

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

Z IGRO DO PRVIH KORAKOV ROLANJA PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENTKA:
prof. dr. Maja Pori

Avtorica dela:
TEJA JELENKO

Ljubljana, 2015

Zahvala

Za pomoč in nasvete pri izdelavi diplomskega dela se iskreno zahvaljujem svoji mentorici dr. Mateji Videmšek.

Posebna zahvala gre mojim staršem, ki so mi omogočili študij. Hvala tudi sestri Nives, fantu Tadeju in vsem, ki so me pri študiju spodbujali in podpirali.

Ključne besede: rolanje, predšolski otroci, elementarne igre

Z IGRO DO PRVIH KORAKOV ROLANJA PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

Teja Jelenko

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti elementarne igre za učenje osnovnih elementov rolanja pri predšolskih otrocih. V delu smo predstavili rolanje kot del gibalnega/športnega programa Mali sonček, opremo za rolanje, osnovne elemente pri rolanju, vaje za razvijanje ravnotežja in izboljšanje spretnosti na rolerjih, nekaj nasvetov za vožnjo z rolerji po mestu, pravila varnega rolanja in elementarne igre, ki se jih lahko igramo na rolerjih. Igre so primerne za predšolske kot tudi starejše otroke, ki so željni rolanje doživeti skozi igro.

Key words: in-line skating, preschool children, elementary games

Through the game to the first steps of inline skating at preschool children

Teja Jelenko

EXTRACT

The aim of diploma work is to present elementary games for learning basic elements of inline skating at preschool children. In this work we presented roller blading as a part of musculoskeletal/sports program Little sunshine in Slovenia, equipment for roller blading, basic elements of inline skating, some exercises to develop balance and improve skills on rollerblades, a few tips for driving with rollerblades around the city, rules of safe rollerblading and elementary games that can be played on rollerblades. The games are suitable for preschool and older children who want to experience roller blading through the game.

Kazalo

1	Uvod.....	1
1.1	Rolanje	1
1.1.1	Rolanje – del gibalnega/športnega programa Mali sonček.....	1
1.1.2	Kaj potrebujemo za rolanje?.....	2
1.1.2.1	Rolerji	2
1.1.2.2	Velikost koles	3
1.1.2.3	Trdota koles	4
1.1.2.4	Kvaliteta ležajev	4
1.1.2.5	Zaščitna oprema.....	4
1.1.3	Ravnotežje	7
1.1.4	Osnovni elementi rolanja.....	8
1.1.4.1	Namestitev opreme	8
1.1.4.2	Vstajanje	8
1.1.4.3	Robljenje.....	9
1.1.4.4	Medvedja hoja po zelenici in trdi podlagi	10
1.1.4.5	Pospeševanje in vožnja v razkoraku	11
1.1.4.6	Pospeševanje in vožnja paralelno	11
1.1.4.7	Vožnja v škarjah	12
1.1.4.8	Zaviranje	12
1.1.4.9	Zavoj v razkoraku in paralelni zavoj	13
1.1.5	Vaje za izpopolnjevanje ravnotežja	14
1.1.6	Vaje za izboljšanje spretnosti na rolerjih.....	15
1.1.7	Z rolerji po mestu	16
1.1.7.1	Vzpon in spust	16
1.1.7.2	Nasveti za vožnjo z rolerji skozi mesto	17
1.1.7.3	Pravila varnega rolanja	17
1.1.8	Vzdrževanje opreme in servisiranje koles	18
2	Elementarne igre na rolerjih.....	20
2.1	Dan in noč	20
2.2	Grdi raček.....	21
2.3	Sladkosned, kaj je tvoja jed?	21
2.4	Avtomobili	22

2.5	Pepelka pospravlja sobo.....	23
2.6	Sneguljčica, palčki, čarovnica.....	24
2.7	Ptički na vejo.....	24
2.8	Gasilec Samo	25
2.9	Ptički v gnezda	26
2.10	Čarovnik meša barve.....	26
2.11	Morski pes.....	27
2.12	Okameneli	27
2.13	Aviončki / avtomobilčki	28
2.14	Prestopi, preskoči črto kot Tarzan.....	28
2.15	Kipar dela kipe	29
2.16	Trije prašički	30
2.17	Snežna kraljica	30
2.18	Pošasti iz omare	31
2.19	Lisički rep ukradi	32
2.20	Lovljenje z igračo.....	32
2.21	Bananko	32
2.22	Bratec, reši me!	33
2.23	Zajček Dolgoušček.....	34
2.24	Sonček in led.....	34
2.25	Mavrica	35
3	Sklep	36
4	Literatura.....	37

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Logotip Mali sonček (Ilustracija: Tina Švajger Sivec).	1
<i>Slika 2.</i> Primer otroških rolerjev (Foto: Martin Cerar).	3
<i>Slika 3.</i> Primer narobe obrnjenih zapestnih ščitnikov (Foto: Bogdan Martinčič).	5
<i>Slika 4.</i> Ščitniki za zapestje (Millar, 1995).	5
<i>Slika 5.</i> Ščitnik za komolec (Millar, 1995).	6
<i>Slika 6.</i> Ščitniki za kolena (Millar, 1995).	6
<i>Slika 7.</i> Različne oblike zaščitnih čelad (Millar, 1995).	6
<i>Slika 8.</i> Popolna zaščitna oprema (Foto: Martin Cerar).	7
<i>Slika 9.</i> Test zaščitne opreme (Foto: Bogdan Martinčič).	8
<i>Slika 10.</i> Pravilen padec in pravilno vstajanje na rolerjih (Foto: Bogdan Martinčič).	9
<i>Slika 11.</i> Robljenje (Pintarič, 2008).	10
<i>Slika 12.</i> Robljenje otrok v črki A (Foto: Bogdan Martinčič).	10
<i>Slika 13.</i> Medvedja hoja po zelenici (Foto: Bogdan Martinčič).	11
<i>Slika 14.</i> Postavitev nog v položaju V (Foto: Bogdan Martinčič).	11
<i>Slika 15.</i> Vožnja v razkoraku (Foto: Bogdan Martinčič).	12
<i>Slika 16.</i> Vožnja paralelno (Foto: Bogdan Martinčič).	12
<i>Slika 17.</i> Vožnja v škarjastem položaju (Pintarič, 2008).	12
<i>Slika 18.</i> Zaviranje s petno zavoro (Pintarič, 2008).	13
<i>Slika 19.</i> Zaviranje pri otrocih (Foto: Bogdan Martinčič).	13
<i>Slika 20.</i> Zavoj v razkoraku (Foto: Bogdan Martinčič).	14
<i>Slika 21.</i> Paralelni zavoj (Foto: Bogdan Martinčič).	14
<i>Slika 22.</i> Vzpon (Millar, 1995).	16
<i>Slika 23.</i> Vzpon (Pintarič, 2008).	16
<i>Slika 24.</i> Spust (Pintarič, 2008).	17
<i>Slika 25.</i> Menjava položaja koles (Pintarič, 2008).	19
<i>Slika 26.</i> Igra Dan in noč (Foto: Martin Cerar).	20
<i>Slika 27.</i> Različica igre Dan in noč (Foto: Martin Cerar).	20
<i>Slika 28.</i> Igra Grdi raček (Foto: Bogdan Martinčič).	21
<i>Slika 29.</i> Sladkosned, kaj je tvoj jed? (Foto: Bogdan Martinčič).	22
<i>Slika 30.</i> Avtomobili: Strela McQueen, Dajz in Šerif (Foto: Martin Cerar).	23
<i>Slika 31.</i> Igra Sneguljčica, palčki, čarovnica (Foto: Martin Cerar).	24
<i>Slika 32.</i> Ptički na vejo (Foto: Bogdan Martinčič).	25
<i>Slika 33.</i> Ptički v gnezda (Foto: Martin Cerar).	26
<i>Slika 34.</i> Morski pes (Foto: Bogdan Martinčič).	27
<i>Slika 35.</i> Tarzan (Foto: Martin Cerar).	29
<i>Slika 36.</i> Različica igre Tarzan (Foto: Bogdan Martinčič).	29
<i>Slika 37.</i> Snežna kraljica (Foto: Bogdan Martinčič).	31
<i>Slika 38.</i> Pošasti iz omare (Foto: Bogdan Martinčič).	31
<i>Slika 39.</i> Bananko (Foto: Bogdan Martinčič).	33
<i>Slika 40.</i> Bratec reši me (Foto: Bogdan Martinčič).	34
<i>Slika 41.</i> Sonček in led (Foto: Martin Cerar).	35

Kazalo tabel

Tabela 1 <i>Velikost koles glede na obliko rolanja (Pintarič, 2008)</i>	3
Tabela 2 <i>Trdota koles glede na podlago (Pintarič, 2008)</i>	4

1 Uvod

Rolanje je kompleksno gibanje, s katerim lahko dosežemo pozitivne učinke na telo in postaja vse bolj popularna športna dejavnost. Rolanje je sestavljeno iz akcij ravnotežja, koordinacije, gibljivosti, hitrosti in moči, ki jih lahko povežemo v ciklično gibanje. Prav te gibalne sposobnosti pa je potrebno razvijati že pri predšolskih otrocih, in sicer z izvajanjem elementarnih iger.

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hoja, tek, lazenje, skoki, plazenje, meti...) z možnostjo prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. Pri vadbi otrok predstavljajo najpomembnejše sredstvo za sproščen in neagresiven razvoj gibalnih sposobnosti ter pridobivanje gibalnih spretnosti.

Danes obstaja veliko tečajev rolanja. Žal pa se večina ljudi ne udeležuje tega, ker je plačljivo in jih je strah, saj je pri rolanju največji problem ravnotežje. Zato je pomembno, da začnejo že mlajši otroci s to športno dejavnostjo, ki dejansko predstavlja tudi prevoz za krajše razdalje v mestu ali izven njega.

Cilj diplomskega dela je predstaviti elementarne igre za učenje osnovnih elementov rolanja pri predšolskih otrocih.

V diplomskem delu smo predstavili osnove rolanja in elementarne igre pri rolanju za predšolske otroke. To gradivo bo v pomoč predvsem vzgojiteljicam, ki bodo v vrtcih izvajale rolanje v sklopu gibanja ali v sklopu gibalnega/športnega programa Mali sonček.

1.1 Rolanje

1.1.1 Rolanje – del gibalnega/športnega programa Mali sonček

Rolanje je del gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev. Traja štiri leta in poteka na štirih ravneh, ki se vsebinsko povezujejo in dopolnjujejo:

- Mali sonček (modri) – za otroke od 2. do 3. leta;
- Mali sonček (zeleni) – za otroke od 3. do 4. leta;
- Mali sonček (oranžni) – za otroke od 4 do 5 leta
- Mali sonček (rumeni) – za otroke od 5. do 6. leta.



Slika 1. Logotip Mali sonček
(Ilustracija: Tina Švajger Sivec).

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirlivosti; otroci morajo izbrati določeno število nalog, ki so za vsak program posebej opredeljene. Po uspešno zaključenih nalogah otroci dobijo športni pripomoček z

logotipom Malega sončka ustrezne barve in priznanje (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2011). Ena izmed nalog Mali sonček (rumeni) je tudi rolanje.

Opis naloge (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2011):

Otrok se prosto rola po ustreznem prostoru (asfaltna površina zunanjega igrišča vrtca, bližnje osnovno šole...). Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otrok večkrat spreminja smer (vijuga med stožci) ter se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrči kolena). Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Poligon lahko uredimo v obliki zgodbice; pri posameznih nalogah lahko postavimo velike kartone s slikami živali itd.

Število otrok, ki se naenkrat vozijo, prilagodimo glede na velikost prostora ter njihove sposobnosti in znanje. Obvezni so ščitniki in čelada. Otroci lahko izvajajo dejavnosti tudi s kotalkami.

Otrok, ki ima slabše razvite gibalne sposobnosti, lahko rolanje izvaja samo prosto po prostoru in se ob koncu ustavi (vmes ne opravlja nobenih nalog). Otrok, ki uspešno opravi nalogo, dobi nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence.

1.1.2 Kaj potrebujemo za rolanje?

1.1.2.1 Rolerji

Vse vrste rolerjev imajo podobno zgradbo. So čvrsti čevlji z anatomsko oblikovanim vložkom, ki so v področju pete ojačani in imajo tirnico. Tirnica je pričvrščena na podplat čevlja in je temelj rolerjev. Nosi petno zavoro, osi, kroglične ležaje in kolesa. Samo ležaji imajo pri vseh proizvajalcih enake dimenzije, ostali deli pa niso normirani in se razlikujejo od modela do modela. Ločimo moške in ženske rolerje. Rolerji in kolesa so opremljena s številnimi oznakami, ki jih je dobro poznati. Najpomembnejše oznake so za velikost koles, trdoto koles in kvaliteto ležajev. Poznamo več oblik rolanja in temu primerni so tudi različni modeli rolerjev. Rolerji, ki so izdelani za hitrostno rolanje, za akrobatsko rolanje, za hokej, za vožnjo po brezpotjih in za rekreacijo. Obstajajo modeli za otroke, ki so raztegljivi po velikosti za nekaj števil. Seveda obstajajo velike razlike med modeli in proizvajalci rolerjev, zato je pomembno, da se v njih udobno počutimo (Pintarič, 2008).



Slika 2. Primer otroških rolerjev (Foto: Martin Cerar).

Slika 2 prikazuje otroške rolerje s tremi kolesčki.

Za otroka je najprimernejši trdi tip čevlja, ki je v celoti iz plastike. Zapremo ga s kovinskimi ali plastičnimi zaponkami, ki tesno stisnejo zunanji plašč čevlja. Tak čevelj omogoča boljšo oprijemljivost noge in gležnja ter omogoča večjo stabilnosti in obvladljivost rolerja. Vložek v rolerju naj bo iz kvalitetnega materiala in anatomske oblikovan. Otroku naj daje roler dober občutek, ko ga obuje (Kljun, 2008).

Pozorni moramo biti tudi na velikost čevljev, ki je prav tako zelo pomemben dejavnik dobrega rolerja. Starši velikokrat kupijo otroku prevelike rolerje z namenom, da jih bo lahko uporabljal več let. Nekateri otroci podedujejo rolerje od starejših sester ali bratov, ki so zanje premajhni. Tej napaki se lahko izognemo tako, da kupimo po velikosti nastavljive rolerje. Številni proizvajalci danes izdelujejo otroške rolerje za več velikosti stopala v enem. Taki rolerji so za otroka dobra izbira. Paziti moramo samo, da so udobni in funkcionalni (Kljun, 2008).

1.1.2.2 Velikost koles

Kolesa imajo zelo različno velikost, katero merimo s premerom v milimetrih. Njihov premer meri od 50 mm do 100 mm, odvisno za katero obliko rolanja gre. Velikost koles je označena na kolesih (Pintarič, 2008). Vrednosti v tabeli so priporočljive in ne absolutne.

Tabela 1

Velikost koles glede na obliko rolanja (Pintarič, 2008)

Oblika rolanja	Premjer koles
Akrobatsko rolanje (rails)	44 – 55 mm
Akrobatsko rolanje (rampe)	55 – 62 mm
Hokej	70 – 74 mm
Rolerji za začetnike	70 – 74 mm
Rekreacijsko rolanje	74 – 78 mm
Hitrostno rolanje	do 100 mm
Otroški rolerji	64 – 72 mm

Tabela 1 prikazuje velikost koles glede na obliko rolanja. Za otroke je priporočljiv premer koles od 64 do 72 milimetrov.

1.1.2.3 Trdota koles

Trdota koles je navedena na kolesu samem. Oznaka 84A – 100A pomeni, da so kolesa iz trših materialov; oznaka 74A – 82A pa pomeni, da so iz mehkejših materialov. Trša kolesa so primerna za gladke površine, mehkejša pa za bolj hrapave (Pintarič, 2008). Vrednosti so priporočljive in niso absolutne.

Tabela 2

Trdota koles glede na podlago (Pintarič, 2008)

Podlaga	Trdota koles
Grobi asfalt	75A – 78A
Umetne snovi (dvorane)	75A – 81A
Fini asfalt	80A – 84A
Fini beton	82A – 86A
Akrobatsko rolanje, rampe/les	88A – 95A
Akrobatsko rolanje (rails)	96A – 100A

Tabela 2 prikazuje trdoto koles glede na podlago po kateri rolamo. Za učenje otrok je najboljša podlaga fini asfalt, torej naj bo trdota koles za otroke 80A – 84A.

1.1.2.4 Kvaliteta ležajev

Obstaja več standardov za določitev kvalitete ležajev. Najpogostejše so rolerji opremljeni z oznako ABEC (Annual Bearing Engineer Committee). Na podvozju tako pogosto piše ABEC 1, ABEC 3, ABEC 5 ali ABEC 7, kar predstavlja kvaliteto vseh 16 ležajev v kolesih. Vsako kolesce ima dva ležaja, oznaka pa predstavlja toleranco za kroglične ležaje. Za rolerje so primerni ABEC 3 ali boljši ležaji. ABEC 1 so za rolerje neprimerni zaradi preveč kotalnega upora in slabih geometrijskih vrednosti (Pintarič, 2008).

1.1.2.5 Zaščitna oprema

Zaščitna oprema je nepogrešljiv del rolanja, saj so padci zelo pogosti, še posebej na začetku. Pri padcih naprej nas ščitijo ščitniki na kolenih, dlaneh in komolcih; pri padcih nazaj pa je nepogrešljiva čelada. Dobri proizvajalci zaščitne opreme nudijo različne velikosti zaščitne

opreme. Ščitniki ne smejo biti preveliki ali premajhni. Najboljši so takšni, ki so na elastiki in podloženi z mehko podlogo, da se prilagajajo sklepu (Pintarič, 2008).

Pri najmlajših je pomembna pravilna namestitev opreme, saj otroci pogosto zamenjujejo kolenske in komolčne ščitnike, kar pa zmanjša njihovo učinkovitost. Tudi ščitnike za zapestja pogosto obrnejo narobe, kar prikazuje Slika 3.



Slika 3. Primer narobe obrnjenih zapestnih ščitnikov (Foto: Bogdan Martinčič).

Zaščitna oprema po Millar (1995):

- **Ščitniki za zapestje**

Obstajajo različni modeli zapestnih ščitnikov. Standardni ščitniki, ki vsebujejo plastični del in mehko podlogo ter pokrijejo celo dlan in segajo še nad zapestjem. Obstajajo tudi nekakšne rokavice, v katerih je opora, vendar so nameščene na prste in segajo do zapestja.



Slika 4. Ščitniki za zapestje (Millar, 1995).

Slika 4 prikazuje različne ščitnike za zapestje – navadnega in rokavico.

- **Ščitniki za komolec**

So manjši od kolenskih ščitnikov in prav tako vsebujejo plastični del ter mehko podlogo.



Slika 5. Ščitnik za komolec (Millar, 1995).

Na Sliki 5 je prikazan ščitnik za komolec, ki je zelo podoben ščitniku za koleno.

- **Ščitniki za kolena**

Podobni so komolčnim ščitnikom, le da so večji. Plastični del imajo tako velik, da pokrije celotno koleno in še malo ob strani.



Slika 6. Ščitniki za kolena (Millar, 1995).

Ščitnike za kolena prikazuje Slika 6.

- **Čelada**

Pri čeladi je najbolj pomembno, da je dovolj velika in udobna. Na glavi ne sme skakati sem ter tja. Obstaja veliko različnih modelov in barv. Uporabljamo lahko tudi čelado za kolo oz. smučanje.



Slika 7. Različne oblike zaščitnih čelad (Millar, 1995).

Obstaja veliko različnih zaščitnih čelad, kar prikazuje tudi Slika 7. Lahko uporabimo tudi kolesarsko ali smučarsko čelado.



Slika 8. Popolna zaščitna oprema (Foto: Martin Cerar).

Slika 8 prikazuje otroka na rolerjih s popolno in pravilno nameščeno zaščitno opremo.

1.1.3 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja telesa v prostoru. Odvisno je od dobrega delovanja mnogih čutil: vestibularni aparat, čutilo vida in sluha, taktilna čutila, kinestetična čutila... Ravnotežje je zelo pomembna sposobnost, čeprav se tega ne zavedamo, saj nam je ohranjanje pokončne drže telesa povsem samoumevno. Pomembnosti te sposobnosti se zavemo šele, ko se pojavijo kakšne bolezenske težave in je ohranjanje ravnotežnega položaja moteno. Sposobnost ohranjanja oz. vzpostavljanja ravnotežnega položaja pride bolj do izraza, kadar se gibljemo na zmanjšani podporni ploskvi (npr. drsanje, rolanje, športna gimnastika, alpsko smučanje ipd.), kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev (zaustavitev gibanja, sprememba smeri ipd.) ali po zaključku rotacijskih gibanj (zaradi motenj v delovanju vestibularnega aparata). Sposobnost se razvija z izvajanjem različnih lokomocij na zmanjšani podporni ploskvi (hoja, tek, lazenja, vlečenja, potiskanja, nošenja po klopici, gredici, brvi ipd.) ali z uporabo različnih rotacijskih gibanj za motenje delovanja vestibularnega aparata (prevrati, obrati ipd.) (Pistotnik, 2002).

Začetnik na rolerjih z rokami in vsemi možnimi deli telesa lovi ravnotežje. Njegov ravnotežni položaj je nešteto krat porušen. Bolj ko se trudi, slabše mu gre. Vseh procesov ne more usvojiti na zavestni ravni, določeni gibi so izvedeni povsem refleksno in samo z veliko vaje bo na rolerjih dober. Ravnotežje je splet zavestnega in podzavestnega prepoznavanja položajev telesa. Pomembna je smiselna izbira vaj, zato moramo začeti z najlažjimi vajami, saj prehiteno ne bo obrodilo sadov. Vaje izvajamo na različne načine, pomembno pa je da vajo, ki jo že obvladamo, smiselno otežimo. Tako se naše ravnotežje razvija na višji nivo (Pintarič, 2008).

1.1.4 Osnovni elementi rolanja

Pred vsako sezono rolanja je potrebno preveriti stanje rolerjev in zaščitne opreme. Osnovno pravilo pri rolanju pravi, da kadarkoli nam ravnotežje povzroča težave ali nimamo več kontrole nad rolerji, se primemo z rokami za kolena. Tako bomo kolena malo pokrčili, hkrati pa bomo težišče telesa prestavili naprej in dobili boljši občutek za ravnotežje (Millar, 1995).

Tako Pintarič, Millar in Nottingham navajajo enake vaje za začetnike oz. začetek rolanja.

1.1.4.1 Namestitev opreme

Zaščitno opremo in rolerje si najlažje namestimo sede. Začetniki pogosto zamenjajo kolenske in komolčne ščitnike ter narobe obrnejo zapestne ščitnike, zato je pomembno, da naredimo test pravilne uporabe zaščitne opreme. Test je sestavljen iz preprostega trkanja z dlanmi po vseh zaščitnih delih telesa, komolcih, kolenih in glavi. Če se sliši glasno tleskanje, je namestitev pravilna. Kot test lahko uporabimo tudi padec naprej oz. hojo po vseh štirih, kjer otroci začutijo zaščito. Pri padcu naprej, se najprej spustimo na kolena, nato pa preko dlani na komolce (Pintarič, 2008).



Slika 9. Test zaščitne opreme (Foto: Bogdan Martinčič).

Slika 9 prikazuje test zaščitne opreme, tleskanje po ščitnikih.

1.1.4.2 Vstajanje

Začetnikom povzroča vstajanje prvo težavo. Iz sedečega položaja vstanemo tako, da se obrnemo na vse štiri. Vstanemo najprej z desno nogo in nato levo prislonimo v t.i. položaj T.

Položaj T je položaj, v katerem stojimo najbolj stabilno. Zelo pomemben je pri vključevanju v promet, ko čakamo pred preходом za pešce ali kjer koli drugje ob cestišču (Pintarič, 2008).



Slika 10. Pravilen padec in pravilno vstajanje na rolerjih (Foto: Bogdan Martinčič).

Na Sliki 10 je prikazan pravilen padec (levo zgoraj), pravilno vstajanje z rolerji (desno zgoraj) in skupinsko vstajanje (spodaj).

1.1.4.3 Robljenje

Pri vožnji z rolerji je pomembno prenašanje težišča. S prenašanjem težišča menjavamo tudi robove koles, po katerih se vozimo. Med vožnjo se lahko vozimo po notranji strani koles, po zunanji strani koles, po sredini kolesa ali kombinirano. Vožnjo po robovih imenujemo robljenje. Kadar zavijamo, robimo s kolesi. Tako poznamo notranje, zunanje in kombinirano robljenje. Vaje za robljenje naredimo najprej na zelenici, kjer začetnik na mestu skuša prenašati težo iz enega roba koles na drugega. Pri vožnji v zavoju uporabljamo kombinirano robljenje, pri vožnji v razkoraku pa notranje robljenje (Pintarič, 2008).



Slika 11. Robljenje (Pintarič, 2008).

Slika 11 prikazuje različna robljenja na rolerjih. Otroci največkrat robijo po notranji strani koles, saj jim položaj nog v črki A predstavlja boljše ravnotežje, kar prikazuje Slika 12. S časom in vajo se robljenje z notranje strani prestavi na sredino.



Slika 12. Robljenje otrok v črki A (Foto: Bogdan Martinčič).

1.1.4.4 Medvedja hoja po zelenici in trdi podlagi

Sledijo prvi koraki in privajanje na nekoliko omejeno gibanje v zaščitnih sklepih. Potrebni je nekaj korakov po zelenici in kakšna igra. Gibanje na zelenici izvajamo z medvedjo hojo. Z medvedjo hojo prenašamo težo z ene noge na drugo. Roke so vedno spredaj v pripravi na padec in pokrčene v komolcih. V kolenih smo vedno nekoliko pokrčeni. Potem, ko smo opravili medvedjo hojo po zelenici, se odpravimo na trdo površino npr. asfaltno igrišče. Postavimo se v osnovni položaj, pri katerem so roke spredaj in pripravljene na padec. Kolena so nekoliko pokrčena in rolerji so postavljeni v položaju črke V na notranjih robovih (zadnja kolesa so skupaj). Po medvedje prenašamo težo iz leve noge na desno. Medvedje gibanje bo

povzročilo vožnjo naprej, kar pa paralelna postavitev rolerjev ne bo povzročila (Pintarič, 2008).



Slika 13. Medvedja hoja po zelenici (Foto: Bogdan Martinčič).



Slika 14. Postavitev nog v položaju V (Foto: Bogdan Martinčič).

Slika 13 prikazuje medvedjo hojo po zelenici, kar je predpriprava za začetnike. Na Sliki 14 je pravilna postavitev nog pri rolanju, položaj črke V.

1.1.4.5 Pospješevanje in vožnja v razkoraku

Z usvajanjem medvedje hoje počasi pridobivamo na hitrosti in prehajamo na izmenično vožnjo po levi in desni. Ko je hitrost dovolj velika, oba rolerja postavimo na notranje robove in se zapeljemo naravnost v razkoraku, dokler se ne ustavimo (Pintarič, 2008).

1.1.4.6 Pospješevanje in vožnja paralelno

Ko usvojimo vožnjo v razkoraku, postopno poskusimo rolerje med seboj približevati in se peljemo čim bolj paralelno po sredini koles. Kolena imamo rahlo pokrčena, roke spredaj in v položaju vztrajamo, dokler se ne zaustavimo. Za učinkovito pospeševanje, lahko delamo v parih. Prvi, ki notranje robi z rolerji v položaju V in tako pospešuje, vleče drugega, ki se pusti vleči (Pintarič, 2008).



Slika 15. Vožnja v razkoraku (Foto: Bogdan Martinčič).



Slika 16. Vožnja paralelno (Foto: Bogdan Martinčič).

Vožnja v razkoraku na Sliki 15 je pogosta pri otrocih začetnikih, z vajo pa bodo otroci iz razkoraka počasi prešli na vožnjo paralelno, kar prikazuje Slika 16.

1.1.4.7 Vožnja v škarjah

Po usvojenem pospeševanju in vožnji s paralelno postavitvijo rolerjev naravnost, pričnemo z vožnjo s škarjasto postavitvijo rolerjev. Spredaj je tista noga, na kateri je petna zavora. Po pospeševanju se zapeljemo čim dlje v škarjastem položaju, ki je tudi položaj zaviranja (Pintarič, 2008).



Slika 17. Vožnja v škarjastem položaju (Pintarič, 2008).

Slika 17 prikazuje vožnjo v škarjastem položaju, ki je predpriprava za zaviranje.

1.1.4.8 Zaviranje

Z zaviranjem začnemo, ko so pospeševanje, vožnja paralelno in vožnja s škarjasto postavitvijo usvojeni. Iz pospeševanja preidemo v vožnjo s škarjasto postavitvijo. Spredaj je

noga s petno zavoro. V škarjastem položaju dvignemo prste sprednje noge in petno zavoro pritisnemo ob tla. Dodatni pritisk na podlago ustvarimo, če znižamo težišče z upogibom v kolenu zadnje noge (Pintarič, 2008).



Slika 18. Zaviranje s petno zavoro (Pintarič, 2008).

Zaviranje z petno zavoro in pravilen potek zaviranja je prikazan na Sliki 18. Na Sliki 19 je prikazano zaviranje otrok.



Slika 19. Zaviranje pri otrocih (Foto: Bogdan Martinčič).

1.1.4.9 Zavoj v razkoraku in paralelni zavoj

Zavijanja se naprej lotimo v razkoraku, po notranjih robovih koles. Zgornji del telesa in boke zasučemo v smeri zavoja. Med zavijanjem je obremenjena zunanja noga. Nato postopno zmanjšujemo razkorak do paralelne postavitve rolerjev. Tehnika zavoja je podobna kot pri zavoju v razkoraku. Zasučemo boke in zgornji del telesa v smeri zavoja. Pri paralelnem zavoju se uporablja kombinirano robljenje (Pintarič, 2008).



Slika 20. Zavoj v razkoraku (Foto: Bogdan Martinčič).



Slika 21. Paralelni zavoj (Foto: Bogdan Martinčič).

Otroci začetniki izvajajo zavoj najprej v razkoraku, kar prikazuje Slika 20. Z vajo preidejo na paralelni zavoj, ki ga prikazuje Slika 21.

1.1.5 Vaje za izpopolnjevanje ravnotežja

Pri vseh vajah je pomembno načelo postopnosti. V logičnem zaporedju od lažjega k težjemu. To, kar smo že usvojili, otežujemo z neko dodatno nalogo. Tako bomo rušili tisto usvojeno ravnotežje in razvijali še neosvojeno na novem, višjem nivoju.

Nekaj vaj za izpopolnjevanje ravnotežja (Pintarič, 2008):

- vožnja po petih kolesih,
- bočno prestopanje črte,
- bočno prestopanje ovire,
- vožnja po eni nogi,
- vožnja po črti,
- vožnja v počepu,
- počepi med vožnjo,
- vožnja pod oviro (višjo in nižjo),
- skok čez črto,
- vožnja nazaj,
- zrcalna vožnja v paru,
- sestavljanje zgoraj navedenih nalog,
- zgoraj navedene naloge z dodatno nalogo (s plastičnim lončkom, polnim vode),
- podajanje žogice med vožnjo in
- vodenje žogice s hokejsko palico med stožci.

1.1.6 Vaje za izboljšanje spretnosti na rolerjih

S temi vajami bodo noge postale bolj vodljive in ovire na poti bodo postale vse manj pomembne. Za vse vaje uporabljamo nizke stožce, če jih nimamo, lahko uporabimo kamenje ob cesti ali podobne nizke ovire. Ovire ne smejo imeti ostrih robov, da ob morebitnih padcih ne pride do poškodb.

Vaje za izboljšanje okretnosti na rolerjih po Pintarič (2008):

- Risanje limon (ovire namestimo v večjem razmiku, nato razmik zmanjšujemo, učinkovito delo in sproščenost v kolenih bo povečalo hitrost).
- Vožnja po črti z obema ali eno nogo (na igrišču izberemo črto ali jo narišemo, spredaj je noga brez petne zavore, kolena so pokrčena, roke so spredaj).
- Križanje črte spredaj (z eno nogo peljemo naravnost, z drugo križamo črto spredaj, kolena so pokrčena, roke so spredaj).
- Križanje črte zadaj (z eno nogo peljemo naravnost, z drugo križamo črto zadaj, kolena so pokrčena, roke so spredaj).
- Vožnja v lunico (način zaustavljanja pri nizki hitrosti; najprej se zapeljemo po petih kolesih, teža je na sprednji nogi, zadnja samo pelje po prednjem kolesu, nato sledi obrat zadnje noge s petami skupaj, teža se prenese na obe nogi – sledi vožnja v lunico; pri tej vaji lahko uporabimo obroč ali pa narišemo krog na igrišče, okoli katerega delamo lunice).
- Obrat iz vožnje naprej v vožnjo nazaj (vožnja naprej, vožnja v lunico, vožnja nazaj).
- Obrat iz vožnje nazaj v vožnjo naprej (težo prenesemo na eno nogo (na tisto, ki je v škarjah zadnja), drugo dvignemo in jo obrnemo v drugo smer, nato sledi prenos teže z noge, ki pelje nazaj, na nogo, ki pelje naprej; pogled je usmerjen v smeri vožnje).
- Hitro vijuganje (stožce postavimo sprva bolj narazen, nato bolj skupaj, pomembna je paralelna drža rolerjev in vertikalno gibanje kolen (ob stožcu je gibanje gor – med stožci je gibanje dol); vijugamo tako kot pri smučanju, ne vrtimo se v ramenski osi).
- Vijuganje na eni nogi (podobno kot prejšnja naloga, stožci so bolj narazen, gibanje je na eni nogi).
- Skoki čez nizko oviro (najprimernejši so nizki stožci, ki jih postavimo tako, da omogočimo vožnjo skozi oviro, odrinemo se samo navzgor).
- Zaviranje v položaju T (desničarji zavirajo z desno nogo, zapeljemo se po petih kolesih, zadaj je desna noga samo na prednjem kolesu, nato spustimo peto v položaj T, pomembno je, da zasučemo desno ramo v nasprotno smer, t.i. položaj Superman).
- Vožnja v neiztek (pogosto prepreči padec, z rolerji se zapeljemo po travi ali gramozni cesti; znižamo se v kolenih in z rokami spredaj smo pripravljeni na morebitni padec naprej, rolerji so v škarjastem položaju z nizkim težiščem, peljemo se tako dolgo, dokler se ne zaustavimo).
- Vožnja po dveh kolesih (po zaletu se peljemo po sprednjem desnem in zadnje levem kolesu; lahko tudi naredimo škarje na dveh kolesih – na obeh sprednjih).

1.1.7 Z rolerji po mestu

Če se na pot skozi mesto odpravimo z rolerji, veljajo za nas enake pravice in dolžnosti kot za pešce, kljub temu, da smo aktivni udeleženci v prometu. Ker smo v prometu obravnavani kot pešec, se lahko gibljemo le tam, kjer se lahko pešci in to s podobno hitrostjo. Ceste ter kolesarske steze nam niso namenjene in vse pogostejše je mogoče videti tudi znak za prepoved vožnje z rolerji, ki ga je treba spoštovati. Na rolerjih moramo svojo hitrost nenehno prilagajati trenutni situaciji, da nikogar ne ogrozimo, zato naj bo pri vožnji skozi mesto na prvem mestu varnost (Pintarič, 2008).

Priporočljivo je, da gredo otroci na začetku v mesto samo s starši, ki naj ne rolajo. Otroci rolajo po mestu samostojno, ko obvladajo rolanje, znajo zavirati z zavoro in nenehno nadzirajo svojo hitrost.

1.1.7.1 Vzpon in spust

Vzpon in spust otroci izvajajo, ko obvladajo ravnotežje na rolerjih in zaviranje z zavoro. Vzpenjanja se lotimo v položaju V na notranjih robovih koles ali s križanjem nog spredaj. Če je vzpon prestrm, izberemo križanje, da ne zdrsnemo. Pri prvem načinu je pomembna koordinacija rok in nog. Ko je naprej leva noga, je naprej desna roka in obratno. Pri drugem načinu je pomembno dobro usvojeno ravnotežje. (Pintarič, 2008).



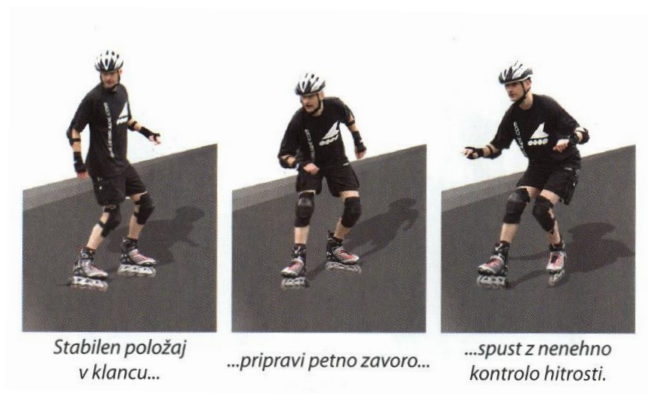
Slika 22. Vzpon (Millar, 1995).



Slika 23. Vzpon (Pintarič, 2008).

Slika 22 prikazuje vzpon z rolerji v položaju V in Slika 23 prikazuje vzpon postrani.

Na spust se pripravimo v stabilnem položaju. Petna zavora je ves čas spuščena in v stiku s podlago, saj tako najlažje nadziramo hitrost. Za varen spust je potrebna nenehna kontrola hitrosti (Pintarič, 2008).



Slika 24. Spust (Pintarič, 2008).

Spust po klancu je prikazan na Sliki 24. Pri spustu moramo imeti nenehno kontrolo hitrosti.

1.1.7.2 Nasveti za vožnjo z rolerji skozi mesto

Millar (1995) navaja naslednje nasvete za vožnjo z rolerji skozi mesto, ki veljajo tako za odrasle kot tudi za otroke:

- Vedno uporabljamo zaščitno opremo.
- Med rolanjem so kolena pokrčena in pogled v smeri vožnje.
- Med rolanjem je ena noga vedno spredaj (škarjasti položaj), da ne pride do porušenia ravnotežja.
- Med zavijanjem sta oba rolerja v kontaktu s podlago. Pogled in zgornji del telesa sta usmerjena v smeri zavijanja.
- Med zaviranjem je spredaj noga z zavoro, pokrčena kolena in skoraj sedeči položaj. Nikoli se ne smemo nagniti nazaj!
- Med stoječim položajem so kolena vedno vsaj malo pokrčena.
- Izogibamo se mokrih ali oljnih cestišč. Če nimamo možnosti peljati drugje, se čez to območje peljemo osredotočeni na rolerje in ravnotežje ter s kratkimi koraki.
- V primeru porušenega ravnotežja se primemo z rokami kolen!
- Če smo utrujeni, NE rolam.

1.1.7.3 Pravila varnega rolanja

Ko otroci obvladajo rolanje do te mere, da lahko sami rolajo v mesto, je potrebno vedeti tudi nekaj cestnih pravil rolanja, ki opozarjajo na osnovno varnost v prometu. Le ta pravila je izdala IISA (International Inline Scating Association) in so naslednja:

1. ROLAJ PAMETNO

- Vedno imej na sebi zaščitno opremo: čelado, ščitnike za kolena, komolce in zapestja.
- Dobro obvladaj osnove: odzivanje, ustavljanje in obračanje.
- Redno vzdržuj opremo v dobrem stanju.
- Prilagodi hitrost svojemu znanju.

2. ROLAJ ZAKONITO

- Upoštevaj vse cestnoprometne predpise.
- Rolaj na površinah, kjer ne ogrožaš sebe in drugih.

3. ROLAJ POZORNO

- Ves čas rolaj nadzirano.
- Pazi se cestnega hazardiranja.
- Izogibaj se vodi, olju in pesku.
- Izogibaj se prometu.

4. ROLAJ DOSTOJNO

- Rolaj po desni, prehitvaj po levi strani. Z vedenjem "obvesti" ostale udeležence v prometu, naj te prehitvajo po tvoji levi.
- Vedno se umikaj pešcem (Kljun, 2008).

1.1.8 Vzdrževanje opreme in servisiranje koles

Kot vsako drugo opremo vzdržujemo tudi rolerje in zaščitno opremo. Zaščitne opreme ne pozabimo v plastični vreči ali nezračni torbi, saj se lahko razvijejo glivice. Rolerje po uporabi obesimo nekje v suhem prostoru, da se posušijo. Nekoliko zahtevnejše je vzdrževanje rolerjev. Predvsem je potrebno servisirati kolesa, ki se bolj obrabljajo na notranji strani. Sprednji dve sta bolj podvrženi obrabi kot zadnji dve. Vsako kolo ima tudi dva kroglična ležaja, ki sta magnet za prah in s časom vedno bolj ropotata.

Pomembno je otroka navajati, da sam shranjuje in skrbi za zaščitno opremo in rolerje.

Če se bomo lotili servisa koles pravi čas, bo sprva dovolj, če jih bomo obrnili v tirnici. Tako bo obrabi izpostavljena prejšnja zunanja stran. Na notranji strani so kolesa namreč dosti bolj podvržena obrabi. Pri naslednjem servisu zamenjamo njihov položaj v tirnici. Pogosteje ko bomo obračali kolesa in menjavali njihov položaj, enakomernejša bo obraba. Vseeno pa moramo biti pozorni, da koles, ko jih odvijemo, ne pomešamo. Pri vsakem servisiranju operemo tudi ležaje. Če nimamo zato primernih tekočin, lahko uporabimo navaden bencin. Proizvajalci izdelujejo tudi rezervne dele za rolerje. Tako je mogoče kupiti kolesa ali ležaje posebej ter jih zamenjati (Pintarič, 2008).



Priporočljiva menjava položaja koles med rolerji

Slika 25. Menjava položaja koles (Pintarič, 2008).

Pri večji obrabi koles na rolerjih, jih je priporočljivo tudi med rolerji zamenjati. To menjava prikazuje Slika 25.

2 Elementarne igre na rolerjih

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hoja, tek, lazenje, skoki, plazenje, meti...) z možnostjo prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. Pri vadbi otrok predstavljajo najpomembnejše sredstvo za sproščen in neagresiven razvoj gibalnih sposobnosti ter pridobivanje gibalnih spretnosti.

Usvajanje in utrjevanje rolerskih znanj je najboljšo, če to počnemo skozi igro. V nadaljevanju bomo predstavili skupinske igre na rolerjih, s katerimi otroci usvajajo znanja in se učijo rolerskih spretnosti. Za otroke je najpomembnejše, da čimveč prosto rolajo, saj bodo tako sami prešli v fazo, ko bodo rolanje obvladali toliko, da jim bodo rolerji predstavljali prevoz v mestu.

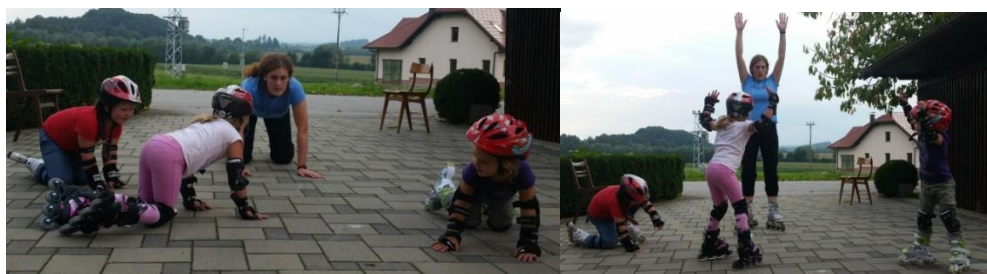
2.1 Dan in noč

Cilj: Razvijati ravnotežje na rolerjih.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci stojijo na rolerjih. Ko učitelj reče »noč«, otroci padejo na tla – pravilni rolerski padec in ko reče »dan«, vstanejo na rolerjih.

Različice: Otroci namesto padca samo počepnejo.



Slika 26. Igra Dan in noč (Foto: Martin Cerar).



Slika 27. Različica igre Dan in noč (Foto: Martin Cerar).

Slika 26 prikazuje igro Dan in noč. Na Sliki 27 vidimo različico te igre, kjer namesto padca samo počepnemo.

2.2 Grdi raček

Cilj: Razvijati hitro vstajanje na rolerjih in ravnotežje na rolerjih.

Pripomočki: papirček, plastični jajček

Opis igre: Otroci sedijo v krogu, z obrazi obrnjenimi drug proti drugemu. Nekdo ima v roki papirček, rola okrog otrok in govori: »Grdi raček nosim jajček. Pri tebi ga pustim in se v laboda spremenim.« Medtem papirček odloži pri otroku, ki sedi v krogu. Le ta pobere papirček in skuša ujeti, tistega, ki mu ga je nastavil. Če ga ujame, mora tisti, ki je papirček nastavil, na sredino kroga za en krog. Če ga ne ujame, je otrok iz kroga naslednji, ki nosi papirček.

Različice: Otroci v krogu čepijo.



Slika 28. Igra Grdi raček (Foto: Bogdan Martinčič).

Vsaka igra ima svoja pravila, katera otrokom povemo, preden se začnemo igrati. Slika 28 prikazuje navodila pri igri Grdi raček.

2.3 Sladkosned, kaj je tvoja jed?

Cilj: Navajati na pravilen padec na rolerjih.

Pripomočki: /

Opis igre: Učitelj je Sladkosned, ki rola pred otroci. Ostali rolajo za njim. Otroci sprašujejo »Sladkosned, kaj je tvoja jed?«, učitelj jim odgovarja različno hrano npr. špagete, pico, zelenjavo, sadje itd. Ko zakliče »ČOKOLADA«, morajo otroci čimprej pravilno pasti na tla. Če kdo ni pravi čas padel na tla, ga lahko sladkosned ulovi. Če ga ulovi, je ulovljeni naslednji Sladkosned.



Slika 29. Sladkosned, kaj je tvoj jed? (Foto: Bogdan Martinčič).

Slika 29 prikazuje otroke, ki se igrajo igro Sladkosned, kaj je tvoja jed?

2.4 Avtomobili

Cilj: Razvijati odzivnost otrok in sposobnost opazovanja na rolerjih.

Pripomočki: vadbeni kartoni s slikami Strele McQueen, Dajza in Šerifa

Opis igre: Učitelj ima v roki 3 kartone s slikami in sicer Strele McQueen, Dajza in Šerifa. Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko učitelj pokaže sliko Šerifa, se morajo otroci ustaviti s pravilnim padcem. Ko pokaže sliko Dajza, se otroci prestopajo postrani. Otroci lahko prosto rolajo, ko jim učitelj pokaže sliko Strele McQueen.

Različice: Drugačne naloge pri posameznih slikah: Strela McQueen = rolajo nazaj, Dajz = prestopanje naprej, Šerif = zaviranje z zavoro.



Slika 30. Avtomobili: Strela McQueen, Dajz in Šerif (Foto: Martin Cerar).

Igro Avtomobili prikazuje Slika 30. Zraven uporabimo vadbene kartone, ki si jih vnaprej pripravimo.

2.5 Pepelka pospravlja sobo

Cilj: Razvijati ravnotežje in pridobivati občutek za ustavljanje.

Pripomočki: vejice, žoge, obroči, stožci, palice

Opis igre: Skupaj z otroki se spremenimo v Pepelko in pospravimo igrišče, ki je posuto z vejicami oz. različnimi pripomočki (žoge, obroči, stožci, palice...). Tisti, ki pospravi največ vejic oz. pripomočkov, je lahko lovec pri naslednji igri, ali dobi kakšno nagrado.

Nasvet: Če otrok ne more pobrati vejice tako da počepne, naj pade na tla, pobere vejico, in spet vstane ter jo pospravi na določen prostor.

2.6 Sneguljčica, palčki, čarovnica

Cilj: Izboljšati rolerske spretnosti.

Pripomočki: vadbeni kartoni s slikami Sneguljčice, palčkov, čarovnice

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko učitelj zakliče »čarovnica« se morajo otroci ustaviti, izvesti pravilen padec in sesti na tla, da se skrijejo pred čarovnico. Nato se poberejo in spet prosto rolajo. Ko učitelj zakliče »palčki«, se otroci uležejo na trebuh. Potem vstanejo in rolajo naprej. Ko učitelj zakliče »Sneguljčica«, morajo vsi otroci v prej točno določen prostor (npr. krog na sredini igrišča). Nato vadeči spet prosto rolajo naprej.

Različice: Učitelj kaže vadbene kartone brez govorjenja, otroci pa morajo spremljati, katere slike kaže učitelj.



Slika 31. Igra Sneguljčica, palčki, čarovnica (Foto: Martin Cerar).

Slika 31 prikazuje igro Sneguljčica, palčki, čarovnica. Zgoraj levo je ukaz palčki, zgoraj desno prosto rolanje in spodaj je prikaz čarovnice.

2.7 Ptički na vejo

Cilj: Razvijati odzivnost otrok in izboljšati rolerske spretnosti.

Pripomočki: klop, robnik, črta

Opis igre: Na igrišču izberemo črto, klop ali robnik, kamor se bodo otroci na znak postavili. Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko učitelj zakliče »Ptički na vejo«, se morajo otroci čimprej postaviti na dogovorjeno mesto, torej črto, klop, robnik... Ko so vsi tam, kjer morajo biti, začnemo znova, torej vadeči prosto rolajo po igrišču.

Različice:

- Otroci ob znaku sedejo na klop, črto robnik.
- Otroci ob znaku učitelja pokleknejo na klop, črto, robnik.
- Otroci se na znak uležejo na klop, črto, robnik.

Nasvet: Klop mora biti dovolj velika, da se lahko vsi otroci zberejo na njej, drugače raje izberemo črto ali robnik igrišča.



Slika 32. Ptički na vejo (Foto: Bogdan Martinčič).

Igro Ptički na vejo, kjer otroci čakajo na črti prikazuje Slika 32.

2.8 Gasilec Samo

Cilj: Navajati na prosto rolanje in razvijati odzivnost otrok.

Pripomočki: stožci

Opis igre: Na igrišču s stožci označimo prostor, kamor se morajo otroci na učiteljev znak zbrati. Lahko je tudi krog na sredini igrišča. Otroci prosto rolajo po igrišču in na znak »Gori – gori, gasilec Samo prihiti!« se otroci čimprej postavijo v prej določen del igrišča znotraj stožcev. Ko so vsi v označenem delu, lahko začnemo znova.

2.9 Ptički v gnezda

Cilj: Izboljšati prosto rolanje, pravilen padec in odzivnost otrok.

Pripomočki: kreda, veliki obroči, kamenčki

Opis igre: Na igrišču narišemo kroge, ki predstavljajo gnezda, lahko uporabimo tudi velike obroče. Otroci prosto rolajo po igrišču. Na znak »Ptički v gnezda!« vsak otrok pravilno pade v svoje gnezdo.

Različice:

- Igro lahko popestrimo tako, da zmanjšamo število obročev. Tisti, ki ostane brez obroča, naredi 5 počepov.
- Namesto pravilnega padca v gnezdo, samo stopimo notri.
- V gnezdo moramo na znak sesti.
- V gnezda postavimo kamenčke, ki predstavljajo ptičja jajca. V tisto gnezdo, kjer ni jajca, se otroci ne smejo postaviti. Kdor se tja postavi, naredi 5 počepov.



Slika 33. Ptički v gnezda (Foto: Martin Cerar).

Na Sliki 33 je prikazana igra Ptički v gnezda, kjer so gnezda narisana s kredo na tleh.

2.10 Čarovnik meša barve

Cilj: Razvijati odzivnost otrok in navajati na prosto rolanje.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko učitelj reče »Čarovnik meša barve, zmešal je belo!«, se vsi otroci dotaknejo nečesa bele barve (npr. črta na igrišču). Učitelj izbira barve, ki so na voljo na igrišču, bela, rjava, siva, zelena...

Različice: Otroci se na različne, a prej določene načine, dotaknejo barv, z roko, z zadnjico, s čelado...

2.11 Morski pes

Cilj: Razvijati odzivnost otrok, koordinacijo gibanja in pridobivati občutek za prosto rolanje.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču, so kot ribice v morju. Ko učitelj zakliče »Morski pes«, se vsi otroci zberejo v krogu na sredini igrišča oz. na prej določenem delu igrišča. »Morski pes« poskuša otroke uloviti, preden mu uidejo v določen prostor. Če mu to uspe, je ta naslednji »morski pes«, drugače začnemo znova.



Slika 34. Morski pes (Foto: Bogdan Martinčič).

Igra Morski pes je prikazana na Sliki 34. Otroci so znotraj črt, kjer jih učiteljica (ki je v tem primeru morski pes) ne sme ujeti.

2.12 Okameneli

Cilj: Izboljšati ustavljanje in pravilen padec.

Pripomočki: piščalka

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko učitelj zapiska na piščalko, se morajo otroci ustaviti z zavoro ali padcem in okameneti – se ne premikati. S ploskom rok učitelj naznani, da se otroci lahko spet premikajo in prosto rolajo. Igro začnemo znova.

Nasvet: Otroci naj okamenijo na način, ki ga bolje obvladajo (verjetno padec). Če učitelj nima piščalke lahko 2x zaploska.

2.13 Aviončki / avtomobilčki

Cilj: Navajati na prosto rolanje, zaustavljanje z zavoro, pravilen padec.

Pripomočki: majhni obroči

Opis igre: Nekaterim otrokom razdelimo majhne obroče, ki predstavljajo volan avtomobilčka. Ostali otroci imajo roke odročene in so aviončki. Otroci prosto rolajo po igrišču. Na učiteljev znak »V garažo!« aviončki s pravilnim padcem »pristanejo« na trebuhu, avtomobilčki pa se zaustavijo z zavoro. Nato otroci znova rolajo naprej.

Nasvet: Aviončke in avtomobilčke čez čas zamenjamo.

2.14 Prestopi, preskoči črto kot Tarzan

Cilj: Pridobivati občutek za prestopanje in skakanje z rolerji.

Pripomočki: črte na igrišču, kreda

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Ko vidijo črto, jo morajo prestopiti oz. boljši jo lahko preskočijo. Učitelj opazuje otroke in tisti, ki stopijo na črto, morajo narediti 5 počepov.

Različice:

- Igro lahko igramo tudi tako, da otroci vozijo samo po črtah igrišča. Ko se srečajo s kom, si dajo 5-ko in se obrnejo.
- Namesto črt, lahko položimo tudi kolebnice oz. vrvi.

Nasvet: Če je črt na igrišču premalo, jih narišemo s kreda.



Slika 35. Tarzan (Foto: Martin Cerar).

Slika 35 prikazuje igro Tarzan – prestopanje črt, ki smo jih narisali s kredo, Slika 36 prikazuje različico te igre, kjer otroci vozijo samo po črtah.



Slika 36. Različica igre Tarzan (Foto: Bogdan Martinčič).

2.15 Kipar dela kipe

Cilj: Izboljšati prosto rolanje in ustavljanje.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Učitelj oz. kipar je s hrbtom obrnjen proti njim in reče »Kipar dela kipe, majhne in velike!« Ko to izreče do konca, se morajo otroci ustaviti, spremeniti v kipe in se nič premikati. Kipar izbere otroka, ki je naredil najlepši kip in ta postane naslednji kipar. Začnemo znova.

Različice:

- Kipe lahko otroci delajo samo na nogah.

- Kipe lahko otroci delajo samo v sedečem položaju.
- Kipe lahko otroci delajo tako, da se dotikajo tal z rokami in nogami.

Nasvet: Lahko se zgodi, da bodo otroci izbirali kipe, s katerimi so prijatelji, zato jih je pomembno opomniti, da morajo biti vsi vsaj enkrat kiparji.

2.16 Trije prašički

Cilj: Izboljšati rolerske spretnosti.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci so na eni strani igrišča, učitelj na drugi, obrnjen s hrbtom proti vadečim. Reče »Trije prašički, volkec, STOP« in se obrne proti otrokom. Otroci medtem ko učitelj govori, rolajo čim bližje učitelju in se ustavijo, saj jih učitelj ne sme videti, da se premikajo. Če učitelj opazi, da se otroci premikajo, ko jih gleda, morajo nazaj na začetek. Tisti, ki prvi pride do učitelja, je naslednji v njegovi vlogi.

2.17 Snežna kraljica

Cilj: Usvajati prestopanje in limonce.

Pripomočki: /

Opis igre: Otroci so na eni strani igrišča, učitelj/kraljica na drugi strani igrišča s pogledom proti otrokom. Otroci postavljajo vprašanje: »Snežna kraljica, koliko korakov smem do vašega gradu?« Ko jim kraljica odgovori, se morajo še zahvaliti, če pozabijo reči hvala, gredo nazaj na začetek. Kraljica si izmišlja korake naprej, nazaj, levo, desno... Kdor prvi pride do kraljice in se je dotakne, je naslednji kraljica.

Primer: limonca naprej oz. nazaj

bela kava – rolanje NAPREJ, dokler ne reče kraljica STOP

črna kava – rolanje NAZAJ, dokler ne reče kraljica STOP

mišji korak – prestopanje postrani na rolerjih

konjski korak – vadeči počepne in se z rokami odrine čim dlje

Nasvet: Če je skupina fantov je lahko snežni kralj.



Slika 37. Snežna kraljica (Foto: Bogdan Martinčič).

Igra Snežna kraljica je prikazana na Sliki 37. Druga učiteljica na sliki pomaga otrokom, če ne razumejo kakšnega koraka.

2.18 Pošasti iz omare

Cilj: Pridobivati občutek za prosto rolanje.

Pripomočki: /

Opis igre: Med otroci izberemo nekoga, ki bo »pošast iz omare«. Pošast iz omare stoji na eni strani igrišča, ostali otroci na drugi strani. Pošast vpraša: »Kdo se boji pošasti iz omare?« in ostali odgovorijo »Nihče!«. Nato pošast spet vpraša: »Kaj pa, če pride?« in ostali odgovorijo »Pa zbežimo!«. Takrat pošast zarola proti ostalim in poskuša nekoga ujeti. Rola samo v smeri naprej. Kogar ujame, mu pomaga biti pošast iz omare in skupaj lovita ostale.

Nasvet: Zaradi zapestnih ščitnikov se otroci, ki so pošasti in lovijo druge, težje držijo za roke, zato lahko rolajo posamezno ali pa se morajo dotikati z odročeni rokami.



Slika 38. Pošasti iz omare (Foto: Bogdan Martinčič).

Začetek igre Pošasti iz omare, kjer so otroci na eni strani in Pošast na drugi strani igrišča prikazuje Slika 38.

2.19 Lisički rep ukradi

Cilj: Razvijati hitrost in koordinacijo gibanja na rolerjih.

Pripomočki: rutke

Opis igre: Otroci imajo za hlačami rutke, ki predstavljajo repke in prosto rolajo po igrišču. Drug drugemu kradejo rutke kot lisičke. Tisti, ki ostane brez repka, lahko vseeno krade repke drugim. Ko so vsi brez repkov začnemo znova. Kdor zbere največ repkov dobi točko in tisti, ki ima največ točk je zmagovalec.

Nasvet: Rutke naj bodo zataknjene tako, da si ne bodo otroci med sabo slačili hlač.

2.20 Lovljenje z igračo

Cilj: Razvijati odzivnost in hitrost na rolerjih.

Pripomočki: igrača – mucek

Opis igre: Otroci prosto rolajo po igrišču. Učitelj je lovec, ima v roki igračo in lovi otroke. Kogar se dotakne z igračo je naslednji lovec. Otroci lahko izkoristijo hiško tako, da padejo na tla in rečejo eno žival npr. žaba. To je začasna hiška, traja 5 sekund, toliko, da ga lovec ne more ujeti. Hiško lahko otroci uporabijo enkrat pri istem lovcu.

2.21 Bananko

Cilj: Izboljšati rolerske spretnosti, odzivnost in hitrost rolanja.

Pripomočki: balon

Opis igre: Med otroci določimo lovca, ki se imenuje Bananko in mu damo napihnjen balon na prst. Ostali otroci prosto rolajo po igrišču. Ko se Bananko z balonom nekoga dotakne, ga spremeni v banano. Le ta je ujet, se mora ustaviti in vzročiti roke. Rešijo ga lahko ostali otroci tako, da mu roke iz vzročenja potisnejo v priročenje in zraven rečejo: »Olupim te, pojem te!«. Nato lahko ta, ki je bil ujet, prosto rola naprej in pazi, da ga Bananko zopet ne ujame. Večkrat zamenjamo lovca.

Različice: Določimo več lovcev.



Slika 39. Bananko (Foto: Bogdan Martinčič).

Slika 39 prikazuje navodila za igro Bananko.

2.22 Bratec, reši me!

Cilj: Pridobivati občutek za skupino pri rolanju, razvijati odzivnost in hitrost na rolerjih.

Pripomočki: /

Opis igre: Med otroci določimo lovca. Ostali prosto rolajo po igrišču. Ko lovec nekoga ujame, ta pade na tla in ne rola tako dolgo, dokler se ga nekdo od ostalih otrok ne dotakne z roko. Če se ga dotakne, je rešen in lahko prosto rola naprej.

Različice:

- Določimo več lovcev.
- Boljši se zapeljejo okoli ujetega kot lunica.
- Ujeti otrok se uleže na tla, drugi ga rešijo tako, da vozijo nad njim v razkoraku.

Nasvet: Lovce večkrat zamenjamo. Glede na starost in znanje rolanja otrok izberemo na kakšen način naj otroci rešijo ujete otroke.



Slika 40. Bratec reši me (Foto: Bogdan Martinčič).

Na Sliki 40 je prikazana igra Bratec, reši me, kjer otroci hitro rolajo, da se izognejo lovcu.

2.23 Zajček Dolgoušček

Cilj: Izboljšati odzivnost in hitrost na rolerjih.

Pripomočki: mehka žoga

Opis igre: Med otroci določimo lovca, ostali so zajčki. Otroci prosto rolajo po igrišču. Lovec ima v roki mehko žogo s katero lovi zajčke. Ko je zajček zadet z žogo, pade na tla. Lovca zamenjamo takrat, ko so vsi zajčki ujeti in sedijo na tleh.

Različice:

- Ujeti zajčki se zberejo na določenem mestu.
- Ujeti zajčki sedijo povsod po igrišču in predstavljajo ovire za lovca.
- Več lovcev.

2.24 Sonček in led

Cilj: Pridobivati občutek za prosto rolanje, odzivnost, hitrost in ravnotežje na rolerjih.

Pripomočki: modra in rumena žoga, moder in rumen velik obroč

Opis igre: Med otroci izberemo nekoga, ki bo LED = lovec in nekoga, ki bo SONČEK = rešitelj. Otroci prosto rolajo po igrišču. Led ima v roki modro žogo in lovi ostale tako, da se jih dotakne z žogo. Ko nekoga ulovi, le ta zmrzne in se ne sme premikati. Tisti, ki je ujet, mora poklicati SONČKA, da se ga dotakne z rumeno žogo in ga tako odmrzne. Potem lahko rola naprej.

Različice:

- Več ledov = lovcev in sončkov.
- Lovljenje in reševanje z obročem.

Nasvet: Večkrat zamenjamo sonček in led



Slika 41. Sonček in led (Foto: Martin Cerar).

Navodila za igro Sonček in led prikazuje Slika 41.

2.25 Mavrica

Cilj: Izboljšati rolerske spretnosti, hitrost in odzivnost.

Pripomočki: stožec

Opis igre: Otroci na rolerjih stojijo v vrsti. Učitelj je prodajalec v trgovini z barvami. Otroci so različne barve, ki jim jih določi učitelj (modra, zelena, rdeča, rumena itd.). Nekdo izmed otrok je kupec, ki pride v trgovino. Kupec reče: »Dober dan, imate barve?«. Prodajalec reče »DA« in nato kupec vpraša: »Ali imate zeleno barvo?«. Če prodajalec reče DA, mora kupec plačati 5 udarcev na roko prodajalcu. Otroku, ki mu je bila določena zelena barva, pa mora čim hitreje rolati do stožca in nazaj do prodajalca, ne da bi ga pri tem kupec ujel. Če ga kupec ujame, je le ta (zeleno barvo) naslednji kupec.

Nasvet: Ko se zamenja kupec, je priporočljivo zamenjati tudi barve.

3 Sklep

Rolanje je mlada, a vse bolj popularna športna dejavnost. Vedno več ljudi se ukvarja s tem, saj jim to predstavlja tudi transport, sploh v mestu. Odrasli velikokrat nočejo rolati, kajti največji problem rolanja je ravnotežje, ki pa ga otroci zelo hitro obvladujejo.

V diplomskem delu smo predstavili rolanje kot del gibalnega/športnega programa Mali sonček, kjer otroci že v vrtcu spoznajo osnove rolanja. Pri tem uporabljajo primerno opremo, rolerje, ščitnike in čelado, s katerimi je rolanje varnejše. Osnovne elemente pri rolanju se otroci naučijo s posnemanjem vaditelja, najlažje z elementarnimi igrami.

V diplomskem delu je opisanih 25 različnih elementarnih iger, ki so primerne za usvajanje in razvijanje različnih rolerskih spretnosti ter gibalnih sposobnosti, kot so ravnotežje, koordinacija in hitrost. Pri vsaki elementarni igri smo opredelili cilj, katere pripomočke potrebujemo in opis igre. Pri nekaterih igrah je dodana tudi različica igre oziroma nasvet. Igre so primerne za predšolske kot tudi za starejše otroke, ki so željni rolanje doživeti skozi igro. Delo vsebuje tudi nekaj nasvetov za vožnjo z rolerji po mestu in pravila varnega rolanja.

Diplomsko delo bo v pomoč vzgojiteljicam in športnim pedagogom, ki bodo v vrtcih izvajali rolanje v sklopu gibanja ali v sklopu gibalnega/športnega programa Mali sonček, kot tudi ostalim, ki želijo skozi igro doživeti rolanje.

4 Literatura

- Filipić, V. (2010). *Rolanje kot vsebina športnega dne za učence drugega triletja osnovne šole*. (Diplomsko delo), Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gros, A. & Žibert, K. (1999). *Tečaj rolanja učitelj I. stopnje*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Kljun, N. (2008). *Rolanje v vrtcu in osnovni šoli* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Millar, C. (1995). *In-line skating basics*. New York: Sterling Publishing Co., Inc.
- Nottingham, S. in Fedel, F. (1997). *Fitness in-line skating*. Human Kinetics.
- Petrović, T. (2004). *Rolanje za otroke v vrtcu in osnovni šoli*. (Diplomsko delo), Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pintarič, T. (2008). *Rolanje v vrtcu in osnovni šoli* (Diplomska delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja, varno in zabavno*. Gornja Radgona: X Klub.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Pori, M., Stanovnik, M. in Majerič, M. (2012). *ABC rolanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Stanovnik, M. (1997). *Osnove drsanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tratnik, A. (2009). *Učenje rolanja s pomočjo igre* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Videmšek, M., Stančević, B., Zajec, J. idr. (2011). *Mali sonček – gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.