



Mateja Videmšek,
Maja Meško, Tasja Videmšek

Učenje kolesarjenja v predšolskem obdobju

Izvleček

V prispevku predstavljamo učenje kolesarjenja za otroke v predšolskem obdobju. Pripomoček, ki otroka odlično pripravi na prehod v pravo kolesarjenje, je poganjalec. Ta je bistveno spremenil učenje kolesarjenja, ki smo ga bili vajeni nekoč. Opisali smo, na kaj moramo biti pozorni pri nakupu poganjalca, kako pristopimo k učenju kolesarjenja otrok s tem pripomočkom in brez večjih težav preidemo na pravo kolo.

Učenje poteka skozi igro, tako da se otrok hkrati zabava in uči novih spretnosti. Naloge so zasnovane tako, da otrok napreduje in na koncu doseže uspeh. Le na ta način uživa v učenju in pridobi pozitiven odnos do kolesarjenja.

Ključne besede: kolesarjenje, otroci, poganjalec.



Foto: Maja Remic

Learning to ride a bike among preschool children

Abstract

The article introduces learning of cycling for children in the pre-school period. A tool that perfectly prepares a child to learn to ride a real bike is the balance bike. It significantly changed the learning of cycling that we were used to in the past. The article describes what we need to pay attention to when buying a balance bike, how to approach children's learning of cycling with a balance bike, and how a child can easily upgrade to the right bike after using a balance bike.

Children have an easier time learning how to ride a bike when starting with a balance bike because it is done through a play so that a child has fun and learns new skills at the same time. A child thus enjoys learning progress and thereby gains a positive attitude towards cycling.

Keywords: cycling, preschool children, balance bike.

■ Uvod

Kolesarjenje je športna zvrst, s katero se otrok lahko sreča že zelo zgodaj. Spodbuja otrokovo zdravje, saj krepi srčno-žilni in dihalni sistem ter razvija gibalne sposobnosti, predvsem ravnotežje, koordinacijo gibanja in moč. Številne raziskave so pokazale, da imajo otroci in mladostniki, ki se vozijo s kolesom v šolo, bolj razvite aerobne sposobnosti kot njihovi vrstniki, ki jih v šolo vozijo njihovi starši (Cooper idr., 2006; Voss in Sandercock, 2010; Mye idr., 2012).

Kolesarjenje se danes sicer spodbuja kot aktivna oblika prevoza, ki prispeva k manjši onesnaženosti zraka in pozitivno vpliva na zdravje otrok in mladostnikov, vendar pa se poraja vprašanje glede varnosti kolesarjenja po poteh in cestah, ki vodijo do šole (Lenton in Olwen Finlay, 2018).

Skrb glede varnosti je vodilni dejavnik, ki omejuje kolesarjenje otrok. Obvladovanje kolesa namreč ne zadostuje za varno vožnjo po cestah, kjer mora otrok komunicirati z drugimi udeleženci v prometu in nenehno sprejemati odločitve, ki jim omogočajo, da ostanejo na varnem. Otroci morajo biti sposobni nadzorovati svoje kolo, prepoznati in se odzivati na prometne znake ter znati predvidevati premike drugih vozil na podlagi njihovega položaja in gibanja ter hkrati oceniti hitrost drugih vozil (Lenton in Olwen Finlay, 2018).

Ko pristopimo k učenju kolesarjenja mlajših otrok, se moramo zavedati, da je njim najpomembnejša igra. Pred samo dejavnostjo otroka motiviramo in navdušimo za kolesarjenje. Učenje moramo načrtovati tako, da se bo otrok hkrati zabaval in učil. Naloge morajo biti zasnovane tako, da bo otrok napredoval in na koncu dosegel uspeh. Le na ta način bo užival v učenju in pridobil pozitiven odnos do kolesarjenja.

Otroci naj bi odraščali v duhu, ki spodbuja dožemanje in spoznavanje kolesarjenja kot prijetno športno rekreacijo za vso družino in najbolj naravno mobilno možnost. Tako bodo lahko v poznejših življenjskih obdobjih samoumevno in lažje uporabljali omejene načine gibanja in mobilnosti.

■ Učenje kolesarjenja v predšolskem obdobju

Še pred desetletjem je bilo prvo prevozno sredstvo za otroka **trickel s pedali**. Mnogi danes menijo, da je trickel slaba izbira

za otroka, ker ima številne pomanjkljivosti. Starši velikokrat nimajo možnosti kupiti trickla, ki bi ustrezal malčku, pogosto z nogami niti ne doseže pedal. So težki za poganjanje, tako da se otrok hitro utruji in izgubi motivacijo za vožnjo. Prav tako je okoren tudi za prenašanje in shranjevanje. Izkušnje kažejo, da trickli niso varni na neravni površini; otrok lahko izgubi ravnotežje in se prevrne. Otroci na tricklih ne razvijajo ravnotežja in se ne uvajajo v kolesarjenje, ampak se pravzaprav učijo le poganjati pedala (Martins, 2018).



Foto: Jana Možina



Foto: Alenka Ludvig Ribič

Boljša izbira od trickla s pedali je **poganjalec trickel**. Otroci se lahko že kmalu po tem, ko shodijo, poganjajo na njem, seveda če je ta ustrezne velikosti in teže. Navajajo se na kolo, krepijo mišice nog in se veselijo ob gibanju.

Tudi **skiro** je športni pripomoček, s katerim otrok uživa v gibanju na prostem, razvija ravnotežje, moč in koordinacijo gibanja. Skiro lahko uporablja otrok že takoj, ko popolnoma obvlada hojo. Ko se otrok vozi na skiroju, se postopoma navduši tudi za kolesarjenje.

Pripomoček, ki otroka odlično pripravi na prehod v pravo kolesarjenje, pa je nedvomno **poganjalec**. Ta je bistveno spremenil učenje kolesarjenja, ki smo ga bili nekoč vajeni; pri učenju kolesarjenja smo navadno uporabljali **kolo s pomožnimi kolesci**. Namesto da bi otrok na kolesu razvijal ravnotežje, mu s pomožnimi kolesci ni bilo treba skrbeti za ta primanjkljaj (Kodrin in Videmšek, 2013).

Danes menimo, da so podporna stranska kolesa za učenje kolesarjenja neprimerna. Otroci se zanašajo na njihovo podporo in stabilnost, vendar pa lahko izgubi ravnotežje zaradi neravne površine ali pa pade zaradi preobremenjenega podpornega kolesa. Pogosto se tako na kolesih s stranskimi kolesi zgodijo nesreče (Videmšek idr., 2018). Poleg tega se otrok pri vožnji nagiba na levo ali desno stran, ker je navadno eno kolesce nižje od drugega, kar negativno vpliva na hrbtenico.



Foto: Alenka Ludvig Ribič



Foto: Maja Remic

■ Poganjalec

Poganjalec je torej učinkovito sredstvo za premikanje, ki je namenjeno otrokom približno od drugega leta starosti. Sestavljen je iz dveh koles, okvirja in krmila. Lahko je narejen iz lesa, kovine (aluminija) ali iz kakovostne umetne mase. Poganjalci so sicer zelo enostavni, vendar je izbira ob vse večji ponudbi na tržišču vse prej kot enostavna.

Lesen ali kovinski poganjalec?

Leseni poganjalci so priljubljeni zaradi svojega naravnega izgleda in prijaznosti do okolja. Na trgu obstaja veliko lesenih poganjalcev, a le malo je narejenih iz visoko kakovostnih materialov. Visoko kvalitetni okvirji lesenih poganjalcev lahko vzdržijo več let, če je za njih ustrezno poskrbljeno,



Foto: Maja Koren

medtem ko leseni poganjalci nižjega cenovnega razreda težje prenašajo zunanje vplive, kar se lahko hitro pozna tudi na okvirju poganjalca (Katerega izbrati: lesen ali kovinski poganjalec, 2019).

Les je običajno lažji, vendar tehnologija omogoča izdelavo tudi lahkih kovinskih poganjalcev. Kovinski poganjalci so iz jekla ali aluminija, od materiala pa je predvsem odvisna teža in kvaliteta poganjalca. Poganjalci z jeklenimi okvirji so nekoliko težji in zato običajno uporabljeni pri cenejših modelih poganjalcev. Kakovosten aluminij je lahek, močan, odporen proti rji in se uporablja predvsem pri vrhunskih aluminijastih poganjalcih. Če pri opisu poganjalčka torej ni posebej navedeno, da so izdelani iz aluminija, so običajno iz jekla (Katerega izbrati: lesen ali kovinski poganjalec, 2019).

Običajno z rastjo cene in kvalitete poganjalca pada teža poganjalca, poceni kovinski poganjalci so običajno težji, aluminijasti višjega cenovnega razreda pa so lahko tudi lažji od lesenih različic. Vsak poganjalec ima svoje prednosti in slabosti, najpomembnejše je, da ustreza velikosti otroka.

Pri izbiri poganjalca upoštevamo (Braun idr., 2013):

- Poganjalec naj bo odporen na vremenske vplive, na korozijo, enostaven za čiščenje.
- Ima naj omejen zasuk balance ter bilateralne ročaje s širokimi odbojniki.
- Gibljivi deli naj ne zahtevajo vzdrževanja.
- Na poganjalcu naj ne bo mest, kjer bi obstajala možnost ukleščenja otroških prstov.



Foto: Alenka Ludvig Ribič

• Vsebuje naj opremo z gumami, ki so najudobnejše ter hkrati najbolj podobne otroškemu kolesu.

• Ima naj višinsko nastavljiv sedež in po možnosti globoko odprtino. Sedež poganjalca naj bo nastavljen tako, da sta obe nogi s celim stopalom varno na tleh; noge naj bodo nekoliko pokrčene.

Silly (2014) med drugim poudarja:

Višina sedeža: Najnižja višina sedeža naj bi bila od 2,5 cm do 4 cm nižja od višine otrokovega razkoraka. Čeprav bo otroku ustrezalo tudi kolo, katerega višina sedeža je enaka njegovi višini razkoraka, mu bo dodatnih nekaj centimetrov pomagalo zlesti na kolo in z njega, kot tudi zmanjšalo poškodbe pri padcih.

Teža poganjalca: Poganjalec ne sme biti težji od 30 % otrokove telesne mase. Lažji poganjalec je priročen tudi za starše, ki ga morajo velikokrat nositi zaradi različnih razlogov.

Pnevmatike: Obstajajo različni tipi pnevmatik za poganjalce. Penaste gume so najlažje in se zagotovo ne preluknjajo, vendar zagotavljajo najmanj oprijema in oblažinjeno. Pnevmatike iz trde gume zagotavljajo boljši oprijem kot pnevmatike iz penaste gume, hkrati pa smo lahko brez skrbi, da bi spustile zrak. Ti dve vrsti pnevmatik sta idealni za vrtce in starše, ki se ne želijo ukvarjati s praznimi pnevmatikami.

Zračne pnevmatike so najbolj priljubljene in univerzalne, saj ponujajo najbolj udobno vožnjo.

Za malčke, ki se vozijo po ulici, bodo penaste gume čisto v redu, za starejše in bolj zahtevne otroke pa je dodatni oprijem zračnih pnevmatik bistvenega pomena.

Položaj sedeža: Če je sedež na zadnjem delu okvirja, otroci izkusijo boljšo vodljivost in so na splošno hitreje napredujejo. Med vožnjo s sedežem na zadnjem delu imajo otroci tudi več prostora za naravno nagibanje naprej med tekom.

Prvi koraki na poganjalcu

Pri učenju vožnje s poganjalcem je pomembno, da izberemo primerno trdo podlago z majhnim nagibom, vendar otroka za pospeševanje hitrosti nikoli ne potiskamo.

Otrok na njem sedi, hkrati pa se z obema nogama dotika tal. Z nogami se nato tudi poganja na način, da hodi ali teče. Ko se otrok navadi na gibanje in že nekoliko

razvije ravnotežje, se začne odrivati od tal in krčiti noge, tako da pride do vožnje po samo dveh kolesih.

Otroci se pogosto kar sami naučijo osnovne vožnje s poganjalcem, ker lahko uporabljajo hojo kot naravno obliko gibanja. Igra s poganjalcem je možna že zelo zgodaj, preko nje pa otroci razvijajo sposobnosti ravnotežja, koordinacijo gibanja, moč, vzdržljivost, naučijo se krmiljenja ter uravnavanja hitrosti. Otroci razvijajo sposobnost orientacije v prostoru, zaradi nenehnega

stika s tlemi pa se lahko igrajo z ravnotežjem (Videmšek idr., 2018).

Shim in Norman (2015) sta izvedla raziskavo na tri do petletnih otrocih, ki so se štiri tedne vozili s poganjalcem (trikrat na teden po 20 minut). Ugotovili so, da so statistično značilno izboljšali ravnotežje ter da so že v tretjem tednu bistveno izboljšali spretnost s poganjalcem v primerjavi s kontrolno skupino. Rezultati raziskave dokazujejo, da se otroci hitreje in lažje naučijo kolesariti s

poganjalci v primerjavi s kolesi s pomožnimi kolesčki.

V nadaljevanju bomo prikazali primer učenja kolesarjenja s poganjalcem, ki temelji na štirih stopnjah (prirejeno po: Kodrin in Videmšek, 2013; Shim in Norman, 2015; Becker in Janny, 2017). Dejavnosti lahko popestrimo z različnimi igrami v vrtcu, šoli ali v domačem okolju.

Stopnje učenja vožnje s poganjalcem so opredeljene tako, da otroci postopoma

Prva stopnja – uvod

Cilji	Dejavnosti
Poznavanje ustrezne čelade in nameščanje le-te na glavo.	<i>Namestitev čelade</i> – čelada mora biti nameščena na sredini glave, pod paščkom pri bradi naj bo prostora za dva prsta.
Poznavanje delov poganjalca.	<i>Deli poganjalca</i> – Otrok pokaže dele poganjalca glede na učiteljeva navodila. <i>Poganjalec gre na sprehod</i> – otrok sledi vaditelju, medtem ko ob sebi pelje poganjalca na sprehod. <i>Preizkus višine sedeža</i> – otrok se usede na kolo, stopala morajo biti v celoti na tleh, kolena rahlo pokrčena. <i>Poganjanje, hoja, tek</i> – otrok se spoznava z enostavnim gibanjem na poganjalcu.

Druga stopnja – pelji in ustavi

Cilji	Dejavnosti
Vzdrževanje ravnotežja med gibanjem.	<i>Ohranjanje ravnotežja brez poganjalca</i> – otrok vzdržuje ravnotežje med hojo po ravnotežnih piramidah, vmes ponazarja držanje krmila.
Ustavljanje med vzdrževanjem ravnotežja.	<i>Poganjanje, hoja, tek</i> – otrok izvaja gibanje na poganjalcu, poskuša obdržati ravnotežje. <i>Prosti tek</i> – Otrok se pri določeni oznaki odrine z nogami in prosto pelje na poganjalcu, pri čemer se z nogami ne dotika tal. <i>Zaustavljanje</i> – Otrok se pri določeni oznaki odrine, pri stop znaku ali določeni drugi oznaki pa se zaustavi z nogami.

Tretja stopnja – zavijanje in obračanje

Cilji	Dejavnosti
Vzdrževanje ravnotežja pri obračanju.	<i>Vzdrževanje ravnotežja pri vožnji po črti in pri obratu</i> – otrok se vozi na poganjalcu po črti do oznake (stožec, obroč ...), se zaustavi, obrne in pelje nazaj na izhodišče. Črta je najprej ravna, nato rahlo vijugasta.
Vzdrževanje ravnotežja pri zavijanju.	<i>Vzdrževanje ravnotežja med vožnjo po koridorju (med dvema črtama).</i> <i>Zavijanje med stožci.</i> <i>Križišče</i> – na stičišču dveh poti (pri oznaki) se mora otrok zaustaviti, pogledati levo in desno, preden nadaljuje z gibanjem na poganjalcu. Otrok se pelje na poganjalcu po neravni talni površini.

Četrta stopnja – vožnja na poganjalcu v oteženih okoliščinah

Cilji	Dejavnosti
Sproščena, varna vožnja v dinamičnem okolju, v oteženih okoliščinah.	Otrok se vozi na poligonu med, pod in čez ovire. Otrok poskuša voziti poganjalca z riževo vrečko na čeladi, brez da bi mu le-ta padla na tla.



Foto: Maja Remic



Foto: Maja Koren

razvijajo spretnosti kolesarjenja. Če niso pripravljeni na bolj zahtevne izzive, še nekaj časa urijo določeno spretnost, dokler je ne usvojijo.

■ Prehod na otroško kolo

Ko otrok z znanjem vožnje poganjalca preide na kolo, ima problem ravnotežja že rešen in ostane mu samo še učenje poganjanja (Colebrook, 2018). Pedaliranje pa je precej lažja spretnost kot vzpostavlanje in vzdrževanje ravnotežja, zato je prehod na otroško kolo mnogo lažji.



Foto: Katja Tomažin



Foto: Katja Tomažin

Najprimernejše je kolo z globoko odprtino. Taka konstrukcija poskrbi za uspešno sestopanje v naglih situacijah. Kolo naj bo robustno in naj ne zahteva prevelikega vzdrževanja.

Kolo naj bo prirejeno tako, da lahko otrok brez težav z obema rokama doseže in drži krmilo ter lahko s celim stopalom doseže tla. V primeru, da je kolo preveliko oziroma premajhno, ga otrok ne more učinkovito poganjati, sedi neudobno in je na kolesu negotov. Krmilo ne sme biti predaleč, kar pomeni, da otrok ne sme imeti iztegnjenih rok, ampak rahlo pokrčene, in da morajo njegovi prsti z lahkoto seči do zavornih ročic, ki pa morajo biti tehnično brezhibne (Cvijetićanin, 2011).

Otroku razložimo, da mora krmilo vedno držati z obema rokama, da med vožnjo ne sme spustiti nog s pedal, da za kolo ne sme privezovati ničesar in tega vleči za sabo. Na kolesu nikakor ne sme voziti prijateljev niti sede niti stoje.

Otroci se s kolesom zelo radi vozijo, saj jim predstavlja tudi igralno sredstvo; z njim odkrivajo svet in številne nove dogodivščine. S kolesarjenjem otroci zaznavajo okolico, prostor, čas in samega sebe. Ko otroci začnejo obvladovati kolo, čutijo veselje, varnost, ugodje, dobro se počutijo, pridobijo samozaupanje in samozavest (Videmšek, Meško in Videmšek, 2016). Z izboljšano kontrolo gibanja se znižuje tudi tveganje morebitnih poškodb; dobro razvito ravnotežje, koordinacija gibanja in sposobnost hitrih reakcij v primeru nevarnosti preprečujejo morebitne nevarne padce in nesreče.

Pomembno je, da otroci do prvega stika s kolesom pridejo preko staršev ali vzgojiteljev oziroma učiteljev, ki jim zaupajo, saj se bodo tako hitreje in z veseljem naučili kolesarjenja.

■ Oblačilo in čelada

Otroci naj bodo na kolesu oblečeni v oblačila živih barv, da bodo na cesti dobro vidni. Nikakor naj ne nosijo ohlapnih oblačil, ki se lahko zataknejo v dele kolesa, in obutve, ki se sezuva! Najbolj pomembna pa je čelada, ki se mora dobro prilegati in je za otroke obvezna. Čelada naj bo v svetlih in kričavih barvah, saj je tako bolj opazna, na vročem soncu pa se tudi manj segreva kot temna. Zelo pomembno je, da je otroku čelada všeč, da jo bo sprejel kot obvezni del opreme in jo bo z veseljem nosil pri kolesarjenju.



Foto: Maja Remic



Foto: Maja Remic

■ Vključevanje mlajšega kolesarja v promet

Otrok mora tehnično obvladati kolo, preden se podamo na skupne kolesarske izlete. Ker otrok še ne dojema prometa v celoti, se z njimi podamo na kolesarsko pot v prometno mirnejših okoliših, področjih s hitrostno omejitvijo 30 km/h ali na kolesarskih stezah. Otrok naj se pelje pred nami, da je vedno v našem vidnem polju. Tako ga lahko primerno usmerjamo, hkrati pa je zaščiten tudi pred prehitevanjem prometom. V primeru, da se z otroki vozita dve odrasli osebi, naj tvorita začetek in konec kolesarske skupine (Braun, 2013) in na ta način še dodatno poskrbita za otrokovo varnost.

Otrok v tej starosti namreč še nima v celoti ustrezno razvitih sposobnosti za varno vključevanje v promet. Njegovo vidno po-

lje je zelo omejeno (za 1/3 manjše kot pri odraslih). Zvokov, šumov in hrupa, ki prihajajo od strani in od zadaj, ne more ustrezno določiti. Ne zmore tudi prepoznati realne hitrosti približujočih se vozil. Otroci se počuti, kot da je v središču sveta in hitro pozabi na zaznavanje drugih stvari (Braun, 2013).

Ocenjevanje hitrosti in razdalje je spretnost, ki jo otrok doseže do približno 12. leta starosti (odvisno predvsem od izpostavljenosti), izvedba odločitev, ki so enkrat sprejete, pa je pri otrocih veliko počasnejša kot pri odraslih. Odzivni časi ne dosegajo ravni odraslih do približno 14. leta starosti (Lenton in Olwen Finlay, 2018).

Z vidika udeležencev v prometu so kolesarji zelo ogrožena skupina. Še posebej je pomembno, da so na cesti varni tudi naši najmlajši, ki s kolesarjenjem spoznavajo novo vlogo udeležencev v prometu.

Otrok do 6. leta sme voziti kolo le na pešpoti ali v območju za pešce, v spremstvu polnoletne osebe pa tudi v območju umirjenega prometa. Kolo sme samostojno voziti v prometu na cesti otrok, star najmanj osem let, ki ima pri sebi veljavno kolesarsko izkaznico, in oseba, ki je starejša od 14 let (Braun, 2013). Otroci kolesarski izpit opravljajo v šoli, ko že znajo predvidevati potek dogajanj, znanje povezovati s prakso ter ocenjevati pojave, kot so: hitrost, oddaljenost, reakcijski čas, zavorna pot, osvetljenost, vidnost, tehnična urejenost in posledice ravnanja v prometu. To so sposobnosti in lastnosti, ki so pomembne za samostojno, varno vključevanje otroka s kolesom v promet.

■ Gibalni/športni program Mali sonček

V šolskem letu 2011/12 je Zavod za šport RS Planica v sodelovanju s strokovnjaki Fakultete za šport, Pedagoške fakultete, nekaterimi vzgojiteljicami in ravnateljicami vrtcev začel z izvajanjem gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki predstavlja posodobitev, dopolnitev, zlasti pa razširitev Zlatega sončka, saj posega tudi v prvo starostno obdobje (Videmšek idr., 2012).

Vsebuje 4 stopnje:

Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta);

Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta);

Mali sonček – oranžni (za otroke od 4. do 5. leta);

Mali sonček – rumeni (za otroke od 5. do 6. leta).

Vse štiri ravni se vsebinsko povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo, zato je zaželeno, da otroci sodelujejo na vseh stopnjah programa oziroma predelajo celoten program.

V okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki se je uspešno uveljavil v večini slovenskih vrtcev, je posebna pozornost namenjena tudi vožnji s kolesom. V vseh štirih programih (modrem, zelenem, oranžnem in rumenem Malem sončku) so opredeljene gibalne naloge in igre, ki jih lahko otroci izvajajo z različnimi prevoznimi sredstvi – trikolesom, skirojem, po-



Foto: Nina Makuc

ganjalcem in kolesom – na raznovrstnih poligonih.



Ilustracija: Tina Švajger Sivec

V zadnjem času se vrtci odločajo zlasti za nakup poganjalcev, s pomočjo katerih se otroci hitro in enostavno naučijo kolesarske veščine. Učenje poteka od prvih poskusov hoje na poganjalcu, vožnje po črti in učenja zaustavljanja do popolnega obvladanja poganjalca na poligonu, ki ga oblikujemo z različnimi pripomočki, kot so stožci, obroči, jogurtovi lončki itd.

Na zadnji – rumeni stopnji Malega sončka pa je cilj, da se otroci prosto vozijo vsaj eno minuto s primernim dvokolesom po prostoru, pri čemer se lahko nekajkrat (občasno) z nogo dotaknejo tal. Prostor s stožci ali drugimi oznakami uredimo tako, da otroci vsaj nekajkrat spremenijo smer (zavijejo).

Vse štiri stopnje Malega sončka se med seboj povezujejo in dopolnjujejo, zato so v vrtcu otroci deležni enostavnih oblik kolesarjenja že od 2. do 6. leta starosti.

Seveda pa imajo pri učenju kolesarjenja veliko vlogo tudi starši, ki bi morali otroka spodbujati v njegovih prvih gibalnih poskusih in mu omogočiti, da z igro usvaja osnove kolesarjenja. Otrok postopoma sprejme kolesarjenje ne samo kot igro, ampak tudi kot vsakodnevno prevozno sredstvo ter prijetno športno dejavnost na prostem oziroma kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga sproščala ob psihičnih napetostih vse življenje.

Literatura

- Braun, M., Illek, G., Reiter, K. in Wrighton, S. (2013). Kolesarjenje od otroških nog naprej! Aktivna mobilnost od dojenčka do šolarja (evropski projekt Evroregija - Zdrava regija, vodja projekta ZZV Murska Sobota, Belović,



Foto: Maja Koren



Foto: Maja Remic

- B.). Graz: Austrian Mobility Research FGM-AMOR.
- Becker, A. in Jenny, S. E. (2017). No Need for Training Wheels: Ideas for Including Balance Bikes in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88 (4), 14–21.
- Colebrook, L. (21. 5. 2018). Balance bikes vs scooters for toddlers. <https://www.cyclinguk.org/article/balance-bikes-vs-scooters-toddlers>
- Cooper, A. R., Wedderkopp, N., Wang, H., Andersen, L. B., Froberg, K. in Page, A. S. (2006). *Med Sci Sports Exerc*, 38 (10), 1724–1731.
- Cvijetičanin, M. (4. 5. 2011). Kolo kot prva otroška ljubezen. *Polet*. Pridobljeno iz <http://www.polet.si/kolesarjenje/kolo-kot-prva-otroška-ljubezen>
- Kodrin, M. in Videmšek, M. (2013). Učenje vožnje s kolesom za otroke. *Šport*, 61 (1/2), 59–66.
- Lenton, S. in Olwen Finlay, F. (2018). Public health approaches to safer cycling for children based on development and physiological readiness. Implications for practice. *BMJ Paediatrics Open*, 2 (1), 1–6.
- Mye, A. A., Voss, C., Ogunleye, A. A., Micklewright, D. in Sandercock, G. R. (2012). Terecreational cycling and cardiorespiratory fitness in English youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44 (3), 474–480.
- Martins, N. (18. 1. 2018). The Trouble with Tricycles and Why Balance Bikes are Better. <https://www.twowheelingtots.com/trouble-with-tricycles-balance-bikes-better/>
- Shim, A. in Norman, S. (2015). Incorporating pedal-less bicycles into a pre-K through third grade curriculum to improve stability in children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(1), 50–51.
- Silly (2014). 11 pomembnih značilnosti pri izbiri poganjalca. Pridobljeno iz <https://silly.si/blogs/poganjalci/17385227-11-pomembnih-znacilnosti-pri-izbiri-poganjalca>
- Silly (2019). Katerega izbrati: Lesen ali kovinski poganjalec? Pridobljeno iz <https://silly.si/blogs/poganjalci/lesen-ali-kovinski-poganjalec>
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Gregorc, J., Stančević, B. in Reberšak Cizelj, M. (2012). Gibalni/športni program Mali sonček. *Šport*, 59 (1/2), 19–24.
- Videmšek, M., Meško, M. in Videmšek, T. (2015). Kolesarjenje v obdobju dojenčka, malčka in zgodnjega otroštva. *Šport*, 63 (1-2), 153–157.
- Vos, C. in Sandercock, G. (2010). Aerobic fitness and mode of travel to school in English schoolchildren. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42 (2), 281–287.

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.
Katedra za pedagogiko in didaktiko v športu
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si