

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

IGOR ABRAM

Ljubljana, 2008



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

# **Z IGRO IN KEKČEVO ZGODBO DO PRVIH KORAKOV NA SNEGU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtor dela

IGOR ABRAM

Ljubljana, 2008

*»Človek je popoln samo takrat, ko se igra.«  
Friedrich Schiller*

*Za pomoč pri izdelavi diplomskega dela se iskreno zahvaljujem svoji mentorici dr.  
Mateji Videmšek in Tinetu Kljunu za ilustracijo.*

**Ključne besede:** *alpsko smučanje, elementarne igre, otroci, smučarski vrtec, Kekčeva zgodba.*

## **Z IGRO IN KEKČEVO ZGODBO DO PRVIH KORAKOV NA SNEGU**

**Igor Abram**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008**

**Športna rekreacija**

**Število strani: 74; število slik: 11; število virov: 21.**

### **IZVLEČEK**

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki se ukvarjajo s poučevanjem smučanja mlajših generacij. Glavni cilj je predstaviti način poučevanja smučanja skozi igro in zgodbo. V uvodnih poglavjih smo razčlenili pojem igre in predstavili pomen igre za otroka. Ob tem smo v ospredje postavili smučanje kot dejavnost na snegu v naravnem okolju. Smiselno je, da je učenje umeščeno v okolje, v katerem se zgodba odvija. Osredotočili smo se na Kekčevo zgodbo in program učenja umestili v njegovo domače okolje, v Kranjsko Goro. Kekčevo zgodbo smo prilagodili na smučarsko opremo in učenju smučanja najmlajših. Za predstavitev programa učenja z znano otroško zgodbo smo uporabili deskriptivno metodo, ki temelji predvsem na lastnih izkušnjah in priznani strokovni literaturi. Pri tem smo ugotovili, da obstoječa strokovna literatura ponuja programe učenja smučanja skozi igro, ne pa tudi preko neke zaokrožene zgodbe, ki je predstavljena skozi igro.

**Key words:** alpine skiing, elementary games, children, ski kindergarten, The story of Kekec.

## **LEARNING HOW TO SKI THROUGH A GAME AND WITH THE HELP OF THE STORY OF KEKEC**

**Igor Abram**

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2008**

**Sports recreation**

**Number of pages: 74; number of pictures: 11; number of sources: 21.**

### **EXTRACT**

This diploma assignment deals with the study of skiing for younger generations. It is the main purpose to present a game-oriented way of teaching through a story. In the first couple of chapters we have defined the term game and explained in detail the positive influences of using games in teaching. We have chosen skiing as an outdoor winter activity, with which we have demonstrated the usage of games in teaching. We have also chosen The Story of Kekec with its typical surroundings in Kranjska Gora as a representative story for this activity. Using The story of Kekec and skiing equipment we have laid out a way to teach skiing to the youngest learners. In our efforts we have used a descriptive method based mainly on our personal experiences, as well as literature from acknowledged authors. We have found out that the literature written on this subject offers many programmes of teaching; however, it does not offer any storytelling and game playing while teaching skiing to the youngest of learners.

## KAZALO

1. UVOD .....	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	11
2.1 ŠPORT.....	11
2.2 IGRA .....	13
2.2.1 Didaktična priporočila za izvajanje elementarnih iger .....	15
2.2.2 Cilji, ki jih uresničujemo z elementarnimi igrami .....	16
2.3 POMEN IGRE ZA OTROKA .....	16
2.3.1 Igra in ustvarjalnost .....	17
2.3.2 Doba igranja .....	18
2.4 SMUČANJE V OTROŠTVU .....	19
2.5 VARNOST NA SMUČIŠČU.....	20
2.5.1 Temeljna izhodišča mednarodnih pravil za zagotavljanje varne športnorekreativne dejavnosti v zimskošportnih središčih in na smučiščih.....	21
2.5.2 Mednarodna pravila FIS (s komentarjem) .....	22
2.6 SMUČARSKA OPREMA.....	30
2.6.1 Izbira smučarske opreme .....	31
2.6.2 Hranjenje smučarske opreme.....	33
2.7 ŠPORTNA IGRALNICA, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA.....	33
2.7.1 Uporaba učnih pripomočkov pri poučevanju smučanja .....	33
2.7.2 Izbira pripomočkov .....	36
2.8 VLOGA UČITELJA.....	38
2.8.1 Vloga smučarskega učitelja .....	39
2.8.2 Otroke naj uči smučati, kdor zna sam biti otrok .....	40
2.8.3 Za otroke je potrebna posebna učna metoda .....	41
2.8.4 Biti učitelj otrok ni lahka naloga .....	42
2.9 POMEN UČENJA SMUČANJA ZA NAJMLAJŠE V SMUČARSKI ŠOLI .....	43
2.9.1 Namen smučarskega vrtca.....	44
3. CILJI .....	46
4. METODE DELA.....	47
5. RAZPRAVA .....	48
5.1 IGRE IN VAJE UČENJA SMUČANJA SKOZI KEKČEVO ZGODBO V .....	48
SMUČARSKEM VRTCU IN ŠOLI .....	48

5.1.1 Spoznavanje smučarskega učitelja in med otroci .....	49
5.1.2 Pregled ustreznosti smučarske opreme .....	50
5.1.3 Gimnastične vaje .....	51
5.1.4 Prilagajanje na smučarsko opremo in oblačila .....	52
5.1.5 Osnovni smučarski položaj .....	57
5.1.6 Preproste spremembe smeri v plužnem ali klinastem položaju smuči .....	66
6. SKLEP .....	71
7. LITERATURA .....	73



## 1. UVOD

Šport je danes veliko več kot le način krepite našega telesa in duha; je področje v tem svetu in našem življenju, ki nas zaznamuje, večkrat neopazno kroji našo usodo in začrta smernice v našem razvoju kot razumno bitje (Kuntarič, 2002).

Smučanje je eden najpogostejših zimskih športov, s katerim se ljudje ukvarjajo tako rekreativno kot tekmovalno. Verjetno zato, ker se dejavnost izvaja v naravnem okolju, ponuja svobodo gibanja, druženje, lastno izražanje in dokazovanje. Odvija se na urejenih smučiščih ali izven njih, na domačem hribu, travniku, v različnih vremenskih razmerah. Pri nas ima še posebno vrednoto, saj smo eden najbolj smučarskih narodov na svetu. Skozi zgodovino so se izoblikovali slovensko smučarsko okolje, tehnika in identiteta. Od bloških smučarjev in nato slovenskega proizvajalca smučí ter smučarske opreme do športnih rezultatov naših smučarjev in strokovnosti smučarskih učiteljev. Z vsem tem smo sovplivali na svetovni zgodovinski razvoj smučanja, na smučarsko sedanost in prihodnost, ki slonita na naši identiteti. Pri tem pa vključujemo najmlajše, da to istovetenje nosijo naprej. Zato tega ne smemo nikakor pozabiti, sicer pa več o tem navaja literatura namenjena prav tej temi.

Z dejavnostmi na snegu in smučanjem se ukvarjajo ljudje vseh starosti. Od najmlajših, še skoraj dojenčkov, do najstnikov in preko njihovih staršev do babic in dedkov. Nekateri bolj za šalo, drugi bolj zares. Eni občasno, spet drugi bolj pogosto. Večinoma prevladuje rekreativno smučanje, vendar se določeni z njim ukvarjajo tekmovalno in tudi profesionalno. Na odločitev posameznika, da se je začel in da nadaljuje s smučanjem, so vplivali različni dejavniki. Za nadaljevanje ukvarjanja s smučanjem, pa je seveda največjega pomena prvi vtis, prva izkušnja na snegu, prvi koraki na smučeh. To je še toliko bolj pomembno pri najmlajših, saj tako smučanje lahko postane njihov življenjski stil, način življenja ali pripomore k temu, da vsaj občasno smučanje vključi v svoje življenje. Na pozitivno doživljanje prvih korakov imajo največji vpliv usposobljeni smučarski učitelji, vzgojitelj ali otrokovi starši. Le-ti morajo imeti izdelan pravilen pristop, način učenja, pri tem pa seveda morajo imeti za poučevanje otrok na voljo čim bolj širok, zanimiv in zabaven program iger.

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki v celoti vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj in z množico kompleksnih ter problemsko zastavljenih gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in v otroku samem, kot iz njega izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih potreb (Pišot in Videmšek, 2004).

Smučanje je prav tako igra, igra na snegu. Za otroka verjetno še toliko bolj zanimiva, saj se odvija v drugačnem, prav posebnem okolju, v okolju, s katerim se sreča prvič. Tukaj lahko povežemo okolje in igro in iz tega izhaja to delo, saj želimo umestiti Kekčevo zgodbo v naravno okolje, od koder prihaja, se pravi v alpski svet in sicer v zimsko idilo. Natančneje želimo Kekčevo zgodbo umestiti v Kranjsko Goro, le-tam pa v smučarski vrtec. Zato je pomembno, da otrok spoznava zimske radosti postopoma in skozi igro, ki je povezana z okoljem, v katerem se nahaja, in ki ga kasneje lahko pripelje tudi do prvih zavojev na smučeh in naprej.

Naši otroci rastejo v svetu, ki je poln negativnih pojavov. Nenehno tekmovanje, hrup, stres doma in v vrtcu – vse to povzroča pri otrocih sindrom živčne prenapetosti, ki je bil včasih značilen le za odrasle.

Otroci so radovedni in želijo spoznati vse, kar se dogaja okoli njih. Na okolje se odzivajo zelo intenzivno, zato jih starši pogosto ne uspejo obvarovati pred vsemi temi vplivi. Starši se moramo zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupno ozračje, ki je nedvomno prisotno pri športni vadbi, v kateri so dejavno vključeni tudi starši (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

S tem delom želimo nekatere sicer že znane, vendar tudi nove igre na snegu in smučeh prikazati skozi Kekčevo zgodbo in tako popestriti poučevanje smučanja. Menimo, da so Kekčevi filmi eden od simbolov Slovenije, pa ne samo pri otrocih, temveč tudi pri starejših. Zato želimo to zgodbo popeljati tudi na bele strmine in ji dodati še večjo razpoznavnost pri ljudeh ne samo doma, ampak tudi v svetu. Za to smo se odločili na podlagi izkušenj, ki smo jih pridobili med študijem na Fakulteti za

šport in kot učitelji smučanja, pa tudi zaradi všečnosti te zgodbe. Ideja se nam je porodila, ko smo izvedeli, da nameravajo v Kranjski Gori, kjer smo tudi sami veliko učili, narediti nov smučarski vrtec. Z delom želimo v tem športno turističnem centru nekako zaokrožiti celotno ponudbo. Tako bi lahko tudi promovirali Kekčevo zgodbo v svetu, saj se v Kranjsko Goro zgrinjajo množice turistov iz veliko različnih dežel sveta. Vendar naš glavni namen ne bo širiti zgodbe v svet, temveč se bomo osredotočili na drugačen način poučevanja smučanja, ki je umeščen v to okolje in s katerim bi se lahko identificirali, ob tem pa gostom ponudili tudi nekaj novega, drugačnega.

## 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

### 2.1 ŠPORT

Šport je danes eden najpomembnejših dejavnikov našega življenja. Je kulturna samoumevnost, ki nas bogati, daje smisel in spodbudo našemu obstoju. Je naša potreba, ki je z nami že od samega začetka človeka in življenja in je značilnost vseh znanih kultur. V stari Grčiji so ideal popolnosti iskali v sozvočju telesa in duha. Le-to temelji na vrednostnem odnosu ravnotežja med človekovo gibalno in duhovno dejavnostjo. To ravnovesje pa ni samo grška posebnost, saj ga danes zgodovinarji odkrivajo povsod. Šele negativni spremljevalni učinki sodobne civilizacije so to ravnovesje v veliki meri porušili.

Gibanje in zdrav način življenja sta priporočala tudi najznamenitejši starogrški zdravnik Hipokrat in eden najpomembnejših zdravnikov rimskega cesarstva Klavdij Galen. Rimski prvi satirik Juvenal težnjo po telesnem in duševnem zdravju izraža v enem najpogosteje citiranih gesel »Zdrav duh v zdravem telesu«. Po zatonu starega veka je šport pomenil le zabavo plemiških izbrancev, v ospredje pa so zopet stopili starogrški ideali z Rousseaujem in njegovim geslom »Nazaj k naravi!«. Vzgojni nauki in gimnastični sistemi 18. in 19. stoletja so začeli posnemati starogrški ideal telesnega, duhovno pa se je preusmerilo v vzgojne sisteme z določenimi cilji, zlasti vojaškimi, ki so izražali tudi nacionalno zavest. Nasprotje strogo usmerjeni vadbi in vzgoji je ideja angleškega pedagoga Arnolda Thomasa o vključevanju športa in treniranja v vzgojno-izobraževalno delo na angleških univerzah. Predstavlja začetek sodobnega športa na podlagi svobodne izbire, oplemenitenega z načeli »fair-playa«. Z nasveti Kennetha Cooperja v poznih 70. letih prejšnjega stoletja je v ospredje stopil vidik človekovega zdravja. Začelo se je obdobje »tekanja za zdravjem«, ki je še danes veljavno, saj je zdravje bogastvo, ki ne pomeni le odsotnosti bolezni, temveč predvsem dobro počutje, ustrezen način življenja in pozitivno razmišljanje ter delovanje (Kuntarič, 2002).

Sodobna civilizacija, ki odvrta človeka od gibanja in zdravega življenja, povzroča tudi odtujenost med ljudmi. Preobremenjenost v službi, pehanje za gmotnimi dobrinami, številne stresne razmere in zasvojenosti povzročajo razčlovečeno družbo, zato v ospredje zopet vstopajo starogrški ideali sozvočja telesnega in duševnega ter »nove« vrednote športa – ob hkratnem poudarjanju posameznika, njegovega zdravja in dobrega počutja tudi možnost za druženje ter oblikovanje mesta posameznika v družbi.

Pomen športa danes je v nekaterih pogledih skorajda nedoumljiv. Njegova ekonomska vrednost je neizračunljiva, njegova vrednost za človekovo fizično in duševno zdravje nepredstavljiva.

V športu se prepletajo potreba po gibanju, igri, zabavi, druženju, tekmovanju z drugimi ali s samim seboj, ustvarjanju, izražanju ... Prav ustvarjalnost, ki lahko vodi tudi do vrhunskih športnih dosežkov, je osnovno gonilo uresničevanja samega sebe. Vrhunstvo v športu je posebna ustvarjalnost športnika, trenerja in drugih strokovnjakov. Usklajenost izrabe zmožnosti, časa in znanstvenih spoznanj ter trdo delo in doslednost omogočajo zadovoljevanje različnih človekovih potreb in želja. So izziv, ki bogati posameznika in nacijo.

Vrhunski šport prepogosto zaznamuje tudi pretirana tekmovalnost, kjer zmaga pomeni vse, pot do nje pa je prevečkrat tlakovana z nečloveškim odrekanjem, uporabo sredstev in pristopov, ki lahko puščajo trajne negativne posledice in so nevredni človeka.

Šport je postal najuspešnejše blago tržnega gospodarstva razvitega sveta, potrošništvo, podprto z oglasnimi sporočili, pa predstavlja vse pomembnejši delež finančnih tokov posameznih držav. V turizmu, ki vse bolj temelji na ponudbi športnih in zdravstvenih programov, v industriji, ki proizvaja številne športne rekvizite in opremo in trgovini, ki te štiri izdelke ponuja na trgu, je zaposlenih čedalje več ljudi. Ljudje se zavedajo pomena športa in delež sredstev, ki jih namenjajo v družinskem proračunu za kakovostno preživljanje prostega časa, je vsak dan večji.

Reklamiranje vrhunskih športnikov, športnih programov, športne opreme, različne prehrane, izjemna zastopanost športnih programov v medijih, poistovetenje ljudi z uspehi posameznikov, pa tudi skrb ljudi za zdravje in premagovanje civilizacijskih stresov povzročajo, da se z njim srečujejo vsi, pa naj bo to aktivno ali vsaj pasivno. Tako ljudje do športa zavzemajo različna stališča, križajo se različni interesi in lomijo ideološka kopja. Potrebno je uskladiti in uravnovesiti različne interese:

- namen države je povečati število tistih, ki se redno organizirano ali neorganizirano ukvarjajo s športom zaradi zdravja, dobrega počutja, druženja ali osebne uveljavitve,
- namen društvenega dela športa je povečati število članov v društvih in klubih zaradi zadovoljevanja njihovih interesov in potreb po športnem udejstvovanju in uveljavitvi,
- namen zasebnikov je povečati število porabnikov športnih storitev in izdelkov zaradi gmotnih učinkov in dobička.

Ob upoštevanju teh normativov so se pripravljali Nacionalni program športa, Zakon o športu, novi programi v šolskem sistemu in druge aktivnosti, ki bodo uskladile interese zainteresiranih, pri čemer se bo moral vsakdo posvetiti svojemu področju in se ukvarjati s tistim, za kar je usposobljen, kvalificiran in za to poklican (Kuntarič, 2002).

## 2.2 IGRA

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. Ker dejavnost ni bila več tesno povezana s preživetjem, je pridobila tudi navdih zabavnosti, tekmovalni duh pa se je kot dejavnik vsakega napredka ohranil tudi pri tem »delu«. Igra zato ni bila samo zabava in nepotrebno tratenje časa, temveč priprava ali nekakšen trening za življenje. Z lovljenjem in metanjem so pridobivali izkušnje za pravi boj s sovražnimi skupinami; s plezanjem in skakanjem so

se privajali na nabiranje hrane ter se tako skozi igro, v katero so bile vključene navedene elementarne oblike gibanj, usposabljali vse do zrelih let. Vzporedno z razvojem človeka in družbe se je razvijala tudi igra ter se prilagajala potrebam in zahtevam časa. Njena vloga pa je bila vedno odvisna od ekonomskih pogojev, ravni kulture in razumevanja igre kot potrebne sestavine vsakdanjega življenja.

V današnjem času, ko pridobitve civilizacije odmikajo človeka od narave in od aktivnosti, ki so bile nekoč nujne za preživetje, so igre izgubile svoj pomen, človek pa se je gibalno polenil. Po drugi strani mu sodobna tehnologija dela omogoča vedno več prostega časa za svobodne dejavnosti, zdravstvena ozaveščenost, ki se prebujata pri ljudeh, pa vodi človeka spet k intenzivnejšemu gibanju v naravi, zato pridobivajo igre novo vrednost in veljavo. Ne toliko kot sredstvo treninga za življenje, temveč sredstvo za razvedrilo ter ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti. Še vedno pa imajo tudi uporabno vrednost kot sredstvo vzgoje in učenja, vendar ne več za preživetje, temveč za kvalitetnejše življenje. Tako ima igra še vedno pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti.

Navedene strnjene ugotovitve o igri ljudi nam omogočajo zaključek, da je igra svobodno izbrana psihofizična dejavnost, pri kateri poteka ne moremo vnaprej predvideti. Dejavnost se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor ter pravila. Motivacija zanjo je dosežena z zadovoljstvom samoizražanja in s prijetnostjo, ki jo nudi udeležba v njej, saj premagovanje vedno novih navideznih preprek omogoča spontano in ustvarjalno potrjevanje lastne osebnosti.

Glede na različna merila (značilnosti igre, uporabnost ipd.) igre danes delimo v več skupin, izmed katerih so nekatere našle svoj prostor tudi v športu. V tem segmentu človeške kulture se igre lahko pojavljajo kot samostojne športne panoge, ki imajo vedno točno določena pravila, to so športne igre. Pri šolski športni vzgoji in treningu športnikov se igre pogosto uporabljajo tudi kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oziroma ciljev v posameznih delih vadbene enote. Te igre imenujemo elementarne igre. Za popestritev življenja in dela večjih skupin, ob

dolgih večerih na letovanju, taborjenju ali v šoli v naravi, pa lahko izbiramo različne družabne igre in potegavščine, s katerimi spodbujamo domišljijo udeležencev ter jih navajamo na socialne odnose v družbi (Pistotnik, 1995).

### 2.2.1 Didaktična priporočila za izvajanje elementarnih iger

Pri izvedbi elementarnih iger upoštevamo naslednja priporočila:

- igro kratko, jedrnato in jasno razložimo ter jo tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna in dvoumna. Pri razlagi stojimo tako, da nas otroci dobro vidijo,
- otroke razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, kar praviloma zagotovi njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev ciljev. Če med izvajanjem igre opazimo, da več otrok ni razumelo njenega bistva, jo prekinemo in posredujemo dodatne informacije ter po potrebi igro še enkrat demonstriramo,
- igro poskušamo organizirati tako, da so dejavni vsi otroci. Vsak naj izvede določeno nalogo čim večkrat. Otroke, ki ne želijo sodelovati, spodbujamo k sodelovanju oz. jim ponudimo druge zanimive dejavnosti,
- pri izvajanju elementarnih iger postopoma omogočamo otroku, da se seznanja z osnovnimi pojmi, poimenovanji predmetov in pravili. Otrok naj spoštuje osnovna pravila, saj lahko le tako uresničimo postavljene cilje. Če se pravila ne nanašajo na uresničevanje izbranih ciljev ali na omejitve grobosti, pustimo, da se igra razživi, in jo čim manj prekinjamo. Če je le mogoče, igro izvedemo do konca,
- pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načelo postopnosti od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih k zahtevnejšim oblikam itd.,
- ko opazimo, da motiviranost za igro upada, jo čim prej končamo ali spremenimo oz. dopolnimo pravila. Pravila lahko spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (prostor, število otrok, njihovo razpoloženje itd.),
- odmore med posameznimi igrami izkoristimo za razlago in pogovor (ugotavljanje otrokovih odzivov, dajanje napotkov, otrok opiše svoje gibanje itd.),



- po koncu igre se z otrokom pogovorimo o njej in ga spodbujamo, da tudi sam izrazi svoje občutke,
- izbrano igro lahko ponovimo večkrat v isti vadbeni enoti oz. več zaporednih vadbenih enotah. Tako bo otrok igro dojel in se v njej izrazil,
- v igri dopuščamo tekmovalnost, tako da bo otrok doživljal pomoč drugim, sodelovanje, vztrajnost, borbenost in odločnost. V sproščenem razpoloženju naj doživlja veselje ob uspehu pa tudi sprejemanje poraza kot sestavnega dela tekmovalnih situacij (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

## 2.2.2 Cilji, ki jih uresničujemo z elementarnimi igrami

Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da za ta del vadbene enote izberemo živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanju dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem izberemo bolj umirjene igre, s katerimi otroke po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote telesno in duševno umirimo (Videmšek idr., 2002).

## 2.3 POMEN IGRE ZA OTROKA

Beseda igra je najpogosteje povezana z besedama otrok in otroštvo. Splošno se pojem igra nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok pri tem doživlja, zato ne potrebuje nikakršne prisile.

Igra je podrejena tudi razvojni stopnji otroka, kar zadeva duševni in telesni razvoj. Pri vsakem starostnem obdobju otroka ima igrača svojevrsten oziroma drugačen pomen. Otroku v prvih treh letih življenja znatno narašča število igrač, nato pa začne upadati.

Igra s starostjo postaja vedno bolj formalna, spontanost začne izginjati in telesna dejavnost, ki je pri igri otrok do tretjega leta starosti še bistvena, upada.

Način igranja je v veliki meri odvisen od otrokove starosti oz. njegove razvojne stopnje kot tudi od pripomočkov, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre. Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako obogatiti igro in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je namreč neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali.

Otroci zelo radi izvajajo eksperimentalne igre s predmeti, na primer mečkanje papirja, trganje ipd. Otrok uporablja več predmetov hkrati in prične posnemati odraslega: kocko postavi na drugo kocko, daje manjše predmete v večjo posodo itd., pojavljati se prične simbolična igra, ki je pomembna za otrokov duševni razvoj. Gre za igre predstavljanja, kjer otroka privlačijo aktivnosti z odraslimi: skrivanje, posnemanje, igranje z glasovi itd.

Vključevanje odraslega v otrokovo igro je zelo pomembno, saj mu lahko ponuja optimalne spodbude za njegov razvoj oz. ga spodbuja in usmerja k novim, miselno zahtevnejšim dejanjem (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

### 2.3.1 Igra in ustvarjalnost

Otrok tako v igri spretno združuje zabavo, sprostitev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, spoznavanje, delo in učenje. V stiku z igračami oz. drugimi pripomočki zaznava vse njihove lastnosti, s čimer uri svoja čutila.

Igra, igrača in drugi pripomočki sodijo med pomembne elemente socializacije otroka in njegovega sprejemanja ter prilagajanja okolju, v katerem živi, obenem pa omogočajo dvig socialne empatije tudi staršem, ki stojijo malčkom ob strani. Tako se starši mlajših otrok mimogrede spoznajo med seboj, navežejo stike in se spoprijateljijo, kar pospeši otrokov razvoj, napredek, prilagoditev in socializacijo.

Igra je nedvomno nujen, nepogrešljiv element zgodnjega in poznega otroštva ter tudi vseh drugih življenjskih obdobj. Z igro človek izraža in ohranja otroško dušo, ki je pogoj za radostno življenje. Po mnenju strokovnjakov namreč človek postane stvar, ko se ne zna, ne more, si ne upa ali se noče več igrati (Videmšek idr., 2003).

Pomen igre pri otroku še toliko bolj razumejo tisti, ki imajo otroke oziroma se z njimi družijo. Z ali skozi igro lahko otroku ponudimo možnost za sprostitev oziroma porabo dnevne energije. Več različnih iger mu bomo ponudili, bolj celostno se bo razvijal v vseh smereh. Igra je lahko tudi ena od metod kako otroka umiriti ali utruditi.

### 2.3.2 Doba igranja

Vrsta igre je resnično odvisna od starosti otrok. Vse do nekje četrtega ali petega leta so norma vojaške igre. V tej dobi je bolj običajno, da se obračajo na odrasle za dejanja, ker še vedno potrebujejo njihovo odobritev in podporo. Med tem obdobjem se otrokovo razpoloženje hitro spreminja in živijo svoj igralni čas v zelo emocionalnem načinu. Od pet let naprej se število iger, ki vključujejo ostale otroke hitro povečuje, kot tudi otrokov občutek za sodelovanje. Temu po vrsti sledijo pravila igre, ki morajo biti definirana in spoštovana. Pri teh letih so otroci emocionalno stabilnejši, odkar so boljše spoznali samega sebe in se tudi vrednotijo bolje.

Te vrste snežnih iger imajo širok spekter in so odvisne predvsem od otrokove psihološke zrelosti. Preden se osredotočimo v podrobnosti iger se najprej spoznajmo o razvojnih stopnjah med otroštvom in odraslostjo.

Če gledamo iz vidika psihološke zrelosti je eden osnovnih principov to, da ni nobenih konstantnih ali enakomernih stopenj napredka. Seveda so faze med vsakim psihološkim korakom skozi le-te in zavzemajo določene spremembe. Za primer, med eno fazo rasti naglo rastejo v višino, vendar ne pridobivajo na teži. V neki drugi fazi pa se dogaja ravno nasprotno (Del Pulp, Fabretto, Gastarossa in Lang, 2001).

## 2.4 SMUČANJE V OTROŠTVU

Nedvomno je športna dejavnost in s tem tudi smučanje za otrokov celostni razvoj izrednega pomena. Otrokovi potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnostih morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času, kjer koli pač otrok je. To moramo otroku omogočiti tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Prav z gibanjem na svežem zraku izdatno pripomoremo k ohranjanju in h krepitvi otrokovega zdravja in k bujenju njegove ljubezni do narave. Zato so vse aktivnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna poživitev. To je način, kako otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo na nove življenjske razmere. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben prispevek k njegovi motorični učinkovitosti. Zato nas sneg in mraz ne smeta zadržati v ogrevanih in zaprtih prostorih šol in vrtcev. Otrokom organizirajmo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost tudi zunaj na snegu in svežem zraku. Igra in snežni poligon, ki otroku pričarata poseben svet, v katerem se bo zabaval, sta primarna vsebina in sredstva, s katerimi pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Seveda morajo biti otroci za tako aktivnost primerno telesno pripravljene in opremljene. Da je igra v vetru, snegu in mrazu neprijetna in otroka ne pritegne, je običajno zmotno mišljenje, ki se rodi v odraslem človeku. »Otroci so rojeni za dejavnost. Navadno ljudje zrastejo in to prerastejo« (Joanne Woodward). Otrok bo z veseljem izrabil priložnost za aktivnost, le ponuditi mu jo je treba in ga primerno organizirati.

Izbrana gibalna aktivnost bo posredno razvijala tudi otrokove določene sposobnosti in znanja, ki jih bo kasneje s pridom uporabljal. Primerno izbrane gibalne naloge, ki jih taki poligoni vključujejo, otroku olajšajo razvoj in usvajanje novih osnovnih gibalnih vzorcev, ki so pogoj za kasnejše učenje tehnike smučanja in nadgradnje najrazličnejših smučarskih užitkov. Pomembne osnove bo tako pridobil v obdobju, ko je pripravljenost za aktivnost največja, možnost poškodb pa veliko manjša kot pri odraslem začetniku. Če otroku ne bo dana možnost, da bi nadaljeval in se izuril v smučarski tehniki, bodo ti začetki ostali za vedno zapisani in prišli zelo prav kasneje, morda v osnovni ali srednji šoli ali po dvajsetem ali celo pri tridesetih letih in več. Vsi,

ki poučujemo smučanje, vemo, kako pogosto se odrasli začetniki branijo, češ, nikoli nisem smučal, le enkrat v osnovni šoli ... ali ne znam smučati, bil sem le v šoli v naravi. Dvajset let nisem stal na smučeh ... Hkrati pa vemo, kako pomemben prispevek pomeni že usvojena izkušnja.

S tem, ko otroka učimo in naučimo smučati, pa tudi pomembno pripomoremo k razvijanju njegovih trajnih navad. In če bo del teh zapisan športu, bo gotovo smučanje ostalo na seznamu njegovih rekreativnih dejavnosti. Nenazadnje s smučanjem otrok usvoji zaščitni znak in nenadomestljiv del slovenskega izročila (Pišot in Videmšek, 2004).

## 2.5 VARNOST NA SMUČIŠČU

Današnja tehnika smučanja je drugačna od nekdanje, je bolj dinamična glede na teren in predvsem nepredvidljiva, saj so zavoji smučarja enkrat zelo kratki, spet drugič dolgi oziroma podaljšani, ob tem pa se je povečala tudi hitrost smučanja. Ni več tiste samo ozke ali samo široke linije oziroma pasa, ki jo je smučar zavzel na celotni progi s staro tehniko, zato je potrebna še toliko večja pozornost na smučišču. Tako mora vsak učitelj dobro poznati Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. Najpomembnejše je, da učitelj otroke tečajnike seznanj s pravili in predpisi, ki veljajo na smučišču, takoj ob prispetju na smučišče ali že pred tem in tako najprej poskrbijo za varnost otrok, lastno varnost in varnost vseh ostalih udeležencev na smučišču. Fis je sestavil deset pravil in jih slikovno prikazal na otroku prijazen način. Tako jih je tudi potrebno prikazati otrokom ter tudi natančneje predstaviti. Ni dovolj le prikaz slik, temveč je potrebno natančno opisati vsako sliko in pravilo posebej.

V procesu učenja smučanja ima varnost na smučišču pomembno vlogo. Učitelj mora poznati in upoštevati pravila za varnost na smučišču in s svojim zgledom vzgajati prihodnje smučarje. Učitelj otroke ob neposredni situaciji navaja na upoštevanje pravil ter prepoznavanje pomena oznak na smučišču in smučarskih napravah.

Padci so pri začetnikih pogostejši, pogost vzrok za trke je tudi neznanje in izsiljevanje prednosti na smučišču. K večji varnosti nedvomno pripomore obvezna varnostna čelada za otroke. Nekateri otroci čelado odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo teže prenašajo, ali pa jo odklanjajo, ker želijo biti »kot učitelj«. Zato je zaželeno, da tudi učitelj smučanja uporablja varnostno čelado. Tudi starejši otroci, ki bodo kmalu odrasli, bodo varnostno čelado radi uporabljali in jo imeli za del smučarske opreme, ne za prisilo ali znak majhnosti. S tem bo učiteljev prispevek k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena.

Učitelj smučanja si mora dobro ogledati smučišče in predvideti vse nevarne okoliščine pred odhodom na smučišče z otroki. Mlajši otroci morajo na večjih smučiščih smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča, kjer bodo varni pred drugimi udeleženci na smučišču (Pišot in Videmšek, 2004).

#### 2.5.1 Temeljna izhodišča mednarodnih pravil za zagotavljanje varne športnorekreativne dejavnosti v zimskošportnih središčih in na smučiščih

1. Splošno načelo, ki pravi, da se lahko zagotovi varnost na smučiščih samo ob medsebojnem sodelovanju:

- pristojne lokalne skupnosti, inšpekcijskih služb (za smučišča in žičnice),
- upravljavcev smučišč in pooblaščenih oseb upravljavca,
- smučarskih šol, učiteljev in trenerjev smučanja ter gorskih vodnikov,
- smučarjev – uporabnikov žičniških naprav in smučišč.

2. Splošna organiziranost športnorekreativne dejavnosti zimskošportnih središč zadeva odgovorne za:

- naprave in priprave,
- vzdrževanje, označevanje in varovanje organiziranega smučarskega prostora,
- zagotavljanje stalne reševalne službe na progah,
- informiranje smučarjev o napravah in težavnosti smučišč in smučarskih prog,
- informiranje o vremenskih razmerah ter predvsem o nevarnostih plazov.

### 3. Upravljalci žičniških naprav za prevoz potnikov

Glede na nacionalno pravno ureditev in upravne določbe mora upravljavec zagotoviti naslednje:

- nadziranje pravilnega delovanja naprav z zadostnim strokovnim osebjem,
- ustreznost naprav in oskrbo na vstopnih in izstopnih postajah, upoštevajoč predvsem število in gostoto obiskovalcev ter naravne težavnosti terena,
- red in po potrebi urejanje ter zavarovanje čakajoče vrste,
- urejanje poti – trase vlečnic,
- zavarovanje poti žičniških naprav na nevarnih mestih in postavitve varovalnih (lovilnih) mrež ter varnih izstopnih mest za uporabnike, ki imajo težave pri vstopu in izstopu,
- vizualni nadzor žičniške poti za hitro ukrepanje osebja v primeru nevarnosti,
- splošno pomoč osebja upravljavca, še posebno otrokom in ob očitnih težavah ali na zahtevo uporabnika,
- postavitve tabel z napotki za pravilno ravnanje uporabnikov (Marušič, 2006).

#### 2.5.2 Mednarodna pravila FIS (s komentarjem)

##### 1. Obzirnost do drugih smučarjev

Vsak smučar mora ravnati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje.



Slika 1. Obzirnost do drugih smučarjev

([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 1 prikazuje, da smučar ni odgovoren le za svoje napačno ravnanje, ampak tudi za posledice pomanjkljive opreme. To velja za uporabo novo razvitih športnih pripomočkov. Razvoj smuči s poudarjenim stranskim lokom in desk njihovim uporabnikom omogoča oziroma dopušča vodenje zavoja in obračanje na področju navzgor. Torej se premikajo v nasprotni smeri od drugega prometa po hribu navzdol. Zato se morajo pravočasno prepričati, da to lahko storijo, ne da bi ogrožali sebe in druge.

## 2. Obvladovanje hitrosti in načina vožnje – smučarsko znanje

Vsak smučar mora smučati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost in način vožnje mora prilagoditi svojemu znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na smučišču.



Slika 2. Obvladovanje hitrosti in načina vožnje – smučarsko znanje ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 2 prikazuje, da so trčenja pogosto posledica prevelike hitrosti, nenadzorovanega načina vožnje ali pomanjkljivega opazovanja dogajanja na terenu. Na območju svojega vidnega polja mora biti smučar sposoben ustaviti se, zaviti v stran oziroma izogniti se trčenju. Na nepreglednih mestih ali v gneči je treba smučati počasi, še posebno ob robovih prog, na prelomnicah, na koncih prog ter na območju vlečnic in žičnic (stebri).



### 3. Izbira smeri vožnje – smučine

Smučar, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.



Slika 3. Izbira smeri vožnje – smučine

([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 3 prikazuje, da je smučanje šport prostega gibanja, kjer lahko vsak smučar po želji, dokler upošteva pravila, spoštuje prostor drugih ter upošteva lastno znanje in sposobnosti ter trenutno situacijo. Prednost ima sprednji smučar. Kdor smučar za drugim, mora imeti dovolj razdalje, da smučarju pred seboj pusti dovolj prostora za njegovo gibanje. Smučar, ki se premika za drugim v isto smer, se mora gibati na dovolj veliki razdalji, da ima prehitevani smučar dovolj prostora za vse svoje gibe.

### 4. Prehitevanje

Prehitevanje je dovoljeno od zgoraj in spodaj, z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu smučarju omogoča dovolj prostora za vsa njegova gibanja.



Slika 4. Prehitevanje ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 4 prikazuje, da dolžnost prehitevajočega smučarja velja za celotno prehitevanje, da prehitevani smučar ne zaide v težave (da ni ogrožen). To velja tudi za smučanje mimo stoječega smučarja. Smučar, ki prehiteva drugega, je v celoti odgovoren za dokončanje prehitevanja na način, ki prehitevanemu smučarju ne povzroča težav. Odgovoren je toliko časa, dokler na konča prehitevanja. To pravilo velja tudi, kadar prehiteva mirujočega smučarja.

## 5. Vključevanje v vnovični spust – v smuk – nadaljevanje

Vsak smučar, ki želi zapeljati na smučišče ali po ustavitvi nanj spet zapeljati, se mora navzgor in navzdol prepričati, da to lahko stori brez nevarnosti zase ali za druge.



Slika 5. Vključevanje v vnovični spust – v smuk – nadaljevanje ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 5 prikazuje, da izkušnje kažejo, da vključevanje na progo in vnovični spust včasih pripeljeta do nesreče. Zato je nujno potrebno, da se smučar, ki se vključuje, vključi v »promet« harmonično in varno zase in za druge. Ko nadaljuje s smučanjem – tudi če smuča počasi – ima pred hitrejšimi smučarji in tistimi, ki prihajajo od zgoraj, prednost glede na pravilo 3.

## 6. Ustavljanje

Vsak smučar se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če ni to nujno potrebno. Smučar, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti oziroma opozoriti na svojo navzočnost.



Slika 6. Ustavljanje ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 6 prikazuje, da razen na širokih progah naj se smučar ustavlja ali stoji le na robu proge. Ozki in nepregledni deli, ki jih je od zgoraj nemogoče oziroma težko videti, morajo ostati prosti. Pri padcu naj smučar poskuša opozoriti na svojo navzočnost, če se iz razumljivih razlogov ne more umakniti z nevarnega dela proge.

## 7. Vzpenjanje in spuščanje – sestopanje

Smučar, ki se vzpenja ali spušča peš, mora to storiti na robu smučišča.



Slika 7. Vzpenjanje in spuščanje – sestopanje

([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 7 prikazuje, da gibanje proti splošnemu »prometu« predstavlja za smučarje nepričakovano oviro. Sledi hoje tudi uničujejo progo in lahko s tem ogrožajo smučarje.

## 8. Upoštevanje znakov in označb

Vsak smučar mora upoštevati oznake in signalizacijo.



Slika 8. Upoštevanje znakov in označb

([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 8 prikazuje, da se proge glede na stopnjo težavnosti označijo z zeleno, modro, rdečo ali črno barvo. Smučar lahko prosto po svoji želji izbere ustrezno progo. Proge se označijo s tablami (znaki), ki kažejo smer, navodila, opozorila na nevarnost in zapore. Če je proga označena kot zaprta, je to treba upoštevati prav tako kot opozorila za nevarnosti. Smučar se mora zavedati, da so to ukrepi za njegovo varnost.

## 9. Pomoč pri nesreči

Ob nezgodi je vsak smučar dolžan pomagati.



Slika 9. Pomoč pri nesreči ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 9 prikazuje, da je pomoč ne glede na zakonsko dolžnost načelo športnega vedenja. Sem sodijo prva pomoč, obvestilo reševalne službe in zavarovanje kraja nezgode. Pobeg po smučarski nezgodi naj bo enako obravnavan kot pobeg s kraja nesreče v cestnem prometu.

## 10. Dolžnost legitimiranja

Vsak smučar, če je priča ali udeleženec, odgovoren ali ne, se mora v primeru nezgode legitimirati.



Slika 10. Dolžnost legitimiranja ([http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost), 2006).

Slika 10 prikazuje, da so priče za civilno in kazenskopravno obravnavo nezgode velikega pomena. Vsak odgovoren smučar mora torej izpolniti svojo državljansko in moralno dolžnost in biti na voljo kot priča. Poročila reševalne službe in policije kot tudi fotografije so pomembne pri obravnavi vprašanj o krivdi (Marušič, 2006).

Velik pomen pri varnosti na smučišču in ob njem imajo tudi pravila žičničarjev in zakon o varnosti na smučiščih. Žičničarji in lastniki smučišč so odgovorni za pravilno opremljenost smučišča z ustrezno varnostno zaščito, označbami in stalnim redom ter nadzorom na smučišču v obliki smučarskih nadzornikov ali policistov, saj se število obiskovalcev na smučiščih iz leta v leto povečuje. S povečanjem obremenjenosti smučarskih prog se povečuje tudi možnost nesreč. Na tem področju je pri nas potrebno še veliko postoriti, da bo smučanje bolj varno in še bolj zabavno.

## 2.6 SMUČARSKA OPREMA

S primerno smučarsko opremo zadostimo že nekaterim pogojem varnosti.

Pri smučanju ima pomembno vlogo smučarska oprema, zato otroku priskrbimo primerno opremo, ki mu bo omogočala udobno, varno in sproščeno smučanje. Nova smučarska oprema je cenovno velik zalogaj. Otrok jo v eni sezoni preraste, zato se danes veliko staršev odloča za nakup rabljene opreme na smučarskih sejmih, kjer je pogosto velika izbira tudi sodobne, še ne dotrajane opreme. Kupujmo sodobno opremo, ki bo otroku ustrezala glede na njegovo velikost, težo in znanje. Otrok naj sodeluje oziroma naj bo prisoten pri nakupu opreme in naj preizkusi, pomeri opremo. Dobro počutje otroka je prvi pogoj za zadovoljstvo in uspešno prilagoditev na specifično okolje. Sodobna oprema bo otroku olajšala pot do smučarskih spretnosti in znanja.

Staršem svetujemo, da izberejo in preizkusijo smučarsko opremo že pred odhodom na sneg. Otrok naj doma na preprogi poskuša samostojno obuvati smučarske čevlje, pripenjati smuči in se z njimi premikati po preprogi. To bo dragocena izkušnja za dober začetek na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

Na podlagi večletnih izkušenj iz prodaje smučarske opreme in kot smučarski učitelji predlagamo staršem, naj bodo pri nakupu smučarske opreme za njihove otroke pozorni predvsem pri ustreznosti opreme (zelo poceni ali zelo drago ne pomeni vedno, da je oprema primerna za njihovega otroka) in na velikost opreme (preveliki smučarski čevlji otroku ne dajejo opore in stabilnosti na smučeh; predolge ali prekratke smuči otroku otežujejo navajanje na smuči).

### 2.6.1 Izbira smučarske opreme

Smuči:

- velikost smuči naj bo usklajena z velikostjo otroka (lahko so njegove višine ali pa do 10 cm krajše od otroka),
- smuči morajo imeti dovolj ostre robnike, kar bo otroku omogočilo vodenje smuči brez večjega truda tudi na trših podlagah,
- smuči morajo imeti primerno urejeno, namazano drsno ploskev, da se ne nabira sneg na drsno ploskev, kar lahko otroku onemogoči vodenje smuči.

Varnostne vezi:

- smuči morajo imeti nastavljive varnostne vezi, ki smučarski čevlji dobro pritrdijo na smučko (tudi v primeru obrabljenosti spodnjega dela smučarskega čevlja) in omogočajo ustrezno nastavitve glede na otrokovo znanje smučanja in težo.

Smučarski čevlji:

- naj bodo primerno veliki (nekoliko večji od velikosti otrokovega stopala, vendar ne preveliki – največ do dve številki večji od stopala), velikost vedno preverimo tako, da vzamemo notranji vložek čevlja iz kalupa. Zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo izražen rahel naklon naprej. Za otroke so primerni tudi smučarski čevlji, pri katerih lahko nastavljamo velikost.



#### Smučarske palice:

- naj bodo primerno visoke (ker otroku začetniku služijo predvsem za oporo, naj bodo nekoliko višje, kasneje pa naj segajo do višine za 90 stopinj pokrčene roke v komolcu).

#### Smučarska obleka:

- naj bo dovolj velika (pretesna ali preveč ohlapna obleka otroka zelo ovira pri gibanju), nepremočljiva, po možnosti iz dveh delov (bunda in hlače), primerno topla in zračna. Otrok naj bo oblečen v več plasteh, tako da v primeru toplega vremena lahko kakšen del odloži, v primeru mraza pa mu obleka nudi boljšo izolacijo in ohranjanje toplote.

#### Varnostna čelada:

- je obvezen del smučarske opreme in naj se trdno prilega glavi, ima naj tudi ščitnik za obraz, biti mora dobro zapeta (varnostni pas mora biti pod brado). Čelada naj bo tako velika, da je še mogoče obleči podkapo. Za otroke so primerne tudi čelade, pri katerih lahko nastavljamo velikost.

#### Smučarske rokavice:

- naj bodo dovolj tople, iz nepremočljivega materiala, za mlajše otroke so bolj praktične rokavice na en prst – palec, otrok jih lažje natika, poleg tega so tudi toplejše.

#### Smučarska očala:

- naj bodo izdelana iz upogljive plastike, z elastiko in dobrim zračenjem (za preprečevanje rosenja so boljše tiste z dvojnimi stekli), varujejo naj pred soncem.

Pred odhodom na zimske počitnice je treba preveriti vso smučarsko opremo. Pripravimo lahko zgibanko za starše, ki vsebuje tudi nasvete o smučarski opremi. Vse nasvete in pomoč v zvezi s smučarsko opremo pa lahko starši dobijo tudi v smučarskem servisu, klubu, trgovini idr. (Pišot in Videmšek, 2004).

## 2.6.2 Hranjenje smučarske opreme

Otroke že na začetku navadimo na hranjenje smučarske opreme. To storimo tako, da med smučanjem pazimo na opremo (ne hodimo po drugih smučeh, ne smučamo po kamenju, ne mečemo smuči po tleh, ne hodimo s smučmi tam, kjer ni snega, ...), po smučanju očistimo opremo in jo shranimo v primeren prostor, posušimo oblačila in čevlje. Ob koncu smučarske sezone temeljito očistimo opremo in smuči odpeljemo v smučarski servis ali jih sami servisiramo (nabrusimo robnike, obdelamo drsno ploskev) in nato shranimo do prihodnje smučarske sezone.

## 2.7 ŠPORTNA IGRALNICA, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA

Otroci še vedno nimajo dovolj možnosti za vsakodnevno gibanje. Posledice pomanjkanja aktivnosti so lahko nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost.

Razmere je nujno potrebno spremeniti na bolje, saj so športne igralnice še vedno bolj izjema kot pravilo. Treba je izkoristiti in preurediti že obstoječe prostore, urediti zunanja igrišča in igralno ploščad ter poskrbeti za ustrezne pripomočke in igrala. Ti morajo biti primerni za izvajanje različnih gibalnih nalog, varni in privlačni za otroke (Pišot in Videmšek, 2004).

### 2.7.1 Uporaba učnih pripomočkov pri poučevanju smučanja

V otrokovem gibalnem in vesplošnem razvoju so izredno pomembne raznovrstne izkušnje. Vsaka sprememba situacije, okolja, modifikacija naloge, igre, ... pomeni otroku nov problem. K reševanju le-tega pristopi celostno (integrativno), ob upoštevanju poprejšnjih informacij (izkušenj) in ob vplivu značaja, spoznavnih, emocionalnih in socialnih razsežnosti (Špiler, 2006).

Učitelj smučanja naj v svoje delo vključi najrazličnejše improvizirane in standardizirane učne pripomočke. Izbira lahko med zahtevnejšimi, modernimi, dražjimi ali pa takimi, ki so vedno pri roki. Vsekakor je za to, ali bo svoje delo poživil

in otroku ponudil nekaj več, odgovoren samo učitelj s svojim znanjem. Tudi po tem lahko spoznamo dobrega učitelja smučanja, ki pozna »pedagoško odgovornost«.

Že sama sprememba pripomočka, ki ga otrok pri vaji uporablja, ali učnega pripomočka, ki ga je učitelj vključil v svoje delo na snegu, pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo. Rdeč kij, oranžen obroč, rumena kolebnica, povzročijo reakcijo v otrokovem doživljanju. V tem je prednost dela z najmlajšimi, saj jim tako lahko hitro omogočimo novo izkušnjo in s tem obogatimo njihovo gibalno znanje. Ob tem se moramo zavedati tudi drugih prednosti, ki jih ima tak način dela. Velik rdeč balon, ki postane del otroka, ima pomembno vlogo tudi zato, ker hitro preusmeri otrokovo pozornost (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelj ali nova skupina otrok, ...) in ga aktivno vključi v delo. Obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme (Pišot in Videmšek, 2004).

Večina otrok se s športno vzgojo prvič sreča v vrtcu, saj je gibanje eno od področij dejavnosti, ki jih vsebuje Kurikulum za vrtce (1999). Poleg ustreznih strokovnih programov lahko h kakovostnejši predšolski športni vzgoji v veliki meri prispevamo tudi s primernim izborom športnih pripomočkov in igral ter z ustreznim prostorom.

Športni pripomočki in igrala naj bodo kakovostni s količinskega in vsebinskega vidika. Vsebujejo naj predvsem elemente pripomočkov za športno vzgojo v predšolskem obdobju, seveda pa morajo imeti tudi lastnosti igrač.

Prostor za izvajanje gibalnih dejavnosti mora biti varen in primerno opremljen. Kadar poteka športno-vzgojna dejavnost v igralnici, naj se prostor prilagodi tako, da bo varen in čim udobnejši. V tem primeru naj se izvajajo le tiste dejavnosti, ki so primerne z vidika varnosti.

Zunanje igrišče naj bo urejeno tako, da bo v ugodnih vremenskih razmerah primerno za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti. Igralne površine naj bodo varne in za otroke vabljive, njihovo dejavnost naj spodbujajo na različne načine.

Zelo pomembna je kakovost športnih pripomočkov in igral. Naj bodo iz materialov, ki so otroku prijazni (guma, pena, mehka plastika, les, umetna masa) in ga ne

poškodujejo, so mehki, lahki, imajo dober oprijem, ne drsijo in so uporabni za predvideni namen. Barve športnih pripomočkov in igral naj bodo žive (rumena, zelena, modra, rdeča). Gre za osnovne, žive barve, ki jih otroci prepoznajo in ki močno poživijo pripomočke in igrala.

Športne pripomočke in igrala uporabljamo kot pomoč pri izvajanju različnih športnih dejavnosti. To so:

- naravne oblike gibanja,
- elementarne igre,
- fine motorike (upravljanje s prsti rok, upravljanje z rokami in nogami),
- gimnastične vaje,
- plesne igre,
- dejavnosti z žogo,
- dejavnosti v ritmu,
- kompleksne gibalne naloge (rolanje, kotalkanje, drsanje, vožnja s kolesom, smučanje, plavanje in vodne aktivnosti, igre z žogo, tenis itd.),
- sprostitvene dejavnosti.

Z uporabo športnih pripomočkov in igral otroke učimo samostojnega iskanja lastnih rešitev gibalnih nalog (plazenja pod oviro, plezanja, skakanja čez oviro, skok čez jarek, oponašanja različnih živali itd.).

Športne pripomočke lahko uporabimo tudi kot varovalo pri izvajanju gibalnih nalog (gimnastika, plezanje na lestev ali letvenik, pri skokih itd.). Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi, potrebnimi pri igri, in jih navajamo na pomoč pri pospravljanju in pripravljanju športnih pripomočkov.

Brez ustreznih športnih pripomočkov in igral je vadba lahko zelo suhoparna, zato je potrebno otroke še dodatno motivirati. Sodobni športni pripomočki in igrala so za kakovostno izvajanje športne vzgoje nedvomno potrebni, pomenijo tudi popestritev, brez katere si vadbo s predšolskimi otroki težko predstavljamo.

Teorija celovite vključenosti (TOTAL INCLUSION) je nastala na osnovi teorije uspešnosti, modela sodobnih izdelkov za šport, teorije inoviranja in razvojno-

raziskovalnega dela na področju didaktičnih pripomočkov za potrebe vseh pojavnih oblik športa. Teorija temelji na spoznanju, da so za učinkovito in kakovostno poučevanje v športu poleg kakovostnih izdelkov oz. pripomočkov in igral ter temu primerne procesa poučevanja odločilne pomembni tudi drugi dejavniki. Pomeni celovito obravnavanje poučevanja športa in vključuje naslednje temeljne elemente:

- sodobne, kakovostne didaktične pripomočke in športno opremo (30 %),
- kakovostni učni proces (25 %),
- motivacijo učenca (15 %),
- znanje in izkušnje učitelja (10 %),
- stimulatívno okolje (8 %),
- zagnanost in predanost učitelja (6 %),
- inovativno ravnanje učitelja (6 %).

Znanstveni izsledki in praktična spoznanja so pokazali, da imajo didaktični športni pripomočki in igrala velik vpliv na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, osnovnih gibalnih konceptov in uvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti. Zato je smiselno, da sodobnim pripomočkom posvetimo veliko pozornosti. Pripomočki naj bodo takšni, da jih podpirajo proces (vsebine, metodični postopki ...), da motivirajo otroke in športnega pedagoga, da se vključujejo v okolje, da prispevajo k zagnanosti športnega pedagoga in omogočajo inovativno ravnanje (Videmšek in Jovan, 2002).

#### 2.7.2 Izbira pripomočkov:

- GLEDE NA OTROKA upoštevamo:
  - starost,
  - predznanje,
  - sposobnosti,
  - razpoloženje, počutje, motivacijo ...
  
- GLEDE NA UČITELJA upoštevamo:
  - stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
  - del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
  - izbrane vsebine,

- možnosti izbire terena,
- razpoložljiva sredstva (Pišot in Videmšek, 2004).

Danes si težko predstavljamo kakršnekoli športne dejavnosti brez ustreznih rekvizitov in pripomočkov. Z njihovo uporabo prispevamo k pestrejši in kakovostnejši vadbi. Učne pripomočke izberemo glede na cilje, ki smo si jih zadali. Največkrat je zaloga rekvizitov povezana z denarjem, z malo iznajdljivosti in znanja pa jih večino lahko naredimo sami ali si jih izposodimo.

Pri delu z najmlajšimi lahko izbiramo med najrazličnejšimi pripomočki in pomagali. Teorija pedagoškega dela opredeljuje kot učni pripomoček tista sredstva, ki jih učitelj aktivno vključuje v procesu poučevanja (odnos učitelj - učenec) in deluje kot podkrepitev procesa učenja (učenec). V ta namen lahko velikokrat uporabimo tudi različne športne rekvizite (športna orodja, žoge, drobna orodja). Primerni morajo biti za delo na snegu (mrazu, vlagi), biti morajo varni (celi, nepoškodovani, brez ostrih delov), pisani, živahnih barv in materialov (guma, primerna plastika, zaščiten les, ...). Izbiramo lahko med kiji, palicami, kolebnicami, obroči, žogami (različnih oblik, velikosti, materialov, teže), baloni, kockami, blazinami, ...

Za označevanje terena so uporabni različni pripomočki: tulci, trakovi, vrvi, smučarski količki, količki za deskarje, potni znaki itd. Na prilagojenem smučišču lahko postavimo ponjavo (vrečevino, pokrito s snegom) ali celo tekoči trak, ki deluje kot vlečnica in olajša otrokom vračanje na vrh. Poligon ali vrtec na snegu lahko popestrimo z vigvamom (indijanskim šotorom), pravljimi podobami, baloni in glasbo. S teptalcem za sneg pa pripravimo snežni poligon z različno oblikovanim terenom in grbinami, ki bo otroku nudil pestro vadbo in veliko novih izkušenj.

Vsa ta dodatna pomagala so na žalost zelo draga. Skrben smučarski učitelj bo z malo domišljije sam pripravil potrebne pripomočke, brez večjih stroškov. Plastenke različnih velikosti bo napolnil s peskom in jih živo obarval. Uporabne so živo obarvane pločevinke, kosi starih pisanih cunj, žoge iz prelepljenega časopisnega papirja, smrekove vejice in še marsikaj drugega lahko zamenja dražje pripomočke. Otrokovo domišljijo lahko s pridom uporabimo in jim naročimo, da sami izdelajo pomagala (Pišot, Murovec, Gašperšič, Sitar in Janko, 2000).

Če imamo dostop do videokamere, bomo vso aktivnost tudi posneli. To bo otroke dodatno motiviralo za delo. Večer ali zaključek tečaja popestrimo z analizo posnetkov, ob katerih se bodo otroci pošteno nasmejali. Seveda pa pri tem moramo imeti dovoljenje staršev za snemanje ali slikanje otrok. V spomin na učenje smučanja ali prve korake na smučeh lahko otrokom podarimo zgoščenko s slikami ali posnetki.

## 2.8 VLOGA UČITELJA

Učitelj, ki vodi vadbo otrok in staršev, dejavnosti načrtuje na osnovi poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb ter želje in interesa staršev. Med vadbo skuša ustvariti prijetno in zaupno razpoloženje, v katerem se lahko otroci in starši sproščeno igrajo in izvajajo različne športne dejavnosti. Pravo razpoloženje spodbudno deluje na odnose v skupini in zvišuje motivacijo vseh vadečih. Učitelj skuša vsako vadbo začeti z zabavnim sprejemom. Med vadbo otroke spodbuja, opogumlja, jim pomaga in se z njimi tudi igra.

Dečke in deklice enako spodbuja, da se vključujejo v različne športne dejavnosti. Posebno pozornost nameni otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tudi tistim, ki so gibalno manj spretni. Vsako otrokovo prizadevanje pohvali. Otroku pomaga, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke drugih otrok na vadbi.

Uporablja raznovrstne oblike (skupinsko, frontalno, individualno) in metode dela (demonstracijo, razlago, pogovor). Vadbo popestri z različnimi športnimi pripomočki, ki jih skupaj z otroki in starši pripravi in pospravi.

Dejavnost organizira tako, da so otroci in starši čim bolj dejavni oz. da ne čakajo v dolgih vrstah in kolonah. Otrokom, ki ne želijo sodelovati, ponudi druge zanimive dejavnosti, ki jih izvajajo skupaj s svojimi starši.

V okviru športne vadbe vključuje tudi vsebine drugih področij (matematiko, jezik, družbo, naravo, umetnost). Postopoma npr. vpeljuje nove pojme in izraze, spodbuja govor ob ustrezni situaciji, otroke navaja na pojma levo in desno, na merjenje s

priročnimi sredstvi (koraki, stopali, dlanmi, ...), jih seznanja z barvami, geometrijskimi liki, navaja na opazovanje lastnega telesa, seznanja z igrami, kjer je treba upoštevati pravila itd. Vsebine drugih področij neopazno prepleta s športnimi.

Zelo pomembno je, da pri vseh dejavnostih in v vseh okoliščinah poskrbi za varnost otrok in staršev. Organizira naj le tiste dejavnosti, ki so primerne z vidika varnosti.

Otroke in starše spodbuja, da del svojega prostega časa in tudi počitnice preživljajo aktivno. Skupaj lahko gredo na sprehod, izlet, tečejo, kolesarijo, plavajo, smučajo itd. Starše ozavešča, da je njihov zgled otrokom veliko bolj koristen kot zgolj nasveti o pomenu športa za zdravje.

Učitelj, ki vodi športno vadbo za otroke in starše, opravlja torej zelo pomembno nalogo – starše in še posebej otroke spodbuja, da skozi igro in v okviru svojih najbližjih sprejmejo šport kot način življenja (Videmšek idr., 2001).

### 2.8.1 Vloga smučarskega učitelja

Pri prvih korakih na snegu imajo smučarski učitelji veliko vlogo. Kako bodo približali otrokom na videz težko učljivo gibanje, je zagotovo odvisno prav od njih. Zato mora vsaka smučarska šola, društvo, vzgojno-izobraževalni zavod poskrbeti za učitelje z opravljeno licenco za učenje smučanja, hkrati pa je priporočljivo, da se poleg osnovnega vsakoletnega seminarja za potrjevanje licence udeležijo tudi seminarjev, namenjenih poučevanju najmlajših, ali pa v sklopu smučarske šole, društva, itd., poskrbijo za interno izobraževanje.

Interno izobraževanje naj poteka v sklopu predsezonskih priprav na delo. Učitelji, ki naj bi skozi sezono poučevali najmlajšo starostno skupino, se morajo v vlogo otrok postaviti sami in izkusiti vse to, kar bodo kasneje sami poučevali na snegu. Izobraževanje naj vodi najizkušenejši učitelj na tem področju v smučarski šoli, ali pa to izvede za to usposobljena oseba.



In kakšen mora biti smučarski učitelj? Poleg tega da je prijazen, urejen, poln idej in izkušenj, mora otrokom prisluhniti in pri delu izhajati iz njihovih potreb ter se zavedati, da mu mora vsaka skupina predstavljati nov izziv. Učenja smučanja ne sme izvajati monotono in z obilico strokovnih izrazov. Delo na snegu mora biti zabavno, polno pripomočkov in vsakdanjih izrazov. Saj so otroci dobre prazne kasete, ki poslušajo in spremljajo, stvari, ki se jim zdijo zanimive in zabavne, tudi posnemajo ter kasneje sami izvajajo (Upale, 2006).

Učitelj smučanja mora vadbo organizirati tako, da bo kar se da učinkovita in uspešna. Pri tem mora upoštevati didaktična načela (načelo vzgojnosti, varnosti, primernosti, nazornosti, postopnosti, praktične uporabnosti, racionalizacije in ekonomičnosti), hkrati pa mora njegovo temeljno izhodišče organizacije vadbe biti spol, starost, predznanje učencev ter razmere na smučišču. Proces učenja smučanja ob navedenem temelji na naslednjih treh načelih:

1. načelo individualizacije procesa učenja,
2. načelo zavestnega sodelovanja učenca pri delu in
3. načelo ustvarjalnosti (Lešnik in Žvan, 2007).

V želji po doseganju otrokovega cilja učitelj izbere vsebino, igro, ki bo pri otroku spodbudila tako gibalno aktivnost, da bo ob hkratnem zadovoljevanju svojih potreb posredno dosegel učiteljev cilj. Na podlagi povratnih informacij bo učitelj po potrebi s spremembo pravil, prostora, načina gibanja ali vsebine igre igro spreminjal in usmerjal za doseganje otrokovega in svojega cilja. Pri tem je otrokov cilj vseskozi primaren (Pišot in Videmšek, 2004).

### 2.8.2 Otroke naj uči smučati, kdor zna sam biti otrok

Vsi, pa naj so starši, strici in tete, pedagogi, vaditelji ali smučarski učitelji, imajo enako dobre osnovne pogoje za uspešen smučarski pouk, če se znajo vživeti v lastno mladost. Kajti kdor se družijo z otroki, naj ve vsaj nekaj o njihovih težnjah in vsaj približno pozna njihov predstavniki svet. Pomirjati divjo čredo z nežnim prigovarjanjem ali bodriti zdolgočasene otroke tako, da jih opozarjamo na lepote narave, je v večini primerov nesmisel.

Otroci hočejo, da jih priznavamo takšne, kakršni so. Niso le na pol izoblikovana bitja, temveč celovite osebnosti. Med svojim razvojem večkrat spremenijo odnos do okolja, do soljudi in do predpostavljenega. Temu se pač moramo prilagoditi. Obdobja divje kljuboavnosti se menjavajo z obdobji voljne vdanosti. Pri vsem tem prav gotovo ni vselej lahko biti dober učitelj.

Marsikdaj lahko pet do šestletniki spravijo svojega učitelja v obup, če se trmoglavo upirajo vsem predpisom ali če hočejo sami izvesti načrte, ki so si jih izmislili. Devet do desetletniki znajo zastavljati prave uganke s svojimi vedoželjnimi, mnogokrat intimnimi vprašanji. Za starše so te stvari del vsakdanje vzgoje. Niso pa zmerom za tiste, ki jim zaupamo otroke na smučanju. Zanje je izredno pomembno dejstvo, da lahko s svojo dejavnostjo močno vplivajo na oblikovanje otrokovega značaja, če uživajo njegovo zaupanje (Jeločnik, 1972).

### 2.8.3 Za otroke je potrebna posebna učna metoda

Na žalost so doslej marsikje v otroških smučarskih tečajih vsebino in način pouka za odrasle le »prilagodili otrokom«. Šele pred nedavnim so se znani smučarski pedagogi pričeli ukvarjati s problemi otroškega smučanja. Strokovnjaki v Avstriji, Nemčiji, pa tudi številni domači pedagogi so mnogo prispevali k temu, da so se otroški smučarski tečaji pričeli po metodah in zahtevah v tehniki vse bolj razlikovati od tistih za odrasle.

Tudi posebno šolanje smučarskih učiteljev za otroke, s katerimi so se doslej ukvarjale samo nekatere maloštevilne smučarske šole, bo prav gotovo kmalu postalo stalen sestavni del naše celotne vzgoje smučarskih učiteljev.

Pri teh naših splošnih opažanjih bomo učne metode, ki jih poznamo pri smučarskem pouku za otroke, razčlenili v dva glavna dela: na tehniko in metodiko. V tehniki naj otroci najprej tekajo, nato pa prek smuka in plužnih ter klinastih zavojev preidejo k paralelni tehniki. A prehod od plužnega zavoja do paralelnega bodo zaradi svoje sproščenosti, gibčnosti in hitre dojemljivosti lažje premostili kot odrasli učenci. Čeprav bomo pri otrocih do dvanajstega leta, ki še nimajo zadostne moči, začasno dajali prednost zavojem s klinastim prehodom, pa jih bo v vsestransko urjenje kasneje

privedlo prek znane paralelne tehnike k novejšim modernim načinom paralelnih zavojev in zavojev po robnikih. Učitelj svojo nalogo izpolni samo tedaj, če zna učencem posamezne vaje nazorno demonstrirati. To seveda velja tudi za starše, če želijo učiti svoj naraščaj. Otroci se pač največ naučijo s posnemanjem. Naravnost neverjetno je, kako znajo opazovati in kako naglo posnemati.

Nasprotno pa je metodika pri poučevanju otrok povsem drugačna. Prav v metodiki je glavna razlika v primerjavi z učnimi načini za odrasle. Ker je osnovni namen metodičnih prejemov posredovati učencem osnove v tehniki čim bolje in čim hitreje, se zahteva od učitelja, da natančno pozna pravila dela z najmlajšimi. Predvsem je dognano, da mora biti pri poučevanju otrok zmerom prisotna pestrost, saj se malčki večinoma lahko koncentrirajo le za kratek čas. Če nekatere od teh nalog pogledamo nadrobneje, bomo brž ugotovili, zakaj so potrebni pri poučevanju otrok posebni metodični principi.

Poleg tega pa je treba seveda upoštevati še posebnosti posameznih starostnih stopenj, ki vplivajo, da se otroci različno hitro učijo. Za vsako starost so primerni drugačni učni postopki. Ni namreč mogoče zahtevati od cicibančka petih let enake storitve, kot jih zmore dvajsetletnik (Jeločnik, 1972).

#### 2.8.4 Biti učitelj otrok ni lahka naloga

Smučarski učitelj, ki poučuje otroke, je med svojimi učenci dejansko »specialist«. Za otroke je na smučanju hkrati prijatelj, varuh in junak. Potrebuje več kot samo smučarsko znanje s poznavanjem tehnike in metodike; pred vsem drugim potrebuje veselje in dar za delo z otroki.

Kaj pravzaprav razumemo pod pojmom: »Dar za delo«. Opazoval sem mnogo dobrih smučarskih učiteljev pri vodenju otrok in ob tem vedno znova ugotovil, da sodijo k najboljšemu človeškemu značaju, da se znajo vživeti v otroke in znajo odstopati od ustaljenih pravil poučevanja. Biti strog – in vendar zavzet za učence, odločen – a vendar razumevati vsako njihovo željo, kritičen – a hkrati dovteten za vedenje sodobne mladine, vse to sodi k receptu za uspeh.

Posebno težke naloge imajo učitelji na večjih smučarskih tečajih mestne mladine oziroma na športnih dnevih. Že zgodaj zjutraj prevzamejo vso odgovornost za otroke, naj bo v avtobusu ali v posebnem vlaku, ki mlade smučarje odpelje v gore. Šele zvečer, po desetih do dvanajstih skrbi polnih urah, si lahko oddahnejo, ko zopet predajo otroke staršem. To, da mora imeti smučarski učitelj za vso dolgo pot na smučanje in ob povratku »na zalogi« vrsto družabnih iger, napetih miselnih nalog ter pesmi in smešnic, je povsem razumljivo. A tudi s čisto strokovnega vidika opravljajo učitelji na takih množičnih tečajih pomembno nalogo. Le posebno šolanje smučarskih učiteljev za otroke, ki je ponekod že uvedeno, lahko učitelja tako z vidika tehnike kot metodike zares dobro strokovno usposobi. Tako lahko pride do tega, da na primer odličen smučarski učitelj in tekmovalec prvo uro ne zna demonstrirati preprostega zavoja. Vsak vesten smučarski učitelj se mora izuriti v tehniki posameznih pomožnih nalog in likov. Vedeti mora, kaj je pri posamezni nalogi na snegu bistveno in potem tisto, kar je najpomembnejše, prikazati posebno nazorno.

Smučarski učitelji niso vsevedni in tudi ne stroji. Vse, kar delajo na smučeh tako preprosto in igraje, so si morali priboriti z napornim delom. Seveda imajo tudi svoje slabosti – ki jih je navadno le težko ugotoviti. Poznamo vrhunske smučarske učitelje, ki so se odločili nasprotovati vsemu, kar je v zvezi s plužno tehniko, pa tudi takšne, ki se sami zavedajo, da ne bodo nikdar dobri smučarski učitelji za otroke in mladino. Najpomembnejši del pri vzgoji smučarskih učiteljev za otroke je in bo tudi v prihodnje: usposabljanje v specialni metodiki. Kratek pregled nalog smučarskega učitelja, ki dela z otroki, bo koristil tako vadiateljem in učiteljem smučanja kot športno-vzgojnim pedagogom (Jeločnik, 1972).

Otroci naj rabijo smuči predvsem kot igračo.

## 2.9 POMEN UČENJA SMUČANJA ZA NAJMLAJŠE V SMUČARSKI ŠOLI

Dejavnosti, ki jih otroci lahko izvajajo na snegu, je veliko. Koliko od tega bodo usvojili, je odvisno od posameznika in od načina podajanja informacij. Če bo otrok zadovoljen v okolici, v kateri se uči, če bo poskrbljeno za zabavo, bo z lahkoto osvojil:

- različne elementarne in druge igre na snegu, ki jih lahko izvaja brez ali s smučmi, brez ali s pripomočki,
- hojo in drsenje na smučeh,
- nošenje, natikanje, snemanje smuči, padanje in vstajanje, obračanje, vzpenjanje, smuk naravnost po blagi naklonini, enostavne spremembe smeri,
- izvajanje poligonov,
- vožnjo na improvizirani vlečnici (tekoči trak),
- vožnjo na žičnici s pomočjo učitelja ali samostojno.

Da dosežemo želene cilje, moramo izbrati pravo pot učenja. Ta je lahko dostikrat napačna, zato nas morajo poleg dobrega znanja skozi učenje voditi otroci sami. Glavno vodilo mora biti igra (Upale, 2006).

#### 2.9.1 Namen smučarskega vrtca

Poučevanje smučanja najmlajših dostikrat učiteljem smučanja, predvsem pa tistim, ki na tem področju nimajo veliko izkušenj, povzroča veliko težav. Primer, ki je predstavljen v nadaljevanju, je namenjen vsem tistim, ki se s poučevanjem srečujejo prvič, tistim, ki imajo že izkušnje s poučevanjem in potrebujejo kakšno novo idejo, vzgojiteljicam v vrtcu, ki imajo možnost zabavo na smučeh izvajati tudi v rednem programu v vrtcu, staršem, ki bi se sami želeli preizkusiti v učenju svojih otrok, a ne vedo, kje začeti, in vsem tistim, ki jih otroci zanimajo.

Pred konkretnim primerom bomo podali še nekaj splošnih navodil, ki bodo prispevala k boljšemu izvajanju programa.

Program je predstavljen tako, da z njim dosegamo smiselni napredek in pri katerem moramo upoštevati sposobnosti skupine otrok, ki jo poučujemo. Zavedati se je potrebno, da se nikoli ne bomo srečali z dvema identičnima skupinama. Vsaka skupina ima svoj značaj, svoje gibalne sposobnosti, vsaka je specifičen primer, kar pomeni, da vaje in načini dela ne bodo enako vplivali na vse. Zaradi tega je navedenih več različnih vaj in iger za doseganje nekega cilja, izbira pa odvisna od posameznega učitelja, starša, vzgojitelja, itd.

Pred začetkom dela moramo vedeti, kakšen je cilj smučarskega vrtca ali šole pri določeni starostni skupini otrok. Cilj je dobro spoznati smučarsko opremo in se nanjo kar najbolje navaditi, da bo naslednje leto, ko se bo otrok znašel na snegu, lažje. Končni cilj je samostojno smučanje, vendar ga doseže zelo majhen odstotek otrok (odvisno od skupine in starosti). Glavno vodilo je spoznavanje osnov smučanja skozi igro in neko zgodbo. Večina otrok namreč uživa v gibanju, predvsem pa v igri. Suhoparno poučevanje in razlaga s strokovnimi izrazi še zdaleč ni tisto, kar bi otroke pritegnilo. Igra in prisposobe iz vsakdanjega življenja so tisto pravo. Tako so izrazi pica, pomfri, torta, repki, klovneve hlače, kače klopotače, anakonde itd., več kot nujni.

Skupina otrok, ki jo poučujemo, se na velikem odprtem prostoru, kot je smučišče, lahko hitro izgubi. Zato moramo poskrbeti, da jih že na daleč opazimo in tako zmanjšamo možnost, da koga izgubimo. Otroke lahko označimo z majicami živih barv, na katerih je lahko logotip organizacije, ki tečaj izvaja, sponzorji itd.

Na vsako uro poučevanja se mora učitelj, ki bo program izvajal, dobro pripraviti. Otroci potrebujejo veliko pozornosti in v trenutku, ko stvar ne bo več zanimiva zanje, se bodo začeli dolgočasiti. V tistem trenutku je učiteljeva naloga pridobiti njihovo pozornost z novo aktivnostjo, bodisi z novo igro ali s kratkim odmorom. Pri poučevanju najmlajših se velikokrat izkaže tudi učiteljeva iznajdljivost in improvizacija v določeni situaciji (Upale, 2006).

### **3. CILJI**

Cilji dela so:

- predstaviti pomen športa in igre za otroke,
- predstaviti varnostna pravila in smučarsko opremo,
- predstaviti program učenja smučanja za najmlajše,
- program učenja smučanja speljati skozi otroško zgodbo (Kekčevo zgodbo),
- ponuditi učiteljem smučanja in staršem pripomoček za poučevanje smučanja za najmlajše,
- predstaviti izpeljavo novega smučarskega vrtca v Kranjski Gori.

#### **4. METODE DE LA**

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Pri tem smo si pomagali z ustrežno strokovno literaturo, izkušnjami pridobljenimi s poučevanjem smučanja otrok v smučarski šoli in osnovni šoli, izkušnjami pridobljenimi skozi študij na Fakulteti za šport, formalnimi in neformalnimi pogovori s smučarskimi učitelji ter drugimi viri (internet).



## 5. RAZPRAVA

### 5.1 IGRE IN VAJE UČENJA SMUČANJA SKOZI KEKČEVO ZGODBO V SMUČARSKEM VRTCU IN ŠOLI

Cilji: spoznavanje zimske narave, različnih vrst snega, spoznavanje in prilagajanje na smučarsko opremo (smučarski čevlji, smuči, palice, očala, čelada, obleka), usvajanje osnovnih elementov smučanja (hoja, drsenje, obračanje, padanje, vstajanje, preproste spremembe smeri), razvijanje ravnotežja, koordinacija gibanja, moči, vzdržljivosti, spoznavanje dela v skupini, medsebojno sodelovanje, vodenje skozi Kekčevo zgodbo.

Športni pripomočki in igrala: plastične in lesene palice različnih dolžin, penaste tube (črvi), stožci različnih višin, plastični kloбуčki, količki z zastavicami, figurice, gumijasti in plastični obroči različnih velikosti, kolebnice, elastike, žoge različnih barv, velikosti in teže, prometni zanki, pravljичne figurice iz blaga, baloni, magnetna držala, zaščitni (opozorilni) trakovi, umetna trava, tunel ...

Pri poučevanju otrok, vodenju skozi določene naloge in skozi igro imata velik pomen učiteljeva spodbuda in pohvala, ki ju ne smemo nikoli pozabiti pri katerikoli dejavnosti. Ob vsaki vaji ali igri otroke opozarjamo na napake in jih hkrati odpravljamo.

*Dobra volja je najbolja.*



Slika 11. Kekčeva smučarska dežela.

Slika 11 prikazuje Kekčevo smučarsko deželo.

### 5.1.1 Spoznavanje smučarskega učitelja in med otroci

Ob prispetju v smučarsko šolo razdelijo otroke (tečajnike) smučarskim učiteljem in takrat se le-ti srečajo z novo osebo in v večini primerov ostanejo brez staršev, se pravi sami z učiteljem.

Učitelj mora takoj pritegniti otrokovo pozornost in začeti ustvarjati v skupini dobro vzdušje. Otroke lahko pritegne že tako, da jim ponudi kakšno čokoladico ali

bonbonček in otroci se zamotijo s tem, ko morajo čokoladico odviti, da jo lahko pojedjo. To je lahko tudi že prvi korak pri navajanju na opremo (snemanje in natikanje rokavic). Otrokom lahko damo tudi balonček na vrvici, katerega lahko privežemo na roko, pripravimo na čelado ali kam drugam. Učitelj se ob tem predstavi in začne pripovedovati Kekčevo zgodbo, ki se odvija v našem okolju.

### **Kekčev balon k tebi gre, zato povej kako ti je ime**

Pripomočki: balon s Kekčevo podobo ali žoga.

Učitelj ima balon in se predstavi otrokom, nato pove kratko zgodbo o Kekcu ter poda balon naslednjemu, ki naj pove svoje ime, koliko je star, od kod prihaja in podobno. Tako kroži balon naokoli, dokler se vsi ne predstavijo.

Namen: prilagajanje na skupino in medsebojno spoznavanje.

## 5.1.2 Pregled ustreznosti smučarske opreme

### **Kekec gre v gore. Ali ima vso opremo?**

Pripomočki: izvijač

Preden se začnemo prilagajati moramo preveriti ustreznost naše opreme. Učitelj v sodelovanju z otroci predstavi in pregleda vso smučarsko opremo. »Preden na pot se podamo, pojdimo po seznamu; čelado imamo (tok-tok), očala in rokavice imamo (koliko prstov vidiš?), smučarske čevlje imamo zapete (poizkusimo sezuti, delamo počepe, stopamo na prste), palice imamo (preverimo pravi kot), smuči imamo (postavimo smučko navpično in preverimo ali vidimo preko nje svoje vrstnike), varnostne vezi na smučeh imamo (tehtamo se, učitelj preveri nastavitev vezi glede na otrokovo težo)«. Na koncu še preverimo ali so naše smuči, vezi, čevlji in palice v sorodu. To naredimo tako, da vpnemo čevlje v varnostne vezi, palici primemo v roki in zapičimo rahlo pred seboj in se postavimo v osnovni smučarski položaj. Če kateri del ni v sorodu, skuša učitelj opremo nastaviti z izvijačem (nastaviti težo, nastaviti razmak med varnostno vezjo) ali svetovati staršem za zamenjavo opreme.

Namen: preverimo ustreznost smučarske opreme.

### 5.1.3 Gimnastične vaje

Pomembno je, da pred vsako uro ali vadbeno enoto, vključimo gimnastične vaje za celo telo, in sicer raztezne, krepilne in sprostilne. Vaje smiselno nadgrajujemo z večjim poudarkom na mišicah trupa, ramenskega obroča in nog. Posebej pripravimo na obremenitve kolenski in kolčni sklep ter zapestja in ramena. Vaje naj bodo kratke in učinkovite, saj otroci težko obdržijo koncentracijo na zadovoljivem nivoju. Primerna je tudi uporaba pripomočkov, ki preusmeri otrokovo pozornost in olajša ter poveča kakovost izvedbe. Zato je učiteljeva naloga, da je iznajdljiv in zabaven. Standardne vaje lahko popestri s primeri.

#### Primeri vaj:

- »Bedancu narišemo velikanska očala« - z rokama krožimo v obe smeri,
- »Kuhamo Kekčeve dobrote. Mešamo polento z veliko kuhalnico:« - krožimo z boki v obe smeri,
- »očistimo čevlje, da nas Pehta spusti v hišo« - z globokim predklonom očistimo čevlje, z zaklonom, pa ji pokažemo kako čisti so,
- »skrijmo se Rožletu« - spustimo se v čep in si pokrijemo obraz, da nas Rožle ne vidi, nato se dvignemo navzgor in mu ponagajamo (z rokami pokažemo velika uhlja),
- »zavrtimo svet« - s kroženjem glave v eno stran zavrtimo svet. Nato krožimo še v drugo stran, da ga odvrtime,
- »da, ne, ne vem« - glavo predklonimo v »da«, nato zaklonimo v »ne« in na koncu odklonimo v obe smeri v »ne vem«,
- »vozimo tovornjak« - z obema rokama držimo obroč v predročenu in krožimo. S krmilom skušamo narediti čim večji zavoј v levo in desno,
- »planinski ples« - z boki skušamo vrteti obroč,
- »Pehtin lonec« - krožimo z boki (z veliko kuhalnico mešamo dobrote v loncu),
- »oblačimo in slačimo velike Bedančeve hlače« - obroč držimo v višini bokov in z gibanjem gor-dol prikazujemo oblačenje in slačenje Bedančevih hlač,
- »skok v lužo« - na tla postavimo obroč, ki predstavlja lužo. Sonožno poskakujemo v lužo in iz nje ter na vse strani,
- »slalom okoli čevljev« - v stoji razkoračno z iztegnjenimi nogami pred sabo postavimo žogo. Smučarski čevlji nam predstavljajo ovire in okoli njih z žogo v obliki

osmice vozimo slalom. Po dveh narisanih osmicah se vzravnamo in nalogo ponovimo v drugo stran,

- »stiskalnica« - žogo postavimo med kolena in krožimo s koleni,
- »predaja čarobne palice« - v parih se hrbtno postavimo eden proti drugemu in si z zamahi podajamo kij. Vajo izvedemo v obe smeri. Vajo lahko izvedemo tudi s podajo v predklonu in zaklonu itd.

#### 5.1.4 Prilagajanje na smučarsko opremo in oblačila

Otrokom namenimo čim več časa za sproščeno igro in neposreden stik s snegom. Ob ugodnih snežnih razmerah se lahko lotimo gradnje različnih stvari (od snežakov do piramid, iglujev ipd.). Pri starejših se lahko kepamo (vsi naj kepajo učitelja). S tem se otrok navaja na sneg in svoja oblačila ter na skupino, v kateri biva. Skozi vso pot poučevanja se otrok prilagaja oziroma navaja na določeno smučarsko opremo. Igre in vaje izvajamo z občutkom in jih prilagajamo cilju, ki ga želimo doseči.

#### **Ustrašimo Rožleta**

Pripomočki: stožci, obroči, upogljive daljše palice ali penaste palice, iglu

Z raznimi lazenji, plazenji in kotaljenji se skušamo čim bolj nevidno približati Rožletu in ga prestrašiti. Ko ga prestrašimo, zbežimo nazaj v zatočišče (lahko označimo prostor s stožci, obroči ali v kakšno jamo, ki jo naredimo iz upogljivih palic - odvisno od zmogljivosti vrtca oziroma prostora (smučarskega poligona) - lahko imamo tudi že kakšno narejeno jamo ali iglu).

Namen: prilagajamo se na sneg, oblačila in smučarske čevlje.

Igre vedno izvajamo v omejenem prostoru (prostor lahko označimo na različne načine, z vejicami, stožci, palicami itd.). Prostor v katerem izvajamo vaje in igre mora biti vedno zavarovan z zaščitno mrežo ali trakom.

## **Kdo se boji Bedanca**

Pripomočki: plastični kloбуčki

Igra je otrokom znana kot Črni mož. Pravila so že znana. Prostor vidno označimo. Kdo bo Bedanec? Učitelj določi Bedanca ali pa je prvokrat kar sam. Število Bedancev se veča – med lovljenjem se držijo za roke. Bedanec na eni strani: »Ali se bojite Bedanca?« Otroci na nasprotni strani: »Kekci se ne bojimo Bedanca!«. Stečejo in zamenjajo strani. Igro končamo, ko so vsi Kekci ulovljeni.

Namen: prilagajamo se na smučarske čevlje in skupino.

## **Kekčeva pesem**

Pripomočki: palice ali kiji

Ob petju Kekčeve pesmi visoko korakamo po robu smučišča navzgor in navzdol. Privajamo se na smučarske čevlje. Lahko si pomagamo tudi s palicami in se tako naučimo pravilno držati palice in se potiskati z njimi ali pa samo držimo Kekčevo palico.

Namen: prilagajamo se na smučarske čevlje in palice.

## **Ptički v gnezda**

Pripomočki: obroči

Otroci po označenem prostoru tekajo naokoli v smučarskih čevljih. Po prostoru so razporejeni obroči, ki predstavljajo njihova gnezda. Na učiteljev znak ptički hitro poletijo vsak v svoje gnezdo.

Zgodba se lahko nadaljuje s pohodom skozi gozd ali travnik, kjer srečamo različne živali, ki jih lahko oponašamo. Počasi hodimo skozi gozd in pod dlanjo gledamo naokoli, če vidimo kakšno žival. Na učiteljev znak:

**»Glej medveda«**

Začnemo oponašati medveda. Zraven lahko tudi brundamo. V široki hoji razkoračno prenašamo težo z ene noge na drugo in s tem izboljšujemo občutek za ravnotežje.

### »Glej, zajček«

Z rokami naredimo ušesa in s sonožnimi poskoki skačemo naokoli. S tem se navadimo na težo smučarskih čevljev.

### »Glej volka«

V opori z rokami in nogami oponašamo gibanje volka. Pri tej igri se dotikamo snega z rokami in nogami, kar pri otroku vzbudi poseben občutek. Igra je predvsem lažja, saj ima več ravnotežja in je za otroka bolj zanimiva, ker se plazi po snegu tudi z rokami.

### »Glej ježka«

Pri hoji po vseh štirih se počasi in potihoma premikamo, na trenutke se ustavimo in zvijemo v klobčič ali se uležemo. To igro lahko izvedemo na koncu, da otroke umirimo.

Namen: skozi te igre se prilagajamo na sneg, oblačila in smučarske čevlje.

### Narišimo angelčka

Uležemo se na hrbet ter z rokami in nogami zamahujemo, tako da narišemo angelčka. Vajo lahko uporabimo za sprostitvev ali umiritev med vadbeno enoto ali na koncu.

Namen: skozi igro se prilagajamo na sneg in oblačila, sprostitvev.

### Podkurimo Pehti

Pripomočki: obroči

Naložimo drva na roke in podkurimo Pehti pod nogami tako, da naložene smuči odnesemo do Pehtine hiške in jih odložimo pred njenimi vrati. Z obroči označimo prostor kamor odložimo smuči.

Namen: prilagajamo se na nošenje smuči pred seboj v rokah.

## **Prsti, pete, boom**

Naučimo se obuti smučke tako, da najprej namestimo sprednji del smučarskega čevlja v varnostno vez (prsti), nato zadnji del (pete) in na koncu močno pritisnemo navzdol s peto (boom). Nato vzamemo našo čarobno smučarsko palico in s konico pritisnemo na zadnji del varnostne vezi ter dvignemo peto. Tako sezujemo smučko.

Namen: naučimo se zapenjati in odpenjati smuči.

## **Prsti, pete, boom tekma**

Ko že obvladamo zapenjanje in odpenjanje smuči, lahko naredimo tekmo, kdo hitreje obuže in sezuje eno ali obe smučki. Vsakega nagradimo in pomagamo tistemu, ki mu ni uspelo oz. sam še ne zmore.

Namen: naučimo se zapenjati in odpenjati smuči.

## **Lastovke, orli in sove**

Pripomočki: stožci, smrekove vejice

S stožci ali vejicami označimo prostor. Najprej hodimo z eno smučko tako, da jo potiskamo počasi naprej z rokami odročeno, potem stojimo na mestu in dvignemo prosto nogo ter skušamo narediti lastovko na mestu, nato se odrinemo in skušamo čim dalj časa ostati na eni smučki in oponašamo lastovke (poznani položaj s športne vadbe, vzgoje), orle, sove, letala ali rakete. Zamenjamo smučko in ponovimo z drugo nogo.

Namen: prilagajamo se na ravnotežje in drsenje na smučeh.

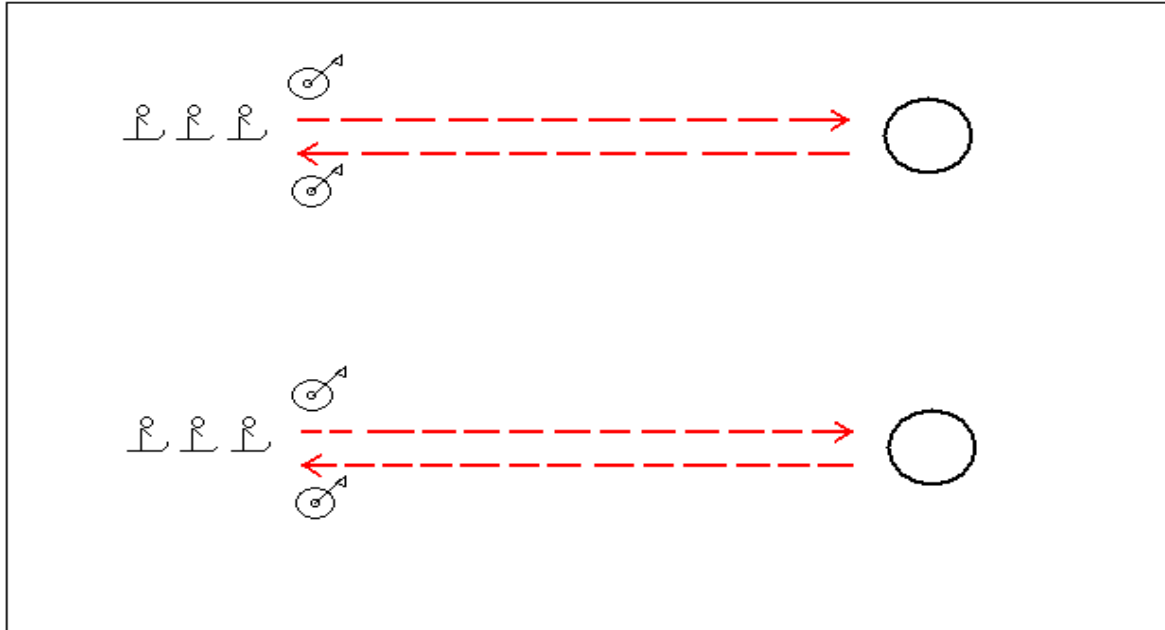
## **Orlova štafeta**

Pripomočki: obroči, stožci, palice, žogica ali balon

Z eno pripeto smučko čim hitreje hodimo oziroma se potiskamo na eni smučki do obroča, naredimo krog okoli obroča in oddrsimo nazaj do skupine. V roki nosimo vrabčevo gnezdo (žogica ali balon), ki ga predamo naslednjemu pri palici. Štafeto lahko ponovimo tako, da vsi zamenjamo smučko na drugo nogo.

Namen: prilagajamo se na drsenje in ravnotežje na smučeh.





Poligon 1. Orlova štafeta.

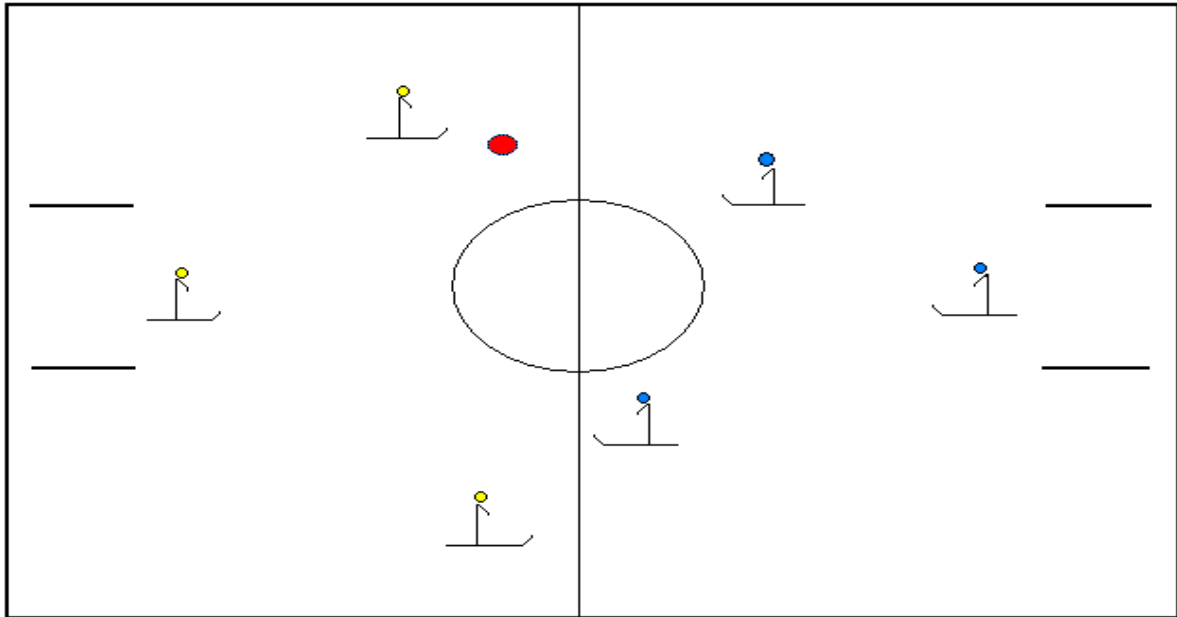
Poligon 1 prikazuje postavitev in izvedbo Orlove štafete.

## Gorski nogomet

Pripomočki: klobučki, stožci, palice, žoga

Sestavimo dve enakovredni ekipi. Vsak igralec ima pripeto eno smučko. Žogo brcamo samo s prosto nogo (pri starejših lahko izvedemo še težjo različico, tako da brcamo samo s smučko). Igrišče lahko označimo s prostimi smučmi in palicami ali drugimi pripomočki. Učitelj naj bo sodnik.

Namen: prilagajamo se na prestopanje, drsenje in ravnotežje na smučeh.



Poligon 2. Gorski nogomet.

Poligon 2 prikazuje postavitev in izvedbo Gorskega nogometa.

### 5.1.5 Osnovni smučarski položaj

#### 5.1.5.1 Smuk naravnost

Smučar stoji uravnoteženo, na razklenjenih smučeh v širini bokov. Smuči so enakomerno obremenjene po vsej dolžini, enako leva in desna smučka. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni. Položaj telesa je sproščen. Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice vzporedno, krplice za telesom in dvignjene od snega, pogled usmerjen naprej. Na začetku izvajamo osnovni smučarski položaj brez palic.

#### **Snežni vihar**

Snežni vihar nas ziba sem in tja. Stojimo na mestu s pripetimi smučmi v osnovnem položaju in se nagibamo naprej in nazaj. Naslonimo se na smučarski čevelj naprej in

nazaj. S tem pridobimo občutek za smučarski čevelj (oprijem) in smuči, da nas držijo vpete tudi, če prenašamo težo naprej in nazaj.

Namen: prilagajamo se na oporo smučarskega čevlja in ravnotežje na smučeh.

### **Bedančev napoj**

Podobna vaja kot snežni vihar. Pred seboj poberemo Bedančev napitek (kepa snega) in ga izpijemo (se nagibamo nazaj), da postanemo močni. Pri tej vaji je gibanje naprej še bolj poudarjeno, saj se nagibamo toliko, da se lahko dotaknemo smuči.

Namen: prilagajamo se na oporo smučarskega čevlja in ravnotežje na smučeh.

### **Pazi na polena, dvigajmo kolena**

Stojimo na mestu s pripetimi smučmi. Najprej dvigujemo celotno smučko, tako da dvignemo koleno čim višje (prestopimo poleno). Nato dvigujemo samo zadnje dele smuči (repe) ter na koncu še samo sprednje dele smuči (špice). Vajo lahko izvajamo tudi tako, da stopnjujemo hitrost dvigovanja smuči (na koncu poskakujemo s smučke na smučko ali tečemo na mestu).

Namen: prilagajamo se na težo in dolžino smuči ter na prestopanje na smučeh.

### **Pod mostiček in čez skakalnico**

Stojimo na mestu s pripetimi smučmi. Gremo pod mostiček tako, da počepnemo. Nekajkrat samo počepnemo in vstanemo, kasneje pa skušamo še skočiti čez skakalnico.

Namen: prilagajamo se na smuči in ravnotežje na smučeh.

### **Mojčine dobrote**

Pripomočki: palice, stožci, vrvicice ali kolebnice

S smučmi izdelujemo Mojčine dobrote (pico, torto in krompirček). Vajo lahko izvajamo z eno ali obema smučema. S smučmi rišemo kos pice in se obračamo okoli sprednjih delov smuči okoli palice, rišemo torto in se obračamo okoli repov smuči

okoli stožcev, rišemo krompirček in se pomikamo vzporedno v eno in drugo stran in ob tem prestopamo palice ali vrvice. S tem otroke naučimo obračanja okoli vzdolžne osi in premikanja vstran, kar nam pomaga pri vzpenjanju v hrib in obračanju na strmini.

Namen: prilagajamo se na prestopanje, obračanje, vzpenjanje in ravnotežje na smučeh.

Iz te vaje lahko izhajamo tudi za učenje osnovnega plužnega položaja ali otrokom bolj prijaznega izraza »pica položaj« ali samo »pica«. S potiskanjem repov narazen lahko izdelamo večjo »pico« in na ta način se bomo kasneje na blagi strmini začeli zaustavljati. Naredimo največjo pico in se bomo popolnoma zaustavili. Postavitev smuči v plužni položaj bomo pri otrocih najlažje dosegli tako, da se učitelj pelje vzvratno pred otrokom in mu drži sprednje dele smuči skupaj, pete pa potiska narazen. Lahko si pomagamo s pripomočkom »edge wedge« (držalo za sprednja dela smuči).

## **Sezidajmo iglu**

Pripomočki: blazine, umetna trava

Z eno zapeto smučko se usedemo na tla na bok in sezidamo iglu. Ko naredimo iglu se poberemo, vstanemo in zapnemo še drugo smučko (če ima kdo težave pri vstajanju, mu pomagamo). Z obema smučema se sprehodimo do dnevne sobe, kjer sedemo na blazino in se spočijemo po naporni gradnji. Nato vstanemo z obema pripetima smučema.

Namen: naučimo se vstajati na smučeh po padcih.

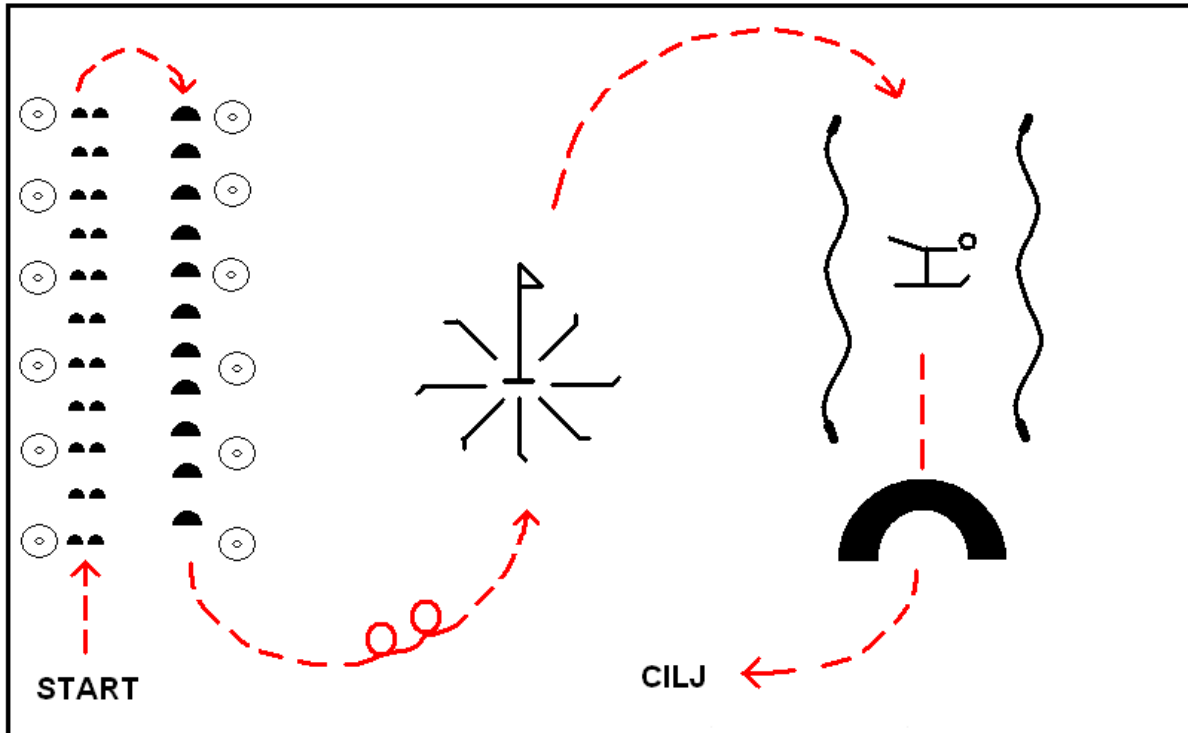
## **Triglavski narodni park**

Pripomočki: palice, vrv, upogljive palice ali pena

Postavimo poligon na začetku v rahel klanec (ob klobučkih po prstih) in navzdol (ob stožcih po petah), nato se na ravnini zakotalimo do palice, ob njej smo postavili smučko, kjer jo moramo natakni in se zavrteti okoli palice - jezimo Bedanca. Za tem postavimo dve vrvi, kjer se odrinemo in z lastovko skušamo preleteti čez travnik - uiti Bedancu. Takoj za tem poberemo svoje palice in si nadenemo še drugo smučko, ob

hoji in oddivanju s palicami se moramo skloniti in se zapeljati skozi Kosobrinovo jamo in se skriti pred Bedancem.

Namen: prilagajamo se na smučarske čevlje, palice ter na ravnotežje in drsenje na smučeh



Poligon 3. Triglavski narodni park.

Poligon 3 prikazuje postavitev in izvedbo Triglavskega narodnega parka.

### **Povlecimo Kosobrina na varno**

Pripomočki: vrv s pasom ali obročem, klobučki.

Vrv priprnemo na otroka in z ostalimi vlečemo Kosobrina na smučeh (pohitimo, pohitimo, Bedanec prihaja) in ga skušamo spraviti na varno. Prostor označimo s klobučki, do kamor moramo pripeljati Kosobrina na varno. Vloge menjamo, dokler ni bil vsak Kosobrin. Igro izvajamo v trojkah ali več.

Namen: prilagajamo se na drsenje na smučeh v osnovnem položaju (smuk naravnost), ostali na smučarske čevlje.

## Srečno Kekec

Pripomočki: umetna trava, palice, vrvi.

Podamo se na pot oziroma povzpne se na hrib, ob tem pa zapojemo Kekčevo pesem. Tako se brez strahu povzpne po blagi strmini navzgor. Na začetku lahko postavimo umetno travo ali preprogo, kasneje pa palice, ki jih postavimo paralelno (povežemo jih v pravokotnik, da ne zdrsijo navzdol). Takšno oziroma podobno postavitve smo uporabili že prej pri Mojčinih dobrotah. S tem se otroci naučijo vzporedno prestopati in vzpenjati v hrib. Nato se v osnovnem položaju spustimo navzdol. Zaustavimo se v izteku, ki naj bo v daljšo ravnino ali rahel klanec. Upoštevati moramo, da se otroci pri tej vaji hitro utrudijo, zato naredimo kakšen odmor.

Namen: naučimo se vzpenjati in drseti v osnovnem položaju.

Med odmorom gremo v Kekčevo hiško, iglu, kjer nas čaka topel napitek (kakav, čaj) in kakšen prigrizek (čokoladica, piškot). Odvisno od pogojev smučarskega vrtca oziroma poligona.

### 5.1.5.2 Plužni ali klinasti položaj

Uporabljamo ga za zaustavljanje. Plužni položaj, ki ga uporabljamo pri zaustavljanju, dosežemo s potiskom zadnjih delov smuči navzven, medtem ko sprednji deli (krivine) ostajajo sklenjeni. S potiskom kolen naprej in navznoter nastavimo notranja robnika, smučki, ki sta enako obremenjeni pa s tem pričneta zavirati. Telo je v uravnoteženem položaju, pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Roke so pred telesom, naravno pokrčene, palice vzporedne, krplice za telesom in dvignjene od snega, pogled usmerjen naprej. Na začetku ga izvajamo brez palic.

Klinasti položaj dosežemo enako kot plužni, le da so sprednji deli smuči (krivine) rahlo razklenjene.

Osnovni plužni položaj smo se lahko naučili že iz Mojčinih dobrot, kjer smo pekli pico.

## **Kekčeve ukane**

Pripomočki: plastični kloбуčki, upogljivi količki

Povzpneмо se do označenega mesta (plastični kloбуčki), kjer izvedemo Kekčevo ukano in postavimo smuči v klinasti položaj ter se tako spustimo po klancu navzdol. Smučamo brez palic, roki lahko odročimo in potiskamo ramena naprej ali postavimo roki na kolena (ni vedno priporočljivo, saj se nekateri otroci pri tem zakrčijo). V izteku postavimo upogljive količke, kjer se moramo zaustaviti. Ob tem se otroci naučijo drsenja po strmini in zaustavljanja v plužnem položaju («pica»). Vajo prilagajamo stopnji znanja in jo večkrat ponovimo.

Namen: prilagajanje na vzpenjanje, drsenje v klinastem položaju in zaustavljanje v plužnem položaju na blagi strmini.

Predlog: Pri tej vaji naj sodelujeta dva učitelja. Eden na vrhu pomaga otroke usmerjati in postavljati v plužni položaj ali samo drsenje naravnost, drugi naj pomaga pri zaustavljanju na koncu in ponovnem usmerjanju otrok navzgor. Še bolj učinkovito učenje lahko dosežemo s tem, da eden od učiteljev smuča vzvratno pred učencem in mu pomaga postaviti smuči v plužni položaj ter premagati strah.

Vaji Srečno Kekec in Kekčeva ukana sta združeni. Ko obvladamo vzpenjanje ali postane preveč utrujajoče, lahko namesto vzpenjanja uporabimo tekoči trak.

## **Natakarji**

Pripomočki: palice, žoge, baloni

Po osvojitvi drsenja navzdol v klinastem ali plužnem položaju brez palic, dodamo drsenje z držanjem pripomočka. V predročenu v rokah držimo palico v širini ramen, tako da so dlani obrnjene navzgor. Palico držimo pred seboj kot natakara in pazimo, da ne polijemo svoje najljubše pijače. Kasneje lahko držimo žogo ali balon v predročenu ipd.

Namen: prilagajamo se na palice in pravilno držo rok.

## **Vesoljci**

Palice držimo za ročaje, krplici sta obrnjeni navzgor. Ob drsenju v osnovnem ali klinastem položaju s palicama iščemo signal iz vesolja. Palice morajo biti obrnjene navzgor dokler se popolnoma ne zaustavimo. Takrat smo ujeli signal iz vesolja in lahko palice spustimo.

Namen: prilagajamo se na palice in naučimo se pravilnega položaja rok

## **Dober dan, Kosobrin**

Na vrhu tekočega traka se postavi eden od učiteljev, ki je Kosobrin ali tja postavimo Kosobrinovo podobo. Otroci ga pozdravijo in ob njem sestopijo s traku, Kosobrin pa jim pri tem pomaga. Lahko dodamo poligon »Pazi prepad«, »Kekčeve ukane« ali kaj drugega, da se otroci spustijo po strmini navzdol.

Namen: prilagajamo se na tekoči trak in osnovno drsenje.

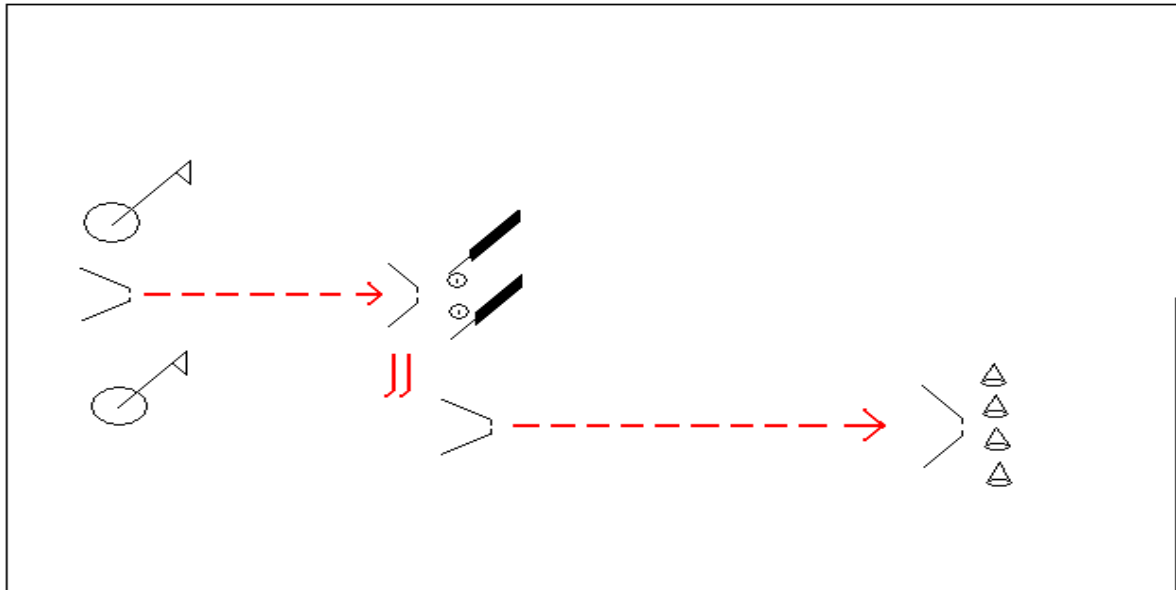
## **Pazi, prepad**

Pripomočki: penaste palice, upogljivi količki, stožci, klobučki

Na rahli strmini postavimo stožce od koder otroci pričnejo, čez kakšen meter ali dva postavimo mehke penaste palice ali upogljive količke na mesto, kjer je prepad - pred njim se moramo ustaviti v plužnem položaju in se izogniti, nato po Kosobrinovi bližnjici naravnost navzdol odhitimo do kočice, kamor postavimo stožce in se ponovno zaustavimo.

Namen: prilagajamo se na drsenje in zaustavljanje ter prestopanje na blagi strmini.





Poligon 4. Pazi prepad.

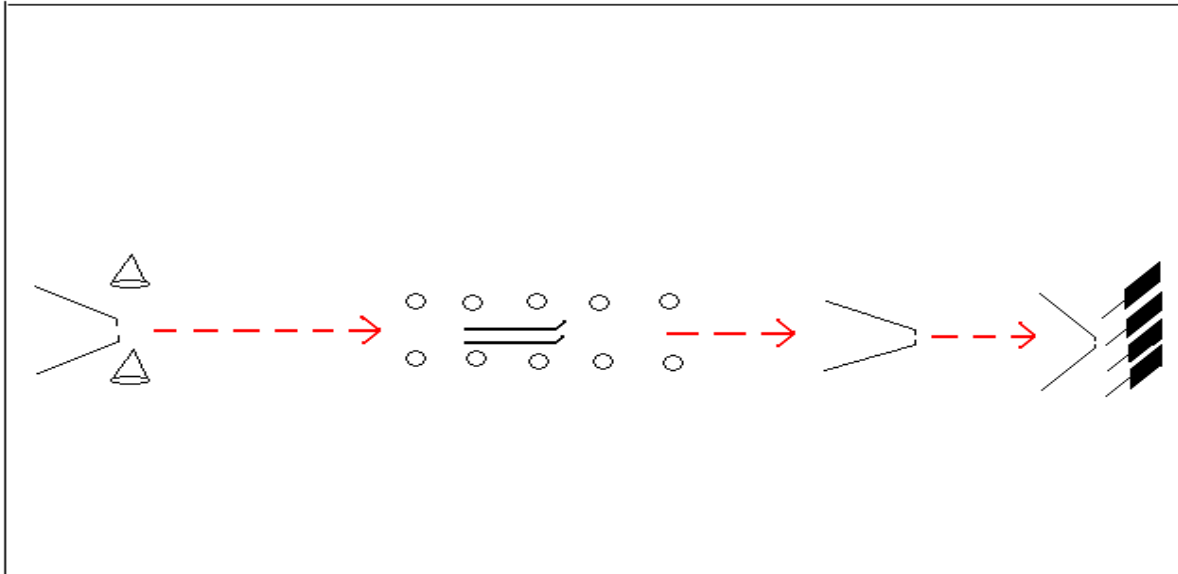
Poligon 4 prikazuje postavitev in izvedbo Pazi prepad.

### **Pentino čarobno zdravilo**

Pripomočki: palice, stožci ali klobučki

Ko usvojimo zaustavljanje in drsenje v plužnem ali klinastem položaju, preidemo v paralelni položaj, tako da vzamemo Pentino zdravilo (lahko kakšno čokoladico ali bonbon ali ga pričaramo s čarobno palico). Ob tem lahko spečemo še kakšno Mojčino dobroto - krompirček (postavimo palice, stožce ali klobučke). Tako otroci skozi igro usvojijo postavitev smuči in drsenje v paralelnem položaju. Na koncu se zaustavimo s Kekčevo ukano (smuči postavimo v plužni položaj).

Namen: prilagajamo se na drsenje v osnovnem položaju.



Poligon 5. Pehtino čarobno zdravilo.

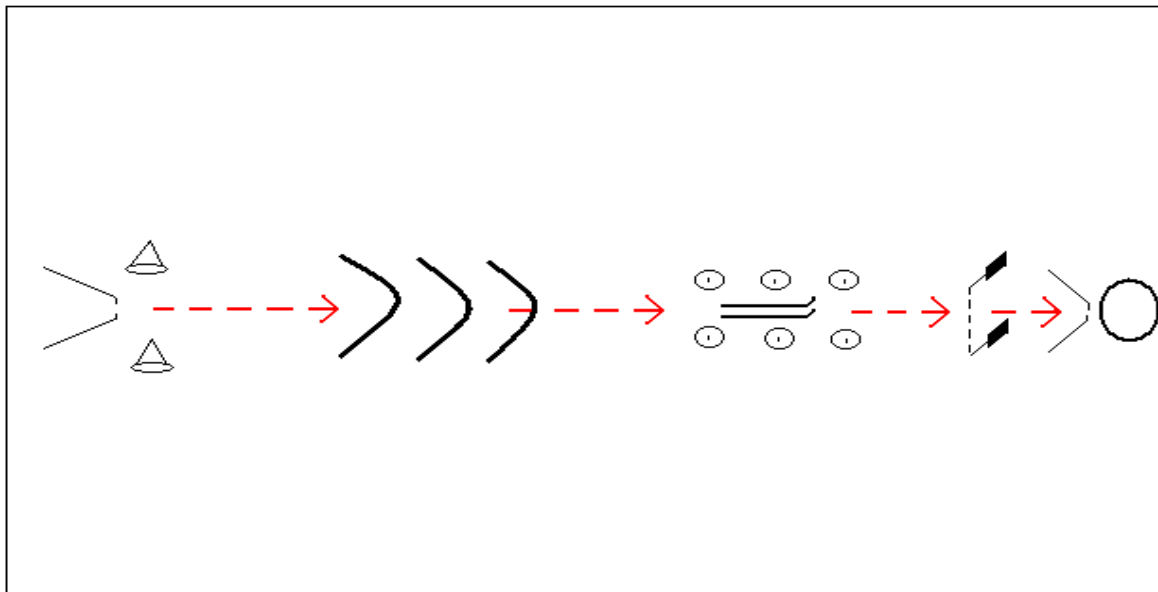
Poligon 5 prikazuje postavitve in izvedbo Pehtino čarobno zdravilo.

### **Potovanje v Kekčevo deželo**

Pripomočki: upogljive palice ali pena, stožci, palice, plastični klobočki, obroč.

Izvedemo Kekčevo ukano in se spustimo po strmini navzdol. Podamo se na pot v Kekčevo deželo, kjer nas čakajo nekatere ovire. Najprej gremo v plužnem položaju skozi tunel (iz upogljivih palic ali pene), nato prečkamo še reko čez mostiček, kjer postavimo smuči v paralelni položaj (označimo mostiček s plastičnimi klobočki) nato preskočimo drevo, ki nas ovira (z dvema upogljivima palicama označimo mesto poskoka) in se na koncu zaustavimo v plužnem položaju pred breznom (z obročem ali s klobočki v krogu označimo brezno).

Namen: prilagajamo se na ravnotežje na smučeh, drsenje v osnovnem položaju in zaustavljanje v plužnem položaju.



Poligon 6. Potovanje v Kekčevo deželo.

Poligon 6 prikazuje postavitev in izvedbo Potovanja v Kekčevo deželo.

### 5.1.6 Preproste spremembe smeri v plužnem ali klinastem položaju smuči

Smučar se v plužnem ali klinastem položaju spusti po vpadnici, postopno obremeni zunanjo smučko in jo s potiskom kolena naprej in navznoter usmeri v preprost zavoj. Pri enostavni spremembi smeri notranja smučka ohranja klinasti položaj, ramenska os pa spremlja smer smučanja. Glede na sposobnosti bo smučar zadnji del zavoja speljal po robniku ali z minimalnim oddrsavanjem (stranski lok smuči mu bo pri tem lahko v veliko pomoč).

### **Metuljček cekinček**

Metuljček cekinček, ti potepinček, kje si pa bil? Zapijemo pesmico in že se spuščamo po rahli strmini navzdol. Z rokama oponašamo metuljčka. V zavoj metuljček leti z enim krilom visoko (roka vzročeno) in z drugim nizko (roka priročeno, lahko se primemo za koleno). Tako prenašamo težo iz ene strani oziroma smuči na drugo in spreminjamo smer smučanja oziroma delamo zavoje.

Namen: naučimo se prenašati težo iz ene smučke na drugo.

## **Avioni**

Pripomočki: kiji, obroči.

Avion leti najprej naravnost (roki sta odročeni), nato pa prične zavijati, tako da spusti eno krilo (roka priročeno, ) in dvigne drugo krilo (roka vzročeno). Vajo lahko izpeljemo tudi tako, da pogledamo pod vzročeno roko, saj takrat še bolj prenesemo težo na drugo smučko. V priročeni roki lahko držimo kij in rišemo zavoj po snegu. Med letenjem oponašamo zvok aviona.

Namen: naučimo se prenašati težo iz ene smučke na drugo in spreminjati smer.

## **Superman**

Superman leti tako, da ima eno roko na boku, drugo pa počasi potiska naprej in v zavoj. Ob zaključku zavoja zamenjamo roki in izvedemo zavoj v drugo smer.

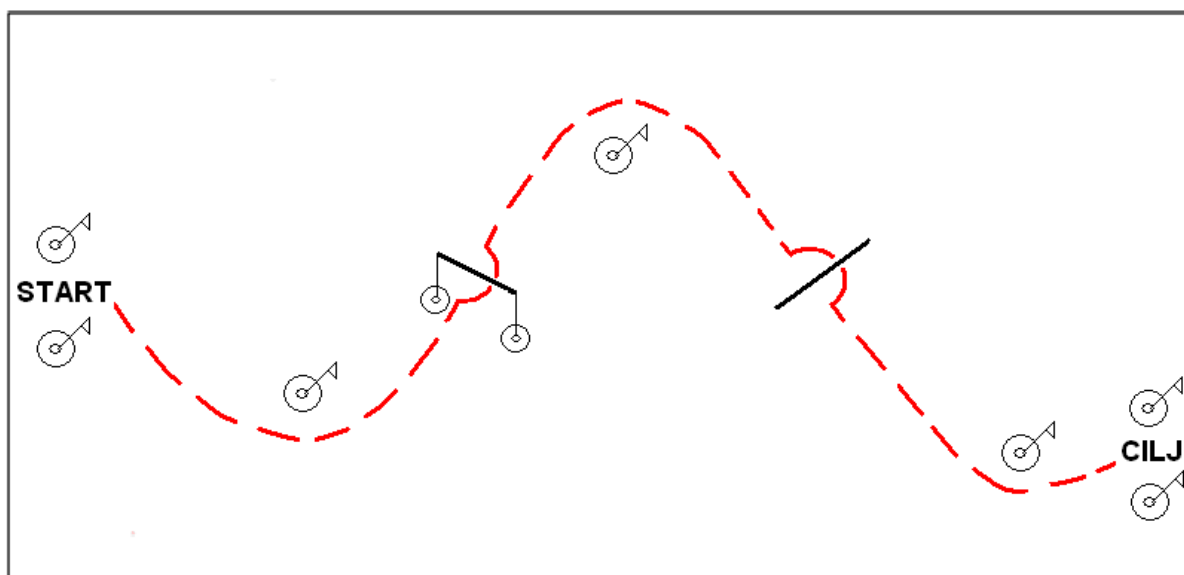
Namen: naučimo se preprosto spreminjati smer.

## **Zadenimo količek**

Pripomočki: količki (ali stožci), obroči

Postavimo poligon s količki. V rokah imamo dva ali več obročev (odvisno koliko jih lahko otroci držijo v rokah). Spustimo se po poligonu in z obročem poskušamo zadeti količek. Med količki postavimo še kakšno oviro (tunnel – počepnemo in potoček - poskočimo) Količke lahko postavimo na različne načine, tako da vozimo smuk naravnost, slalom, se vzpenjamo ipd. Lahko uporabimo količke različnih barv, katere moramo zadeti z obročem iste barve. S prilagojeno postavitvijo poligona se lahko naučimo tudi prečiti smučišče (smuk poševno).

Namen: naučimo se preproste spremembe smeri.



Poligon 7. Zadenimo količek.

Poligon 7 prikazuje postavitev in izvedbo Zadenimo količek.

## Spoznajmo žirafa

Pripomočki: vlečnica (krožniček)

Pri žičničarju ali v vrtcu vzamemo eno vlečnico - krožniček in otrokom demonstriramo pravilno uporabo vlečnice. Najpomembnejša sta vstop (ne smemo sestiti) in sestop z vlečnice (odvržemo vlečnico in obrnemo smuči). Da bo otrokom bolj zanimivo, jim vlečnico predstavimo kot žirafa, ki ima dolg vrat in katera nas bo popeljala na izlet. Pri vstopu žirafa pozdravimo in povprašamo »kako si«, pri izstopu jo izpustimo, odzdravimo (pa, pa) in ji pomahamo. Vajo večkrat ponovimo z improvizirano vlečnico.

Namen: naučimo se uporabljati vlečnico.

## Hi, konjiček

Po tem, ko smo spoznali »žirafa«, se odpravimo na pravo vlečnico, kjer bomo zajezdili konjička in se popeljali do Bedančeve hiške na vrhu vlečnice (nadzorne hiške žičničarja). Tam ga prestrašimo (»booo«) in mu pobegnemo.

Namen: naučimo se samostojno uporabljati vlečnico

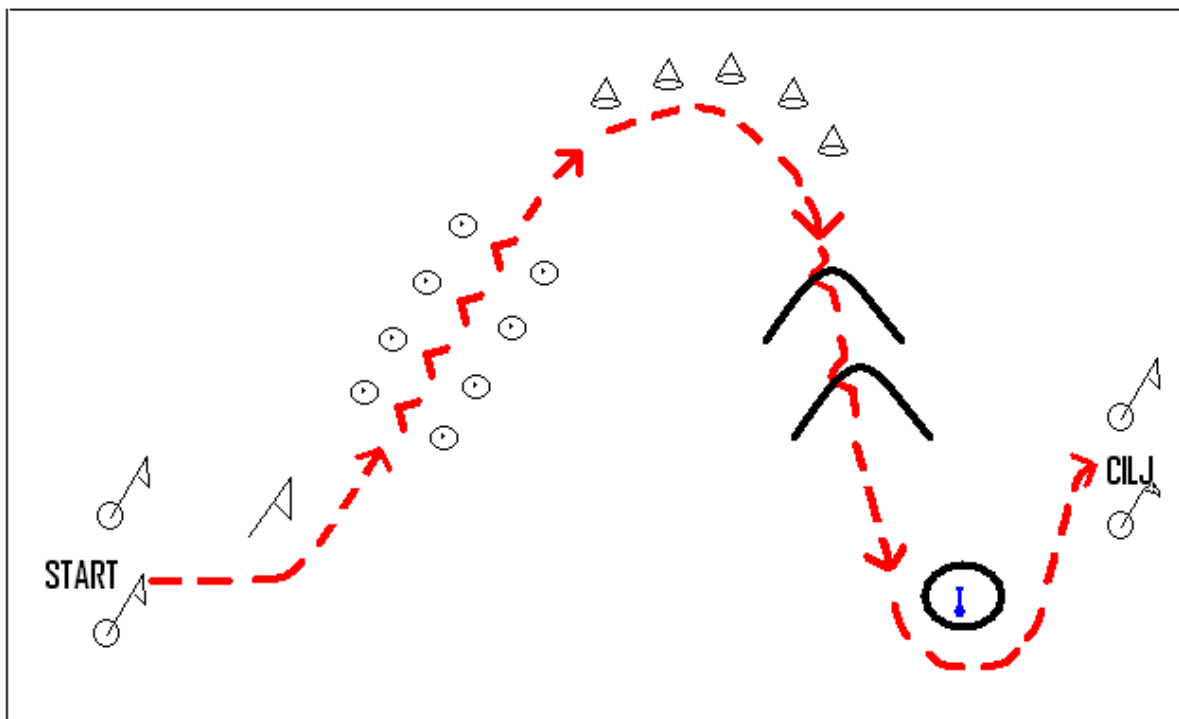
Predlog: Pri tej vaji naj vedno sodelujeta dva učitelja. Eden pri vstopu pomaga otrokom, da se ne usedejo, drugi pa na vrhu pomaga pri sestopu.

### Lisička zvitorepka

Pripomočki: upogljivi količki, plastični klobučki, stožci, penaste palice, obroč

Lisička zvitorepka se mora znajti in izogniti nekaterim pastem v gozdu. Najprej se mora oviti z repom okoli palice (dotaknemo se palice s kijem), da naredi zavoj in nadaljuje pot proti drevoredu, kjer se izogiba nastavljenim pastem na levi strani (dvigujemo levo smučko ob vsakem stožcu). Nato s palico zariše pot, da se ne izgubi (s kijem narišemo zavoj) in nadaljuje pot proti lisičji luknji, da pogleda, če je kdo v njej (v čepu se zapelje skozi tunnel). Na koncu namoči svoj zviti repek v lužo, da se osveži in se odpravi proti domu (odložimo kij v obroč).

Namen: naučimo se preproste spremembe smeri in prečenja smučišče.



Poligon 8. Lisička zvitorepka.

Poligon 8 prikazuje postavitev in izvedbo Lisičke zvitorepke.

## **Skupinski pozdrav, »Srečno Kekec«**

Ob pričetku in zaključku vsake ure izvedemo zabavni sprejem oziroma skupinski pozdrav. Že prvi dan izberemo ime naše skupine. Lahko damo otrokom nalogo, da ga izberejo sami ali pa jim pomagamo in izberemo ime skupaj. Na začetku lahko skupinski pozdrav izvedemo tako, da se v krogu držimo za roke ali pa jih zberemo v sredini kroga in jih ob pozdravu dvignemo visoko v zrak. Kasneje, ko že uporabljamo palice, lahko izvedemo pozdrav s palicami. Ob dvigu rok ali palic vsi v en glas zavpijemo »Srečno Kekec«.

Namen: prilagajamo se na skupino, na medsebojno sodelovanje in upoštevanje drugih.

## 6. SKLEP

Šport je kulturna samoumevnost, ki nas bogati, daje smisel in spodbudo našemu obstoju. Je naša potreba, ki je z nami že od samega začetka človeka in življenja. Skozi zgodovino se je razvijal in pridobival različne pomene. Nekoč je gibanje pomenilo preživetje, danes pomeni zdrav način življenja. Šport je danes eden najpomembnejših dejavnikov našega življenja od otroštva do pozne starosti. Pripomore k oblikovanju osebnosti, spoštovanju samega sebe in okolice, predvsem pa k zdravemu življenju. Starši oziroma družina predstavljajo prvo skupino, v katero je otrok vključen in ki mu posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, vanj vključuje tudi aktivno športno udejstvovanje, ki je lahko zelo prijetno in koristno preživljanje prostega časa.

Smučanje je ena izmed športnih dejavnosti s katero lahko popestrimo naše preživljanje prostega časa. Je gibalna dejavnost, ki se odvija v zimskem času in v naravnem okolju. V smučanju se lahko na svoj način izražamo in dokazujemo.

Na smučarskem področju je v zadnjih nekaj letih prišlo do velikih sprememb. Nova oblika smuči in posledično nova smučarska tehnika, sodobni materiali in oprema, spremenjena metodika smučanja, narekujejo spremembe tudi na področju metodike smučanja otrok. Oblike in metode dela za poučevanje smučanja je potrebno prilagoditi otrokom.

Gibanje je igra in obratno. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. Vzporedno z razvojem človeka in družbe se je razvijala tudi igra ter se prilagajala potrebam in zahtevam časa. Danes ima igra še vedno pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti. Z vsako izbrano igro lahko uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Podrejena je tudi razvojni stopnji otroka in je odsev otrokovega upornega iskanja in



radovednosti. Poleg tega je tudi neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali.

Učenje smučanja naj prav tako poteka skozi igro, saj tako otroci najhitreje pozabijo na težke smučke in smučarske čevlje ter strah pred drsenjem in hitrostjo. Otrokom organizirajmo zanimivo, sproščeno in zabavno aktivnost zunaj na snegu in svežem zraku. Igra in snežni poligon, ki otroku pričarata poseben svet, v katerem se bo zabaval, sta primarna vsebina in sredstva, s katerimi pristopimo k smučarskemu opismenjevanju otrok. Za lažje učenje si lahko pomagamo z najrazličnejšimi pripomočki in igrali, ki naj bodo čim bolj pisanih barv. Že ob prvih korakih na smučeh je otrokom potrebno prikazati tudi pravila varnega smučanja.

Glavni namen diplomskega dela je predstaviti učenje smučanja v smučarskem vrtcu in šoli z igro in Kekčevo zgodbo. Predstavili smo različne vaje in igre, ki si smiselno sledijo in dopolnjujejo. Igre in vaje so sestavljene tako, da jih lahko prilagajamo in spreminjamo glede na načrtovane cilje in trenutno stanje skupine. Pokazali smo, da lahko učenje smučanja poteka tudi skozi neko zgodbo, ki je prilagojena in umeščena v naravno okolje. Cilj učenja z našo zgodbo je bil otroke prilagoditi na smučarsko opremo, naučiti preprostih sprememb smeri drsenja in jih navdušiti nad smučanjem.

S tem delom želimo ponuditi idejo za poučevanje smučanja z neko zgodbo. Upamo, da bomo pomagali tistim, ki se ukvarjajo z učenjem smučanja otrok in da bo njihovo delo še kvalitetnejše. Vsem, ki bodo uporabljali takšen ali podoben način učenja smučanja želimo veliko uspehov pri njihovem delu.

Za konec bi želeli odpreti še temo opremljenosti smučarskih poligonov pri nas. Menimo, da so snežni poligoni prostorsko premajhni in premalo opremljeni. Potrebno bi bilo usmeriti ideje, znanje in denarna sredstva v urejanje smučarskih poligonov na slovenskih smučiščih, saj se vse več otrok udeležuje organiziranih smučarskih tečajev.

## 7. LITERATURA

Del Pulp, S., Fabretto, M., Gastarossa, M. in Lang, P. (2001). *All about sports – skiing* (Vse o športu – smučanje). Cologne: Könnemann.

Jeločnik, M. (1972). *Smučanje za otroke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kuntarič, A. (2002). *Organizacija in financiranje športa v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marušič, T. (2006). *Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih*. Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije.

Osnovne oblike drsenja (2008). Nolimits club. Pridobljeno 8.5.2008, iz <http://www.nolimits-club.si/ski/sola.html#7>

Peterson, R., Bode, D. in Workman, C. (1988). *Child - centered skiing. The American Teaching System for Children* (Smučanje osredotočeno na otroka. Ameriški učni sistem za otroke). Utah: Salt Lake City, Publishers press.

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

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pišot, R., Murovec, S., Gašperšič, B., Sitar, P. in Janko, G., (2000). *Smučanje 2000+*. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Špiler, R. (2006). *Organizacijske oblike dela na snegu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Upale, P. (2006). *Igre na snegu in smučanje od 3. do 6. leta*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Varnost na smučišču (2006). Sloveniaski info. Pridobljeno 24.4.2008, iz [http://www.sloveniaski.info/?option=com\\_varnost](http://www.sloveniaski.info/?option=com_varnost)

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*: Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpļuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.