

ŠKOLA KLIZANJA I UMETNIČKOG KLIZANJA MOJA METODA

ZNAČAJ KLIZANJA

Klizanje se ubraja u sportove koji su veoma pogodni za fizičko i psihičko zdravlje dece i omladine. Ono predstavlja jednu vrstu kretanja u kome su nosioci rada sve velike mišićne grupe, podiže funkcionalne sposobnosti organizma.

Boravak na ledenoj ploči potpomaže otklanjanje zamora stečenog u školskoj klupi ili na radnom mestu i doprinosi brzom termoregulacionoj sposobnosti organizma.

Klizanje vraća prednosti koje proističu iz kretanja i telesnog napora, koje savremeni način života i rada sve manje pruža čoveku.

PODELA KLIZANJA NA SPORTSKE DISCIPLINE

Veština klizanja na ledu primenjuje se u nekoliko sportskih grana i to:

- hokej na ledu,
- umetničko klizanje,
- brzo klizanje,
- sinhrono klizanje

HOKEJ NA LEDU – je timska igra. Tim čini 6 igrača: golman, desni i levi bek, centar, levo i desno krilo. Igra traje 3 x 20 min. Sa odmorima od 10 min. Između svake trećine. Cilj igre je postići gol palicom na taj način što će pak preći celom svojom površinom liniju protivničkog gola. Igra počinje na sredini ledene površine na znak sudije a posle svake trećine ekipe menjaju strane. Igrače u igri mogu u svako doba zameniti igrači iz rezerve. To se može uraditi neograničen broj puta. Za grubu igru i tuču izriču se kazne isključenja iz igre na 2,5 i 10 min.

BRZO KLIZANJE – U ovoj sportskoj disciplini klizači nastoje što brže preklizati staze od: 500, 1000, 1500, 3000, 5000 za muškarce i 500, 1000, 1500 i 3000m za žene. Takođe postoji i trka na 110m u kojoj se takmiči 6 brzo klizača. Klizalište za ovu vrstu klizanja je ovalnog oblika dugo 400m. Ono ima dve staze: unutrašnju i spoljnu. Istovremeno se takmiče po dva klizača koji posle svakog kruga zamene staze.

UMETNIČKO KLIZANJE - je sportska disciplina u kojoj klizači pojedinačno (muškarci i žene) ili u parovima (sportski i plesni) izvode različita kretanja na ledu povezano sa muzikom. Na takmičenju pojedinci izvode prvo svoj kratki ili obavezni program u trajanju od 2min za koji se svake godine žrebaju obavezni elementi. Na kraju izvode i svoj slobodni program uz muziku kaja traje od 4,5 do 5 min.

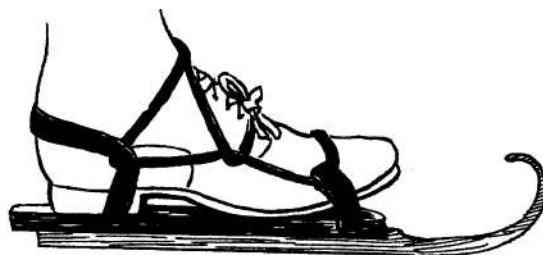
Umetničko klizanje ocenjuje sudijska komisija dajući po dve ocene. Jedna ocena je za kvalitet izvođenja tj. tehnička vrednost sastava a druga za umetnički utisak tj. Umetnička vrednost sastava. Klizači u svojim sastavima izvode skokove, kombinacije skokova i sekvence (tri ili više skoka), piruete, sekvence koraka i arabeski.

SINHRONO KLIZANJE – je novija sportska grana klizanja iako u svetu u ekspanziji kod nas još uvek nerazvijena. To je inače sportska disciplina u kojoj klizači u grupi od najmanje 12 i više klizača izvode razna kretanja uz muziku.

RAZVOJ KLIZANJA

Nastanak klizanja, a time i klizaljki, diktirali su životni uslovi uglavnom u Evropskim i Skandinavskim zemljama sa velikim vodenim površinama koje su veći deo godine bile zaleđene. Klizanjem se lakše i brže kretalo i bez većeg napora se prelazila velika ledena prostranstva.

Vreme nastanka klizanja nije moguće tačno odrediti, ali njegovi prapočeci spadaju u starije bronzano doba. Prve klizaljke, stare oko 4000 godina, nađene su u iskopinama drevnih naselja na teritoriji srednje Evrope i skandinavskih zemalja. Ove klizaljke pravljene su od dužih kostiju konja i irvasa i remenjem pričvršćivane na nogu.



Sl.1

U srednjem veku pored koščanih, upotrebljavaju se i drvene klizaljke, koje se vremenom usavršavaju tako da se 1300-te godine pojavljuju tzv. Holandske klizaljke, koje su donje strane imale ugrađen gvozdeni nož. Već u to doba klizanje postaje predmet zabave i takmičenja. Ubrzo počinje da se širi po čitavoj Evropi i postaje privilegija plemstva. U Engleskoj koja se smatra kolevkom umetničkog klizanja, usavršene su holandske klizaljke tako što je gvozdenom nožu dat oblik krive, što je omogućilo vožnju u lukovima. 1742. godine u Edinburgu je osnovan prvi klizački klub, a klizali su uglavnom oficiri. Trebalo je da prođe punih 100 godina pa da se počne govoriti o evropskom stilu klizanja, na čiji je razvoj uticao vršni američki klizač ne shvaćen u svojoj zemlji, Dzekson Hajnes.

U drugoj polovini prošlog veka počinje diferencijacija klizanja u tri pravca. U zemljama, gde su klizaljke bile uglavnom saobraćajno sredstvo (Holandija, Švedska, Norveška, Finska) počinje razvoj brzog klizanja, dok u zemljama koje su imale manje prirodnog leda (Engleska, Amerika i srednjeevropske zemlje) počinje razvitak umetničkog klizanja i hokeja na ledu.

U julu, 1872. godine u Scheveningenu u Holandiji osnovana je međunarodna klizačka federacija ISU.

Prvo svetsko prvenstvo u umetničkom klizanju održano je u Petrogradu 1869. godine.

OBUKA NEKLIZAČA U 10 ČASOVA – START UP PROGRAM

Start up program obuke neklizača će nas korak po korak obučiti kako da na najlakši i najzabavniji način ovladamo osnovnim klizačkim elementima.

Najveći neprijatelj brzog savladavanja klizačkih elemenata je **STRAH**. Zbog toga se i preporučuje obuka neklizača mlađih uzrasnih kategorija i to već od 5 godina. Pojačan osećaj straha na prvim časovima je sasvim razumljiv ako uzmemo u obzir da na nogama imamo tvrdu cipelu i tanku oštricu na kojoj treba da stojimo, da je led hladan i tvrd pa bi i pad mogao biti bolan i pritom je sve klizavo a naše noge ukočene i posvađane.

Naš prvi zadatak je to da što pre otklonimo strah jer sa njim ćemo teško uspostaviti ravnotežu i dobar balans na klizaljkama.

1. ČAS – UPOZNAVANJE

Prvi čas je najvažniji u celoj obuci neklizača jer je to dan kada deca u vama instruktorima traže podršku, ohrabrenje, motiv, pomoć, a vi u tom trenutku morate pokazati visok nivo samopouzdanja kako bi što staloženije i mirnije uveli decu na led. Počinjemo od upoznavanja, gde se imenom i prezimenom predstavimo prisutnoj deci. Prvi kontakt uspostavljamo tako što ponudimo pomoć oko obuvanja i zatezanja klizaljki. Možda vam se taj deo ne čini toliko važan ali on je zapravo vrlo bitan za brzo učenje klizanja iz nekoliko razloga a to su:

1. Klizaljka koju nosimo ne sme biti ni prevelika ni premala, ona se bira tako da bude istog broja kao i broj obuće koju svakodnevno nosimo.

2. Klizaljka ne sme biti previše zategnuta jer će nam otežati izvođenje pojedinih elemenata kao što je na primer, čučanj, i zbog lošije cirkulacije mogao bi da se poveća osećaj hladnoće na stopalima.

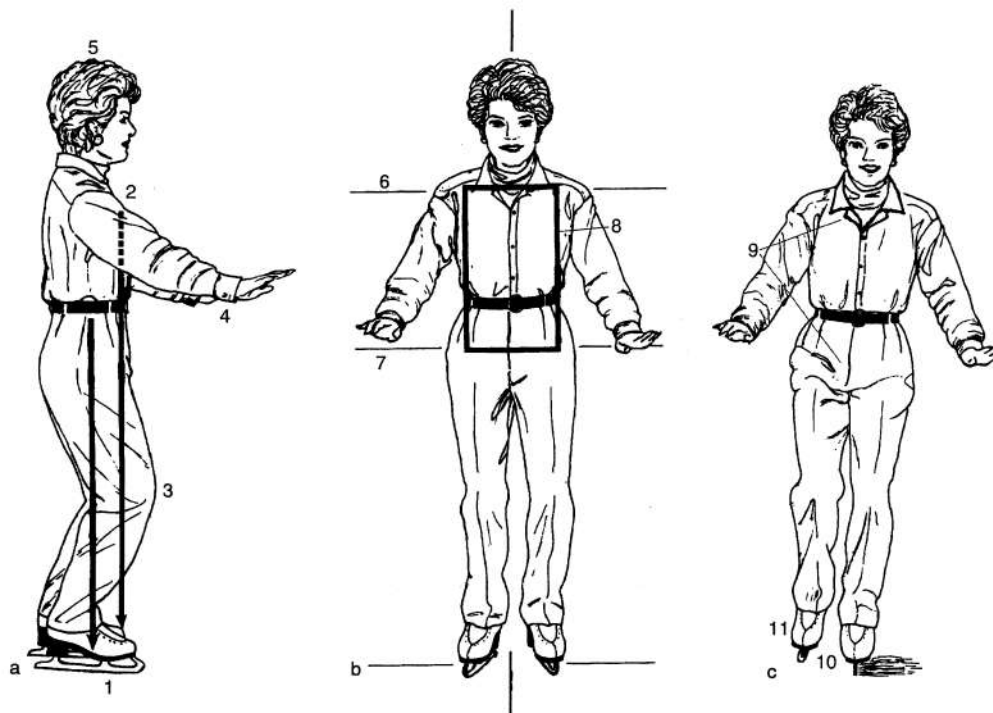
3. Klizaljka se mora toliko zategnuti da ne bude labava oko zgloba noge jer u tom slučaju pojačavamo osećaj sigurnosti i izbegavamo mogućnost povrede zgloba.

Pre nego što izvedemo početnike na led potrebno je pokazati nekoliko osnovnih klizačkih elemenata koji će nam olakšati izlazak na led, a to su:

1. ZAUZIMANJE OSNOVNOG KLIZAČKOG STAVA – Zauzimanje pravilnog klizačkog stava je bitno zbog uspostavljanja balansa, jer je led klizav a klizaljke tako dizajnirane da omogućavaju kretanje i napred i nazad, a dobrim položajem tela sami ćete diktirati na koju stranu želite. Zauzimanje pravilnog klizačkog stava omogućuje vam da za kretanje koristite baš one mišićne grupe koje se traže a izbeći ćete izvođenje nepotrebnih pokreta koji mogu da dovedu do gubitka kontrole i balansa na ledu.

Prvi princip zauzimanja pravilnog klizačkog stava je da težina tela bude tačno iznad prednje polovine stopala tj. klizaljke. Stopala su raširena u širini ramena, kolena savijena, brada podignuta gore, stomak uvučen i najbitnije je to da sternum (grudna kost) bude tačno iznad velikog palca na stopalima. Ramena i kukovi se postavljaju tako da njihova linija bude paralelna sa ledom a ruke se u blagom predručenju podižu do visine ramena sa dlanovima okrenutim u pravcu kretanja.

Kada naučimo zauzimanje osnovnog klizačkog stava, ponovimo ga još nekoliko puta iz stojećeg stava.



Sl.2.

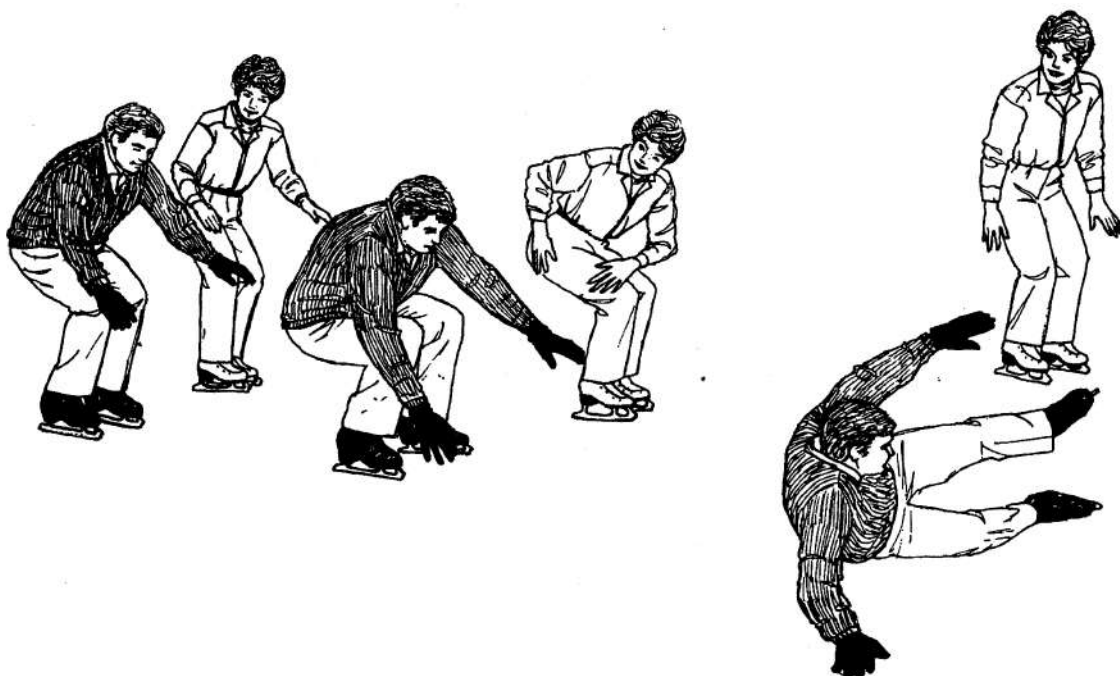
2. MARŠIRANJE – Početnik koji nikad nije klizaljka stao na led nema osećaj ravnoteže i ne pravi razliku između klizačkog i pešačkog hoda, a radi sticanja sigurnosti potrebno je prvo naučiti marširati, tj. hodati u mestu u osnovnom klizačkom stavu pri čemu naizmenično podižemo kolena u vis a pri tom pokušavamo prebacivati težinu tela sa jedne stajne noge na drugu.

3.USTAJANJE POSLE PADA – Do pada ce doći pre ili kasnije, obično onda kada mu se najmanje nadamo.Od početnika je za očekivati da će padati a nas zadatak je da ih naučimo kako da padaju i kako da ustaju posle pada.

Klizači početnici se najviše plaše pada unazad jer uglavnom u tim slučajevima dolazi do povreda trtične kosti ili udarca zadnjeg dela glave.

Bez obzira da li govorimo o padovima unazad ili napred važno je samo da pokušamo pasti sa strane, na bokove sa pruženom rukom daleko ispred nas kako bi pad što više ublažili.Posle pada važno je početnicima napomenuti da šake što pre privuku svom telu da bi izbegli povredu posekotine prstiju ili šake oštrom šinom klizaljke drugih klizača što i nije redak slučaj pogotovo u građanskim smenama kada ima puno posetilaca.

Najbrži način podizanja posle pada je kada zauzmemo klečeći položaj ili popularno nazvan – položaj mace, gde nam se obe ruke nalaze na ledu i to u širini ramena.Prvo provlačimo jednu nogu između ruku a zatim podižemo zadnjicu na gore i przo privlačimo drugu nogu, tako da u sledećem trenutku budu paralelne i uspravljamo se sve do zauzimanja osnovnog klizačkog stava koji će nam obezbediti potrebnu stabilnost na ledu.



Sl.3.

4.ČUČANJ, POSKOK, RODA

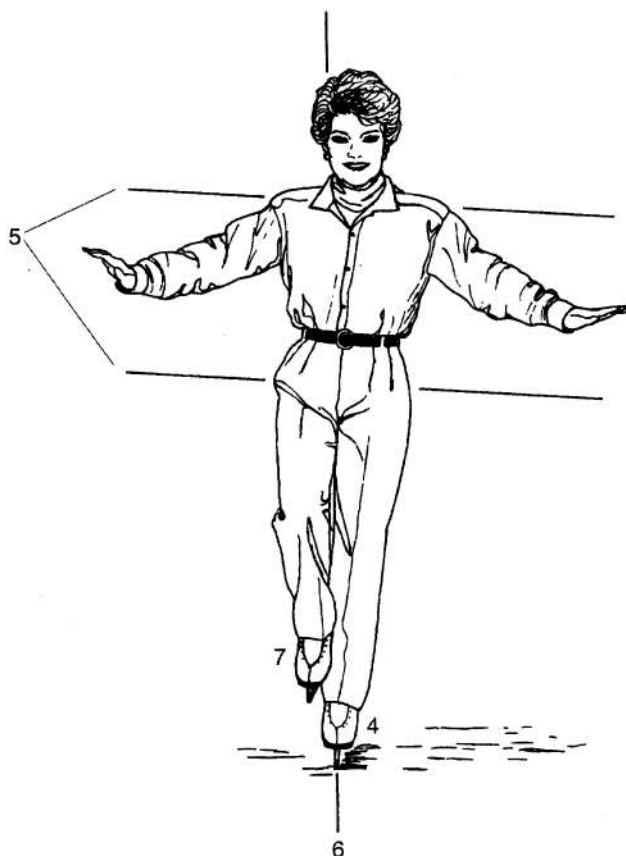
Poslednje vežbe koje ćemo probati pre izlaska na led su: čučanj, sunožni poskoci i roda. Čučanj se radi iz osnovnog klizačkog stava tako što kolena maksimalno savijemo, ruke se nalaze u predručenju a težina tela na prednjoj polovini klizaljki.



Sl.4a

Sunožni poskok se takođe radi iz osnovnog klizačkog stava tako što manjim zamahom ruku od nazad prema napred iz polučučnja poskočimo odrazom obe noge u vis i dočekamo se u polučučnju.

Roda je vežba pri kojoj jedno koleno podižemo u vis a celu težinu tela prebacujemo na stajnu nogu. Pri ovom pokretu leđa su maksimalno zategnuta, stomak uvučen a ruke odručene u visini ramena.



Sl.4b

Kada smo po nekoliko puta prešli vežbe na suvom postavimo decu u kolonu i polako ih izvodimo na led tako što svakom detetu damo ruku i odvedemo ga do ograde klizališta gde je ono prihvata obema rukama. Kada su sva deca zauzela svoje mesto uz ogradu, instruktor se postavlja na par koraka ispred njih, tako da ga svi dobro vide i čuju. Počinjemo sa vežbama uz ogradu koje smo već prešli na suvom i to sledećim redosledom:

1. Marširanje – obema rukama se držimo za ogradu sa pogledom usmerenim preko nje a klizaljke postavljene na led ravno u širini ramena. Naizmenično podižemo koleno jedne pa druge noge.
2. Makazice – nova vežba bez promene položaja tela, s tim što klizaljke postavljamo jednu do druge, pomeramo noge napred- nazad vodeći računa da nam je težina raspoređena na celoj oštrici bez grebanja zupcima po ledu.
3. Sunožni okret od 45 stepeni – iz stog položaja prelazimo u polučučanj i zasucima trupa pri čemu su ramena i dalje usmerena prema ogradi radimo sunožne okrete od 45 stepeni i pokušavamo da oštricama klizaljki grebemo po ledu.
4. Čučanj – iz osnovnog stava nekoliko puta prelazimo u čučanj ali tako da ne gubimo kontakt sa ogradom.

5. Sunožni poskoci – iz osnovnog položaja iz polučučnja pokušavamo da uradimo sunožne poskoke.

6. Roda – poluokretom jednu ruku odvajamo od ograde i odručimo je u visini ramena, telo se postavlja u pravcu kretanja. Rodu radimo na obe strane tj. obe noge.

Kada smo završili sa vežbama uz ogradu u mestu prelazimo na uvežbavanje kretanja uz ogradu.

1. Zauzimanje osnovnog klizačkog stava – Kada smo stekli dovoljno veliku sigurnosti na ledu počecemo da puštamo ogradu i zauzmemo osnovni klizački stav i to prvo telom okrenutim prema ogradi a zatim i suprotno od nje.

2. Ustajanje posle pada – posto većina dece na prvom času zbog velikog straha neće hteti sami da sednu na led, moraćemo jedno po jedno dete da spustimo na ledenu površinu do sedećeg položaja. Zauzimamo četvoronožni položaj, jednu nogu podižemo i postavljamo na led između ruku, podizanjem zadnjice brzo privlačimo nogu do noge i zauzimamo osnovni klizački stav. Vežbu je potrebno ponoviti nekoliko puta, sve dok svi početnici ne postignu istu brzinu ustajanja posle pada.

3. Marširanje bez ograde – pošto smo već pustili ogradu i našli se u dragocenom klizačkom stavu počecemo i marširanje bez ograde malim ali sigurnim koracima napred. Na prvom času potrebno je nekoliko puta preći širinu klizališta.

Ovom vežbom smo i završili naš prvi čas klizanja i potrebno je ponovo pomoći svakom detetu da napusti ledenu površinu sto bezbednije.

Već pri prvom času možemo da odredimo koliko je grupa početnika kompaktna, da li napreduju istom brzinom, da li neko dete ima prevelik strah, itd., a po čemu ćemo moći da napravimo plan koliko će osoba biti potrebno za rad sa tom grupom.

Zadatak pomoćnih instruktora je da na času svakom detetu pojedinačno ukazuju na greške i da ih ispravljaju.

2. ČAS – PONAVLJANJE

Drugi bitan čas jeste drugi čas koji smo nazvali – ponavljanje, jer je to momenat kada pokušavamo da ponovimo sve sa prvog časa ali mnogo sigurnije i slobodnije. Na drugom času ćemo se manje zadržavati uz ogradu a marširanje bez ograde ponavljati maksimalan broj puta tj. onoliko puta koliko nam to pažnja i snaga polaznika bude dozvoljavala.

3. ČAS – PREDVEŽBE ZA KLIZANJE

Na trećem času ćemo obavezno ponoviti sve vežbe uz ogradu i bez nje i započeti neke nove sledećim redosledom

1. Marširanje + čučanj – pre nego što započnemo ovu vežbu potrebno je uraditi nekoliko čučnjeva u mestu i obavezno skrenuti pažnju da težinu tela prebacujemo na prednji deo klizaljke da se pokušaj čučnja ne bi završio padom.

Celu vežbu počinjemo marširanjem a na znak instruktora radimo čučanj.

2.Marširanje + poskok – pre početka vežbe obavezno uraditi nekoliko sunožnih poskoka i voditi računa da se doskoči u polučučanj. Vežbu počinjemo marširanjem a na znak instruktora radimo sunožne poskoke.

3.Marširanje + roda – metoda je ista prvo u mestu pokušati uraditi rodu a zatim je povezati sa marširanjem

4.Patkice – Patkice su prva prava predvežba za klizanje i zato ćemo se malo duže zadržati na njoj.

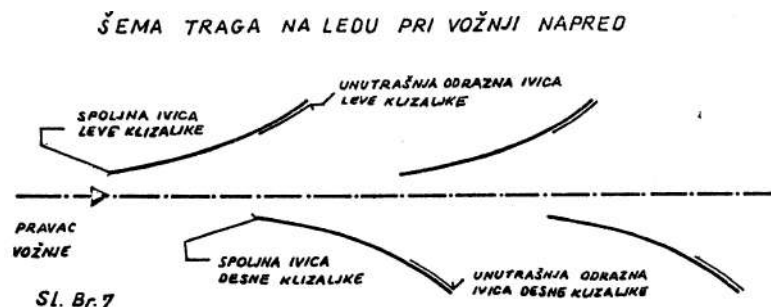
U ovoj vežbi zauzimamo takav položaj tela da su nam pete spojene, prsti i kolena okrenuti spolja pod uglom od 45 stepeni.Rukama dodirujemo kolena sa povijenim leđima napred i to nešto više nego u osnovnom klizačkom stavu sa pogledom usmerenim u pravcu kretanja.Kada smo zauzeli željeni stav počinjemo marširati i truditi se da se pete ne razilaze.

4. ČAS – PRVI KLIZACKI KORACI

Na 4. času klizanja ponavljamo sve prethodne vežbe sem onih uz ogradu.Akcent dajemo na uvežbavanje patkica kako bi mogli da počnemo sa prvim klizačkim koracima.

1.Predklizanje – iz stava patkice polako ćemo da prebacujemo težinu sa jedne noge na drugu i pokušati da uradimo mali odraz čitavom bočnom površinom klizaljke.Deca taj pokret obično sebi olakšavaju potiskivanjem samo zupcima što bi trebalo ispravljati već pri prvim koracima na taj način što ćemo insistirati na spojenim petama, savijenim kolenima, prstima okrenutim u stranu.Počeli smo da klizimo po ledu.

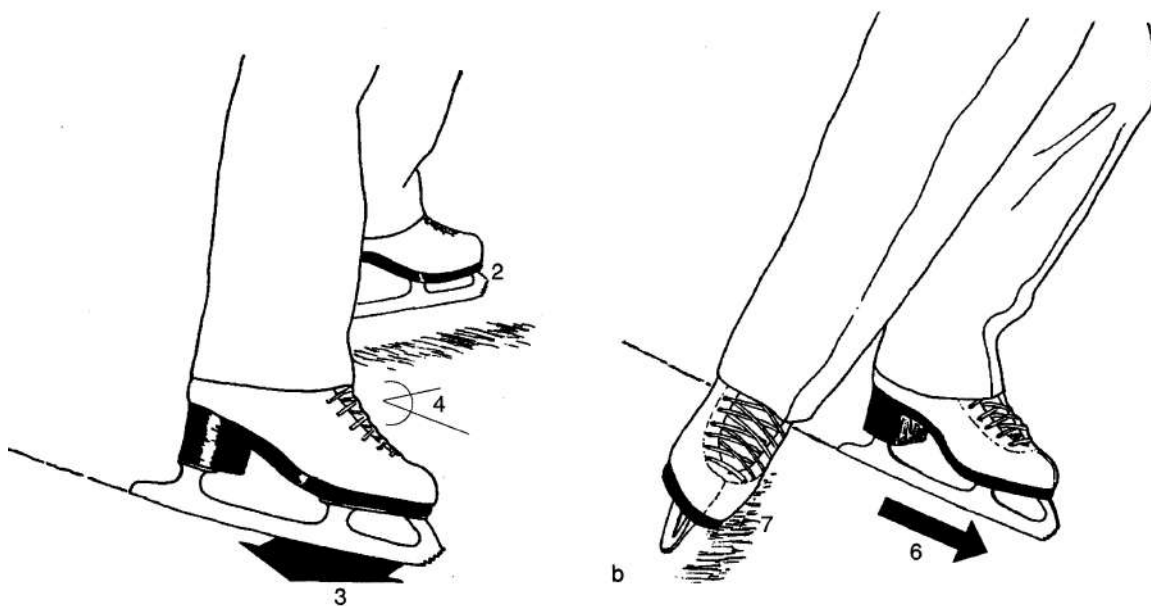
2.Klizački korak – jelka – sada kada smo uz pomoć predhodnih vežbi naučili da prenosimo težinu sa jedne noge na drugu spremni smo da počnemo obučavanje osnovnog klizačkog koraka.



Sl.5

Za izvođenje klizačkog koraka koristimo tehniku odgurivanja i tehniku klizanja.Kod odgurivanja važno je napomenuti da se odraz vrši prednjom trećinom oštrice ali bez dodirivanja špiceva. Prednja trećina klizaljke je na ledu sve dok traje odraz i to pod uglom od 45 stepeni nikada u pravcu klizanja. Odmah po završetku odraza prenosimo

težinu na drugu nogu (tehnika klizanja) kaja je u tom trenutku zgrčena u kolenu i neprati liniju kretanja već klizi pod uglom od 45 stepeni. Odrasna noga u trenutku klizanja u vazduhu prolazi nisko iznad leda pored stajne noge i zauzima ponovo položaj za odgurivanje. Pošto se odraz ne izvodi direktno u pravcu kretanja već donekle u stranu, tragovi na ledu imaju oblik – jelke – te zbog toga osnovni klizački korak još nazivamo i jelka. U početku će odrazi biti kratki i nesigurni a kasnije snažniji i duži. Ono što je još važno je to da se telo nalazi u malom pretklonu sa odručenim rukama a grudna kost (sternum) tačno iznad stalne noge tj. noge koja klizi. Pogled je usmeren u pravcu kretanja sa visoko podignutom bradom. Brzina kretanja zavisi od jačine odraza. Ukoliko kao početnik dobijete više brzine od željene prekinite odgurivanje i klizite na obe ili jednoj nozi. Kada smo naučili da klizemo od tačke A do tačke B, naučićemo još jednu vežbu:



Sl.6

3. Listovi napred – Iz položaja patkice pokušaćemo da potiskujemo obe klizaljke prema napred sve dok nam se ne spoje prsti. Spajanje prstiju ćemo pomoći snažnim privlačenjem kolena do kolena, i odmah nakon urađenog pokreta ponovo zauzeti stav patkice.

4. Listovi iz zaleta – ponoviti istu vežbu ali predhodno se zaleteti i pri dovoljnoj brzini praviti manje ali brže listiće ne kvareći pri tom njihovu tehniku.

5. Klizanje + čučanj

6. Klizanje + sunožni poskok

7. Klizanje + roda

Ovo je čas kada su deca zaista motivisana i zadivljena svojim prvi klizačkim umećem, na vama je da na sledećim časovima iskoristite njihovu trenutnu motivisanost i

počnete učenje novih i složeniji elemenata kao i novih vežbi pomoću kojih ćete ušavršavati tehniku klizanja.

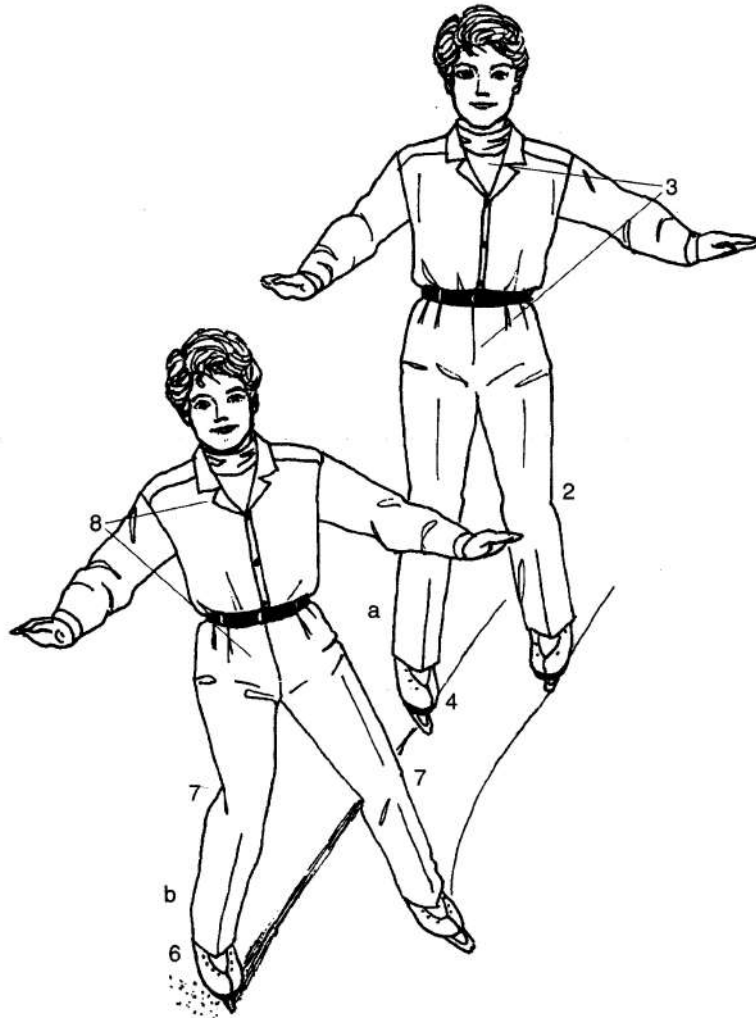
5.ČAS – UČIMO KOČENJE, VEŽBAMO KLIZANJE

Na 5. času ćemo da ponovimo sve naučene vežbe ali akcenat dajemo na klizanje i listove napred. Pošto smo već solidno naučili da klizimo po ledu i povremeno dobijemo neželjenu brzinu kretanja pravo nam je vreme da učimo kočenje. Učićemo dva tipa kočenja a to su:

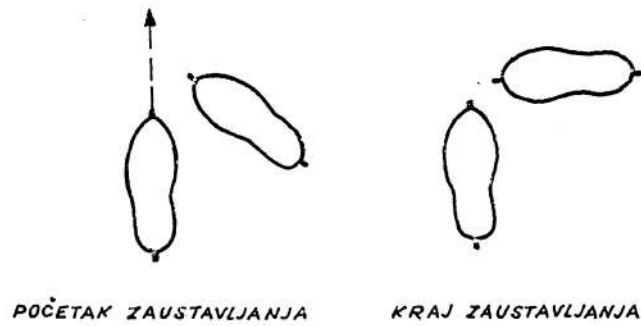
1. Plužno kočenje – je vrsta kočenja koje se radi dok klizimo na obe noge. Pre početka kočenja potrebno je uraditi predvežbu uz ogradu tako što obema rukama držimo ogradu, uradimo polučučanj, jednu nogu na kojoj je inače cela težina tela usmeravamo u pravcu kretanja a drugu polako odvajamo od leda i postavljamo je u blizinu stajne noge tako što su špicevi okrenuti ka unutra tj. ka špicevima druge noge. Zatim polako prenosimo težinu sa stajne noge na nogu kojom ćemo kočiti da bi u trenutku potpunog zaustavljanja cela težina bila na nozi kojom smo kočili. Kada smo zauzeli pravilan položaj nogom kojom kočimo grebemo po ledu i pravimo sneg.

Sledeći korak je da se odmaknemo od ograde par koraka a zatim malim zaletom pred ogradu zakočimo. Sledeći korak je da više puta prelazimo širinu klizališta i na znak instruktora radimo kočenje.

Osnovne greške koje prave početnici pri kočenju su prevelik razmak između klizaljki, premalo opterećenje klizaljke na kojoj se pluži, postavljanje klizaljke spoljašnjom ivicom na led, nedovoljno iskrenut vrh klizaljke,...



Sl.7a



Sl. br. 8

Sl.7b

2.Hokejaško košenje – je najefikasniji vid zaustavljanja jer zapravo obe noge učestvuju u kočenju. Pre početka kočenja takođe ćemo uradi predvežbu uz ogradu i to tako što se od ograde odaljimo za dužinu ruke, pri čemu su klizaljke paralelno postavljene na ledu. Privlačimo se rukama prema ogradi, radimo okret za 180 stepeni i spuštamo dole tako da je težina tela malo više na zadnjoj nozi a ramena i grudna kost se postavljaju u pravcu kretanja. Kočenje se vrši obema nogama i to tako što prednjom nogom kočimo sa unutrašnje ivice klizaljke a zadnjom nogom sa spoljašnje.



Sl.8

Kočenje započinjemo prvo malim zaletom prema ogradi a zatim iz klizanja na znak instruktora.

Najčešće greške a uglavnom uslovljene strahom od pada su: nedovoljno savijena kolena, kočenje na pogrešnim ivicama klizaljke, gornji deo tela nije postavljen u pravcu kretanja,...

3. Vežbe klizanja u parovima – odrediti parove po visini i konstituciji deteta. Dete koje stoji napred je telom okrenuto u pravcu kretanja (lokomotiva) sa blago povijenim ramenima i pogledom usmerenim napred, ruke se nalaze u zaručenju za koje se hvata drugo dete (vagon). Lokomotiva će da vuče vagon, dete pozadi samo stabilno stoji sa blago savijenim kolenima dok dete koje vuče vežba da se još snažnije odražava.

4. Trotinet – vežba trotinet je dobila ime zbog toga što pokušavamo oponašati vožnju trotineta na ledu. Stajnu nogu postavljamo u pravcu kretanja kao i gornji deo tela, kolena stajne noge su savijena. Odraznu nogu postavljamo na led pod uglom od 45 stepeni i vršimo snažne odraze samo jednom nogom. Vežbu ponoviti i na jednoj i na drugoj nozi.

Najčešća greška je to što stajna noga nije dovoljno savijena u kolenu, odraz se radi špicovima klizaljki, imamo pokret gore-dole stajne noge,...

6. ČAS – KLIZANJE U NAZAD

Kada smo već savladali klizanje u napred prelazimo na obučavanje predvežbi i vežbi za klizanje u nazad. Pre nego što krenemo ponovo, ponovimo sve naučene elemente.

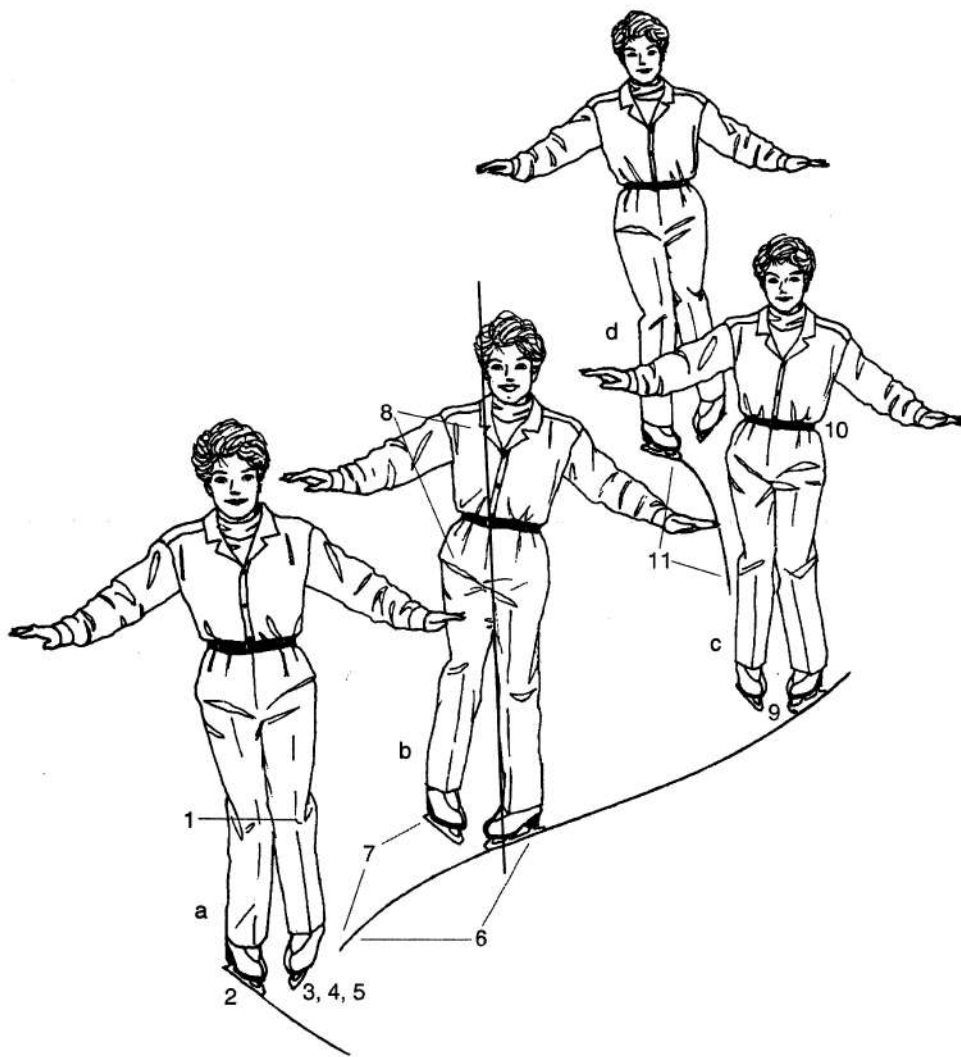
1. Listovi u nazad – kod listova u nazad najvažnije je zauzimanje pravilnog stava za njegov dobar početak. Razmak između klizaljki je u širini ramena sa savijenim kolenima a prstima okrenutim na unutra. Otvaranjem peta spolja i spuštanjem zadnjice sa blago predručenim rukama počinjemo pokret potiskivanja klizaljki u nazad sve do trenutka kada se spajaju pete. Po završenom pokretu počinjemo sve iz početka iz opisanog stava.

2. Vežbe klizanja u nazad u parovima – kao predvežbu za klizanje unazad odabrali smo rad u parovima. Dete koje uvežbava klizanje u nazad zauzima stav kao za listove i pokušava premestajući težinu sa jedne na drugu nogu da povlači svog para.

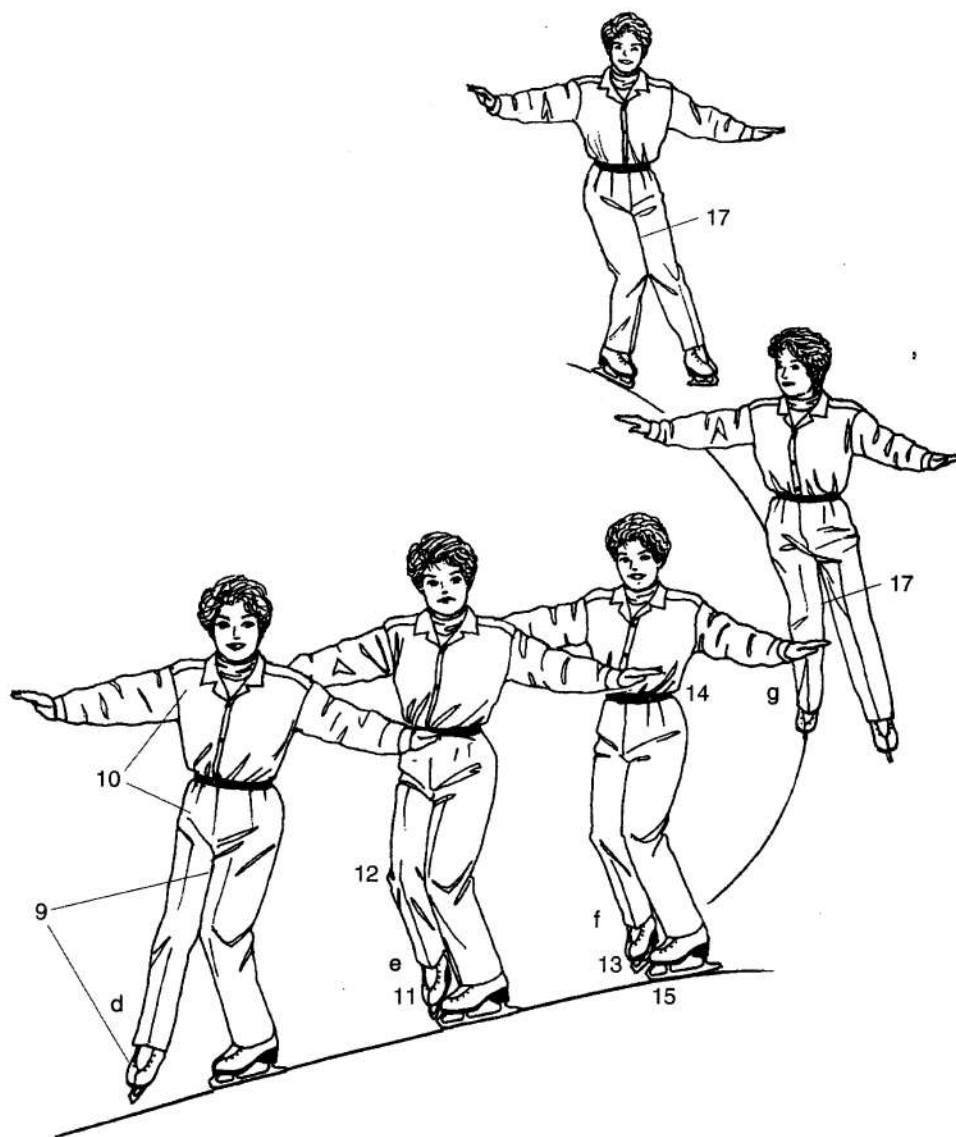
Kod ove vežbe voditi računa da su pete rastavljene a kolena i prsti usmereni na unutra. Polučučanj mora biti dovoljno dubok da dobijemo uslove za snažnije odgurivanje o led.

3. Klizanje u nazad – vožnja nazad ostavlja trag talasa na ledu koji je u unutrašnjem luku širi jer se tu vrši odraz. Odražavamo se naizmenično levom pa desnom klizaljkom pri čemu su obe klizaljke stalno u dodiru sa ledom. Kod vožnje u nazad potiskivanje se uvek vrši unutrašnjom ivicom klizaljke, odraz potpomazu opružajući nogu i rad ruku. Po odrazu težina tela se prebacuje na zgrčenu nogu koja je u tom trenutku slobodna.

Kao najčešću grešku tretiramo prenošenje težine na prednji deo šine što bi moglo da prouzrokuje i pad.



Sl.9a



Sl.9b

7.ČAS – Okreti, slalom, vijuge

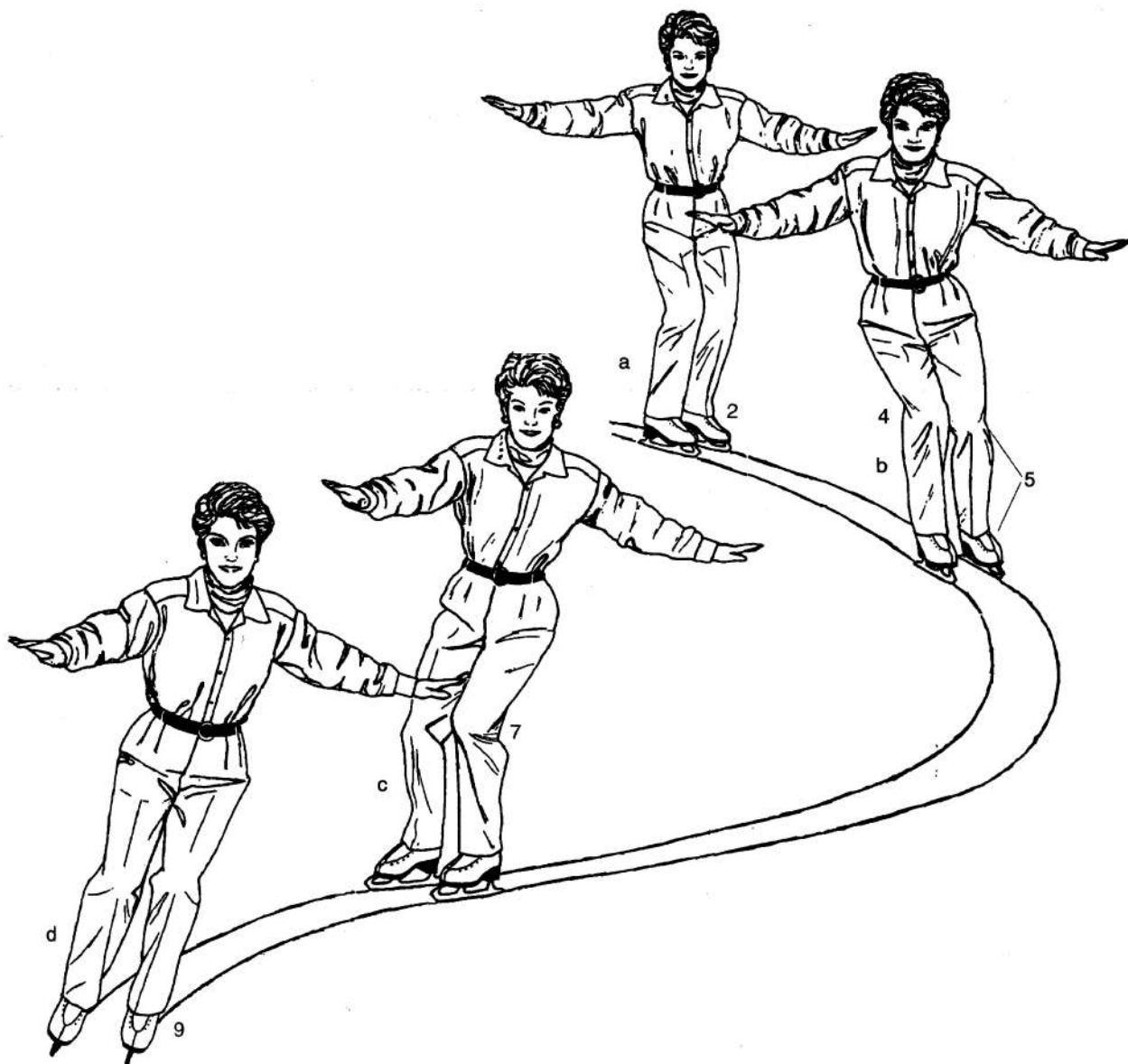
Sada već možemo da kažemo da smo postali klizači ali pred nama su i novi elementi koje treba savladati ali pre toga ,ponovimo sve naučeno.

1.Okret unazad iz vožnje na obe noge – pre nego što počnemo obuku okreta iz kretanja probaćemo isti da uradimo u mestu. Iz osnovnog klizačkog stava spuštamo se u počučanj, a zatim podizanjem iz počučnja (smanjuje se pritisak na led), istovremenim brzim pokretom spoljnog ramena napred i unutrašnjeg nazad vrši se okret unazad oko prednjeg dela klizaljki. Ponovnim spuštanjem u počučanj osigurava se stabilnost. Isti je postupak za izvođenje okreta od nazad unapred.

Kada smo okrete uradili u mestu počinjemo da ih radimo i u klizanju i to pri manjoj brzini.

Kao najčešće greške tretiramo kruta kolena, nedovoljno prenošenje težine, klizaljka opterećena čitavom dužinom, mali zamah ruku.

2. Slalom – slalom koji je vrlo sličan skijaškom radi se na obe klizaljke i to je najjednostavniji način promene smera kretanja. Prilikom vožnje slaloma koji se vrši u polučučnju jedna noga se postavlja ispred druge za otprilike dužinu stopala. Težina se prenosi na prednju nogu a telo nagnije ka centru kruga u koji smo krenuli. Kao najčešće greške tretiramo nedovoljno prenošenje težine na prednju nogu, mali otklon ka centru kruga.



Sl.10

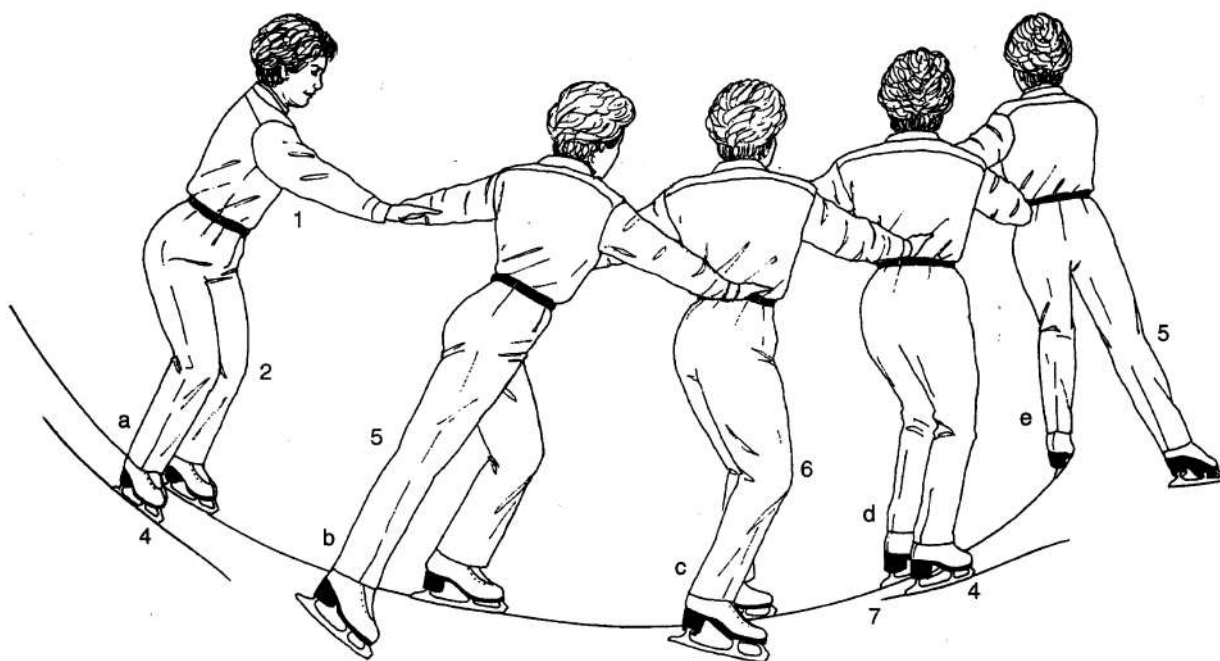
3. Vijuga napred – vijuga napred je vrlo sličan element slalomu s tim što su one duže od slaloma i spoljnom nogom se vrši odraz.

8.ČAS – Venac napred

Naša obuka se bliži kraju, došli smo do elementa koji je veoma važan u klizanju i bez kog ne možemo dalje da napredujemo. Pre nego što počnemo da vozimo venac uradićemo jednu predvežbu za njega.

1. Trotinet po krugu – trotinet smo već spominjali u predhodnim vežbama i vozili ga po liniji kao predvežbu za pravilno klizanje. Sada ćemo ga voziti po krugu kao predvežbu za venac napred.

Zauzimamo položaj na obodu kruga tako što su nam klizaljke paralelne sa savijenim kolenima. Telo je nagnuto ka centru kruga kao i sam pogled, prednja ruka je pružena napred tako da deluje kao da crta po krugu a zadnja nazad čvrsto postavljena. Odraz vršimo spoljašnjom nogom celom dužinom klizaljke.

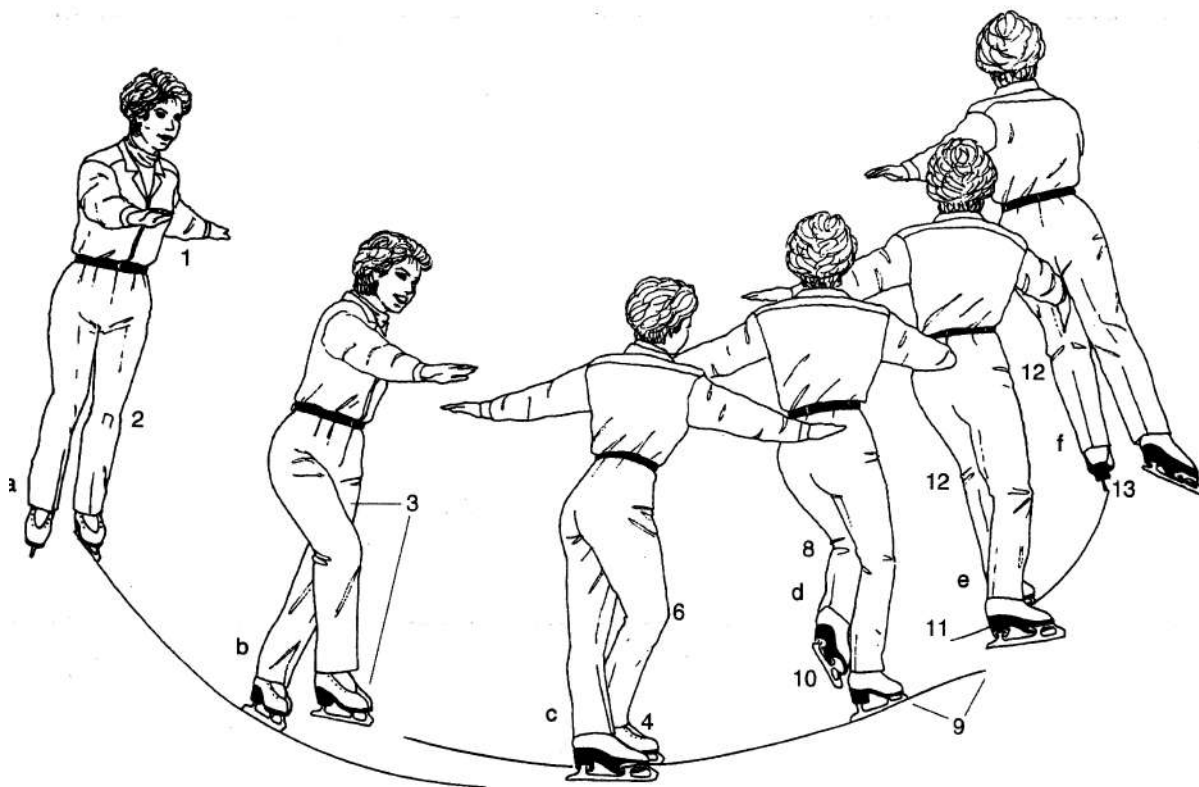


Sl.11

Kao najčešće greške tretiramo pokret gore-dole, nedovoljan nagib tela ka centru, ruke ne stoje čvrsto nad krugom,...

2. Venac napred – kod venca unapred zauzimamo položaj kao kod predvežbe. Zadnje rame potiskujemo još snažnije nazad a prednje napred. Pogled i telo okreću se ka centru kruga. Spoljna noga ostvaruje dodir sa ledom unutrašnjom ivicom klizaljke a unutrašnja noga spoljnom stranom klizaljke. Venac se izvodi u konstantnom ritmu postavljanjem spoljne noge unakrst ispred unutrašnje. Treba težiti da se odraz vrši istom snagom i unutrašnjom i spoljašnjom klizaljkom, to nam omogućava počučanj koji je inače veći nego kod klizanja napred.

Vežbu ponavljati u oba smera.



Sl.12

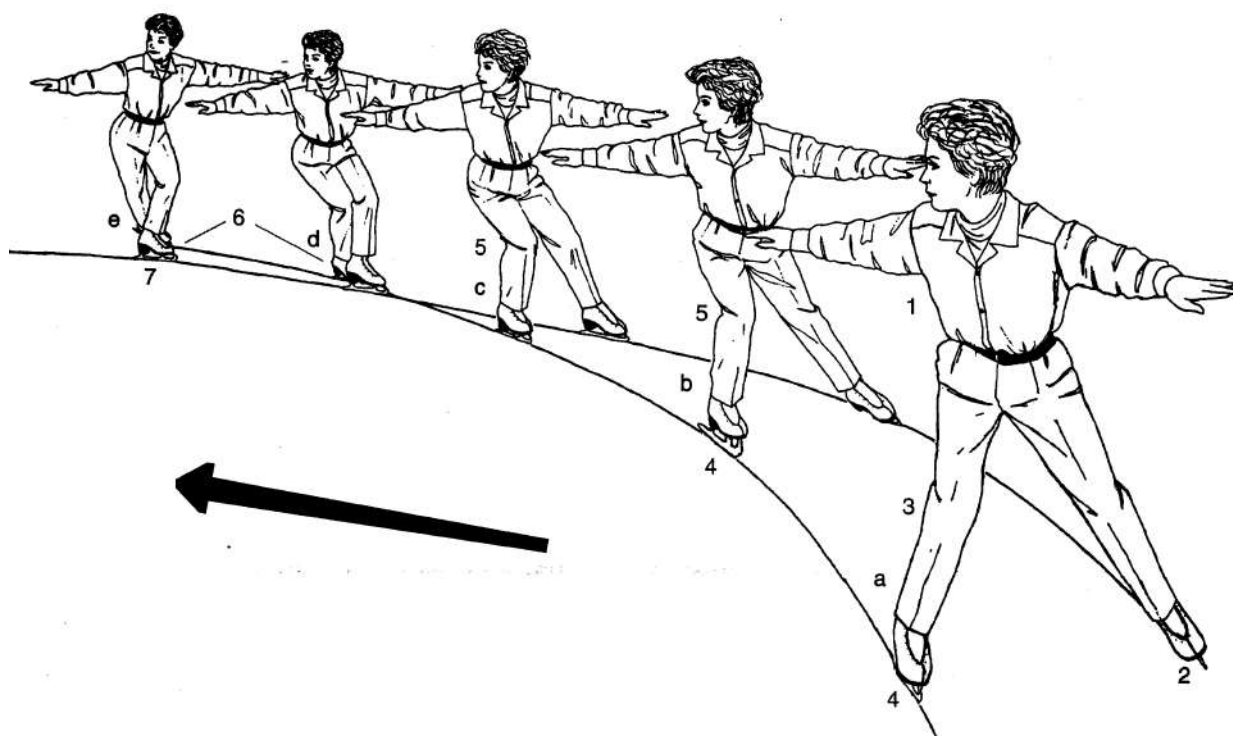
9.ČAS – venac nazad

Princip obuke venca nazad je sličan kao kod venca napred i počinjemo obuku trotineta u nazad kao predvežbe.

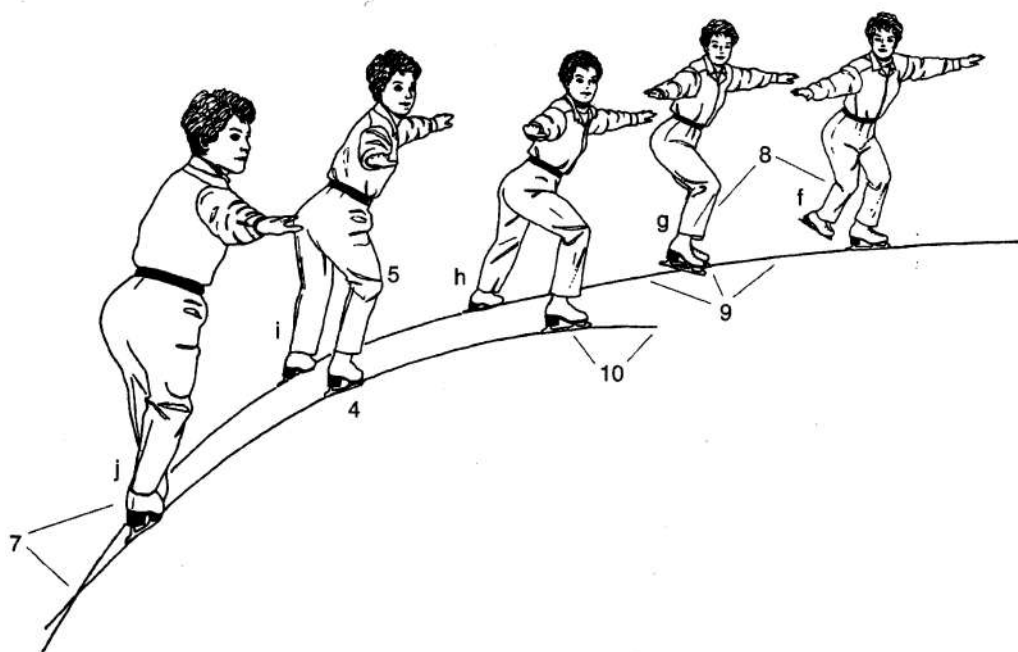
1.Venac nazad – Kod venca unazad su u principu položaj tela, nogu i vožnja na ivicama isti kao kod venca unapred. Venac nazad kliže se na srednjem delu klizaljke tako što spoljašnja noga unakrst prelazi preko unutrašnje a unutrašnju posle odraza treba postaviti pored spoljašnje.

Venci nazad zahtevaju izvesnu klizačku sigurnost, jer se pri većoj brzini lako gubi ravnoteža.

Kao najčešće greške tretiramo suvisan nagib napred, nedovoljan nagib u stranu, kratko klizanje na jednoj nozi,...



Sl.12a



Sl.12b

10.ČAS – Ispit

Ovim časom naša obuka početnika se završava.Završićemo je javnim časom ili ispitom gde ce deca u prisustvu svojih roditelja prikazati šta su naučili.Na kraju časa bez obzira na postignute rezultate pohvalićemo svu decu jer bez obzira na nivo znanja svi su prevazišli početnički strah i bez ograde stoje na ledu i kreću se .

IGRE I POLIGONI

Svaki čas bi trebalo osvežavati raznim igrama ili poligonima koji će decu oraspoložiti ali i razvijati njihovo umeće kroz zabavu.U ovom delu ćemo dati nekoliko primera igara i poligona a vi ste ti koji će osmišljavati i neke druge.

1.DAN I NOĆ – Poznata deci svih uzrasnih kategorija, koristi se na prvim časovima tako što se na komandu DAN zauzima pravilan klizački stav, a na komandu NOC, čučne.

2.ZMIJA – Igra se koristi na prvim časovima.A njen cilj je da deca poređana u kolonu prate instruktora marširanjem ili klizanjem i vijugaju po celom ledu.Uče da menjaju pravac kretanja.

3.PRESKAKANJE PREPREKA – Na led se postavljaju prepreke (štap) a deca moraju sunožnim odskokom da ga preskoče.

4.IGRA ZADAVANJA – Deca kližu po celoj ledenoj površini na znak instruktora rade čučanj, poskok, rodu.

5.LEDENE VIJE – Instruktor vija decu po ledu i kada dodirne neko dete isto mora da se zaledi.Ostala deca imaju pravo dodirom da ga odlede. Igra traje dok se sva deca ne zalede.

6.POLIGONI – Poligoni se proizvoljno postavljaju tako da deca imaju zadatak da određen rekvizit preskoče, obiđu, ili izbegnu.

7.TRKE – trke mogu da se organizuju tek na poslednjim časovima kada je znanje klizanja već usavršeno.Trke mogu da se organizuju samo u klizanju napred ili klizanju nazad, trke sa raznim zadacima.

POVREDE NA LEDU

Povrede na ledu nisu nažalost redak slučaj.Javljavaju se iz više razloga. Jedan od osnovnih razloga je nepostovanje klizačkih pravila, tj. klizanje u suprotnom smeru od predviđenog, guranje, klizanje koje ne odgovara klizačkom umeću,... Lakše povrede se dešavaju kod dece niže uzrasne kategorije i zbog toga se i preporučuje obuka klizanja već sa pet godina jer je kod dece težište tela mnogo niže nego kod odraslih. Najkarakterističnije klizačke povrede su udarac glavom o led, a dešava se uglavnom na samom početku obuke kada još uvek težište tela nije na pravom mestu. Zatim imamo povrede brade pa čak i do posekotina koje se dešavaju jer je težište previše

usmereno na prednji deo klizaljke ili zbog spoticanja o zupce klizaljki. Lom ručnog zgloba je takođe česta povreda jer se često klizači pri padu dočekuju na ruke. Povrede se nažalost dešavaju ali mi smo u mogućnosti da ih bar delimično sprečimo i to dobrom organizacijom časa, postupnim radom, visokim nivoom samopouzdanja.

Ljubitelji klizanja naučili ste osnove klizanja u deset časova, na vama je da to usavršite i svoje znanje prenesete drugima.
Srećno i uživajte u klizanju.

Autor priručnika

Svetlana Tresnjic, Diplomirani profesor fizičkog vaspitanja