

## ABECEDNI VRSTNI RED ORGANIZIRANIH OBLIK ŠPORTNO REKREACIJSKIH PANOG V OBČINI LJUBLJANA MOSTE-POLJE



**AEROBIKA:** je obogatila športno rekreativno dejavnost in navdušila predvsem ženske, saj je izvajanje gimnastičnih vaj ob skrbno izbrani glasbi zelo prijetno. Vendar vam svetujemo, da se vaj naučite najprej na tečajih. To vam bo koristilo, da boste kasneje znali vaje vsaj dvakrat do trikrat tedensko izvajati doma, v dobro zračenem prostoru ali na prostem. Predvsem boste seznanjeni tudi z metodiko in primerno intenzivnostjo. To je pomembno predvsem za tiste, ki dlje časa niste bili aktivni.

Vaje trajajo običajno od 20—40 minut, čas izvajanja pa postopoma povečujete. Po začetnem ogrevanju pridete v veliko intenzivnost ter nato v umirjevalni del. Z vajami predvsem iztezate mišice in vezno tkivo v bokih, kolkih, ramenih in prsnem košu. Z željo po večji gibčnosti, skladni postavi in dobrem počutju.



**ALSPKO SMUČANJE:** predstavlja mnogim mikavno športno rekreacijsko aktivnost. Vendar je potrebno povedati, da le-to zahteva dobro telesno pripravljenost in določeno mero smučarskega znanja. Prav gotovo boste hitreje in uspešneje napredovali, če se boste vključili v smučarski tečaj, kjer v veliki meri upoštevajo načela postopnosti, varnosti, predznanje in če se boste predhodno vključili v katero izmed smučarskih društev boste dobili ustrezna navodila za nakup opreme. Gibanje v naravnem okolju, na soncu in čistem zraku ugodno vpliva na vaše zdravje, zato se smučanja poslužujte večkrat na teden kar na bližnjih gričih, saj boste pomanjkljivost žičnic koristno nadomestili s hojo navkreber za ogrevanje. Pospešeno dihanje pa bo ugodno vplivalo predvsem na vaš dihalni sistem.



**ATLETIKA — TEKI:** ugotovitve zdravnikov in mnogih strokovnjakov: »Več tecite in dlje boste živeli« lahko brez pomisleka verjamemo, posebno ko gre za tek v naravnem okolju. S tekom si človek povečuje aerobne sposobnosti, to je sposobnost srca, krvnega pritiska in pljuč, da zadovoljujejo potrebe organizma s kisikom pri intenzivnem delu, ki traja dlje časa. Aerobna sposobnost je pokazatelj splošne sposobnosti in zdravstvenega stanja organizma. Teče lahko vsak, saj je to ena izmed najcenejših oblik vadbe, ker ne potrebujete drage opreme, niti objektov. Če se boste nekoliko starejši odločili za sistematično vadbo teka, se predhodno posvetujte z zdravnikom in se udeležite akcij kot so: Na teku se dobimo ali na Cooperjevem testu, kjer boste dobili ustrezna navodila glede metodike vaše vadbe.



**BALINANJE:** je za psihofizično sprostitev kar primerna športno-rekreacijska dejavnost, s katero se lahko ukvarjate tja do pozne starosti, saj ne zahteva v motoričnem smislu in smislu obremenitve funkcionalnih sistemov posebnih naprav. Predklanjanje do krogle, postavljanje in označevanje krogel, izmetne korake in koncentracijo bo zmozel vsakdo, ki se želi sprostiti, pa še prijetno družino si boste lahko izbrali. Mnoga balinišča so za starejše občane prosta tudi v dopoldanskem času.



**BASEBALL:** (iz ang Base-baza in ball-žoga) je ameriška moštvena igra s trdo žogo in kijem v kateri igralci ene ekipe z odbijanjem žoge in pretekom baze želijo doseči točko, medtem ko jih igralci iz druge ekipe želijo z metanjem in lovljenjem ter podajanjem žoge to preprečiti. Zahteva predvsem veliko telesnih zmogljivosti posameznika, posebej sposobnost hitrega teka, eksplozivne moči, natančnega ter raznolikega udarjanja, strelovitega metanja ulovljenih žog in sposobnost lovljenja žoge v popolnem teku. Poleg tega morajo igralci dobro opazovati posamezne situacije v igri, da se lahko hitro odločijo za najboljšo kombinacijo.

**SOFTBALL:** (iz ang. soff-mehak in ball-žoga) se je razvil iz baseballa. Igra je primerna za ženske in moške in ima podobna pravila kot baseball. Softball imenujejo tudi dvoranski baseball, saj ga je moč igrati tudi v dvorani na nekoliko manjšem igrišču. Od baseballa se razlikuje nekoliko v tehniki metanja žoge iz sredine igrišča. Pomembne spretnosti igralcev so metanje žoge, lovljenje žoge in odbijanje z batom ter tek okrog baz.



**DRSANJE:** predstavlja iz leta v leto bolj priljubljeno športno rekreacijsko dejavnost, čeprav zahteva določeno stopnjo prilagoditvenih sposobnosti in spretnosti. Da boste osvojili osnovne drsalne korake je najbolje, da se vključite v tečaj, kjer vam bo strokovnjak posredoval ustrezno izbrane vaje. Iz vidika športne rekreacije je najprimernejše izbrati odprta drsališča ali večje zaledenele površine na prostem, saj je tako tudi fiziološki učinek na organizem znatnejši. Angažirano je vse telo, posebej pa je potrebno v predpripravi utrditi noge.



**GIMNASTIKA:** je športna panoga, ki jo imajo v svojem programu predvsem društva Partizan sicer pa je sestavni del v skoraj vseh organizacijah, kjer se ukvarjajo s športno rekreacijo. Pod gimnastiko razumemo sistem posebno izbranih telesnih vaj in metodičnih postopkov, ki jim je cilj predvsem skladen telesni razvoj človeka in izpopolnjevanje motoričnih sposobnosti: gibljivost, moč, hitrost, vzdržljivost. Brez gimnastike si ne moremo predstavljati nobene vadbene ure, saj je prisotno vsaj ogrevanje v začetku vadbene ure, kjer moramo izvajati določene vaje. Prednost teh vaj je predvsem v tem, da točno lahko določimo, na kateri del svojega telesa bomo vplivali. Posebej bi bilo koristno, če bi vaje, ki ste se

jih naučili, uporabili vsakodnevno, predvsem bi morale postati v obliki jutranje gimnastike sestavni del vaše osebne nege. S kasnejšim pričetkom službe vam je v jutranjih urah mogoče le ostalo nekaj več časa zase.



**GOLF:** (iz angl. po škotski besedi GOUF — udarec), je športna igra na odprtem terenu, kjer si igralec prizadeva, da s čim manj udarci s palico spravi žogico v vrsto jamic, razporejenih po terenu. Privlačnost igre je predvsem v sprostitvi. Igrišče je speljano po naravnih in umetnih ovirah na travnati livadi, ki jih mora igralec prehoditi, ko išče žogico, da bi jo spravil naprej do cilja. Igra se brez posebne hitrosti, brez napetih obratov s posameznimi presledki. Zanimivost igre je odvisna od spretnosti igralca, ker udarjanje in spravitev žogice k zadnji jamici kaže veliko natančnost pri odmerjanju udarcev in iznajdljivost pri premagovanju terena. Eden izmed pogojev za uspešno udarjanje je tudi sposobnost nepremičnega držanja glave in neznatnega dviganja ramen, pri izvajanju udarca.



**HOKEJ NA LEDU:** ni izrazito športno rekreativna igra, saj jo rekreacijsko igrajo v glavnem bivši aktivni igralci. Seveda pa si igro lahko priredite v krogu prijateljev na kakšni ledeni ploskvi. Sicer odlikujejo hokej hitri prodori, hitro drsanje, gibljivost in nenadne akcije. Zato igralca odlikujejo hitrost, gibljivost, spretnost z upravljanjem s palico, moč ter vzdržljivost. Imeti mora tudi dobre reflekse in smisel, v kratkem času najti v igri najboljšo rešitev.



**JADRANJE NA DESKI:** vam bo prav tako popestrilo počitnice na morju, pa tudi vikend si lahko popestrite s to športno rekreativno dejavnostjo ob bližnjih jezerih. Ta aktivnost ima večstranski učinek na organizem, ker je jadralac med vožnjo vseskozi aktiven, posebno ceno pa ima tudi to, da se aktivnost odvija v naravnem okolju. Začetno šolo jadriranja je najbolje opraviti po ustreznih metodičnih poti, na tečaju ali v družbi z izkušenim jadralcem. Res pa je da vas bo odločitev za ta šport veljala na začetku nekaj več finančnih sredstev.



**JUDO:** je borični šport, pri katerem s posebnimi prijemi nasprotni poizkuša vreči na bok ali hrbet soborca. Zahteva dobro telesno pripravljenost, moč, hitrost, vzdržljivost, dobre reflekse in nekaj poguma. Poleg tega je tehnična pripravljenost, ki je mimogrede mnogo težja in dolgotrajna kot v drugih športih, pomemben element. Mnogi pripadniki tega športa v svetu posvečajo večji del treninga tehniki samoobrambe in manj težijo k tekmovanjem. Judo ima nekatere vzgojne in zdravstvene odlike ter privlači raznovrstnost in zanimivost tehnike. Organizem je izpostavljen velikim telesnim naporom, čeprav ob dobrem obvladanju tehnike ni tako nevaren kot izgleda, saj to potrjujejo redke poškodbe.



**KAJAK-KANU:** sta prevozni sredstvi, če se odločite za krajšo ali daljšo pot po rekah. Za izlet po rekah se morate dobro pripraviti, posebej če ste se odločili za spust po nekoliko bolj deroči reki. Ob čolna se nekoliko razlikujeta med seboj, kar zadeva zunanji izgled, gradnjo, po obliki vesel in seveda po načinu veslanja. Pri kajaku uporabljamo veslo z dvema listoma, pri kanuju pa veslo s enim listom. Potovanje z enim ali drugim čolnom zahteva veliko spretnosti, poguma in izkušenj za obvladavanje tehnike veslanja. Običajno potuje, zaradi vzajemne pomoči, več čolnov, skupaj. Če se aktivnost odvija v naravnem okolju, je pri vrhu lestvice gledano ugodnega vpliva na organizem na kardiovaskularni in dihalni sistem. Poleg tega ima znatni vpliv predvsem na mišice trupa, ramenskega obroča in razvija občutek za ravnotežje. Za osnovno pridobivanje veščin veslanja je bolje, da se vključite v organizirane skupine.



**KEGLJANJE:** uživa v slovenskem prostoru veliko popularnost, saj to dokazujejo polna kegljišča, primernost panoge za vse starostne skupine ne glede na spol. Zelo pomembno za kegljanje je predhodno ogrevanje, da ne pride do natrganih mišic in vezi, zvinih in drugih poškodb. Ogreti je potrebno predvsem mišice in vezi skočnega, kolenskega in kolčnega sklepa ter ramenskega obroča, predvsem tiste roke, s katero opravljate lučaj. Pri odlikah kegljanja pa moramo omeniti njegovo izredno družabno in razvedrilno učinekovanje.



**KOLESARSTVO:** zasluži vso pozornost, tako v smislu njegovega učinka na zdravje, v športno rekreativnem smislu nasploh, kot tudi možnost varčevanja z gorivom, saj mnogo svojih dnevnih opravil lahko opravimo z njim. Srce z ožiljem deluje v času kolesarjenja povprečno dvakrat več kot v pasivi. Enakomerni ritem pri vožnji ugodno vpliva tudi na živčevje, živčno mišični sistem, prebavila in na druge organe. Posebno radost in veselje pa vam lahko nudijo kolesarski izleti, saj si po lastni izbiri lahko izberete kraje, ki so vam všeč. Na izlete s kolesom morate biti dobro telesno pripravljene, tudi glede opreme je nekaj posebnosti in največ dobrih nasvetov boste dobili v kolesarskem društvu. Vsekakor pa na izletih odrasli naj ne bi prekolesarili več kot 80—100 km, otroci pa 30—60 km.



**KOŠARKA:** je kolektivni šport, zato je najbolje, da si najdete primerno društvo ali se vključite v košarkarsko društvo, ki ima rekreativne skupine. V košarkarski igri razvijamo in ohranjamo nekatere motorične sposobnosti, predvsem moč, koordinacijo in gibljivost, ki so poleg funkcionalnih, v življenju zelo pomembne. V igri se boste psihično sprostili. Košarka je primerna za vse, tako za začetnike kot za tiste z bogatejšimi igralškimi izkušnjami. To dokazujejo tudi številni koši, ki jih zasledimo na dvoriščih posameznih hiš. Po napornem delu, si v družinskem krogu lahko organizirate pravo košarkarsko tekmovanje.



**KOTALKANJE:** (angl. roller-skating), spretnost gibanja na trdi površini s pomočjo kotalk, ki se je kot športna zvrst razvilo v tri discipline: umetniško kotalkanje, hitrostno kotalkanje in hokej na kotalkah. Razvoj kotalkanja je povezan z drsanjem, saj je bilo le to vezano samo na zimski čas in so s kotalkanjem rešili problem celotne aktivnosti. Tudi za rekreacijsko kotalkanje velja, da je bolje osvojiti osnovo na organiziranih tečajih, kot smo omenili pri drsnju.



**LOKOSTRELSTVO:** je izredno stara veščina in zahteva precej vaje, da mirujočo tarčo iz različnih razdalj sploh zadene. Za osnovni položaj pri streljanju je potrebno vaditi dodatne vaje iz atletike in gimnastike: tek, počepe, vaje za utrjevanje in gibljivost vratu, vaje za razvijanje hrbtnih mišic in tako naprej. Šele nato lahko pristopimo k tehniki streljanja. Vsaj v začetni fazi je bolje, da se vključite v organizirano skupino, saj boste poleg ostalih informacij izvedeli nekaj več o opremi in varnosti.

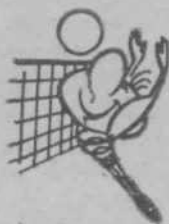


**NAMIZNI TENIS:** je primerna igra tako za starejše kot za mlajše rekreativce obeh spolov. Dinamika igre je lahko različna in je odvisna od zavzetosti igralca. Gibalne zahteve zaposlujejo vse organske sisteme, posebno pa gibalni aparat, saj je potrebno hitro ukrepati. Zlasti pa igra sproščujoče in razvedrilno vpliva na večkrat psihično preobremenjen organizem. Vsaka uspešno vrnjena žoga daje igralcu občutek ugodja in zadovoljstva. Pri najenostavnejšem odbijanju je obremenitev majhna, zato je igra primerna tudi za tiste, ki so psihofizično nekoliko slabše pripravljene. Prednost te igre je tudi v tem, da jo lahko igrate v vsakem letnem času, še posebej pa vam lahko koristno dopolnjuje letni oddih.



**NOGOMET:** je kolektivna igra, zato si morate za to športno igro najti primerno družino, ki mora biti homogena tako po interesu kot po znanju. Pri nas se veliko ukvarjajo z rekreacijskim igranjem nogometa. Posebno je razširjen mali nogomet, saj je veliki nogomet za rekreativce nekoliko bolj zahteven. Narava igre malega nogometa je polna dinamike, s hitro menjajočimi se situacijami, polna različnih gibanj igralcev, startov, obratov in skokov. Zato zahteva igra dobro psihofizično pripravljenost, da ne prihaja do poškodb in da boste v igri resnično uživali. Izredno čustveno doživljanje igre pa vas bo prav gotovo sprostil po napornem delu. Omeniti je potrebno, da v zadnjem času v večji meri igrajo nogomet tudi ženske. Preizkusite lahko to igro ob splošnih vadbah v prvi fazi, če imate interesno skupino žena, ki bi želele najprej poskusiti z igranjem.





**ODBOJKA:** ima veliko tradicijo, saj potrebujete vsaj še enega soigralca in že lahko odbojajata žogo preko mreže ali kjerkoli napete vrvice. Posebna prednost te igre je v tem, da se z njo lahko ukvarjate skozi vse leto, tja do pozne starosti. Igra je lahko zelo dinamična, kjer pridejo do izraza posamezne motorične sposobnosti igralca, nekoliko manj pa funkcionalne. Če želite v igri uživati, morate pridobiti nekaj odbojarskega znanja, zato je bolje, da se vključite v organizirano skupino, ali pa se vključite v skupino za splošno telesno vadbo, kjer je igra odbojke prisotna ob koncu vadbeneh ur.



**ORIENTACIJA:** zahteva, da v neznanem in v nepreglednem območju poiščemo pravo smer, pri čemer moramo najti kontrolne točke v določenem vrstnem redu ali poljubno. Pri tem si pomagamo s kompasom in zemljevidom. Orientacije se lahko lotimo peš ali s kolesom, v zimskem času pa kar s smučmi. Posebno, če boste v to dejavnost vključili svoje otroke, bodo v naravi spoznali veliko, kar bi sicer težko pridobili. Pri nas so za to športno zvrst idealni naravni pogoji, pa jih morda premalo izkoriščamo. V osnovi sta hoja in tek osnovni gibalni sestavini pri orientaciji in če svojo redno vadbo hoje in teka želite popestriti, bo orientacija dobrodošla, pa čeprav v družinskem krogu, ko se boste ob koncu tedna odločili za izlet. Če pa se boste za spremembo poslužili kolesa ali pozimi smuči, boste v tej dejavnosti lahko praktično aktivni skozi vse leto.



**PLANINSTVO:** in izleti, pa tudi hoja kot elementarna oblika človekovega gibanja predstavljajo nekakšno sorodstvo. Na zahtevne planinske ture se moramo namreč dobro pripraviti. V prvi fazi z vsakdanjo hojo, nato pa z vse daljšimi izleti, kajti le tako bomo telesno dobro pripravljene za osvajanje najvišjih gora. Hoja v planine ima izreden učinek na človekov organizem, saj poživilja delo notranjih organov in posebej učinkovito izboljšuje in ohranja delovanje srčnožilnega ter dihalnega sistema, njen vpliv je znaten tudi na presnavljanje in druge funkcije organizma.

Planinski korak naj bi bil umirjen, ne predolg in ne prekratek, hkrati pa čim bolj priroden. Posebno poglavje pa je seveda čustveno doživljanje lepote narave, ne glede na to ali si boste izbrali za pot večjo ali manjšo družčino.



**PLAVANJE:** nima več izrazite sezone, saj smo z zaprtimi bazeni pridobili možnost, da se z njim ukvarjamo skozi vse leto. Res pa je da je še vse preveč sezonskih plavalcev, ki pa med počitnicami vsekakor ne morejo nadoknaditi mnogih koristnih učinkov, ki ga ta panoga daje človekovemu organizmu. Seveda pod pogojem, da intenzivnost nekaj časa traja, vsaj 10 do 15 minut neprekinjenega plavanja. Plavanje je priporočljivo za vsakogar, še zlasti za tiste, pri katerih je prišlo do porušanja biopsihosocialnega ravnovesja. Plavalec je med plavanjem v ležečem položaju in gre pri tem za navidezno zmanjšanje telesne teže, le-to pa bistveno olajša delo

srčnožilnega sistema. Zato človek, ki ima težave z delovanjem srca in ožilja ali opravlja enostranski poklic (neprestano sedenje, delo ob tekočem traku ipd.), lahko v plavanju najde pravo zdravilo in ga obvlada. Ker je pri plavanju ponavljajoče se ritmično gibanje, se zato razvija in ohranja dihalna muskulatura, povečuje se gibljivost prsnega koša ter življenjska prostornina pljuč. Pri plavanju ni krčevitih in eksplozivnih gibov in to ugodno vpliva na gibljivost kolčnih in ramenskih sklepov. Zato plavajte tja do pozne starosti, razlogov je več kot dovolj, brez da omenjamo ugoden vpliv vode, sonca in zraka na človeka nasploh.



**ROKOMET:** je športna panoga, ki je ne razvrščamo v izrazito športno-rekreativno panogo. Vendar lahko tudi rokomet predstavlja mnogim vrsto dejavnosti za sprostitev. Ima vse značilnosti in privlačnosti kot ostale športne igre, ki so v rekreacijskem smislu bolj množične. Rokomet zahteva psihofizično dobro pripravljene igralca, da je lahko dorasel veliki dinamiki igre. Nekoliko težje je pričeti z igranjem v poznejših letih, saj je dobro, da imate že prej osvojeno tehniko igranja. Vsekakor pa bodo našli mnogo zadovoljstva bivši aktivni igralci, ki jih je morda sodoben način življenja nekoliko oddaljil od športnih aktivnosti.



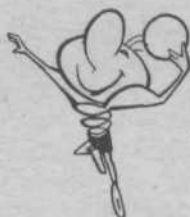
**SMUČARSKI TEKI:** in seveda hoja na smučeh podaljšujeta in bogatita življenje, saj imata izreden učinek na aerobne sposobnosti in zdravje nasploh, ker se gibamo na čistem in svežem zraku, zaposlujemo izdatno roke in noge, kar omogoča dobro prekrvavitve celotnega organizma in skorajda najvišjo možno raven delovanja srca, ožilja in dihal. Ugoden sprostitveni in razvedrilni učinek pa se kaže s samim bivanjem v naravi. Smučar lahko hodi in teče sam ali pa v skupini in si po svojih zmogljivostih in počutju uravnava tempo, ritem in obremenitev gibanja. Smučine naj bi bile speljane po valoviti pokrajini, da se smučar lahko tudi spušča navzdol, hodi in teče po ravnini in se vzpenja navzgor. Ker gre pri tem za specifično menjavo obremenitve in razbremenitve, ima takšno gibanje zelo ugoden učinek na celoten organizem. Užitek si boste ob tej dejavnosti povečali, če si boste tehniko pridobili v organizirani skupini oziroma zaželjeno znanje pridobili po ustrezni metodični poti in se na zimsko veselje telesno pripravljali skozi vse leto, predvsem s tako imenovanimi »zelenimi« teki v poletnem času, ter ustreznimi gimnastičnimi vajami.



**STRELJANJE:** zahteva tudi od rekreativca dobro telesno pripravljenost, saj mora imeti dobro vzdržljivost, maksimalno koncentracijo, natančnost in koordinacijo v tehniki. Vse te kvalitete lahko dosežete z redno vadbo tako streljanja kot z izvajanjem ustreznih gimnastičnih vaj in dopolnilnimi dejavnostmi za pridobivanje kondicije. Samo metodično vadbo in tehniko boste najbolje spoznali v organizirani skupini, kjer boste dobro spoznali tudi vrste orožja. Streljanje je primerno za vse starostne skupine, ne glede na spol in se z njim lahko ukvarjate do pozne starosti.



**ŠAH:** težko opredeljujemo kot izrazito športno rekreativno dejavnost, vendar za ljubitelje šaha prav gotovo to je. Primerno je imeti ob šahu še dodatno športno rekreativno aktivnost, ki bi doprinjala k temu, da si izboljšamo psihofizično pripravljenost. kajti šah tako pripravljenost tudi zahteva. Vztrajno imeti dobro koncentracijo, sposobnost svežine pri dolgotrajnem razmišljanju in iskanju najboljše rešitve je edino v dobri, vsestranski kondiciji. Izbira dopolnilne rekreacijske dejavnosti je pestra in je odvisna od posameznika, zato dajemo le nekaj predlogov: plavanje, planinarjenje in izletji, kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, namizni tenis, obiski trimskih steza.



**ŠPORTNO RITMIČNA GIMNASTIKA:** je športna zvrst namenjena ženskam, v katerih z značilnimi vajami in sredstvi vsklajujejo telesne gibe z glasbo. V programu so zastopane vaje brez rekvizitov in vaje z drobnim orodjem (žoge, obroči, trakovi, kiji itd.), ki zahtevajo posebno tehniko izvajanja. Vaje lahko delate ob glasbeni spremljavi posamezno ali v skupini. Pri ritmični gimnastiki sloni metoda dela na amatersko fizioloških, bioloških in psihičnih lastnostih ženskega telesa.



**TABORNIŠTVO:** obsega toliko večšin povezanih z naravo, da bi jih težko vse našteali. Če iščemo možnost, da bi svoj prosti čas preživeli povsem drugače, kot je naš vsakdanjik, je vredno ob koncu tedna ali v času počitnic preživeti pod platneno streho. Možnosti za razvedrilo je veliko odvisno od tega, v kakšnem okolju smo se odločili taboriti. Če je to gozdna jasa, bomo lahko igrali nogomet in odbojko, hodili po gozdne sadeže, se ukvarjali z orientacijskimi pohodi; ob morju bomo predvsem veliko plavali, lovili ribe, jadrali ali jadrjali na deski, kolesarili; če smo ob reki bomo lahko hodili na izlete s kajakom ali kanujem in še bi lahko naštevali posebno izrazite taborniške veščine, ki jih lahko pridobite v organizirani skupini, če imate radi prijetno družbo. Posebno za otroke je priporočljivo, da že zelo zgodaj prično zahajati v taborniško organizacijo, saj bodo tam pridobili mnogo znanja o naravi in življenju v njej.

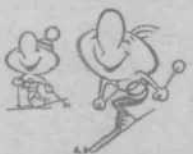


**TEKWONDO:** je vrsta boričnega športa ali predvsem v Koreji moderna in zelo razvita oblika azijskega samoobrambnega sistema. Ta športna zvrst sodi v budo športne panoge. Sama beseda taekwondo pomeni: tae-skakati, suvati, udarjati; kwon-pest. Panoga je podobna karateju, vendar z večjim povdankom na skokih, obratih in bliskovitih sunkih. Teakwondo ni izrazita rekreacijska panoga, zato je predvsem starejšim odsvetujemo. Priporočamo pa vam, da si panogo ogledate in bolje spoznate.





**TENIS:** je izredno pomembna športno-rekreativna dejavnost, s katero se lahko ukvarjate do pozne starosti. Pri tenisu je zelo pomembno, da ga od vsega začetka igrate pravilno. Zato bo najbolje, da se v prvi fazi vključite v tečaj, ko boste osvojili tehniko, boste lažje razvijali ostale komponente. Igra tenisa vam bo lahko prijetno dopolnjevala prosti čas, pa tudi med počitnicami je precej možnosti za igranje. Problem je le v tem, da je še premalo igrišč, da bi lahko pogosto igrali. Eno igrišče zasedata dva ali največ štiri igralci in vse to onemogoča, da bi se zvrstilo več igralcev.



**TURNO SMUČANJE:** predstavlja povezovanje smučanja in planinstva v zasneženem gorskem svetu v različnih snežnih in vremenskih razmerah. Zahteva torej dobrega smučarja, planinca, ki je telesno dobro pripravljen. Ker se dejavnost običajno odvija v visokem gorskem svetu in mora vse napore posameznik ovladati sam, gre za visoko stopnjo fiziološkega učinka na organizem. Sezona turnega smučanja traja pri nas od februarja meseca pa tja do srede junija. V tako imenovani »mrtvi« sezoni, pa morate načrtovano in po načelu postopnosti vaditi tako, da opravljate krajše ture, mnogo tečete, smučate in pridobivate znanje o zahtevah za turni smuk (oprema, spoznavanje nevarnosti v gorah, preučevanje primernih poti za turni smuk itd.). Če se želite ukvarjati s to panogo, morate v organizirano skupino, kajti dve pravili so zanj najpomembnejši: nikoli ne pojdi na turni smuk sam ter rana ura, zlata ura, ko se odpravljate na pot. Kaj pomeni neokrnjeni gorski svet, ko ga osvajate s smučmi, pa je potrebno doživeti.



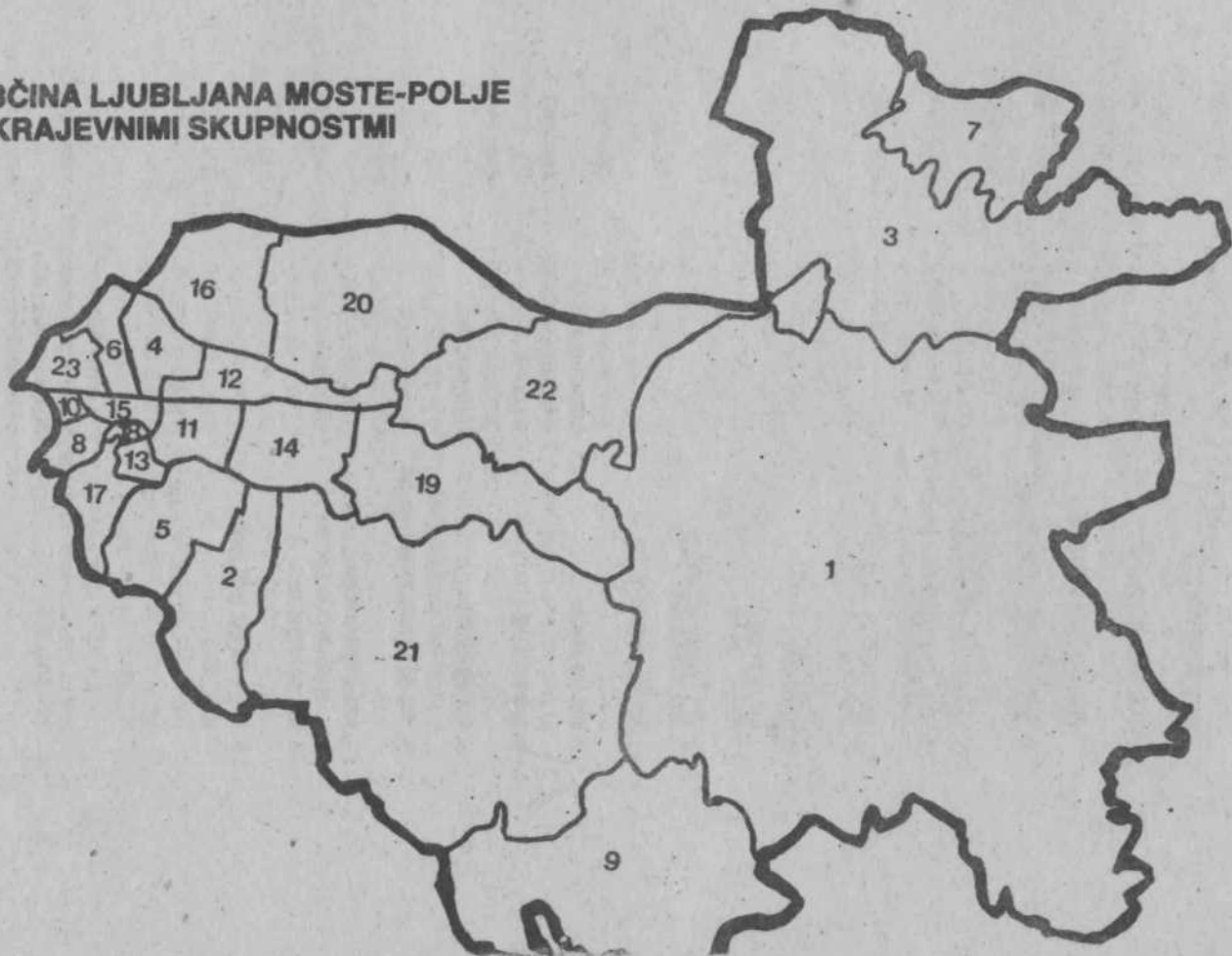
**VADBA V TRIM KABINETU:** je dostopna prav vsem, ki si tega želijo. Razlikuje se samo program vadbe, ki je odvisen od tega, komu je namenjena in kaj želimo z njo doseči. Lahko služi invalidom, ki morajo svoje motorične funkcije ohranjati in razvijati v okviru možnosti, rekreativcem kot dopolnilo k športni panogi, s katero se ukvarjajo, kot priprava na plavalno, smučarsko sezono in podobno, pa tudi kot samostojna vadba, ki se je zelo rade poslužujejo ženske, ki jim v zimskih mesecih primanjkuje gibanja. Prednost vadbe v trim kabinetu je tudi v tem, da lahko točno določimo mesto, na katerega želimo z gimnastičnimi vajami vplivati. Poleg tega je tudi svojevrsten testni center, v katerem lahko preverite svoje telesne sposobnosti, da lahko skozi vse leto usmerjate svoje treninge glede obremenitev.



**VADBA NA TRIMSKI STEZI:** ima veliko vrednost zaradi tega, ker se odvija v naravnem okolju. Poleg hoje in teka izvajamo tudi določene gimnastične vaje po posameznih postajah, na katerih so table z navodili in slikami. Trimsko stezo naj bi obiskali vsaj enkrat tedensko, saj boste tako v določeni meri ohranjali in izboljševali psihofizično kondicijo, pa tudi uravnavali telesno težo. Obremenitev in intenzivnost vadbe je odvisna od vas samih, od pripravljenosti vašega organizma na določene napore in osvojenosti gibalnih navad, vsekakor pa vadbo prilagodite ostalim, predvsem otrokom, če ste se odločili za družinske obiske trimskih steza.

**OBČINA LJUBLJANA MOSTE-POLJE  
S KRAJEVNIMI SKUPNOSTMI**

11



**Legenda:****NASLOVI KRAJEVNIH SKUPNOSTI V OBČINI LJUBLJANA  
MOSTE-POLJE**

1. KS BESNICA	Spodnja Besnica 20	tel.
	61260 LJ-POLJE	49-152
2. KS BIZOVIK	Bizoviška 6	
	61261 Dobrunje	49-096
3. KS DOLSKO	Dolsko 55	
	61262 Dol pri LJ.	647-157
4. KS DUŠAN KVEDER TOMAŽ	Kvedrova 14	
	61110 Ljubljana	447-133
5. KS HRUŠICA FUŽINE	Pot do šole 7a	
	61110 Ljubljana	446-752
6. KS JOŽE MOŠKRIČ CIRIL	Jarška 34a	
	61110 Ljubljana	452-772
7. KS KLOPCE	Križevska vas 1	
	61262 Dol pri LJ.	647-139
8. KS KODELJEVO	Ob Ljubljanici 36a	
	61110 Ljubljana	444-403
9. KS LIPOGLAV	Mali Lipoglav 8	
	61293 Šmarje-Sap	771-330
10. KS MOSTE	Zaloška 61	
	61000 Ljubljana	441-436
11. KS NOVE FUŽINE	Trg oktobrske rev. 7	
	61000 Ljubljana	442-416
12. KS NOVO POLJE	Zadobrovska 28a	
	61260 LJ-POLJE	484-608
13. KS 25 MAJ	Vlahovičeva 31	
	61000 Ljubljana	484-608
14. KS POLJE	Polje 12	
	61260 LJ-POLJE	482-124
15. KS SELO	Zaloška 61	
	61110 Ljubljana	441-436
16. KS ŠMARTNO OB SAVI	Kopna pot 6	
	61110 Ljubljana	312-606
17. KS ŠTEPANJSKA VAS	Vlahovičeva 31	
	61000 Ljubljana	443-900
18. KS SOTOČJE	Vlahovičeva 31	
	61000 Ljubljana	443-900
19. KS VEVČE ZGORNJI KAŠELJ	Vevška cesta 57	
	61260 LJ-POLJE	483-711
20. KS ZADOBROVA- SNEBERJE	Zadobrovska 88	
	61260 LJ-POLJE	487-627
21. KS ZADVOR	Cesta II. grupe odredov 43	
	61261 Dobrunje	49-055
22. KS ZALOG	Agrokombinatska 2	
	61260 LJ-POLJE	485-635
23. KS ZELENA JAMA	Perčeva 22	
	61110 Ljubljana	322-540