

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2025, letnik 9, številka 1

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), Kaja Meh, mag. psih. (tehnična urednica), dr. Jerneja Premelč, prof. šp. vzg. (namestnica tehnične urednice), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, dipl. uni. filozofinja in novinarka

Uredništvo

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Svetovni splet

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Uredništvo revije Ciciban že več kot 25 let skrbi tudi za ozaveščanje o pomenu gibanja otrok. Od leta 2021 gibalnemu razvoju otrok prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja posvečajo posebno pozornost. S Katarino Bizjak Slanič, športno pedagoginjo na OŠ Janka Glazerja, Ruše, v vsaki številki nagovarjajo otroke, njihove starše in vse, ki poučujejo predmet šport, k »miganju«. Z dovoljenjem uredništva revije Ciciban prispevke objavljamo tudi kot SLOfit nasvete, ki jih prof. dr. Marjeta Kovač z Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport, strokovno še nadgradi in obogati ter vsebino postavi v širši kontekst gibalnega razvoja otrok.

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Kazalo vsebine

Praznični gibalni izzivi.....	5
Zaslonski odklop z dirkajočo papigo.....	9
Drsanje za vsakogar	12
Preženimo viruse	17
Vpliv staršev na gibalno dejavnost otrok.....	21
Kako s plezalnim poligonom pripraviti učence za planinski športni dan.....	26
Še ena spretna hobotnica za nekoliko starejše otroke.....	31
Kaj je tvegana igra	36
Kako začeti z rolkanjem	42

Spoštovani bralci,

revija Ciciban je najbolj prepoznavna in največkrat nagrajena slovenska revija, ki pokriva različna področja otrokovega razvoja med 6. in 8. letom starosti. Vsak mesec prijazno vabi otroke k branju s kakovostno književnostjo najboljših avtorjev, poljudnimi besedili in zanimivimi nalogami s področja naravoslovja, tehnike, umetnosti, športa ... Otroke spodbuja k samostojnemu reševanju različnih nalog, tako da jih usmerja k pozornemu opazovanju, logičnemu sklepanju, jezikovnemu izražanju, urjenju različnih predstav, oblikovanju čuta za estetiko videnega in slišane ter pridobivanju socialnih veščin. Otroci se učijo mimogrede in tako usvajajo pomembne spretnosti. Seveda pa je domišljen didaktični del, ki ga pripravljajo priznani strokovnjaki, v pomoč tudi razrednim učiteljem in vsem drugim, ki sodelujejo pri vpetosti revije v institucionalno ter domače učenje in igro.

Uredništvo revije Ciciban že skoraj 30 let skrbi tudi za ozaveščanje o pomenu gibanja otrok, vendar so bili prispevki do leta 2021 občasni. Od tega leta pa uredništvo posveča posebno pozornost tudi gibalnemu razvoju otrok prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja. S Katarino Bizjak Slanič, športno pedagoginjo na OŠ Janka Glazerja v Rušah, v vsaki številki nagovarjajo otroke, njihove starše in vse, ki poučujejo predmet šport, k »miganju«.

V dogovoru in z dovoljenjem izdajateljice založbe Mladinska knjiga in uredništva revije Ciciban te izjemno kakovostne in zanimive prispevke nadgradimo ter objavljamo tudi kot SLOfit nasvete. Ti so namenjeni predvsem strokovni javnosti, zato vsak prispevek, objavljen v reviji Ciciban, s strokovnjaki Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport, obogatimo z znanstvenimi spoznanji, didaktičnimi nasveti ter zanimivostmi za bralce. Tako vsebino postavimo v širši kontekst telesnega in gibalnega razvoja otrok: ozaveščamo o spremembah v otrokovem telesnem in gibalnem razvoju zaradi vplivov okolja, pojasnujemo povezave tega področja z drugimi vidiki otrokovega razvoja, kot so spoznavni, čustveni, socialni, moralni, predstavljamo zakonitosti gibalnega učenja, saj so otroci te starostne stopnje najbolj dojemljivi za usvajanje gibalnih spretnosti, svetujemo, kaj lahko naredijo starši ali učitelji pri

spodbujanju in umeščanju gibanja v otrokov vsakdan, seveda pa ne pozabimo še na različne zanimivosti, kot so izdelava športnih pripomočkov za domačo uporabo, ustvarjanje zabavnih igrice in izzivov za vse družinske člane ipd.

Letos praznuje revija Ciciban že 80 let izhajanja, za kar ji iskreno čestitamo! Ob tej častitljivi obletnici ji posvečamo prvo letošnjo številko revije SLOfit. Vabimo vas k prijetnemu branju revije Ciciban in te tematske številke, pa tudi k sledenju vsem nadaljnjim SLOfit nasvetom.

Prijetno branje in varno poučevanje,

prof. dr. Marjeta Kovač,

glavna urednica revije SLOfit in članica časopisnega sveta revije Ciciban

Praznični gibalni izzivi



Praznične dni lahko preživite tudi ob gibalnih nalogah. Ker je dan kratek, izkoristite dnevno svetlobo za gibalne dejavnosti zunaj, ob večerih pa se lotite različnih bolj zapletenih, a zabavnih gibalnih nalog.

Leto je naokrog in Julija ter Matic se že veselita novoletnih počitnic. Njuna mama, profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič, je skupaj z njima za bralce revije Ciciban pripravila nekaj gibalnih nalog za dolge zimske večere. Naloge razvijajo otrokovo sposobnost gibalnega nadzora, predvsem hitrega odzivanja in taktičnega/strateškega mišljenja, zahtevajo pa tudi usklajeno sodelovanje obeh otrok.

Za razvoj gibalnega nadzora, kar preprosto povedano pomeni, da se skladno in čim bolj pravočasno odzovemo z ustreznim gibanjem na nek dražljaj¹ (npr. vidimo, kako hitro in v katero smer pada žogica ter jo poskušamo ujeti; ali poskušamo zadeti nihajočo žogico ali novoletni okrask, privezan na vrstico), potrebujemo veliko vadbe. Sposobnost uspešne izvedbe takšnih gibanj strokovnjaki poimenujejo agilnost. Čeprav med strokovnjaki ni enotnega mnenja o definiciji te sposobnosti, Shepard in Young¹ navajata, da je agilnost »hitro gibanje celotnega telesa s spremembo hitrosti ali smeri kot odgovor na nek dražljaj«. Agilnost je odvisna od razvitosti različnih gibalnih sposobnosti, kot so jakost, moč, hitrost in koordinacija, od tehnike gibanja, v veliki meri pa tudi od miselnih (kognitivnih) sposobnosti, npr. od vidnega zaznavanja gibanja, hitrosti premikanja človeka (soigralca) ali objekta/pripomočka (npr. žogice, padajoče igrače) in hitrosti ter smeri odziva na različne vidne in/ali slušne dražljaje.

Prikazane naloge v reviji Cicban so samo na videz preproste, a se pri njihovi izvedbi, posebej če jih vključimo v vadbo, kjer gibanje večkrat ponovimo, aktivirajo področja v možganih, ki so odgovorna za načrtovanje in izvajanje gibanj². Bolj so ta možganska področja razvita, hitrejša in bolj natančna je naša reakcija². Pri prikazanih nalogah je pomemben tudi razvoj osredotočenosti na nalogo¹ (npr. budno spremljanje, kdaj bo bratec spustil igračo in v katero smer se bo igrača premikala), kar poveča otrokovo vztrajnost in obenem sposobnost hitrega odločanja v nepričakovanih situacijah. Ob tem otroka vsak zase načrtujeta strategije v igri (kako in kam spustim igračo, da jo drug ne bo ujel oz. kako se moram odzvati, da bom »prelisičila« brata). Soodvisnost ustvarja tudi poseben odnos drug do drugega in daje igri v paru poseben smisel.

Vira

¹ Shepard, J. M. in Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Science*, 24(9), 919–932. doi: 10.1080/02640410500457109

² Young, W. in Rogers, N. (2013). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Science*, 32(4), 307–314.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>

Priprava: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na fotografijah: JULIJA in MATIČ

PRAZNIČNI IZZIVI

Praznični dnevi so pravi čas za zabavo z družino. V paru se preizkusite v zabavnih izzivih z darili.

1. IZZIV: DARILA NAOKROG

Različno velika darila si izmenjate podajajta med nogami in nad glavo. Kolikokrat vama uspe v 1 minuti? Je razlika, če si podajata veliko ali majhno darilo?



2. IZZIV: UJEMI!

Prvi igralec drži knjigo visoko na steni. Ko jo nenapovedano spusti, jo drugi prestreže tako, da jo pritisne ob steno. Lahko pa prvi žogice spušča z vrha strmine – enkrat levo, drugič desno – drugi pa jih lovi v posodo.

3. IZZIV: ZADENI!

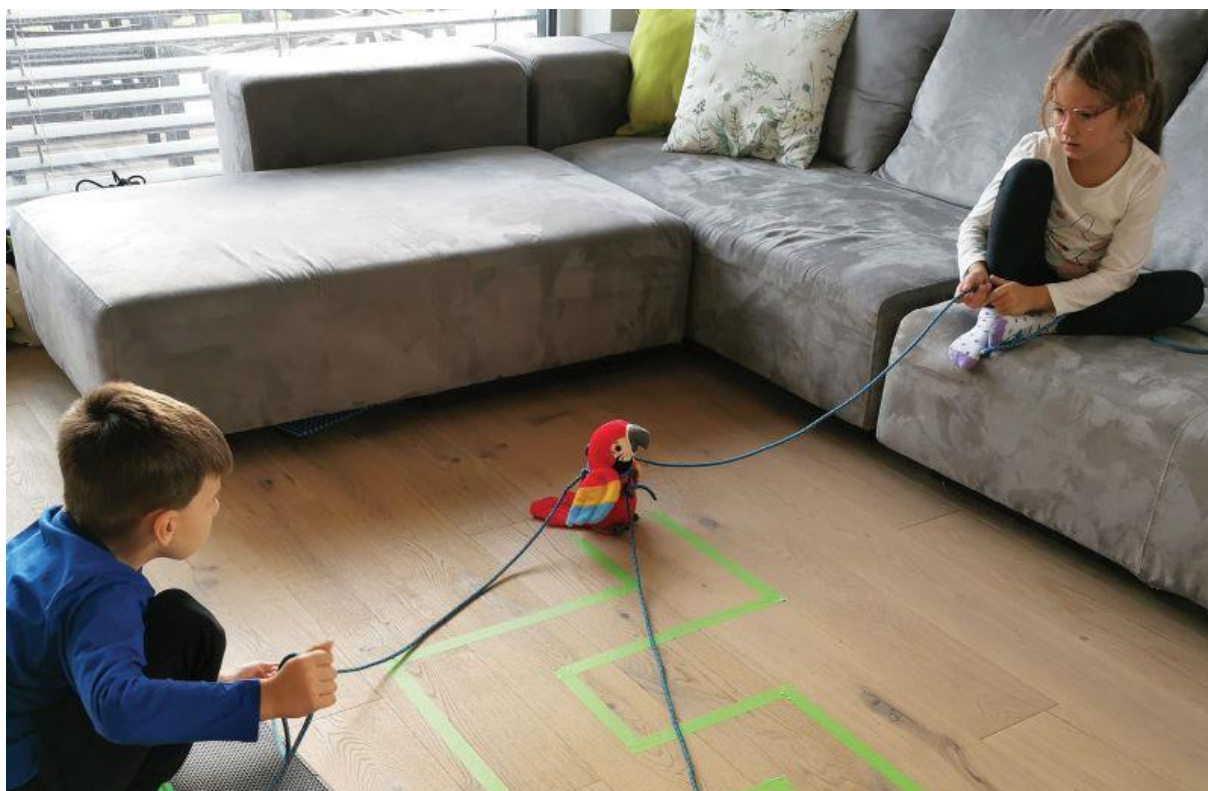
Igralec, ki ima v posodi žogice, stoji nekaj korakov pred igralcem s košaro. Čez glavo jih meče za svoj hrbet, drugi igralec pa jih lovi v košaro. Poskusi žogice metati še z drugo roko. Je naloga zdaj težja?



4. IZZIV: STRUPENO DARILO

Darilo (lahko tudi žogo ali blazino) postavi na dve ravni palici in ga ponesita po stanovanju. Ne smeta se ga dotakniti, tudi na tla ne sme pasti. Da bo izziv težji, premagajta stopnice ali odprta vrata. Lahko pa ima eden od igralcev med prenašanjem zaprte oči, drugi pa ga vodi z glasom.

Zaslonski odklop z dirkajočo papigo



Juhuhu, zimske počitnice so tu. Prav zimske počitnice so lahko čas za zaslonski odklop, saj smo postali sužnji zaslonov. Bi namesto sedenja pred zaslonom raje poskusil igro z dirkajočo papigo? Zabavno, a moraš biti potrpežljiv, vztrajen in iznajdljiv.

RAZMIGAJ SE!

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

PAPIGA DIRKA

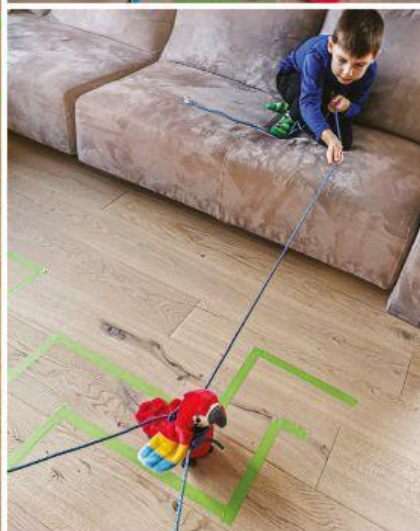
Danes ne bomo dirkali mi, ampak papiga.
To je igra za vsaj tri igralce, ki bodo morali
dobro sodelovati in biti zelo potrpežljivi.



Na igračo privežete toliko
vrvic, kot je igralcev. Teodor,
Matic in Julija so na papigo
privezali tri vrvice.



Za igro potrebujete še progo.
Na tla narišite ali z lepilnim
trakom označite pot, ki jo
mora papiga premagati.



Da bo naloga še malo težja, naj člani ekipe stojijo vsaj 1 meter od papige. Papiga lahko dirka samo po progi. Če gre izven proge, morate začeti znova. Najprej si vzemite veliko časa in nalogo opravite počasi, potem pa se lahko dirka začne.



Namesto papige lahko na progo stopi otrok z zavezanimi očmi. Usmerjajte ga z besedami: NAPREJ, LEVO, DESNO, STOP ...

Drsanje za vsakogar



Drsanje je šport, namenjen vsem starostnim skupinam. Rekreativno lahko drsamo skoraj polovico leta na pokritih drsališčih ali v lednih dvoranah. V res ugodnih zimskih razmerah pa lahko drsamo tudi na zaledenelih naravnih vodnih površinah. Za najmlajše, ki bi želeli drsati, smo pripravili nekaj nasvetov s slikovnim gradivom.

V zgodovini je bilo drsanje eden od načinov premikanja po zaledenelih površinah. Najdbe na Finskem, Švedskem in v Rusiji kažejo, da so bili najstarejši pari drsalk narejeni iz kosti ali rogov večjih živali že pred več kot 4000 leti. Sploščene kosti - drsalke so imele na vsaki strani luknjo in usnjen par trakov za pritrditev stopala. Okoli 14. stoletja so na Nizozemskem, državi z naravnimi pogoji za drsanje, ki je imela veliko vodnih površin in dolge ter ostre zime, začeli uporabljati leseno ploščo, ki je imela na spodnji strani tanek železen tekač. Pri drsanju so se drsalci odrivali s palico. Najprej so z drsanjem premagovali večje razdalje po zamrznjenih kanalih, nato pa so začeli drsati tudi za zabavo. Okoli leta 1500 so Nizozemci drsalkam dodali tanka rezila, kar je omogočilo, da so se drsalci lahko začeli odrivati samo z nogami. Rezila, ki so ostala skoraj nespremenjena vse do danes, so prav tako izdelali Nizozemci.^{1,2}

Drsanje se je v 19. stoletju pojavilo tudi v Sloveniji.¹ Danes so slovenska drsalna društva združena v [Zvezo drsalnih društev Slovenije](#). Na njenih spletnih straneh lahko najdete [seznam društev](#), kjer je mogoče vaditi umetnostno ali hitrostno drsanje. Društva delujejo na Jesenicah in Bledu ter v Ljubljani, Celju in Kranju. Zveza drsalnih športov prireja tudi tečaje usposabljanja za bodoče strokovne delavce v športu - trenerje. Obvestila o datumih tečajev so objavljena na njenih spletnih straneh. Tečaje drsanje za začetnike in bolj izkušene drsalce ponujajo tako društva, vključena v Zvezo drsalnih športov, pa tudi zasebniki. Skupaj z njimi organizirajo tečaje drsanja za predšolske in šolske otroke v okviru nacionalnih programov [Mali sonček](#) in [Zlati sonček](#) tudi lokalne skupnosti.

V programu **Mali sonček** predšolski otroci, stari od pet do šest let, usvojijo naslednjo [nalogo](#):

Otroci se prosto drsajo po drsališču. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci večkrat spreminjajo smer (vijugajo med stožci) ter se vsaj enkrat zapeljejo pod neko vodoravno oviro (pomembno je, da skrčijo kolena). Otroci se morajo varno zaustaviti.

V programu **Zlati sonček** otroci lahko usvojijo drsalne spretnosti in jih pokažejo v naslednjih [izbirnih nalogah](#):

1. razred: ROLANJE ali DRSANJE ali KOTALKANJE: *otroci opravijo štiri gibalne naloge: 1. vožnja/drsenje po eni nogi vsaj 2 m, 2. vožnja naprej najmanj 10 m (osnovni rolerski/drsalni korak), 3. slalom med štirimi ovirami, 4. vožnja/drsenje v počepu pod vodoravno oviro in varno zaustavljanje na koncu poligona.*
2. razred: ROLANJE ali DRSANJE ali KOTALKANJE: *otroci opravijo tri gibalne naloge: 1. vožnja naprej 10 m, obrat za 180°, vožnja vzvratno 10 m, ponoven obrat v vožnjo naprej, 2. spuščanje in vstajanje med vožnjo (počep in vstajanje) trikrat, 3. vožnja v položaju lastovke (5 m) ali poskok.*
3. razred: ROLANJE ali DRSANJE ali KOTALKANJE: *otroci opravijo tri gibalne naloge: 1. vožnja naravnost – 5 m, 2. limonce - 15 m, 3. vožnja naprej in vmes trikrat sonožni poskok.*

Vira

¹ Začetki umetnostnega drsanja – zgodovina. <https://drsanje.si/zgodovina-drsanja/>

² Zgodovina drsanja. <https://sl.eferrit.com/zgodovina-drsanja/>

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na fotografijah: Julija in Matic

DRSANJE

Drsanje je zanimiv zimski šport. Drsamo lahko na zamrznjenem jezeru ali na drsališču. A najprej se moramo naučiti tehnike drsanja, na drsališču pa moramo upoštevati osnovna pravila.





Najlažje se ustavimo tako, da kolena pokrčimo, obrnemo prste rahlo navznoter in pete rahlo navzven ter težo prenesemo na pete. Pazimo, da teže ne prenesemo naprej, saj lahko pademo! Spretnější drsalci se na ledu zaustavijo tako, da obe drsalki obrnejo prečno na smer vožnje.



Padanje je del drsanja. Pomembno je, da je padec varen, zato imamo med drsanjem roke vedno pred telesom. Tako pademo najprej na kolena, nato na dlani in podlahti.



Vstanemo tako, da na led postavimo najprej eno nogo, se upremo z obema rokama na koleno in se dvignemo.

IZZIVI

Ko osvojimo osnovno drsanje, poskusimo drseti še na eni drsalki, poskusimo počepniti, narediti lastovko ...



Preženimo viruse



Biti bolan ni prav nič prijetno. Virusi so na pohodu in ko obležimo, moramo počivati. Po nekaj dneh pa se le lotimo pregona virusov z zanimivo igro. Tako bo čas okrevanja hitreje minil, otroci pa bodo lažje počakali ponovnega snidenja s sošolci.

Se še spomnimo virusa SARS-Cov-2?¹ Pošteno je prestrašil cel svet. Sodi v obširno skupino virusov, ki jih imenujemo koronavirusi. Poznamo več kot 5000 vrst virusov, ki lahko okužijo od najmanjših organizmov, do rastlin, živali do človeka. Virusi so zelo majhni patogeni (veliki so od 20 do 300 nanometrov, vidni so le z elektronskim mikroskopom), ki se lahko razmnožuje samo v živih celicah. Sami namreč nimajo celičnih mehanizmov, ki jih potrebuje za lastno razmnoževanje. Sestavljeni so iz nukleinske kisline (DNK ali RNK, nikoli pa iz obeh hkrati), okrog katere je zaščitni ovoj iz beljakovin ali mešanice beljakovin in lipidov.²

Ko virusi vdrejo v živo celico, jo izkoristijo za čim hitrejšo in čim večjo tvorbo novih virusov. Poznamo številna virusna obolenja, npr. ošpice, norice, mumps, hepatitis, meningitis, med njimi je tudi v zimskem času zelo pogosta gripa.³

Tudi Julija in Matic sta zbolela. Dolgčas zaradi nujnega počitka sta po nekaj dneh bolezni začela preganjati z zanimivo igro, ki jo predstavlja profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič za bralce revije [Ciciban](#). Ob igri sta spoznala tudi, kaj so virusi, ob toplem čaju z limono pa sta lažje premagala bolezen, ki je zelo tipična za zimsko obdobje.

Viri

¹ SARS-CoV-2. [SARS-CoV-2 - Wikipedija, prosta enciklopedija \(wikipedia.org\)](#)

² Virusi. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Virusi>

³ Nalezljive bolezni od A do Ž. <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/nalezljive-bolezni-od-a-do-z/respiratorni-sincicijski-virus-rsv/>

RAZMIGAJ SE!

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na sliki: Matic in Julija

PREŽENI VIRUSE

Matic in Julija sta se prebudila prehlajena. Iz nosu jima je teklo kot iz pipe. Takoj sta vedela, da sta za nekaj dni obsojena na počitek. Med okrevanjem, ko so se praznile škatle z robčki, sta si izmislila igro, s katero bosta preganjala viruse.

IMAŠ ŠKATLO Z VIRUSI
DOBRO PRIVEZANO?
TRI, ŠTIRI, ZDAJ!



Za igro potrebuješ prazno škatlo, lahko uporabiš škatlo od robčkov. Škatla predstavlja tvoje telo. Manjša ko je luknja, težja bo igra. Škatlo poljubno okraši.

Na vsaki strani škatle naredi luknjico in skozi napelji vrvico. Z njo si škatlo privežeš okrog pasu. V škatlo zloži žogice – viruse. Zelo primerne so žogice za namizni tenis.

Žogice lahko okrašiš. Mi smo jim narisali oči.





Vpliv staršev na gibalno dejavnost otrok



Starši imajo pomembno vlogo pri vključevanju otrok v različne gibalne dejavnosti. Predstavljamo rezultate dveh obsežnih študij o povezavi gibalne dejavnosti otrok in staršev ter praktičen primer sodelovanja matere in otrok. Naj vas spodbujajo, da razmislite o večji vlogi v gibalnem vsakdanu svojih otrok.

Otroštvo predstavlja pomembno obdobje za vzpostavitev zdravega življenjskega sloga.¹ Njegov izjemno ključen dejavnik je tudi vseživljenjska telesna dejavnost. Pri tem imajo starši pomembno vlogo.¹⁻³ Številni raziskovalci so se osredotočali na ugotavljanje, kakšen model posnemanja predstavlja starševsko gibalno udejstvovanje, kako spodbujajo in podpirajo svoje otroke pri gibalni dejavnosti. Skupina danskih raziskovalcev pa je ugotavljala, kako sta povezani gibalna dejavnost staršev in otrok.¹ V meta-analizo (sistematično analizo že izvedenih

neodvisnih študij, s katero prihajajo raziskovalci do novih ugotovitev) so vključili 39 raziskav, objavljenih med letoma 2008 in 2018 v priznanih raziskovalnih zbirkah. Študije so preučevale objektivno izmerjeno gibalno dejavnost otrok (torej s pomočjo posebnih merilnikov in ne vprašalnikov) in vsaj eno meritev starševske gibalne dejavnosti. Pri tem so bili pozorni na starostne skupine, spol staršev in otrok, metodologijo merjenja starševske gibalne dejavnosti (vprašalnik ali merilnik) in vrsto ter intenzivnost gibalne dejavnosti. Velikost vzorcev v raziskavah je bila od 15 dvojic (dvojico je predstavljal eden od staršev in otrok) do 1267 dvojic (povprečje je bilo 319). V večini študij so gibalno dejavnost merili s posebnimi napravami pospeškometri. V večini študij je bila ugotovljena pozitivna povezanost med starševsko in otrokovo gibalno dejavnostjo ne glede na starost otrok in spol v dvojici otrok-starš. Študije, kjer so tudi starševsko gibalno dejavnost merili na objektivni način, so pokazale močnejšo povezavo med otrokovo in starševsko gibalno dejavnostjo od študij, kjer so straši le poročali o svoji gibalni dejavnosti. Čeprav ni bilo ugotovljeno, da bi intenzivnost dejavnosti (nizko intenzivna, zmerno do visoko intenzivna) zelo vplivala na povezavo, pa je povezava gibalne dejavnosti med staršem in otrokom šibkejša, če se oba starša in otrok ukvarjajo z nizko intenzivno dejavnostjo.

Podobno raziskavo so objavili leta 2021 portugalski in španski raziskovalci.² Prav tako so iz podatkovnih zbirk izbrali referenčne članke in analizirali tiste raziskave (v končno so analizo vključili 32 raziskav, objavljenih med leti 2001 in 2020), v katerih so raziskovalci preučevali povezavo med starši in otroki, starimi 6 do 12 let (skupaj je bilo vključenih 37.960 oseb, od tega 18.693 otrok in 19.267 staršev). Otroška in starševska gibalna dejavnost je bila merjena ali z vprašalniki ali objektivno (s podpeškometri ali pedometri) ali pa so raziskovalci kombinirali oba pristopa. Vse vključene raziskave razen štirih so pokazale pozitivno povezavo med starševsko in otroško gibalno dejavnostjo, pri tem pa se je pokazalo, da je pri večji starševski gibalni dejavnosti večja tudi gibalna dejavnost otrok. Posebej je bila vidna povezava dvojic istega spola (mati-hči in oče-sin). V nekaterih študijah se je pokazalo, da je vpliv matrine gibalne dejavnosti pomembnejši od očetove; materina zmerno do visoko intenzivna gibalna dejavnost je imela pomemben vpliv na sinove in hčere, očetova zmerno do visoko intenzivna gibalna dejavnost pa le na njihove sinove.

Rezultati številnih študij kažejo na pomembno vlogo gibalno dejavnih staršev kot modelov za gibalno dejavnost otrok. Avtorji izpostavljajo pomen starševskega spodbujanja gibalne dejavnosti v družini, zato priporočajo, da starši več časa preživijo z otroki gibalno dejavno, pri tem pa naj bo ta dejavnost zmerno do visoko intenzivna. Ne smemo pa pozabiti tudi na vlogo staršev pri logistični podpori otrokom, ki se ukvarjajo s športom (vožnja do društva in nazaj; čustvena podpora; financiranje športnega udejstvovanja s plačilom vavnin, članarin in nakupom športne opreme). Več priporočil o podpori staršev si preberite v našem prispevku [Skupna vadba otrok in staršev je temelj vseživljenjske gibalne navade](#). V prispevku za revijo [Ciciban](#) pa si pogledajte nekaj primerov skupne vadbe med profesorico športne vzgoje Katarino Bizjak Slanič in njenimi otroki.

Viri

¹ Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R. in Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity* 17, 67. doi: [10.1186/s12966-020-00966-z](https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z)

² Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., Coelho, L., Mendes, D. in Arufe-Giráldez, V. (2021). Parents' and Children's (6-12 Years Old) Physical Activity Association: A Systematic Review from 2001 to 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12651. doi: 10.3390/ijerph182312651. PMID: 34886372; PMCID: PMC8656881.

³ Courtney, J. B., Moss, H. E., Butki, B. D. in Li, K. (2019). Parent Support, Perceptions, and Child Attributes Affect Child Activity. *American Journal of Health Behavior*, 43, 311–325.

⁴ Yao, C. A. in Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity*, 12, 10–47.



Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na sliki: Julija, Matic in Katarina

TELOVADIMO SKUPAJ

Tokrat otroci trenirajo odrasle! Naloge so izziv za starše in otroke.



ŽERJAV

Odrasli, ki je žerjav, se postavi v razkoračno stoji. Otrok je njegova dolga roka in stoji sonožno tik poleg žerjava. Žerjav mora s svojo dolgo roko prenesti igrače v škatlo. To stori tako, da se otrok nagne vstran, s čim bolj iztegnjenim telesom pobere igračo in jo prenese v škatlo pred odraslim.



TEHTNICA

Otrok in starš se postavita drug nasproti drugega, pri čemer ima otrok noge iztegnjene, starš pa skrčene. Primeta se za obe roki in se nagneta v ravnotežni položaj. Ko vama to uspe, poskusita eno roko izpustiti. Če vama prijem med »tehtanjem« drsi, se primita v dvojni prijem, ki je veliko močnejši.



MENJAVA MEST

Postavita se drug nasproti drugega. Vsak drži v rokah palico. Na znak zamenjajta mesti, ne da bi palica padla. Preizkusi se lahko tudi več igralcev.



Kako s plezalnim poligonom pripraviti učence za planinski športni dan



Predstavljamo zanimiv plezalni poligon, ki ga lahko uporabijo učitelji športa kot pripravo otrok za planinski športni dan, posebej če ta vključuje tudi kakšno plezalno dogodivščino. Plezalni poligon lahko otežimo tudi tako, da učenci premagujejo plezalne ovire z dodatno obremenitvijo in tako krepijo mišičje celotnega telesa.

Kako pripraviti otroke na večje telesne obremenitve? Na igriv način lahko to naredimo s plezalnim poligonom v telovadnici. Primer za najmlajše smo že predstavili v prispevku [Plezalni poligon na letveniku za najmlajše](#), zdaj pa prikazujemo poligon, namenjen učencem prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Poligon predstavlja nizanje različnih nalog (lahko v telovadnici, v vodi, na smučišču ..). V prikazanem primeru učitelj uporabi poligon, sestavljen z različnimi nalogami na letvenikih. Lahko pa izkoristi tudi celotno telovadnico z

dodatnimi nalogami, s katerimi učenci razvijajo tiste gibalne sposobnosti, ki so pomembne na planinskem pohodu.

Vstop na poligon: Za vstop uporabimo švedsko klop z zatičem, ki je zataknjena za prečko letvenika. Po njej se lahko otrok, ki sedi, potegne s pomočjo vrvi, lahko pa se povleče tudi tako, da povlek izvede v leži na trebuhu s pomočjo pritega z obema rokama. Otrokom, ki tega ne bi zmogli, najprej ponudimo lažjo različico – poteg z raznoženimi nogami ali pa hojo po vseh štirih. Namesto švedske klopi lahko za vstop uporabimo tudi švedsko skrinjo, ki jo postavimo z daljšo stranjo pravokotno na letvenike. Višino prilagodimo starosti otrok. Nanjo otrok naskoči v oporo klečno ali oporo čepno in nato nadaljuje z gibanjem po letveniku.

Sestop z letvenika: za sestop lahko uporabimo švedsko klop, po kateri se otrok spusti sede kot po toboganu. Težja različica je spust v leži na trebuhu z glavo v smeri »vožnje«.

Naloge na plezalnem poligonu si sledijo od leve proti desni. Pri tem lahko omejimo prostor prijema z ruticami dveh barv. Na prečke letvenika pritrdimo s posebnimi objemkami obroče, skozi katere mora zlesti otrok, obesimo dodaten drog, ki omogoča visenje, ali grbačo, ki jo otrok obide, prav tako lahko obide blazino, vpeto med pokončni stranici. Pod prečke postavimo višjo oviro (npr. valj), ki se je ne sme dotakniti, s pomočjo kolebnic naredimo zanke za priteg, del poti lahko otrok premaga tako, da je s hrbtom obrnjen k prečkam ... Možnosti je veliko, učitelj pa lahko spreminja zaporedje nalog, obremenitev pa povečuje tako, da otrok premaga poligon čim hitreje, večkrat zapored ali z dodatno obremenitvijo (nahrbtnikom na rami, utežmi okoli gležnjev ali zapestij).

Dodatne naloge, povezane s planinskim športnim dnem, lahko nanizamo ob obodu telovadnice. Naloge naj vključujejo hojo po ožji površini, npr. po gredi ali debelejši vrvi (razvoj ravnotežja), hojo po vseh štirih (krepitev rok in ramenskega obroča), preskok »potoka«, ki ga predstavlja modra blazina (razvoj skočne moči), poskoke s pomočjo koordinacijske lestve ali na tla položenih kolebnic (razvoj koordinacije), nošnjo težje žoge iz enega obroča v drugega (krepitev rok in ramenskega obroča). Na koncu s pomočjo skrinje in dveh manjših skrinjic naredimo »Triglav«, na katerega se otrok povzpne in tako usvoji najbolj zaželeni cilj vsakega

obiskovalca slovenskih gora. Na poseben list si lahko pritisne tudi žig (lahko ga izdelamo sami) in se vpiše v »planinsko knjigo«.

Primer, predstavljen prvič bralcem revije Ciciban, kaže, da na takšnem plezalnem poligonu ni nikoli dolgčas! Podoben plezalni poligon lahko učitelji pripravijo tudi za starejše učence, ki bodo spoznali, da je naporna vadba lahko tudi zabavna in igriva.

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na fotografijah: Julija, Matic, Vid in Brin

PLEZALNI POLIGON



Nima vsaka šola plezalne stene. Ima pa večina šol letvenike. Na njih si lahko plezalni poligon naredimo kar sami. Po poligonu se premikaš od leve proti desni. Pot je označena z ruticami. Rumene in oranžne so kot sonce, zato se vedno premikaš pod njimi. Modre in vijolične so kot morje, zato plezaš nad njimi. Pazi, da ne stopiš na rutico, ker ti lahko zdrsne!



Še ena spretna hobotnica za nekoliko starejše otroke



Za starejše otroke lahko izdelamo hobotnico, igra z njo pa je lahko zaradi njihovih bolj razvitih sposobnosti in že naučenih spretnosti veliko bolj dinamična. Uprizorimo lahko dinamične tekalne igre s hobotnico, preskoke hobotnice ali preskoke lovka z akrobatskimi spretnostmi.

V prispevku [Spretna hobotnica](#) smo predstavili, kako izdelamo hobotnico iz plavalnih črvov in obročev, in nanizali nekaj idej za igre z njo. Za nekoliko starejše otroke pa lahko uprizarimo dinamične tekalne igre s hobotnico, preskoke hobotnice ali preskoke lovka z akrobatskimi spretnostmi.

Italijanska raziskovalka Tamar Gutnick¹ se s sodelavci že nekaj let poglobljeno ukvarja z vedenjem hobotnic, ki je v marsičem celo podobno človeku. Ugotovili so, da so hobotnice izjemno inteligentna bitja. Imajo kompleksen živčni sistem in odličen vid. Hobotnice imajo tri srca, eno glavno ali sistemsko srce in dve škržni srci. Imajo tudi sifon, ki ga uporabljajo tako za dihanje kot za gibanje z iztisom vodnega curka. Njihova koža je sestavljena pretežno iz kolagenskih vlaken in je tako sposobna spreminjati barve, zato se lahko odlično zlivajo z okoljem. Znanstveniki so ugotovili, da so zelo radovedne pri raziskovanju svoje okolice, da zanje uporabljati orodja za reševanje različnih problemov in imajo odličen spomin.¹⁻² Zadnja odkritja kažejo, da ima njihov živčni sistem več kot 500 milijonov nevronov. To število je podobno kot pri psih. Pri psih in drugih vretenčarjih so ti nevroni pretežno v možganih, pri hobotnicah pa je več kot dve tretjini nevronov v telesu in lovkah. Lovke uporabljajo refleksne zanke za koordinirano gibanje. Še več, če hobotnici odrežemo lovko, se ta lahko še nekaj časa premika avtonomno.³

Ljudje imamo močan občutek propriocepcije. Pojem propriocepcija se nanaša na sposobnost zaznavanja položaja, drže in gibanja posameznih delov telesa v prostoru in času. Temelji na neprestanem dotoku senzoričnih informacij iz perifernih receptorjev v centralni živčni sistem, pri tem pa kompleksno sodelujejo različni senzorični sistemi (kožni, mišični, kitni, sklepni receptorji, organ za vid, ravnotežni organ), na podlagi katerih se oblikujejo gibalni odgovori za vzdrževanje oziroma vzpostavljanje ravnotežja⁴. Tako senzorični receptorji, ki se nahajajo v koži, sklepih in mišicah, zagotavljajo povratne informacije našim možganom, ki shranjujejo in nenehno posodablajo mentalni zemljevid položaja našega telesa in njegovih delov. Preprosto povedano, propriocepcija nam npr. omogoča, da hodimo, ne da bi gledali pod noge, ali se dotaknemo s prstom nosa z zaprtimi očmi.³ Gutnickova s sodelavci je dokazala, da hobotnice uporabljajo tako proprioceptivne (sposobnost za občutek, kje je lovka in kako se premika) kot taktilne informacije iz okolja (sposobnost občutenja teksture kože), da opravijo naučeno nalogo, ki vključujejo usmerjen nadzor gibanja lovke. Hobotnice, ki so imele dve izbiri (škatla s hrano in druga brez nje), so se naučile gibalnih nalog, ki od možganov zahtevajo osredotočeno gibanje posamezne lovke, kar pomeni, da sta za opravljeni nalogo pomembna delovanje lovke, a le v omejen obsegu, saj signali prihajajo tudi iz hobotničinih možganov.³

Pa poskusimo s propriceptivnimi nalogami tudi z našimi otroki. Pri nekoliko starejših, spretnejših otrocih lahko otrok, ki je »hobotnica«, lovi prijatelje, pri lovljenju pa si pomaga z usmerjanjem lovke – plavalnih črvov. Otroci lahko držijo obroč v višini pasu, lahko pa ga držijo tudi v vzročenu. Skozi hobotnico lahko spretnejši tudi skačejo, pri tem pa sta obroča v navpičnem položaju. Ko hobotnica omaga in jo položimo na tla, pa lahko prek lovke naredijo tudi premet v stran ali pa na različne načine preskakujejo lovke v paru, pri tem pa se noben od dvojice ne sme dotakniti lovke.

Kako sestaviti hobotnico in kako jo uporabiti v igri, je prikazala na slikopisu za bralce revije [Ciciban](#) profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič. Poletno sprostitev lahko prenesemo tudi v šolski vsakdan in hobotnico naredimo v plavalni šoli v naravi ali v razširjenem programu. Se vam zdi, da bi bila lahko to tudi zabava za starejše goste? Ob dobri [solati iz hobotnice](#) ali ob [pečenih hobotnicah izpod peke](#)? Poskusite!

Viri

¹ Tamar Gutnick. (b. d.) *ReaserchGate* [profil na ReaserchGateu] <https://www.researchgate.net/profile/Tamar-Gutnick>

² Bošnjak, Š. (2023, 10. maj). *Znanstveniki odkrili zanimivo znanstveno valovanje hobotnic*. Študent. <https://www.student.si/izpostavljeno/znanost/znanstveniki-odkrili-zanimivo-mozgansko-valovanje-hobotnic/>

³ Gutnick, T., Zullo, L., Hochner, B in Kuba, M. J. (2020). Use of Peripheral Sensory Information for Central Nervous Control of Arm Movement by Octopus vulgaris. *Current Biology*, 30(21), 4322–4327. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32916119/>

⁴ Šarabon, N. (2007). Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 278-289), Ljubljana: Fakulteta za šport.

RAZMIGAJ SE!



Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Na sliki: Julija, Matic, Brin in Ela

PAZI, HOBOTNICA

Hobotnica je igra, pri kateri je en otrok hobotnica z lovkami, drugi pa so ribice, ki plavajo okrog nje. Če se hobotnica ribice dotakne z lovko, je ribica ujeta.

Ujeta ribica lahko postane hobotnica in lovi ali pa mora narediti nalogo, s katero bo rešena. Primer naloge: ribica se reši s petimi počepi.

Hobotnico izdeláš tako, da z lepilnim trakom ali vrvico med dva obroča pritrdiš plavalne črve.

Pri lovljenju uporabimo primerno dolge lovke hobotnice. Mlajši ko so otroci, krajše naj bodo lovke. Dolge lovke so težje in se lahko zatikajo. Tudi na prostem, na travniku, morajo biti lovke hobotnice krajše kot v telovadnici, kjer so tla gladka.





Preko lovk hobotnice
lahko tečeš, skačeš,
hodiš po vseh štirih
ali delaš kolo.



Če se hitro vrtim,
moja hobotnica leti.

Skušaj se izogniti
lovkam hobotnice!

Najbolj spretni se
lahko preizkusite
tudi v skakanju skozi
hobotnico.



Kaj je tvegana igra



Kanadsko pediatrično združenje in njihov Odbor za preprečevanje poškodb je pripravil smernice za zdrav otrokov razvoj s tvegano igro v zunanjem okolju. V prispevku predstavljamo definicijo tvegane igre, njihove klasifikacije in nekaj primerov pustolovščin v gozdu, ki vključujejo tudi dejavnike.

Odbor za preprečevanje poškodb pri Kanadskem pediatričnem združenju je v okviru pobud za vključitev otrok v tvegane igre¹ pripravil tudi definicijo tvegane igre. Pri tem sta avtorici Emilie Beaulieu in Suzanne Beno izhajali iz dveh virov:

- raziskav in publikacij norveške raziskovalke Ellen Beate Hansen Sandseter², profesorice na Queen Maud University College of Early Childhood Education v

Trondheimu. Ta na svojem [blogu](#) deli svoja raziskovalna spoznanja o otroški tvegani igri in dobrem počutju otrok, vključenih v vrtce (toplo priporočamo, da si ga ogledate);

- sistematičnega pregleda kanadske avtorice Mariane Brusoni (z univerze British Columbia v Kanadi) s sodelavci o povezavah tvegane igre na prostem in zdravja otrok.³

Različni avtorji opredeljujejo tvegano igro kot razburljive in vznemirljive oblike proste igre, ki vključuje negotovost izida in možnosti telesne poškodbe.¹⁻³ Klasifikacije vrst tvegane igre za otroke od prvega do trinajstega leta so namenoma precej nenatančne, ker se lahko dejavnosti glede stopnje tveganja zelo razlikujejo glede na otrokovo razvojno stopnjo (ta je pomembnejša od starosti, saj so lahko pri enaki starosti otroci na različnih razvojnih stopnjah), pretekle izkušnje in osebne značilnosti.^{1,3} V Preglednici 1 povzemamo razvrstitev tveganih iger po zgoraj navedenih avtorjih:¹⁻³

Preglednica 1

Vrste tveganih iger s primeri

Vrste tveganih iger	Primer
Igre na višini	Plezanje , skakanje in vzdrževanje ravnotežja na višini, npr. plezanje na stol in skakanje s stola; plezanje po drevesu , guganje ; hoja po elastičnem traku ...
Igre pri veliki hitrosti	Kolesarjenje z veliko hitrostjo, sankanje, drsanje, šprinti
Igre, ki vključujejo pripomočke	Nadzorovane dejavnosti, ki vključujejo sekiro, žago, nož, kladivo, vrvi ali fračo, npr. gradnja brloga ali rezanje vej, skakanje pod vrtečo vrvjo, streljanje s fračo ali lokom ...
Igre, ki vključujejo možne nevarnosti	Igre pri ognju ali ob vodi, metanje predmetov
Grobe igre	Rokoborba, druge borilne igre, igre vlečenja in padanja, igranje s palicami, sabljanje s palicami

Vrste tveganih iger	Primer
Igranje, kjer se lahko otrok izgubi ali se skriva	Raziskovanje igrišč, sosesk ali gozdov brez nadzora odrasle osebe (npr. <u>parkur</u>) ali pri majhnih otrocih z omejenim nadzorom (npr. skrivanje za grmovjem, v cementnih ceveh, v jarkih ...)
Igra, ki vključuje zaletavanje	Zaletavanje v nekaj (npr. debele blazine, bale sena) ali nekoga (npr. starše), morda večkrat in samo za zabavo
Igre vživljanja v druge	Doživljanje vznemirjenja ob opazovanju drugih (pogosto starejših) otrok, ki se ukvarjajo s tvegano igro

Nikakor pa ni tvegana igra, če otrok ne uporablja zaščitne opreme, tam kjer je nujna (npr. kolesarske ali smučarske čelade, ščitnikov za zapestja, kolena in komolce ...), če nimamo nadzora nad otrokom v nevarnih okoljih (igra na cesti, plavanje in druge dejavnosti ob vodi, v vodi, pod njo ali na njej) ali če npr. otroka, ki ga je strah ali se zaveda svoje šibkosti, vržemo v vodo, ga silimo v plezanje na višini ali pa v borbo s premočnim partnerjem; tako samo povečujemo njegovo slabo počutje in odpor do dejavnosti.^{1,5}

Tvegana igra je najpogosteje povezana z dejavnostmi na prostem (zunanje igrišče, vrt) ali v naravi (gozd, potok), saj okolje ponuja številne in različno zahtevne, obenem pa ustvarjalne priložnosti za igro.

Tveganje je neločljivo povezano s prosto, spontano igro brez vmešavanja odraslih.¹ Otroci tako preizkušajo meje svojih sposobnosti in premagujejo morebitni strah. Tvegana igra spodbuja ustvarjalno, spontano igro, najprej z odpravljanjem nevarnosti, nato s podpiranjem prevzemanja tveganja, ki ga izbere in nadzoruje otrok sam in je primeren njegovim izkušnjam in sposobnostim. Koncept tvegane igre, razvit na Norveškem in v Kanadi, je deloma odziv na pogoste zaščitniške prakse⁶ in pretirane varnostne ukrepe, ki jih odrasli predpisujejo na otroških igriščih, v vrtcih in šolah. Ti ukrepi omejujejo otroško ustvarjalnost, onemogočajo, da otrok začne ustrezno ocenjevati tveganja in prevzemati odgovornost za izbor prostora, hitrosti in načina gibanja, vključevanja pripomočkov itd.. Otrok mora znati oceniti morebitno situacijsko tveganje in trezno izbrati prave odzive. Glede na dokazane koristi tveganja, povezanega z igro, se nekatere raziskovalci zavzemajo za takšna varnostna pravila, ki učinkovito preprečujejo

resne poškodbe in smrt, hkrati pa pomagajo otrokom pri usvajanju strategij obvladovanja tveganja, ki bistveno pripomorejo k zdravemu otrokovemu razvoju in dejavnemu vključevanju v okolje.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je za bralce revije [Ciciban](#) predstavila nekaj primerov tveganih gibanj v gozdu, ki jih je poimenovala pustolovščine. Obenem pa je nanizala nekaj nasvetov glede tvegane igre. Nasvete o varnosti pri igri zunaj pa lahko najdete tudi v enem od naših [SLOfit nasvetov](#).

Viri

¹ Generalna skupščina Združenih narodov. (1989). *Konvenciji o otrokovih pravicah*. [CRC - Konvencija o otrokovih pravicah \(varuh-rs.si\)](#)

² Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I. in Sleet, D. A. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal of Environment Research Public Health*, 9(9), 3134–3148. doi:10.3390/ijerph9093134

³ Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M. in Committee On Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3):e20182058. doi:10.1542/peds.2018-2058

⁴ Janssen, I. (2015). Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7-12-year olds. *Preventive Medicine*, 73, 55–59. doi:10.1016/j.ypmed.2015.01.015

⁵ Sandseter, E. B. H. (2009). Characteristics of risky play. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(1), 3–21. doi:10.1080/14729670802702762

⁶ Beaulieu, E. in Beno, S. (2024). Position Statement. Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention. *Paediatrics & Child Health*, 29, 255–261.

RAZMIGAI SE!

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na sliki: Julija in Matic

PUSTOLOVŠČINA V GOZDU

Čaka nas nova
pustolovščina,
odpravili se bomo
v gozd. Hodili
bomo po vrvi,
streljali s fračo in
se zibali na vejah!

PLEZANJE PO DEBLIH

Plezamo po vejah,
ki so dovolj močne in
niso previsoko. Trhla
veja se hitro zlomi.



HOJA PO VRVI

Za hojo po vrvi med drevesi
napnemo dve vlečni vrvi za avto.
Po spodnji hodimo, zgornja nam
pomaga vzdrževati ravnotežje.
Poskusimo hoditi po vrvi brez
držanja za zgornjo vrv.
Na vrvi se je zabavno tudi zibati.
Poskusimo sede in stoje.



DOBRO NAMERIM
IN POSKUSIM ZADETI
STRAŠNEGA MEDVEDA.



STRELJANJE S FRAČO

Izberemo si tarčo, vzamemo kamenček in dobro namerimo. Nikoli ne merimo v ljudi, živali ali stvari, ki bi jih lahko poškodovali. Streljamo samo tam, kjer ni nevarnosti za druge.



ZIBANJE NA DREVESU

Na drevo pritrdimo vrv. Po vrvi lahko splezamo na drevo ali se prav poskočno zibamo tako, da se od drevesa odrivamo z nogama.

Če hočemo zavarovati svoje otroke, jim moramo dovoliti, da se igrajo tudi takšne igre, za katere menimo, da so lahko »nevarne«. To so igre na velikih višinah in pri velikih hitrostih. Otroci potrebujejo tudi borbe in ruvanja ter raziskovanje brez nadzora. To so elementi tvegane igre. S tvegano igro razvijajo gibalne sposobnosti, učijo se oceniti tveganje in ga obvladati, razvijajo samozavest in se učijo odgovornosti. Med igro jim puščajmo čim več svobode in vanjo čim manj posegajmo. Otroke ščitimo le toliko, kot je nujno potrebno.



Kako začeti z rolkanjem



Rolkanje je bilo uvrščeno kot olimpijski šport prvič na poletnih olimpijskih igrah 2020 v Tokiu, ki so sicer zaradi pandemije COVID-19 potekale leto kasneje (2021). Vključuje ulično rolkanje in rolkanje po ovalnem poligonu. Pot do mojstrstva pa je dolga, zato mlade najprej naučimo varne vožnje z rolko.

Rolkanje izvira iz ZDA (iz južne Kalifornije), rolkarje pa lahko opredelimo kot posebno subkulturo, ki pozna svoj način zunanjšega izražanja s posebnim stilom oblačenja in celo frizurami, glasbo, obenem pa ima svoj filozofski pogled na svet.¹ Pripadniki rolkarske subkulture v neangleško govorečih državah uporabljajo številne privzete besede iz angleščine: rolka je »skejt«, rolkanje »skejtanje«, rolkar pa »skejter«. Tudi pri poimenovanju različnih tehnik, površin za rolkanje in opreme prevladujejo angleški izrazi (npr. *half-pipe*, slo: *pol-pipa*; *early grab*, slo: *zgodnji prijem*).²

Rolkamo lahko po različnih površinah. Sama vožnja pa hitro postane za mladostnika dolgočasna, zato so v preteklosti začeli voziti ali drseti s podnožjem rolke po različnih površinah oziroma preskakovati različne objekte (robniki, stopnice, ograje, klopi ...). Tako med vožnjo kot pri skokih med letom v zraku (kjer rolkar lahko drži rolko ali pa je ne drži) rolkarji izvajajo različne trike (npr. vožnja po dveh kolescih, vožnja oz. (pre)skoki z vrtenjem rolke, triki s premiki prednje in zadnje noge ...).

Tekmovalno rolkanje vključuje dve disciplini. Pri uličnem rolkanju rolkarji uporabljajo objekte, ki posnemajo mestno infrastrukturo³, za premikanje rolke pa uporabljajo tehniko poganjanja. Druga tekmovalna disciplina je rolkanje na posebnem ovalnem poligonu. Triki, ki jih ocenjuje pet sodnikov, se razlikujejo glede na težavnost, višino, hitrost, izvedbo in raznolikost. Ocene so do 10 v uličnem rolkanju in do 100 na ovalnem poligonu.⁴⁻⁵

Otrok ali odrasel začetnik naj se najprej pripravi na rolkanje s t. i. pripravljalnimi vajami. Sočasno se naj otrok nauči tudi varnega padanja. Ko se zna peljati z rolko, ga moramo posebej opozoriti na hitrost vožnje. Ta mora biti prilagojena znanju rolkarja in okolju, v katerem rolka.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je z Maticem in Julijo pripravila za bralce revije Ciciban slikovni prikaz, kako začeti z vožnjo z rolko (vstop na rolko, položaj stopal na rolki) in kako se poganjati, da bo vožnja varna in zabavna.

Viri

¹ Bäckström, Å. in Blackman, S. (2022). Skateboarding: From Urban Spaces to Subcultural Olympians. *YOUNG - Nordic Journal of Youth Research*, 30(2), 121–131. <https://doi.org/10.1177/11033088221081944>

² Rolkanje (b. d.). <https://sl.wikipedia.org/wiki/Rolkanje>

³ Borden I. (2019). *Skateboarding, space and the city. A complete history*. Bloomsbury.

⁴ Rolkanje prvič na OI: Ko dobimo parke, bomo prevladovali kot v kolesarstvu. (2021). Rolkanje prvič na OI: Ko dobimo parke, bomo prevladovali kot v kolesarstvu - RTV SLO

⁵ D'Orazio D. (2020). Skateboarding's Olympic moment: The gendered contours of sportification. *Journal of Sport and Social Issue*, 45(3), 395–425.



ČELADA

ŠČITNIKI ZA KOMOLCE

ŠČITNIKI ZA ROKE

ŠČITNIKI ZA KOLENA

ROLKA ALI SKEJT

Prpravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~
Na sliki: Julija in Matic

ROLKANJE

Rolkanje ali skejtanje je adrenalinski šport, pri katerem se rolkar vozi na rolki. To je deska, na katero so pritrjeni štirje kolesčki. Rolkamo lahko po ulici, parku ali v *skejt parku*, kjer se spopadamo z različnimi izzivi, izvajamo skoke in trike.

OPREMA

KATERA NOGA JE NA ROLKI SPREDAJ?

Večini ustreza, da imajo spredaj desno nogo. Če se ne moreš odločiti, katera noga bo spredaj, napravi naslednjo vajo. Medtem ko stojiš vzravnano, naj te nekdo od zadaj rahlo potisne. Noga, s katero stopiš naprej, bo tvoja sprednja noga.



PA ZAČNIMO!

Sprednjo nogo na rolko postavi tako, da so prsti za vijaki, ki držijo sprednja kolesčka. Noga je obrnjena naprej in rahlo pokrčena. Nato dviguj in spuščaj drugo nogo, ne da bi se rolka premaknila.



AKCIJA!

Ko znaš stati na rolki, se z drugo nogo nežno poženi. Med poganjanjem se nagni rahlo naprej. Noga na rolki je ves čas rahlo pokrčena.

PELJEM SE!

Ko pridobiš dovolj hitrosti, na rolko stopi še z drugo nogo. Takrat sprednjo nogo obrni prečno na smer vožnje. Ko se hitrost zmanjša, se spet poženi.



POMOČ JE DOBRODOŠLA.

Pri začetnih poskusih naj ti pri vožnji pomaga odrasli, ki te drži za roke.



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**