



Matej Kodrin,  
Mateja Videmšek

# Učenje vožnje s kolesom za otroke

## Izvleček

V prispevku smo predstavili učenje vožnje s kolesom za mlajše otroke. Opredelili smo dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje, ter poskušali odgovoriti na vprašanja, kdaj in kako začeti ter na kakšnem kolesu začeti. Zasnovali smo program učenja vožnje na kolesu, ki v sedmih stopnjah otroka pripelje do obvladovanja kolesa. Poseben poudarek smo namenili igri; oblikovali smo deset zanimivih iger, s katerimi lahko otroci izboljšujejo spretnosti vožnje s kolesom. Igre so razvrščene po zahtevnosti, pri vsaki igri pa smo opredelili tudi namen in opis igre ter pripomočke, ki so potrebni za njeno izvedbo. Menimo, da moramo pri učenju upoštevati veliko dejavnikov, kot so starost oziroma razvojna stopnja otroka, njegove morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti ter velikost in vrsto kolesa (poganjalec, trikolesnik, kolo).

**Ključne besede:** učenje vožnje, kolesarjenje, predšolska vzgoja, otroci.



Foto: Maja Remic

## Learning to ride a bicycle for children

### Abstract

The contribution presents a method for small children to learn to ride a bicycle. We defined some factors that affect successful learning and sought to find answers to the questions of when and how to start and which bicycle to use. We designed a programme for learning to ride a bicycle which consists of seven phases and teach the child to manage a bicycle. A special emphasis was given to play; we designed ten interesting games that help children improve their bike riding skills. The games are ranked by the level of complexity and each of them is described, including the purpose of the game and the required aids. We believe that many factors must be considered, such as the age or level of development of a child, his/her morphological characteristics and motor abilities as well as the size and type of bicycle (balance bike, tricycle, bicycle).

**Key words:** learning to ride a bicycle, cycling, pre-school education, children

## ■ Uvod

Športna dejavnost v predšolskem obdobju daje temeljna gibalna znanja vsakemu otroku, kajti v tem obdobju je človek najbolj izpostavljen vplivom okolja. Zadostne in ustrezne gibalne dejavnosti so ključnega pomena za gibalni in funkcionalni razvoj otroka. Prav tako pa se preko pozitivnega družinskega okolja prenašajo vzorci ukvarjanja s športom, zato družina temeljno vpliva na otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost, prav tako pa na njegovo osebnost in razvoj vrednot (Videmšek, 2003).

Videmšek (2003) meni, da je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Začne se z naravnimi oblikami gibanja, kot so plazenje ter lazenje, in prehaja do zelo celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Z dejavnostmi v zaprtem prostoru ali na prostem otrok razvija svoje funkcionalne in gibalne sposobnosti ter postopoma spoznava in osvaja različne športne zvrsti. Pomembno vlogo pri njegovem razvoju igrajo starši, ki bi se morali čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v športnih dejavnostih. Otrok se ob staršu počuti varnega, saj mu zaupa, zato se z veseljem ukvarja z aktivnostjo in je v njej tudi bolj uspešen. Redno ukvarjanje s športno dejavnostjo bi moralo biti stil življenja vsakega posameznika. Če izvajamo dejavnosti skupaj z otrokom, mu s tem dajemo tudi dober zgled.

Učenje vožnje s kolesom je ena izmed tistih gibalnih dejavnosti, pri kateri skorajda ne gre brez podpore staršev. Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič (2010) so ugotovili, da je kolesarjenje kot dejavnost zelo priljubljena med otroki, saj so jo uvrstili na drugo mesto po pogostosti ukvarjanja med tednom. Zelo zanimiv pa je tudi podatek, da od anketiranih otrok oziroma staršev velika večina izvaja kolesarjenje v krogu družine.

## ■ Pomen kolesarjenja

S kolesarjenjem lahko dosežemo dolgotrajne pozitivne učinke. Če se otrok

v mladosti nauči voziti kolo na zabaven način, ga lahko vzljubi in ta vzorec prenese naprej v življenje, kjer ga čakajo marsikateri izzivi. Že najmlajšim lahko dopustimo urejanje kolesa po lastnem okusu tako, da si ga polepijo z nalepkami, pobarvajo, dodajo vetrnico ipd. Kasneje jim popestrimo dneve na kolesu z igrkami in družinskimi kolesarskimi izleti, v deževnih dneh pa lahko skupaj preučujemo, kako kolo deluje, ga negujemo in popravljamo.

Ukvarjanje s športno dejavnostjo je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka. Današnji stil življenja mladih je vse preveč podvržen zabavni tehnologiji, saj otroci dneve in dneve preživljajo za računalniki, telefoni, igralnimi konzolami itd.

Neaktivnost otrok se kaže v prekomerni teži, ki je v današnjem svetu zelo pereč zdravstveni problem. Neaktivnost povzroča poleg že omenjene debelosti tudi slabši imunski sistem, slabo telesno držo, večjo možnost bolezenskih obolenj ter večjo možnost obolenj srca in ožilja v kasnejših letih.

Markham (2011) je izpostavil nekaj zdravstvenih učinkov, ki jih ima kolesarjenje na človeka.

- Krepi srce: kolesarjenje se povezuje s kardio-vaskularnim fitnessom in znižanjem tveganja srčnih obolenj.
- Krepi mišice: pripomore h krepitvi mišic predvsem spodnjega dela telesa, prav tako pa je dobro za krepitev sklepov in mišic okrog poškodovanega uda.
- Porablja maščobe: pri kolesarjenju se porablja velika količina maščob še posebej, če je tempo kolesarjenja višji. Ima tudi povezovalo z ohranjanjem telesne mase.
- Podaljšuje življenjsko dobo: kolesarjenje je dober način za ohranjanje zdravega telesa in s tem daljšega ter kakovostnejšega življenja.
- Izboljšuje koordinacijo: premikanje obeh nog hkrati, lovljenje ravnotežja in zavijanje razvijajo koordinacijo gibanja okončin in telesa.
- Dobro je za mentalno zdravje: kolesarjenje izboljšuje samopodobo in duševno stabilnost.

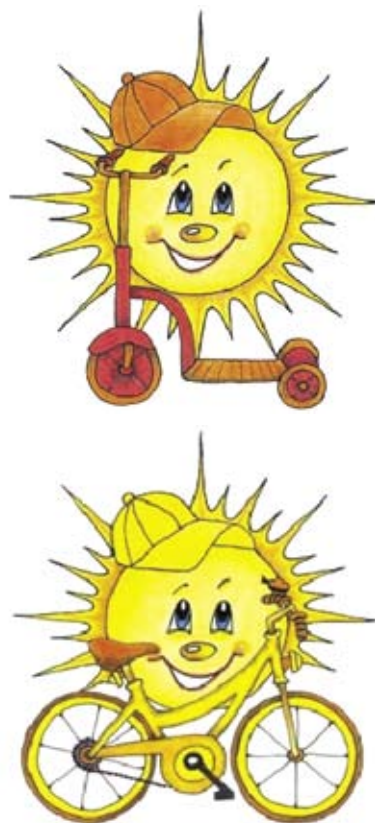
- Izboljšuje imunski sistem: izboljša se lahko imunski sistem in zmanjšajo se nekatere možnosti za nastanek raka.

Seveda pa ne smemo pozabiti na intenzivnost gibanja in trajanje. Že vadba 10 minut dnevno krepi sklepe in mišice, za boljše delovanje srca je potrebno vsaj 30 minut vadbe, za porabo maščob in izboljšanje vitalnih funkcij pa je potrebna vsaj 50 minutna vadba.

Poleg zdravstvenih učinkov pa s sociološkega vidika gledano šport na splošno vpliva na mišljenje, čustvovanje, odnose v družini, razvija samokontrolo, vpliva na otrokovo duhovno, biološko, psihično in socialno raven (Petrović in Doupona, 1996).

Kolesarjenje otroku omogoča tudi višjo stopnjo neodvisnosti, samostojno lahko otrok premaguje daljše razdalje. Hkrati s tem se razvijajo otrokova ravednost za spoznavanje novega, pogum in samozavest.

Ko pa govorimo o razvoju srčno-žilne vzdržljivosti in vzdržljivosti dihalnega sistema, se moramo zavedati, da



Ilustracije: Tina Švajger Sivec



vadba, ki je primerna za odraslega, ne ustreza tudi otroku. Pri njih moramo vedno razvijati le aerobne zmogljivosti z dinamičnimi nalogami srednjih intenzivnosti. Aktivnosti naj trajajo do trenutka, ko otrok pokaže znake utrujenosti ali nezanimanja (Pišot, 1999).

Pomena kolesarjenja za otroke so se zavedali tudi snovalci novega gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki se je uspešno uveljavil v slovenskih vrtcih, saj so namenili posebno pozornost vožnji s kolesom. V vseh štirih podprogramih (modri, zeleni, oranžni in rumeni) so opredelili gibalne naloge s poganjalcem, trikolesom in kolesom. Programi se med seboj povezujejo in dopolnjujejo, zato so otroci deležni kolesarjenja od 2. do 6. leta starosti (Videmšek idr., 2012).

## ■ Kdaj začeti z učenjem

Prvi segment pri učenju vožnje s kolesom je zagotovo starost otroka. V vseh primerih pa njegova starost ne sovпада z razvojnimi značilnostmi tistega obdobja, zato lahko nekateri otroci že veliko prej kolesarijo, lahko pa se vožnja s pomožnimi kolesčki zavleče tudi do vstopa v šolo. Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na sposobnost vožnje kolesa, so otrokove telesne značilnosti ter gibalne sposobnosti, zlasti ravnotežje in koordinacija gibanja ter fina motorika.



Foto: Nina Makuc

Otrokovo kolesarsko pot smo razdelili po letih, kakor jo je opredelil tudi Sessions (2011).

### 1. Starost od 2. do 3. leta

- Otroci okrog tretjega leta razvijejo dovolj grobe motorike, da so sposobni skakati, stopiti na prste in držati ravnotežje na eni nogi. Triletniki že lahko obračajo pedala, uporabljajo krmilo in obvladujejo tricikel ali štirikolesno vozilo, nimajo pa še dovolj razvitega ravnotežja in moči za kontrolo večjega otroškega kolesa.

- Že Jeitner (1984) se je strinjal, da je tricikel primerno za otroka od drugega do vključno tretjega leta starosti.

- Adesman (2012) meni, da so običajno otroci sposobni voziti tricikel med 32. in 36. mesecem. Če otrok do takrat ne razvije sposobnosti vožnje in so prisotne še druge motnje gibanja, potem je nujen pregled pri pediatru. Če pa so hoja, plezanje in skakanje normalno razviti, otrok pa ima probleme le z vožnjo tricikla, potem mora le razviti več mišične moči in pridobiti nekaj centimetrov višine.

### 2. Starost od 4. do 5. leta

- V tem obdobju otrok izgubi zanimanje za enostavna igračkasta vozila in je pripravljen narediti preskok na pravo kolo. To je tudi obdobje, ko naj bi bil otrok že dovolj razvit, da obvladuje kolo tudi brez pomožnih koles. Problem pri tej starosti pa je, da še ne razume nevarnosti vožnje blizu prometa ali upora-

be zaščitne čelade. Prav tako pa še ni dovolj razvit za uporabo zavor na krmilu in potrebuje zavore z nogami. To pomeni, da otrok zavre tako, da obrne pedala v nasprotno smer poganjanja.

### 3. Starost 5 let in več

- Velika večina otrok pri šestih letih že obvlada vožnjo kolesa brez pomožnih koles. Uporabljati znajo tudi zavore na krmilu in se zavedajo nevarnosti okolja. Med 9. in 12. letom otrok obvladuje tudi prestave.

## ■ Kako začeti z učenjem

Vsak otrok se torej na začetku nauči voziti **tricikel** ali **štirikolesno vozilo**. Ta vozila so za otroka relativno enostavna za upravljanje, saj imajo stabilno bazo in ne povzročajo težav z ravnotežjem. Otrok udobno sedi v sedežu in obrača pedala brez skrbi, da bi se prevrnil ali padel. Tako si otrok kmalu pridobi samozavest in začne obvladovati tricikel (Paerson, 1993).

Ko otrok preraste tricikel, je na vrsti pravo otroško kolo, na katerem so pomožna kolesa, primerna za učenje poganjanja oziroma pedaliranja. So najbolj enostavna rešitev tudi za drug očiten problem, problem ravnotežja. Ampak namesto da bi otrok z njimi razvijal ta primanjkljaj, mu s pomožnimi kolesi sploh ni treba skrbeti zanj.

Odlična rešitev za problem ravnotežja je **poganjalec**. Marsikomu se ta novodobni izum zdi nesmiseln in le potrata denarja, ampak, če poznamo vsaj malo zgodovine, potem vemo, da je neposredna kopija prvega kolesa. V začetku 19. stoletja je nemški baron Karl Drais izumil tako imenovanega mehanskega konja »Draisine«. To je bil prvi uspešen poskus uporabe povezanih dveh koles z možnostjo krmiljenja, vse skupaj pa je poganjal človek, ki je na tem stroju sedel (Draisine, 2013).

Poganjalec je sestavljen iz dveh koles, navadno lesenega okvirja in krmila. Otrok na njem sedi, hkrati pa se z obema nogama dotika tal. Z njima se nato tudi poganja na način, da hodi ali teče. Ko se otrok navadi na gibanje in razvije nekaj več ravnotežja, pa se začne odri-



Foto: Maja Remic

vati od tal in krčiti noge, tako da pride do faze vožnje po samo dveh kolesih.

Ko otrok z znanjem vožnje poganjalca preide na kolo, ima problem ravnotežja že rešen in ostane mu samo še učenje poganjanja. Pedaliranje pa je veliko lažje delo kakor vadba ravnotežja (Day, 2012).

Cvijetičnin (2011) meni, da je poganjalec poleg funkcije razvoja ravnotežja izumljen predvsem zaradi pravilnega oblikovanja otrokove hrbtenice. Ko otroka postavimo na kolo s pomožnimi kolesčkoma in še nima razvitega ravnotežja, pride zaradi lovljenja le-te-

ga do krivljenja hrbtenice. Otrok se nagiba iz ene na drugo stran in zvija hrbtenico, kar ima lahko trajne posledice, lahko pa tudi ne, odvisno od časa, ki ga otrok preživi na takšnem kolesu.

Mnogi se ne zavedajo, da lahko tudi samo **otroško kolo** pripomore k hitrosti usvajanja veščine. Če je kolo otroku premalo, ga bo ta s težavo balansiralo, če pa mu je preveliko, bo imel težave pri zaganjanju, ustavljanju in sestopanju. Oba problema lahko učenje upočasni in otežita (Coslett, 2011).

Velikost dvokolesa se v tem obdobju meri še z velikostjo koles. Nail (2011)

navaja, da otroci od 18. meseca do 3. leta potrebujejo 10-colska kolesa. Po tretjem letu lahko večina otrok napreduje na 12-colska kolesa. 16-colsko kolo najbolje ustreza otrokom med 4. in 8. letom, ki merijo v višino od 90 do 120 cm. Kolesa z 20-colskimi kolesi pa so namenjena otrokom višine med 120 in 150 cm. Ta kolesa imajo ponavadi že več prestav in zavore na krmilu. Otrok, ki je večji od 150 cm, pa je dovolj velik, da se vozi s pravimi »odraslimi« kolesi.

Pišot in Jelovčan (2006) primerno otroško kolo opredelita najprej z velikostjo. Pomembna je tudi višina sedeža, ki ni podobna kot pri odraslih. Noge so v spodnji točki še vedno rahlo pokrčene, da lahko otrok varno sestopi s kolesa. Pravilna višina krmila je takšna, da lahko otrok sproščeno in nadzirano upravlja s krmilom.

Generalno gledano je za obdobje učenja najprimernejše tisto kolo, na katerem otrok sedi in se s stegnjenimi nogami hkrati dotika tal.

## ■ Učenje vožnje po korakih

Neposredna metoda učenja vožnje s pravim otroškim kolesom je primerna tako za popolne začetnike kot tudi za otroke z znanjem vožnje s tricikli in poganjalci. V nadaljevanju bomo podrobneje opisali metodo učenja, kot smo si jo zamislili.

Pred začetkom moramo poskrbeti za to, da je otrok **seznanjen s kolesom**. Nekaj časa namenimo spoznavanju delov kolesa. Otrok naj vidi, kako z obračanjem pedal poganja zadnje kolo. Vedeti mora, kje so zavore, katera zavora je prednja in katera zadnja, kako deluje zvonec in za kaj potrebuje luč ter odsevnike. Za vožnjo mora biti kolo v brezhibnem stanju: zavore morajo ustrezno delovati, pnevmatike naj ne bodo prazne, vsi vijaki na kolesu morajo biti zategnjeni in veriga naj bo ustrezno negovana.

Izbrati moramo tudi **primerno okolje**. Najprimernejši prostor je prazno parkirišče, kjer ni prometa, distrakcij, ostrih



Foto: Maja Remic



robnikov, lukenj ali drugih ovir. Podlaga je sicer trda in neprijetna za padce, ampak vožnja na asfaltu je lažja kakor vožnja po travi ali pesku.

Kristan (1999) je v priročniku *Športni program Krpan* zapisal, da na vadišču ne sme biti nobenih ovir, na katerih bi se otroci lahko poškodovali. Vadišče je potrebno tudi omejiti, tako da so nevarni objekti ali naprave odmaknjeni vsaj 3 metre. Pravi tudi, da je asfalt boljša podlaga za učenje od makadama, saj na pesku guma prej zdrsne, ob padcu pa se rana tudi prej okuži.

Otrok naj obvezno nosi zaščitno čelado, lahko tudi rokavice in ščitnike za komolce in kolena. V bližini je pametno imeti prvo pomoč.

Stopnje učenja smo razdelili po posameznih sklopih.

### 1. Prilagoditev kolesa

Prvi korak pri učenju je prilagoditev kolesa. Z otroškega kolesa, ki je seveda primerne velikosti, odstranimo pomožna kolesa in pedala. Sedež spustimo do te mere, da ima otrok brez težav obe nogi hkrati na tleh.

### 2. Hoja in tek

Učenje začnemo s preprosto hojo in tekom na kolesu. Otrok sedi na sedežu in se poganja z nogami na tleh. Vajo poskušamo narediti hitreje. Med izvedbo smo kot pomoč neprestano ob otroku, da ga lahko ujamemo, če pade.

Priporočamo, da hodimo malenkost za otrokom, saj smo mu drugače lahko distrakcija.

### 3. Zaustavljanje

Na začetku je otroka še potrebno naučiti varno zavirati. Zaviranje je odvisno od kolesa, saj nekatera otroška kolesa uporabljajo zavoro s premikom pedal v nasprotno smer poganjanja, druga pa imajo zavore na krmilu.

Če so zavore na krmilu, je pomembno, da ima otrok dovolj velike in močne roke oziroma prste, da lahko zavira. Ključna je tudi pravilna nastavitve zavora.

### 4. Vožnja v prostem teku

Hojo in tek nadgradimo z občasnim dvigom nog in prosto vožnjo po dveh kolesih. Noge so še vedno dovolj blizu, da otrok lahko stopi na tla, če ga zanesse. Ta vaja je zelo dobra za razvijanje ravnotežja.

Otroka tudi preverjamo, kam gleda. Pomembno je, da ne gleda navzdol pod noge ali v krmilo, ampak, da se nauči gledati pred sebe v smeri vožnje. Če gleda v smer vožnje, potem je to dober znak, da je na kolesu sproščen.

### 5. Vožnja v prostem teku z zavijanjem

Do sedaj je otrok vse vaje delal naravnost, zato je naslednji korak zavijanje. Sprva naj otrok zavija le malenkost

v desno in levo, nato pa mu lahko že postavimo nekaj stožcev, okoli katerih mora zavijati.

Če otrok obvlada vožnjo v prostem teku in zna zavijati, je na kolesu sproščen, gleda v smer, v katero želi, in če se zabava, potem je čas za naslednji korak. Če katere izmed prej naštetih vsebin še ne obvlada, naj še nekaj časa izpopolnjuje takšno vožnjo, preden se loti naslednjega koraka.

### 6. Vožnja s pedali: prvi zagon

Otrok sedi na kolesu, pri čemer se njegova stopala še vedno dotikajo tal. Iz tega položaja naj otrok dvigne eno nogo in jo postavi na pedalo. Pri prvem zagonu je zelo pomembna postavitve pedalov. Pedalo, na katerega bo otrok položil nogo, naj bo višje od drugega, zato da bo nanj lažje pritisnil. Če obrat razdelimo na osem osmin v smeri urinega kazalca, je najboljša pozicija za začetek na eni osmini.

Otrokova naloga je, da z nogo na pedal potisne navzdol, pri čemer se ustvari gibanje naprej. To vajo naj ponavlja z obema nogama.

### 7. Vožnja s pedali: pedaliranje in zavijanje

Ko se otrok nauči zagnati kolo, naj poskuša še drugo nogo postaviti na pedalo in izmenično obračati pedala.

Otroku lahko za začetek tudi nudimo nekaj opore s tem, da ga držimo za sedež, ampak najpomembnejše je, da sam razvije občutek ravnotežja in koordinacije. Medtem ko se sam poganja, naj otrok poskuša narediti najprej blage zavoje, nato pa vedno bolj dolge in zaprte. Tudi tukaj mu lahko postavimo stožce za večjo motivacijo. Lahko pa dela zavoje okrog nas, pri čemer mu služimo kot izziv in pomoč v trenutku, ko jo potrebuje.

## ■ Igre za učenje vožnje s kolesom

V učenje vožnje s kolesom je pametno vključiti tudi kakšno igro. Otroku samo suhoparno učenje v stilu nenehnih po-



Foto: Maja Remic

navljanj in poskusov ter padcev kmalu postane nezanimivo, kar vpliva tudi na njegovo motivacijo. Igre lahko pozitivno vplivajo na odnos do kolesa, prav tako pa na odnos do učitelja, vzgojitelja ali starša.

Pri izvajanju igrice moramo vedno razmišljati o varnosti. Poleg primernih in varnih koles potrebujemo tudi čelado. Površina (v nadaljevanju igrišče) mora biti ravna, brez robnikov ali lukenj in kar je najpomembnejše, brez prometa.

## 1. Vožnja v prostem teku

- **Namen:** S fazo vožnje v prostem teku otrok razvija ravnotežje in pridobiva občutek za premikanje kolesa.
- **Opis:** Pri učenju smo se srečali s fazo vožnje v prostem teku: otrok se sedeč na kolesu brez pedal požene od tal in dvigne noge ter se pelje. Otroku lahko to fazo popestrimo tako, da mu narišemo črto, kjer naj dvigne noge, in merimo, do kod se bo peljal, ne da postavi noge na tla.
- **Različice:** Otroku štejemo čas od trenutka, ko je dvignil noge, do trenutka, ko noge spet postavi na tla.
- **Pripomočki:** kreda, štoparica.

## 2. Igra zaustavljanja

- **Namen:** Otrok se poskuša varno in pravočasno zaustaviti. Sposobnosti pravočasnega reagiranja in ustreznega odziva sta zelo pomembni kasneje, ko bo vključen v promet.
- **Opis:** Otroku s štirimi stožci postavimo prostorček, v katerem se mora zaustaviti. Sprva je ta prostor lahko večji, kasneje pa ga vedno bolj zmanjšujemo. Na koncu otroku naredimo samo zid iz stožcev, do katerega se mora zaustaviti.
- **Pripomočki:** 4 stožci, kreda.

## 3. Vožnja po črti

- **Namen:** Otrok razvija ravnotežje, prav tako pa vadi zavijanje.
- **Opis:** Na asfaltne igrišče s kredo narišemo črto, po kateri se mora otrok voziti. Sprva je črta bolj ravna, ko vadi ravnotežje. Nato jo lahko narišemo nekoliko vijugasto, kasneje pa lahko dodajamo tudi ožje zavoje in hitrejša menjavanja smeri.

- **Različice:** Namesto ene same črte lahko otroku narišemo tudi dve, se pravi koridor, v katerem mora voziti. Otroku lahko vadi zavoje tudi z vožnjo po narisani osmici, kjer na tla s kredo narišemo veliko številko osem, po kateri se mora otrok voziti. Če imamo več otrok, pa lahko narišemo tudi več vzporednih črt, ki predstavljajo progo za vsakega otroka. Otroci tekmujejo med seboj, zmaga tisti, ki najmanj in najmanjkrat skrene s črte.

- **Pripomočki:** kreda.

## 4. Vožnja s plastičnimi klobučki na glavi

- **Namen:** Klobuček pripomore k razvoju ravnotežja, stabilnega položaja na kolesu in usmerjenosti pogleda.
- **Opis:** Otroku se prosto vozi po igrišču, pri čemer ima na čeladi plastičen klobuček. Paziti mora, da mu klobuček ne pade z glave.
- **Različice:** Otroke razporedimo vzdolž začetne črte tako, da ima vsak dovolj prostora. Na čelado si vsak postavi plastičen klobuček. Na štartni signal se poženejo na drugo stran igrišča. Zmaga tisti, ki prvi pride na drugo stran, ne da bi mu klobuček padel z glave. Če se to zgodi, se mora otrok ustaviti, ponovno namestiti klobuček in šele nato nadaljevati. Oblikujemo lahko tudi štafetne igre ali poligon z uporabo plastičnega klobučka na glavi.
- **Pripomočki:** plastični klobučki.

## 5. Ujemi mehurček

- **Namen:** Otroku izpopolnjuje sposobnosti na kolesu, prav tako pa vadi enoročno vožnjo, ki jo bo potreboval pri signaliziranju zavijanja v prometu.
- **Opis:** Igra je namenjena mlajšim otrokom s poganjalci, prav tako pa jo lahko izvedemo s starejšimi. Učitelj v sredini igrišča piha milne mehurčke, otroci pa jih poskušajo počiti čim več z različnimi deli telesa in kolesa. Za začetek naj jih lovijo s telesom, kasneje pa lahko poskusijo tudi z eno roko. Pri tej igri moramo biti pozorni, da število naenkrat vadečih ni preveliko, saj lahko pride do gneče in nesreč. Otroke moramo opozoriti, da gledajo pred sebe in ne v zrak.
- **Pripomočki:** milni mehurčki.

## 6. Počasne dirke

- **Namen:** Namen igre je razvijati ravnotežje na kolesu.
- **Opis:** Otroke razdelimo v pare, pri čemer je en v paru na kolesu, drugi pa brez. Vsak par dobi tudi eno kolenico. Tisti, ki nalogo izvaja peš, se postavi pred prijatelja in si namesti kolenico okrog pasu, drugi konec kolenice pa ima kolesar v rokah. Naloga prvega je, da hodi s takšno hitrostjo, da bo prijatelj ostal z nogami na kolesu in ne bo sestopil.
- **Različice:** Otroke razvrstimo na eni strani igrišča. Na štartni znak se začnejo premikati na drugo stran. Zmaga tisti, ki na drugo stran pride kot zadnji. Pravila dirke določajo, da mora biti vsakršno gibanje le v smeri naprej, kar pomeni, da otroci ne smejo krožiti ali voziti vzvratno. Tisti, ki stopi na tla, je izpadel iz dirke in mora počakati na mestu.
- **Pripomočki:** igrišče, več kolenic.

## 7. Prenašanje lončka

- **Namen:** Otroku razvija spretnost enoročne vožnje in razvija ravnotežje. Z lončkom, polnim vode, povečujemo koncentracijo in preciznost.
- **Opis:** Igro lahko izvajamo samostojno ali v okviru poligona. Dve stojali postavimo nekaj metrov narazen. Na prvo stojalo postavimo poln lonček z vodo. Otrokov naloga je, da se pripelje do stojala in z eno roko prime lonček. Ne da bi se ustavil, se z njim v roki pelje do naslednjega stojala, kjer mora lonček postaviti na stojalo.
- **Različice:** Če imamo več stojal, lahko naredimo vzporedno dve ali več postaj, otroci pa tekmujejo v obliki štafete. Igra se zaključi, ko ena izmed ekip izgubi vso vodo iz lončka.
- **Pripomočki:** dve ali več stojal, lončki.

## 8. Kdo se boji žgečkljivca

- **Namen:** Igra se izvaja za razvedrilo otrok, hkrati pa otroku izpopolnjuje spretnosti na kolesu.
- **Opis:** Otroci so na svojih kolesih na eni strani igrišča. Žgečkljivec stoji približno na sredini igrišča in je obrnjen stran od otrok. Ko zakliče: »Kdo se boji žgečkljivca?«, se otroci poskušajo odpeljati na nasprotno stran, ne da bi jih žgečkljivec

ujel. Ta jih lahko ujame šele, ko se odpelejo mimo njega. Ko je otrok ujet, si ta lahko sam izbere, kje ga bo žgečkljivec žgečkal. Nato se otrok vrne v igro. Priporočljivo je, da je »žgečkljivec« odrasla oseba.

- Pripomočki: dovolj veliko igrišče, odrasla oseba.

## 9. Poligon

- Namen: Pri premagovanju poligona je otrokova motivacija zelo visoka. Prav tako pa jim poligon predstavlja neizmerno zabavo, kar pozitivno vpliva na odnos do kolesa.
- Opis: Poligon je za otroke najbolj zanimiv, saj vsebuje veliko različnih izzivov. Za začetek je lahko sestavljen samo iz stožcev, med katerimi mora otrok vijugati. Kasneje lahko te stožce primaknemo bližje skupaj, da nalogo malenkost otežimo. Poleg stožcev se lahko na progi znajdejo tudi različne gugalnice, lestve, podhodi (kjer se skloni), zavoji okrog obročev, ozke deske in zaustavljanja v določenem prostorčku. Na takšni progi lahko otroku tudi merimo čas in ga nato vzpodbujamo, da progo premaga hitreje. Postavitev proge je plod naše domišljije.
- Pripomočki: stožci, gugalnice, skakalnice, stojala, lončki, lestve, podhodi, obroči.



Foto: Maja Remic

## 10. Štafetne igre

- Namen: Razvijanje spretnosti na kolesu skozi igro.
- Opis: Učence razdelimo v heterogene skupine. Zarišemo štartno črto za vsako skupino in postavimo progo. Proga naj ne bo preveč zahtevna in naj bo prilagojena znanju vadečih. Sestavljena je lahko iz pospeševanja, obrata in vijuganja med stožci. Ko prvi tekmovalec opravi s progo in prečka črto, kjer čakajo ostali, lahko štarta naslednji. Lahko jo izvajamo na asfaltiranem igrišču ali na travi.
- Pripomočki: stožci, kreda, obroči.

## ■ Sklep

Kolesarjenje je v Sloveniji ena izmed najbolj množičnih športnih dejavnosti. Ker je zelo lahko dostopno in ima mnoge pozitivne učinke, je postalo del rekreacije skoraj vsakega posameznika. Morda je za to odgovorno ravno učenje vožnje s kolesom, ki otroku predstavi kolo kot nekaj zabavnega ter dobrega in ne nekaj mučnega.

Učenje kolesarjenja na koncu le ni tako preprosto in samoumevno, kot si mnogi predstavljajo. Obstaja kar nekaj različnih načinov učenja, ki pa imajo med seboj marsikaj skupnega. Vsem je skupno učenje poganjanja in vzpostavljanje oziroma vzdrževanje ravnotežja. Prav ti dve dimenziji sta najpomembnejši za uspešno kolesarjenje in če se otrok nauči ti dve stvari, potem bo zelo hitro dobro kolesaril.

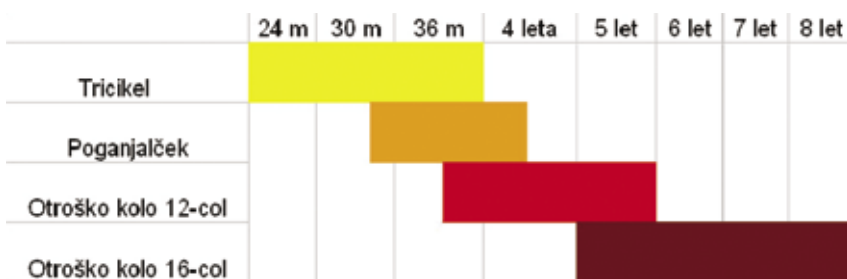
Na koncu strnimo vse teorije in spoznanja. Prvo okvirno merilo, ki določa, katero kolo je najprimernejše za otroka, je njegova **starost**. Na spodnji sliki

(Slika 1) smo prikazali starost otroka po mesecih oziroma letih in štiri najprimernejša prevozna sredstva.

Otrok mora v procesu učenja preiti skozi različne stopnje. **Vrsta kolesa** ima v tem pogledu najpomembnejšo vlogo. Kot najprimernejše vrste za učenje smo opredelili tricikel, poganjalca in otroško kolo – velikost koles se s starostjo večja. Vsako izmed njih ima določene prednosti in pripomore h končnemu rezultatu. Seveda pa se otrok lahko nauči voziti kolo tudi neposredno na otroškem kolesu, ko je dovolj velik, čeprav prej ni imel nobene izkušnje.

Vsak otrok je individuum, zato nikakor ne smemo preveč posploševati spodnje tabele, ki naj nam služi zgolj okvirno. Ključno za vožnjo kolesa je **otrokova telesna višina** in njegove gibalne sposobnosti, še posebej **ravnotežje** in **koordinacija gibanja**. Če je otrok za svojo starost zelo majhen, potem še ni pripravljen zamenjati manjše kolo za večje in ga v to tudi ne smemo siliti. S telesno višino pa se povečuje tudi mišična moč, ki je pomembna za obvladovanje kolesa.

Za konec pa bi samo še dodali nasvet za učenje. Nikoli ne smemo pozabiti, da učimo otroke, ki jim je najpomembnejša igra. Pred samim učenjem je pomembno, da otroka motiviramo in navdušimo za izbrano dejavnost. Naše učenje moramo oblikovati tako, da se bo otrok hkrati zabaval in učil. Naloge morajo biti zasnovane tako, da otrok napreduje in na koncu na vsak način doseže uspeh. Le na ta način bo otrok užival v učenju in pridobil pozitiven odnos do kolesarjenja, ob učenju pa boste uživali tudi vi!



Slika 1: Prikaz okvirne starosti otroka in primerno kolo za tisto obdobje.





Foto: osebni arhiv avtorja

## Literatura

- Adesman, A. (2012). *Should I worry that my toddler doesn't seem strong enough to ride a tricycle yet?* Baby Center. Pridobljeno na [http://www.babycenter.com/404\\_should-i-worry-that-my-toddler-doesnt-seem-strong-enough-to\\_12191.bc](http://www.babycenter.com/404_should-i-worry-that-my-toddler-doesnt-seem-strong-enough-to_12191.bc)
- Coslett, C. (2011). *At What Age Can a Child Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/380882-at-what-age-can-a-child-ride-a-bike/>
- Cvijetićanin, M. (4. 5. 2011). Kolo kot prva otroška ljubezen. Polet. Pridobljeno na <http://www.polet.si/kolesarjenje/kolo-kot-prva-otroska-ljubezen>
- Day, N. (2012). *Down With Training Wheels*. Slate. Pridobljeno na [http://www.slate.com/articles/life/family/2012/05/training\\_wheels\\_don\\_t\\_work\\_balance\\_bikes\\_teach\\_children\\_how\\_to\\_ride\\_.html](http://www.slate.com/articles/life/family/2012/05/training_wheels_don_t_work_balance_bikes_teach_children_how_to_ride_.html)
- Draisine. (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno na <http://en.wikipedia.org/wiki/Draisine>
- Jeitner, B. (1984). *Otrokove ustvarjalne igre*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.
- Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Markham, D. (2011). *The Top 7 Health Benefits of Cycling*. Discovery. Pridobljeno na <http://dsc.discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.html>
- Nail, R. (2011). *What Size of a Bicycle is Best for a Child?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/411307-what-size-of-a-bicycle-is-best-for-a-child/#ixzz2B4Chtbfj>
- Pearson, L. (1993). *Bicycleriding training device*. United States Patent. Pridobljeno na <https://docs.google.com/viewer?url=www.google.com/patents/US5226820.pdf>
- Petrović, K. in Doupona Topič, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. (1999). Na kolo, otroci. *Fit: revija gibanja športa*, 2(5), 26–27.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem.
- Sessoms, G. (2011). *What Age Do Children Learn to Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/358225-what-age-do-children-learn-to-ride-a-bike/#ixzz2B48Q0h1R>
- Videmšek, M., Bedrajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. 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.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem.

Matej Kodrin, študent  
Fakultete za šport  
e-mail: matej\_kodrin@hotmail.com