



Vesna Stavrev,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk

Prvi koraki v judo vrtcu

Povzetek

Judo vrtec je organizirana športna dejavnost, ki tudi v Sloveniji vključuje vse več otrok. V program judo vrtca so vključene različne gibalne dejavnosti s področja osnovne motorike ter osnovni elementi juda. Na vadbah otroci skozi igro razvijajo gibalne sposobnosti, usvojijo osnovna znanja juda ter se seznani z etičnimi načeli in pravili juda. Pomembni cilji programa so naučiti otroke sodelovanja v paru in skupini, medsebojne pomoči, spoštovanja in upoštevanja različnosti ter upoštevanja pravil oziroma poštene igre. Program judo vrtca pozitivno vpliva na otrokov celostni razvoj. Sposobnosti in znanja, ki jih pridobi otrok v judo vrtcu, so koristna tudi v življenju nasploh.

Ključne besede: predšolski otroci, osnove juda, etična načela, napotki za vaditelja.

The first steps in a judo kindergarten

Abstract

Judo kindergarten is an organised sport activity which is becoming increasingly popular among children in Slovenia. The judo kindergarten programme includes different basic motor activities and basic judo elements. When performing judo exercises children develop their motor abilities, learn some judo basics and get familiar with the ethical principles and rules of judo. The major goals of the programme include teaching of children to work in pairs and in a group, to help each other, to respect each other despite their mutual differences as well as to follow the rules and fair play. The judo kindergarten programme positively affects the child's overall development. The abilities and the knowledge that a child acquires in the judo kindergarten can also be applied in everyday life.

Key words: preschool children, judo basics, ethical principles, guidance for the instructor



Uvod

Judo vrtec je organizirana športna dejavnost, prilagojena predšolskim otrokom. Okoli leta 1990 so med prvimi na svetu s programom začeli v Franciji, okoli leta 2000 so program judo vrtca vpeljali tudi v Sloveniji. Vsako leto se v program vključuje vse več otrok.

V judo vrtcu otroci razvijajo gibalne sposobnosti, usvojijo osnove juda (pozdrave, potiskanja in vlečenja, osnovni prijem kimona, različne padce ...) ter se seznani z etičnimi načeli na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju.

Osnove juda

Pozdravi

Pozdrav je v judu del tradicije in predstavlja vse dobre osebnostne lastnosti judoistov. S priklonom judoist izkazuje spoštovanje, hvalježnost in ponižnost (Brouso in Matsumoto, 2002). Pozdrav mora biti ne glede na čustveno stanje judoista (jeza, veselje, utrujenost, razburjenost ...) vedno miren, iskren in pravilen. Pozdrav je znak medsebojnega razumevanja in spoštovanja, izraža vljudnost in skromnost ter samoobvladovanje do nasprotnika, partnerja, publike itd. (Čuš, 2004).

Pozdrav v znak spoštovanja vedno uporabljamo na začetku in koncu treninga. Vaditelj pred umirjeno vrsto pozdravi z besedo »REI«. Nato se predklonijo vaditelj in vadeči. Pozdrav uporabljamo tudi na začetku in koncu vsake borbe ne glede na zmago, poraz in sposobnost nasprotnika. Pozdravimo tudi *tatami* (judo blazine oziroma borilni prostor), predenj nanj stopimo in ko ga zapustimo (Judo izpitni program, 2011).

Poznamo dva načina pozdravljanja: stoje in kleče.

Pozdrav stoje – *tachi rei*

Stojimo sproščeno, peti sta sklenjeni, roki sta sproščeno ob telesu, dlani sta sproščeni in obrnjeni proti telesu. V pasu se priklonimo za približno 25 do 30 stopinj. Nato se dvignemo v začetni položaj (Slika 1).



Slika 1: Pozdrav stoje (arhiv avtorjev).

Pozdrav kleče – za rei

Stojimo sproščeno, peti sta sklenjeni, roki sta sproščeno ob telesu. Z levo nogo stopimo nazaj in poklekamo. Desno nogo priključimo. Dlani postavimo na tla pred kolena tako, da prsti na rokah tvorijo navidezni trikotnik in se priklonimo ter dvignemo v klečeči položaj. Nato vstanemo najprej z desno nogo, levo nogo priključimo (Slika 2).



Slika 2: Pozdrav kleče (arhiv avtorjev).

V programu judo vrtca otroke naučimo obe obliki pozdrava. Predšolski otroci ob koncu programa pozdrav stoje popolnoma usvojijo in razumejo, čemu je namenjen. Pozdrav kleče spoznajo le v grobem, saj večina otrok pri starosti štiri in pet let še ne ve, katera noga je desna in katera leva, kar je pomembno pri pozdravu kleče.

Potiskanja in vlečenja

Potiskanja in vlečenja se pojavljajo v vsakdanjem življenju. Pride mo v situacijo, ko težkega predmeta ne moremo prenesti, lahko pa ga potisnemo ali odvedemo po podlagi. V judo vrtcu s potiskanjem in vlečenjem otroke seznanimo tudi s pomočjo borilnih iger, izvedenih tako v parih kot v skupinah.

V programu judo vrtca posvetimo ve-



liko časa modifikacijam osnovnih in sestavljenih oblik gibanja, saj je otrokovo dojemanje in razumevanje gibanja, kot so potiskanja in vlečenja v parih v vse smeri, pomembno za kasnejše izvajanje tehnik metov (Slika 3 in Slika 4).



Slika 3: A) potiskanje; B) upiranje (arhiv avtorjev).



Slika 4: A) vlečenje; B) vlečenje – upiranje (arhiv avtorjev).

Osnovni prijem kimona – GARD

V judo poznamo tri osnovne prijeme za kimono oziroma garde: desni, levi in centralni gard. Če držimo desni gard, moramo z desno roko držati partnerjev levi rever (v višini ključnice), z levo roko pa partnerjev desni rokav (malo nižje od komolca). Če držimo levi gard, primemo ravno obratno, kar pomeni, da leva roka drži partnerjev desni rever, desna pa partnerjev levi rokav. Centralni gard držimo z obema rokama za partnerjeva reverja ali rokava (Judo izpitni program, 2011) (Slika 5).

V judo borbah judoisti oziroma tekmovalci ne sme potisniti prsta ali prstov v nasprotnikov rokav ali v spodnji rob hlačnice, niti se ne sme prijeti z »ovijanjem« nasprotnikovega rokava (Pozvek, 2010).

Otroke že v judo vrtcu navajamo na pravilen prijem kimona ter jih naučimo pomena »nepravilnega« držanja. V primeru, da kimono primemo z notranje strani rokava ali hlačnice, lahko pride do poškodb, prav tako se v tekmovalnem sistemu takšno ravnanje sankcionira s kaznijo (*shido*).

Slika 5: A) desni gard; B) levi gard; C) centralni gard (arhiv avtorjev).

Učenje padcev

Tako predšolski kot šolski otroci so zaradi svojih lastnosti, sposobnosti in dinamičnega temperamenta bolj nagnjeni k nesrečam (Papalia idr., 2003). Dovzetnejši so za poškodbe glave in delov telesa, kjer kosti zaradi razvoja še niso pokostenele in so v najintenzivnejši fazi rasti (Videmšek, Mlinar, Meško in Karpljuk, 2008).

Videmškova, Štihec, Karpljuk in Meškova (2009) so ugotovili, da se med gibalno/športno dejavnostjo v vrtcu večkrat ponesrečijo dečki (73,6 %) kot deklice (26,4 %). Najpogostejše si otroci poškodujejo glavo (51,1 %), noge (40,4 %) ter roke (17 %). Poškodbe so večinoma lažje, predvsem udarnine, ureznine in zvini, manj pa je zlomov.

S kombinacijo koordinacije, ki jo pridobijo pri vadbi v judo vrtcu, ter z znanjem padcev se otroci pogosto tudi izven športnih dejavnosti med padanjem znajdejo in tako ne pride do hujših poškodb.

Pravilne izvedbe padcev zmanjšujejo strah otrok pred padanjem. Brez strahu pred padanjem se otroci lažje in hitreje učijo tehnike metov ter pridobijo borbeno samozavest, saj jih ni strah »pada-nja«.

V judu poznamo naslednje padce:

- padec nazaj – *ushiro ukemi*,
- padec naprej – *mae ukemi*,
- padec v stran – *yoko ukemi*,
- judo preval naprej – *zempo tenkai*.

Vse padce izvajamo v tekočemu gibanju, podobnemu kotaljenju žoge. Med kotaljenjem sledi udarjanje z desno, levo ali obema rokama po blazini, ki naj bodo v kotu 30°–40° glede na telo (Škraba, 1980).

V programu judo vrtca učimo le nekatere padce, ker so padec naprej (*mae ukemi*), judo preval naprej (*zempo tenkai*) in končna oblika padca v stran (*yoko ukemi*) za predšolske otroke prezahtevni, saj nimajo dovolj razvitih gibalnih sposobnosti oziroma niso dovolj telesno pripravljeni.

Padci, ki jih učimo v judo vrtcu

Padec nazaj – *ushiro ukemi*

Padec nazaj izvajamo stoje. Roki sta iztegnjeni v predročenu. Iz tega položaja se preko počepa povalimo po hrbtu in z iztegnjenima rokama udarimo po tleh, približno 30–40 stopinj glede na telo. Glavo moramo zdržati 10 cm nad tlemi (Čuš, 2004) (Slika 6).

Slika 6: Padec nazaj (arhiv avtorjev).



Padec nazaj je edini padec, ki ga morajo ob koncu programa judo vrtec otroci obvladati. Zato tudi na vadbah posvečamo veliko pozornosti prav izvedbi judo padca nazaj ne glede na to, v kakšni obliki in okoliščinah ga otroci izvajajo.

Z različnimi vajami in predvajami, ki jih uporabljamo za čim bolj optimalno učenje padca nazaj, vplivamo (poleg razvoja koordinacije in moči) predvsem na izgubo strahu pred padanjem v smeri nazaj (padanje v »neznano«).

Nekatere predvaje za padec nazaj (*ushiro ukemi*):

- Udarjanje z iztegnjenimi rokami po tleh (najprej z glavo na tleh, nato z dvignjeno glavo).
- »Žogica« (iz sedečega položaja se zakotalimo nazaj-naprej tako, da se ves čas kotaljenja držimo za kolena).
- Iz sedečega položaja preidemo nazaj na hrbet in udarimo z rokama po tleh (glavo zadržimo nad tlemi).
- Iz položaja čepa preidemo nazaj na hrbet in udarimo z rokama po tleh (glavo zadržimo nad tlemi).
- Različne modifikacije padca nazaj:
- padec nazaj na debelo blazino,
- padec nazaj čez določene ovire,
- padec nazaj po spustu po klancu navzdol na debelo blazino (z asistenco vaditelja),
- izvedbe padca nazaj po določeni gibalni nalogi (npr. preval naprej-padec nazaj).

Padec v stran – *yoko ukemi*

Padec v stran izvajamo stoje. Levo roko rahlo položimo na prsi. Desna roka je sproščeno ob telesu. Z desno nogo preidemo pred stojno levo nogo. Na stojni nogi počepnemo in se zakotalimo preko desnega boka po celem telesu. Iztegnjena desna roka ob pravem času udari po tleh ob telesu, 25 do 30 stopinj glede na telo. Glavo zadržimo nad tlemi, pogled imamo usmerjen v predel pasu. Izvajamo ga v obe strani. Tako v desno kot tudi v levo. Padec v stran je osnova drugim padcem. Pravilna izvedba je pomembna za učenje novih oblik padanja, novih tehnik in reševanj (Čuš, 2004).

Padec v stran učimo v judo vrtcu le z nekaterimi predvajami, saj je izvedba celotnega padca v stran za tako majhne otroke bistveno težja kot izvedba padca nazaj. Ker so pravilne izvedbe vseh padcev pri judu zelo pomembne, je bolj smiselno otrokom v vrtcu posredovati čim več različnih gibalnih informacij s poudarkom na pravilnem udarcu z iztegnjeno roko ter zadržanjem glave nad tlemi (Slika 7).



Slika 7: Predvaja padca v stran (arhiv avtorjev).

Nekatere predvaje za padec v stran:

- kotaljenje z udarcem iztegnjene roke po tleh,
- padec v stran iz seda raznožno,
- padec v stran z višjega (lahko s partnerja, ki leži na trebuhu).

■ Etična načela juda

Za judoiste v kateri koli starostni skupini veljajo stroga etična načela, ki jih morajo dosledno upoštevati na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju. Etična načela juda so pravila lepega obnašanja, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in sodelovanju, s tem pa krepijo medčloveške odnose in človeške vrednote. Judo kot šport in borilna veščina ne daje prednosti le tekmovalnosti in vrhunskim rezultatom, ampak mu dodaja pozitivno vrednost, saj se pri njem družimo, zabavamo, spodbujamo prijateljsko obnašanje ter strpnost do drugih in drugačnih, spodbujamo šibkejši ter razvijamo občutek za odgovornost. Pomembno je tudi, da se naučimo obvladovati veselje, radost, jezo ali razočaranje po tekmovanju in čestitati nasprotniku ne glede na rezultat oziroma dosežek (Čuš, 2004).

Ker sčasoma postanejo načela otrokov način življenja, moramo že najmlajše otroke poučevati o pravilih lepega obnašanja in vedenja.

Etika judoistov na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju

Prvo področje etičnih načel juda je športnikovo obnašanje na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju. Judoist mora vedno pomagati šibkejšim in jih spodbujati, da bodo v športu uživali. Znanje in sposobnosti vsakega nasprotnika mora spoštovati. Uspešnejšim od sebe mora čestitati kljub možnim notranjim nasprotovanjem. Ne sme biti nasilen in tudi ne sme spodbujati nasilnih situacij in dejanj. Na tekmovanjih mora gledalcem, tekmovalcem, trenerjem in sodnikom s svojim zglednim obnašanjem pustiti pozitivne občutke (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Ob vstopu v dvorano morajo vadeči pozdraviti, pospraviti pijačo na primerno mesto in zložiti copate.
- Preden stopijo na judo blazine morajo blazine pozdraviti (pozdrav stoje).
- Ob začetku in koncu vadbe jih navajamo na vrsto (pred pozdravom se umirijo).
- Judo pozdrav ni samo pozdrav ob začetku in koncu vadbe, ampak je tudi znak spoštovanja do prijateljev in nasprotnikov med borilnimi igrami.

Osebn higiena in športna oprema

Drugo področje etičnih načel juda je športnikova osebna higiena in njegova športna oprema. Je zelo pomembno področje posameznikove športne kariere, saj je skrbna in urejena osebna higiena del človekovega urejenega življenja. Športna oprema vsakega judoista je kimono, hlače, pas (*obi*) in natikači. Poleg tega pa morajo imeti tudi povoj, obliž, brisačo in milo (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Na judo blazine otroci in trenerji stopajo ter vadijo bosi.
- Lasje morajo biti speti.
- Ne smejo nositi verižic, zapestnic, ur, uhanov itd.
- Kimono naj bo urejen.

Otroci ob koncu programa judo vrtca vedo, kaj morajo prinesiti s seboj na trening juda (kimono, hlače, pas, copate in pijačo). Naučijo se tudi pomena nošenja copat (da judo blazine ostanejo čiste) in pravilne urednosti kimona (pravilno prekrižan kimono, vozec pasu mora biti na trebuhu itd.).

Hišni red in urejenost telovadnice

Tretje področje etičnih načel juda je urejenost telovadnice, v kateri poteka vadba juda in za katero veljajo določena pravila ter predpisan hišni red. Z upoštevanjem in spoštovanjem tako urednosti telovadnice kot hišnega reda se otroci skozi proces treniranja učijo tudi samodiscipline (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Skozi celotno vadbo judo vrtca otroci ne smejo ležati na judo blazinah, razen v primeru, da tako naroči vaditelj.
- V primeru, da morajo otroci na toaleta, si morajo obuti copate.
- V primeru, da morajo otroci na toaleta, si morajo umiti roke.
- Po vadbi judo vrtca skupaj z vaditelji pospravijo blazine (če je to potrebno).

Pomemben del etičnih načel pa je tudi zavezovanje pasu (*obi*). Barva pasu v judu pomeni stopnjo doseženega znanja judoista in njegovih uspehov. Pravilno zavezovanje pasu v judu določa Kodokan in tekmovalna pravila Evropske judo zveze. Sistem za napredovanje po pasovih je določen s pravilnikom Judo zveze Slovenije o napredovanju po pasovih.

V judo vrtcu otroke seznanjamo s pravilnim zavezovanjem pasu samo informativno, naučimo jih, da je pravilno zavezan pas pomemben del juda kot športa. Učimo jih predvsem z zgledom in

nenehnim popravljanjem pasu med vadbo. Kljub temu da znajo nekateri otroci ob koncu programa pravilno zavezati pas, na vadbah ne posvečamo posebne pozornosti pravilnemu zavezovanju, saj je za njih to še pretežko. Vsekakor pa še posebej pohvalimo tako znanje.

■ Različne dejavnosti za popestritev judo vrtca

Pri izvajanju programa judo vrtec stremimo k čim večji raznolikosti podajanja vsebin med samo vadbo ter med vadbami. Raznolikost in dinamičnost vadbe vzbujata zanimanje otrok za vadbene vsebine. Otrokovo pozornost, navdušenje in zanimanje moramo spremljati in jo vzdrževati celo leto. Za popestritev vadbe lahko uporabimo tudi različne dejavnosti, kot so tekmovanja, nastopi, izpit za znak itd.

Tekmovanja

Tekmovalnost lahko opredelimo na več načinov. Tekmovalnost je lahko tudi izraz otrokove agresivnosti, ki je lahko v neki meri prirojena. S tekmovanji z vrstniki si otrok ustvarja predstavo o sebi ter išče svoj socialni položaj (Zupančič in Justin, 1991).

Ker štiri in pet let stari otroci radi tekmujejo in se za rezultat tudi zanimajo, se s prvimi tekmovanji v judu seznanijo že v programu judo vrtca. To so prijateljska in klubska tekmovanja s prilagojenimi pravili. Te vrste tekmovanj so namenjene predvsem seznanjanju otrok s potekom samih tekmovanj, s spoznanjem in soočanjem z lastno tremo in upoštevanjem osnovnih judo pravil ter druženju. Na tovrstnih tekmovanjih mora biti vsak tekmovalec na koncu nagrajen, saj želimo vse na nek način pohvaliti za trud in pogum ne glede na njihovo uvrstitev.

Nastopi

Videmškova in Pišot (2007) navajata, da je javni nastop oblika prikaza športnih aktivnosti in dosežkov na določenem športnem področju ter da je cilj prikazati doseženo znanje in rezultate načrtnega dela.

Nastopi, na katerih otroci pokažejo svoje znanje, so zelo dobrodošli. Na nastopih ni prisotna trema v tolikšni meri kot na tekmovanjih. Vsi otroci pokažejo predvsem tista znanja, ki jih obvladajo. Zato jim je tovrstni prikaz znanja zelo všeč in je dodatna pozitivna motivacija za nadaljnje treninge.

Izpit za znak

Napredovanje po pasovih določa pravilnik o napredovanju po pasovih Judo zveze Slovenije. Poznamo šolske (*kyu*) in mojstrske (*dan*) pasove (Škraba, 1980).

Ker želimo v judo vrtcu otrokom v največji meri približati judo kot šport in seveda kot borilno veščino, sledimo njegovim moralnim in etičnim načelom ter tudi sami tradiciji. Zato se tudi otroci v judo vrtcu ob koncu sezone soočijo z izpitom za rumen ali oranžen znak (odvisno, katero leto otrok obiskuje program judo vrtca).

Izpit za rumen znak opravljajo tisti otroci, ki so program judo vrtec obiskovali prvo leto, izpit za oranžen znak pa otroci, ki so judo vrtec obiskovali že drugo leto (Slika 8). Vsebinska izpitnega programa se med klubi razlikuje in je interni dogovor med strokovnimi

delavci kluba, vsekakor pa vsi izpitni programi vsebujejo osnovno motoriko, elemente juda (potiskanja, upiranja, vlečenja itd.), sumo borbo ter osnovne borilne igre v parterju.



Slika 8: Pridobljeni znaki z opravljenimi izpiti v programu judo vrtec v JK Golovec (arhiv avtorjev).

Vse navedene oblike drugačnih udeleževanj juda so poleg vadb namenjene in prilagojene otrokom. S popestritvijo vadbe judo vrtca zagotovimo otrokovo lastno spoznavanje in pridobivanje novih izkušenj v različnih situacijah.

■ Napotki za vaditelje programa judo vrtca

Videmškova in Kovačeva (2001) navajata nekatera didaktična priporočila, ki so zelo pomembna tudi za izvajanje programa judo vrtca:

- Način vodenja je odvisen od različnih dejavnikov, predvsem pa od otrokovih sposobnosti, značilnosti in znanj.
- Otroku pokažemo svoje zadovoljstvo ob njegovi uspešni ali nenavadni rešitvi problema in ga pohvalimo za individualni napredek.
- Otroku pomagamo, da zazna svoj lastni napredek ne glede na dosežke vrstnikov in da ta napredek doživi kot uspeh.
- Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi (primerna oprema za določene dejavnosti).
- Postopoma vpeljujemo nove pojme in izraze (postopno vpeljujemo osnovne japonske izraze, vezane na samo vadbo juda).
- Otrokom omogočamo spoznavanje različnih športnih pripomočkov ter jih navajamo na pomoč pri njihovem pospravljanju.
- Pri določenih gibalnih nalogah otrokom pomagamo glede na njihove potrebe.
- Otroke z različnimi gibalnimi nalogami spodbujamo k iskanju lastnih rešitev.
- Otroke navajamo na spoštovanje in upoštevanje določenih znakov (predvsem takrat, ko želimo otroke seznaniti z osnovnimi sodniškimi pravili in znaki).
- Poleg omenjenih didaktičnih priporočil moramo biti pri izvajanju programa pozorni še na naslednje:

- Na vsaki vadbi judo vrtca morata biti prisotna dva vaditelja (v primeru, da mora kdo od vadečih na toaleta, ko se kdo udari itd., za drugega poskrbi drugi vaditelj).
- Vsak vaditelj mora imeti s seboj paket osnovne prve pomoči (za oskrbo malih udarnin, ureznin itd.).
- Na vadbi nikoli ne puščamo otrok samih.

■ Literatura

1. Brousse, M. in Matsumoto D. (2002). *Judo – šport in način življenja*. Slovenska Bistrica: JAJKZS.
2. Čuš, V. (2004). *Judo: Popusti, da zmagaš*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
3. Judo izpitni program. (2011). Judo klub Ivo Reya Celje. Pridobljeno 09. 11. 2011 iz http://www.ivoreya-judo.si/uploads/830/gallery/ipitni_program_teorija.pdf.
4. Papalia, E.D., Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Edu-cy.
5. Pozvek, E. (2010). Sodniška pravila. Pridobljeno 25. 01. 2012 iz http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/Sodniska_pravila.pdf.
6. Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Škraba J. (1980). *Prvi koraki*. Ljubljana: Tiskarna Tone Tomšič.
8. Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce* (str. 55–76). Maribor: Obzorja.
9. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Meško, M. (2009). Poškodbe otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, (3), 126–139.
11. Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote: otrokov moralni in socialni razvoj*. Radovljica: Didakta.

Vesna Stavrev, prof. šp. vzg.
e-mail: vesnastavrev@yahoo.com