data-bbox="192 799 1285 1222">Vadeče razdelimo v enakovredne skupine po 5–6 članov. Vsi stojijo v koloni za startno črto (krajša črta košarkarskega igrišča). Iz vsake skupine dva vadeča primeta vrv (debela vrv) dolžine 6–7 m. Vrv držita prečno glede na skupino in progo opravljanja naloge. Vrv začneta vrteti v smeri naprej, tako da se vrv med obratom dotakne tal. Na startni znak, steče prvi in preteče vrv, na koncu košarkarskega igrišča sledi obrat okoli stožca in enaka naloga nazaj. Vadeči preda štafeto tako, da se dotakne naslednjega. Zmaga ekipa, ki prva pravilno konča nalogo. Z igro razvijamo sposobnost razvoja timinga.</p>	<p data-bbox="1312 799 1704 943">Zamenjamo smer vrtenja vrvi. V nalogo vključimo dve vrvi. Spremenimo hitrost vrtenja.</p>

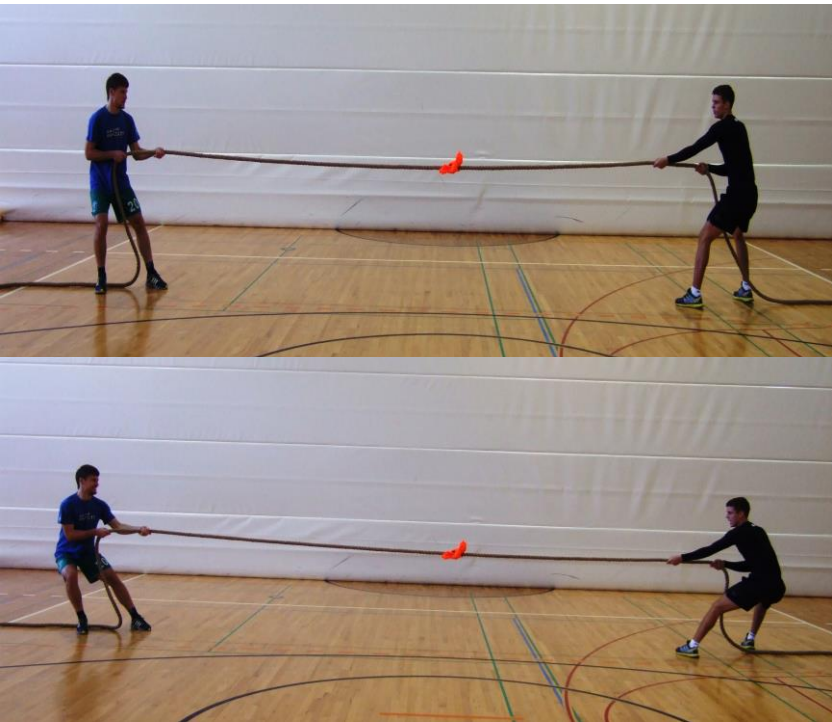


Tabela 7: Primer moštvene igre z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p data-bbox="192 480 479 587"><b>DOSEČI NASPROTNIKOVO POLJE</b></p> 	<p data-bbox="1256 336 2045 754">Igro vodi sodnik, ki preprečuje morebitno odrivanje ali vlečenje nasprotnika. Zaradi grobosti in nepravilnega oviranja se igro prekine, moštvu, ki je bilo ovirano, pa se vrne vrv. Vrv pripada nasprotniku v naslednjem primeru: nasprotnik vrv prestreže, nasprotniku vrv pade iz rok. Kadar moštvo doseže nasprotnikovo polje, si s tem pridobi točko, vrv pa se preda drugemu moštvu, ki prične z novim napadom.</p>
Opis igre	Različice igre
<p data-bbox="192 895 1234 1318">Vadeče razdelimo v dve enako številčni moštvi z 10 tekmovalci. Eno skupino označimo z majicami enake barve, da se bodo med seboj prepoznali. Z žrebom dodelimo, katera skupina bo igro začela. Na vsaki strani košarkarskega igrišča s stožci ali drugimi rekviziti označimo polje, katerega mora nasprotnik doseči. Cilj članov ekipe je, da s podajami izzigrajo nasprotnika in dosežejo njegovo polje. Polje moštvo doseže tako, da si člani med seboj podajajo vrv (tanko vrv), zvito v klopčič. Igra je časovno omejena (10–15 min). Ekipa, ki je v napadu, si lahko vrv podaja na poljuben način. Naloga ekipe v obrambi pa je, da na pravilen</p>	<p data-bbox="1256 895 1637 1038">Spremenimo način podajanja. V igro vključimo več vrv. Omejimo število podaj.</p>

način ovira nasprotnika. Ekipa doseže točko, ko eden od vadečih sprejme podajo v označenem polju. Zmaga moštvo, ki je v določenem igralnem času doseglo več točk. Igro lahko uporabimo za vadbo odkrivanja in iskanja prostih igralcev ter za vadbo različnih podaj.

Tabela 8: Primer borilne igre z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p data-bbox="232 922 405 991"><b>VLEČENJE VRVI</b></p> 	<p data-bbox="1312 627 2047 826">Vadeči držijo vrv z viličastim prijemom. Drugačno prijetanje in ali ovijanje vrvi okoli roke ni dovoljeno. Vlečenje traja 30 s in če v tem času ni zmagovalca, se igra prekine.</p>

Opis igre	Različice igre
<p>Vadeče razdelimo v dve enakovredni skupini po 6 tekmovalcev. Vsaka skupina je postavljena na svojo polovico odbojarskega igrišča. Preko celotne dolžine igrišča je raztegnjena vrv (debela vrv) dolžine 15-20 m. Vadeči se v skupini organizirajo, tako da eden drugemu kažejo hrbet, celotna skupina pa mora biti v koloni. Obe skupini dvigneta vrv in jo napneta, tako da je zastavica nad srednjo črto igrišča. Na sodnikov znak pričneta skupini vleči vrv. Cilj igre je, da ekipa povleče drugo ekipo, tako da zastavica preide trimetrsko črto odbojarskega igrišča. Igro ponavljamo dokler ena ekipa ne doseže treh zmag. Z igro vplivamo na moč upogibalk rok in ramen ter iztegovalk nog in trupa.</p>	<p>Zmanjšamo ali povečamo število tekmovalcev.</p>

### 3.2.3. PRIMER GV V GLAVNEM DELU VE

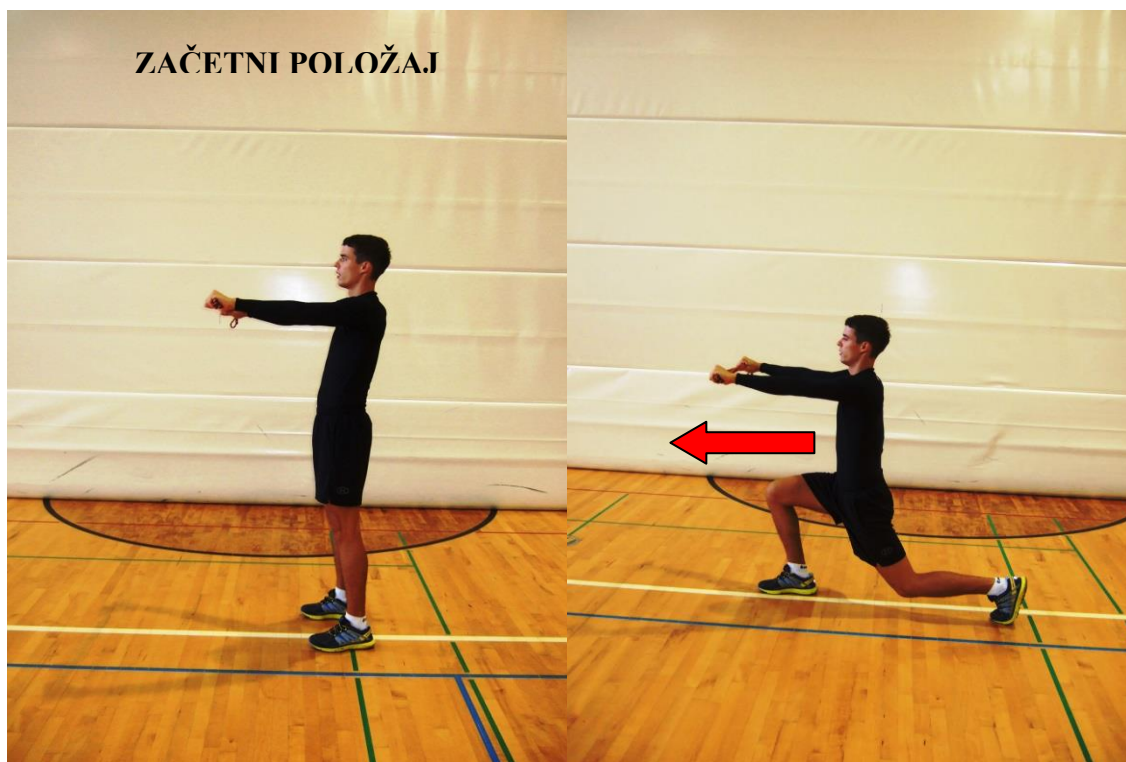
Gimnastične vaje v GD so namenjene razvoju gibalnih sposobnosti. Kateri tip gimnastične vaje se uporabi, je povezano z razvojem izbrane gibalne sposobnosti. Tako se lahko uporabi krepilne ali raztezne GV. Na primeru sklopa krepilnih GV za razvoj repetitivne moči smo predstavili vadbo, ki vključuje mišice nog, trupa in rok.

#### **Primer sklopa krepilnih GV za razvoj repetitivne moči z vrvjo**

Sklop krepilnih GV vaj izvajamo v obliki obhodne vadbe. Vsak od vadečih se postavi na eno od 8 postaj. V primeru, da je vadečih več, sta lahko na eni postaji tudi dva. Delo na postajah je omejeno na 30 sekund napora in 30 sekund odmora. Vse vaje se izvajajo s tanko vrvjo premera 10 mm in dolžine 3 metre. Vadeči vrv, če je potrebno, pri vsaki vaji prilagodijo na dolžino, ki jim najbolj ustreza, tako da uporabijo podaljševalni vozec (*slika 6*), ali pa vrv skrajšajo tako, da jo prepognejo na polovico, ali četrtino. Za pritrjevanje uporabijo kavbojski vozec (*slika 5*), ali vpleteno osmico (*slika 4*), lahko pa vrv enostavno obesijo na nepremično oporo (primer obešanja vrvi je prikazan v poglavju Opis vrvi kot didaktičnega pripomočka).

Naziv vaje:

IZPADNI KORAK Z VRVJO V PREDROČENJU



Začetni položaj:	Ozka stoja razkoračno; v predročenu drži vrv, prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Izpad naprej in vzravna.
Namen:	Krepilna vaja za iztegovalke kolka in kolena.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 1 m.

Naziv vaje:

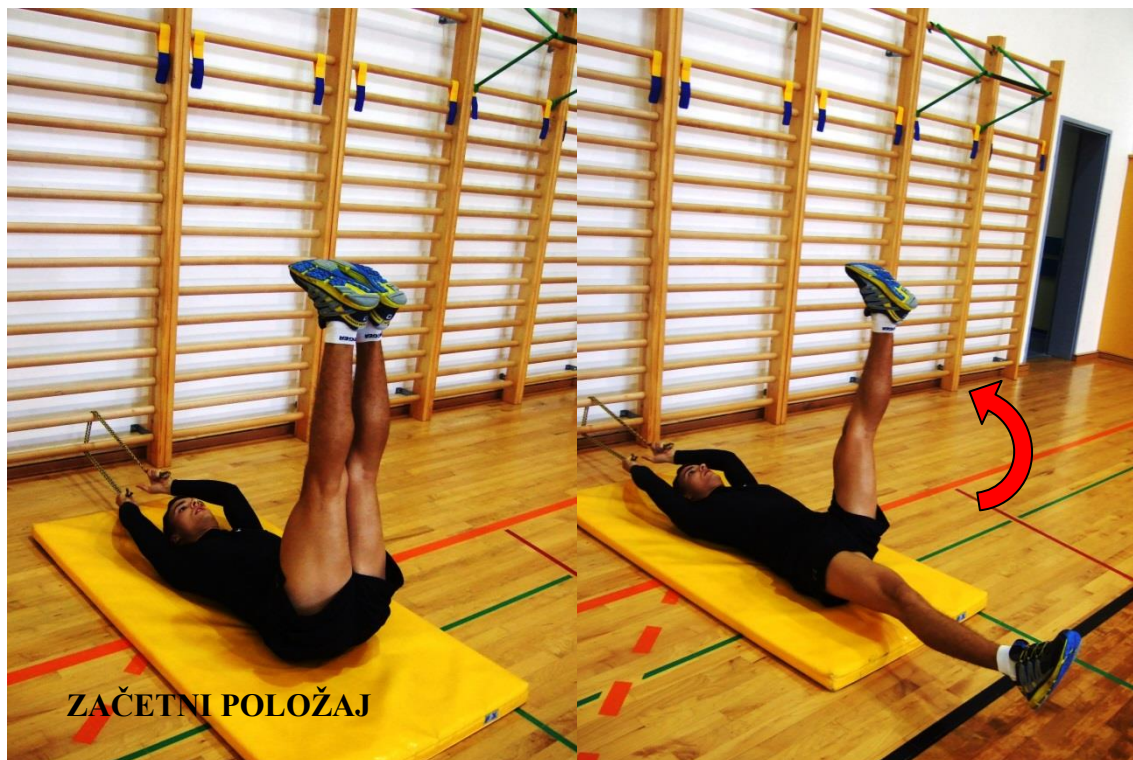
HORIZONTALNI PRITEGI V MEŠANI VESI NA VRVI



Začetni položaj:	Mešana vesa skrčeno; v predročenu, z nogami na tleh.
Izvedba:	Priteg v odročenu skrčeno in nazaj v začetni položaj.
Namen:	Krepilna vaja za horizontalne iztegovalke ramen in upogibalke komolca.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 3 m z zankami za roke ( <i>slika 8b</i> ).

Naziv vaje:

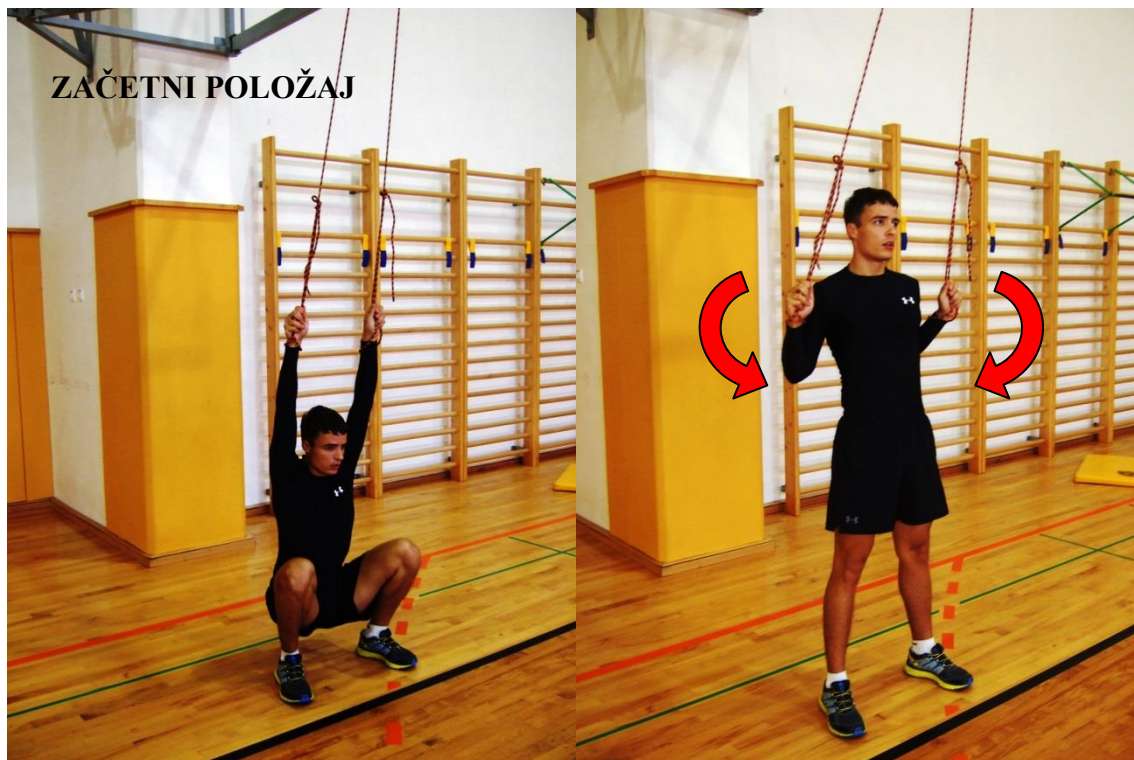
IZMENIČNI SPUSTI IN DVIGI NOG V HRBTNI LEŽI



Začetni položaj:	Leža na hrbtu prednožno; v vzročnju prijem za vrvi, vpeto za spodnjo letev letvenika.
Izvedba:	Izmenični spusti in dvigi nog (1 x L, 1 x D).
Namen:	Krepilna vaja za upogibalke trupa in kolka.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 1 m, zavezane s kavbojskim vozlom za letvenik (slika 5).

Naziv vaje:

ZGIBE Z VRVJO

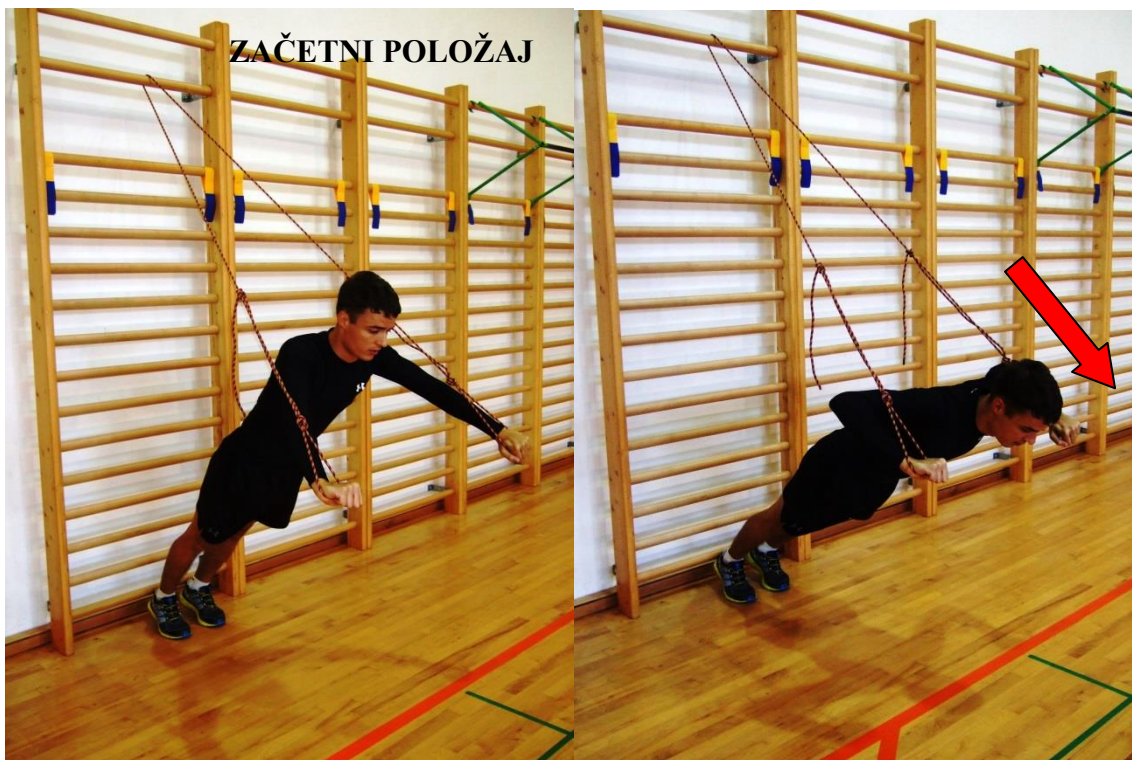


Začetni položaj:	Čep; v vzročnju prijem za vrv, vpeto za košarkarsko konstrukcijo.
Izvedba:	Priteg v odročenje dol, skrčeno not in spust v začetni položaj.
Namen:	Krepilna vaja za upogibalke komolca in ramen.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 3 m, z zankami za roke ( <i>slika 8b</i> ).



Naziv vaje:

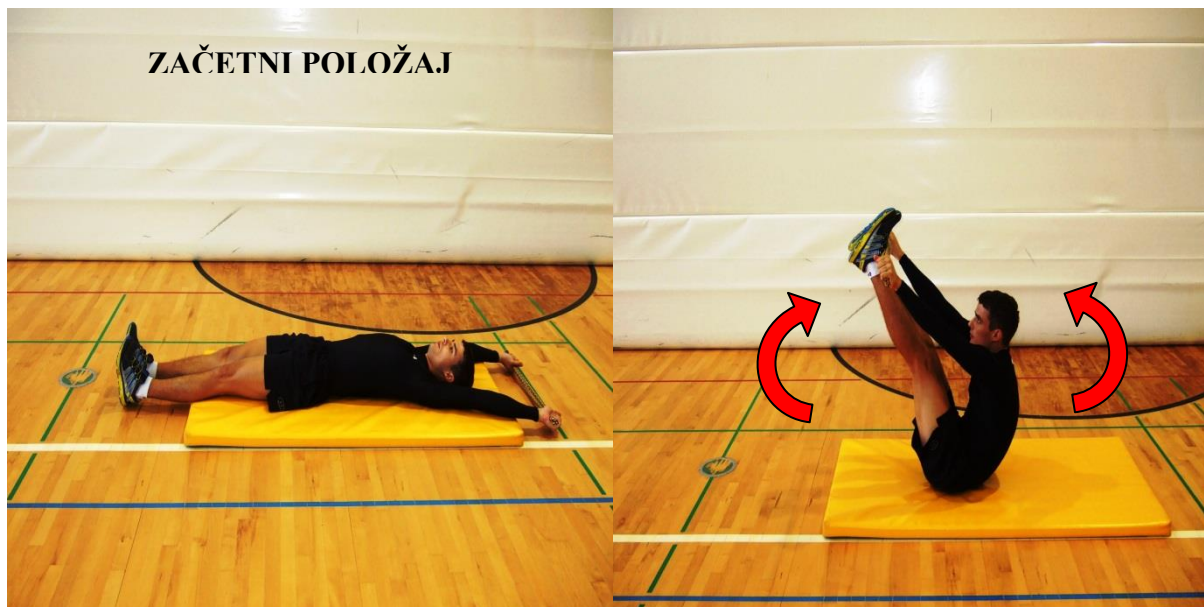
SKLECE V OPORI STOJNO SPREDAJ NA VRVI



Začetni položaj:	Opora stojno spredaj; hrbtno na pripoj vrvi, vpeto za zgornjo letev letvenika.
Izvedba:	Spora do skleka v odročanju in vzpora.
Namen:	Krepilna vaja za horizontalne upogibalke ramen in iztegovalke komolca.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 3 m z zankami za roke (slika 8b).

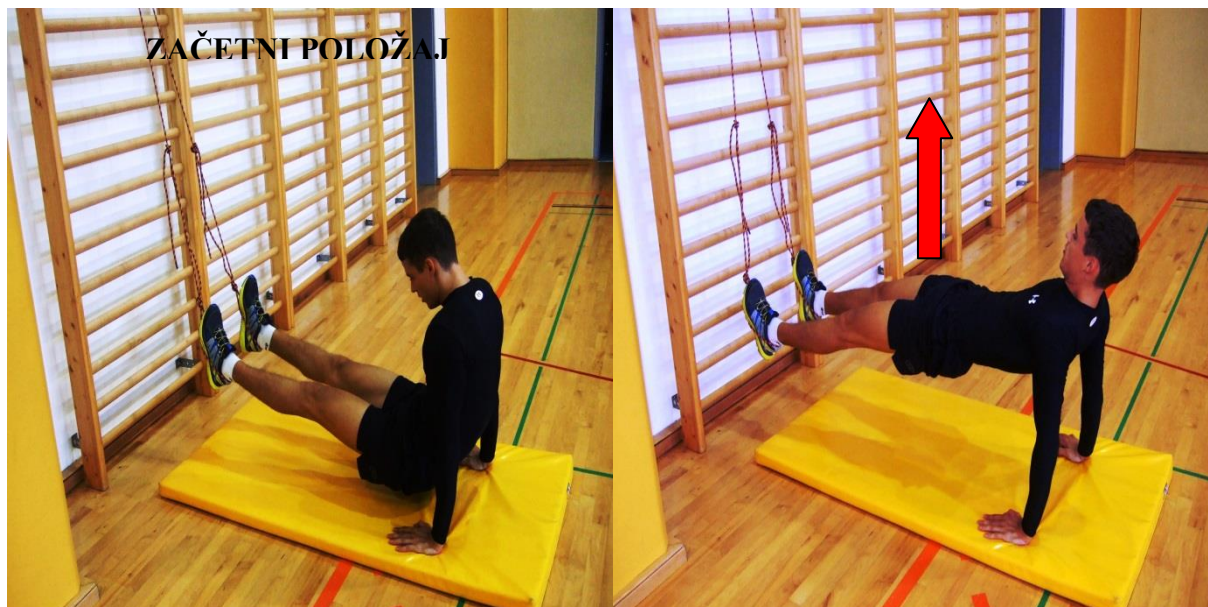
Naziv vaje:

ZAPIRANJE KNJIGE Z VRVJO V VZROČENJU



Začetni položaj:	Leža na hrbtu; v vzročanju drži kolebnico prepognjeno na četrtine.
Izvedba:	Dvig trupa in nog, z dotikom vrvi v predročanju gor.
Namen:	Krepilna vaja za upogibalke trupa in kolka.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 50 cm.

Naziv vaje:	DVIG BOKOV IZ OPORE SEDNO ZADAJ S STOPALI V ZANKAH VRVI
-------------	---



Začetni položaj:	Opora sedno zadaj; stopala v zankah vrvi.
Izvedba:	Dvig bokov do vzravnave telesa.
Namen:	Krepilna vaja za iztegovalke trupa in kolka.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 3 m z zankami za noge ( <i>slika 8c</i> ).

Naziv vaje:	UPOGIBI KOLKA V OPORI LEŽNO SPREDAJ S STOPALI V ZANKAH VRVI
-------------	---



Začetni položaj:	Opora ležno spredaj; stopala v zankah vrvi.
Izvedba:	Upogib kolka s pritegom nog k prsim.
Namen:	Krepilna vaja za upogibalke kolka.
Pripomoček:	Tanka vrv premera 10 mm in dolžine 3 m z zankami za noge ( <i>slika 8b</i> ).

### **3.3. VRV V ZAKLJUČNEM DELU VE**

Za umiritev organizma se pri NOG vključuje takšna gibanja, ki niso energijsko zahtevna. Prav tako je tudi pri EI, kjer se vrv vključi v igre preciznosti, igre ravnotežja, igre orientacije v prostoru in igre hitre odzivnosti. Pri GV pa se vrv uporabi za izvajanje statičnih razteznih ali sprostilnih GV.

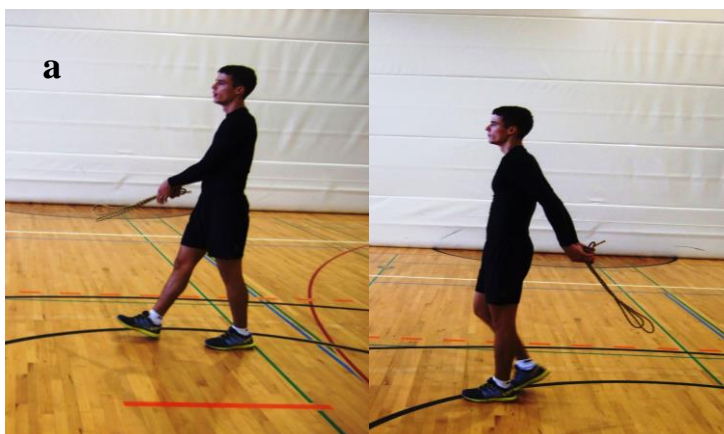
#### **3.3.1. PRIMER NOG V ZAKLJUČNEM DELU VE**

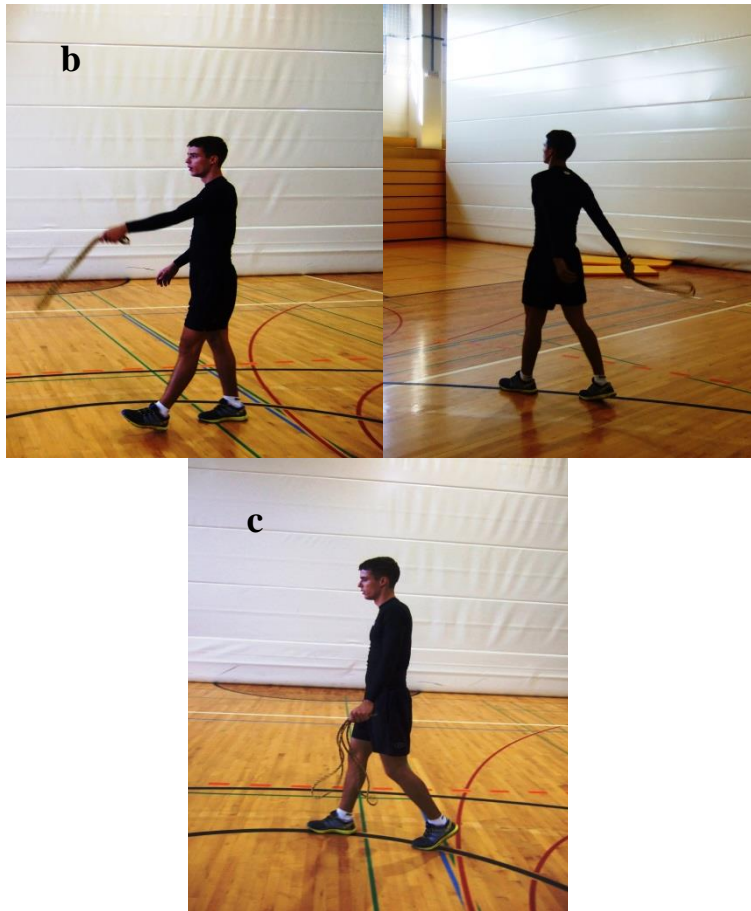
Od NOG se v zaključku lahko uporabi hojo, lazenja in manipulacije s predmeti. S primerom sklopa NOG z vrvjo za psihofizično umiritev smo ponazorili nekaj gibalnih vsebin, ki so primerne za ta del VE.

##### **Primer sklopa NOG za psihofizično umiritev z vrvjo**

Pri izvajanju gibalnih vsebin za psihofizično umiritev je pomembno, da se izvajajo počasi in umirjeno. Od vrvi uporabimo tanko vrv premera 10 mm in dolžine 1 m, ki ima na koncu vrvi zanke za roke (*slika 8b*) in noge (*slika 8c* in *slika 8d*). Vsak od vadečih posamezno gibalno vsebino izvaja 30 sekund, pri tem pa se prosto giblje po prostoru.

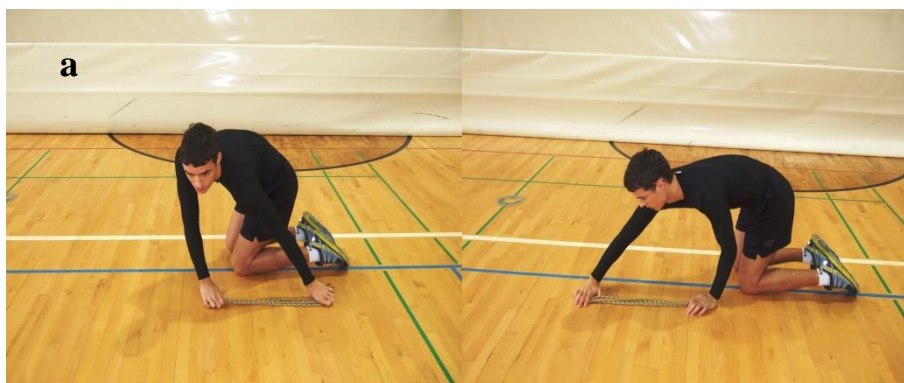
**Hoja** – hoja naprej z vrtenjem vrvi okoli pasu (*slika 18a*), hoja naprej s prenašanjem vrvi iz roke v roko (*slika 18b*), hoja naprej s stresanjem roke z vrvjo (*slika 18c*).

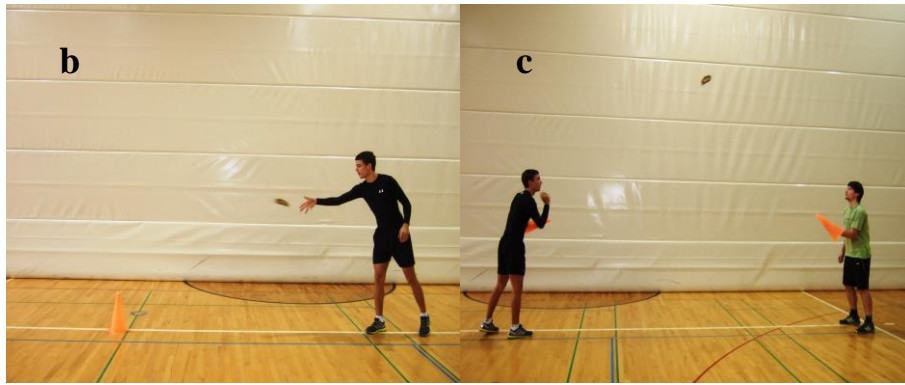




Slika 18 Primeri hoje v ZD.

**Lazenja, meti in lovljenja** – lazenje v opori klečno spredaj, naprej, s prenašanjem vrvi (slika 19a), zadevanje oddaljenega predmeta (slika 19b), lovljenje vrvi s stožcem (slika 19c).





Slika 19 Primeri lazenj, metov in lovljenj v ZD.

### 3.3.2. PRIMER EI V ZAKLJUČNEM DELU VE

Vrv pri EI v zaključnem delu VE se lahko uporabi na več načinov, in sicer: služi kot zmanjšana podporna ploskev, z njim se zadeva oddaljene predmete, ali pa se uporabi v kombinaciji ovir ob odsotnosti vida. Omenjene načine uporabe vrvi smo prikazali preko iger ravnotežja, preciznosti, orientacije v prostoru in iger hitre odzivnosti.

Tabela 9: Primer igre ravnotežja z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p style="text-align: center;"><b>HOJA PO VRVI</b></p> 	<p>Vadeči se gibljejo po vrvi v hoji. Z rokami si lahko pomagajo ohranjati ravnotežje. Ekipa si prisluži kazensko točko v primeru, da: vadeči stopi na tla, vadeči krajša pot ali, če vadeči ne izvaja pravilnega gibanja. Ob storjeni napaki se vadeči ne vrača na začetek, ampak nadaljuje z nalogo iz mesta, kjer je naredil napako.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razdeljeni v skupine po 5–6 tekmovalcev. Vsaka skupina ima pred sabo postavljeno vrv v dolžini 10m. Naloga vsakega izmed tekmovalcev je, da prehodi celotno dolžino vrvi v obeh smereh. Nalogo mora opraviti čim natančneje oz. s čim manj napakami. Napaka je vsako krajšanje poti ali sestopanje z vrvi na tla. Vsaka napaka se kaznuje s točko. Vadeči pričnejo z opravljanjem naloge na sodnikov znak. Nalogo morajo izvajati vsi iz skupine, v kakšnem vrstnem redu pa bodo opravljali nalogo pa ni pomembno. Ko se prvi vadeči vrne nazaj v skupino, starta naslednji in tako vse do zadnjega. Hitrost tu ni pomembna, saj je cilj, čim natančneje opraviti z nalogo. Skupina, ki zbere manj kazenskih točk, je zmagovalna. Igra je namenjena razvoju sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja ter umiritvi.</p>	<p>Spremenimo način gibanja po vrvi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bočno po vrvi,</li> <li>• Hoja vzvratno po vrvi.</li> </ul>

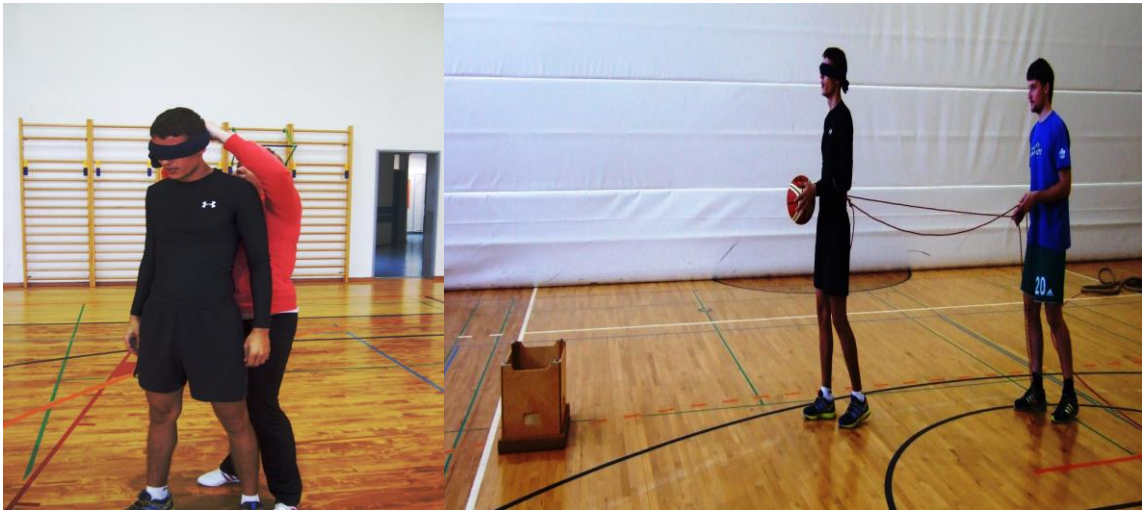


Tabela 10: Primer igre preciznosti z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p data-bbox="208 483 421 547"><b>STEKLENICA RESNICE</b></p> 	<p data-bbox="1330 331 2047 861">Vadeči se ves čas gibljejo v hoji. Vsak od vadečih ima samo en poizkus pri vsaki steklenici. Nalogo se izvaja samo v eno smer. Ko vadeči konča z vsemi steklenicami, starta naslednji. V primeru da vadeči steklenico prevrne z vrvjo, ali z katerim drugim delom telesa (noga), dobi ekipa kazensko točko, vadeči pa mora steklenico postaviti nazaj na svoje mesto in nadaljevati z naslednjo. Pri vstavljanju si vadeči ne sme pomagati z rokami, v nasprotnem primeru dobi ekipa kazensko točko.</p>
Opis igre	Različice igre
<p data-bbox="192 962 1308 1332">Vadeče razdelimo v skupine po 5 članov. Vsaka skupina ima pet plastičnih steklenic, vsak od tekmovalcev pa svojo vrv (tanka vrv). Skupina stoji pred startno črto in čaka na sodnikov znak. Vadeči imajo okoli pasu zavezano vrv, tako da del vrvi visi med nogami. Steklenice so med seboj na razdalji 10 m postavljene v enakih razdaljah (2 m). Na sodnikov znak prvi iz vsake skupine prične z izvajanjem naloge. Naloga vadečih je, da konec vrvi vstavijo v vsako steklenico, pri tem pa se steklenica ne sme prevrniti. V primeru, da se to zgodi, se to šteje kot napaka s kazensko točko. Vrv</p>	<p data-bbox="1330 962 1854 997">Spremenimo način zadevanja steklenice:</p> <ul data-bbox="1379 1023 1832 1114" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1379 1023 1832 1058">• Vadeči vrv vstavljajo z rokami,</li> <li data-bbox="1379 1078 1832 1114">• Vadeči vrv vstavljajo z zobmi.</li> </ul>

vadeči vstavlja v steklenico, tako da se spusti v polčep. Vadeči izvajajo nalogo samo v eni smeri in sicer, ko prvi iz skupine opravi z vsemi steklenicami, lahko starta naslednji. Zmaga tista ekipa, ki zbere najmanj kazenskih točk. Igra je namenjena razvoju sposobnosti zadevanja cilja z vodenim objektom in pravilni izvedbi polčepa.

**Tabela 11: Primer igre orientacije v prostoru z vrvjo**

Ime in slika igre	Pravila igre
<p style="text-align: center;"><b>USMERJANJE Z VRVJO</b></p> 	<p>Vadeči se gibljejo v hoji. Med igro se vadečega, ki opravlja nalogo, ne sme usmerjati z besedami, ampak zgolj z vrvjo. Prav tako ni dovoljeno motiti nasprotne ekipe. Vsako kršenje pravil se kaznuje z odvzemom točk.</p>

Opis igre	Različice igre
<p>Vadeče razdelimo v skupini po 6 tekmovalcev. Skupini stojita za startno črto (krajša črta košarkarskega igrišča). Vadeči v skupini so razdeljeni v pare, vsak par pa ima dve vrvi (tanka vrv). Eden od para si za vsako roko zaveže po eno vrv, oči pa si prekrije z ruto. Naloga drugega, ki vidi je, da ga usmerja do srednje črte košarkarskega igrišča. Vodi ga lahko zgolj z zategovanjem in popuščanjem vrvi, ki ju ima prvi zavezani za roke. Ko prideta do sredine, mora »slepi« vadeči sam brez pomoči drugih vreči mehko žogo v škatlo (narobe obrnjena skrinja). V primeru, da vadeči zadane škatlo, si ekipa prisluži točko. Usmerjanje in spodbujanje drugih članov ni dovoljeno in se kaznuje z odvzemom točke. Ko prva dvojica konča nalogo, lahko starta druga dvojica. Zmaga ekipa, ki je dosegla največ zadetkov. Igro ponovimo, da se vsi vadeči preizkusijo v vlogi vodilnega in »slepega«. Igra je namenjena orientaciji v prostoru ob odsotnosti vida.</p>	<p>Zadevanje skrinje nasprotne ekipe. Vadeči usmerja »slepega« v slalomu med oviram.</p>

Tabela 12: Primer igre hitre odzivnosti z vrvjo

Ime in slika igre	Pravila igre
<p style="text-align: center;"><b>VARANJE Z VRVJO</b></p> 	<p>Vadeči si skozi igro ob morebitni napaki prislužijo kazen, ki pa jo z uspešnim nadaljevanjem lahko popravijo. Posamezno stopnjo kazni se ukine, če uspe vadečemu v nadaljevanju igre, po prejemu kazni, vrv pravilno ujeti. Tako vadeči poklekne, če je pred sprejemom vrvi sedel; se postavi v stoji na eni nogi, če je klečal, ali pa se postavi na obe, če je stal na eni nogi. Še vedno pa mora vadeči pred sprejemom vrvi ploskniti.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>11 vadečih se postavi v krog, enega pa določimo in se postavi v sredino kroga. Srednji ima v rokah vrv spleteno v klobčič, ki jo stoječim v krogu podaja v različnem vrstnem redu (posamezniku lahko tudi večkrat zapored). Vadeči v krogu pa morajo ploskniti preden ujamejo vrv. Če tega ne naredijo ali plosknejo zaman, ker jih je vodja prevaral z nakazanim metom, oz če vrvi ne ujamejo, dobijo kazen, vendar ostajajo v igri in skušajo napako popraviti in se tako znebiti kazni. Pri prvi napaki se vadeči postavi v stoji na eni nogi, pri drugi napaki mora poklekniti, pri tretji se mora usesti, pri četrti pa izpade iz igre. Vadeči tekmujejo kdo bo ostal zadnji v igri ali kdo bo dobil najmanj kazni zaradi napak v igri (Pistotnik, 2004).</p>	<p>Naloge pred sprejemom vrvi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vadeči pred sprejemom vrvi ploskne nad glavo.</li> <li>• Vadeči pred sprejemom dvakrat ploskne.</li> </ul> <p>Različice kazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vadeči se uleže na hrbet,</li> <li>• Vadeči poklekne,</li> <li>• Vadeči se usede v turški sed.</li> </ul>

### 3.3.3. PRIMERI GV V ZAKLJUČNEM DELU VE

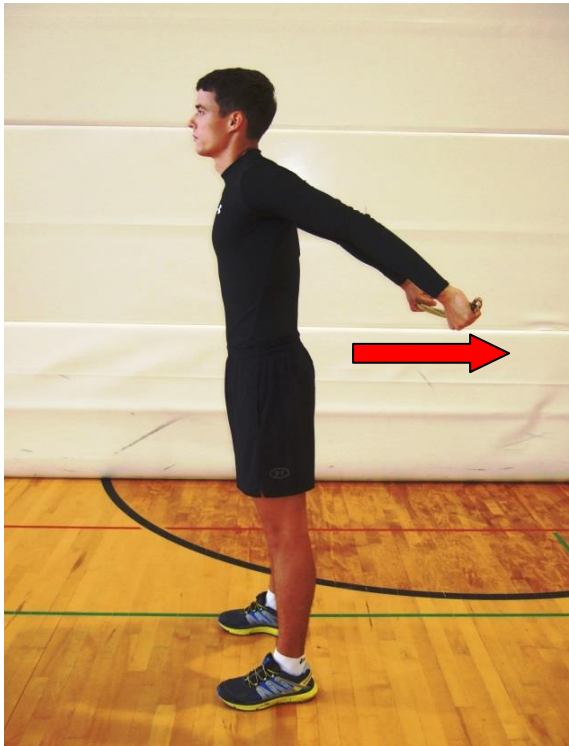
Sprostitev in psihofizično umiritev z GV se doseže z uporabo statičnih razteznih, ali sprostilnih GV. Z GV v tem delu se želi vplivati na tiste mišične skupine, ki so bile v glavnem delu VE najbolj obremenjene. Uporabo vrvi smo prikazali na primeru sklopa statičnih razteznih GV.

#### Primer sklopa statičnih razteznih GV za psihofizično umiritev z vrvjo

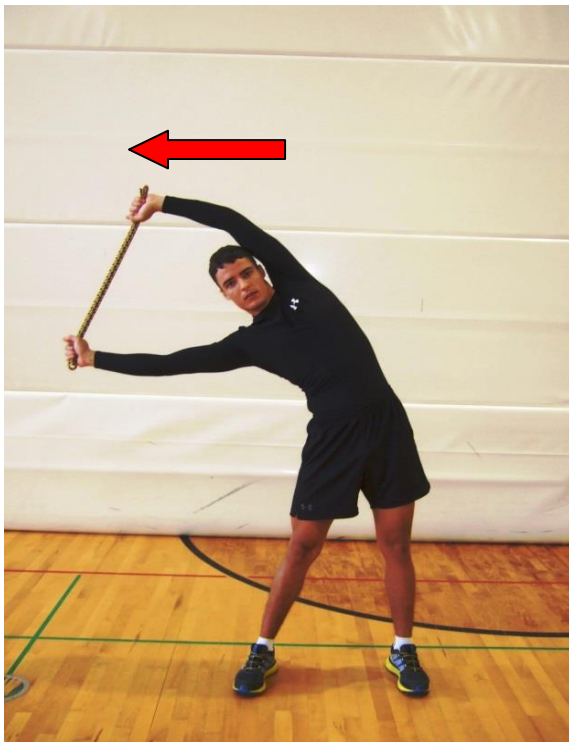
Vadeči so razporejeni po prostoru v urejeni formaciji v obliki polkroga. Vsak vadeči se razporedi tako, da ima dovolj prostora. Pri sklopu GV vadeči uporabljajo tanko vrv premera 10 mm in dolžine 1 m. Pri nekaterih vajah je potrebno uporabiti tudi zanke za roke (*slika 8b*) in noge (*slika 8c* in *slika 8d*). Vsaka vaja se izvaja po sistemu enostavnega raztezanja (raztegni-sprosti), 20 sekund raztegni in 20 sekund sprosti. Statičnih razteznih GV je 8 in se jih izvaja v zaporedju roke–trup–noge.



Naziv vaje:	ROKA ZA GLAVO
Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; vzročenje skrčeno not z D, zaročenje dol z L, z rokami prijem vrvi.
Raztegni:	Poteg D roke za glavo z L roko.
Namen:	Raztezna vaja za primikalke D rame in iztegovalke komolca D roke.



Naziv vaje:	ROKE ZA TELO
Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v zaročenju dol drži vrv prepognjeno na četrtnine.
Raztegni:	Pomik rok iz zaročenja dol v visoko zaročenje.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke ramen.



Naziv vaje:	ODKLON
Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v odročanju gor drži vrv prepognjeno na četrtnine.
Raztegni:	Odklon v desno, s poteg zunanje roke v vzročnje not.
Namen:	Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa, primikalke L rame in odmikalke kolka L noge.



Naziv vaje:	ULEKNITEV
Začetni položaj:	Široka stoja razkoračno; v odročanju gor drži vrv prepognjeno na četrtine.
Raztegni:	Zaklon.
Namen:	Raztezna vaja za upogibalke ramen, trupa in kolka.



Naziv vaje:	PREDKLON
Začetni položaj:	Sed raznožno; v predročanju prijem za vrv, vpeto za spodnjo letev letvenika.
Raztegni:	Priteg trupa k nogam.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke trupa in kolka ter upogibalke kolena.

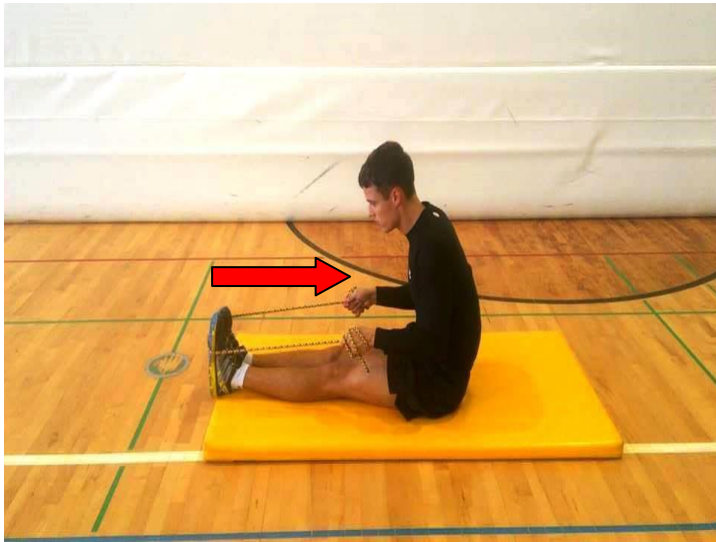


Naziv vaje:	SKRČENA NOGA
Začetni položaj:	Stoja na D snožno; skrčeno z L, priročnje skrčeno not, preko L rame prijem vrvi, L stopalo v zanki.
Raztegni:	Poteg vrvi preko L rame do max. upogiba noge v kolenu.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke kolena.



Naziv vaje:	DVIG NOGE
Začetni položaj:	Leža na hrbtu; prednožno z L, L stopalo v zanki, odročnje skrčeno not, z rokami prijem vrvi.
Raztegni:	Poteg L noge proti telesu.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke kolka.





Naziv vaje:	UPOGIB GLEŽNJA
Začetni položaj:	Sed snožno; stopala v zankah, priročnje skrčeno, z rokami prijem vrvi.
Raztegni:	Poteg gležnjev proti telesu.
Namen:	Raztezna vaja za iztegovalke gležnja.

## 4. SKLEP

V diplomskem delu je bil naš cilj prikazati gibalne vsebine v vseh delih VE na uporaben in zanimiv način. V ta namen smo si izbrali tudi didaktični pripomoček vrv. Da bi nam to čim bolj uspelo, smo si pomagali z osnovnimi sredstvi gibalnega razvoja, in sicer z NOG, EI in GV. Na koncu smo prišli do ugotovitve, da je vrv zelo vsestranski pripomoček in da lahko z malo domišljije dosežemo veliko. Cilje, ki smo si jih zadali, smo uresničili, vendar je idej še veliko in vseh zaradi preglednosti in obširnosti dela ni bilo moč vključiti.

Vsebina našega diplomskega dela bo v pomoč širokemu krogu pedagogov, trenerjev in športnikov na različnih športnih področjih ter tudi manj treniranim ljudem, ki želijo skrbeti za svoje telo. Ker bo s podobno vsebino nastajalo tudi še eno diplomsko delo, je naš namen veliko sodelovati skupaj in se med seboj dopoljevati. Na koncu želimo obe nalogi združiti in izdati knjigo oz. priročnik, ki bo javno dostopen vsem.

## 5. VIRI

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. in Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki – osnovni položaji in gibanja, I. del*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo.

Cecić Erpič, S., Čufar, M., Grilc, V., Leskošek, B. in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Chandler, T., Cronin, M. in Vamplew, W. (2007). *Sport and physical education: the key concepts*. Routledge: Taylor & Francis.

Kristan, S. (2000). *Športoslovje na Slovenskem danes*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Moscha, L., (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan.

Pistotnik, B., (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M., (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Pori, M. (2006). *Gibalna abeceda – lazenja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pori, P., Pori, M. in Vidič, S., (2013). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

Pustovrh, J. (2008). Vadbena enota – sestava posameznega »treninga« rekreativcev. *Za Srce*, 17(4), 23–24.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Vrv. (15. 4. 2009). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 10. 6. 2013, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vrv>