



Slika 2: Prečenje stene.



Ana Hladnik,
OŠ Cvetka Golarja
Škofja Loka

Plezanje kot igra pri športu na razredni stopnji

Climbing as Play in Primary School Sport

IZVLEČEK: Plezanje je vedno bolj popularna dejavnost med odraslimi in otroki. Danes ima večina osnovnih šol v telovadnici tudi umetno plezalno steno. V članku je predstavljen nabor iger za učence začetnike, ki se prvič srečujejo s plezanjem, pa tudi



za bolj izkušene. Igre približajo otroku plezanje na zabaven način, namenjene pa so izvajanju pod nadzorom učitelja oz. učiteljice razredne stopnje ali športa.

Ključne besede: rekreacija, telovadba za otroke, umetna plezalna stena

Abstract

Climbing is an increasingly popular activity among both children and adults. Today, most primary schools have an artificial climbing wall in the gym. The article presents a set of games for students encountering climbing for the first time and the more experienced ones. The games introduce children to climbing in a fun way and should be played only under the class or sports teacher's supervision.

Keywords: recreation, physical activity for children, artificial climbing wall.

Uvod

Plezanje spada med primarna človeška gibanja. Že v preteklosti so ljudje plezali na drevesa zaradi hrane, zbežali nanje pred zvermi ali pa so si tam gradili bivališča (Möscha, 2008). Plezanje po drevesih je bilo nekoč med otroki pogosto in zelo priljubljeno početje, danes pa se vedno manj otrok kratkočasi z njim, saj velja za nevarno, poleg tega pa imajo na izbiro veliko

drugih, bolj ležernih in manj tveganih iger. Žal pa zaradi tega ne razvijajo pomembnih gibalnih sposobnosti in spretnosti, kot so moč rok, koordinacija, ravnotežje in občutek za gibanje.

S plezanjem krepimo **moč rok**, saj moramo z njimi neprestano premagovati lastno težo. Pri mlajših otrocih njihov biološki razvoj še ni končan, zato je pomembno, da ne premagujejo večjih obremenitev kot je lastna teža (Möscha, 2008).

Med izvajanjem raznih plezalnih prvin spodbujamo tudi **koordinacijo gibanja** in razvoj **ravnotežja**. Na razvoj koordinacije lahko najbolj učinkovito vplivamo v obdobju do približno šestega leta starosti zato je rekreativno plezanje priporočljivo že v zgodnjem otroštvu (Möscha, 2008). Med plezanjem razvijamo tudi ravnotežje, saj težimo k čim bolj stabilnemu položaju telesa, ker nam to omogoča nadzor nad njim.

V učnem načrtu za športno vzgojo v sklopu praktičnih vsebin razvijamo tudi naravne oblike gibanja, kamor spadajo različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, padanja, vlečenja ipd. Prav tako pa med teoretičnimi vsebinami zasledimo pomen ogrevanja, torej zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv (Štrukelj, 2011). Dandanes je športno plezanje v slovenskih osnovnih šolah dobro razvito in priljubljeno. Učenci ne plezajo več samo po žrdi, vrvi in letvenikih, temveč ima veliko šol male plezalne stene, kjer je treba poskrbeti za varnost, za kar so primerne blazine, če višina stene ne presega dveh metrov.



Slika 1: Nadprijem (a), podprijem (b) in kleščasti prijem (c).

Ogrevanje

Tako kot pri vseh urah športa se je treba tudi pred plezanjem najprej ogreti. Za splošno ogrevanje izberemo eno ali dve elementarni igri. Kot elementarno igro izberemo katerokoli igro, bistveno je, da se učenci dobro ogrejejo. Kot primer elementarne igre bi navedla Kačje glave. Pri tej igri izberemo tri učence, ki postanejo kačje glave. Vsak učenec – kačja glava ima v roki rutico, tako

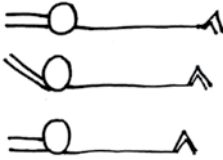
da se ga dobro vidi. Ker želi vsaka glava uloviti čim daljši rep, lovi ostale, ki bežijo pred njo. Ujeti učenci se pridružijo kačji glavi, tako da se primejo za roke en za drugim. Če se kača pretrga, ulov ne velja. Zmaga kača, ki ima najdaljši rep.

Splošnemu ogrevanju dodamo še posebno ogrevanje s sklopom gimnastičnih vaj, primeri so navedeni v Preglednicah 1 do 3.

Preglednica 1: Raztezne vaje

VAJA	NAMEN	ZAČETNI POLOŽAJ	IZVAJANJE	ŠTEVILO PONOVIŦEV	SKICA
Kroženje z glavo	raztezanje vratnih mišic	stoja razkoračno, roki sta v boku	Z glavo krožimo najprej v levo stran, nato še v desno. Pazimo na vzravnano držo.	5 x levo 5 x desno	 Slika 7
Kroženje z rokami	raztezanje ramenskih mišic	stoja razkoračno, priročenje	Noge so razkoračene, z rokama hkrati krožimo, sprva naprej, nato še nazaj.	8 x naprej 8 x nazaj	 Slika 8
Izmenični zamahi z rokami	raztezanje mišic ramenskega obroča in rok	stoja razkoračno, priročenje	Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo.	8 x	 Slika 9
Odkloni	raztezanje stranskih mišic trupa	stoja razkoračno, roki sta v boku	Izmenično delamo odklone v eno in drugo stran. Pri tem menjamo roke.	8 x levo 8 x desno	 Slika 10
Zamahi z nogo	raztezanje zadnje stegenske mišice	stoja razkoračno, ena noga naprej, priročenje	Zamahujemo z nogo v prednoženje. Z nasprotno roko se dotaknemo konice stopala.	8 x z levo 8 x z desno	 Slika 11
Izpadni korak	raztezanje sprednjih stegenskih mišic	z eno nogo naredimo dolg izpad naprej, roke držimo v boku	S potiskanjem bokov navzdol izvajamo izpadni korak.	štejemo do 8 na vsaki nogi	 Slika 12

Preglednica 2: Krepilne vaje

VAJA	NAMEN	ZAČETNI POLOŽAJ	IZVAJANJE	ŠTEVILO PONOVI	SKICA
Polčep	krepitev mišic nog	stoja razkoračno v širini bokov, predročanje	Izvajamo polčep (počep).	8 x	
Slika 13					
Upogib trupa	krepitev trebušnih mišic	hrbta leža, pokrčeno, roke za glavo	S trebušnimi mišicami dvignemo trup in glavo od tal, se dvignemo v sedeči položaj. Iz tega položaja se spustimo nazaj na tla.	8 x	
Slika 14					
Zakloni	krepitev hrbtnih mišic	trebušna leža, iztegnjeno, vzročanje	Dvigujemo zgornji del trupa. Noge so ves čas na tleh, pogled usmerjen v tla.	8 x	
Slika 15					

Preglednica 3: Sprostilne vaje

VAJA	NAMEN	ZAČETNI POLOŽAJ	IZVAJANJE	ŠTEVILO PONOVI	SKICA
Elektrošok	sprostitve celega telesa	stoja razkoračno, priročenje	Stresemo vse ude svojega telesa.	1 x	
Slika 16					

Preden učence odpeljemo na steno, lahko kot pripravo na plezanje in dodatno ogrevanje izvedemo plezanje po letvenikih, tako da učenci prečijo letvenike z ene strani na drugo. Z nogami naj stojijo na spodnji letvici, z rokami pa pri prvem obhodu prijemajo nadprijem, potem pa tudi podprijem in kleščasti prijem (Slika 1).

Igre na mali plezalni steni

V nadaljevanju bom predstavila nekaj iger, ki jih lahko izvajamo na vertikalni ali rahlo previsni mali plezalni steni.

Prva vaja je prečenje stene. Učenci prečijo steno drug za drugim z nekaj metri medsebojne razdalje od ene strani do druge. Lahko uporabljajo poljubne oprimke in stope. Učenci naj čim bolj samostojno in intuitivno iščejo možne rešitve za napredovanje (Slika 2). To vajo lahko otežimo tako, da učenci prečijo steno samo po označenih oprimkih (označenih npr. s kredo) ali po oprimkih določene barve. Določeno barvo oprimkov smejo prijemati samo z rokami, stopajo pa po vseh stopih. Pri tem je pomembno, da so oprimki postavljeni tako, da je smer zvezna in da med posameznimi oprimki ni preveč razmaka.

Cikcak plezanje. Izvajamo ga tako, da učenci na določenem oprimku na spodnjem delu stene pričnejo s plezanjem in prečijo steno poševno navzgor do izbranega oprimka pri vrhu stene. Med tema oprimkoma lahko plezajo poljubno. Ko priplezajo do vrhnjega oprimka, lahko nadaljujejo poševno navzdol do drugega izbranega oprimka pri dnu stene itn. Oprimke na steni označimo z lepilnim trakom ali s kredo (Slika 3).



Slika 3: »Cikcak« plezanje.



Slika 4: Zatakanje igračke (a), (b).



Igra, ki jo imajo zelo radi zlasti mlajši učenci, je zatikanje igračke. Učitelj zatakne plišasto igračko (ali drug predmet, npr. trak, rutko) na končni oprimek pri vrhu stene. Naloga učenca je, da pripleza do nje po poljubnih oprimkih, jo prime ter vrže učitelju na blazino (Slika 4 a). Učiteljevo nalogo zatikanja igračke lahko opravi tudi učenec, tako da si igračko zatakne za hlače in jo nato sam namesti za oprimek (Slika 4 b). Zelo pomembno je, da učenci ne skačejo z vrha stene na blazino, temveč naj malo splezajo navzdol, skočijo pa šele, ko so tik nad tlemi. Na ta način zmanjšamo verjetnost poškodb.

Zanimiva igra je tudi plezanje z zavezanimi očmi. Najbolje je, da izberemo kar prečjenje stene, in to tik nad tlemi. Učenec ima zavezane oči, uporablja pa lahko vse oprimke in stope (Slika 5). Namen igre je, da popestrimo vadbene ure, obenem pa spodbujamo razvoj koncentracije in izboljšamo kinestetični občutek (Mösch, 2008).

Zadnja igra je plezanje skozi obroč. Učitelj lahko drži obroč vertikalno ob steno. Učenec preči steno od ene strani do druge, vmes pa je postavljeni obroč ovira, skozi katero mora splezati (Slika 6). Obroč lahko učitelj postavi tudi horizontalno ob steno. V tem primeru učenec premaga oviro tako, da spleza od spodaj navzgor ali od zgoraj navzdol. Ko premaga oviro, lahko nadaljuje s plezanjem.

Varnost in organizacija pri uri športa

Pri vseh igrah je treba paziti, da pod plezalci niso drugi učenci. Pri igrah, kot sta zatikanje igračke in cikcak

plezanje, naj učitelj z iztegnjenimi rokami lovi plezalca, da mu ob morebitnem padcu pomaga lepo pristati na blazini. Seveda pa naj bodo oprimki ustrezno izbrani, saj morajo biti dovolj dobri za prijemanje.

Igre lahko uporabljamo v različnem vrstnem redu in ne nujno vse v eni učni uri. Posamezne igre lahko vključimo tudi pri delu po postajah, saj imamo v tem primeru manjšo skupino otrok, ki se ji lažje posvetimo. Primer učne ure dela po postajah bi bil naslednji:

1. postaja: vaja za razvijanje ravnotežja

Učenci skušajo obdržati ravnotežje v različnih položajih. Sami iščejo različne možnosti, tako da balansirajo na **enem** (eni nogi,





Slika 5: Plezanje z zavezanimi očmi.



Slika 6: Plezanje skozi obroč.

zadnjici, trebuhu), **dveh** (na eni roki in eni nogi, na kolenu in rami), **treh in štirih** delih telesa. Učenci ugotavljajo, v kakšnem položaju so najbolj stabilni.

2. postaja: plezanje na mali plezalni steni

Učenci izvajajo igro zatikanja igračke. Pri tej postaji smo učitelji prisotni ves čas. Med vajo otrokom pomagamo, jih usmerjamo in skrbimo za njihovo varnost.

3. postaja: vaja za razvijanje moči rok

Na tla postavimo švedsko klop. Naloga učencev je, da se na začetku klopi uležejo na trebuh, nato pa se z rokami vlečejo in na ta način potiskajo celotno telo proti koncu klopi.

4. postaja: vaja za razvijanje moči nog

Na tla zaporedno postavimo približno 6 obročev. Učenci skačejo iz obroča v obroč sonožno, lahko pa tudi enonožno (samo z levo/desno nogo).

Po končani vadbi pride na vrsto še raztezanje. Poleg običajnih razteznih vaj rok, nog in trupa damo poseben poudarek raztezanju prstov in mišic podlahti.

Sklep

Sama pri pouku športa pogosto uporabljam delo po postajah, pri čemer vključim plezanje na mali plezalni steni pri eni postaji, kjer sem prisotna ves čas. Z nenehnim vključevanjem plezanja v pouk športa opažam, da učenci zelo lepo napredujejo. Izboljšuje se koordinacija gibanja, postanejo bolj vzdržljivi, močnejši v rokah in nogah ter nenazadnje, izgubijo tudi strah pred višino.

Za tiste, ki želite izvedeti več na temo poučevanja plezanja, je knjiga *Plezanje kot igra* (Möscha, 2008) priporočljivo branje.



Viri in literatura

Bolkovič, T., Čuk, I. et al. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki* (Osnovni položaji in gibanja) 1. del. FŠ Inštitut za šport.

Möscha, L. (2008). *Plezanje kot igra*. Modrijan.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Fakulteta za šport.

Štrukelj, A. (2011). Športna vzgoja. Učni Načrt. *Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.