

SKOKEC



**RAZVOJNO ANIMACIJSKI PROGRAM
ZA KATEGORIJE DO 10 LET STAROSTI**

SKOKEC



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA



SLOSKI

Smučarska zveza Slovenije

**RAZVOJNO ANIMACIJSKI
PROGRAM ZA KATEGORIJE
DO 10 LET STAROSTI**



Ime in priimek

Klub

Letnica rojstva

DRSANJE NA LEDU

**DO 8
LET**



IZZIVI:

- Vožnja z drsalkami sonožno cca. 20 m
- Vožnja z drsalkami enonožno L,D 10 m
- Ustavljanje pri srednje veliki hitrosti enojni in dvojni plug
- Vožnja v nizkem počepu s predhodnim ustreznim zaletom 20 m.
- Vožnja okoli stožcev razdalje 3 metre na razdalji 20 m
- Dolg prehod pri potisku iz noge na noge (pomoč naj bodo stožci)
- Spuščanje in vstajanje med vožnjo (globok počep, vstajanje 5 x)
- Limonce naprej 10 m
- **Poligon** (v eno smer - zalet 10 m, vijuganje med stožci razdalje 1 m 5 x, spuščanje pod oviro, obrat okoli svoje osi pri vertikalni oviri - v smeri nazaj zalet 10 m, vožnja po L, D nogi 5 m, spuščanje pod oviro, limonce do ciljne črte)

PODPIS TRENERJA



VSAJ 8



VSE



VSAJ 6

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



DRSANJE NA LEDU

IZZIVI:

- Vožnja z drsalkami v položaju lastovke 10 m
- Preskok več zaporednih ležečih ovir
- Češnje naprej 10 m
- Vožnja naprej 10m, obrat 180°, vožnja vzvratno 5 m (vajo izvede v obe smeri)
- Vožnja okoli stožcev (razdalja 3 metre) iz zaleta po eni nogi 10-15 m (L,D)
- Preskoki 5 zaporednih ovir višine 5-10 cm (razdalja med ovirami 3-5m) iz nizkega čepa
- Po predhodnem zaletu odskok čez oviro 10-20 cm in doskok v telemark
- Poligon
(v eno smer - zalet 10 m, vijuganje med stožci po desni nogi, spuščanje pod oviro, preskok ovire, limonce v smeri naprej, pol-obrat pri vertikalni ovirici, - v smeri nazaj limonce vzvratno, preskok ovire, takoj spuščanje pod oviro, vijuganje med stožci po levi nogi)

PODPIS TRENERJA



VSAJ 7



VSE



VSAJ 5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

SMUČARSKI TEK

**DO 8
LET**



IZZIVI:

- se uspešno postavi na tekaške smuči
- zna drseti sonožno po rahli naklonini
- med vožnjo po rahli naklonini spusti težišče v počep
- se ustavi s plužnim zavojem
- zna drseti po eni smučki, odriv je na čevelj
- se odriva s palicami soročno
- se pelje v smuku poševno po rahli naklonini, smer menja s plužnim zavojem
- drsenje na smučeh v taki meri, da se lahko igra igro lovljenj, poligone ...

PODPIS TRENERJA



VSAJ 7



VSE



VSAJ 5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



SMUČARSKI TEK

IZZIVI:

- v drsalnem koraku na ravnini se pelje med stožci na razdalji (50 m)
- se lovi/igra/izvaja poligone v drsalnem koraku
- po rahli naklonini izvaja zavoje s prestopanjem
- po rahli naklonini pelje slalom, gre pod več zaporednih oviric v polčepu, ponovi slalom
- osmice na ravnini
- drsalni korak z držanjem palic za glavo
- tek v drsalnem koraku s kroženjem rok naprej
- tek v drsalnem koraku s kroženjem rok nazaj

PODPIS TRENERJA



VSAJ 7



VSE



VSAJ 5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

IGRE Z ŽOGO



**DO 8
LET**

IZZIVI:

- vodenje žoge z roko 10m
- vodenje žoge z L,D nogo 10 m
- podaje so-vadečemu na razdalji 5m z obema rokama (L,D)
- podaje so-vadečemu na razdalji 10 m z obema nogama (L,D)
- met na koš iz razdalje 2 m (mora zadeti)
- strel v gol (ali okvir 1x1 m) in zadetek z razdalje 5m v treh poizkusih
- sposoben nemoteno igrati nogomet
- sposoben nemoteno igrati košarko (ne upoštevamo vseh pravil)

PODPIS TRENERJA



VSAJ 7



VSE



VSAJ 5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



IGRE Z ŽOGO

IZZIVI:

**PODPIS
TRENERJA**

- vodenje žoge z L,D okoli stožcev
- vodenje žoge z L,D nogo okoli stožcev
- podaje so-vadečemu na razdalji 10 m z obema rokama (L,D)
- podaje so-vadečemu na razdalji 15 m z obema nogama (L,D)
- met na koš iz razdalje prostih metov (mora zadeti)
- strel v gol (ali okvir 1x1 m) in zadetek z razdalje 10 m v treh poizkusih
- sposoben nemoteno igrati nogomet
- sposoben nemoteno igrati košarko (smo pozorni na pravila)



VSAJ 7



VSE



VSAJ 5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

POLIGONI IN ŠTAFETNE IGRE

DO 8
LET



IZZIVI:

- Poligon 1:

Navezovanje petih žabjih poskokov;
preskok dveh oviric; plazenje pod okvirom
švedske skrinje; odbijanje žoge z
dominantno roko 5m; obrat s poskokom
za 180°; plazenje po vseh štirih in tek do
startno ciljne črte

- Poligon 2:

Poskoki iz noge na nogo 3x L,D; obrat
okoli svoje osi 2x; tek po švedski skrinji;
obrat s poskokom za 180°; zajčji poskoki
5 m; preval naprej in preval nazaj na
blazini; tek do startno ciljne črte

- Štafeta 1:

Poskoki z zvezanimi nogami 15 m;
odvezovanje kolebnice in tek s kolebnico
do startno ciljne črte

PODPIS TRENERJA



2



VSE



1

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



POLIGONI IN ŠTAFETNE IGRE

IZZIVI:

- Poligon 1:

Navezovanje petih poskokov po L in D nogi; preskok treh oviric; plazenje pod okvirom švedske skrinje; preskok okvira skrinje; plazenje pod okvirom; odbijanje žoge z ne-dominantno roko 5m; obrat s poskokom za 180°; plazenje po treh (nogi, roka) in tek do startno ciljne črte

- Poligon 2:

Sonožni poskoki 3x; obrat okoli svoje osi 3x; hoja po švedski skrinji vzvratno; obrat s poskokom za 180°; plazenje po vseh štirih vzvratno 5 m; preval letno na blazino; tek do startno ciljne črte

- Štafeta 1:

Poskoki z zvezanimi nogami 25 m; odvezovanje kolebnice in sonožni poskoki s kolebnico do startno ciljne črte



2



VSE



1

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

PODPIS TRENERJA

ATLETSKI ELEMENTI

**DO 8
LET**



IZZIVI:

- **Atletska abeceda (nizek, visok skiping; hopsanje; tek s poudarjenim odzivom; križni koraki; grabljenje, džoging poskoki, prisunski koraki...; pozornost na tehnično izvedbo in lahkotnost gibanja)**
- **Skok v daljino z mesta**
- **Tehnika in lahkotnost teka**
- **Tek s spreminjanjem hitrosti gibanja (hitro, počasi, hitro, počasi...)**
- **Visoki start na obe nogi**
- **Met lahke žogice (lahko tenis) z obema rokama v daljino**

PODPIS TRENERJA



5



VSE



3

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



ATLETSKI ELEMENTI

IZZIVI:

PODPIS TRENERJA

- Skok v daljino z zaletom (točen odziv)
- Vadba elementarnih oblik metov (težka žoga, žogica, žvižgač): meti in lovljenja, meti v daljino in tarčo z boljšo, slabšo roko, z obema rokama...
- Tek s predajo štafetne palice v omejenem prostoru (npr. 5m)
- Nizek start na obe nogi
- Stopnjevanje do polnega sprints (tehnika, lahkotnost)
- Met žoge 2 kg soročno iz nizkega čepa v daljino



5



VSE



3

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

TALNA TELOVADBA IN AKROBATIKA

DO 8
LET



IZZIVI:

- Valjanje v obe smeri (ribice)
- Stoja na lopaticah
- Preval naprej, nazaj
- Preskakovanje kolebnice (sonožno; enonožno na mestu in v gibanju)
- Preskok raznožka čez kozo iz odzivne deske
- Osnovni skoki na prožni ponjavi (iztegnitev celega telesa; skrčka; raznožka...)
- Lastovka na levi in desni nogi

PODPIS TRENERJA



6



VSE



5

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

**DO 9
LET**



TALNA TELOVADBA IN AKROBATIKA

IZZIVI:

- Preval letno
- Navezovanje vsaj treh prevalov naprej in nazaj
- Preskok skrčka čez kozo iz odrivne deske
- Preskakovanje kolebnice sonožno, enonožno z obrati okoli svoje osi
- Premet v stran (obe smeri)
- Osnovni skoki na prožni ponjavi (obrat za 180°, 360°; izrazito dolg skok; izrazito visok skok; roke ob telesu; ena roka ob telesu, druga odročena...)
- Premet v stran z obratom za 90°

PODPIS TRENERJA



4



VSE



3

USPEŠNO OPRAVLJENE NALOGE

SKOKEC

Bistvo gibalnega programa SKOKEC je dejavnost sama. Pomemben je proces, ki poteka čez vse leto in ne zgolj opravljanje predpisanih nalog. Pomembno je, da se mladi skakalci in skakalke zavedajo, da morajo pozornost posvečati kontinuirani vadbi, ki poteka v igrivem in zabavnem vzdušju, če tudi bi nekateri naloge zmogli že v prvih poskusih. Preverjanje predpisanih gibalnih nalog, ter kasneje podelitev nagrad in priznanj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja vadbe.



MOJI NAJLJUBŠI IZZIVI



SKOKEC

AVTORJI

**GORAZD POGORELČNIK
ROK MANDL
DR. VESNA ŠTEMBERGER**

PRI PROJEKTU SO SODELOVALI TUDI

**MATJAŽ TRIPLAT
GAŠPER VODAN
BLAŽ ZAGORC
PRIMOŽ TRIPLAT
JERNEJ DAMJAN**

**RAZVOJNO ANIMACIJSKI
PROGRAM ZA KATEGORIJE
DO 10 LET STAROSTI**

SKOKEC



ZAVOD ZA
ŠPORT RS
PLANICA



SLOSKI

Smučarska zveza Slovenije

**RAZVOJNO ANIMACIJSKI
PROGRAM ZA KATEGORIJE
DO 10 LET STAROSTI**