



REPUBLIKA SLOVENIJA
**SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO**



**Aktivni, zdravi
in zadovoljni**

projekt integracije invalidov
v šport in športne organizacije
z namenom zmanjševanja
neenakosti v zdravju

GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE

Tjaša Filipčič in Barbara Božič

Ljubljana, 2016

Naslov: GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE

Avtorici: Tjaša Filipčič in Barbara Božič

Pisec spremne besede: Tjaša Filipčič

Pisec recenzije: Maja Burian

Lektor: Rok Janežič

Podatek o izdaji: Besedilo je nastalo v okviru projekta Aktivni, zdravi, zadovoljni – projekt integracije invalidov v šport in športne organizacije z namenom zmanjševanja neenakosti v zdravju.

Nosilec projekta in nosilec avtorskih pravic: Zveza za šport invalidov- Paraolimpijski komite, Cesta 24. junija 23, 1231 Ljubljana – Črnuče

Javni financer: Republika Slovenija, Služba Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko in program Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014 (SI05)

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2016

Elektronska verzija dostopna na www.zsis.si

~~~~~  
CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.034-056.2/.4(035)(0.034.2)

FILIPČIČ, Tjaša, 1970-

Gibalno-športne aktivnosti za odrasle invalide in invalide starostnike [Elektronski vir] / Tjaša Filipčič in Barbara Božič ; [pisec spremne besede Tjaša Filipčič]. - El. knjiga. - Ljubljana : Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite, 2016

ISBN 978-961-91430-4-9 (pdf)

1. Božič, Barbara, 1991-

287201792

## VSEBINA

|      |                                                                                                              |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 1.   | SPREMNA BESEDA                                                                                               | — | 4  |
| 2.   | RECENZIJA                                                                                                    | — | 6  |
| 3.   | POMEN REDNE GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE                           | — | 7  |
| 4.   | STROKOVNA SPOZNANJA ZA PRAKTIČNO UPORABNOST, VARNOST IN PRIMERNOST VADBE OSEB S TEŽAVAMI NA PODROČJU GIBANJA | — | 11 |
| 4.1  | POŠKODBE, OKVARE IN DRUGI VZROKI, KI PRIVEDEJO DO GIBALNE OVIRANOSTI OZ. DO TEŽAV NA PODROČJU GIBANJA        | — | 13 |
| 5.   | PREVIDNOST PRI VADBI OSEB, KI IMAJO TEŽAVE NA PODROČJU GIBANJA                                               | — | 21 |
| 6.   | CELOSTNI PROGRAMI VADBE ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE                                          | — | 27 |
| 6.1  | PRVI CELOSTNI PROGRAM: GIBALNE AKTIVNOSTI Z ŽOGO IN BALONOM                                                  | — | 29 |
| 6.2  | DRUGI CELOSTNI PROGRAM: VAJE RAZGIBAVANJA                                                                    | — | 36 |
| 6.3  | TRETJI CELOSTNI PROGRAM: GIMNASTIČNE VAJE                                                                    | — | 48 |
| 6.4  | ČETRTI CELOSTNI PROGRAM: TEKMOVALNE IGRE                                                                     | — | 49 |
| 6.5  | PETI CELOSTNI PROGRAM: TEKMOVALNE IGRE NA PAPIRJU                                                            | — | 60 |
| 6.6  | ŠESTI CELOSTNI PROGRAM: NAMIZNE (DRUŽABNE) IGRE                                                              | — | 64 |
| 6.7  | SEDMI CELOSTNI PROGRAM: VAJE ZA SPROSTITEV                                                                   | — | 70 |
| 6.8  | OSMI CELOSTNI PROGRAM: VADBA Z DROBNIM MATERIALOM                                                            | — | 72 |
| 6.9  | DEVETI CELOSTNI PROGRAM: VADBA V PARU                                                                        | — | 83 |
| 6.10 | DESETI CELOSTNI PROGRAM: VADBA BREZ ORODJA                                                                   | — | 86 |
| 7.   | LITERATURA                                                                                                   | — | 89 |

## 1. SPREMNA BESEDA

Brez gibalno/športne kulture si ne moremo zamisliti kulturnega ljudstva ali kulturnega posameznika. Stopnje razvitosti gibalno/športne kulture pa ne ocenjujemo le po številu vrhunskih športnikov ali rekorderjev, temveč tudi po razvitosti gibalnih navad in po čim višjem odstotku prebivalcev, ki se redno ukvarjajo z gibanjem in s športom (Ulaga, 1980, str. 89). Pri tem ne smemo izključiti invalidne, za katere je Svet Evrope (Council of Europe, 1995; povzeto po: Vute, 1999) sprejel dokument, v katerem vlade članic Evropske skupnosti spodbuja, da podprejo šport za te posameznike. Zavedati se moramo, da je upoštevanje priporočil odvisno od splošne razvitosti neke dežele, dosežene ravni športne kulture ter odnosa do drugačnosti in ozaveščenosti ljudi nasploh.

V Sloveniji so pri obravnavi športne dejavnosti ljudi s težavami na področju gibanja uveljavljena različna pojmovanja, kot so: šport invalidov, šport

oseb s posebnimi potrebami, rehabilitacijski šport, terapevtska rekreacija, šport gibalno oviranih, prilagojena športna dejavnost, paraolimpijada, specialna olimpijada itd. Z omenjenimi izrazi si prizadevamo opredeliti raznovrstno, zapleteno in zahtevno dogajanje v športnem udejstvovanju, vezanem na posameznikovo prizadetost različnih vrst in stopenj. Znotraj posebnih potreb prepoznamo motnjo v duševnem razvoju, slepoto in slabovidnost, gluhoto in naglušnost, gibalno oviranost, primanjkljaje na posameznih področjih učenja, motnje avtističnega spektra ter motnje vedenja in pozornosti.

Vsi posamezniki, ki imajo naštetе težave, lahko imajo težave na področju gibanja. Kljub temu morajo biti gibalno aktivni v okviru svojih zmožnosti, saj lahko pomanjkanje gibanja privede do novih zapletov, ki onemogočajo boljšo kvaliteto življenja.

Priročnik v nadaljevanju ponuja osnovna strokovna spoznanja za praktično uporabnost,

varnost in primernost vadbe za osebe s težavami na področju gibanja. V mislih smo imeli odrasle invalide in invalide starostnike. Žal lahko ugotovimo, da je ta starostna populacija še manj gibalno aktivna kot populacija mladostnikov invalidov. V nadaljevanju podajamo tudi previdnostne ukrepe pri vadbi.

Najpomembnejši del priročnika ponuja deset celostnih programov vadbe, ki so primerni za izvajanje v različnih organizacijskih oblikah: v društvih, doma ali v inkluzivnih oblikah vadbe. Zapisani so na preprost način in tako, da so razumljivi vsem. Vadba je primerna za vse, tudi za tiste, ki se lahko gibajo le sede ali v postelji.

Če nam bo uspelo k redni vadbi povabiti vsaj nekaj posameznikov, bo priročnik dosegel svoj namen. Vabljeni k branju.

Tjaša Filipčič in Barbara Božič

## 2. RECENZIJA

Izdaja priročnika Gibalno/športne aktivnosti za odrasle invalide in invalide starostnike je dobrodošla, saj dopolnjuje skromno domačo strokovno literaturo na področju gibalnih in športnih aktivnosti oseb, ki se soočajo s telesno okvaro ali motnjo.

Avtorici sta svoje bogate strokovne in pedagoške izkušnje ter mladostniško vznesenost strnili v priročniku, ki bo v prvi vrsti v pomoč osebam, ki so gibalno ovirane in jim gibanje v vseh pojavnih oblikah pomaga pri ohranjanju kvalitete življenja. Koristen bo za tiste, ki bodo pripravljali in organizirali gibalne in športne aktivnosti za invalide na rekreacijski ravni v društvih, pa tudi za tiste, ki se v okviru družine ali pri prijateljih soočajo z invalidnimi in so prepričani, da brez gibanja ni življenja.

Priročnik je zasnovan tako, da nas avtorici prek ozaveščanja pomena gibalnih in športnih

aktivnosti v vseh starostnih obdobjih in pristopno varnostnih strategijah pri vadbi popeljeta do nabora celostnih programov vadbe. Vsebine in oblike vadbe črpata iz svojih dragocenih praktičnih izkušenj in jih ponujata v sedmih celostnih programih vadbe. Z upoštevanjem vidikov gibalnih zmožnosti, zdravstvenega stanja, interesov, razpoložljivih pogojev okolja in pripomočkov so programi vadbe zasnovani tako, da so omejevalni le z vidika kontraindikacije izvedbe vadbe, pri tem pa še vedno omogočajo zasledovanje ciljev prijetne vzpodbudne vadbe.

Priročnik je napisan pregledno, prijetno, nevsiljivo, s ciljem zapolnitve vrzeli ponujenih programov vadbe, ki omogočajo izvajanje prijetnih gibalnih in športnih aktivnosti ne le odraslim invalidom in invalidom starostnikom, temveč vsakomur, ki se sooča z gibalno motnjo in ima rad gibanje.

mag. Maja Burian  
Prof. športne vzgoje

### 3. POMEN REDNE GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE

V strokovni in laični javnosti se vse pogosteje poudarja pomen redne gibalno/športne aktivnosti za posameznika. Izvedene so bile številne raziskave, ki poudarjajo pozitivne posledice izvajanja gibalno/športnih aktivnosti za celostno delovanje človeka. Izpostavljamo naslednje vidike:

1. S **telesnega** vidika človek s pomočjo gibanja krepí in izboljšuje različne sisteme: od kardiovaskularnega, dihalnega in imunskega do mišično-skeletnega. S primernim gibanjem izboljšujemo fizično moč in vzdržljivost ter ohranjamo gibljivost in koordinacijo. Marsikdo se s pomočjo športa znebi odvečnih kilogramov in si pomaga pri oblikovanju telesne postave.

2. Na **psihološkem** področju se dobrobiti gibanja kažejo še raznovrstneje. Gibanje je dejavnost, po kateri človek hrepeni v vseh življenjskih obdobjih. Šport lahko duševno sprošča in pomirja ali pa zabava in aktivira. Lahko predstavlja prostor osebnega ustvarjanja, način uresničevanja lastnih želja in obliko uveljavljanja. S pomočjo gibanja marsikateri človek lažje doseže občutek notranjega ravnovesja, zadovoljstva in povezanosti z naravo. Šport pozitivno vpliva na samopodobo in občutek lastne vrednosti. Po športni aktivnosti se človeku lastne misli zdijo bolj jasne, številni problemi, ki ga obremenjujejo, pa lažje rešljivi. Celó pri zdravljenju težjih duševnih težav in motenj, kot so anksioznost, depresivnost, bolezní odvisnosti, vedenjske motnje idr., se lahko šport s pridom uporablja.

3. Gibalno/športna aktivnost je lahko pomemben dejavnik človekovega **socialnega** življenja. Omogoča mu, da se zabava v družbi z drugimi, sklepa poznanstva in prijateljstva ter se počuti del skupine. V gibalno/športne aktivnosti se lahko vključuje skozi najrazličnejše socialne

vloge, ki vsaka na svoj način prinaša izkušnje, ki mu koristijo v drugih življenjskih situacijah. Lahko je udeležen kot vadeči, organizator, gledalec ali navijač. Uči se sodelovati, povezovati, stremeti k skupnemu cilju, biti strpen, upoštevati pravila, podrejati vodji, doživljati zmage in prenašati poraze.

Zapisano drži tudi za odrasle invalide in invalide starostnike, pri katerih je pomanjkanje gibanja lahko pogost vzrok bolezni, drugih prizadetosti, včasih celo smrti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo pomanjkanju gibanja. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov smrti in prizadetosti na svetu. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom. Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša številne koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi, ki sta vzrok za tretjino vseh

smrti;

- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni ali raka debelega črevesa za do 50 %;
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II za 50 %;
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka do 50 %;
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo ter zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- preprečuje ali nadzira tvegano vedenje, kot je uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri posameznikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50 % v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;

- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe ter poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, na primer v hrbtu ali kolenih.

### **Kaj vse je gibalna aktivnost?**

To je kakršnokoli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodimo, se igramo, pospravljamo, plešemo ali hodimo po stopnicah, se gibljemo za zdravje.

### **Koliko se je treba gibati in ukvarjati s športom, da bomo izboljšali in vzdrževali svoje zdravje?**

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan, in to vsak dan. S povečevanjem ravni gibanja in športnega udejstvovanja se bodo povečale tudi koristi. Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se posameznik rahlo zadiha, srce hitreje utripa in posameznik občuti toploto.

### **Kako lahko dosežemo priporočen obseg gibalno/športne aktivnosti?**

- Hitra hoja, kolesarjenje in ples so le nekatere oblike gibanja.
- Lahko se gibamo doma ali v službi.
- Uporabite stopnišče namesto dvigala (vsaj na poti navzdol).
- Izvajajte preproste vaje za raztezanje, ko sedite za mizo, stojite na mestu ali govorite po telefonu.
- Hodimo, tečemo ali kolesarimo tja, kamor bi se sicer odpeljali z avtom ali avtobusom.
- Številne dejavnosti, ki jih izvajamo doma, so prav tako zelo koristne: pomivanje oken, barvanje zidov, sesanje ali pometanje, košnja trave, sprehod s psom.

Nekateri so gibalno neaktivni, zato sta na začetku vadbe potrebni previdnost in postopnost. Začnite z nekaj minutami na dan in nato počasi dodajajte minute, dokler ne dosežete 30 minut. Vedite pa, da je pol ure le priporočeni minimum. Čim več časa se gibljete za zdravje, tem več boste s tem

pridobili. Najpomembneje pa je, da se gibljete vsak dan.

### **Gibanje je poceni in blizu ter je dostopno vsakomur.**

Z gibanjem se lahko ukvarjate kjerkoli in zanj ne potrebujete posebnih pripomočkov. Nošenje vrečk iz trgovine, prenašanje lesa in knjig ter hoja po stopnicah so dobri primeri gibanja. Hoja, morda najpogostejša in zelo priporočljiva vrsta gibanja, je popolnoma brezplačna. V večini urbanih okolij najdete parke, obrežja ali druga območja za pešce, namenjena hoji, teku ali igranju. Za gibanje torej ni treba iti v telovadnico, bazen ali druge športne objekte. V nadaljevanju priročnika bomo predstavili pester program vaj, pri katerih ni treba zapustiti doma, oprema je brezplačna, vaje pa enostavne in primerne za vsakogar.

### **Gibanje in šport lahko vključimo v vsakdanjik, četudi nam primanjkuje časa.**

Za izboljšanje in ohranitev zdravja priporočamo vsaj 30 minut gibanja zmerne intenzivnosti na dan. To pa nikakor ne pomeni, da morate prekiniti z drugimi dejavnostmi ter se pol ure ukvarjati z gibanjem in/ali športom. Gibanje lahko vključite v svoj vsakdanjik – v službi, šoli, doma ali med igro. Gibanje si razporedite prek celega dneva: deset minut hitre hoje trikrat na dan; morda dvajset minut zjutraj in še deset kasneje. Čeprav ste zelo zaposleni, lahko v svoj vsakdanjik vključite 30 minut gibanja.

### **Gibanje in šport sta koristna tudi v poznem življenjskem obdobju.**

Koristi gibanja in športa lahko uživate, tudi če z redno vadbo začnete v poznem življenjskem obdobju. Pridobili boste boljše ravnotežje, moč, koordinacijo, večjo gibčnost in vztrajnost. Večja gibljivost, boljše ravnotežje in mišični tonus lahko pomagajo preprečiti padce, ki so glavni vzrok prizadetosti med starejšimi. Gibanje in šport pomagata izboljšati tudi duševno zdravje, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije. Ugotovili

so, da je razširjenost duševnih bolezni med ljudmi, ki se redno gibljejo, manjša. Aktivni način življenja omogoča tudi priložnosti za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Zmanjša občutke osamljenosti in družbene izključenosti. Gibanje in športno udejstvovanje pomagata izboljšati samozavest in samozadostnost, ki sta temelja psihične blaginje.

### **Kakšno aktivnost izbrati?**

Izberemo tisto vrsto gibalno/športne dejavnosti, ki nam prinaša največji užitek. Hoja, plavanje, raztezanje (strečing), ples, vrtnarjenje, pohodništvo in kolesarjenje so odlične vrste gibanja in športa za starejše. Če imate zdravstvene težave, ki bi lahko vplivale na vašo zmožnost gibanja in športnega udejstvovanja, se prej posvetujte z zdravnikom. V priročniku predstavljamo pester program vadbe, ki je namenjen VSEM, ne glede na posameznikovo gibalno ali drugačno oviranost. Vadba se lahko izvaja povsod.

## **4. STROKOVNA SPOZNANJA ZA PRAKTIČNO UPORABNOST, VARNOST IN PRIMERNOST VADBE OSEB S TEŽAVAMI NA PODROČJU GIBANJA**

### **Kaj je gibalna oviranost?**

Gibalna oviranost je zelo širok pojem, saj se lahko pri posamezniku kaže v zelo različnih oblikah in obsegu, pa tudi vzrokov za njen nastanek je veliko. Na splošno lahko rečemo, da so osebe z gibalno oviranostjo tiste, ki imajo prirojeno ali pridobljeno telesno okvaro ali motnjo, ki se kaže v manjših zmožnostih pri hoji, uporabi rok ali izvajanju drugih motoričnih aktivnosti. Gibalna oviranost lahko nastane zaradi: živčno-mišičnega obolenja ali meningomielokela (spina bifida), amputacije udov, kraniocerebralne travme, senzomotorične okvare in poškodbe hrbtenice, stanja po operaciji tumorjev, epilepsije,

deformacije hrbtenice, okvare udov in drugih kroničnih bolezni trajnega ali začasnega značaja. Težave na področju gibanja lahko nastanejo zaradi motnje v duševnem razvoju, slepote, gluhoti ali razvojne motnje koordinacije. V nadaljevanju bomo osnovne težave na kratko opisali.

Poleg težav na področju gibanja in mobilnosti so posamezniki pogosto ovirani tudi na področju osebne nege, komunikacije, učenja in drugih življenjskih dejavnosti. V nekaterih primerih je lahko gibalna oviranost posledica okvare osrednjega živčnega sistema in je za specifične potrebe oseb še posebej kompleksna, saj ob tem pogosto pride do posebnosti v osebnostnem, intelektualnem in psihosocialnem razvoju. Stopnja gibalne oviranosti je odvisna od tega, ali posameznik določene gibalne dejavnosti opravlja z majhno ali večjo težavo, ali potrebuje različne pripomočke in druge prilagoditve, ali je odvisen od pomoči drugih oseb ali pa v najtežjem primeru določenih aktivnosti sploh ne more izvajati.

Pri **lažji gibalni oviranosti** je mogoče zaslediti motorični izpad zaradi pomanjkljivih čutno gibalnih izkušenj. Opazne so manjše težave na področju zaznavanja, pri dnevnih aktivnostih pa je taka oseba samostojna.

Pri **zmerni gibalni oviranosti** gre za motnje gibov, ki lahko povzročajo zmerno funkcionalno oviranost. Oseba lahko hodi na krajše in daljše razdalje, brez ortopedskih pripomočkov ali z njimi. Viden je senzomotorni in perceptivni primanjkljaj zaradi pomanjkanja čutno gibalnih izkušenj. Pri dnevnih aktivnostih potrebuje občasno delno zdravstveno nego. Opazimo lahko blažje motnje psihosocialnega funkcioniranja (čustvene, vedenjske, učne ipd.).

Pri **težji gibalni oviranosti** osebe za gibanje in druge dejavnosti potrebujejo pripomočke, prav tako pri samostojni hoji, kjer je opazna težja funkcionalna oviranost zaradi ataksije ali nehotenih gibov. Opazen je velik izpad na področju zaznavanja, zato posameznik pri izvajanju dnevnih aktivnosti potrebuje redno

delno pomoč ali vodenje.

Pri **zelo težki gibalni oviranosti**, kjer gibanje ni mogoče oz. je mogoče le z električnim vozičkom, je oseba v celoti odvisna od tuje pomoči, saj je opazen izpad na področju zaznavanja. Potrebni sta redna intenzivna vključitev v terapevtske programe in redna zdravstvena nega v obsegu večine njenih programov.

#### 4.1 POŠKODBE, OKVARE IN DRUGI VZROKI, KI PRIVEDEJO DO GIBALNE OVIRANOSTI OZ. DO TEŽAV NA PODROČJU GIBANJA

##### Cerebralna paraliza

Cerebralno paralizo definira motorična disfunkcija, opišemo pa jo z mišičnim tonusom in koordinacijo ter okvarjenim delom telesa. Značilni termini, ki opišejo mišični tonus in funkcijo, so spastičnost (zvišan tonus), atetoz

(nekontrolirani, nehoteni gibi), spastična atetoz, ataksija (slaba koordinacija) in hipotonija (znižan tonus). Okvara telesa je lahko eno- ali obojestranska.

##### Okvara hrbtenjače

Če se poškoduje hrbtenjača v vratnem predelu, nastopi **tetraplegija**, oslabelelost ali negibljivost vseh štirih okončin (rok in nog). Če je poškodba nižje, nastopi **paraplegija**, oslabelelost ali negibljivost spodnjih okončin (samo nog). Poškodba vretenca se večinoma razlikuje od mesta okvare oživčenja. Prizadetost mišic in gibljivosti je odvisna od obsega poškodbe hrbtenjače. Hrbtenjača se lahko okvari na kateremkoli delu vzdolž hrbtenice. Na splošno velja: višja je okvara, večja je funkcionalna izguba. Deli telesa, ki so nad okvaro, delujejo normalno.

##### Mišična distrofija

Mišična distrofija je skupina genskih motenj, zaradi katerih mišice šibijo in krnijo. Poznamo

različne oblike mišične distrofije, ki se ločijo glede na način dedovanja okvare gena in glede na porazdeljenost mišične oslabelosti. Čeprav je narava mišične distrofije progresivna, je vključevanje odraslih v prilagojene športne dejavnosti zelo smiselna. Kljub omejenim možnostim za mišično krepitev je treba spodbujati tiste dele športne dejavnosti, ki temeljijo na prijetnem doživljanju športne vadbe in samopotrjevanju. Vloge in pomena športa za ljudi z mišično distrofijo ne smemo podcenjevati, čeprav so zunanji učinki vadbe komaj opazni ali pa sploh ne. Prav tako se je pomembno zavedati, da z nedejavnostjo še pospešujemo slabljenje mišičja.

### **Amputacije udov**

Gre za osebe po amputaciji enega ali obeh spodnjih udov ter zgornjih udov. Vzroki amputacije so lahko bolezen perifernih arterij (arterioskleroza), poškodbe in maligna obolenja. Cilj vadbe oseb po amputaciji udov je približati se psihofizičnemu in socialnemu stanju pred

amputacijo, kar je odvisno od pacientovega sodelovanja, vzroka in višine amputacije uda ter spremljajočih bolezenskih stanj.

### **Kraniocerebralne travme**

To je travmatska poškodba glave in možganov, ki lahko nastane zaradi prometne nesreče, padca itd. Osnovna motorika bo vplivala na izboljšanje motoričnih funkcij, funkcij lokomotornega aparata in sprostitve mišičnega tonusa ter spodbujala ravnotežne reakcije.

### **Epilepsija**

Epilepsija je ena izmed najpogostejših nevroloških bolezni. Gre za bolezen, pri kateri se zaradi nenadne nepravilne dejavnosti možganskih celic (nevronov) pojavijo epileptični napadi.

### **Motnja v duševnem razvoju**

Motnja v duševnem razvoju vpliva na težave na področju gibanja posameznika, zato je

treba prilagajati metode, uporabo posebnih pripomočkov, razumevanje in medsebojno pomoč ter drugačen časovni ritem. Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju zaznavamo neurejeno gibalno vedenje in slabšo gibalno kompetentnost.

- Težave se kažejo na področju zaznavanja: motnje zaznavanja se izkazujejo pri vidnem in slušnem dojetanju, pomnjenju, razločevanju ter razčlenjevanju časa in prostora (če ne vidi, je izgubljen; kar sliši, ponovi netočno; težave pri razlikovanju smeri levo–desno, zgoraj–spodaj; nima občutka za čas; pojavlja se strah pred izgubo podlage – preskoki). Določitev razdalje in globine je pomembna pri preskoku ovire, lovljenju in odbijanju žoge. Koordinacija je slaba v smeri oko–roka in oko–noga. Motnje v ravnotežnem delovanju so opazne pri sonožnem odzivu (ena noga zamuja), vrtenje povzroča vrtoglavico in omotico, posameznik čuti strah pred izgubo podlage.

- Posamezniki se slabše znajdejo v prostoru – telovadnici – in gibanju v naravi (izgubljeni v prostoru), izgubijo smer gibanja k cilju, zato imajo več težav pri osvajanju prostorskih pojmov in časovnih odnosov (ocenitev razdalje in merjenje časa, priprava športnega orodja, višina, teža in globina). Težave in osvojitve pojmov je mogoče ublažiti z raznovrstnimi gibalnimi nalogami, kot so plazenje, plezanje in kotaljenje, športnimi pripomočki, ki vsebujejo ovire in tunele, ter primernimi igrami.
- Posamezniki so razpeti med zbranostjo, pozornostjo in raztresenostjo. Pozornost lahko pritegnemo s slikami, drobnimi športnimi pripomočki in spodbudno besedo. Kratkotrajno pozornost lahko podaljšujemo z razgibanim delom in vlogo v igri. Posameznik bega s predmeta na predmet in ne pozna vztrajnosti. Za enak obseg informacij potrebuje več časa. Težko si zapomni pravila. V novih okoliščinah

postane raztresen in zmeden.

- Stvari si najlažje predstavljajo takrat, ko imajo gibalno izkušnjo. Nekaterim pomagajo tudi vidne izkušnje, nikakor pa ne slušne. Ne razumejo navodil. Učni proces gre od gibalnega k vidnemu in nazadnje še k slušnemu spodbujanju in oblikovanju predstav.
- Pri poslušanju si ustvarijo predstave, ki niso vedno identične s predstavami, ki jih pričakuje vodja. Potrebni so didaktični pripomočki za ponazoritev. Treba je načrtovati uporabo različnih spoznavnih poti in veliko možnosti ponavljanja.
- Pozabljanje je njihova specifična motnja. Učno snov je treba večkrat v krajših časovnih presledkih ponavljati. Imajo kratkotrajen spomin. Številne raziskave so pokazale, da posamezniki z motnjo v duševnem razvoju dobro pomnijo tisto, kar praktično uporabijo ali preizkusijo, slabše pa tisto, kar samo vidijo ali slišijo.

- Mišljenje poteka še na konkretni ravni (potrebujejo konkretne predstave).

### **Gibalne sposobnosti posameznikov z motnjo v duševnem razvoju**

Osebe z motnjo v duševnem razvoju imajo motorični primanjkljaj, ki se kaže v nižji motorični storilnosti zaradi motenj v fini in grobi motoriki. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih in gibalnih sposobnostih ter zmogljivosti. Kvaliteta gibanja je neprimerna, tempo dela pa upočasnen in omejen. Nekatere motorične sposobnosti so manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinacije, preciznosti in ritma gibanja. Posamezniki zaradi centralno gibalnih motenj, motenj čutil in gibal ter različnih somatskih obolenj obvladujejo malo gibalnih vzorcev in težko oblikujejo gibalne spretnosti, primanjkuje pa jim tudi gibalnih vzpodbud.

## Osebe s slepoto in slabovidnostjo

Slepi in slabovidni posamezniki z okvaro vidne funkcije so tisti, ki imajo zmanjšano ostrino vida, zoženo vidno polje ali okvaro vidne funkcije. Merilo za oceno vidnega polja je izvid perimetrije.

### 1. Slabovidni posameznik

Slabovidni posameznik ima ostrino vida od 5 do 30 odstotkov ali zoženo vidno polje v vseh meridianih nad 10 do vključno 20 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Razlikujemo zmerno slabovidnega in težko slabovidnega posameznika.

- **Zmerno slabovidni posameznik** ima ostrino vida 10 do 30 odstotkov. Potrebuje delno prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje, po potrebi prilagojene učne in vzgojne pripomočke ter specialni trening na področju komunikacijskih tehnik in/ali orientacije. Ob ustreznih pogojih sprejema vidne informacije in dela po metodi za slabovidne. Ohrani lahko hitrost dela

videčih vrstnikov, vendar s prilagoditvijo gradiv ali z uporabo pripomočkov za branje.

- **Težko slabovidni posameznik** ima ostrino vida od 5 do manj kot 10 odstotkov ali zoženo vidno polje nad 10 do vključno 20 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje, didaktične pripomočke ter specialni trening na področju komunikacijskih tehnik, orientacije in socialnih veščin. Pretežni del učenja poteka z vidno informacijo, dela po metodi za slabovidne. Bere lahko črni tisk s prilagoditvijo gradiva ali z uporabo pripomočkov, vendar je njegovo branje ovirano in počasnejše.

### 2. Slepi posameznik

Slepi posameznik ima ostrino vida manj kot 5 odstotkov ali zoženo vidno polje na 10 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida.

- **Slepi posameznik z ostankom vida** ima

ostrino vida 2 do manj kot 5 odstotkov ali zoženo vidno polje nad 5 do vključno 10 stopinj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje in didaktične pripomočke, prilagojene pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Potrebuje specialni trening socialnih veščin, orientacije in komunikacijskih tehnik. Dela po kombinirani metodi: delno po metodi za slepe, delno po metodi za slabovidne. Pri delu je precej počasnejši od videčih vrstnikov.

- **Slepi posameznik z minimalnim ostankom vida** ima ostrino vida od projekcije svetlobe do manj kot 2 odstotka ali zoženo vidno polje na 5 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke ne glede na ostrino vida. Potrebuje prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje in didaktične pripomočke, prilagojene

pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Potrebuje specialni trening socialnih veščin, orientacije in komunikacijskih tehnik. Dela po kombinirani metodi: pretežno po metodi za slepe, delno po metodi za slabovidne. Pri delu je precej počasnejši od videčih vrstnikov.

- **Popolnoma slepi posameznik: dojem negativen ali dojem svetlobe pozitiven z negativno projekcijo.** Potrebuje stalni specialni trening za vsakdanje življenje, prilagojeno vzgojno- izobraževalno okolje, prilagojene učne pripomočke na področju komunikacijskih tehnik, pri čemer uporablja brajico, dodatne didaktične pripomočke za pridobivanje abstraktnih pojmov in fizikalnih veličin ter pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Pri gibalnih dejavnostih je opazno počasnejši od videčih vrstnikov. Ker se ne uči s

posnemanjem, potrebuje profesionalni pristop za učenje novih gibanj in spretnosti. Dela po metodi za slepe; učenje poteka po tipnih in slušnih zaznavnih poteh.

- **Posameznik z okvaro vidne funkcije**

Okvare vidne funkcije so izražene kot posledica obolenja in/ali delovanja osrednjega živčevja. Prisotne so pri eno- ali obojestranski, delno ali v celoti ohranjeni ostrini vida in pri eno- ali obojestransko, delno ali v celoti ohranjenem vidnem polju.

Okvare vidne funkcije so prepoznane kot:

- težave z vidno pozornostjo,
- težave z vidno kompleksnostjo,
- motnje pogleda in fiksacije,
- zakasnel, upočasnen vidni odgovor,
- odsoten, netipičen vidni odgovor (npr. reakcije na grozečo nevarnost),
- neustrezno vidno-motorično vedenje (npr. koordinacija oko-roka),
- neučinkovita vidna percepcija,
- vidna agnozija.

Za oceno okvare vidne funkcije so potrebni izvidi z znaki okvar osrednjega živčevja po objektivnih preiskavah, kot so npr. klinične, nevroradiološke, nevrofiziološke, laboratorijske, genetske in druge.

### **Osebe, ki so gluhe ali naglušne**

Gluhota je nevidna motnja, ki jo ljudje ne opazijo, dokler ne pridejo v stik s posameznikom. Oseba je gluha, če ne sliši zvokov in glasov iz okolja, naglušna pa, če jih sprejema le delno. To pomeni, da lahko gluhi zazna zelo močne zvoke, toda le nekatere, ne pa vseh. Naglušni zazna zvoke okolja, tudi govora, vendar ne vseh; poleg tega jih zaznava kvalitativno drugače kot slišječ človek. Osebe z gluhoto in naglušnostjo imajo v povprečju več težav na motoričnem področju kot slišječ vrstniki.

Gluha je tista oseba, ki je izgubila sluh na frekvencah 500, 1000 in 2000 Hz povprečno na ravni 80 Db ali več. Sem spadata popolna izguba sluha in zelo težka izguba sluha (več kot 91 Db).

Naglušna je tista oseba, ki ima povprečno izgubo sluha na frekvencah 500, 1000 in 2000 Hz na ravni med 40 in 80 Db. Sem sodijo težka izguba sluha (71–91 Db), zmerno težka izguba sluha (56–70 Db), zmerna okvara sluha (41–55 Db) in blaga okvara sluha (26–40 Db). Vse te okvare so biološke, fiziološke in nepovratne.

Dodatnih prilagoditev pri vadbi pri normalnem zdravstvenem stanju pri osebah z diagnozo gluhi ali naglušni ni potrebno upoštevati, razen če niso prisotne druge kronične ali akutne bolezni, kot so epileptični napadi, astma, različne oblike srčno-žilnih bolezni ipd. V takih primerih se morajo vadeči oz. njihovi starši o obliki in možnostih vadbe obvezno posvetovati z zdravniki.

### **Osebe z gibalno nespretnostjo**

Gibalna nespretnost ali razvojna motnja koordinacije (RMK) je specifična učna težava in predstavlja motnjo v senzorični obdelavi prispelih dražljajev, ki otežuje k cilju usmerjeno in smotrno delovanje. Temelji na motnji možganskega

delovanja, kar ovira urjenje občutenj dotika, ravnotežja in globinskega občutenja, ter s tem moti sposobnost gibalnega načrtovanja. Je skriti primanjkljaj, ki povzroča težave z gibanjem, s koordinacijo, z organizacijo ter s predelovanjem senzornih informacij. Osebo, ki ima ta sindrom, lahko vodi v številne učne in socializacijske težave (Kremžar in Petelin 2001). Izraža se kot izrazita okornost, nerodnost, saj takšni posamezniki gibalne veščine usvajajo težje kot drugi. Pri vsakem posamezniku se pokaže v drugačni obliki. Zavedati se moramo, da je RMK sindrom in da kot tak predstavlja primanjkljaje na različnih področjih. Kirby in Drew (2003) izpostavljata predvsem naslednja težavna področja: telesna shema, bilateralna koordinacija, motorično planiranje, zaznavanje gibanja, finomotorična kontrola, jezikovno procesiranje, taktilno procesiranje in vidno zaznavanje.

## 5. PREVIDNOST PRI VADBI OSEB, KI IMAJO TEŽAVE NA PODROČJU GIBANJA

**Pri osebah, ki imajo težave na področju gibanja, moramo biti pozorni na naslednje posebnosti:**

- Manjkajoči ud lahko povzroči nepravilno obliko telesa.
- Pozornost je treba usmeriti na oskrbo kože okoli amputacijskega predela.
- Center za ravnotežje je lahko poškodovan, kar vpliva na ravnotežje posameznika.
- Pojavlja se problem termoregulacije zaradi zmanjšane telesne površine (telo se lahko pregreje v posebno vročem okolju ali ohladi oz. podhladi).
- Pozornost je treba nameniti pravilnemu dihanju med izvedbo vaj, saj ima veliko oseb z gibalno oviranostjo (predvsem tetraplegikov) s tem težave.
- Obremenitev med vadbo ne sme presehati posameznikovih sposobnosti (previdnost

- pri frekvenci srca, krvnega tlaka, znojenja).
- Veliko oseb z okvaro vratnega dela hrbtenjače potrebuje oskrbo pri vsakdanjih opravilih (izločanju sečnine).
- Pri osebah z epilepsijo ne smemo uporabljati aerobne vadbe (tek, dolga hoja).
- Zelo previdni moramo biti pri osebah z okvaro hrbtenjače. Ker namreč ni enotne okvare hrbtenjače, so pri vsakem posamezniku posledice okvare različne, tako da ni mogoče med seboj primerjati ne višine okvare ne mehanizma, ki je okvaro povzročil. Zato je treba vsakega posameznika obravnavati in mu prilagoditi vadbo.
- Pri osebah z mišično distrofijo moramo biti pozorni na težave pri nadzorovanju in uskladitvi gibanja, na psihološke probleme in na individualizirano delo. Dosledno moramo upoštevati zdravniška navodila. Progresivna mišična distrofija prav tako zahteva zmernost pri vadbi. Nekatere osebe z distrofijo za vsakdanja opravila

uporabljajo invalidski voziček, druge pa tudi električni voziček. To je odvisno od vrste distrofije.

**Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju moramo biti pozorni na:**

- zmanjšano gibalno kompetentnost tako na področju fine kot grobe motorike, ki je odvisna od stopnje motnje v duševnem razvoju,
- zmanjšano telesno vzdržljivost,
- slabšo telesno shemo,
- pomanjkanje gibalnih občutkov, predstav in izkušenj,
- kratkotrajno koncentracijo in pozornost, ki otežujeta pomnjenje pravil in dojemanje razlage,
- skromne predstave o prostorskih in časovnih odnosih, ki omejujejo časovno in socialno prilagodljivost.

**Pri osebah, ki so gluhe ali naglušne, moramo biti pozorni predvsem na komunikacijo:**

- Ko se prvič srečate z gluhim/naglušnim učencem, preverite, ali razume vaš govor.
- Gluhemu/naglušnemu učencu ponudite asistenco drugega učenca.
- Z gluhim/naglušnim govorite tako, da ste frontalno obrnjeni k njemu.
- Med pogovorom ne korakajte in se ne premikajte.
- Govorite z običajno glasnostjo in se ne trudite s pretirano artikulacijo.
- Ne zakrivajte ust s pričesko, roko, žvečenjem in podobnim.
- Govorec naj bo primerno osvetljen, ne pa v mraku ali izpostavljen soncu, da se opazovalcu blešči.
- Uporabljajte kratke stavke.
- Uporabljajte skromen besednjak brez tujk.
- Ne preskakujte s teme na temo.
- Govori naj le ena oseba in ne več oseb hkrati.
- Uporabljajte pantomimo, demonstracijo in izrazno živahnost.
- Če oseba ne razume, ponovite ali uporabite pisalo.

- Vzemite si čas in se posvetite sogovorniku.

**Pri osebah, ki so slepe/slabovidne, moramo biti pozorni na:**

- Slepi osebi moramo omogočiti, da taktilno razišče določen predmet oz. športni pripomoček, in ji za raziskovanje omogočiti dodaten čas. Pri razlagi stoji čim bližje pripomočku, tako da si ga lahko pobliže ogleda. Pred samo dejavnostjo v novem prostoru (telovadnica, igrišče) mora dobro spoznati prostor, da se v njem počuti varno. Zaradi odsotnosti učenja s posnemanjem osebo pri spoznavanju in usvajanju določenega giba pri športni dejavnosti fizično vodimo, stojimo za njo in skupaj z njo premikamo določen del telesa ter jo verbalno usmerjamo pri izvajanju nalog.
- Pri verbalnem usmerjanju smo pozorni, da sporočamo čim bolj opisno, natančno in nedvoumno, da so navodila konkretna (besedi tja in tam nadomestimo z: na levo, na desno, pod kolena, na glavo ...).
- Posameznika opozorimo na gibajoče se predmete oz. pripomočke, saj ne more vedeti, da je žoga namenjena njemu, če mu pred metom tega ne povemo.
- Pri načrtovanju aktivnosti prvenstveno poskrbimo za varnost, se pripravimo na morebitne nevarnosti in jih skupaj s posameznikom predelamo. Če samostojno izvajanje iz varnostnih razlogov ni mogoče, sta potrebna pomoč in vodenje odrasle osebe.
- Slepe in slabovidne osebe za izvajanje dejavnosti navadno potrebujejo več časa – za spoznavanje, raziskovanje in samo izvajanje, kar je treba upoštevati pri načrtovanju dejavnosti.
- Prostor za izvajanje moramo prilagoditi tako, da je stimulativen in hkrati varen.
- Poskrbimo za primerne označbe v prostoru. Če imamo v skupini slabovidnega posameznika, lahko robове v telovadnici in robове višinskih ovir označimo s kontrastnim samolepilnim trakom. Če imamo v skupini slepega posameznika,

uporabimo taktilne označbe v smeri gibanja. Pred stenami in drugimi ovirami lahko postavimo preprogo ali drugo talno označbo, ki nakazuje spremembo v prostoru.

- Če je mogoče, na začetku zmanjšajmo igralno površino, saj se posameznik v manjšem prostoru počuti bolj varnega.
- Slabovidna oseba za izvajanje dejavnosti potrebuje primerno osvetlitev. Posebej smo pozorni na bleščanje, kjer prihaja do odboja svetlobe od lakiranega parketa ali lakiranih sten.
- S svetlobo so v tesni povezavi kontrast in sence, ki jih posameznik zaznava, in lahko ovirajo njegovo gibanje. Posebej ob oblačnih dneh je kontrast močno zmanjšan, zato smo takrat bolj previdni in posameznika dodatno opozarjamo na ovire na poti (npr. ob izvajanju sprehodov in pohodov). Enako velja za hojo po gozdnih poteh, ko se količina svetlobe med drevesi zmanjša.
- Poskrbimo za rabo pripomočkov močnih

barv v kontrastu z igralno površino. Pomagamo si lahko s samolepilnimi trakovi oz. izbiramo komercialno dostopne pripomočke v močnih barvah.

- Pred izvajanjem gibalno/športnih aktivnosti posebno pozornost posvetimo omejitvam, zapisanim v oftalmološki diagnozi, npr.: pri diagnozi glavkom se mora posameznik izogibati nošenju težkega bremena, sunkovitim gibom in poskokom.
- Če diagnoza ne opozarja na kontraindikacijske posledice, lahko s slepim ali slabovidnim posameznikom izvajamo številne gibalne aktivnosti. Dopuščamo vadbo z napakami, saj slepi posameznik pri opravljanju gibalne naloge nima povratne informacije. Zato se gibalne naloge nauči takrat, ko jo razume. Če pri tem greši, je to zanj dragocena informacija. Napako bo z našo pomočjo odpravljal. Ne dovolimo pa si napake, ki bi posameznika prestrašila, poškodovala oz. mu pustila negativno izkušnjo. Pri izvajanju gibalnih aktivnosti je tako naše razmišljanje nenehno usmerjeno

v zagotavljanje varnega okolja (prostor, pripomočki, športno orodje ...), kjer ni nevarnosti in strahu. Gibalne aktivnosti so sredstvo za doseganje zastavljenih ciljev in so v prvi vrsti prilagojene spoznanju, da slepi posameznik ne opazuje in ne posnema, zato pa posluša, doživlja občutke iz telesa, se dotika in povezuje.

- Pri poučevanju sledimo vrstnemu redu, ki posamezniku omogoča, da bo gibanje izvedel s pomočjo uporabe zvoka in tipa. Vsebine gibalnih aktivnosti načrtujemo tako, da ustvarjamo situacije, kjer prihaja do povezovanja zvok-akcija-reakcija.
- Pri vseh prvih izkušnjah z novim gibanjem bodimo dosledno prisotni tako z verbalno (govor, različna barva glasu ...) kot neverbalno komunikacijo (dotikom, prijemom, ki ima funkcijo varnosti in usmerjanja).

### **Pri osebah, ki so gibalno nespretni**

Nekaj priporočil vaditeljem, ki imajo v vadbo

vklučenega posameznika z RMK:

- Vaditelj naj se pogovori s posameznikom; pomaga naj mu razvijati pozitiven odnos do poraza in zmage; posameznik naj tekmuje sam s seboj in ne z drugimi.
- Izvajamo take aktivnosti, pri katerih bo posameznik uspešen.
- Uporabljamo prilagojene rekvizite (mehkejša žoge).
- Treba se je pogovoriti tudi z drugimi vaditelji, od katerih dobimo informacije o morebitnih drugih specifičnih težavah posameznika.
- Praktični prikaz gibalne aktivnosti naj bo preprost, opremljen s preprostimi navodili.
- Za določitev poti lahko uporabljamo talne oznake, črte ali stožce.
- Vaditelj naj skupaj s posameznikom na začetku ure določi cilj; ob koncu ure skupaj preverita in pregledata, ali je bil dosežen.
- Pri vadbi večkrat vključimo glasbo, saj vsi gibi zahtevajo občutek za ritem.
- Poslužujmo se tudi slikovnega materiala, učnih listov in organizacijskega kartona.

- Posamezniku omogočimo dodaten čas, da pride na dogovorjeni kraj (igrišče, telovadnica), ter mu za usmerjanje po prostoru posredujmo verbalna navodila, pri čemer ves čas preverjamo, ali jih je pravilno razumel.
- Načrtujemo in izvajamo take gibalne aktivnosti, pri katerih se posameznik počuti varnega ter sam išče gibalne rešitve in zadovoljstvo v gibanju.

## **POGOJI ZA IZVEDBO VADBE**

Pogoji za izvajanje vadbe:

- dobro zavarovan in prilagojen prostor za ovirane vseh stopenj (ustrezen dostop do stranišč, tušev, garderob, telovadnice itd.),
- primerni rekviziti za vadbo,
- vadba naj poteka v paru, če je le mogoče.

## **VKLJUČEVANJE DRUŽINSKIH ČLANOV**

Vadba je precej bolj zabavna, če so vključeni tudi družinski člani, saj se med vadbo razvija družinska dinamika in vzpostavljajo novi odnosi. Družinski člani lahko pomagajo pri izvedbi.

## **OPREMA**

Oprema je lahko zelo preprosta. V nadaljevanju bomo predstavili program, kjer opreme sploh ne potrebujemo. Predstavili bomo program, kjer opremo predstavlja partner ali pa pri vadbi uporabimo majhne in zanimive rekvizite, stožce itd., ki jih imamo doma.

## **POVEZANOST Z MEDICINSKO STROKO**

Vadeči se morajo pred vključitvijo v program vadbe posvetovati z zdravniki, če obstajajo morebitne kontraindikacije za vključitev v program vadbe.

## POMOČ PRI ORGANIZACIJI

Pri organizaciji, zbiranju sredstev in ustvarjanju pogojev lahko pomembno vlogo odigrajo Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, zveze in posamezna društva posameznih skupin invalidov, medobčinska društva invalidov po Sloveniji ter nevladne organizacije, ki imajo gibalno ovirane že vključene v sistem vadbe.

## 6. CELOSTNI PROGRAMI VADBE ZA ODRASLE INVALIDE IN INVALIDE STAROSTNIKE

Nabor prvih sedmih celostnih programov gibalnih aktivnosti vključuje gibalne igre in gibalne aktivnosti. Namenjene so posameznikom, ki jim bolezen oz. zdravljenje onemogoča gibanje v okviru zahtevnejših gibalno/športnih aktivnosti. Iz praktičnih izkušenj vemo, da lahko veliko posameznikov z določenimi prilagoditvami izvaja spodaj opisane aktivnosti. Za njihovo izvajanje

ne potrebujemo veliko športnih pripomočkov in jih lahko izvajamo tudi doma ali v postelji. Vsaka naloga je zapisana jasno, izberemo potreben pripomoček in možnost prilagoditve, če je potrebna. Za dodatno pojasnilo avtor zapiše tudi vir, po katerem je aktivnost povzeta.

Gibalne aktivnosti v priročniku so razdeljene po naslednjih sklopih:

### 1. GIBALNE AKTIVNOSTI

- Igre z žogo
- Igre z balonom

### 2. VAJE RAZGIBAVANJA

- Vaje razgibavanja brez pripomočkov
- Vaje razgibavanja z elastičnim trakom
- Proprioceptivna vadba

### 3. GIMNASTIČNE VAJE

### 4. TEKMOVALNE IGRE

### 5. TEKMOVALNE IGRE NA PAPIRJU

### 6. NAMIZNE (DRUŽABNE) IGRE

### 7. VAJE ZA SPROSTITEV

Nabor zadnjih treh vsebuje nekoliko zahtevnejšo vadbo, ki se lahko izvaja v društvih ali doma. Vsaka vaja vsebuje tudi slikovni prikaz in krajši opis vadbe.

#### **8. VADBA NA DOMU IN V DRUŠTVU – VAJE Z DROBNIM MATERIALOM**

#### **9. VADBA NA DOMU IN V DRUŠTVU – VAJE V PARU**

#### **10. VADBA NA DOMU IN V DRUŠTVU – VAJE BREZ MATERIALA**

Posamezne gibalne aktivnosti izberemo glede na zmožnosti, zdravstveno stanje in interese posameznika. Gibalne aktivnosti so izbrane tako, da se lahko izvajajo tudi v bolniški postelji, in sicer v različnih položajih:

- v ležečem položaju (predvsem vaje razgibavanja z različnimi pripomočki)
- v polležečem položaju.

Izbrane gibalne aktivnosti se lahko večinoma

izvajajo individualno, ob vodenju oz. asistenci. Če je mogoče, naj se določenim gibalnim igram pridružijo prijatelji, ki nimajo gibalnih omejitev.

## 6.1 PRVI CELOSTNI PROGRAM: GIBALNE AKTIVNOSTI Z ŽOGO IN BALONOM

### GIBALNE AKTIVNOSTI: IGRE Z ŽOGO

#### 1. PODAJANJE ŽOGICE S PLASTENKE NA PLASTENKO (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** plastenki, žoga ali balon

**Naloga:** V rokah imamo narobe obrnjeno platenko in na njej balon oz. teniško žogo, ki si jo podajamo s plastenke na platenko. Igro lahko izvajamo v paru ali v skupini (npr. štafeta). Igro lahko prilagodimo tudi tako, da jo igramo individualno. Igralec ima v vsaki roki platenko in si žogo/balon podaja z ene plastenke na drugo. Pri tem lahko merimo čas (kolikokrat prestavi žogo/balon v določenem času, ne da bi žoga/balon padla na tla).

#### 2. BALINANJE (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** vrv, različne žoge

**Naloga:** Na en konec sobe (na primerno razdaljo glede na zmožnosti igralca) postavimo vrv oz. manjšo žogo. Z drugega konca sobe poskušamo teniško, penasto ... žogo zakotaliti čim bližje vrvi oz. žogi.

**Možnosti prilagoditev igre:** Če igro izvajamo iz bolniške postelje, pazimo, da je cilj na vidnem mestu in na ustrezni razdalji ter da ima posameznik možnost vreči žogo čim bližje cilju in biti uspešen. Igro lahko prilagodimo tudi tako, da je cilj prvič na levi strani postelje, v drugem poskusu pa na njeni desni strani (odvisno tudi od prostorskih pogojev).

#### 3. PODIRANJE STOŽCEV (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** kocka, 5 praznih plasten, manjša žoga

**Naloga:** Igralec najprej vrže kocko; kolikor je pik, toliko poskusov ima za kotaljenje žoge in zadevanje plasten. Plastenke so lahko označene od 1 do 5. Rezultat je vsota števil, označenih na podrhtih steklenicah.

### **Možnosti prilagoditev igre:**

- spreminjamo način metanja žogice;
- spreminjamo postavitev plastenki;
- povečamo razdaljo med platenkami in mestom meta žogice;
- določimo plastenko, ki je ne smemo podreti;
- spremenimo predmet, s katerim ciljamo platenke (namesto žoge lahko manjša palica, blago ipd.).

### **4. LOVLJENJE IN METANJE ŽOGE NA RAZLIČNE NAČINE (GOOCK, 1991)**

Obstaja več različnih možnosti metanja in lovljenja žog, in sicer:

- metanje/lovljenje z obema rokama,
- metanje/lovljenje z eno roko,
- metanje z levico, lovljenje z desnico ter obratno,
- lovljenje s hrbtno stranjo roke navzgor,
- lovljenje s prekrižanimi rokami,
- lovljenje s »tulpo«, tj. zapestja rok držimo vzporedno skupaj,

- metanje/lovljenje v loku; roke so vzdignjene nad glavo in upognjene, žoga potuje od desnice do leve,
- metanje žoge pod levo ali desno podlahtjo,
- žogo vržemo z obema rokama, se zasukamo in jo ujamemo z rokami za hrbtom,
- žogo mečemo v ritmu štetja ali glasbe,
- preden žogo ujamemo, mora posameznik ploskniti (enkrat, dvakrat ...).

### **5. LETEČA RJUHA (OTRIN, BRODNJAK IN BUTT, 2014, STR. 25)**

**Pripomočki:** blago/manjša rjuha, lahka žoga

**Naloga:** Dva ali štirje igralci primejo rjuho in nanjo položijo žogo. Cilj igre je, da z nihanjem poskušajo spraviti žogo v zrak. Štejemo, kolikokrat se žoga odbije od rjuhe.

**Možnosti prilagoditev igre:** Posameznik na bolniški postelji lahko igra skupaj z drugimi, ki nimajo gibalnih omejitev.

## 6. DISOCIACIJA (OTRIN, BRODNJAK IN BUTT, 2014, STR. 37)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Igralca si čim hitreje podajata žogo in ob tem izgovarjata besede, ki med seboj niso asociativno povezane. Če prvi igralec vrže žogo in reče npr. jabolko, mora drugi igralec reči besedo, ki z besedo jabolko nima nobene povezave. Če igralec izreče besedo, ki ima s prvo besedo asociacijo, se mu določi kazen (dogovorimo se vnaprej).

## 7. SPRETNOST ROKA (OTRIN, BRODNJAK IN BUTT, 2014, STR. 79)

**Pripomočki:** 5 žogic

**Navodila:** Igra lahko le en igralec naenkrat. V roki drži eno žogico, pred sabo pa ima (v dosegu prijema) še 4 žogice. Na znak za začetek vrže prvo žogo visoko v zrak. Medtem ko je žogica v zraku, hitro prime drugo žogico. To mora storiti tako hitro, da lahko obenem ujame še žogico iz zraka. Če se mu posreči, ima v roki dve žogici. Spet vrže eno žogico v zrak, vzame novo in drugo

ulovi. Sedaj ima tri žogice. Z igro nadaljuje toliko časa, da ima v roki vseh pet žogic. Igro lahko poenostavimo z manjšim številom žogic. Dodamo lahko merilec časa, tako da igralci tekmujejo med seboj v hitrosti izvajanja aktivnosti.

## 8. PREIZKUŠNJA DO DESET (GOOCK, 1991)

Igramo lahko v paru, tako da si žogo podajamo, oz. individualno, in sicer tako, da posameznik žogo meče ob zid. Metanje žoge poteka po vnaprej določenih pravilih, in sicer vsak odboj na drugačen način v točno določenem zaporedju, ki ga lahko poljubno spreminjamo; primer:

- Lovljenje/metanje 5-krat z desnico.
- Lovljenje/metanje 4-krat z levico.
- Žogo odbijemo 3-krat z desno pestjo.
- Žogo odbijemo 2-krat z levo pestjo.
- Žogo odbijemo 1-krat z obema pestema skupaj.

## 9. TISOČ KOZARCEV (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** 25 plastičnih kozarčkov, 3 manjše

žoge, lepilni trak, barvice

**Naloga:** Kozarce razporedimo v obliki romba, tako da je na vsaki stranici 5 kozarcev. Povežemo jih z lepilnim trakom in na dno vsakega kozarca položimo okrogel papir z vrednostjo v točkah. Kozarci v sredini naj imajo več točk. Igralec meče žogico in cilja kozarce. Po treh metih skupaj seštejemo točke, napisane na dnu kozarca, kjer so pristale žoge.

## 10. POŽIRALEC KROGEL (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** velika škatla, penaste žoge

**Naloga:** Večjo škatlo pripravimo tako, da na eni stranici izrežemo različno velike kroge (dovolj velike, da gre žogica skozi). Kroge obrobimo z različnimi barvami. Na drugi stranici škatle izrežemo luknjo, da bomo lahko iz škatle pobirali žogice.

Pripravljeno škatlo postavimo na ustrezno razdaljo. Igralec meče žogico in skuša spraviti čim več žog skozi odprtine v škatli. Za vsak zadetek dobi točko. Igralec, ki zbere največ točk, je zmagovalec.

## 11. AKROBATSKI FIŽOLČEK (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** tulec iz kartona, fižolček/frnikola, cedilo

**Naloga:** Vodja igre se postavi nad mizo in nastavi tulec približno 10 cm nad njo. Po tulcu spusti fižolček (lahko tudi frnikolo, manjšo žogo) in reče »Potuje!« Igralec poskuša uloviti predmet (z rokami ali npr. s cedilom).

## 12. LABIRINT V DVOJE (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** lesena igralna plošča, frnikola ali žogica za tenis

**Priprava igralne plošče:** Na trši karton ali les prilepimo kose penaste cevi tako, da naredimo progo. Proga mora biti čim bolj vijugasta ter dovolj široka, da žoga prosto potuje skozi. Na obeh straneh labirinta pritrdimo držalo (vrvica, letev ...). Držalo mora biti pritrjeno tako, da oba igralca labirint držita z obema rokama.

**Naloga:** Igralca morata v določenem času doseči, da žoga naredi celotno pot po labirintu od začetka do konca. Pri tem je nujno medsebojno

sodelovanje. Če jima uspe in žogica pri tem ne pade na tla, sta uspešno zaključila igro. Pri tej igri lahko sodelujeta oseba na bolniški postelji ter vaditelj oz. oseba brez gibalnih omejitev.

### 13. ODBIJ SE V KOŠ (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** obroč, vedro, žoga

**Naloga:** Na primerno razdaljo postavimo vedro, meter pred vedrom držimo/obesimo obroč. Igralec skuša spraviti žogo v vedro, a mora žoga prej skozi obroč. Igro lahko še otežimo, in sicer dodamo zahtevo, da se mora žoga pred padcem v vedro odbiti od tal. Če imamo dovolj prostora, lahko spreminjamo razdaljo meta.

### 14. PODIRANJE STOLPA (VIDEMŠEK, TOMAZINI IN GROJZDEK, 2007, STR. 56)

**Pripomočki:** manjša žoga, plastični lončki (pobarvani z različnimi barvami)

**Naloga:** voditelj postavi plastične lončke v stolp na različne razdalje od mesta meta. Naloga igralca ali igralcev je, da lončke ciljajo z manjšo žogo, dokler ne podrejo vseh.

### 15. LOVILCI (VIDEMŠEK, TOMAZINI IN GROJZDEK, 2007, STR. 65)

**Pripomočki:** manjša žoga, 2 zgornja dela prerezane plastenke ali večji plastični kozarec

**Naloga:** Igralec ima v vsaki roki zgornji del plastenke. V eno platenko damo manjšo žogico. Naloga igralca je, da poskuša vreči žogico iz ene plastenke ter jo uloviti v drugo platenko.

**Možnosti prilagoditev igre:** Nalogo lahko poenostavimo tako, da ima igralec zgolj eno platenko in vanjo skuša uloviti žogico, ki mu jo vrže vodja oz. drug igralec.

### 16. ZADENI BARVO (VIDEMŠEK, TOMAZINI IN GROJZDEK, 2007, STR. 89)

**Pripomočki:** pet škatel brez pokrova različnih velikosti, papirnate žogice, vrečka

**Naloga:** Škatle in žogice pobarvamo z različnimi barvami. Žogice shranimo v vrečko. Škatle porazdelimo na različne razdalje. Igralec izvleče žogico in z njo poskuša zadeti škatlo iste barve. Če škatlo zadane, dobi 2 točki, če zadane katero

drugo, pa zgolj eno.

## 17. NASPROTJA

**Pripomočki:** žoga/blazina

**Potek igre:** To igro lahko igramo v skupini ali v paru. Majhno blazino ali žogo vaditelj ali eden od igralcev vrže enemu izmed soigralcev in pri tem reče npr. »vroče!«. Soigralec vrne žogo z metom in mora hitro poiskati nasprotni pomen besede, torej »Mrzlo!«. Besedne igre se nadaljujejo (velik, majhen, zdrav, bolan, suh, debel, suh, moker, zgoraj, spodaj ..). Za napačen odgovor sledijo kazenske točke ali določena naloga.

Če se igramo v paru, si izmenjamo vloži.

**Možnosti prilagoditev igre:** Poleg nasprotij lahko na podoben način iščemo tudi sopomenke, protipomenke, nadpomenke, pomanjševalnice ipd.

## GIBALNE AKTIVNOSTI: IGRE Z BALONOM

### 1. ZADENI BALON (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** balon, časopisni papir

**Naloga:** Najprej iz časopisnega papirja naredimo manjše žoge, s katerimi bomo ciljali balon, ki prosto leži na tleh. Cilj je balon potisniti do določenega mesta.

**Možnosti prilagoditev igre:** Balon lahko tudi visi na vrvici in ga z določenega mesta ciljamo s fračami. Balonov je lahko več in so različno oštevilčeni – rezultate seštevamo.

### 2. ODBIJAMO BALON (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** balon, lopar ali kuhalnica

**Naloga:** Narediti čim več odbojev balona, odboje seštevamo. Če je prostor, lahko igramo v paru ali čez mrežo.

**Možnosti prilagoditev igre:** Nalogo lahko otežimo tudi tako, da igralca med letom balona izvajata različne naloge: plosk, tlesk po nogah, obrat ipd.

### 3. NAPIHOVANJE BALONOV (GOOCK, 1981)

**Pripomočki:** baloni

**Naloga:** Igralci tekmujejo med seboj v

napihovanju balonov.

#### **Možnosti igre:**

- Zmaga tisti, ki mu pri napihovanju balon najprej poči.
- Zmaga tisti, ki v npr. 5 sekundah napihne največji balon. Obseg balona lahko izmerimo.
- Kdo napihne večji balon z npr. petimi vdihom?
- Treba je pihati izmenično v dva balona. Komu uspe oba balona v 10 sekundah najbolj napihniti?

#### **4. SEDEČI TENIS (ALLUE, 2004)**

**Pripomočki:** vrvica, balon

**Naloga:** Vrvico zavežemo tako, da bo približno 50 cm nad tlemi oz. nad posteljo in bo predstavljala mrežo. Igralca sta na vsaki strani vrvice.

Napihnemo balon in začnemo z igro. Igralec mora balon z enim samim udarcem z roko poslati na drugo stran. Če balon ne pristane na drugi strani vrvice z enim samim udarcem ali se ga igralec dotakne več kot enkrat, dobi nasprotnik točko. Igramo do 15 točk.

#### **5. ODBIJ V STENO (VIDEMŠEK, STANČEVIČ, 2004, STR. 60)**

**Pripomočki:** balon

**Naloga:** Igralec ali več igralcev odbija balon v steno toliko časa, dokler ne pade na tla. Tekmujejo lahko v številu odbojev v določenem času. Na steno lahko narišemo tudi znak (npr. krog), ki ga poskušajo igralci z balonom zadeti.

#### **6. ZADENI OBROČ (VIDEMŠEK, STANČEVIČ, 2004, STR. 64)**

**Pripomočki:** balon, obroč

**Naloga:** Z določene razdalje igralec ali več igralcev meče balon in skuša zadeti obroč na tleh.

## 6.2 DRUGI CELOSTNI PROGRAM: VAJE RAZGIBAVANJA

### VAJE RAZGIBAVANJA BREZ PRIPOMOČKOV

#### 1. GIBALNE UMETNIJE (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** /

**Naloga:** Igralci tekmujejo med seboj v izvajanju preprostih gibalnih vaj – kdo zdrži najdlje, ne da bi naredil napako?

**Predlogi vaj:**

- Istočasno kroženje desne roke v smeri urinega kazalca in desne noge v nasprotni smeri.
- Desna roka kroži pred trupom (kot bi poganjali lajno) v smeri urinega kazalca, leva pa enako, vendar v nasprotni smeri.
- Z desno roko primemo konec nosu, istočasno z levo roko desno uho; nato preprimemo tako, da leva roka prime konec nosu in desna roka levo uho.
- Z levo roko se v hitrem zaporedju tolčemo

po levi strani prsi, z desno roko istočasno izvajamo počasne gib »gor-dol« po desni strani prsi.

#### 2. VAJE RAZGIBAVANJA ZA TELO (KREMŽAR PETELIN, 1978, STR. 32–33)

**Vaja 1:** Oseba leži na hrbtu, roke ima sklenjene v zatilju, noge pokrčene. Dviguje boke, opora so glava, ramena in stopala.

**Vaja 2:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, dviguje glavo in ramena.

**Vaja 3:** Oseba leži na hrbtu. Glavo in ramena ter istočasno tudi noge dviguje 5–10 cm od tal.

**Vaja 4:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, noge pokrčene. Dviguje glavo in ramena. Vajo lahko otežimo tako, da dviguje trup do sedenja.

**Vaja 5:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, noge iztegnjene. Sočasno dviguje trup do sedenja, skrči noge ter jih z rokami objame.

**Vaja 6:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, noge pokrčene. Dviguje boke in roke, telo se opira na glavo in stopala.

**Vaja 7:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu.

Dviguje glavo in upogiba stopala navzgor.

**Vaja 8:** Oseba leži na hrbtu, roke ima sklenjene v zatilju, noge pokrčene na trebuhu. Pokrčene noge prenaša levo in desno od trupa, roke ostanejo sklenjene v zatilju.

**Vaja 9:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, s stopali prime žogo. Dviguje noge in prenaša žogo nad glavo. Noge naj bodo čim bolj iztegnjene.

### 3. VAJE MIŠIČNE SPROSTITVE (KREMŽAR PETELIN, 1978, STR. 81–82)

**Vaja 1:** Oseba leži na hrbtu, glavo ima visoko podloženo, roke prekrížane na prsnem košu. Spodnji del telesa (noge) močno pokrči in kolena potisne na trebuh. Zadrži položaj, dokler se mišice ne sprostijo.

**Vaja 2:** Oseba leži na hrbtu, glavo ima podloženo, roke pa prekrížane na prsnem košu, stopala so položena na podlago. Noge močno iztegne, da začuti delovanje mišic ter vztraja v položaju.

**Vaja 3:** Oseba leži na hrbtu, kolena ima skrčena in potisnjena na trebuh, roke v vzročenju. Razteza mišice rok in ramenskega obroča ter vztraja v

položaju.

**Vaja 4:** Oseba leži na hrbtu, glava je podložena, roke prekrížane na prsnem košu, ena noga je pokrčena, druga pa iztegnjena. Izmenično izteza nogi.

**Vaja 5:** Oseba leži na hrbtu, noge ima iztegnjene, roke so ob telesu. Oseba obrača noge navzven, z rahlo pokrčenimi koleni.

**Vaja 6:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu, noge so iztegnjene. Dviguje glavo.

### 4. VAJA ZA TREBUŠNE MIŠICE (WECHSLER, 2013, STR. 47)

**Pripomočki:** /

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami, stopala so na podlagi. Desno roko postavi na levo ramo, levo roko pa položi na zadnji del glave. S komolcem leve roke se skuša dotakniti desnega kolena. Spodnjega dela hrbta pri tem ne dviguje. Vajo v skladu s svojimi zmožnostmi večkrat ponovi, nato zamenja položaj rok.

## 5. VAJA ZA TREBUŠNE MIŠICE Z ŽOGO MED KOLENI (WECHSLER, 2013, STR. 47)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami, stopala so na podlagi. Med kolena ima žogo. Desno roko postavi za glavo, leva roka leži na podlagi. Z desnim komolcem se poskuša približati levemu kolenu in pri tem dvigniti zgornji del trupa. Spodnji del hrbta in zadnjica se pri tem ne dvigujeta. Položaj zadrži ter se vrne v ležeči položaj. Vajo v skladu s svojimi zmožnostmi večkrat ponovi, nato zamenja roki.

## 6. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE Z ŽOGO V ROKAH (WECHSLER, 2013, STR. 48)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami. Z obema rokama drži žogo. Iz ležečega položaja se dvigne v sedeči položaj. V sedečem položaju vrže žogo nad glavo, jo ulovi in počasi spusti trup nazaj v ležeči položaj s pokrčenimi nogami.

## 7. VAJA Z ŽOGO 1 (WECHSLER, 2013, STR. 48)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami, roke ležijo ob telesu. Med kolena si postavi žogo. Dvigne kolena in jih skuša približati prsim/se dotakniti brade. Nato jih spusti v prvotni položaj. Zadrži. V drugem delu vaje kolena spusti v desno/levo stran, ne da bi se pri tem dotaknila podlage. Vsak položaj nekaj sekund zadrži. Celotno vajo večkrat ponovi.

## 8. VAJA Z ŽOGO 2 (WECHSLER, 2013, STR. 48)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami. Roke ima pokrčene za glavo, z obema rokama drži žogo. Počasi dviguje roke z žogo nad glavo in istočasno dviguje tudi telo (do sedečega položaja). Nato se v obratni smeri počasi spušča v prvotni položaj. Vajo v skladu s svojimi zmožnostmi večkrat ponovi.

## 9. VAJA Z ŽOGO 3 (WECHSLER, 2013, STR. 49)

**Pripomočki:** žoga

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, s spodnjim delom nog drži žogo. Roke so ob telesu. Dviguje noge, zgornji del telesa ob tem leži na podlagi. V drugem delu vaje dvigne noge nekoliko od podlage ter spodnji del telesa rahlo zavrti v levo oz. desno – zadrži položaj. Nato noge vrne v središče ter jih spet dviguje. Vajo v skladu s svojimi zmoglostmi večkrat ponovi.

## 10. RAZGIBAVANJE NA BOKU 1 (WECHSLER, 2013, STR. 55)

**Pripomočki:** /

**Naloga:** Oseba leži na boku, glavo podpira z roko. Noge ima pokrčene v kolnih nazaj. Dviguje zgornjo nogo (število ponovitev v skladu z njenimi zmoglostmi). Nato se obrne in vajo ponovi z drugo nogo.

## 11. RAZGIBAVANJE NA BOKU 2 (WECHSLER, 2013, STR. 56)

**Pripomočki:** palica

**Naloga:** Oseba sedi na podlagi, noge ima pokrčene pred seboj. V roke prime palico in jo položi za glavo, nato telo obrača v levo in desno. Vsak položaj za nekaj sekund zadrži.

## 12. RAZGIBAVANJE Z UTEŽMI (WECHSLER, 2013, STR. 59)

**Pripomočki:** manjše uteži (za vsako roko), lahko tudi manjše steklenice, napolnjene z vodo

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu s pokrčenimi nogami. V vsaki roki ima utež. Roke ima pokrčene v komolcih in utež drži nad rameni. Nato uteži istočasno z obema rokama dvigne nad glavo in položaj nekaj sekund zadrži. Roke vrne v začetni položaj in vajo večkrat ponovi. Vajo lahko izvaja tudi tako, da uteži dviguje izmenično (eno roko dvigne, drugo spusti).

### 13. KROŽENJE Z NOGAMI (WECHSLER, 2013, STR. 76)

**Pripomočki:** /

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, roke ima ob telesu. Dvigne eno nogo in z njo dela manjše/večje kroge. Nogo po nekaj ponovitvah zamenja.

### 14. PODAJA BRISAČE NA HRBTU (WECHSLER, 2013, STR. 82)

**Pripomočki:** brisača

**Naloga:** Oseba sedi na podlagi. V roko prime brisačo in jo na hrbtu preprime z drugo roko. Vajo večkrat ponovi. Položaj rok na hrbtu nekoliko zadrži. Vajo otežimo z manjšo brisačo.

### 15. RAZTEZANJE PREMIKALK NOG LEŽE (ANDERSON, 2001, STR. 19)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, stopala drži skupaj. Kolena padejo v stran, boki naj bodo sproščeni tako, da sila gravitacije rahlo razteza primikalke nog. V tem sproščenem položaju naj oseba zdrži vsaj 40 sekund. Ob tem naj pazi na globoko

dihanje.

### 16. PRETEGOVANJE (ANDERSON, 2001, STR. 19)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu. Počasi naj iztegne obe nogi. Roke iztegne za glavo, medtem ko izteguje prste na nogi. Položaj zadrži vsaj 5 sekund in nato mišice sprost. Vajo ponovimo 3-krat. Med raztezanjem pazimo, da potegne trebuh noter, tako da stanjša središče telesa. Pri tej vaji raztezamo roke, rame, hrbtenico, trebušne mišice, mišice prsnega koša, stopala in gležnje.

### 17. RAZTEZANJE SPODNJEGA DELA HRBTA (ANDERSON, 2001, STR. 20)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu. Pokrči eno koleno in ga počasi, s pomočjo obeh rok, potegne na prsni koš, tako da občuti lahkotno raztezanje; ta položaj naj zadrži 30 sekund. Občuti raztezanje v spodnjem delu hrbta in zadnjem delu stegna. Raztezanje večkrat ponovi z obema nogama. Pri tem pazimo, da ne zadržuje dihanja.

Če vadeča oseba zmore, lahko vajo nadaljuje tako, da potegne na prsi istočasno obe nogi. Ob tem lahko dvigne tudi glavo in jo potisne proti kolenom.

### 18. RAZTEZANJE SPODNJEGA DELA HRBTA, STRANSKEGA IN VRHNJEGA DELA BOKOV (ANDERSON, 2001, STR. 26)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, noge pokrči v kolenih, stopala ostanejo na tleh. Dlani ima prekržane za glavo, roke se dotikajo podlage. Najprej dvigne levo nogo in jo prekriža čez desno. Z levo nogo potisne desno nogo proti podlagi, dokler ne začuti raztezanja v bokih in spodnjem delu hrbta. Zgornji del telesa, glava, rame in komolci ostanejo na podlagi in jih ne dviguje od tal. Položaj zadrži 10 do 20 sekund. Cilj naloge ni pritisk desne noge proti tlom, ampak raztezanje v okviru sposobnosti vadeče osebe. Raztezanje ponovi še z drugo nogo. Pri raztezanju pazimo, da vadeča oseba ne zadržuje dihanja, da diha ritmično in je ob raztezanju sproščena.

### 19. ZMANJŠANJE NAPETOSTI V VRATNEM PREDELU (ANDERSON, 2001, STR. 27)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu. Roke sklene za glavo v višini ušes. Počasi potisne glavo naprej, dokler ne začuti rahlega raztezanja v vratu. Položaj zadrži 3–5 sekund in se vrne v začetni položaj. Vajo ponovimo 3–4 krat. Čeljust mora biti med vajo sproščena.

### 20. RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIČ (ANDERSON, 2001, STR. 28)

**Naloga 1:** Oseba leži na hrbtu, roke sklene za glavo, noge pokrči v kolenih, stopala so na podlagi. Nežno potisne glavo in brado proti levemu kolenu ter položaj zadrži 3–5 sekund. Nato mišice sprost in položi glavo na blazino. Ponovi še z gibom proti desnemu kolenu. Vajo ponovi 3–5 krat.

**Naloga 2:** Oseba leži na hrbtu, noge pokrči v kolenih, stopala so na podlagi. Glava leži na podlagi, roke so ob telesu. Brado obrne proti rami (ob tem ves čas leži na podlagi), in sicer toliko, da začuti rahlo raztezanje v stranskem delu vratu;

položaj zadrži 3–5 sekund. Raztezanje ponovi še v drugo stran. Vajo ponovi 2–3 krat. Čeljust mora biti sproščena, med vajo ne smemo zadrževati dihanja.

### 21. POTISK LOPATIC SKUPAJ (ANDERSON, 2001, STR. 28)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, noge so skrčene v kolenih, stopala so na podlagi. Roke sklene za glavo in potisne lopatice skupaj tako, da občuti napetost v zgornjem delu hrbta. Položaj zadrži 4–5 sekund, sprostí mišice in počasi potisne glavo naprej kot pri nalogi zmanjšanje napetosti v vratnem predelu. Tako se bo sprostila napetost v vratu.

### 22. PORAVNAVANJE SPODNJEGA DELA HRBTA (ANDERSON, 2001, STR. 29)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, noge ima v kolenih pokrčene, stopala ležijo na tleh. Istočasno stisne zadnjične in trebušne mišice, tako da poravna spodnji del hrbta. Položaj zadrži 5–8 sekund, nato mišice sprostí. Vajo ponovi 2–3-krat.

Vadeča oseba naj se osredotoči na konstantno vzdrževanje mišične napetosti. Vaja s potiskanje medenice proti tlom bo okrepila trebušne in zadnjične mišice, kar bo izboljšalo telesno držo.

### 23. POTISK LOPATIC SKUPAJ IN KONTRAKCIJA ZADNJIČNIH MIŠIC (ANDERSON, 2001, STR. 29)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, noge ima pokrčene v kolenih, stopala so na tleh, roke pokrčene za glavo. Oseba istočasno naredi naslednje vaje: potisne lopatice skupaj, poravna hrbet in napne zadnjične mišice. Kontrakcijo zadrži 5 sekund, se sprostí, potisne glavo naprej, da razteza vrat in zgornji del hrbta. Vajo ponovi 3–4-krat.

### 24. RAZTEZANJE RAMEN IN HRBTA (ANDERSON, 2001, STR. 29)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu, noge ima pokrčene v kolenih. Eno roko iztegne za glavo (dlan je obrnjena navzgor), druga roka je ob telesu (dlan je obrnjena navzdol). Istočasno mora iztegniti dlani čim dlje v nasprotni smeri. Raztezanje zadrži

6–8 sekund. Raztezanje naj naredi na obe strani vsaj dvakrat. Spodnji del hrbta mora biti raven in sproščen, prav tako mora biti sproščena čeljust.

## 25. RAZTEZANJE SPODNJEGA DELA HRBTA IN BOKOV (ANDERSON, 2001, STR. 32)

**Naloga:** Oseba leži na hrbtu. Levo koleno pokrči pod kotom 90 stopinj, z desno roko pokrčeno koleno potegne navzgor in preko druge noge (na desno stran). Pri tem obrne glavo proti levi roki, ki je odročena v stran (glava naj počiva na blazini). Nato z desno roko, ki jo ima na stegnu leve noge (tik nad kolenom), pokrčeno (levo) nogo potisne proti tlom, dokler ne občuti rahlega raztezanja v spodnjem delu hrbta in zunanjem delu bokov. Nato sprostí stopala in gležnje, rame morajo ostati na podlagi. Položaj zadrži 15–20 sekund in ponovi vajo še na drugo stran.

## 26. RAZTEZANJE ZGORNJEGA DELA TELES S POMOČJO BRISAČE (ANDERSON, 2001, STR. 86)

**Vaja 1:** Oseba prime brisačo na obeh koncih in jo

z iztegnjenimi rokami dvigne navzgor, čez glavo in za hrbet (če lahko). Pri tem naj diha počasi in sproščeno. Vajo izvaja s počasnimi gibi.

**Vaja 2:** Oseba prime brisačo na obeh koncih in jo z iztegnjenimi rokami dvigne nad glavo ter nato rahlo v desno in levo. Vajo večkrat ponovi.

## 27. RAZTEZNE VAJE ZA DLANI, ZAPESTJE IN PODLAKT (ANDERSON, 2001, STR. 88–89)

**Vaja 1:** Oseba sklene prste pred telesom in jih 10-krat zavrti v smeri urinega kazalca.

**Vaja 2:** Nadaljuje s kroženjem v nasprotni smeri urinega kazalca, in sicer desetkrat.

Vaja 3: Roke razklene in razmakne prste, dokler pri raztezanju ne začuti napetosti. Položaj zadrži 10 sekund, nato sprostí.

**Vaja 4:** Prste na obeh rokah pokrči toliko, da začuti napetost. Položaj zadrži nekaj sekund, nato sprostí.

**Vaja 5:** Roke iztegne predse, dlani v zapestju počasi upogne navzgor. Razteza notranjo stran podlakti.

**Vaja 6:** Dlan obrne navzdol, da raztegne podlaket

na zunanji strani. Zadrži 10–12 sekund. Vajo ponovi dvakrat.

**Vaja 7:** Vsak prst na roki nežno zaokroži.

**Vaja 8:** Dlan in roke strese 10–12-krat. Pri sproščanju napetosti so rame spuščene.

**Vaja 9:** Roke iztegne pred telo. Obe roki obrne v zapestju navzven, dokler ne začuti rahlega raztezanja na zunanji strani podlakti in zapestja. Ob tem so roke iztegnjene. Položaj zadrži 5–10 sekund.

**Vaja 10:** Oseba stisne dlan ob dlan. Dlan počasi potiska navzdol, dokler ne začuti rahlega raztezanja. Pri tem ne sme razmikati dlani ter spuščati komolcev.

Oseba vajo nadaljuje tako, da druga dlan roko nežno potiska v stran, dokler ne začuti rahlega raztezanja. Pri tem ne sme spuščati komolcev. Zadrži 5–8 sekund.

## VAJE RAZGIBAVANJA Z ELASTIČNIM TRAKOM

**Pripomočki:** elastike

Vse vaje lahko izvajamo v bolniški postelji, torej

leže, na hrbtu. Dolžino traku prilagodimo velikosti osebe in težavnosti naloge.

### 1. VAJE ZA RAMENA, ROKE (BUT, 2012)

- **Dvig nad glavo:** Oseba si zatakne elastiko okrog noge ali ob rob postelje. Vsak konec elastike prime v eno roko tako, da je dlan obrnjena naprej. Začne z dvigom roke, komolec je raven ali upognjen (po želji in v skladu z zmožnostmi vadeče osebe). Roko dviguje čim višje nad glavo. Vajo večkrat ponovi, najprej z eno roko, nato še z drugo.
- **Ramensko krčenje:** Elastiko pripnemo ob strani. Oseba prime elastiko v roko in roko potisne proti drugi roki. Pri tem ohranja raven komolec. Počasi se vrne v začetni položaj in vajo večkrat ponovi. Nadaljuje z drugo roko.
- **Stranski dvig:** Elastiko si oseba zatakne pod stopala. V obeh rokah drži elastiko tako, da so dlani

obrnjene naprej, roke so na začetku vaje ob telesu. Kolena so prav tako obrnjena naprej. Roke istočasno dviguje v stran, do višine ramen. Nato jih počasi spusti nazaj in vajo ponovi.

- **Prednji dvig:** Elastika je zataktnjena pod stopali ali ob spodnji rob postelje. Oseba drži elastiko v rokah tako, da so dlani obrnjene navznoter. Roke so na začetku vaje ob telesu, nato vsako roko izmenično dviguje pred seboj do višine glave. Pri tem je komolec raven.
- **Dvig rame diagonalno:** Elastiko priprimo v spodnji, levi kot. Oseba v levo roko prime elastiko, z dlanjo obrnjeno naprej. Roko dvigne navzgor, čez telo k nasprotni rami, pri tem upogne komolec. Vajo večkrat ponovi in zamenja stran.
- **Upogibanje komolca:** Elastiko priprimo na spodnji del postelje ali zataktnemo ob stopala. Oseba elastiko v roke prime tako, da so dlani obrnjene navzgor. Elastiko potegne navzgor z upogibom v komolcu.

Počasi se vrne v začetni položaj in vajo večkrat ponovi, tudi z drugo roko.

- **Poteg roke navzdol:** Elastiko priprimo nad posteljo. Oseba prime elastiko v roke in jo potegne navzdol, komolec upogne.

## 2. VAJE ZA ZAPESTJE (BUT, 2012)

- Elastiko pritrdimo na tla. Vadeča oseba prime elastiko v roko tako, da je zapestje obrnjeno navzgor. Vajo izvede tako, da roka do zapestja leži na podlagi, in navzgor premika zgolj zapestje in ne celotne roke. Vajo večkrat ponovi z obema rokama (lahko izmenično ali istočasno).
- Elastiko pritrdimo na tla. Oseba prime elastiko v roko tako, da je zapestje obrnjeno navzdol. Vajo izvede tako, da roka do zapestja leži na podlagi, in navzgor premika zgolj zapestje in ne celotne roke. Vajo večkrat ponovi z obema rokama (lahko izmenično ali istočasno).
- Elastiko pritrdimo na tla. Oseba prime

elastiko v roko tako, da je palec obrnjen navzgor. Vajo izvede tako, da roka do zapestja leži na podlagi, in navzgor premika zgolj zapestje in ne celotne roke. Vajo večkrat ponovi z obema rokama (lahko izmenično ali istočasno).

### 3. VAJE ZA ZGORNJI DEL HRBTA (BUT, 2012)

- **Skomig z rameni:** Elastiko pripnemo na spodnji del postelje ali zatakujemo ob stopala. Vadeča oseba elastiko drži v rokah. Ramena dvigne navzgor proti ušesom in jih počasi spusti nazaj. Komolci morajo biti ravni. Vajo večkrat ponovi.
- **Vaje za lopatične mišice:** Oseba drži manjšo elastiko v rokah pred seboj, komolci so ukrivljeni naprej. Roke premakne navzven tako, da stisne lopatice skupaj. Vajo večkrat ponovi.
- **Vaje za zgornji del hrbta:** Oseba prime elastiko v obe roki. Roki zravna predse navzgor. Roke v višini ramen istočasno

premakne navzven. Pri tem so komolci popolnoma ravni. Počasi se vrne v začetni položaj in vajo večkrat ponovi.

### 4. VAJE ZA NOGE (BUT, 2012)

- Elastiko pritrdimo na varen predmet v višini gležnja. Okrog gležnja jo ovijemo tako, da je tista noga, na kateri je elastika, obrnjena v tisto smer, kjer je elastika pritrjena. Vadeča oseba nogo z ravnim kolonom potiska navznoter.
- Elastiko pritrdimo na varen predmet v višini gležnja. Okrog gležnja jo ovijemo tako, da je tista noga, na kateri je elastika, obrnjena v drugo smer, kjer je elastika pritrjena. Oseba nogo z ravnim kolonom potiska navzven.
- Elastiko ovijemo okrog stegen. Vadeča oseba leži, kolena ima pokrčena. Noge razširi in spet pokrči. Gležnjev pri tem ne sme premikati.
- Elastiko ovijemo okrog gležnjev. Oseba nogo iztegne navzven, ponovitve naj bodo

hitre. Pri tej vaji morajo biti noge ravne, iztegnjene v kolenih.

## PROPRIOCEPTIVNA VADBA (MARC IN VINŠEK, B. D.)

### 1. MALI MOST

Vajo izvajamo leže, na hrbtu, s pokrčenimi koleni in rokami ob telesu.

Navodilo vadeči osebi: Vdihnemo in ob izdihu povlečemo popek proti hrbtenici, medenico in hrbtenico dvignemo od podlage, vse do spodnjega roba lopatic. Ta položaj zadržimo nekaj sekund. Vajo ponovimo 8-krat.

### 2. DVIG NA PRSTE IN PETE V MALEM MOSTU

Vajo izvajamo leže, na hrbtu, s pokrčenimi koleni in rokami ob telesu.

**Navodilo vadeči osebi:** Vdihnemo in ob izdihu povlečemo popek proti hrbtenici, medenico in hrbtenico dvignemo od podlage, vse do spodnjega roba lopatic. Nato prenesemo težo na

spodnji del telesa. Dvignemo se najprej na prste, nato še na pete. Vajo 8-krat ponovimo.

### 3. HOJA NAPREJ IN NAZAJ V MALEM MOSTU

**Navodilo vadeči osebi:** Pokrčimo kolena, hrbet dvignemo od podlage in z majhnimi koraki stopamo po podlagi stran od telesa in nazaj. Vajo ponovimo 8-krat.

### 4. DVIG V MALI MOST NA MALI ŽOGI

**Navodilo vadeči osebi:** Skrčimo kolena in pod stopala namestimo manjšo žogo. Medenico in hrbtenico dvignemo od podlage, do spodnjega roba lopatic, in položaj zadržimo. Vajo 8-krat ponovimo.

## 6.3 TRETJI CELOSTNI PROGRAM: GIMNASTIČNE VAJE

Opisane gimnastične vaje lahko izvajamo tudi leže. Vsako vajo ponovimo najmanj 5-krat.

### 1. VAJE ZA MIŠICE VRATU

- Kroženje z glavo v obe smeri
- Zasuk glave levo, desno
- Zasuk glave gor, dol
- Zasuk glave dol, desno, gor, levo

### 2. VAJE ZA MIŠICE RAMENSKEGA OBROČA IN ROK

- Dvigovanje ramen gor/dol
- Vaje z žogo

OPIS VAJE: Roke so v predročenu, v rokah držimo žogo. Z rokami krožimo pred telesom. Naredimo 10 krogov.

- Zamahi z rokami navzven

OPIS VAJE: Odročanje ravnih rok v višini ramen ter odročanje upognjenih rok v komolcu.

- Izmenični zamahi z rokami

OPIS VAJE: Ena roka je iztegnjena ravno navzgor, druga je ob telesu. Vaja poteka tako, da roke čim hitreje izmenjujemo.

- Suvanje žoge

OPIS VAJE: Žogo z obema rokama držimo v višini prsi. Žogo sunemo tako, da iztegnemo roke predse. Roke poskušamo čim bolj iztegniti. Nato jih spet vrnemo k prsim.

### 3. KREPILNE VAJE ZA TRUP

- Dvig trupa

OPIS VAJE: Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke so na tilniku. Dvigujemo se v polsedeči položaj (lahko zadržimo nekaj sekund) in se spustimo v prvotni, ležeči položaj.

- Dvigovanje bokov

OPIS VAJE: Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke v priročenu. Dvigujemo boke.

- Raznoženje

OPIS VAJE: Ležimo na hrbtu, noge dvignemo v zrak. Noge najprej raznožimo (skušamo jih imeti čim bolj ravne) in jih damo spet skupaj.

- Kroženje z gležnji in zapestji

#### 4. DVIGOVANJE UTEŽI Z ROKAMI (V LEŽEČEM POLOŽAJU)

OPIS VAJE: Ležimo na hrbtu z rahlo pokrčenimi nogami. V rokah držimo utež/daljšo palico (primerne velikosti in teže za posameznika). Utež dvigujemo nad glavo, rahlo zadržimo ter počasi spustimo. Pri uporabi uteži lahko izvajamo različne variacije gibalnih vaj (glede na zmožnosti učenca).

### 6.4 ČETRTI CELOSTNI PROGRAM: TEKMOVALNE IGRE

#### 1. NAROBÉ STOL (RUŽIĆ, 1976)

**Pripomočki:** stol, obroči

**Potek igre:** Stol obrnemo narobe, tako da so njegove noge obrnjene navzgor. Tekmovalec z določene razdalje (primerne njegovim zmožnostim) poskuša vreči obroč tako, da se natakne na nogo stola. Vsaka noga stola ima določeno število točk. Igramo se lahko individualno ali v skupini kot tekmovanje (kdo

zbere največ točk).

#### 2. RIBOLOV (MAJER, 1998)

**Pripomočki:** različni predmeti (z magnetom), palica z vrvico, ki ima na koncu pritrjen magnet

**Potek igre:** Na tla razporedimo različne predmete, ki se pritrdijo na magnet. Tekmovalec mora z »ribiško palico«, ki ima na koncu magnet, uloviti čim več predmetov ter jih odnesti na določeno mesto. V primeru tekmovalca lahko predmete različno ovrednotimo ter seštevamo točke oz. omejimo čas.

#### 3. VLEČENJE ŠKATLIC (MAJER, 1998)

**Pripomočki:** nit, tulec, zunanji del škatlice od vžigalic

**Potek igre:** Igra lahko poteka v parih, v skupini ali individualno.

Igralec drži v roki nit, na kateri je na eni strani privezan zunanji del škatlice od vžigalic. Če igramo v paru ali v skupini, morajo imeti tekmovalci enako dolge niti. Naloga igralca je, da nit čim hitreje navije na tulec za sukanec

in potegne škatlico k sebi. Zmaga tisti, ki prvi potegne škatlico k sebi. Če igra poteka individualno, lahko merimo dosežen čas, v katerem je igralcu uspelo naviti nit na tulec ter potegniti škatlico k sebi.

#### 4. PIHANJE ŽOGIC (MAJER, 1998)

**Pripomočki:** slamica, žogica za namizni tenis

**Potek igre:** Na tleh označimo tekmovalno stezo in cilj. Naloga tekmovalcev je, da s pihanjem v slamico žogico za namizni tenis čim hitreje pripihajo v cilj. Prepovedana je pomoč z rokami in oviranje nasprotnika.

**Možnosti prilagoditev igre:**

Dejavnost lahko izvajamo na bolniški postelji, in sicer tako, da kot tekmovalno stezo uporabimo večji format kartona ali tršega papirja, namesto žogice za namizni tenis pa uporabimo frnikolo. Tekmovalec mora frnikolo preko manjših ovir (narejenih iz pokrovčkov plastenk) prav tako s pihanjem v slamico pripeljati do cilja.

#### 5. PIKADO

**Cilj igre:** razvijati sposobnost natančnosti, koncentracije in osredotočenosti na točko (cilj).

**Športni pripomočki:** tabla, kreda, teniška žogica

**Opis igre:** Vaditelj na večjo tablo ali večji format papirja nariše tarčo, in sicer tri krožnice (lahko tudi več), drugo okrog druge. Vsak del med krožnicami predstavlja določeno vrednost točk. Najmanjši krog predstavlja 10, srednji 5 in zadnji 2 točki. Vaditelj oblikuje dve ali več ekip, lahko pa tekmuje tudi posamezno. Igralec poskuša z manjšo žogo zadeti tarčo z razdalje dveh metrov oz. glede na svoje zmožnosti. Zadete točke seštevamo. Če igramo v skupini, zmaga ekipa z največjim številom točk.

**Različice igre:** Moštvo ima v izhodišču 100 točk. Pridobljene točke z zadetkom odštevamo od tega števila. Zmaga ekipa, ki prej doseže 0 točk.

#### 6. CILJANJE GUMBOV (ŠUGMAN, 2004, STR. 80)

**Pripomočki:** miza, gumbi

**Potek igre:** Igro igra dva igralca. Vsak ima na

začetku igre enako število gumbov. Na sredino mize ali na tla postavimo en gumb. Igralec, ki je na vrsti, cilja gumb na sredini. Svoj gumb »frcne« proti gumbu na sredini. Če ga zadene, lahko oba pobere, nasprotnik pa mora dati svoj gumb na sredino. Prvi igralec igra toliko časa, dokler zadeva. Ko prvič zgreši, zamenjata vlogi. Zmaga tisti, ki je pobral več ali vse nasprotnikove gume.

**Možnosti prilagoditev igre:** Igramo lahko tudi na bolniški postelji. Oseba na bolniški postelji lahko igra z vaditeljem ali prijateljem. Pred osebo na bolniško posteljo postavimo primerno tršo podlogo, na kateri pripravimo opisano igralno površino.

## 7. METANJE KOVANCEV (ŠUGMAN, 2004)

**Pripomočki:** škatla (večje/manjše), kovanci oz. žetoni

**Potek igre:** Na tla (na ustrezno razdaljo od tekmovalcev) postavimo »koš« (škatla, klobuk ...), kamor igralci izmenično mečejo kovance oz. žetone (lahko tudi drug večji predmet). Zmaga tisti, ki mu uspe v škatlo vreči večje število

kovancev.

### Možnosti prilagoditev igre:

- Igro lahko igra tudi oseba na bolniški postelji, skupaj s prijatelji, ki niso vezani na bolniško posteljo. »Koš« postavimo na primerno razdaljo.
- Možna je tudi individualna igra, kjer posameznik tekmuje sam s seboj (kolikokrat mu uspe zadeti koš). Postopoma lahko razdaljo koša povečujemo oz. zamenjamo stran (levo/desno od bolniške postelje).
- Nalogo lahko otežimo tako, da zmanjšamo velikost »koša«.

## 8. ODVEZOVANJE VOZLOV (ŠUGMAN, 2004)

**Pripomočki:** vrvica z vozli

**Naloga:** Na vrvici naredimo 20 vozlov. Pari tekmujejo med seboj, kdo bo prej razvezal voz. Pomembna je spretnost rok.

## 9. FIŽOLČKE SADITI (ŠUGMAN, 2004)

**Pripomočki:** manjši predmet, fižolčki, stoli

**Naloga:** Igralci sedijo na stoli v krogu. Dlani imajo skupaj, eden ima med dlanmi skrit predmet in hodi od igralca do igralca ter nakazuje, da ga je predal drugemu, ni pa nujno, da ga res preda. Tretji igralec dogajanje ves čas opazuje. Njegova naloga je, da določi igralca, ki je predmet dobil. Tisti, pri katerem predmet najde, postane iskalec.

**Možnosti prilagoditev igre:**

Osebo na bolniški postelji lahko v igro vključimo kot opazovalca.

## 10. MINI KOŠARKA (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** podstavek za jajca, žoga za namizni tenis

Naloga: Igro lahko igramo v paru, v skupinah ali **individualno**. Prvi igralec položi žogico na podstavek za jajca in jo s pihanjem poskuša spraviti v drugi podstavek, ki ga drži v drugi roki. Razdalja med podstavkoma ni predpisana. Kakor hitro prvi igralec uspešno opravi nalogo, pripomočke izroči naslednjemu igralcu.

**Možnosti prilagoditev igre:**

Pri igri v paru ali pri individualni igri se lahko meri čas – komu hitreje uspe spraviti žogico z enega podstavka na drugega.

## 11. KEGLJANJE (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** manjša žoga, keglji oz. steklenice (prazne ali napolnjene s peskom/vodo)

**Naloga:** Keglje postavimo na primerno razdaljo od tekmovalca. Vsak keglj prinese določeno število točk (lahko jih ločimo po barvi). Igralec mora vreči žogo in pri tem podreti čim več kegljev. Podrte keglje odstranimo ter seštejemo točke.

Igra je bolj zanimiva, če igramo v skupini ali paru in tekmuje v številu podrtih kegljev z določenim številom metov.

**Možnosti prilagoditev igre:**

- Igro lahko otežimo tako, da igralcu zavežemo oči.
- Kot keglje uporabimo plastenke. Pred igro vanje vstavimo listke z različnimi nalogami (uganke, vprašanja, rebusi ipd.). Kdor

zadane kegelj, mora vzeti listek z nalogo ter jo rešiti. Če jo pravilno reši, dobi točko.

## 12. STRELJARNA (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** 10 majhnih škatel oz. kock

**Naloga:** Na primerno razdaljo od igralca postavimo klop in nanjo postavimo piramido iz škatel oz. kock. Naloga igralca je, da z vnaprej določenimi meti z manjšo mehko žogo vse škatle oz. kocke spravi s klopi. Ne zadostuje, da piramido zgolj podre, ampak morajo vse kocke pasti s klopi na tla.

## 13. STRELJANJE Z LOKOM (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** na tršem kartonastem papirju (gladka lepenka) pripravljena tarča, lok, puščice z gumijastimi priseski/magnetom/ježkom

**Naloga:** Na primerno razdaljo na zid pritrdimo tarčo. Tarča ima znotraj narisane kroge, ki prinesejo določeno število točk. Igralec z lokom ustrelji puščico in seštevajoč dobljene točke. Zmaga tisti, ki ima največ točk.

## 14. STRELJANJE S FRAČO (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** preprosta frača, koš, kroglice iz mehke pene

**Priprava frače:** Na rogljišča razcepljene veje, ki jih lahko lepo držimo, pritrdimo gumici, vsako s svoje strani, ter ju zavozlamo na usnjenem koščku blaga. Uporabimo lahko tudi druge materiale.

**Naloga:** S tarčo streljamo lahke materiale, ki niso nevarni (npr. koščke mehke pene ipd.). Igralec skuša s fračo čim več koščkov pene ustreliti v košaro, ki je na določeni razdalji. Namesto košare lahko na tla prilepimo tarčo, na kateri so označena polja, ki tekmovalcu prinesejo različno število točk. Točke seštevamo. Zmaga tisti, ki dobi največ točk.

## 15. PIHANJE MILNIH MEHURČKOV (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** milni mehurčki

**Naloga:** Igralec mora milni mehurček odpihniti tako, da lepo odleti skozi večjo, v kos lepenke narejeno luknjo. Za vsak mehurček, ki pride skozi to luknjo, dobi točko.

**Možnosti prilagoditev igre:** Igra lahko poteka tudi za mizo, in sicer tako, da si igralca sedita nasproti. Na sredini mize je s kredo zarisana črta. Oba igralca si prizadevata, da bi s svojimi mehurčki zadevala nasprotnikove, da bi ti počili. Če se to zgodi igralcu A na njegovi polovici mize, dobi igralec B točko – in obratno.

## 16. BADMINTON (KARPLJUK, IDR., 2013)

**Pripomočki:** lopar s kratkim ročajem, puhaste lahke žogice oz. manjše žoge za tenis

**Naloga:** Igra poteka v paru. Igralec na bolniški postelji lahko igra s prijateljem ali vaditeljem. Šteje se število odbojev. Odbijanje žogice lahko poteka s spodnjim oz. zgornjim odbojem (po dogovoru). Posameznik lahko igra tudi sam, in sicer samostojno odbija žogico v zrak ter šteje število odbojev.

## 17. NAMIZNI NOGOMET (GOOCK, 1981)

**Pripomočki:** igralna plošča (lahko jo izdelata tekmovalca sam)

**Naloga:** Igralno polje naj bo čim bolj podobno

nogometnemu igrišču (goli, meje igrišča, srednja črta, kazenski prostor ipd.). Igralno polje lahko naredimo iz tršega papirja/kartona. Igramo z manjšo žogico (frnikola, teniška žogica), ki jo moramo s slamico ali palčko sladoleda spraviti v nasprotnikova vrata. Igro lahko igramo v paru ali v manjši skupini (odvisno od razpoložljivega prostora).

## 18. METANJE V CILJ (GOOCK, 1981)

**Pripomočki:** škatla, karte

**Naloga:** Vsak igralec naj poskusi vreči 10 igralnih kart zaporedoma v koš za papir ali v škatlo. Koš mora biti vsaj 2,5 m oddaljen od igralca. Vsak zadetek šteje točko. Kdor ima po treh ali več krogih največ točk, postane zmagovalec.

## 19. PAPIRNATA LETALA (OTRIN, 2012, STR. 58)

**Pripomočki:** papir, vrv/košara

**Naloga:** Na voditeljev znak začnejo igralci izdelovati papirnata letala. Cilj igre je spraviti čim več letal v košaro ali čez napeto vrv. Seštevajo

se točke. Zmaga tisti, ki v omejenem času dobi največ točk. Tekmujejo lahko osebe na bolniških posteljah med seboj.

## 20. ZBIRALEC KOVANCEV (OTRIN, 2012, STR. 208)

**Pripomočki:** žetoni ali kovanci

**Naloga:** Vodja postavi kovance v piramido tako, da je v prvi vrsti sedem kovancev, v drugi vrsti šest itd. Igra poteka v parih.

Prvi igralec si izbere vrsto v piramidi in pobira kovance samo iz te vrste, ne da bi se pri tem dotaknil kovancev iz drugih vrst. Če se to zgodi, je na vrsti drugi igralec. Zmaga tisti, ki mu uspe dobiti največ kovancev.

**Možnosti prilagoditev igre:** Igro lahko otežimo tako, da postavimo kovance različnih vrednosti ter na koncu preštevamo vsoto denarja, ki jo je igralec zbral.

## 21. KOVANEC NA ZAMAŠEK (OTRIN, 2012, STR. 209)

**Pripomočki:** zamašek iz plute in kovanci

**Naloga:** Na določeno razdaljo od igralca postavimo zamašek iz plute ter nanj kovanec. Naloga igralca je, da s kovanecem zadane zamašek tako, da kovanec pade z njega. Zmagovalec je tisti, ki v določenem času največkrat podre zamašek.

## 22. VREDNOST KOLEDARJA (OTRIN, 2012, STR. 211)

**Pripomočki:** pisalo, koledar, manjša mehka žogica

**Naloga:** Približno dva metra od igralca postavimo koledar, ki ima na enem listu celoten mesec. Naloga igralcev je, da ciljajo koledar z manjšimi žogicami in poskušajo zadeti dneve v mesecu (datume). Voditelj seštevata točke. Število točk ustreza številki dneva s koledarja. Če žogica pristane med dvema številoma, se upošteva manjše. Ko vsak igralec vrže določeno število žogic, koledar obrnemo na naslednji mesec in igra se ponovi. Zmaga tisti, ki ima na koncu (po 12 ponovitvah) največ točk.

### 23. STRGANA MREŽA (OTRIN, 2012, STR. 211)

**Pripomočki:** več krajših kosov vrvi

**Naloga:** To igro igramo v parih. Igralca sedita drug proti drugemu, mednju postavimo kose vrvi. Naloga igralcev je, da čim več vrvi zavežejo (z vozli) skupaj. Tekmovanje lahko časovno omejimo oz. se zaključi, ko zmanjka vrvi na kupu. Zmaga tisti, ki ima najdaljšo vrv in mu vozli ne popustijo.

### 24. DOBER ZASLUŽEK (OTRIN, 2012, STR. 212)

**Pripomočki:** manjše posodice, pokrovčki steklenic

**Naloga:** Igro lahko igra več igralcev, lahko se igra v paru ali individualno (časovno omejeno).

Vodja postavi vzporedno z zidom več manjših posodic. Vsak igralec dobi 5 pokrovčkov. Naloga je, da poskuša vreči pokrovček v posodo tako, da se enkrat odbije od zidu, preden pade vanjo. Če pokrovček pade v posodo in se ne odbije od zidu, dobi igralec 1 točko, v primeru odboja od zidu pa 2 točki. Zmaga tisti, ki zbere več točk.

### 25. BALINANJE Z RIŽEVIMI VREČKAMI (VIDEMŠEK IN STANČEVIČ, 2004, STR. 84)

**Pripomočki:** različne barve riževih vrečk

**Naloga:** Vsak igralec si izbere barvo riževih vrečk (po 2–4 vrečke). Na tla vržemo črno riževo vrečko, ki predstavlja balinček. Naloga igralcev je vreči riževo vrečko čim bližje »balinčka«. Tisti, ki mu to uspe, dobi točko. Igramo do 13 točk.

Namesto balinčka lahko na tla narišemo črto in igralci čez črto mečejo vrečke – tisti, ki vrže vrečko čez črto oz. najbližje črti, je zmagovalec.

### 26. HITRI PRSTI (VIDEMŠEK IN STANČEVIČ, 2004, STR. 215)

**Pripomočki:** palice, trakovi

**Naloga:** Na palico zalepimo dva metra dolg trak. Na znak začnejo igralci navijati trak na palico. Tisti, ki prvi konča, je zmagovalec igre.

### 27. OBROČKANJE (VIDEMŠEK IN STANČEVIČ, 2004, STR. 290)

**Pripomočki:** stožci, mali obročki, obroč

**Naloga:** Igralec poskuša z obročkom zadeti stožec. Točkujemo zadetke. Zmaga igralec z največ zadetki.

**Možnosti za prilagoditev igre:**

- Stožcu lahko spreminjamo položaj (oddaljenost, višino).
- Postavimo lahko tudi več stožcev, ki so na različnih razdaljah in višinah ter tako prinesejo različno število točk ob zadetku.

## 28. SLADOLED (VIDEMŠEK IN STANČEVIČ, 2004, STR. 291)

**Pripomočki:** stožci, teniška žogica

**Naloga:** Vsak igralec ima svoj stožec, ki ga drži obrnjenega narobe. V stožcu je žogica. Naloga igralca je žogico čim večkrat vreči v zrak ter jo uloviti v stožec. Žogico poskuša metati vedno višje.

**Možnosti prilagoditev igre:** Gibalno nalogo lahko izvedemo tudi v paru, v obliki podajanja žogice.

## 29. VLEČENJE TOVORA (CANALES IN LYTLE, 2011, STR. 18)

**Pripomočki:** daljša vrv, pobarvana guma ali drug težji tovor

**Naloga:** Igralec mora tovor (guma, napolnjena plastenka s peskom ipd.), ki je privezan na vrvi, čim hitreje povleči bližje. Merimo čas. Več igralcev lahko tekmuje med sabo. Kdo je v treh poskusih najhitrejši?

## 30. LASER (CANALES IN LYTLE, 2011, STR. 18)

**Pripomočki:** laser, ruta ali vrvica, večji list papirja, flomastri/lepilni trak

**Naloga:** Vodja igre na večji list papirja z lepilnim trakom ali flomastri zariše vijugasto pot (dve vzporedni vijugi na razdalji 5 cm). Plakat pritrdi na steno pred igralca.

Igralec najprej z roko (najprej z dominantno, nato še z nedominantno) poskuša voditi lasersko lučko med obema črtama, ne da bi se črt z njo dotaknil. Merimo čas.

Cilj igre je čim hitreje priti na cilj. V primeru

dotika mejne črte se je treba vrniti na start.

#### **Možnosti prilagoditev igre:**

- Nalogo lahko otežimo tako, da igralcu laser pritrdimo na glavo oz. nogo, tako da lasersko lučko vodi z izbranim delom telesa (izbiramo dele telesa, ki igralcu omogočajo uspešno opraviti nalogo).
- Več igralcev lahko tekmuje, kdo lasersko lučko najhitreje pravilno pripelje do cilja.
- Pot otežujemo tako, da rišemo vse bolj zahtevne poti. Narišemo lahko tudi labirint.

### **31. TRI V VRSTO (CANALES IN LYTTLE, 2011, STR. 72)**

**Pripomočki:** 9 manjših posod ali obročev, žetoni dveh različnih barv

**Naloga:** Igrata dva igralca. Manjše posode damo na tla oz. na klop (na primerno razdaljo od igralcev). Vsak od njiju si izbere barvo žetonov. Nato izmenično mečeta žetone in ciljata posode. Cilj igre je tri enake žetone postaviti v vrsto – igralec, ki mu to uspe, zmagaja.

### **32. ŠAHOVNICA (VIDOVIČ, SREBOT, CERAR IN PUHAN, 2003)**

**Pripomočki:** lepilni trak ali narisana šahovnica na list večjega formata, lopar, žogica

**Naloga:** Na tla narišemo (nalepimo) šahovnico. Vsak kvadrat ovrednotimo s točkami. V primerni oddaljenosti igralec z loparjem udarja žogo v kvadrate na tleh. Igralec seštevata točke in ovrednoti svoj rezultat.

#### **Možnosti prilagoditev igre:**

- Če je udarjanje z loparjem prezahtevno, lahko igralec žogo vrže z roko.
- Namesto žoge lahko uporabimo drug material (kroge, taktilne vrečke ipd.).

### **33. SVINČNIK IN STOŽEC (RIPOLL IN MARTIN, 2010, STR. 14–15)**

**Pripomočki:** debelejši karton, svinčnik, vrvica

#### **Priprava pripomočka za igro:**

- Debelejši karton oblikujemo v stožec. Rob ob odprtini priprnemo skupaj s pomočjo spenjača, stranski rob pa prelepimo z lepilnim trakom, da se stožec ne bo

razprl. Stožec lahko po želji oblepimo ali pobarvamo.

- Na koničastem koncu odprtine z luknjačem naredimo luknjo in skožno privežemo vrvico, ki mora biti dovolj dolga. Drugi konec vrvice privežemo na svinčnik. Vozel na svinčniku lahko utrdimo s plastjo natrganega papirja in lepila.

**Potek igre:** Igra lahko poteka individualno ali v paru, kot tekmovanje.

Igralec prime svinčnik, stožec naj prosto visi na vrvi. S sunkovitim zamahom zapestja poskuša spraviti stožec na svinčnik. Kolikokrat zaporedoma mu to uspe?

### 34. BILBOQUET (RIPOLL IN MARTIN, 2010, STR. 16–17)

**Pripomočki:** jogurtov lonček, elastična vrvica, plutovinasti zamašek

**Priprava pripomočka za igro:**

- Jogurtov lonček po želji pobarvamo in okrasimo.
- Skozi plutovinasti zamašek naredimo

luknjo ter skožno potegnemo elastično vrvico. Pri tem si pomagamo s šivanko, na katero napeljemo elastično vrvico. Šivanko odstranimo ter na koncu vrvice naredimo debel vozel.

- Na dnu jogurtovega lončka naredimo luknjo in z zunanje strani skožno napeljemo prosti konec elastične vrvice. Naredimo vozel, ki ga z lepilnim trakom pritrdimo na dno lončka.

**Potek igre:** Igra poteka podobno kot igra Svinčnik in stožec. Igralec drži lonček, da zamašek visi pod njim. Z zamahom zapestja navzgor poskuša spraviti zamašek v lonček.

### 35. PANTOMIMA (VIDEMŠEK, TOMAZINI IN GROJZDEK, 2007, STR. 57)

Igralec izžreba kartonček z besedo ali besedno zvezo. Nato jo mora zgolj z gibi predstaviti soigralcem. Ima minuto časa. Če soigralci ugotovijo, katero besedo je prikazoval, dobi točko.

## 6.5 PETI CELOSTNI PROGRAM: TEKMOVALNE IGRE NA PAPIRJU

Z aktivnostmi, ki so zapisane v nadaljevanju, ohranjamo fino motoriko. Zahtevnost aktivnosti prilagodimo posameznikovi težavi na področju gibanja.

### 1. ZRCALNA PISAVA (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** svinčnik, papir

**Naloga:** Igralci tekmujejo v prepisovanju besedila v zrcalni obliki. Vsi dobijo enako besedilo, ki ga morajo čim hitreje (merimo čas) prepisati v zrcalni obliki (tako, da se bo v ogledalu prebralo pravilno). Zrcalno pisavo lahko pred tekmovanjem vadimo s pomočjo ogledala. Najprej uporabljamo velike in male tiskane črke, nato še pisane črke. Kdor prvi pravilno prepíše dano besedilo, je zmagovalec.

### 2. PAST (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** karo papir (večji format), flomastri

**Naloga:** Igralca se soočita, da bi ugotovila, kdo od

njiu zna bolje predvideti, kam se bo premaknil drugi. Na list papirja narišeta igralno površino – velik kvadrat. Prvi igralec potegne črto po stranici poljubnega kvadrata in drugi naredi isto na kvadratu, ki ga je izbral. Od tu naprej vsak igralec, ko je na vrsti, nadaljuje črto na enem od koncev, le da ne sme prekoračiti označene igralne površine in presekati nasprotnikove črte. Nasprotnika skuša spraviti v položaj, ko nima več prostora za nadaljevanje črte. Tisti, ki mu uspe nasprotnika spraviti v »kot«, je zmagovalec.

### 3. OXO (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** list karo papirja, dve različni barvi pisal

**Naloga:** S svinčnikom na papirju označimo igralno površino (kvadrat). Igralca v kvadratke izmenično rišeta znak X ali O. Vsakič, ko igralec dobi kombinacijo OXO (navpično, vodoravno ali vertikalno), jo prečrta s svojo barvo in dobi točko. Zmaga tisti, ki zbere največ točk.

#### 4. KOCKA (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** papirnata kocka, kemični svinčnik

**Naloga:** Narišemo kocko in vsako njeno ploskev razdelimo na devet enakih kvadratov (3 x 3). Igralca v kvadrat izmenično narišeta X ali O. V vrsto poskušata spraviti 4 svoje zaporedne znake in hkrati soigralcu preprečiti, da naredi isto. Zmaga tisti, ki prvi naniza 4 svoje zaporedne znake, lahko tudi na različnih ploskvah kocke.

#### 5. TEJO (ALLUE, 2004)

**Pripomočki:** karton, svinčnik, 20 različnih kovancev ali žetonov

**Naloga:** Na trši karton narišemo deset pasov (širokih 2 cm). Na začetku in koncu kartona pustimo približno 10 cm prostora. Na obeh straneh vsakega pasu naredimo kvadratega, kjer bomo zapisovali točke.

Igralno ploščo pritrdimo na rob mize. Igralca na rob plošče izmenično položita kovanec/žeton tako, da pol kovanca gleda čez rob. Z dlanjo ga nato udarita na igralno površino. Če kovanec obstane med dvema črtama, ga igralec

umakne ter si v kvadratega tiste vrstice (na svojo stran) zapiše točko (črtico). Ko zbere 4 črtice v posameznem kvadrategu, dobi točko.

Če kovanec obstane na črti, ga pusti na igralni površini in ne dobi točke. Če ga nasprotnik s svojim kovancem ali igralec sam v naslednjih poskusih premakne v polje, dobi novo črtico. Zmaga tisti, ki dobi največ točk.

#### 6. SAMOGLASNIK, SOGLASNIK (OTRIN, 2012, STR. 68)

**Pripomočki:** pisalo in papir

**Naloga:** Vsak igralec dobi papir in pisalo. Na voljo ima 5 minut, da napiše čim več besed, ki se začnejo s samoglasnikom (a, e, i, o, u), nadaljujejo s soglasnikom, nato spet s samoglasnikom in se vedno zaključijo s soglasnikom. Besede morajo biti daljše od 4 črk. Točko dobi igralec, ki napiše največ pravih besed, ter igralec z najdaljšo besedo.

Nalogo lahko otežimo tako, da morajo zapisati besede z neparnim številom črk (najmanj 5, 7 ...), ki se začnejo s samoglasnikom; prav tako

se morajo samoglasniki in soglasniki v besedi izmenjevati.

## 7. SLEPI UMETNIK (OTRIN, 2012, STR. 175)

**Pripomočki:** papir, pisalo, rutica

**Naloga:** Igralec (»slepi umetnik«) izžreba listek s predmetom/osebo/živaljo, ki ga ne sme pokazati drugim. Nato mu prevežemo oči ter mu damo v roke pisalo in papir. Njegova naloga je, da nariše tisto, kar je pisalo na listku. Ostali igralci ugibajo. Tisti, ki prvi ugame, dobi točko in postane »slepi umetnik«. Zmaga tisti, ki prvi dobi 5 točk.

## 8. KORAK ZA KORAKOM (OTRIN, 2012, STR. 200)

**Pripomočki:** igralno polje iz kartona, igralna kocka, figura za vsakega igralca

**Število igralcev:** 2–6

**Naloga:** Na kartonu, ki ga postavimo na mizo pred igralce, pripravimo igralno polje s 25 kvadrati. Vsak kvadrat predstavlja del časa, ki ga oseba preživi v bolnišnici (prihod, obisk, hrana,

sovrstniki, učenje ..., odhod domov). V kvadratke lahko zapišemo/narišemo tudi ključno besedo. Nato vsakemu igralcu določimo števila s kocke (npr. če sta igralca dva, ima lahko prvi števila 1, 3 in 6, drugi pa 2, 4 in 5). Igralca izmenično mečeta kocko. Igralec, čigar številka je na kocki, se prestavi naprej. S pomočjo vodje opiše pozitivno izkušnjo na temo, ki jo predstavlja polje. Zmaga igralec, ki je bil na več poljih, in ne tisti, ki konča prej, saj je namen igre prijetno preživeti čas v bolnišnici.

## 9. BESEDNA KODA (OTRIN, 2012, STR. 204)

**Pripomočki:** velik karton, list in pisalo za vsakega igralca

**Naloga:** Voditelj na karton zapiše 20 besed z najmanj petimi črkami. Na drug list zapiše »besedno kodo« za vsako besedo posebej, in sicer je koda sestavljena iz prve in zadnje črke besede ter števila črk v besedi (npr. balon – BN5). Vsak igralec dobi list s kodami in pisalo ter s pomočjo danih kod ugotavlja zapisane besede

na kartonu. Šele ko izpolnijo vseh 20 besed, lahko rešitve preverijo pri voditelju. Pri tem lahko merimo čas oz. tekmujeemo, kdo prvi ugame vse besedne kode.

## 10. OPAZOVALCI SLIK (OTRIN, 2012, STR. 205)

**Pripomočki:** plakat s slikami iz revij, list in pisalo za vsakega igralca, lepilo

**Naloga:** Voditelj na plakat nalepi 10–15 slik (različnih barv, različne tematike). Pokaže ga igralcem, ki si morajo slike na plakatu v 30 sekundah dobro ogledati. Po tem času vodja plakat obrne. Naloga igralcev je, da na črko, ki jo določi vodja (npr. M), na list zapišejo čim več imen predmetov, oseb in stvari s slik na plakatu. Omejimo čas. Za vsak pravilen odgovor igralec dobi eno točko, če pa ima samo en igralec pravilno besedo, dobi dve točki.

Igro nadaljujemo z drugo črko, ki jo lahko izbere zmagovalec prejšnjega kroga.

Vsak igralec lahko enkrat vloži »Jollyja«, kar pomeni, da se mu v krogu, ki sledi, točke štejejo

dvojno. Zmagovalec je tisti, ki ima na koncu največ točk.

## 11. KRIŽEM KRAŽEM

**Pripomočki:** papir, svinčnik, štoparica/odštevalnik časa

**Naloga:** Igramo v paru ali v skupini. Par/skupina si izmisli poljubno besedo, na primer POČITNICE. Besedo napišejo na list papirja, in sicer od zgoraj navzdol, na desni strani od nje pa od spodaj navzgor. Določijo čas, kako dolgo naj traja igra. Vsak mora v tem času vpisati besede, ki se z levo črko začnejo in z desno končajo. Kdor bo prvi gotov, je zmagal in si sme izmisliti besedo za naslednji krog.

## 12. POTAPLJANJE LADJIC

**Pripomočki:** karo papir, svinčnik

**Priprava:** Na kos karo papirja narišemo mrežo, ki meri 10 x 10 kvadratkov. Ob strani napišemo številke od 1 do 10, na vrhu pa črke od A do J. V mrežo vrišemo ladje različne velikosti. Narišemo: 1 bojno ladjo, ki zaseda 4 kvadratke

2 križarki po tri kvadratke  
3 čolne po dva kvadratka  
4 podmornice s po enim kvadratom.  
Nobena ladja se ne sme dotikati druge, med njimi mora vedno biti prazno polje. Poleg mreže narišemo še eno mrežo, to bomo imeli za kontrolo; vanjo bomo vpisovali svoje izstrelke na sovražnikove ladje. Igro igramo v paru, vsak igralec si pripravi svojo mrežo z ladjami, ki je ne sme pokazati soigralcu.

**Potek igre:** Prvi igralec denimo reče: A6, in če je na tem polju v resnici ladja, mu mora nasprotnik to povedati, pa tudi to, kako velika je; če je ni, mu mora nasprotnik tudi to povedati. Vlogi menjavata, dokler eden izmed igralcev prvi ne potopi vseh sovražnikovih ladij.

## 6.6 ŠESTI CELOSTNI PROGRAM: NAMIZNE (DRUŽABNE) IGRE

### 1. PREROKOVANJE (MAJER, 1998)

**Pripomočki:** steklenica

**Potek igre:** Igralci se postavijo v krog. Na

sredino postavimo steklenico in jo zavrtimo. Postavimo smešno vprašanje (npr. Kdo se jutraj ni počesal?). Odgovor je oseba, ki jo pokaže steklenica, ko se zaustavi. Ta postavi novo vprašanje in steklenico ponovno zavrti.

### 2. PREPOVEDANE ČRKE (MAJER, 1998)

**Pripomočki:** časopis

**Naloga:** Igralci iz časopisa ali revije izberejo besedilo. Dogovorijo se, katerih črk ne smejo prebrati (npr. brez A – n–š mm je šl- nb-rt solto).

### 3. KOVanci (ŠUGMAN, 2004)

**Pripomočki:** kovanci

**Potek igre:** Igra poteka v paru. Izžrebani igralec si roke napolni s kovanci. S soigralcem se dogovori za »cifro« ali »grb«. Ko je dogovor sklenjen, vrže kovance na tla. Tisti, ki je izbral »cifro«, pobere vse kovance, ki so s številko obrnjeni navzgor; tisti, ki se je odločil za »grb«, pa pobere kovance z grbi. Igra traja toliko časa, dokler eden od igralcev ne izgubi vseh kovancev ali dokler ne obupa.

#### 4. MLIN (ŠUGMAN, 2004, STR. 235)

**Pripomočki:** kos trdega papirja, na katerem je narisani mlin, devet figuric

**Potek igre:** Igro igramo v paru. Vsak igralec ima devet figuric. Najprej jih izmenično polagata na označena polja. Pri tem drug drugemu ne dovolita narediti mlina (tri figurice v eni vrsti). Ko so vse figurice v igralnem polju, jih igralca izmenično pomikata, da sestavita mlin. Ko enemu to uspe, odvzame nasprotniku eno figurico. Igra se nadaljuje, dokler ima eden od igralcev le še tri figurice. Takrat se ima pravico premikati po celotnem polju. Poražen je tisti, ki ima le še dve figurici.

#### 5. MOTLANKA (ŠUGMAN, 2004, STR. 233)

**Pripomočki:** elastika

**Naloga:** Igralci elastično nit zavežejo v krog. Na vsaki strani obeh rok naredijo zanko okoli vseh štirih prstov. Na vsaki strani obeh rok naredijo zanko okoli štirih prstov. S sredincem ene roke povlečejo zanko od nasprotne strani in obratno. Tako nastane pajčevina. Z dvema prstoma obeh

rok (palec in kazalec) primejo za prekrizane dele elastike in s kazalcema spremenijo obliko pajčevine. Obliko spreminja nasprotni igralec, pri čemer se igralca izmenjujeta. Izgubi tisti, ki pokvari (onesposobi) pajčevino za igranje.

#### 6. PRENAŠANJE LEŠNIKOV (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** topi namizni nož, lešniki

**Naloga:** Igra lahko poteka v paru ali individualno. Naloga igralca je, da lešnik čim hitreje (brez uporabe prstov) spravi na nož ter ga prenese v košaro (ta je lahko različno oddaljena).

#### 7. MIKADO (GOOCK, 1991)

**Pripomočki:** paličice

**Naloga:** Igralci sedijo okrog mize. Paličice spustimo, da prosto padejo na mizo. Naloga igralcev je, da poskušajo dvigniti čim več paličic, ne da bi pri tem premaknili katero koli drugo, razen tiste, s katero se ravno ukvarjajo.

## 8. MINI NAMIZNI NOGOMET

**Pripomočki:** leseno igrišče, kovinske kroglice, lesene palčke (od sladoleda)

**Priprava igrišča:** Iz lesa naredimo igrišče s stranicami (da kroglica ne pade ven) velikosti približno 25 x 40 cm. Na vsako polovico igrišča zabijemo 11 žeblice, ki ponazarjajo igralce. Na krajših stranicah igrišča s po dvema žeblicama označimo gola.

**Potek igre:** Igrata dva igralca. Vsak od njiju drži leseno palčko, s katero skuša v eni potezi poriniti kroglico v gol (en udarec). Igro začnemo s sredine igrišča. Če igralcu ne uspe zadeti gola, je na potezi drug igralec, ki nadaljuje igro s točke, kjer se je kroglica ustavila. Zmaga tisti, ki prvi zadane pet golov.

## 9. PIRAMIDA (CANALES IN LYTLE, 2011, STR. 54)

**Pripomočki:** kovanci, igralno polje

**Priprava igralnega polja:** Na večji list papirja narišemo piramido in jo razdelimo na več delov, ki jih oštevilčimo; na vrhu piramide so polja z

največ točkami.

**Naloga:** Pred igralca postavimo igralno polje (najbolje je, da ga na mizo prilepimo, in sicer popolnoma ob spodnji rob mize). Naloga igralca je, da z roba mize/lista kovanec porine proti vrhu piramide. Številka na polju, kjer se kovanec ustavi, prikazuje število točk, ki jih igralec prejme. Na voljo ima 5 poskusov, nato lahko nadaljuje drug tekmovalec. Zmaga tisti, ki zbere največ točk.

## 10. IZMENJAVA PROSTOROV

**Pripomočki:** 6 kamenčkov – 3 svetlejši in 3 temnejši

**Naloga:** To miselno igro lahko igramo v skupini ali sami. Vzamemo šest kamenčkov, tri svetle in tri temne. Potem na list papirja narišemo 7 polj, ki morajo biti drugo ob drugem. V leva tri polja postavimo svetle kamne, v desna pa temne. Srednje polje ostane prazno. Naloga igralca ali igralcev je mesta kamnov zamenjati tako, da bodo na koncu temni kamni na levi in svetli na desni strani. Pri tem se lahko kamen premakne le

za eno mesto naprej ali nazaj in preskoči samo en kamen.

**Možnosti prilagoditev igre:** Če je igra preveč enostavna, lahko na enak način igramo igro z osmimi kamni. Prav tako lahko postavimo strožja pravila, in sicer določimo, da mora igralec izmenično premikati enkrat svetel, drugič temen kamen, preskoči pa lahko samo kamne drugačne barve.

## 11. LAŽNIVI KLJUKEC

**Pripomočki:** 2 igralni kocki, kozarec za kocke, podstavek, pet vžigalic za vsakega igralca

**Število igralcev:** Igro lahko igramo v paru ali v skupini.

**Potek igre:** Kocki premešate v kozarcu, potem ju stresete na podstavek in previdno dvignete kozarec, tako da lahko samo igralec vidi, koliko pik je vrgel. Vsi pridejo na vrsto in vsakdo mora poskusiti vreči več pik kot tisti, ki je metal pred njim. Ker se to vedno ne posreči, smete tudi malo goljufati in povedati napačno število. Naslednji igralec vam lahko verjame in ne pogleda pod

pokrov, ali pa želi videti, koliko pik ste v resnici vrgli. Pike obeh kock se vedno štejejo kot dvomestno število, z večjo številko na prvem mestu. Če vržete eno dvojko in eno petico, imate 52 pik in ne 25. Šteje pa se takole: 32, 41, 42, 43, 51, 52, 53, 61, 63, 64, 65. Še več kot te številke pa je paš, torej met, pri katerem obe kocki pokažeta enako število pik. Pri pašu se šteje takole: 11, 22, 33, 44, 55, 66. Največ je vredna številka 21, to je namreč kljukec.

**Igra pa se takole:** če svojega predhodnika zalotite pri laži, vam mora dati vžigalico. Če kdo vrže kljukca ali se dela, kot da je tako, mora glasno reči kljukec. To pa je precej kočljiva stvar. Kdo bi vedel, ali mu lahko verjamemo? Kdor nima več vžigalic, je izključen.

## 12. ISKANJE PAROV

**Pripomočki:** baloni, napolnjeni z različnimi materiali (moka, zdrob, kamenje, riž, vata, testenine ipd.). Vsak balon mora imeti svoj par.

**Naloga:** Igralcu zavežemo oči. Predenj postavimo balone. Njegova naloga je, da balone potipa in

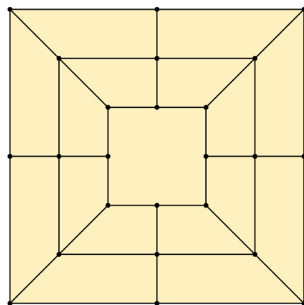
poišče pare. Ob taktilni izkušnji ga spodbujamo k opisu doživljanj in ugotavljanju skrite sestavine.

### 13. MLIN (ADAMS, 1998, STR. 38–39)

**Pripomočki:** igralna površina\*, 18 manjših krogov iz tršega papirja (9 modrih in 9 rdečih) oz. žetonov.

**\*Priprava igralne površine:** Na trši papir naredimo (poljubno veliko) igralno polje (glej skico).

Skica igralnega polja:



**Pravila igre:** Igro igrata dva tekmovalca. Vsak ima 9 žetonov svoje barve. Igralca izmenjaje polagata žetone na katerokoli prosto točko (stihišče) na

površini. Cilj je žetone iste barve položiti tako, da so trije skupaj v ravni vrsti. Igralec istočasno poskuša sotekmovalcu preprečiti postaviti tri žetone v isto vrsto. Ko igralcu uspe tri žetone (iste barve) postaviti v vrsto, mora reči: »Mlin!« in vzeti s podlage enega od nasprotnikovih žetonov. Ko igralca položita vse svoje žetone na podlago, jih vlečeta do praznih točk na podlagi, vendar je pri tem dovoljeno žeton premakniti le do sosednje točke. Zmaga tisti, ki sotekmovalcu onemogoči nadaljnje poteze, oz. izgubi tisti, ki mu ostaneta zgolj dva žetona.

### 14. ROČNI FLIPER (RIPOLL IN MARTIN, 2010, STR. 42–43)

**Pripomočki:** frnikola, igralna površina\*

**\*Priprava igralne površine:**

Igralno površino lahko pripravimo iz večjega pokrova kartonaste škatle. Pod pokrov na eno stran prilepimo podlogo, saj mora biti igralna površina rahlo nagnjena. S pomočjo na pol prerezanih plastičnih zamaškov pripravimo lovilce kroglice, kot prikazuje slika, in jih oštevilčimo.

Za izstrelitveno stezo uporabimo dolg trak iz kartona.



Vir: Ripoll in Martin, 2010, str. 43.

## 15. RAVNOTEŽJE (RIPOLL IN MARTIN, 2010, STR. 112–113)

**Pripomočki:** tulec/valj, 20 palčk od sladoleda (po 5 palčk svoje barve; torej 4 različne barve palčk)

**Število igralcev:** 2–4, lahko tudi individualno\*.

**Potek igre:** Na palčke najprej napišemo številke, vsaki barvi od 1 do 4.

Palčke premešamo ter obrnemo tako, da številke niso vidne. Igralci si palčke razdelijo, pri tem številke ne smejo pokazati sotekmovalcem.

Položijo jih predse.

Tulec postavimo pokonci na mizo pred igralce.

Igra se začne tako, da igralec izbere palčko sosednjega tekmovalca, ki jo mora sotekmovalec postaviti na vrh tulca. Nato tekmovalec, ki postavi palčko na vrh tulca, pokaže, katero palčko naj njegov desni soigralec položi na tulec ...

Igra se nadaljuje po opisanem postopku, dokler se stolp ne prevrne ali pa vsakemu igralcu ostane le ena palčka. Če se stolp prevrne, igralec, ki je zadnji položil palčko na vrh tulca, ne dobi nobene točke. Preostali igralci dobijo vsoto točk, ki jih ima njihova zadnja palčka. Zmaga tisti, ki zbere največ točk.

\*V primeru, da igra igralec sam, poskuša na tulec postaviti čim več palčk oz. v čim krajšem času.



Vir: Ripoll in Martin, 2010, str. 113.

## 16. SLALOM Z ŽOGICAMI (BENNETT, 2000, STR. 303)

**Pripomočki:** karton oz. valovita lepenka oz.

pokrov večje škatle, manjša žogica ali frnikola

**Priprava:** V karton ali lepenko zarezemo 4–5 lukenj, malce večjih od žogic. Luknje naj bodo poljubno razporejene po vsej površini. Če imamo karton, moramo vse štiri stranice zarezati, da lahko robove zavijamo in zlepimo ter ustvarimo škatlo z nizkim robom. Če imamo pokrov, to ni potrebno.

**Potek igre:** V spodnji kot nastavimo žogico.

Z nagibanjem plošče moramo žogico spraviti na drugo stran škatle, ne da bi medtem padla v katero od lukenj. Težavnost igre lahko uravnavamo s številom lukenj ter razmakom med njimi. Pripravljenih imamo lahko več igralnih površin ter tako povečujemo zahtevnost.

Zahtevnost igre lahko povečamo tudi tako, da igramo z dvema žogicama. Na igralno površino lahko prilepimo tudi ovire iz kartona.

## 6.7 SEDMI CELOSTNI PROGRAM: VAJE ZA SPROSTITEV

### 1. VAJE PROGRESIVNE RELAKSACIJE (KREMŽAR, 1992, STR. 43)

Z opisanimi vajami pri osebi dosežemo občutenje mišične napetosti in sprostitve. Značilnost vaj je, da napnemo dele telesa drugega za drugim ter jih takoj nato sprostim.

- DIHANJE

**Navodilo:** Globok vdih skozi nos, trebuh postane debel in okrogel. Izdih skozi usta in nos. Oseba drži roke na trebuhu in spremlja spremembe.

- VRATNE MIŠICE

**Navodilo:** Ramena vlečemo navzgor, do ušes, in krožimo z njimi. Nato jih dvignemo, napnemo ter ponovno spustimo. Ob tem mirno in sproščeno dihamo.

- ROKE

**Navodilo:** Desnico stisnemo v pest in stisk pesti povečujemo, da ga občutimo v komolcu in rami. Odpremo pest, da napetost popusti. Isto izvedemo z drugo roko. Nato obrnemo dlan na

podlago in hkrati z obema rokama pritiskamo ob tla, pri tem se telo dvigne od podlage. Pritisk občutimo do ramen. Počasi popuščamo pritisk, sprostimo roke in mirno dihamo.

- NOGE

**Navodilo:** Peto desne noge pritisnemo ob podlago. Vse mišice so napete. Nogo iztegnemo v začetni položaj. Isto vajo izvedemo z levo nogo, nato pa še z obema nogama hkrati.

- TREBUŠNE MIŠICE

**Navodilo:** Obe nogi dvignemo od podlage ter občutimo, kako se napnejo trebušne mišice in stegna. Položaj zadržimo nekaj trenutkov.

- BOKI

**Navodilo:** Z roko otipamo vmesni prostor med boki, hrbtom in podlago; močno pritisnemo hrbet k podlagi, tako da reža izgine, in popustimo.

- OBRAZ

**Navodilo:** Ugotovimo, katere mišice so napete, če močno stisnemo oči, migamo z nosom, stiskamo zobe, nato mišice popustimo.

## 2. VAJE ZA RAZVIJANJE TAKTILNEGA OBČUTENJA (KREMŽAR, 1992, STR. 46)

- Razpoznavanje predmetov pod rjuho, primerjava njihovih lastnosti.
- Razpoznavanje predmetov z nogo.
- Razpoznavanje predmetov pod hrbtom.
- Razpoznavanje s prstom narisanih oblik, predmetov in besed na hrbtu ali dlani.

## 3. RISANJE Z NOGAMI (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

Oseba poskuša na papir risati z nogami. Najprej riše vijugaste črte in različne like, nato pa poskuša narisati različne podobe. Riše naj najprej z eno nogo, nato še z drugo.

## 4. OBRIS TELESA (VIDEMŠEK, IDR., 2006)

**Pripomočki:** različni predmeti (rute, žoge z izboklinami, žoge z laski, ptičje pero ipd.)

**Naloga:** Oseba leži v postelji. Z izbranim predmetom počasi in nežno obkrožimo njegovo telo. Začnemo pri glavi, nadaljujemo po rokah itd. Osebo spodbujamo, da opiše svoja občutja.

## 5. SPROŠČANJE TELESA (VINKO, 2014, STR. 35)

Oseba leži na hrbtu. Roke so ob telesu, ima zaprte oči. V prostoru je tišina, lahko tudi pomirjujoča glasba. Vodja čisto tiho govori navodila, s pomočjo katerih oseba ozavešča svoje dele telesa (glava, roke, noge ...). Nato leži v tišini 3–5 minut in sledi prebujanje.

## 6. DA BI SE ODPOČILI ... (MERLE, 2000, STR. 112)

**Pripomočki:** manjša mehka žoga

**Vaja 1:** Oseba leži na hrbtu. Noge ima v kolenih pokrčene, roke ležijo ob telesu.

Osebi pod glavo (ne pod tilnik) položimo manjšo mehko žogo. Telo mora biti udobno nameščeno. Oseba izvaja rahle premike glave desno in levo – žogica mora ostati pod glavo.

**Vaja 2:** Žogico postavimo pod koleno. Druga noga je zravnana, telo je mehko. Oseba valja žogico z desne na levo ter istočasno obrača glavo, z isto hitrostjo in v istem ritmu. Ponovimo še z drugo nogo in gibanjem v drugo smer.

**Vaja 3:** Žogico položimo osebi pod desno stopalo, s katerim s krožnimi gibi vodi žogo ter masira stopalo. Nato naj žogico pusti, da zdrsne pod meča in okoli gležnja, ter nadaljuje z masažo podplata. Vajo ponovi še z levo nogo.

Za sproščanje so primerne tudi vaje vizualizacije in meditacije.

## 6.8 OSMI CELOSTNI PROGRAM: VADBA Z DROBNIM MATERIALOM

V nadaljevanju predstavljamo različne programe vadbe, ki jih lahko izvajamo na domu, v društvu ali na delovnem mestu. Programi so razdeljeni v tri sklope.

Vaje so primerne za različne invalide in različne starosti. So zahtevnejše kot vaje programov, ki so bili predstavljeni v točkah od 4.1 do 4.7. Prednost vadbe je, da posameznik ne potrebuje dodatnih finančnih sredstev. Material za vadbo lahko naredimo sami (tulec, blago, ruta, karton) ali pa

samo pobrskamo po predalu (blago, ruta). Edino, kar potrebujemo, je motiv za vadbo. Vadbo lahko izvajamo tudi v invalidskem vozičku.

Ker je program namenjen vsem, ne bomo zapisali pravila obremenitve.

Pri vadbi predlagamo naslednje:

- Pred vadbo se posvetujte z zdravnikom (še posebej če imate trenutne zdravstvene zaplete).
- Posameznik posluša svoje telo, vadbo prilagodi svoji trenutni pripravljenosti.
- Predlagamo, da vadbo izvajate s prijatelji ali sorodniki.
- Vadba naj sledi pravilu postopnosti.
- Vadbo izvajajte vsak dan, če lahko, vsaj 30 minut.
- Odmore med vajami prilagodite trenutni telesni pripravljenosti.

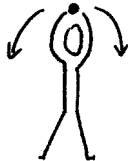
## 1. VADBA Z RUTO

|                                                                                    |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Ruto z desno roko primemo za vogal, z njo mahamo po desni strani telesa gor in dol. Ponovimo z levo roko. |
|   | Ruto za vogal primemo z eno roko, krožimo naprej in nazaj. Menjamo roki.                                  |
|   | Stojimo razkoračno, ruto držimo z obema rokama, naredimo predklon, nato zaklon.                           |
|   | Ruto prepognemo in položimo na glavo. Hodimo, se zavrtimo, ne da bi nam pri tem padla z glave.            |
|  | Sedimo, ruta leži pred nami na tleh. S prsti ali s stopali visoko dvignemo ruto.                          |

|                                                                                   |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ruto obesimo prek levega stopala, nato dvignemo nogo ne da nam bi ruta padla na tla. Ponovimo z drugo nogo. |
|  | Sedimo, ruto zmečkamo in jo vržemo. Poskušamo jo ujeti.                                                     |

## 2. VADBA S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA I

|                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Rahla razkoračna stoja. Žogo z iztegnjenima rokama držimo nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem jo spremljamo s pogledom. Še v drugo smer. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                    |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom.    |
|   | Enak položaj. Žogo z iztegnjenima rokama držimo nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom. |
|  | Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama.                                                            |
|  | Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.              |

|                                                                                   |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje. |
|  | Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev.                       |

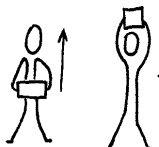
### 3. VADBA S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA II

|                                                                                   |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo. V eni roki držimo žogico, roki sta stegnjeni. Žogico si podajamo iz roke v roko najprej pred sabo, nato za sabo in nad glavo. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                    |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Enak položaj. Žogico si podajamo okrog pasu.                                             |
|   | Trup je sklonjen naprej, žogico si podajamo iz roke v roko kakor zgoraj, toda okrog nog. |
|  | Sedimo. Žogo kotalimo okrog iztegnjenih nog od desnega boka k levemu in nazaj.           |
|  | Ležimo na trebuhu. Žogico kotalimo okrog glave od desnega boka k levemu in nazaj.        |

|                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Sedimo, nogi sta stegnjeni. Dvignemo obe nogi in žogo podkotalimo.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

#### 4. VADBA S KARTONOM (10 X 15 CM)

|                                                                                   |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Stojimo razkoračno, karton z obema rokama držimo pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo.</p> |
|   | <p>Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrkati pred stopali.</p>         |
|  | <p>Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.</p>                                                     |

|                                                                                    |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.</p>     |
|   | <p>Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.</p> |
|   | <p>Karton si položimo na glavo, hodimo s kartonom.</p>                                      |
|   | <p>Karton položimo na tla in ga prestopamo.</p>                                             |

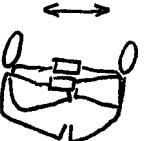
|                                                                                   |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|  | <p>Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

## 5. VADBA S PAPIRNATIM TULCEM I

|                                                                                   |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna.</p> |
|  | <p>Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj.</p>                 |
|  | <p>Tulec položimo na tla ter ga prestopamo naprej in nazaj.</p>                                                               |

|                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim višje.</p>                                                                   |
|  | <p>Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo.</p>                     |
|   | <p>Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen.</p>                                              |
|  | <p>Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata.</p> |

## 6. VADBA S PAPIRNATIM TULCEM II

|                                                                                   |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sedimo, tulec držimo pred prsmi, trup vezano sukamo v levo in desno.                                                                   |
|  | Sedimo raznožno, tulec držimo pred prsmi, trup zasukamo, da se s tulcem dotaknemo tal na zunanji strani stegna. Isto na drugo stran.   |
|  | Par sedi raznožno, stopala ima skupaj, tulca držita pred seboj, zibata se naprej in nazaj.                                             |
|  | Opora ležno za rokama (skleca), tulec leži pred rokami na tleh, z eno roko primemo tulec in ga visoko dvignemo. Ponovimo z drugo roko. |

|                                                                                    |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ležimo na trebuhu, tulec držimo pred seboj, ulekne se in čim višje dvignemo tulec.                          |
|   | Sedimo s stegnjenima nogama, tulec položimo na stopali, nogi dvignemo, da se nam tulec prikotali v naročje. |
|  | Par si sedi nasproti in s stopali kotali tulec drug drugemu.                                                |

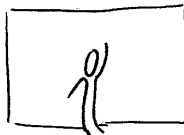
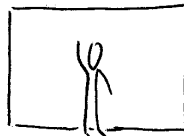
## 7. VADBA S TRAKOM IZ BLAGA ALI PAPIRJA (60 X 5 CM)

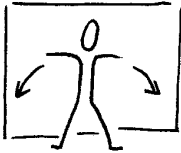
|                                                                                   |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo razkoračno, trak držimo na obeh koncih pred telesom, roki skozi vzročenje zaročimo. Ponovimo v obratni smeri. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

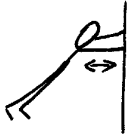
|                                                                                   |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Klečimo, trak držimo v eni roki, trup sukamo v eno in drugo stran.                                                                                           |
|  | Stojimo razkoračno, roki sta vzročeni, v desni držimo trak, odklonimo se v desno, da se s trakom dotaknemo desne noge. Isto na drugo stran z drugo roko.     |
|  | Stojimo razkoračno, trak leži na tleh pred nogama, prestopamo čez trak s pomikom naprej, ko pridemo do konca traku, naredimo obrat in ponovimo v drugo smer. |
|  | Ležimo na hrbtu, trak držimo pred prsmi, dvignemo eno nogo in stopalo pretaknemo čez trak. Ponovimo z drugo nogo.                                            |

|                                                                                    |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ležimo na trebuhu, trak držimo pred seboj, ulekne se in visoko dvignemo trak.                                              |
|   | Trak leži na tleh, počepnemo, ga pobereмо z desno roko in visoko dvignemo, nato ga položimo na tla. Ponovimo z drugo roko. |

## 8. VADBA OB ZIDU

|                                                                                    |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Z obrazom smo obrnjeni proti zidu, izmenično z levico in desnico skušamo seči čim višje. |
|  | Enako kot pri prejšnji vaji, le da smo s hrbtom obrnjeni proti zidu.                     |

|                                                                                   |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Z obrazom proti zidu z obema rokama hkrati skušamo seči čim više.<br>Ponovimo, le da smo sedaj proti zidu obrnjeni s hrbtom. |
|  | S hrbtom se naslonimo na zid, delamo odklone v desno in levo.                                                                |
|  | Z bokom smo obrnjeni proti zidu, z notranjo roko se naslonimo na zid, z zunanjo nogo zamahujemo naprej in nazaj.             |
|  | Stopimo en korak od zidu, z rokama se naslonimo na zid, tečemo (hodimo) na mestu.                                            |

|                                                                                   |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo tako kot pri prejšnji vaji, stegujemo in krčimo roke (delamo sklece). |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

## 9. VADBA S KIJEM I

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo v razkoračni stoji, v stegnjeni roki držimo kij. Z roko krožimo – najprej delamo velike kroge, nato vedno manjše. Ponovimo v drugo smer. Enako še z drugo roko. Namesto kija uporabimo plastenko z vodo. |
|   | Rahla razkoračna stoja, eno roko damo v bok, z drugo držimo kij. Delamo odklone v eno in drugo smer.                                                                                                             |

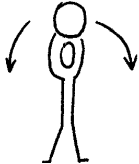
|                                                                                   |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo razkoračno, kij držimo z obema rokama. Naredimo predklon.                                                                              |
|  | Stojimo, kij držimo z obema rokama, roki dvignemo nad glavo in stopimo na prste.                                                               |
|  | Sedimo z iztegnjenimi nogami, kij z obema rokama držimo za glavico in trup, naredimo globok predklon, da se s kijem dotaknemo prstov na nogah. |
|  | Sedimo z iztegnjenimi nogami, kij držimo v eni roki, dvignemo nogi in si kij pod nogami podamo v drugo roko.                                   |

|                                                                                    |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sedimo, kij postavimo ob desno koleno, z rokama se opremo ob tla, desno nogo prenesemo čez kij in nazaj. Ponovimo še z levo nogo ter z obema nogama hkrati.  |
|   | Kij postavimo na tla in ga z visokim dvigovanjem kolen prestopimo.                                                                                           |
|   | Stojimo, kij držimo za trup in krožimo z njim okrog telesa, tako da si ga podajamo iz rok v roke.                                                            |
|   | Stojimo razkoračno, kij si podajamo od zadaj naprej (npr. kij z levo roko skozi noge podamo v desno roko, ta kij zadaj med nogama zopet odda levi roki ...). |

|                                                                                   |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Široka razkoračna stoja, kij držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo smer.                              |
|  | Sedimo po turško, kij držimo nad glavo, močno se nagnemo naprej, da se s kijem dotaknemo tal.                   |
|  | Sedimo, kij postavimo med nogi, roki opremo ob tla. Z nogama primemo kij, ga dvignemo in spet postavimo na tla. |
|  | Uležemo se na hrbet in pokrčimo nogi, kij držimo z obema rokama. Dvignemo trup, da s kijem objamemo kolena.     |

|                                                                                   |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo ob kiju. Z dvignjeno pokrčeno nogo krožimo okrog njega. Ponovimo še z drugo nogo. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

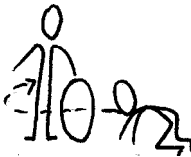
## 10. VADBA Z OBROČEM

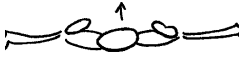
|                                                                                    |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Obroč z obema rokama držimo nad glavo ter delamo odklone v levo in desno.                                      |
|   | Obroč z obema rokama držimo nad glavo. Naredimo predklon k eni nogi, se vzravnamo, nato predklon k drugi nogi. |
|   | Obroč držimo nad glavo, stojimo v razkoraku, krožimo z boki – najprej v eno, nato v drugo smer.                |

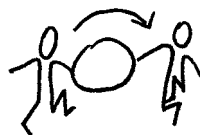
|                                                                                   |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Obroč z obema rokama držimo nad glavo ter ga spuščamo in dvigujemo (krčimo in stegujemo roke).</p> |
|  | <p>Sedimo na tleh in obroč »natikamo« na noge.</p>                                                    |
|  | <p>Obroč položimo na tla, vanj damo roke in gremo z nogami okrog njega.</p>                           |

## 6.9 DEVETI CELOSTNI PROGRAM: VADBA V PARU

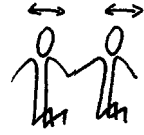
### 1. VADBA Z OBROČEM V PARU

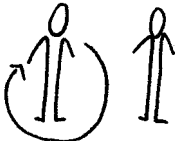
|                                                                                    |                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Prvi drži obroč navpično, drugi se po štirih splazi skozi obroč in okrog vadečega, nato spet skozi obroč ... Menjata vlogi.</p>                          |
|  | <p>Prvi drži obroč vodoravno pred seboj, drugi prestopi v obroč in se splazi spodaj ven (lahko tudi najprej spodplazi in nato prestopi). Menjata vlogi.</p> |
|  | <p>Prvi drži obroč navpično na tleh, drugi se z eno nogo dotakne zgornjega roba, ponovi še z drugo nogo. Menjata vlogi.</p>                                 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Kot prejšnja vaja, drugi z eno nogo opiše krog v obroču, roba se ne sme dotakniti.                                                                             |
|  | Vadeča sedita raznožno drug proti drugemu, stopala imata skupaj, z rokami držita obroč. Prvi leže na hrbet in potegne drugega, da naredi predklon, in obratno. |
|  | Vadeča sedita na tleh, med njima leži obroč. Z nožnimi prsti ga skušata povleči vsak k sebi.                                                                   |
|   | Vadeča si ležita nasproti na trebuhu, obroč leži med njima, oba ga primeta in dvigneta, nato tiho položita na tla.                                             |

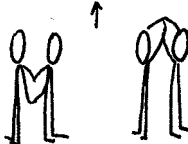
|                                                                                    |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vadeča si stojita nasproti zunaj obroča, držita ga vodoravno pred seboj. Hkrati delata počepe oz.                      |
|  | Vadeča stojita zunaj obroča in ga držita vodoravno z desno roko. Tečeta (hodita) naokrog. Zamenjata roki in smer teka. |

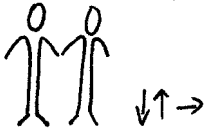
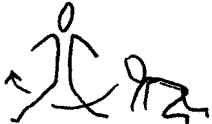
## 2. VADBA V PARU I

|                                                                                    |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vadeča poklekneti drug poleg drugega, se primeta za notranji roki in sukata glavo – pogledava se, pogledava proč. |
|  | Par stoji razkoračno, drži se za notranji roki, dela vezane odklone v levo in desno.                              |

|                                                                                   |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vadeča se usedeta s hrbtoma skupaj, z rokami se primeta nad glavo; zibata se naprej in nazaj. |
|  | Par sedi obrnjen drug proti drugemu ter se spušča k levi in desni nogi.                       |
|   | Ležemo na trebuh, se z rokami v predročenu primemo in dvigujemo noge čim višje.               |
|  | Črpanje vode – vadeča se menjavata v počepu in stoji.                                         |
|  | Tek okrog partnerja.                                                                          |

### 3. VADBA V PARU II

|                                                                                    |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Par stoji s hrbtom skupaj, držita se za roki; roki odročita in zaročita ter se vrneta v začetni položaj.       |
|  | Par stoji z obrazom drug proti drugemu, držita se za roke; dvigneta koleno iste noge in z njo zamahneta nazaj. |
|  | Vadeča stojita drug ob drugem, držita se za notranji roki; odnožita zunanjo nogo. Nato položaj menjata.        |

|                                                                                   |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Par leži na hrbtu, roke imata pod glavo; drugi dvigne noge in jih položi na drugo stran nog prvega. Isto ponovi prvi. |
|   | Par leži na trebuhu drug proti drugemu; dvigneta zgornji del trupa in plosketa nad glavo.                             |
|  | Prvi leži na trebuhu z nogama narazen, drugi skaklja sonožno čez nogi. Zamenjata položaj.                             |
|  | Par stoji skupaj, držita se za roki; sonožno skakljata naprej, nazaj in vstran.                                       |
|  | Prvi stoji razkoračno, drugi mu zleze med nogama. Večkrat ponovita, nato menjata mesti.                               |

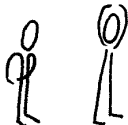
## 6.10 DESETI CELOSTNI PROGRAM: VADBA BREZ ORODJA

### 1. VADBA BREZ ORODJA I

|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo, z rokami »plavamo« – delamo gibe kravl in prsno.                           |
|  | Stojimo z nogami skupaj, naredimo globok predklon (opazujemo mravljo).              |
|  | Turški sed, roki vzročimo (cvetica raste), naredimo globok predklon (cvetica ovne). |
|  | Vzpora klečno – hrbet uleknemo, nato izbočimo (mačka).                              |

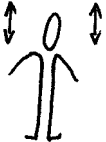
|                                                                                   |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ležimo na trebuhu, se primemo za gležnje in se zibamo (zibelka).                                       |
|  | Ležimo na hrbtu, z nogo v zrak zarišemo krog. Še z drugo nogo.                                         |
|  | Oprti na roke ležimo na trebuhu, pomahamo ostalim z levo, nato še z desno roko.                        |
|  | Sedimo skrčeno, z rokami objamemo kolena (majhni/ kratki smo), uležemo se na hrbet (veliki/dolgi smo). |

## 2. VADBA BREZ ORODJA II

|                                                                                    |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  | Stojimo, izmenično ploskamo zadaj in nad glavo.                     |
|  | Sedimo raznožno, roke odročimo, delamo odklone trupa.               |
|  | Sedimo raznožno, roke odročimo, trup sukamo v levo in desno.        |
|  | Stojimo razkoračno, naredimo predklon do tal, pogledamo skozi noge. |

|                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | Ležimo na hrbtu, dvignemo noge in »vozimo kolo«.                          |
|  | Ležimo na hrbtu, noge malo dvignemo, z nogami delamo »škarjice«.          |
|  | Korakamo na mestu – visoko dvigujemo kolena in močno zamahujemo z rokami. |

### 3. VADBA BREZ ORODJA III

|                                                                                   |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|  | Možiček kopitljaček – na en znak dvignemo roke, na drugega pa jih spustimo. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Stojimo, dvigamo rami – obe hkrati, nato izmenično.                                                                                                               |
|   | Stojimo, roke predročimo, stisnemo jih v pest; roke iztegujemo in krčimo (testo valjamo). Gib je na začetku kratek, nato se daljša, testo je vedno bolj zvaljano. |
|  | Stojimo, naredimo predklon, se vzravnamo, visoko dvignemo roke, stopimo na prste (perilo obešamo na visoko vrv).                                                  |
|  | Ležimo na trebuhu, dvignemo roke in petkrat ploskemo.                                                                                                             |

## 7. LITERATURA

Adams, S. (1998). *Imenitna knjiga iger*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Allue, M. J. (2004). *Velika knjiga iger. 250 iger za vse starosti*. Radovljica: Didakta.

Anderson, B. (2001). *Streching. Raztezna vadba*. Ljubljana: Grahovac & Co.

Bennett, S. in Bennett, R. (2000). *365 dni brez televizije. Igre za vsak dan v letu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

But, T. (2012). *Thera-band kot pripomoček za razvoj gibalnih sposobnosti* (diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Maribor.

Canales, K. L. in Lytle, R. K. (2011). *Physical activities for young people with severe disabilities*. United States: Human Kinetics.

Council of Europe (1995). *European Charter for Sport for All: Disabled Persons*. Council of Europe Publishing and Documentation Service Strasbourg.

Gooch, R. (1991). *Velika knjiga iger: 1000 iger za staro in mlado*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Gooch, R. in Krušnik, S. (ur.). (1981). *Družabne igre za kratek čas*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Grunfeld, F. (1993). *Igre sveta*. Ljubljana: DZS.

Karpljuk, D., Nuzdorfer, P., Usenik, R., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M., Meško, M. (2013). *Športna dejavnost posameznic in posameznikov s posebnimi potrebami*. Ig: CUDV Draga.

Kirby, A. in Drew, S. (2003). *Guide to Dyspraxia and Developmental Coordination Disorders*. New York: David Fulton Publishers.

Kremžar Petelin, B. (1978). *Telesna vzgoja gibalno motenih posameznikov*. Ljubljana: Zavod SRS za šolstvo.

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Majer, Š. (ur.) (1998). *Novi kratkočasnik*. Kamnik: Harlekein.

Marc, A. in Vinšek, T. (b. d.) *Vaje za propriocepcijo*. Pridobljeno s <http://www.kclj.si/dokumenti/0001b5-00023d.pdf>.

Merle, L. (2000). *Telovadba za telo in dušo*. Ljubljana: Tomark.

Otrin, G., Brodnjak, S. in Butt, A. (2014). *Žogaj se. 123 iger za lepši dan z mano*. Ljubljana: Salve.

Otrin, M. G. (2012). *Igraj se z mano! 375 iger za lepši dan*. Ljubljana: Salve.

Ružić, S. in Ružić, E. (1976). *Igrice za kratek čas*. Zagreb – Ljubljana: Zagreb film in Orbital.

Schmidt, G. (2009). *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Uлага, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga. 327 str.

Uranjek, A. (1995). *Sprostitutvene igre za vrtec in šolo*. Ljubljana: Svetovalni center za posameznike, mladostnike in starše.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). *1, 2, 3, igrj se tudi ti! Gibalne igrice za posameznike in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M., (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M., Puhan, N. M. (2003). *Hopla, ena, dva, tri zame!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vinko, M. (2014). Sprostitutvene dejavnosti kot skrb za telo in duha. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB* (str. 30–41). Ljubljana: MiB.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Wechsler, K. (2013). *303 tween-approved exercises and active games: ages 9-12*. Berkley: Hunter House Inc.