

UNIVERZA V LJUBLANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Kondicijsko treniranje

TEK NA SMUČEH V ZGODNJEM OTROŠTVU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Janez Pustovrh

RECENZENT:

prof. dr. Bojan Jošt

KONZULTANT:

doc. dr. Blaž Lešnik

Avtorica dela:

TINA PETKOVŠEK

Ljubljana, 2013

Zahvala

Na življenjski poti sem do sedaj spoznala veliko ljudi, ki so mi pustili svoj pečat in pomagali pri osebni rasti.

Na prvem mestu bi se rada zahvalila posebni prijateljici, ki me je spodbudila za študij in me ves čas študija spodbujala, še posebej v najtežjih trenutkih. Zahvalila bi se rada staršema, ki sta mi študij omogočila in me ves čas študija podpirala tako ali drugače. Seveda bi se rada zahvalila tudi svojemu mentorju dr. Janezu Pustovrhu, ki mi je bil v veliko pomoč pri nastajanju in pisanju naloge.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila tudi vsem profesorjem, ki so mi s svojim znanjem in nasveti odpirali pogled v svet športa in poučevanja.

Pri zahvaljevanju ne želim izpustiti nobenega, še posebej tistih najbližjih, ki so me med študijem in pri nastajanju diplomskega dela podpirali in mi stali ob strani ter bili moja opora, notranja motivacija.

Iskrena hvala vsem!

Ključne besede: hoja in tek na smučeh, zgodnje otroštvo, igra, poligon, učenje.

TEK NA SMUČEH V ZGODNJEM OTROŠTVU

Tina Petkovšek

IZVLEČEK

Tek na smučeh je takšna športna panoga, da se z njo lahko ukvarjajo skoraj vse starostne generacije od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Zgodnje otroštvo se začne v 3. letu starosti in zaključí z vstopom v šolo (6. ali 7. leto starosti). V tem obdobju so otroci zelo dovzetni za učenje gibalnih vzorcev, nalog. Zato se veliko staršev odloči, da svoje otroke vključi v dodatno športno dejavnost, ki pa so med seboj različne. Vendar med vsemi ponudbami težko zasledimo tek na smučeh.

V diplomskem delu je predstavljen način seznanjanja otrok s tekom na smučeh v zgodnjem otroškem obdobju. Učenje teka na smučeh za tovrstno starostno skupino poteka predvsem skozi igro, poligone in delo na postajah na igriv in zabaven način za otroke.

Zapisali smo tudi metodične korake za poučevanje elementov teka na smučeh, primernih za otroke v zgodnjem otroštvu. Poučevanje tehnike teka na smučeh v zgodnjem otroštvu ni prvovrstnega pomena. Na prvem mestu je, da otroke dobro prilagodimo na opremo in drsenje, skratka, da jim damo čas, da dobro usvojijo temelje gibanja na tekaških smučeh. Po usvojenih temeljih gibanja na tekaških smučeh začnemo s poučevanjem gibanja klasične tehnike, le-ta pa se začne s hojo in ne s tekom.

Skozi učne priprave smo ponazorili način dela z otroki na tekaških smučeh na vadbenih enotah. Izbrane so tudi igre, primerne starostni kategoriji in usvajanju gibalnih znanj na tekaških smučeh.

Tudi za društva in klube je pomembno, kako pristopijo k poučevanju teka na smučeh v zgodnjem otroštvu. Niso samo tekmovanja in tehnika tisto, kar je pomembno otrokom. Otroci si želijo igre in zabave. Naj spoznajo prave treninge in vrhunski šport, ko bodo dovolj stari in bo njihovo telo dovolj razvito.

Naša želja je, da je čim več otrokom omogočeno udejstvovanje in gibanje na tekaških smučeh ter da v tem uživajo. Poleg tega pa jim seveda širimo tudi gibalno znanje in hkrati izboljšujemo gibalne sposobnosti.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Število strani: 94

Število slik: 50

Število tabel: 1

Število virov: 28

Število prilog: 2

Key words: walking and running on skis, early childhood, a game, a range, learning.

CROSS-COUNTRY SKIING IN THE EARLY CHILDHOOD

ABSTRACT

Cross-country skiing is a sport discipline which is popular among almost all age groups from the early childhood to the old age. Early childhood begins in the 3rd year and ends with when a child enters school (6 or 7 years old). Children are very susceptible to learning different motive patterns, exercises. Therefore, a lot of parents decide to include their children into additional sport activities which really differ from each other. However, we hardly find cross-country skiing among the offers for children.

There is a way to introduce children with cross-country skiing in the early childhood period. Teaching of the cross-country skiing for the age group is done through games, ranges, and work on stations in a very playful and funny way for children.

We have also described methodic steps for teaching of the cross-country skiing elements appropriate for children in the early childhood. Teaching of the technique of cross-country skiing in the early childhood is not of first-rate importance. The most important is to adjust children to the equipment and sliding to give them time to acquire basics of cross-country skis well. After the acquired basics of movement of the cross-country skis, we start teaching movement of the classical technique which begins with walking and not running.

We have illustrated the way of work with children on cross-country skis in the training centers. There have been games, appropriate for certain age category and acquiring of movement knowledge on cross-country skis, chosen.

It is also important for societies and clubs how they approach teaching of cross-country skiing in the early childhood. There are not only competitions and techniques important for children. Children want to have fun with games and entertainment. Let them get to know real training and top sports when they are old enough and their body is developed enough.

Our wish is to enable as many children as we can to join and move on the cross-country skis and enjoy skiing. We also broaden their movement knowledge and improve their movement capabilities.

Kazalo

1	UVOD	7
1.1	TEK NA SMUČEH	9
1.1.1	<i>Zgodovinski oris teka na smučeh</i>	10
1.1.1.1	Razvoj klubov in usposabljanje strokovnega kadra	12
1.1.1.2	Današnja organiziranost ZUTS v smučarski zvezi Slovenije.....	13
1.1.2	<i>Osnove Slovenske šole teka na smučeh</i>	15
1.1.2.1	Pomembnejši elementi tehnike in njihove osnovne značilnosti	16
1.2	ZGODNJE OTROŠTVO.....	23
1.2.1	<i>Psihologija zgodnjega otroštva</i>	23
1.2.2	<i>Socialni razvoj zgodnjega otroštva</i>	26
1.2.3	<i>Telesni razvoj</i>	28
1.2.4	<i>Gibalni razvoj</i>	30
2	METODE DELA	32
3	RAZPRAVA	33
3.1	ŠOLA TEKA NA SMUČEH V ZGODNJEM OTROŠTVU	33
3.1.1	<i>Oprema</i>	37
3.1.2	<i>Elementi tehnike teka na smučeh, ki so primerni za otroke v zgodnjem otroštvu</i> ..	38
3.2	OSNOVE METODIKE POUČEVANJA	39
3.2.1	<i>Preko igre do usvajanja elementov</i>	53
3.2.2	<i>Primeri vadbenega poligona</i>	67
3.2.3	<i>Delo po postajah</i>	76
3.3	OSNOVE UČNE PRIPRAVE	77
3.3.1	<i>Začetna ura</i>	79
3.3.2	<i>Vmesno stanje</i>	80
3.3.3	<i>Končno stanje</i>	82
3.4	ŠMERNICE ZA ORGANIZACIJO ANIMACIJ OTROK V ZGODNJEM OTROŠTVU NA TEKAŠKIH SMUČEH.....	84
3.4.1	<i>Prostor, oprema, pripomočki</i>	84
3.4.2	<i>Kader</i>	84
3.4.3	<i>Način poteka</i>	85
3.4.4	<i>Dnevni red in vsebina animacije</i>	85
3.5	DELO V KLUBU Z OTROKI V ZGODNJEM OTROŠTVU	86
4	SKLEP	88
5	VIRI	90
6	PRILOGE	92

1 Uvod

Tek na smučeh je zimski šport, katerega sestavljata dve tehniki teka: klasična in drsalna. Ima pozitivne vplive na srčno-žilni sistem, pri vadbi se vključujejo vse mišične skupine telesa. Poleg naštetega pozitivno vpliva na psihološko stanje posameznika, saj se izvaja v naravi na svežem zraku. Zadnje čase je tek na smučeh šport, s katerim se ukvarja vsako leto več ljudi in vsako leto je zanimanje za tek na smučeh večje.

Medtem ko zanimanje za tek na smučeh pri odraslih osebah narašča, pozabljamo na naše najmlajše, na otroke v zgodnjem otroštvu. Za otroke v obdobju zgodnjega otroštva lahko rečemo, da so »požiralci« informacij, tako gibalnih kot vedenjskih. In vemo, da na udejstvovanje v neki športni dejavnosti v odraslem obdobju precej vpliva posameznikovo doživljanje in udejstvovanje v športu ravno v obdobju zgodnjega otroštva.

Zgodnje otroštvo vključuje otroke, stare med 2 in 7 let. V tem obdobju je pri otrocih potrebno poudariti in zadovoljiti njihove velike potrebe po gibanju, ki pomembno vplivajo na motorični, duševni in skladen telesni razvoj. Predšolski otrok se mora veliko gibati in, če je le možno, vsaj nekaj ur dnevno preživeti na svežem zraku v naravi. Razvoj med 2. in 7. letom ne poteka samo v smeri izpopolnjevanja osnovnih gibalnih zmožnosti, temveč predvsem v razvoju novih gibalnih zmožnosti in razvoju posameznih motoričnih spretnosti ter navad (Horvat in Magajna, 1989).

Pri otrocih v zgodnjem otroštvu ne gre zanemariti poleg gibalnega razvoja tudi psihološki in socialni razvoj. Upoštevati moramo, da so otroci v tem obdobju egocentrični, niso zmožni logičnega mišljenja, stvari si lažje zapomnijo in predstavljajo skozi igro, mišljenje imajo osredotočeno na en vidik situacije oziroma problema. Na to, kako bo posamezen otrok razmišljal, v veliki meri vpliva, kako otrok kakšno stvar ali dogajanje zazna.

Tek na smučeh je enkratna priložnost za otroke v zgodnjem obdobju, da poteši njihove potrebe po gibanju, aktivnosti v naravi. Vendar je potrebno to dejavnost prilagoditi razvoju otrok. Glavni namen diplomskega dela je prikazati, kako otrokom v obdobju zgodnjega otroštva prilagodimo in oblikujemo vadbo na tekaških smučeh z različnimi organizacijskimi metodami in učnimi oblikami ter na kakšen način bi bilo dobro posredovati informacije otrokom. Namen diplomskega dela je tudi, kako naučiti oziroma skozi igro animirati otroke in jim s tem usidrati tek na smučeh v njihov »duh«, da se bodo otroci znova in znova radi vračali na tekaške smuči.

V diplomskem delu želimo zajeti otroke med 3. in 6. oziroma 7. letom starosti v povezavi z naslednjimi cilji:

- predstaviti tek na smučeh,
- predstaviti zgodnje otroško obdobje z vidika psiholoških, socioloških in gibalnih značilnosti,
- na kratko opisati tehniko teka na smučeh in izbrati zlasti elemente klasične tehnike, ki bi bili primerni za otroke med 3. in 7. letom starosti,

- podati informacije, s katerimi organizacijskimi metodami pristopiti k poučevanju otrok v zgodnjem otroštvu (vadbeni poligoni, delo po postajah, igre ...).

Vse navedeno želimo prikazati tudi z učnimi pripravami, katere so bile razdeljene glede na starost (ena skupina so otroci, stari 3 do 5 let, druga skupina pa 5 do 7 let) in na obdobja poučevanja (začetna ura, vmesno in končno stanje). Vključen je tudi praktični primer animacije otrok na tekaških smučeh z vso potrebno organizacijo in sistemom dela.

1.1 Tek na smučeh

Tek na smučeh je poleg smučarskih skokov in nordijske kombinacije ena izmed športnih panog, ki pod skupnim imenom predstavljajo nordijsko smučanje. Tek na smučeh je polistrukturna ciklična športna panoga, za katero je značilno, da se pojavlja tako v vrhunskem kot v rekreativnem športu. To aerobno športno panogo se izvaja v naravi, navadno v zimskem času, na urejenih tekaških poligonih oziroma progah ali po pohodniških poteh.

S tekom na smučeh se lahko ukvarja skoraj vsakdo, ki mu je narava všeč, ki rad poskrbi za svoje telo, rad teče, uživa zimske radosti ... Kot smo že omenili, se z rekreativno obliko teka na smučeh ukvarja vedno več ljudi. Vedno več rekreativnih smučarjev tekačev se s tekom na smučeh ukvarja ne samo v zimskem času, ampak posredno tudi v vseh drugih letnih časih v obliki nordijske hoje in teka, nordijskega rolkanja in rolanja ipd. Obliko, naklon terena in tempo si smučar tekač lahko prilagaja sam. Morda je ravno zaradi naštetega to ena izmed športnih panog, ki je primerna za vse generacije, od najmlajših pa do najstarejših. Tudi vrhunski smučarji tekači se v poletnih dneh ukvarjajo s t. i. izpeljankami teka na smučeh (nordijsko hojo in tekom ter rolkanjem na tekaških rolkah), tako lažje pričakajo zimo in se nanjo tudi fizično pripravijo.

Tako pri teku kot pri hoji na smučeh sodelujejo pri gibanju vse mišične skupine. Pri tem ne vršimo pretiranih pritiskov na sklepe in blagodejno vplivamo tudi na hrbtenico (Pustovrh, 2010). Gibalne sposobnosti, katere s tekom na smučeh razvijamo, so: moč, koordinacija, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in hitrost.

Izvajanje tovrstnega športa človeku nudi sprostitev v naravi, kar je zadnje čase zelo pomembno, saj so službe in druge življenjske situacije vedno bolj stresne. S tem osebno rastemo in razvijamo značajske lastnosti ter krepimo duhovno noto. Poleg tega, da se na tekaških smučeh sprostimo in naučimo svežega zraka, lahko ta način prostega časa izkoristimo in se na tekaških smučeh družimo z družino, prijatelji ali pa si vzamemo čas samo za sebe in se "odklopimo" od vsakodnevnih tegob. Poleg omenjenih pozitivnih psiholoških in socioloških dejavnikov ima tek na smučeh tudi vrsto pozitivnih zdravstvenih in gibalnih učinkov na telo. Če se s tekom na smučeh kot rekreativci redno ukvarjamo, so gibalni učinki toliko bolj izraženi. Poveča se vzdržljivost, moč rok ter ramenskega obroča, ki sta v vsakodnevem življenju precej zapostavljena in oslabela, izboljša se koordinacija za tehnično pravilno izvajanje teka na smučeh in ravnotežje, ki omogoča drsenje na tekaških smučeh v enoopornem položaju. Jošt in Pustovrh (1995) navajata, da iz zdravstveno-rekreativnega vidika s tekom na smučeh vplivamo na razvoj in krepitev srčno-žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže, uravnavanju krvnega tlaka, saj krepitev mišic celotnega telesa izboljšuje splošno cirkulacijo krvi v obtoku, izboljšuje stanje dihalnih organov in uravnava hormonske aktivnosti organizma.

1.1.1 Zgodovinski oris teka na smučeh

Zgodovina teka na smučeh se ponaša z večtisočletno tradicijo, ki sega v čase pred našim štetjem. To dokazujejo marsikateri materialni in literarni viri. Na Švedskem so našli smučko, ki naj bi bila stara 5200 let in smučko, ki naj bi imela 4500 let. Na severu norveškega otoka Rödöy so našli v skalnato steno izklesan lik smučarja izpred približno 4000 let. Vendar se moramo pri tem zavedati, da se je oprema in tehnika teka na smučeh od takrat spremenila (Pustovrh, 2012).

Na začetku so bile smuči popolnoma lesene. Dolžine in oblike smuči so bile precej različne, odvisno od kraja oziroma pokrajine, kjer so bile izdelane. Za vez je bil uporabljen usnjeni pas, jermen. Tudi palice, navadno ena, so bile različnih dolžin. Vse te raznolike podrobnosti v takratni opremi so imele posledice tudi v tehniki gibanja.

Hojjo na smučeh so uporabljali predvsem severni narodi. Če so hoteli potovati, iti na lov in podobno, so bili zaradi podnebnih razmer primorani uporabiti tovrsten pripomoček, ki je omogočal lažje gibanje po zasneženih površinah.

Herodot je zapisal, da so nekatera maloazijska plemena za potovanje po snegu uporabljala »lesene čevlje« (5. stoletje pred našim štetjem). V prvem stoletju našega štetja je rimski zgodovinar Tacit opisal življenja Laponcev in omenjal tudi smuči v knjigi Smrt Germanov. Prokopij iz 6. stoletja je zapisal, da so bile smuči uporabljene v vojnih pohodih. Leta 1100 so nordijski vitezi smučanje uvrstili med obvezne veščine, kar je zapisano tudi pri opisu bitke za Oslo v letu 1200. Škof Olaus Magnus je v 15. stoletju v knjigi Zgodovina severnih narodov opisal smučarsko tekmovanje za nagrade. Na Norveškem se je od tistega stoletja naprej uporabljalo smuči v zimskem času poštnega prometa. Eden danes najbolj znanih maratonov teka na smučeh je poimenovan po švedskem kralju Gustavu Vasi, ki je 1520 med vojskovanjem z Danci naredil 90 kilometrov dolg pohod na smučeh. Skozi zgodovino se je uporabnost tekaških smuči nadaljevala. Leta 1770 so v Oslu izvedli prvo tekmovanje v teku na smučeh in smuku. Po letu 1888 se je zanimanje za smučanje razvilo tudi v drugih evropskih državah po zaslugi norveškega raziskovalca Nansena, ki je na smučeh prepotoval Grenlandijo in to opisal v knjigi »Paa skii over Grönland«. Potopis je bil kaj kmalu preveden še v druge jezike, kar je pripomoglo k zanimanju za nakup norveških smuči in nordijskega smučanja. Avstrijca Zdarsky in Bilgeri sta v nordijsko tehniko vnesla nekaj novih elementov (plug, plužni zavoj ipd.), ki so bili v pomoč prebivalcem predvsem alpskih dežel, ker je konfiguracija terena nordijskih dežel drugačna od konfiguracije terena alpskih dežel. 1904 je bila v ZDA ustanovljena Nacionalna smučarska zveza. Med letoma 1905 in 1908 je bila v Evropi ustanovljena edina mednarodna smučarska organizacija (Srednjeevropska smučarska zveza), katere članica je leta 1923 postala tudi takratna Jugoslovanska zimskošportna zveza. Leta 1924 pa se je Mednarodna smučarska komisija preimenovala v Mednarodno smučarsko zvezo (FIS) in s tem postala krovna mednarodna organizacija v smučarskem športu. Istega leta (1924) se je tek na smučeh prvič pojavil na zimskih olimpijskih igrah v francoskem Chamonixu. 1925 je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo za nordijsko smučanje. Po zimskih olimpijskih igrah v Sarajevu (1984) se je pojavila drsalna tehnika, ki je bila

uveljavljena že na naslednjih olimpijskih igrah v Calgaryju (1988) (Jošt in Pustovrh, 1995; Pustovrh, 2012).

Smučka pomeni dolgo, ozko, tanko, spredaj zakrivljeno pripravo za drsenje, skakanje po snegu, ki se pritrdi na čevelj. Slovenci smo eden izmed redkih narodov, ki uporabljamo avtohton izraz smuči. Po drugih državah se je prijel norveški izraz »ski«, ki na eni strani označuje predmet, smuči, na drugi strani pa (po nekaterih državah) glagol smučati (Pustovrh, 2012).

Da imamo Slovenci dolgoletno smučarsko tradicijo, potrjujejo tudi zapisi barona Janeza Vajkarda Valvasorja iz 17. stoletja, ki je v knjigi Slava vojvodine Kranjske opisal uporabnostno in razvedrilno obliko bloškega smučanja. Leta 1950 je Maksim Gaspari naslikal sliko »Bloški smučarji«. Žal bloško smučanje pri nas v športnem smislu ni imelo večjega vpliva na kasnejše smučanje (Jošt in Pustovrh, 1995; Pustovrh, 2012).

Informacije o ekspediciji Nansena na Grenlandijo po letu 1888 so se razširile tudi v naši deželi, kar je vplivalo na razvoj športnega smučanja pri nas. Najbolj zaslužna oseba za razširitev športnega smučanja pri nas je bil vipavski učitelj Edmund Čibej. Ta je širil svoje smučarsko znanje na gozdarje, lovce in šolsko mladino na področju trnovske planote. Za tiste čase še ne moramo govoriti o teku na smučeh, kot ga poznamo danes, pač pa o hoji na smučeh po ravnem, v vzponu in za spuščanje po terenu navzdol (Pustovrh, 2012).

Leta 1895 je bil prvič opisan pohod na smučeh iz Ljubljane preko Šmarne Gore do Medvod v Planinskem vestniku. Začetek marca tistega leta je bila na Predmeji organizirana prva tekma v smučanju na Slovenskem in ena prvih v Srednji Evropi. Že pred letom 1895 smo imeli na gradu Snežnik prvi smučarski klub, katerega so ustanovili Nemci (Pustovrh, 2012).

Začetnik organiziranega športnega smučanja in prvi smučarski strokovnjak v Sloveniji je bil Rudolf Badjura (1881–1963), in sicer od leta 1911 naprej. Opravil je vojaški smučarski tečaj, bil je prvi slovenski tekmovalac na oficirskih smučarskih tekmah, organiziral je prvi smučarski tečaj, kjer je poučeval »nordijsko alpsko tehniko«. Leta 1924 je izšla prva slovenska knjiga s področja smučanja »Smučar«. Avtor te knjige je bil prav Rudolf Badjura (Jošt in Pustovrh, 1995; Pustovrh, 2012).

Prvo državno prvenstvo v smučanju, sankanju in drsanju je bilo organizirano v Bohinju leta 1921. Iz zapisov je možno razbrati, da so takrat tekmovali tudi v skokih na umetni skakalnici in da se je 10 tekmovalcev in 16 mladincev pomerilo na petkilometrski razdalji v teku na smučeh, štiri ženske pa na trikilometrski razdalji. Jugoslovanska smučarsko-tekaška reprezentanca se je predstavila že na prvih olimpijskih igrah leta 1924 v francoskem Chamonixu. Smučarsko tekaško reprezentanco Jugoslavije sta v Chamonixu leta 1924 zastopala dva Slovenca – Švigelj in Kajzelj. Leta 1938 je bila ustanovljena Smučarska zveza Slovenije (SZS) s sedežem na Jesenicah, ki zaradi vojne ni mogla širiti svoje dejavnosti. Nato je bila po 2. svetovni vojni leta 1948 ponovno ustanovljena s sedežem v Ljubljani. V 80-ih letih prejšnjega stoletja (1986) smo Slovenci prvič izvedli tekmo za svetovni pokal za moške v smučarskem teku. Prve stopničke na tekmi za svetovni pokal je pritekla Andreja Mali z 2. mestom v sezoni 1998/1999 v Milanu. Prvo zmago na tekmi za svetovni pokal smo dobili v

sezoni 2005/2006 v Damnu, katere lastnica je najuspešnejša slovenska smučarska tekačica Petra Majdič (Jošt in Pustovrh, 1995; Pustovrh, 2012).

1.1.1.1 Razvoj klubov in usposabljanje strokovnega kadra

Prvi smučarski klub za športno smučanje je bil ustanovljen v Oslu pod imenom Christiania Sciclub leta 1866. Petnajst let kasneje je bila ustanovljena norveška smučarska zveza, ki je prva razvila klasifikacijo nordijskih smučarskih disciplin. Prvi smučarski klub na območju bivše Jugoslavije (Cetinje) je ustanovil Norvežan Henrik Angell leta 1891. Število klubov evropskih držav je v 19. stoletju naraščalo ne samo v nordijskih državah, temveč po celotni Evropi. Srednjeevropska smučarska zveza (1905–1908) je združevala Nemčijo, Avstrijo in Švico. Leta 1904 je bila v ZDA ustanovljena Nacionalna smučarska zveza (National Ski Association) in leta 1910 Mednarodna smučarska komisija v Oslu. Članica Mednarodne smučarske komisije je leta 1923 postala tudi Jugoslovanska zimskošportna zveza. Že leto kasneje se je Mednarodna smučarska komisija preimenovala v Mednarodno smučarsko zvezo, katera nam je danes najbolj znana pod kraticami FIS (Federation International de Ski). FIS je tudi krovna mednarodna organizacija v smučarskem športu (Pustovrh, 2012).

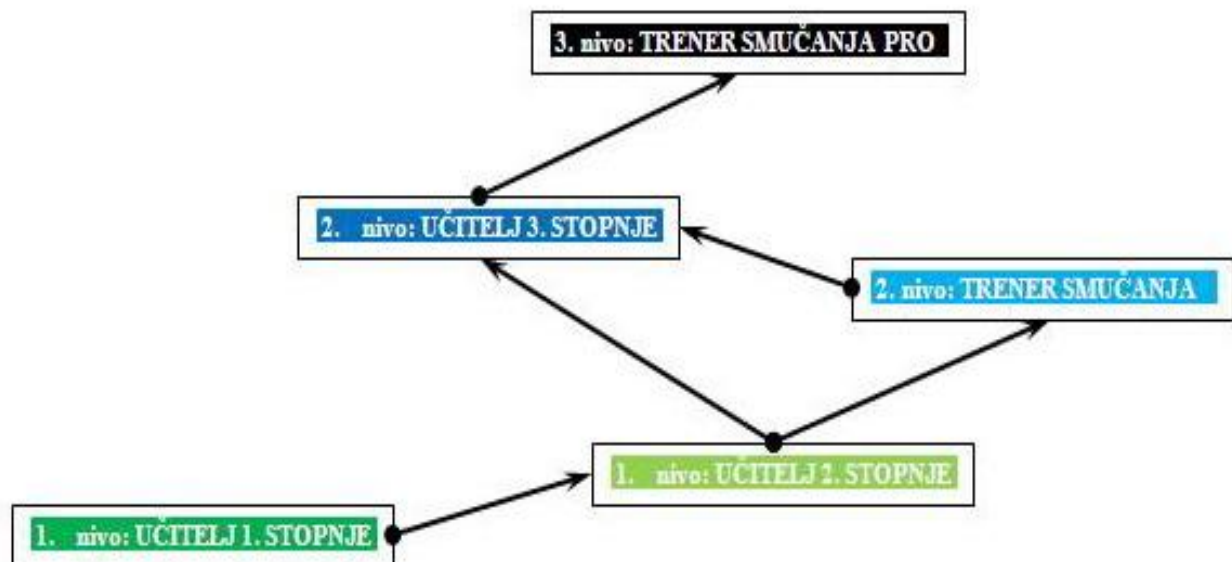
Snežniški smučarski klub Helio je bil prvi klub na slovenskih tleh. Nemci so ga ustanovili že pred letom 1895 na gradu Snežnik. Približno leta 1911 se začne pojavljati družčina Dren, ki je med letoma 1911 in 1912 predvsem vadila smučanje in opravila tudi številne pohode oziroma ture na smučeh. Član družčine Dren je bil tudi Rudolf Badjura. Leta 1920 je bil na pobudo Rudolfa Badjure ustanovljen I. slovenski smučarski klub s sedežem v Ljubljani. Prav tega leta je Slovenska športna zveza ustanovila Zimskošportni odsek, kateri se je dve leti kasneje preimenoval v Jugoslovansko zimskošportno zvezo (JZSS), ki je imela sedež prav tako v Ljubljani. Ta zveza je bila leto kasneje (1923) sprejeta v svetovno mednarodno zvezo. Zelo dobro razvejano organizacijsko omrežje JZSS in spori med baznim ter vodstvenim delom znotraj nje so privedli do ustanavljanja podzvez v Mariboru, Ravnah na Koroškem in Ljubljani, kar je leta 1938 privedlo do ustanovitve SZS in v letu 1948 do njene ponovne ustanovitve, katera deluje še danes in je članica FIS-e (Pustovrh, 2012).

Lahko rečemo, da se učenje smučanja, teka na smučeh pojavlja od takrat, ko se je začelo zanimanje za tovrstno dejavnost. Od začetka je služilo zgolj za popotovanje in lov. V prvem tisočletju se pojavi tudi za namene vojske in vojskovanja, kasneje v poštnem prometu in za razvedrilne namene. Na območju bivše Jugoslavije je Henrik Angell začel s poučevanjem v smučarskem klubu. Pri nas je z učenjem in širitvijo športnega smučanja prvi začel Edmund Čibej po letu 1888. Svoje znanje je prenašal na gozdarje, lovce in šolsko mladino. Nato je s poučevanjem pričel tudi Rudolf Badjura, ki je organiziral prvi smučarski tečaj za športnike, lovce in gorske vodnike. Tek na smučeh je po prvi svetovni vojni postajal vedno bolj privlačna in zanimiva športna dejavnost, še posebej med šolsko mladino. V tem prvem povojnem obdobju je Badjura izpeljal tečaje tudi za prve učitelje. V letu 1920/21 je JZSS kupila 100 parov smučí ter jih posodila šolski mladini, da so se lahko udeleževali tečajev. Ker

je bilo število izobraženega kadra vedno večje, je bil leta 1930 ustanovljen Zbor smučarskih učiteljev. Do takrat je bil izdelan tudi že pravilnik o pridobitvi naziva učitelj smučanja in učni načrt. Vendar pa se nordijsko smučanje ni odvijalo po tem učnem načrtu, ker so takrat v rokah vajeti držali tuji trenerji (Pustovrh, 2012).

1.1.1.2 Današnja organiziranost ZUTS v smučarski zvezi Slovenije

ZUTS je kratica za stanovsko organizacijo, ki pomeni Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije in je pod krovno organizacijo Smučarske zveze Slovenije (SZS). ZUTS združuje vse učitelje in trenerje smučanja, to je ves strokovni kader vseh šestih športnih panog, ki jih zastopa SZS. Te panoge so nordijsko smučanje, alpsko smučanje, biatlon, deskanje na snegu, smučanje prostega sloga in telemark smučanje. Osnovne organizacije (klubi, društva) se v ZUTS združujejo predvsem zato, da bi se program slovenske smučarske šole izvajal, predstavljal in zastopal na vseh slovenskih smučiščih in v mednarodnem prostoru enotno, da bi lahko uresničevali skupne interese na področju smučanja, da bi lahko poskrbeli za večjo popularizacijo, razvoj množičnega in vrhunškega smučarskega športa ter da bi se povezovali z domačimi in tujimi institucijami na podlagi smučarskega športa. ZUTS sestavljajo naslednji členi: vodstvo in sekretariat, demonstratorske vrste, državna izpitna komisija ter strokovni svet (SZS-ZUTS, 2013).



Slika 1. Postopek pridobitve strokovnega naziva – primer za alpsko smučanje (arhiv SZS-ZUTS, 2013).

ZUTS preko demonstratorskih vrst usposablja svoje člane. Usposabljanje je permanentno, preko seminarjev, organizirajo in izvajajo tudi tečaje za pridobivanje strokovnih nazivov. Posameznik lahko pride do naslednjih strokovnih nazivov: učitelj 1., 2., 3. stopnje (U1, U2, U3), trener (T) in v nekaterih panogah tudi trener PRO (Tpro). Stopnje pridobivanja strokovnih nazivov lahko vidimo tudi na Sliki 1. Demonstratorji poleg usposabljanja članov skrbijo še za predstavitev slovenske šole smučanja v Sloveniji in v tujini, sodelujejo z vojsko, policijo, univerzami ..., popularizirajo smučanje kot šport, sodelujejo tudi s tekmovalci in njihovimi trenerji ter klubi. To sodelovanje je večinoma namenjeno izpopolnjevanju tehnike (SZS-ZUTS, 2013).

Ker je delo trenerja oziroma učitelja smučanja zelo odgovorno in je potrebno veliko znanja za poučevanje, imajo zato v ZUTS-u za pridobivanje strokovnega naziva in licence določena pravila, katerih se je potrebno držati. Nazive se pridobiva postopoma, kot je prikazano na Sliki 1. Od naziva do naziva se zahtevnost in odgovornost učitelja ali trenerja povečuje. Iz Slike 1 je razvidno tudi, da so prehodi v višje nivoje možni in se med seboj dopolnjujejo, vendar je napredovanje možno le v smeri, ki jih ponazarjajo puščice na sliki. Torej moramo imeti za napredovanje opravljeno predhodno stopnjo. Opravljeno določeno stopnjo izkazujemo z diplomom. ZUTS predlaga, izvaja in je nosilec vseh usposabljanj s področja smučanja. Smučarska društva in klubi, ki so kot osnovne organizacije povezane v ZUTS, lahko izvajajo usposabljanja le za 1. nivo, izvajajo jih lahko le strokovno usposobljeni učitelji ali trenerji. Usposabljanja na 2. in 3. nivoju lahko izvede in organizira le ZUTS v sodelovanju s Fakulteto za šport. Najnižja starost za pridobitev naziva U1 je 17 let, vendar kandidat po vseh opravljenih obveznostih diplomom dobi z dopolnjenim 18. letom. Usposabljanje je na vsaki stopnji sestavljeno iz teoretičnih vsebin (predavanja – licencirani predavatelji), praktičnih vsebin (vaje na snegu – demonstratorji ZUTS-a), teoretičnega izpita (pod nadzorom članov državne izpitne komisije), praktičnega izpita in opravljanja obvezne prakse (pod nadzorom licenciranega mentorja v šoli smučanja ali v kateri drugi osnovni organizaciji ZUTS). Ker je potrebno znanje sproti dopolnjevati, je bilo uvedeno licenciranje usposobljenosti kadra. Vsak učitelj ali trener mora imeti za delo v tekoči sezoni poleg ustrezne usposobljenosti tudi veljavno licenco za delo, ki jo pridobi preko ZUTS-a ali osnovne organizacije ZUTS. S strokovno usposobljenostjo učitelj ali trener izkazuje pridobljeno izobrazbo, z licenco potrjuje, da je bil seznanjen z najnovejšimi informacijami na področju določenega smučarskega športa. Glede na strokovno usposobljenost so učitelji opravičeni do licenc, kot so: licenca ZUTS (za slovenski prostor za U1 in višji nazivi), licenca IVSI (amatersko mednarodno veljavna licenca za U2 in višji nazivi) in licenca ISIA (profesionalno mednarodno veljavna licenca za U3 in Tpro). Vsak učitelj bi moral biti član SZS in ZUTS, svoje članstvo izkazuje z Modro kartico, na kateri je vidna vrsta in stopnja strokovne usposobljenosti (SZS-ZUTS, 2013).

V skladu z dovoljenjem upravljavca smučišča lahko licence preverjajo prometni inšpektorji Republike Slovenije, policisti in nadzorniki na smučiščih. Zakonske podlage za nadzor nad organiziranim poučevanjem smučanja določajo pravila obnašanja strokovnega delavca, ki jih mora le-ta izpolnjevati (SZS-ZUTS, 2013).

1.1.2 Osnove Slovenske šole teka na smučeh

Kot že omenjeno, tek na smučeh sestavljata dve tehniki: klasična in drsalna. Za klasično tehniko lahko rečemo, da je podobna naravni hoji in teku, torej naravnemu gibanju. Postavitev smuči je večino časa vzporedna, tudi stopala (do izjem prihaja le pri večjih, strmejših naklonih terena oziroma vzponih). Značilnost drsalne tehnike je škarjasta postavitvev smuči, pri kateri stopala oblikujejo črko V, se pravi, da so pete bližje, prsti na nogah pa bolj oddaljeni. Podobno postavitvev stopal lahko zasledimo na primer pri rolanju in drsanju.



Slika 2. Vzporedna postavitev smuči (osebni arhiv).



Slika 3. Škarjasta postavitev smuči (osebni arhiv).

Na Sliki 2 je prikazana vzporedna postavitev smuči, značilna za klasično tehniko, ter škarjasta postavitev smuči na Sliki 3, po kateri je prepoznavna drsalna tehnika. Škarjasto postavitev smuči se lahko uporablja tudi v klasični tehniki, predvsem v strmejših vzponih. Na klasičnih smučeh s škarjasto postavitvijo v vzpone tekmovalci izvajajo nekakšne poskoke, korake, pri katerih ne sme prihajati do faze drsenja na smučeh.

Preden pričnemo s poučevanjem katere koli tehnike, je učenca potrebno najprej seznaniti z opremo (čevlji, smuči, palice, oblačila, pokrivala in rokavice). Po seznanitvi učenca z opremo lahko pričnemo s poučevanjem. Poučevanje se začne s sredstvi za razvoj specifičnih gibalnih občutkov pri privajanju na opremo. Ko učenec usvoji te občutke, nadaljujemo s sredstvi za prilagajanje na drsenje na tekaških smučeh (Jošt in Pustovrh, 1995).

Priporočljivo je, da se poučevanje teka na smučeh začne s klasično tehniko in kot nadgradnja nadaljuje z drsalno tehniko teka na smučeh. Uporaba in učenje elementov tehnik se prilagaja sposobnostim in znanju posameznika (Pustovrh, 2010).

1.1.2.1 Pomembnejši elementi tehnike in njihove osnovne značilnosti

V nadaljevanju sledi kratek opis, značilnosti ter uporabnost elementov klasične in drsalne tehnike ter elementov, ki so skupni obema tehnikama, ki smo jih povzeli po Jošt in Pustovrh (1995) ter Pustovrh (2010).

ELEMENTI, SKUPNI OBEMA TEHNIKAMA



Slika 4. Soročni odziv (osebni arhiv).



Slika 5. Visoka drža za drsenje v spustih naravnost (osebni arhiv).



Slika 6. Srednja drža za drsenje v spustih naravnost (osebni arhiv).



Slika 7. Nizka drža za drsenje v spustih naravnost (osebni arhiv).

Na Slikah 4, 5, 6 in 7 je prikazanih nekaj elementov, ki se jih uporablja v obeh tehnikah smučarskega teka. V nadaljevanju sledi opis teh in drugih elementov ter v katerih primerih so najbolj uporabljeni.

- **Soročni odriv:** na Sliki 4 je prikazana zaključna faza soročnega odriva. Tekoč se sočasno odriwa z obema rokama in pri tem neprestano drsi na obeh smučeh. Uporablja se ob odličnem drsenju na ravnini, v blažjih spustih pri slabšem drsenju in v močnejših spustih ob izrazito slabem drsenju.

➤ **Elementi za drsenje naravnost v spustih:**

Slike 5, 6 in 7 prikazujejo vse tri elemente za drsenje naravnost v spustih:

- **Visoka (osnovna) drža:** položaj visoke drže je prikazan na Sliki 5. Uporablja se pri izrazito strmih spustih ob dobrem drsenju in neposredno pred spremembo smeri vožnje v zahtevnejših spustih. Smučič ima tekač postavljene v širini bokov, rahlo je pokrčen v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Smučič ima obremenjene enakomerno. Telo je rahlo predklonjeno, roke pokrčene vzporedno pred seboj, tako da so krpljice za telesom in dvignjene od snega, pogled ima usmerjen naprej.
- **Srednja (počivalna) drža:** položaj srednje drže je prikazan na Sliki 6. Smučič ima tekač razklenjene v širini bokov, noge v kolenskih pokrčene, komolce ima naslonjene na kolena. Enakomerno obremenjuje smučič. Palice ima pod pazduho s krpljicami za telesom, pogled usmerjen naprej v smeri vožnje.
- **Nizka (tekmovalna) drža:** Slika 7 prikazuje tekača v nizki drž, pri kateri so smučič razklenjene v širino bokov. Noge v kolenskem sklepu ima močno pokrčene in smučič enakomerno obremenjuje. Trup je izrazito predklonjen, roke pokrčene, tako da ima komolce pred kolena in palice pod pazduho ter krpljice za telesom. Pogled ima usmerjen naprej, v smeri vožnje.

➤ **Elementi za spremembo smeri drsenja:**



Slika 8. Zavoj s prestopanjem (osebni arhiv).

- **Zavoj s prestopanjem:** prikazan je na Sliki 8 in se ga uporablja pri manj zahtevnih spustih, je najpogostejši način spremembe smeri ter eden izmed osnovnih elementov tekmovalnega smučarskega teka. Slika 8 prikazuje zavoj s prestopanjem, delo rok in nog je diagonalno (nasprotna roka – nasprotna noga).
- **Zavoj s prestopanjem s soročnim odrivom:** uporablja se ob dobri drsnosti na vodoravnem terenu in ob slabi drsnosti pri spustih. Težo tekač prenese na zunanjo smučko v smeri zavoja, notranjo smučko postavi škarjasto v smeri zavoja, vbode palici in izvede soročni odriv in hkrati odriv od obremenjene

smučke. Ob odzivu prenese težo na notranjo, drsno smučko. Po odzivu zunanjo smučko priključi k notranji smučki in prenese roke pred seboj v višino ramen.

- **Plužni zavoj:** plužni zavoj uporabljamo pri izrazito strmih spustih ob dobri drsnosti. Med pluženjem tekač dodatno obremeni zunanjo smučko v smeri zavoja. S potiskom kolena naprej in navznoter vodi obremenjeno smučko. Telo ima obrnjeno v smer vožnje, ramena so pravokotna glede na smer vožnje. Postavitev smučí v plužnem položaju lahko vidimo na Sliki 9 (elementi za zaviranje drsenja).
- **Paralelni zavoj:** ta način spremembe smeri uporabljamo pri zahtevnejših spustih od dobri drsnosti. Pri poševnem smuku (prečenje vpadnice) tekač preide v nižjo držo in sočasno razbremeni smučí v smeri zavoja, sledi vrtenje smučí proti vpadnici. Zavoj vodi s prehajanjem v nižjo držo in s potiskanjem kolena naprej in navznoter.

➤ Elementi za zaviranje drsenja:



Slika 9. Postavitev smučí v plužnem položaju (osebni arhiv).

Postavitev smučí v plužnem položaju, kot prikazuje Slika 9, uporabljamo tako pri spreminjanju smeri (plužni zavoj) kot pri zaviranju drsenja (pluženje).

- **Pluženje:** je namenjeno za zmanjševanje hitrosti ali zaustavljanje. Smučí ima tekač zadaj razklenjene ter sklenjene spredaj za širino krpljice. Noge ima rahlo pokrčene v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, kot je prikazano na Sliki 9. Kolena potiska navznoter in navzdol (nastavek notranjega roba smučke), roke ima pokrčene vzporedno pred telesom, krpljice za telesom ter pogled usmerjen naprej. Hitrost tekač nadzira z odpiranjem ali zapiranjem zadnjih delov smučí ter pri tem sorazmerno nižja težišče.
- **Polpluženje:** z njim nadzorujemo drsenje v smučini. Tekoč si hitrost prilagodi tako, da izpluži eno smučko, druga ostane v smučini. S potiskom kolena naprej in navznoter izplužene smučke doseže to, da se smučka postavi na notranji rob in tako lahko nadzoruje hitrost drsenja. Noge ima rahlo pokrčene v kolčnem,

kolenskem in skočnem sklepu. Težišče telesa se niža glede na razklenjenost izplužene smučke. Palice drži vzporedno pred seboj v pokrčenih rokah, s krplicami za telesom, dvignjene od snežne podlage. Pogled je v smeri vožnje.

ELEMENTI KLASIČNE TEHNIKE



Slika 10. Dvotaktni diagonalni korak z vzporedno nastavitvijo smučí (osebni arhiv).

Slika 11. Osnovni položaj koraka s soročnim odrivom (osebni arhiv).

Na Slikah 10 in 11 sta prikazana dva najbolj uporabljena elementa klasične tehnike teka na smučeh.

- **Dvotaktni diagonalni korak z vzporedno nastavitvijo smučí:** to je osnovni tekaški korak, ki se ga uporablja v najrazličnejših okoliščinah. Še posebno se ga uporablja na ravnini ob slabši in srednji drsnosti, rahlih in težjih vzponih, ob dobrem oprijemu smučí na snežno podlago. Tekoč stoji na prednji, rahlo pokrčeni levi nogi v enoopornem položaju, desna noga je v sproščnem rahlo pokrčenem položaju v podaljšku trupa. Desna roka je pred telesom rahlo pokrčena in palica dvignjena od snežne podlage, leva roka je zaročena in palica v podaljšku roke. Sledi vbod desne palice. Odriv se začne izvajati z nasprotnima ekstremitetama, kot je razvidno s Slike 10. Z desno roko in levo nogo začne odziv v smeri nazaj. Z desno nogo in levo roko zamahne naprej, tako da desna noga pride v stik s podlago, levo roko pa prenaša naprej iz zaročenja v predročnje. Desna roka in leva noga končata odziv za telesom v zaročenju oziroma v rahlo pokrčenem zanoženju. Vso težo telesa tekač prenese na desno nogo, po kateri sedaj drsi. Znova se vzpostavi enooporni ravnotežni položaj, tokrat na desni nogi. Nato enako gibanje tekač ponovi še z nasprotnima ekstremitetama. Izvajanje poudarjenih ritmičnih odzivov nam omogoča malo daljši zdrs po sprednji smučki. Ko drsimo po sprednji smučki, pravimo, da smo v enoopornem položaju. To drsenje ni odvisno le od odziva, kateri nam to omogoča, pač pa tudi od naklona terena in drsnosti smučí.
- **Dvotaktni diagonalni korak s škarjasto nastavitvijo smučí:** uporaben je na terenu s strmejšim naklonom. Smučí tekač postavlja na notranji rob v škarjastem položaju.

Korake izvaja tako, da poskakuje iz smučke na smučko v smeri naprej in pri tem ne sme priti do zdrsa smučī.

- **Korak s soročnim odzivom:** uporabljamo ga predvsem v ravninskih delih. Tekača v osnovnem položaju (to je enooporni položaj s težiščem telesa na prednji levi smučki z rahlo pokrčenimi rokami v predročenu v širini ramen) prikazuje Slika 11. Iz osnovnega položaja se tekač začne gibati tako, da palice vbode in izvede odziv z rokami v smeri nazaj. Ko izvede odziv z rokami, prenese desno nogo naprej, da noga vzpostavi stik s podlago v liniji z levo nogo. Med odzivanjem z rokami tekač izvede izrazit predklon. V trenutku, ko je odziv zaključen, ima roke zadaj za telesom (v zaročenju) palice pa v njihovem podaljšku. Po odzivu z rokami zdrsi po obeh smučkah in naredi takojšen ritmičen prenos teže na levo nogo. Hkrati zamahne z rokami naprej in se močno odrine z leve noge (v zanoženje), trup začne nesunkovito dvigovati. Težo prenese na desno nogo in vzpostavi ravnotežni položaj v enoopornem drsenju na desni smučki.

ELEMENTI DRŠALNE TEHNIKE



Slika 12. Drsalni korak brez uporabe palic (osebni arhiv).

- **Drzalni korak:** uporabljamo ga na vodoravnem terenu ob dobri drsnosti in v blažjih spustih s slabo drsnostjo. Ta korak je osnova za vse druge elemente v drsalni tehniki. Slika 12 prikazuje tekača v osnovnem položaju drsalnega koraka brez uporabe palic. Tekoč gibanje prične tako, da zdrsi na rahlo pokrčeni levi nogi, z rahlo predklonjenim in naprej proti levi smučki obrnjenim trupom, desno nogo ima v stran dvignjeno od snežne podlage. Vzpostavi linijo nos-koleno-prsti na levi nogi. Desno roko ima pokrčeno pred telesom v višini ramen, levo pa sproščeno iztegnjeno zadaj. Nato stopalo desne noge približa stopalu leve noge ter se z levo nogo in postopnim prenašanjem desne smučke naprej odrine od leve noge. Odziv konča, ko je leva noga iztegnjena in so roke zamenjale položaj ter težo prenese na desno smučko. Nato tekač

vzpostavi popoln ravnotežni položaj na desni smučki z levo roko pred in desno roko za telesom. Naslednjo polovico ciklusa gibanja ponovi z nasprotnimi ekstremitetami.

- **Daljši dvojni drsalni korak:** uporablja se na vodoravnih terenih z dobro drsnostjo. Tekoč gibanje prične enako, kot je opisano pri drsalnem koraku, le da ima roke spredaj rahlo pokrčene. Palice vbode v višini prstov obeh stopal, desno stopalo priključi k levemu in se sočasno odrine z rokami ter levo nogo. Medtem postopoma prenaša težo na desno smučko v smeri naprej. Odriv z levo nogo konča, ko ima to nogo iztegnjeno in ko so roke opravile odziv. Sedaj ima težo na desni smučki in izvede kratko drsenje. Medtem roke in levo nogo vrača v smeri naprej. Roke preidejo pred boke, levo stopalo priključi k desnemu. Nadaljuje z odzivom desne noge in pri tem izrazito prenese roke v smeri naprej. Zdrsni po levi smučki in trup začne obračati v smeri levega stopala. Po odzivu prenese desno nogo naprej in na levi nogi vzpostavi ravnotežni položaj s predročenimi rokami v višini ramen.



Slika 13. Krajši dvojni drsalni korak (osebni arhiv).

- **Krajši dvojni drsalni korak:** uporabljamo ga za tek v vzpone. Značilno postavitve tekača v fazi priprave na odziv pri krajšem dvojnem drsalnem koraku vidimo na Sliki 13. Prav tako lahko na Sliki 13 vidimo, da palico vodilne roke vbodemo nekoliko naprej in v stran, drugo palico pa vbodemo pod nekoliko manjšim kotom in pred telo. V izhodiščnem položaju ciklusa gibanja tekač drsi po npr. desni škarjasto postavljeni smučki, s katero tudi zaključuje odziv. Telo je usmerjeno v smeri leve noge, katere smučka je tudi v škarjastem položaju tik nad snegom in prenesena nekoliko naprej. Roki sta pred telesom, desna pred trupom, vodilna leva roka je pomaknjena nekoliko naprej in levo. Po vbodu palic se začne tekač soročno odzivati in prenašati težo telesa na levo smučko. Ob zdrsu po levi smučki nadaljuje soročni odziv. Ko desna noga zaključi odziv, jo tekač, medtem ko drsi po levi smučki in se med tem soročno odziva, prenaša naprej in navznoter v smeri teka. Tekoč z rahlim predklonom zaključuje odziv z rokama za svojimi boki in prenese težo telesa na desno smučko. Po zaključku odziva z rokama in z levo nogo tekač drsi v eno opornem položaju na desni smučki. Med

drsenjem po tej smučki prenese pred telo roke in naprej tudi neobremenjeno levo smučko (stopalo neobremenjene noge prenaša naprej pred stopalo obremenjene noge in nekoliko navznoter). Tekoč ponovno preide v izhodiščni položaj za izvedbo naslednjega ciklusa gibanja.

- **Enojni drsalni korak:** uporabljamo ga na vodoravnem terenu in v zelo blagih vzponih. Tekoč zdrsi po rahlo pokrčeni desni nogi. Trup ima rahlo predklonjem v smeri desne smučke. Roke drži pred telesom, rahlo pokrčene. Vzpostavi linijo na desni nogi nos-koleno-prsti. Levo nogo ima v podaljšku trupa, levo smučko pa v smeri teka dvignjeno od snežne podlage. Palice vbode in se sočasno odrine z desno nogo in rokami. Ves čas odriva postopoma prenaša levo nogo škarjasto naprej in težo na levo stopalo. Odriv z desno nogo dokonča, ko ima iztegnjeno desno nogo in ko z rokami konča odriv za telesom. Težo popolnoma prenese na levo smučko in v fazi drsenja po njej začne prenašati roke in desno smučko naprej. Naslednjo polovico ciklusa gibanja tekač ponovi še na levi strani.
- **Drsalni korak z diagonalnim delom rok:** uporabljajo ga predvsem rekreativni tekači za tek v vzpone. Tekmovalci ga uporabljajo le redko za tek v najbolj strme vzpone. Tekoč zdrsi na rahlo pokrčeni desni nogi, z rahlo predklonjenim trupom in ravnim hrbtom. Vzpostavi linijo na desni nogi nos-koleno-prsti. Levo nogo ima odmaknjeno škarjasto od snežne površine. Desno roko ima za telesom v višini bokov, levo predročeno in rahlo pokrčeno, palico leve roke ima vbodeno v višini stopala. Z levo roko začne odriv malo prej kot z desno nogo in hkrati prenaša desno roko in levo nogo naprej. Ko z levo roko in desno nogo zaključi odriv, vbode desno palico. Hkrati prenese težo na levo nogo in odrine z desno roko ter na levi nogi vzpostavi linijo nos-koleno-prsti.
- **Poldrsalni korak:** redko se ga uporablja v tekmovalni tehniki. Primeren je za vodoravne terene, kjer je utrjena smučina. Eno smučko ima tekač postavljeno v smučini, drugo pa izven smučine s škarjasto nastavitvijo. V enoopornem položaju tekač drsi po levi smučki v smučini, desno smučko pa ima dvignjeno v škarjastem položaju. Roke ima predročene, rahlo pokrčene malce širše od širine ramen. Palice vbode in se na njih opre, desno smučko vzpostavi v stik s snežno površino. Hkrati se soročno odrine z rokami in desno nogo (smučka na desni nogi je postavljena na notranji rob), s trupom se začne gibati v predklon. Ob koncu odriva z desno nogo prenese težo na levo nogo. Z rokami zaključi za telesom in palice ima v njihovem podaljšku. Nato roke začne vračati pred telo, trup začne dvigovati, stopalo desne noge pa po najkrajši poti tik nad snežno površino začne priključevati levemu stopalu.

1.2 Zgodnje otroštvo

Razvoj človeka, ki je določen s starostnimi skupinami, razvrščamo v osem razvojnih obdobji. Eno izmed teh razvojnih obdobji imenujemo zgodnje otroštvo, ki je kronološko razpeto od tretjega do šestega leta. Vsako obdobje ima svoje značilnosti. Pri tem seveda ne gre zanemariti variacij posameznikovega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Tabela 1

Razvojna obdobja s kronološko starostjo

Razvojno obdobje	Kronološka starost
<i>Prednatalno</i>	Od spočetja do rojstva
<i>Dojenček in malček</i>	Od rojstva do treh let
<i>Zgodnje otroštvo</i>	3 do 6 let
<i>Srednje otroštvo</i>	6 do začetka pubertete
<i>Mladostništvo</i>	Med začetkom pubertete in 22.-24. letom
<i>Zgodnja odraslost</i>	22.-24. in 40.-45.
<i>Srednja odraslost</i>	40.-45. in 65. letom
<i>Pozna odraslost</i>	Od 65. leta

V Tabeli 1 je prikazanih vseh osem razvojnih obdobji človekovega življenja. Poleg njih je nanizana kronološka starost, kdaj okvirno se človek vključi v neko obdobje in kdaj z njim zaključí.

Ker je diplomsko delo vezano na obdobje zgodnjega otroštva (3–6 let), bi želeli razčistiti pojem zgodnje otroštvo. Včasih namesto zgodnjega otroštva slišimo tudi izraz predšolsko obdobje. Predšolsko obdobje je zadnje leto (5. ali 6. leto starosti), preden otrok začne s šolanjem in je vezano predvsem na predšolsko institucijo, znano kot vrtec. Vrtec zajema poleg zgodnjega otroštva tudi obdobje malčka, torej otroke, stare od drugega do šestega leta.

1.2.1 Psihologija zgodnjega otroštva

Učitelji, vzgojitelji in vsi tisti, ki se ukvarjamo z otroki, moramo poleg svoje strokovne usposobljenosti poznati tudi področje psihologije, ki nam je v pomoč pri delu.

Beseda psihologija je sestavljena iz dveh delov, gr. *psukhe* (dih, življenje, duša) oziroma lat. *psyche* (duša, um) in *logos* (veda, doktrina, teorija). Torej nam poznavanje psihologije daje znanstveni pogled na preučevanje vedenja, duševnih procesov, osebnosti, posameznikovega odnosa do samega sebe in do okolja (soljudi). Razvojna psihologija ter eksperimentalna in kognitivna psihologija sodijo med glavne teoretične panoge psihologije in nam bodo poleg pedagoške psihologije, ki sodi med glavne uporabne panoge, v pomoč pri spoznavanju področja zgodnjega otroštva. »Razvojna psihologija preučuje načela in procese spreminjanja skozi življenje. Pedagoška psihologija se ukvarja z odkrivanjem načel učenja in poučevanja ter z vplivom pedagoških situacij na učenca.« (Kaj je psihologija, 2012) Pojasnjevanje spoznavnih procesov, kot so pozornost, spomin, jezik, učenje, mišljenje, reševanje problemov ipd., pokrivata eksperimentalna in kognitivna psihologija (Kaj je psihologija, 2012).

Horvat in Magajna (1989) sta mnenja, da se mišljenje otrok zgodnjega otroštva razlikuje od mišljenja šolskega otroka, mladostnika, odraslega človeka. Prihaja predvsem do kvantitativnih razlik. Otrokom v zgodnjem otroštvu se zdi z njihovega stališča vse logično. Obdobje med drugim in četrtem letom sta označila za obdobje simboličnega mišljenja. Simbolično mišljenje ne vključuje miselni operacij, logičnih odnosov ipd., gre za domišljjsko doživljanje sveta skozi otrokove oči. Vendar to ne pomeni, da bomo lahko otroka lahko prepričali, da to, kar se odvija pred njegovimi očmi, ni resnično, otrok bo trdno verjel tistemu, kar vidi pred seboj.

Marjanovič Umek in Zupančič (2009) sta povzeli Piagetovo teorijo in kritike, ki so letele na dele te teorije. Piaget, kot omenjata Marjanovič Umek in Zupančič, je s kognitivno teorijo razvoja raziskoval predvsem kvalitativne razlike v mišljenju. Otroke, stare 2 do 7 let, je uvrstil v drugo, in sicer predoperativno stopnjo, za katero je navedel naslednje omejitve:

- **Simbolno mišljenje** (raba mentalnih slik, besed, gibov, likovnih izrazov za označevanje nečesa drugega): z rabo simbolov je omogočeno bolj prilagodljivo mišljenje o dogodkih, ki so se zgodili, in o prihajajočih dogodkih. Vse to otroka popelje do preseganja relativno omejenih zaznavno-gibalnih izkušenj.
- **Egocentrizem** (ne razlikuje svojega pogleda oziroma stališča od pogleda/stališča drugih): po Piagetu otroci še niso sposobni razumeti, da lahko drugi ljudje okoli njega na stvari gledajo drugače. Kritiki pravijo, da se po tretjem letu egocentričnost začne zmanjševati in že lahko zavzamejo perspektivo drugih ljudi.
- **Nezmožnost razlikovanja med subjektivnim in objektivnim**: otrok v razlago vlaga nek namen, največkrat sprva vpraša zakaj, šele potem kako. Ko nekaj razlaga, razloži tako, da bo nekaj dobro za vsakega. Piaget je mnenja, da otroci mislijo, da naravne dogodke povzroča človek in značilnosti živega pripisujejo neživemu. Kasnejše raziskave so pokazale, da že ločujejo med živimi in neživimi predmeti, kadar jih sprašujemo o stvareh, katere poznajo in so jim blizu. Ločujejo, kaj je naredil človek in kaj narava. Če bo otrok dobil vprašanje, ki je zastavljeno bolj direktno, lahko pričakujemo bolj direkten odgovor in tudi na razvojno višji stopnji.
- **Centriranje** (razmišljajo lahko le o enem vidiku problema hkrati): to jih največkrat omejuje pri razmišljanju o socialnih in fizičnih odnosih. Pozorni moramo biti pri postavljanju vprašanj, ki se nanašajo na del – celoto. Če bomo vprašanje postavili tako, da bo zajemalo nekaj, kar označuje celoto, lahko pričakujemo, da bodo odgovori

pravilnejši. Pri vprašanju o vizualni različnosti (oziroma če je vprašanje usmerjeno na razliko) je večja verjetnost napačnega odgovora. Zavedati se moramo, da vizualni in besedni pogoji vodijo do razlik med otroki, kadar govorimo o delu – celoti.

- **Miselno ohranjanje** (dva predmeta ostaneta enaka ne glede na zunanjo spremembo, če ni ničesar dodanega ali odvzetega): problemi se pojavljajo pri kontinuiranem številu, količini, površini, prostornini in prerazporejeni količini.
- **Ireverzibilnost mišljenja** (onemogoča razumeti, da miselne operacije potekajo v dveh ali več smereh): niso zmožni osvojiti načel ohranjanja, ker lahko hkrati razmišljajo le o enem vidiku in je mišljenje usmerjeno na trenutno situacijo, ne pa na dogodke, ki so se dogajali prej.

Z razvojem se spreminja način in kakovost oblikovanja pojmov, odnosi med njimi ter njihovo povezovanje v strukturo. Kako bo potekal razvoj pojmov, je odvisno od razvoja miselnih in govornih struktur oziroma predstavljanja. Ne glede na obdobje pojme oblikujemo glede na podobne funkcije predmetov ter na podoben zunanji zgled. V zgodnjem otroštvu, ko otroci že razumejo povezavo med obliko in funkcijo, je otroku tako omogočen prehod iz osnovne v nadredno stopnjo (stopnje si sledijo tako: nadredna (smučanje) – osnovna (smučarski čevlji) – specifična (čevlji za tek na smučeh)). Otroku moramo nuditi aktivno igranje, raziskovanje, preverjanje lastnih idej, opazovanje ipd. Ko začne z neko dejavnostjo ali pripovedovanjem zgodb, je najbolje, da s tem nadaljuje, da ga ne prekinjamo po nepotrebnem, mu ne vsiljujemo svojih idej, se mu ne posmehujemo, ga ne sodimo prehitro in ne kritiziramo, temveč poskušamo, da z lastno aktivnostjo pride do pravilnega odgovora oziroma rešitve problema in ga mi pri tem le usmerjamo, če to seveda potrebuje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009; Horvat in Magajna, 1989).

Med 3. in 5. letom naredijo velik korak k razumevanju velikosti števil. Že vedo, da zadnje število pri štetju predstavlja neko količino oziroma neko celo število, preštejejo lahko vse. Števila, ki so večja od 5, jim predstavljajo probleme, če jih morajo razvrščati, še posebej, če so razlike med temi števili majhne (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

V zgodnjem otroštvu se začne uporaba prostorskih znamenj, ki jim predstavljajo nekakšne mejnike oziroma »oporne točke« v prostoru. Že znajo uporabljati preproste načrte in zemljevide (npr. pri sestavi igrač) in se z njimi hitreje orientirajo kot brez njih (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Do 7. leta ne razumejo, da hitrost štetja ne vpliva na dolžino časovnega intervala. Znajo določiti vrstni red dogodkov in oceno trajanja, če se to giblje med 3 in 30 sekundami. Razumevanje logičnega vidika začetka, konca in trajanja dogodka jim ne predstavlja težav. Razumevanje daljših časovnih intervalov (daljši časovni interval jim lahko predstavlja že 3 dni in ne ločijo razlike na primer med enim tednom in 6 meseci) pride kasneje. Hitreje usvojijo razumevanje poteka delov dneva kot dneve v tednu. Štiriletniki ne razlikujejo med enim tednom in desetimi meseci, med tem ko lahko 6 let stari otroci realno ocenijo, kako so si dogodki, ki sledijo v prihodnosti, med seboj oddaljeni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Po četrtem letu se začne ločevanje med navideznim in resničnim. Takrat že imajo razumevanje prepričanja kot interpretacije in reprezentacije, ki se kaže tako, da razumejo,

koliko (lahko) druga oseba ve in če nekaj ne ve, vedo, kako naj bi ta oseba odreagirala. Triletniki in avtisti imajo v takem primeru napačno prepričanje (razumevanje, da posameznik verjame v nekaj, kar ni točno), še vedno gledajo na način »Jaz mislim ...« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Pozornost je v tem obdobju šibka, je manj usmerjena in krajša. Med tretjim in petim letom se pojavi pomembno povišanje vzdrževanja pozornosti, še posebej takrat, ko nalogo ponudi odrasla oseba (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009; Horvat in Magajna, 1989).

Govor, tako s slovnično kot sporazumevalno funkcijo, se hitro razvija. Od drugega leta naprej znajo že oblikovati krajše, preproste stavke. Dolžina in zahtevnost tvorjenja stavkov se z leti in besednim zakladom (predvsem razumevanjem besed) podaljšuje in je bolj smiselna in slovnično pravilnejša (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Rajtmajer (1988) je zapisal, da je razvoj govora v tesni povezavi z gibalnimi dejavnostmi. Gibalno dejavnejši otroci bodo govor razvili hitreje.

Pri otrocih lahko kaj hitro opazimo spremembe v čustvenem razpoloženju in hiter prehod med izražanjem enega in drugega čustva, ki je posledica nakopičenih čustev. Veselje lahko s prostim očesom opazimo, ko vidimo, da se otrok smeji, ploska, poskakuje, se valja po tleh, je sproščen, skače in se objema. Radovednost odrasli občutimo, ko nam otroci postavljajo vprašanja. Jeza ima lahko na otroka pozitiven (kadar ga »prisili«, da se postavi zase) ali negativen vpliv (vodi do konfliktov). Največkrat jo zaznamo z agresijo ali umikom. Naloga učiteljev je, da jim dovolimo oziroma jih naučimo jezo izražati na neškodljiv način. Velikokrat je otroke česa strah, najpogosteje je to tema, ločitev od staršev, žuželke, živali (še posebej takrat, kadar gre za neprijetno izkušnjo z njimi), samote, hudih sanj, duhov, pošasti, neviht, poškodb ipd. Ko opazimo, da je otroke nečesa strah ali nam to sami povedo, se z njimi o tem pogovorimo. Med aktivnostjo jih je najpogosteje strah višine in hitrosti drsenja. Zato je pristop k takim otrokom še posebej pomemben. Zavedati se moramo, da bomo morali iti korak za korakom, jim nuditi oporo in biti z njimi zelo potrpežljivi ter jih ne silimo v nobeno stvar. Kadar otroci nočejo deliti igrač, so pretirano napadalni, uničevalni, nagajajo, so izbirčni pri hrani, moramo biti pozorni na ljubosumje, ki se nanaša na otroku ljube stvari (ljudi, pozornost, igrače ...). Zaskrbljenost se pojavi po tretjem letu. Vezana pa je predvsem na družinske člane in vrstnike, dogodke v filmih, knjigah, igrah ... (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009; Horvat in Magajna, 1989).

1.2.2 Socialni razvoj zgodnjega otroštva

Dupona Topič in Petrović (2007) sta zapisala, da posameznik razvija svoje lastne aktivnosti sprva v primarni socializaciji, to je v družinskem krogu in njenem okolju. Nato širi svoje delovanje, tako prostorsko kot vsebinsko, v različnih družbenih skupinah. Socializacija, ki povezuje ljudi v skupine, je pomembna iz vzgojnega in psihološkega vidika, še najbolj pa zato, ker je človek del družbe in le-to potrebuje za normalen razvoj, saj mu omogoča

komunikacijo z zunanjim svetom. S procesom socializacije se posameznik uči kulture svoje družbe, v kateri biva.

Za primarno socializacijo bi lahko rekli, da je najpomembnejša. Odvija se v družinskem krogu v času otroštva. V procesu primarne socializacije se otrok nauči jezika, temeljnih obrazcev družbe in spozna, kaj njegovi starši odobravajo in česa ne. Skozi igro z vrstniki otrok že spoznava pravila igre in se tako prilagaja običajem družbe (Dupona Topič in Petrović, 2007).

»Vsak otrok se rodi z različnimi potenciali. Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada.« (Dupona Topič in Petrović, 2007) Začetek socialnega razvoja sta označila z dogodkom, ko otrok prvič reagira na ljudi. Velikokrat je to mama. V tem obdobju se pojavijo določene oblike obnašanja, kot so negativizem (kot posledica agresivne uporabe discipline, najmočnejše je med 3. in 6. letom, izražen s fizičnim odporom, trmo ...), rivalstvo, agresivnost (vzrok za takšno vedenje je iskanje pozornosti, želja po moči, ljubosumje, stres, čustvena napetost, odbijajoč odnos staršev; izrazito od 4. do 6. leta, izražena s fizičnim ali verbalnim napadom na igrače, vzgojitelja in druge otroke) in prepir (največkrat zaradi obrambe lastništva, ti prepiri so kratki; v 3. in 4. letu starosti). Poleg teh »negativnih« oblik obnašanja je možno opaziti tudi prijateljstvo, sodelovanje, simpatije in sočutje (Dupona Topič in Petrović, 2007).

Otroci v zgodnjem otroštvu postopoma spoznavajo socialne skupine, pravilna in napačna vedenja. Najbolje je, da jim razložimo, zakaj je neko vedenje pravilno oziroma napačno in potem sami poskušajo ugotoviti, če sami in drugi delajo stvari pravilno ali napačno. V stiku z vrstniki prevzemajo razno razne socialne vloge. Prevzemanje socialnih vlog otroka spodbuja k pojmovanju samega sebe, medtem ko sodeluje z drugimi, se z njimi usklajuje in se hkrati od njih razlikuje. Naučiti jih je potrebno razumevanja moralnih sankcij, da je kazen sorazmerna z resnostjo prekrška. K temu učenju sodi tudi to, da veljajo za vse enaka pravila, tako pri upoštevanju pravil kot pri sankcioniranju. V tem starostnem obdobju znajo že kar dobro podati oceno dobronamernega in slabonamernega ravnanja, prepoznajo tudi že laž in resnico. Moralna pravila v otrocih sprožijo tudi čustveni odziv (strah, jezo). Pri učenju moralnega vedenja naletimo na socialno posnemanje. Otroci socialno posnemajo tiste osebe, s katerimi se najbolj istovetijo, so na njih najbolj navezani in jim najbolj naklonjeni. Če otrok prepozna in posnema neko pozitivno dejanje, mu moramo dati vedeti, da je naredil prav, ga nagradimo in pozitivno dejanje pripišemo njemu (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

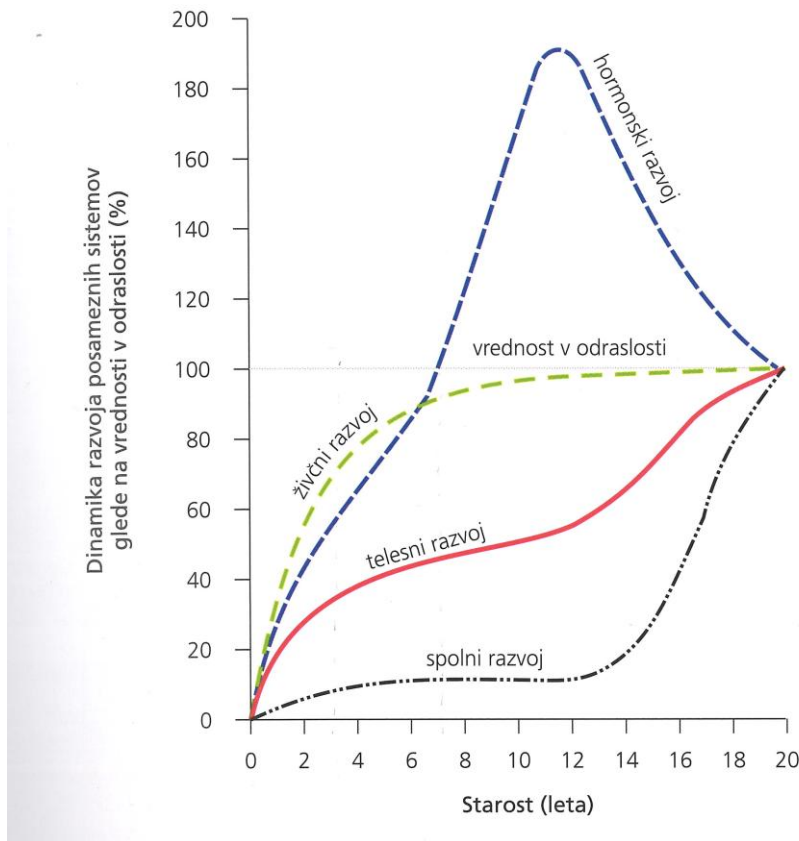
Skozi delo, ki ga opravljamo, smo ugotovili, da imajo pohvale in nagrade pozitivnih dejanj večji učinek na učenje (moralnih) pravil in vedenja, kot če je bolj izpostavljen kaznovanje. Primer 1: Na začetku ure smo otrokom obljubili, da se bodo lahko na koncu peljali na vlakcu, če bodo pridni in se ne bodo pretepali, pač pa pomagali drug drugemu. Primer 2: Ker je bilo pri uri preveč nasilja med otroki, smo se usedli in se pogovorili. Razložili smo jim, da pretepanje, ščipanje in podobno fizično nasilje ni pravilno ter da je lahko tudi nevarno. Tisti, ki bodo z nasiljem nadaljevali, bodo še enkrat opozorjeni, ko bodo opozorjeni že drugič, pa se bodo morali uvesti in razmisliti o dejanju. V Primeru 1 je bila večina ure izpeljana brez nasilja, če pa se je že pojavljalo, smo jim samo omenili vlakec in so z nasiljem prenehali. V

Primeru 2 pa so nekateri otroci prenehali z nasiljem, drugi pa so še kar nadaljevali. Nekateri so se morali usesti in razmisliti celo dvakrat ali trikrat (nikoli ni šlo za enak prekršek – enkrat uščipne, drugič porine sovrstnika z gredi). Opazili smo, da nekateri otroci zelo dobro razumejo moralno vedenje in pravila. Vsak otrok je zgodba zase in pri nekaterih se bo prijelo samo nagrajevanje, pri nekaterih pa samo kaznovanje. Kadar pa imamo opravka s skupino otrok, pa je potrebno prisluhniti skupini, jo opazovati in jim nato podati informacije na tak način, da bo »deloval«.

Otroci si zastavljajo različne cilje. Pri doseganju ciljev so enkrat bolj uspešni, drugič manj. Starši, družina in prijatelji so okolje, katero vpliva na otroka. Otroci v socialnem okolju in sami pri sebi vedno preizkušajo meje, do kam smejo. Spoznavajo radovednost, tekmovalnost, telesno in besedno napadalnost. Otroci v socialnem svetu spoznajo, da vsi načrti, želje in spodbude, ki jih imajo, niso sprejemljivi. Takrat otroci po mnenju Eriksona (Kajtna, 2008) zaidejo v psihosocialno krizo. Tako imenovano krizo se lahko uspešno reši tako, da se otroku pomaga z načrtnim preusmerjanjem energije na smiselne in sprejemljive dejavnosti ter da se jih sprejema kot enakovredne partnerje v dejavnosti (Kajtna, 2008). Reševanje krize ima velik pomen za razvoj otrokove osebnosti.

1.2.3 Telesni razvoj

Rast telesa gledamo skozi štiri dimenzije: dolžinske in prečne mere, kožne gube in obsege. Hitrost rasti se skozi razvojna obdobja spreminja, razvoj med posameznimi segmenti telesa ne poteka vedno usklajeno. Prav tako ni nujno, da se nek razvoj v določenem obdobju zaključi.



Slika 14. Scramonov model biološkega razvoja (Škof idr., 2007).

Slika 14 prikazuje Scramonov model biološkega razvoja. Opredeljujejo ga telesni razvoj, spolni razvoj, razvoj živčnega sistema in razvoj hormonskega sistema. Opazimo lahko, da je razvoj hormonskega sistema v zgodnjem otroštvu intenziven. Telesni razvoj in razvoj živčnega sistema še vedno naraščata, a se v obdobju zgodnjega otroštva začneta počasi umirjati, spolni razvoj pa v tem obdobju miruje.

Pomembna dejavnika, ki vplivata na rast in razvoj telesa, sta okolje (prehrana, gibalne dejavnosti, poškodbe, bolezni, duševno stanje in vzgoja) in genotip. Genotip določa, kako hitro bo potekal razvoj, sestavo in velikost telesa. Okoljski dejavniki vplivajo na genotip, in sicer na to, v kakšni meri se bo genotip izrazil. Gibalno dejavnejši otroci imajo večji delež mišične mase (25 % od celotne telesne teže) in manjši delež maščobne mase. Delež maščevja se med 2. in 7. letom zmanjša za 10 %. Vendar imajo deklice malo večji procent maščevja kot dečki, in sicer tudi v kasnejših obdobjih (Pišot in Planinšec, 2005). Zaradi manjšega mišičnega tonusa lahko otroci dosegajo večje amplitude v gibanju, se pravi, da so bolj gibljivi. Na račun gibljivosti sta zmanjšana mišična moč in natančnost gibanja (Videmšek in Pišot, 2007). S primerno gibalno dejavnostjo v zgodnjem otroštvu pomembno vplivamo na mineralizacijo, širino in trdoto kosti, kosti so manj krhke, ni pa vpliva na rast in dolžino kosti. Telesna teža s starostjo enakomerno narašča v tem obdobju (Pišot in Planinšec, 2005).

Horvat in Magajna (1989) pravita, da gibanje pomembno vpliva na gibalni, duševni in skladen telesni razvoj. Pri vadbi je potrebno upoštevati, da se otroku okoli 6. leta starosti oblikujejo krivine hrbtenice v obliki črke S. Prav tako se do tega leta razvije in zraste že 90 % teže

možganov odraslega človeka. Prav tako se do tega leta vse živčne proge obdajo z mielinsko ovojnico (za hitrejše prevajanje živčnih impulzov).

Frekvenca srca otroka zgodnjega otroštva se giblje med 80 in 105 utripi na minuto, ki se zelo hitro spreminja. Na spremembe frekvence srčnega utripa vpliva čustveno stanje in fizična dejavnost otroka. Med aktivnostjo se frekvenca giblje med 100 in 230 utripi na minuto. Poveča se jim tudi kapaciteta pljuč in tako otrok povprečno vdihne 20-krat na minuto. Moramo upoštevati tudi dejstvo, da so pljuča manj prožna, raztegljiva in dihalne poti ožje v primerjavi z odraslo osebo (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.4 Gibalni razvoj

Da se bo otrokov gibalni razvoj začel, se morajo v zadostni meri razviti mišice, živčni in zaznavni sistem. Z gibanjem se otroci vključujejo v družbo, spoznavajo ljudi, svet okoli sebe ipd. Na gibalni razvoj prav tako vplivata dva dejavnika, genotip in okolje. Genski dejavniki vplivajo predvsem na telesni razvoj, okoljski dejavniki pa na predhodno gibanje in pridobivanje gibalnih informacij otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj je močno povezan z rastjo možganov in centralnim živčnim sistemom. Zorenje možganskih povezav je med drugim vezano na premer in mielizacijo živčnih vlaken/aksonov, kar podpira razvoj gibalnih in kognitivnih funkcij. Na podlagi tega se prevodnost informacij do skeletnih mišic okončin povečuje do približno 13. leta (Videmšek in Pišot, 2007). Zato lahko v različni literaturi zasledimo, da je do tega leta "okno priložnosti" glede gibalnega razvoja otrok. Največji vpliv na kasnejše dogajanje se zgodi ravno v obdobju zgodnjega otroštva, ko je otrokovo dožemanje in spoznavanje sveta zelo intenzivno. In tako kot pravita Videmšek in Pišot (2007), se bodo gibalni programi, usvojeni predvsem v zgodnjem otroštvu vse do pubertete, za zmeraj zapisali v gibalni spomin. Več gibalnega znanja bomo otrokom v tem obdobju ponudili, več se ga bo shranilo v gibalni spomin, več znanja bo imel usvojenega.

Gibalni razvoj poteka najprej v cefalo-kavdalni smeri (od glave navzdol) in proksimalno-distalni smeri (iz hrbtenice navzven) (Rajtmajer, 1988). Velike mišične skupine se razvijejo najprej in te so odgovorne za grobo motoriko, majhne mišice oziroma mišične skupine se razvijejo kasneje, te pokrivajo fino motoriko. Opazimo lahko tudi že dominantno roko, vendar pri tem ne smemo pozabiti na razvoj roke, ki ni dominantna. Otroci so v tem obdobju na podlagi zgradbe mišičnega sistema in procesov, ki potekajo v njih, vzdržljivi, vendar ne najdejo prave motivacije, koncentracija jim hitro popusti, da bi lahko vztrajali.

Gibalni razvoj poteka skozi razvojne stopnje, ki so določene z značilnim vedenjem večine otrok. Stopnje se nadgrajujejo tako, da je vsaka predhodna stopnja pogoj, da se vzpostavi naslednja. Te stopnje so značilne za starostna obdobja, ki pa trajajo približno enako dolgo. Ker nismo vsi enaki, prihaja do razlik med posamezniki. Eni pridejo v posamezno stopnjo prej, drugi kasneje, eni jo zaključijo oziroma usvojijo prej, drugi kasneje. Vedno vsi usvajajo

gibalne stopnje v enakem zaporedju. Faze gibalnega razvoja s približnim starostnim obdobjem potekajo tako: refleksna gibalna faza (prenatalno obdobje – 1 leto), rudimentalna gibalna faza (rojstvo – 2 let), temeljna gibalna faza (2–7 let), specializirana gibalna faza (od 7 let naprej) (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011). Pri tem ne smemo mešati faz gibalnega razvoja in faz dolgoročnega razvoja športnika, ki so prikazane na Sliki 50.

Prve tekalne korake lahko opazimo pri dveh letih, vendar je ta tek še precej trd, ker so otrokove noge še precej toge, nimajo še zadostnega ravnotežja. Med 4. in 5. letom se tek izpopolni, začne naraščati tudi hitrost teka. Pri teku jim problem od začetka predstavlja predvsem ravnotežje, z zaustavljanjem ter spreminjanjem smeri imajo probleme lahko tudi do 4. leta. Od 4. oziroma 5. leta naprej je tek že precej podoben teku odrasle osebe (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011; Rajtmajer, 1988; Videmšek in Pišot, 2007).

Globinski skok z relativno majhne višine gre otrokom dobro od nog že pri dveh letih. Pri treh letih obvladajo sonožne skoke in skoke v daljino, skačejo pa tudi že enonožno in v višino. Z leti narašča tako višina kot daljina skokov. Pri štirih letih že lahko nekajkrat »hopsnejo« in preskakujejo po eni nogi, pri šestih pa »hopsajo« ritmično in precej spretno tudi preskakujejo (Videmšek in Pišot, 2007; Kajtna, 2008).

Pri treh letih otrokom metanje in lovljenje še vedno predstavlja nekaj težav. V četrtem letu starosti se koordinacija metanja in lovljenja precej izboljšata, nekateri znajo žogo tudi voditi, vendar pri tem konstantno gledajo v njo. Po petem letu mete in lovljenje že usklajujejo s tekom in hojo, meti so daljši, natančnejši (Videmšek in Pišot, 2007; Kajtna, 2008).

Na kakšnem nivoju usvajajo otroci gibalne spretnosti je precej odvisno od gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost in vzdržljivost). Višja bo raven sposobnosti, lažje, hitreje in bolj uspešno se bodo otroci naučili neke gibalne spretnosti. Razvoj hitrosti in koordinacije je v tem obdobju zelo intenziven in hiter prav zaradi hitrega razvoja živčnega sistema. Vzdržljivost, moč, ravnotežje in gibljivost so sposobnosti, ki v tem obdobju potrebujejo malo več časa za razvoj. Vendar je razvoj posameznih sposobnosti precej individualno pogojen, odvisen je tudi od tega, koliko se bo otrok ukvarjal s športnimi oziroma gibalnimi dejavnostmi. Moč, koordinacija in ravnotežje so sposobnosti, ki pri otrocih v veliki meri vplivajo na to, ali bodo lahko izpeljali neko gibanje ali ne (Videmšek in Pišot, 2007).

2 Metode dela

Ker je diplomsko delo strokovnega tipa, bomo uporabili deskriptivno metodo dela.

V pomoč nam je bila obstoječa strokovna domača in tuja literatura, katero smo analizirali.

Informacije priznanih ekspertov tako s področja teka na smučeh kot s področja poučevanja otrok v zgodnjem otroštvu smo uporabili tako za podporo povsem teoretičnemu delu kot za nasvete, razlago, pomoč in kritiko v delu naloge, ki se nanaša na informacije za neposredno delo v praksi.

Ker imamo veliko tudi praktičnega znanja in izkušenj, so nam le-te prišle še kako prav predvsem v delu razprava. Podali smo svoje ugotovitve in lastne izkušnje, ki se navezujejo na dosedanje delo z otroki v zgodnjem otroštvu.

3 Razprava

Diplomsko delo, kot smo že omenili, se nanaša na otroke v obdobju zgodnjega otroštva in ni vezano zgolj na predšolsko institucijo (vrtec) in na predšolsko obdobje. Zavedati se moramo, da z izbranimi gibalnimi aktivnostmi pri otrocih razvijamo gibalne sposobnosti in znanja. Zato je dobro, da se otrok skozi vse leto giblje, uči in usvaja nove gibalne naloge. Raziskave so pokazale, da otroci, ki so aktivni skozi vse leto, pridobivajo gibalna znanja skozi vse leto, lažje usvajajo gibalne naloge na smučeh. V nekaterih vrtcih poskrbijo za zadostno gibalno aktivnost, v drugih pač ne. Zato je zelo dobrodošlo, če starši lahko nudijo svojemu otroku zadostno gibalno znanje. Če sami tega ne zmorejo, naj otroka vpišejo v tečaje, ki jih je iz leta v leto vedno več na razpolago (npr. tečaje rolanja, plavanja, akrobatike, različne gibalne urice, ki so na razpolago vse leto ipd.). Gibanje, ki ga izvajajo preko leta, lahko vzamemo kot predpripravo za delo z otroki na snegu.

Vsak posameznik (tudi otrok v zgodnjem otroškem obdobju) v sebi skriva določen potencial tako na področju športa kot na drugih področjih. V kolikšni meri bo posameznik (otrok) svoj (športni) potencial razvil, je odvisno predvsem od kakovosti učnega okolja. Na učno okolje vplivajo naslednji dejavniki: otrok sam, pedagog, prostor na/v katerem se opravlja neka športna dejavnost ter športna tehnologija (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Odrasli smo navadno mišljenja, da mraz, sneg, veter in drugi vremenski pojavi neprijetno vplivajo na otrokovo dejavnost. Vendar je to mišljenje napačno (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011). Otroke različni vremenski pojavi ne bodo odvrnili od aktivnosti. Velikokrat jih vremenski pojavi spodbudijo k dejavnosti ali pa so tako zatopljeni v neko dejavnost, da dogajanja okoli njih sploh ne bodo opazili. Zato pustimo otroku prosto pot za ukvarjanje z dejavnostjo in ga ne prikrajšajmo za radost. Če bo otroku neprijetno, se lahko zanašamo na to, da nam znajo pri teh letih povedati ali pokazati, da jim nekaj ne odgovarja.

3.1 Šola teka na smučeh v zgodnjem otroštvu

Glavni cilj šole hoje in teka na smučeh je, da se otroci na snegu zabavajo in da z gibanjem in učenjem novih gibalnih vzorcev zagotavljamo otrokom zdrav razvoj in vsesplošno zdravje ter dobro počutje. Želimo tudi, da postanejo bolj samozavestni kot osebnosti in tudi pri izvajanju gibalnih nalog. Torej bo naše glavno vodilo igra, preko katere bomo otroke učili in jim tako poskušali pričarati nasmeh na obrazu.



Slika 15. Nasmejan otrok med aktivnostjo na tekaških smučeh (osebni arhiv).

Cilj vsake vadbe je, da otroci pridejo, vadijo in gredo z vadbe z nasmehom na obrazu, kot je prikazano na Sliki 15.

Pri zgradbi in izvedbi ure moramo upoštevati didaktična načela. Zbor vaditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije in Kovač (2009) opozarjata na naslednja didaktična načela:

- načelo aktivnosti: otrok mora biti sam aktiven, vzpostavi naj intelektualni odnos do vadbe, zaželeno je, da je otrok notranje motiviran in da skozi aktivnost pridobiva delovne navade,
- načelo individualizacije in diferenciacije ter interesa: zahtevnost vaj mora biti prilagojena starosti, sposobnostim, interesu in razvojni stopnji otroka,
- nazornost, postopnost in sistematičnost vadbe ter
- racionalnost in ekonomičnost vadbe.

Prav postopnost in primerna zahtevnost vadbe sta tisti dve komponenti, na kateri moramo biti pri učenju zelo pazljivi. Faz razvoja gibalnih sposobnosti ni možno preskakovati in jih ravno s tema dvema komponentama korigiramo in vplivamo na to, v kolikšni meri in kako hitro se bodo gibalne sposobnosti razvile.

Poleg didaktičnih načel pa se je potrebno zavedati, da ko se učimo gibalnih nalog, gremo skozi štiri faze gibalnega učenja in nobene faze ne preskočimo (Pistotnik, 2004):

- 1) **Generalizacija:** z gibanjem se seznanjamo (prvi vtisi in osnovni pogoji za nadaljevanje, seznanjeni z novo gibalno nalogo), gibalni učinek je nizek (okorna izvedba naloge, vključene odvečne mišične skupine, veliko napak pri izvajanju), smo visoko mentalno aktivni (razpršenost informacij), učitelj nas informira (dobra razlaga, ki je kratka, in dober prikaz).
- 2) **Diferenciacija:** utrjevanje gibalnih nalog (koordinacija gibov se izrazito izboljša, delajo le tiste mišične skupine, ki so za gibanje pomembne, manj pomembne se le redko vključujejo, najbolj učinkovito je učenje v tipičnih situacijah), srednji gibalni učinek (loči ustrezne in neustrezne gibe, zaveda se napak, veliko število ponovitev ob učiteljevem nadzoru), srednja mentalna aktivnost (koncentracija), učitelj korigira in motivira.

- 3) **Avtomatizacija:** izpopolnjevanje gibalnih nalog (lahko odpravljamo manjše pomanjkljivosti, vadba v oteženih okoliščinah, tekoče gibanje), visoka gibalna učinkovitost (popolna kontrola gibanja, skladni ekonomični in natančni gibi), nizka mentalna aktivnost (podzavestna izvedba, sam prepoznava napake in jih uspešno rešuje), učitelj finalizira.
- 4) **Modifikacija:** dopolnjevanje (prilagajanje in dopolnjevanje gibalnih programov glede na pogoje), vrhunski gibalni učinek (lasten interes in zahteve drugih), asociacija ČŽS z nizko mentalno aktivnostjo (razvoj stila), učiteljeva naloga je validacija.

Potek dela, po katerem se bomo ravnali (Pišot in Videmšek, 2004): prilagajanje, adaptacija → začetna vadba → groba oblika izvedbe gibanja → nadgradnja do usvajanja in avtomatizacija sestavljenih oblik gibanja → popolno obvladovanje zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah.

Pri otrocih je učenje tehnike teka na smučeh postranskega pomena, še posebej do 7. leta starosti, ko si otroci pletejo mrežo gibalnih znanj in si delajo gibalo bazo (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011). Zavedati se moramo, da če otrokom sedaj priskutimo tek na smučeh ali katero koli drugo športno dejavnost, je zelo majhna, skoraj ničelna verjetnost, da se bodo kot odrasle osebe ukvarjali s tem športom ali ga trenirali. Prve izkušnje na snegu in na smučeh odločajo, ali bo otroku dejavnost všeč ali ne.

Zato bo poudarek (naše šole) teka na smučeh v zgodnjem otroškem obdobju predvsem na prilagajanju na opremo za tek na smučeh in na prilagajanju drsenja ter hoji na tekaških smučeh. Ko bodo usvojene vse prilagoditve in hoja na tekaških smučeh, bomo pričeli z učenjem teka na smučeh. Zavedati se moramo, da se nam pri učenju bazičnih struktur gibanja nikamor ne mudi. Da bomo strukture gibanja lahko nadgrajevali in učili kompleksnejših struktur gibanja, je sprva potrebno dodobra usvojiti temelje gibanja (najosnovnejše so naravne oblike gibanja). Če so temeljni gibalni vzorci slabo usvojeni, se nam pri učenju slej ko prej pojavijo težave. Otroci (in tudi starejše osebe) ne bodo zmožni tako fizično kot psihično (nizek nivo samozavesti) nadgradnje gibalnih vzorcev. Tako kot pri hiši, ki brez temeljev slabo stoji oziroma se ob prvih problemih začne rušiti.

Sredstva oziroma organizacijske metode dela, s katerimi bomo zadane cilje dosegali, sta predvsem igra in snežni poligoni ter delo po postajah. Učni obliki, ki ju bomo uporabljali, sta predvsem skupinska (vadba na postajah, igralne skupine) in frontalna (delo v vrsti in koloni, (pol)krogu – poligon). Vendar se monotonih frontalnih oblik v vrsti in koloni raje izogibajmo. Če jih že uporabimo, naj bo to na otrokom prijazen način (npr. se spremenimo v kakšne živali, junake ipd.), da bodo znanje lažje usvajali.

V pomoč nam bodo različni rekviziti (klobučki, stožci, didaktična preproga, obroči, črvi, podstavki ...), saj le-ti pritegnejo pozornost otrok, so varni, praktični in imajo široko uporabnost (Pogačnik in Videmšek, 1998).

Pri učenju otrok v zgodnjem otroškem obdobju se moramo zavedati, da vsaka najmanjša sprememba gibanja, prostora, načina dela, pripomočkov ipd. za njih pomeni novo izkušnjo in si tako gradijo novo bazo gibalnih programov.

Učitelj mora v primeru teka na smučeh dodobra poznati vso strokovno znanje teka na smučeh (zgodovino, metodiko, elemente teka na smučeh ipd.), podučiti se mora o poznavanju otrok in njihovih značilnosti v obdobju zgodnjega otroštva (področje psihologije, sociologije, telesne in gibalne značilnosti otrok) ter o poznavanju izobraževalnih ciljev, namenov in vrednot (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Napotki učitelju:

- * izogibanje monotonim, enoličnim in dolgotrajnim vajam; pestrost gibalnih nalog in pripomočkov,
- * malo govorimo (kratke in jedrnate razlage) in veliko kažemo (*pravilno*),
- * ustvarjamo sproščeno vzdušje, veselje in užitek na snegu,
- * zabava,
- * ne pozabimo na individualizacijo,
- * uporaba različnih pristopov,
- * pozitiven pristop in odnos do otroka,
- * starše vključujemo le v smislu seznanjanja z delom,
- * urejenost, bonton,
- * nadgrajujemo znanje, saj s tem pridemo oziroma pridejo do napredka in posledično do veselja in samozavesti,
- * pohvalo ali kritiko usmerimo na aktivnost in ne na otroka,
- * potrpežljivost in strpnost,
- * otroku moramo dati čas, da se celostno razvije,
- * zavedanje, da jim vsaka sprememba predstavlja novo izkušnjo (katero mora otrok najprej usvojiti), posledica je lahko vidna tudi v spremembi obnašanja (bogatenje znanja, razvoj sposobnosti),
- * delamo z otroki in ne z odraslimi.

Ker delamo z otroki v zgodnjem otroškem obdobju, je potrebno, da sta pri vsaki uri prisotna dva učitelja oziroma učitelj in pomočnik. Ena skupina naj vsebuje od 5 do 8 otrok začetnikov ali 8–10 otrok, ki so starejši (približno 5 let) oziroma so prilagajanje na opremo že usvojili. Učitelj naj vodi uro, pri kateri mu pomočnik pomaga. Tako vadba lahko nemoteno poteka tudi, če mora kateri od otrok na stranišče ali ima kakšne druge potrebe ali probleme. Tako pomočnik poskrbi za otroka, ki ima lahko takšne ali drugačne potrebe, učitelj pa nadaljuje s poučevanjem in tako ura nemoteno teče naprej.

3.1.1 Oprema

Med opremo za tek na smučeh uvrščamo tekaške smuči, čevlje in palice za tek na smučeh ter oblačila (kapo, rokavice, smučarsko perilo, nepremočljive ali pohodniške hlače in jakna). Oprema za tek na smučeh, ki jo kupujemo otroku, ne sme biti kakršna koli (npr. rabljene smuči ali takšne, ki so v slabem stanju, palice za alpsko smučanje ali predolge palice za tek na smučeh, premajhni ali preveliki čevlji, tekaške vezi, ki že na pol razpadajo ipd). Že odrasla oseba se ob opremi, ki je v takšnem stanju, ne počuti dobro, kaj šele otroci. Pri nakupu opreme izbiramo tako, da otroku kar najbolj ustreza in ga na nek način tudi motivira in da bo z njeno uporabo užival. Torej mu zagotovimo sodobno opremo, ki bo ustrezala otrokovi višini, teži in znanju. Če mu bomo že z opremo omogočili neko dobro počutje, smo že na poti zadovoljstva otrok in lažje prilagoditve na za njih specifično okolje (Jankovič, 2011; Videmšek, Pišot, Flisek in Pustovrh, 2010).



Slika 16. Oprema za tek na smučeh, prilagojena otrokom.

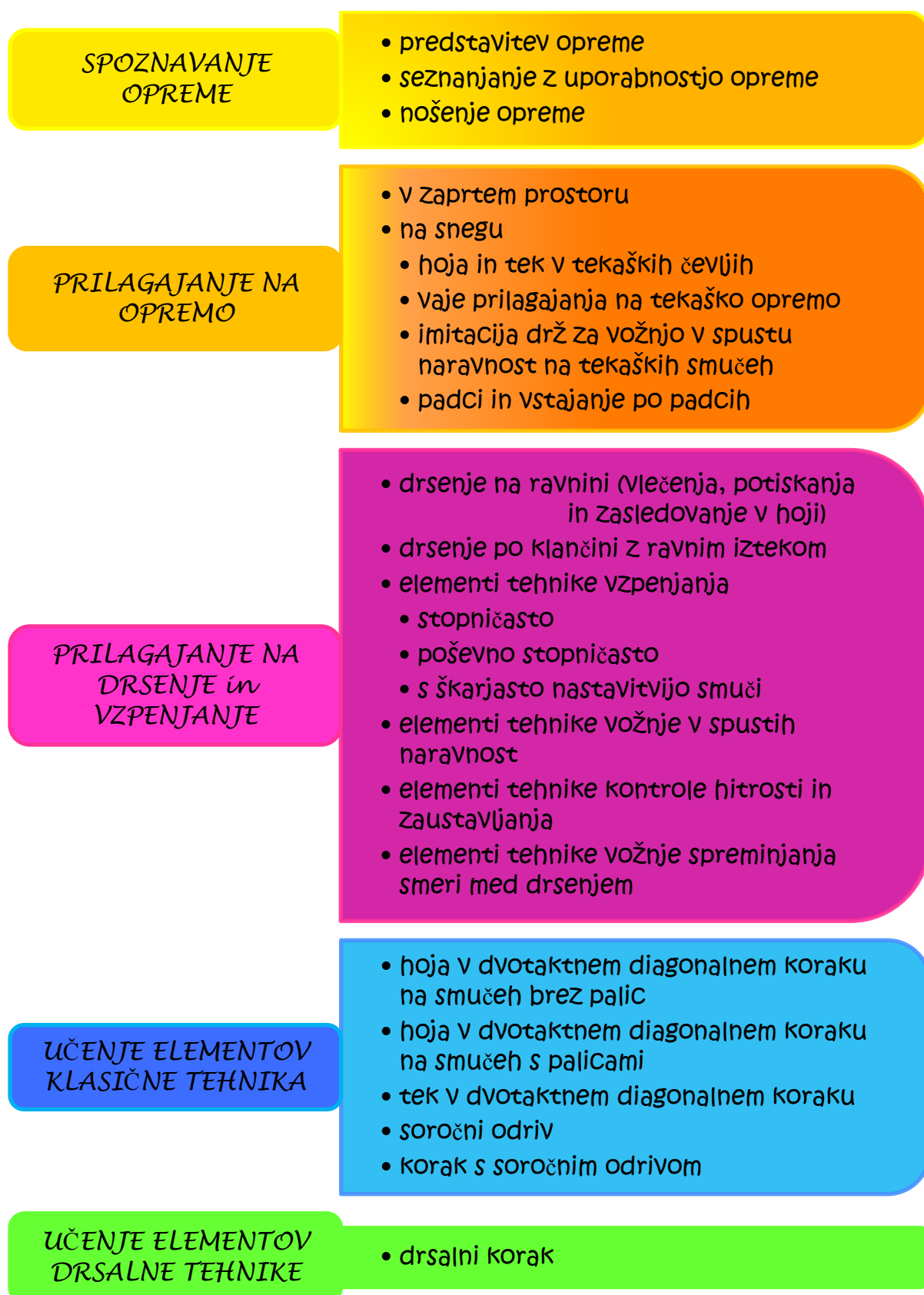
Slika 16 prikazuje opremo sistema Elementa, ki je namenjena in prilagojena otrokom. Poleg številnih stvari, ki jih ponujajo, imajo med drugim tudi krajše tekaške smuči (90 centimetrov), teleskopske palice in čevlje majhnih števil.

3.2 Osnove metodike poučevanja

Bistvena naloga metodičnega učenja je postopnost in zaporedje metodičnih korakov. Jošt in Pustovrh (1995) sredstva za razvoj tehničnega znanja smučarja tekača delita takole:

- * sredstva za razvoj specifičnih gibalnih občutkov pri privajanju na opremo,
- * sredstva za razvoj specifičnih gibalnih občutkov v fazi drsenja,
- * sredstva za razvoj elementov, uporabnih pri obeh tehnikah smučarskega teka,
- * sredstva za razvoj elementov klasične tehnike smučarskega teka,
- * sredstva za razvoj elementov drsalne tehnike smučarskega teka.

Naši metodični koraki bodo izhajali iz zgoraj navedenih sredstev za razvoj tehničnega znanja teka na smučeh. Pri vsakem metodičnem koraku bomo šli skozi vse štiri faze gibalnega učenja.



Slika 17. Metodčni koraki učenja teka na smučeh v zgodnjem otroštvu (osebni arhiv).

Metodični koraki, prikazani na Sliki 17, ponazarjajo, kako naj se poučevanje hoje in teka na smučeh v zgodnjem otroštvu prične in kako naj se smiselno nadgrajuje. Metodični koraki so grobe smernice začetka gradnje znanja in nadgrajevanje otroka na tekaških smučeh. Sledijo si po načelih od lažjega k težjemu (načelo postopnosti), načelo sistematičnosti in načelo diferenciacije (metodični koraki so prilagojeni starostni skupini). Če sledimo zapisanim metodičnim korakom, vključimo tudi vse štiri faze gibalnega učenja (generalizacija, diferenciacija, avtomatizacija in modifikacija).

SPOZNAVANJE OPREME



Slika 18. Spoznavanje opreme (osebni arhiv). Slika 19. Nošenje opreme (osebni arhiv).

Na prvi stopnički želimo otrokom najprej pokazati opremo, katera je potrebna za hojo in tek na smučeh. Tudi s tem jih lahko seznanimo preko igre, skrivalnice ali z igro toplo–hladno. V notranjem prostoru jim kose opreme skrijemo in otroci jo morajo poiskati. Ko imajo vso opremo pred seboj, jih poskušamo pripraviti do tega, da bodo sami povedali, za kaj se potrebuje kakšen kos opreme. Lahko jim že med iskanjem opreme pomagamo tako, da jih sprašujemo, kaj bodo potrebovali, če bodo hoteli teči na smučeh. Slika 18 prikazuje pogovor med učiteljem in otroki pri spoznavanju z opremo.

Po ugotavljanju, kam sodi kakšen kos opreme, jim pokažemo, kako se obužejo čevlji in kako se jih zapne na smuči ter iz njih tudi odpne. Da bodo otroci pri tem kar najbolj dejavni, jim pokažemo in pomagamo obuti čevlje, potem jim damo nalogo, da poiščejo »luknjico« v čevlju (del podplata čevlja, ki se vpenja v vez). Ko to »luknjico« najdejo, naj sprva sami poskušajo čevelj zapeti na smuči. Če jim ne gre, naj učitelj pokaže, kako se to naredi in jim da potem

spet prosto pot pri vpenjanju čevlja na smuči. Ko so otroci obuti, imajo smuči na nogah in palice v rokah, jim damo nekaj časa, da se prosto premikajo po prostoru. Navadno jim notranje motivacije, da preizkusijo to novo opremo, ne manjka, če je notranja motivacija pri večini nizka, jih poskušamo v gibanje spraviti skozi igro Živalski vrt (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov). Pomembno je tudi, da otrokom pokažemo, kako se čevlji očistijo (snega, kamnov ipd.). Ko so z vsem seznanjeni, jih je potrebno naučiti, kako se opremo prenaša iz ene na drugo točko. Slika 19 prikazuje, kako otroci nosijo opremo. Med nošenjem opreme lahko zapojemo tudi kakšno pesmico (npr. Naša četica koraka ...), da čas hitreje mine. Ko z vadbo začnemo in zaključujemo, naj učitelji čim večkrat k pospravljanju opreme vključijo otroke. Tako se bodo otroci naučili poskrbeti za svojo opremo, se »utrдили« pri nošenju le-te in s tem pridobili tudi delovne navade.

PRILAGAJANJE NA OPREMO

Prilagajanje na opremo izvajamo tako v zaprtem prostoru kot na snegu. Tako v enih kot v drugih okoliščinah poteka prilagajanje na opremo po enaki poti preko:

- hoje in teka v tekaških čevljih,
- vaj prilagajanja na tekaško opremo (prilagajanje na palice, prilagajanje na eno smučko, prilagajanje na obe smučki, prilagajanje na eno smučko in na palice, prilagajanje na obe smučki in na palice),
- imitacije drž na tekaških smučeh ter
- padcev in vstajanja po padcih.

V zaprtem prostoru

Po tem, ko smo otroke spoznali z opremo za tek na smučeh, jih moramo na to opremo tudi prilagoditi. Prilagajanje na opremo se začne v zaprtem prostoru. Preden se otroci začnejo z opremo gibati po prostoru, moramo poskrbeti za varnost otrok in učitelja ter na varovanje prostora pred poškodbami. Da se otroci in učitelj ne poškodujejo ali da ne uničujejo prostora, moramo na palice natakniti gumijaste čepke in po tleh položiti didaktično preprogo. Vsa gibanja izvajamo na didaktičnih preprogah in blazinah.

Da se otroci prilagodijo na novo obutev (tekaške čevlje), je najbolje, da to izvedemo preko elementarnih iger. Poleg elementarnih iger lahko zapojemo in zaplešemo vsem otrokom že znano pesmico »Ringa raja«. Igre za prilagajanje na tekaške čevlje nam lahko služijo tudi kot ogrevanje, zato je pomembno, da intenzivnost iger postopoma stopnjujemo. Izbor iger je takšen, da sprva začnemo z igrami, ki se dogajajo v hoji, tako da otroci lahko občutijo težo čevlja. Potem preidemo na igre, ki so kombinacija hoje in teka, nato pa šele na igro, ki se izvaja samo v teku. Na koncu lahko dodamo še igro, ki je kombinacija teka in raznih drugih gibanj. Primer vrstnega reda iger za prilagajanje na tekaške čevlje: Gibanje kot žoga → Lisica, kaj rada ješ? → Bratec, reši me! → Živalski vrt (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov).

Nadaljujemo z vajami prilagajanja na tekaško opremo. Po tem, ko so se privadili na tekaški čevelj, jim v vadbo vključimo tudi palice. Palice lahko uporabimo kot pripomoček pri ogrevanju – gimnastične vaje s palicami ali pa jih s palicami seznanimo preko igre npr.: Vroče palice (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov). Pri tem moramo paziti na način uporabe palic, saj so ostre konice na krpljicah palic lahko tudi nevarne. Sledi prilagajanje na »podaljšano stopalo« (smuči), kot radi omenjajo v literaturah za alpsko smučanje. Najprej jih naučimo gibanja z eno smučko, najprej na levi in nato na desni nogi. Nato sledi prilagajanje na gibanje z dvema smučkama. Palice vključujemo zraven gibanja šele po tem, ko otroci dodobra osvojijo gibanje tako na eni kot na obeh smučkah. Palice uporabimo za nadgradnjo gibalnega znanja. V gibanje na tekaških smučeh palice ne vključujemo prehitro, da otroke ne zmedemo preveč.

Med vaje prilagajanja na tekaško opremo vključujemo manipulacije z eno in dvema smučkama. S tovrstnimi manipulacijami mislimo predvsem prestopanje levo in desno, vrtenje okoli lastne osi, krivin, repov smuči, nagibanje naprej, nazaj, izmenično dvigovanje nog (samo krivine, samo repi in cela smučka), polčepi, počepi, poskoki na mestu (v razkorak, v izkorak, sonožno v levo in v desno), nihanje s krivino smuči v levo in desno, nagibanje na levo in desno smučko ipd. Vse našteje manipulacije lahko izvajajo tudi s palicami, vendar je pri poskokih potrebno biti previden in paziti na varnost otrok, da se ne poškodujejo. Vseh manipulacij otroke naučimo najprej na mestu in nato v gibanju. Učimo jih lahko preko elementarnih iger in vadbenih poligonov.

Prav tako lahko v igre in v vadbene poligone vključimo imitacijo drž na tekaških smučeh. Imitirajo drže za drsenje v spustih naravnost: visoko, srednjo in nizko držo. Z imitacijo drž lahko začnemo že pri prilagajanju na tekaški čevelj in jih kasneje vključujemo v igre in vadbene poligone tudi pri vajah prilagajanja na tekaško opremo. Tudi imitacija drž naj poteka najprej na mestu in nato v gibanju, z eno in nato z obema smučkama. Enako je z učenjem padcev in vstajanja po padcih. Z igro Oblački in sonček (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov) si lahko pomagamo pri učenju, da bo otrokom bolj zanimivo. Pri pobiranju po padcu, ni pomembno samo, da se otrok pobere s tal, zelo pomemben je postopek in način pobiranja. Učitelj mora otrokom zelo nazorno pokazati, kako se pobere. Pokazati jim mora tudi, kaj narediti, če se jim med padcem smuči zapletejo, kako jih poravnajo, da bodo lažje vstali. Odpenjanje smuči, da se otrok pobere, naj bo zasilni izhod, ki ga uporabljamo takrat, ko res ni možno pobiranje. Če bomo otroke dobro naučili ustreznega reagiranja v primeru padcev in pobiranja po padcih v zaprtih prostorih, bomo imeli učitelji dosti manj težav in joka pri vadbi na snegu na tekaških smučeh.

Na snegu

Prav tako kot v zaprtem prostoru tudi na snegu izvedemo vsa prilagajanja na opremo. Ker so otroci že izvajali prilagajanja na tekaško opremo, bo prilagajanje na opremo na snegu potekalo pri večini otrok hitreje. Lahko se zgodi, da bo to za nekatere otroke zelo velika sprememba in bodo potrebovali več časa, da se prilagodijo. Vsa prilagajanja je potrebno izvesti zato, ker snežna podlaga in podlaga v zaprtem prostoru na preprogi nista enaki. Preko prilagajanja na opremo na snegu otroke prilagajamo hkrati tudi na snežno površino. Snežna površina je lahko mehka in se jim bo vdiral, lahko je pomrznjena in jim bo malo bolj drselo

ipd. Tudi na snežno površino jih prilagodimo postopoma. Na začetnih urah na snežno podlago položimo didaktične preproge, tako pri vadbenih poligonih kot pri igrah. Nato postopoma iz ure v uro umikamo didaktične preproge, tako da lahko poligon, ki so ga izvajali na začetku z npr. štirimi preprogami, izvajajo brez preprog.

Velikokrat se zgodi, da nimamo na razpolago zaprtega prostora, da bi šli z otroki lahko skozi vsa prilagajanja na opremo v zaprtem prostoru. Zato prva prilagajanja začnemo na snegu. Metodični koraki prilagajanja na opremo, če začnemo takoj na snegu, so enaki, kot če bi jih prej že izvajali v zaprtem prostoru. Zavedati se moramo, da bodo otroci potrebovali več časa, da se prilagodijo na opremo. Zato so koraki prilagajanja na opremo v posamezni fazi počasnejši in jih je potrebno večkrat ponoviti.

Ko smo z otroki na snegu, jih seznanimo tudi s progo - površino, po kateri se gibljemo. Pokažemo jim jasli, smučino za klasično tehniko in kako se po njej lahko gibajo, da ne hodijo vse povprek in jih ne uničujejo. Pri tem pa jim podamo tudi obrazložitev, zakaj ni dobro, da so jasli uničene. Te smučine so na urejenih tekaških progah urejene strojno, če jih ni, se lahko predhodno dogovorimo z upraviteljem prog (v smučarsko tekaških centrih), da jih naredijo, če jih potrebujemo. Smučine lahko uredimo tudi sami »na noge«.



Slika 20. Otroci med igro Bratec, reši me! (osebni arhiv).

Slika 20 prikazuje otroke med igro Bratec, reši me! (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko iger do usvajanja elementov). To igro smo poleg drugih iger uporabili za prilagajanje na tekaški čevlji. Na Sliki 20 je razvidno tudi, kako smo označili prostor, v katerem so se otroci lahko lovili. Ker je bil prostor majhen, to pa je bila predzadnja igra prilagajanja na tekaške čevlje, je bila intenzivnost in dinamika igre večja kot na začetku ure.



Slika 21. Skiro brez palic(osebni arhiv). Slika 22. Skiro s palicami (osebni arhiv).



Slika 23. Poligon z eno smučko (skiro) in s palicami (osebni arhiv).

Sliki 21 in 22 prikazujeta, da najprej otroke navadimo na eno smučko (Slika 21), skozi igre in poligone pa tako, da vozijo skiro. Ko so na to že dobro navajeni, jim dodamo še palice (Slika 22). Slika 23 pa prikazuje prilagajanje na eno smučko s palicami preko poligona. Poligon, ki so ga otroci izvedli v skiroju s palicami, je bil sestavljen iz preprostih gibanj (hoja naravnost, počep, hoja v slalomu in dvig smučke pri klobučku), katere so otroci usvojili že prej brez palic in s smučko na levi ali na desni nogi.

Hoja, ki jo uporabljajo otroci za premikanje po snegu, je zelo okorna, malo imajo smuči postavljeno škarjasto, malo vzporedno. Naše izkušnje nam kažejo, da se otrokom, ki so že stali na alpskih smučeh, pogosto dogaja, da si stopijo čez smučko. Še posebej takrat, ko se jim kam mudi. To pa zato, ker so smuči in čevlji za tek na smučeh dosti lažji kot alpske smuči in čevlji. Vse to pa jih velikokrat pripelje do padcev. Da ni joka in slabe volje, otroke preko igre naučimo padcev in pobiranja po padcih.



Slika 24. Potek učenja vstajanja s tal preko igre Oblački in sonček (osebni arhiv).

Da učitelji ne bodo pobirali vsakega posebej, jih skozi igro naučimo padcev in kako se s tal poberejo. Tako nam Slika 24 prikazuje zaporedne faze vstajanja po padcu (1–5) skozi igro Oblački in sonček.

PRILAGAJANJE NA DRSENJE



Slika 25. Prilaganje na drsenje (osebni arhiv).

Na Sliki 25 je prikazana shema poučevanja prilaganja na drsenje. Poučevanje se začne z enoto drsenje na ravnini in se nadaljuje v smeri urinega kazalca. Pri vsaki enoti poučevanja prilaganja na drsenje so zapisani tudi elementi, ki jih enota vsebuje, v takšnem vrstnem redu (od zgoraj navzdol), kot se jih tudi poučuje.

Skozi različne igre in snežne poligone otroke navajamo na drsenje, sprva na ravnini in nato po klančini z ravnim iztekom. Na ravnini izvajamo vlečenja, potiskanja ter zasledovanje v hoji, sprva brez palic in nato s palicami, katere držimo na sredini, obrnjene tako, da krpljice gledajo naprej. Med zasledovanjem lahko izvajamo tudi vaje imitacije drž za drsenje v spustih naravnost in vaje prilaganja na tekaško opremo. V pomoč pri učenju drsenja na ravnini so nam lahko igre. Tako bo otrokom še bolj zabavno. Primera iger za drsenje sta Vlečnica, ki se jo izvaja v parih, ter Kajak in kanu. Pri igri Vlečnica (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov) otroke opozorimo, da tisti, ki vlečejo, ne vlečejo prehitro. Pri igri Kajak in kanu otroci klečijo z enim (kajak) ali obema (kanu) kolenoma na smučeh in se s palicam odrivajo od podlage tako, kot bi veslali. Po usvojenem drsenju na ravnini preidemo na učenje drsenja po klančini navzdol z ravnim iztekom. Zelo pozorni moramo biti na naklon klančine, ki se mora postopoma dvigovati. S postopnim dvigovanjem naklona klančine preprečimo, da bi otrokom po nepotrebem vcepili strah pred hitrostjo drsenja po klančini.

Sprva jim na vrhu (strmejšje) klančine oziroma na točki, kjer se obračajo, da bi se spustili, položimo na tla preprogo, da jim ne zdrsne pri obračanju. Ko so že malo bolj veščji, preprogo umaknemo. Med drsenjem vadimo vse tri elemente tehnike vožnje za drsenje v spustih naravnost (visoko, srednjo in nizko držo). Postopoma jim med drsenjem dajemo različne naloge (dvigovanje smuči, počepi med drsenjem, dotikanje orientirjev/klobučkov ob progi) in spreminjamo konfiguracijo terena. Konfiguracijo terena za drsenje lahko spremenimo tako, da naredimo grbinice, sprva čeznje peljejo samo z eno nogo, potem pa še z obema, nato naredimo grbinice za obe nogi izmenično. Vključevanje dodatnih nalog med drsenjem po klančini in spreminjanje konfiguracije terena v vadbo vključujemo takrat, ko so otroci popolnoma usvojili drsenje po klančini z ravnim iztekom z različnimi nakloni terena.

Skozi igro Živalce grejo na potep (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov) jih naučimo vzpenjanja. Vzpenjanje naj začnejo že malo na ravnini, da dobijo občutek za pravilno gibanje in postavitev smuči. Najbolje je začeti s stopničastim vzpenjanjem, ker jim najmanj drsi. Nadaljujemo s poševnim stopničastim vzpenjanjem in nato z vzpenjanjem smuči v škarjastem položaju (»smrekica«). Vzpenjanje izvajamo skupaj z drsenjem po klančini z ravnim iztekom.

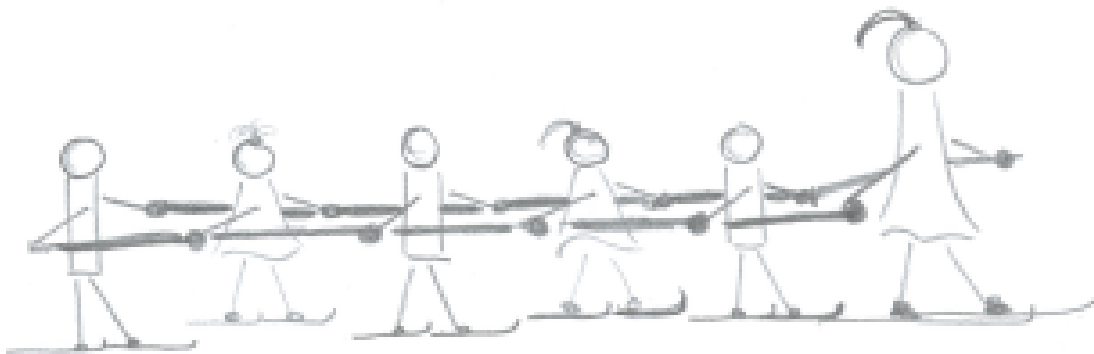
Da se bodo otroci lahko varno zaustavljali med in po drsenju, jih moramo naučiti tehnike elementov kontrole hitrosti in zaustavljanja. Tehnike ter elementov zaustavljanja jih začnemo učiti na ravnini, kjer otrokom pokažemo plužni in polplužni položaj smuči. Nato otroci drsijo po blagi klančini z ravnim iztekom najprej v plužnem položaju in nato v polplužnem položaju in vsakokrat se morajo zaustaviti na mestu, ki ga označi učitelj s črto, klobučkom ipd. Pred in med drsenjem jih je potrebno opozarjati, da držijo roke naprej. Ko usvojijo drsenje v plužnem in polplužnem položaju in se znajo v obeh položajih tudi ustaviti, jim zadevo otežimo. Sedaj pa morajo drseti s paralelno postavitvijo smuči in se zaustaviti na mestu, ki ga je označil učitelj v plužnem ali polplužnem položaju. V katerem položaju se bo otrok ustavil, določi učitelj. Nato naklon klančine počasi stopnjuje.

Sprva elemente tehnike spreminjanja smeri med drsenjem učimo na ravnini, nato v ravnem delu izteka klančine, ko se hitrost drsenja malo zmanjša in nazadnje med vožnjo po klančini. Najbolj znana vaja za zavoj s prestopanjem in za zavoj s prestopanjem s soročnim odzivom je »osmica« (prikaz poteka je prikazan na Sliki 39 v poglavju 3.2.2 Primeri vadbenega poligona), ki se jo izvaja na ravnini. Pri plužnem in paralelnem zavoju najprej naučimo postavitve smuči na ravnini. Po klančini navzdol postavimo rožice (klobučke, palice ali kaj podobnega) v vijugasti obliki (slalom), ki jih morajo prinesiti na cilj. Naslednji pa ima nalogo, da rožice posadi nazaj. Kako bodo spreminjali smer vožnje med drsenjem, določi učitelj. Smiselno je, da otroke spreminjanja smeri naučimo v tem vrstnem redu: plužni zavoj, zavoj s prestopanjem (zavoj s prestopanjem s soročnim odzivom) in paralelni zavoj. Na začetku voženj s spreminjanjem smeri odsvetujemo uporabo palic. Ko bodo otroci že dovolj veščji in jih palice ne bodo motile niti pri vzpenjanju niti pri drsenju po klančini z ravnim iztekom, jim lahko v roke damo palice.

KLASIČNA TEHNIKA

Hoja in tek v dvotaktnem diagonalnem koraku sta najosnovnejša elementa klasične tehnike. Najosnovnejša sta zato, ker omogočata gibanje, ki je podobno naravni hoji in teku. Zato bomo začeli poučevanje klasične tehnike najprej s hojo v dvotaktnem diagonalnem koraku in nadaljevali s tekom v dvotaktnem diagonalnem koraku. Vse elemente klasične tehnike poučujemo v smučini, kjer otroci nimajo težav z vodljivostjo smuči in lažje dobijo občutek za širino postavitve smuči.

Z igro Žiga-žaga stop (brez palic) (opis iger glej v poglavju 3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov) otroke učimo koordinacije nasprotna roka – nasprotna noga. Položaj nasprotna roke in nasprotna noge je zelo pomemben pri učenju hoje in teka v dvotaktnem diagonalnem koraku. Igro Žiga-žaga stop lahko vključimo že v ogrevanje in otroke še dodatno opozorimo na gibanje rok in nog.



Slika 26. Vlakec (osebni arhiv).

Poučevanje hoje v dvotaktnem diagonalnem koraku nadaljujemo v smučini, in sicer tako, da naredimo vlakec. Na čelo kolone se postavi učitelj, otroci pa se zvrstijo za njim. Vsi skupaj držijo v vsaki roki eno palico, kot je prikazano na Sliki 26, učitelj jim pove in pokaže, s katero nogo stopijo naprej ter premakne roko nasprotna noge naprej. Tako vlakec potuje po smučini in učenci ponavljajo za učiteljem. Ko usvojijo to grobo koordinacijo nasprotna roka – nasprotna noga, v smučini lahko gibanje popestrimo z igro Žiga-žaga stop v smučini. Noge in roke jim označimo s pisanimi trakovi (npr. okoli desne noge in leve roke mu zavežemo trak rumene barve, okoli leve noge in desne roke trak zelene barve). Označimo jim prostor s smučinami, po katerem bodo hodili. Nato se na učiteljev znak začnejo gibati v smučinah na označenem prostoru, ko učitelj zakliče »stop«, se morajo otroci ustaviti. Tisti, ki se ustavi in ima napačno postavljene roke in noge (to pomeni, da je narobe hodil), mora pokazati, kako je pravilno.

Da se privadijo na izmenično delo rok, lahko izvedemo štafetno igro, pri kateri bodo noge pri miru in se bo otrok poganjal samo z izmeničnim delom rok. Teren mora biti rahlo nagnjen navzdol, ker otroci še nimajo dovolj moči v rokah. Štafetna igra poteka samo navzdol, ker jim bo pretežko, če bi enako delo izvajali še navzgor. Da rokam priključimo še noge, lahko spet izvedemo igro Žiga-žaga stop, le da bo tokrat s palicami. Palice v tem primeru sprva držijo na

sredini, s krplicami obrnjenim naprej. Ko se privadijo na tako držo palic, nadaljujejo igro z vlečenjem palic za seboj in diagonalnim delom rok in nog. Šele nato sledi hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku s palicam v rokah.

Otroke se nato odpelje na krajši pohod, pri tem učitelj skozi celoten čas pohoda opazuje, če delajo pravilno in jih popravlja. Med pohodom zavijemo tudi izven urejenih prog, tako da otroci pridobijo še občutek hoje, vzpenjanja, drsenja, premagovanja ovir še izven smučine in po celem snegu.

Razlika med hojo in tekom v dvotaktnem diagonalnem koraku je ta, da smo pri hoji v dvoopornem položaju in so faze drsenja na smučeh zelo kratke, medtem ko smo pri tekem v enoopornem položaju in imamo daljšo fazo drsenja.



Slika 27. Žiga-žaga stop (osebni arhiv).

Na Sliki 27 je prikazana koordinacija roke-noge pri hoji ali pri tekem v dvotaktnem diagonalnem koraku. Z rumenim trakom sta označeni leva roka in desna noga ter z zelenim desna roka in leva noga. Tako otroku, ki še ne loči levo in desno pomagamo, da si lažje zapomni koordinacijo gibanja. Če se težave s koordinacijo pojavljajo tudi pri tekem, lahko tako markiranje rok in nog uporabimo tudi tam.

Ko je hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku usvojena, pričnemo s tekem v dvotaktnem diagonalnem koraku. Da usvojijo drsenje v enoopornem položaju, lahko naredimo to v smučini brez palic. To delamo v zelo rahlem spustu, ravno toliko, da smučiči po odzivu stečejo. Otroci še nimajo tako močnega odziva in tudi bolj jim je zabavno. V smučino se postavijo tako, da imajo stopala poravnana vzporedno, nato se enkrat odrinejo z desno nogo in jo poskušajo čim dlje zadržati v zraku in drsijo v enoopornem položaju, desna roka je predročena. Nato enako ponovijo na nasprotnih ekstremitetah. Da pa izvajanje naloge ne bo tako suhoparno, lahko iz tega izpeljemo primerjalno tekmo – igro »Kateri gozdar dlje pelje hloď«. Ko drsi po levi nogi in preneha z drsenjem, svojo palico (palice drži na sredini, s krplicami naprej) vbode na desni strani, nato naredi zrcalno še ob zdrsu po drugi nogi. Nato se zapeljejo še drugi in naredijo enako. Ko končajo, lahko primerjajo, kdo je najdlje drsel. Enako lahko naredijo s palicami, odziv je z nogo in z nasprotno roko.

Nato dvotaktni diagonalni korak (in kasneje soročni odziv in korak s soročnim odzivom) vključujemo v poligone, štafetne igre, delo po postajah ...

Ko otroci usvojijo osnovni element klasične tehnike, dvotaktni diagonalni korak, sledi učenje še dveh elementov klasične tehnike. To sta elementa soročni odziv in korak s soročnim odzivom. Oba elementa učimo v smučini.

Soročni odziv jim učitelj pokaže in otroci naj ga ponovijo za njim. Če imajo probleme in pri odzivu precej premikajo stopala, jim med demonstracijo razložimo, da so stopala zelo dobri prijatelji in si med seboj pomagajo tako, da hodijo skupaj in se nikoli ne skregajo. Lahko jim položimo čez smuči palico, žogo ali kaj podobnega. Nato jim damo nalogo, da morajo na cilj pripeljati ravno palico ali da jim žoga ostane na sredini smuči ...



Slika 28. Priprava na soročni odziv (osebni arhiv).



Slika 29. Soročni odziv (osebni arhiv).

Slika 28 nam prikazuje tehniko soročnega odziva, ki ga izvajajo otroci. Na Sliki 28 je prikazan otrok, ki se pripravlja na soročni odziv in na Sliki 29 otrok, ki odziv ravno zaključuje. Iz Slike 28 in 29 je opazno, da tehnika soročnega odziva ni idealna. Da bodo usvojili kar se da dobro tudi samo tehniko elementov, jim pri tem lahko pomagamo s pripomočki (npr. če se pri odzivu otrok preveč predkloni kot na Sliki 29, mu lahko damo eno žogico okoli trebuha). Žogica bo otroku preprečila preglobok predklon in mu omogočila najbolj optimalni predklon.

Poučevanje koraka s soročnim odzivom pričnemo brez palic, v smučini. Otrokom damo lahko nalogo, da vozijo skiro z dvema smučkama hkrati (to pomeni, da imajo vpeti obe smučki). Pokažemo jim pravilno izvedbo. Najprej naj delajo odziv samo z eno nogo, nato naj naredijo odziv še z drugo nogo (npr. eno dolžino delajo odzive z desno nogo, ko se vračajo nazaj, delajo to dolžino odziv z levo nogo). Odzive z eno in potem z drugo nogo ločimo zato, da jih ne povežejo v dvotaktni diagonalni korak. Roke lahko sprva držijo v pasu ali pa jim damo v roke klobuček (predstavlja volan), ki ga držijo v predročenu. Lahko jim damo v roke palice, ki jih držijo vodoravno v predročenu skrčno in tako ne vozijo več skiroja, pač pa potiskajo

vagonček. Potiskanje vagončka je malce težje od vožnje skiroja. Pri vagončku vključimo v gibanje tudi roke. Medtem ko izvedemo odriv z nogo, se roke iz predročnja skrčno iztegnejo v iztegnjeno predročnje in ko se stopalo zamašne noge priključi stopalu stojne noge, se roke pokrčijo nazaj. Ko odrive z desno in levo nogo usvojijo, jim delo otežimo tako, da z rokami vmes nakažejo soročni odriv. Da bodo lažje razumeli, kdaj narediti odriv z nogo in kdaj z rokami, jim pokažemo in povemo zgodbico, kako se zapirajo velike knjige (npr. najprej je velika knjiga zaprta (soročni odriv) in ker si mi zelo želimo prebrati pravljico, moramo knjigo odpreti (odriv z nogo in vračanje rok v izhodiščni položaj), ker pa je ta knjiga čarobna in rada ponagaja, se neprestano zapira in odpira ...). Ko tudi odpiranje in zapiranje knjige usvojijo, jim v roke lahko damo palice in jim pokažemo celotno izvedbo gibanja. Če bosta nalogi skiro in vagonček pretežki za otroke, lahko začnemo korak s soročnim odrivom poučevati direktno s celotno izvedbo elementa.

DRSALNA TEHNIKA

Kot smo že omenili, naša prioriteta ni učenje drsalne tehnike teka na smučeh v zgodnjem otroškem obdobju. Zato so v nadaljevanju zapisane le smernice, kako naj bi se začelo poučevati drsalno tehniko, ki jo učimo po dodobra usvojeni klasični tehniki. Drsalno tehniko otroke učimo načeloma po 6. ali 7. letu starosti, ko imajo že malo bolj razvite mišice nog, koordinacijo in ravnotežje. Zavedati se moramo tudi to, da narebrenne smuči, kakršne uporabljamo za učenje otrok v zgodnjem otroškem obdobju pri poučevanju teka na smučeh vse od prilagajanja na opremo pa do učenja klasične tehnike pri drsalni tehniki ne pridejo v poštev. Za poučevanje drsalne tehnike naj otroci uporabljajo smuči za drsalno tehniko, ki imajo gladko drsno ploskev. To pa zato, ker bodo rebra na smučeh otroke ovirala in bo poučevanje zelo oteženo.

Ko začnemo poučevati drsalno tehniko, lahko že v ogrevanje vključimo osnovno postavitev smuči za drsalno tehniko – škarjasta postavitev smuči. To lahko izvedemo tako, da otrokom rečemo, da se spremenijo v račke in oponašajo račjo hojo. Pomembno je, da imajo smuči v škarjastem položaju in da jih premikajo izmenično.

Da bodo otroci bolje pridobili občutek za drsenje v drsalnem koraku, naj ga izvajajo po blagi klančini navzdol. Ko so na smučeh v izvajanju tovrstne naloge bolj stabilni in jim gre dobro od nog, jim lahko drsenje v drsalnem koraku otežimo z dodatnim delom rok. Dodatno delo rok je kroženje z rokami naprej, kroženje z rokami nazaj, nasprotna roka nasprotna noga ipd.

Ko usvojijo drsenje navzdol, jih postopoma lahko začnemo poučevati še druge elemente drsalne tehnike: daljši dvojni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak, enojni drsalni korak, drsalni korak z diagonalnim delom rok in poldrsalni korak.

Kot učitelji se moramo zavedati, da tehnika, tako klasična kot drsalna, pri otrocih ne more biti popolna, zato se ne spuščamo v popraviljanje malenkosti. To obdobje (zgodnje otroštvo) tudi ni temu namenjeno. Izpopolnjevanje tehnike pride na vrsto v kasnejšem obdobju. V zgodnjem otroštvu bo tehnika malo bolj okorna. Z vidika tehnike je pomembno, da jih naučimo pravilne

koordinacije, vzpostavljanja ravnotežja in da v grobem usvojijo klasično tehniko. Najbolj pomembno je to, da otroke res dobro prilagodimo na tekaško opremo, da se bodo v njej dobro počutili in jih bodo kasnejši dogodki na tekaških smučeh še bolj zanimali.

3.2.1 Preko igre do usvajanja elementov

Igra je duševna in telesna dejavnost brez direktnega praktičnega namena. Poteka iz veselja nad samim seboj ali pa dejavnost uravnava po določenih smernicah in pravilih, ki jih vsi sodelujoči sprejemajo in dopušča uspeh ali neuspeh, dobiček ali izgubo. Na podlagi tega je Šugman (2004) mnenja, da mora igra vsebovati naslednje elemente: duševna in telesna dejavnost brez praktičnega namena, udejanja iz veselja, poteka po smernicah in pravilih, ki dopuščajo uspeh ali neuspeh, dobiček ali izgubo. Dupona Topič in Petrović (2007) pravita, da o igri lahko govorimo takrat, ko vsebuje lastnosti, kot so: svoboda, omejenost, nepredvidljivost, neproduktivnost, predpisanost in fiktivnost.

Igra obstaja že od nekdaj. Igramo se ljudje, živali, narava ... Igra lahko poteka kjerkoli in kadarkoli. Igra nas spremlja vse od spočetja ter vse tja do smrti. Igra je svobodna, z njo zadovoljujemo svoje potrebe, ni vezana na zahteve okolja, izvajamo jo iz lastnega zadovoljstva, lahko je usmerjena na predmete, žive ali nežive, ki so v dejanskem ali namišljenem okolju. Kar je najbolj pomembno, pa je, da nam daje igra notranje zadovoljstvo, veselje in radost.

Igra koordinira učenje. Skozi igro je učenje bolj poglobljeno in otrokom omogoča razumevanje in osmišljanje tega, kar so se naučili preko svojih občutkov, idej in odnosov z drugimi. Skozi igro lažje povezujejo in razumejo tisto, kar so se do sedaj naučili. Z igro otroci lažje spoznavajo in razumejo pravila, sodelujejo in se vključujejo v kulturo, naučijo se, kdo ima avtoriteto in koga je potrebno ubogati. Preko igre se naučijo tudi prilagajanja, igre jim dajejo občutek pripadnosti in varnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Igra otroku pomeni neko osnovo za življenje, v njej je otrok samostojen, izraža ustvarjalnost, doživljanje, skozi igro se samopotrjuje, se spoznava, razvija. In če odrasli mislijo, da mraz, sneg, dež ali kar koli drugega otroka ovira pri igranju, se pošteno motijo. Za igro ni nobene ovire. Ovire si postavljamo sami!

Igre, ki se izvajajo na snegu, naj bodo otrokom že znane, enostavne, s preprostimi pravili, živahne, razumljive za vse ter naj otroka zaposlijo telesno, čustveno in duševno. Skozi igro želimo otroke naučiti različnih gibanj in jim s tem omogočiti, da občutijo svoje telo in se z njim naučijo upravljati. Tudi učitelju igra omogoča vpogled v otroka. Tako skozi igro otroka bolje spozna, kako deluje, kako je gibalno razvit, kakšna je baza znanja otroka, kako emocionalno odreagira v določeni situaciji in podobno. Zato naj bodo igre, ki jih izbiramo za otroke, prilagojene starosti, znanju, sposobnostim, številu, razvojni stopnji otrok ter prostoru,

na katerem se igra izvaja. Sem ter tja naj imajo igre blag tekmovalni značaj, da otroci malo spremenijo občutke, saj se pod vplivom intenzivnejših emocij otroci odzivajo drugače.

V nadaljevanju bomo opisali igre, ki so po našem mnenju primerne za otroke v zgodnjem otroštvu in se jih lahko izvaja v sklopu teka na smučeh. Večina iger je povzeta po Petrovič (1992), Pistotnik (2004), Pogačnik in Videmšek (1998), Praprotnik (2005), Šugman (2004) in Zbor vaditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. Poleg opisa igre bo navedeno, v katerem metodičnem koraku (MK) je uporaba najbolj smiselna in v katerem delu vadbene ure (DVU). Skozi te igre želimo otroke naučiti gibalnih znanj, ki bodo predstavljale osnovo za sproščeno gibanje na tekaških smučeh in bodo tako omogočale otroku, da postopoma usvaja elemente tehnike teka na smučeh. Poleg tega, da jih lahko skozi te igre naučimo marsičesa, lahko preko njih znanje tudi utrjujemo in nadgrajujemo. Vendar jih moramo primerno uporabiti, tako časovno (ogrevanje, glavni del ure, zaključek) kot primerno otrokovim potrebam, starosti, znanju ... Ne pozabimo tudi na varnost vadečih.

IGRE

*** Lisica, kaj rada ješ?**

Eden je lisica, drugi pa so piščančki. Lisica je s hrptom obrnjena proti piščančkom v razmaku 20 m in odgovarja piščančkom na vprašanje: »Lisica, kaj rada ješ?« Lisica govori različne stvari. Ko lisica oceni, da so ji piščančki že dovolj blizu, jim v odgovor zakliče: »Piščančke!« Takrat se obrne in jih začne loviti. Tisti, katerega se dotakne, sedaj postane lisička.

MK: ☼ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

DVU: ♪ ogrevanje

*** Gibanje kot žoga**

Učitelj v rokah drži žogo, otroci pa morajo oponašati njeno gibanje. Če je žoga na levi strani, se morajo prestopati v levo, če je na desni, se prestopajo v desno, če žoga pade na tla, počepnejo, če se žoga zavrti okoli telesa, narišejo rožico (vrtenje okoli osi).

MK: ☼ prilagajanje na opremo (z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

*** Miška, kaj rada ješ?**

Otroci se držijo za roke tako, da tvorijo krog. Določimo miško, ki je znotraj kroga, in mačko, ki stoji zunaj njega. Mačka vpraša miško: »Miška, kaj rada ješ?« Miška ji odvrne: »Kruh in sir.« Mačka jo spet vpraša: »Daš še meni malo?« Miška ji reče: »Še zase imam premalo.« Mačka pravi: »Potem te pa ulovim.« In miška: »Jaz ti pa zbežim.« Mačka začne loviti miško,

ta ji beži. Drugi otroci z dvigovanjem in spuščanjem rok miški/mački omogočajo vstop/izstop iz kroga. Ko se mačka miške dotakne, je miška ujeta.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, s smučmi in brez palic)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* Vroče palice

Otroci so postavljeni v krogu in pred seboj držijo palico. Ker še ne razumejo dobro smeri leve in desne, jim zaradi lažjega poteka igre okoli desne roke ovijemo rumeni trak in okoli leve zelena. Ko zakliče učitelj »rumena«, se vsi pomaknejo na desno in primejo palico na njegovi desni, tisto, ki so držali prej, spustijo, da jo lahko prime drugi. Če učitelj zakliče »zelena«, se vsi pomaknejo v levo in primejo palico na njihovi levi. Tisti, ki palice ne ujame, mu pade na tla, izpade ali dobi dodatno nalogo (npr. počepi, rožica – vrtenje okoli osi, ogenj – izmenično dvigovanje smučī). Konice na palicah so obrnjene navzdol zaradi varnosti!



Slika 30. Igra vroče palice (osebni arhiv).

Na Sliki 30 lahko vidimo postavitev otrok v igri, kako jih označimo z barvnimi trakovi in v katero smer se barve premikajo.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (palice)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* Petelinji boj

Dve skupini otrok si stojita nasproti. Vsi imajo vpeto samo eno smučko, roke držijo na hrbtu in stojijo na eni nogi. Na učiteljev znak začnejo potiskati drug drugega z rameni. Namen igre je, da svojega nasprotnika spraviš iz ravnotežnega položaja na eni smučki tako, da stopi z

nogo na tla. Tisti v paru, ki prej stopi na tla, izpade. Zmagovalci nadaljujejo z bojem, tisti, ki pa so izpadli, pa se bojujejo med seboj (zato da se ne ohlajajo).

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* **Noč – dan**

Otroci stojijo razporejeni po prostoru, poslušajo učitelja in se gibajo na njegov znak. Učitelj govori »noč« (počepnejo), »dan« (stojijo).

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* **Oblački in sonček**

Gibajo se po označenem prostoru. Ko učitelj zakliče »oblaki«, se otroci usedejo na tla – padejo. Ko pa učitelj zakliče »sonček«, pa morajo vstati in nadaljevati z gibanjem.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami, *padci in vstajanje*)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

♪ zaključek

* **Živalski vrt**

Med gibanjem oponašajo živali. Slon (dolgi koraki), miška (kratki koraki), mačka (plazenje po vseh štirih), račka (hodi v čepu), noj (predklon z rokami do tal, kolena pa so iztegnjena). Nato damo vsakemu otroku še možnost, da si na neko drugo žival izmisli neko gibanje.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

♪ zaključek

* **Kačji rep**

Učitelj v rokah drži kolebnico (kača) in jo vijuga po snegu. Otroci skušajo »kačo« pohoditi s smučmi. Kdor jo pohodi, zamenja učitelja.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami-ne tisti, ki ima kolebnico)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

♪ zaključek

* **Semafor**

Gibljejo se po prostoru, učitelj pa v rokah drži 3 obročke (rdečega, rumenega in zelenega). Ko učitelj dvigne obroček, otroci izvedejo nalogo: rdeč (stop, se ustavijo), rumen (prestopanje na mestu/izmenično dvigovanje nog), zelen (poskok na mestu).

MK: ☀ prilagajanje na opremo (s smučmi, brez palic, s palicami)

DVU: ♪ glavni del

♪ zaključek

* **Podiranje palic**

Nekaj palic vbodemo nekaj metrov stran od otrok (2–5 metrov). Otroci s kepami poskušajo izbiti čim več palic.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuč, z eno smučko, s smučmi, s palicami)

DVU: ♪ zaključek

* **Vlečnica**

Otroke razporedimo v pare. En v paru ima obute smuč, drugi (vlečnica) pa je brez njih. Tisti s smučmi prime vlečnico okoli pasu in ga vlečnica vleče po prostoru. Vlečnica si lahko pomaga s palicami, učitelj pa jim lahko označi tirnice, po katerih morajo vlečnice vleči. Po določenem času se vloge v paru zamenjajo.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (s smučmi, brez palic)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini, brez palic)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* **Gremo na potep**

S to igro jih želimo naučiti *vzpenjanja in drsenja*. V gibanju kot smrekica (škarjasta nastavitev smuč), ostržek (stopničasto) in kot rakovica (poševno stopničasto) se vzpenjajo na klančino. Naklon klančine postopoma dvigujemo. Nato pa se kot palčki (visoko), utrujenčki (srednje), polžki (nizko) spuščajo po klančini navzdol v omenjenih treh položajih za drsenje naravnost. V kakšnem položaju se bodo otroci gibali, določi učitelj.

MK: ☀ prilagajanje na drsenje (drsenje po klančini, vzpenjanje)

DVU: ♪ glavni del

♪ zaključek

* **Kdo se boji črnega moža**

En izmed otrok je črni mož in stoji nasproti drugim otrokom (razmik 20 metrov) in jih vpraša: »Kdo se boji črnega moža?« Oni odgovorijo: »Nihče.« Črni mož reče: »Kaj pa, če pride?« Otroci mu odvrnejo: »Pa zbežimo.« Črni mož teče na mesto, kjer so prej stali drugi otroci in jih poskuša med tekom čim več ujeti, tisti, ki je ujet, pomaga črnemu možu loviti, tisti, ki pa ni ujet, pa se postavi na mesto, kjer je prej stal črni mož.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini)

DVU: ♪ ogrevanje

* **Bratec, reši me!**

Določimo lovca, drugi otroci mu bežijo. Če se te lovec dotakne, noge razkoračiš, roke odročiš in zakličeš: »Bratec, reši me!« Nekdo, ki ni bil ujet, te reši tako, da ti spleza med nogami (od spredaj nazaj) in potem si rešen ter lahko nadaljuješ z gibanjem.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

☀ prilagajanje na opremo

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

* **Kača grize rep**

Otroci stojijo v koloni en za drugim in se držijo okoli bokov. Prvi v koloni je kačja glava in lovi zadnjega v koloni, ki je kačji rep. Trup kače pazi, da se glava ne dotakne repa. Če se repa dotakne, gre glava na konec kolone in je sedaj rep, glava pa je naslednji v koloni.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, brez palic)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

* **Ribič ribice lovi**

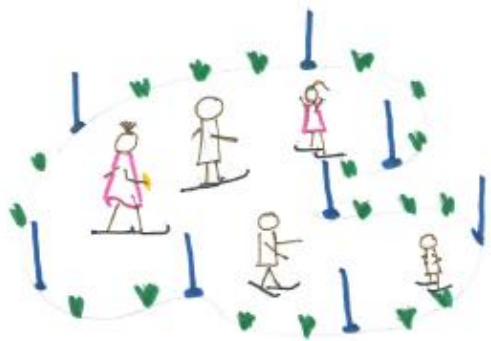
Igra je podobna kot pri črnem možu. Ribič je postavljen na eni strani in zakliče: »Ribice, ribič gre na lov!« Ribice se začnejo gibati proti njemu, ribič pa jih skuša ujeti. Tisti, ki so ujeti, se skupaj z ribičem držijo za roke in tvorijo mrežo, v katero poskušajo ujeti čim več ribic.

Neujeti otroci pa lahko zbežijo, saj lahko lovita le konca mreže, če se med lovljenjem mreža strga, ni nihče ujet.

- MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini, spreminjanje smeri med drsenjem)
DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del

* Lovljenje z rutko

Loveči ima rutko in lovi druge. Prostor, v katerem se lovijo, učitelj označi s palicami in vejami. Tistega, ki se ga loveči dotakne, je naslednji lovec.



Slika 31. Lovljenje z rutko (osebni arhiv).

Na Sliki 31 je primer označbe prostora in samega poteka igre.

- MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini)
DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del

* Sonček in ledenik

Eden izmed otrok je sonček, drugi ledenik, drugi se prosto gibljejo. Če se jih dotakne ledenik, zmrznejo (so ujeti, obmirujejo) in morajo poklicati sončka, da jih reši in potem se lahko gibajo naprej.

- MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini, drsenje po klančini, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju, vzpenjanje)
DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del

* **Lovljenje parov**

Vsi otroci imajo vpeto le eno smučko, razporedimo jih v pare. Pari se držijo za roke in imajo na notranjih nogah smuči. En par določimo, da lovi. Ko ta par ujame naslednjega, lovita naslednja ujeta.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (z eno smučko, brez palic, s palicami)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnimi, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ glavni del

* **Vroča žoga**

Otroci, ki so razporejeni po prostoru, so razdeljeni v dve skupini. Znotraj skupine morajo opraviti čim več podaj z žogo, ki jo v rokah lahko držijo največ tri sekunde. Nasprotna skupina pa jim žogo poskuša prestreči, tako da tudi sami poskušajo narediti čim več podaj.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)

☀ prilagajanje na drsenje (spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju)

DVU: ♪ ogrevanje

♪ zaključek

* **Sračje gnezdo**

Učitelj ima pred seboj v obroču različne stvari. Otroci (srake) imajo nekaj metrov od njega postavljene svoje tri obročje. Naloga srak je, da poskušajo učitelju vzeti čim več stvari in jih pospraviti v svoja gnezda.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje)

DVU: ♪ glavni del

* **Mačke in miši**

Otroci se postavijo v pare. V vsakem paru imamo eno miško in enega mucka. Tistemu, ki je miška, mu za oblačilo zatakne vrstico/rutko. Nato se začnejo otroci med seboj loviti tako, da miške bežijo pred mucko, mucki pa jim želijo vzeti rep. Ko jim rep vzamejo, se vloge zamenjajo.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)

☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnini, zelo blaga klančina, soročni odziv, spreminjanje smeri med drsenjem)

DVU: ♪ glavni del

* **Okamneli**

Otroci se prosto gibajo po prostoru, na učiteljev znak obmirujejo in tvorijo neko figuro. Tisti, ki se premakne, izpade. Tudi več otrok skupaj lahko tvori neko figuro.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnimi, drsenje po klančini, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju, vzpenjanje)

DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del
♪ zaključek

* **Sumo borci**

Zarišemo/označimo krog (ravna podlaga). V krog se postavijo po 2–3 pari (odvisno od velikosti kroga). Naloga v paru je, da svojega nasprotnika izrine iz kroga.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic)
☀ prilagajanje na drsenje (zaustavitev po drsenju-nastavitev na robnike)
☀ drsalna tehnika (škarjast položaj smučī-odriv od notranjega robu smučī)

DVU: ♪ glavni del

* **Žiga-žaga stop**

Po označeni poti se otroci gibljejo kot žagice (hoja/tek v klasični tehniki). Ko učitelj zakliče »stop«, se morajo ustaviti v položaju nasprotna roka, nasprotna noga. Tisti, ki ima desno/levo roko in nogo, mora sprva popraviti položaj tako, da bo pravilen. Nato pa dobi kazensko nalogo (prestopanje, vrtenje, počepi, dvigovanje smučī, poskoki ...).

MK: ☀ klasična tehnika (hoja na smučeh brez in s palicami, dvotaktni diagonalni korak)

DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del
♪ zaključek

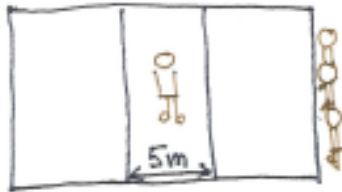
* **Vrabci**

Otroci (vrabci) prosto letajo po prostoru, zobajo zrnje (hodijo v čepu) in skakljajo po dvorišču (se vozijo po eni nogi – skiro). Kaj in kdaj kaj vrabci počnejo, določa učitelj, ko le-ta zavpije »mačka«, se morajo vsi v hipu ustaviti in obmirovati. Tisti, ki se premika, dobi dodatno nalogo, ki mu jo postavi učitelj. Če nalogo izvajajo s palicami, pazite pri zobjanju zrnja, pokažite jim, da palice prej položijo na tla in nato počepnejo.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnimi, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju)

DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del
♪ zaključek

* **Kitajski zid**



Slika 32. Kitajski zid (osebni arhiv).

Označimo polje, kot prikazuje Slika 32, široko 5 metrov (kitajski zid), ki ga brani »Kitajec«. Vsi preostali so zbrani na eni strani »kitajskega zidu«. Ko »Kitajec« zakliče: »Vsi Kitajci čez kitajski zid«, morajo steči preko označenega prostora. Kogar se »Kitajec« v tem prostoru dotakne, je ujet. Ujeti postanejo »Kitajci« in pomagajo loviti preostale.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smuči, z eno smučko, s smučmi, brez palic)
☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnimi, spreminjanje smeri med drsenjem, zaustavljanje po drsenju)

DVU: ♪ ogrevanje
♪ glavni del
♪ zaključek

* **Menjava gnezd**

Označimo mesta (gnezda), in jih poimenujemo. Na ta mesta postavimo 2–4 otroke. S klicanjem gnezd se morata zamenjati tisti dve gnezdi, ki sta poklicani (npr. imamo mesta z medvedki, komarčki, muhicami, želvicami in ko učitelj zakliče »komarčki in muhice«, se morajo otroci zamenjati).



Slika 33. Menjava gnezd (osebni arhiv).

Slika 33 prikazuje, kako so otroci razporejeni v polja, ki jih označimo s palicami. Narisano pa je tudi, kako poteka menjava polj med komarji in muhami.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (brez smučī, z eno smučko, s smučmi, brez palic, s palicami)
 ☀ prilagajanje na drsenje (drsenje na ravnimi, zaustavljanje po drsenju)

DVU: ♪ ogrevanje
 ♪ glavni del
 ♪ zaključek

* Vrtiljak

Par prime kolebnico (vsak na svojem koncu), z nogami pa se postavita v škarjasti položaj. Z upiranjem na notranji rob smučī se poskušata odriniti od podlage in zamenjati mesta. Otrokom pokažemo, v katero smer se vrtijo in vadimo v obe smeri.

MK: ☀ prilagajanje na opremo (s smučmi, brez palic)
 ☀ prilagajanje na drsenje (vzpenjanje-na ravnini vadimo gibanje v škarjasti nastavitvi smučī)
 ☀ drsalna tehnika (gibanje v škarjasti nastavitvi smučī)

DVU: ♪ glavni del
 ♪ zaključek

* Stonoga

V koloni v polčepu razkoračeno stojijo drug za drugim. Vsak poda desno roko nazaj skozi razkoračene noge, z levo roko pa primejo spredaj sosedovo desno roko. Na znak se stonoga začne premikati po poti do cilja. Pot naj bo sprva enostavna, nato pa se iz igre v igro zahtevnost poti stopnjuje. Pot naj ne bo speljana navzdol zaradi varnosti.

MK: ☀ klasična tehnika (hoja na smučeh brez palic)

DVU: ♪ glavni del-za popestritev
 ♪ zaključek

* Čarovnik čara

To igro lahko vedno uporabimo za utrjevanje usvojenih gibanj. Teren, vadbeni del ure, ali bodo izvajali naloge s smučmi, brez, z eno smučko s palicami ali brez določi učitelj. Učitelj je čarovnik in svoje palčke spreminja v:

- smrekice – gibanje v škarjastem položaju,
- ostržke – stopničasto vzpenjanje oziroma če delajo na ravnini prestopanje,
- palčke – visok položaj za drsenje naravnost,
- polžke – nizek položaj za drsenje naravnost,
- utrujenčke – srednji položaj za drsenje naravnost,
- žiga-žaga – hoja/tek v dvotaktnem diagonalnem koraku,
- sončke – vstajanje,
- oblačke – padejo,
- račke – hodijo v čepu,
- stonoge – v koloni se držijo med nogami in hodijo,
- vrtiljake – vrtenje v parih s kolebnico,
- slone – veliki koraki,
- miške – majhni koraki,
- mačke – plazenje po vseh štirih,
- noje – predklon z rokami do tal,
- zelena – poskok na mestu,
- rumena – izmenično dvigovanje nog/prestopanje na mestu,
- rdeča – stop.

Vse igre, kjer je vključeno prilagajanje na smuči in prilagajanje na drsenje, lahko uporabimo tudi, ko usvajamo klasično ali drsalno tehniko, vendar moramo otrokom povedati na kakšen način se morajo gibati (npr. klasična tehnika – gibanje kot Žiga-žaga stop, drsalna tehnika – gibanje kot »smrekice«).

ŠTAFETNE IGRE

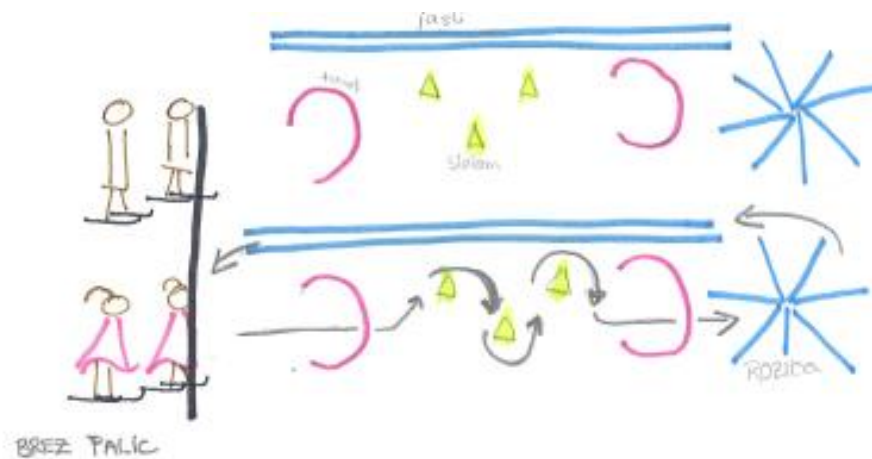
Katera kača bo prva

Po tri otroke razporedimo v kolone. Otroci so med seboj povezani s palicami tako, da je palica v desni roki vez s prednjim partnerjem, v levi pa vez z zadnjim. Prvi v koloni je postavljen za startno črto nasproti palice, na kateri je kapa, oddaljena 15 m. Na znak se začnejo gibati proti palici s kapo. Zmaga tista kača, katera prej pride do kape, vendar pa se na poti kača ne sme pretrgati.

Štafetne igre lahko izvajamo na različne načine, vendar naj ne bo preveč poudarka na tekmovalnosti. Kjer se med seboj menjavajo, naj bodo v skupini po trije otroci zato, da niso preveč statični. Začenjajo naj iz različnih položajev (čepe, kleče, ritensko, bočno ipd.),

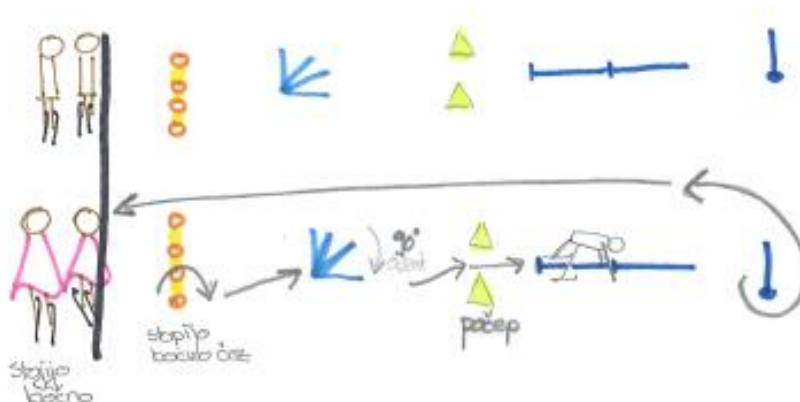
predaje pa naj bodo pestre, vendar ne prezahtevne, take, da jih bodo otroci lahko razumeli in upoštevali. Pot, po kateri se gibljejo, naj vključuje različne naloge (pod ovirami, med palicami, čez ovire, vzpenjanje in spuščanje, spuščanje v parih) v skladu z usvojenim znanjem. Način gibanja lahko tudi določamo, ali bo to v hoji, po eni, dveh smučkah, v kajaku (klečijo na enem kolenu in se poganjajo s palicami), v kanuju (klečijo na obeh kolenih in se poganjajo s palicami), s palicami, brez njih ali v soročnem odzivu.

Primeri štafetnih iger:



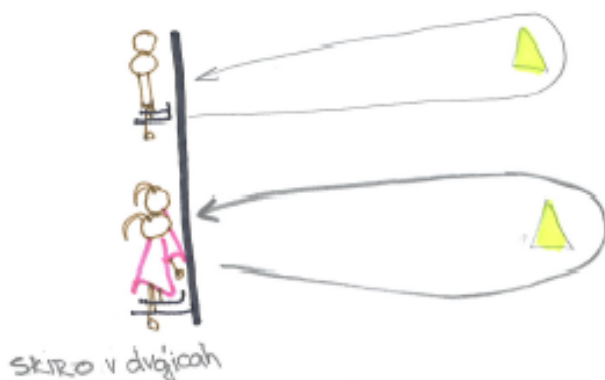
Slika 34. Štafetna igra 1 (osebni arhiv).

Slika 34 prikazuje štafetno igro, pri kateri morajo vadeči pod mostiček, slalom okoli stožcev, še enkrat pod mostiček, nato naredijo rožico (vrtenje okoli osi 360°) in se v smučini vrnejo v kolono.



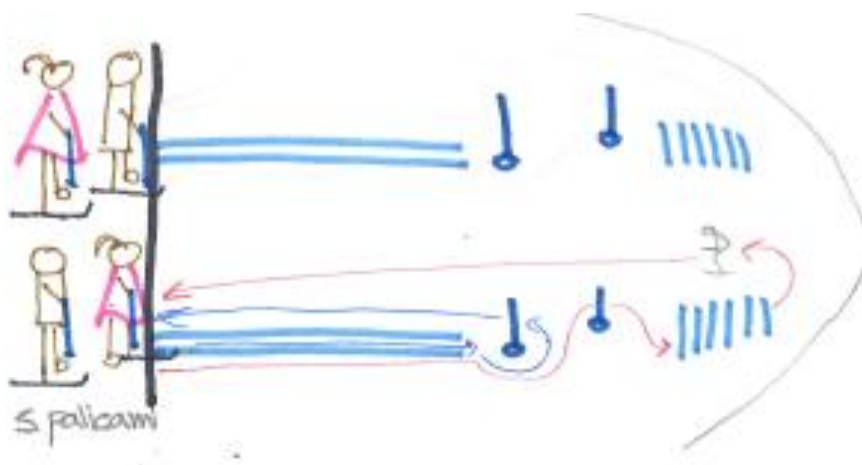
Slika 35. Štafetna igra 2 (osebni arhiv).

Slika 35 prikazuje, da so vadeči postavljeni bočno glede na postavitev proge. Vadeči morajo bočno prestopiti oviro, za tem se obrnejo za 90°, nato gredo od stožcev do palice v opori čepno spredaj. Pri palici se vzravnavajo in se poljubno vračajo v kolono.



Slika 36. Štafetna igra 3 (osebni arhiv).

Slika 36 prikazuje potek preproste štafetne igre, ki se izvaja v paru. Vsak vadeči ima vpeto samo eno smučko in to na zunanji strani. Držita se preko ramen in se skupaj poženeta okoli stožca nazaj za črto.



Slika 37. Štafetna igra 4 (osebni arhiv).

Na Sliki 37 sta prikazani dve možni različici izvajanja štafetne igre. Pri prvi različici je prikazano, da se vadeči s palicami poženejo po smučini okoli palice in nazaj v kolono. Druga različica je v prvem delu enaka, vadeči se s palicami poženejo po smučini, nato gredo v slalomu med dvema palicama, se stopničasto vzpenjajo po klančini navzgor ter se v počivalni drži spustijo nazaj v kolono.

3.2.2 Primeri vadbenega poligona

Poleg igre je vadbeni poligon pomembna organizacijska metoda pri učenju otrok v zgodnjem otroškem obdobju. Zgradba poligona omogoča otroku izpeljavo na svojevrsten način, razvija domišljijo, sam poišče oblike, kako kakšno zadevo izpeljati, vendar še vedno na pravilen način.

Po izkušnjah, ki jih imamo pri delu z otroki, lahko skozi vadbene poligone znanje utrjujemo, preverjamo, razvijamo gibalne sposobnosti ter podajamo nove vsebine. Otroku se lahko tudi individualno posvetimo. S poligonom naj začnemo na različnih vadbenih mestih, tako se ognemo zastojem, če že do njih prihaja, lahko postavimo vzporedno postajo ali situacijo rešimo na kakšen drug način.

Ko sestavljamo vadbeni poligon, se moramo najprej vprašati, kaj želimo doseči, kaj naučiti, kaj ponoviti, kako kakšne elemente nadgraditi. Ko so naši cilji zastavljeni, je najbolje, da si jih nekam napišemo, nato pa smiselno poligon sestavimo skupaj. Težavnost poligona se stopnjuje z usvajanjem znanja otrok, njihovimi sposobnostmi, gibalnimi znanji, starostjo. Naj bo poligon narejen kot neka zgodba, tematsko zastavljen, tako si bodo otroci lažje zapomnili, kaj morajo narediti in bodo bolj motivirani.

Koliko časa naj izvajamo vadbo na poligonu? Navadno so poligoni pri otrocih v zgodnjem otroštvu aktualni največ pol ure, to so daljši poligoni, pri katerih se lažji in težji elementi prepletajo. Pri krajših, lažjih poligonih, daljše koncentracije od 10 minut pri otrocih v zgodnjem otroškem obdobju ne moremo pričakovati. Najboljša orientacija pri izvajanju poligona je otrokova zainteresiranost. Ko se večini »ne da«, ne morejo več, jim popusti koncentracija, počnejo in občudujejo vse drugo razen poligona. Takrat (oziroma že malo prej) je najbolje prenehati s trenutnim poligonom. Ravno tako je pri igrarjih.

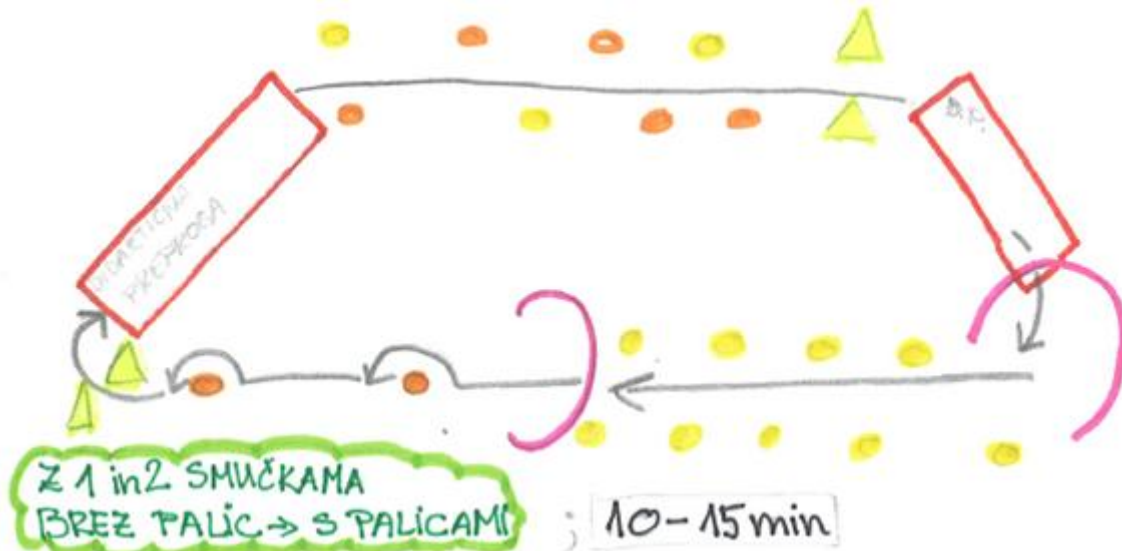
Katere elemente vključiti v vadbeni poligon? V vadbeni poligon lahko praktično vključimo vse elemente. Upoštevati pa moramo, da so otroci v zgodnjem otroškem obdobju dostikrat osredotočeni zgolj na en problem (še posebej do 4. leta starosti). Zato je pri sestavi poligona potrebno biti pozoren, da ni preveč »pisan«, da ne vključuje »1001 različen element« že takoj na začetku. Težavnost se postopoma stopnjuje, prav tako število vključevanja težjih elementov v vadbeni poligon. Z besedno zvezo težji elementi mislimo predvsem učenje novih elementov in koordinacijsko težjih nalog za otroke zgodnjega otroštva. Ti elementi potrebujejo še posebno pozornost in nadzor z učiteljeve strani. V vadbeni poligon ne vključujemo več težjih elementov, kot je učiteljev. Če je učitelj eden, bo vadbeni poligon vključeval le en težji element. Iz izkušenj, ki jih imamo, učitelj težko predaja znanje in korekcije za dva elementa hkrati in je pri tem pozoren še na drugo dogajanje pri izvajanju poligona.

V nadaljevanju sledi nekaj primerov vadbenih poligonov, poleg njih pa bodo zabeleženi cilji, kaj želimo doseči s poligonom in okvirni časovni plan. Okvirno število otrok za en poligon pa je od 5 do 8.

Primeri vadbenih poligonov za začetnike:

PRILAGAJANJE na OPREMO

↳ olajšane okolščine

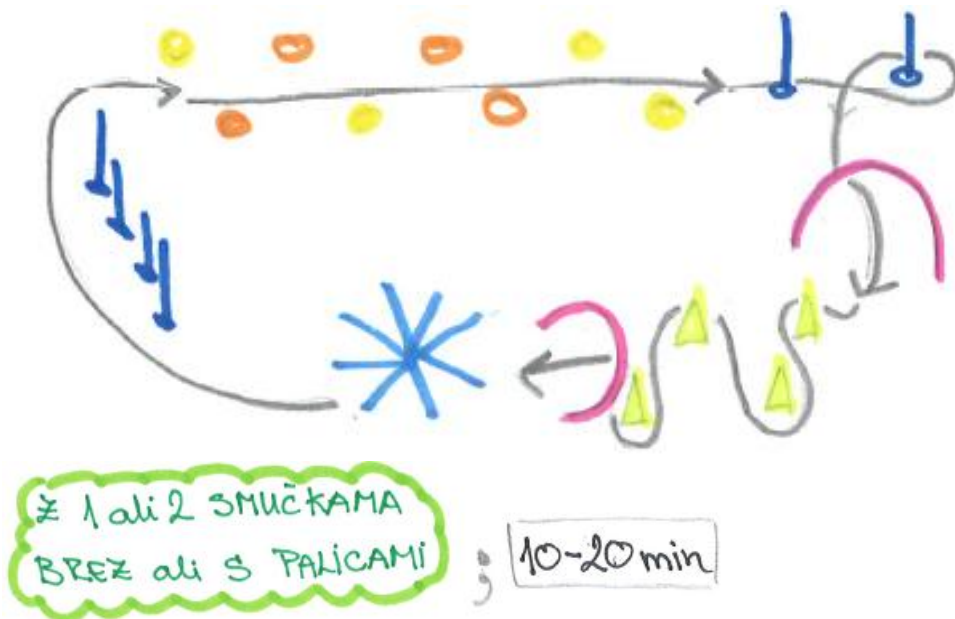


- Naravnost med klobučki
- Mimo stožcev na preprogo (da ne drsi pri obračanju)
- Pod mostiček, naravnost med klobučki in pod mostiček
- Naravnost naprej, dvig ene noge in nato dvig druge noge
- Skozi stožce na preprogo

Slika 38. Poligon 1 (osebni arhiv).

Poligon 1, ki ga prikazuje Slika 38, vadeči izvajajo na ravnini z najpreprostejšimi oblikami gibanja. Kot lahko opazimo, Poligon 1 vključuje tudi didaktične preproge, ki so namenjene, da se drsenje malce upočasni in tako lahko vadeči malce sprostijo mišice, kar jim ji je v pomoč pri spreminjanju smeri oziroma obračanju.

PRILAGAJANJE NA OPREMO



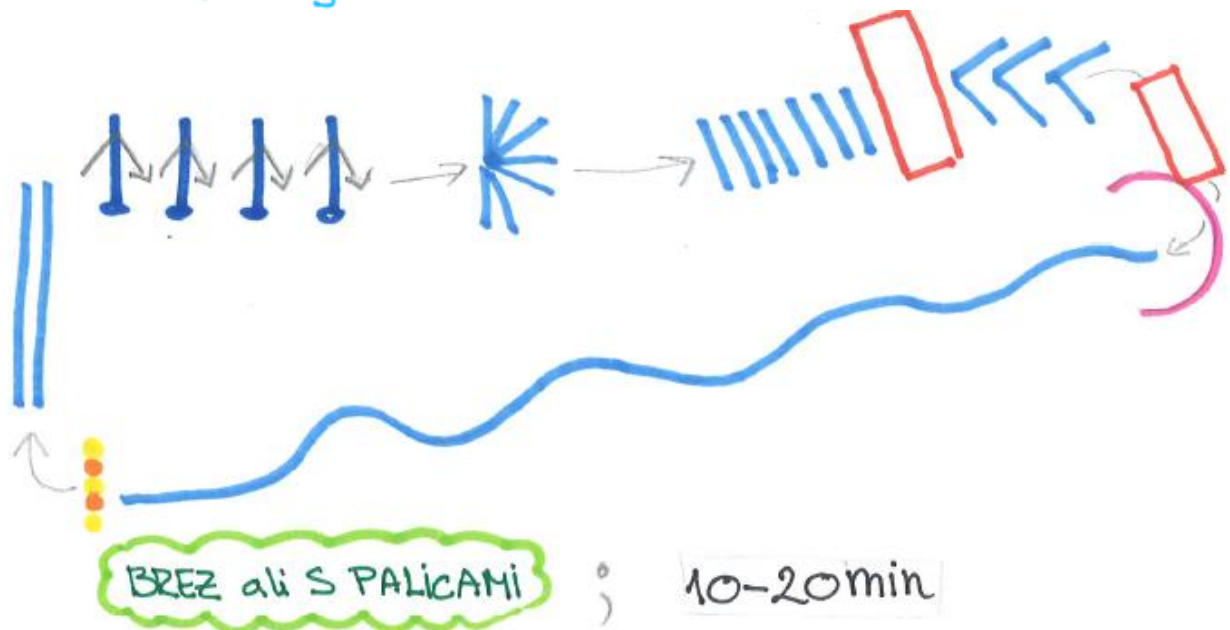
- Naravnost med klobučki
- Osmica med palicami
- Pod mostiček
- Slalom in pod mostiček
- Rožica (vrtenje okoli osi)
- V loku mimo palic

Slika 39. Poligon 2 (osebni arhiv).

Poligon 2 na Sliki 39 je malce zahtevnejši kot Poligon 1, saj vključuje več spreminjanja smeri in vrtenje okoli osi. Tudi didaktične preproge niso več vključene, saj so se vadeči že malce prilagodili na opremo. Pri vadečih, ki so se na opremo prilagajali že v notranjih prostorih, lahko tak poligon uporabimo prej kot pri vadečih, ki so se na opremo začeli prilagajati na snegu, saj so vadeči, ki so se prilagajali na opremo v notranjih prostorih, že v določeni meri razvili občutek za uporabo opreme.

Sliki 38 in 39 prikazujeta poligona s preprostimi gibalnimi nalogami na ravnini. Poligona sta primerna za začetnike, ko se še prilagajajo na opremo.

PRILAGAJANJE na DRSENJE (Blag Naklon)

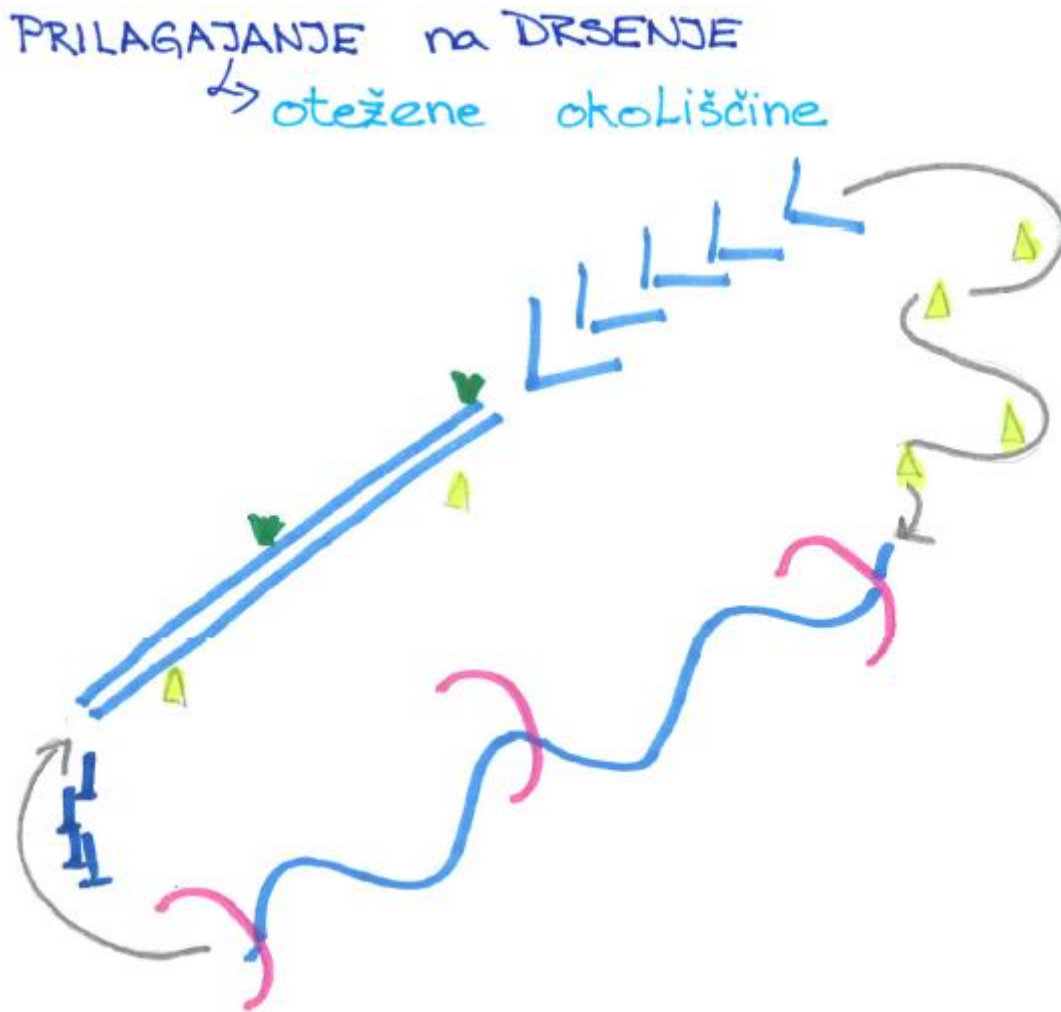


- Drsenje preko blagih grbin (pozor – položaj palic)
- Zaustavitev pred klobučki
- Hoja po smučini
- Prestopanje preko palic
- Vrtenje okoli osi 180°
- Stopničasto vzpenjanje, na preprogi se pripravijo za vzpenjanje v smrekici (škarjasto vzpenjanje)
- Na naslednji preprogi se pripravijo za spust, ki ga začnejo pod mostičkom

Slika 40. Poligon 3 (osebni arhiv).

Poligon, prikazan na Sliki 40, je namenjen prilagajanju na drsenje, ko se začnejo vadeči počasi sami spuščati po klančini navzdol brez strahu. Mostiček naj bo postavljen višje, tako da se vadeči le malo sklonijo pod njim. Palice pri drsenju preko grbin vadeči držijo tako, da krplice gledajo nazaj in jih dodatno opozorimo, da se s palicami ne zaustavljajo, ker se lahko poškodujejo.

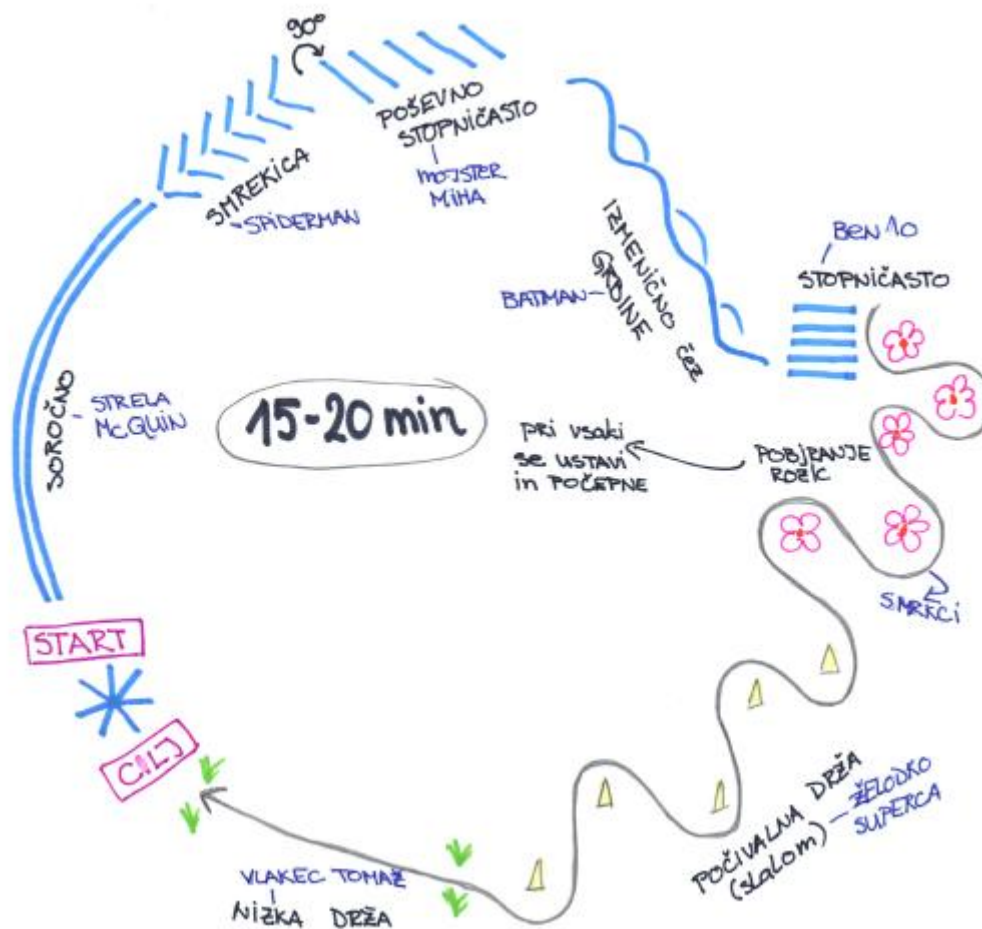
Primeri poligonov, kjer je nekaj znanja že usvojenega:



- V smučini soročni odriv, pri stožcu ali smrekovi vejici naredi poskok
- Vzpenjanje v smrečici
- Slalom med stožci in dotik stožca z notranjo roko (palice!)
- Preko grbin in pod mostički
- Po zadnjem mostičku sledi prestopanje v loku okoli palic

Slika 41. Poligon 4 (osebni arhiv).

Poligon na Sliki 41 izvajamo takrat, ko vadeči brez problema drsijo po večjih klančinah navzdol in se znajo varno zaustaviti. Vadeče vedno opozorimo na položaj palic pri drsenju po klančini navzdol. Poligon 4 lahko na začetku vadeči izvajajo tudi brez palic. Če izvajajo poligon brez palic, bodo namesto soročnih odrivov v smučini izvajali hojo v dvotaktnem diagonalnem koraku. Če so poskoki za vadeče še pretežka naloga med drsenjem po ravnini, naj pri stožcu ali smrekovi vejici izmenično dvigajo noge.



- Soročni odriv v smučini
- Vzpenjanje v smrekici (škarjasto nastavitvijo smuči)
- Obrat za 90°, naprej poševno stopničasto vzpenjanje
- Spust po klančini preko izmeničnih grbinah
- Stopničasto vzpenjanje
- V slalomu pobiranje rožic, tako da se pri vsaki rožici vadeči ustavi in počepne
- V slalomu vadeči nadaljuje okoli stožcev v počivalni srednji drži
- Med smrekicami se spusti naravnost v nizki drži
- Na cilju se pluzno ali polpluzno zaustavi
- Predno gre vadeči v nov krog nariše rožico v sneg (vrtenje okoli krivin smuči).

Slika 42. Poligon 5 (osebni arhiv).

Poligon 5, prikazan na Sliki 42, je poligon risanih in super junakov, zato ima vsaka naloga, ki je vključena v poligon, ime po risanem ali super junaku. Tako jim lahko potek poligona predstavimo skozi delo teh junakov.

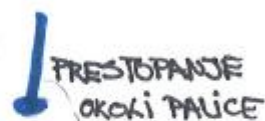
ŠKRATI

(20 min)

1. KROG



SLALOM
s visoka drža



PRESTOPANJE
OKOLI PALČE



DIOTAKTNI
DIAGONALNI
KORAK



PRESTOPANJE iz SPUČINE
v SPUČINO

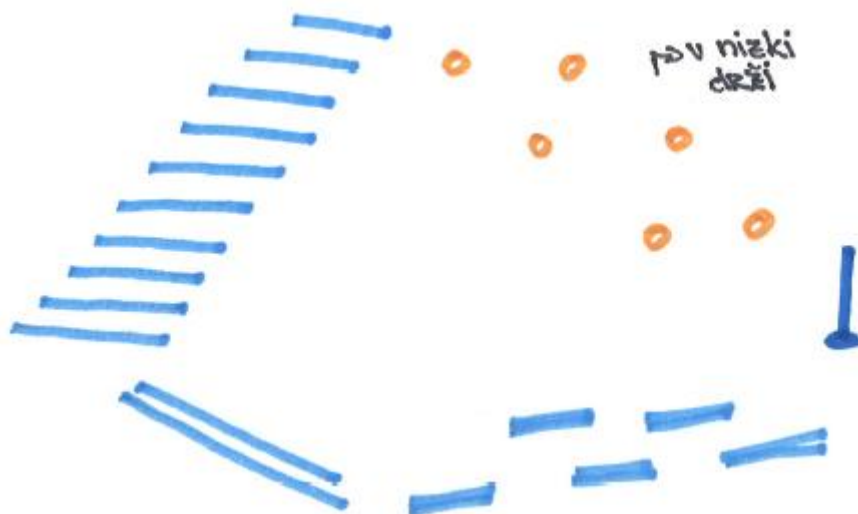
2. KROG



s srednji
drži



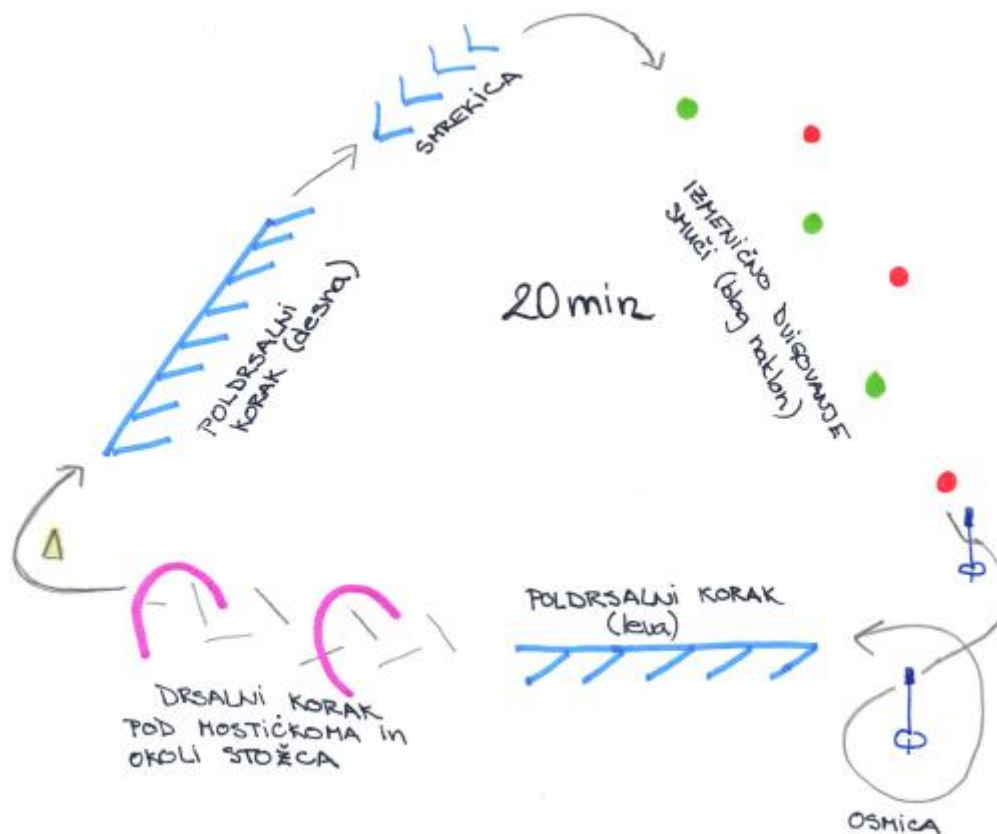
3. KROG



- Dvotaktni diagonalni korak v smučini
- Vzpenjanje
- Slalom med stožci
- Prestopanje okoli palice (v izteku klančine)
- Prestopanje iz smučine v smučino (na ravnini)

Slika 43. Poligon 6 (osebni arhiv).

Pri Poligonu 6 (na Sliki 43) vadeče začaramo v škratke in jim »po škratovsko« poligon tudi predstavimo. Vsak krog ali vsak drugi krog spremenimo način vzpenjanja (plezanje na drevo) in slalomske vožnje (spuščanje po vejah). Kot je iz prikazanih poligonov razvidno, se pri prvem vzpenjajo stopničasto in se v visoki drži spuščajo po klančini navzdol. Nato se vzpenjajo v (po) smrekici in se spuščajo po vejah kot utrujenčki (srednja drža) in v zadnji različici se škratki spremenijo v ostržke in splezajo na drevo (poševno stopničasto vzpenjanje), po vejah se spustijo tako kot polžki. Drugi deli poligona (zavoj s prestopanjem, prestopanje iz smučine v smučino, dvotaktni diagonalni korak) ostajajo ves čas nespremenjeni.



- Poldrsalni korak (desna)
- Vzpenjanje v smrekici (škarjasta nastavitve smuči)
- Izmenično dvigovanje nog med drsenjem po blagi klančini navzdol
- Osmica
- Poldrsalni korak (leva)
- Drsalni korak pod dvema mostičkoma
- Zavoj s prestopanjem okoli stožca

Slika 44. Poligon 7 (osebni arhiv).

Poligon 7, prikazan na Sliki 44, je namenjen tistim malo starejšim, ki se učijo drsalne tehnike. Poligon naj vadeči izvajajo brez palic in se tako bolj posvetijo delu in postavitvi nog. Osmica, ki je vključena v poligon, naj bo postavljena v izteku klančine. Mostička postavimo malo višje, da bodo lahko vadeči brez večjih težav izvedli drsalni korak pod njima.

3.2.3 Delo po postajah

Delo po postajah je organizacijska metoda dela, v kateri otroke razdelimo po skupinah in vsaka skupina izvaja svojo nalogo. Po določenem pretečenem času se skupine zamenjajo v smeri urinega kazalca. Menjava vedno poteka v enakem vrstnem redu, tako da lahko vse skupine pridejo na vsako postajo. Da se bodo otroci lažje znašli, lahko postaje označimo s slikami živali, risanih junakov ipd.

Delo po postajah je uporabno za utrjevanje znanja, podajanje novih vsebin in za razvoj gibalnih sposobnosti. Za tovrstno delo moramo že malce poznati, kakšno je gibalno znanje otrok, da lahko tvorimo skupine. Skupine otrok so velikosti med 2 in 5 otrok. Najbolje je, če lahko tvorimo karseda homogene skupine. Prednost homogenih skupin (še posebej pri utrjevanju znanja) je ta, da delo oziroma vadba na postaji poteka čim bolj tekoče. Tekoča vadba na postajah pa omogoča otrokom, da se ne ustavljajo zaradi »šibkega« člena in da to zaustavljanje ne pripelje do slabe volje med otroki.

Vaje, ki jih vključujemo, morajo biti otrokom že znane. Kadar podajamo nove vsebine, si izberemo eno postajo, na kateri bomo otroke učili novega elementa, vse druge postaje morajo biti otrokom znane. Tako je en učitelj zadolžen za postajo, kjer se uči nov element, drugi učitelj nadzoruje otroke in koordinira njihovo delo, menjavo postaj in opozarja, kdaj je potrebno narediti menjavo. Vadba na eni postaji poteka od 3 do 5 minut. Časovni intervali naj ne bodo predolgi. Dolžino časovnega intervala prilagajamo zahtevnosti elementov, ki se izvajajo na postajah. Vsi poznani elementi so primerni za vključitev v vadbo po postajah, vendar naj na eni postaji otroci opravljajo največ dva različna elementa (stopničasto vzpenjanje in vožnja po klančini med klobučki). Tudi med eno in drugo postajo naj ne bo preveč raznolikih elementov. Za orientacijo, kako sestaviti delo po postajah, sta v nadaljevanju opisani dve sestavi dela po postaj.

Primeri dela po postajah

Delo po postajah 1:

- osmica (zavoj s prestopanjem),
- slalom po klančini med palčki (plužni zavoj med drsenjem po klančini) in stopničasto vzpenjanje,
- vožnja preko grbin,
- nabiranje sadja (dvigi in počepi med vožnjo naravnost po klančini).

Delo po postajah 2:

- soročni odriv,
- korak s soročnim odrivom,
- potiskanje vagončka,
- skiro (z dvema smučkama).

3.3 Osnove učne priprave

Kadar se pripravljamo na učenje nekoga, so učne priprave zelo dobrodošla stvar. Če si učno pripravo pred samim učenjem zapišemo, si tako v naprej zastavimo cilje ure, imamo organiziran potek ure, okvirno število otrok, če je več učiteljev, jim lahko že prej pojasnimo njihovo vlogo pri tej uri, ni si potrebno sproti izmišljevati, kam bomo postavili kakšno stvar, kako se izvaja neko igro ipd. Otroci res hitro opazijo učiteljevo nepripravljenost in nesamozavestnost ter to s pridom izkoristijo, začnejo si prilagajati pravila, postanejo bolj neposlušni in takšne ure gredo lahko le »rakom žvižgat«. Seveda se lahko na licu mesta pripeti kakšna nevšečnost ali nepredvidljiva situacija, zaradi katere bomo primorani spremeniti organizacijo ali vsebino ure in to nam bo lažje narediti, če bomo že na uro prišli pripravljeni in točno vedeli, kako in kaj smo si zamislili.

Pri pisanju učnih priprav bodimo preprosti. Ne delamo si priprave za učenje v šoli, pač pa ima priprava namen oporne točke v našem delu. Učitelj, ki izpeljuje uro, mora natančno poznati tehniko in metodiko učenja teka na smučeh, zato ni potrebno vsakega elementa posebej opisovati ipd. Sprva si bomo morali kakšno igro napisati v celoti, kasneje samo naslov te igre, pri postavljanju poligonov si bomo morali na začetku poleg skice napisati, kaj bomo kje delali, kasneje nam bo dovolj že sama skica.

DELI UČNE PRIPRAVE

Splošni del: podatki o učitelju in pomočniku/pomočnikih, približno število otrok na vadbeni enoti in starost, datum in kraj poteka vadbene enote ter zaporedna številka ure/vadbene enote.

Cilji: * glede na raven znanja – kaj želimo naučiti, ponoviti, testirati in to natančno opredeliti, na čem bo poudarek (na izvedbi katerih elementov) ter
* glede na razvoj gibalnih sposobnosti, katere se bodo s pomočjo vadbene enote razvijale.

Učne oblike, ki jih uporabljamo, so frontalna in skupinska učna oblika (posebej jih ne zapisujemo, saj je razvidno iz metodično-vsebinskega dela).

Učne metode: * zelo nazorni prikazi,
* kratke in jedrnate razlage,
* metoda uprizarjanja (mi pokažemo in otroci ponovijo),
* metoda gibalnih nalog (otroci sami skušajo najti rešitev) ter
* metodo gibalnih predpisov (naloga je natančno določena, kako se jo izvaja).

Tudi učnih in organizacijskih metod (delo z vrsto, delo v koloni, delo v igralnih skupinah, delo po postajah, vadbeni poligoni, delo v parih) si posebej ne zapisujemo, če je kakšna posebnost, si jo zabeležimo pri metodično-vsebinskem delu.

Okvirno si zapišemo, koliko katerih pripomočkov bomo potrebovali, da si jih lahko v naprej pripravimo.

Pripravljalni del: okvirni čas celotnega pripravljalnega dela in vsakega dela posebej.

- * Uvod, v katerem preverimo opremo, otrokom povemo, kakšna je zgodba naše vadbene enote in jih tako motiviramo za delo.
- * Splošni del, ki vsebuje igro, ki je namenjena dvigu temperature oziroma ogrevanju celotnega telesa.
- * V specialni del pa vključimo sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje, lahko pa si izberemo kakšno igro, ki vsebuje elemente gimnastičnih vaj, npr. igra Živalski vrt in tako sklop gimnastičnih vaj izpeljemo z oponašanjem živali.

Glavni del (metodično-vsebinski del) v vrstnem redu, kot ga mislimo uporabiti na vadbeni uri, zapišemo si igre, narišemo poligon, skico dela vadbe po postajah in si poleg zapišemo še, na kaj moramo biti še posebej pozorni, ko se izvajajo elementi (opomnik za učitelja in na kaj mora učitelj opozoriti otroke ter koliko časa neka zadeva poteka). Narišemo si tudi organizacijo prostorskega načrta, kjer bo posamezni del (igre, poligon, vadbene postaje) stal, če želimo snežno površino, ki jo imamo na razpolago, koristiti na tak način, da nam ni potrebno med samim potekom ure pospravljati in na novo postavljati pripomočkov.

Zaključek: navadno vsebuje kakšno igro umirjanja ali igri/poligonu zmanjšamo intenzivnost ali pospravljanje opreme, poligona, rekvizitov.

Analiza: učitelj si zapiše, če so pri uri morebiti kaj izpustili ali dodali, smernice za naslednjo uro in kakšne posebnosti, ki so se pri uri dogajale.

V nadaljevanju želimo predstaviti nekaj učnih priprav, katere bodo razdeljene na starost in stopnje usvojenega znanja. Glede na starost bomo otroke razdelili na dve skupini, in sicer ena skupina bo zajemala otroke, stare med 3. in 5. letom, druga skupina pa med 5. in 7. letom. Po stopnjah usvojenega znanja pa jih bomo razvrstili na začetno uro (spoznavanje opreme, prilagajanje na opremo), vmesno stanje (prilagajanje na drsenje) in končno stanje (klasična in drsalna tehnika).

3.3.1 Začetna ura

OPREMA

UČITELJ: **STAROST** KRAJ, DATUM
 POMOČNIK: Š. OTROK: ZAPOREDNA ŠT. URE

CILJI ZNANJA: - celotno opremanje opreme
 - prilagajanje na opremo: čevlji, palice, 1 smučka (stojci, hoja, precep, potiski, prestopanje)

CILJI GIBALNIH SPOSOBNOSTI: vzdržljivost, ravnotežje

PRIPOMOČKI: klobučki 20, didakhska preproga 2, črvi 6, stožci 6, podstavki 6
 barvni trakovi 20 ^{10 zelen} ^{10 rumen}

PRIPRAVLJALNI DEL: 40 min

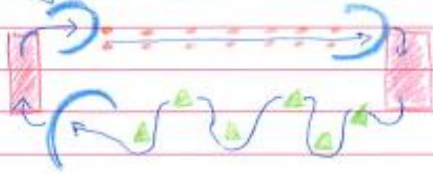
① **NOTRJA:** - skivalnice z opremo & ugotavljanje za kaj se kakšen del opreme uporablja (namig-če je potrebno) 20 min
 - sami skušajo obuti in zapeti → potakem & pomagam
 - iskanje luknjice v čevlju
 - kako se čevlji očisti in žakaj
 - nošenje opreme → na sneg (Naša četica baraka...)

BREZE
 KOHLEBENZEN
 BLUND, KAT,
 SÄCEN,
 ROTAVIC!

② **ZUNAJ:** - Riuga Raja + označevanje polja ^{smuč+ključki} 7 min
 - živalski vrt (breze opreme - samo čevlji) 10 min

GLAVNI DEL: 50 min

- kdo se boji črnega moža (čevlji) 3X (8 min) pravila
- Miška kaj rada ješ (čevlji) 2X (5 min)
- vroče palice 10 min (barvni trakovi)
- skiro 15 min
- ↳ volan = klobuček
- Poligon z 1 smučko 10 min



ZAKLJUČEK: 5-10 min

- Pospravljaj pripravo
- Pospravljaj opremo
- Seznanj čevljev in preoblačenje

Slika 45. Učna priprava 1 (osebni arhiv).

Učna priprava, prikazana na Sliki 45, za začetno uro je lahko enaka pri obeh starostnih skupinah (3–5 in 5–7), prav tako je v obeh skupinah vključenih po 8 otrok.

3.3.2 Vmesno stanje

DRSENJE
UČITELJ: **3-5 let** **SUPER junaki**
POMOČNIK: 8 otrok **KRAJ, DATUM**
ŠP. ŠT. URE:

CILJI (Znanje): - naučiti zavoj s prestopanjem
 - ponoviti **drsenje** okolišine: **drsenje po klancih, zavstavljanje**
Asociativni aktiv

KLJUČNE VEŠTINE: koordinacija, vzdržljivost, moč roka, rame, noge

POMOČNIKI: klobuki 10, stožci 6, rutke 8, kolebnica 4, žoga 1

PRIPRAVILNI DEL: 30 min

- pregled opreme → sneg (med hojo nastavijo funake) 10 min
- macke in miši (na smučeh) 10 min
- gibanje kot žoga & živalski vrt 10 min

GLAVNI DEL: 50 min

- Poligon 15 min skica: Poligon 5
- Vrtiljak 5 min (daj znak za menjavo smeri)
- Štafeta okoli palice osebno palice 1 smučar 10 min (4 pari) 15m razdaja
- Okameneli ozenaj (prestop s klancem uporabi na zavstavljanje) 15 min

ZAKLJUČEK:

- Kacji rep - 1 smučka
- Pospravljajte pripomoček in opremo

Slika 46. Učna priprava 2 (osebni arhiv).

Slika 46 prikazuje učno pripravo, kjer se vadeči začarajo v super junake. Štafetno igro okoli palice v glavnem delu izvajajo vadeči sprva soročno, nato z eno palico in poskusijo še z eno smučko.

KLASIKA =

UČITELJ: **5-7 let** **Gozdarji** **KRAJ, DATUM**

POMOČNIK: **8 otrok** **ZAP. ŠT. URE:**

CILJI (znanje): - naučiti **dvotaktni diagonalni**; koordinacija roka-noge (mestu → hoja)
↳ skrsenje n. 1 opornemu položaju

GIBALNE SPOSOBNOSTI: koordinacija, moč roka ramenskega obroča
ravnost, gibljivost

PRIPOMOČKI: barvni trakovi 8 rumeni + 8 zeleni, klobučki 20

PRIPRAVLJALNI DEL: 30 min pred hodko odnosi smučī na sneg

- **Vlasec BREE** smučī (po pregledu opreme → sneg) **kečjice-papirj!** 5'
- **Oblački in sonček + buljenje** z Rutko (smučī + palica) 15'
- **Živalski vrt** 10'

GLAVNI DEL: 50 min

- **Žiga-žaga stop**: BREE smučī + palice → palice → smučī → oboje 20 min **NAVEŽI JIM TRAKOVE**
- **Vlasec s smučmi** 10 min (lučitelj vodi sk., pomočnik opremilja) **opredelimo skovota**
- **Kateri gozdar dlje pelje hodi** (s smučmi) 15 min
↳ če od palice krmopota, daj klobučke

ZAKLJUČEK: 10 min

- **Petelinji boj**
- **Pospravljaj** pripomoček A opreme

! Trakove naslednjč zaveži, ko pregledaš opremo !

Slika 47. Učna priprava 3 (osebni arhiv).

Na učni pripravi, ki jo prikazuje Slika 47, lahko vidimo, da je dobro, da si učitelj zapiše, na kaj mora biti pozoren in si zabeleži navodila tudi zase. Po izvedeni vadbeni enoti si lahko zapiše opombe za naslednjo uro oziroma opombe, na kaj mora paziti, ko bo npr. naslednjč izvajal igro Žiga-žaga stop.

3.3.3 Končno stanje

DRESENJE KLASIKA

UČITELEC: 3-5 let **DELAJNI ŠIRAKI** KRAJ, DATUM
POMOČNIK: Šotrok ZAP. ŠT. URE:

CILJI: - utrjujevanje **dresenja** (otežane okoliščine) emulsično dvigovanje, postopanje, spominjanje smeri
- utrjujevanje **dvotaktni diagonalni** → HOJA

GIBALNE SPOS.: moč (teka+voje), koordinacija, ravnotežje

PRIPOMOČKI: klobučki 20, barvni trakovi 6 (po potrebi)

PRIPRAVLJALNI DEL: 30min

- Prigled opreme → sneg 5'
- Žiga-žoga stop + kača **griza** rep (+ lisica kaj rada ješ) 15'
- živalski vrt (+ palice) 10'

GLAVNI DEL: 60min

- Poligon (DVOTAKTNI DIAGONALNI) 20min skica: Poligon 6
- Gibanje kot žoga (smuč+palica) 10min
- Vlečica 2+2 opozori za zamenjavo nlog & ZRAVNANI dve rit vazej
- Stonoga 10' 5m → vrt BREZ PALIC
- Škratkov pohod 15' ; tudi levo urejenih praz, bistro-koordinacija

ZAKLJUČEK: 10min

- Kroče palice / Lisica kaj rada ješ
- Pospravljaj prapomoček + opreme

Slika 48. Učna priprava 4 (osebni arhiv).

Na Sliki 48 si lahko učitelj oriše, kako poteka gibanje vadečih, kot je v tem primeru storil pri štafetni igri Stonoga. V tem primeru se kolona vadečih giblje 5 metrov naravnost, nato naslednjih 5 metrov vijuga, se obrne in gre spet 5 metrov naravnost in zadnjih 5 metrov vijuga.

DRSALNI **drsenje** **5-7 let** **DRSALCI** **KRATJ, DATUM**
 UČITELJ: **80 let** **ZAP. ST. URE:**
 Pomocnik:

Cilji: - naučiti **poldrsalni korak** brez in s palicami
GIB. SPOS.: moč, koordinacija in ravnoteža
Priporočki: klobuki 20, stazi 10, kelebnice 4

PRIPRAVLJALNI DEL: 30 min
 - Pregled opreme 5'
 - **Semafor in bratec** reši me (s smučmi) 15'
 - Gibanje kot žoga 10'

GLAVNI DEL: 60 min
 - **Sumoborci** (osnovni polje) 6 min 4 poci
 - **Vrtitjak** 3+3 **ŠKARJAST POLOŽAJ!** Opežori za spremembo smeri
 - **Poldrsalni korak** (brez → s palicami) 20' **DRSALCI**
 - **Čarovnik čara** 8' delamo skupaj
 - **Poligon** 20' skica: Poligon 7 **POLDRSALNI / DVOTAKTNI!**

ZAKLJUČEK: 10 min
 - Noč-dan
 - **Pospravljaj** priporočila & opreme

Slika 49 Učna priprava 5 (osebni arhiv).

Slika 49 prikazuje učno uro v drsalni tehniki. Takšno uro izvajajo predvsem 6- in 7-letniki. Pri izvajanju ure v drsalni tehniki moramo kot učitelji biti še posebej pozorni na držo nog. Vse igre se izvajajo s škarjasto nastavitvijo smučí in v drsalnem koraku, z izjemo tam, kjer se nalogo izvaja v poldrsalnem koraku. Smučí vadečih morajo biti primerne za drsalno tehniko, torej morajo imeti smučí gladko drsno ploskev. Narebrene smučí bodo vadečim delo oteževale, zato niso primerne.

3.4 Smernice za organizacijo animacij otrok v zgodnjem otroštvu na tekaških smučeh

V tem poglavju želimo predstaviti, opisati in dati smernice, kako izpeljati tečaj/šolo teka na smučeh za otroke v zgodnjem otroškem obdobju v obliki animacije.

3.4.1 Prostor, oprema, pripomočki

Da se lahko lotimo animacije teka na smučeh za otroke, moramo vedeti, kje bi želeli to izpeljati. Najbolje je, da to izpeljemo v smučarsko-tekaškem centru. Teh imamo v Sloveniji kar nekaj (Pokljuka, Rogla, Vojsko, Medvode, Planica). Izpeljave v centrih pa se je lotiti najboljše zato, ker se lahko v centru dogovorimo in prosimo za ureditev snežne podlage in morebiti pomoč pri pripravi poligona. Otroke lahko obujemo v pokritem notranjem prostoru, kjer lahko odložijo tudi stvari, ki jih pri vadbeni uri ne bodo potrebovali. Če animacija poteka več kot dve uri, imamo možnost tudi toplega obroka in napitka. Navadno je v takšnih centrih na voljo izposoja smučí, čevljev in palic. Lahko pa jih zaprosimo tudi za nek manjši prostor, kjer bi lahko hranili pripomočke (klobučke, stožce, črve, podstavke, didaktično preprogo, rutke, trakove ...). Za vse omenjene zadeve se moramo v centrih vnaprej dogovoriti.

3.4.2 Kader

Kader, ki dela z otroki, mora biti ravno tako usposobljen. Predpogoj za opravljanje takšnega dela je veselje do dela z otroki in do teka na smučeh. Kot smo že omenili, se velikost skupine giblje med 5 do 8 otrok in takšno skupino najboljše vodita dva: učitelj (glavni učitelj) in (učitelj) pomočnik. Najbolje je, če sta oba študenta fakultete za šport z nazivom učitelj teka na smučeh 1, 2 ali 3 oziroma trener teka na smučeh. Oba morata biti strokovno usposobljena in imeti naziv vsaj U1. Področje teka na smučeh morata obvladovati tako s teoretičnega kot praktičnega vidika. Glavni učitelj (zaželeno je, da tudi pomočnik) mora dodobra poznati tudi področje psihologije, sociologije in telesnega razvoja v zgodnjem otroštvu. Pred samim delom si vloge jasno razdelita. Glavni učitelj pripravi učno pripravo in vodi uro, pred uro da napotke pomočniku in mu razloži potek dela. Oba skupaj pripravita pripomočke in vse drugo, kar je potrebno za izpeljavo animacije. Pomočnik med animacijo pomaga glavnemu učitelju in otrokom, vodi otroke na stranišče ipd.

3.4.3 Način poteka

POTEK DOGODKOV PRED IZPELJAVO ANIMACIJE

- I. Izbira kadra in določanje vodij ter pomočnikov
- II. Dogovarjanje s smučarsko-tekaškim centrom za urejenost snežne površine, možnost izposoje opreme in najem prostorov ter možnost toplega obroka in pijače
- III. Oglaševanje in ponudbe
- IV. Zbiranje prijav za animacijo
- V. Napotki za starše, stroški in način plačila, zbirno mesto
- VI. Posredovanje informacij smučarsko-tekaškemu centru o številu otrok in o željah za ureditev snežne površine

3.4.4 Dnevni red in vsebina animacije

- I. Sestanek učiteljev in pomočnikov
- II. Zbor udeležencev na zbirnem mestu
- III. Učitelji in pomočniki prevzamejo otroke (starši se umaknejo, v bližini ostanejo le starši, katerih otroci imajo eventualne zdravstvene težave)
- IV. Kader in otroci se razdelijo v skupine
- V. V notranjem prostoru učitelj in pomočnik svoji skupini razdelita opremo, se primerno oblečemo in obujemo tekaške čevlje
- VI. V skupinah se odpravimo na sneg
- VII. 2 uri delo v skupinah po planu – učni pripravi
- VIII. Ko skupine končajo z delom, imajo na razpolago še pol ure za igro v snegu (kepanje, sneženi možje, iglujki ipd.)
- IX. Po skupinah se odpravimo na kosilo → v notranjem prostoru se preobujemo in slečemo
- X. Kosilo
- XI. Po kosilu sledi igra (bolj umirjena) v notranjem prostoru
- XII. Po skupinah: oblačenje in obuvanje ter priprava na popoldanski del
- XIII. Odhod na sneg in delo na snegu do 90 minut
- XIV. Pospravljanje pripomočkov in opreme ter zaključek animacije
- XV. Predaja otrok staršem

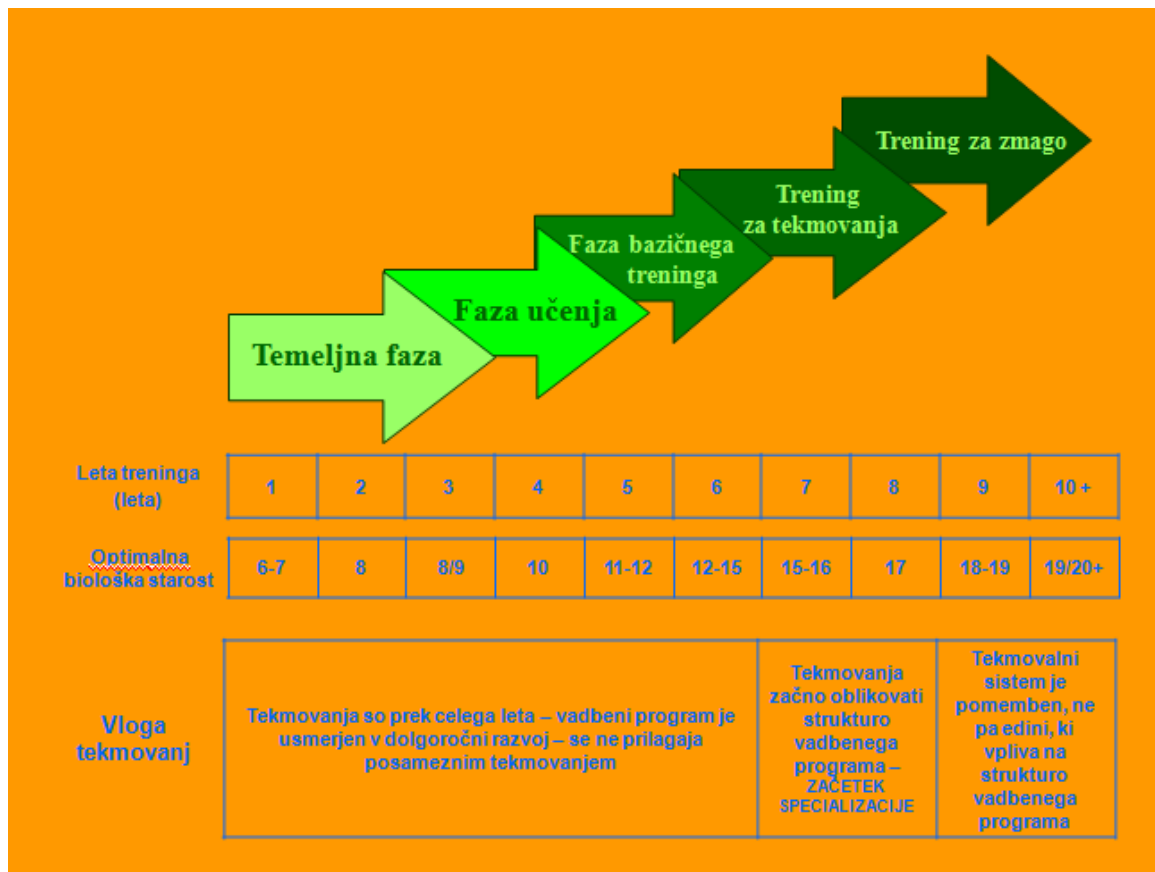
Vsebina učnih priprav naj bo zabavna in otrokom zanimiva. Igre naj bodo od začetka preproste, otrokom že znane in njim zabavne. Vsebina poligonov naj bo ravno tako preprosta (na začetku) in naj vključuje tako kot igre osnovne elemente, da se otroci lahko gibljejo na smučeh. Kasneje zahtevnost iger in poligonov povečujemo, seveda skladno z otrokovim napredkom v usvajanju elementov. Sprva jih skozi igre učimo vstajanja, prestopanja v stran, izmeničnega dvigovanja smuči itd. Poligoni na začetku učenja vključujejo gibanje naprej, polčep/počep med gibanjem (pod tunel), slalom, za popestritev in rahlo »napenjanje

možgančkov« jim damo za izziv (npr. vrtenje okoli osi – rožico). Nato elemente dodajamo tako v igrah kot v poligonu. Približamo jim jih v olajšanih okoliščinah, nadaljujemo v normalnih okoliščinah, ko je to usvojeno, lahko naloge izvajajo v oteženih okoliščinah. Palice lahko vključujemo v naloge, vendar moramo paziti na varnost.

3.5 Delo v klubu z otroki v zgodnjem otroštvu

Delo v klubih poteka predvsem na ustvarjanju bodočih vrhunskih športnikov. Posledica tega je dostikrat prehitra specializacija v posameznem športu. Delo v smučarsko-tekaških klubih pri tem ni nobena izjema. Posledice prehitrih specializacij pa so nezadovoljstvo, nizka stopnja motivacije, predvsem notranje, izguba veselja in uživanja v treniranju ter prenehanje z ukvarjanjem tega športa ali športa na sploh. »Otroci niso le miniatura prispodoba starejših ljudi« (Škof, 2012). In tega se morajo trenerji zavedati. Ne morejo z otroki začeti delati tam, kjer so sami končali, pač pa morajo iti od začetka ali pa še kakšen korak nazaj.

Ker je tek na smučeh takšna športna panoga, da ne zahteva prezgodnje specializacije za doseganje vrhunskih rezultatov, kot je to lahko zaznati npr. v ritmični gimnastici, si trenerji lahko vzamejo čas za razvoj gibalnih znanj in gibalnih sposobnosti ter jih intenzivno in postopno razvijajo vse tja do pubertete in še naprej.



Slika 50. Pet faz dolgoročnega modela razvoja športnika (Škof, 2012).

Kot je iz Slike 50 razvidno, se temeljna faza začne v 6. letu starosti, lahko pa z njo začnemo že prej, pri treh letih starosti, v zgodnjem otroštvu. In če začnemo temeljno fazo že v zgodnjem otroštvu, se moramo zavedati, da najprej želimo pri otrocih zgraditi dobre gibalne temelje in postopoma razvijati tudi gibalne sposobnosti, da ko bo čas za usvajanje in izpopolnjevanje tehnike, ne bo večjih težav. Tudi kasneje, ko se bodo ti otroci vključevali v tekmovanja, ne bodo imeli večjih težav npr. v spustih, pri prestopanju iz smučine v smučino in pri podobnih »malenkostih«, ki imajo veliko vlogo, kadar govorimo o uspešnosti na tekmah. S postopnostjo in dobrimi temelji bomo omogočili otrokom zdrav razvoj in kasneje, ko bo čas za rezultate, ne bo čas poškodb in pretreniranosti že pri 17-ih letih, kot smo jim priča danes pri marsikaterem športniku.

Pogostokrat pri treniranju otrok naletimo na starše, ki od trenerja in svojega otroka zahtevajo več, kot otrok prikaže v trenutnem stanju. Če se v klub vključujejo otroci v obdobju zgodnjega otroštva, je starše potrebno že v naprej opozoriti, da ni prvotni namen tekmovanje in da otrok čim hitreje usvoji vse elemente. Tako da se trener, otrok in otrokovi starši skupaj zavedajo, da je namen teka na smučeh v zgodnjem otroštvu usvajanje smučarsko tekaških gibalnih temeljev ter da je to ena sama zabava na tekaških smučeh.

Za delo v klubu velja enak postopek metodičnih korakov, poznavanja pedagoškega dela kot strokovnega dela (teka na smučeh). Poleg omenjenih dveh poznavanj morajo biti podučeni tudi na področju psihologije, sociologije in splošnem telesnem in gibalnem razvoju otrok v zgodnjem otroštvu.

Naj bo vodilo vsem trenerjem in drugim delavcem v klubu, ko dobijo v roke otroke, stare med 3 in 7 let, igra, zabava. Naj jim postopoma odkrivajo skrivnosti in lepote teka na smučeh in naj jim ne bo bistvo delati iz njih »tekmovalne konje«. Če jim bodo tek na smučeh znali lepo približati, je dosti večja verjetnost, da otroci ostanejo v klubih in se odločijo tudi za resnejše treniranje v tem športu. Morda bo med njimi kakšen vrhunski smučar tekač, če ne, bodo pa postali dobri rekreativni tekači, ki se bodo radi vračali na tekaške smuči. Morda se kdo izmed njih odloči za trenersko pot ali pa bodo na kakšen drug, mogoče znanstven način, prispevali svoj delež v teku na smučeh.

4 Sklep

Diplomsko delo sestavljata dve področji, ki skupaj kompatibilno tvorita celoto. To sta področji teka na smučeh in zgodnjega otroštva. Za lažje razumevanje njune celote (tek na smučeh v zgodnjem otroštvu) smo opisali najprej vsak del posebej in ju nato združili skupaj ter ju opisali in dodali priporočila za delo.

Tek na smučeh je športna panoga, ki se jo uvršča v nordijsko smučanje. Je panoga, ki se jo izvaja v naravi in obstaja že vse od 4000 let pred našim štetjem. Klasična in drsalna tehnika skupaj tvorita tek na smučeh. Klasična tehnika se izvaja v obliki naravnega gibanja z vzporedno postavitvijo smuči v hoji ali teku. Pri drsalni tehniki je postavitvev smuči v škarjastem položaju.

Tek na smučeh je aeroben šport, s katerim razvijamo sposobnosti, kot so koordinacija, vzdržljivost, moč celotnega telesa in ravnotežje. V skladu z gibalnimi sposobnostmi pa razvijamo tudi časovno uskladitev gibanja (ang. *timing*) in ritem, ki si ga ustvarjamo s tekom. Z gibanjem na tekaških smučeh po naravi pozitivno vplivamo na psihološko počutje, srčno-žilni in dihalni sistem. Poleg tega pa lahko vplivamo tudi na lastno sociološko počutje/stanje. Za razvoj naštetega lahko preko teka na smučeh poskrbimo vsaj v šestih od osmih življenjskih obdobjih, začevši z zgodnjim otroštvom (starost od 3 do 7 let).

V obdobju zgodnjega otroštva se dogaja marsikaj tako na področju psihologije, sociologije, telesnega in gibalnega razvoja ter razvoja gibalnih sposobnosti. Z vidika psihologije zgodnjega otroštva ugotavljajo, da se zdi otrokom vse logično, kar se dogaja okoli njih in trdno verjamemo tistemu, kar vidijo. S simbolnim mišljenjem si prilagajajo mišljenje o preteklih in prihodnjih dogodkih. Opazimo lahko, da je precej otrok egocentričnih, kar se po tretjem letu začne zmanjševati. Že ločujejo, kaj ustvari človek in kaj narava. Razmišljajo lahko le o enem vidiku problema hkrati. Pomembno je, da se v igro vključujejo aktivno, da jim damo možnost raziskovanja in da lastne ideje preverijo sami. Otrokom se ne posmehujemo, jih ne kritiziramo in jim ne vsiljujemo lastnih idej, naj do rešitve pridejo sami. Če je potrebno, jih pri tem le usmerjamo. Števila razumejo in znajo šteti. V prostoru se znajo orientirati, hitreje jim gre to s kakšnimi zemljevidi ali načrti. Probleme imajo s pozornostjo, ki je zelo kratka, vendar se ravno v obdobju med 3. in 5. letom začne povečevati. Izražanje čustev je precej intenzivno in hitro spreminjajoče.

Skozi primarno socializacijo, ki poteka predvsem v družinskem krogu, se otroci učijo jezika, obrazcev družbe, odobravanja in neodobravanja staršev. Skozi igro se že učijo pravil družbe in se ji tako začnejo prilagajati. Spoznavajo socialne skupine in v njih pričnejo igrati svojo vlogo. Razložimo jim pravilna in napačna vedenja ter kakšne so sankcije. Pomembno pri tem je, da so pravila za vse enaka. Otroci že znajo ločiti napačno od pravilnega, laž od resnice. Nagibamo se tudi k temu, da dobra dejanja, ki jih naredijo sami, nagrajujemo. V socialnem svetu otrok pride do spoznanja, da ne more dobiti in doseči vsega, kar si želi, zato moramo odrasli usmeriti njegovo energijo in mišljenje na pravo pot.

Skozi razvojna obdobja se hitrost rasti telesa spreminja in med posameznimi segmenti telesa ne poteka vedno sorazmerno. Gibalno dejavnejši otroci razvijejo večji delež mišičja in manjši delež maščobnega tkiva. Otrok je precej gibljiv, vendar na račun tega trpita moč in preciznost. Gibalno dejavnejši otroci imajo bolj močne kosti. Gibalni razvoj je močno povezan z razvojem možganov in živčnega sistema, ki se intenzivno razvija vse do 13. leta, vendar je največji vpliv ravno v zgodnjem otroštvu. Skozi starostna obdobja se gibalni razvoj stopnjuje skozi razvojne stopnje, ki se nadgrajujejo. Med posamezniki lahko prihaja do razlik, vendar gremo vsi skozi usvajanje stopenj v enakem zaporedju. Na višjem nivoju, ko bodo imeli otroci razvite sposobnosti, bodo hitreje in lažje usvajali gibalna znanja. Razvoj hitrosti in koordinacije poteka hitreje kot razvoj drugih sposobnosti. Je pa razvoj sposobnosti zelo individualno pogojen in odvisen od tega, koliko je otrok gibalno dejaven.

Vodilo šole teka na smučeh za otroke v zgodnjem otroškem obdobju sta igra in zadovoljstvo. Usvajanje tehničnih elementov naj poteka postopoma in nadzorovano. Učitelj mora poznati svojo stroko (tek na smučeh) in značilnosti zgodnjega otroštva. V diplomskem delu smo izbrali elemente tehnike teka na smučeh, ki se nam zdijo smiselni, da jih otroci usvojijo. To usvajanje poteka predvsem skozi igro in vadbene poligone in na tak način, da bodo za otroke zanimivi, da pritegnejo njihovo pozornost in da v tem uživajo. Naredili smo tudi shemo metodičnih korakov, po katerih naj bi potekalo usvajanje znanja teka na smučeh. Poudarek je predvsem na prilagajanju, tako z opremo kot z drsanjem. Ko otroci to v večji meri usvojijo, lahko pričnemo z učenjem klasične tehnike. Učenje drsalne tehnike odsvetujemo, vsaj dokler otroci nimajo dovolj razvitih mišičnih skupin spodnjih ekstremitet oziroma do 6. leta starosti.

Če je možno, naj se otroci s tekom na smučeh ukvarjajo skozi vse leto. Po zimi na snegu in v zaprtem prostoru (telovadnici). V drugih letnih časih naj se z njimi razvijajo vse gibalne sposobnosti, saj bo to pripomoglo k boljšemu oziroma lažjemu usvajanju gibanja na tekaških smučeh. Skozi vse leto naj se otroke prilagaja na opremo in drsenje, če je možno. Čim več aktivnosti naj poteka v naravi, da se otroci čim bolj navadijo tudi na njo in se znajo v njej obnašati.

Zavedati se moramo, da otrok ni pomanjšana oblika odraslega človeka. Otroci čutijo, mislijo, gledajo na svojevrsten način. Igra jim veliko pomeni, skozi njo jim omogočamo razvoj samozavesti in samopotrjevanje.

Namen poučevanja teka na smučeh v zgodnjem otroštvu je predvsem otrokom približati šport, ki se odvija v naravi, da vzljubijo gibanje na smučeh in na snegu. Ni nam prvotnega pomena to, da iz teh otrok ustvarjamo tekmovalce, pač pa, da jim podarimo naše znanje teka na smučeh. Tako bodo radi obuli čevlje, si vpeli smuči in se podali v tek. Če jih navdušimo v takšni meri, da bi želeli tek na smučeh trenirati, super. Vendar trenerji, ne prehitujte razvoja otrok, ne podajte jih prehitro v specializacijo! Pomembna je dobra osnova za dober rezultat.

Ohranimo nekaj otroka v sebi!

5 Viri

- Dupona Topič, M in Petrovič, K. (2007). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jankovič, P. (2011). *Novosti pri poučevanju teka na smučeh pri predšolskih otrocih* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kaj je psihologija (2012). Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta. Pridobljeno 11.12.2012, iz http://psy.ff.uni-lj.si/slo/Predstavitev/Kaj_je_psihologija
- Kajtna, T. (2008). *Skripta za razvojno psihologijo*. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Kovač, M. (2009). *Didaktika športne vzgoje*. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). *Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Petrovič, R. (1992). *Otroka na smučih*. Ljubljana.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Založba Annales.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). *Igraje na smučih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Praprotnik, P. (2005). *Možnosti vključevanja teka na smučeh v zimovanje predšolskih otrok* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

- Pustovrh, J. (2010). Hoja in tek na smučeh – učinkoviti športno rekreativni dejavnosti. *Revija Šport (3-4)*, 114–118.
- Pustovrh, J. (2010). Osnove tehnike teka na smučeh. *Revija Šport (3-4)*, 109–113.
- Pustovrh, J. (2012). *Gradivo za program usmerjanja: izbirni predmet – Smučarski tek*. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje*. Maribor: Pedagoška fakulteta Maribor.
- Smučarska zveza Slovenije-ZUTS. (2013). Sestava ZUTS. Pridobljeno 3. 4. 2013 iz <http://www.sloski.si/ZUTS/Sestava>
- Škof, B., Šarabon, N., Bačanac, L., Kalan, G., Cecić Erpič, S., Žvan, B., ... Jakše, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škof, B. (2012). *Trening otrok in mladostnikov – konceptualna zasnova*. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Šugman, R. (2004). *Hura, igraymo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Velikonja, N. (2010). *Vključevanje elementov teka na smučeh v učenje tehnike alpskega smučanja* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Pišot, R., Flisek, M. in Pustovrh, J. (2010). Hoja in tek na smučeh za mlajše otroke. *Revija Šport (3-4)*, 126–129.
- Zbor vaditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije, Demonstratorska vrsta. *Vrtec na snegu: šola v naravi*. Ljubljana.

6 Priloge

Priloga 1

SEZNAM IGER V DIPLOMSKEM DELU

IGRA	PO	PD	KT	DT	del VE	stran
Bratec, reši me!	x	x			og	58
Čarovnik čara						64
Gibanje kot žoga	x				og	54
Gremo na potep		x			gz	57
Kača grize rep	x	x			og	58
Kačji rep	x				ogz	56
Kdo se boji črnega moža?	x	x			o	58
Kitajski zid	x	x			ogz	62
Lisica, kaj rada ješ?	x				o	54
Lovljenje parov	x	x			og	60
Lovljenje z rutko	x	x			og	58
Mačke in miši	x	x			g	60
Menjava gnezd	x	x			ogz	62
Miška kaj rada ješ	x				oz	54
Noč-dan	x				oz	56
Oblački in sonček	x				ogz	56
Okamneli	x	x			ogz	61
Petelinji boj	x				oz	55
Podiranje palic	x				z	57
Ribič ribice lovi	x	x			og	58
Semafor	x				gz	57
Sonček in ledenik	x	x			og	59
Sračje gnezdo	x	x			g	60
Stonoga			x		gz	63
Sumo borci	x	x		x	g	61
Vlečnica	x	x			oz	57
Vrabci	x	x			ogz	61
Vroča žoga	x	x			oz	60
Vročje palice	x				oz	55
Vrtljak	x	x		x	gz	63
Žiga-žaga stop			x		ogz	61
Živalski vrt	x				ogz	56

Legenda Seznama iger v diplomskem delu:

- * PO – prilagajanje na opremo,
- * PD – prilagajanje na drsenje,
- * KT – klasična tehnika,
- * DT – drsalna tehnika,
- * del VE – del vadbene enote,
- * o – ogrevanje,
- * g – glavni del,
- * z – zaključek,
- * og – ogrevanje in glavni del,
- * ogz – ogrevanje, glavni del in zaključek,
- * oz – ogrevanje in zaključek,
- * gz – glavni del in zaključek.

Priloga 2

OSNUTEK UČNE PRIPRAVE

UČITELJ:	STAROST OTROK	KRAJ, DATUM
POMOČNIK:	število otrok	ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE
CILJI ZNANJA:		
CILJI GIBALNIH SPOSODNOSTI:		
PRIPOMOČKI:		
PRIPRAVLJALNI DEL:	_____ min	} ZABELEŽIŠ/OZNAČIŠ POHEMBNEJŠE ELEMENTE ali OPOZORILO ZA UČITELJA!
GLAVNI DEL:	_____ min	
ZAKLJUČEK:	_____ min	
Opombe za naslednjo uro:		