

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**OSNOVE ŠPORTNE AEROBIKE ZA PRVO TRILETJE  
DEVETLETKE**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA

doc. dr. Marjeta Kovač

SOMENTORICA

asist. dr. Petra Zaletel

RECENZENTKA

doc.dr. Metka Zagorc

AVTORICA

Anita Rupnik

Ljubljana, 2007

## **Zahvala:**

**Zahvalila bi se rada mentorici Marjeti Kovač za strokovne napotke in pomoč pri izdelavi  
diplomske naloge.**

**Ključne besede:**

športna aerobika, C program, osnovni koraki, obvezne prvine, vaje za moč in gibljivost, igra

# **Naslov: OSNOVE ŠPORTNE AEROBIKE ZA PRVO TRILETJE DEVETLETKE**

## **IZVLEČEK**

V diplomski nalogi sem predstavila osnove športne aerobike, ki so primerne za delo z mlajšimi otroki. Program za prvo triletje temelji na C programu, ki je prilagojen predvsem za začetnike, mlajše starostne skupine in rekreativne skupine. V nalogi so opisane tudi razvojne značilnosti otrok v prvem triletju.

Drugi del diplomskega dela vsebuje opis sedmih osnovnih korakov, obveznih in drugih prvin športne aerobike. Poudarek je na pravilni tehnični izvedbi, našteje so najpogostejše napake in metodični postopki. Vse prvine, osnovni koraki in vaje za razvoj moči in gibljivost, so označene z zvezdicami, ki ponazarjajo težavnost posamezne vaje oz. prvine. Glede na težavnost izvedbe lahko prilagodimo sestavo koreografije za šolsko športno vzgojo, interesne dejavnost ali vadbo v društvih.

Gradivo nudi tudi nekatere praktične primere iger, sestave koreografije ter tako omogoča tudi tistim, ki se prvič srečajo s športno aerobiko, celovit vpogled v športno panogo.

Naloga lahko predstavlja pomoč športnim pedagogom in inštruktorjem aerobike, ki želijo predstaviti športno aerobiko otrokom v društvih ali pri urah športne vzgoje.

Število strani: 139

Število preglednic: 6

Število slik: 74

Število virov: 35

**Key words:**

**sports aerobics, C programme, basic steps, compulsory elements, exercises for strength and flexibility, game**

## **ABSTRACT**

This project is a presentation of the basics of sports aerobics appropriate for work with young children. The programme for the first three years of school is based on C programme, which is suitable to beginners, younger age groups and recreative groups. The project also includes the characteristics of child development in the first three years of school.

Second part of the project includes description of seven basic steps, compulsory elements and other elements of sports aerobics with emphasis on correct technical execution. Common errors and methodical procedures are listed. Each element, basic step or exercise for strength and flexibility is characterized with a number of stars, which illustrates the difficulty of particular element or exercise. Choreography can be adjusted either for physical education in school or for after-school activities in sport clubs according to this difficulty level.

There can also be found a variety of games and examples of choreographies to give a full insight into sports aerobics to those who have met this sport for the first time.

The project can be helpful to physical education teachers and instructors of aerobics, who want to introduce sports aerobics to children at sport clubs or physical education classes.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	<b>6</b>
1.1 ŠPORTNA AEROBIKA .....	6
1.2 ZNAČILNOSTI ŠPORTNE AEROBIKE .....	7
1.3 VKLJUČEVANJE VSEBIN ŠPORTNE AEROBIKE V PROGRAM ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU .....	8
<b>2. PREDMET IN PROBLEM</b> .....	<b>11</b>
<b>3. CILJI DIPLOMSKE NALOGE</b> .....	<b>13</b>
<b>4. METODE DELA</b> .....	<b>14</b>
<b>5. RAZVOJ OTROK MED 6. IN 9. LETOM</b> .....	<b>15</b>
5.1 TELESNI RAZVOJ OTROK IN VPLIV ŠPORTNE AEROBIKE NA GIBALNI RAZVOJ.....	15
5.2 SOCIALIZACIJA OTROKA.....	18
5.3 MOTORIČNO UČENJE.....	21
<b>6. PRIROČNIK</b> .....	<b>23</b>
<b>7. C PROGRAM ŠPORTNE AEROBIKE</b> .....	<b>26</b>
<b>8. VADBENI PROCES</b> .....	<b>28</b>
<i>Stopnje učnega procesa</i> .....	29
<i>Učne oblike</i> .....	31
<b>9. IGRA</b> .....	<b>37</b>
<b>10. ZGRADBA VADBENE ENOTE</b> .....	<b>39</b>
<b>11. UVODNI DEL VADBENE ENOTE</b> .....	<b>40</b>
10.1 PREDSTAVITEV VADBE .....	40
10.2 OGREVANJE .....	40
<i>Splošno ogrevanje</i> .....	40
<i>Specialno ogrevanje</i> .....	45
<b>13. GLAVNI DEL VADBENE ENOTE</b> .....	<b>50</b>
11.1 OSNOVNI KORAKI V ŠPORTNI AEROBIKI .....	50
<i>Korakanje</i> .....	52
<i>Tek</i> .....	53
<i>Brca ali »skip«</i> .....	54
<i>Dvig kolena</i> .....	56
<i>Izpadni korak</i> .....	57
<i>Nožni zamahi (»kicki«)</i> .....	58
<i>»Jumping jack«</i> .....	59
11.2 OBVEZE PRVINE ŠPORTNE AEROBIKE - C.....	63
PROGRAM, KATEGORIJA CICIBANOV .....	63
<i>Dvig trupa</i> .....	64
<i>Skleki</i> .....	65
<i>Poskakujoči pajacek ali »Jumping jack«</i> .....	67
<i>4 x zamah do visokega prednoženja (»kick«)</i> .....	69
<i>4x ponoviti enak gibalni vzorec (4x8)</i> .....	71
11.3 GIBANJE ROK.....	73
11.4 DRUGE PRVINE KOREOGRAFIJE .....	75
<i>Sklece</i> .....	76
<i>Drže v opori</i> .....	77
<i>Skoki</i> .....	79

<i>Obrati v oporni fazi</i> .....	86
<i>Dvigi in dotiki</i> .....	89
<i>Zamahi</i> .....	91
11.5 POSTAVITVE IN MENJAVE V KOREOGRAFIJI .....	93
11.6 GIBANJE PO PROSTORU .....	97
11.7 SESTAVLJANJE KOREOGRAFIJE .....	98
11.8 UČENJE KOREOGRAFIJE .....	101
11.9 VAJE ZA RAZVOJ MOČI .....	103
<i>Vaje za razvoj moči trupa</i> .....	103
<i>Vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča</i> .....	110
<i>Vaje za razvoj moči nog</i> .....	115
10.10 VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI .....	118
<i>Statične gimnastične vaje</i> .....	119
<i>Zamahi</i> .....	125
11.10 PRIMER KOREOGRAFIJE .....	127
<b>12. SKLEPNI DEL VADBENE ENOTE</b> .....	<b>129</b>
<b>13. SKLEP</b> .....	<b>134</b>
<b>14. LITERATURA</b> .....	<b>136</b>

# 1. UVOD

## 1.1 ŠPORTNA AEROBIKA

Športna aerobika je ena od panog športne gimnastike, med katere uvrščamo še moško in žensko športno gimnastiko, ritmično gimnastiko, akrobatiko, skoke z male prožne ponjave in skoke na veliki prožni ponjavi, pojavljajo pa se tudi nove vsebine, ki sicer niso vključene v program Mednarodne gimnastične zveze, a jih različne nacionalne panožne zveze ponujajo kot popestritev in zanimivost (vadbo z velikim kolesom, kolebnico itd.). Športna aerobika je mlada športna zvrst, ki v Sloveniji šele »poganja korenine«, čeprav se že dobro desetletje (od leta 1995) peščica zanesenjakov trudi za njeno uveljavitev, predvsem med mladimi.

Teh deset let je pomenilo graditev osnov, ki bi omogočale nadaljnji razvoj športa v različnih starostnih skupinah. Kljub spodbudnim dosežkom v začetku pa se je predvsem zaradi pomanjkanja strokovnega znanja in premajhne promocije nadaljnji razvoj športne panoge zelo upočasnil.

Aerobika se je v zadnjih desetletjih razvila do te mere, da je iz primarne rekreativne dejavnosti prerasla tudi v tekmovalni šport (Rožman, 1999). Na podlagi tega je bila leta 1983 ustanovljena mednarodna zveza, International Aerobics Federation (IAF), ki je leta 1994 postala članica Mednarodne gimnastične zveze (FIG) (Zaletel, Zagorc & Ižanc, 1997), v okviru katere je potekal nadaljnji razvoj športne panoge. Tega leta je mednarodna gimnastična zveza tudi organizirala prvo tekmovanje v športni aerobiki.

V Sloveniji se je ta športna zvrst prvič pojavila leta 1995, ko je bila kot nova športna zvrst predstavljena na kongresu aerobike na Otočcu. V ta namen je bil leta 1997 v sklopu Gimnastične zveze Slovenije ustanovljen Strokovni odbor za športno aerobiko, ki se je kasneje preimenoval v Strokovni odbor za aerobiko in pokriva rekreativno in tekmovalno aerobiko. Decembra 1997 je potekalo tudi prvo državno prvenstvo pod okriljem Gimnastične zveze Slovenije in s pomočjo Christopherja Rilesa, bivšega tekmovalca in ustanovitelja ameriške AAA zveze (Rožman, 1999).

Pravilnik C programa športne aerobike (Turšič, v Kovač idr., 2001), po katerem danes potekajo tekmovanja v Sloveniji, je pripravila skupina strokovnjakov pri Gimnastični zvezi Slovenije in je nastal na podlagi mednarodnega pravilnika za športno aerobiko, ki ga je izdala Mednarodna gimnastična zveza (FIG).

## **1.2 ZNAČILNOSTI ŠPORTNE AEROBIKE**

Tekmovalna oblika aerobike se je razvila iz rekreativne aerobike; temeljna značilnost aerobike je dalj časa trajajoča obremenitev, ki poteka ob glasbeni spremljavi in je predvsem aerobnega značaja. Za športno aerobiko, ki je tekmovalnega značaja, pa je značilno kontinuirano izvajanje zapletenih in visoko intenzivnih anaerobnih gibalnih struktur, povezanih v koreografijo ob glasbeni spremljavi. Tekmovalni nastopi so koordinacijsko zelo zahtevni, vendar jih moramo prilagoditi starostnim skupinam in predznanju tekmovalk in tekmovalcev.

Za vsak razvoj športne panoge je potreben strokovno usposobljen kader, ki pozna osnovna pravila in tehnično izvedbo osnovnih korakov in obveznih prvin, da lahko športno panogo razširi med populacijo.

Športna aerobika je aktivnost, s katero razvijamo različne sposobnosti in usvajamo različne gibalne strukture, saj so dinamično gibanje, moč, gibljivost, koordinacija gibanja in ritmičnost izvedbe ključni za dobro sestavo, ki traja največ 1 minuto in 50 sekund.

V športni aerobiki je potrebno izvajati kontinuirane, sestavljene in visoko intenzivne gibalne vzorce ob glasbeni spremljavi. Sestava vsebuje gibalne vzorce, ki izhajajo iz klasične aerobike (sedem osnovnih korakov), plesa, gimnastike in združuje predvsem prvine gibljivosti in moči.

Zaradi pestrosti gibalnih struktur otroci pridobijo veliko novega znanja, oblikujejo nove gibalne programe, razvijajo gibalne sposobnosti, se naučijo izražati razpoloženje z gibi, hkrati pa pridobivajo večjo samozavest in postajajo bolj ustvarjalni.



S športno aerobiko otroci (povzeto po Kovač idr, 2001):

- razvijajo agilnost, koordinacijo gibanja v prostoru,
- razvijajo moč, gibljivost ter s tem pripravljajo telo na različne življenjske preizkušnje,
- pridobivajo aerobno vzdržljivost in s poskoki pozitivno vplivajo na gradnjo kostne mase,
- se učijo novih položajev telesa, postavitev in gibanja v prostoru,
- se učijo osnovnega izrazoslovja in pojmov, povezanih z gibanjem, športno aerobiko, telesom, prostorom, estetiko ...
- pridobivajo samozavest,
- razvijajo ustvarjalnost,
- razvijajo socialne odnose z drugimi otroki in odraslimi (učitelj),
- pridobivajo vrednote, kot so vztrajnost, delavnost, disciplina, poslušnost ...

Hkrati pa je to šport, ki je zanimiv, zabaven, estetski, ustvarjalen in atraktiven za udeležence (delo v skupini, delo ob glasbeni spremljavi ...) in tudi gledalce (užitek ob estetskih izvedbah, povezanih z izraznostjo telesa, sozvočjem gibanja in glasbe ter usklajenostjo para ali skupine).

### **1.3 VKLJUČEVANJE VSEBIN ŠPORTNE AEROBIKE V PROGRAM ŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM TRILETJU**

Šolska športna vzgoja si prizadeva, da s svojimi smotri in cilji, vsebinami in metodami prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka (Cankar, Kovač, v Cankar idr, 1994). Za celovit razvoj otrok pa jim je treba zagotoviti zadostno število čim bolj pestrih gibalnih spodbud (Kovač idr., 2004).

Vsebine športne aerobike so izredno raznolike in pestre. Z njim razvijamo različne gibalne sposobnosti in telesne značilnosti. Prav zaradi tega jo kot popestritev lahko vključimo v program šolske športne vzgoje, saj s tem uresničujemo splošne in

operativne cilje športne vzgoje<sup>1</sup>. Gibanje, ki je značilno za športno aerobiko, pa je pogosto sorodno tudi drugim športom, zato so lahko vsebine športne aerobike tudi priprava za usvajanje vsebin drugih športov.

Z aerobiko otroci razvijajo različne sposobnosti (Zagorc, Zaletel, Ižanc, 1996; povzeto po Končan, 2004):

- Pozitivno vpliva na srčno-žilni in dihalni sistem.
- Aktivirajo predvsem velike mišične skupine vsega telesa.
- Aerobika pozitivno vpliva na živčni sistem.
- Z aerobno vadbo zmanjšujejo količino podkožnega maščevja.
- S skoki in poskoki pozitivno vplivajo na graditev kosti (Mišigoj Druaković, 2003), kar pomeni preventivo proti vse bolj naraščajoči osteoporozi.

Različne oblike tekov, skokov in poskokov so osnovna gibanja in tudi sestavni del športne aerobike. Otroci lahko v sklopu aerobike spoznajo sonožni in enonožni odziv, pravilen doskok, preskakujejo razdalje s kratkim zaletom. Spoznajo lahko različne gimnastične vaje, načine ogrevanja, položaje telesa, valjanja, zibanja, obrate, ravnotežne položaje, ritmične in plesne igrice. Ta znanja lahko povežemo z vsebinami atletske abecede, gimnastične abecede in plesnih iger. Vsebine pa lahko vključimo tudi v elementarne igre.

Ob vsebinah športne aerobike se lahko otroci seznanijo z različnimi teoretičnimi vsebinami, spoznajo različne pripomočke, se naučijo in razumejo preproste igre. Otroci se naučijo različnih pojmov, povezanih z gibalnimi sposobnostmi (močan, hiter, gibljiv, vzdržljiv), izvajanjem različnih prvin (zalet, odziv, doskok), položajem telesa in delov telesa (leža, čep, klek, stoja, noženja, ročenja, kloni ...), povezanih z glasbo (ritem, tempo, takt ...).

Vsebine športne aerobike lahko vključimo v sklop plesnih iger ali gimnastičnih vsebin, saj vsebujejo in združujejo prvine obeh športov. Različne gimnastične prvine in plesne korake lahko povežem v kratko koreografijo na glasbeno spremljavo. Pri

---

<sup>1</sup> Splošni in operativni cilji za prvo triletje so povzeti po učnem načrtu za osnovnošolsko izobraževanje za prvo triletje (Kovač in Novak, 2001).

urah športne vzgoje lahko prilagodimo sestavo in prvine tako, da lahko enakovredno sodelujejo vsi otroci (poenostavimo sestavo, jo skrajšamo, poenostavimo obvezne prvine ali nekatere celo izpustimo, sestavimo koreografijo brez prvin, ki so del športne aerobike ...).

Učenci s športno aerobiko dobijo nove gibalne izkušnje in spoznajo nov šport, ki je dovolj zanimiv, da jim spodbudi veselje do ukvarjanja s športom v prostem času.

Koordinacija gibanja, moč in gibljivost so najpomembnejše sposobnosti, ki jih otroci pridobijo z vadbo športne aerobike, saj je ta sposobnost temelj mnogim drugim športnim panogam. Temeljna sposobnost pri izvedbi koreografije sta moč in gibljivost, vendar pa je v starostnem obdobju poudarek predvsem na razvoju koordinacije gibanja. Z vadbo športnih vsebin, ki zahtevajo usklajenost različnih gibanj in razvijajo različne vrste koordinacije gibanja ter ravnotežja, pa razvijamo tudi otrokove intelektualne sposobnosti (Klojčnik, 1977, Vauhnik, 1984; povzeto po Kovač, idr. 2004).

Z vadbo športne aerobike vplivamo na pravilno telesno držo otrok. Spoznavajo nove položaje telesa, rok in nog, pridobivajo nove gibalne izkušnje in izražajo svoje občutke z gibanjem.

Pri športni aerobiki otroci vadijo v večjih ali manjših skupinah in s tem vplivamo tudi na vključevanje otroka v skupino. Otroci najlažje vzpostavijo stike z vrstniki prek igre in športnih dejavnosti, kjer je potrebno medsebojno sodelovanje. Razvijajo pripadnost skupini, delovne navade, stkejo se pristna prijateljstva. Učitelj postavi določena pravila, ki jih morajo vadeči upoštevati in s tem se naučijo socialnih kompetenc (primernegega odnosa do sošolcev in učitelja).

## 2. PREDMET IN PROBLEM

V Sloveniji se športna aerobika kot športna zvrst ni razvila v taki meri kot v drugih evropskih državah in drugje po svetu. Kljub zagnanemu delu z mladimi, v članski konkurenci tekmuje le nekaj posameznikov. Tekmovanja potekajo le po C- programu, ki je namenjen rekreativnemu ukvarjanju v šoli ali društvu.

Veliko učiteljev in trenerjev poskuša vključiti prvine športne aerobike v šole in športna društva, vendar prav zaradi pomanjkanja ustrezne literature in izobraževanj pogosto obupajo. Pri delu delajo napake, saj ne upoštevajo vseh zakonitosti športne zvrsti oziroma ne spoštujejo otrokovega razvoja in zato želijo prezgodaj posredovati pretežke vsebine. Prav zaradi tega sem se v diplomskem delu posvetila osnovam športne aerobike, in sicer prirejenim vsebinam po C programu športne aerobike, ki ga je izdala Gimnastična zveza Slovenije; te vsebine lahko posredujemo pri rednem pouku športne vzgoje ali pa z vadbo v interesnih dejavnostih v šoli ali društvih.

Ker je šport zelo kompleksen, zahteva upoštevanje temeljnih didaktičnih načel poučevanja, kot so individualizacija, diferenciacija in postopnost pri podajanju novih vsebin, pri čemer naj bi pri delu z mladimi vedno bilo v ospredju učenje skozi igro.

Predmet preučevanja so predstavitev tistih vsebin športne aerobike, ki so primerne za vadbo najmlajših, problem diplomske naloge pa je, kako nekatere prvine C programa posredovati otrokom v prvem triletju. Izjemna sposobnost za razvoj koordinacije in ravnotežja, sposobnost sprejemanja skupinskih navodil in skupnega sodelovanja predstavljajo ustrezne pogoje za športno vadbo, ki na igriv način vodi otroka od vzpostavljanja temeljnih gibalnih vzorcev do spoznavanja osnov posameznih športov (Kovač idr., 2004). Otroci v starosti od 6 do 9 let so se že sposobni naučiti kompleksnejših gibalnih vzorcev, a zaradi razvojnih značilnosti se moramo pri poučevanju držati predvsem načela postopnosti (učenja od lažjih nalog k težjim oz. od znanih prvin k neznanim).

V diplomskem delu sem skušala zajeti metodične postopke, učna načela in metode dela, s katerimi lahko vaditelj oz. učitelj nauči otroke osnovnih prvin športne aerobike tako, da jih lahko povežejo v sestavo, ki bo vsebovala vse zahtevane prvine C

programa športne aerobike. Tako vadbo lahko ponudi v interesnem programu šole, lahko pa določene vsebine vključi tudi v redni program ne le v prvem, pač pa tudi v drugem in tretjem triletju.

Omejila sem se predvsem na osnovne korake in obvezne prvine, ki jih vključuje C program. Raznolikost v znanju in sposobnostih otrok športnim pedagogom narekuje prilagojen izbor gibalnih vzorcev in obveznih prvin, vendar sem za popestritev sestave in učnih ur ter nadgrajevanja znanja navedla tudi nekaj drugih, težjih prvin športne aerobike in načine ustvarjanja sestave, ki jih v njihovi osnovni izvedbi že lahko vključimo v delo s to starostno skupino, če se otroci vključijo v dodatno vadbo v šoli ali društvu. Športni pedagogi pa lahko te informacije uporabijo pri rednem pouku v drugem ali tretjem triletju.

### **3. CILJI DIPLOMSKE NALOGE**

Cilj diplomskega dela je predstaviti osnovne prvine športne aerobike, ki so primerne za delo z mlajšimi otroki, strniti osnovne didaktične korake, predstaviti načine učenja in metodične postopke. Gradivo lahko predstavlja pomoč športnim pedagogom in inštruktorjem aerobike, ki želijo delati z otroki v športnih društvih ali pri urah redne ali interesne športne vzgoje. Diplomsko delo in vsi opisani metodični postopki temeljijo na C programu športne aerobike. Le ta je prilagojen predvsem za mlajše starostne skupine in rekreativno vadbo.

V praksi učitelji in vaditelji potrebujemo strokovno literaturo, v kateri bodo predstavljeni tudi konkretni primeri vadbe, igre in koreografije. Za obstoj in nadaljevanje razvoja športne panoge je treba spodbuditi čim več športnih pedagogov in vaditeljev aerobike, da otroke seznanijo in jih navdušijo za ukvarjanje s tem atraktivnim športom. Vendar pa jih je pred tem treba seznaniti s samo športno panogo, njenimi pravili, zahtevami, načini dela in metodičnimi postopki. Veliko je športnih pedagogov, ki še niso slišali, da je aerobika tudi tekmovalna športna zvrst, še več pa je tistih, ki poznajo šport in jih zanima, ne vedo pa, kako naj ga predstavijo otrokom.

Predvsem bi želela, da bi diplomska naloga skupaj z drugo že obstoječo literaturo (Končan, 2004; Masten, 2006; Rožman, 1999; Vončina, 2006) pripomogla k večjemu številu športnih pedagogov in vaditeljev, ki bi bili seznanjeni z zakonitostmi tega športa in bi ga kot popestritev vnesli v svojo letno pripravo na pouk, oziroma se začeli z njim ukvarjati v šolskih športnih društvih in pri popoldanskih interesnih dejavnostih. S tem bi se športna dejavnost razširila in lažje ter hitreje razvila tudi v Sloveniji.

## **4. METODE DELA**

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabila sem deskriptivno metoda dela. Kot vir podatkov in informacij sem uporabila razpoložljivo domačo in tujo literaturo s področja razvojne psihologije, didaktike, športne aerobike, gimnastike in plesa. Uporabljeni so tudi podobni modeli iz drugih športnih panog, predlog priročnika za drugo triletje (Vončina, 2006) ter lastne tekmovalne izkušnje in izkušnje, ki sem jih pridobila z vodenjem športne aerobike v različnih starostnih skupinah (1.-3. razred, 4.-6. razred, 7.-9. razred devetletne osnovne šole ter srednja šola) in aerobike za odrasle.

Vse slike in skice, ki spremljajo posamezne korake in prvine, sem narisala sama in jih z optičnim čitalcem prenesla v računalniško obliko. Obdelala sem jih s programom MSPaint in jih umestila v diplomsko nalogo.

## **5. RAZVOJ OTROK MED 6. IN 9. LETOM**

### **5.1 TELESNI RAZVOJ OTROK IN VPLIV ŠPORTNE AEROBIKE NA GIBALNI RAZVOJ**

Športna dejavnost vpliva na človeka in zaradi obojestranske povezanosti telesne in duševne narave sooblikuje njegov biološki, psihični in socialni del osebnosti (Strel, idr., 2003).

Rast in razvoj sta povezana s spremembami v telesni višini, teži in spremembami v mišičnem, skeletnem in živčnem sistemu (Zaichkowsky, Zaichkowsky in Martinek, 1980). Otrok gre v razvoju skozi različne faze biološkega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- Dojenček in malček – obdobje od rojstva do dveh let in pol. V tem času je telesna rast zelo hitra, telesne mere so nesorazmerne (spodnje okončine so kratke v primerjavi s trupom in glavo), prisotna je tudi debelejša plast podkožnega maščevja.
- Zgodnje otroštvo – traja od dveh let in pol do šestega leta. Telesna rast se umiri, še vedno pa je velikost glave dominantna nad velikostjo trupa in nog.
- Srednje in pozno otroštvo – od sedmega do dvanajstega (fantje do trinajstega) leta je čas vstopa v šolo in prvih let šolanja. Izražena je linearna rast okončin, opazno je zmanjševanje podkožnega maščevja. Pojavijo se prvi znaki spolne diferenciacije.
- Mladostništvo – to obdobje delimo na dve stopnji: prva stopnja ali predpuberteta, ki traja od 11. do 13. leta pri dekletih in od 12. do 14. leta pri fantih, in na puberteto, ki traja do 16. leta pri dekletih, oz. 18. leta pri fantih. V tem obdobju je izrazito povečanje nekaterih razsežnosti telesa, predvsem telesne višine in teže, ter pojav sekundarnih spolnih znakov.

V diplomski nalogi so predstavljene vsebine, namenjene otrokom, ki so v obdobju zgodnjega in srednjega otroštva.



Otrokov telesni razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo hiter, med šestim in desetim letom pa se telesna rast upočasni. V tem času je pospešeno predvsem pridobivanje mišične mase in rast spodnjih okončin, zato Horvat navaja, da je ta čas idealen za začetek splošne športne vadbe oziroma za intenzivno vadbo tehnično zahtevnejših športov (Horvat, v Cankar idr., 1994). Telesne mere in razmerja se spremenijo. Razvoj pri vseh otrocih poteka po istih smernicah, vendar ne ob istem času. Nekateri otroci lahko prehitevajo v razvoju, drugi pa zaostajajo.

Gibanje otroka se začne že takoj po rojstvu s preprostimi refleksi in se skozi razvoj nadaljuje v vse bolj sestavljene gibalne strukture. Med 6. in 9. letom se oblikuje osnovna tehnika teka, skokov in različnih spretnosti z žogo. Otroci se učijo novih gibalnih spretnosti, ki postanejo vedno bolj natančne in specifične. Osnovna gibanja (tek, skoki) pa postanejo del sestavljenih in zapletenejših motoričnih programov (vodenje žoge v teku, igranje s pripomočki, sestavljenejši koraki v športni aerobiki). Gibanje postane bolj tekoče in avtomatično (Jurak, 1999a). Zaradi hitrega razvoja velikih možganov in procesa mielinizacije korteksa je to čas optimalnega učenja tistih motoričnih struktur, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev (Horvat, v Cankar idr., 1994).

Telesna vadba vpliva na razvoj kosti in mišičevja. Kost se prilagodi na dražljaje, ki delujejo nanjo in sicer s povečano mineralizacijo kosti in debeljenjem kosti. Nasprotni učinek na kost pa imata imobilizacija in neaktivnost. Izguba mineralnih sestavin v kostnem tkivu povzroča metabolično kostno bolezen ali osteoporozo. Tanjše in manj mineralizirane kosti so šibkejše in bolj dovzetne za zlome in druge poškodbe; najpogosteje so to zlomi kolka in vretenc. Telesna aktivnost v mlajšem obdobju prispeva k povečani vrednosti največje gostote kosti v odraslem obdobju, kar upočasni ali celo prepreči razvoj osteoporoze. Zaradi tega je izredno pomembno posvetiti pozornost eksogenim dejavnikom gradnje kosti v mlajšem obdobju. Ti eksogeni dejavniki pa so telesna aktivnost in s kalcijem bogata prehrana (Mišigoj Duraković, 2003).

Tudi mišično tkivo se podobno kot kostno prilagodi na obremenitev s povečanjem tkiva. Povečanje mišičevja, ki je posledica vadbe ali razvoja, imenujemo hipertrofija.

Vadba mora biti dovolj intenzivna, da je dražljaj dovolj močan za spremembe v tkivih. Sistematična vadba pa ne vpliva le na velikost, temveč tudi na sestavo mišičnega tkiva in večji delež puste telesne mase v telesu ter tako tudi na sestavo telesa (povzeto po: Zaichkowsky, Zaichkowsky in Martinek, 1980).

Otroci si z vadbo športne aerobike povečajo moč rok, nog in trupa, vendar pa le z vadbo, ki je primerna za njihovo starost. Pretirana vadba moči in uporaba dodatnih obremenitev (npr. uteži, utežnih pasov ipd.) je v tem obdobju škodljiva. Prevelike obremenitve neugodno vplivajo na razvoj otroka, poleg tega pa ne dosežemo zelenega učinka, saj je vadba moči in pridobivanje mišične mase povezano s puberteto, ko se ustvari primerno hormonsko ravnovesje.

Z vadbo športne aerobike ugodno vplivamo tudi na povečanje gibljivosti. Prav to je sposobnost, ki jo najlažje razvijamo v zgodnjem otroštvu, saj je močno odvisna od zgradbe sklepov in obsklepnih struktur ter mišičnega tonusa. Mišični tonus je pri otrocih manjši, vezivno tkivo, ki sestavlja sklepne ovojnice, vezi ter druge obsklepne strukture, pa je bolj elastično; s tem je raztezanje lažje. Primerna stopnja gibljivosti pa vpliva tudi na druge gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja), omogoča boljšo gibalno izraznost in vpliva na kakovost življenja vsakega posameznika (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). V športni aerobiki je zaželena čim večja amplituda giba, vendar je prav pri otrocih potrebno postopno in nadzorovano razvijanje največjih amplitud.

Pri odraščajočem otroku so srčno-žilne sposobnosti odvisne od velikosti srca, ki se povečuje z razvojem. Športna aerobika nudi dovolj veliko intenzivnost, da se srčno-žilne sposobnosti še izboljšajo, s tem pa je povečan prenos kisika do delujočih mišic. Srčna mišica se ob redni vadbi okrepi in je sposobna prečrpati več krvi v minuti, kar izboljša dobavo kisika v vse celice v telesu in s tem izboljša razvoj organizma. Otroci pridobijo več kondicije, ki jim omogoča napredek in daljše vztrajanje pri vadbi. Otroci imajo višji maksimalni srčni utrip, ki pa se z odraščanjem zmanjšuje (deklince, stare 7 do 9 let, imajo srčno frekvenco okoli 211 udarcev na minuto; dečki, stari 7 do 9 let, pa okoli 208 udarcev na minuto, upoštevati pa moramo individualne razlike).

Tudi to naj bo merilo intenzivnosti vadbe otrok (povzeto po Zaichkowsky, Zaichkowsky in Martinek, 1980).

V zadnjih desetletjih je debelost postala velik problem razvitega sveta. Vse večkrat se pojavlja tudi pri otrocih (Strel idr., 2004) in se nadaljuje v odraslost. Neaktivnost, prevelika količina zaužitih kalorij, slabe razvade, hormonske motnje, čustveni problemi so le nekateri od mnogih vzrokov za preveliko telesno težo pri otrocih. Zato je vsakršna aktivnost še toliko bolj pomembna za zmanjšanje prevelike teže in ohranjanja zdravja otrok. Športna aerobika je le ena izmed dejavnosti, ki ugodno vplivajo na razvoj otrok, njihovega krvožilnega in pljučnega sistema ter na razvoj kostno-mišičnega sistema, hkrati pa lahko s primerno vadbo uravnavamo telesno težo.

Vse gibalne sposobnosti se izboljšujejo med otrokovim odraščanjem, kljub temu pa je vsakršno prehitevanje škodljivo, saj moramo pri vadbi upoštevati posameznikov razvoj. Tako posamezne vsebine ali oblike vadbe niso primerne za vsakega otroka, saj imajo otroci različno konstitucijo in sposobnosti, pozorni pa moramo biti tudi na pravilno tehniko, varno opremo in pripomočke ter primerno vodenje vadbe. Upoštevati moramo tudi, da vsi principi, ki jih uporabljamo pri treningu odraslih, niso primerni pri vadbi otrok.

## **5.2 SOCIALIZACIJA OTROKA**

Socializacije je proces, v katerem se posameznik vključuje v družbo. Primarna socializacija poteka predvsem v okviru družine. Otrok se z igranjem vlog pod vplivom staršev uči različne vedenjske vzorce, prevzame nekatere norme in vrednote. Primarna socializacija vpliva tudi na oblikovanje osebnosti. Kako se bo otrok obnašal in vključil v družbo, pa ni odvisno le od enega socializacijskega dejavnika, temveč je to splet vplivov, ki mu jih že v najzgodnejšem otroštvu nudijo starši, prijatelji, učitelji, mediji ... Na socialni razvoj pa ne vplivajo zgolj socialni dejavniki, kot so npr. specifični odnosi z drugimi ljudmi, slog vzgoje ipd., pač pa je vpliv teh dejavnikov odvisen tudi od otrokovih osebnostnih značilnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Pri šestih letih otrok vstopi v šolo; glavni formalni socializacijski dejavnik postane šola. Vpliv staršev se počasi zmanjšuje, večjo vlogo pa pridobivajo sovrstniki, učitelji in vaditelji v šoli ter pri interesnih dejavnostih. Šola je formalna ustanova, ki posamezniku pomaga pri vključevanju v družbo. Med otroki pa se znotraj te skupine oblikujejo tudi neformalne skupine prijateljev. To velja tudi za vadbene skupine pri posameznih športnih aktivnostih. Socialne interakcije največkrat potekajo na poti v šolo in iz nje, pri telefonskih pogovorih, z gledanjem televizije in poslušanjem glasbe ter pri različnih športnih dejavnostih (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Organizirana vadba jim nudi možnost za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, ki so pomembne pri nadgradnji gibalnih struktur v kompleksnejših športih. Prek igre je stik s sovrstniki vzpostavljen hitreje, stkejo se pristna prijateljstva s sovrstniki, otroci pa postanejo samozavestnejši in vedno bolj samostojni. Aktivnosti so v tem starostnem obdobju raznolike, predvsem pa je poudarek na igrah, kjer je prisotno skupinsko sodelovanje, timski duh in družabnost.

Primerjava dejavnosti, v katere so vključeni otroci v zgodnjem in srednjem otroštvu, pokaže, da gre v srednjem otroštvu za upad simbolnih iger in iger prerivanja, za katere so značilne številne socialne interakcije. Kot nadomestilo za simbolne igre so za obdobje srednjega otroštva tipične igre brez ali s formalnimi pravili in relativno močno strukturirane dejavnosti – te od otrok zahtevajo visoko usklajene tako pozitivne kot negativne oblike socialnega vedenja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Po sedmem letu postane pozornost otroka bolj stalna; otroci imajo razvite govorne, zlasti komunikacijske sposobnosti, zaradi česar so v večji meri sposobni delati v skupini (Marjanovič Umek in Zupančič in 2004). Otroci se pri športni aerobiki naučijo medsebojnega sodelovanja. Predvsem pri skupinah je potrebno, da delujejo enotno in homogeno, kar pa seveda ni mogoče ob pretirani individualnosti posameznikov. Otroci, ki so razmeroma dobro vključeni v svojo vrstniško skupino, so bolj dejavni in priljubljeni v nasprotju z otroki, ki so osamljeni in ostajajo ločeni od svoje vrstniške skupine (Marjanovič Umek in Zupančič in 2001a).

V tem času pa se mnogi srečajo tudi s prvimi tekmovanji. Vse pre pogosto se zgodi, da so pričakovanja staršev in trenerjev večja, kot pa sposobnosti in trenutne zmožnosti otroka. Pritisk tekmovalnega športa je v takih primerih lahko razlog, zakaj se otroci prenehajo ukvarjati s športom. Športna aerobika je zvrst športa, kjer se lahko otroci različne spretnosti naučijo z igro in plesom. Učitelj lahko že zaradi značilnosti tega športa naredi vadbo zanimivo in otrokom prijetno.

Otroci se med vadbo znajdejo v različnih vlogah in situacijah. Učitelj v skupini postavi pravila in norme, ki se jih morajo otroci držati. S tem se naučijo določenega reda, razvijejo pripadnost skupini, izdelajo svojo samopodobo, predstavo o svojih sposobnostih ter delovne navade. Prav učitelji in vaditelji imajo pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe otrok in njihovega pogleda na šport.

Otroci, ki pri vsakdanjih dejavnostih sodelujejo z odraslimi, kažejo spoštovanje do avtoritete, primerno ugodljivost in pripravljenost pomagati. Določeno stopnjo nadzora odraslih potrebujejo vsi otroci, vendar pa je za samostojne otroke značilno, da dobro delujejo le z malo dodatnega nadzora. Izzive in težave, na katere naletijo, skušajo najprej rešiti sami. Otroci, ki so nagnjeni k odvisnosti od odraslih oseb, zahtevajo neprestan nadzor, pozornost in pomoč odraslih že ob najmanjših težavah, s katerimi se soočajo (Marjanovič Umek, Zupančič in 2001a).

Če otrokom pri vadbi zaupamo vlogo »mini učiteljev«, ki pomagajo pri učenju sovrstnikov, mlajših otrok ter samostojno vodijo del ure, pozitivno vplivamo na njihovo samopodobo in položaj v skupini. Socialno kompetentni otroci so veseli, zaupljivi, strpni, vključeni v svojo vrstniško skupino, mirni, prosocialni, z odraslimi sodelujejo in so samostojni. Ti otroci imajo visoko razvite socialne spretnosti in so čustveno zreli za svojo starost (Marjanovič Umek, Zupančič in 2001a). Učiteljev vloga pa je pomagati otroku pri vključitvi v skupino, emocionalni rasti in razvoju svoje lastne podobe.

## 5.3 MOTORIČNO UČENJE

Motorično učenje oz. pridobivanje gibalnega znanja lahko definiramo kot proces oblikovanja gibalnega vzorca za tekoče in skladno izvajanje neke gibalne naloge. Da se človek nauči nekega gibanja, mora v centralnem živčnem sistemu izdelati motorični program (Jurak, 1999b).

V prvem triletju osnovne šole je pri otrocih opazen velik napredek v gibalnem razvoju. Gibalni razvoj napreduje po sistematičnih zakonitostih skladno z razvojem telesa, vendar je za nekatere spretnosti potrebno učenje. Pravilno učenje določenih gibalnih znanj pa se lahko začne šele takrat, ko je otrokov organizem optimalno razvit za obvladovanje zahtevanih gibov. Motorična učljivost je v tem času na zelo visoki ravni, zato je ta čas najprimernejši za učenje koordinacijsko zahtevnejših gibalnih vzorcev (Horvat, v Cankar idr., 1994), ki so del športne aerobike. Rezultat gibalnega učenja so nove spretnosti in pravilno izvedene aktivnosti, ki se jih otrok nauči v postopku usvajanja neke naloge. Gibalne spretnosti se razvijajo od osnovnih k specifičnim in tudi od velikih in grobih gibanj, kjer so vključene velike skupine mišic (tek, skoki, meti ...) k vedno bolj natančnim gibom, ki jih nadzorujejo majhne skupine mišic ter so omejeni predvsem na zgornje okončine (pisanje, tipkanje ...). Na učenje motoričnih spretnosti vplivata dednost in dejavniki okolja (Jurak, 1999a).

Za osvojitve določenega sklopa motoričnih gibov je potrebno veliko število ponovitev. Ko je gibanje osvojeno, je praviloma tudi avtomatizirano, krivulja pozabljanja pa majhna (Jurak, 1999a), zato je pri koordinacijsko zahtevnejših športih pomembno, da se otroci najprej naučijo pravilnega izvajanja osnovnih gibov. V športni aerobiki naj bo sprva poudarek na pravilni tehnični izvedbi gibov in postopnem učenju posameznih prvin (prvo triletje), ki so osnova za kasnejšo nadgradnjo.

Gibalno učenje je kontinuiran proces, ki ga različni avtorji delijo v 3 stopnje: (Korobkov, 1962; Štark, 1971; Dijačkov, 1972; Grčić-Zubčević 1996; Fitts in Posner, 1967; Horga, 1993; povzeto po: Jurak, 1999a).

Prva ali kognitivna stopnja: gibanje je nespretno in neučinkovito, otroci osvojijo določene korake, ki pa jih še ne znajo povezati v kompleksnejšo gibalno strukturo. Pri tem izvajajo veliko število nepotrebnih gibov, kar je povezano z večjo porabo energije, slabšo tehniko giba in neestetsko izvedbo. Otroci imajo probleme predvsem z gibanjem v ritmu in prehodom iz enega v drug korak.

Druga ali asociativna stopnja: tehnika gibanja je že boljša. Otroci sproščeno in tekoče izvajajo posamezne korake. Izvedba je vedno bolj pravilna, estetska in brez dodatnih nepotrebnih gibov. Napake v izvedbi so majhne, predvsem so estetske narave. V motoričnem delu možganov se ustvari predstava o gibanju – stereotip (Jurak, 1999a), ki pa je učinkovit le, dokler gibanja ne porušijo razne motnje (sprememba smeri gibanja, drugačno okolje, drugi člani skupine, idr.). To je stopnja učenja tehnike gibov, pri kateri je zelo pomembno učiteljevo znanje in posredovanje tega znanja. Otroci se prej kot pravilne izvedbe prvin naučijo napak, ki jih kasneje le s težavo odpravimo.

Tretja ali avtonomna stopnja je stopnja, v kateri gibi postanejo avtomatizirani. Tehnika gibov se dokončno spopolni, poudarek je predvsem na estetski izvedbi in skladnosti gibanja v skupini. To je cilj, ki ga razvijamo več let. Posamezniki gibanje izvajajo tekoče (povezava gibanja rok, nog, spremembe smeri, gibanje v prostoru), avtomatično in skladno skupaj z drugimi člani skupine, tehnično dovršeno in estetsko. Učenje novih gibov in vnašanje sprememb v sestavo je hitro in vadečim ne predstavlja večjih problemov. Stereotip se poruši le v skrajnih pogojih (velika hitrost, utrujenost).

Otroci med 6. in 10. letom dosežejo prvo, nekateri tudi drugo stopnjo motoričnega učenja. To je odvisno predvsem od količine vadbe, načina vadbe in starosti, pri kateri se otroci začnejo ukvarjati s to športno panogo.

Za optimalen motorični razvoj otrok je treba v tej starostni stopnji uporabljati različne učne metode, najpomembnejša pa je IGRA (Jurak, 1999a).

## 6. PRIROČNIK

Priročnik naj bi strokovnim kadrom pomagal pri oblikovanju učnega programa za izvajanje športne aerobike v šolah ali športnih društvih. Oblikovan mora biti tako, da iz različnih zornih kotov osvetli obravnavano problematiko. Ta mora biti predstavljena čim bolj celostno. Poleg teoretičnih značilnosti športne panoge mora podati dovolj informacij tudi o didaktičnih pristopih, sociološkem in psiholiškem razvoju otrok. Poleg tega mora biti oblikovan tako, da lahko spoznanja iz teoreje prenesemo v prakso in s tem omogočimo lažje izobraževanje, usposabljanje in spopolnjevanje strokovnih kadrov v tej športni panogi.

V začetku priročnika sem opisala učne metode in oblike vadbe, ki so primerne za poučevanje športne aerobike v prvem triletju. Posebno pozornost sem namenila igri kot temeljni metodi poučevanja v tem starostnem obdobju.

V nadaljevanju sem priročnik razdelila na tri dele, ki prikazujejo uporabo vsebin aerobike v uvodnem delu vadbene enote, glavnem delu vadbene enote in nato še sklepnem delu. V vsakem sem navedla praktične primere, ki jih lahko uporabljamo na uri športne aerobike.

Uvodni del ure je razdeljen na dva dela:


- Splošno ogrevanje; v tem delu sem navedla primere iger, ki jih lahko uporabimo za ogrevanje. V prvem triletju uporabljamo veliko domišljjskih iger, v vadbo pa vključujemo prispodobe iz narave, da otroke čim bolj motiviramo. Pozorni moramo biti na primerno intenzivnost vadbe in primernost igre za starostno stopnjo (razumevanje pravil igre, če ima ta pravila; primernost gibalnih struktur glede na znanje otrok; socialne prvine, ki vključujejo vse in ne izključujejo posameznih otrok).
- Specialno ogrevanje, v katerem sem opisala nekatere posebne gimnastične vaje in sklope gimnastičnih vaj, s katerimi dodatno ogrejemo še tiste dele telesa, ki so v nadaljevanju bolj obremenjeni.





V glavnem delu vadbene enote sem predstavila predvsem osnovne korake, obvezne prvine in tiste prvine, ki predstavljajo osnovo za sestavo koreografije. Pri vseh korakih in obveznih prvinah sem opisala:


- pravilno **tehnično izvedbo**,
- **težavnost** posamezne prvine,
- različne **izpeljave in različice** korakov in možnosti izvajanja prvin ter
- **napake**, ki se največkrat pojavljajo pri izvedbi.

Tekst spremlja **slika** pravilne in napačne izvedbe oz. začetnega in vmesnega položaja.

Vse osnovne korake, obvezne prvine in druge prvine ter vaje za razvoj moči sem označila z znakom  - zvezdico in jim tako določila težavnost izvedbe. Vaje z eno zvezdico so najlažje in so primerne za otroke pri urah šolske športne vzgoje, oz. za najmlajše otroke, ki vadijo v društvih v skupinah predšolskih otrok. Vaje z dvema in tremi zvezdicami so namenjene predvsem bolj sposobnim učencem ali tistim, ki redno trenirajo v društvih. Njihova izvedba je nekoliko težja. Seveda pa jih lahko uporabljajo učitelji tudi pri vadbi s starejšimi učenci, ki obiskujejo drugo in tretje triletje.

Preglednica 1: Oznaka stopnje težavnosti prvin

OZNAKA	STOPNJA TEŽAVNOSTI	PRIMERNO ZA
»ZVEZDICA« 	Lahka	ure športne vzgoje v prvem triletju. predšolske otroke, ki večkrat tedensko vadijo v društvih ali pri interesnih dejavnostih.
»UTRINEK« 	Srednje težka	bolj sposobne učence pri urah športne vzgoje. za učence prvega triletja, ki vadijo v društvih ali pri interesnih dejavnostih. za učence drugega triletja pri urah športne vzgoje.

<p>»OZVEZDJE«</p> 	<p>Zelo težka</p>	<p>za sposobnejše učence prvega triletja, ki večkrat tedensko vadijo v društvih ali pri interesnih dejavnostih. za učence drugega in tretjega triletja pri urah športne vzgoje ali pri izbirnih predmetih šport za zdravje, šport za sprostitev in izbrani šport – gimnastika z ritmično izraznostjo.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Priročnik sem dopolnila tudi s **praktičnimi nasveti o sestavi koreografije**. Dodan je **primer sestave**, ki je primerna za otroke med šestim in desetim letom.

Pri nekaterih vajah, korakih in prvinah sem dodala **didaktične napotke**, ki vsebujejo nasvete pri učenju in izvedbi prvine ter primere igrice.

Sklepni del vključuje **vaje z glasbo**, s katero se otroci naučijo **gibati v ritmu**, vaje za zavedanje **položajev telesa in razvoj skladnosti gibanja**. Vse igre so manj intenzivne, gibanje je bolj umirjeno, saj želimo otroke umiriti, njihove funkcionalne značilnosti pa približati vrednostim v mirovanju.

V priročniku sem poskušala upoštevati temeljna načela dela s to starostno stopnjo otrok, zato je poudarek predvsem na postopnosti, individualizaciji in učenju z igro.

## 7. C PROGRAM ŠPORTNE AEROBIKE

C program športne aerobike je namenjen mladim, ki se rekreativno ukvarjajo s tem športom in začetnikom, ki želijo svoje znanje prikazati tudi na šolskih in društvenih tekmovanjih. Primeren pa je tudi za tiste, ki so že prenehali z aktivnim tekmovanjem v drugih športnih disciplinah (športna gimnastika, ritmična gimnastika, ples in drugi športi). Pripravljen je tako, da nudi možnost postopnega osvajanja programa od najmlajših kategorij naprej (Turšič, 2004a). Otroci se postopno naučijo osnovne korake, obvezne in druge prvine (gimnastične skoke, plesne prvine).

Cilj vadbe v C programu je:

- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje in vzdržljivost),
- usvojiti različna gibalna znanja,
- razvijati ustvarjalnost, zavedanje lastnega telesa in izražanja z njim,
- pridobiti pestro paleto gibalnih izkušenj, spoznati raznolikost gibanja,
- oblikovati otrokovo osebnost s pozitivnim sodelovanjem pri vadbi in razvijati vztrajnost, pogum, samozavest,
- oblikovati trajne športne navade,
- razumeti pomen lepe drže telesa in skladnosti gibanja kot elementa zdravja in estetike (Kovač idr., 2001).

Pri vadbi športne aerobike otroci razvijajo gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo gibanje v ritmu, gibljivost in moč, pa tudi vzdržljivost. Izboljšajo estetiko gibanja in se učijo temeljnih gibalnih vzorcev (koraki, poskoki, noženja, kloni, opore ...), ki jih izvajajo samostojno ali v povezavah brez glasbe ali z njo, naučijo se napeti in sprostiti mišičevje, ob tem spoznajo tudi osnovno izrazoslovje položajev in gibanj telesa (ročanja, noženja, kloni, koraki, zamahi, stoje, leže ...), usvojijo pojme, povezane s prostorsko orientacijo (gor – dol, levo – desno, naprej – nazaj) in hitrostjo gibanja (hitro – počasi). Razvijamo pa tudi vztrajnost, gibalno izraznost in občutek za usklajenost med posamezniki v skupini (Turšič, v Kovač idr., 2001).

Otroci, ki se želijo udeležiti tekmovanj v športni aerobiki morajo znati sedem osnovnih gibanj (vsako osnovno gibanje ima lahko več različic) in pet obveznih prvin (Turšič, v Kovač idr., 2001).

Otroci, ki obiskujejo prvo triletje osnovne šole, lahko tekmujejo v športni aerobiki v kategoriji cicibanov v petih disciplinah: posamezniki (deklince in dečki), pari, trojice in skupine (6 do 12 tekmovalcev). Podlaga za vadbo je parket, zato je vse, kar potrebujemo za vadbo, prostor, večji kot 10x10m in CD predvajalnik, kjer lahko predvajamo zeleno glasbo (povzeto po Turšič, v Kovač idr., 2001).

Tekmovalci se morajo gibati znotraj omejenega prostora, prestop pa se kaznuje z odbitkom točk. Tekmovalni prostor je označen s trakom in je velik 7x7m za posameznike, pare in trojice ter 10x10m za skupine. Tekmovalni in vadbeni prostor pa morata biti večja, da zadostimo pogojem o varni vadbi (povzeto po Turšič, v Kovač idr., 2001).

## 8. VADBENI PROCES

Izvedba sestave v športni aerobiki je v veliki meri odvisna od znanja otrok, pravilne tehnične izvedbe obveznih in drugih prvin ter od usklajenega gibanja skupine. Otroci naj se že na začetku naučijo pravilne tehnične izvedbe korakov in prvin, saj je v nasprotnem primeru nadgradnja znanja otežena, napake pa se avtomatizirajo in jih je kasneje težje odpraviti. Prav osnovni koraki in obvezne prvine so temeljno znanje, s pomočjo katerega kasneje otroci osvajajo zahtevnejše prvine. To pa je mogoče le, če ima trener, vaditelj oz. učitelj dovolj znanja, pozna pravilnik, pravilno tehniko in metodiko prvin ter ima dovolj idej in smisla za kompozicijo. Učitelj oz. vaditelj mora vadbo načrtovati sistematično in v smiselnem zaporedju.

Vadbeni proces naj bo vedno skrbno načrtovan. To je pomembno predvsem zaradi optimalnega uresničevanja ciljev vadbe. S tem zagotovimo večjo varnost in sproščenost v vadbenem procesu, hkrati pa tudi večjo pestrost, tako da vadba ne postane rutinska in za otroke dolgočasna. S primerno izbranimi cilji, vsebinami in učnimi metodami prispevamo k skladnem razvoju in zdravju otroka (Strel idr., 2001). Vendar pa je delo z majhnimi otroki nepredvidljivo, zato je pri vodenju vadbenega procesa potrebna tudi sposobnost »strokovne« improvizacije, kar pa zahteva veliko športnega znanja.

Program vadbe v prvem triletju naj bo čim bolj pester. Prevladujejo naj naravne oblike gibanja in številne igre, osnove gimnastičnih skokov, plesa in ritmične izraznosti. Vadba naj bo zanimiva, prilagojena sposobnostim vadečih, kontinuirana, kar zagotavlja, da otrok opazi svoj napredek in si tako oblikuje pozitiven odnos do športne dejavnosti (Strel idr., 2001).

Pri načrtovanju vadbenega procesa moramo upoštevati število vadečih, njihov spol in starost, kakšen vadbeni prostor in katere pripomočke ter opremo imamo na voljo.

Pri vadbeni uri moramo opredeliti cilj, ki ga želimo na uri doseči. Le ta je skladen s cilji, ki smo jih postavili za celoleten vadbeni proces (letnimi cilji). Cilji naj bodo

primerni ter dosegljivi za določeno starostno skupino. Prav tako moramo določiti vsebino vadbene enote, učne metode in oblike dela (Kovač idr.,2004).

## **Stopnje učnega procesa**

(povzeto po: Strel, Kovač, Videmšek, Bednarik in Jurak, 2001)

Stopnje učnega procesa si zaporedno sledijo v učnem procesu in jih razdelimo na:

### ▪ Podajanje novih vsebin

Preden začnemo otroke učiti določene gibalne spretnosti in znanja, moramo preveriti njihovo **predznanje** in sposobnosti. Le tako bomo lahko izbrali primerne vsebine, določili cilje učnega procesa ter določili učne metode in izbrali ustrezne učne oblike. Preverjanje predznanja nam omogoči lažje načrtovanje. Pri podajanju novih ali nadgrajevanju že znanih vsebin uporabljamo tista sredstva, s katerimi bomo najučinkoviteje vplivali na razvoj sposobnosti in znanj vadečih. Otroci naj imajo o neki novi gibalni strukturi čim bolj jasno predstavo. To najlažje dosežemo z nazornim **prikazom**, ki je podkrepjen z **razlago**, ki jo otroci razumejo. Šele ko imajo otroci povsem jasno predstavo o poteku gibanja, začnemo z naslednjo stopnjo, ponavljanjem, oz. utrjevanjem naučene motorične kombinacije.

### ▪ Utrjevanje

Med **ponavljanjem** gibalne kombinacije postaja gibanje vedno bolj avtomatizirano. Vendar pa se tudi same ponovitve stopnjujejo od lažje (v olajšanih okoliščinah, v počasnem tempu, z manjšimi amplitudami) k težjim izvedbam. Med ponavljanjem **odpravljamo napake**, najprej večje in nato vedno manjše tehnične napake, nato estetske in ritmične napake, vzporedno pa poskušamo doseči usklajenost skupin.

### ▪ Preverjanje

**Preverjanje** gibalnih znanj in sposobnosti lahko poteka potem, ko je znanje utrjeno. Napredek v motoričnih sposobnostih izmerimo (št. ponovitev, čas trajanja izvedbe ...), napredek v znanju pa ocenimo z opazovanjem in primerjavo s predhodnim znanjem. V športni aerobiki, ki je tekmovalnega značaja, pa je nastop oz. **tekmovanje** zadnja stopnja učnega procesa.

## Učne metode

(povzeto po: Strel, Kovač, Videmšek, Bednarik in Jurak, 2001 in Kovač idr., 2004)

Pri delu z vadečimi uporabljamo različne načine dela. Glede na učiteljev pristop k poučevanju ločimo pri športni vadbi tri učne metode: razlago, prikaz in pogovor. Izbira metode je odvisna od stopnje učnega procesa (podajanje novih vsebin, utrjevanje), starostne skupine vadečih in tudi od dela vadbene ure (ogrevanje, glavni del, sklepni del). Učinkovitost učnega procesa je v veliki meri odvisna tudi od izbire metode, ki mora biti prilagojena starostni stopnji otrok.

### ▪ Razlaga

Z razlago opisujemo gibanje, pojasnjujemo pravila, opozarjamo in odpravljamo napake, dajemo navodila za izvedbo gibanja, izpeljavo igre in gimnastičnih vaj. Spodbujamo in motiviramo vadeče, jih pohvalimo in nudimo povratne informacije.

Med razlago so vadeči pasivni, zato je njena učinkovitost manjša. Pozornost otrok dvignemo s kombinacijo razlage z drugimi metodami. Prednost razlage je njena ekonomičnost in sistematičnost podajanja snovi (Masten, 2006).

Razlaga naj bo kratka, razumljiva in prilagojena starosti vadečih in njihovem znanju. Pri podajanju novih vsebin se osredotočimo le na nekaj bistvenih podatkov. Gibanje opisujemo po tistem vrstnem redu, kot se resnično izvaja. Nove pojme in izraze vpeljujemo postopno (Videmšek, v Strel idr., 2001). Pri najmlajših uporabljamo kratke stavke, besede, ki so jim poznane, nazornost razlage pa lahko podkrepimo tudi s prisposodobami (hodimo tiho kot miške, naredimo gib kot jezen maček ...).

### ▪ Prikaz oz. demonstracija

S prikazom dobijo vadeči vizualno predstavo o poteku gibanja. Prikaz naj vedno spremlja tudi razlaga, ki opisuje gibanje, z njo izpostavimo pomembne stvari. S tem tudi usmerimo pozornost otrok na gibalno nalogo. Prikaz naj bo nazoren, izveden večkrat zaporedno v različnem tempu gibanja (zaporeden prikaz). Prikaz je lahko neposreden, tako da vajo oz. gibanje pokaže učitelj ali pa jo pokaže eden izmed otrok oz. gibanje prikažemo prek slik, kinograma ... (posreden prikaz) (Kovač idr., 2004).

Otroci naj prikaz pozorno opazujejo z mesta, kjer vsi vidijo. Prvi prikaz naj bo celovit in brez prekinjanja v taki hitrosti, tempu in amplitudi, kot je zaželena končna izvedba gibalne naloge. Drugi prikaz pa naj bo počasnejši in s poudarkom na bistvenih informacijah (Videmšek, v Strel idr., 2001).

V športni aerobiki se pojavljajo nevsakdanja imena korakov (brca ali »skip«, zamah do visokega prednoženja ...), ki si jih otroci težko predstavljajo. Zato moramo pri učenju korakov in obveznih prvin uporabljati oba načina podajanja informacij. Gibanje naj pri najmlajših prikaže učitelj, pozorni pa moramo biti predvsem na tehnično pravilen prikaz. Vsak prikaz naj spremlja otrokom razumljiva razlaga, s katero poudarimo predvsem bistvene stvari pri posameznem koraku oz. prvini.

- Pogovor

V pogovoru z vadečimi je komunikacija obojestranska. Učitelj izmenjuje informacije z otroki, jih spodbuja k razmišljanju in samostojnemu ustvarjanju ter jih usmerja k iskanju rešitev. Pri tem morajo vadeči že imeti nekaj predhodnega znanja (Kovač idr., 2004). Pri najmlajših se na koncu vadbe pogovorimo o različnih gibanjih; poskušajo naj najti podobna gibanja v naravi (katera žival poskakuje, se plazi, brca, koraka ...), s pogovorom utrjujemo nekatere prostorske in časovne pojme (gor – dol; levo – desno; hitro – počasi ...).

## **Učne oblike**

(povzeto po: Strel, Kovač, Videmšek, Bednarik in Jurak, 2001 in Kovač idr., 2004)

- Individualno delo

Individualno delo z vadečimi poteka predvsem znotraj frontalnega ali skupinskega dela, kadar otroci samostojno ponavljajo sestavo. Vsak vadeči naj sestavo izvaja tudi samostojno in kasneje v skupini. S tem dosežemo, da vsi otroci znajo sestavo in ne »ponavljajo« za drugimi. Otroci lahko samostojno povezujejo posamezne dele sestave.



- Skupinsko delo

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin ali v pare, ki opravljajo določene gibalne naloge. Tak način dela zahteva veliko samostojnosti (Videmšek, v Strel idr., 2001). Pri skupinskem delu učitelj le nadzira vadbo ali pa se po potrebi lahko posveti le posameznim vadečim. Pri športni aerobiki na tak način vadeči ponavljajo sestave. To velja za skupinske sestave. Učitelj vadečim pomaga s štetjem, jim daje ritem in napove naslednji korak.

- ❖ *Delo v homogenih (enakovrstnih) skupinah*

Vadeče razdelimo v homogene (enakovrstne) skupine takrat, ko želimo z njimi razvijati določene sposobnosti. V tem primeru so sposobnosti vadečih razvite do približno enake stopnje in tako tisti s »slabše« razvitimi sposobnostmi ne ovirajo tistih z boljšimi in obratno. Tudi pri sestavi koreografije vadeče razdelimo v homogene (enakovrstne) skupine.

- ❖ *Delo v heterogenih (raznovrstnih) skupinah*

Vadbo oganiziramo v heterogenih (raznovrstnih) skupinah, kadar podajamo nove vsebine in utrjujemo znanje vadečih. Tako si otroci lahko med seboj pomagajo, se učijo drug od drugega.

- ❖ *Vadba po postajah*

Vadbo po postajah uporabljamo predvsem pri ponavljanju in utrjevanju ter razvijanju gibalnih sposobnosti. Vadeče razdelimo v skupine (2-5). Vsaka skupina oz. par je na eni postaji in opravlja gibalno nalogo. Učitelj nadzoruje vadbo in popravlja morebitne napake. Učenci na vsaki postaji izvajajo vadbo 2-5 minut, nato pa zamenjajo postaje. Preden začnejo z vadbo, jih moramo opozoriti, v katero smer poteka menjava postaj. Postaje naj bodo označene (jih poimenujemo, označimo s simboli ali prisposodobami). Vsebino nalog naj vadeči poznajo oz. jih predhodno predstavimo s prikazom in razlago. V športni aerobiki lahko z vadbo po postajah utrjujemo osnovne korake, obvezne prvine in druge tehnične prvine; zaradi organizacijske zapletenosti jo uporabljamo predvsem v 3. razredu.

- ❖ *Obhodna vadba*

Uporablja se predvsem pri razvijanju gibalnih sposobnosti (vaje za moč; vaje za gibljivost; vaje, sestavljene iz prvin športne aerobike). Vadeče razdelimo v skupine, ki krožijo od naloge do naloge, ki so razporejene po prostoru. Le teh je 6-10, odvisno od števila vadečih, njihovih sposobnostih in velikosti prostora (Videmšek, v Strel idr.,

2001). Naloge naj bodo enostavne, vadeči naj jih predhodno poznajo. Obhodno vadbo lahko organiziramo v obliki minutnega ciklusa, lahko merimo čas, v katerem otroci opravljajo nalogo, ali število ponovitev. V obhodno vadbo lahko vključimo različne krepilne ali raztezne vaje. Prav tako pa lahko otroci ponavljajo posmezne korake ali prvine. Tudi ta učna oblika je primerna le za 3. razred, pa še tu smo lahko učinkoviti le, če si pri vadbi pomagamo z vadbenimi kartoni.

### **Didaktični napotek:**

Pri obhodni vadbi in vadbi po postajah je priporočljiva uporaba kartonov in sicer v organizacijske namene (pomoč pri organizaciji dela); z njimi ponazarjamo izvajanje vsebine na posamezni postaji (vsebinski kartoni), nanje beležimo število ponovitev, določamo obremenitev ali zapisujemo dosežene rezultate (osebni kartoni) (povzeto po Kovač idr., 2004).

#### ▪ Frontalno delo

Pri frontalnem delu so navodila za vadbo enaka za vse vadeče in vsi izvajajo hkrati isto nalogo. Učitelj oz. vaditelj vsem na začetku razloži in po potrebi prikaže gibalno nalogo, ki jo vadeči potem izvajajo v parih, kolonah, v obliki poligona, štafet in drugih tekalnih iger. Frontalno delo uporabljamo predvsem pri podajanju novih vsebin. Ko se otroci učijo neko prvino ali sklop korakov, te najprej prikažemo in zraven razložimo potek gibanja ter opozorimo na bistvene napake. S frontalnim podajanjem vsebin dosežemo veliko število ponovitev, kar je bistvenega pomena pri učenju novih gibanj. Poleg tega pa so hkrati aktivni vsi vadeči.

#### ❖ *Delo v parih*

Uporabljamo ga pri ogrevanju, gimnastičnih vajah, vajah za razvoj moči in gibljivosti in pri različnih nalogah v glavnem delu vadbene enote. V športni aerobiki je med tekmovalnimi kategorijami tudi kategorija parov v vseh starostnih obdobjih, tako da lahko tudi sestavo vadeči delajo v paru. S takim načinom dela lahko otroci s slabšim znanjem izpopolnijo svoje znanje ob boljšem partnerju.

#### ❖ *Poligon*

S poligonom otroci utrjujejo svoje znanje in razvijajo gibalne sposobnosti. Oblikujemo ga v obliki kroga ali kače, tako da si naloge tekoče sledijo. Naloge v

poligonu naj bodo enostavne in preproste, otroci pa naj jih poznajo, saj se tako izognemo zastojem in nevarnostim v poligonu. V poligon lahko vključimo razna plezanja, lazenja, poskoke in druge naravne oblike gibanja prek različnih prepek in drugih pripomočkov za vadbo.

#### ❖ *Delo v vrstah, kolonah*

Delo v kolonah ali vrstah uporabljamo pri utrjevanju gibalnih nalog. Navodila naj bodo kratka, dela pa več vadečih hkrati. Pri tem moramo biti pozorni, da ni v koloni prevelikega števila učencev, saj s tem zmanjšamo intenzivnost vadbe, pojavi pa se tudi padec motivacije in zavzetosti pri otrocih. Otroci lahko na ta način ponavljajo osnovne korake ob glasbeni spremljavi.

#### ❖ *Štafete*

Štafetne igrice uporabljamo predvsem v glavnem delu vadbene enote. Z njimi utrjujemo posamezna gibanja in razvijamo gibalne sposobnosti. Otroke razdelimo v več skupin, ki naj bodo raje manjše, da je čim več vadečih sočasno aktivnih. Štafetne igre lahko organiziramo tudi v obliki tekmovanja, vendar moramo pri tem paziti, da med seboj tekmujejo enakovredne skupine.

**Še nekaj nasvetov za lažjo izpeljavo ure** (povzeto po: Landy in BurrIDGE, 2000):

1. Vsi znaki, označbe igrišča naj bodo jasno določeni. Znake za začetek in konec aktivnosti naj poznajo vsi vadeči. Prostor (10x10m ali 7x7m) naj bo vidno označen, pri tem uporabimo trakove, stožce, obroče ...
2. Med vadbenem procesom pokažimo zavzetost, zanimanje in navdušenje. Otroci se učijo ob zgledu odraslega. Naše navdušenje se bo preneslo na otroke in tako povišalo motivacijo in storilnost.
3. Opazujmo igro otrok in jih tako spoznavamo. Med igro lahko vidimo, kako se posameznik vključuje v družbo, ali je aktiven, energičen, kako se odziva na izzive. Otroke moramo dobro spoznati, da z njimi lažje ustvarjamo, se igramo in učimo.
4. Naredimo vadbo zanimivo in pestro. Otroci niso majhni odrasli, zato ne prenašajmo treninga za odrasle na otroke. Večino otrokove aktivnosti naj poteka z igro.

5. IGRA je v tem starostnem obdobju ključnega pomena, saj prispeva k celostnemu razvoju otroka. Je otrokov »način življenja«. Kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj bo prisotna na vsaki uri.
6. Prikažimo gibanje, igro, korake skupaj z razlago. Tako otroci hitreje usvojijo gibanje in si ga lažje predstavljajo.
7. Večkrat pohvalimo vadeče, jih spodbujamo, jim nudimo povratne informacije. Pohvala je pomemben del učnega procesa, saj spodbudi motivacijo in ustvarjanje. Večkrat smo do otrok prezahtevni in ves čas vidimo samo, kaj delajo narobe. Razmišljajmo pozitivno!
8. Ustvarimo pozitivno vzdušje na uri. Otroci naj se zabavajo, smejejo, ustvarjajo, igrajo. Tako bodo radi obiskovali vadbo in le tako jim bo telesna vadba prijetna in se bodo s športom ukvarjali tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Aktivni otroci postanejo aktivni odrasli.
9. Navodila naj bodo kratka in jasna. Povejmo jih, tako da jih vsi slišijo in razumejo. Povejmo najprej le osnovne, najbolj pomembne informacije, da jim otroci lažje sledijo. Učni proces bo mogoče zato tekel počasneje, vendar se potrpežljivost vrne v boljši tehnični izvedbi in znanju.
10. Ura vadbe naj ne bo predolga (največ 60 minut). Otroci se hitro utrudijo, vendar se po aktivnosti tudi hitro regenerirajo, zato naj bodo naloge in igre kratke, intenzivnost pa naj se spreminja. S tem preprečimo pojav telesne in mentalne utrujenosti, padec motivacije, pozornosti in morebitnih poškodb.
11. Bodimo pozorni na rast in razvoj otrok. Gibanje v otroštvu močno vpliva na razvoj kosti in mišic, zato moramo izbrati primerne aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na razvoj v določenem obdobju.
12. Otroke seznanimo, zakaj je treba izvajati določene vaje, pojasnimo jim pozitivne vplive telesne vadbe, zakaj je dobro biti aktiven in jih poskušamo navaditi, da postne vadba del njihovega dnevnega ali tedenskega urnika.

Postati dober učitelj oz. vaditelj za otroke pomeni prenehati delati vsakdanje, običajne stvari in poskusiti nekaj novega. Biti moramo entuziasti, zabavni, ustvarjalni, potrpežljivi in z neskončno količino energije ter veliko mero iznajdljivosti. Otroke moramo znati motivirati, vnesti v vadbeni proces humor, jih voditi, hkrati pa jim

omogočiti tudi samostojno udejstvovanje in ustvarjanje, s čimer pridobijo samozavest in samostojnost (Končan, 2004).

## 9. IGRA

V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Igra ni le zabava, temveč priprava ali nekakšen trening za življenje. Igre pa imajo tudi uporabno vrednost kot sredstvo vzgoje in učenja; imajo pomembno vlogo pri razvoju otroka v celotno, harmonično in ustvarjalno osebnost (Pistotnik, 2004).

Igra in gibanje sta naravni potrebi otroka, še posebej v predšolskem obdobju in prvih letih šolanja. Z igro, ki je osnovna vsebina in oblika dejavnosti v tem obdobju, si otrok razvija ne le gibalne in funkcionalne sposobnosti, temveč tudi spoznavne, se navaja na delo v skupini, spoštovanje pravil (Strel idr., 2001). Z igrami otroci razvijajo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo gibanju (Jurak, 1999c).

Igra je tudi učna metoda, s katero se majhni otroci skozi celotno otroštvo učijo življenjskih situacij, sproščajo energijo, se prek nje socializirajo v družbo, izboljšujejo gibalne sposobnosti in se učijo novih gibanj.

V tem obdobju predstavlja igra najpomembnejšo sredstvo, s pomočjo katerega otroci razvijajo motorične sposobnosti, socialne stike, zadovoljujejo potrebo po gibanju in pridobijo nova znanja, ki so osnova za nadaljnji razvoj.

Za otroke je igra zelo naraven način izražanja. Predstavlja vir veselja, v katerem se običajno zreali otrokovo močno čustveno angažiranje. S tem tudi najlažje dosežemo, da si otrok na prijeten način zapomni zaporedja gibalnih znanj (Jurak, 1999c).

Glede na različna merila (značilnosti, uporabnost) igre v športu delimo v več podskupin. Igre kot samostojna športna panoga imajo točno določena pravila – to so **športne igre**. Pri športni vzgoji in treningu športnikov se pogosto uporabljajo **elementarne igre** kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih ciljev v posameznih delih vadbene enote. **Družabne igre** pa nam popestrijo delo v večjih

skupinah, piknike, druženja. Z njimi navajamo otroke na socialne odnose v družbi (Pistotnik, 2004).

V vadbenem procesu lahko različne igre izvajamo v različnih delih vadbenega procesa (ogrevanje, glavni del, sklepni del) in z njimi pri otrocih sproščeno razvijamo gibalne sposobnosti, otroci pa usvajajo ali spopolnjujejo različna znanja.

Pomen igre v športni dejavnosti otrok (povzeto po: Marjanovič Umek in Zupančič, 2001b):

- Igra koordinira učenje.
- V mrežo povezuje različne vrste učenja.
- V igri je učenja najbolj poglobljeno.
- Igra otrokom omogoča razumevanje in osmišljanje tega, kar so se naučili prek svojih idej, občutkov in odnosov z drugimi.
- V igri otroci lažje razumejo in povežejo naučeno.
- Prek iger otroci lažje razumejo pravila, ki jih postavi nekdo drug.

Kljub temu, da je igra spontana dejavnost, v katero je vključeno mnogo domišljije in ustvarjalnosti, pa moramo pri elementarnih igrah (Pistotnik, 2004):

- Vsako igro otrokom na kratko predstaviti, natančno razložiti pravila in bistvo igre, po potrebi jo tudi prikažemo.
- Igra ne sme biti prezahtevna v vseh pogledih (razumskem, gibalnem, intenzivnost).
- Skupine naj bodo enakovredne, številčno enake.
- Obremenitev naj bo postopna (od lažjega k težjemu), prilagojena delu vadbene enote in sposobnostim vadečih.
- Če je igra tekmovalnega značaja, mora biti rezultat jasen in iz njega naj bo razvidno, kdo je zmagovalec.

Pri izboru iger moramo slediti nekemu zadanemu cilju, upoštevati starost vadečih, število vadečih, prostor, v katerem poteka vadba, in pripomočke, ki jih imamo na voljo.

## 10. ZGRADBA VADBENE ENOTE

Vadbeno enoto, ki traja od 45 minut (športna vzgoja v šolah) do 60 minut običajno pri šolskih interesnih dejavnostih ali v tej starostni skupini v društvih, razdelimo na tri dele.

**Uvodni del**, ki traja 10-15 minut, je namenjen pozdravu in motivaciji vadečih ter pripravi otroka na učni proces. V **glavnem delu**, v katerem uresničujemo zadane cilje, se otroci učijo, spopolnjujejo in nadgrajujejo svoje sposobnosti in znanja. Sestavljen je iz dejavnosti, ki vplivajo na razvoj srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti, na otrokove telesne zmogljivosti in gibalne sposobnosti. Zajema večji del vadbene enote (30 do 40 min.), intenzivnost pa je večja kot v uvodnem delu.

V **sklepnem delu** sledi postopno zniževanje intenzivnosti, igre in gibanje so bolj umirjene. Vključujemo lahko koordinacijske igrice, glasbene igrice, statično raztezanje.

Dejavnosti v posameznih delih vadbene enote aerobike (povzeto po Turšič, 2004b).

- Uvodni del:
  - predstavitev vadbe,
  - splošno ogrevanje,
  - specialno ogrevanje (raztezanje).
- Glavni del:
  - učenje ali ponavljanje osnovnih korakov,
  - učenje ali ponavljanje obveznih prvin,
  - učenje novih prvin v športni aerobiki,
  - učenje ali ponavljanje koreografije,
  - vadba za razvoj moči,
  - vadba za razvoj gibljivosti,
  - izvajanje štafetnih iger, s katerimi razvijamo hitrost in spretnost.
- Sklepni del:
  - sproščanje (igrice za umirjanje),
  - pogovor s skupino (analiza vadbe, refleksija).



## 11. UVODNI DEL VADBENE ENOTE

### 10.1 PREDSTAVITEV VADBE

Na začetku ure učitelj oziroma vaditelj vadeče najprej pozdravi, jim na kratko predstavi vsebino ure in jih motivira za delo. Predstavitev vsebine naj bo kratka, slikovita, zanimiva in otrokom razumljiva. Poudari naj, kako se bodo ogreli, kaj se bodo novega naučili ali ponovili. Prve ure v šolskem letu lahko ta del ure izkoristimo za medsebojno spoznavanje (Primer: otroci si podajajo mehko žogico in vsakomur, ki mu jo vržejo, morajo povedati njegovo ime.). Otrokom moramo že v prvih minutah vzbuditi zanimanje in zavzetost za vadbo. S primerno motivacijo lahko povišamo storilnost na sami uri.

### 10.2 OGREVANJE

#### Splošno ogrevanje

Cilj splošnega ogrevanja je dvig telesne temperature in priprava telesa za nadaljnje delo. S tem se izboljša prehranjenost mišic, zmanjšuje se njihova viskoznost, poveča se učinkovitost izvedbe gibanja v nadaljevanju vadbenega procesa ter zmanjšuje možnost poškodb. Otroke najlažje ogrejemo z različnimi tekalnimi igricama z glasbeno podlago ali brez. Pomembno je, da natančno in na enostaven način razložimo pravila igre, tako da jih vsi razumejo. Če menimo, da najmlajši otroci ne razumejo pravil, jih poenostavimo. V uvodnem delu ure naj bodo hkrati aktivni vsi vadeči, obremenitev pa naj se postopno stopnjuje, od lažjih, enostavnih gibanj k težjim in bolj sestavljenim. Vključenih naj bo čim več mišičnih skupin.

Ogrevanje naj bo enostavno, najbolj so primerne različne **tekalne igrice in lovljenja**, ki jih poimenujemo z raznimi prisposodobami ali zanimivimi imeni, da si jih otroci lažje zapomnijo. Že v ogrevanju lahko uporabljamo glasbeno podlago in s tem spodbudimo vadeče, da se gibajo v ritmu; tako tudi kasneje gimnastične vaje izvajajo v ustreznem ritmu.

Gibanje vadečih lahko večkrat spreminjamo. Najprej naj se gibajo v hoji ali **teku**, ki mu spreminjamo intenzivnost, smer in samo tehniko teka. Otroci naj tečejo naprej,

nazaj (prosto ali po označbah) in s spremembami smeri; te naj bodo sprva počasnejše, nato pa vedno hitreje. Med gibanjem izvajajo prisunske korake, križne korake, hopsanje, tek s poudarjenim gibanjem pet nazaj in druge različice teka.

Ko so se otroci že ogreli s tekom, gibanju dodamo sonožne **poskoke** naprej in nazaj, enonožne poskoke, preskakovanje kolebnice, mnogoskoke in podobno. Nazadnje vključimo še lazenje v oporah, vendar pa moramo prej poskrbeti, da si vadeči primerno ogrejejo zapestja. Vse te oblike gibanja vključimo v lovljenja in tekalne igrice.

V ogrevanje lahko vključimo tudi **ponavljanje osnovnih korakov** v aerobiki in njihovih različic ali ponavljanje posameznih sklopov koreografije. Pri tem smo pozorni, da intenzivnost gibanja prehaja iz nizke v višjo.

#### o LOVLJENJA

Cilj vseh lovljenj je, da lovec ulovi bežeče. Osnovno gibanje vseh lovljenj je tek, lahko pa izvajamo lovljenja tudi v vseh drugih elementarnih oblikah gibanja (plazenje, lazenje, skoki, hoja). S tem spreminjamo intenzivnost igre in vključenost delov telesa v vadbo, ki naj se postopno povečuje. Pri vsakem lovljenju naj bodo vsi otroci seznanjeni, kdo izmed njih je »lovec«, pravila lovljenja pa je treba natančno razložiti.

#### ✓ *Jastreb in piščanci*

Določimo otroka – lovca (jastreba), ki lovi druge otroke (piščance). Ko se dotakne enega od otrok (piščanca), le ta obstoji na mestu v stoji razkoračno (skoči v »jack«). Drugi ga poskušajo rešiti s tem, da mu zlezejo med nogami. Pri tem morajo paziti, da jih jastreb med tem ne ujame. Ko je piščanec rešen, lahko teče dalje. Igra se konča, ko jastreb ulovi vse piščance, lahko pa po določenem času zamenjamo lovca. Med igro jih spodbujamo in jih opozarjamo na pravilnost gibanja pri skoku v stoji razkoračno.



➤ Različici:

- vsi vadeči, lovec (lisica) in piščanci se gibajo v opori za rokami. Ko lisica ujame piščanca, se ta postavi v oporo ležno za stegnjenimi rokami (naredi »grbico« – glej poglavje vaje za moč), rešitelj pa se mora splaziti pod njim. S tem krepimo roke in ramenski obroč.
- otroci se gibljejo v opori pred rokami (posnemajo rake). Ulovljeni v opori dvigne boke in v tam položaju počaka na rešitelja, da se splazi pod njim.

✓ **Šaljivi lov**

Lovec lovi vadeče. Ko se dotakne enega od otrok, ki tečejo, se ta prime za tisti del telesa, kjer se ga je dotaknil lovec. Ulovljeni postane lovec; lovi naprej ter se ves čas drži za mesto na telesu, dokler ne ulovi naslednjega otroka. Dotedanji lovec se vključi v igro.

➤ Različica:

- Lovec ves čas ostaja isti otrok. Ko ulovi sošolca, se le ta prime za mesto na telesu, kjer se ga je lovec dotaknil, ter teče dalje. Ko je ulovljen drugič, se z eno roko prime za novo »ulovljeno« mesto na telesu, z drugo pa se še vedno drži na prejšnjem mestu. Pri tem nastajajo različni načini gibanja, kar popestri samo lovljenje. Lovec lahko še tretjič ulovi istega vadečega, a takrat ta izpade iz igre. Umakne se na rob igrišča in posnema enega od otrok. Ta način šaljivega lova uporabimo le takrat, ko imamo zelo malo vadečih (do 5 otrok).

### ✓ Črni mož

Na eni strani igrišča oz. telovadnice stoji lovec – črni mož, na drugi strani pa drugi otroci. Ob menjavi strani igrišča črni mož poskuša ujeti bežeče. Tisti, ki ga ulovi, mu pomaga loviti naprej. Lovca/i se morajo ves čas držati za roke. Med lovom se ne smejo izpustiti. Tečejo lahko le v smeri naprej na drugo stran igrišča, ne pa tudi nazaj. Igra se konča, ko ostane le še en bežeči; ta je naslednji črni mož. Pri tej igri lahko spreminjamo načine gibanja lovca in vadečih ter s tem spreminjamo intenzivnost igre.

### ✓ Čarovnice

Imamo lovca – čarovnika/čarovnico. Preden čarovnica začne svoj lov, pove, v kaj bo začarala bežeče, ko jih ulovi. Osnovno gibanje je tek. Ko se čarovnica dotakne vadečega, se spremeni njegovo gibanje glede na to, v kaj jih čarovnica začara. Tako se lahko v nadaljevanju vadeči plazijo (kače), hodijo v opori (raki), se gibajo le v čepu (race), delajo žabje poskoke (žabice), zajčje poskoke (zajčki) ... Ko je vadeči ulovljen in spremeni gibanje, pride do kletke, kjer je čarobna vila (učitelj), ki ob koncu igre vse vadeče reši uroka. Igra se konča, ko čarovnica začara vse vadeče.

### ✓ Zmajeva glava

Določimo dva lovca (zmajeva glava), ki lovita ostale sošolce. Vsak, ki ga ulovita, se prime lovca za ramena od zadaj; tako skupaj lovita dalje. Lovca med seboj tekmujeta, katera glava bo imela daljši rep. Kolona se pri lovu ne sme pretrgati. Zmaga tisti lovec, ki ulovi več bežečih in je njegova kolona ostala nepretrgana. Igra se konča, ko lovca polovita vse vadeče.



✓ Lovljenje s kolebnico

Imamo dva lovca, ki imata kolebnico, drugi vadeči pa bežijo pred njima. Lovca s kolebnico ulovita enega izmed bežečih. Ulovljeni dobi kolebnico in postane lovec. Prejšnji lovec pa se vključi v igro. Pri tem opozorimo otroke, naj kolebnico ovijejo bežečim okoli trupa in ne okoli vratu. Igro časovno omejimo. Opozorilo: kolebnica ne sme imeti plastičnih ali lesenih držal.



✓ Lovljenje z žogo

Imamo dva lovca in mehko žogo. Lovca z žogo ciljata bežeče. Ko ima lovec v roki žogo, lahko naredi le omejeno število korakov (2 ali 3), potem pa mora žogo prodati drugemu lovcu. Če lovec nima žoge v posesti, lahko teče neomejeno v prostoru. Ko je bežeči zadet, gre v »čakalnico« (se usede na klop) in počaka, da ga drugi vadeči rešijo. Rešen je takrat, ko nekdo izmed vadečih ulovi žogo, ne da mu bi padla na tla. Igra je končana, ko lovca ulovita vse vadeče.



○ TEKALNE IGRICE

Pri tekalnih igrah je poudarjeno dinamično gibanje, tj. predvsem tek prosto po prostoru ali v urejenih oblikah. Na znak, ki ga da vodja, vadeči skušajo čim hitreje opraviti določeno nalogo in pri tem med seboj tekmujejo (Pistotnik, 2004).

### ✓ Ptiček brez gnezda

Vadeči – ptički prosto tečejo po prostoru. Na tleh so razporejeni obroči, ki jih je na začetku enako število, kot je otrok. Na dogovorjen znak (plosk, žvižg, glasba preneha igrati ...) vsak ptiček poišče svoje gnezdo in stopi vanj (v obroč). Na drug znak (glasbo, plosk ...) ptički spet prosto tečejo po prostoru, medtem pa vzamemo en obroč. Na znak ptički spet poiščejo prazno gnezdo in stopijo vanj. Tisti, ki ostane brez gnezda, izpade in ob igrišču spodbuja sošolce. Igra se konča, ko imamo le še eno gnezdo, za katerega se »borita« le 2 ptička.

## Specialno ogrevanje

Pri specialnem ogrevanju se posvetimo tistim delom telesa, ki bodo v glavnem delu vadbe še posebej izpostavljeni obremenitvam. V obdobju od 6 do 8 let je pomembno predvsem, da otroke naučimo pravilno izvajati posamezne gimnastične vaje in jih seznanimo s pomenom ogrevanja. Zato moramo prikazu in obrazložitvi nameniti dovolj časa, kar pomeni, da bomo za ogrevanje porabili večji del ure, kot bi ga pri starejših starostnih skupinah. Obrazložitev izvedbe in namena vaje mora biti dovolj enostavna in zanimiva, da otroci z veseljem izvajajo gimnastične vaje.

### ➤ Gimnastične vaje

Gimnastične vaje so skorajda najpomembnejša, a prevečkrat zanemarjena aktivnost, ki bi jih morali izvajati vsakodnevno kot preventivo pred poškodbami. Te vaje imajo lokalni učinek na telo. S posamezno vajo vplivamo na točno določeno mišično skupino. Za specialno ogrevanje oblikujemo tak sklop gimnastičnih vaj, da pri vadbi vključujemo vse tiste dele telesa, ki bodo v glavnem delu bolj obremenjeni. Otroci so načeloma bolj gibljivi, vendar pa se ob neaktivnosti ta sposobnost hitro zmanjša. Z gimnastičnimi vajami ohranjamo določeno stopnjo gibljivosti v sklepih in mišicah, izboljša se koordinacija gibanja, kinestetični občutek in zavedanje lastnega telesa.

Gimnastične vaje izvajamo na dinamični ali statični način, oz. uporabljamo kombinacijo obeh načinov, vendar vedno najprej statično in nato dinamično. Pozorni smo na to, da so otroci pred tem dovolj ogreti.

### ➤ **Statično raztezanje**

V določenem položaju otroci vztrajajo 15 do 20 sekund. Pri tem jih opozarjamo, naj ne zadržujejo diha, temveč dihamo normalno. Za vsak položaj, ki ga zadržijo, razločno razložimo in v začetku tudi prikažemo položaj trupa, rok, nog in glave. Raztezanje povečujemo postopoma.

Izvajamo ga lahko:

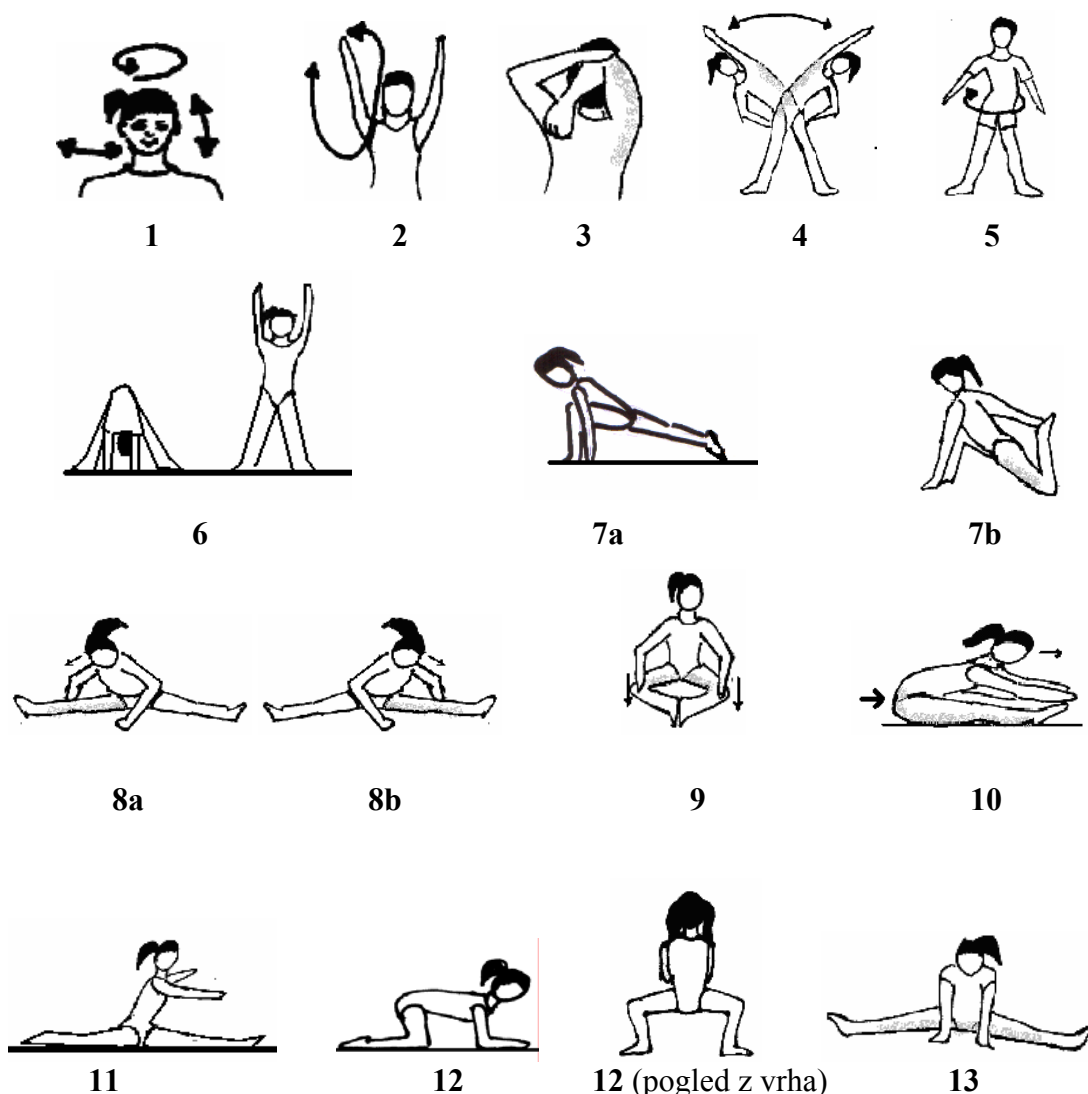
- samostojno,
- v parih,
- stoje (prosto, ob letveniku, ob drogu),
- na tleh.

### ➤ **Dinamično raztezanje**

V skupino dinamičnih oz. balističnih gibanj spadajo zamahi in kroženja. Pri zamahih je največji gib dosežen le za trenutek, nato pa sledi vrnitev v začetni položaj. Pri tem mišica deluje kot črpalka in se še dodatno ogreje. Vendar pa je pri balističnih gibih, predvsem pri maksimalnih amplitudah, velika možnost poškodb, zato moramo pred tem poskrbeti za dobro ogrevanje vadečih.

Gimnastične vaje izvajamo frontalno. Otroci so lahko prosto razporejeni po prostoru, v polkrogu, krogu ali drugi urejeni obliki. Sprva je treba vaje natančno prikazati in razložiti položaje, gibanje in pomen posamezne vaje. Vrstni red vaj je poljuben, vendar pa se moramo gimnastičnih vaj lotiti sistematično, da obdelamo celotno telo. Vaje lahko vadeči izvajajo posamezno, v parih, s pripomočki (žoga, kolebnica) ali brez. Sklop vaj naj ostane nekaj časa približno enak, da se otroci naučijo pravilnega izvajanja, potem pa ga spremenimo; tako otroci spoznajo čim več vaj, vadba pa ostaja pestra in zanimiva.

➤ Primer sklopa gimnastičnih vaj (povzeto po: Anderson, 1997).



Naloga 1: »PAJACEK« - predkloni, zakloni, odkloni in kroženje z glavo. Otroci posnemajo gibanje glave pajaca: najprej počasi izvajajo predklone in zaklone z glavo, kot bi hoteli reči »JA«, nato pa še odklone, kot bi želeli reči »NE«. Nato tekoče povežejo predklon, odklon, zaklon in odklon v drugo stran v kroženje, ki ga izvajajo v obe smeri.

Naloga 2: »OČALA« - kroženje z rokami v bočni ravnini. Otroci naj s stegnjenim rokami narišejo čim večje kroge po zraku – očala. Kroženja z rokami lahko izvajajo enoročno (z vsako roko posebej), soročno (obe roki v isto smer) in soročno, tako da roki krožita sočasno, a vsaka v drugo smer.



Naloga 3: »KDO SE LAHKO POPRASKA PO HRBTU?« Otroci položijo dlan ene roke na sredino hrbta, z drugo roko pa potisnejo komolec navzdol in zadržijo položaj 10 do 15 sekund. Enako gibanje ponovijo z drugo roko. Če so vadeči dovolj gibljivi v ramenskem sklepu, naj poskušajo roko, katere dlan je na hrbtu, prijeti z drugo roko, ki jo zaročijo in pokrčijo gor.

Naloga 4: »BRISALCI« - odkloni trupa v stran. Začetni položaj je stoja razkoračno. Otroci naj z vzročeno roko poskušajo seči čim dlje prek glave in pri tem odklonijo trup v stran. S prstom poskušajo prek glave pokazati na nekoga ob sebi. Nato se vrnejo v začetni položaj in gibanje ponovijo še na drugo stran. Vadeči naj naredijo 5 ponovitev na vsako stran, zadnjo ponovitev pa zadržijo položaj 10 sekund na vsaki strani.

Naloga 5: »TREBUŠNI PLESALCI« - kroženje z boki. Otroci naj si predstavljajo, da celo telo kroži okrog njihovega popka, ki je center kroženja. Krožijo naj v obe smeri (5x v vsako stran). Stopala pri tem ostanejo v stiku s podlago.

Naloga 6: »DOBRO JUTRO« – predklon, vzravnavna. Začetni položaj je stoja razkoračno, stopala so nekoliko širše od širine ramen. Otroci naredijo predklon. Noge so stegnjene, z rokami pa se poskušajo dotakniti tal. Temu sledi vzravnavna, pri tem pa dvignejo roke v vzročanje, se dvignejo na prste in tako raztegnejo celo telo. Z rokami se »poskušajo dotakniti neba«. Otroci naredijo 8 do 10 ponovitev.

Naloga 7:a) »NIZKI ŠTART« - izpadni korak. Otroci iz polčepa zanožijo poljubno nogo. Koleno pokrčene noge je natančno nad gležnjem. V tem položaju potisnejo boke proti tlam in zadržijo položaj 10 do 20 sekund. Gibanje ponovijo z drugo nogo. Vadeči ponovijo nalogo z vsako nogo trikrat.

b) Otroci v izpadnem koraku koleno zanožene noge položijo na tla. Z nasprotno roko (leva noga, desna roka) primejo stopalo in približajo peto zadnjici. Boke potisnejo proti tlam in zadržijo položaj 10 sekund. Gibanje ponovijo z drugo nogo. Nalogo izvedejo trikrat s posamezno nogo.

Naloga 8: »ZAPIRANJE ŠKOLJKE« Otroci so v sedu raznožno, predklonijo se proti desni (8a) oz. levi nogi (8b) in v sredino (školjka se zapre). Hrbet naj bo raven, pogled usmerjen naprej. Nogi sta v največjem raznoženju. V vsakem položaju zadržijo telo 10 do 15 sekund. Vajo ponovijo trikrat k vsaki nogi in trikrat na sredino.

Naloga 9: »METULJČEK« - začetni položaj je sed raznožno pokrčeno not. Stopala so skupaj in čim bližje trupu. V tem položaju vadeči potiskajo kolena proti tlom (10x). Trup je vzravnani.

Naloga 10: »DOTAKNIMO SE PRSTKOV.« Otroci sedijo na tleh, noge imajo snožene; poskušajo se čim bolj predkloniti in se z rokami dotakniti prstov na nogi. Pogled je usmerjen naprej, glava je rahlo zaklonjena. Zgornji del trupa je vzravnani. Položaj zadržijo 15 do 20 sekund. Otroci naj nalogo ponovijo 3 do 5x.

Naloga 11: »ŽENSKA ŠPAGA« oz. sed prednožno zanožno. Otroci iz stoje snožno počasi zdrsnejo v sed prednožno zanožno. Končni položaj, ki je odvisen od gibljivosti, zadržijo 10 do 15 sekund. Pri tem si pomagajo z rokami (nadzorujejo raztezanje). Obe nogi naj bosta stegnjeni, stopala v plantarni fleksiji, trup pa vzravnani. Otroci naj izvedejo nalogo 2x, z vsako nogo enkrat.

Naloga 12: »ŽABICA« - otroci so v opori klečno na podlahteh, nogi poskušajo dati čim bolj narazen, pri tem potiskajo boke proti tlom. Kolena, stegna in zadnjica naj tvorijo ravno linijo. Trup naj ne bo vleknjen. Glava je rahlo zaklonjena. Končni položaj je odvisen od gibljivosti posameznika in ga vadeči zadržijo 10 do 15 sekund. Otroci naredijo le eno ponovitev.

Naloga 13: »MOŠKA ŠPAGA« oz. sed raznožno čelno. Iz stoje snožno otroci počasi drsijo v stran, tako da širijo noge. Noge so stegnjene, stopala so obrnjena naprej, trup je nagnjen naprej, glava je rahlo zaklonjena. Gibanje nadzorujejo s pomočjo rok, s katerimi se oprejo na tla med obema nogama. Končni položaj je odvisen od gibljivosti posameznika in ga vadeči zadržijo 10 do 15 sekund. Otroci naredijo le eno ponovitev.

## **13. GLAVNI DEL VADBENE ENOTE**

### **11.1 OSNOVNI KORAKI V ŠPORTNI AEROBIKI**

Hoja kot najbolj naravna oblika gibanja je sestavljena iz korakov. Različni športi (npr. hitra hoja pri atletiki, tekalni korak pri zaletu za preskok v športni gimnastiki, plesni koraki ...) uporabljajo v svojih gibalnih strukturah korake. Koraki, ki jih uporabljamo v aerobiki, so različni po tehniki, izvedbi, hitrosti gibanja, intenzivnosti gibanja, amplitudi zamahov.

V športni aerobiki imamo 7 osnovnih korakov, ki predstavljajo osnovo za sestavo koreografij. Vendar pa se ne smemo omejiti le na te korake, ki so natančneje opisani v nadaljevanju, temveč lahko z različicami osnovnih korakov in z dodajanjem plesnih korakov ter gimnastičnih prvin naredimo pestro in zanimivo sestavo (povzeto po Turšič, 2004a).

V vsaki tekmovalni sestavi je treba prikazati kombinacijo vseh sedmih osnovnih korakov (korakanje, tek, brca, dvig kolena, zamah do visokega prednoženja, »jack« in izpadni korak), povezanih v gibalni vzorec. Vsak osnovni korak ima lahko tudi več različic. Vedno pa moramo otroke in vse začetnike najprej naučiti tehnično pravilno in estetsko izvajati osnovne korake, šele nato začnemo spreminjati gibanje s spremembo ravnine, kotov gibanja, intenzivnosti in amplitude. Pri izvajanju vseh korakov je pomembna nadzorovana drža in postavitev stopal ter vzravnani trup. Vsem korakom in njihovim kombinacijam lahko dodamo tudi delo rok, ki mora biti skladno z delom nog in nadzorovano. Roke so lahko v različnih položajih (vzročanje, odročanje, priročanje, predročanje in druge različice osnovnih položajev), ne smejo pa ovirati dela nog in pravilnosti izvedbe.

Z vsakim korakom oz. prvino vplivamo na nekatere gibalne sposobnosti. Z ustrezno obremenitvijo na vadbeni uri načrtno spreminjamo te gibalne sposobnosti tako, da vadeči vseskozi napredujejo in so sposobni izvajati vedno težje naloge.

V spodnji preglednici (prirejeno po: Bučar Pajek, 2003) je prikazano, kakšen vpliv ima posamezni korak na osnovne gibalne sposobnosti vadečih. Ocena vpliva posameznega koraka na razvoj sposobnosti so razvrščene s pomočjo petstopenjske lestvice, kjer ocena 1 pomeni majhen vpliv, ocena 5 pa izjemno velik vpliv na razvoj sposobnosti. Ocene so podane na osnovi ekspertnega mnenja avtorice naloge.

Preglednica 2: Vpliv korakov na razvoj sposobnosti vadečih

PRVINA SPOSOBNOST	korakanje	tek	brca	dvig kolena	izpadni korak	nožni zamah	»jumping jack«
MOČ	1	2	2	4	2	4	4
GIBLJIVOST	1	1	2	2	2	5	2
KOORDINACIJA GIBANJA	3	3	5	3	3	4	4
RAVNOTEŽJE	2	3	4	4	3	4	2
HITROST	1	3	3	2	3	4	4
NATANČNOST	1	1	1	1	1	1	2
VZDRŽLJIVOST *	2	4	4	4	3	5	5

\* Vzdržljivost je pri vseh osnovnih korakih ocenjena kot pomembna gibalna sposobnost, saj otroci kontinuirano izvajajo gibanja, ki so povezana v koreografijo. Predvsem pri učenju korakov in prvin otroci izvajajo veliko število ponovitev, kar vpliva na razvoj vzdržljivosti.

Opis tehnike pri posameznih korakih in prvinah je povzet po pravilniku C programa športne aerobike (Kovač idr., 2001). Izrazoslovje pri opisovanju položajev pa je povzeto po knjigi Izrazoslovje v gimnastiki (Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač in Novak, 2002).

## Korakanje

### ➤ Opis tehnike:

Pri korakanju je zgornji del telesa pokončen in miruje. Hrbtenica je v naravnem položaju, glava v podaljšku trupa. Gibanje izvajamo le z nogami, ki jih izmenično dvigujemo pred telesom z upogibom v kolku in kolenu nekje med 30° do 40°. V skočnem sklepu naredimo ti. »špičko«, kar pomeni popolno plantarno fleksijo. Pri korakanju je vsaj ena noga ves čas v stiku s podlago. Korakanje naj bo mehko in lahkotno. Na tla najprej postavimo prste in nato peto. Stopala postavljamo vzporedno. Pri vsakem koraku je poudarjen dvig kolena in nadzorovana postavitev stopal na tla.

### ➤ Težavnost: ★



### ➤ Najpogostejše napake:

- zgornji del telesa je predklonjen oz. niha naprej – nazaj,
- stopala so pokrčena, ni plantarne fleksije,
- postavljanje stopal ni vzporedno, prsti so obrnjeni navznoter oz. navzven,
- premajhna amplituda dviganja kolena, drobljenje korakov,
- postavljanje stopal najprej na peto – »trda hoja«.

### ➤ Korakanje je lahko tudi ...

Iz osnovnega koraka lahko nadgradimo različne kompleksnejše korake. Število med seboj povezanih korakov je neomejeno, prav tako smer in ravnina gibanja. Vendar imajo vsa gibanja, ki so sestavljena iz korakanja, nizko intenzivnost. Kadar ne prenesemo teže telesa na celo stopalo, temveč nogo le priključimo ter nadaljujemo z

isto nogo, spremenimo smer gibanja in vodilno nogo. Tako lahko iz korakanja sestavimo tudi različne gibalne strukture (sestavljene koraki):

- osnovni korak (korak z eno nogo, drugo priključimo neobteženo),
- dvojni osnovni korak,
- križni korak (križanje spredaj, zadaj, s preskokom ...),
- V in A korak,
- vse obrate,
- vse plesne korake, pri katerih pride tudi do spremembe ritma (mambo, cha-cha-cha, samba ...) ...

Otroci naj korakajo ob glasbeni spremljavi in na znak spreminjajo smer gibanja (naprej, nazaj, bočno ...) in vodilno nogo.

**Didaktična napotka:**

Za vsak korak si izmislimo drugačna imena – prispodobe (čez cesto – osnovni korak, vrtavka – obrati ...) in jih povežemo v zgodbo (otroci gredo čez avtocesto, kjer jih ustavi policaj... - otroci naredijo dvojni osnovni korak in dvakrat poskok v »jumping jack«).

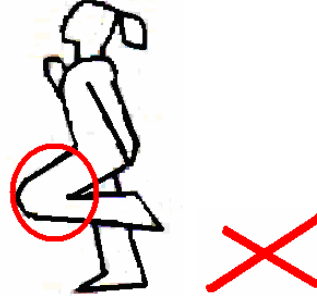
---

## **Tek**

➤ **Opis tehnike:**

Pri teku se pojavi brezpoporna faza, oz. faza leta, ko nobeno stopalo ni v stiku s podlago. Zgornji del telesa ostaja v pokončnem položaju, brez nihanja telesa naprej in nazaj oz. levo in desno. Noga je v kolenu pokrčena, stopala gredo proti zadnjici. Amplituda gibanja je večja kot pri korakanju; saj je kot giba v kolenu približno 120°. Kolena so v isti ravnini kot kolčni sklep ali rahlo za njim. Noga v kolčnem sklepu ostaja v naravnem položaju. Gibanje stopal naj bo nadzorovano in v smeri kolen. V najvišjem položaju je skočni sklep v plantarni fleksiji. Dotik noge s podlago je le s prsti. Tek naj bo lahkoten in prožen.

➤ **Težavnost:** ★



➤ **Najpogostejše napake:**

- nihanje trupa,
- kolena so pred telesom, pred kolčnim sklepom,
- stopala so pokrčena, ni plantarne fleksije,
- premajhna amplituda, pete ne gredo do gluteusa,
- postavljanje stopal ni vzporedno in v smeri kolen.

➤ **Tek je lahko tudi ...**

Tekalne korake izvajamo v kombinaciji z drugimi osnovnimi koraki. Spreminjamo lahko ravnino (bočno, čelno) in smer gibanja (naprej, nazaj, diagonalno). Tek je najbolj primeren način gibanja za spreminjanje postavitev v prostoru, spremembe ritma ali vodilne noge (L, D, L, L).

**Didaktična napotka:**

Otroci naj ob glasbeni spremljavi tečejo in ploskajo na vsak drugi korak ali četrti korak. Po štirih korakih spremenijo smer (4 korake naprej, 4 korake nazaj, 4 v levo ....).

Gibanje izvajajo v različnem ritmu (najprej počasi, nato hitro, lahko tudi spreminjajo ritem počasi – hitro – počasi).

---

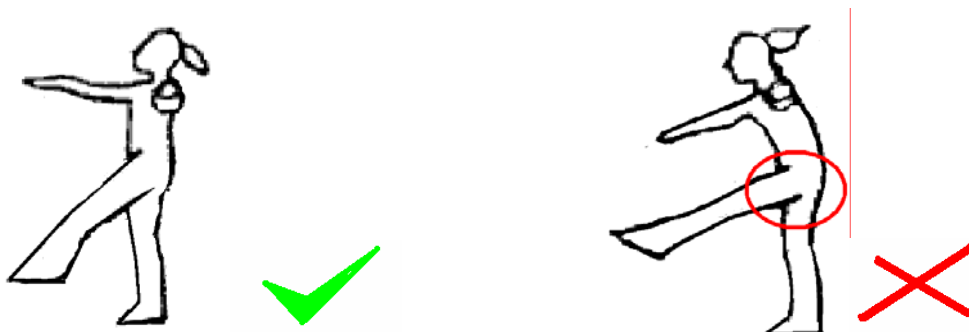
## **Brca ali »skip«**

➤ **Opis tehnike:**

To je kombinacija upognitve in iztegnitve v kolenskem in kolčnem sklepu. Začetni gib je enak kot pri teku. Kolčni sklep je iztegnjen, koleno je pokrčeno, stopalo pa v

plantarni fleksiji. Pete gredo proti zadnjici. Nato se gib nadaljuje v nizek nožni zamah pred telesom. Tu pride do upognitve kolčnega sklepa in do popolne iztegnitve v kolenskem ter skočnem sklepu. Gibanje poteka hkrati v kolenskem in skočnem sklepu. Celoten gib mora biti nadzorovan. Zgornji del telesa ostane ves čas gibanja v pokončnem položaju.

➤ **Težavnost:** ★



➤ **Najpogostejše napake:**

- nihanje trupa,
- prvi del gibanja (upognitev v kolenskem sklepu) ni izveden do konca, pete ne gredo do zadnjice,
- stopala niso iztegnjena in so sproščena (mlahava), gibanje ni nadzorovano,
- zgornji del telesa se predkloni, ni vzravnano,
- iztegnitev noge v kolenskem in skočnem sklepu ni narejena do konca.

➤ **Brca je lahko tudi ...**

Brco lahko izvajamo v dveh ravninah, v bočni in čelni (brca naprej in v stran). Njena amplituda se spreminja z višino zamaha, ki je posledica iztegnitve v kolenskem in kolčnem sklepu. Brco lahko povežemo z drugimi osnovnimi koraki (z izpadnim korakom, tekom, korakanjem, z dvigi kolen ...).

**Didaktični napotek:**

Brco lahko izvajamo v kombinaciji z izpadnim korakom (»Pokažemo podplate in skrijemo copate« – otroci izvedejo dve brci in dva izpadna koraka).



## Dvig kolena

### ➤ Opis tehnike:

Dvignjena noga se pokrči v kolku in v kolenu za najmanj 90°. V najvišji točki je zgornji del noge vodoravno, spodnji del pa navpično glede na podlago, stopalo je v plantarni fleksiji. Gibanje mora biti nadzorovano z mišicami nog. Stojna noga je iztegnjena oz. rahlo pokrčena (ni hiperekstenzije). Zgornji del telesa je ves čas gibanja pokončen, hrbtenica ostaja v naravnem položaju.

### ➤ Težavnost: ★



### ➤ Najpogostejše napake:

- trup se upogiba naprej proti kolenu,
- stopalo ni v plantarni fleksiji, temveč pokrčeno,
- koleno je premalo dvignjeno (pod 90°), stegno ni vzporedno s podlago,
- peta je pri kolenu stojne noge, sprednji del dvignjene noge ni navpično glede na podlago,
- spodnji del dvignjene noge je preveč sproščen (mlahav), mišice ne nadzorujejo stopala.

### ➤ Dvig kolena je lahko tudi ...

Dvig kolena izvajamo z visoko ali nizko intenzivnostjo (s poskokom ali brez), v različnih ravninah in smereh gibanja. Dvig kolena lahko otrok naredi posamezno, v kombinaciji z drugimi osnovnimi koraki ali pa večkrat dvigne isto koleno s spremembami smeri, kotov in ravnin.

**Didaktični napotek:**

Vsak otrok ima mehko žogo, ki jo odbija le s kolenom. Žogo naj odbije čim višje. Otroci med seboj tekmujejo, kdo večkrat in višje odbije žogo.

## Izpadni korak

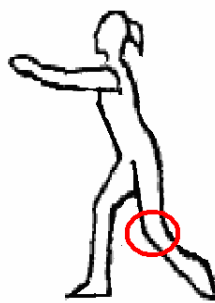
➤ **Opis tehnike:**

Izpadni korak lahko izvajamo na dva različna načina, ki se razlikujeta predvsem v intenzivnosti izvedbe. Pri obeh načinih je začetni položaj stoja snožno. Pri prvem načinu izpadnega koraka, ki je nižje intenzivnosti, naredimo izpadni korak nazaj ali v stran. Teža telesa je porazdeljena predvsem na sprednjo oz. stojno nogo, z zamašno nogo pa izvedemo zanoženje oz. odnoženje. Gibanje noge se zaključi, ko je peta na tleh. Telo je nagnjeno rahlo naprej, tako da z nogo tvori ravno linijo od pete do glave. Zamašno nogo po najkrajši poti prinožimo k stojni nogi. Končni položaj je spet stoja snožno.

Drugi način je intenzivnejši, kjer stoji snožno sledi poskok v izkorak nazaj ali v stran in poskok nazaj v stojo snožno ali pa izpadni korak povežemo z naslednjim korakom (dvig kolena ...). Tudi tu postavimo peto skoraj do tal, vendar mora biti gibanje nadzorovano, da peta ne udari ob tla. Težišče telesa je med stopali.

Pri obeh načinih izvajanja izpadnega koraka so stopala ves čas vzporedna ne glede na smer izvajanja. Telo se giba kot celota, hrbtenica ostaja v naravnem položaju.

➤ **Težavnost:** ★



➤ **Najpogostejše napake:**

- postavitev stopal ni vzporedna,
- zamašna noga (odnožena ali zanožena) je pokrčena,
- peta se ne dotika podlage, dotik podlage je le s prsti,
- trup je glede na položaj stopal zasukan drugam,
- stopala so pri gibanju mlahava, niso napeta.

➤ **Izpadni korak je lahko tudi ...**

Izpadni korak lahko izvajamo na dva različna načina, s poskokom ali brez. Razlika je v intenzivnosti izvedbe. Prav tako pa lahko spreminjamo tudi ravnino, smer in kot gibanja. Koti v sklepih določajo, s kakšno amplitudo je gib narejen. Izpadni korak lahko povežemo v kombinacijo z drugimi osnovnimi koraki ali pa ga uporabimo kot pripravo za izvedbo drugih prvin, ki sestavljajo koreografijo, npr. skokov, obratov (piruet)

**Didaktični napotek:**

Za lažje učenje izpadnega koraka lahko otrokom na tla narišemo stopala in jim s tem pomagamo ugotoviti, katera noga je spredaj in katera zadaj ter kam naj jih postavijo. Stopalca lahko tudi izstrižemo iz neдрseče gume in jih uporabimo pri različnih vajah.

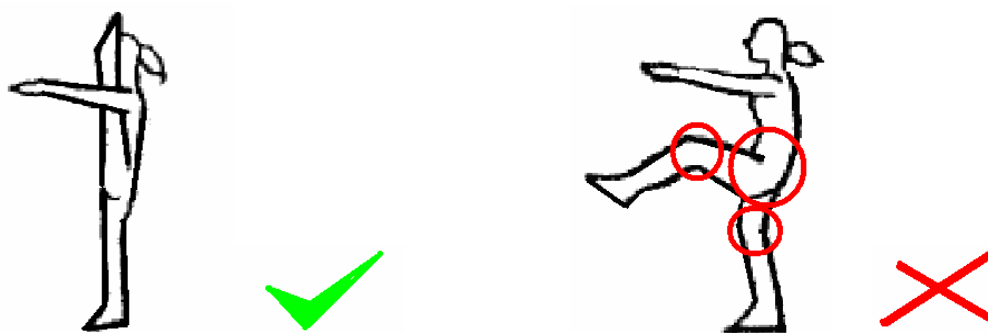
---

## **Nožni zamahi (»kicki«)**

➤ **Opis tehnike:**

Stoji snožno sledi zamah z eno nogo do visokega prednoženja in nazaj do stoje snožno. Gibanje izvajamo le v kolčnem sklepu. Obe nogi sta v kolenskem sklepu ves čas iztegnjeni. Stopalo zamašne noge je v plantarni fleksiji. Stojna noga je iztegnjena oz. rahlo pokrčena (ni hiperekstenzije). Zgornji del telesa ostaja vzravnán. Amplituda gibanja je visoka, zamah naj bo izveden vsaj do višine ramen.

➤ **Težavnost:** ★★



➤ **Najpogostejše napake:**

- stojna noga je pokrčena,
- zasuk bokov naprej, znižanje težišča telesa,
- pokrčena zamašna noga, ni plantarne fleksije,
- trup ni zravnán, nagiba se naprej,
- zamah z nogo ni nadzorovan,
- končni položaj ni stoja snožno, premik stojne noge v izpad,
- gib je izveden kot brca.

➤ **Nožni zamah (»kick«) je lahko tudi ...**

Nožni zamah je lahko izveden na različne načine v različnih ravninah in smereh (naprej, v stran, nazaj, s predklonom trupa, s poskokom ...). Spreminja se tudi amplituda gibanja in koti v posameznih sklepih, s tem pa tudi estetska izvedba nožnega zamaha. Intenzivnost je lahko majhna pri nižjih zamahih na mestu ali visoka pri krožnih zamahih.

**Didaktični napotek:**

Pred izvedbo nožnih zamahov moramo vadeče dobro ogreti, da ne pride do poškodb.

---

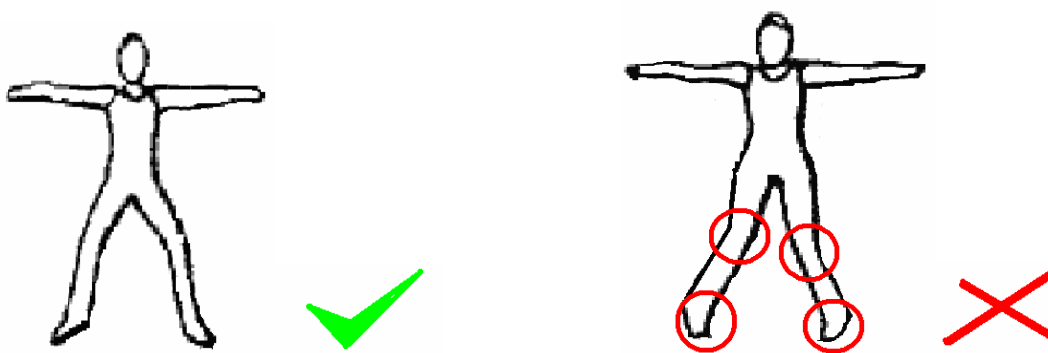
**»Jumping jack«**

Beseda »jumping jack« je tujka, ki se v aerobiki uporablja za poskok iz stoje snožno v razkoračno stoji in nazaj v stoji snožno; izraz se je uveljavil tudi pri nas. Vendar pa si lahko za otroke izmislimo nov izraz, ki jim bo bližje in si ga bodo lažje zapomnili, npr. POSKAKUJOČI PAJACEK ali VESELI JAKEC (»jumping jack«).

➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je stoja snožno, sledi poskok v stojo razkoračno in nazaj v začetni položaj. V razkoraku so kolena upognjena, obrnjena navzven v smeri stopal. Kolenski sklep je tik nad skočnim sklepom. Stopala so širše od širine ramen. Odriv naj bo nadzorovan, doskok pa amortiziran. Poskok naj bo izveden prek prstov na celo stopalo. V razkoraku se težišče telesa zniža in ostane med stopali. Zgornji del telesa je vzravnani, hrbtenica pa v naravnem položaju.

➤ **Težavnost:** ★



➤ **Najpogostejše napake:**

- začetni položaj ni stoja snožno, ampak že majhen razkorak,
- poskok je izveden s prevelikim gibanjem težišča navzgor (poskoki so previsoki),
- v razkoraku so stopala in kolena obrnjena navznoter,
- doskok je izveden na pete,
- telo ni v vzravnem položaju.

➤ **»Jumping jack« je lahko tudi ...**

»Jack« je lahko izveden kot posamezna prvina v povezavi z drugimi osnovnimi koraki. Pri tem se lahko spreminja ravnina izvajanja in smer gibanja ter intenzivnost izvedbe. Povezava »jackov« je obvezna prvina v koreografiji, saj je treba narediti štiri povezane »jumping jacke« v čelni ravnini.

Otroci lahko »jumping jack« vadijo med lovljenjem. Ko je vadeči ulovljen, naredi štiri poskoke v »jack« in nato obstoji v stoji razkoračno ter počaka na rešitelja (Glej igrice jastreb in piščančki.).

**Didaktična napotka:**

Pri izvedbi »jumping jacka« lahko otrokom narišemo stopala na tla in jim tako določimo širino stopal v razkoraku. Otroci lahko »jumping jack« izvajajo v povezavi z drugimi koraki (tečejo tri korake naprej, se sonožno zaustavijo in naredijo dva »jumping jacka«, nato spet tečejo tri korake naprej, sonožno doskočijo in naredijo dva poskoka v izpadni korak ...).

---

**Splošna didaktična navodila za vadbo korakov:**

Osnovni koraki, število posameznih korakov, zaporedje korakov in celotna kompozicija lahko otrokom predstavljajo velik problem, predvsem tistim, ki ne slišijo ritma v glasbi. To rešimo z izmišljanjem zgodbic in pesmic, iskanjem prispodob, ki jim priredimo sestavo. Tako osnovni korak postane prehod čez cesto, dvojni osnovni korak pa ponazarja avtocesto. Pri teku se »brcamo v ritko, da bo šlo hitreje«, pri poskokih v razkorak smo pajacki. Tako lahko za vse korake in prvine poiščemo podobne prispodobe. Pri celotni sestavi lahko uporabljamo tudi razne pripomočke (žoge, obroče ...); tako otroci postanejo natakariji, se med sestavo oblačijo in slačijo (obroč postane obleka) in podobno. Na tak način si lažje zapomnijo posamezne korake. Pri tekmovalni sestavi ne uporabljamo pripomočkov!

Za otroke v tej starosti izbiramo njim poznano in zanimivo glasbo. Tako se lažje naučijo delati v ritmu glasbe. Včasih je dobro, da znajo besedilo, saj si tako lažje zapomnijo sestavo. Paziti moramo, da je glasba dovolj dinamična, da otroci tekoče izvajajo sestavo, vendar pa skladba ne sme pa imeti prehitrega tempa.

Pri učenju osnovnih korakov jim vsak korak nazorno prikažemo in zraven razložimo potek gibanja. Najprej prikažemo celotno izvedbo, nato pa še izvedbo v počasnejšem tempu. Pri tem jim damo najpomembnejša navodila za pravilno izvedbo. Nekatere korake ni treba učiti posebej (korakanje in tek) in jih lahko otroci vadijo med igro. Pri tem jih ves čas opozarjamo na pravilno izvedbo. Druge osnovne korake pa najprej naučimo tako, da vsi otroci delajo hkrati (frontalna učna oblika). Pri tem so nam v

veliko pomoč ogledala, saj lahko otroci sami opazujejo svojo izvedbo. Kasneje lahko osnovne korake vključimo v igro in tako otroci utrjujejo naučeno.

Učenje osnovnih korakov umestimo takoj po ogrevanju, saj so otroci še dokaj spočiti in zato bolj zbrani. Ponavljajo in utrjujejo jih lahko med ogrevanjem ali v glavnem delu vadbene enote.

Ko spoznajo vse osnovne korake, jih povežemo v lažjo sestavo (s pripomočki ali brez), s katero lahko nastopijo na šolskih in drugih prireditvah.

## 11.2 OBVEZE PRVINE ŠPORTNE AEROBIKE - C

### PROGRAM, KATEGORIJA CICIBANOV

V C programu športne aerobike v starostni skupini cicibanov pravilnik zahteva izvedbo 5 obveznih prvin, ki jih tekmovalci izvedejo v sklopih po 4 ponovitve na mestu in brez vmesnih prekinitev. Vse prvine morajo biti pravilno tehnično izvedene, gibanje pa skladno z glasbeno spremljavo (povzeto po Turšič, v Kovač idr., 2001) .

Preglednica 3 (prirejeno po: Bučar Pajek, 2003) prikazuje vpliv posamezne obvezne prvine na razvoj gibalnih sposobnosti. Ocene vpliva posamezne prvine na razvoj sposobnosti so razvrščene s pomočjo petstopenjske lestvice, kjer ocena 1 pomeni majhen vpliv, ocena 5 pa izjemno velik vpliv na razvoj sposobnosti. Ocene so podane na osnovi ekspertnega mnenja avtorice naloge.

Preglednica 3: Vpliv obveznih prvin na razvoj gibalnih sposobnosti vadečih

PRVINA SPOSOBNOST	dvig trupa	skleki	»jumping jack«	zamah do visokega prednoženja	4X ponovljen enak gibalni vzorec
MOČ	5	5	4	4	2
GIBLJIVOST	1	1	2	5	2
KOORDINACIJA GIBANJA	3	3	4	4	5
RAVNOTEŽJE	2	2	2	4	1
HITROST	1	1	4	4	3
NATANČNOST	1	1	2	1	2
VZDRŽLJIVOST	3	3	5	5	4



## **Dvig trupa**

V koreografiji morajo vadeči izvesti 4 zaporedne in povezane dvige trupa brez prekinitev. Prehodi na tla in vstajanja naj bodo tekoči in povezani z izvajanjem dvigov ter skladno z glasbo. Delo rok naj popestri dvige, ne pa ovira pravilnosti izvedbe.

### ➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je leža na hrbtu, noge so razkoračno in pokrčene, stopala so na tleh. Kot v kolenskem sklepu je okoli 90°. Ramena in glava so dvignjena od tal, lopatice pa v stiku s podlago. S krčenjem trebušnih mišic dvignemo trup do položaja, ko so lopatice dvignjene od tal, ledveni del pa še ostaja v stiku s podlago. Sledi spust v začetni položaj. Položaj in delo rok je poljubno, vendar s tem ne sme biti ovirana tehnična izvedba dviga. Glava je ves čas v podaljšku trupa. Prepovedani so predkloni in zakloni glave, dovoljeni pa so zasuki glave in trupa. Dvigom trupa lahko dodamo tudi gibanje nog, ki se lahko ponovi pri več dvigih.

### ➤ **Težavnost:** ★★

### ➤ **Najpogostejše napake:**

- noge niso v širini ramen,
- dvig trupa je izveden do seda,
- prenizko izveden dvig trupa,
- glava se pri spustu dotakne tal,
- pri dvigu je glava potisnjena na prsi.



### ➤ **Metodični postopek:**

Otroke najprej seznanimo z osnovnim položajem za dvig trupa, ki ne vključuje posebnih položajev rok oz. nog. Na začetku naj bodo stopala na tleh, kot v kolenskem sklepu pa okoli 90°. Roke naj ne motijo gibanja, zato jih damo za ušesa ali pa na prsi. Nato jih naučimo, do katerega položaja morajo dvigniti trup in kakšen je položaj

glave pri dvigu. Otroci naj naredijo več povezanih dvigov v enakomernem tempu in v skupinah, kjer se morajo dvigati in spuščati vsi hkrati. Ko obvladajo osnovni dvig trupa, lahko dodamo različice z zasukom trupa, glave, različnim delom rok in nog.

**Povzetek:**

- ✓ prikaz začetnega položaja,
- ✓ osnovni dvig trupa brez dela rok in nog,
- ✓ različice osnovnega dviga,
- ✓ dvig trupa z različnimi gibi rok in nog.

**Didaktična napotka:**

Dvig trupa izvajamo v takem tempu, da v osmih udarcih (eni »osmici«), naredimo dva dviga (1-2 dvig, 3-4 spust).

Otroci naj dvige trupa izvajajo tako, da jih gledamo od strani (bočno), saj tako lažje nadzorujemo pravilnost izvedbe.

## Skleki

Skleki so pokazatelj dinamične moči. V sestavi je potrebno izvesti 4 povezane skleke, brez prekinitev. Izvajajo jih tako, da jih gledamo od strani (bočno) ali diagonalno zaradi boljšega pregleda nad izvedbo, so pa možne tudi druge postavitve.

➤ **Opis tehnike:**



Osnovni položaj je opora ležno za rokami; dlani so rahlo pred rameni, so naravnost ali obrnjene navznoter ( $45^\circ$ ). Glava je rahlo zaklonjena. Dlani obeh rok in glave tvorijo namišljen enakostranični trikotnik. Opiramo se le na stopala in roke. Ves čas je treba ohranjati ravno linijo telesa. Sledi sklek, kjer se z enakomernim krčenjem komolcev vadeči spusti do položaja, kjer razdalja med prsmi in tlemi ni večja od 10 cm. Komolci so pri spustu obrnjeni navzven ali pa so tik ob telesu. Noben del telesa se pri izvajanju skleka ne sme dotakniti tal. Pri sklekah lahko spreminjamo položaj

nog, rok in število opornih točk (»wenson« skleca, sklece z dvignjeno eno nogo, skleca na eni roki ...). Skleku sledi dvig v začetni položaj.

➤ **Težavnost:** ★★☆☆

➤ **Najpogostejše napake:**

- nepravilna drža telesa (vleknjeno ali sklonjeno telo),
- začetni položaj ni snožen,
- glava ni v podaljšku trupa, ni vzravnana,
- hiperekstenzija v komolčnem sklepu,
- pokrčene noge,
- dotik tal z delom telesa,
- razdalja med prsmi in podlago je večja od 10 cm.



➤ **Metodični postopek:**

Otroke najprej naučimo pravilne drže trupa in glave. Preden jih naučimo skleca, morajo imeti dovolj moči, da lahko dalj časa ohranjajo ravno linijo telesa. Začnemo z oporami ob steni in na višji podlagi (klop, skrinje, stopničke ...). Najbolj primerna vaja je držanje »grbice«, najprej v opori na podlahteh in nato v opori ležno za rokami na stegnjenih rokah (Glej poglavje vaje za moč.). Otroci naj tekmujejo, kdo dalj časa zdrži v opori. Ko so sposobni dlje časa držati pravilno držo trupa v opori ležno za rokami, jih pričnemo učiti gibanja, to pomeni spuščanja telesa v sklek in dvigovanja v začetni položaj. Največkrat otroci še nimajo dovolj moči v rokah in ramenskem obroču, zato naj prve sklece izvajajo v opori klečno, nato pa v opori ležno za rokami. Ko otroci pravilno tehnično izvedejo več povezanih sklekov (4 povezani skleki), te umestimo v celotno sestavo. Dodamo lahko tudi različne položaje nog in rok (Glej poglavje Druge prvine koreografije).

**Didaktična napotka:**

Skleke izvajamo v takem tempu, da v osmih udarcih (eni »osmici«), naredimo dva skleka (1-2 spust, 3-4 dvig).

Pri šolski športni vzgoji lahko to prvino izpustimo ali priredimo (skleki na kolenih, le dva skleka), saj zahteva veliko moči rok in ramenskega obroča. V tekmovalni sestavi pa so štirje povezani skleki obvezna prvina.

**Povzetek:**

- ✓ opora ob steni, na višji podlagi (klop, skrinja ...),
- ✓ pravilna drža telesa (statično), okrepiti mišice trupa (grbica, brisalci),
- ✓ sklek v opori spredaj na kolenih (dinamično), okrepiti mišice rok in ramenskega obroča,
- ✓ sklek v opori spredaj,
- ✓ več povezanih sklekov v opori spredaj, skladno z glasbo, prehodom na tla ter nadaljevanjem sestave.

---

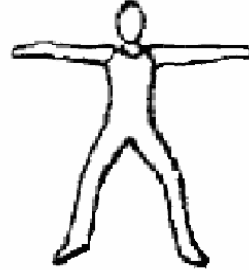
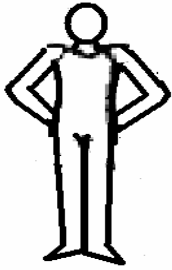
## **Poskakujoči pajacek ali »Jumping jack«**

»Jumping jack« je poskok iz stoje snožno v razkoračno stajo in nazaj v snožno stajo. V C- programu je treba izvesti 4 povezane skoke v čelni ravnini.

➤ **Opis tehnike:**

Vsi štirje poskoki morajo biti izvedeni na mestu, brez spreminjanja ravnine oziroma položaja v prostoru. Začetni položaj je stoja spetno, kjer so stopala spojena, pete tesno skupaj. Temu sledi poskok v razkoračno stajo. V razkoraku so kolena upognjena, stopala so obrnjena rahlo navzven, kolena pa so v smeri stopal. Razkorak naj bo pri vseh štirih poskokih približno enak. Končni položaj je spet stoja spetno. Dodamo tudi gibanje rok, ki je poljubno in nadzorovano. Poskoki naj bodo povezani in izvedeni skladno z glasbo. Telo ves čas gibanja ostaja vzravnanost glede na položaj rok.

➤ **Težavnost:** ★



➤ **Najpogostejše napake:**

- slaba drža stopal,
- slaba drža telesa,
- kolena v razkoraku niso upognjena,
- kolena niso obrnjena navzven,
- končni položaj ni stoja snožno,
- nizek poskok.

➤ **Metodični postopek:**

Vadeči naj se najprej naučijo izvajati sonožne poskoke v ritmu glasbe, in sicer vsaj 8 poskokov na mestu. Nato naj, še vedno v ritmu glasbe, izvedejo 4 x poskok iz snožne stoje v razkoračno stojo in nazaj v snožno stojo z rokami v bokih, da se lahko posvetijo le pravilni postavitvi nog. Pozorni smo na širino razkoraka, ki naj bo pri vseh ponovitvah približno enak, in na postavitev stopal (rahlo navzven, kolena pa so v smeri stopal). Nazadnje dodamo še gibanje rok. Gibanje rok vedno učimo neodvisno od dela z nogami; šele ko vadeči popolnoma obvladajo delo rok, gibanje združimo s poskoki. Gibanje rok naj bo čim bolj razgibano (npr. do odročenja ali odročenja gor), lahko je asimetrično, usklajeno z gibanjem nog in glasbo.

**Povzetek:**

- ✓ sonožni poskoki v ritmu glasbe,
- ✓ 4 x poskok iz stoje snožno v razkoračno stojo z rokami v bokih,
- ✓ gibanje rok, ki naj bo razgibano,
- ✓ 4 x poskok iz stoje snožno v razkoračno stojo skupaj z različnim delom rok (kombinirano v čelni in bočni ravnini).

## 4 x zamah do visokega prednoženja (>>kick<<)

### ➤ Opis tehnike:

Začetni položaj je stoja snožno, telo je vzravnano, glava v podaljšku trupa. Sledi zamah z iztegnjeno nogo do visokega prednoženja in prinoženja nazaj v stojo snožno. Gib se izvaja le v kolčnem sklepu, obe nogi pa sta med gibanjem iztegnjeni. Stopalo zamašne noge je v plantarni fleksiji. Po vsakem zamahu priključimo zamašno nogo k stojni.

Kot obvezno prvino je treba zamah ponoviti štirikrat, izmenično enkrat z levo in enkrat z desno nogo. Noga naj pri vsakem zamahu doseže približno enako višino. Zamahi naj bodo povezani in skladni z glasbo. Osnovno gibanje rok je iz predročnja pokrčeno not po najkrajši poti v predročnje. Dodamo pa lahko poljubno gibanje rok, pazimo le, da gibanje ne ovira tehnično pravilne izvedbe prvine.

### ➤ Težavnost: ★★

### ➤ Najpogostejše napake:

- slaba drža trupa,
- sproščena (mehka) stopala, slaba drža stopal,
- pokrčene noge,
- prenizek zamah (pod 90°),
- zaključni položaj ni stoja snožno.



➤ **Metodični postopek:**

Otroke najprej naučimo sonožni vzpon na prste, ki naj ga izvajajo v ritmu glasbe. Vzpon naj najprej izvajajo z oporo ob steni, drogu ali v paru. V naslednji vaji ob vzponu na prste izmenično prednožimo nogo, enkrat desno in drugič levo. Pri tem smo pozorni, da trup ostaja vzravnana, nogi sta napeti, stopala pa v plantarni fleksiji. Gib je izveden le v kolku. V začetku naj bo amplituda giba majhna. Pravilno držo trupa lahko otroke naučimo tudi z izvajanjem zamahov v leži na hrbtu. Vadeče opozarjamo na nadzorovano izvajanje zamahov. Nato naj otroci izvajajo zamah iz stoje snožno do prednoženja. Kot v kolčnem sklepu naj bo vsaj 90°. Vzpon naj bo izveden z rahlim poskokom, po vsakem poskoku pa naj bodo stopala spojena. Dodamo tudi osnovno gibanje z rokami, ki pripomore k boljšemu ravnotežju. Ko lahko otroci pri manjši amplitudi nadzorujejo položaj trupa in osnovni položaj rok, lahko povečamo amplitudo giba ter dodamo poljubno gibanje rok.

**Didaktična napotka:**

Otroci naj zamahe izvajajo tako, da jih gledamo bočno, saj tako lažje nadzorujemo pravilnost izvedbe.

Otrokom lahko napnemo vrvico ali kolebnico, ki omejuje, do kam izvajajo zamahe. Tako vsi vadeči izvajajo zamahe do enake višine. Vrvico postopno dvigujemo.

**Povzetek:**

- ✓ sonožni vzpon na prste,
- ✓ vzpon na prste z izmeničnim prednoženjem,
- ✓ zamahi v prednoženje v leži na hrbtu,
- ✓ zamahi do prednoženja (90°) z rahlim poskokom na stojni nogi,
- ✓ zamahi do visokega prednoženja s poljubnim delom rok.

## **4x ponoviti enak gibalni vzorec (4x8)**

### ➤ **Opis tehnike:**

V dveh taktih oz. v osmih udarcih (1-8) vadeči izvedejo gibalni vzorec, sestavljen iz več različnih korakov. Sklopu korakov so dodani poljubni gibi rok. Gibanje rok in nog je sočasno in usklajeno. Enak gibalni vzorec ponovijo štirikrat, dvakrat v desno in dvakrat v levo. Pri tem lahko spreminjajo ravnine izvajanja, smer (naprej, nazaj, diagonalni, krožno), postavitve v skupinah. Vse štiri »osmice« naj bodo povezane, menjave tekoče in skladne z glasbo.

### ➤ **Težavnost:** ★★

### ➤ **Najpogostejše napake:**

- slaba drža stopal,
- slaba drža trupa (trup je nagnjen v smer gibanja, nihanje trupa),
- gibanje rok ni nadzorovano,
- gibanje ni izvedeno v ritmu.

### ➤ **Metodični postopek:**

Ko otroci obvladajo vse osnovne korake, jih lahko povežejo v kompleksnejši gibalni vzorec. Ker se gibalni vzorec izvaja v levo in desno, je treba v teh osmih udarcih spremeniti vodilno nogo. Otroci naj se najprej naučijo gibanja v desno in levo, v ravni liniji in brez obratov. Sprva jih naučimo le gibanja nog. Osnovnemu gibanju nato dodamo obrate (če so v sklopu gibalnega vzorca) in začnemo spreminjati smeri gibanja, ravnine gibanja in postavitve v skupinah. Tu je treba otrokom natančno razložiti in prikazati smer, način in pot gibanja. To je pomembno predvsem pri obratih in krožnih gibanjih. Gibanje rok učimo posebej na mestu, brez gibanja nog. Nato povežemo gibanje rok in nog v počasnem tempu v usklajeno gibanje. Tempo naj se stopnjuje do končne izvedbe.



**Povzetek:**

- ✓ 4x8 udarcev v ravni liniji, samo gibanje nog,
- ✓ 4x8 udarcev s spremembo smeri, ravnine gibanja, postavitve v skupinah,
- ✓ učenje gibanja rok neodvisno od gibanja nog,
- ✓ 4x8 udarcev s sočasnim gibanjem rok in nog ter spremembami smeri, ravnin in postavitvev.

---

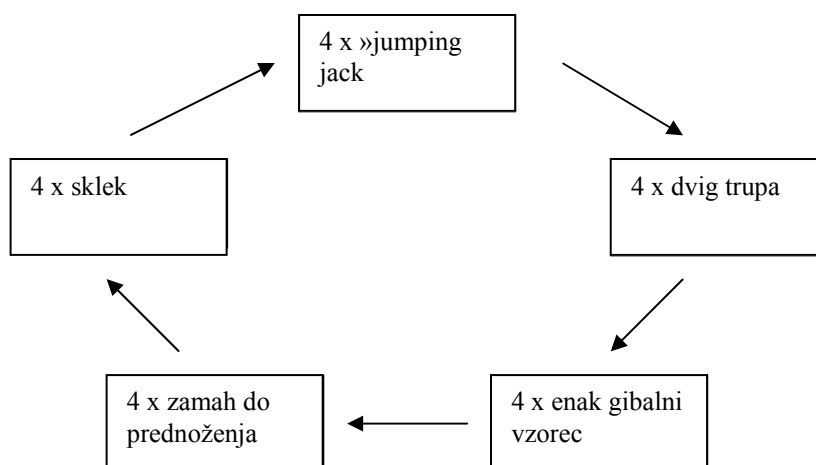
**Splošna didaktična navodila za vadbo obveznih prvin športne aerobike:**

Obvezne prvine v tekmovalni sestavi določajo težavnost sestave. Pri tej starostni stopnji je treba otroke naučiti pravilne izvedbe prvin.

Obvezne prvine učimo frontalno. Vsako prvino nazorno prikažemo in zraven razložimo potek gibanja. Najprej prikažemo celotno izvedbo v čelni in nato še v bočni ravnini, nato pa še izvedbo v počasnejšem tempu. Pri tem damo otrokom najpomembnejša navodila za pravilno izvedbo. Otroci nato poskušajo prvino izvesti. Najprej popravimo le glavne in velike napake. Pri zamahu do prednoženja in dvigu trupa naj se otroci postavijo bočno, saj tako lažje nadzorujemo pravilnost izvedbe.

Ponavljjanje in utrjevanje obveznih prvin lahko organiziramo v obliki obhodne vadbe z določenim številom ponovitev. Vsaka obvezna prvina predstavlja eno postajo. Otroci lahko naredijo več obhodov, saj izvedba naloge traja krajši čas. Med izvajanjem popravljamo napake, v odmoru med obhodi pa analiziramo izvedbo. Vaje razvrstimo tako, da niso zaporedno obremenjene iste mišične skupine. Obhodno vadbo pa lahko izvajajo tudi na časovno omejitvev (20 sekund izvajajo nalogo, 20 sekund odmora).

Primer obhodne vadbe:



Učenje in ponavljanje obveznih prvin izvajamo na štetje učitelja, ploskanje ali ob glasbeni spremljavi, v primernem ritmu in tempu.

Pri šolski športni vzgoji lahko posamezne prvine izpustimo ali priredimo. S sestavo lahko otroci nastopijo na šolskih prireditvah ali pa organiziramo medrazredno tekmovanje.

---

### 11.3 GIBANJE ROK

Gibanje rok mora biti ves čas nadzorovano. V nobenem sklepu (ramenskem, komolčnem) ne sme prihajati do hiperekstenzije oz. do popolne iztegnitve. Roke so vedno pred telesom, ramena pa potisnjena navzdol. Zapestja in dlani so v podaljšku rok, razen v primerih, ko take gibe vključimo v sestavo oz. ko gibi služijo za interpretacijo glasbe (egipčanska glasba, turška glasba). Gibanje z rokami izvajamo v čelni ali bočni ravnini ali kombinirano (povzeto po: Turšič, 2004a).

Položaje rok lahko kombiniramo med seboj in smiselno povežemo z gibanjem nog. Vsako roko lahko postavimo v različen položaj, npr. desna v odročenje, leva v vzročenje.

Osnovni položaji rok ...



VZROČENJE



ODROČENJE



PREDROČENJE



ZAROČENJE



PRIROČENJE

... in nekaj njihovih različic.



PRIROČENJE  
POKRČENO GOR



ODROČENJE  
POKRČENO NOT



ODROČENJE GOR



ZAROČENJE POKRČENO  
GOR



DESNA ROKA ODROČENJE  
POKRČENO DOL, LEVA ROKA ODROČENJE POKRČENO NAPREJ

Položaji dlani in prstov (povzeto po Turšič, 2004a):

- »jazz« - razširjeni prsti,
- »baletni« prsti,
- »rezilo« - spojeni prsti,
- pest,
- drugi položaji (en prst, dva prsta v različnih položajih ...).



JAZZ



BALETNI PRSTI



REZILO



PEST

## 11.4 DRUGE PRVINE KOREOGRAFIJE

V tekmovalno sestavo lahko vključimo različne prvin. Tako sestava postane pestrejša in bolj dinamična. Lažje oblike teh prvin lahko vključimo v koreografijo tudi v prvem triletju. Z izvajanjem različnih prvin koreografije razvijamo odzivno moč, dinamično in statično moč, koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost položajev in gibanj ter gibljivost. Opisano izvedbo prvin prilagodimo sposobnostim in znanju otrok. V nadaljevanju so našteje le osnovne izvedbe nekaterih prvin.<sup>2</sup>

Vpliv ostalih prvin aerobike na razvoj gibalnih sposobnosti otrok je prikazan v preglednici 4 (prirejeno po: Bučar Pajek, 2003). Ocene vpliva posamezne prvine na razvoj sposobnosti so razvrščene s pomočjo petstopenjske lestvice, kjer ocena 1 pomeni majhen vpliv, ocena 5 pa izjemno velik vpliv na razvoj sposobnosti. Ocene so podane na osnovi ekspertnega mnenja avtorice naloge.

Preglednica 4: Vpliv drugih prvin aerobike na razvoj gibalnih sposobnosti

PRVINA SPOSOBNOST	skleki	drže v opori	skoki	obrati v oporni fazi	dvigi in dotiki	zamahi
MOČ	5	5	5	2	5	4
GIBLJIVOST	1	2	2	2	3	5
KOORDINACIJA GIBANJA	3	1	4	4	2	4
RAVNOTEŽJE	2	4	3	5	5	4
HITROST	1	1	3	3	2	4
NATANČNOST	1	1	2	2	4	1
VZDRŽLJIVOST	3	4	3	3	2	5

<sup>2</sup> Težje oblike prvin, ki so primerne za višje starostne stopnje, so opisane v diplomski nalogi z naslovom: Športna aerobika v drugem triletju osnovne šole (Vončina, 2006).

## Sklece

Sklece so prvine dinamične moči. Poleg štirih sklec, ki so obvezna prvina, lahko v koreografijo vključimo tudi posamezno skleco. Tako dvignemo dinamiko sestave, saj zamenjamo ravnino gibanja. Skleco je treba smiselno povezati s prehodom na tla in vstajanjem.

### ➤ **Opis tehnike:**

Osnovni položaj je opora ležno za rokami, dlani so naravnost ali obrnjene navznoter (45°). Glava je rahlo zaklonjena. Opiramo se le na stopala in roke. Ves čas je treba ohranjati ravno linijo telesa. Sledi sklek, kjer se z enakomernim krčenjem komolcev vadeči spusti do položaja, kjer razdalja med prsmi in tlemi ni večja od 10 cm. Noben del telesa se pri izvajanju skleka ne sme dotakniti tal. Skleku sledi dvig v začetni položaj.

### ➤ **Težavnost :**

### ➤ **Najpogostejše napake:**

- slaba drža telesa,
- glava ni v podaljškju trupa, ni vzravnana,
- hiperekstenzija v komolčnem sklepu,
- pokrčene noge,
- dotik tal z delom telesa.

### ➤ **Metodični postopek:**

Preden otroke naučimo pravilne sklece in dviga v začetni položaj, morajo pridobiti dovolj moči v rokah in ramenskem obroču ter usvojiti pravilno držo telesa. To dosežemo z različnimi predvajami in vajami za moč. Otroci naj najprej obvladajo navadno skleco v opori, šele nato jih učimo druge različice. Izvedbo težjih prvin prilagodimo ali pa jih otroci izvajajo v olajšanih okoliščinah. Namen izvajanja sklec in njihovih različic je, da se otroci začnejo učiti novega gibanja, ki ga v kasnejšem obdobju nadgradijo.

➤ **Različice:**

- Sklek z razkoračenimi nogami.
- Sklek z dvignjeno eno nogo.

Pri sklekkih lahko spreminjamo položaj nog, rok in število opornih točk. Poznamo še druge vrste sklekov, npr. »wenson« skleca, »triceps« skleca, skleca na eni roki ..., vendar so to pretežke prvine za to starostno stopnjo.

---

## **Drže v opori**

Drže in vse statične prvine izražajo izometrično moč. Otroci se hitro naučijo različnih drž in dvigov, saj imajo sorazmerno dovolj moči glede na telesno težo.

➤ **Opis tehnike:**

Drže lahko izvajamo v različnih položajih v stoji (razovke), v opori (v opori spredaj, opori zadaj, opori vzosno ...). Med izvajanjem drž v opori je glava rahlo zaklonjena, saj s tem aktiviramo hrbtne mišice. Dlani in prsti so v stiku s podlago, noge pa dvignjene od podlage. Mišice celega telesa so napete, stopala v plantarni fleksiji. Vadeči mora vztrajati v drži vsaj 2 sekundi.

➤ **Težavnost:** 

➤ **Najpogostejše napake:**

- dlani so postavljene preveč nazaj, preblizu zadnjice,
- noge niso dvignjene od podlage,
- dlani niso v celoti v stiku s podlago.

➤ **Metodični postopek:**

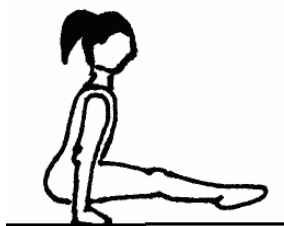
Vse drže v opori izvajamo najprej v olajšanih pogojih, na višji podlagi. Za to potrebujemo skrinjo, klop, stopničko ... Sprva naj otroci držijo oporo s pokrčenimi nogami, nato pa jih počasi stegnejo. Vedno več časa naj poskušajo vztrajati v opori spredaj s stegnenimi nogami.

Na tleh naj vadeči najprej dvignejo le boke, stopala pa ostanejo na tleh; v tem položaju vztrajajo čim dlje časa (10 do 20 sek.). S kontrakcijo sprednje stegenske mišice naj najprej dvignejo eno nogo, nato pa še drugo. Otroci naj najprej držijo prednos raznožno pokrčeno v levo ali desno in prednos raznožno ter tako nadaljujejo z vedno težjimi oblikami prednosa. Otroci naj poskušajo izvajati različne drže in vztrajati v vsakem položaju vsaj 10 sekund.

➤ **Različice:**

- **Prednos v opori spredaj raznožno pokrčeno** - prednos v opori spredaj raznožno. Eno roko vadeči postavijo med nogami, drugo pa pri zadnjici. Dlani se opirajo na tla. Zadnjico in noge dvignejo in jih pokrčijo v kolenskem sklepu, eno naprej in drugo nazaj (predvaja za prednos).

- **Prednos v opori spredaj**



- ✓ Noge so snožene in napete.
- ✓ Stopala so v plantarni fleksiji.
- ✓ Roke so stegnjene ob telesu (ni hiperekstenzije), glava je rahlo zaklonjena.
- ✓ Boki so dvignjeni od podlage in za linijo rok.
- ✓ Noge so vzporedno s podlago.

- **Prednos v opori spredaj raznožno**



- ✓ Roke so stegnjene, dlani se opirajo na tla na sredini med obema nogama (ni hiperekstenzije), glava je rahlo zaklonjena.
- ✓ Noge so prednožno raznožno, kot med nogami je vsej 90°. So vzporedno s podlago.
- ✓ Stopala so v plantarni fleksiji.

## **Skoki**

Vsi skoki imajo tri faze: odriv, let in doskok. V fazi leta mora vadeči glede na način skoka izvesti ustrezen gib. Obremenjene so predvsem spodnje okončine, pri gibanju pa sodelujejo tudi roke in trup.

### **Skoki s sonožnim odrivom**

#### **➤ Opis tehnike:**

Ne glede na pripravo na odriv je vsem skupen sonožni odriv in doskok. Priprava na odriv je lahko izvedena na več načinov, vendar pa mora biti prehod med koraki v sestavi in odrivom tekoč in smislen ter izveden tako, da je skok varen in pravilen. Odziv je lahko izveden s predhodnim poskokom (v izpadni korak, v »jumping jack«), s korakom naprej, ki mu priključimo drugo nogo in se sonožno odrinemo ali pa se odrinemo z mesta v smeri navzgor.

Telo je med skokom napeto. Glava je v podaljškju trupa, pogled je usmerjen naprej. Gibanje z rokami je usklajeno z odrivom. Skok stegnjeno izvajamo kot predvajo za vse druge skoke s sonožnim odrivom.

Doskok naj bo mehak in prožen, izveden na obe nogi, najprej na prste in nato na cela stopala. Ob doskoku so stopala rahlo razmaknjena. Amortizacija skoka naj bo izvedena v vseh sklepih (skočnem, kolenskem in kolčnem); tako vadeči ublažijo sile na telo, vendar naj bo kot v kolenskem sklepu večji od 90°. Z rokami, ki so pred telesom ali ob njem, vzdržujemo telo v ravnotežnem položaju. Glava je rahlo zaklonjena, pogled pa usmerjen naprej (Novak in Kovač, 1998a).

#### **➤ Težavnost:** ★★

#### **➤ Najpogostejše napake:**

- odziv ni sonožen,
- skoraj ni odriva,
- trup med skokom ni napet, temveč usločen ali vleknjen,
- doskok ni amortiziran,
- doskok ni izveden na istem mestu kot odziv,



- obračanje stopal na tleh pri skokih z obrati.

### ➤ **Metodični postopek:**

Preden se otroci začnejo učiti tehnike gimnastičnih skokov, najprej preverimo, ali se znajo odriniti sonožno oz. jih po potrebi naučimo sonožni odziv.

Otroci naj:

- Sonožno skočijo s skrinje ali klopi in sonožno doskočijo na mehko blazino.
- Sonožno skačejo prek črte, kolebnice, pri tem je poudarek na višini skoka.
- Tečejo, se na znak ustavijo in sonožno odrinejo v zrak.
- Tečejo in s tekalnimi koraki preidejo v sonožni odziv (tek, druga noga se priključi prvi, počasi se upogneta v kolenih, odziv) (povzeto po Novak in Kovač, 1998b).

Gibanje in položaj telesa za izvedbo gimnastičnih skokov naj izvedejo najprej v leži na tleh in v vesi na letveniku. Skoke naj izvajajo tudi z višje podlage (skrinja, klop), z odzivne deske, male prožne ponjave, če imamo možnost, tudi na veliki prožni ponjavi. S tem podaljšamo fazo leta in otrokom omogočimo lažjo izvedbo giba in s tem lažje učenje, razvijajo pa tudi koordinacijo (skladnost) gibanja vsega telesa, orientacijo v prostoru in odzivno moč. Celoten skok (priprava na odziv, odziv, faza leta in doskok) naj najprej izvedejo na mehkejši podlagi (blazine) in šele nato na parketu. Osnova vseh skokov s sonožnim odzivom je skok stegneno.

### **Didaktični napotek:**

**Uporaba male prožne ponjave:** Pri izvedbi skokov z male prožne ponjave naj se otroci najprej »spoznajo« z odzivnostjo ponjave, tako da se na njej sonožno odpravajo ob pomoči učitelja ali z oprijemom za letvenik oz. drog. Naskok na ponjavo naj otroci najprej izvajajo z višje podlage. Prvi skoki z zaletom naj bodo izvedeni s hojo oz. tekom po švedski klopi, z nje sledi enonožni odziv in sonožen pristanek na ponjavi, s katere se vadeči spet sonožno odrine. Če se vadeči ne odrinejo s ponjave, zvišamo doskočišče in jih tako »prisilimo« k višjem skoku. Kasneje naj švedsko klop nadomesti odzivna deska, ki olajša vadečim naskok na ponjavo (povzeto po: Novak in Kovač, 1998b).

➤ **Različice:**

▪ **Vskok stegnjeno**



➤ **Opis tehnike:**

- ✓ Sonožen odriv in doskok.
- ✓ Telo je napeto, vzravnano, glava v podaljšku trupa, pogled je usmerjen naprej.
- ✓ Noge se stegnjene, v snožnem položaju, stopala so v plantarni fleksiji.
- ✓ Odriv in doskok sta **na istem mestu**.
- ✓ Roke so v fazi leta ob telesu ali v predročanju pokrčene na prsi.

➤ **Težavnost:** ★

Ko otroci obvladajo vskok stegnjeno, ga lahko izvajamo z obrati za 180° oz. 360°. Pri tem jih opozarjamo na vzravnani položaj trupa in glave, odriv naj bo usmerjen naravnost navzgor, stopala pri odzivu pa usmerjena naprej. Doskok naj bo amortiziran brez nadaljnega obračanja stopal na tleh.

▪ **Vskok skrčeno**

➤ **Opis tehnike:**

- ✓ Sonožen odriv in doskok.
- ✓ V fazi leta vadeči pritegne pokrčeni nogi tesno k trupu.
- ✓ Stopala so v plantarni fleksiji in tesno spojena skupaj.
- ✓ Glava je rahlo zaklonjena, pogled usmerjen naravnost.
- ✓ Položaj rok je poljuben.

- ✓ Odriv in doskok sta izvedena na isto mesto.



➤ **Težavnost:** ★★

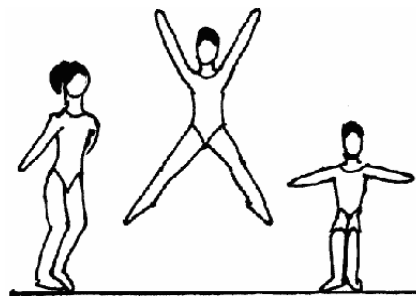
➤ **Metodični postopek:**

Otroke najprej naučimo gibanja v ležečem položaju. V leži na hrbtu pritegnejo noge k sebi do skrčenega položaja. Enako gibanje naj poskusijo izvesti tudi v vesi na letveniku. Noge dvignejo v prednoženje pokrčeno. Nato otroci izvedejo skok na tleh. Vadeče opozarjamo, da se z nogami ne brcajo v zadnjico, temveč jih poskušajo dvigniti čim bolj na prsi. Doskok naj bo amortiziran in mehak. Tudi ta skok lahko izvajajo z obratom za 180° ali 360°.

▪ **Vskok raznožno**

➤ **Opis tehnike:**

- ✓ Sonožen odriv in doskok.
- ✓ V fazi leta so noge raznožene, kot med nogami je večji od 45°.
- ✓ Noge so stegnjene, napete, stopala so v plantarni fleksiji.
- ✓ Telo je stegnjeno in napeto, glava v podaljšku trupa, pogled usmerjen naprej.
- ✓ Gibanje rok je iz zaročenja (odriv) skozi predročenje v odročenje gor (faza leta).



➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Metodični postopek:**

Otroci naj se osnovnega gibanja najprej naučijo v leži na hrbtu, kjer z napetimi nogami izvajajo raznoženje. Podobno gibanje naj poskusijo tudi v vesi na letveniku. Pri tem jih opozarjamo, da sta nogi ves čas ob letveniku. Nato izvajajo skok raznožno z mesta na mehkejši podlagi. Tudi tu lahko dodajamo obrate za 180° ali 360°.

**Didaktični napotek:**

Kot predvajo naj otroci preskakujejo drug drugega s skokom raznožno. To lahko izvajajo kot štafetno igrice (katera skupina pride prej do cilja). Pri tem moramo paziti, da je med vadečimi dovolj varnostne razdalje (2-3 koraki). Vadeči naj s sonožnim odzivom preskoči drugega pred sabo. Pri tem se nežno opre z rokami na njegov hrbet in ga s skokom raznožno preskoči ter steče 3 korake naprej, poklekne v oporo klečno in predkloni (skrije) glavo med roke.



## Skoki z enonožnim odzivom

➤ **Opis tehnike:**

Skoke z enonožnim odzivom izvajamo s krajšim zaletom; zalet lahko sestavljajo koraki, tekalni koraki ali prisunski koraki. Celotna priprava na odziv in sam odziv naj bosta smiselna in skladna s celotno sestavo. Priprava na odziv naj bo čim krajša. Vadeči se enonožno odrinejo, med fazo leta naredijo določen gib in doskočijo na eno ali obe nogi. Doskok naj bo mehak in amortiziran. Med skokom naj bo trup napet, glava pa rahlo zaklonjena. Pogled je usmerjen naprej.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Najpogostejše napake:**

- sonožen odziv,
- v fazi leta trup ni napet,

- nedokončano gibanje (odvisno od načina skoka) v fazi leta,
- doskok ni amortiziran, temveč »trd« ali na popolnoma stegnjene noge.

➤ **Metodični postopek:**

Preden začnemo otroke učiti posameznih skokov, morajo znati enonožen odziv in prehod iz teka v odziv. Učenje tega lahko vključimo v razne igrice v uvodnem delu ali glavnem delu vadbene enote. Amortizacijo doskoka lahko vadijo pri skokih z višine na mehko blazino.

**Didaktični napotki:**

Pri ponavljanju enonožnega odziva lahko postavimo tudi preprost poligon s skoki in drugimi naravnimi oblikami gibanja (plazenja, lazenja ...)

Otroci naj tečejo prosto po prostoru in se na dogovorjeni znak (prekinitev glasbe, plosk) enonožno odrinejo v smeri navzgor. Pri tem lahko spreminjamo in dodajamo različne naloge (doskok je sonožen, doskok na odzivno nogo, v fazi leta naredijo nek gib ...).

Pri učenju in utrjevanju enonožnega odziva lahko uporabljamo obročje, ki določajo mesto odziva in doskoka, npr. iz modrih obročev se odrinejo enonožno, iz rdečih pa sonožno.

➤ **Različice:**

- **Skok »visoko daleč« (skok prednožno zanožno)**

➤ **Opis tehnike:**

- ✓ Odriv in doskok sta enonožna.
- ✓ V fazi leta odzivna noga zamahne v zanoženje, zamašna noga pa v prednoženje.
- ✓ Nogi sta med skokom napeti, stopala so v plantarni fleksiji.
- ✓ V najvišji točki skoka je kot med nogama največji (optimalen kot je 180°).
- ✓ Doskok je izveden na sprednjo, zamašno nogo, odzivna noga gre iz zanoženja skozi prinoženje v prednoženje.
- ✓ Trup je pokončen, glava je v podaljškju trupa ali rahlo zaklonjena.

➤ **Težavnost:** ★★ ★



Skok »visoko daleč« izvajamo s kratkim zaletom z enonožnim odrivom. Amplituda zamaha zamašne in odrivne noge je velika, hkrati pa je treba izvesti odriv naprej in navzgor, doskok pa je izveden na zamašno nogo. Otroci takšno gibanje najlažje izvedejo, če jim postavimo neko oviro (kolebnica, palice na tleh, na tleh narišemo črte, ki predstavljajo jarek), ki jih spodbudi, da skočijo čim dlje.

**Didaktična napotka:**

Večja kot je razdalja, večja je amplituda zamaha z nogami, skok pa je daljši in višji. Da povečamo višino skoka, lahko postavimo v jarek oviro, npr. večnamenski polvalj ali

Ena izmed nalog je lahko tudi »preskakovanje jarka«. Pri tem potrebujemo dve blazini, ki ju postavimo približno pol metra narazen. S tem ustvarimo »jarek«, ki ga otroci eden za drugim preskočijo s krajšim zaletom. Odziv je enonožen. Postopno večamo razdaljo med blazinama in tisti, ki te razdalje ne preskoči, izpade; ko čaka na konec igre, lahko ob strani poskakuje iz obroča v obroč.

Otroke opozarjamo na zamah navzgor z obema nogama (zamašna v prednoženje, odzivna v zanoženje), kasneje pa natančno opredelimo tudi položaj rok pri odzivu in v fazi leta.

▪ **»Škarjice« - skok prednožno strižno**



➤ **Opis tehnike:**

- ✓ Odriv je enonožen.
- ✓ Iz krajšega zaleta (korakanje, tek, prisunski korak) vadeči z eno nogo (zamašno nogo) zamahne v visoko prednoženje, z drugo pa se odrine.
- ✓ Odrivna noga sledi zamašni v visoko prednoženje, kjer sledi strig; zamašna noga se vrne v začetni položaj, odrivna noga pa nadaljuje gibanje do visokega prednoženja. Ko doseže največjo amplitudo, se tudi ta vrne v začetni položaj.
- ✓ Doskok je izveden na zamašno nogo, drugo pa prinoži do stoje snožno.
- ✓ Nogi naj dosežeta enako višino.
- ✓ Trup je vzravnán, med skokom rahlo nagnjen nazaj, glava je v podaljšku trupa.
- ✓ Nogi sta stegnjeni in napeti, stopala so v plantarni fleksiji.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Metodični postopek:**

Otroci naj se strižni gib naučijo v leži na tleh. Zamahi z nogami naj bodo čim hitrejši, nogi pa napeti, nato naj izvajajo skok z mesta; nazadnje dodamo še kratek zalet in prehod v zamah (povzeto po: Turšič, 2004a).

---

## **Obrati v oporni fazi**

Obrati so gibanje telesa okrog vzdolžne osi. Z njimi razvijamo ravnotežje in orientacijo v prostoru.

➤ **Opis tehnike:**

Obrate izvajamo v levo ali desno, naprej ali nazaj. Izvajamo jih v vzponu, to pomeni na prstih ene ali obeh nog. Med obratom mora biti trup napet, glava je v podaljšku trupa, pogled pa usmerjen naravnost. Vadeči z eno roko zamahne v smeri obrata, potem pa obe odločno pokrči v priročenje pokrčeno gor ali v priročenje. Vzpon naj bo izveden naravnost navzgor. Obrat zaključi s korakom naprej.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Najpogostejše napake:**

- vrtenje na celem stopalu,
- telo ni napeto,
- vzpon ni izveden naravnost navzgor,
- roke so odročene.

➤ **Metodični postopek:**

Najprej naredimo predvaje. Otroci zadržijo vzpon vsaj 4 udarce v glasbi oz. 2 do 4 sekunde. V vzponu naj najprej vztrajajo na obeh nogah; iz stoje snožno se dvignejo na prste, zadržijo položaj in se spustijo v stojo snožno. Pri tem jih opozarjamo na napeto telo, dvig (vzpon) pa naj bo izveden čim višje.

Vzpon na eno nogo izvajamo iz izpadnega koraka. Vzpon je izveden na prste sprednje noge, ki je stegnjena in napeta. Sprva naj vadeči delajo vzpon ob drogu ali letveniku, da lažje vzdržujejo ravnotežje. Vadeči zadrži položaj 2 do 3 sekunde, nato sledi spon. Ko otroci zadržijo ta položaj dalj časa, jih lahko začnemo učiti obrat v vzponu.

Otroci naj se najprej naučijo obratov na obeh nogah v počasnejšem tempu, tako da lahko nadzorujejo gibanje in se orientirajo v prostoru. Kasneje pa izvedejo več povezanih obratov v hitrejšem tempu.



**Didaktična napotka:**

V nadaljevanju sta opisani dve različici, obrat v vzponu na obeh nogah in na eni nogi. V tej starostni stopnji je obrat na eni nogi prezahteven za vadeče, zato naj otroci izvajajo le obrate na obeh nogah. Obrat na eni nogi lahko izvajajo le kot popestritev tisti, ki znajo več (z vzponom razvijajo ravnotežje).

Vzpon lahko otroci vadijo z različnimi igricami, v katerih se postavijo v vzpon. Npr. tečejo po prostoru; na določen znak naredijo vzpon na eni ali na obeh nogah in zadržijo položaj (razvijajo ravnotežje) ali pa posnemajo obešanje perila (vzpon na obeh nogah), štorčijo na dimniku (vzpon na eni nogi) ...

▪ **Obrat na obeh nogah**

Vadeči iz stoje snožno naredijo korak naprej z levo ali desno nogo. Roke so v odročanju, pogled pa usmerjen naprej. Drugo nogo priključijo prvi in v vzponu na obeh nogah izvedejo obrat za  $180^\circ$  ali  $360^\circ$  (pri obratu za  $360^\circ$  morajo prestopiti z eno nogo, da lahko izvedejo celoten obrat). Pri tem obe roki odločno pokrčijo v priročnje pokrčeno gor. Vadeči čim dlje časa zadržijo pogled naprej, ki jim omogoča lažjo orientacijo v prostoru. Obrat zaključijo s korakom naprej, roke pa postavijo v odročanje. Telo je med obratom vzravnano in napeto.

▪ **Obrat v vzponu na eni nogi za  $180^\circ$  ali  $360^\circ$**

Začetni položaj je izpadni korak. Preden otroci začnejo izvajati obrate, naj obvladajo vzpon na eno nogo. Vzpon naj zadržijo vsaj 2-3 sekunde. Pri izvajanju obrata za  $180^\circ$  (pol obrata) ali  $360^\circ$  (cel obrat) se vadeči iz začetnega položaja vzpne na prste sprednje noge, ki je napeta in stegnjena. Druga noga je v kolenu pokrčena, stopalo je v višini kolena stojne noge ali višje. Roka, ki je v smeri vrtenja, je sprva pokrčena not in pred obratom zamahne v odročanje, nato pa se hkrati z drugo roko odločno pokrči na prsa (priročnje pokrčeno gor) ali v vzročnje. Gibanje rok da rotacijo telesu. Trup je v ravnotežnem položaju, vzravnano, glava je v podaljšku trupa, ramena pa spuščena navzdol. Ko vadeči izvede obrat za  $180^\circ$  ali  $360^\circ$ , zaključí s sponom v stojo snožno ali pa stopi naprej v izkorak.

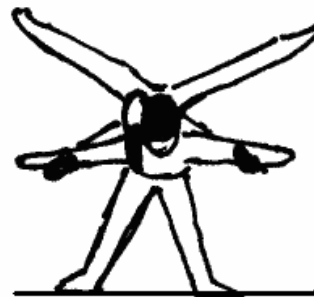


**Didaktični napotek:**

Otroci lahko izvajajo obrate na obeh nogah kot štetno igrico. Sestavimo ekipe s štirimi člani. Dva stojita na eni, dva pa na drugi strani označenega prostora. V tem označenem prostoru vadeči izvede določeno število obratov, s katerimi se giblje na nasprotno stran. Tu se dotakne naslednjega vadečega, ki se z enakim številom obratov vrne na začetno mesto. To ponovijo, dokler naloge ne izvedejo vsi vadeči.

## **Dvigi in dotiki**

Z dvigi popestrimo izvedbo koreografije in povečamo njeno dinamičnost. Pri mlajših otrocih jih umestimo na začetek ali konec sestave. Možna je tudi umestitev dviga v sestavo, vendar mora biti v tem primeru izvedba dviga in prehodi zelo tekoči in skladni z glasbo. Z dvigi je dosežen tudi stik med vadečimi. Skladno s pravilnikom za C program športne aerobike morata biti v sestavi izvedena najmanj dva dotika med tekmovalci v paru, trojki ali skupini. Dotik predstavlja fizičen stik in mora biti izveden skladno z glasbo in sestavo.



➤ **Opis tehnike:**

Z dvigi naj vadeči in učitelj pokažejo svojo ustvarjalnost. Pozorni moramo biti le, da težavnost dvigov ne presega znanja vadečih, saj morajo ves čas dviga ohranjati telo v ravnotežnem položaju, da se s tem izognejo morebitnim padcem. Z dvigom se

spremeni položaj telesa vadečih glede na »dvižovalčevo« ramensko os (dvig nad ali pod ramensko osjo), z njimi pokažejo statično moč ali gibljivost. Med dvigom lahko vadeči spremenijo položaj telesa in s tem obliko dviga. Drža v dvigu naj traja največ dva udarca, vendar pa mora biti dvig kljub temu jasen, prehod v naslednje korake pa smiselen in tekoč.



- **Težavnost:** se razlikuje glede na izvedbo dviga ali dotika.
- **Najpogostejše napake:**
  - izguba ravnotežja,
  - nepravilen (običajno vleknjen) položaj trupa
  - Dvigi ne smejo vključevati gibanj in zamahov proti stoji, akrobatskih prvin (preval, stoja ...).

➤ **Metodični postopek:**

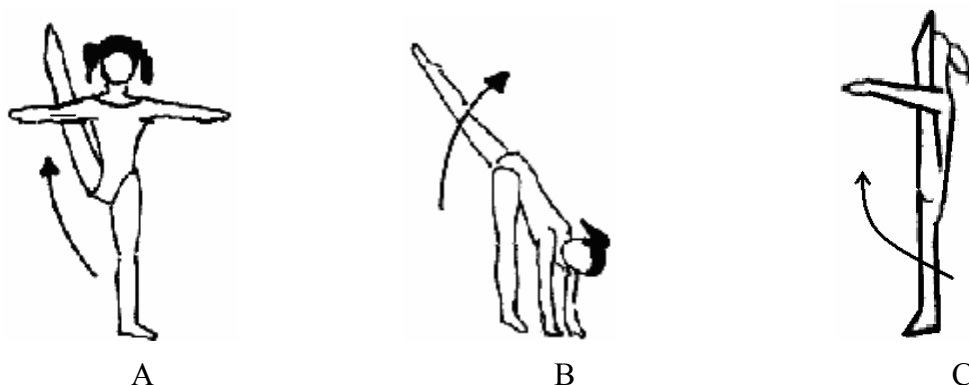
Otroci naj najprej sami, v parih ali trojkah poizkušajo različne ravnotežne položaje opori ... S svojim telesom naj oblikujejo številke ali črke. Pri tem jih ves čas opozarjamo na napetost mišic nog, rok in trupa. Kasneje lahko sestavimo dvig, v katerem sodelujejo vsi vadeči.

➤ **Igrici:**

- Otroci naj v parih ali v trojkah oblikujejo različne postavitve, drugi par oz. trojka pa naj jih posnema – naredi zrcalno sliko (glej poglavje Sklepni del vadbene enote).
- Otroci naj v parih, trojkah ali skupinah oblikujejo različne številke ali črke.

## Zamahi

Zamahi do visokega prednoženja, odnoženja oz. zanoženja so prikaz gibljivosti v kolčnem sklepu. V C programu je treba kot obvezno prvino narediti 4 zamahe do visokega prednoženja. Posamezen zamah lahko dodamo v sestavo kjerkoli, saj je ob visoki amplitudi zelo atraktivna prvina. Izvajamo lahko tudi krožne zamahe, zamahe v sedu, oporah ...



### ➤ Opis tehnike:

Vsi nožni zamahi v stoji, razen zanoženja s predklonom, so izvedeni le z gibanjem v kolčnem sklepu. Trup je vzravnani in napet, glava v podaljšku trupa. Telo mora ostati v ravnotežnem položaju. Prehod med koraki in zamahom naj bo tekoč in smislen. Med zamahom sta obe nogi stegnjeni, stopalo zamašne noge je v plantarni fleksiji, dovoljen je dvig na prste. Po zamahu vadeči nadaljujejo sestavo tekoče brez prekinitve.

Pri zamahu v zanoženje vadeči hkrati z zamahom predklonijo trup do opore spredaj. Zaradi boljšega ravnotežja naj pri tem postavijo dlani na tla, tako da bodo čim bližje stopalom. Stojna in zamašna noga sta stegnjeni. Glava je rahlo zaklonjena. Sledi vzravnavna v začetni položaj.

### ➤ Težavnost: ★★

### ➤ Najpogostejše napake:

- pokrčene noge,

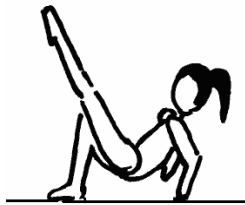
- slaba drža trupa,
- sproščena (mehka) stopala, slaba drža stopal.

➤ **Metodični postopek:**

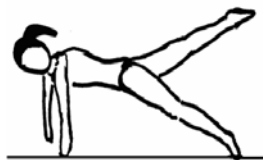
Otroke najprej naučimo vzpon na prste, ki ga izvajajo z oporo ob steni, drogu ali v paru. V naslednji vaji ob vzponu na prste izmenično prednožijo nogo, enkrat desno in drugič levo. Pri tem smo pozorni, da trup ostaja vzravnan, nogi sta napeti, stopala pa so v plantarni fleksiji. Gib je izveden le v kolku. V začetku naj amplituda giba ostane majhna. Nato naj otroci izvajajo zamah iz stoje snožno do prednoženja. Kot v kolčnem sklepu naj bo vsaj 90°. Po istem postopku naj otroci vadijo tudi zamah v stran in nazaj. Po vsakem zamahu naj bodo stopala spojena.

➤ **Različice:**

- zamah do visokega prednoženja (C),
- zamah do visokega odnoženja (A),
- zamah v zanoženje s predklonom (B),
- zamahi v oporah (prednoženje v opori zadaj (D), zanoženje v opori spredaj (E), odnoženje v opori klečno (F),



(D)



(E)



(F)

- krožni zamah v sedu (nogi sta stegnjeni in raznoženi; kot raznoženja je blizu 180°),

Iz seda snožno sledi zamah z eno nogo v bočni ravnini (z desno nogo v desno). Ko gre noga (desna) prek položaja vznosno, ji po isti poti sledi druga noga (leva). Končni položaj je sed snožno, le da je vadeči obrnjen za 180°.



- krožni zamah v leži na hrbtu (»helikopter«),<sup>3</sup>

Vadeči v opori sedno snožno naredi krožni zamah najprej z eno nogo skozi prednoženje in odnoženje. Hkrati se iz opore sedno spusti v ležo na hrbtu. Ko zamašna noga naredi  $\frac{1}{4}$  kroga, ji po isti poti sledi še druga; ta ves čas »zaostaja« za približno pol kroga. Ko sta nogi v raznoženju, naj bo kot med nogama čim bližji  $180^\circ$ . Končni položaj je opora sedno snožno.



- krožni zamahi v stoji,

Iz stoje snožno ali »rahlega« izkoraka naredimo z eno nogo krožni zamah. Zamašna noga začne gibanje prek stojne noge, skozi visoko prednoženje in odnoženje nazaj do stoje snožno oz. rahlega izkoraka. Trup je ves čas vzravnani. Roke so zaradi boljšega ravnotežja v odročanju.

## 11.5 POSTAVITVE IN MENJAVE V KOREOGRAFIJI

Otroke, ki jih razdelimo v istovrstne skupine, naučimo tudi premikanja v prostoru, menjave formacij in postavitve. V tej starostni skupini (prvo triletje OŠ) začnemo z enostavnimi postavitvami in v celotni sestavi le nekajkrat zamenjamo postavitev.

Postavitve, ki jih lahko uporabimo v skupinah s 5 ali 6 člani, lahko prilagodimo tudi za pare in trojke ter obratno.

<sup>3</sup> Krožni zamah v leži na hrbtu in krožni zamah v stoji sta primernejša za višjo starostno stopnjo ali za otroke, ki se resnejše posvečajo treningu športne aerobike večkrat tedensko. Obe prvini sta opisani zaradi širjenje znanja učiteljev in vaditeljev.

➤ **Metodični postopek:**

Pri učenju posameznih postavititev najprej otroke postavimo v začetno, nato pa v končno formacijo, ki jo želimo po posamezni menjavi. Vsak posameznik mora natančno vedeti, kje je njegovo mesto glede na druge člane v skupini oz. v prostoru. Nato je treba vsakemu posamezniku **razložiti** in nazorno **prikazati** njegovo gibanje, oz. gibanje, s katerim zavzame nov položaj v formaciji ali v prostoru. Koraki za menjavo formacij naj bodo sprva enostavni, njihova težavnost pa se stopnjuje z napredkom v znanju vadečih.

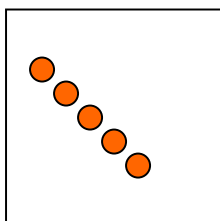
Najprej se vsak posamezno nauči gibanja, s katerim zamenja svojo postavitev v skupini/prostoru, šele nato menjavo hkrati in v počasnem tempu izvede celotna skupina. Najprej naj se otroci osredotočijo le na gibanje nog, nato pa jih naučimo gibanja skupaj z delom rok. Tempo gibanja naj bo vedno hitrejši, dokler ne dosežejo tempa, v katerem se izvaja celotna sestava.

**Povzetek:**

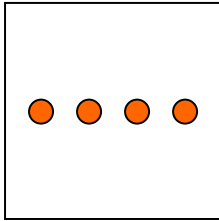
- ✓ postavitev zelene formacije,
- ✓ prikaz prehoda v novo formacijo oz. gibanje, s katerim zavzame vadeči določen položaj v prostoru,
- ✓ gibanje v počasnem tempu,
- ✓ dodajanje gibanja rok na mestu,
- ✓ sprememba formacije s sočasnim delom rok in nog v počasnem tempu,
- ✓ izvedba menjave v zelenem tempu.

➤ **Primeri postavititev:**

▪ Diagonalna postavitev



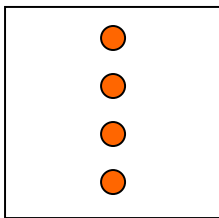
Diagonalno postavitev je mogoča v obe smeri, padajoča (narisani primer) ali naraščajoča. Prav tako lahko poljubno spreminjamo globino diagonalne postavitve (bolj oz. manj strma diagonala). Lahko jo uporabimo v skupinah, trojkah in tudi v parih. Primerna je predvsem, ko želimo doseči kot vadbenega prostora.



▪ Ravna vrsta

Ravno vrsto uporabljamo v skupinah, trojkah in tudi v paru. Predvsem moramo paziti pri večjih skupinah, da ohranjajo dovolj strnjeno postavitvev, da pri gibanju (levo in desno) ne presežejo meje tekmovalnega prostora. Ravno vrsto največkrat uporabimo pri prehodu iz postavitve 2-3 v 3-2 (glej spodaj) in obratno.

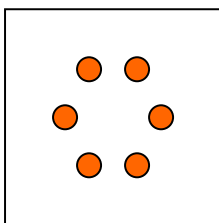
---



▪ Kolona oz. kača

V koloni naj bo skupina le kratek čas, ker je preglednost zelo slaba, saj tisti, ki so spredaj, prekrivajo tiste v ozadju. Ravno vrsto uporabimo predvsem takrat, ko želimo poudariti neko gibanje z rokami oz. z glavo. Uporabimo ga v skupinah, trojkah in v paru. Kolono lahko poimenujemo tudi kača.

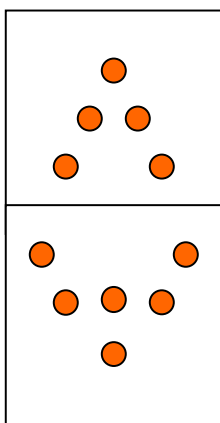
---



▪ Krogec oz. sonček

Postavitvev v krogec je za majhne otroke zelo težka, saj težko izvajajo gibanje in zraven nadzorujejo še svojo postavitvev in postavitvev drugih. Otroci lažje nadzorujejo svoj položaj v ravnih linijah. Krogec lahko uporabimo le v skupinah z najmanj petimi člani. Za lažje izvedbo otrokom na tla narišemo krog in označimo mesta, kamor se postavijo.

---



▪ Piramida oz. črka A

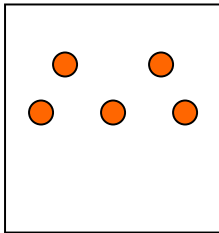
Črka A je sestavljena iz dveh diagonal, zato je tudi tu, podobno kot pri diagonal, mogoča strmejša ali položnejša postavitvev. Če diagonal obrnemo, dobimo **V-postavitvev**. Obe formaciji sta primerni za skupine in trojke. Če število vadečih v skupini ni liho,



(5, 7 ...), da bi formacija ostala simetrična, lahko z drugimi učenci zapolnimo notranjost formacije.

---

▪ Postavitve 3-2 oz. 2-3



Ti dve postavitvi sta najprimernejši za začetnike in majhne otroke, saj z lahkoto obdržijo postavitev. Vadečim v drugi vrsti le razložimo, da se morajo ves čas gibati vmes med dvema vadečima iz prve vrste. Iz te formacije je enostavno prehajati v druge (vrsto, kolono, V oz. A postavitev ...). Uporabljamo jo lahko le v skupinah.

---

Tu so našteje le nekatere osnovne postavitve, ki jih lahko izvajamo v koreografiji. Več jih uporabimo, bolj je sestava pestra in razgibana. Naučimo lahko še druge postavite, za katere potrebujemo kanček ustvarjalnosti.

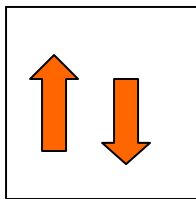
**Za vse pa velja:**

- v postopkih poučevanja na tla narišemo ali postavimo oznake, kot so stopala, krožci, stožci ...;
  - formacije morajo biti jasne; otroke lahko naučimo nekatere izraze (kolona, vrsta, krog, piramida);
  - prehodi med posameznimi formacijami morajo biti tekoči, smiselni in brez zaletavanja med vadečimi; s tem razvijamo orientacijo v prostoru; otrokom, ki imajo težave z orientacijo v prostoru, pomagamo tako, da jih primemo za roko in se gibamo skupaj z njimi;
  - skupina, trojka oz. par morajo med prehodi uporabljati enake korake; v postopkih poučevanja lahko uporabljamo različne korake;
  - gibanje skupine mora biti usklajeno.
-

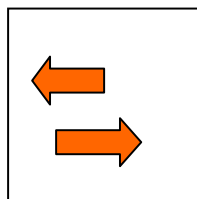
## 11.6 GIBANJE PO PROSTORU

Skupina, trojka, par oz. posameznik mora s svojim gibanjem zapolniti celoten tekmovalni prostor (skupine 10x10m; trojke, pari in posamezniki pa 7x7m). V svoji sestavi morajo tekmovalci vsaj enkrat doseči vse štiri kote (levo zgoraj, desno zgoraj, levo spodaj ter desno spodaj) in sredino tekmovalnega prostora ter se čim več gibati po tekmovalnem prostoru. Skupina mora biti dovolj strnjena, razmaki med posamezniki v skupinah, trojkah in parih morajo biti enaki. Vsi člani skupine se morajo gibati skladno. V formaciji lahko tudi povečujemo ali zmanjšujemo razdalje med vadečimi. Člani skupine se lahko gibljejo vsi v isto smer ali pa v različne smeri, vendar se naj večji del koreografije skupina giblje enotno.

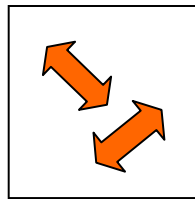
Gibanje po prostoru:



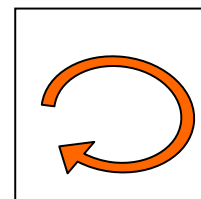
naprej/nazaj



levo/desno



diagonalno



krožno

Gibanje v prostoru je lahko tudi izraz ustvarjalnosti otrok. Vadeče lahko razdelimo v več skupin in vse naučimo lažjo sestavo. Otroci naj se s koraki v sestavi gibajo po prostoru v zeleno smer, vendar pa jih moramo spodbujati, da se gibljejo v različne smeri in s tem zavzamejo čim več prostora. Pri tem jim pomagamo z napotki, vendar jim omogočimo čim bolj samostojno delo. S tem razvijajo ustvarjalnost; učijo se gibanja z različnimi koraki ter ustvarijo nešteto novih kombinacij.

Tako otroci usvajajo tudi pomembne prostorske pojme (levo/desno, naprej/nazaj, krožno), ki jih uporabljajo v vsakdanjem življenju. Številni otroci imajo težave s pojmom levo/desno. Pomagamo jim tako, da jim na hrbet leve roke narišemo črko L, na hrbet desne roke pa črko D ali pa jim okoli desnega zapestja zavežemo prepoznaven trak, npr. trakec rdeče barve. Ker imajo mlajši otroci težave z gibanjem v večjem prostoru, lahko prostor v začetni stopnji učenja zmanjšamo, nato pa ga postopno večamo. Prostor označujemo z jasnimi oznakami (stožci, črtami).

## 11.7 SESTAVLJANJE KOREOGRAFIJE

Koreografijo vedno sestavljamo na že prej izbrano glasbo. Tako je prvi korak do koreografije izbor primerne glasbe (Masten, 2004). Za mlajše otroke naj bo glasba poznana, taka, ki jo slišijo večkrat, da lažje slišijo poudarke v glasbi in izvajajo sestavo v ritmu. Včasih je dobro, da znajo besedilo, saj si tako lažje zapomnijo sestavo. Upoštevati moramo tudi otrokove lastnosti in sposobnosti (živahnost, plahost; hitrost, počasnost ...). Glasba lahko vsebuje besedilo in zvočne efekte. Vendar pa moramo biti pozorni tudi na to, da bo glasba dovolj dinamična, z različnimi poudarki in zvočnimi učinki (lahko jih dodamo tudi naknadno), s spremembami ritma.

Sestava naj vsebuje začetek in konec, osnovne korake, obvezne prvine, plesne korake in druge pestre gibalne vzorce. Vsi koraki naj bodo povezani z izraznostjo vadečih, prilagojeni naj bodo glasbi, posamezniku ali skupini. Težavnost korakov in gibalnih struktur naj bo prilagojena znanju in sposobnostim vadečih (skupini, trojki, paru ali posamezniku). Upoštevajmo didaktično načelo postopnosti (od lažjega k težjemu, od enostavnega k sestavljenemu).

Za starostno skupino 6 do 8 let mora po pravilniku C- programa sestava trajati od 1:00 do 1:50 minute. Otroci morajo z izvajanjem gibalnih vzorcev, obveznih prvin, prehodov in drugih prvin koreografije slediti udarcem v glasbi oz. njenemu ritmu.

Preden se lotimo sestavljanja koreografije, moramo dobro poslušati izbrano glasbo. Preštejemo vse takte (osmice), si označimo poudarke, spremembe ritma in posebne efekte v glasbi. Otroci naj glasbo poslušajo večkrat, tako da jo spoznajo. Glasbo umestimo npr. v uvodni del ure; v sklepnem delu lahko vadbo poslušamo sede, ob izvajanju preprostih gibanj z rokami in jih naučimo, da slišijo poudarke in posebne efekte. Nato skladno z glasbo najprej umestimo v sestavo obvezne prvine, prehode in druge sestavne dele koreografije. Pri tem moramo biti pozorni, v koliko taktih izvedemo posamezno prvino (Pušnik, Turšič in Vončina, 2006). Ko imamo določene vse prvine, je potrebno natančno določiti prehode v posamezno prvino. Prvine naj si sledijo, tako da se spreminjajo ravni izvajanja sestave (na tleh, stoje, skok). Tako poskrbimo za večjo dinamičnost koreografije.

Koreografijo sestavimo za tiste otroke, ki vadijo že dalj časa (drugi in tretji razred). Pri sestavljanju koreografije moramo upoštevati ritmično interpretacijo glasbe in besedila (latino glasba – latino koraki, interpretacija besedila). Tip in stil gibanja morata biti skladna z vrsto glasbe. Pri vsem pa je najpomembnejša velika mera ustvarjalnosti, saj je naš cilj sestaviti dobro zgrajeno, dinamično in povezano plesno-aerobično koreografijo (povzeto po Masten, 2004).

Sestavo popestrimo z (povzeto po Masten, 2004):

- različnimi prehodi na tla in z vstajanjem,
- izvajanjem različnih formacij,
- izvajanjem skokov, obratov, drž in drugih prvin,
- gibanjem na različnih ravneh (na tleh, v kleku, stoje, v brezpodporni fazi ...),
- gibanjem v različne smeri in v različnih ravninah,
- spremembami ritma,
- zaporednim izvajanjem,
- dotiki med vadečimi in preprostimi dvigi.

Spodnja preglednica prikazuje primer kako začnemo sestavljati koreografijo. Obvezne prvine nato povežemo z osnovnimi koraki, njihovimi izpeljankami in plesnimi koraki. Nazadnje dodamo še gibanje rok, ki ga povežemo z gibanjem nog (Pušnik, Turšič in Vončina, 2006).

#### SKUPINA, TROJKA, POSAMEZNIK

UDARCI OSMICE	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	mirovanje v začetnem dvigu			prehod iz dviga v začetno postavitev				
2.								
3.								
4.					prehod na tla, v oporo ležno za rokami			
5.					4x sklek			
6.								
7.	vstajanje iz opore v stoji snožno (izpadni korak, poskok skupaj, dvig v stoji)							
8.								
9.					vskok stegnjeno			
10.								
11.					4 x zamah do visokega prednoženja			
12.	prehod na tla v sed raznožno				drža			
...								

#### Nasveti pri sestavi tekmovalne koreografije.

- V eni »osmici« naj bodo roke vsaj enkrat nad rameni (vzročenje, odročenje gor).
- Med tekmovalno sestavo naj otroci gledajo sodnike, če je pogled usmerjen drugam, naj traja le en takt (1-4).
- Pri tej starostni skupini naj bo v koreografiji manj menjav in različnih postavitev (5- do 10- menjav), saj otroci šele razvijajo orientacijo v prostoru. Menjave naj bodo izvedene z enostavnimi koraki.

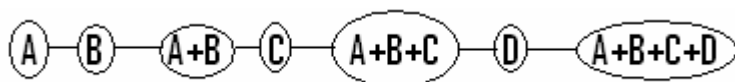
- Pri učenju najprej naučimo samo delo nog, nato le gibanje z rokami, nazadnje pa kombinacijo z rokami in nogami skupaj.
- V dinamičnih delih glasbe je lahko gibanje manj dinamično (prvine na tleh, samo delo z rokami ali statične prvine).
- Obvezne prvine naj bodo enakomerno razporejene skozi celotno koreografijo; prvine naj povezuje koreografija, ki je sestavljena iz osnovnih korakov, skokov, preprostih drž, zamahov in drugih prvin.

---

## 11.8 UČENJE KOREOGRAFIJE

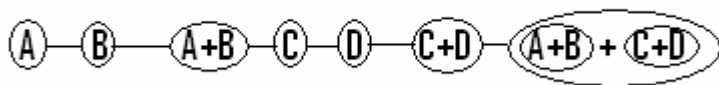
Osnova za učenje koreografije je poznavanje osnovnih korakov, obveznih prvin in drugih prvin športne aerobike. Vse prvine koreografije smiselno povežemo v sestavo, ki je skladna z glasbo in primerna za starostno skupino ter prilagojena znanju vadečih. Za učenje celotne sestave lahko uporabimo različne načine podajanja: zaporedno, koncentrično (širjenje težavnosti) ali kombinirano (dodajanje gibalnih vzorcev, sestavljanje različnih gibalnih vzorcev) ... Izbira pristopa je odvisna od znanja vadečih in kompleksnosti gibalnih vzorcev.

- Zaporedno nizanje vzorcev z dodajanjem (Bergoč in Zagorc, 2000)



Dodajanje je način učenja celote, pri čemer vedno dodamo samo en del (Bergoč, 2000). Pri tem načinu posredovanja vsebin (imenujemo ga zaporedno oz. linearno) naučimo vadeče najprej gibalni vzorec A, nato posebej še gibalni vzorec B. Sledi povezava obeh vzorcev. Če imajo otroci težave s posameznim vzorcem, se v postopku poučevanja vrnimo korak nazaj in ponavljamo en vzorec, šele nato ponavljamo vzorca A in B skupaj. Nadaljujemo z učenjem gibalnega vzorca C, ki ga dodamo vzorcu A+B. Vsak nadaljnje naučeni vzorec dodamo že naučenemu zaporedju gibalne sestave. Nikoli ne nizajmo vzorcev, če ti niso dobro naučeni.

- Zaporedno nizanje vzorcev s sestavljanjem (Bergoč in Zagorc, 2000)



Gibalne vzorce naučimo v parih, po dva in dva skupaj. Najprej naučimo vzorec A, nato B in ju združimo ter ponavljamo skupaj (A+B). Nadaljujemo z učenjem vzorca C in D, ki ju spet združimo in ponavljamo skupaj (C+D). Na koncu združimo oba sklopa ((A+B) + (C+D)).

- Spreminjanje

Sestavo naučimo z enostavnimi osnovnimi koraki, iz katerih kasneje izpeljemo gibalni vzorec (kombinirano posredovanje vsebin: linearno nizanje in koncentrično širjenje vsebin). Pri tem moramo paziti, da je gibanje v osnovni in spremenjeni koreografiji sorodno.

Primer: Iz dvojnega osnovnega koraka in korakanja na mestu (ena gibalna fraza oz. ena osmica) postopno spremenimo v obrat in izvedemo 2x mambo (na 4. in 7. udarec).

Prednost tega načina je, da lahko otroci, ki ne zmorejo zahtevnejših gibalnih vzorcev, ostanejo pri prvi izvedbi. Korake pa lahko prilagodimo za posamezno skupino, tako da je koreografija za vse zanimiva in izvedljiva (Zagorc, Zaletel, Ipavec, 2006).

Pri vseh treh pristopih je treba vsako gibalno fazo najprej prikazati in vadeče opozarjati, katera noga je vodilna, oz. s katero začnemo gibanje. Vsak korak poimenujemo z imenom, ki ga uporabljamo v rekreativni aerobiki, ali pa jim nadenemo svoja imena, vendar moramo ves čas uporabljati enako poimenovanje korakov. Tako lahko vadeče med vadbo »spomnimo«, kateri je naslednji korak. Vsak korak in gib najprej naučimo v počasnem tempu, ki ga stopnjujemo do ciljne izvedbe. Pri učenju neznanih in zapletenejših sestav moramo upoštevati osnovno didaktično načelo postopnosti:

- od lažjega k težjemu (od preprostih prvin k težjim),
- od enostavnega k zapletenemu (od enostavne koreografije k zapletenejši).

## 11.9 VAJE ZA RAZVOJ MOČI

Vaje za razvoj moči štejejo med pripravljalne vaje, s katerimi izboljšamo telesno pripravljenost otrok. Izvajamo jih v glavnem delu vadbene enote, po ogrevanju, lahko pa celotno vadbeno enoto posvetimo razvoju moči. Vaje so izbrane tako, da je izvedba sorodna gibom, ki so značilni za športno aerobiko; hkrati morajo biti zanimive za otroke, zato jih vključujemo v igre.

Vaje so razdeljene v 3 sklope:

- vaje za razvoj moči trupa,
- vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča,
- vaje za razvoj moči nog.

Razvijamo lahko vsak sklop posebej ali pa vse sklope združimo v eni enoti vadbe. Poudarek je predvsem na razvoju moči trupa, tako trebušnega kot hrbtne delu. S tem razbremenimo hrbtenico in jo zavarujemo pred poškodbami, saj skoki in spadi predstavljajo veliko obremenitev za telo. Moč razvijamo postopno, v tej starostni je zadostna obremenitev le telesna teža otrok. Vsako pretiravanje je škodljivo, zato je v tem obdobju večji poudarek na pravilni izvedbi gibanja kot na razvoju moči. Začetek pravega treninga moči je povezan s spolno zrelostjo. Vadbo organiziramo v obliki iger, v tretjem razredu pa lahko tudi kot obhodno vadbo, vadbo po skupinah ali pa vadimo frontalno, vedno pa mora biti vadba za otroke zanimiva. To dosežemo s posnemanjem različnih živali in prisposodob iz narave in okolice ali izvedbo tekmovanj med skupinami ali s samim seboj.

### **Vaje za razvoj moči trupa**

#### **»Grbica«**

##### **➤ Namen:**

Razvoj moči trupa in ramenskega obroča. Predvaja za sklek.



➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je opora na podlahteh. Če otroci še ne zmorejo držati opore le na podlahteh in stopalih, pokleknejo v oporo klečno in se oprejo na podlahti. Otroci naj držijo »grbico« vsaj 10 do 20 sekund. Pozorni smo predvsem na ohranjanje ravne linije telesa (linija glava, hrbet, noge). Otroke opozarjamo na napetost vseh mišic rok, nog in trupa.



➤ **Težavnost:** ★

➤ **Najpogostejše napake:**

- vleknjen položaj trupa,
- glava je zaklonjena oz. predklonjena,
- položaj trupa ni raven, zadnjica je dvignjena previsoko.

➤ **Različici:**

- »Grbica« v opori za rokami z nogami na višji podlagi. ★★
- »Grbica« v opori ležno na stegnjenih rokah, ki so pred rameni. Bolj kot so dlani pred telesom, težja je izvedba drže. ★★★



➤ **Igrici:**

- Lovljenje – »lisica in piščančki« (Glej uvodni del vadbene enote, igre za ogrevanje); ulovljeni naredi »grbico«, drugi ga poskušajo rešiti s tem, da zlezejo pod njim.
- Otroci tečejo; med tekom zaploskamo in ugasnemo glasbo ali jim damo drug dogovorjeni znak (plosk, topot). Zavzamejo položaj »grbice« in vztrajajo v tem položaju, dokler spet ne zaploskamo. Pazimo na postopnost. Najprej naj vztrajajo v položaju le kratek čas, nato čas podaljšujemo.

## Kompas

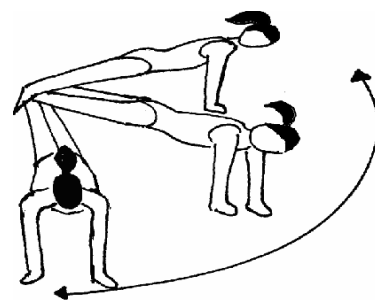
### ➤ Namen:

Razvoj moči trupa in ramenskega obroča. Predvaja za sklek.

### ➤ Opis tehnike:

Začetni položaj je opora ležno za rokami, dlani so pod rameni. Otroci v tem položaju hodijo z rokami v levo oz. desno stran in naredijo obrat za 180° okoli središčne točke, v kateri so stopala.

Stopala so ves čas skupaj, spetno in v isti točki. Komolci so ves čas rahlo pokrčeni (ni hiperekstenzije), dlani pa obrnjene naravnost ali rahlo navznoter. Pozorni smo na ravno linijo telesa. Glava je v podaljšku trupa, oz. rahlo zaklonjena, hrbtenica pa v naravnem položaju.



### ➤ Težavnost: ★

### ➤ Najpogostejše napake:

- vleknjen položaj trupa,
- položaj trupa ni raven, zadnjica je dvignjena previsoko.

### ➤ Igrica:

- Otroci so razporejeni v krogu in z rokami hodijo v krogu. Na dogovorjeni znak spremenijo smer.

### Didaktični napotek:

Za otroke, ki tega ne zmorejo, organiziramo vadbo tako, da se najprej opirajo na tla s kolena. Takšno vadbo organiziramo na blazinah.

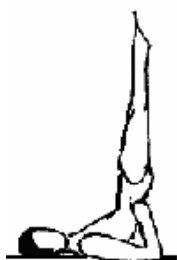
## Stoja na lopaticah

### ➤ Namen:

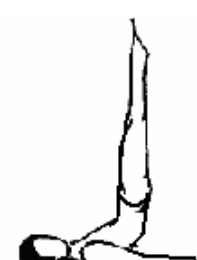
Razvoj moči trupa in nadzor telesa. Mišice so statično obremenjene. Razvijamo tudi gibljivost vratu in zgornjega dela hrbta. To je tudi vaja ravnotežja.

➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je leža na hrbtu. Iz tega položaja vadeči s povaljko dvigne noge navpično navzgor in z rokami podpre ledveni del hrbta. Vadeči se opira na tla z lopaticami, vratom in nadlaktjo (A). V stoji morajo biti noge skupaj, iztegnjene, stopala so v plantarni fleksiji (špičke), roke pa pod boki.



A



B



C

**Didaktična napotka:**

Če vadeči nimajo dovolj močnega mišičevja trupa za izvedbo stoji na lopaticah, naj najprej z nogami vozijo kolo in počasi dvigujejo boke vedno višje proti stropu.

Otroci naj stoji na lopaticah izvajajo na mehkejši podlagi, da s tem preprečimo poškodbe hrbtenice.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Najpogostejše napake:**

- boki in noge niso v ravni liniji,
- boki so prenizko,
- noge so pokrčene ali raznožene,
- stopala niso v plantarni fleksiji.

➤ **Različici:**

- Stoja na lopaticah z oporo na stegnjenih rokah (B), težišče je višje in nepodprto. ★★
- Stoja na lopaticah z oporo za glavo (C). ★★★

➤ **Igrici:**

- V stoji na lopaticah otroci spreminjajo položaj nog (raznožno, prednožno – zanožno, pokrčijo eno nogo, z nogami oblikujemo črko O ...).
  - Lovljenje v opori pred rokami; ko vadeči naredi stojo na lopaticah, ga lovec ne sme uloviti.
- 

**Borbe**

➤ **Namen:**

Razvoj moči stabilizatorjev trupa in razvoj koordinacije v prostoru.

➤ **Opis tehnike:**

Borbe so sestavljene iz treh elementarnih oblik gibanja: vlečenja, potiskanja in upiranja. Izvajajo se lahko v parih, skupinah, s pripomočki ali brez. Predvsem pri borbah, kjer je vključen neposredni dotik med vadečimi, je treba natančno razložiti, kaj je dovoljeno in kaj ne. Vpliv borb na telo je odvisen od položaja, v katerem se borbe izvajajo. Vadeči se lahko borijo stoje, kleče, čepe, sede ali leže. Vedno pa je treba prostor primerno zavarovati z blazinami ali mehkejšo podlago (Pistotnik, Pintar in Dolenc, 2002).

➤ **Igrici:**

- Trden most 

Vadeči tečejo v koloni po prostoru. Pred tem določimo dva izmed skupine, ki tvorita most. Ta dva se dogovorita, kako se bo posamezni del mostu imenoval. Ko kolona vadečih želi iti čez most, dvigneta sklenjeni roki in zadnjega ulovita. Ta se glede na »nadimek« odloči, na kateri del mostu bo šel in se postavi v kolono za tistim, ki si je nadel to ime. Ko polovita vse vadeče, posamezni koloni z vlečenjem pokažeta, kateri del mostu je bolj trden. Zmaga tista ekipa, ki povleče drugo čez sredino reke (črta na sredini) in se pri tem ne spusti. Zaradi varnosti naj otroci pri vlečenju uporabljajo »dvojni prijem«, pri katerem drug drugega držijo za zapestja.

- »Rokoborba« ★

Rokoborbo izvajamo v parih. Pred tem prostor zavarujemo z mehkejšimi blazinami. Vadeča klečita in poskušata drug drugega s potiskanjem in vlečenjem spraviti v ležeči položaj. Pri tem moramo natančno določiti, kateri prijemi so dovoljeni in kateri ne, da ne pride do prevelike agresivnosti med vadečimi.



---

### Dvig nog na letveniku

- **Namen:**

S to vajo vadeči krepijo mišice trebušne stene, pa tudi sprednje stegenske mišice.

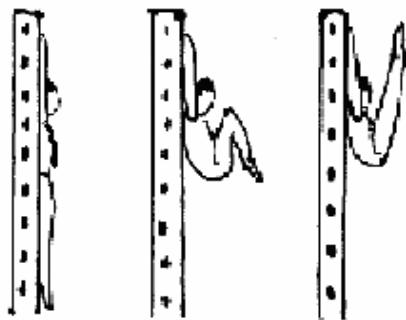
- **Opis tehnike:**

Začetni položaj je vesa na letveniku. Vadeči iz tega položaja pritegne pokrčene noge na prsi in dvigne boke v smeri navzgor (A).

- **Težavnost:** ★★

- **Različici:**

- Ko vadečim ta naloga ni več zadosten dražljaj za nadaljnjo krepitev, začnejo z dviganjem stegnjenih snoženih nog do vese vzosno. (B) ★★★
- Dvig nog raznožno.



A

B

### Zapiranje knjige

➤ **Namen:**

Aktivne so predvsem trebušne mišice, sprednje stegenske in krojaška mišica. Ta vaja služi kot predvaja za vse skoke, kjer je treba noge dvigniti v prednoženje.



A

B

knjižice

knjige

➤ **Opis tehnike:**

Vaja je podobna dviganju nog v vesi, le da jo izvajamo na tleh v leži na hrbtu. Začetni položaj je leža na hrbtu, noge so snožene in stegnjene, roke pa stegnjene v vzročenu ob ušesih. Vadeči sočasno dvigne trup in pritegne noge na prsi. Z rokami objame noge in se spusti nazaj v začetni položaj (A - knjižice).

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Različica:**

Vajo lahko otežimo tako, da zapiranje knjige izvajajo s stegnjenimi nogami (B – knjige), ki jih dvignejo do seda vzosno. ★★ ★

## Vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča

### Zajčji poskoki

➤ **Namen:**

Razvoj moči rok in ramenskega obroča, učenje amortizacije padcev na roke. Vedno moramo najprej poskrbeti, da so vadeči dobro ogreti, predvsem naj bo ogret ramenski obroč in zapestja.

➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je čep na celih stopalih, roke so v predročenu pokrčeno. Vadeči se iz tega položaja sonožno odrine naprej in za trenutek preide v oporo na rokah, pritegne noge k sebi (boki so dvignjeni) in nadaljuje gibanje v naslednji odziv. Med odzivom in oporo na rokah naj bo vidna faza leta. Odziv naj bo izveden tudi z rokami.



➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Najpogostejši napaki:**

- spuščanje bokov,
- ni faze leta.

➤ **Različici:**

- Zajčji poskoki v smeri naprej.
- Zajčji poskoki v smeri nazaj.

➤ **Igrici:**

- Lovljenje z zajčjimi poskoki (lisice in piščančki); ulovljeni naredi »grbico« in počaka, da ga drugi rešijo (tako da se nekdo splazi pod njim).

- Oponašanje živali – na dogovorjeni znak (tempo glasbe) začnejo otroci z gibanjem oponašati določeno žival (zajca, žabo).

### Gibanje v oporah

#### ➤ Namen:

V oporah se otroci gibljejo s pomočjo rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage. S tem krepijo predvsem mišice rok in ramenskega obroča, vplivajo pa tudi na koordinacijo gibanja, moč drugih delov telesa in ravnotežje.

#### ➤ Opis tehnike:

Pri lazenjih, kamor uvrščamo gibanje v oporah, se vadeči lahko gibljejo v različne smeri, spreminjajo oblike gibanja, število opornih točk, dolžino gibanja. Glava je v položaju, v katerem lahko otrok s pogledom nadzoruje okolico (Pistotnik, Pintar in Dolenc, 2002).



A



B

#### ➤ Težavnost: ★

#### ➤ Različice:

- Spreminjamo smer gibanja – naprej, vzvratno, bočno. ★
- Spreminjamo obliko gibanja – sonožno, soročno. ★★
- Spreminjamo položaj telesa – opora ležno spredaj (B), opora ležno zadaj (A), opora sedno. ★
- Spreminjamo število opornih točk – opora ležno spredaj z dvignjeno eno roko/nogo, opora ležno zadaj z dvignjeno eno roko/nogo. ★★★
- Oponašanje živali – medved, tjulenj, krokodil, opica ... ★
- Uporaba pripomočkov – žoge, skrinje, klopi.



**Didaktična napotka:**

Pri vadbi otroke opozarjamo, da je vsa površina dlani v stiku s podlago, da ne pride do poškodb prstov.

Gibanje v oporah je dovolj dinamično, da ga lahko uporabljamo v uvodnem delu kot del splošnega ogrevanja (lovljenja v oporah, lazenja in druge oblike gibanja, oponašanje živali) in tudi v glavnem delu vadbene enote kot vaje za krepitev mišičevja trupa in razvoj koordinacije gibanja.

---

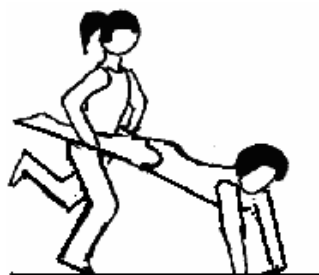
**Vožnja samokolnice**

➤ **Namen:**

Vožnjo samokolnice uvrščamo med lazenja; izvajamo jo lahko v parih ali trojkah. Z njo razvijamo moč rok in ramenskega obroča, moč trupa in koordinacijo gibanja.

➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je opora ležno pred rokami ali za rokami. Eden od otrok - »voznik« dvigne »samokolnici« noge, tako da jo prime za stegna, saj tako lažje nadzoruje gibanje »samokolnice«, ta pa lažje ohranja ravno linijo telesa. Telo naj ne bo vlekcnjeno, vadeči mora s kontrakcijo mišic trupa ohranjati ravno linijo trupa (Pistotnik, Pintar in Dolenc, 2002).



➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Najpogostejše napake:**

- vlekcnjen trup »samokolnice«,
- nepravilen prijem »voznika«,

- »samokolnica« ne sledi tempu »voznika«.

**Didaktična napotka:**

V vožnji samokolnice nikoli ne tekmujemo, saj lahko pri nenadzorovani izvedbi pride do padcev in s tem tudi do poškodb.

Hitrost gibanja naj nadzira »samokolnica«, voznik pa le sledi njenemu tempu.

---

### Plezanja

➤ **Namen:**

Pri vseh vrstah plezanj krepimo predvsem mišice rok in ramenskega obroča ter mišice trupa.

➤ **Opis tehnike in različice:**

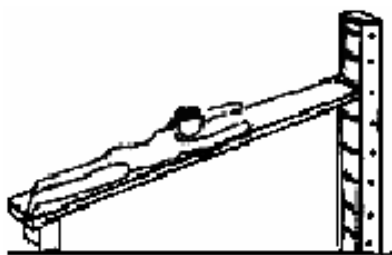
Plezanje moramo vedno prilagoditi posamezniku, njegovi starosti in sposobnostim. Tako je treba postopno povečevati višino, spreminjati plezala in način plezanja.

Otroci lahko plezajo po:

- letveniku, lestvah,
- žrdi,
- vrvi,
- plezalni steni,
- različnih orodjih (klopi, bradlje ...).

V različne smeri:

- navzgor (vzpenjanje),
- navzdol (spuščanje),
- v isti višini (levo, desno).



Kot predvajo za plezanja navpično naj otroci izvajajo lazenja po strminah; njihov naklon postopno povečujemo. S tem bodo pridobili nekaj moči in premagali začetni strah pred globino. ★

Nato naj začnejo s plezanjem v mešanih oporah po letveniku in lestvah. ★★

Postopno povečujemo dolžino plezanja in preidemo na gladka plezala (vrv, žrd). Plezanje po žrdi ali vrvi je ena najbolj celostnih vaj za krepitev ramenskega obroča, upogibalk rok in velike hrbtne mišice. Naloge še otežimo z različnimi tehnikami plezanja. ★★★



Otroci naj pri vseh vrstah plezanja uporabljajo ti. viličasti prijem, pri katerem je palec na nasprotni strani kot drugi prsti. To omogoča manjšo verjetnost zdrsa dlani s plezala. Opozarjamo pa jih tudi na nadzorovan spust, kajti na vrhu so šele na polovici poti. Tako prihranijo dovolj moči za spust (Pistotnik, Pintar in Dolenc, 2002).

### Didaktični napotki:

Lažje oblike plezanj lahko izvedemo tudi v obliki poligona z drugimi vmesnimi nalogami.

Na plezalih lahko otrokom postavljamo vmesne cilje (označimo jih z barvno nalepko). Tako dosežemo postopno napredovanje in večjo motivacijo.

S povečevanjem višine vplivamo tudi na premagovanje strahu pred globino in s tem na otrokovo samozavest.

Pri vseh vrstah plezanja moramo poskrbeti za varnost vadečih, kar pomeni, da moramo prostor pod plezalom dobro zavarovati z mehkejšimi blazinami. Če je treba, zavarujemo tudi sama plezala. Pri otrocih, ki jih je strah ali imajo slabše razvite gibalne sposobnosti, je potrebno tudi osebno varovanje in pomoč.

## Vaje za razvoj moči nog

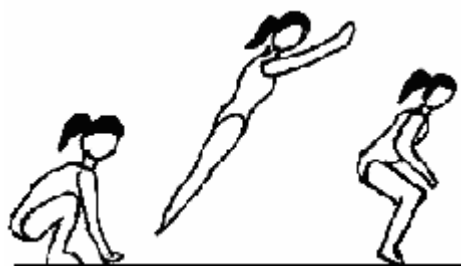
### Žabji poskoki

➤ **Namen:**

Z žabjimi poskoki otroci razvijajo moč nog in izboljšujejo tehniko sonožnega odriva ter doskoka. Izvajajo jih lahko med ogrevanjem ali v glavnem delu vadbe.

➤ **Opis tehnike:**

Začetni položaj je stoja, noge so v širini ramen. Vadeči iz tega naredi globok počep in se sonožno odrine v smeri naprej in navzgor. Roke gredo skozi predročenje v vzročenje. V fazi leta je telo popolnoma stegnjeno. Doskok je izveden prek prstov na cela stopala. Vadeči amortizira doskok z globokim počepom. Roke se vrnejo skozi predročenje v priročenje oz. v končni položaj, ki je opora čepno. Vadeči na določeni razdalji povežejo več skokov.



➤ **Težavnost:** ★

➤ **Najpogostejše napake:**

- ni popolne iztegnitve telesa v fazi leta,
- odriv in doskok nista sonožna,
- zamah z rokama ni skladen z odzivom,
- ni amortizacije (trd doskok).

➤ **Različici:**

- Žabji poskoki do čepa.
- Žabji poskoki do polčepa.

➤ **Igrici:**

- Različne oblike lovljenja z žabjimi poskoki.
- Štafetne igrice, v katerih se otroci gibljejo z žabjimi poskoki.

**Didaktična napoteka:**

Pri žabjih poskokih lahko uporabimo obroče, ki jih razporedimo po prostoru. Otroci naj skačejo le iz obroča v obroč. Razmake med obroči lahko spreminjamo, s tem pa vplivamo na dolžino skokov.

Z žabjimi poskoki lahko otroci preskakujejo določeno oviro (skok z blazine na blazino, preskok kolebnice).

---

**Sonožni in enonožni poskoki**

➤ **Namen:**

Vadeči razvijajo moč nog z različnimi vrstami poskokov, ki jih lahko vključimo v ogrevanje ali pa jih izvajamo v glavnem delu vadbene enote v obliki mnogoskokov; organiziramo lahko štafetne igre ali obhodno vadbo. Enostavni skoki so predvaja za učenje gimnastičnih skokov.

➤ **Izvedba:**

Poskoke lahko otroci izvajajo z enonožnim ali sonožnim odzivom. Odriv naj bo izveden le v skočnem sklepu ali pa z gibanjem v polčep. Trup naj bo vzravnan, napet, glava v podaljšku trupa. Roke gredo pri vsakem poskoku iz zaročenja v predročanje pokrčeno gor, oz. zamahujejo navzgor skladno z odzivom.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Različice:**

- Sonožni poskoki naprej in nazaj. ★
- Enonožni poskoki po levi oz. desni nogi naprej ali nazaj. ★
- Enonožni poskoki po levi oz. desni nogi z dvigom kolena odzivne noge navzgor. ★★ ★

- Izmenični enonožni poskoki (leva, desna) – tek s poudarjenim odzivom. ★★
- Mnogostopni po eni ali obeh nogah (troskok, peteroskok ...). ★★

➤ **Igrice:**

- Različne oblike lovljenja s poskoki.
- Štafetne igrice, v katerih se otroci gibljejo z različnimi poskoki.
- Poskoke lahko vključimo tudi v del poligona.

### Nošenja

➤ **Namen:**

Z nošenji krepimo mišice nog in tudi stabilizatorje trupa. Razvijamo tudi ravnotežje; so dobra predvaja za drže in dvige.

➤ **Opis tehnike:**



Nošenja izvajamo v parih, trojkah ali v skupinah. V prostoru označimo 5- do 10- metrski prostor (označimo začetek in konec), kjer vadeči izvajajo različne oblike nošenj. Začnemo z nošenjem v paru, kjer en vadeči zleze drugemu na hrbet, se ga z nogami oklene okoli pasu, z rokami pa okoli ramen (pri tem jih opozorimo, da ga ne primejo okoli vratu). Po eni dolžini nošenja partnerja zamenjata vlogi.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Različici:**

- »Rešilec« - dva nosača tečeta na drugo stran označenega prostora, kjer leži »ponesrečenec«. Prvi nosač naloži »ponesrečenca« na hrbet, drugi nosač pa ga prime za noge. Tako ga neseta nazaj do štartnega prostora. ★★★
- Nošenje v trojkah (dva nosača prenašata tretjega), pri tem lahko oponašamo različne živali. ★★★



»Rešilec«



Nošenje v trojkah

**Didaktični napotek:**

Pri nošenjih naj vadeči ne tekmujejo zaradi možnosti poškodb in padcev.

## 10.10 VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI

Giblјivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Ustrezna giblјivost vpliva na tehniko gibanja v športni aerobiki: gibanje je bolj ekonomično, zavedanje telesa je boljše, zmanjša se možnost poškodb, gibanje je lahko ter estetsko.

Giblјivost omejujejo različni anatomske (zgradba in oblika sklepov, elastičnost ovojnic in kit) in fiziološke dejavniki (delovanje refleksnih lokov), starost, spol, mišična in telesna temperatura ter dnevni biološki ritem. Najugodnejši čas za razvoj giblјivosti je med šestim in šestnajstim letom (Bizjak, 2004).

Raztezanje ni le del ogrevanja, temveč lahko tudi samostojna vadbena enota, predvsem če želimo razvijati giblјivost. Če želimo povečati giblјivost, se moramo držati nekaterih načel (povzeto po: Anderson, 1997):

- Cilji, ki si jih postavimo, naj bodo postopni in uresničljivi. Upoštevati moramo gibalne sposobnosti posameznega otroka.
- Vaje za giblјivost naj bodo sestavni del vadbene enote, potrebno jih je izvajati redno in sistematično.
- Razvoj giblјivosti je dolgoročen proces, vsako prehitevanje in pretiravanje je škodljivo.
- Pred vajami za razvoj giblјivosti je potrebno dobro ogrevanje telesa; tudi prostor mora biti ogret.

Gibljivost lahko razvijamo z dvema načinoma vadbe:

- statično raztezanje in
- balistično raztezanje ali zamahi.

## **Statične gimnastične vaje**

Za razvoj gibljivosti lahko uporabljamo statični način raztezanja podobno kot pri ogrevanju, vendar položaj zadržimo dlje časa v največji amplitudi ali pa uporabimo enega izmed PNF (proprioceptive nevrromuscular facilitation) načinov raztezanja. Za to starostno skupino so PNF (proprioceptive nevrromuscular facilitation) načini prezahtevni, zato za razvoj gibljivosti v večini primerov uporabimo statično raztezanje. Vendar lahko otroke pri lažjih vajah že seznanimo tudi s PNF (proprioceptive nevrromuscular facilitation) načinom »drži – sprosti – raztegni«, ki učinkuje predvsem na živčne dejavnike (refleksne loke). Z razvojem gibljivosti se pri otrocih izboljša tudi zavedanje lastnega telesa, izboljšuje se psihično počutje, poveča se estetika gibanja.

Otroci lahko vaje izvajajo posamezno ali v paru. Posvetimo se predvsem razvoju gibljivosti ramenskega obroča in kolčnega sklepa, vendar pa ne smemo zanemariti drugih delov telesa. Za otroke je najbolj priporočljivo raztezanje v ležečem ali sedečem položaju, saj tako nimajo problemov z ohranjanjem ravnotežja in se zato v posameznem položaju lažje sprostijo. Mišico tako tudi lažje izolirajo in zato bolje izvajajo raztezanje.

---

### ➤ **Gimnastične vaje za razvoj gibljivosti ramenskega obroča in trupa**

(povzeto po: Anderson, 1997)

»KDO SE LAHKO POPRASKA PO HRBTU?«

- **Namen:** Raztezanje troglave mišice na roki in mišice ramenskega obroča ter zgornjega dela hrbta.
- **Težavnost:** ★
- **Izvedba:** Otroci naj dvignejo roke nad glavo v vzročenje. Eno roko pokrčijo v komolcu in dlan postavijo na sredino hrbta. Z drugo roko



narahlo potisnejo komolec v smeri navzdol. Položaj zadržijo 15 do 30 sekund. Enako gibanje ponovijo še z drugo roko.

#### »RAZTEGNIMO TREBUŠČEK«

- **Namen:** Raztezanje ramenskega obroča in trebušne miškulature.
- **Težavnost:** ★
- **Opis tehnike:** Če imamo na voljo letvenik in grbačo, naj se otroci primejo za letvenik z viličastim prijemom, tako da so z obrazom obrnjeni stran od letvenika. Vadeči naj prosto visijo prek grbače 30 sekund.

#### PREDKLON Z ZAROČENJEM



- **Namen:** Raztezanje ramenskega obroča in hrbtnih mišic.
- **Težavnost:** ★
- **Opis tehnike:** Otroci stojijo razkoračno. Roke zaročijo in jih sklenejo za hrbtom. Naredijo predklon, roke pa s pomočjo gravitacijske sile zaročijo do najbolj oddaljene točke. V tem položaju zadržijo 15 do 30 sekund, nato najprej razklenejo roke in se vrnejo v začetni položaj.

#### MOST - opora ležno spredaj, zaklonjeno

- **Namen:** Razvoj gibljivosti ramenskega sklepa in hrbtenice.
- **Težavnost:** ★★
- **Opis tehnike:** Začetni položaj je leža na hrbtu. V tem položaju vzročijo, pokrčijo roke in dlani oprejo na tla. Noge prav tako pokrčijo, se z njimi oprejo v tla in dvignejo oz. vleknejo trup. Vadeči so oprti le z dlanmi in stopali, drugi deli telesa niso v stiku s podlago. Trup je vleknjen, glava pa zaklonjena. Otroci zadržijo položaj 15 sekund, lahko pa se poskušajo v tem položaju gibati v različne smeri.

- 
- **Gimnastične vaje za razvoj gibljivosti kolčnega sklepa**

(povzeto po: Anderson, 1997)

### IZPADNI KORAK



- **Namen:** Razvoj gibljivosti kolčnega sklepa, raztezanje stegenskih mišic.
- **Težavnost:** ★
- **Opis tehnike:** Opora čepno zakoračno z desno ali levo nogo, trup je predklonjen, glava v podaljšku trupa, dlani so na tleh in nadzorujejo raztezanje. Otroci potisnejo boke navzdol in zadržijo položaj 30 sekund. Enako gibanje ponovijo še z drugo nogo.

### SED PREDNOŽNO RAZNOŽNO

- **Namen:** Razvoj gibljivosti kolčnega sklepa in raztezanje zadnjih stegenskih mišic ter primikalk.
- **Težavnost:** ★



- **Opis tehnike:** Predklon trupa naj vadeči izvedejo v različne smeri (predklon k levi nogi, predklon na sredino, predklon k desni nogi).

Spodnji del hrbta naj bo raven, glava rahlo zaklonjena, pogled pa v smeri predklona. V vsakem položaju otroci zadržijo 30 sekund. Vajo lahko izvajajo tudi v parih – »VESLANJE« (Par se prime za roke; en otrok se nagne nazaj in s tem potegne drugega k sebi, tako da ta naredi predklon. Nato zamenjata vlogi).

### SED PREDNOŽNO SNOŽNO



- **Namen:** Raztezanje zadnjih stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta.
- **Težavnost:** ★

- **Opis tehnike:** Otroci sedijo snožno in se predklonijo čim bolj naprej (k nogam), pri tem naj ostane ledveni del hrbta raven, glava rahlo zaklonjena, pogled usmerjen naprej. Ta položaj zadržijo z rahlo pokrčenimi nogami v kolenskem sklepu; noge postopno stegnejo. Položaj zadržijo 30 sekund, nato

poskušajo trup še bolj pritegniti k nogam in ponovno zadržijo novi položaj 30 sekund. To vajo sprva delajo samostojno, kasneje pa lahko tudi ob pomoči partnerja (v parih); ta rahlo potisne ledveni del vadečega naprej in navzdol.

#### METULJČEK



- **Namen:** Raztezanje primikalk in razvoj gibljivosti v kolčnem sklepu.
- **Težavnost:** ★
- **Opis tehnike:** Začetni položaj je sed raznožno pokrčeno not. Stopala so skupaj in čim bližje trupu. V tem položaju otroci potiskajo kolena proti tlom. Trup je vzravnani. Vajo lahko izvajajo dinamično ali statično (raztegni–sprosti), samostojno ali s pomočjo partnerja.

#### »ŽABICA«

- **Namen:** Raztezanje primikalk kolka, predvaja za »moško špago«.
- **Težavnost:** ★
- **Opis tehnike:** Otroci so v opori klečno na podlahteh, noge poskušajo dati čim bolj narazen, pri tem potiskajo boke proti tlom. Kolena, stegna in zadnjica tvorijo ravno linijo. Trup naj bo raven in ne vleknjen. Glava je rahlo zaklonjena. Vadeči potiskajo boke proti tlom. Vajo izvajajo samostojno ali v paru (metoda »drži-sprosti-raztegni« s pomočjo partnerja). Končni položaj je odvisen od gibljivosti posameznika in ga vadeči zadržijo vsaj 30 sekund.

#### »MOŠKA ŠPAGA« – sed raznožno



- **Namen:** Povečanje gibljivosti kolčnega sklepa in raztezanje primikalk kolka.
- **Težavnost:** ★★
- **Opis tehnike:** Vadeči iz seda prednožno raznožno z oporo s stegnjenimi rokami preidejo v oporo na podlahti, tako da noge in zadnjica tvorijo ravno linijo. Noge so stegnjene, glava rahlo zaklonjena. Če lahko, naj vadeči

vzravnavajo trup. Raztezanje nadzorujejo s pomočjo rok. Vadeči zadržijo položaj 30 sekund.

»ŽENSKA ŠPAGA« - sed prednožno zanožno



➤ **Namen:** Povečanje gibljivosti kolčnega sklepa in raztezanje upogibalk ter iztegovalk kolka.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Opis tehnike:** Otroci iz stoje snožno počasi zdrsnejo v sed prednožno zanožno. Končni položaj, ki je odvisen od gibljivosti, zadržijo 30 sekund. Pri nadzoru raztezanja in ravnotežju si pomagajo z rokami. Obe nogi naj bosta stegnjeni, stopala so v plantarni fleksiji, trup pa vzravnani. Sed prednožno zanožno naj vadeči izvajajo tako, da je enkrat prednožena leva, drugič pa desna noga.

---

#### NAPOTKI ZA:

➤ **učenje »ženske špage« (sed prednožno zanožno)** (povzeto po Anderson, 1997):

Otroci naredijo izpadni korak z desno ali levo nogo. V tem položaju potiskajo boke proti tlam in zadržijo položaj vsaj 30 sekund. Nato sprednjo nogo iztegnejo naprej, vendar le toliko, da se še vedno opirajo na stopalo (peto). Z rokami se opirajo na vsaki strani noge. S tem nadzorujejo raztezanje in vzdržujejo ravnotežni položaj. Sprednje stopalo pomikajo vedno dlje naprej, ko se približajo končnemu položaju (»špagi«), vzravnavajo trup in držijo položaj brez opore rok. Isti postopek ponovijo tudi z drugo nogo.

➤ **učenje »moške špage« (sed raznožno)** (povzeto po Anderson, 1997):

Iz stoje snožno vadeči počasi zdrsijo v stoji raznožno, stopala so usmerjena naprej. Z rokama se oprejo na tla na sredini med obema nogama. Postopno širijo razkorak in preidejo v oporo na podlahteh. Pri tej vaji naj vadeči pokrčijo nogo v kolenu in držijo položaj v opori klečno, raznožno, v žabici. S tem zmanjšamo možnost poškodb

kolenskih vezi. Vsak položaj naj vadeči zadržijo vsaj 30 sekund. Končna izvedba je sed raznožno, kjer so noge in boki v ravni liniji, trup pa pokončen.

Poleg tega naj otroci izvajajo tudi druge predvaje za povečanje gibljivosti kolčnega sklepa, npr. predklon trupa v sedu raznožno in snožno, prednoženja in odnoženja leže na hrbtu, raztezanje s pomočjo partnerja. Pri ekstremnih amplitudah, kot je »špaga«, moramo biti zelo previdni in gibljivost razvijati postopno. Otroci naj gimnastične vaje izvajajo redno in potrpežljivo. Le tako bomo prišli do zelenih rezultatov brez poškodb in neprijetnosti (bolečine, izguba zanimanja in motivacije ...).

✓ **PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) način raztezanja »drži-sprosti –raztegni«**

▪ **Težavnost:** 

Pri vseh statičnih metodah raztezanja, kjer zadržujemo največji položaj dlje časa, vplivamo na refleks na nateg. Z metodo »drži-sprosti-raztegni« pa inhibitorno delujemo na motonevron agonistične mišice in s tem povzročimo njeno sprostitvev ter lažjo raztegnitev. Mišico (agonista) najprej raztegnemo do končnega položaja, jo izometrično kontraktiramo in zadržimo kontrakcijo 4 do 6 sekund. Sledi hitro sproščanje mišice in takoj njeno statično raztezanje. V položaju zadržimo 15 do 20 sekund. Celoten potek vaje ponovimo 3- do 5-krat. Vaje s to metodo lahko vadeči izvajajo posamezno ali v parih, kjer partner nudi upor za statično napenjanje mišice. Pri tej starostni stopnji na tak način izvajamo le tiste vaje, ki jih otroci že prej poznajo in pravilno izvajajo.

✓ **raztezanje v parih**

▪ **Težavnost:** 

Pri raztezanju v parih lahko uporabljamo različne pripomočke (žoge, kolebnice ...) ali pa ga izvajamo brez njih. Pri tem je pomembna predvsem medsebojna komunikacija med vadečimi. Otroci naj se med seboj dogovorijo za »stop« znak. Vadeči naj imajo stalnega partnerja, saj se tako spoznajo med sabo in poznajo partnerjevo gibljivost.

## Zamahi

Zamahe izvajamo v leži na tleh, ob drogu ali prosto. Otroke naučimo pravilnega gibanja z zamahi v **leži na tleh**, saj tako nimajo problemov z ravnotežjem.

### ➤ Opis tehnike:

Pri zamahu so noge povsem stegnjene, stopala so v plantarni fleksiji. Pri vsakem zamahu se gibanje izvaja le v kolčnem sklepu, trup pa je popolnoma pri miru. V leži na hrbtu izvajajo zamah do prednoženja (z vsako nogo 8 do 10 ponovitev), v leži na boku izvajajo zamahe do odnoženja. Pri tem so prsti obrnjeni navzgor, medenica pa je obrnjena naprej. V leži na trebuhu pa vadeči izvajajo zamahe v zanoženje. Trup ostane pri tem na tleh, noge so stegnjene. Vsi zamahi naj bodo izvedeni vsaj do kota 90°.

### ➤ Težavnost: ★★

### ➤ Metodični postopek:

Preden otroci začnejo izvajati zamahe **ob drogu ali ob steni**, jih naučimo pravilne drže trupa, ki mora biti ves čas vzravnana, glava je v podaljšku hrbtenice ali rahlo zaklonjena, pogled pa usmerjen naprej. Gibanje je izvedeno le v kolčnem sklepu, noge so stegnjene, stopalo stojne noge je ves čas v stiku s podlago, stopalo zamašne noge pa v plantarni fleksiji. Pri prvi predvaji otroci še ne izvajajo zamahov, temveč le nakažejo pomik noge naprej, v stran in nazaj. Pri tem so stopala ves čas v plantarni fleksiji in prsti potujejo po tleh v ravni črti, peto pa obračajo naprej (»tondues« iz prve baletne pozicije). Sledijo nadzorovani zamahi do kota 45°. Ko otroci pri izvajanju nadzorujejo telo in gibanje nog, naj bodo zamahi izvedeni vsaj do kota 90° in več (Masten, 2006).



Med zamahi morajo ohranjati trup v ravnotežnem položaju. Zamahi naj bodo izvedeni do največje amplitude. Stojna noga je stegnjena, stopalo pa v stiku s podlago. Trup je vzravnana, roke so v odročanju (ravnotežje), glava je v podaljšku trupa.

**Didaktična napoteka:**

**Proste zamahe** naj vadeči izvajajo na glasbo (tempo) in povezano (8 do 10 ponovitev z eno nogo).

Pred vajami za gibljivost, statičnimi in dinamičnimi, moramo vedno poskrbeti, da so vadeči dovolj ogreti. Tako zmanjšamo možnost poškodb.

Vse oblike zamahov naj otroci delajo na glasbo in s štetjem.

**Povzetek:**

Zamahe izvajamo:

- |                   |                     |                  |
|-------------------|---------------------|------------------|
| - v leži na tleh  | - v prednoženje     | - v stoji        |
| - ob drogu, steni | - v odnoženje       | - v opori, kleku |
| - prosto          | - v zanoženje       | - v leži         |
|                   | - s krožnimi zamahi | - v skoku        |

## 11.10 PRIMER KOREOGRAFIJE

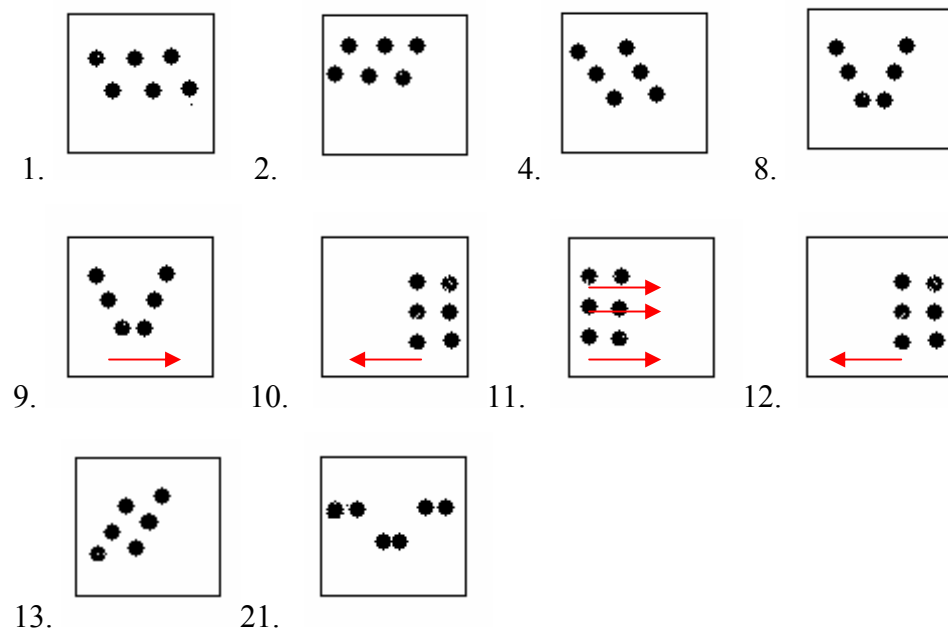
Preglednica 6: primer koreografije. Zapis koreografije in oblika preglednice je povzete po Pušnik, Turšič in Vončina, 2006.

SKUPINA (6 članov)								
UDARCI	1	2	3	4	5	6	7	8
OSMICE								
1.	začetni položaj				pobiranje (postavitev 3-3)			
2.	4x osnovni korak v smeri naprej (sprednja vrsta na mestu osnovni korak, druga vrsta se pomakne naprej)							
3.	dvojni osnovni korak				2x dvig pete			
4.	prisunski korak (2 diagonalni)				prehod na tla, v oporo ležno za rokami			
5.	4x sklek							
6.								
7.	vstajanje (iz opore skok v čep in vzravnavava)				2x »ritka« (bok na desno stran 5-6, bok na levo stran 7-8)			
8.	4x brca (V postavitev)							
9.	4x8 križni korak + 2x »jumping jack« (izvedba je izmenična v levo in desno stran) (9 - premik v D; 10 - dve koloni; 11 - menjava kolon; 12 - premik v L)							
10.								
11.								
12.								
13.	3x izpadni korak v stran (po zadnjem izpadnem koraku se obrnejo bočno) (diagonala)						počep	
14.	sed	krožni zamah z nogami (zaporedno)				prehod v ležo na hrbtu		
15.	4x dvig trupa							
16.								
17.	sed raznožno pokrčeno				prednos raznožno pokrčeno			
18.	opora zadaj	izteg ene noge			pobiranje okoli stegnjene noge			
19.	2x V korak z obratom 180°							
20.	4x »kick« (nožni zamah do visokega prednoženja)							
21.	tek (V postavitev v parih)				dvojni poskoki (D,D,L,L)			
22.	2x charelstone (stopi D, dotik z L spredaj, stopi L, dotik z D zadaj)							
23.	mambo				mambo z obratom (2x180°)			
24.	4x »jumping jack«							
25.	stopi naprej, dotik s prsti v stran (4x)							
26.	prisunski korak v stran				»rašplja«			
27.	trije v čep			drugi trije - 6 korakov okoli čepečih				
28.	končni položaj				konec			

Legenda oznak: L = leva noga D = desna noga



Primer postavitv iz predlagane koreografije (številke povedo, v kateri »osmici« se postavitev spremeni; postavitev je v tabeli zapisana z rdečo barvo):



## 12. SKLEPNI DEL VADBENE ENOTE

Sklepni del vadbene enote je prav tako pomemben kot ogrevanje in glavni del. V njem se intenzivnost postopno znižuje, gibanje je bolj umirjeno. Vsebuje lahko koordinacijske igrice, glasbene igrice, statično raztezanje in druge aktivnosti, s katerimi se vadeči počasi umirijo.

Čas, namenjen ohlajanju, je odvisen od intenzivnosti in dolžine predhodne vadbe, od prostora, v katerem se vadba odvija, in temperature zraka. Intenzivnost se postopno zmanjšuje, tako da povrnemo srčni utripa blizu vrednostim v mirovanju (Končan, 2004), postopno se znižuje temperatura telesa in pretok krvi v telesu.

V sklepnem delu naj se otroci seznanijo tudi z izrazoslovjem in teoretičnimi znanji. S pogovorom o tem, kaj smo se danes naučili, zakaj smo te vaje izvajali, sklenemo uro in tudi vplivamo na otrokovo ozaveščenost o pozitivnih vplivih športa na telo.

### Didaktični napotki:

Teoretična znanja otrokom najlažje predstavimo prek slik, risbic in raznih plakatov ter podobnih pomagal.

Doma naj narišejo položaje telesa, ki so jih na uri spoznali in jih naslednjo uro prinesejo na vadbo, kjer jih skupaj pregledamo, razložimo, otroci pa jih še enkrat ponovijo.

Utrdimo tudi položaje telesa. Če jih bodo otroci znali, bodo ure učinkovitejše, saj bodo razumeli, kaj želimo od njih.

### ✓ Igre, s katerimi vadeči pridobivajo občutek za gibanje v ritmu

Že pred rojstvom se zarodek odziva na ritem, saj se giba v ritmu, če sliši glasbo ali drug zvok z močnejšimi udarci. Vsak otrok ima svoj »notranji« ritem (bitje srca, ritem, v katerem se giblje, hodi ...), vendar se ta ritem ne sklada vedno z vsiljenim ritmom glasbe. Kljub temu lahko vadeče skozi igro in z glasbo, ki je otrokom poznana, naučimo »slišati« ritem v glasbi oz. se gibati skladno z glasbo, slišati

poudarke v glasbi, začetni gibanje na prvi (poudarjen) udarec (povzeto po: Rowen, 1994).

## MEDVEDI IN MIŠKE

➤ **Namen:**

Otroci se naučijo gibanja v ritmu in izraznosti ter razlikovati med počasnim in hitrim tempom,.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Izvedba:**

Vadeči poljubno hodijo ali tečejo po prostoru. Ko začne učitelj ploskati ali udarjati po bobnu (uporabi lahko različne inštrumente), vadeči oponašajo žival, ki si jo zamislijo gleda na ritem udarcev. Če je ritem hiter, se spremenijo v miške in hodijo hitro, tiho in po prstih, če je ritem počasen, oponašajo hojo medveda. Na tak način lahko oponašajo različne živali, pozorni pa smo na gibanje v ritmu (Rowen, 1994).

## SPREMENIMO SE V ...

➤ **Namen:**

Razločevanje med poudarjenimi in nepoudarjenimi takti v bloku.<sup>4</sup>

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Izvedba:**

Otroci se prosto gibljejo po prostoru. S svojim gibanjem oponašajo določeno žival. Vsako žival oponašajo le 32 taktov (4x8), nato gibanje spremenijo. Vrstni red živali naj bo znan že prej (kača, gosenica, mačka, medved ...).

## RISANJE OBLIK

➤ **Namen:**

Navajanje na »osmice« - 8 udarcev, ki v aerobiki predstavljajo eno enoto.

---

<sup>4</sup> V aerobiki glasbo razdelimo na »osmice« (8 taktov); štiri osmice sestavljajo »blok« (32 taktov). Vsak prvi takt v bloku je poudarjen. V koreografiji otroci na vsak udarec izvedejo en korak.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Izvedba:**

Otroci se postavijo v kolono. Glava kolone vodi gibanje po prostoru in sicer 8 udarcev (korakov, poskokov ...) v eno smer, nato spremeni smer. Vsaka glava vodi gibanje največ 4 glasbene fraze (4x8 udarcev), potem steče na konec kolone in postane rep. Če se vadeči – glava zmoti, se predčasno vrne na rep skupine, vodenje pa nadaljuje nova glava.

HOP - POSKOK

➤ **Namen:**

Navajanje na poudarke v glasbi in gibanje v ritmu.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Izvedba:**

Otroci na vsak prvi udarec (poljubno izberemo, na kateri udarec) naredijo poskok in nato naslednjih 7 udarcev hodijo po prostoru. Intenzivnejša izvedba je sestavljena iz teka in hopsanja, vključimo pa lahko različne oblike gibanja (Rowen, 1994).

---

✓ **Raztezanje**

V zaključni del lahko vključimo raztezanje tistih mišičnih skupin, ki so bile v glavnem delu bolj obremenjene. S tem mišicam zmanjšamo tonus, pospešimo prekrvavitev, mišice pa se hitreje obnovijo po obremenitvi. Otroci naj izvajajo predvsem statično raztezanje, kjer vsak položaj zadržijo približno 10 do 20 sekund. Vaje lahko izvajajo na glasbeno podlago. Le ta naj bo umirjena, saj s tem poskrbimo za prijetno vzdušje, otroci pa se še dodatno sprostijo.

---

✓ **Delo v parih, trojkah**

ZAVEDANJE LASTNEGA TELESA - oblikovanje črk, števil in oblik (povzeto po Landy in Burrige, 2000).

➤ **Namen:**

Otroci razvijajo kinestetični občutek in domišljijo ter ustvarjalnost.

➤ **Težavnost:** ★

➤ **Izvedba:**

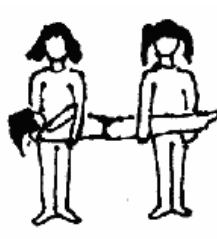
Otroci s svojim telesom v parih ali trojkah oblikujejo različne številke, črke in druge oblike. Vadečim damo navodila, nato pa jih le usmerjamo z nasveti. Opazujemo lahko, kako so otroci iznajdljivi in koliko se zavedajo svojega telesa.



»A«



»L«



»H«



»C«

**DRŽE ZA RAZVOJ STATIČNEGA RAVNOTEŽJA**

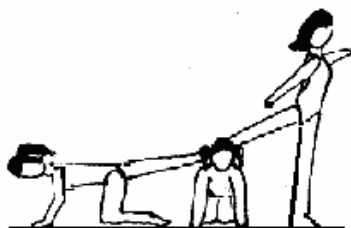
(povzeto po Landy in Burrige, 2000)

➤ **Namen:**

Otroci izražajo ustvarjalnost, razvijajo statično moč in ravnotežje.

➤ **Težavnost:** ★★

➤ **Izvedba:**



Otroci naj sprva izvajajo različne ravnotežne položaje samostojno. Določimo jim le število opornih točk ter dele telesa, ki se dotikajo podlage, nato pa sami zavzamejo položaj, upoštevajoč navodila. Vajo

otežimo z manjšanjem števila opornih točk ali s položaji, kjer je težišče telesa zunaj podporne ploskve. Podobne naloge naj vadeči izvajajo tudi v parih in trojkah ali skupinah, s tem da je vidno medsebojno sodelovanje ter dotik v drži oz. dvigu.



➤ **Različici:**

▪ **Ogledala**

Otroke razdelimo v pare ali skupine (4 ali 6 članov). Eden od para zavzame nek položaj, ki ga drugi izvede v zrcalni obliki. Če vadimo v skupini (štirje člani), en par prikaže nek položaj, dvig ali držo, drugi par pa naredi zrcalno sliko. Oblikujemo lahko tudi dve trojki.

▪ **Kipi**

Vadeče razdelimo v pare ali trojke, ki ustvarjajo različne kipe.



### 13. SKLEP

Aerobika je zelo priljubljena rekreativna športna dejavnost, le malo ljudi pa se zaveda, da spada pod okrilje gimnastike in je tudi tekmovalnega značaja. Športna aerobika, kot imenujemo tekmovalno različico aerobike, je izredno zanimiv in atraktiven šport, ki v sebi združuje različne gibalne vzorce in razvija različne sposobnosti in spretnosti. Moč, gibljivost, vzdržljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje so gibalne sposobnosti, ki jih razvijamo s to panogo, poleg tega pa v veliki meri vplivamo še na ritmičnost in estetiko gibanja ter muzikalnost. Otroci z vadbo športne aerobike razvijajo vse te sposobnosti, poleg tega pa se navadijo na delo v skupini ter po drugi strani razvijajo tudi samostojnost in lastno ustvarjalnost.

Za razširitev in uveljavitev te panoge pri nas je potrebno boljše ozaveščanje in strokovno usposabljanje športnih pedagogov, trenerjev in vaditeljev aerobike. Diplomaska naloga naj bi nudila osnovne napotke in predstavljala pomoč vsem športnim delavcem pri uveljavljanju športne panoge v šolah in društvih.

V nalogi sem se osredotočila predvsem na osnove športne aerobike, ki temeljijo na pravilniku C programa športne aerobike Gimnastične zveze Slovenije, po katerem zaenkrat potekajo tekmovanja v Sloveniji. Program je rekreativnega značaja, primeren je za šole in športna društva, je pa tudi osnova za nadaljnjo nadgradnjo znanja in sposobnosti otrok, starih 6 do 11 let ali pa tudi starejših začetnikov.

V nalogi je poudarek na osnovnih korakih in obveznih prvinah, ki sestavljajo koreografijo po pravilniku C programa. Pri vseh osnovnih korakih je opisana pravilna tehnična izvedba, najpogostejše napake in nekatere različice posameznega koraka. Na podoben način sem opisala tudi obvezne prvine ter druge prvine, s katerimi popestrimo sestavo in jih vključujemo v vadbo glede na znanje in sposobnosti otrok.

Naloga je namenjena predvsem tistim, ki se ukvarjajo z vadbo mlajših otrok (prvo triletje), zato je velik poudarek na postopnosti vadbe, igrivosti (vključevanje različnih iger v vadbo) in individualizaciji, če imajo otroci probleme (premalo razvite določene gibalne sposobnosti). Učitelji moramo biti zabavni, ustvarjalni, potrpežljivi in z

neskončno količino energije ter veliko mero iznajdljivosti. Otroke moramo znati motivirati, vnesti v vadbeni proces humor, jih voditi, hkrati pa jim omogočiti tudi samostojno udejstvovanje in ustvarjanje ter gibalni napredek.

V nalogi sem predstavila tudi nekatere praktične primere iger, pravilne izvedbe prvin in sestavo koreografije, kar omogoča tudi tistim, ki se prvič srečajo s športno aerobiko, celovit vpogled v športno panogo. Vaditeljem in učiteljem ponuja navodila, ki jim poleg pravilnika in druge že znane literature pomagajo pri spoznavanju pravil in zakonitosti športne panoge. Predstavljene so tudi nove ideje za popestritev šolske športne vzgoje.

V nalogi so vključene vse obvezne prvine C programa Gimnastične zveze Slovenije, vendar po mojih dosedanjih izkušnjah sposobnosti in znanje otrok presegajo težavnost programa, predvsem pri višjih starostnih skupinah, zato se v prihodnje obetajo spremembe v programu. Spremembe so potrebne predvsem pri obveznih prvinah, s tem pa bi pravilnik približali mednarodnemu pravilniku za športno aerobiko za posamezne starostne skupine.

V prihodnje bo ob morebitni spremembi pravilnika potrebno na podoben način opisati tudi druge prvine športne aerobike, njihovo izvedbo in metodične postopke.



## 14. LITERATURA

1. Anderson, B. (1997). *Stretching*. Zagreb: Gopal.
2. Bergoč, Š. in Zagorc, M. (2000). *Metode poučevana v aerobiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Bizjak, K. (2004). *Tehnika in metodika nekaterih prvin na gredi programa A1 ženske športne gimnastike*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M. in Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) 1. del*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo.
5. Bučar Pajek, M. (2003). *Dejavniki uspešnosti programa akrobatike za študentke na Fakulteti za šport*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M. in Strel, J. (1994). *Cilji šolske športne vzgoje. Uvodna izhodišča*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
7. Jurak, G. (1999a). *Primerjava treh programov učenja plavanja 8- do 9-letnih otrok z vidika znanja plavalne tehnike prsno*. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Jurak, G. (1999b). Različni vidiki igre kot metode motoričnega učenja. *Šport*, 47(1), 5-8.
9. Jurak, G. (1999c). Sociološki vidik igre kot oblike motoričnega učenja. *Šport*, 47(2), 5-9.

10. Končan, A. (2004). *Aerobika za najmlajše*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Kovač, M., Čuk, I., Bučar, M., Avkhadijeva, G., Gorečan, S. in Turšič, B. (2001). *C program gimnastike, priročnik za vaditelje, trenerje, športne pedagoge in študente Fakultete za šport*. Športna aerobika (str. 179-206). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
12. Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
13. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar, M., Starc, G. in Pajek, J. (2004). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
14. Landy, J. M. in Burrige, K. R. (2000). *Ready to use. Motor skills & movement station lesson plans for young children*. West Nyack: The center for applied research in education.
15. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2001a). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
16. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2001b). *Psihologija otroške igre. Od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
17. Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

18. Masten, Š. (2004). *Elementi koreografije*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
19. Masten, Š. (2006). *Metodika poučevanja pri plesno-navijaških skupinah*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
20. Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
21. Novak, D. in Kovač, M. (1998). Doskok. *Šport mladih*, 6 (35), 43.
22. Novak, D. in Kovač, M. (1998) Osnovni skoki. *Šport mladih*, 6 (37), 43.
23. Pistotnik, B., Pintar, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
24. Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. Rowen, B. (1994). *Dance and grow: developmental dance activities for three – through eight – years - olds*. Pennington: A dance horizons book, Princeton book company.
26. Rožman, V. (1999). *Športna aerobika – nov tekmovalni šport v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
27. Strel, J., Kovač, M., Videmšek, M., Bednarik, J. in Jurak, G. (2001). *Načrtovanje športno vzgojnega procesa v prvem triletju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.

28. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskovšek, B., Starc, G., Majerič, M. in Filipčič, T. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
29. Turšič, B. (2004a). *Tehnika in metodika prvin v športni aerobiki*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
30. Turšič, B. (2004b). *Zgradba vadbene enote*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
31. Vončina, A. (2006). *Smernice za izvedbo C programa športne aerobike v šolskih športnih društvih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
32. Pušnik, V., Turšič, B. in Vončina, A. (2006). Ustvarjanje koreografije v športni aerobiki. *Šport*, 54 (3), 36-38.
33. Zaichkowsky, L. D., Zaichkowsky, L. B. in Martinek, T. J. (1980). *Growth and development. The child and physical activity*. United States of America: C.V. Mosby Company.
34. Zagorc, M., Zaletel, P. in Ipavec, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
35. Zaletel, P., Zagorc, M. in Ižanc, N. (1997). Razvoj športne aerobike v svetu in začetki njenega razvoja v Sloveniji. V D. Metikoš, F. Prot, G. Furjan Mandić in K. Kristić (ur.) *Suvremena aerobika / Zbornik radova* (str. 29–44). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.

