

Skačem s kolebnico



Fanika Strojín, profesorica razrednega pouka, OŠ Šentjernej

O pomenu športa se v zadnjih letih veliko govori. Športno bi se morali udeleževati vsi, tako otroci kot mladi, odrasli in starejše generacije. Šport je pomemben za ohranjanje zdravja, sprostitve, skrbi za vitalnost, je oblika druženja, hobi, tekmovanje ... V šoli pa je učni predmet. Ker v šolo vstopajo generacije otrok, ki se v predšolskem obdobju različno športno udeležujejo, je še kako pomembno, da se k celostnemu telesnemu razvoju pristopi v šolskih prostorih. Pri motivaciji otrok si učitelj pomaga z različnimi pristopi in idejami. Eden od primerov dobre prakse je razredni športni projekt Skačem s kolebnico.

Uvod

Pri športu v šoli se učenci od prvega razreda naprej srečajo z različnimi športnimi pripomočki. Z nekaterimi so že od doma bolj seznanjeni, z drugimi se v šoli srečajo prvič. Kolebnica je športni pripomoček, s katerim se marsikateri otrok v domačem okolju ne sreča dovolj pogosto. Vsekakor je bolj pogost pripomoček žoga. Zato se pogosto zgodi, da so, kadar pri športu v 2. razredu uporabljamo žoge, večinoma vsi otroci navdušeni. Ko pa jim ponudim kolebnice, pa jih kar nekaj pokaže slabo voljo oziroma začetno navdušenje hitro izgine. Ker sem želela, da bi otroci vzljubili tudi kolebnice, po njih pogostejše posegali in se naučili skakanja z njimi, sem se v 2. razredu lotila razrednega športnega projekta *Skačem s kolebni-*

co. Projekt je bil otrokom predstavljen na poseben način. V decembru na naši šoli nosi dedek Mraz, jaz pa sem za svoje učence naročila kolebnice. Tako je to darilo dobilo pravi smisel in želja po uporabi kolebnic je močno narasla.

O kolebnici

Kolebnica je približno centimeter debela vrvi. Narejena je lahko iz konoplje ali iz sintetičnega materiala. Dolžina kolebnice mora biti prilagojena velikosti osebe, ki jo preskakuje. Pravo dolžino kolebnice izmerimo tako, da stopimo z obema nogama na sredino vrvi, konca kolebnice pa potegnemo ob telesu navzgor – segati morata do pod pazduhe. Na koncih kolebnice navadno naredimo vozel. Tak zaključek



kolebnice je najbolj uporaben, kajti različni plastični ročaji so pri mnogih vajah moteči. (Novak in drugi 2008)

Kolebnico držimo lahkotno, vozle je v dlani, prijem je trdnejši le pri hitrih vrtenjih. Med vrtenjem mora biti kolebnica ves čas napeta in ne sme udarjati ob tla. Posebno moramo paziti takrat, kadar menjamo smer vrtenja. Pomembna je tehnika vrtenja v zapestju. Gibi v zapestju morajo biti krepki, dovolj hitri in enakomerni. (Lomšek-Macura in Vajngerl 1999)

V gimnastični abecedi se skokov s kolebnico lotimo postopoma. V prvem koraku mlajše učence najprej seznanimo z različnimi vrvmi, uporabijo jih na različne načine. V naslednjem koraku se naučijo izvajati kroženja s kolebnico in ob kroženju izvajajo različne skoke. V tretjem koraku jih naučimo poskokov in teka čez odprto kolebnico, ki jo vrtimo naprej. (Novak in drugi 2008)

Posebej je potrebno vaditi začetni zamah in nadaljnja kroženja.

Začetni zamah s kolebnico je zelo pomemben. Roke so v predročenju, zamah kolebnice nazaj in gor je potrebno harmonično uskladiti s počepom in iztegnitvijo ali zravnavo telesa. Na ta način dobi kolebnica pravilno pot gibanja. Prvi poskok izvedemo tedaj, ko je kolebnica v višini glave. Nadaljnja kroženja kolebnice pri preskakovanju izvajamo predvsem z gibanjem v zapestju, kar pomeni, da se roke ne smejo več gibati gor in dol. (Lomšek-Macura in Vajngerl 1999)

Začetne vaje s kolebnico

Najprej smo se z učenci pogovorili, ali imajo doma kolebnice in če jih kdaj uporabljajo. Večina otrok kolebnice doma ni imela, tisti, ki so jo imeli, pa je niso redno uporabljali ali pa sploh niso vedeli, kje jo imajo. Spodbudila sem jih, da prosijo starše, da jim jo kupijo ali da jo doma poiščejo. V šoli sem pri pouku športa pogosto v vadbo vpletala kolebnico, saj moramo za uspešno vadbo s kolebnico učence najprej dobro seznaniti s tem športnim pripomočkom. To sem delala na različne načine:

- **Tek in lovljenje med kolebnicami:** Po tleh sem razstavila kolebnice, učenci so se najprej prosto gibal med njimi, edina omejitev je bila, da ne smejo stopiti na kolebnice, ker predstavljajo kače. Ko so to usvojili, sem določila lovca, ki je lovil, pravilo omejitve pa je ostalo.
- **Lovljenje s kolebnico:** Določila sem lovca, ki je bil označen tako, da si je zataknil zvezano kolebnico za pas hlače zadaj. Ko je nekoga ulovil, mu je predal kolebnico in potem je ta postal lovec.
- **Hoja po vrveh:** Kolebnice ali debelejšje vrvi sem položila po tleh, nato so učenci čim bolj spretno hodili po njih.





- **Tek s kolebnico:** Učenci so bili razdeljeni v pare in vsak par je dobil eno kolebnico, ki sta jo držala in z njo tekla drug za drugim. Nalogo sem diferencirala, da sem združila po dva para ali da sem določila par, ki je lovil.
- **Zvijanje kolebnice:** Po tleh sem zvijala kolebnico, učenci so jo preskakovali, a je niso smeli pohoditi. V drugem primeru pa so jo morali pohoditi.
- **Vrtenje v paru:** Učenca sta v paru vrtela kolebnico z visokim lokom v različnih tempih. Nalogo sem diferencirala, da sta učenca ob vrtenju tudi poskakovala in da sta vrtela dve kolebnici, vsako z eno roko.
- **Vrtenje v trojicah:** Učenci so stali linearno, imeli dve kolebnici in ju sočasno vrteli. Učenci so se menjali, da je bil vsak v sredini. Nalogo sem diferencirala, da so zraven tudi poskakovali.
- **Vrtenje kolebnice:** Učenec je kolebnico zložil na pol in vrtel z eno roko v krogih bočno od telesa, čelno pred telesom in nad glavo.
- **Gimnastične vaje s kolebnico:** Učenci so izvajali različne gimnastične vaje s kolebnico.
- **Tek pod vrvo:** Z učencem sem vrtela debelejšo vrv ali več zvezanih kolebnic, učenci so tekli pod njimi.

Ko so začeli učenci sami vrteti kolebnice, sem več časa namenila tehniki vrtenja. Kolebnico naj ne bi vrteli z vrtenjem cele roke v rami, temveč z vrtenjem roke v zapestju. Pomemben je tudi začetni zamah, ki je drugačen od nadaljnjih kroženj. To je učencem sprva predstavljalo kar velike težave, saj so menili, da bo kolebnica naredila visok lok samo, če bodo roke čim bolj vrteli.

Nadaljevalne vaje s kolebnico

Ko so učenci izvedli in usvojili večino zgornjih aktivnosti, smo začeli z naslednjimi vajami:

- **Začetni zamah:** Učenec je imel roke v predročju in je z rahlim počepom in nato z zravnavo telesa vadal začetni zamah.
- **Hoja in vrtenje kolebnice:** Vsak učenec je imel svojo kolebnico, ki jo je vrtel in zraven hodil. Diferenciacija vaje je bila, da je učenec hodil nazaj in vrtel kolebnico nazaj.
- **Tek in vrtenje kolebnice:** Učenec je vrtel kolebnico in zraven tek.
- **Sonožni preskoki:** Učenec je vrtel kolebnico in sonožno preskakoval kolebnico brez medskokov in tudi z medskoki.
- **Preskakovanje s prestopanjem:** Učenec je vrtel kolebnico in s prestopanjem preskakoval kolebnico.

Razredni športni projekt

Ko so se učenci dodobra seznanili z vrvmi in kolebnicami, je bil čas za korak naprej. Začeli smo z razrednim športnim projektom *Skačem s kolebnico*. Vsak otrok je eno minuto sonožno preskakoval kolebnico in jaz sem štela preskoke. Nato sem to zapisala v naš skupni zbirnik in tudi vsakemu otroku na njegov kartonček. Sedaj so imeli nalogo, da tudi doma čim večkrat vadijo skakanje s kolebnico. Enkrat na teden pa so morali število preskokov v minuti zabeležiti na svoj zbirni kartonček. Pri tem so jim pomagali starši. Projekt smo začeli na prvi pomladni dan in ga zaključili 10 tednov kasneje. Učenci so morali zbirne kartončke po vsakem zapisu prinesiti v šolo. Z vsakim učencem sem kartonček pogledala posebej. Vedno sva primerjala prejšnji in novi rezultat. V kolikor je učenec napredoval in izboljšal prejšnji rezultat, si je seveda prislužil pohvalo, v kolikor je bil rezultat enak ali slabši, sva iskala, kje je vzrok. Najpogostejši vzrok je seveda bil, da doma ni vadil oziroma je vadil premalo. Za nenehne vaje seveda v šoli nismo imeli dovolj časa, zato se je hitro opazila razlika med tistimi, ki so vadili doma, in tistimi, ki so se doma samo izmerili enkrat na teden ali pa so pozabili tudi to. Večinoma so učenci sprva hitro napredovali, potem pa je začetna vnema pri nekaterih padla in napredki niso bili tako opazni ali jih pa tudi ni bilo. Razlog je bil največkrat, da so opustili vajo, zato smo večkrat ponovili in razložili pregovor »Vaja dela mojstra«. Učenci so se med sabo začeli tudi primerjati, in ko so ugotovili, da gre nekaterim odlično, njim pa še ne, so povečini izgubili motivacijo, z redkimi izjemami, ki jih je to pritegnilo še k pogostejši vadbi.

Dodatne naloge s kolebnico

Nekateri učenci so že bili pripravljeni na nove izzive, zato sem za njih pripravila težje naloge:

- **Vrtenje nazaj:** Učenec je vrtel kolebnico nazaj in jo je sonožno ali enonožno preskakoval nazaj.
- **Skoki v počepu:** Učenec si je skrajšal kolebnico in različne skoke izvajal v počepu.
- **Skoki po eni nogi:** Učenec je delal poskoke po eni nogi na mestu.
- **Skoki s križanjem rok:** Učenec je spredaj prekrizal roke in preskočil kolebnico. Lahko jih je imel ves čas prekrizane ali pa jih je prekrizal za vsak drug skok.
- **Dvojno vrtenje:** Učenec je ob enem skoku dvakrat zavrtel kolebnico.
- **Skakanje v paru:** Učenca sta se objela z eno roko, z drugo sta držala kolebnico vsak na svoji strani in sonožno preskakovala kolebnico. Lahko sta se tudi postavila drug za drugim, da sta gledata v isto smer, z obrazi skupaj ali s hrbtoma skupaj.

Zaključek

Od začetnih počasnih in ne vedno navdušenih korakov pri uporabi kolebnice je tekom našega projekta preskakovanje kolebnice postalo zanimivo in zabavno, čeprav tudi naporno. Ko so postali učenci suvereni pri preskakovanju in vrtenju kolebnice, so želeli vedno nove in nove izzive ter zahtevnejše naloge. Poleg spretnosti in koordinacije so si razvijali tudi vztrajnost in vzdržljivost. Opažala sem, da so učenci tudi v podaljšanem bivanju pogostejše želeli skakati s kolebnico, da so vadili čim hitrejša preskakovanja, kot tudi, da sta dva vrtela daljšo kolebnico in je tretji skakal. V posebnem pričakovanju so seveda čakali dan, ko smo izvedli zaključno tekmovanje in podelili nagrade. Vsak učenec je skakal eno minuto, jaz sem preskoke štela, nato smo rezultate primerjali. Za vložen trud so si prav vsi prislužili diplome in sladko presenečenje. Po moji oceni pa smo uresničili tudi prave cilje tega projekta.



Literatura

Lomšek-Macura, U. in Vajngerl, B. (1999): *Prvi koraki v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008): *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.