

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

METODIKA OBUKE KLIZANJA
DECE UZRASTA OD 6 DO 10 GODINA

Završni rad

Student

Jovana Z. Stanisavljević

Mentor

dr **Goran Prebeg**, vanredni profesor

Beograd, 2021

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

METODIKA OBUKE KLIZANJA
DECE UZRASTA OD 6 DO 10 GODINA

Završni rad

Student:

Jovana Z. Stanisavljević

Komisija za ocenu i odbranu završnog rada:

dr **Goran Prebeg**, van. prof.

dr **Dušan Mitić**, red. prof

dr **Stanimir Stojiljković**, red. prof

Beograd, 2021

SAŽETAK

U ovom radu je opisana metodika obuke klizanja dece za uzrast od 6 do 10 god. Prikazana je istorija klizanja, nastanak i razvoj kao rekreativne aktivnosti a potom i kao sportske grane. Pošto se klizanje obavlja na specifičnoj podlozi (zaleđena površina), a veština klizanja predstavlja osnov za sve sportove na ledu, rad prikazuje i ostale sportove koji se upražnjavaju na ledu. U radu je opisana potrebna sportska oprema koja se koristi u umetničkom klizanju, kao i u hokeju i brzom klizanju.

Početak obuke klizanja započinje izvođenjem jednostavnih vežbi, ustajanja iz pada na ledu, marširanja po ledu i prostih kretanja. Tokom obuke, u zavisnosti od brzine ovladavanja osnovnim klizačkim veštinama, uvode se složenije vežbe – klizanje po lukovima i na ivicama, kombinacije složenih vežbi, poligoni i igre.

KLJUČNE REČI: *klizanje, metodika, deca, vežbe*

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
2.	DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA.....	2
3.	ISTORIJA KLIZANJA	3
4.	SPORTOVI NA LEDU.....	4
	4.1. UMETNIČKO KLIZANJE	4
	4.2. SINHRONO KLIZANJE	5
	4.3. BRZO KLIZANJE	5
	4.4. HOKEJ	5
	4.5. KARLING.....	5
	4.5. OPREMA	6
	4.5.1 KLIZALJKE	6
	4.5.2. ZAŠTITNA OPREMA	8
5.	METODIKA OBUKE KLIZANJA	9
	5.1. OSNOVNE VEŽBE UČENJA LUKOVA I IVICA	10
	5.2. SLOŽENIJE VEŽBE SAVLADAVANJA KRUŽNIH POKRETA I KRETANJA	16
	5.3. VEŽBE U KOJIM SE PRIMENJUJU SVI GORE SAVLADANI POKRETI I KRETANJA.....	23
	5.4. VEŽBE SA REKVIZITIMA	24
	5.5. IGRE I POLIGONI	27
6.	ZAKLJUČAK.....	28
7.	LITERATURA	29

1. UVOD

Cilj ovog rada je da se pojednostavi i približi metodika klizanja kako instruktorima tako i početnicima. Osnove su namenjene i primenjuju se u radu sa decom uzrasta od 6 do 10 godina. Rad obuhvata sve što je potrebno početnicima koji poželeva da stanu na led i osećaju čari ove aktivnosti.

Posmatrajući klizanje kroz prizmu istorije, vidimo evoluiranje ovog načina kretanja ledenom površinom od zabave, na prirodno zamrznutim površinama, do profesionalnog, veoma popularnog sporta u modernim ledenim dvoranama, sa uslovima održavanja ledene ploče tokom cele godine. Interesantna je činjenica da klizanje spada u aktivnosti koje su daleko popularnije kao oblik rekreacije, nego kao sportska aktivnost. Pre izlaska na led, bitno je da se svaki početnik, shodno uzrastu i psihološkom razvoju, upozna sa potrebnom opremom i osnovnim pojmovima koji su bitni za praćenje instrukcija, shvatanje vežbi i njihovo uspešno savladavanje. Zbog specifičnosti podloge, klizanje je, u samom startu, kompleksan i zahtevan sport, zato veliku ulogu ima instruktor, koji, pre svega treba da bude pedagog, i da motiviše i pomogne deci da prevaziđu početak (navikavanje na tvrdu cipelu, drugačije težište tokom kretanja i drugo). Od jednostavnih ka složenijim vežbama, dete prvo savladava osnovne pokrete, klizanje na ivicama, gibanje u kolenima i gornjem delu tela. Nakon savladanih osnova uvežbavaju se složenije vežbe, okret, poskok, skok, valcer korak.

Zbog pravilnog rasta i razvoja, bitno je da svako dete bude fizički aktivno.

Klizanje je složen sport, zahteva savladavanje više sportskih disciplina i veština. Kao takav, idealan je za razvoj koordinacije, eksplozivnosti, skočnosti, snage...

U klizanju ima mnogo pokreta, elemenata i različitih kretanja, pri kojima svaki deo tela ima svoj zadatak i izvodi različite pokrete. Zbog mnogih blagodeti 21.veka, pametnih telefona, kompjutera, igrice, koncentracija i pažnja dece drastično se pogoršava. Bitno je da se deci zadaju što komplikovaniji i zahtevniji motorički zadaci kako bi njihov psiho-fizički razvoj bio na zadovoljavajućem nivou.

Zbog zahtevnih vežbi na ledu, deca moraju da budu koncentrisana i da sa pažnjom i razumevanjem prate instrukcije trenera ili instruktora. Zato je klizanje, po mom mišljenju idealan sport za pravilan razvoj, a zbog specifične podloge koja omogućava klizanje nema pritiska na koštano zglobni sistem.

Još jedna zanimljiva činjenica je da kada dete savlada osnovne elemente klizanja, lakše će naučiti i da skija, jer mu podloga nije strana, i može se reći da je savladao iste te elemente i na rolerima.

2. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA

KLIZANJE

Klizanje na ledu, rekreativno i sportsko, je klizanje po ledenoj površini na noževima pričvršćenim za don cipela (klizaljka). Osnovna podela sportova na ledu je:

- Umetničko klizanje
 - Brzo klizanje
 - Hokej na ledu
 - Karling (*curling*)
-
- ✓ Umetničko klizanje predstavlja izvođenje različitih elemenata (skokova, pirueta, koraka) uz muziku.
 - ✓ Brzo klizanje je klizanje na vreme; razlikujemo trke na kratkim i dugim stazama. Trke na kratkim stazama odvijaju se u dvoranskim uslovima na klizalištu standardnih dimenzija 60×30m, gde je jedan “krug” dužine 111m, dok se trke na dugim stazama održavaju najčešće na otvorenim stazama dužine “kruga” od 400m.
 - ✓ Hokej na ledu predstavlja nadmetanje dve ekipe sa po pet igrača sa golmanom, koji na ledenoj površini od 60×30m pokušavaju da gumenom pločicom pogode protivnički gol.
 - ✓ Karling, najmlađi olimpijski sport na ledu, sličan boćanju, predstavlja nadmetanje dve ekipe od po četiri igrača, gde igrači naizmenično guraju (bacaju) po ledu posebno oblikovan valjkasto kamenje sa čeličnim ručkama, tako da se zaustave bliže centru mete.

OBUKA

Sticanje znanja, veština i uvežbavanje raznih stavova po unapred utvrđenom planu i programu. Očekivani rezultati učenja (zadati cilj) su dostizanje potrebnih teorijskih i praktičnih veština, kao optimalni i planirani domet svakog polaznika ponaosob.

METODIKA

Putevi i načini prenošenja znanja, umeća i iskustva nastavnika, kao i sticanje navika tokom procesa obuke.

3. ISTORIJA KLIZANJA

Pre više od 3000 godina, ljudi koji su živeli u hladnim regionima Severne Evrope počeli su da razvijaju alate poput klizaljki koji su im omogućili da putuju po zaleđenim jezerima.

Klizaljke su verovatno bile prvi alati za kretanje na ljudski pogon koji su maksimalno iskoristili biomehanička svojstva mišićnog sistema: čak i pri putovanju relativno velikim brzinama, obrazac klizanja je zahtevao da se mišići polako skraćuju kako bi mogli da razviju i značajnu količinu sile. Danas klizači mogu postići četiri puta veće brzine nego što su to mogli njihovi preci. U opsegu razmatranih brzina, troškovi putovanja po ledu nisu zavisili od brzine za svaki model klizaljki, kao ni za trčanje. Ovo poslednje otkriće, u kombinaciji sa prihvaćenim odnosom između vremena iscrpljenosti i održivog udela metaboličke snage, daje mogućnost da se proceni maksimalna brzina klizanja prema pređenoj udaljenosti.

Klizaljke, koje se danas uglavnom koriste za sport, umetnost ili razonodu, prvi put su se razvile kao sredstvo kretanja pre najmanje 3000 godina. Drevne skandinavske sage ukazuju na to da su prve klizaljke bile male drvene ploče, ali nije pronađen nijedan dokaz za to. S druge strane, mnogi nalazi pokazuju dokaze o postojanju životinjskih kostiju koje su se koristile kao klizaljke u velikim evropskim oblastima i u nekim severnim regionima Rusije od bronzanog doba (Brown, 1959). Prvobitno su se klizaljke koristile za vuču sanki za prevoz robe i za ribolov u vremenima i regionima kada jake zime nisu dozvoljavale ribolov sa obale, što je bilo moguće tokom blage sezone.

Iako su najstariji ostaci klizaljki pronađeni u skandinavskim zemljama, klizanje se uglavnom razvijalo u Holandiji, gde je vekovima bilo najpopularnije sredstvo zimskog transporta. Prisustvo većih i lakših snežnih padavina moglo je da odredi razvoj skijaškog trčanja i klizanja u Skandinaviji i Holandiji. Holanđani su bili vrlo rani pioniri jer su, još u 13. veku, mogli da održavaju komunikaciju klizanjem miljama od sela do sela po zaleđenim rekama i kanalima, uklanjajući sneg sa leda i popunjavanjem pukotina na ledu.

Od samog začeća, klizanje po ledu bilo je oblik kretanja na ljudski pogon koji je bio jednostavan i efikasan, veoma jeftin (i stoga dostupan velikom delu populacije) i omogućavao ljudima da stignu do udaljenijih odredišta pre nego što su to mogli pešačenjem ili trčanjem. Zapravo, osim ako nisu korišćena skuplja prevozna sredstva kao što su konji ili (kasniji) vozovi, klizaljke su verovatno bile najpogodnije oruđe za kretanje sve dok nisu napravljeni bicikli, pri čemu ovo poslednje verovatno nije bilo baš bezbedno na klizavim putevima.

Zanimljivo je sa ove tačke gledišta zapaziti da su zemlje u kojima je klizanje počelo one u kojima se sada najviše koriste bicikli, verovatno zbog ravnosti teritorije, u kombinaciji sa široko rasprostranjenim prisustvom plovnih puteva.

4. SPORTOVI NA LEDU

4.1. UMETNIČKO KLIZANJE

- Klizanje pojedinaca

Klizanje pojedinaca, za muškarce i žene. Klizači na takmičenjima izvedu programe uz muziku koju su sami, ili uz pomoć trenera, izabrali. Nakon kvalifikacija, takmičenje se sastoji iz dva dela: kratkog i slobodnog programa. Kratak program traje 2 minuta i 50 sekundi sa barem osam obaveznih tehničkih elemenata sa koracima koji ih povezuju. Slobodni program traje 4 minuta u ženskoj i 4 i po minuta u muškoj konkurenciji. Obavezni elementi koji se moraju ispuniti su: skokovi, piruete i koraci. Takmičari se ocenjuju na osnovu tehnike, koreografije, interpretacije, muzike, originalnosti izbora muzike i kvaliteta izvođenja.

- Sportski parovi

Disciplina koja se sastoji od tima muškarca i žene. Obavezni tehnički elementi za parove obuhvataju dizanje (lift) u kojima se žena drži visoko iznad partnerove glave i to u raznim varijacijama, zavisno od međusobnog dogovora, solo skokove, solo piruete sa promenom noge, piruetu u paru, "spiralu smrti" (gde muškarac zabada vrh svoje klizaljke u led, dok drugu ispruži ispod partnerkinog tela, koju vrti u krug oko sebe, što je moguće niže ledu) i niz spirala. Par izvodi specifične elemente samo za tu disciplinu kao što su skok sa bacanjem, u kom muškarac baca partnerku visoko, dok se ona dočeka na led izvođeci skok

- Ples na ledu

Ples na ledu je disciplina umetničkog klizanja koja istorijski potiče od balskog plesa. Pridružen je Svetskom prvenstvu u umetničkom klizanju 1952. godine, a od 1976. uključen je u program Zimskih olimpijskih igara. Prema podacima Međunarodne klizačke unije (ISU), organizacije koja upravlja umetničkim i brzim klizanjem, tim za ples na ledu čine jedna žena i jedan muškarac. Ples na ledu, poput klizanja u paru, ima svoje korene u „kombinovanom klizanju“ koje su u 19. veku razvili klizački klubovi i organizacije i u rekreativnom društvenom klizanju. Parovi su klizali valcere, marševe i druge društvene plesove. Prvi koraci u plesu na ledu bili su slični onima koji su se koristili u balskom plesu. Krajem 1800 -ih, Amerikanac Jackson Haines, poznat kao „otac umetničkog klizanja“, doneo je svoj stil

klizanja, koji su uključivali korake valcera i balske plesove u Evropu. Krajem 19. veka takmičenja u valceru postala su popularna u celom svetu. Do ranih 1900-ih, ples na ledu bio je popularan širom sveta i prvenstveno je bio rekreativni sport, iako su tokom 1920 -ih lokalni klubovi u Britaniji i SAD -u vodili neformalna takmičenja u plesu. Rekreativno klizanje postalo je popularnije tokom 1930 -ih u Engleskoj.

4.2. SINHRONO KLIZANJE

Sinhrono klizanje je sportska disciplina koja se može opisati kao vrsta grupnog umetničkog klizanja. Sastoji se od kratkog programa sa obaveznim elementima i slobodnog sastava sa slobodom odabira pokreta koja bi svaka ekipa izabrala pod uslovom da ne dovodi igrača u opasnost. Ekipa sinhronog klizanja mora da se sastoji od najmanje 12 a najviše 16 osoba i može biti sastavljena i od muškaraca i od žena. Svakom timu su dopuštene 4 zamene. Svrha sporta i discipline je da ekipa funkcioniše kao jedno i da obavljaju što preciznije i tačnije figure zajedno.

4.3. BRZO KLIZANJE

Brzo klizanje je sport u kojem je cilj u što kraćem vremenu preći zadatu udaljenost kličući na ledu. U osnovnoj varijanti ovog sporta takmičari se takmiče na kružnoj stazi dužine 400 metara, koja može biti u dvorani ili na otvorenom.

4.4. HOKEJ

Hokej na ledu, ekipni je sport koji se igra na veštačkim ili na prirodnim ledenim površinama. Igrači se po ledenoj površini kreću pomoću klizaljki postižući brzine i do 40 km/sat što hokej svrstava u kategoriju najdinamičnijih i najbržih ekipnih sportova.

U igri učestvuju dve ekipe sa po 6 igrača (od kojih je jedan golman), a cilj igre je pogoditi protivnički gol pločicom od vulkanizirane gume koja se zove pak (engl. *puck*). Igrači pakom upravljaju dugačkom palicom koja je zakrivljena na donjem delu.

4.5. KARLING

Karling (engleski: *curling*) je sport koji se igra na ledenoj pisti po kojoj se gura posebno kamenje okruglastog oblika. Dve ekipe takmiče se u guranju kamenja s jednog kraja piste na drugi, gde je velika okrugla meta, iscrtana na ledu, s ciljem da imaju što više svog kamenja najbliže centru mete. Po koncepciji i cilju igre karling je sličan boćanju.

Na Zimskim olimpijskim igrama prvi se put pojavio 1924. kao novi sport, a zvanično je u program Igara uvršten 1998. Krovna organizacija je Svetska karling federacija (WFC) sa sedištem u Perthu (Škotska). Okuplja 60 članica.

Igrač može učiniti da putanja kamena ne bude pravolinijska tako što blago zarotira kamen u trenutku ispuštanja. Na putanju dalje mogu uticati dva čistača, koja prate kamen dok klizi niz pistu, čisteći led ispred kamena četkama. Čišćenje uzrokuje da se kamen manje vrti i smanjuje trenje koje usporava kamen. Veliki deo strategije i timskog rada otpada na izbor idealne putanje i pozicije kamena u svakoj pojedinoj situaciji, a veštine igrača određuju stepen do kojeg će kamen ostvariti željeni rezultat. To karlingu daje nadimak: šah na ledu.

4.5. OPREMA

4.5.1 KLIZALJKE

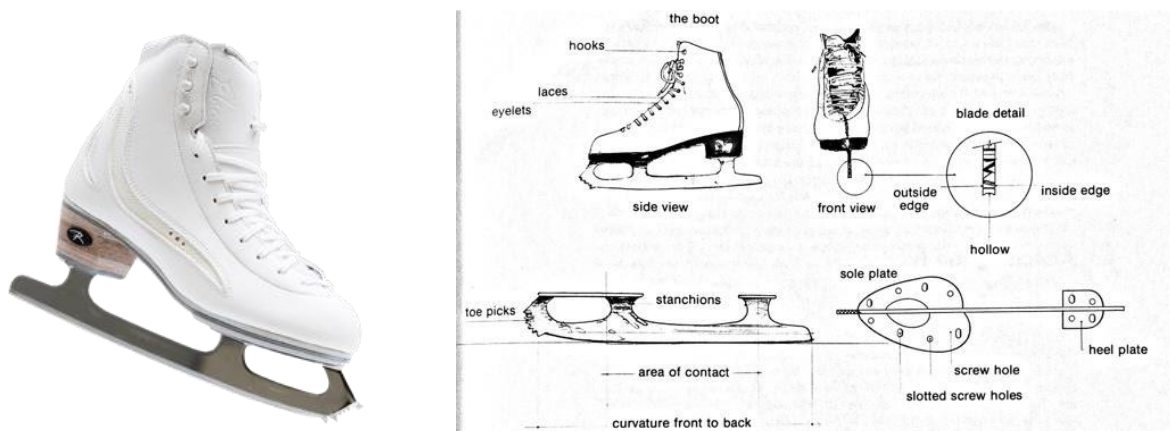
Nema bitnijeg dela opreme u klizanju od klizaljke koja tačno prijanja nozi. Adekvatna oprema je esencija za potpuni ugođaj svakog sporta. Tako isto i u klizanju, za zagarantovan napredak i za sigurnost prilikom klizanja, najbitnije je imati svoju opremu koju treba pažljivo održavati. Većina javnih klizališta ima u ponudi iznajmljivanje klizaljki. Klizač može pozajmljivati ili iznajmljivati klizaljke dok ne uvidi da li je to dovoljno zanimljiv sport za njega ili nju. Svaki početnik će brzo shvatiti da su iznajmljene klizaljke uglavnom ili oštećene, ili se cipela prilagodila na više različitih stopala. Zainteresovanost za klizanje kao sport ili rekreaciju zahteva, pre svega, investiranje u klizaljke.

Klizaljke se kupuju u specijalizovanim prodavnicama koje se često nalaze na većim klizalištima. Za decu je najbolje kupiti polovne klizaljke. Deca nemaju veliku telesnu težinu pa samim tim i klizaljke manje uništavaju i deformišu od pritiska i opterećenja tela, i svakako, deci brzo raste noga i neće se dugo zadržati u njima.

Cipela mora biti pravilne veličine, pertle moraju biti pravilno vezane, i gvožđe (oštrica) mora biti u pravilnoj poziciji.

Klizaljka za umetničko klizanje ima visoku cipelu napravljenu od fine kože na čiji đon je pričvršćena oštrica. Oštrica nije ravna, ona je blago zakrivljena duž cele dužine. Ta krivina znači da je prilikom klizanja samo mala površina oštrice na ledu. Što je manja površina koja dotiče led, to je lakše za klizača da se okreće na ledu i da izvodi određene pokrete. Na prednjem delu oštrice se nalaze takozvani “zubci”, (eng. “*toe picks*”). Oni se pre svega koriste za određene skokove i piruete u umetničkom klizanju. Oštrica je, celom dužinom, po sredini udubljena (ima kanal) tako da sa obe strane po dužini, ima dve oštre

ivice, spoljašnju i unutrašnju. Ako bi klizač stajao pravo tako da obe ivice dodiruju led u isto vreme pokret bi bio pravolinijski u napred ili u nazad.



Svaka oštrica će ostaviti trag na ledu: trag ima dve paralelne linije ukoliko se oslanja na obe ivice; ako se klizač osloni na desnu ili levu ivicu oštrice, samo jedna ivica će dodirivati led i klizač će zaokrenuti u pravcu oslonca. Ivica oštrice omogućava klizaču da se skrene tako što će jednostavno prebaciti težinu tela sa jedne na drugu ivicu. Nosači koji povezuju oštricu sa horizontalnom pločom koja se pričvršćuje za cipelu su kratki, da bi držali telo klizača “niskim”, jer niži centar gravitacije daje klizačima bolju kontrolu nad njegovim pokretima.

Na hokejaškim klizaljkama ti nosači su viši, zato je bolje da početnici počnu obuku klizanja da klizaljkama za umetničko klizanje.

Cipele kod ovakvih klizaljki imaju štiklu, dugačak jezik i pertle. Cipela je vrlo važan element za klizača i njegov nastup. Cipela koja ne prijanja dobro nozi, može da izazove razne probleme. Cipela treba da bude manja nego uobičajena obuća, i treba da budu taman kao rukavice.

Hokejaška klizaljka ima visoku cipelu koja je sečena nisko napred i visoko pozadi da bi zaštitila Ahilovu tetivu; oštrica je ravna u sredini, na oba kraja zakrivljena i približno iste dužine kao i sama cipela.

Klizaljka za brzo klizanje ima nisku cipelu i tanko sečivo koje je u osnovi ravno duž cele dužine; brzi klizač sa kratkim stazama ima dužu oštricu, koja klizaču pomaže u manevrisanju na ostrim zavojima, i višu čizmu.

ODRŽAVANJE

Kada posmatrate profesionalne klizače, videćete da ni jedan klizač neće zgaziti klizaljkom van leda, a da pre toga nije rukom skinuo sneg sa klizaljki i zaštitio oštricu štitnicima (takozvanim „šonerima“). Šoneri pokrivaju celu oštricu, i uglavnom su napravljeni od gume, drveta ili plastike. Gumeni šoneri su najbolji.

Iako je napravljena od najkvalitetnijeg čelika, oštrica može biti lako oštećena i zato mora biti zaštićena kad nije na ledu. Pored toga što se oko svakog klizališta nalazi guma ili tepih po kome može da se hoda, ivice na oštrici su jako osetljive i moraju da se zaštite čak i od prašine jer mogu trajno da se oštete. Dobro pravilo koje se lako pamti je da se nikad van ledene površine ne hoda bez zaštite za oštricu. Kada se klizaljke izuju, bitno je da se i šoner skine sa oštrice, one se dobro obrišu pamučnom krpom, zaštite pamučnom navlakom koja štiti oštricu od oštećenja i upija vlagu.

OŠTRENJE

Vremenom noževi gube oštrinu, tupe se. Koliko često je potrebno oštriti oštricu klizaljke zavisi od više faktora; učestalosti upotrebe, načina korišćenja, kvaliteta čelika, dubine ivica, brzine klizanja, intenziteta kočenja kao i težine klizača. Oštrica se može proveriti prelaskom prsta preko ivica. Klizači koji klizaju svaki dan oštire klizaljke na par nedjelja, dok oni koji koriste klizaljke par puta godišnje mogu da ih oštire na godinu dana.

4.5.2. ZAŠTITNA OPREMA

Odeća za klizača treba da bude funkcionalna, uska, topla, lagana za nošenje i da dozvoljava maksimalan pokret. Poželjno je, pogotovo za manju decu koja više padaju, da se preko pamučnih stvari obuče i donji deo od materijala koji ne propušta vodu. Pored sve opreme najvažnije je da se na led nikada ne izlazi bez rukavica, naročito u radu sa početnicima. Takođe, u radu sa decom početnicima, preporučuje se i korišćenje kacige i štitnika za kolena i laktove.

5. METODIKA OBUKE KLIZANJA

Kada dete prvi put stane na led, javlja se osećaj straha i uzbuđenja. Glavno pitanje je, kako početi, koji je prvi korak koji treba napraviti?

Led je specifična podloga koja zahteva mnogo veći napor i trud, kao i koncentraciju. Deca su uglavnom ili brzopleta ili previše obazriva, pa kad kroče prvi put na led i osete da nisu stabilni, skroz se ukrute ili se bacaju po ledu jer ne mogu da kontrolišu pokrete nogu.

Za početak je bitno da se početnik drži za trenera, ili za ogradu od klizališta, tako će se osećati sigurnije i stabilnije. Desnom rukom se osloniti na ogradu, dok je leva ruka opružena i sa njom početnik održava balans, i pomera se uz ogradu u pravcu suprotnom od kazaljke na satu, jer to je pravac u kome se u glavnom svi klizači kreću.

Prirodan stav je bitan faktor u održavanju balansa na ledu, podizati jednu pa drugu nogu sve dok se početnik ne navikne na novi osećaj imati dve oštrice ispod svojih nogu.

Ne treba odmah pokušavati klizati po ledu, ili raditi nešto drugo sem hodanja, jer će početnik brzo izgubiti kontrolu nad svojim nogama. Bitno je sve vreme držati se za ogradu ili za instruktora. Balans i koncentracija je ključna stvar, onog trenutka kad početnik oseti da je stabilniji i da može sam da održava balans, ruke postavlja ispravljene ispred svog tela i postaje spreman za učenje prvih koraka.

Na nekim klizalištima postoje i posebni, najčešće plastični, rekviziti za obuku početnika („guralice“) koji često liče na velike lutke, koje početnik gura po ledu ali može na njega i da se blago osloni.

Najčešće pitanje roditelja je: "U kom uzrastu deca mogu da počnu da klizaju?"

Prema rezultatima ankete opisanih u knjizi „ISA Test Standards“, treneri iz raznih krajeva sveta su se složili da dete može da počne da kliza kad nauči sigurno i stabilno da hoda. Međutim, ističu da deca najmlađeg uzrasta zahtevaju posebne treninge prilagođene njihovom uzrastu.

Treneri su se složili i da dete mora da bude sposobno da prati trening i da trening vremenski treba da traje kraće, od 30 do 45 minuta zbog sposobnosti održavanja pažnje. Takođe su zaključili da trening treba osmisliti i usmeriti ga ka igri, više nego ka formalnom izvođenju vežbi.

5.1. OSNOVNE VEŽBE UČENJA LUKOVA I IVICA

Osnovne vežbe u kojima je zadatak izvesti pokret jednim delom tela i kontrolom ostalih segmenata. Osnovni pokreti u zglobu kolena, uz rotaciju trupa i pokreta rukama.

Nakon savladanih osnova, klizač je spreman za korak dalje, za slaganje svih ovih osnovnih vežbi, nakon čega idu složene, kao i vežbe sa rekvizitima.

Složene vežbe predstavljaju kombinaciju svih gore navedenih pokreta i kretanja, koji zahtevaju veću koncentraciju, jer su vežbe komplikovanije i koordinacijski zahtevnije.

To podrazumeva korišćenje ivica na oštricama klizaljke, balans, kontrola pokreta gornjeg dela tela, ruku, pokreti koji zahtevaju savijanje donjih ekstremiteta uz kontrolu balansa. Za početak lakše vežbe će se sastojati iz dva ili tri pokreta, kontrola trup i ruku, pokret nogama, zatim složenije u kojima će se dodati i pokret rukama i glavom kao i trupom, i na sve to uz pokret celog tela kao najzahtevniji su pokreti i promene ivice na oštrici klizaljke.

1. VEŽBA – MARŠIRANJE ili HODANJE PO LEDU

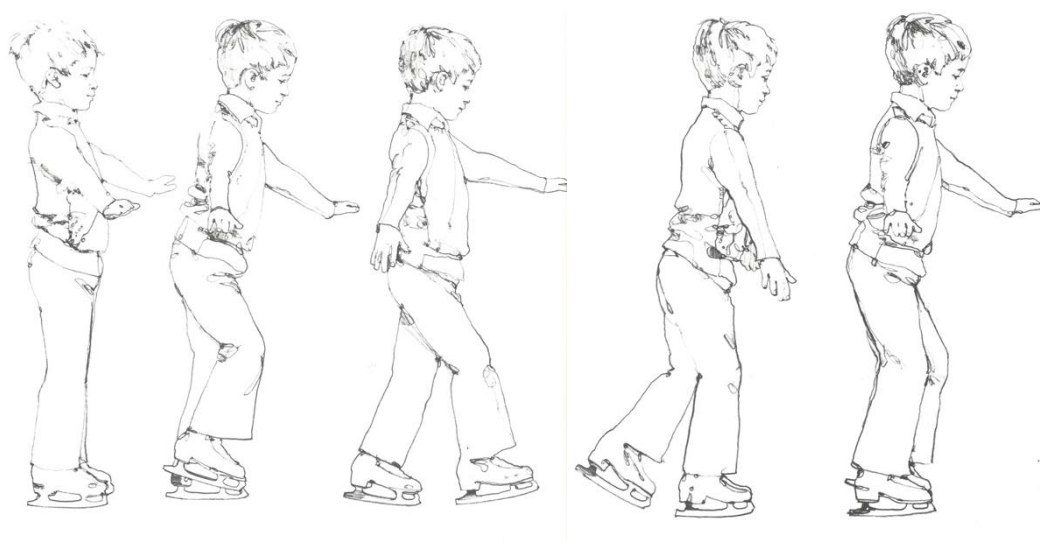
Oslonac je na obe noge, kolena blago savijena, ruke u odručenju, odizanje naizmenično jedne pa druge noge sa leda.

Na slici je prikazan dečak sa trenerom na ledu. Dečakovo telo je skoro u uspravnom položaju, a njegove ruke su u odručenju, malo pomerene prema napred. Za početak, početnik treba da stane sa obe noge na led, a težište tela treba ravnomerno da se rasporedi na obe noge. Kolena su blago savijena, a gornji deo tela uspravljen.

Svaki početnik će imati tendenciju da telo savija ka napred, što je normalno, jer svaki početnik razmišlja da je bolje da padne ka napred nego u nazad.

Savijanjem kolena, podizati jednu nogu sa leda, dok se težište prebacuje na nogu koja je na ledu. Podignutom nogom napraviti mali korak napred, prebaciti težište na tu nogu i podignuti drugu nogu sa leda. Bitno je da koraci budu mali, kolena savijena, a težište tela na onoj nozi koja je na ledu, i dalje ne pokušavati klizanje po ledu.





2. VEŽBA- listići“ („limunovi“, „baloni“)

Oslonac je na obe noge, kolena blago savijena, ruke u odručenju, spojene pete dok su prsti okrenuti ka spolja, klizanjem ka napred spojiti prste na nogama.

Najlakši način za ovakvo klizanje unapred je istovremeno odgurivanje jedne noge od druge; početi sa spojenim petama i završiti pokret spojenim prstima. Prvo odgurivanje je relativno teško, zato je poželjno da instruktor pridržava početnika da ne bi lako izgubio balans.

Pri ovoj vežbi, bitno je da su ruke u odručenju, kolena blago savijena, i guranjem obe noge po ledu, pustiti da noge otklizaju u stranu, nakon čega početnik okreće prste ka unutra. Spojiti noge gurajući prste jedne noge ka prstima druge noge, savijajući kolena u isto vreme. Nakon pokreta postaviti noge paralelno, i opet izvesti pokret.



3. VEŽBA – MARŠIRANJE U NAZAD

Prethodne dve vežbe, marširanje unapred i „listići“ unapred, izvode se i u nazad, istom tehnikom. Marširajući u nazad bitno je da telo isto ostane blago savijeno ka napred, s tim da treba voditi računa i povremeno gledati ka nazad.

4. VEŽBA- „LISTIĆI“ UNAZAD

„Listići unazad“ su ista vežba kao vežba broj 2, s tim da se pokretom inicira klizanje unazad. Razlika je u tome da se pokret izvodi drugim redosledom, prvo spojenih prstiju klizanjem u nazad i ka spolja, pa se na kraju spajaju pete.

5. VEŽBA - ČUČANJ

Početni položaj sa obe noge, ruke u odručenju.

Prelazni položaj: savijanjem kolena spustiti se što niže u čučanj.

Završni položaj: isti kao početni položaj.

Nakon savladanog pomeranja po ledu u vidu klizanja kratke distance, ova vežba će popraviti balans. Nakon klizanja na obe noge, raširiti ruke u stranu i polako saviti telo ka napred u položaj čučnja, težište tele mora da bude blago pomeren prema napred. Bez stajanja uspraviti telo i kliziti još malo ka napred, nakon čega opet ponoviti čučanj.

Nakon nekog vremena, kada klizač dobije osećaj sigurnosti pri ovom pokretu, pokušati da čučanj bude još niži, bliže ledu, kao i da brže izvede pokret, to jest, da u jednoj dužini od ograde do ograde čučanj bude izveden više puta. Važno je da potkolenica pri čučnju ostane prava, da sa natkolenicom obrazuje ugao od 90 stepeni. Članci ka unutra ili spolja, usporiće pokret i poremetiti balans.



6. VEŽBA- KLIZANJE NA JEDNOJ NOZI

Kroz ovu vežbu upoznaćemo se sa dva glavna termina u klizanju:

- Klizna strana
- Slobodna strana

Na slici je prikazan dečak koji kliza na desnoj nozi, njegova leva noga nije oslonjena na led. Zbog toga svaki termin koji se koristi za desnu stranu se zove „klizna strana“. Zato su u ovom slučaju, desna noga, koleno, kuk, rame; „klizna noga“, „krizno koleno“, „klizni kuk“, „krizno rame“. Strana koja nije na ledu se naziva „slobodna strana“; u ovom slučaju leva noga je „slobodna noga“, i levi kuk, koleno, rame ima ispred sebe pridev „slobodno“.

Ova vežba, klizanje na jednoj nozi, pomoći će da se poboljša balans. Svaki klizač, čak i onaj koji se profesionalno bave ovim sportom, uvek na jednoj nozi bolje balansira nego na drugoj. Da bi se taj balans izjednačio, mora da prođe vreme i dosta vežbanja da bi se klizač na obe noge osećao jednako sigurno.



Početni položaj klizanja na jednoj nozi je isti kao kod početnog položaja klizanja na obe noge, kao pred vežbu „čućanj“- telo je ispravljeno, stopala su spojena, ruke su ispred tela.

Blago saviti kolena, desnu nogu okrenuti ka spolja, tako da sa levom obrazuje latinično slovo „V“, zatim se odgurnuti desnom nogom u suprotnom pravcu od leve, i kliziti ka napred na levoj nozi, voditi računa da desna (slobodna) noga, bude podignuta sa leda u dijagonali iza klizeće noge. Vežbu početi ponovo sa obe noge na ledu, odgurnuti se drugom nogom, u ovom slučaju levom, i kliziti na desnoj nozi. Izvođenje ove vežbe mora podjednako da se vežba na obe strane tela.

Na crtežima se može videti da početnik ima tendenciju da savije slobodnu nogu. Ovo nije strašna greška u početnoj fazi učenja. Ali kad klizač postane sigurniji i stabilniji na klizaljkama, mora se težiti ka tome da slobodna noga bude ispravljena.

7. VEŽBA- PAD

Do ove vežbe klizač je verovatno već pao prilikom izvođenja prethodnih vežbi. Padanje je deo klizanja, ali je vrlo bitno naučiti kako se pada i kako se ustaje sa leda. Pad pri klizanju nije toliko strašan, teži je pad pri hodu na ledu. To je zato što pri hodu i klizanju u stranu, pad se završi najviše na bočnim stranama tela. Najbolje je pri padu u stranu otkotrljati se do zadnje strane tela dok se klizač ne zaustavi (slika 1.). Da bi klizač ustao, postaviti obe ruke na led, leva noga ostaje napred a desna savijena ispod tela tako da može da se napravi oslonac i potpora na sve tri tačke (dve ruke i koleno slike 2. i 3.).

Postaviti levu nogu ispod tela sa oštricom na ledu (slika 4.) i kad klizač oseti stabilnost, na desnom kolenu i levoj oštrici, pritisnuti lagano ka ledu do uspravnog položaja.



slika 1.



slika 2.



slika 3.



slika 4.

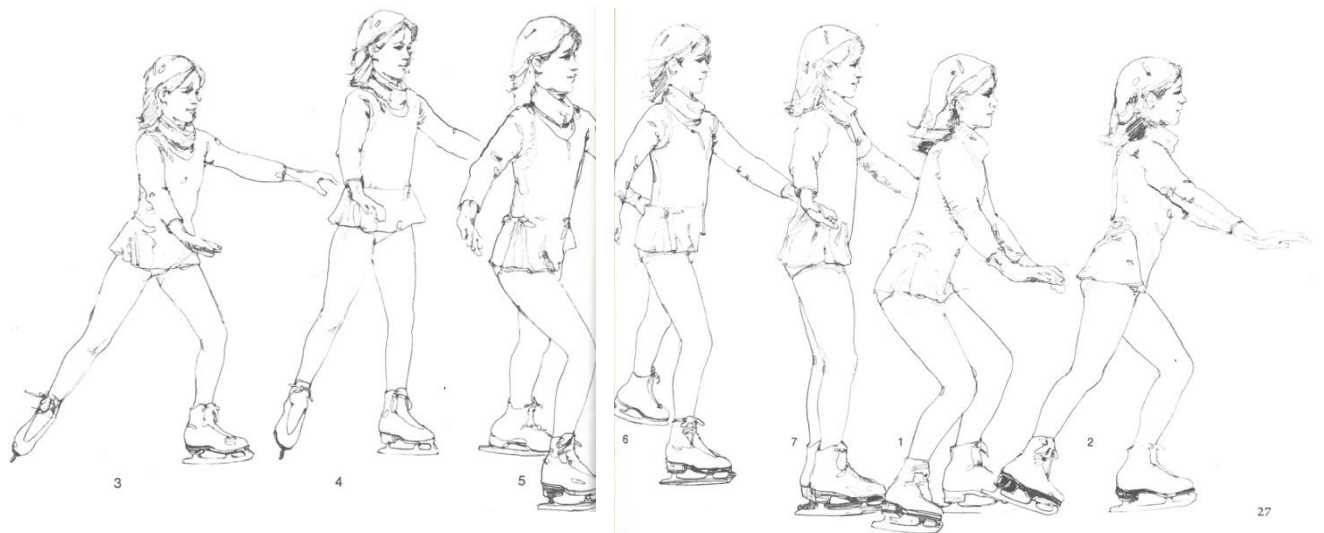
8. VEŽBA - BAZIČNO ODGURIVANJE ILI „STROKING“

"STROKING" je fundamentalni klizački pokret, u bukvalnom prevodu znači odgurivanje gvožđem, ili potisak sečiva. Tako da „stroking“ znači – klizanje. Vežba se počinje odgurivanjem; težina tela je prebačena levu nogu, dok se desnom nogom, korišćenjem cele oštrice, gura u led i ka nazad pod uglom od 45°. Nakon odgurivanja desnom nogom, telo se prebacuje napred na savijeno levo koleno, balansiranjem slobodne noge pokretom desne ruke ka napred. Zatim poravnati levu ruku sa telom.

Da bi postigli veću snagu i brzinu pri odgurivanju, bitno je da koleno klizačke noge bude savijeno, to pospešuje veću sigurnost pri pokretu u napred, i nad tim kolenom je centrirana telesna težina. Podjednak značaj ima i slobodna noga, noga koja nije na ledu, glavna greška je kada klizač gura oštricom ka nazad samo špicem umesto celom unutrašnjom

oštricom. Veoma je bitno, kako zbog balansa, tako zbog snage pri odgurivanju, da se pokret izvodi celom oštricom, i podizanje noge nakon odgurivanja pod uglom od 45°.

Nakon potpunog opružanja slobodne noge, saviti je blizu i malo ispred levog kolena, ali i dalje održavati težište tela na klizačkoj nozi, zatim prebaciti težište tela sa leve na desnu nogu. Saviti desno koleno da bi se lakše prebacilo težište i održao balans, opružiti levu nogu kao priprema za odraz.



5.2. SLOŽENIJE VEŽBE SAVLADAVANJA KRUŽNIH POKRETA I KRETANJA

9. VEŽBA - „SALATE“ U NAPRED (FORWARD CROSSOVERS)

Šta raditi u trenutku kada treba da se skrene na ledu? Klizač može da skrene klizeći na obe noge, ali to nije dovoljno efikasno, i takvim skretanjem klizač gubi brzinu.

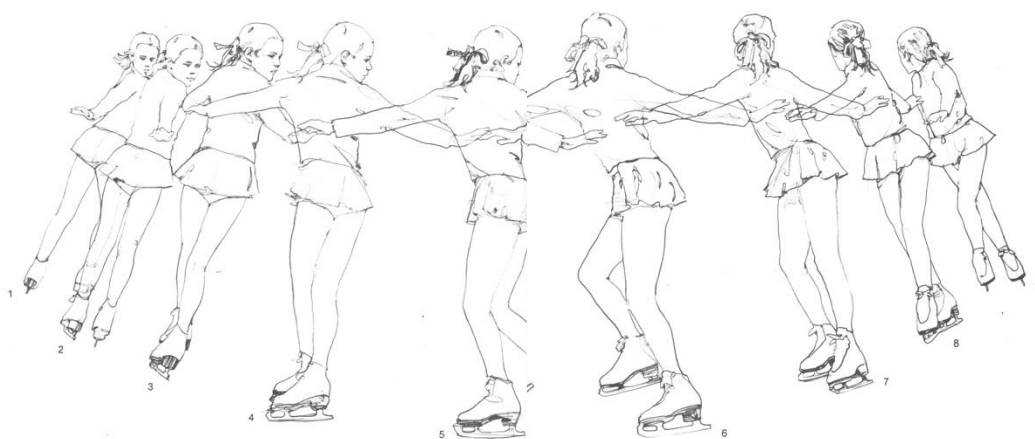
Kada se klizač kreće po ledu u pravcu suprotnom od kazaljke na satu, i kliza na obe noge, treba desnom nogom, ka nazad, da se odgurne o led, zatim da desnu nogu postavi napred ispred leve, i prekrstiti desnom nogom preko leve. Ovo se zove prednja „salata“ („venac“, *forward crossovers*) u levo. Da bi pokret bio potpun, u trenutku kad je desna noga prekrštena preko leve, potrebno je prebaciti težište tela sa leve noge na unutrašnji deo desne noge; saviti desno koleno da bih leva noga mogla da prođe dijagonalno iza i ispod desne noge, ali odgurivanjem se podiže sa leda. Zatim se leva noga podiže paralelno sa desnom nogom, kolena su savijena i noga se priprema za sledeće prekrštanje, a ovaj pokret se ponavlja dok god je klizač u krivini. Nagib koji treba telo da napravi prilikom prekrštanja zavisi od krivine koja treba da savlada.

Greška koja se često pravi pri prekrštanju desne noge je pokret levom nogom nakon prekrštanja: leva noga mora da napravi pokret ka nazad i na spolja. Leva noga treba da bude skroz opružena ispod desne. Kada se obe noge prilikom prekrštanja, jako odguruju od led, pokret će biti brži i efikasniji. Prilikom pokreta, telo treba prirodno da se nagne ka centru kruga, da bi se održao balans, brzina i kontrola. Težina tela treba da se održi iznad klizačke noge, kuka i kolena.



10. „SALATE“ U NAZAD (*BACKWARD CROSSOVERS*)

Vežba počinje klizanjem u nazad, u smeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu; približavajući se zakrivljenom delu ograde, potrebno okrenuti glavu unazad, a ramena i ruke postaviti na kružnicu - celo telo je okrenuto ka centru kruga. Zatim započeti odgurivanje u nazad i u stranu levom nogom. Nakon odgurivanja, leva noga se prekršta do unutrašnje strane desne noge, noge treba saviti u kolenu i prebaciti težište tela sa desne na levu nogu, zatim se desnom nogom odgurnuti jako ispod leve i nazad. Desna noga je sad slobodna da se vrati bliže centru kruga. Desna noga zatim „gura“ led ispod leve, i ubrzava prema spoljnoj strani kruga. Leva noga je slobodna da ponovo započne prekrštanje. Ujednačenim i dobrim ritmom između prekrštanja levom nogom i odgurivanja desnom, kao i pritiskom oštrice vrši na led, stvara dobar odraz (*crossover*). Ukoliko se odguruje samo spoljašnjom nogom. Dok se izvodi ova vežba, telo mora da se nagne prirodno ka centru kruga, sa glavom okrenutom u pravcu u kom se krećemo. Bitno je da se nauči prekrštanje kako u smeru kazaljke na satu, tako i u suprotnom smeru. Nekad je zahtevnije vežbati elemente klizanja u suprotnom smeru, pogotovo što se na javnim klizalištima često kliza samo u jednom smeru, najčešće u smeru suprotnom od kazaljke na satu.

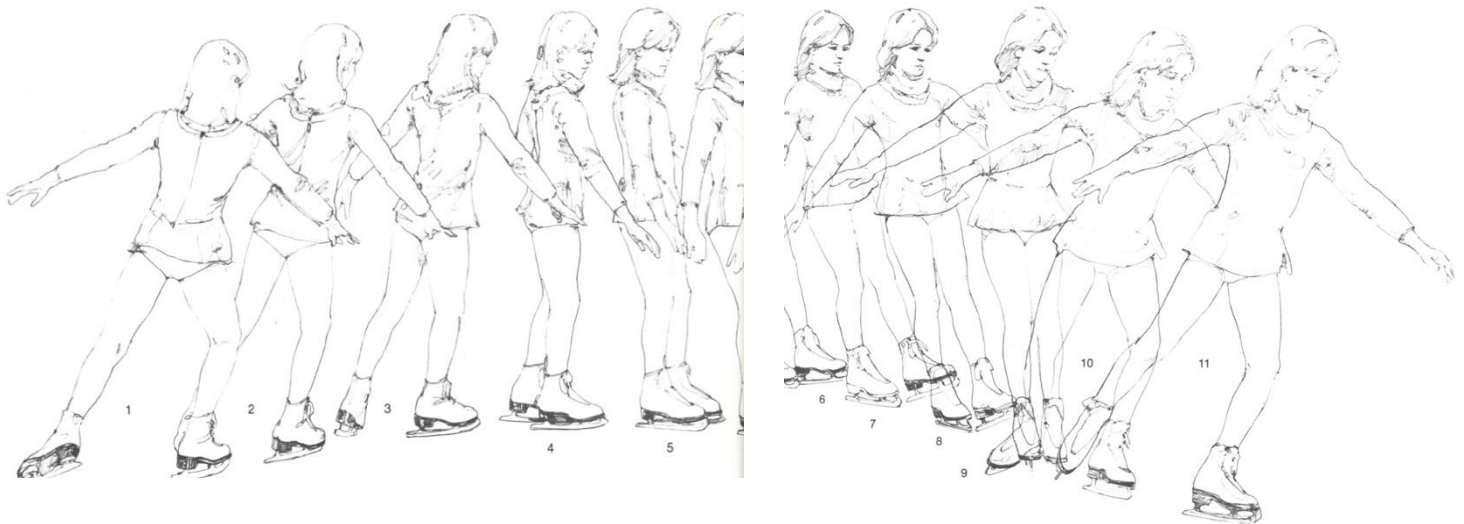


11. LUK NAPRED VAN (*FORWARD OUTSIDE EDGE*)

Već je objašnjeno da oštrica ima dve ivice, u klizanju to zovemo spoljašnjom i unutrašnjom ivicom. Unutrašnja ivica je ona koja se nalazi na unutrašnjoj strani noge, a spoljašnja na spoljašnjoj. Pošto je nagib tela uvek usmeren ka centru kruga, ivica na kojoj je težište tela i na kojoj se kliza zavisi od položaja klizačke noge. Na primer, ako klizač kliza u napred u smeru suprotno od kazaljke na satu, telo je nagnuto ka centru kruga ka desnoj strani, a klizačka noga je leva noga, klizač je na spoljašnjoj ivici. Kad je klizač na istoj krivini, u istom smeru, ali klizačka noga je desna noga, klizač će biti na unutrašnjoj ivici. Kad klizač

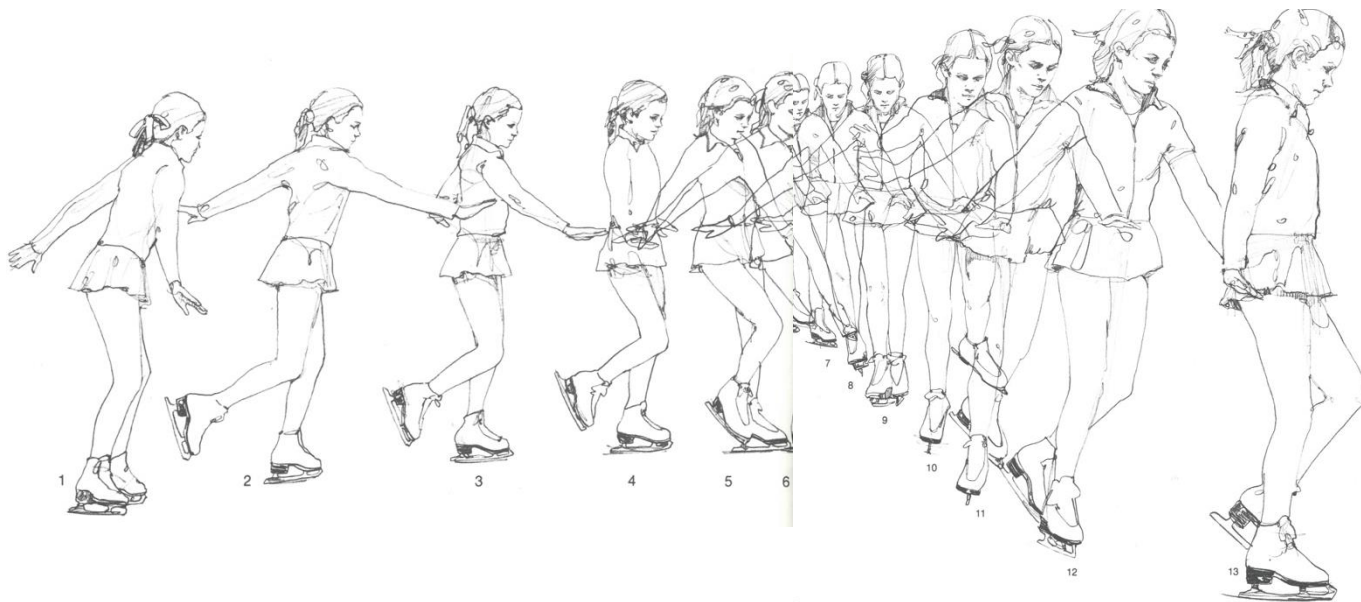
savlada prekrštanje noge, tj. vežbu „salate“, klizaču će biti prirodno da kliza na unutrašnjoj ili spoljašnjoj ivici. Ovom vežbom, klizanjem luka napred van, spoljašnjom ivicom, klizač iscrtava niz uzastopnih polukrugova naizmeničnim menjanjem noge. Kao u poziciji br. 1 (na crtežu), desna ruka vodi, kreće se odgurivanjem od leđa levom nogom, prebacivanjem težišta tela na desno koleno i nogu. Tokom prvog dela krivine, potrebno je kontrolisati rotaciju tela, da bi klizač zadržao početni položaj. Na polovini luka, slobodna strana se rotira i ruke prolaze polako blizu tela, dok ne bude vodeća strana, ispred desne. U toj fazi rotacija prestaje, noge se spajaju i težište se polako prebacuje na levu nogu, noga se menja da bi klizač opet započeo iscrtavanje polukruga levom spoljašnjom ivicom. Prilikom izvođenja lukova, veoma je bitno da luk počinje i završava se po unapred označenoj putanji.

Tokom izvođenja ove vežbe, početnicima je teško da kontrolišu svoje telo, jer su prilikom pokreta ista ruka i ista noga napred, i još telo nalegnuto ka centru luka. Prilikom hoda prirodno je da se krećemo suprotnom rukom i suprotnom nogom ka napred u isto vreme, dok se pri ovoj vežbi ista ruka i ista noga kreću zajedno u istom smeru. Ovo se menja kad se izvodi sledeća vežba, luk napred unutra, klizanje unapred na unutrašnjoj ivici.



12. LUK NAPRED UNUTRA (*FORWARD INSIDE EDGE*)

Luk napred unutra je najčešće jednostavniji za učenje od luka napred van. U ovoj vežbi pokret je mnogo prirodniji, prilikom odgurivanja nogom, uvek je suprotna ruka napred, slično kao pri hodu. Na početku, leva noga je nameštena na unutrašnji luk na početku kružnice, okrenuta u stranu u odnosu na desno rame i desnu ruku koji su usmerene ispred tela ka napred. Prilikom prebacivanja težišta tela, ramena se polako rotiraju ka unutrašnjoj strani tako da leva ruka pravi suprotan pokret u odnosu na slobodnu desnu nogu. Polukrug istovremeno pokreće suprotnu nogu i suprotnu ruku ka napred. Ova tranzicija mora da se izvede polako, gornji i donji deo tela moraju da budu sinhronizovani prilikom rotacije, jer se rotacija izvodi u suprotnim pravcima. Bitno je da su bokovi okrenuti ka unutrašnjosti kruga i pravca u kome se kreće klizač. Prilikom izvođenja luka napred unutra, linija tela je nagnuta ka centru luka, i telo ide ka tome da „slomi kuk“. To je jedna od čestih grešaka i podrazumeva da prilikom naginjanja gornjeg dela tela previše ka centru luka, kuk klizne noge se oslobađa težine, i dolazi do lomljenja u gornjem delu tela. Ovu grešku klizač može da ispravi tako što će da drži ramena okrenuta u pravilnom smeru i telo ispravljeno.



13. LUK NAZAD VAN (*BACKWARD OUTSIDE EDGE*)

Ova vežba se započinje sa obe noge na ledu, licem okrenutim u pravcu kretanja. Na početku je potrebno je prebaciti težinu na desnu stranu (, saviti desno koleno, i jakim i brzim odrazom desne noge, prebaciti težište dijagonalno nazad na levu stranu tela (slika 4).

Prilikom izvođenja prvog dela luka, potrebno je zaustaviti rotaciju tela da bi klizač zadržao početni položaj (slike 3 i 4), dok je pogled unazad ka centru luka, preko ramena.

Na polovini luka, telo se rotira (ramena, glava i ruke), a slobodna desna noga prolazi polako ka nazad pored klizne leve noge.

Primetno je da postoji velika sličnost luka napred van i luka nazad van. Razlika je u položaju glave: položaj glave u početnoj poziciji luka napred van je isti kao i završni položaj luka nazad van, i početna pozicija luka nazad van je ista kao i završni položaj luka napred van.



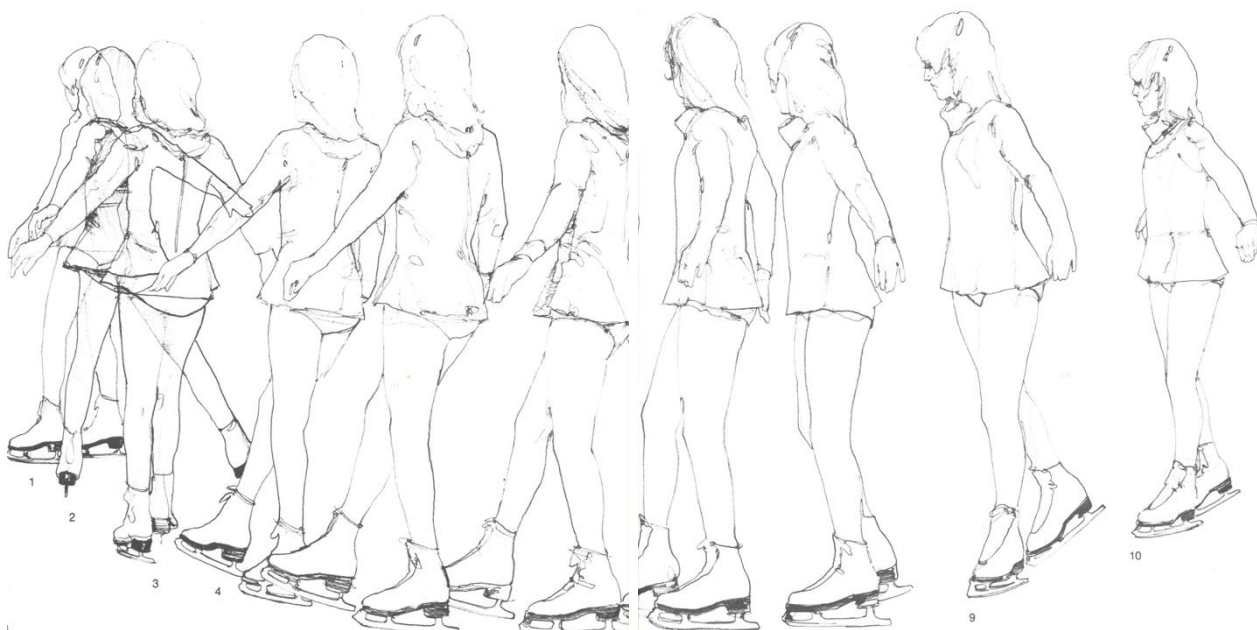
14. LUK NAZAD UNUTRA (*BACKWARD INSIDE EDGE*)

Luk nazad unutra je najteži luk za učenje, jer položaj tela je takav da je nagnut ka unutrašnjosti luka, dok strana koja gura led - slobodna strana - takođe naklonjena ka unutrašnjosti luka. Takođe, kao i kod luka nazad van, i telo se rotira. Mnogim početnicima je zbunjujuće izvođenje ovog luka, jer dok je odraz o led na početku isti kao kod luka nazad van, dok je rotacija tela suprotna -rotacija tela je ka centru luka.

Početak luka je stajanjem na obe noge, isto kao kod luka nazad van. Razlika je u tome što se leđa na početku okrenuta pravcu kretanja (slika 1). Težina tela se prebacuje na desnu stranu, dok se kukovi okreću ka centru kruga; pri jakom odgurivanju desne noge o led, povući levu stranu leđa nazad suprotno od težišta.

Glava prati trag koji se klizaljka napravila na ledu, dok se slobodna noga pruža napred zbog uspostavljanja balansa. Zatim se glava okreće unazad, a telo rotira.

Na kraju prvog luka, spojiti stopala zajedno, saviti kolena i odgurnuti se levom nogom kako bi se uradio isti odraz kao i u prvom luku.



15. KAKO DA SE KLIZAČ ZAUSTAVI NA LEDU

Da bi mogli sigurnije, slobodnije i brže da se kreću po ledu, klizači moraju da znaju kako da se zaustave. Postoje tri najjednostavnija načina kako klizač može da se zaustavi na ledu:

- 1) „Plug“ („Snowplow“) – kočenje prebacivanjem težišta na prednju nogu i pravljenjem snega po ledu
- 2) „T-stop“ - prebacivanje težišta na zadnju nogu, vukući je pozadi
- 3) „hokejaško kočenje“ (eng. *Hockey stop*) - kočenje jednom nogom koja se nalazi pozadi, i na koju se prebacuje težina tela

✓ „Plug“- ovo kočenje na ledu je slično kao kod skijanja, gde se težište tela nalazi na obe noge, pri čemu su pete okrenuta ka spolja. Ovakvo zaustavljanje može da se izvede sa težištem na obe noge ili na jednoj nozi. U klizanju se više koristi ovakvo zaustavljanje na jednoj nozi jer je jednostavnije za izvođenje. Kao na slici desno, pri klizanju u napred, prebaciti težište na desnu nogu. Prebaciti levu nogu napred, postaviti je tako da bude nagnuta ka krugu na unutrašnjoj ivici, i polako prebacivati težište tela na levoj nozi kako se približava zaustavljanje. Pri tom pritisku koji klizećom ivicom primenjuje klizač na ledu, povećava se trenje zbog kojeg se zaustavlja kretanje.



✓ „T – stop“ – je komplikovanije zaustavljanje od prethodnog. Kao što može da se vidi na crtežu desno, klizač kliza na levoj nozi, desna noga se približava levoj nazad u položaju u obliku slova „T“ položaju, oštrica treba da bude paralelna sa ledom ali da pri tome ne dodiruje led. Težište tela će prvo biti na levoj nozi. Nežno postaviti desnu nogu na led, u isto vreme desno rame prati položaj desne noge, koristeći je za klizanje na spoljašnjoj ivici do



zaustavljanja. Ovo je zahtevnije kočenje jer zahteva potpunu kontrolu desne noge.

- ✓ „hokejaško kočenje“ - od tri navedena načina zaustavljanja, ovaj je najkompleksniji. Kao što i samo ime govori, ovakvo zaustavljanje je najomiljenije među hokejašima, i koristi se kad klizač kliza velikom brzinom. Izvodi se tako što je kliže unapred, sa glavom, ramenima i rukama okrenutim ka pravcu kretanja. Približavajući se željenom mestu kočenja, leva noga se postavlja iza desne. Glava i ramena ostaju u istom položaju, klizač savija oba kolena, i potiskom o led, zabacuje pete udesno, kao pri skijaškom slalom okretu. Telo i ruke moraju da ostanu u pravcu kretanja, (ili kočenja), dok je oštrica obe noge postavljena pod pravim uglom u odnosu na pravac kretanja. Hokejaško kočenje nije pokret koji se može razdvojiti na manje celine i tako naučiti. Ovo je veoma oštar, i brz okret koji ima efekta samo ako se klizač kreće dovoljno brzo.



5.3. VEŽBE U KOJIM SE PRIMENJUJU SVI GORE SAVLADANI POKRETI I KRETANJA

✓ VEŽBA „RODA“

Početni položaj: osloncem na obe noge, ruke u odručenju, kolena blago savijena.

Prelazni položaj: iz početnog položaja odizanje jedne noge sa leda, savijene u kolenu blizu stajne noge. Završni položaj: isti kao početni.

✓ VEŽBA - ČUČANJ SA „RODOM“

Početni položaj: oslonac sa obe noge, ruke u odručenju.

Prelazni položaj: savijanjem kolena spustiti se što niže u čučanj, pri ispravljanju podizanje jedne noge sa leda u položaj RODE. Naizmenično podizanje jedne pa druge noge. Završni položaj: isti kao početni položaj.

✓ VEŽBA - „TVIST“

Twist predstavlja istovremeno rotiranje delova tela u suprotnim smerovima - gornji deo u levo, a donji u desno, pa obrnuto. Početni položaj oslonac na obe noge, ruke u

odručenju. Prelazni položaj: blago savijanjem u kolenima, rotacija kukova u jednu pa u drugu stranu. Završni položaj: isti kao početni položaj.

✓ **VEŽBA – „TVIST“ SA SAVIJANJEM KOLENA**

Početni položaj: oslonac na obe noge, ruke u odručenju. Prelazni položaj: blago savijanjem u kolenima, rotacija kukova u jednu pa u drugu stranu, prilikom rotacije suprotna ruka od strane u koju se kukovi rotiraju ide u predručenje. Završni položaj: isti kao početni položaj.

✓ **VEŽBA- OKRET SA DVE NOGE U KRETANJU**

Početni položaj: oslonac na obe noge, ruke u odručenju. Prelazni položaj: klizanjem u napred, okret kukovima i klizaljkama kao u prethodnoj vežbi („tvist“) za 180°, kretanje unazad, i ponovo okret za 180° ka napred, glava sve vreme gleda u istom smeru, i ramena ostaju u istom položaju kao u početnom. Završni položaj: isti kao početni položaj.

✓ **VEŽBA – LISTIĆI SA OKRETOM**

Početni položaj: osloncem na dve noge, ruke u odručenju.

Prelazni položaj: blago savijenih kolena izvodimo vežbu „listić“ (opisanu u vežbi 3) nakon čega izvodimo vežbu 7, okret do klizanja u nazad, klizanjem u nazad izvodimo listić u nazad, i okretom se opet vratimo u početni položaj. Završni položaj: isti kao i početni položaj.

5.4. VEŽBE SA REKVIZITIMA

U svakom trenažnom procesu rekviziti su pomoćna sredstva koja igraju važnu ulogu u savladavanju određenih pokreta i kretanja, kao i ispravljanju tehničkih greški prilikom izvođenja. Klizanje kao sport na specifičnoj podlozi, spada u sportove visokog rizika. Iz tog razloga ne preporučuje se često korišćenje rekvizita, jer ledena (klizna), površina mora da ostane čista. Bilo kakav rekvizit, deo opreme ili rekvizita, čak i maramica, ako se nađu na ledu mogu da prouzrokuju nezgodan i neočekivan pad klizača i povređivanje.

Ukoliko se na treningu koriste rekviziti sa jednom grupom klizača, poželjno je da se taj deo leda (jedna trećina ili polovina leda) ograniči čunjevima. Ili, ukoliko postoji mogućnost da sve grupe na ledu rade vežbe sa rekvizitima, pa da svaka grupa ima svoj deo leda gde će izvoditi određene zadatke.

✓ **ODGURIVANJE ČUNJA NOGOM8**

Vežba koja pomaže u savladavanju odgurivanja o led nogom, izvodi se tako što se čunj gura u stranu jednom nogom. Pri izvođenju ove vežbe bitno je da je težište tela na stajnoj nozi kako bi noga kojom se klizač odguruje bila slobodna za pokret.

✓ KLIZANJE UNAZAD UZ DRŽANJE ŠTAPOVA

Klizanje u nazad je jedan od zahtevnijih zadataka kod početnika. Bitno je da nauče da noge moraju da se odvoje od podloge kako bi uspostavili dobar balans i uspeli da se kreću u nazad. Vežba se radi uz pomoć dva štapa, kojima je gornji kraj u šakama a donji na klizaljkama, sa iste strane. Klizač podiže noge tako da se štap ne odvoji od klizaljke, naizmenično jednu pa drugu nogu i kliza unazad.



✓ KLIZANJE SA REKVIZITOM NA GLAVI

Na teme glave klizača se postavlja neki rekvizit. Ovo pomaže da se klizač koncentriše na ispravljena leđa i zategnute ruke. Da rekvizit ne bi pao, dok se klizač kreće po ledu, klizač mora da bude u idealnom ispravljenom položaju.



Održavanje ravnoteže (balans) je veština koja se sve vreme uvežbava dok je klizač na ledu. Svaki početnik mora naučiti da održava ispravan položaj tela na ledu, što aktivira sve grupe mišića koji će održavati telo u uspravnom i zategnutom položaju, što je ključna stvar pri izvođenju pokreta na ledu.

✓ **KLIZANJE LUKOVA OKO REKVIZITA**

Jedan čunj je postavljen ispred klizača na ledenoj površini. Klizač u smeru suprotnom od kazaljke na satu, pravi krug oko čunja odgurujući se spoljnom (desnom) nogom, dok se unutrašnja (leva) noga ne podiže sa leda. Da bi održao ravnotežu i nagib tela ka centru luka po kome kliza (ka čunju), klizač je otvorenog položaja ramena: desna ruka se nalazi u predručenju, dok je leva u zaručenju.



✓ **KLIZANJE „OSMICA“ OKO REKVIZITA**

Dva čunja se postavljaju jedan nasuprot drugom, na udaljenosti oko 5m. Klizač obilazi oko čunja u smeru suprotnom od kazaljke na satu, odgurujući se spoljnom (levom) nogom, pa nakon jednog kruga oko čunja prelazi dijagonalno ka drugom čunju, zatim oko drugog čunja kliza po krugu u smeru kazaljke na satu, iscrtavajući broj 8 na ledu.

5.5. IGRE I POLIGONI

POLIGONI - postavljaju se proizvoljno, u zavisnosti od više faktora (znanja klizača, prostora na ledu, uzrasta).

IGRE - Učenjem kroz igru, putem raznih igrica i takmičarskih zadataka u kojima se savladavaju određene prepreke, najbolje se savlada brzina klizanja i postiže samouverenost i opuštenost prilikom kretanja na ledu.

✓ **ZMIJA**

Ovaj poligon se izvodi na samom početku obuke.

Čunjevi se postavljaju čunjeva po jednoj liniji, gde je zadatak da svaki klizač obiđe čunj sa jedne strane, pa naredni čunj sa druge strane. Ovom vežbom klizači uče da menjaju pravac kretanja i održe balans prilikom promene smera.

✓ **PRESKAKANJE PREPREKA**

Klizači imaju zadatak da preskoče rekvizit koji se nalazi na ledu, prvo sunožnim odrazom, zatim poskokom sa jedne noge na drugu.

✓ **IGRA IZNENAĐENJA**

Klizači se kreću po celoj površini leda, na znak trenera izvode određenu vežbu koja je unapred definisana. (npr. rodu, čučanj, skok, klizanje u nazad, pištolj..)

✓ **GUSENICA**

Jedan klizač je zadužen da uhvati ostale klizače. Onog klizača kog dodirne, uhvati za ruku i zajedno jure ostale klizače koji se kreću u ograđenom delu leda.

Igra je gotova kad su svi klizači u gusenici.

✓ **TRKE U PAROVIMA**

Oforme se dve ekipe, koje će se takmičiti u brzini izvođenja vežbi u parovima.

Podeljeni su u dve kolone, ispred svake kolone na podjednako udaljenosti se nalazi čunj, do koga se izvode vežbe.

1. vežba: jedan klizač je u položaju čučnja, i ne sme da se odguruje nogama, dok drugi ima zadatak da gura svog para do čunja, kod čunja se menjaju mesta u parovima i sa istim zadatkom se vraćaju nazad.

2. vežba: parovi su postavljeni jedan iza drugog; klizač koji je napred vuče svog para tako što ga iza leđa drži za ruke, vuče ga do čunja nakon čega parovi menjaju mesta.

3. vežba: parovi su postavljeni jedan iza drugog, i kreću se samo vežbom „listić“. Zadatak klizača koji se nalazi iza je da prođe, u položaju čučanj, svom paru kroz noge i da stane ispred njega, kako bi ovaj uradio isto. Ovakvim kretanjem treba da stignu što pre do čunja.

6. ZAKLJUČAK

U ovom radu je pisano o obuci metodike klizanja.

Kroz sam rad su najpre objašnjeni osnovni pojmovi kako bi svako ko nije upoznat sa ovim sportom mogao da prati rad. Istorija koja je spomenuta u radu treba da približi svakome kako se ovaj sport razvijao i kada je nastao. U radu su opisane grane klizanja i koji sve sportovi se izvode na ledu i koja su pravila. Upoznali smo se sa opremom, od čega se sastoje i kako su napravljene klizaljke.

Obučavanje klizanja je zahtevno, vežbe su koordinacijski složene, i uz to balans je glavni faktor bez koga dete ne bi moglo ni da stoji na ledu.

Kao glavni deo rada je metodika obučavanja klizanja, tome sam posvetila najviše pažnje kako bih ovaj rad poslužio svima koji žele da nauče kako da svako dete obuče osnovnim i složenijim pokretima na ledu.

Bitno je prvo da instruktor ili trener shvati izvođenje pokreta po segmentima i tačno gde koji deo tela treba da se nalazi. Zatim da ga pravilno demonstrira, kako vizualno dete ne bi pokret usvojio pogrešno. Zatim da razloži vežbu na delove, i da uoči greške prilikom izvođenja.

U metodici je opisan svaki pokret od njegovog početka, položaj kroz izvođenje i njegov kraj. Dolazimo do zaključka da je svaki element mora tačno da se izvede da bi bio savladan, svaki segment tela mora da bude u osi i okrenut na ivici oštrice u pravcu kretanja.

Vežbe su u radu podeljene na osnovne, složene kao i vežbe sa rekvizitima.

Osnovne vežbe obuhvataju jednostavne pokrete, u kojima su uključena najviše dva pokreta određenog segmenta tela. Što se više segmenta uključuje u izvođenje to su vežbe komplikovanije i zahtevnije. Zato u delu gde se piše o složenim vežbama, svaki pokret ima više od dva zadatka, pokret gornjim delom tela, u zglobu kolena, itd.

7. LITERATURA

- 1) Brown (1959). Ice Skating History
- 2) Fleming P. (1998). The Official Book of Figure Skating
- 3) Fassi C. (2018). Figure skating with Carlo Fassi
- 4) ISA Test Standards / www.isa.org.usa
- 5) Koprivica, V. (2013). Teorija sportskog treninga, FSFV, Beograd
- 6) <https://worldcurling.org/>
- 7) <https://sr.wikipedia.org>