

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

EDVIN DELIĆ

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

PRVI KORAKI KAJTANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

SOMENTORICA:

mag. Juta Ošlak-Kranjc, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA:

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

Avtor:
EDVIN DELIĆ

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se predvsem svoji mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek, ki me je spodbudila k izdelavi diplomske naloge s tem naslovom in za vso pomoč ob izdelavi le te.

Hvala tudi Janji Kušar za izposojanje literature in prav tako hvala Juti Ošlak Kranjc, Jerneju Kastelcu ter Mateju Zorku za koristne nasvete pri poučevanju kajtanja mlajših.

Posebej se zahvaljujem še svojim staršem, ker so mi omogočili študij in me ob tem podpirajo.

Ključne besede: kajt, kajtanje, vodni šport, učenje, otroci, mladostniki

Naslov diplomskega dela: PRVI KORAKI KAJTANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Ime in priimek: Edvin Delić

IZVLEČEK

Kajtanje je relativno nov šport, ki se je zelo razširil po svetu. Pri tem športu uporabljamo kajt oziroma zmaja v obliki padala kot pogonsko sredstvo, ki lovi veter za gibanje na različnih podlagah. Najbolj razširjeno je kajtanje na vodi, poznamo pa še kajtanje na snegu in na kopnem. Vedno več je mladih, ki si želijo začeti s tem športom, prav tako pa je tudi vedno več staršev, ki bi svojim otrokom želeli predstaviti ta šport čim prej.

Glavna cilja monografske diplomske naloge sta pregledati vsa priporočila za učenje kajtanja otrok in izoblikovati program vaj, ki jih otrok lahko opravi še pred pravim učenjem kajtanja na tečaju. Predstaviti smo želeli pomen gibanja in igre za otroke, pomen vode za otroke in nekaj didaktičnih načel. Pregledali smo splošna priporočila in s pomočjo literature iz knjig, spleta in osebne komunikacije sestavili program vaj za otroke, pri vsaki pa so navedeni cilji in opis vaje.

Strokovnjaki menijo, da je učenje s pravim kajtom priporočljivo, ko otrok doseže najmanj 40 kg telesne mase in je plavalec. Kar pa ne pomeni, da se učenja kajtanja ne morejo lotiti že predšolski otroci s kajtom za vadbo. Veliko vlogo pri učenju imajo tudi starši, saj otrokom predstavljajo vzornike in jih lahko na učenje kajtanja tudi najbolj pripravijo.

Keywords: kite, kiteboarding, water sport, learn, children, juveniles

Title: FIRST STEPS OF KITEBOARDING FOR CHILDREN AND JUVENILES

Name and Surname: Edvin Delić

ABSTRACT

Kiting is a relatively new sport, which has quickly reached global popularity. In this sport we use a parachute shaped kite in order to harness the wind and propel ourselves over a variety of surfaces. The most widespread type of kiting is kitesurfing, however there is also snow kiting and land kiteboarding. There is an increasing amount of adolescents eager to begin the sport and likewise an increasing amount of adults, who would like to introduce their children to the sport as soon as possible.

The two main goals of this monographic thesis are to examine any recommendations for teaching kitesurfing to children and to develop a program of exercises that can be performed by children as preparation before they can actually begin a kitesurfing course. We wanted to present the importance of movement, play and water for children along with some didactic principles. After reviewing general recommendations and through the assistance of various literatures, the internet and conversations with people in the field, we have put together a set of exercises for children, each with their own description and intended goal.

Experts believe that children should begin practicing with a real kite when they reach a body mass of 40 KG and are good swimmers. Pre-school children should instead begin learning with a trainer kite. A large role in learning to kitesurf is also played by the parents who after all are the child's role models and are best at preparing and motivating them.

Vsebina

1	Uvod	1
1.1	Gibanje na prostem	2
1.2	Element vode za otroke	3
1.3	Didaktična načela	4
1.4	Igra	5
1.5	Cilji in odprta vprašanja	6
2	Jedro	7
2.1	SPLOŠNA PRIPOROČILA	7
2.2	SPOZNAVANJE OSNOVNE TEORIJE	9
2.2.1	Oprema	9
2.2.2	Veter	11
2.2.3	Aerodinamične zakonitosti letenja kajta	14
2.2.4	Teorija vetrovnega okna	15
2.2.5	Smeri jadriranja z desko	17
2.2.6	Jadriranje v veter, jadriranje z bočnim vetrom in jadriranje z vetrom	18
2.2.7	Varnost	19
2.3	VAJE BREZ KAJTA	20
2.3.1	Prilagajanje na vodo	20
2.3.2	Prilagajanje na globino in oddaljenost od obale	23
2.3.3	Načini ugotavljanja smeri vetra	24
2.3.4	Postavitev glede na veter	24
2.3.5	Drža telesa	25
2.3.6	Mednarodni znaki za dviganje in spuščanje kajta	26
2.4	VAJE S KAJTOM ZA VADBO Z DVEMA VRVICAMA	27
2.4.1	Spoznavanje opreme in vozla	28
2.4.2	Ohranjanje kajta na zenitu, obojeročna kontrola	29
2.4.3	Varnost in varnostna vrv	29
2.4.4	Dviganje in spuščanje kajta po robu vetrovnega okna	30
2.4.5	Enoročna kontrola in kontrola brez pogleda	31
2.4.6	Ohranjanje kajta v power coni	32
2.4.7	Risanje osmic	32

2.4.8	Imitacija speljevanja s kajtom na vodi	33
2.5	VAJE S KAJTOM ZA VADBO S ŠTIRIMI VRVICAMI	34
2.5.1	Izbira lokacije	34
2.5.2	Razlika med kajtom za vadbo z dvema in s štirimi vrvicami.....	35
2.5.3	Sestavljanje in prenašanje kajta.....	36
2.5.4	Spoznavanje varovalnega sistema	37
2.5.5	Prvo upravljanje s kajtom, ohranjanje kajta na zenitu, premikanje kajta po robu okna	38
2.5.6	Sistem za uravnavanje moči kajta (de-power sistem)	38
2.5.7	Dviganje in spuščanje kajta.....	39
3	Sklep.....	42
4	Viri	43
4.1	Viri Slik	43
4.2	Vir tabele	46

KAZALO SLIK

Slika 1.	Otroka na tečaju kajtanja (MrKiteandSail, 2011).	7
Slika 2.	Kajt (Obsession, 2013).	9
Slika 3.	Deska (Powerkiteshop, 2013).	9
Slika 4.	Kontrolna palica z vrvmi (Jupiterkiteboarding, 2013).	10
Slika 5.	Trapez (osebni arhiv).....	10
Slika 6.	Čevlji iz neoprena (surf-store, 2013).	11
Slika 7.	Zaščitna čelada (bigcommerce, 2013).	11
Slika 8.	Merilec vetra (bigcommerce, 2013).	11
Slika 9.	Rešilni jopič (bigcommerce, 2013).	11
Slika 10.	Otrok s kajtom za vadbo (actionsportsmaui, 2011).	11
Slika 11.	Obleka iz neoprena (bigcommerce, 2013).	11
Slika 12.	Venturijev efekt (propertycasualty360, 2014).	12
Slika 13.	Prikaz turbulenc v smeri vetra in proti vetru (antennasystems, 2011).	12
Slika 14.	Smeri vetra (osebni arhiv).	14
Slika 15.	Prikaz pretoka vetra preko kajta ter pritiska, ki pri tem nastane (osebni arhiv).....	15
Slika 16.	Vetrovno okno z urami (mackiteboarding, 1998-2014).	16
Slika 17.	Vetrovno okno od zadaj (mackiteboarding, 1998-2014).	16
Slika 18.	Vetrovno okno od zgoraj (mackiteboarding, 1998-2014).	16
Slika 19.	Vetrovno okno s strani (mackiteboarding, 1998-2014).	16
Slika 20.	Vetrovno okno v 3D (kitelife, 2013).	17
Slika 21.	Smeri vožnje z desko (Živec, 2008).	17
Slika 22.	Vožnja upwind oziroma v veter (kiteworldmag, 2012).	18
Slika 23.	Postavljanje glede na smer vetra (Thekitesurfcentre, 2014).	25
Slika 24.	Napravilen položaj telesa (KiteboardingEvolution, 2012).	26
Slika 25.	Pravilen položaj telesa (KiteboardingEvolution, 2012).	26
Slika 26.	Dva najbolj pogosta mednarodna znaka (FKA, 2000-2014).	27
Slika 27.	Vežanje kajterskega vozla (Breeze Chasers, 2002 - 2013).	28

<i>Slika 28. Kontrolna palica in varovalni sistem (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	30
<i>Slika 29. Mesto dviga kajta (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	31
<i>Slika 30. Enoročna kontrola (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	31
<i>Slika 31. Gibanje kajta skozi power cono (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	32
<i>Slika 32. Gibanje s kajtom (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	32
<i>Slika 33. Horizontalne osmice (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	33
<i>Slika 34. Vertikalne osmice (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	33
<i>Slika 35. Učinek vlečenja za kontrolno palico (TPK, 2010).</i>	35
<i>Slika 36. Pravilno prenašanje kajta (KSA, 2013).</i>	36
<i>Slika 37. Zmanjšanje moči kajta (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	39
<i>Slika 38. Povečanje moči kajta (KiteboardingEvolution, 2012).</i>	39
<i>Slika 39. Dviganje kajta (Tantrum Kitesurf, 2014).</i>	40
<i>Slika 40. Dviganje kajta (Kitesufingschool, 2007).</i>	40
<i>Slika 41. Ujemanje kajta (wikimedia, 2012).</i>	41
<i>Slika 42. Otrok, ki se že vozi s kajtom (STELLA01 - seabreeze, 2014).</i>	41

1 Uvod

Kajtanje je šport, pri katerem se s pomočjo kajta, ki ga poganja veter, premikamo po različnih podlagah. Najbolj razširjeno je kajtanje na vodi (kiteboarding, kitesurfing), kjer poleg kajta uporabljamo kajt desko. Poznamo tudi kajtanje na snegu (snowkiting) s smučmi ali snežno desko in kajtanje na travnikih (landkiting, powerkiting). Med pojmom kiteboarding in kitesurfing obstaja razlika. Kitesurfing se nanaša na upravljanje kajta z desko za valove in vožnjo po le teh. Medtem ko so danes bolj popularne tako imenovane »twin tip« oziroma obojestranske deske, s katerimi navadno vozimo po mirni vodi, se kiteboarding nanaša bolj na vožnjo s temi deskami. Oba izraza pa se nanašata na vožnjo po vodi s kajtom, poenostavljeno temu pravimo kiting (Malusa, 2012). V tem diplomskem delu bomo uporabljali poslovenjen izraz in sicer kajtanje.

Škof (2010) je ugotovil, da se športno aktiven življenjski slog, razvit v otroštvu in mladostništvu, prenaša v odraslost. Boljša telesna zmogljivost, zlasti aerobna sposobnost otrok in mladostnikov, pomeni večji obseg gibalne dejavnosti v odraslosti in manj tveganja za bolezni srca in ožilja. Mladostniki z več izkušnjami iz športa in obsežnejšo gibalno dejavnostjo imajo navadno tudi bolj pozitivna stališča do športne dejavnosti pri 30. letih.

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Vendar pa družba pozablja, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Sodelovanje v najrazličnejših zvrsteh športnih dejavnosti lahko pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanja okolja, kar ima vse večji pomen med mladimi, predvsem v državah razvitega dela sveta. Gibalno aktivni življenjski slog pomeni tudi posredne in neposredne koristi za zdravje mladih ljudi, še zlasti pri (Videmšek in Pišot, 2007):

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

Poleg vsega zgoraj omenjenega pa bo otrok s kajtanjem pridobil neko strast in željo, lov za vetrom in prisotnost adrenalina, ki za sabo pusti občutek veselja. Kot pravita Burtles in Hosp (2013), športi na vodi kot na primer kajtanje, jadranje na deski, surfanje in po novem tudi SUP-anje (stand up paddle) oziroma surfanje v vseh oblikah in z vsemi učinki podaljšujejo kvaliteto življenja, zabavo in stik z naravo. Kajtanje je dejavnost, s katero se bo otrok lahko ukvarjal celo življenje, in v kolikor ohrani zdravje skozi življenje, bo lahko v tem športu užival tudi v zelo pozni starosti. Tako se bo lahko skozi vse življenje gibal ter skrbel za svoje zdravje in dobro počutje.

1.1 Gibanje na prostem

Mladostništvo je obdobje, v katerem navadno otroci nimajo veliko zdravstvenih težav, vseeno pa je to obdobje, ko otrok utrjuje navade in načine vedenja, ki lahko zdravju škodujejo ali koristijo. Hkrati je to tudi obdobje, ko otrok razvije svoja stališča in odnos do športa, gibalne dejavnosti, rekreacije in drugih dejavnosti, ki so za zdravje zelo pomembne (Drobne in Mohar, 2004).

Med odraščanjem je skrb za zdravje pomemben temelj za ohranitev zdravja ter z njim povezan zdrav slog življenja tudi v odrasli dobi. V kolikor mladostnik zna svoje telo varovati, negovati, zanj skrbi in ob različnih zdravih dejavnostih doživlja zadovoljstvo, potem je tudi njegovo vedenje, povezano z zdravjem, spodbudno in ustrezno (Drobne in Mohar, 2004).

Kot še menita Drobne in Mohar (2014), je potreba po gibanju otrokova primarna potreba. Ko otrok enkrat obvlada svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi pa še na samozavesti in samozaupanju. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje. Ko se odpravi na sprehod, spoznava bližnjo in daljno okolico, z različnimi dejavnostmi na prostem pa si ohranja in krepi zdravje, se seznanja z lepoto in vrednostjo narave.

Žal mnogi gibalno dejavnost potiskajo na stran, posedajo v naslonjačih, iz katerih tudi spremljajo športne dogodke in se medtem redijo. Kasneje pa jim pri vzponu v drugo nadstropje zmanjka zraka. Današnja mladina že v osnovnih šolah izostaja od ur športne vzgoje, po nekaj desetletjih, ko breme življenja človeka počasi, a temeljito spravi na realna tla, se nekateri začnejo vračati k naravi, h gibanju. K temu jih prisilijo odvečni kilogrami, sladkor v krvi, bolečine v križu, nezadovoljstvo s sami seboj ... Zato bi moral človek že v mladosti skrbeti za zdravje in stik z naravo ter svoje življenje preživeti polno in zadovoljno (Drobne in Mohar, 2004).

Med gibalno dejavnostjo, še posebej pa v naravi, se človek nauči prave sprostitve, le ta pa je pogoj za duševno sproščenost. Zaradi zakrčenosti mišičja, ki je ponavadi povezana z občutjem neugodne notranje napetosti, otežuje sproščeno razmišljanje. Sproščanje telesa s gibalno dejavnostjo aktivira duševne zmogljivosti. Vsak, ki se zna dejavno razbremeniti duševnih napetosti, lahko svojo energijo bolj učinkovito usmeri v ustvarjalno dejavnost (Drobne in Mohar, 2004).

Narava je posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v obdajajoče fizično in družbeno okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad. Poudarek je na pridobivanju izkušenj z živimi bitji, naravnimi pojavi ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. Področje postopno razvija naravoslovne pojme, naravoslovno mišljenje, sklepanje, možnosti za uvidevanje in reševanje problemov, postavljanje hipotez, klasificiranja, iskanja ter povzemanja bistva in pomena ter oblikovanja konceptov. Ti procesi pri otroku potekajo nezavedno, vendar so hkrati osnovne znanstvene metode v naravoslovju (Kurikulum za vrtce, 2010).

Otrok spoznava živali, rastline, predmete in pojave okoli sebe. Spoznava in spoštuje živa bitja, uživa z njimi in se zanima za njihove življenjske pogoje. Spoznava naravno okolje in se usmerja v aktivno delovanje za njegovo ohranitev. Razvija sposobnosti dojemanja in povezovanja dogodkov v prostoru in času. Spoznava obseg, raznolikost in lepoto narave tako, da je stik z njo običajen del njegovega življenja. Podobo okolja vključuje v vsakdanje življenje in skrbi za stvari v svojem okolju. Ima rad ter neguje rastline in živali v svojem okolju, se veseli srečanja z njimi in je do njih obziren (Kurikulum za vrtce, 2010).

Z razvojem urbanizacije, industrializacije in tehnologije se je človek vedno bolj oddaljeval od narave. Vse več ljudi danes niti čustveno ne sprejemajo narave kot posebne dobrine in vrednote. Zaradi takega odnosa do narave človek onesnažuje in uničuje naravo in si s tem kvari zdravo življenjsko okolje (Kristan, 1998).

Kristan (1998) pravi, da je čustven, kulturn in spoštljiv odnos do narave podlaga naravovarstveni ozaveščenosti in s tem tudi izoblikovanju čuta odgovornosti do narave. Uresničevanje takšnega vzgojno-izobraževalnega smotra ima lahko dolgoročne posledice za celo družbo in slehernega posameznika v njej. Najboljše mesto za uresničevanje tega smotra pa niso zaprte učilnice, pač pa v neposrednem stiku z naravo.

Kristan še pravi, da je ena pglavitnih silnic naravovarstvene in ekološke ozaveščenosti oblikovanje čustvenega odnosa do narave. Le na podlagi pristnega in čustvenega oblikovanja odnosa do narave se oblikuje kulturn in spoštljiv odnos do nje, to pa vodi v tudi v naravovarstveno in ekološko ozaveščenost in ravnanje. Preprosto povedano, kdo ima naravo rad, ji ne škoduje. Kristan še poudarja, da je pogostejše in daljše bivanje v naravi učinkovitejše kot kratke in občasne spodbude.

Otrok mora, če je to le mogoče, v poletnih mesecih naravo spoznavati na morju. Specifična teža slane morske vode je eden od pglavitnih didaktičnih pripomočkov pri učenju plavanja in drugih vodnih aktivnosti. V slani vodi se otrok navadno hitreje nauči plavati kot v sladki vodi, pa tudi podnebne razmere za delo v vodi so običajno ob morju ugodnejše. Kraj ob morju ponuja tudi veliko možnosti s področja naravoslovja (Kristan, 1998).

1.2 Element vode za otroke

Ljudje so se že od nekdanj zavedali, kako pomembno je znanje plavanja. Plavati so morali, da so ujeli ribe, ki so bile pomembna hrana za preživetje, da so se rešili pred nevarnostjo utapljanja itd. Znanje plavanja jih je lahko rešilo tudi v poplavih in vojnah. Kasneje je postalo kulturna vrednota višjih družbenih slojev in pomembno vojaško znanje. Danes lahko plava vsak človek, ne glede na starost, spol, socialni status ali poklic. Plavajo lahko tudi ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice ... V skrajnih primerih je to sploh edino gibanje, ki ga lahko izvajajo. Voda sprejme vsakogar in mu ponuja obilo užitkov, saj vzgon omogoča občutek breztežnosti (Šajber, 2006).

Pri gibanju v vodi imajo še posebej veliko veselja otroci. Z dejavnostmi v vodi lahko začnemo že kmalu po rojstvu, saj otrok ne pozna strahu pred vodo. Že pred rojstvom se namreč giblje v plodovnici, kasneje pa se z vodo dobro seznanja v domači kadi. Zato je smiselno z vajami v vodi začeti čim prej in nadaljevati, dokler otrok ni samostojen in varen plavalec, kasneje pa ohranjati znanje in stik z naravo. Razlogov, da otroke čim prej naučimo plavati, je veliko, najpomembnejši pa je varnost pred utopitvijo (Šajber, 2006).

Šajberjeva (2006) trdi, da vadba v vodi v veliki meri pripomore k ohranjanju zdravja. Gibanje človeka v vodi se bistveno razlikuje od gibanja na kopnem, saj moramo ohranjati ravnotežje brez čvrste podlage, možnosti za dihanje so otežene, spremeni se zaznavno gibalno delovanje, predvsem pa skelet ni pod vplivom velikih obremenitev. Pomembna značilnost gibanja v vodi je tudi ta, da so mišične poškodbe zaradi gibanja v vodi zelo redke. Vodno okolje se tudi pogosto uporablja kot sredstvo rehabilitacije pri raznih poškodbah. V današnjem času v vodi potekajo številne dejavnosti, kot na primer vodna aerobika, igre v vodi, plavanje, vaterpolo, potapljanje, avtonomno potapljanje, plavanje s plavutmi, vodna košarka, odbojka v vodi, jadrnanje na deski, veslanje itd. Teh aktivnosti se lahko otroci poslužujejo in se zabavajo v njih, za vse pa je plavanje predpogoj.

Šajberjeva (2006) še pravi, da ko se otrok začne v vodi samostojno gibati, začne vzpostavljati socialne odnose, saj obvladuje vedno večje okolje in tako spoznava druge otroke, ter se za kratek čas zadržuje pri njih. Kasneje se družijo vedno isti otroci, ki se igrajo skupne igre. Že zgodaj lahko opazimo, da so posameznikom nekatere igre bolj všeč kot druge.

1.3 Didaktična načela

Pri učenju mlajših se moramo držati nekaterih didaktičnih načel, ki ustrezajo značilnostim teh otrok (Pišot in Videmšek, 2007):

- Načelo primernosti in akceleracije, ki pravi, da moramo prilagajati športne programe otrokovi biološki starosti, ter da moramo biti pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.
- Načelo individualnosti, ki pravi, da moramo otroka spodbujati k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način, v čemer je tudi bistvo vzgoje ustvarjalne osebnosti. Tako postane gibalna naloga sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev, kar ne vpliva le na gibalni razvoj, temveč tudi na druga področja otrokovega razvoja.
- Načelo interesa, doživljanja in motivacije, ki pravi, da je še posebno v predšolskem obdobju čustvena naravnost zelo pomembna, saj se brez nje otrok noče vključiti v gibalno aktivnost. Če ga silimo, je pozitivno učinkovanje majhno. Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva izjemno močno čustveno, tako pozitivno kot negativno.

Zato se interes za neko aktivnost hitro pojavi in tudi hitro izgine. Naloga pedagoga je, da z ustrežno motivacijo aktivira otrokova pozitivna čustva do gibalne dejavnosti. Sredstva za motiviranje otrok za gibalno dejavnost pa so lahko zelo različna (vključevanje glasbe, poistovetenje z idoli, uporaba različnih improviziranih pripomočkov itd.).

1.4 Igra

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v zgodnji mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši oziroma družina, zato je pomembno, da starši svojemu otroku omogočijo razvijanje gibalnih sposobnosti in postopno osvajanje športnih dejavnosti skozi igro kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob stresnih časih (Berdajs, Karpljuk in Videmšek, 2003).

Igra bi se morala prepletati skozi vse otrokove dejavnosti, saj sta potreba po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Hkrati tudi pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007, v Videmšek, 2000).

Žal so se zaradi današnjega načina življenja igre spremenile, predvsem v mestih. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat otrokova edina partnerja v igri (Videmšek in Pišot, 2007). Kajtanje je dejavnost, ki otroka že ob dobri vetrovni napovedi vabi na morje, jezero ali kam drugam, kjer bi lahko kajtal. S tem predstavlja izjemno rešitev problema otrok, ki so stalno doma za ekrani.

Potreba po igri pa ni samo fiziološka, ima tudi širše aspekte. Otroci si namreč igro predstavljajo kot življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj. Psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija, oziroma da se razvija zato, ker se igra. Tako lahko z gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju. Igra tako vpliva na (Videmšek in Pišot, 2007):

- **Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti,**
- **Kognitivni razvoj:** razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo,
- **Čustveni razvoj:** sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja ...

- **Socialni in moralni razvoj:** Razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm,
- **Osebnostni razvoj:** razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

Gibalnih iger ne izbiramo zgolj zaradi same igre in zabave, ampak skušamo z vsako igro doseči nek cilj. Cilji se razlikujejo glede na del vadbene enote. Poznamo pripravljalni del, glavni del in sklepni del vadbe. V pripravljalnem otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da jih ogrejemo ter psihično in gibalno pripravimo za izbrano dejavnost. V glavnem delu pridobivamo nova gibalna znanja, jih utrjujemo, razvijamo gibalne in funkcionalne sposobnosti, spodbujamo vztrajnost, spoštovanje dogovorjenih pravil itd. Po potrebi lahko vključimo še sklepni del, kjer otroka z mirnimi igrami poskušamo umiriti (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5 Cilji in odprta vprašanja

Namen diplomskega dela je pregledati priporočila za učenje kajtanja otrok in predstaviti program vaj, ki jih otrok lahko opravi s kajtom za vadbo pred pravim učenjem kajtanja. Prav tako je namen diplomskega dela poudariti stik z naravo in pomembnosti elementa vode za otroka.

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju smo si pomagali z literaturo iz knjig, spleta ter z osebno komunikacijo.

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- Predstaviti pomen gibanja na prostem in v vodi za otroke.
- Opredeliti načela in priporočila za učenje kajtanja otrok.
- Predstaviti osnovne elemente kajtanja, ki jih lahko osvojijo otroci in mladostniki.

2 Jedro

V jedru diplomskega dela smo najprej pregledali, v čem se učenje kajtanja razlikuje med otroki in odraslimi, opredelili splošna priporočila, predstavili osnovno teorijo o kajtanju, ki bi jo otrok moral poznati in nato program vaj brez kajta, s kajtom za vadbo. Slika 1 prikazuje otroka na tečaju kajtanja.



Slika 1. Otroka na tečaju kajtanja (MrKiteandSail, 2011).

2.1 SPLOŠNA PRIPOROČILA

V tem poglavju smo poskušali opredeliti nekaj priporočil s strani licenciranih učiteljev kajtanja, s katerimi se lahko bolje pripravimo na poučevanje kajtanja otrok. Vse naslednje informacije smo pridobili iz pogovora z učiteljem kajtanja Jernejem Kastelcem in Matejem Zorkom iz podjetja Flexifoil (osebna komunikacija, 30. 7. 2014).

Otroka nikoli ne pustimo samega s kajtom v roki, niti za nekaj sekund. Vedno bi morali biti v neposredni bližini otroka, v primeru učenja kajtanja s trapezom pa tudi privezani na njegov trapez z varnostno vrvjo. V vsakem primeru pa bi morali biti pripravljeni, da ga primemo okoli pasu ali pa prevzamemo nadzor nad kajtom. Kajt lahko proizvede veliko moči v zelo kratkem času, kar nas vodi do naslednjega priporočila.

Z otrokom vse delamo absolutno na varen način. Zato otrok ne sme izvajati tako imenovanih kajt loopov oziroma z gibanjem kajta zaključevati krogov skozi power cono, s tem namreč kajt proizvede največ moči. Prav tako naj otrok s kajtom upravlja le po robu okna, ko pa se loti gibanja kajta skozi power cono, je priporočljivo to delati v vodi do pasu z veliko prostora. Pojma power cona in rob vetrovnega okna smo razložili v nadaljevanju tega dela.

Zavedati bi se tudi morali, da je proces učenja pri otroku počasnejši in drugačen od procesa pri odraslih. Zato moramo biti strpni, prijazni in otroku poskušati vaje narediti čim bolj zabavne in igrive, da bi se otrok ob njih lahko zabaval. Pomembno pa je tudi, da otroku vse pokažemo. Če je pri odraslem človeku opis gibanja kajta z besedami lahko dovolj nazoren, da dobi predstavo, bo otrok veliko bolj reagiral na vidno zaznavanje. Zato pri učenju otroka vedno najprej demonstriramo zatem razložimo nato pa hitro preidemo na vaje in igre. Otrok naj se uči skozi igro in izkušnje. Pri tem je še pomembno, da je razlaga čim krajša.

Otroci v novih situacijah pogosto reagirajo panično, saj se preveč ustrašijo. Zato je pomembno, da otrok osvaja znanje postopoma in se ob vsaki vaji počuti samozavestnega in sposobnega. Najbolj pogosto to opazimo pri sproščanju varovalne vrvi oziroma safety leasha. Otroci namreč v paniki lahko pozabijo, kaj bi morali storiti in namesto da kajt sprostijo z varovalnim sistemom, ostanejo pripeti nanj.

Starši oziroma učitelji pa bi morali otroka tudi stalno spraševati po stvareh, ga spodbujati, da aktivno sodeluje, in se posluževati igre kjer je le mogoče. Prav tako priporočljivo bi bilo, da se otrok ukvarja s čim več podobnimi dejavnostmi na vodi ali kopnem. To so na primer deskanje na vodi, deskanje na snegu, jadranje, jadranje na deski, rolanje, drsanje ...

Zadnje priporočilo pa je, da naj se otrok ne loti učenja kajtanja, dokler ni dosegel vsaj 40 kg–45 kg telesne mase. Do takrat ni primernega kajta za učenje, ker kajti enostavno proizvedejo preveč moči, učenje pa je prenevarno. Ko pa otrok doseže to telesno maso, naj bi bili idealni vetrovni pogoji pri 10 vozlih hitrosti vetra in s kajtom velikosti 5 m². Za pravo učenje kajtanja so najboljše pripravljene otroci stari od 12 let naprej, lahko pa se otrok uči kajtanja tudi že prej, v kolikor je odličen plavalec, ima željo po učenju kajtanja in je visoko motiviran. Tako pridemo do predpostavke, da želimo učiti otroke stare približno od 10 let naprej. Vendar pa to še ne pomeni, da tega športa ne moremo predstaviti še mlajšim. Tako imenovani »Trainer Kite« oziroma kajt za vadbo je sposoben ob spremstvu odraslega upravljati povsem varno tudi predšolski otrok.

2.2 SPOZNAVANJE OSNOVNE TEORIJE

V tem poglavju smo predstavili osnove teorije, ki jih mora delno poznati tudi otrok. Pri prvi omembi imena predmeta smo pripisali še angleški prevod, kasneje pa bomo uporabljali slovenske izraze. Kajtanje je namreč šport, kjer velikokrat nismo v domovini, ali pa so pri nas tujci, s katerimi komuniciramo. Zato bi se moral tudi otrok naučiti poimenovanja delov kajta in poznati določene izraze v angleškem jeziku.

2.2.1 Oprema

Pri opisu opreme smo ob sliki dodali pripise s poimenovanji delov opreme. V nadaljevanju diplomske naloge smo uporabljali slovenske izraze, z izjemo vlečnega padala oziroma kajta. Kajt oprema je sestavljena iz štirih osnovnih delov. Najpomembnejši je vlečno padalo, v strokovni literaturi ga imenujejo tudi vlečno krilo, v tem delu pa mu bomo rekli kajt. Kajt ujame naše pogonsko sredstvo, veter. Tega vidimo na sliki 2.



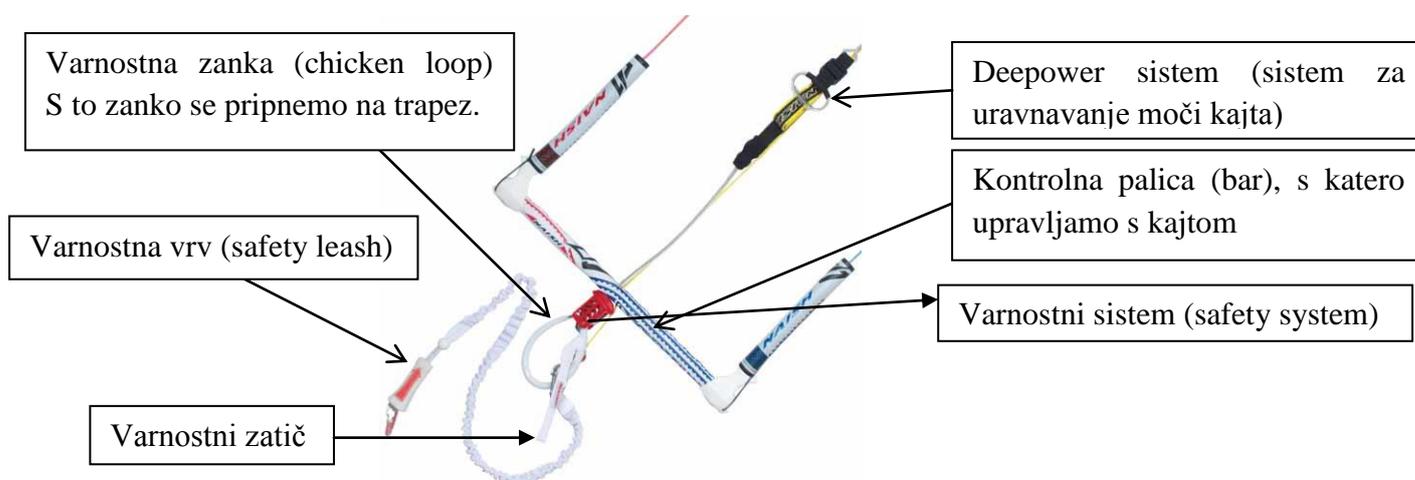
Slika 2. Kajt (Obsession, 2013).

Na sliki 3 je deska, s katero drsimo po gladini.



Slika 3. Deska (Powerkiteshop, 2013).

Kontrolna palica (Bar) z vrvicami nam omogoča kontroliranje kajta, prikazuje ga slika 4.



Slika 4. Kontrolna palica z vrvmi (Jupiterkiteboarding, 2013).

Zadnji od glavnih kosov opreme pa je trapez, s katerim smo pripeti na kajt in preko katerega se moč kajta prerazporedi na celotno telo. Trapez in njegove dele lahko vidimo na sliki 5.



Slika 5. Trapez (osebni arhiv).

Za vsakega začetnika, še posebej pa za otroke, pa potrebujemo v začetni fazi učenja še tako imenovani »Trainer Kite« oz. kite za vadbo. To so načeloma kajti z zelo majhno kvadraturu oz. manjših velikosti, namenjeni pridobivanju občutka za kajt in učenju kontroliranja kontrolne palice ter s tem kajta.

Dodatna oprema, ki jo potrebujemo, so neoprenska obleka, neoprenski copati in rokavice za hladnejše dni, čelada in rešilni jopič za dodatno varnost, merilec vetra za meritve hitrosti vetra, majica iz »lycre« ter sončna očala za zaščito pred soncem. Omenjeno opremo prikazujejo slike 6-11.



Slika 6. Čevlji iz neoprena (surf-store, 2013).



Slika 7. Zaščitna čelada (bigcommerce, 2013).



Slika 8. Merilec vetra (bigcommerce, 2013).



Slika 11. Obleka iz neoprena (bigcommerce, 2013).



Slika 9. Rešilni jopič (bigcommerce, 2013).



Slika 10. Otrok s kajtom za vadbo (actionsportsmaui, 2011).

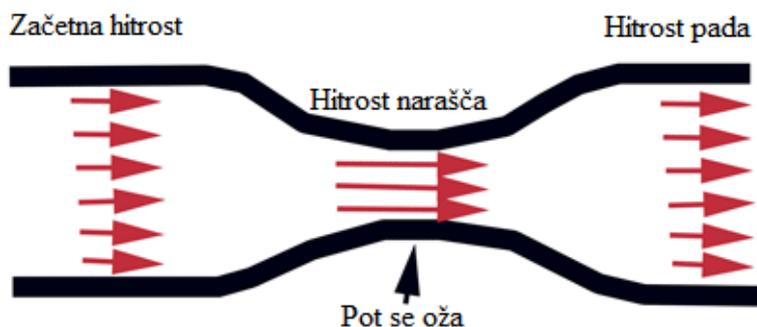
2.2.2 Veter

Malusa (2012) je veter opredelil kot premikajoč se zrak, ki nastane predvsem zaradi razlik v zračnem tlaku med zračnimi masami. Temperaturne razlike, ki se pojavljajo tekom dneva, so vzrok razlik v zračnem tlaku, kar privede do dnevnega kroženja zračnih mas med morjem in kopnim.

V področju Jadranskega morja poznamo več pogostih vetrov, ki niso posledica samo dnevnih razlik v temperaturi, kot na primer burja, jugo, maestral in tramontana (Malusa, 2012). Vendar pa se nismo odločili za podroben opis le teh, saj v Sloveniji nimamo ugodnih pogojev za učenje kajtanja. Tako naj se vsak otrok oziroma njegov učitelj pozanima o lokalnih vetrovih pred vsakim kajtanjem.

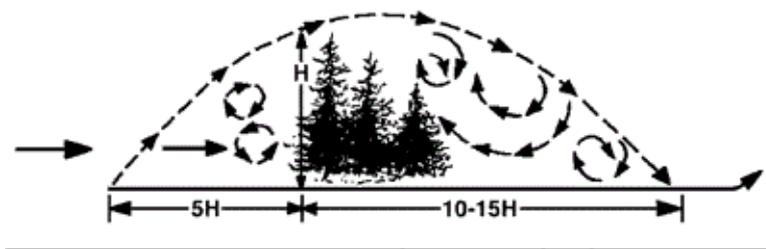
Obstajata tudi dva pojava, ki močno vplivata na smer vetra in s tem predstavljata nevarnost vsem kajtanjem; Venturijev efekt in turbulenca.

S poznavanjem Venturijevega efekta lažje izberemo lokacijo za kajtanje pri slabem vetru, pri močnejšem vetru pa lažje opazimo nevarnost. Ta efekt nastane, kadar veter potuje med dvema objektoma, naj bodo to dve planoti, dve zgradbi, dva otoka ali kakšna druga prepreka, hitrost vetra pa pri tem močno naraste. Zračna masa, ki je prispela do dveh objektov, mora iti tudi med njima, vendar pa kakor se njena pot oža, tako se tudi večja pritisk in zaradi tega pride do večjih hitrosti vetra. Na Hrvaškem sta najbolj poznani lokaciji s tem efektom Bol na Braču in Viganj na otoku Pelješac. V obeh primerih gre za kanal med dvema otokoma, primer Venturijevega efekta, spremembe hitrosti, pa kaže slika 12 (Malusa, 2012).



Slika 12. Venturijev efekt (propertycasualty360, 2014).

Malusa (2012) pravi, da ima veter svoj tok, podobno kot tekoča voda, in tako kot v tekoči vodi tudi pri vetru prepreke (hiše, hribi, planote, drevesa ...) ustvarjajo turbulence v smeri vetra in proti vetru, odvisno od prepreke. Pri dviganju in spuščanju zmaja moramo biti vedno pozorni na turbulence, ker nas lahko nenadoma potegnejo v zrak in lahko pride do poškodb. Turbulence so navadno sedemkrat daljše v smeri vetra in trikrat daljše v smeri proti vetru od višine prepreke. V kolikor so v bližini hiše, drevesa ali druge prepreke, bi morali dvigati in spuščati kajt čim bližje morju, da bi imele turbulence čim manjši vpliv nanj. Kako deluje turbulenca, prikazuje slika 13, pri čemer črka H označuje število višin prepreke.



Slika 13. Prikaz turbulenc v smeri vetra in proti vetru (antennasystems, 2011).

Učitelj bi moral poznati tudi nekatere enote, s katerimi merimo hitrost vetra in katera hitrost vetra je najbolj primerna za otrokove pogoje, le te pa lahko spozna tudi otrok. Tabela prikazuje Beaufortovo lestvico hitrosti vetra in vpliva le tega na morsko gladino v različnih merskih enotah. Za učenje otrok pa so najbolj primerni vetrovi 3. in 4. stopnje po Beaufortovi lestvici, torej slab in zmeren veter.

Tabela 1
Tabela Beaufortove lestvice (Geodetski inštitut Slovenije, 2010)

Stopnja (Bf)	Hitrost vetra			Opis vetra	Opis morske gladine
	vozli	m/s	km/h		
0	0-1	0-1	0-1	tišina	gladka
1	2-3	2	2-5	lahen vetrič	rahlo vzvalovana
2	4-6	3-4	6-11	vetrič	zelo majhni valovi, brez loma
3	7-10	5-6	12-19	slab veter	manjši valovi, vrhovi se že lomijo
4	11-15	7-8	20-28	zmeren veter	daljši valovi, pojav morske pene
5	16-21	9-11	29-38	zmerno močan veter	izraziti valovi, vrhovi se zelo penijo
6	22-27	12-14	39-49	močan veter	visoki valovi, močno penjenje
7	28-33	15-17	50-61	zelo močan veter	visoki valovi, ki se rušijo, močno penjenje
8	34-40	18-21	62-74	viharni veter	umirjeno visoki valovi velike dolžine, pena se kotali z vetrom
9	41-47	22-24	75-88	vihar	visoki valovi, ki se lomijo, pena se kotali z vetrom, morski prš močno zmanjšuje vidljivost
10	48-55	25-28	89-102	močan vihar	zelo visoki valovi, ki se lomijo, pena se kotali z vetrom, morski prš močno zmanjšuje vidljivost
11	56-63	29-32	103-117	orkanski veter	izredno visoki valovi, izrazito zmanjšana vidljivost
12	> 63	> 33	> 118	orkan	morje popolnoma pobeli

Tabela 1 prikazuje različne hitrosti vetra z večjimi merskimi enotami in opisom vpliva vetra na morsko gladino.

Zadnja stvar pri vetru, ki bi jo otrok moral poznati, pa so imena smeri vetra glede na obalo. **Pri vetru z obale** veter piha od obale proti morju. To je najbolj nevarna smer vetra, saj je sunkovita in če se kaj zgodi ali pa še ne znamo voziti v veter, se lahko znajdemo v nevarnosti, saj se lahko hitro oddaljimo od obale. Priporočljivo bi bilo, da se v tem vetru ne odpravimo kajtat. V kolikor pa se že odločimo za to, naj bo vedno v bližini prisoten nekdo, ki bi nas v primeru nezgode lahko prišel iskat s plovilom, ali pa kajtajmo v manjših zalivih oz. jezerih, kjer je obala blizu. **Pri vetru na obalo** pa veter piha z morja proti obali pod približno pravim kotom. Ne predstavlja nevarnosti, da bi nas potegnilo na odprto morje, vseeno pa moramo že obvladati vožnjo v veter, da bi se lahko odmaknili od obale in peljali. Prav tako pa ne bi smeli pozabiti, da nas v primeru spremembe hitrosti vetra lahko odnese na kopno in po kopnem tudi vleče, zato je ta smer vetra neprimerna za učenje kajtanja otrok. **Pri vetru ob obali** veter piha vzporedno s potekom obale. V tem vetru lahko speljemo s same plaže, v primeru da še ne znamo voziti v veter, pa se lahko na začetno mesto vrnemo peš po obali. Ta smer vetra je najbolj ugodna za učenje kajtanja. **Pri vetru proti obali pod kotom** veter piha proti obali pod kotom okoli 45° . Ta smer vetra je najbolj ugodna za učenje kajtanja, saj se v primeru nezgode v vsakem primeru vrnemo na obalo. Prav tako pa je za to smer vetra in ostale smeri vetra, ki pihajo proti obali, značilno, da imajo konstantno hitrost. **Pri vetru z obale pod kotom** veter piha od obale proti morju pod kotom okoli 45° . Ta smer je prav tako nevarna kot veter z obale, predstavlja pa idealno smer vetra za vožnjo po valovih. Imena smeri vetra glede na obalo prikazuje slika 14.



Slika 14. Smeri vetra (osebni arhiv).

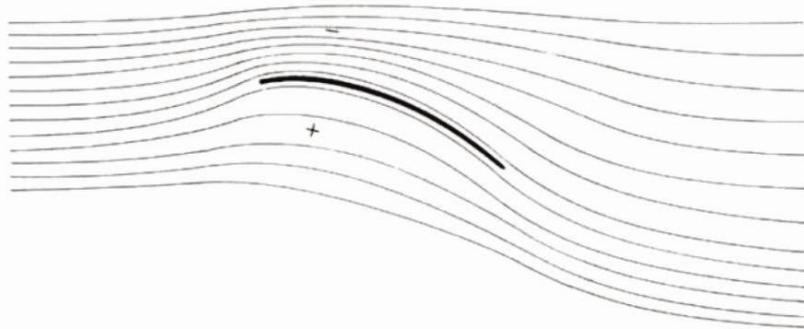
2.2.3 Aerodinamične zakonitosti letenja kajta

Gibanje zraka ima svojo kinetično energijo, ki se ob uporabi v kajt, spremeni v pogonsko silo kajterja. Podobno kakor letala, tudi kajt izkorišča veter, kot ga razlaga Bernoullijev princip. Letalsko krilo je narejeno tako, da se zrak po zgornji strani krila premika hitreje od zraka, ki

obide krilo po spodnji strani. To povzroči, da se ustvari nižji pritisk na zgornji strani krila, kakor na spodnji. Razlika v pritisku povzroči dviganje letala (Burbliies in Hosp 2013).

Podobno kakor pri letalskem krilu, deluje tlak tudi na krilo kajta. Kajt je v večini primerov ukrivljene oblike in veter nanj deluje vedno pod določenim vpadnim kotom. Zračni delci, ki se pomikajo po zavetrni strani jadra opravijo daljšo pot, kakor po privetrni strani. Tako se mora veter po privetrni strani jadra premikati hitreje. Meritve pokažejo, da se zaradi tega na privetrni strani jadra ustvari večji pritisk kakor na zavetrni strani, kar prikazuje slika 15.

zavetrna stran = negativni pritisk
zrak se stisne
hitrost naraste, pritisk se zmanjša



privetrna stran = pozitivni pritisk
zrak se širi
hitrost se zmanjša, pritisk naraste

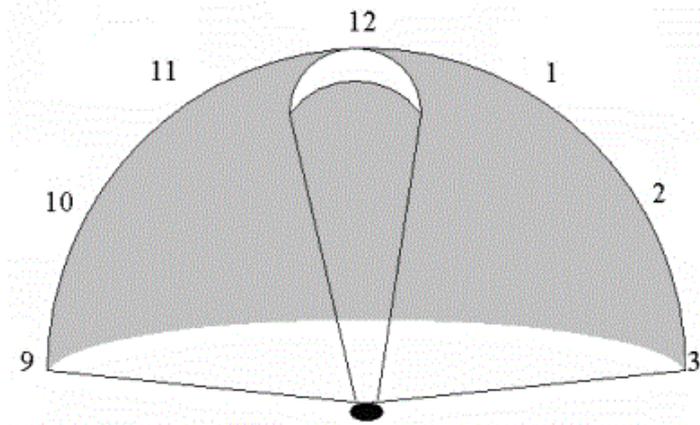
Slika 15. Prikaz pretoka vetra preko kajta ter pritiska, ki pri tem nastane (osebni arhiv).

Skupna sila, ki deluje na kajt, je seštevek vseh privetnih in zavetnih sil, ki delujejo v isti smeri na jadro (vse sile delujejo pravokotno na površino kajta).

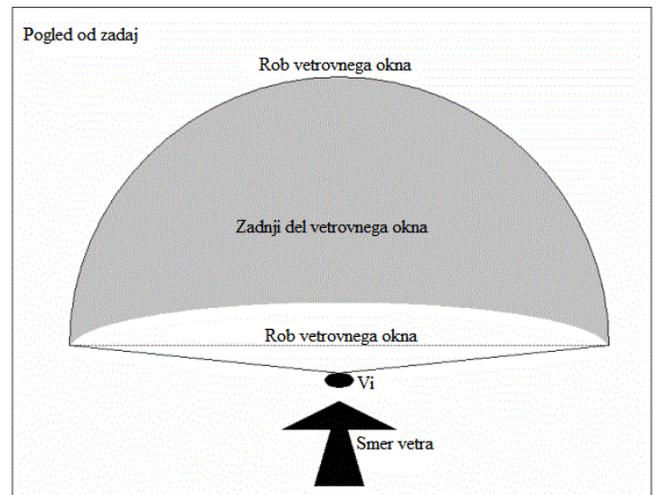
2.2.4 Teorija vetrovnega okna

Teorijo vetrovnega okna bi moral poznati prav vsak, ki si želi upravljati s katerimkoli kajtom. Burbliies in Hosp (2013) sta vetrovno okno opredelila kot celotno območje, kjer se kajt lahko giblje ali kjer lahko kajt pade na tla oziroma vodo in ima obliko četrtnine krogle, velikost pa določa dolžina vrvic kajta. Malusa (2012) pa poudarja, da se vetrovno okno pri šibkem vetru glede na naš kajt zoža in da si pri imenovanju položaja kajta na vetrovnem oknu pomagamo z urami. Predstavljamo si namreč skalo ročne ure, pri čemer velja, da kadar je kajt nad nami, temu pravimo, da je na 12. uri. Če bi kajt spustili po robu okna do tal na levi strani, bi bil kajt na 9. uri, na desni pa na 3. uri.

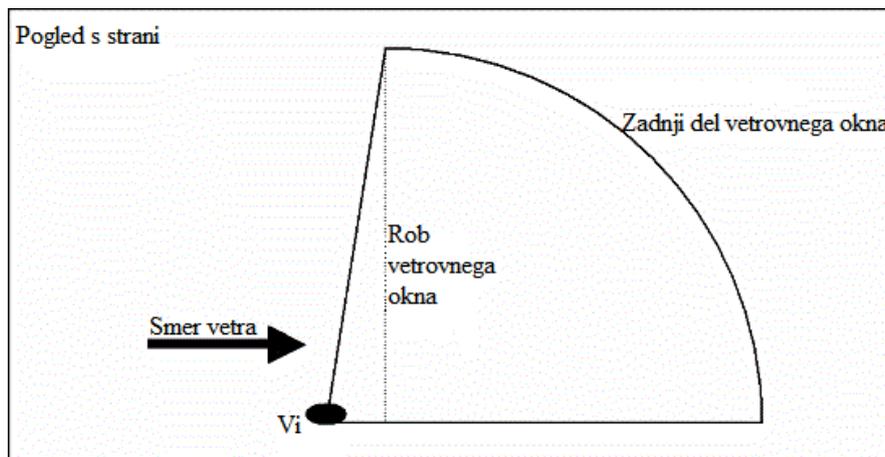
Prav tako pa se vetrovno okno deli še na rob okna (wind window edge) in power cono (območje največje moči). **Rob okna** predstavlja pot kajta, ki se premakne z 9. ure preko zenita na 3. uro. Tukaj je kajt vetru izpostavljen pod najmanjšim kotom in tako proizvede najmanj moči. **Power cona** pa je večje območje naravnost pred nami v smeri vetra. Tu kajt izpostavi ves svoj material vetru, le ta pa proizvede največ moči. Vetrovno okno z različnih perspektiv predstavljajo slike 16-20.



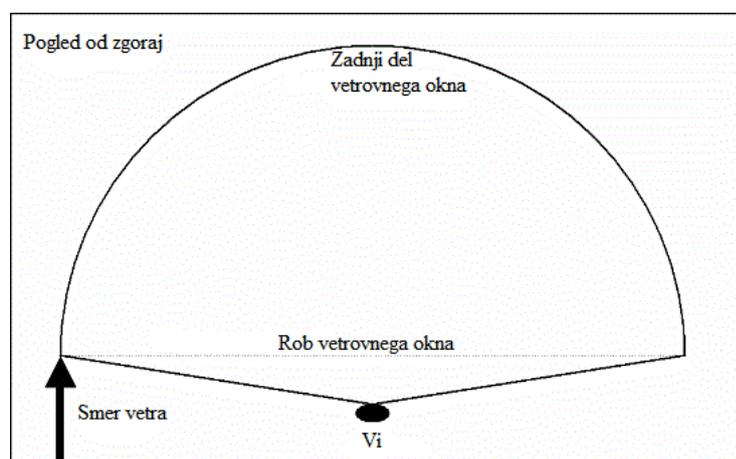
Slika 16. Vetrovno okno z urami (mackiteboarding, 1998-2014).



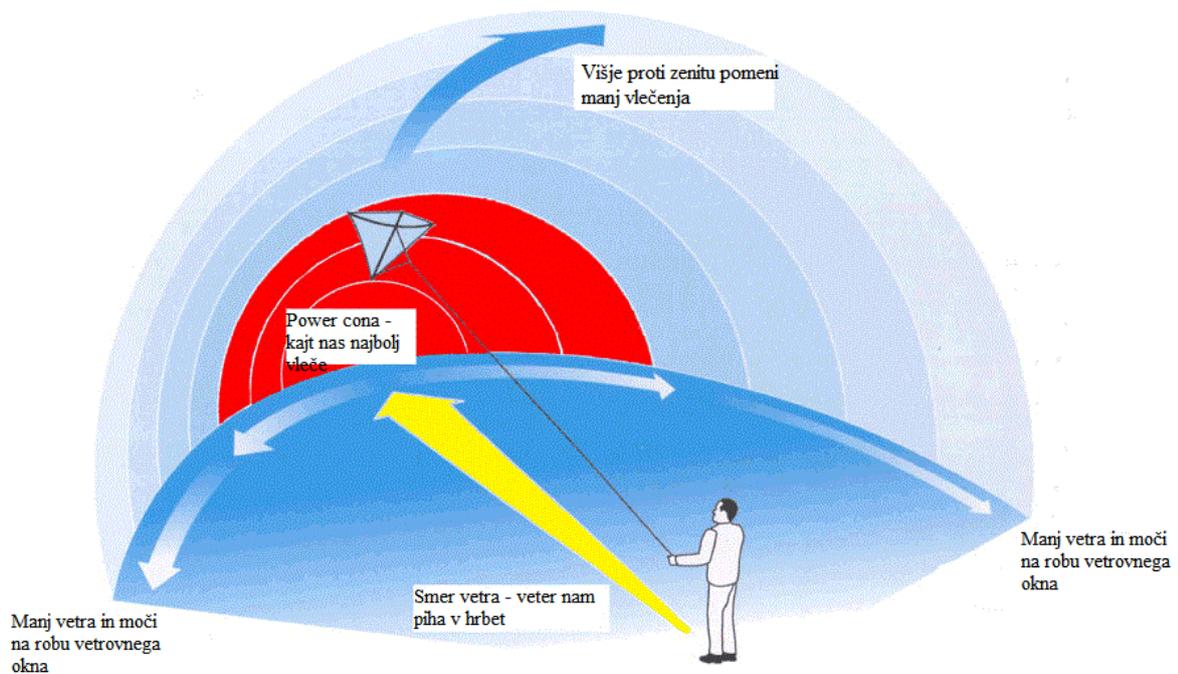
Slika 17. Vetrovno okno od zadaj (mackiteboarding, 1998-2014).



Slika 19. Vetrovno okno s strani (mackiteboarding, 1998-2014).



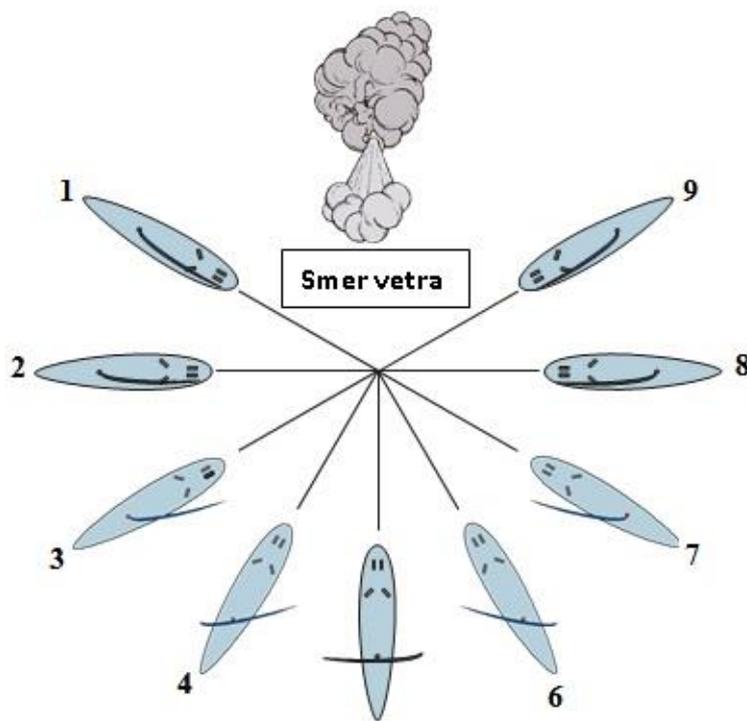
Slika 18. Vetrovno okno od zgoraj (mackiteboarding, 1998-2014).



Slika 20. Vetrovno okno v 3D (kitalife, 2013).

2.2.5 Smeri jadranja z desko

Otrok bi moral spoznati tudi smeri jadranja oziroma vožnje glede na smer vetra. Predstavili smo štiri smeri, za potrebe kajtanja, posebej za otroke pa zadostujejo 3 smeri. Le te so podrobneje predstavljene v naslednjem podpoglavju. Smeri vožnje z desko gleda na smer vetra prikazuje slika 21.



Slika 21. Smeri vožnje z desko (Živec, 2008).

1, 9 – **Vožnja v veter** (ostro proti vetru) oziroma vožnja pod kotom, manjšim od 90 stopinj glede na smer vetra. Uporablja se pri vračanju v izhodiščno točko oziroma, ko želimo pridobiti na višini jadranja.

2, 8 – **Vožnja z bočnim vetrom** oziroma vožnja pravokotno na veter. Najbolj pogosta smer vožnje, pri kateri lahko kajter maksimalno izkoristi profil kajta, ne pa tudi moči vetra.

3, 4, 6, 7 – **Vožnja s pol vetrom** oziroma pod kotom, večjim od 90 stopinj. Uporablja se redkeje. Pri vožnji 115 stopinj glede na veter lahko dosežemo najvišjo hitrost. Možno je drseti z 1,8-kratno hitrostjo vetra.

5 – **Vožnja z vetrom** (vožnja v krmo). Zahteva več znanja, potrebno je imeti razvito sposobnost ohranjanja ravnotežja, sposobnost hitre odzivnosti. Položaj krme dosežemo običajno pri prehodu iz ene smeri v nasprotno, s tem ko izvajamo obrat z vetrom (Živec, 2008).

2.2.6 Jadranje v veter, jadranje z bočnim vetrom in jadranje z vetrom

Otrok bi moral spoznati tri najbolj pogoste smeri jadranja oziroma vožnje s kajtom glede na veter ter izraze crosswind upwind in downwind.

Vožnja z bočnim vetrom oziroma crosswind pomeni, da se vozimo pravokotno na smer vetra. Ta smer predstavlja izhodišče za varno kajtanje, saj pri tej smeri vožnje niti ne pridobivamo, niti ne izgubljammo na višini glede na izhodiščno točko. Vsakemu začetniku pa je cilj se naučiti vožnje v veter

Vožnja v veter oziroma upwind pomeni, da se vozimo v smeri, ki je nasprotna smeri vetra. Sicer se ne moremo voziti neposredno v veter, lahko pa se vozimo nekje med kotoma 90° in 45° . To nam omogoča, da se z vožnjo z ene strani na drugo počasi premikamo na točko, ki je višje proti smeri vetra kot izhodiščna točka. Ko otrok osvoji znanje vožnje v veter, ne potrebuje več hoditi po plaži, da bi se vrnil na izhodiščno točko. Ključno za to pa je, da najdemo pravo razmerje med našo hitrostjo in smerjo vožnje (Beaudonnat, 2010). Slika 22 prikazuje vožnjo v veter oziroma upwind.



Slika 22. Vožnja upwind oziroma v veter (kiteworldmag, 2012).

Vožnja z vetrom oziroma downwind pa pomeni, da se premikamo od začetne točke v smeri vetra. S tem imajo težave vsi začetniki, saj pri vsakem speljevanju vedno najprej zapeljemo v smeri vetra, šele nato pa vzpostavimo smer v veter. Ker pa začetniki speljujejo pogosto, speljejo pa redko, jih velikokrat odnese nekaj sto metrov nižje od izhodiščne točke na obali.

2.2.7 Varnost

O varnosti bo otrok največ izvedel na tečaju kajtanja. Za potrebe te diplomske naloge smo opredelili nekaj nevarnosti, o katerih bi morali biti seznanjeni. Otroka opozorimo, da ne glede na to v kakšni situaciji se znajde, ima varnost vedno prednost.

Burblies in Hosp (2013) sta sestavila rutinsko kontrolo pred vsakim kajtanjem. Sestoji iz 6 korakov. 1. **Telesna zmogljivost in zdravje** (Ali sem psihično in fizično zdrav, pri močeh in telesno pripravljen?) 2. **Veter in vreme** (Ali so pogoji predvidljivi in ugodni?) 3. **Lokacija** (Imam dovolj prostora za dviganje in spuščanje, veliko prostora za dviganje in spuščanje tudi v smeri z vetrom, kakšno je plimovanje morja, tokovi, valovi ... ?) 4. **Oprema** (Ali je velikost kajta in deske primerna pogojem? So varovalni sistemi preverjeni?) 5. **Pravila, posebnosti** (Kakšna so mednarodna pravila na tej lokaciji ter posebne omejitve te lokacije?) 6. **Načrt v sili** (Kje sem (naslov)? Kdo vse ve, da sem tukaj? Ali je kdo obveščen, da grem v vodo? Kako obveščam reševalce na vodi ali center vodnih športov?).

Otrok bi moral spoznati tudi, da v vodi telo hitreje izgublja temperaturo, zato se moramo primerno opremiti z neoprenskimi oblačili. Med kajtanjem v mrzlih pogojih se naše telo namreč ohlaja kar iz 3 vzrokov. Kontakt našega telesa z mrzlo vodo in zrakom nas ohlaja, prav tako nas ohlaja že sam veter, povrh tega pa veter in sonce izparevata znoj ali vodo z nas, kar prav tako ohlaja naše telo. Na drugi strani pa nas lahko v krajih z močnim soncem in visokimi temperaturami tudi sonce močno opeče. Zato nikoli ne smemo pozabiti tudi sončne kreme (Burblies in Hosp, 2013).

Pred vsakim kajtanjem bi morali tudi preveriti vetrovne in vremenske pogoje ter posebnosti te lokacije. To vključuje iskanje informacij o smeri in hitrosti vetra, posebnih tokov, skal, hlodovine ali drugih nevarnostih v vodi, temperaturi zraka in vode, globini vode, številu kajterjev na vodi, plimovanju morja in opazovanje neba za značilne oblake, ki prinašajo spremembo vremena in s tem tudi spremembo smeri ali hitrosti vetra (Burblies in Hosp, 2013).

Otrok bi moral spoznati tudi vse varovalne sisteme, katerih opis sledi v nadaljevanju tega dela. Pomembno pa je še, da otrok ve, kje na kajterski lokaciji se sme gibati. Sedaj, ko otrok že pozna vetrovno okno, si lahko tudi predstavlja, da se v primeru napake kajterja lahko kajt z veliko hitrostjo zaleti v tla. V kolikor stojimo kjerkoli v vetrovnem oknu kajterja, smo v potencialni nevarnosti, saj se lahko v nas z veliko silo zaleti kajt, še bolj nevarne pa so lahko vrvice. Zato naj se otrok vedno izogiba gibanju v tem prostoru, posebej pri dviganju in

spuščanja kajta ostalih prisotnih na lokaciji, tudi kadar sam nima kajta v zraku. Kot opazovalec naj vedno stoji za osebo, ki upravlja s kajtom.

Otrok naj se pri gibanju na mestih namenjenim kajtanju, nikoli ne dotika vrvic, posebej če kajt ni njegov. Prav tako naj se ne dotika vrvic (tudi če je kajt njegov), kadar je kajt v zraku, saj le to predstavlja nevarnost.

Kot del varnosti pa šteje tudi, da otrok zna varno dvigniti in spustiti kajt drugi osebi. V kolikor otrok tega ne obvlada lahko pride do nesreč. Vaje za učenje otroka spuščanja in dviganja kajta so opredeljene v tem delu.

2.3 VAJE BREZ KAJTA

Pri vajah brez kajta gre predvsem za stvari, ki se jih otrok lahko nauči še preden sploh prime kajt v roko. Razvrstili smo jih po pomembnosti, saj je prvi absolutni pogoj, da otrok lahko gre v vodo s kajtom, da je plavalec ter da ga kar čim bolj pripravimo na morebitni stres zaradi oddaljenosti od obale in globoke vode.

Otrokom moramo prikazati še načine ugotavljanja smeri vetra, kako se s kajtom pravilno postavijo v prostoru ter otroka navaditi na držo telesa med kajtanjem.

2.3.1 Prilagajanje na vodo

Namen te naloge ni bil predstaviti načine, kako naučiti otroka plavanja, saj je le to predpogoj, da sploh lahko gre s kajtom v vodo. Vseeno pa smo podali didaktični postopek prilagajanja na vodo, v kolikor se otrok še ni privadil na vodo. Možnih iger in vaj je zelo veliko, zato smo podali le nekaj primerov kot pomoč. Pri izvajanju teh vaj bi morali vedno uporabljati domišljijo in igre prilagajati otroku, ki ga poučujemo tako, da bo otrok najbolj stimuliran za delo in se ob tem zabaval. Prav tako bi morali uporabljati vse pripomočke, ki so nam na voljo za spodbudo in igro ob učenju plavanja.

Kot pravita Jurak in Kovač (1998), za prilagajanje na vodo uporabljamo več sklopov vaj in iger glede na njihov osnovni namen.

PRILAGAJANJE NA ODPOR VODE

Cilj: Prilagajanje na odpor vode, zabava

Opis:

- Otrok se prime česa trdnega ali učitelja, s telesom pa se zibata naprej in nazaj ter tako povzročata valovanje.
- Otrok se s počepanjem izmenično dviguje in spušča v vodi, mi pa mu z različnimi igračkami in pripomočki kot so baloni, plastične igračke ali še kaj drugega, kar plava na vodi, podajamo igrače pod in nad vodo.
- Z otrokom se lahko tudi podajamo z žogo, vsakič mu podamo drugam, otrok pa jo mora ujeti ali najti in podati nazaj. S tem se bo premikal po vodi in začutil upor vode.
- Za lovljenje v parih ali v skupini določimo otroka, ki lovi. Med hitrim gibanjem bodo otroci najbolj začutili odpor vode.

PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE

Cilj: Prilagajanje otroka na zadrževanje sape, močenje obraza, potapljanja obraza in glave

Opis:

- Otrok na suhem skuša globoko vdihniti in zadržati zrak, tako da za nekaj sekund preneha dihati.
- Otrok stoji v vodi. Z rokami zajame vodo in se umije. Najprej roke, nato še obraz, kot da bi bil umazan.
- Otrok stoji v vodi. Z rokami se nasloni na kolena in globoko vdihne, zadrži zrak in počasi potopi obraz v vodo. Ko dvigne glavo iz vode, naj si ne otira oči.
- Otrok stoji v vodi in počasi potaplja glavo. Najprej jo potopi do nosu, nato do ušes in nazadnje počepne, tako da je potopljena cela glava.
- Za temi osnovnimi vajami se lahko z otrokom začnete bolj zabavati na primer s potapljanjem do dna, uporabo tobogana, otrok naj splava učitelju med nogami ali pa uporabite razne pripomočke. Na primer obroče, ki plavajo na vodi, otroci pa morajo potopiti in priti ven skozi obroč itd.

PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO

Cilj: Gledanje pod vodo, orientacija pod vodo, zabava

Opis:

- Otrok potopi obraz pod vodo, odpre oči in opazuje različne predmete, ki so potopljene na dnu. Ko dvigne glavo nad vodo, si ne sme brisati obraza, otirati oči ali popravljati las. Navaditi se mora, da mu voda sama steče z obraza.
- Otrok se potopi in se pod vodo z učiteljem rokuje. Lahko si tudi pokažeta prste, otrok pa mora nad vodo povedati število prstov, ki jih je učitelj pokazal.
- Potopimo nekaj dobro vidnih predmetov v vodo, otrok pa naj jih prinese ven.
- Otroku naročimo, naj se potopi in plava med nogami učitelja.

PRILAGAJANJE NA IZDIHOVANJE V VODO

Cilj: Nadzorovanje izdihovanja skozi usta in nos

Opis:

- Otrok na suhem našobi ustnice in z močnim pihanjem vznemiri plamen sveče.
- Otrok z močnim pihanjem v smeri navzgor skuša držati žogico za namizni tenis, tako da le ta lebdi nad ustnicami.
- Otrok v sklenjene dlani zajame vodo, vanjo potopi usta in izpiha vodo iz dlani.
- Otrok potopi glavo do nosu v vodo in izdihuje zrak skozi usta in nos, tako da voda žubori in nastanejo mehurčki.
- Otrok močno vdihne zrak in se z delanjem mehurčkov počasi potaplja, tako da krči kolena. Ko se z rokami dotakne tal, se od tal močno odrine iz vode.

PRILAGAJANJE NA PLOVNOST

Cilj: Samozaupanje pri potopu, lebdenje na prsih, spoznanje, da nas zrak v pljučih dviga

Opis:

- Otrok stoji v vodi, roke ima priročene. S počepom se počasi potaplja, dokler ni potopil glave, nato pa se z izdihovanjem mehurčkov in s pomočjo rok poskuša usesti na dno.
- Otrok močne vdihne, počepne na dno bazena, z rokami objame kolena in skloni glavo ter nato počaka, da ga voda sama dvigne na površino.
- Otrok globoko vdihne, zadrži sapo in lebdi na površini v navpičnem položaju za nekaj sekund, nato počasi začne izpihovati zrak. Otrok spozna, da ga zrak v pljučih dviga.
- Otrok naj se z rokami prime plavalnega pripomočka ali učitelja, globoko vdihne, zadrži zrak in se uleže na gladino vode s potopljenim obrazom.
- Otrok zopet leže na gladino vode s potopljenim obrazom, za nekaj sekund zadrži ta položaj, nato pa prek navpičnega položaja preide v položaj »mrtvaka«.

PRILAGAJANJE NA DRSENJE V VODI

Cilj: Drsenje na vodi in v vodi, izteg v prsnem in hrbtnem položaju

Opis:

- Otrok stoji v vodi, po možnosti ob steni. Globoko vdihne, se potopi, roke stegne naprej in se močno odrine od stene. Stegnjen drsi na gladini (po možnosti skozi obroč, ki ga drži učitelj), dokler se ne zaustavi. Pazimo, da se otrok ne vrže na vodo, temveč lepo zdrsi po gladini. Otroku, ki ima težave z lego telesa, namestimo plavalni pas ali napihljivo plavalno žogo.

- Otrok ponovi prejšnjo vajo, le da se sedaj odrine v hrbtnem položaju. Pri tem smo postavljeni nekaj metrov od njega in po potrebi ulovimo, da se ne potopi pregloboko.
- Otrok ponovi prvo vajo, le da se med odzivom obrača okoli vzdolžne osi telesa (vijak).
- Otroka primemo za roke in ga vlečemo po gladini. Lahko imamo zraven tudi glasbo.

2.3.2 Prilagajanje na globino in oddaljenost od obale

Problem globoke vode se pri učenju plavanja konča, ko se otrok zna potopiti in plavati. Pri učenju kajtanja pa so globoka in razburkana voda na morju, oddaljenost od obale in učenje novega športa lahko za otroka preveč stresni. Ugotovljeno je bilo, da imajo otroci pri učenju kajtanja velikokrat težave, ko izgubijo tla pod nogami zaradi globoke vode, čeprav prej s tem niso imeli težav.

Priporočljivo je, da otrok v spremstvu učitelja odplava kdaj tudi v globljo vodo, vendar vedno v mirnem morju in pod pogojem, da se otrok tega ne boji. Otroka bi morali prepričati, da se v vodi nima ničesar bati, priporočljivo bi bilo tudi, da si podvodni svet čim bolj ogleda z masko in se pouči o živalih in rastlinah, ki so v morju ter katere od njih predstavljajo nevarnost. Več kot otrok ve, bolj samozavestno se počuti v morju.

Drugi problem pa je bil oddaljenost od obale. Čeprav se otrok pri vajah, omenjenih v tem diplomskem delu, ne bi zašel daleč od obale, pa se to lahko zgodi, ko otrok prvič poskuša speljati z desko na vodi. Da bi se izognili strahu v vodi, moramo otroka navaditi na oddaljenost od obale. Priporočljivo bi bilo, da se otrok v spremstvu staršev ali druge odrasle osebe kdaj odpravi z jadrarno desko, SUP-om, čolnom, ladjo ali katerikoli drugim plovilom na izlet in se tako privadi na oddaljenost od obale. Prav tako bi tu pomagale še druge dejavnosti na vodi, kot na primer smučanje na vodi ali deskanje na vodi, predstavili pa smo tudi osnovno vajo, katero prilagodimo svojim pogojem in razmeram.

Cilj: Privaditi se na globino in oddaljenost od obale

Opis:

Otrok z desko (SUP, jadrarna deska) ali s kajakom odvesla stran od obale in:

- Z masko pogleda v globino.
- Plava okoli svojega plovila.
- Pusti, da ga veter malo odnese od obale, nato pa odvesla nazaj v smeri proti vetru.

2.3.3 Načini ugotavljanja smeri vetra

Kadarkoli upravljamo s kajtom, moramo poznati smer vetra, iz katere piha. Veliko napak in nesreč se je na kajterskih lokacijah zgodilo ravno zaradi neznanja in nerazumevanja smeri vetra ter pravilne postavitve kajta glede na le to (Malusa, 2012). Zato bi morali otroka naučiti več načinov ugotavljanja smeri vetra, da bi si otrok lahko ustvaril čim boljšo predstavo o smeri vetra.

Pri učenju bi morali biti pozorni na to, da je veter dovolj močan, da se ga sliši, vidi njegovo moč v okolici in da najdemo primerno okolje. Še bolje pa bi bilo, da otrok ugotovi smer vetra na čim večjih površinah, od travnikov do peščenih plaž.

Cilj: Znati določiti smer vetra

Opis :

- Otrok opazuje okolico, predvsem morje, travnike, drevesa in vso ostalo naravo. Ob premikanju morja, trave in listov dreves poskuša določiti, iz katere smeri piha veter.
- Otrok odtrga pest trave, zajame pest mivke ali kako drugo lahko snov v bližnji okolici. Roko dvigne in spusti vsebino iz pesti ter opazuje, v katero smer jo veter odnaša. S tem ugotovi smer vetra.
- Otrok (po možnosti v ohlapnih oblačilih) stoji na kopnem v zmernem vetru, roke so odročene. V kolikor bo stal z eno roko v smeri vetra, bo veter potoval mimo njega z najmanjšim uporom. V kolikor pa se bo postavil čelno na smer vetra, bo čutil največji upor. Otrok naj se navadi teh občutkov in s tem zna določiti smer vetra.
- Otrok stoji na kopnem v zmernem vetru z zaprtimi očmi, roke so odročene. Osredotoča se samo na sluh in upor vetra na njegovem telesu. Otrok spozna, da ko je postavljen čelno na smer vetra, sliši šumenje vetra na obeh ušesih, drugače pa samo na enem ušesu. Kasneje poskuša smer vetra določiti samo s sluhom, brez pomoči rok (Beaudonnat 2010).

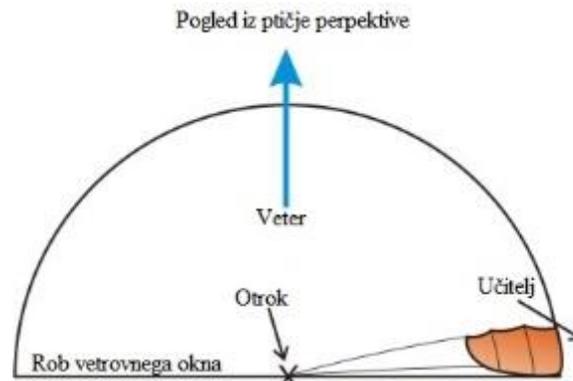
2.3.4 Postavitev glede na veter

Postavitev glede na veter je zelo pomembna pri dvigovanju in spuščanju kajta, saj lahko s kajtom, postavljenim pregloboko v smeri vetra, pride do nesreče. S kajtom pregloboko v smeri proti vetru pa se vrvice med kontrolno palico in kajtom ne nategnejo in ne moremo kontrolirati kajta.

Cilj: Znati se postaviti glede na smer vetra, znati postaviti kajt glede na smer vetra

Opis:

Otrok se postavi na mesto, kjer bo postavil kajt in določi smer vetra. Roke dvigne v vzročenje in jih nato počasi spusti v odročenje. S tem si je naredil predstavo, kje je rob okna in z rokami v odročanju določil smer, kjer mora stati ob dviganju kajta. Torej ali na levi ali na desni od mesta, kjer stoji takrat. Otrok naj večkrat določi mesto kajta in dviga, učitelj pa preveri pravilnost. Za spodbudo in preverjanje pravilnosti lahko učitelj poskuša dvigniti kajt z mesta, ki ga je označil otrok. Otrok pa opazuje, kakšne so posledice napačnega postavljanja. Primer pravilnega postavljanja glede na veter prikazuje slika 23.



Slika 23. Postavljanje glede na smer vetra (Thekitesurfcetre, 2014).

2.3.5 Drža telesa

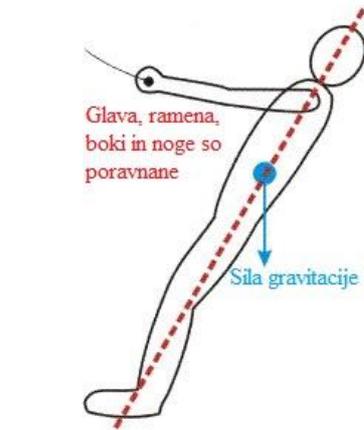
Ena najbolj pogostih napak pri učenju kajtanja nasploh je napačna drža telesa. Pri pravilni drži gre predvsem za učinkovito uporabo teže telesa proti sili vlečenja kajta. S pravilno držo kontroliramo kajt, namesto da kajt kontrolira nas, lahko kajtamo dlje, prenesemo več moči vetra in jo bolj učinkovito pretvorimo v gibanje.

Cilj: Osvojiti pravilno držo telesa med kajtanjem

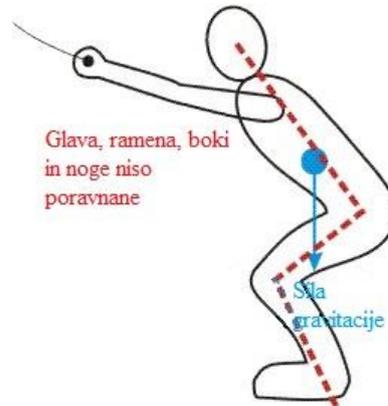
Opis:

- Otrok se prime za dobro pritrjen drog ali navezano palico in z majhnimi koraki naprej pride v položaj, kjer je naslonjen nazaj pod kotom približno 45° . Noge so iztegnjene prav tako kot celo telo. Otrok naj se navadi na iztegnjen položaj.

- Otroku oblečemo trapez, za kljuko trapeza pa navežemo vrv, ki jo držimo. Otrok se zopet nasloni nazaj, tokrat na trapez. Z rokami imitira držanje kontrolne palice, z nogami pa imitira vožnjo na vodi, pri čemer sprednjo nogo iztegne, zadnjo pa pokrči. Učitelj popravlja držo. Ta položaj prikazuje slika 25.



Slika 25. Pravilen položaj telesa (KiteboardingEvolution, 2012).



Slika 24. Nepravilen položaj telesa (KiteboardingEvolution, 2012).

Najbolj pogosta napaka pri začetnikih je, da imajo sedečo držo. Namesto iztegnjeni se vozijo skrčeni v kolenih in kolku. Ta položaj daje občutek varnosti, manj verjetnosti, da bi nas potegnilo naprej. Vendar pa smo ob tem močno zakrčeni in porablamo veliko energije, ko pa postanemo utrujeni, se moramo še bolj pokrčiti. Kako izgleda ta položaj, prikazuje slika 24.

Prav tako se v tem položaju težko naslonimo v smeri nazaj, kar je pogoj za uspešno vožnjo v smeri proti vetru, saj s tem bolj režemo v vodo z desko. V tem položaju torej ne vozimo dovolj po zadnjem robu deske, kar velikokrat privede do tega, da nam voda zajame sprednji rob deske, nas pa vrže naprej v vodo.

2.3.6 Mednarodni znaki za dviganje in spuščanje kajta

Pred prvim upravljanjem s kajtom bi morali tudi otroci poznati dva najbolj pogosta mednarodna znaka za dviganje in spuščanje kajta. Obstaja več znakov za sporazumevanje, vendar se v praksi najbolj uporabljata le ta dva. Otrok bo ostale znake spoznal, ko bo pristopil k tečaju kajtanja, do takrat pa ta znaka zadostujeta.

Ti znaki obstajajo zaradi oddaljenosti kajterja od osebe, ki pomaga dvigniti ali spustiti kajt in zaradi hrupa, ki ga povzroča veter ter hrup iz okolice. Znaki nam pomagajo, da dvignemo kajt varno in da najdemo pomoč pri spuščanju kajta (Malusa, 2012).

Palec v zraku pomeni, da smo pripravljeni na dviganje kajta in da v območju našega vetrovnega okna ni nikogar. Preden pokažemo ta znak, moramo biti tudi prepričani, da so kajt, kontrolna palica in vrvice pravilno postavljeni (Malusa, 2012).

Če se z dlanjo potrepeljamo po temenu glave, pa nakazujemo, da želimo spustiti kajt. Oseba, ki se odloči pomagati, mora prijeti kajt za glavno tubo, nikakor pa ne za vrvice ali katerikoli drugi del kajta, saj s tem ogroža vas, sebe in ostale v bližini (Malusa, 2012). Primer obeh znakov prikazuje slika 26.



Spusti kajt



Dvigni kajt

Slika 26. Dva najbolj pogosta mednarodna znaka (FKA, 2000-2014).

Mednarodni znaki so torej zelo koristni, saj ne kajtamo vedno v bližini koga, ki ga poznamo ali pa je le ta že s kajtom na vodi. Zato vam bodo pomagali ljudje, ki jih ne poznate in so lahko tudi iz drugih držav (Malusa, 2012).

2.4 VAJE S KAJTOM ZA VADBO Z DVEMA VRVICAMA

Poznamo dve vrsti kajta za vadbo (trainer kite). V obeh primerih gre za kajt manjše velikosti, med $1.5\text{m}^2 - 3.5\text{m}^2$, glavna razlika pa je v številu vrvic in omogočanju pripenjanja na trapez. Tako poznamo kajt za vadbo, ki je s kontrolno palico povezan le z dvema vrvicama in ponavadi ne omogoča pripenjanja na trapez ter je namenjen pridobivanju prvih občutkov za upravljanje s kajtom. Drugi kajt za vadbo pa je povezan s kontrolno palico s štirimi vrvicami in ima tudi varnostno zanko, ki nam omogoča pripenjanje kajta na trapez, namenjen pa je privajanju na upravljanje s pravim kajtom. Otrok se mora najprej navaditi upravljanja kajta za vadbo z dvema vrvicama, potem kajta za vadbo s štirimi vrvicami in šele nato preiti na upravljanje s pravim kajtom. Otrok bo s temi vajami pridobil občutek za upravljanje s kajtom ter se naučil nekaj osnov upravljanja s kajtom v različne namene.

Prostor, na katerem otrok vadi, mora biti velik vsaj toliko, da dopušča vsaj za 3 dolžine vrvi od trainer kite-a v smeri z vetrom, ne sme pa tudi biti kakršnihkoli ovir. Idealne so peščene plaže, travniki, druge gladke površine, ki ne poškodujejo kajta, pa so tudi primerne. Pri učenju

predšolskih in šolskih otrok v šolah in vrtcih so to navadno bližnji travnik ali nogometno igrišče. V bližini ne sme biti električne napeljave, letališča ali drugih nevarnosti, prav tako pa mora biti prostor oddaljen od cest, da potencialni pobegli kajt za vadbo ne more povzročiti nesreče ali kakšnih drugih težav. V kolikor pride kdo v bližino, moramo kajt zavarovati, še preden pride oseba v doseg.

Veter naj bo le zmerna sapa, dovolj da dovoli občutek moči, ko se kajt giblje hitro in skozi power cono. V kolikor otrok ne more stati mirno, ko ima kajt v varni poziciji na vrhu roba okna, potem je veter premočan, ali pa je velikost kajta prevelika.

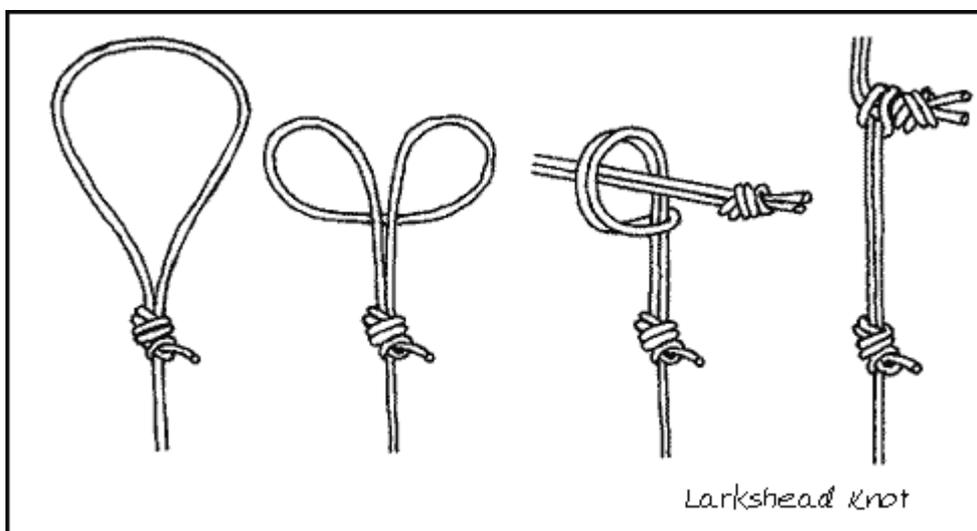
2.4.1 Spoznavanje opreme in vozla

Cilj: Spoznati opremo, njene glavne sestavne dele, naučiti se sestaviti kajt za vadbo

Opis:

Otroku pokažemo vse sestavne dele kajta za vadbo. Pokažemo mu kontrolno palico, razložimo, da se s kajtom povezuje le z dvema vrvicama in pokažemo mu tudi kajt sam. V večini primerov imajo te kajti tudi še varovalno vrv, ki se jo zapne na zapestje. Vsak otrok, ki se uči kajtanja, mora uporabljati takega, ki ima varovalno vrv. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da bo otrok spustil kontrolno palico, veter pa lahko kajt nenadzorovano odnese.

Otrok naj tudi spozna edini vozle, ki ga kajter potrebuje, da bi lahko privezal kontrolno palico na kajt. Tako na kajtu za vadbo kot na pravem kajtu uporabljamo isti vozle, vsi pa so narejeni iz zanke. Zanko enostavno potisnemo navzdol proti vrvici, da dobimo dve ušesi in nato še nižje ter ju stisnemo skupaj. S tem smo dobili zanko, ki jo je moč zategniti, skozi njo pa povlečemo konec vrvice, na kateri je vedno že narejen vozle. Vežanje vozla bolje prikazuje slika 27.



Slika 27. Vežanje kajterskega vozla (Breeze Chasers, 2002 - 2013).

Morda najbolj pomembno pa je, da otrok spozna, da rdeča barva na kontrolni palici vedno predstavlja levo stran. Obstaja namreč več različnih kontrolnih palic z različnimi barvami, vedno pa rdeča barva predstavlja levo stran. Tako vedno vemo, kako moramo prijeti kontrolno palico in v primeru, da smo se zavrteli ali kako drugače zapletli vrvice, še vedno s potegom za levo stran kontrolne palice usmerimo kajt na levo stran vetrovnega okna in obratno.

Kot popestritev lahko organiziramo različne igre, ki bodo otroku približale učenje teh osnov. Lahko na primer organiziramo štafetni tek, pri kateri je leva roka vedno na rdeči strani kontrolne palice. Ali pa organiziramo tekmovanje v hitrosti vezanja vozlov na kajtu.

2.4.2 Ohranjanje kajta na zenitu, obojeročna kontrola

Cilj: Obojeročna kontrola kajta na zenitu, spoznati upravljanje s kajtom

Opis:

Otroku razložimo, da se s kontrolno palico upravlja podobno kot pri kolesu; če povlečemo z levo roko proti sebi, bo kajt zavil v levo stran in obratno. Pomembno pri tem je, da s kontrolno palico ne zavijamo kot z volanom v avtu, temveč da povlečemo palico proti sebi. Kajt dvignemo v zrak in ga z eno roko na sredini kontrolne palice predamo otroku, ki palico preprime na obeh straneh naše dlani. Otrok naj ohranja kajt na zenitu kontrolirano.

Ko ima otrok dovolj dobro kontrolo kajta na zenitu in razume upravljanje s kontrolno palico, naj kajt počasi premakne na 10. uro in nato nazaj na zenit. Od tod naj ga premakne še na 2. uro in zopet nazaj.

2.4.3 Varnost in varnostna vrv

Cilj: Spoznati sistem varovalne vrvi in pomembnost pravočasnega spuščanja kontrolne palice

Opis:

Otroku pokažemo varovalno vrv (safety leash) in mu razložimo, da mora v primeru premočnega vetra ali kakršnikoli drugih težav spustiti kontrolno palico iz rok. To velja tako za kajte za vadbo kot za prave kajte, zato je pomembno, da se tega navadi, še preden začne uporabljati pravi kajt. Pri kajtu za vadbo je varnostna vrv navadno pripeta na eno od stranskih vrvic, s tem ob izpustitvi kontrolne palice vsa moč preide le na eno od stranskih vrvic. Kajt zato pade po robu okna na tla karseda varno in z najmanj moči. Novejši kajti pa imajo že bolj

podobne varnostne sisteme kot pravi kajt. Ti imajo namreč že dodatno vrstico, ki je povezana s sprednjim koncem kajta. Tako se ob izpustitvi kontrolne palice kajt obrne in nima več moči, zato prosto pade na tla brez večje moči. Kako izgleda kontrolna palica in varovalni sistem, prikazuje slika 28.



Slika 28. Kontrolna palica in varovalni sistem (KiteboardingEvolution, 2012).

Kajt dvignemo v zrak in ga z eno roko na sredini kontrolne palice predamo otroku, ki jo preprime na obeh straneh naše dlani. Otrok naj ohranja kajt na zenitu kontrolirano, nato pa ga spusti iz rok in opazuje, kaj se dogaja.

2.4.4 Dviganje in spuščanje kajta po robu vetrovnega okna

Cilj: Počasno in kontrolirano dviganje in spuščanje kajta po robu vetrovnega okna

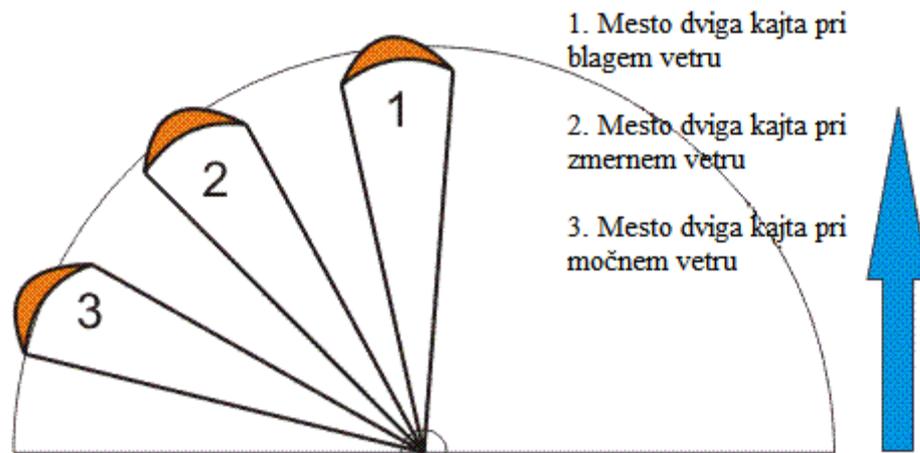
Opis:

Kajt dvignemo v zrak in ga z eno roko na sredini kontrolne palice predamo otroku, ki jo preprime na obeh straneh naše dlani. Otrok naj ohranja kajt na zenitu kontrolirano, nato pa kontrolirano in počasi premika kajt po robu okna do tal. Ko je skoraj pri tleh, naj se poskuša s kajtom dotakniti tal. Prav tako počasi in kontrolirano naj se s kajtom vrne na zenit, nato pa isto ponovi še na drugi strani. S tem je otrok dobil občutek za rob vetrovnega okna, kjer se dviga in spušča kajte.

Opozorilo: Za to vajo potrebujemo tudi primeren veter. Blaga sapa, ki že zadostuje, da upravljamo s kajtom, še ni dovolj, da bi lahko kajt imeli postavljen na robu okna, saj ne proizvede dovolj moči.

Mesto dviga kajta za vadbo, prav tako pa možnost upravljanja z njim, nam določata velikost kajta ter hitrost vetra. Glede na velikost našega kajta bomo lahko v blagem vetru s kajtom upravljali le v ozkem hodniku v power coni in imeli bomo težave z ohranjanjem kajta v zraku.

Pri močnem vetru pa bo naš kajt v power coni proizvedel že veliko moč in z ohranjanjem kajta na robu okna ali v zraku ne bomo imeli težav. Mesto dviga kajta prikazuje slika 29.



Slika 29. Mesto dviga kajta (KiteboardingEvolution, 2012).

2.4.5 Enoročna kontrola in kontrola brez pogleda

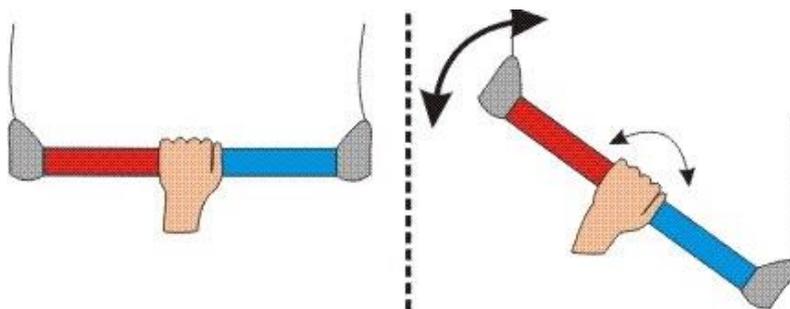
Cilj: Navaditi se enoročnega upravljanja s kajtom in upravljanja s kajtom brez pogleda na kajtu

Opis:

Pri vseh naslednjih vajah spodbujajte otroka, naj se poskuša tudi premikati po prostoru, da bo pridobil čim več občutka za nadzor kajta. Otrok dvigne kajt na zenit in:

- upravlja s kajtom ter naredi stoji na eni nogi,
- se usede na tla med upravljanjem s kajtom,
- mu ponudimo pijačo, majhen prigrizek ali igračo, s katero zamoti eno roko, z drugo pa mora upravljati s kajtom,
- upravlja s kajtom in medtem gleda drugam, lahko v učitelja, s katerim se pogovarja.

Pri enoročni kontroli naj otrok prime kontrolno palico na sredini, saj ga bo le tako lahko varno upravljal, le to pa prikazuje slika 30.



Slika 30. Enoročna kontrola (KiteboardingEvolution, 2012).

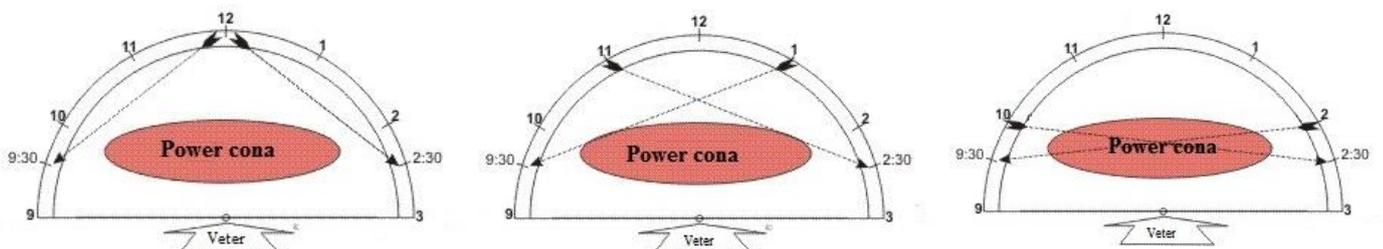
2.4.6 Ohranjanje kajta v power conu

Cilj: Spoznati power cono, ohranjati kajt v power conu

Opis:

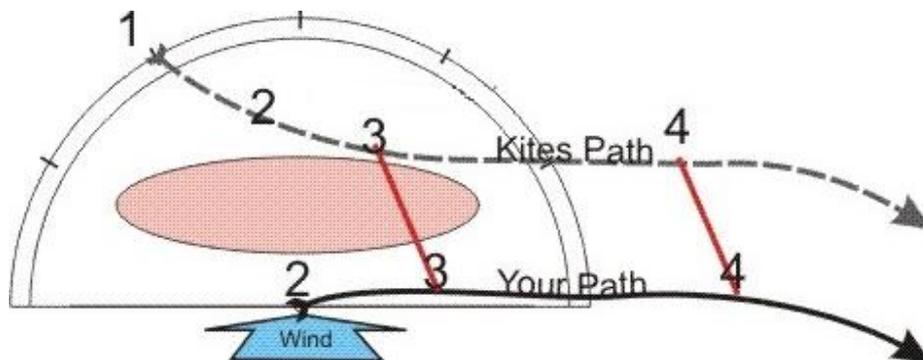
Otrok dvigne kajt na zenit in:

- spozna moč, ki jo proizvede power cona, s tem da postavi kajt na zenit in ga nato skozi power cono premakne proti 3. uri. Zatem naj poizkusi kajt premakniti še iz 11. ure na 2. uro, in tako še nižje po robu okna, kolikor nam to omogočajo vetrovne razmere. Nižje kot začnemo na robu okna, daljšo pot kajt opravi skozi power cono in s tem proizvede več moči. Poti kajta prikazuje slika 31.



Slika 31. Gibanje kajta skozi power cono (KiteboardingEvolution, 2012).

- premakne kajt iz 10. ali 2. ure v power cono in ga tam skuša ohranjati.
- začne hoditi v eno smer, kajt pa spusti v power cono. Otroku naj pospešuje svoje gibanje in skuša ohranjati kajt v power conu. Pot otroka in pot kajta prikazuje slika 32.



Slika 32. Gibanje s kajtom (KiteboardingEvolution, 2012).

- Otroku naj vse prej opisane korake poizkusi še z eno roko.

2.4.7 Risanje osmic

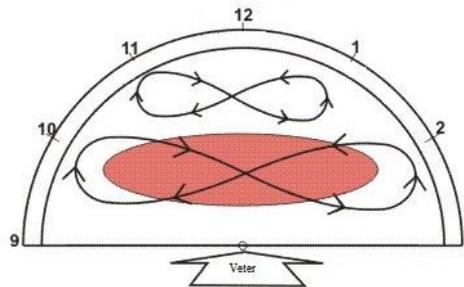
Cilj: Pravilno usmerjanje kajta v obliki navidezne osmice, spoznavanje moči kajta

Opis:

Z izvajanjem osmic bo otrok pridobil samozavest pri upravljanju s kajtom po celem vetrovnem oknu, privadil se bo tudi gladkega krmiljenja, poleg vsega pa so vertikalne osmice osnovno gibanje kajta, s katerim pridobimo več moči med premikanjem s kajtom.

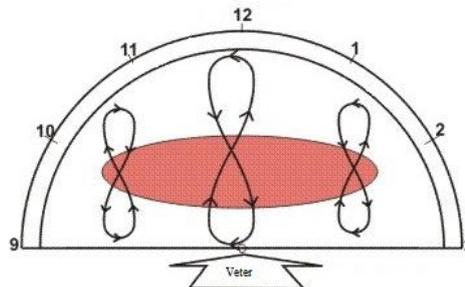
Otrok dvigne kajt na zenit in:

- poskuša narisati navidezno horizontalno osmico, sprva na vrhu vetrovnega okna, kasneje tudi nižje v power coni, kot kaže slika 33.



Slika 33. Horizontalne osmice (KiteboardingEvolution, 2012).

- poskuša narisati vertikalno osmico, sprva bolj na robu okna, kasneje tudi v power coni, kot kaže slika 34.



Slika 34. Vertikalne osmice (KiteboardingEvolution, 2012).

2.4.8 Imitacija speljevanja s kajtom na vodi

Cilj: uspešno imitiranje speljevanja, uspešen prehod iz seda v stoji s pomočjo kajta

Opis:

Ta vaja je ena najbolj pomembnih za hitro napredovanje pri kajtanju s pravim kajtom. Pri speljevanju moramo ohraniti specifično telesno držo, kajt pa premakniti skozi power cono. Ta nas povleče v smeri vetra, kar omogoča speljevanje ali v tem primeru prehod iz seda v stoji.

Otrok dvigne kajt na zenit, se usede na tla in:

- se odloči za eno smer, nato pa iztegne sprednjo nogo pred sebe s stopalom na tleh, zadnjo nogo pa pokrči s stopalom na tleh. Kajt premakne na 11. oziroma 1. uro ter

skozi power cono na 10. oziroma 2. uro. Kajt ga povleče naprej, otrok pa mora medtem vstati. V kolikor otrok ni mogel vstati, potrebuje več moči od kajta. Kajt naj postavi še nižje na robu okna in ga zapelje nižje skozi power cono.

- otrok poizkusi isto še v drugo smer.

2.5 VAJE S KAJTOM ZA VADBO S ŠTIRIMI VRVICAMI

Upravljanje vadbenega kajta s štirimi vrvicami se razlikuje od tistega z dvema vrvicama predvsem po dodatni možnosti upravljanja s kajtom, s pomočjo gibanja kontrolne palice po notranjih dveh vrvicah.

Veliko nesreč se je že zgodilo ravno med prvim upravljanjem s pravim kajtom, zato bi moral vsak otrok najprej opraviti te vaje s kajtom za vadbo s štirimi vrvicami, delati pa bi jih moral v spremstvu licenciranega učitelja kajtanja.

Prav tako je pomembna izbira lokacije, saj moramo otroku ponuditi popolnoma varne pogoje. Najbolje bi bilo, da najdemo lokacijo, kjer je veliko prostora na plaži za dviganje in spuščanje kajta in zelo malo ali nič večjih ovir v okolici, ki bi vplivale na veter (drevesa, otoki, stavbe ...).

2.5.1 Izbira lokacije

Cilj: Spoznati primerne pogoje na lokaciji

Opis:

Otroku razložimo, da ni mogoče kajtati na vsaki lokaciji, ki se nam zdi primerna. Dostopi do plaže so lahko privatni, deli plaže pa rezervirani samo za plavalce in turiste. Vedno se poskušamo posvetovati s kajt centri ali šolami kajtanja in se držati mest namenjenih kajtanju. Pred vsakim odhodom v vodo s kajtom naj otrok opazuje okolico in je pozoren na naslednje faktorje; Voda: otrok preveri globino vode in dno morja. Nevarnost predstavljajo skale, čeri, razbitine plovil, naplavljen les itd. Kopno: otrok se prepriča, da je na kopnem dovolj prostora v primeru napake pri dviganju in spuščanju kajta. Kajtanje v bližini skal, dreves, avtomobilov in hiš je lahko zelo nevarno. Otrok opazuje tudi, ali se bo lahko vrnil po kopnem, v primeru da ne bo mogel voziti v veter. Veter: Otrok opazuje smer in hitrost vetra ter ugotovi, ali sta primerna za njegove pogoje. Najbolj primerni smeri vetra sta veter s strani oziroma veter, ki piha vzporedno s potekom plaže (side-shore) ali veter, ki piha pod kotom 45° na potek plaže (side-on-shore). V vsakem primeru pa naj otrok ne kajta v pogojih, kjer veter piha direktno

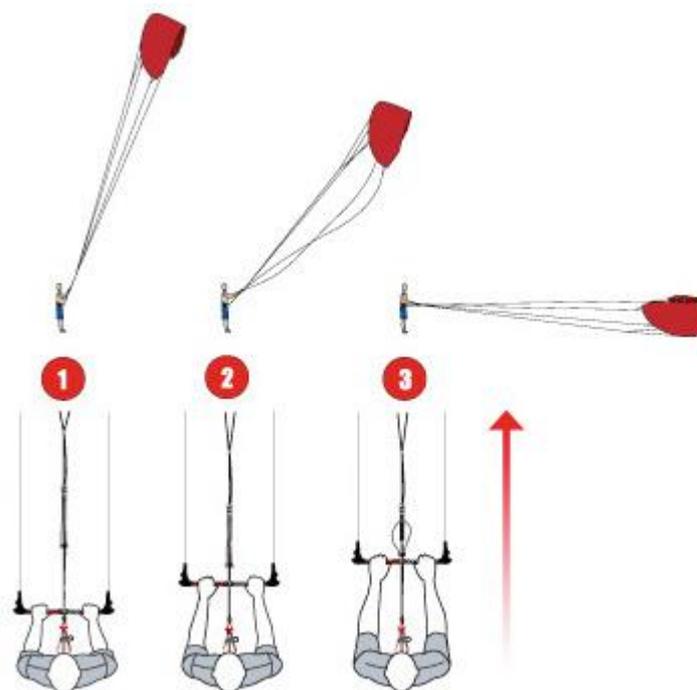
proti obali ali z obale. Pri vetru, ki piha direktno na obalo, obstaja nevarnost, da bi sunek vetra otroka potegnil in vlekel po kopnem. Pri vetru, ki piha direktno z obale, pa obstaja nevarnost, da bi nenadna sprememba hitrosti vetra otroka odvelkla na odprto morje (Beaudonnat, 2006).

2.5.2 Razlika med kajtom za vadbo z dvema in s štirimi vrvicami

Cilj: Spoznati razliko kajtom za vadbo z dvema vrvicama in kajtom za vadbo s štirimi vrvicami

Opis:

Kajt za vadbo s štirimi vrvicami ima dve dodatni vrvici, s katerimi se povezuje na kontrolno palico. Te dodatne vrvice nam omogočajo dodajanje in zmanjševanje moči kajta. Pri tem kajtu drsimo s kontrolno palico po notranjih vrvicah, ki so povezane s sprednjim delom kajta, dve stranski vrvici na kontrolni palici pa sta povezani na stranske zadnje dele kajta. Tako s potegom za kontrolno palico spremenimo kot, pod katerim veter piha skozi kajt. Poteg za kontrolno palico bo izpostavil material kajta vetru in tako proizvedel več moči, obratno pa izpust kontrolne palice avtomatično zmanjša površino izpostavljeno vetru tako, da kajt proizvede najmanj moči. Tako moramo pri upravljanju s kajtom s štirimi vrvicami vedno imeti rahel pritisk na kontrolni palici, da kajt stoji na miru. Če kontrolno palico spustimo, bo kajt izgubil skoraj vso moč in počasi padel proti tlam (Malusa, 2012). Druga očitna razlika pa je možnost pripenjanja na trapez z varnostno zanko na kontrolni palici, ki omogoča tudi pripenjanje varnostne vrvi na trapez in hiter izpust kajta, v primeru težav. Slika 35 prikazuje obnašanje kajta pri povlečeni kontrolni palici in pri spuščeni kontrolni palici.



Slika 35. Učinek vlečenja za kontrolno palico (TPK, 2010).

2.5.3 Sestavljanje in prenašanje kajta

Cilj: Naučiti se sestavljati opremo, naučiti se pravilnega prenašanja kajta

Opis:

Malusa (2012) tako opisuje sestavljanje opreme:

- Otrok se s hrbtom obrne proti vetru, vzame kajt, ga razprostre po tleh tako, da kajt leži na hrbtni strani, prečne cevi pa so usmerjene proti vetru. Novejši kajti imajo sisteme za napihovanje kajta le z enim ventilom (one-pump sistem), tu le zapremo ventil za izpihovanje kajta, skozi ventil za napihovanje pa ga napihnemo. Pri starejših kajtih pa se glavna cev in vsaka prečna cev napihne posebej. V tem primeru vedno najprej napihnemo prečne cevi, šele na koncu glavno cev.
- Otrok preveri napihnjeno kajta tako, da z eno roko prime kajt na sredini glavne cevi, z drugo roko pa poskuša kajt prepogniti. V kolikor se kajt zlahka prepogne, kajt ni primerno napihnjeno. Kajt naj bo napihnjeno toliko, da ohranja svojo obliko.
- Otrok prime kajt za glavno cev, kajt pa je s prečnimi cevmi še zmeraj usmerjen v veter. Otrok ga dvigne od tal in ugotovi, da veter dviga kajt od tal in tako pomaga pri prenašanju. Kajta nikoli ne prenašamo tako, da je glavna cev obrnjena proti tlu, saj nam veter pritiska kajt k tlu in ga tako lahko poškodujemo (Beaudonnat, 2010). Pravilno prenašanje kajta prikazuje slika 36.



Slika 36. Pravilno prenašanje kajta (KSA, 2013).

- Otrok kajt, ki je še vedno usmerjen proti vetru, z eno roko drži na sredini glavne cevi, z drugo pa ga prime na spodnji strani glavne cevi in kajt preobrne na sprednjo stran. Kajt mora sedaj ležati z glavno cevjo na tleh, veter pa ga pritiska k tlu.

- Otrok zavaruje kajt tako, da na kajt postavi mivko, pesek, torbo od kajta, desko ali karkoli drugega, kar ne bo poškodovalo kajta in se s tem prepriča, da bo kajt ostal na mestu.
- Obstaja več načinov postavljanja kontrolne palice in vrvic glede na kajt, vendar naj se otrok poslužuje le sledečega načina; Otrok stopi h kajtu tako, da bo stal za kajtom v smeri vetra. Ker je kajt na tleh obrnjen z glavno cevjo proti tlom, je del kajta sedaj pravzaprav na desni strani. Zato naj med odvijanjem vrvic otrok kontrolno palico drži tako, da bo rdeča barva kontrolne palice na isti strani, kot je rdeča vrvica na strani kajta. Otrok odvijte vrvice s kontrolne palice.
- Otrok nato stopi pred kontrolno palico in z vsako roko prime za skrajni stranski vrvici, torej tisti, ki sta pripeti na konca kontrolne palice in zadnje stranski del kajta. Otrok hodi proti kajtu, medtem pa ločuje vrvici med sabo in morebiti še od ostalih sredinskih vrvic. Nato isto naredi še s sredinskimi vrvicami.
- Ko so vse vrvice razvozlane in na pravem mestu, jih otrok poveže s kajtom. Vsaka vrvica ima svojo barvo, tako kot vozel, na katerega se veže, zato otrok ne bi smel imeti težav s povezovanjem kajta. Vozel, s katerim privežemo kajt, bi moral otrok že poznati iz vaj s kajtom za vadbo. S tem pa je kajt tudi že sestavljen in pripravljen za delo.

2.5.4 Spoznavanje varovalnega sistema

Cilj: Spoznati varovalne sisteme

Opis:

Malusa (2012) trdi, da preden otrok sploh lahko prime kajt v roke, mora najprej spoznati varovalne sisteme. Otroku pokažemo, kje se varnostna vrv povezuje na trapezu ter kje na kontrolni palici. Otroku tudi pokažemo, kako se sprosti varovalni sistem, ki je na varnostni zanki (chicken loop). Sistemi se med seboj razlikujejo glede na proizvajalca, zato naj se otrok pred privezovanjem na kajt vedno prepriča o delovanju varovalnega sistema.

- Otrok prime kontrolno palico, si ogleda varnostno zanko, mesto povezovanja varovalne vrvi na trapezu in na kontrolni palici.
- Otrok sprosti varovalni sistem.
- Otrok ponovno sestavi varovalni sistem.

2.5.5 Prvo upravljanje s kajtom, ohranjanje kajta na zenitu, premikanje kajta po robu okna

Cilj: Občutiti razliko med kajtom za vadbo z dvema in s štirimi vrvicami, ohranjati kajt na zenitu in ga premikati po robu okna

Opis:

Otroku razložimo, da se pri privezovanju na kajt vedno najprej privežemo z varovalno vrvjo, šele nato z varnostno zanko.

- Učitelj stoji s kajtom v zraku, otrok pa pristopi k učitelju s trapezom na sebi. Otroku z eno roko prevežemo kajt na trapez, najprej varovalno vrv, nato pa še varnostno zanko, z drugo roko pa držimo kontrolno palico na sredini. Otrok preprime palico na obeh straneh naše dlani in prevzame nadzor nad kajtom. Otrok stalno ohranja rahel pritisk na kontrolno palico, da so vrvice in material na kajtu napeti, kajt pa mirno na zenitu.
- Otrok z rahlim potegom na eno stran kontrolne palice premakne kajt na 10. uro in nazaj na zenit. Nato ga premakne še na 2. uro in nazaj na zenit. Opozorimo ga, naj ne povleče močno, saj bo kajt zaradi tega zapeljal skozi power cono, kar lahko vodi v nesrečo.
- Otrok premakne kajt z zenita po robu okna do tal z rahlimi potegi na eno stran kontrolne palice. Otrok naj se poskuša s kajtom dotakniti tal, nato pa po isti poti kajt premakne nazaj na zenit. Isto vajo nato ponovi še na drugi strani.

2.5.6 Sistem za uravnavanje moči kajta (de-power sistem)

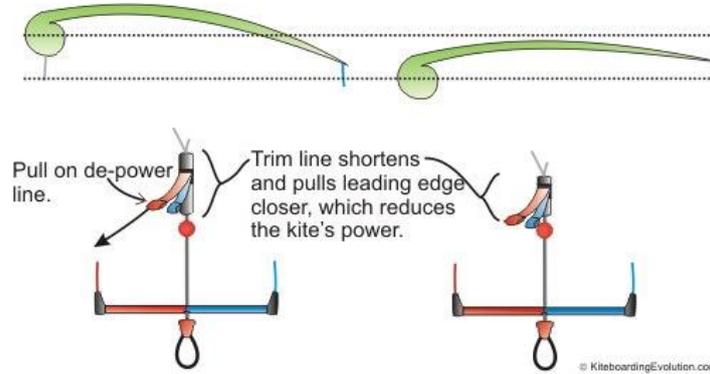
Cilj: pravilno uporabljati sistem za uravnavanje moči kajta

Opis:

Otrok naj spozna delovanje sistema za uravnavanje moči kajta (de-power sistem). Kadar vrvico iz sistema za uravnavanje moči potegnemo k sebi, potegnemo sprednji rob kajta (glavno cev) bolj proti tlor, s čimer je kajt izpostavljen vetru pod manjšim kotom in ima tako manj moči. Kadar pa vrvico spustimo od sebe proti kajtu, pa kajt lovi veter pod večjim kotom. Kajt je tako zelo izpostavljen vetru in proizvaja največ moči (Beudonnat, 2010).

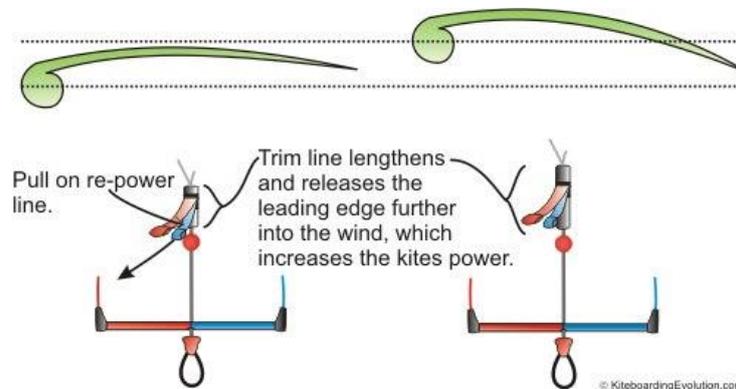
Otrok dvigne kajt v zrak in:

- V kolikor otrok ne more stati na mestu, ima kajt preveč moči. Zato rahlo potegne vrvico sistema za uravnavanja moči proti sebi, s tem se sprednji del kajta spusti nižje k tlo, kajt tako lovi manj vetra kot prej in ima manj moči. Po potrebi dodatno potegne vrvico k sebi, dokler ne stoji na tleh brez težav. Kaj se zgodi s kajtom, ko potegnemo za vrvico sistema za uravnavanja moči proti sebi, prikazuje slika 37.



Slika 37. Zmanjšanje moči kajta (KiteboardingEvolution, 2012).

- V kolikor pa ne more kajta ohranjati na zenitu, ima kajt premalo moči. Zato potegne vrvico sistema za uravnavanja moči rahlo proti sebi, da se mehanizem sprosti, nato pa vrvico spusti od sebe proti kajtu. Sprednji del kajta se je zdaj dvignil višje od tal, kajt ima tako izpostavljeno večjo površino materiala vetru in proizvaja več moči. Po potrebi dodatno spusti vrvico od sebe, dokler nima več težav z ohranjanjem kajta na zenitu. Kaj se zgodi s kajtom, ko vrvico sistema za uravnavanja spustimo od sebe, prikazuje slika 38.



Slika 38. Povečanje moči kajta (KiteboardingEvolution, 2012).

2.5.7 Dviganje in spuščanje kajta

Cilj: Dvigniti in spustiti kajt

Opis:

- Otrok najprej preveri, da je kajt pravilno postavljen in privezan. Učitelj se z varnostno vrvjo priveže na trapez otroka nato pa otrok priveže varnostno vrv, zatem še varnostno zanko. Ko je otrok vse preveril in je pripravljen na dvig kajta, to signalizira pomočniku učitelju z dvignjenim palcem. Učitelj pomočnik drži kajt za glavno cev, spodnji rob kajta pa se rahlo dotika tal ali vode. Ko tako učitelj kot otrok držita palca v zrak, sta oba pripravljena na dviganje kajta. Otrok z nežnim potegom na zgornjo stran kontrolne palice in hkrati s ponavljajočimi nežnimi potegi cele palice proti sebi dvigne kajt po robu okna na zenit. Primer prikazuje slika 39.



Slika 39. Dviganje kajta (Tantrum Kitesurf, 2014).

- S kajtom na zenitu lahko otrok začne naslednjo vajo tako, da premakne kajt po robu vetrovnega okna na drugo stran do tal, kjer je učitelj, ki ulovi kajt. Otrok kajt zopet dvigne na zenit in ga spusti še na drugo stran, vajo naj ponavlja čim večkrat, dokler potovanje po kajta ni povsem kontrolirano in počasno po robu okna. Učitelj je ves čas z varnostno vrvjo privezan za trapez otroka.
- Otrok brez kajta stoji na plaži, učitelj pa je privezan na svoj kajt. Otrok naj se nauči dvigniti in ujeti kajt za nekoga drugega. Otrok stopi do kajta, ki leži na glavni cevi in ga z eno roko prime na sredini spodnje strani glavne cevi, z drugo roko pa na vrhu. Primer prikazuje slika 40.



Slika 40. Dviganje kajta (Kitesufingschool, 2007).

Nato kajt dvigne tako, da se spodnji rob kajta ves čas dotika tal, zgornjega pa dvigne v zrak. Ko učitelj pokaže palec v zraku in je otrok pripravljen, tudi otrok pokaže palec v zraku, nato pa z rokami postopoma preprijema po glavni cevi vse bolj proti spodnjemu robu kajta. Tako je kajt vedno višje v zraku, na koncu pa ga spusti iz rok.

- Otrok stoji na plaži, učitelj ima kajt v zraku. Pri spuščanju kajta je oseba, ki pomaga, dolžna steči na mesto, kjer se kajt spušča, ga ujeti, postaviti na tla in ga zavarovati. Otrok steče na mesto, kamor se spušča kajt, ga ujame za glavno cev in čimprej skuša prekiniti napetost vrvic s tem, da se premika proti učitelju. Nato kajt obrne na glavno cev in ga postavi na tla, na kajt pa postavi desko, torbo od kajta ali pa nameče nekaj peska, mivke ali kaj podobnega na kajt. Primer spuščanja kajta prikazuje slika 41.



Slika 41. Ujemanje kajta (wikimedia, 2012).

S tem smo zaključili vse vaje, katere otrok lahko opravi še pred pričetkom tečaja kajtanja, saj se vsi naslednji koraki izvajajo v vodi in nujno pod nadzorom licenciranih učiteljev kajtanja. Slika 42 prikazuje otroka, ki se že vozi s kajtom.



Slika 42. Otrok, ki se že vozi s kajtom (STELLA01 - seabreeze, 2014)

3 Sklep

Kite surfanje je zelo zanimiv šport in kot smo ugotovili, ga lahko poizkusijo tudi že zelo mladi. Medtem ko ni priporočljivo resnejše učenje vsaj do trenutka, ko otrok doseže 40kg, je plavalec in motiviran za učenje, ga lahko s pomočjo zgoraj omenjenih korakov pripravimo, da bo takrat najboljše pripravljen na učenje kajtanja. Ob upoštevanju didaktičnih načel in razvoja otrok ni ovir, ki bi preprečevale otroku, da bi se učil kajtanja, v kolikor si ga le želi ali ga bomo za to navdušili mi.

Menimo, da bi lahko predstavljene vaje uporabljali vsi otroci, ki si želijo začeti s tem športom, še bolj pa bi bilo, če bi jih uporabili tudi v šolah. V učni načrt športne vzgoje jih ne moremo vsiliti, zaradi prevelike odvisnosti od vetra, lahko pa bi jih uporabili kot dodatno dejavnost v šoli v naravi.

Ugotovili smo, da pri sestavljanju programa vaj, nismo mogli vplesti veliko iger, saj je šport zelo specifičen že zaradi same opreme. Tako vsa odgovornost, da je otrok motiviran za delo in da se ob njem zabava, pade na učitelje kajtanja.

Ugotovili smo tudi, da čeprav otrok še nima 40 kg telesne mase, lahko naredi kar nekaj vaj, najprej brez kajta, potem pa s kajtom za vadbo preden se dejansko začne učiti kajtanja s pravim kajtom. S temi vajami bo otrok kar najbolj pripravljen na tečaj kajtanja. Nikoli ne smemo pozabiti, da učimo otroke, ki jim je najpomembnejša igra. Pred samim učenjem je pomembno, da otroka motiviramo in navdušimo za izbrano dejavnost. Naše učenje moramo oblikovati tako, da se bo otrok hkrati zabaval in učil. Naloge morajo biti tako zasnovane, da otrok napreduje in na koncu na vsak način doseže uspeh. Le tako bo otrok užival v učenju in pridobil pozitiven odnos do kajtanja.

Ogromno vlogo pri učenju imajo starši, ki so otrokovi vzorniki. Otroku lahko vzbudijo in ohranjajo zanimanje za ta šport, veliko pa lahko pomagajo tudi pri samem učenju kajtanja. V kolikor bo staršem uspelo ohraniti interes in zabavo pri učenju otroka, so mu zagotovili zelo zabavno dejavnost za celo življenje, ki mu bo dajala veliko pozitivnih učinkov na zdravje in samopodobo.

Glede na to, da literature o poučevanju kajtanja otrok nismo zasledili, upamo, da bo to diplomsko delo v pomoč vsem, ki se bodo lotili pisanja knjig na to temo.

4 Viri

- Beaudonnat, E. (2006). *Kiteboarding vision*. Cabarete: IKO (International Kiteboarding Organisation).
- Beaudonnat, E. (2010). *Kiteboarder's handbook*. Cabarete: IKO (International Kiteboarding Organisation).
- Berdajs, P., Karpljuk, D. in Videmšek, M. (2003) *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Burblijs, T. in Hosp, J. (2013). *Kiteboarding tricktionary twintip supreme edition*. Mieders: Tricktionary Publishing.
- Drobne, J. in Mohar, P. (2004). *Vzgoja za zdravje*. Celje: Mohorjeva družba Celja.
- Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Kitesurfing*. (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz: http://en.wikipedia.org/wiki/Kitesurfing#Speed_records
- Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.
- Kurikulum za vrtce* (2010). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Malusa, D. (2012). *Vodič kroz kiteboarding*. Rijeka: Udruga kiteboarding Peta Linija.
- Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* 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.

4.1 Viri Slik

Obsession (2013) povzeto po:

<http://www.obsession.si/images/variant/medium/2000000205830.jpg>

Powerkiteshop (2013) povzeto po:

<http://www.powerkiteshop.com/images/productimages/surf/naishraskal2013.jpg>

Jupiterkiteboarding (2013) povzeto po:

http://www.jupiterkiteboarding.com/store/images/Naish_shift_system_03.jpg

Bigcommerce (2013) povzeto po:

http://cdn2.bigcommerce.com/server1000/3c5a3/products/805/images/2635/11_ion_har_dcap_surfstore_41125.1293524673.145.145.png

Surf Store (2013) povzeto po:

<http://www.surf-store.com/ion-2014-ballistic-boots-3-2-nexkin/>

Bigcommerce (2013) povzeto po:

http://cdn1.bigcommerce.com/server1000/3c5a3/products/840/images/2782/windmaster_windtronic_surfstore_39199.1294304688.145.145.jpg

Bigcommerce (2013) povzeto po:

http://cdn1.bigcommerce.com/server1000/3c5a3/products/2856/images/11464/pngtojpeg_44426.1380786273.145.145.jpg

Actionsportsmaui (2011) povzeto po:

<http://www.actionsportsmaui.com/students/trevin4yrs.jpg>

Bigcommerce (2013) povzeto po:

http://cdn1.bigcommerce.com/server1000/3c5a3/products/3071/images/11889/pngtojpeg_73197.1384163663.145.145.jpg

Propertycasualty360 (2014) povzeto po:

<http://www.propertycasualty360.com/2014/02/19/technical-notebook-the-venturi-effect>

Antennasystems (2011) povzeto po:

<https://antennasystems.com/Merchant2/merchant.mvc?Screen=wind-turbine-towers>

Mackiteboarding (1998-2014) povzeto po:

<http://www.mackiteboarding.com/kiteboarding-wind-window.htm>

Kitelife (2013) povzeto po:

<http://kitelife.com/tutorials/working-the-wind-window/>

Kiteworldmag (2012) povzeto po:

<http://www.kiteworldmag.com/technique/riding-upwind/>

Thekitesurfcentre (2014) povzeto po:

<http://www.thekitesurfcentre.com/kitesurfing-lessons-theory-information>

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/training-kite.html>

FKA (2000-2014) povzeto po:

<http://www.fksa.org/showthread.php?t=2789>

Breeze Chasers (2002-2013) povzeto po:

<httpwww.breezechasers.combc-tips-knots.htm>

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/buy-hq-hydra-water-relaunchable-trainer-kite.html>

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/trainer-kite-exercises-pt1.html>

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/wind-window.html>

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/kiteboarding-practice.html>

TPK (Tropical paradise kitesurfing) (2010) povzeto po: <http://www.tropical-paradise-kitesurfing.com/intelligent-depower-system.html>

KSA (Kiteboarding School Adelaide) (2013) povzeto po:

http://www.kiteboardingschooladelaide.com.au/wp-content/uploads/ruben_01.jpg

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po: <http://www.kiteboardingevolution.com/trimming-the-kite.html>

Tantrum Kitesurf (2013) povzeto po:

<http://www.tantrumkitesurf.com/kitesurfing-lessons/kitesurfing-training-mod1/launching-landing-lei-kite-acdy/>

Kitesurfingschool (2007) povzeto po:

<http://www.kitesurfingschool.org/shallow%20water%20launch.jpg>

Wikimedia (2012) povzeto po:

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kite for kitesurfing at exmouth devon arp.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kite_for_kitesurfing_at_exmouth_devon_arp.jpg)

KiteboardingEvolution (2012) povzeto po:

<http://www.kiteboardingevolution.com/body-drag.html>

Hudson Henry (2014) povzeto po:

<http://www.hudsonhenry.com/blog/>

STELLA01 (2014) povzeto po:

<http://www.seabreeze.com.au/forums/Kitesurfing/General/Best-size-kite-for-kids-starting-out/>

4.2 Vir tabele

Geodetski inštitut Slovenije (2010) povzeto po:

<http://www.hidrografija.si/p1/4-1-5.php>