



Dušan Videmšek,
Damir Karpljuk, Tasja Videmšek, Mateja Videmšek

Smučanje za mlajše otroke

Izvleček

Igra je temeljno sredstvo, s katerim pristopimo k smučarskemu opismenjevanju mlajših otrok. Izvajamo lahko številne igrice na snegu, s pomočjo katerih otroci z veseljem in mimogrede usvajajo osnovne elemente smučanja. Otroke čim manj obremenjujemo z odvečnimi napotki; pustimo prosto pot njihovi ustvarjalnosti. Pomembno je, da otrok sam pokaže zanimanje za smučanje, učenje pa naj bo postopno in prilagojeno njegovi razvojni stopnji.

Ključne besede: smučanje, otrok, učitelj, starši, igra, učenje, oprema.



Foto: N. Makuc

Skiing for young children

Abstract

A game is the key method used to teach children how to ski. Many of the games can be carried out directly on the snow, and through them children, motivated by fun, learn the basic elements of skiing. Sparring the children of unnecessary guidance, we let their creativity flow. It is crucial for a child to show interest in skiing, while teaching should be gradual and adjusted to his or her developmental stage.

Key words: skiing, child, teacher, parents, game, learning, equipment.

■ Uvod

Ustrezne športne dejavnosti imajo velik pomen za otrokov celostni razvoj. Otrokovi potreba in pravica po igri in gibanju morata biti zagotovljeni tako v vrtcih in šolah, kot tudi v otrokovem prostem času. Tako moramo otroku omogočiti športno dejavnost tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Prav z gibanjem na svežem zraku izdatno pripomoremo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja in k pozitivnemu odnosu do narave. Zato so vse dejavnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna popestritev (Videmšek, Pišot, Flisek in Pustovrh, 2010). Otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo na nove življenjske razmere.



Foto: M. Videmšek

Smučanje je priljubljena športno-razvedrilna dejavnost v naravi v zimskem času. Zaradi številnih pozitivnih učinkov, ki jih ima na človeka, je prav, da jo približamo tudi otrokom. Pri poučevanju moramo predvsem spoštovati pravilo: smučanje naj bo za otroke igra in zabava (Videmšek, Gregorčič, Štihec in Karpelj, 2004; Dobida in Videmšek, 2005). Otroka nikoli ne silimo na smučke, če na to še ni pripravljen. Pomembno je tudi, da se učenja smučanja lotimo postopno. Le na ta način bomo pri otrocih zasejali kal želje in potrebe po prijetnem in zdravem zimskem športnem razvedrilu tudi v poznejših starostnih obdobjih.

■ Izbira osnovne opreme

Pri smučanju ima pomembno vlogo smučarska oprema, ki naj otroku omogoča udobno, varno in sproščeno smučanje (Pišot in Videmšek, 2010).

Dolžina **smučí** naj bo primerna velikosti otroka; začetniku naj ne segajo prek brade. Smučí morajo imeti urejene robnike ter nastavljive varnostne vezi, ki smučarski čevlji varno pritrjujejo na čevlje. Smučí morajo biti torej prilagojene otrokovi višini in teži.

Vezi morajo biti nastavljene tako, da ustrezajo teži otroka in da brezhibno delujejo. Zato je najbolje, da jih nastavi serviser, ki jih prilagodi tudi velikosti čevlja.

Posebno pozornost moramo nameniti tudi **smučarskim čevljem**, ki naj bodo udobni. Ne smejo biti ne premajhni, ne preveliki, ampak ravno pravšnji. Zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo v goleni izražen rahel naklon naprej.

Palice naj otroku segajo do višine za 90 stopinj skrčene roke v komolcu. Dolžino palic izmerimo tako, da otrok narobe obrnjeno palico prime nad krpeljico in palico navpično postavi pred sabo na tla. Palica je ravno prav dolga, če je med nadlahtnico in podlaktnico pravi kot.

Varnostna čelada je zelo pomemben, v vseh starostih vedno bolj prisoten, pri otrocih pa obvezen del smučarske opreme. Nudi zaščito pred udarci v glavo, ki so lahko zelo nevarni ali celo usodni.

Nekateri otroci čelado odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo težje prenašajo ali pa želijo posnemati učitelja. Zato je zaželeno, da jo uporabljajo tudi starši in učitelj smučanja. Tudi starejši otroci bodo varnostno čelado radi uporabljali in jo smatrali kot del smučarske opreme, ne kot prisilo ali oznako



Foto: N. Makuc

majhnosti. S tem bo prispevek staršev in učiteljev k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena. Smučarska čelada za otroke se mora glavi trdno prilegati, pa tudi zapeta naj bo vedno dovolj čvrsto. Dobro je, da ima tudi ščitnik za obraz. V zelo mrzlem vremenu ima lahko otrok pod čelado tudi tanko podkapo, ki se tesno prilega glavi. Sicer pa je čelada običajno že sama dovolj topla in ni smiselno, da bi otrok nosil pod njo še kapo. Ta je lahko tudi razlog, da se čelada ne prilega dovolj varno in izgubi svojo vlogo (Videmšek in Pišot, 2007 b).

■ Priprava na smučanje

Priprava na smučanje se ne začne šele s prvim snegom, ampak traja vse leto. Otroka je potrebno spodbujati in mu omogočiti, da ima vsakodnevno možnosti za različne gibalne dejavnosti, zlasti na prostem, s čimer bo razvijal svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter nekatere gibalne koncepte oziroma sheme.

■ Privajanje na smučarsko opremo

Privajanje na smučí se lahko prične že doma ali v športni igralnici. Otroku lahko poskusi, kakšen je občutek drsenja na snegu. V ta namen potrebujemo improvizirane smučí iz lepenke ali drseče krpe ter nekaj domišljije. Če na krplice pritrdimo plutovinaste zamaške (zaradi zaščite tal), lahko pri hoji uporabljamo tudi smučarske palice. Otroku se lahko s prestopanjem premika po prostoru, se obrača v obe smeri (krivine ali zadnji deli »smučí« ostanejo skupaj), hodi slalom mimo ovir (na primer plasten, praznih jogurtovih lončkov itd.), hodi skozi predor (pod vrvico, ki jo napnemo v višino otrokovih prsi) itd. Krpeljico palice lahko damo otroku med noge in ga vlečemo po prostoru (Videmšek in Pišot, 2007 b). Tako



Foto: M. Flisek

bo otrok dobil občutek drsenja na vlečnici, še preden bo stopil na sneg. Na podlagi, ki je otrok ne more poškodovati, pa se lahko privaja že na pravo smučarsko opremo.

Otroka spodbujamo, da si sam obleče in sleče smučarski komplet ali kombinezon in da poskusi, kako lahko z okorno rokavico oprime smučarsko palico. Nauči naj se obuvati in zapenjati smučarske čevlje, nositi smuči, preizkušati smučarsko prežo, hojo, obračanje, prestopanje itd.

Otroku z igro in različnimi gibalnimi nalogami nudimo možnost pridobivanja občutka za obremenitve različnih delov stopala (prsti, peta, celo stopalo) v smučarskem čevlju. Pomembne so tudi igre vlečenja vrvi za pridobivanje občutka bočne obremenitve stopala, kar je dobra izkušnja za podobno vajo na snegu s smučmi za nastavek robnika, ki ima pomembno funkcijo pri obvladovanju smeri in hitrosti smučanja (Videmšek, Gašperšič in Videmšek, 2000).

Z redno in raznovrstno pripravo na smučanje ter prilagajanjem na opremo se bo otrok bolje zavedal lastnega telesa in začel pridobivati zaupanje v svoje sposobnosti. Celovita razvitost otroka je tudi najboljša zaščita pred nezgodami, saj je sposobnost obvladovanja lastnega telesa prvi pogoj za premagovanje okoliščin, v katerih se lahko otrok ponesreči.

Izmed gibalnih sposobnosti, ki so še posebej pomembne pri smučanju, je potrebno izpostaviti zlasti koordinacijo gibanja, ravnotežje in moč. Vsebine, kot so rolkanje, vožnja s skirojem, kolesarjenje in drsanje

bodo otroku še posebej koristile, saj bo tako posredno usvojil tudi vzorce gibanja in drsenja skozi prostor, ki mu bodo kasneje pri učenju smučanja še kako koristili. Če pa obstaja tudi možnost, da se otrok pred smučanjem preizkusi v smučarski hoji in teku, je to nadvse priporočljivo (Flisek, Pustovrh in Videmšek, 2010; Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

■ Igre na snegu brez smuči

Če imamo na voljo dovolj snega, skupaj z otrokom naredimo velikega snežaka. Kdo bo prvi odbil snežaku lonc z glave? Kdo bo vrgel kepo višje? Kepe lahko mečemo tudi preko določenega cilja – to je lahko visoka ograja, smreka ..., z določene razdalje lahko ciljamo različne cilje in štejeemo zadetke. Kdo bo naredil lepšo sliko? V novozapadlem snegu slikamo po snegu s svojim lastnim telesom. V takem snegu lahko izvajamo sonožne poskoke z namenom, da je vsak skok daljši in da sneg v prostoru med odtisom nog ostane nedotaknjen.

S staro zračnico ali polivinil papirjem se lahko spustimo po bregu navzdol tudi brez sank. Kupimo lahko najrazličnejše drsne podloge, kot je na primer lopata, krožnik ali bob. Ker so majhne in lahke, so zelo praktične, vendar pa nekoliko manj udobne in varne, saj otrok sedi skorajda na tleh. *Z drsnimi podlogami se lahko spuščamo samo po gladkih in položnih terenih, nikakor pa ne preko skakalnic ali visokih grbin!*



Foto: N. Makuc

Še vedno pa so zelo priljubljene običajne lesene sanke, ki so namenjene otrokom različnih starosti. Z otroki se sankamo tudi starši, zato naj bodo dovolj dolge in močne. Vlečenje sani po bregu navzgor je zelo učinkovita oblika rekreacije, zato naj otroci vlečejo sani najprej skupaj s starši, nato pa še sami.



Foto: N. Makuc

Opisane dejavnosti pomenijo pomembno pripravo na smučanje, saj otrok preko njih spoznava zimsko naravo, različne vrste snega, značilnosti gibanja in drsenja skozi prostor, hkrati pa si tudi razvija potrebne gibalne sposobnosti.

■ Igre na snegu s smučmi

Otrok se mora najprej privaditi na podaljšano stopalo. V ta namen je smiselno, da se sreča z različnimi drsenji – predvsem potiskanji in vlečenji. Otroku, ki je doma iz-



Foto: M. Videmšek

vajal gibanje z improviziranimi smučmi, bo tudi na pravih smučeh hitreje napredoval. Na smuči in palice se lahko prilagaja s pomočjo različnih igrice: otrok hodi naravnost, v krogu, po večji osmici, ki smo jo narisali v sneg, sprva počasi, potem pa vedno bolj hitro; vlečenje voza – otroka vlečemo po ravnini, potiskanje starega avtomobila – otroka potiskamo pred seboj; hodi in drsi po nekoliko nagnjenem terenu s podaljšanim korakom; odriva se s palicama čim dlje – palici vbada med vezi in krivino ob zunanem delu smuči; vozi skiro – drsi z eno smučko, z drugo nogo se odriva, zamenja smučko na drugo nogo in si pri tem pomaga z eno ali obema palicama (Rausavljevič, Videmšek in Pišot, 2012).

Ko je otrok že pridobil prve izkušnje, naj hodi po ravnini brez palic. Njegovo pozornost skušamo preusmeriti s smuči na okolico. Lahko gremo na krajši sprehod ali pa postavimo ovire, okoli katerih otrok hodi. Če ima otrok težave, ga primemo za roko. Na začetku bo lahko otrok med hojo dvigoval smuči. Nekaj časa ga pustimo, nato mu pokažemo hojo brez dvigovanja smuči; s smučmi med hojo podrsamo naprej.



Foto: M. Makuc

Otrok lahko izvaja različne igrice (Pišot in Videmšek, 2004): drsi po eni smučki kot pri vožnji s skirojem; drsi s smučmi naprej, nazaj, na mestu; dviguje smuči z visokim dvigovanjem kolen; dviguje krivine izmenično; nagiba se s telesom naprej in nazaj; v razkoraku se nagiba v stran z upogibanjem ene in druge noge v kolenu izmenično; dotika se krivin in zadnjih delov smuči; prestopa okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov; izvaja poskoke z ene noge na drugo; naredi širok razkorak z nogami, dvigne roke (»klip«), nato izvede globok nihajoč predklon (»klop«) ter s snegom po-

škropi nazaj; oponašamo živali in igramo, da smo miške (otrok izvaja kratke korake), sloni (otrok hodi z dolgimi koraki).

Otroka primemo za roko in ga vlečemo na smučeh; vlečemo ga s pomočjo smučarskih palic; palico ima med nogami, tako da se z zadnjico opira na krpljico – naloga je pomembna, ker navaja otroka na vožnjo z žičnico.

■ Drsenje in smuk naravnost

Dejavnik, ki lahko pomembno vpliva na učenje prvih korakov na snegu, je izbira primernege terena. Začnemo na zelo blagi in kratki strmini z ravnim, dolgim, širokim in varnim iztekom. Še bolje je, če iztek preide v blago protistrmino. Na vrhu brega, po katerem se spuščamo, naj bo ravnina, da se otroci lahko pripravijo za smuk.

Vadimo različne drže na mestu (Pišot in Videmšek, 2004): smo leseni vojaki – drža je toga, vzravnan; smo zmečkana obleka – globok predklon, nizka preža; zdaj pa smo smučarji – smuči so razklenjene v širini bokov, stojimo enakomerno uravnoteženi na obeh smučeh, telo je primerno pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu obeh nog, trup je rahlo nagnjen naprej, gledamo naprej.

Ko si otrok zaželi spuščati po bregu navzdol, izberemo blago strmino z iztekom v ravnini. Na začetku je najbolje, da se otrok spušča od enega do drugega odraslega, ki ga čaka na izteku.



Foto: N. Makuc

Ko se otrok že počuti toliko varnega, mu smuk naravnost popestrimo na naslednje načine (Videmšek in Pišot, 2007 c): izvaja smuk z nihanjem rok v odročanju – oponaša ptička; ploska pred in za telesom; med smukom nekajkrat počepne in se vzravna; med vožnjo navzdol pobira predmete na eni in drugi strani; smuča skozi predore,

narejene iz treh smučarskih palic, skozi različne penaste ovire iz pravilničnega sveta – prehaja iz visoke v nizko prežo; izmenično dviguje zadnje dele smuči – najprej v počasnem ritmu medveda – copa-cop, potem hitrejšem zajca – hop-hop; izmenično smuča po eni smučki; prestopa iz smučine v smučino; preskoči oviro – vejico, kepo ...

Seveda pri učenju prvih korakov na snegu brez padcev ne gre. Otroka naučimo, kako se v primeru padca najlažje pobere. Smučki je treba potegniti čim bolj pod telo, se nagniti naprej, opreti na palici in dvigniti. Ko se bo otrok na ta način pobral na bregu, mora imeti smuči vzporedno z bregom (pravokotno na vpadnico), drugače se bo odpeljal navzdol. Otroka naučimo, da mora najprej postaviti smuči na spodnjo, nižjo stran smučišča. Poskrbimo, da bo razpoloženje čim bolj sproščeno (Videmšek in Videmšek, 2000 a).

■ Klinasti položaj

Večina otrok bo med drsenjem sama poiskala najprimernejši položaj smuči in prešla v prežo oziroma »klin«. V klinastem položaju so smuči v krivinah v širini bokov, v zadnjih delih pa širše razklenjene. Ta položaj je za otroka in začetnika najlažji in še vedno naraven način drsenja, tako bo olajšano tudi prvo spreminjanje smeri in pot do prvih zavojev (Pišot, Videmšek in Fabretto, 2008).

■ Zaustavljanje

Pomembno je, da otroka že na samem začetku naučimo tudi zaustavljanja na snegu. V ta namen je najlažje in naravno priti iz klinastega položaja s potiskom kolen navznoter v nižjo prežo – plug in tako ustaviti smuči.

■ Uporaba smučarske vlečnice

Na smučarsko vlečnico začnemo otroka prilagajati čim prej, tako bo smučanje zanj veliko bolj zabavno in manj utrudljivo. Na začetku učenja smučanja pa tudi kasneje je namreč smiselno otroku olajšati vzpenjanje v izhodiščni položaj, saj je to zanj naporno in dolgočasno. Otroka najprej spremljamo na vlečnici, kmalu pa bo smučarsko vlečnico uporabljal tudi samostojno (Videmšek in Videmšek, 2000 b).

Otroka odpeljemo do vznožja, kjer si ogleda, kako naj se postavi, sprejme sidro ali krogec in nadaljuje vožnjo proti vrhu. Ob tem poudarimo, da med vožnjo ne sme sesti, ker to vodi v zanesljiv padec. Pri prvih poskusih potrebujemo vsaj dve odrasli osebi. Ena pomaga pri vstopu, druga pri izstopu z vlečnice. Otroku naročimo, naj se v primeru padca čim hitreje pobere in umakne izpod vlečnice na stran ter nas tam počaka. Negotovemu otroku pomagamo tako, da ga nekajkrat med nogami peljemo na vrh. Tako bo otrok dobil potreben občutek za samostojno vožnjo.

Otrok naj prvih nekaj voženj z vlečnico opravi brez palic. Palice na vrh po potrebi prinesemo sami. Lahko izvaja različne igrice za **privajanje otrok na vlečnico**: *Igra Konj in voz* – otroku damo palico med noge (uporabimo našo palico), tako da je naslonjen na krplico in se z obema rokama drži za palico. Konj vleče voz (otroka) in spreminja hitrost, otrok je naslonjen na krplico.

Otroka pripravimo tudi na **vzpenjanje z vlečnico**. Palici primemo z zunanjo roko (držimo jih na sredini), notranjo roko pripravimo na prijem sidra ali krožca. Hitro stopimo v smučino – naravnamo smučī v smer vožnje, stojimo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na rahel sunek. Pomembno je, da na sidro ne sedemo, ampak se le naslonimo! Med vožnjo navzgor smo ves čas vzravnani in pazimo na ravnotežje (se ne oziram). Če med vožnjo pademo, takoj izpustimo sidro (krožec) in se umaknemo izpod vlečnice.

Otroku razložimo, kako varno **izstopimo z vlečnice**. Ko pridemo na vrh, se rahlo po-



Foto: N. Makuc

vlečemo naprej in spustimo sidro (krožec). Nato stopimo v stran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor drugim.

Veliko bolj enostavna in otroku prijazna pa je nedvomno **tekoča preproga**. Otrok si z njo na enostaven način pomaga navzgor, hkrati pa pridobiva tudi izkušnje za nadaljnje učenje.

■ Zabavno učenje smučanja

Ko je otrok usvojil smuk naravnost, mu lahko organiziramo različne igrice, s katerimi ga navajamo na **bočno drsenje**. Igra *Super radirke* – iz kratkega smuka poševno na prelomnici popustimo nastavek robnikov in začnemo bočno drseti (radiramo). Kjer radiramo sledove svinčnika, nastavek robnikov bolj popustimo, kjer radiramo kemični svinčnik, pa manj (Pišot in Videmšek, 2004).

Otrok lahko smuča tudi **poševno preko smučišča – naklonine**. Izvajamo lahko igrice (Pišot in Videmšek, 2004): *Prečrtamo smučišče* – imamo dve ravnici (smučki), spustimo se poševno po bregu navzdol v eno in nato v drugo stan ter tako prečrtamo smučišče; *Pobiramo smeti* – med vožnjo pobiramo namišljene ali pripravljene predmete (smeti, kepe, vejice ...), ki so na spodnji strani smučke; *Polnimo blazino z nožno tlačilko* – dvigamo zadnji del zgornje smučke; *Zaviramo, rišemo* – na nekoliko bolj strmem delu z obema palicama (konicama) drsamo po snegu pod smučmi; *Stopimo v zgornje nadstropje* – iz poševnega smuka paralelno prestopimo navzgor – v višjo smučino; *Rišemo črko C* – v visoki smučarski preži se spustimo v strm, poševen smuk, počasi začnemo z enakomernim gibanjem navzdol pritiskati na notranji robnik spodnje smučke. Tako vodimo smučī v zavoj, ki ga zaključimo v nizki preži; *Pozabljivi Miha* – prekinemo smuk in pridemo v škarjasto prestopanje (pozabljivi Miha neprestano nekaj pozablja, zato se zaustavlja).

Nato otroka z igricami postopno navajamo na prenos teže na strmini: *Hi, konjiček* – kol si damo med noge. *Držimo ga z obema rokama pred seboj*. *S premikom levo in desno usmerjamo nagib telesa in smučī v zavoj*. *S tem, ko otrok s smučarskim kolom vesla, igraje pridobiva izkušnjo prenosa teže, se nagiba v zavoj in spreminja smer*; *Veslanje* – kol prime mo prečno pred telesom. *Med vožnjo navzdol "veslamo", tako da se izmenično dotikamo tal*

s koncema kola, kar nas bo usmerjalo v zavoj; *Trkanje na sosedova vrata – tulci (kanglice, škatle ...)* so razvrščeni na levi in desni strani širšega hodnika. *Otrok s palico izmenično trka na tulec, palico prelaga v desno ali levo roko*. *Otrok nagaja – trka na sosedova vrata, to ga usmerja k prenosu teže, kar ga vodi v zavoj (Videmšek in Pišot, 2007 c).*

Plužni položaj (krivini smučī sta skupaj) izvajamo kot vajo za pridobivanje občutka nastavka robnikov in kot preizkušnjo zaustavljanja. Izvajamo lahko igrico (Pišot in Videmšek, 2004): *Škarjice Hrustalke* – iz smuka naravnost pridemo v plužni položaj in nazaj v smuk naravnost. Škarjice Hrustalke strižejo "šlik" (smuk naravnost), "šlak" (plužni položaj). Vajo izvajamo ritmično in pazimo na vzdrževanje hitrosti.

Otrok lahko z igricami vadi tudi **klinasti položaj** (krivini smučī sta v širini bokov): *Izplužimo ovinke* – vozimo po ozki cesti (smuk poševno v klinastem položaju), ovinke pa razširimo z izpluženjem obeh smučī. Plug po zavoju zapremo in nadaljujemo smuk poševno do naslednjega "ovinka".

Postopoma lahko otroka navajamo na **navzovanje zavojev**. Igramo se različne igrice (Pišot in Videmšek, 2004): *Gor / dol* – vajo izvajamo na ravnem delu. "Gor" – smo lahki, "dol" – smo težki (kolena!). "Gor" – sonožno, "dol" – nagib izmenično na eno in drugo stran; *Razveselimo žalostno plužno vozilo* – smo zaprta plužna vozila (pokažemo položaj smučī), ki so jih peljali na odpad, ker ne znajo široko pluziti in na vsakem zavoju škripajo. Otroci pa so jih danes razveselili in jih pripeljali na naše smučišče, kjer bodo veselo vijugala in na "ovinkih" glasno "škripala": "Škrip" (gor – razbremenitev), "škrap" (dol – obremenitev bodoče zunanje smučke). Poudarjeno je gibanje v kolenih, pogled je usmerjen naprej. Vozila so navdušena, želijo preizkusiti, če znajo voziti okrog tulcev. Igro ponovimo, popestrimo z ovirami (tulci) – ne pozabimo na škrip pri tulcu; *Igre s palicami* – med vožnjo podajamo palico, ki jo držimo pokončno, iz roke v roko. Palico vržemo v zrak (se dvignemo gor) in jo ulovimo (se spustimo dol). Poudarjamo izrazito gibanje »gor« (med izmenjavo palice iz roke v roko) in »dol« (ko je palica v eni ali drugi roki). Vozimo med različnimi oznakami (vejice, tulci ...).

Postopoma dodamo še vbod palic in smučī bodo vedno bolj drsele v paralelni položaj. Ta bo s hitrostjo smučanja še bolj izražen in otrok bo kmalu spretno nadziral smučī v paralelni drži. Igrice lahko

izvajamo na položnem terenu: *Pok/pik* – vadimo gibanje dol – gor ob vbadanju palice. Za lažjo uskladitev vboda z razbremenitvijo uporabimo izraz "PIK" – gor, izgovarjamo ga z visokim tonom glasu, "POK" – dol, izgovarjamo ga z nizkim tonom glasu.

Različne igrice otroka pritegnejo in zabavajo, hkrati pa ga zaradi domiselne vsebine, ki spodbuja primerno izvedbo gibanja, vodijo v spremembo smeri in usvajanje nove pomembne stopnje smučarskega znanja – **osnovno vijuganje** (Pišot in Videmšek, 2004).

■ Učenje smučanja na bolj zahtevnem smučišču

Kadar je smučišče bolj zahtevno, s prihodom otroka na vrh nastopi nova težava: obstaja namreč nevarnost, da nam otrok »uide« po bregu navzdol. Uporabimo lahko enega od naslednjih načinov (Videmšek in Videmšek, 2000 b; Pišot in Videmšek, 2010;):

- Otroka postavimo predse med noge, z rokami ga držimo pod pazduho. Slabost tega načina je, da se otrok med smučanjem velikokrat prepusti vodenju odraslega. Da to preprečimo, otroka večkrat za hip spustimo, s tem pa se bo prisiljen postaviti v pravi položaj. Na ta način lahko premagujemo bolj strme odseke smučišča.
- Položaj odraslega in otroka je enak kot pri prvem načinu. Oba držita za palice (odrasli za en del, otrok za drug del palic). Odrasli s palicami vodi otroka v zavoj.
- Otrok stoji poleg nas (ob boku). Palice držimo vodoravno pred otrokom. Otrok jih prime z obema rokama. Med smučanjem otrok poskuša samostojno izpeljati zavoj, odrasli mu sledi. Pri tem pazi, da s svojimi smučmi otroka ne ovira.
- Otroku okoli pasu privežemo vrv. Otrok poskuša samostojno izpeljati zavoje, vrv pa mu preprečuje pobeg po bregu navzdol.
- Odrasli lahko z vzvratno vožnjo vodi otroka v zavoje. Med vožnjo lahko drži za krivine otrokovih smuč. S tem kontrolira otrokovo hitrost, hkrati pa mu z gibi rok pomaga izpeljati zavoj.
- Otroku lahko omogočimo izkušnjo drsenja z didaktičnim pripomočkom

– »pilotom«, s katerim ga lahko usmerjamo in mu zagotavljamo občutek varnosti. Kmalu bo otrok brez strahu drsel tudi sam.

- Otroka lahko vodimo po smučišču tudi s smučarskimi vajehtmi. Gre za pripomoček, ki ga pritrdimo otroku okoli pasu in stegen. Z njimi se otrok med smučanjem počuti varno.

Poskusimo več načinov in izberemo najustreznejšega. Izkušnje kažejo, da že po nekaj skupnih vožnjah otrok pridobi dovolj samozavesti in znanja za samostojno smučanje. Te načine uporabljamo tudi pri začetnikih, ki jim že uspeva izvesti nekaj zavojev. Otroku namreč z daljšim spustom pridobi veliko več kot z nekaj krajšimi.

■ Uporaba pripomočkov

Pri delu na snegu je priporočljivo, da uporabljamo številne učne pripomočke, ki so prilagojeni razvojni stopnji otrok in vsebinam, ki jih posredujemo otrokom. Služijo predvsem sprotni in lažji kontroli, kako so izvedene naloge, ki jih učimo (Matijevc, 2003). Izbira ustreznega pripomočka naj bo skladna z namenom vadbe ter cilji, ki jih skozi proces učenja želimo doseči. Pri mlajših otrocih pogosto uporabljamo pripomočke tudi za popestritev vadbe, saj lahko hitro postane monotona in preveč enostranska.

S pripomočki otroku lažje omogočimo novo izkušnjo in bogatimo njegovo gibalno znanje. Obogatimo čustveno učenje in ga

za delo dodatno motiviramo, s čimer posredno omogočimo razvijanje tudi drugih dejavnikov (Flisek in Žvan, 2004).

Učni pripomočki različnih oblik in barv otroka pritegnejo; želi si jih uporabljati in jih preizkusiti. Z njim si želi izvajati dejavnosti kot učitelj in drugi sovrstniki. Barvni pripomočki, kot so žoge, obroči, kiji itd., povzročijo reakcijo v otrokovem doživljanju.

Posebnost poučevanja otrok je v tem, da jim tako hitro omogočimo novo izkušnjo in s tem obogatimo njihovo gibalno znanje (Flisek, Pustovrh in Videmšek, 2010). Ob tem se moramo zavedati tudi drugih prednosti, ki jih ima tak način dela. Pripomoček, na primer rumen obroč, ki ga vključimo v gibalno nalogo, ima pomembno vlogo tudi zato, ker hitro preusmeri otrokovo pozornost. Tako pozabi na strah pred padcem, odsotnost staršev, nepoznane sovrstnike itd. in se hitro aktivno vključi v vadbo.

Tak način dela otroka dodatno motivira in obogati čustveno učenje, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme. V otrokovem razvoju so izredno pomembne raznovrstne izkušnje. Vsaka sprememba situacije, okolja, modifikacija gibalne naloge ali igre pomeni otroku nov problem. K reševanju le-tega pristopi celostno (integrativno), ob upoštevanju poprejšnjih informacij (izkušenj) in ob vplivu značaja, spoznavnih, čustvenih in socialnih razsežnosti (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

Pri učenju mlajših otrok izbiramo med najrazličnejšimi pripomočki. Učni pripomočki so sredstva, ki jih učitelj aktivno vključuje



Foto: N. Makuc

v procese poučevanja (odnos učitelj – učenec) in delujejo kot podkrepitev procesa učenja. V ta namen lahko velikokrat uporabimo tudi različne športne rekvizite (športna orodja, drobni rekviziti). Primerni morajo biti za delo na snegu (mraz, vlaga), biti morajo varni (celi, nepoškodovani in brez ostrih delov) in iz ustreznih materialov (guma, primerna plastika, zaščiten les ...). (Pišot in Videmšek, 2004). Njihov videz mora biti zanimiv in prijeten, kar dosežemo s pisanimi in živimi barvami. Uporabimo lahko: visoke in nizke stožce, obroče, žoge, palice, različno dolge količke, različne talne oznache, balone, kolebnice, kocke, blazine, kije itd.

Pogosto učitelji smučanja nimajo na voljo ustreznih športnih pripomočkov. Problem je rešljiv z malo domišljije in ustvarjalnosti. Ta nam pomaga do improviziranih pripomočkov, kot so prazne plastenke, napolnjene s pobarvanim peskom, živo obarvane pločevinke, kosi starih pisanih cunj, žoge iz preplejenega časopisnega papirja, smrekove vejice in še marsikaj drugega, kar lahko uporabimo v enake namene. Pripomočki, ki jih lahko otroci pripravijo sami, so velikokrat še bolj zanimivi.

Kljub pestri ponudbi različnih pripomočkov so učitelji pri učenju smučanja otrok pogosto omejeni. Večkrat je to tudi razlog za neuporabo količkov, stožcev, obročev, markerjev, vrvi, elastik, balonov itd. Vadba s pripomočki namreč zavzema veliko prostora na smučišču, poleg tega obstajajo še drugi problemi, kot so pomanjkanje časa, transport pripomočkov na smučišče in drugi dejavniki, ki učitelje smučanja odvrtačajo od pogostejše uporabe didaktičnih pripomočkov.

Po zakonu lahko učitelj smučanja deluje na smučišču le z dovoljenjem upravljalca smučišča. Tako je učitelj smučanja dolžan predhodno najaviti število učencev in sporočiti, ali bo pri poučevanju smučanja uporabljal ustrezne pripomočke. V primeru vadbe z uporabo učnih pripomočkov (količki, stožci, itd.) je upravljalac smučišča dolžan prostor z omenjenimi poligoni zavarovati z obvestilnim znakom in trakom (Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec, 2011).

■ Obnašanje na smučišču

Smučanje je prijetna aktivnost tako za otroke kot tudi za odrasle, vendar obstaja tveganje in možnost poškodb. Dоследnost

upoštevanja pravil in določil varnosti na smučiščih mora biti vedno na prvem mestu, kar velja tako za posameznike kot za vodene skupine. Ne pozabimo, da »nesreča nikoli ne počiva«, hkrati pa se moramo zavedati odgovornosti in posledic krivde, ki jih vsem udeležencem na smučišču, predvsem pa učiteljem smučanja nalaga zakonodaja (Lešnik in Žvan, 2007).



Foto: N. Makuc

Ko otrok usvoji osnovne elemente smučanja, ga naučimo spoštovati FIS-ova vedenjska pravila za smučarje, ki veljajo za otroke in tudi za odrasle. Smučar se mora na primer obnašati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje; hitrost mora prilagoditi svojemu znanju in razmeram na smučišču; preden odsmuča po progi, mora pogledati navzdol in navzgor, če je varno zanj in za druge; ne sme se ustavljanje na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili; za vzpenjanje in sestopanje lahko uporabi le rob smučišča; upoštevati mora signalne in prometne znake na smučiščih, izogibati se mora ustavljanju na ozkih in nepreglednih delih, če to ni nujno potrebno; smučar, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti in opozoriti na svojo navzočnost ... (Pišot in Videmšek, 2004). Pomembno je, da otroci poznajo in upoštevajo ta pravila, saj je del poučevanja smučanja tudi vzgoja dobrega in varnega smučarja.

■ Literatura

1. Dobida, M. in Videmšek, M. (2005). Analiza poučevanja alpskega smučanja najmlajših. *Šport*, 53(4), 49–53.
2. Flisek, M., Pustovrh, J. in Videmšek, M. (2010). Oblikovanje akcijske strategije uveljavljanja teka na smučeh v predšolskem obdobju. *Šport*, 58(3/4), 119–125.

3. Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev Slovenije.
4. Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). *Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Matijevac, V. (2003). *Pot mojstrov: smučati z glavo*. Ljubljana: Marbona.
6. Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
7. Pišot, R., Videmšek, M. in Fabretto, M. (2008). *Sciare è un gioco*. Udine: Forum, Editrice Universitaria Udinese.
8. Pišot, R. in Videmšek, M. (2010). *Smučanje je igra: didaktični film*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, Pedagoška fakulteta.
9. Rausavljevič, N., Videmšek, M. in Pišot, R. (2012). *Igram do prvih koraka na snijegu*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.
10. Videmšek, M. in Videmšek, D. (2000 a). Veselo na smučih. *Šport*, 48 (4), 15–16.
11. Videmšek, M. in Videmšek, D. (2000 b). Metode in oblike dela pri učenju alpskega smučanja. V: *Smučanje 2000+ gradiva teoretičnih predavanj*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.
12. Videmšek, D., Gašperšič, B. in Videmšek, M. (2000). *Varno in igranje na smučih*. Ljubljana: ZUTS Slovenije.
13. Videmšek, M., Gregorčič, I., Štihec, J. in Karpjuk, D. (2004). Analiza razlogov za vključevanje otrok v šolo alpskega smučanja. *Šport*, 52 (4), 65–69.
14. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007 a). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007 b). Otrokova prva smučarska oprema. *Polet: magazin Dela in Slovenskih novic*, 6 (5), 54–55.
16. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007 c). Igranje na smučih. *Polet: magazin Dela in Slovenskih novic*, 6 (7), 52–54.
17. Videmšek, M. in Pišot, R., Flisek, M. in Pustovrh, J. (2010). Hoja in tek na smučeh za mlajše otroke. *Šport*, 58 (3/4), 126–129.

Pred. Dušan Videmšek, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo
dusan.videmsek@ffa.uni-lj.si