



Ana Kašček

Ples s palico

Izvleček

Znanje baletnih tehnik, gimnastike in plesa na različno glasbo z izvajanjem zahtevnih predpisanih elementov s posebno palico, visoke mete in kotaljenja na različnih delih telesa, posamično, v parih ali skupinah. Vse to in še več sestavlja športno panogo, ki je v svetu znana pod imenom *twirling*. Čeprav se pri nas že nekaj let pospešeno razvija, pa zanj še nismo našli ustreznega slovenskega poimenovanja. V glavnem uporabljamo kar originalni izraz, ki v prevodu pomeni (ang. *to twirl*) vrtenje. Leta 2003 se je Mažoretzna zveza Slovenije preimenovala v Twirling zvezo Slovenije, nekatera društva, ki so želela ohraniti mažoretno disciplino, pa so ustanovila Mažoretno in twirling zvezo Slovenije. Danes pri nas v tem zanimivem športu deluje že preko 50 klubov, društev in skupin ter tudi posameznikov, ki so trenerji ali sodniki. V članku so predstavljene prvine, ki se uporabljajo v tem tekmovalno usmerjenem športu, in metodični postopki njihovega učenja. Opisane so tudi tekmovalne discipline in tekmovalne sestave.

Ključne besede: twirling, kotaljenja, rokovanja, mete, metodika, tekmovanja.



Foto: Nika Bratuž

Twirling

Abstract

The knowledge of ballet, gymnastics and dance techniques to different kinds of music with different elements. This is done with a special baton, using high throws and rolls all over the sportsman's body, either alone, in pairs or in groups. Twirling is all of the above. Although twirling is evolving quite well in Slovenia we still do not have an appropriate Slovenian word. Therefore, we keep using the original, which means to twirl. In 2003 the "Mažoretzna zveza Slovenije" (The Slovene Majorettes Federation) changed their name to "Twirling zveza Slovenije" (The Slovene Twirling Federation). There were some clubs which did not want to leave off majorettes, so they were renamed "Mažoretna in Twirling zveza Slovenije" (The Slovene Majorettes and Twirling Federation). There are already more than 50 clubs, societies and groups in Slovenia and there are even individuals who are trainers and judges. This article introduces the reader to twirling elements and their learning methods. The competition disciplines as well as the compositions are also mentioned in the article.

Key words: baton twirling, rolls, aerals, contact material, methodology, competitions.

Uvod

Twirling je polistrukturni konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja s palico. V koreografiji so združene spretnosti s palico, gibanje telesa, ples ter gimnastika na izbrano glasbeno spremljavo (WBTF Coach Manual, 2007). Spretnosti s palico so določene in predpisane. Vključuje mnogo kompleksnih vzorcev gibanja in je zelo zapleten. Športniki za opravljanje kombinacije plesa, gimnastike in ritmike potrebujejo določene spretnosti. Poleg tega pa morajo obvladati še prvine s palico in uprizarjati glasbo (Strachan in Munroe-Chandler, 2006).

Ta šport se je razvil iz enostavnega vrtenja palice, v angleščini se vrtenju reče »to twirl« in po vrtenju je prevzel ime *twirling*. Z leti pa se je dodajalo nove prvine, ki se jih lahko počne s palico. Kljub temu se je ime ohranilo. Zato je besedo *twirling* težko prevesti, vsekakor pa bo v bodoče v Sloveniji potrebno razmisliti o novem, primernejšem izrazu, s katerim bi ta šport postal tudi bolj prepoznaven. Nekateri ga primerjajo z mažoretkami, vendar je veliko bolj podoben ritmični gimnastiki. Drugod po svetu je zelo razvit šport, kljub temu da je bilo prvo svetovno tekmovanje šele leta 1980. Najbolj se razvitost športa kaže na Japonskem, v ZDA, Kanadi, Franciji in Italiji. V Sloveniji je bilo prvo mažoretno tekmovanje leta 1996 pod okriljem Mažoretne zveze Slovenije. Zveza se je leta 2003 preimenovala v Twirling zvezo Slovenije (TZS), ki je od leta 2004 priznana kot panožna zveza v Olimpijskem komiteju Slovenije, od leta 2007 pa ima tudi priznan izobraževalni program za vaditelja, učitelja in trenerja.

Rekvizit palica in prvine s palico

'Rekvizit palica' je sestavljen iz kovinske palice, dolge okoli 70 cm, in dveh gumi-jastih čepov. Običajno je palica ovita v trak, da ima tekmovalec boljši oprijem.

Na Sliki 1 je predstavljena tekmovalna palica (WBTF Coaches Manual, 2007):



Slika 1: Tekmovalna palica.

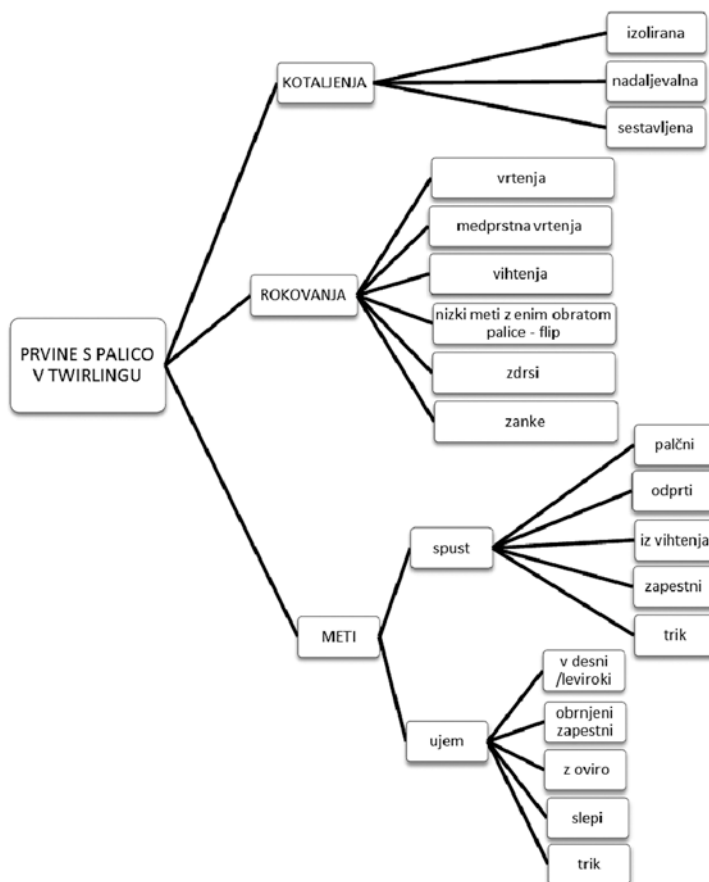
Prvine s palico: V diagramu so predstavljene prvine s palico. Prvine so raz-

porejene na tri glavne skupine, to so kotaljenja, rokovanja in meti, te pa na svoje podskupine.

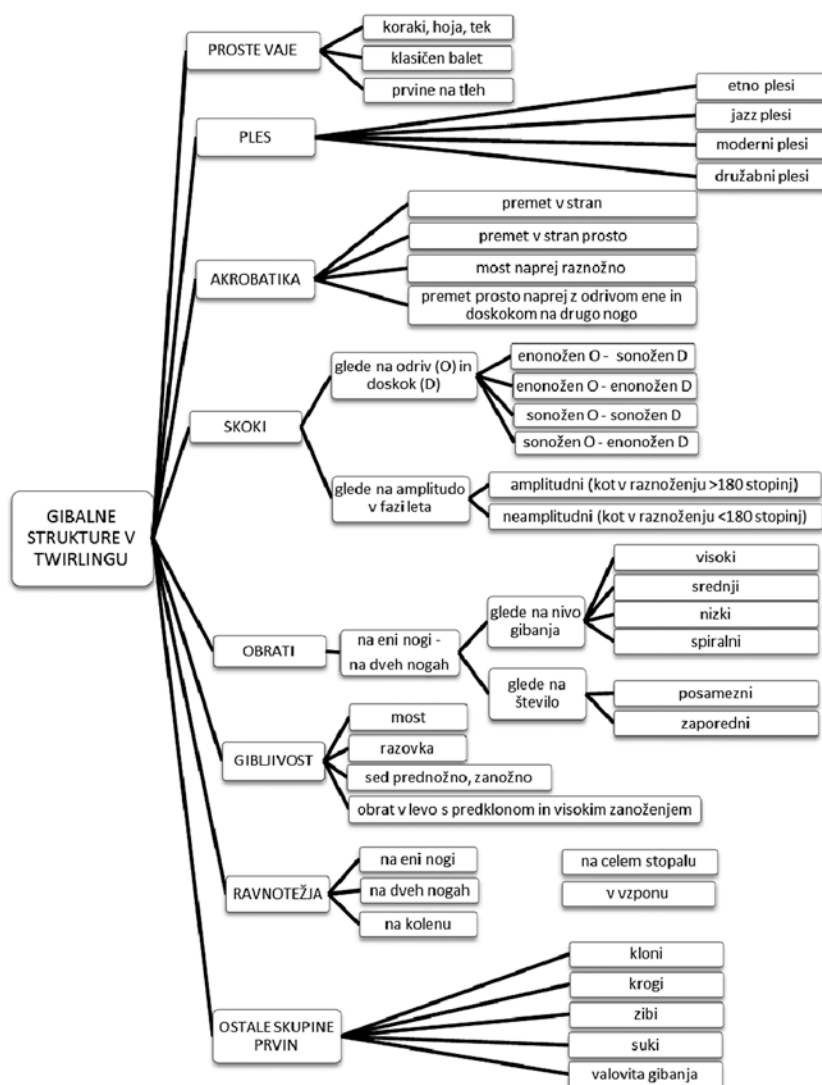
Gibalne strukture, ki jih uporabljamo v tekmovalnih sestavah: V *twirlingu* se uporablja različne gibalne strukture. Od osnovnih hoj pa vse do težkih prvin. Gibalne strukture, so vzete iz različnih športov, in sicer iz plesa, športne gimnastike ter ritmične gimnastike.

Tehnika prvin

V vseh disciplinah je tehnika izjemnega pomena. Tehnika se nanaša na natančno obvladovanje prvin palice in telesa. Pozorni moramo biti na začetni in končni položaj, na smer palice, ravnino, v kateri izvajamo prvino, hitrost in druge detajle, ki opisujejo prvino. Prvine v tekmovalni sestavi ne uporabljamo le vsako posebej, ampak jih povezujemo in ustvarimo neko kombinacijo prvin.



Slika 2: Razvrstitev prvin s palico.



Slika 3: Razvrstitev gibalnih struktur.

Držati se moramo treh načel tehnike (WBTF Coach Manual, 2007):

- varnost: pravilna tehnika je predpogoj za preprečevanje poškodb,
- estetika: pravilna tehnika je pogoj za estetiko,
- postopno razvijanje iz nižjih v višje ravni: dobro osvojena tehnika nižjega nivoja je pogoj za nadaljevanje učenja tehnike na višjem nivoju.

■ Kotaljenja palice

V angleškem jeziku te vrste prvin imenujemo »rolls«. Tudi v slovenščini nekateri trenerji uporabljajo prevzeto besedo »role«, ki jo je tudi Omerzu (2010) uporabila v svojem diplomskem

delu. »Role« v *twirlingu* so podobne kotaljenjem v ritmični gimnastici, saj gre za podobno gibanje rekvizita, zato te



Slika 4: Kotaljenje palice čez komolec in zapestje.

prvine s palico prav tako imenujemo kotaljenja.

Definicija kotaljenja, ki je zapisana v *Official Judges' manual* (1995), v *twirlingu* je: »Vsak premik, kjer palica naredi en ali več obratov na površini telesa, ne da bi jo prijeli ali jo ujeli z dlanjo« (str. 59). V ritmični gimnastici (Vajngerl, 1993) je kotaljenje tekoče potovanje rekvizita po telesu, brez poskakovanja in vibracij, brez pomoči rok ali drugega dela telesa. Rekvizit je stalno v stiku s telesom.

Poznamo več različnih kotaljenj s palico, ki jih delimo na različna načine. Glede na težavnost (Koprivnik, 2010) delimo kotaljenja na osnovna in na napredna. Osnovna kotaljenja so predvsem kotaljenja preko enega dela telesa (zapestje, roka, komolec ...) ali pa dveh delov telesa (na Sliki 4 je kotaljenje čez komolec in zapestje), medtem ko so napredna kotaljenja čez več delov telesa ali kotaljenja s spremembo smeri.

Glede na tehniko kotaljenj (Koprivnik, 2009) ločimo:

- samostojna kotaljenja, ta so samo čez en del telesa (čez roko, zapestje ...),
- nadaljevalna kotaljenja, kamor spadajo kotaljenja z nadaljevalnim kroženjem, pri čemer obračamo telo (nadaljevalna komolčna kotaljenja, kotaljenje na vratu, nadaljevalna ramenska kotaljenja), kotaljenja v obliki osmice, kjer palica s svojim gibanjem opisuje številko osem (kotaljenje palice na hrbtni strani dlani, »ribica«) in krožna kotaljenja, pri čemer palica opisuje krožnico (komolčni sunek),

- iztegnjena kotaljenja, to so kotaljenja, pri katerih je del telesa iztegnjen (kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša, »angelček«),
- prenosna kotaljenja, to so vmesni deli, s katerimi povezujemo posamezna kotaljenja v neko celoto (kotaljenje palice na hrbtne strani dlani s prenosom palice).

Kotaljenja lahko uporabljamo tako, da jih (*Official Judges' manual*, 1995):

- nadaljujemo: v *Official Judges' manual* je zapisana definicija: »Neprekinjena kotaljenja v prostoru, času in zaporedju; značilno z nadaljevalnim potekom; ponavljanje enega kotaljenja s poudarkom na trajanju« (str. 59). Nadaljujemo jih lahko v standardni smeri, v obratni smeri ali pa z variacijami.
- sestavljamo: v *Official Judges' manual* je definicija za kombinirati kotaljenja »združiti dve ali več kotaljenj skupaj v tesno povezavo; povezava dveh ali več kotaljenj skupaj ustvari novo kotaljenje« (str. 59). Kombinacija je lahko enostavna, pri čemer ni posebnih trikov, ali pa kompleksna, kjer je kombinacija zapletena in ni jasno vidnih posameznih kotaljenj.
- izoliramo: definicija v *Official Judges' manual* je, da posamezno kotaljenje »s posebnim namenom ločimo od serije kotaljenj« (str. 59). Kotaljenje uporabimo kot vezni element ali kot višek, spektakularen efekt v koreografiji.

Napake pri kotaljenju: poskakovanje palice, vibriranje, ne-tekoče kotaljenje, zaustavljanje, pomoč z drugo roko med kotaljenjem, padec palice.

■ Rokovanja s palico

Prvine, v nadaljevanju, imenujemo v angleškem jeziku »*contact material*«. Med trenerji uporabljamo prevzeti izraz v direktnem prevodu »kontaktni material, kontakt ali stični elementi«, v slovenskem izrazoslovju pa rokovanja. Rokovanja so torej skupni izraz za prvine, ki jih delamo v bližini telesa in so v stiku z rokami in ne z drugimi deli telesa, kar pripisujemo kotaljenju.

Prvine rokovanj delimo na (*Official Judges' manual*, 1995):

- **Vrtenja palice:** Izvajamo tako, da palico držimo z viličastim prijemom na sredini palice in zapestje premikamo tako, da palica orisuje krožnico ali osmico. Vrtenja izvajamo zaporedno brez prekinitev in čim hitreje. Vrtenja so možna v različnih ravninah in smereh, v levi ali desni roki. Vrtenja so osnovne prvine in uporabne predvsem pri začetnikih ali kot povezovalne prvine.
- **Medprstna vrtenja palice:** Palica se premika med prsti in prav tako orisuje krožnice. Palico držimo na sredini. Medprstna vrtenja lahko izvajamo v smeri naprej ali nazaj, v navpični ali vodoravni ravnini.
- **Vihtenja palice:** So prvine, pri katerih palico držimo za majhno ali veliko žogo in s palico orisujemo kroge. Vihtenja so lahko v čelni, bočni in vodoravni ravnini. Veliko vihtenje je, ko s celotno roko orišemo krožnico, pri čemer je palica v podaljšku roke, malo vihtenje pa, ko krožnico orišemo le s kroženjem zapestja.
- **Zanke in spusti:** Zanke so, ko palico zadržimo na telesu, ne da bi jo držali z rokami (v pregibu komolca, med vrat in ramo ...), spusti pa so prvine, pri katerih palica za kratek čas zapusti dlan, ker naleti na »oviro« (spust okoli noge, vratu ...).

– **Flipi – nizki meti z enim obratom palice:** So prvine, pri katerih palica za trenutek zapusti dlan in naredi obrat za 360 stopinj v zraku. Te prvine izvajamo v levi ali desni roki, v različnih smereh in ravneh, lahko s palčnim ali zapestnim metom.

– Kombinacije rokovanj.

Napake pri rokovanjih s palico: nepravilen prijem palice, nepravilna ravnina rokovanja s palico, prijem palice z obema rokama (razen pri preprijemih), padec palice.



Slika 5: Vodoravno vihtenje s spustom okoli vratu.

■ Meti in ujemi palice

V angleškem jeziku prvine imenujemo »*aerials*«. V slovenščini uporabljamo direktno prevod met palice. Ga. Vajngerl (1993) je za met obroča v knjigi *Športna ritmična gimnastika* zapisala: »Meti se izvajajo v različnih smereh in različnih ravneh, z ali brez rotacije. Pri izvajanju meta, obroč ne sme spremeniti nivoje in ne sme vibrirati. Ujem mora biti natančen ...« (str. 189).

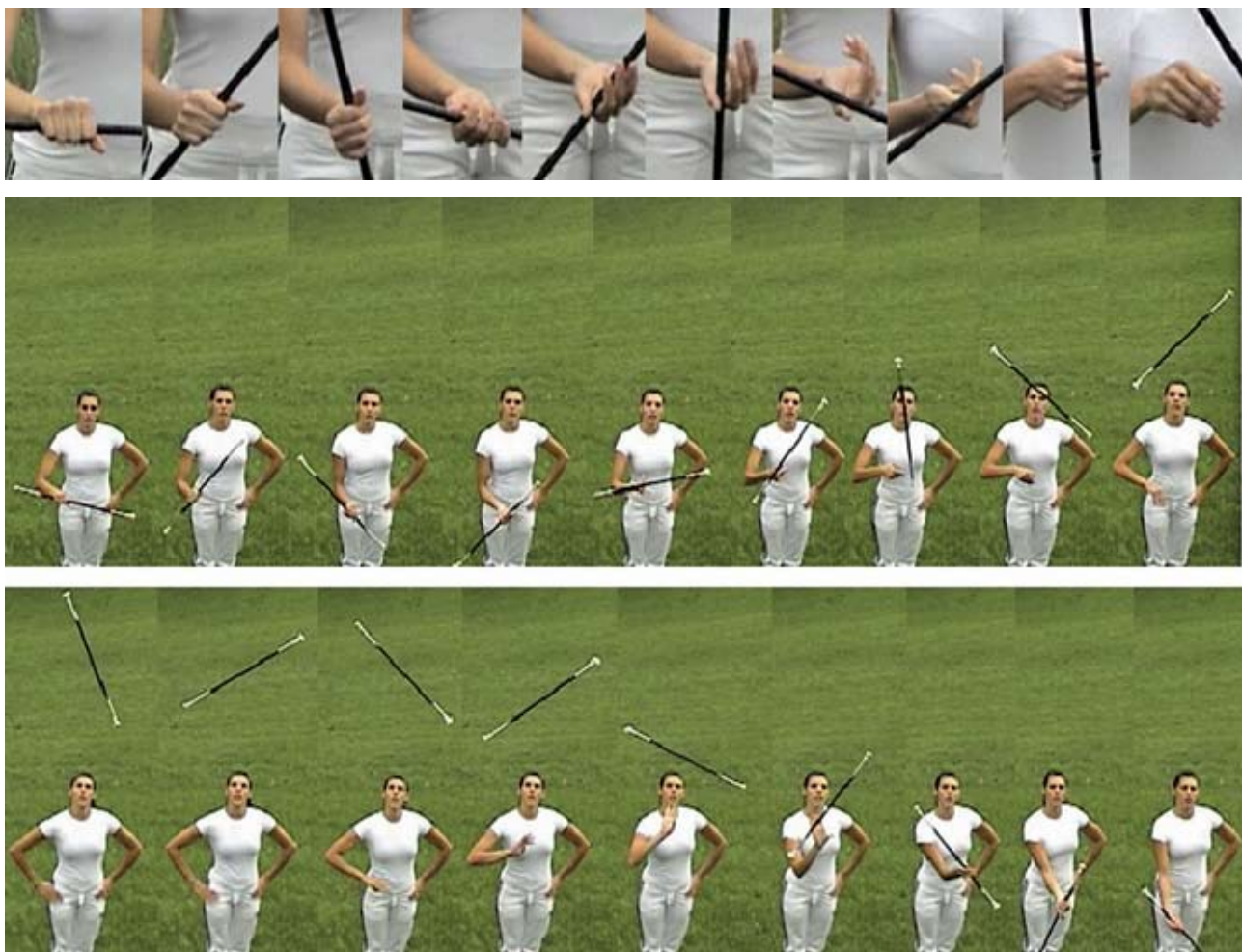
Za mete palice velja podobno. Tudi tu se meti izvajajo v različnih smereh in z različnim položajem palice (vodoravno ali navpično), z levo ali desno roko. Poznamo pet različnih načinov metov:

- palčni met (met, pri katerem se palica predhodno zakotali okoli palca, met je prikazan na Sliki 6),
- odprti met (met, pri katerem odpremo dlan, da vržemo palico),
- met iz vihtenja (pri tem metu predhodno izvajamo vihtenje, da dobi palica dovolj zagona za izmet),
- zapestni met (v tem primeru obrnemo zapestje navzven in palica gre preko zunanje strani zapestja – pri mezinu),
- trik meti (vsi ostali meti, ki so novi, drugačni in niso definirani).

Prav tako poznamo različne ujeme palice:

- normalen ujem v desni ali levi roki,
- obrnjeni zapestni ujem (zapestje je obrnjeno navzven),
- ujemi z oviro (pod drugo roko, pod nogo, za pasom),
- slepi ujem (ujemi, ki jih ne moremo videti, za vratom, za hrbtom),
- trik ujemi.

Tako kot v ritmični gimnastici tudi v tem športu izvajamo različna gibanja pod metom palice. Običajno so ta gi-



Slika 6: Palčni met palice.

banja gimnastični ali plesni elementi. Gibanja pod palico imamo razčlenjena glede na (*Official judge's manual, 1995*) prvine na mestu, prvine s premikom in obrate.

Prvine na mestu so prvine brez premikanja telesa v stran, naprej ali nazaj. To so lahko le plesne ali gimnastične prvine na mestu. Več statičnih prvin kot povežemo skupaj, višja je težavnost. Glavna tovrstna prvina, ki se izvaja pod metom palice je obrat s predklonom in visokim zanoženjem (*«illusion»*) v levo. Met palice je navpičen.

Prvine s premikom so prvine, pri katerih se zgodi premik telesa po prostoru ne glede na smer gibanja telesa. Prvine so lahko plesne ali gimnastične. Tudi tu velja, da več kot je povezanih prvin pod metom palice, višja je težavnost, npr. dva zaporedna premeta v stran

pod metom palice. Pod metom lahko izvedemo tudi eno prvino na mestu in eno prvino s premikom. Takšna kombinacija vseeno spada med prvine z gibanjem, saj palice ne vržemo navpično navzgor, ampak v smer gibanja.

Obrati so prvine z gibanjem telesa okrog svoje osi. En obrat telesa opiše obrat za 360 stopinj. Obrati se delijo na mnogokratne, prekinjene in obrate v nasprotno smer. Tudi pri obratih mora biti met palice navpično nad telesom.

Težavnost pa se stopnjuje tudi glede na to, kakšen je ujem palice. Navaden ujem je najosnovnejši in zato je tudi najnižja težavnost. Že ujem v levi roki pomeni višjo težavnost. Najtežji so slepi ujemi, pri katerih palice pri ujemu ne vidimo. Posebna vrsta ujemov je, ko ujamemo palico med izvajanjem gimnastične prvine, npr. ujem med preme-

tom v stran ali ko takoj po ujemu nadaljujemo v gimnastično prvino.

Napake pri metih: premajhna rotacija palice, palica gre izven smeri gibanja telesa oziroma izven navpične smeri pri prvinah na mestu pod palico in obratih, ujem palice z obema rokama, padec palice.

■ Načrtovanje metodike učenja prvin

V okviru modela metodičnega postopka učenja prvine mora trener oz. učitelj poznati sedem ključnih točk (Čuk, 1996, str. 57): kriterije izbire prvine, predstavitev prvine, izbor metode učenja, vrsto gibalnih vsebin, organizacijske oblike, definiranje napak, način pomoči in varovanja.

Gibalne vsebine, ki jih moramo izvesti od začetne do končne izvedbe prvine, so (Čuk, 1996, str. 64):

- pripravljalne vaje – cilj: telesna priprava na prvino,
- predvaje – cilj: tehnična priprava na prvino,
- osnovna vaja – cilj: osvojitve določene prvine s ponavljanjem prvine,
- povezava prvine – cilj: prvino povezati s prejšnjo prvino ali s tisto, ki sledi osnovni,
- izvedba prvine v tekmovalni sestavi.

Ko učimo nove prvine, moramo biti na nekatere stvari še posebej pozorni. Učenje mora biti natančno in razdeljeno na dva dela (WBTF Coaches Manual, 2007), in sicer učenje tehnike telesa (drža telesa, kontrola telesa, časovna usklajenost in ritem, dokončati gib, iztegnjenost nog, iztegnjenost stopal, položaj rok, položaj glave, ravnotežje, skoki, obrati, akrobatika, plesni koraki, gibljivost) in učenje tehnike palice (vzorec, ki ga opisuje palica, postavitve palice, položaj palice, obrati palice, časovna usklajenost in kontrola, gladkost, lahkota, vodenje palice, menjava vzorca, ki ga opisuje palica, menjava smeri palice).

■ Tekmovalne discipline in kategorije v Twirling zvezi Slovenije

Tekmovalci tekmujejo ločeno glede na starost in težavnost v različnih disciplinah (Tekmovalni pravilnik za tekmovalnjo v twirlingu TZS, 2009):

- **Tehnična disciplina:** je disciplina, kjer se ocenjujeta tehnika palice in telesa v skladu s palico. Tekmuje se na predpisano glasbo in se uporablja smiselno povezane obvezne prvine, ki so določene glede na težavnostni razred. Za to disciplino je značilno, da se ne uporablja premikov, ki niso v skladu s prvinami. Tehnične discipline ločimo na »solo«, kjer tekmujejo posamezniki, in »solo par«, kjer tekmujejo pari.
- **Prosti program:** je disciplina, kjer se tekmuje na izbrano glasbo, ki jo je

skozi tekmovalno sestavo potrebno smiselno izražati. V sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Sodniki ocenjujejo tehnično vrednost ter umetniški vtis sestave. Prosti programi so ločeni na **prosti program posameznika – »freestyle«** in **prosti program para – »freestyle«** par.

- **Skupina:** je skupina tekmovalcev, v kateri tekmuje 5 ali več tekmovalcev na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izražajo. V tekmovalni sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav. Skupine so ločene na **majhne skupine – »team«**, kjer tekmuje od 5 do 9 tekmovalcev v skupini, in na **velike skupine – »group«**, kjer tekmuje najmanj 10 tekmovalcev.

■ Tekmovalne sestave

Tekmovalne sestave so različne glede na discipline. Vse sestave, razen pri tehničnih disciplinah posameznika in para, temeljijo na različnih zvrsteh plesa z vpletanjem akrobatike in v povezavi z obveznimi prvinami s palico. To so kotaljenja, meti in rokovanja s palico, ki se razlikujejo glede na težavnostni razred. V tehničnih disciplinah pa so zgolj nanizane prvine s palico v nekem smiselnem zaporedju. V parih in skupinah poleg prvin s palico poznamo še menjave palice med člani.

Menjava v paru je, ko si člana izmenjata palico. To lahko naredita na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice.

Menjave palice v parih so sledeče (Koprivnik, 2008):

- menjava z razliko v palici (razlika v gibanju, smeri, hitrosti ..., npr. ena palica potuje v vodoravni ravnini, druga v navpični),
- menjava z razliko v telesu (npr. člana lovita palico v različnih položajih telesa, pod metom palice naredita različno prvino),

- menjava obeh članov hkrati na enak način,
- menjava z zakasnitvijo (en član izvede met palice prej, drugi kasneje),
- menjava z uporabo dveh palic enega člana (en član dela z dvema palicama hkrati),
- sestavljena menjava (več zaporednih menjav).

Menjava v skupini je, ko si najmanj dva člana skupine izmenjata palice. To lahko naredijo na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice (Koprivnik, 2008): menjava med dvema članoma, menjava med več kot dvema članoma, menjava med vsemi člani, menjava z zakasnitvijo, menjava z dvema palicama enega ali več članov, menjava s tremi palicami enega ali več članov in sestavljena menjava.

Vse tekmovalne sestave morajo biti sestavljene na takšen način, da so za publiko zanimive. Posebno pozornost moramo posvečati, da se slika v sliki tekoče povezuje in da ima sestava rdečo nit. Prav tako je pomembno, da so prvine primerno razporejene skozi ves čas, da je tekmovalna sestava stalno na visokem nivoju, da vmes ni padcev, tako v smiselnosti sestave, kot tudi v zmogljivosti tekmovalcev.

Tekmovalna sestava mora biti sestavljena na izbrano glasbo. Pozorni moramo biti že pri izboru glasbe, ki pa je odvisen predvsem od starosti tekmovalcev in od težavnosti, ki smo si jo zadali. Običajno zbiramo bolj raznolike glasbe, filmske ali klasične. Ko izberemo primerno glasbo, je pomembno, da najprej ugotovimo hitrost in tempo, nato preštejemo takte v osmice, označimo, kje je sprememba štetja, če je, in označimo vrhunce ter efekte v glasbi. Seveda moramo določiti stil glasbe, k temu pa spada tudi spoznavanje plesnih korakov glede na zvrst (tango, samba, valček, balet ...). Glede na znanje vadečih in na težavnostni razred določimo prvine, ki jih bomo vpletli v tekmovalno sestavo.

Tekmovalci morajo izražati glasbo skozi ples in obrazno mimiko. Umetniški vtis je tako pri posameznikih, kjer je še posebej ocenjen, kot tudi pri parih in skupini izjemno pomemben. Najtežje pri sestavi je povezati vse elemente (ples, akrobatiko in prvine s palico) v neko smiselno celoto, ki poteka tekoče in elegantno.

■ Sklep

Twirling je po eni strani fizično in tehnično zahteven šport, po drug strani pa zahteva tudi umetniški vtis. Združuje lepoto in šport, intenzivno usklajevanje plesnih gibov s prvinami s palico, premikanje telesa s plesnimi koraki, gimnastičnimi prvinami, v povezavi z glasbo in ritmom, pri tem pa je potrebna visoka stopnja koncentracije in telesne pripravljenosti. Poleg tega spodbuja športni tekmovalni duh ter je hkrati zabaven in zanimiv tudi za občinstvo.

Kljub temu da v Sloveniji za poimenovanje te zanimive športne discipline že več kot desetletje uporabljamo originalni angleški izraz in je ta že v precejšnji meri uveljavljen, bi kazalo razmisliti o ustreznem slovenskem izrazu. Ples s palico, gimnastični ples s palico ali pa ritmika s palico so samo nekatere od možnosti. Vsekakor bo potrebno v strokovni javnosti kmalu streti ta precej trd terminološki oreh.

■ Literatura

- Čuk, I. (1996). *Razvoj in analiza nove gimnastične prvine (seskok podmet salto naprej z bradlje)*. Doktorska naloga. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Koprivnik, S. (2008). *Učbenik 1, Vaditelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Koprivnik, S. (2009). *Povzetek iz učbenika 2, učitelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Koprivnik, S. (2010). *Trener twirlinga*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Omerzu, A. (2010). *Twirling – nov šport v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Strachan, L., Munroe-Chandler, K. (2006). *Using Imagery to Predict Self Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes*. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity: Vol. 1 : Iss. 1, Article 3. Pridobljeno 17. 11. 2010 iz <http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art3>
- Tekmovalni pravilnik za tekmovanja v twirlingu TZS. (2009). Pridobljeno 22. 9. 2010 iz <http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>
- Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- WBTF Judges' Executive Secretary. (1995). *Official Judges' manual*. World Baton Twirling Federation. Neobjavljen vir.
- WBTF Coaches Manual. (2007). Pridobljeno 5. 11. 2010 iz http://www.twirlingitalia.it/wbtf_coaches_manual.html

Ana Kašček, prof. šp. vzg.
OŠ Milojke Štrukelj, Nova Gorica
ana.kascek@gmail.com