



Co-funded by
the European Union

VODNIK ZA ORGANIZACIJO ŠOLSKEGA ŠPORTNEGA DNEVA KAJAKAŠKIH ČETVERCEV

Za kajakaške klube



Izobraževalni vir je bil pripravljen v sklopu programa *Erasmus+ Sport*, številka projekta 101134197 - Kayak Crews 4 Youth

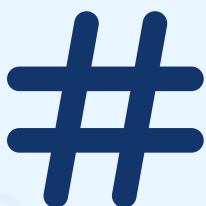
December 2024



Uradno ime projekta
Kayak Crews 4 Youth



Projektni akronim
Kc4u



Številka projekta
101134197

Publikacija je bila ustvarjena v sklopu izobraževalnih virov projekta *Kayak Crews 4 Youth* project.



Co-funded by
the European Union

Izjava o omejitvi odgovornosti: Co-financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

KAZALO

<u>Uvod</u>	02
<u>Kaj je kajakaški šolski športni dan?</u>	03
<u>5 glavnih razlogov za vodenje šolskih športnih dni</u>	04
<u>Zakaj kajak četverec?</u>	05
<u>Načrtovanje in priprava</u>	06
<u>Nasveti za medvrstniški trening</u>	10
<u>Struktura dogodka</u>	11
<u>Postaje športnih dejavnosti</u>	15
<u>Material za tiskanje</u>	42
<u>Primer ankete za udeležence</u>	45
<u>Šolska izkušnja Kc4u</u>	46
<u>Ekipa Kc4u</u>	47

Uvod

Dobrodošli v Vodniku za šolske dogodke za kajakaške klube!

Ta vodnik je nastal v okviru Erasmus+ Sport projekta – Kayak Crews 4 Youth (Kc4u). Leta 2024 je Kc4u uspešno izvedel šolske kajakaške dogodke za skoraj 600 otrok v Italiji in Sloveniji. Med temi razburljivimi dogodki smo ugotovili, da 64 % udeležencev še nikoli ni veslalo, 48 % pa sploh ni vedelo, da je sprint kajak tekmovalni šport!

Organizacija šolskih dogodkov ni le odličen način za povečanje prepoznavnosti našega športa in aktivno vključevanje otrok v gibanje, ampak ponuja tudi izjemno priložnost za promocijo vašega kluba in pridobivanje novih članov.

Ta vodnik temelji na naših lastnih izkušnjah in ponuja celovit, korak za korakom pristop k načrtovanju, pripravi in izvedbi zabavnih in interaktivnih šolskih kajakaških dogodkov, ki temeljijo na ekipnem delu.

V notranjosti boste našli vse, kar potrebujete za organizacijo lastnih šolskih dogodkov – od video posnetkov z aktivnostmi za trening do kontrolnih seznamov, ki jih lahko natisnete.

Če vas zanimajo druge dejavnosti in brezplačni viri Kc4u, ne pozabite raziskati vodnika *K4 Vaje na kopnem in na vodi* in še veliko več na naši spletni strani kayakcrews.eu

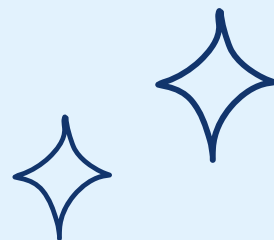
Upamo, da se nam boste pridružili pri uvajanju veslanja v šolsko okolje in da vam bo ta vodnik v pomoč pri ustvarjanju nepozabnih kajakaških doživetij za učence v vašem lokalnem okolju.

Let's begin...



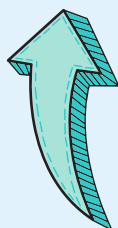
V ŠOLI

Razburljiv dogodek, ki ga organizira vaš klub na lokalnih šolah med šolskimi urami



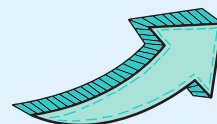
INTERAKTIVNO

10 postaj, ki se hkrati dogajajo, zagotavlja, da so udeleženci nenehno vključeni

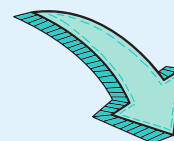
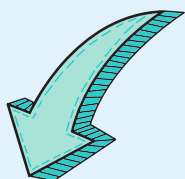


MEDVRSTNIŠKI TRENERJI

Športniki vašega kluba trenirajo svoje vrstnike

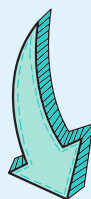


KAJ JE KAJAKAŠKI ŠPORTNI DAN?



RAZNOLIKE VEŠČINE

Edinstveni izzivi preizkušajo različne fizične sposobnosti in veščine skupinskega dela, povezane z veslanjem



TIMSKO DELO

Udeleženci delajo skupaj v skupinah na vseh postajah dejavnosti, da bi poudarili zabavnost ekipnega dela v kajaku četvercu



KAJAK ČETVEREC

Ergometer K4 je najbližje pravi izkušnji veslanja K4, ne da bi morali zapustiti šolsko telovadnico.



TOP 5 RAZLOGOV

ZA ŠOLSKE ŠPORTNE DNEVE

1

ODSTRANITE OVIRE ZA SODELOVANJE

Sprejeti celotno šolo otrok naenkrat v večini klubov ni praktično, saj so premajhni. Prav tako pa številne šole ne morejo organizirati prevozov za majhne skupine otrok. Prenos dogodkov neposredno v šole odstrani vse ovire za sodelovanje in poveže vaš klub z velikim številom otrok v kratkem času.

2

POVEČAJNJE ZAVESTI O ŠPORTU

V svetu, kjer prevladujejo profesionalni športi in bolj pogosto igrani šolski športi, se sprint kajak sooča z mnogimi izzivi prepoznavnosti. Čeprav so kajaki večini takoj prepoznavni, v številnih državah otroci še vedno ne vedo, da je sprint kajak tekmovalni šport in olimpijska disciplina. Šolski dogodki so odličen način za povečanje ozaveščenosti in navdihovanje nove generacije veslačev.

PRIDOBIVANJE NOVIH KLUBSKIH ČLANOV

Dinamična in interaktivna srečanja na šoli lahko pri otrocih vzbudijo zanimanje za pridružitve vašemu kajakaškemu klubu. Z vključevanjem športnikov vašega kluba se ti dogodki spremenijo iz dolgočasne lekcije v zabaven trening. To je odlična priložnost za učence, da spoznajo svoje bodoče sotekmovalce in začutijo enkratno vzdušje, ki ga ponuja vaš klub.

3

4

OPOLNOMOČENJE SVOJIH ŠPORTNIKOV

Medvrstniško treniranje služi kot močno orodje za učenje in razvoj za opolnomočenje klubskih športnikov. Če jim naročite, da vodijo in pomagajo pri dejavnosti, lahko izboljšate njihove sposobnosti, negujete vodstvene lastnosti in povečate njihovo samozavest, hkrati pa spodbujate nova prijateljstva.

5

IDENTIFIKACIJA TALENTOV

Ste na lovu za naslednjo kajakaško superzvezdo? Dogodki v šoli vam omogočajo, da ocenite splošno fizično pismenost, kakovost in nadzor gibanja ter številne bistvene fizične spretnosti, ki so potrebne, da postanete odličen kajakaš.

ZAKAJ KAJAK ČETVEREC?




FIZIČNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Igranje ekipnega športa v obdobju odraščanja ima številne prednosti, vključno s; *“spodbujanjem telesnega, psihološkega in socialnega zdravja ter razvoj telesnih, akademskih, samoregulacijskih in splošnih življenjskih veščin”* 1.

Poleg tega so ekipni športi v nasprotju z individualnimi povezani z *“nižjimi stopnjami anksioznosti in depresije ter izboljšano čustveno/socialno podporo, občutkom pripadnosti, samospoštovanja in socialne interakcije”* 2.

DOLGOROČNA VKLJUČENOST ŠPORTNIKOV

Odgovornosti skupnega dela za skupni cilj bodo verjetno okrepile prijateljstva med klubskimi športniki, kar bo povečalo možnost, da ostanejo vključeni



VEČ OTROK NA VODI

S štirimi sedeži na čoln omogočajo K4 (M/K4), da je na vodi hkrati večje število otrok. To zagotavlja varnost brez potrebe po dodatnem trenerskem osebju za nadzor številnih posameznih čolnov, ki bi sicer veslali z različnimi hitrostmi.

BODOČI VODITELJI

Premagovanje različnih fizičnih in komunikacijskih izzivov, ki jih prinaša ekipno veslanje – ob hkratnem ohranjanju spoštovanja in integritete – ima ključno vlogo pri oblikovanju naših bodočih voditeljev ter vzgajanju odličnih ambasadorjev tega športa.

@KAYAKCREWS.EU

1) Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Center of Research on Welfare, Health and Sport, Sweden. April 2022, Psychology of Sport & Exercise 61.

2) Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. September 2019, Journal of Sports Science & Medicine

NAČRTOVANJE & PRIPRAVA



ŠOLE

- Obrnite se na lokalne šole in določite datum dogodka/dogodkov. Večina šol raje organizira dogodke med rednimi urami športne vzgoje.
- Povežite se s predstavnikom šole, da uskladite skupine/razrede in učitelje. Super je, če so iz oddelka za telesno vzgojo, da lahko pomagajo na dan dogodka.
- Prepričajte se, ali v celoti uporabljate šolsko telovadnico ali velik zunanji prostor.



LOGISTIKA

- **Prevoz** – načrtujte, kako in kdaj boste pripeljali vso svojo opremo in ekipo v šolo.
- **Oprema** – na strani 43 tega vodnika je kontrolni seznam vse opreme, ki ga lahko natisnete. Nekaj opreme si lahko izposodite v šoli, vendar to preverite vnaprej.

KOMUNIKACIJA

Dogodki v šoli ponujajo različne priložnosti za promocijo vašega kluba in športa neposredno otrokom v vaši zeleni demografski skupini. Z uporabo letakov, plakatov, družbenih medijev in angažiranjem lokalnih medijev, kot so časopisi in radijske postaje, lahko še razširite svoje sporočilo, da doseže starše in širšo skupnost.

Če želite nadaljevati zagon, ki so ga ustvarili šolski dogodki, toplo priporočamo, da jih uskladite z dnevom odprtih vrat (ali tednom) v vašem klubu, kjer lahko otroci brezplačno preizkusijo kajak.

PROSTOR IN PROMOCIJA

Če želite izpostaviti svoj klub in šport med dogodki, ne pozabite okrasiti prireditvenega prostora z:

- Roll banner-jem
- Klubska (ali drugo) zastavo
- Fotografijami/plakati s tekmovanj (zlasti K4). Te lahko prilepite na ergometre in po telovadnici na postajah za aktivnosti
- Plakati, ki promovirajo dan/teden odprtih vrat

Ne pozabite, da mora biti vsa vaša ekipa oblečena v klubska oblačila

DARILA

Brezplačno darilo ob koncu dogodka je odličen način, da si otroci zapomnijo vas. Zadostuje klubska nalepka ali drug majhen predmet z blagovno znamko kluba, a če imate sredstva, boste morda želeli vsakomur podariti klubska majico.

LETAKI

Na koncu vsake seje udeležencem razdelite vizualno privlačne letake. Ti bodo starše obvestili o vašem dnevu odprtih vrat, na hrbtni strani pa si lahko natisnete redni urnik klubskih treningov.

TISK

Prepričajte se, da novinarjem pošljite vabila za vaše dogodke lokalnemu tisku vsaj en teden pred vašim dogodkom.

Po tem pošljite sporočila za javnost nacionalnemu tisku in drugim ustreznim športnim organizacijam.

Ne pozabite, da potrebujete dovoljenje staršev za uporabo kakršnih koli slik ali videoposnetkov otrok na spletu ali v svojem tiskovnem gradivu.

ANKETA ZA UDELEŽENCE

Ankete udeležencev služijo kot dragoceno orodje za zbiranje podatkov za trenutne in potencialne partnerje financiranja, skupaj z drugimi ustreznimi deležniki. To je tudi odličen način za ocenjevanje vaših sej. Anketa ni rabi biti dolga – primer boste našli v natisljivih delih na zadnji strani tega vodnika.

VAŠA EKIPA

VELIKOST

Priporočamo vodenje šolskih dogodkov z vsaj 10 ljudmi iz vašega kluba; 2 trenerja in 8 športnikov – po možnosti iste starosti kot udeleženci. To omogoča hkratno delovanje 10 postaj z dejavnostmi, kar ohranja visoko stopnjo angažiranosti med vsemi udeleženci.

Če vodite dogodke z manj ljudmi iz vašega kluba, je dobro, da je število udeležencev za vsako delavnico pod 40 in sestavite večje skupine udeležencev. V tem scenariju začnite ekipe na izmeničnih postajah in naj trenerji ostanejo z ekipo dve zaporedni postaji.

PRIPRAVA

Da bi bili vaši športniki kar najbolje pripravljene na šolski dogodek, je priporočljivo organizirati delavnico za usposabljanje pred dogodkom. Na delavnici jih seznanite z nalogami, povezanimi z demonstracijami in inštruiranjem na vseh postajah dejavnosti.



Za nemoten potek dogodka se vnaprej dogovorite, kdo bo zadolžen za posamezno postajo. Nekatere postaje lahko vključujejo zahtevnejše demonstracije, zato je smiselno izbrati najbolj spretni in samozavestne člane ekipe za te naloge.



Če izvajate več delavnic v enem dnevu, razmislite o rotaciji trenerjev med dvema ali več postajami. To bo prispevalo k ohranjanju njihove motivacije in svežine. Če je vaša ekipa manjša od 10 članov, je ključno, da so vsi sposobni predstaviti in poučevati vse postaje.



Nazadnje, če vaši klubski športniki potrebujejo odsotnost od pouka za udeležbo na dogodkih, poskrbite, da bodo pravočasno pridobili dovoljenje svoje šole.

"Tell me and I forget,
teach me and I may
remember, involve
me and I learn."

Benjamin Franklin

NASVETI ZA MEDVRSTNIŠKI TRENING

Ovisno od tega, kako deluje vaš klub, so lahko ti dogodki prva trenerska izkušnja vaših športnikov. Da bi jim pomagali pri pripravi, so naši najboljši nasveti za medvrstniško treniranje v okviru športnih dni na šoli:



STRUKTURA DOGODKA

Število udeležencev

- Priporočamo 30-60 udeležencev na uro
- najmanj 20, največ 80

Število delavnic

- Vedno si prizadevajte doseči čim več otrok v določeni šoli
- **3-5** delavnic na šolo na dan dobro deluje (mlajši klubski športniki morda težko ohranjajo svoje navdušenje in energijo za treniranje drugih pri več kot toliko izvedbah)

Dolžina delavnice

- 35-50 minut (idealna dolžina je 45 minut)

Urnik delavnice

Dobrodošlica

ČAS:

2-5 min

Predstavite svojo ekipo

- Predstavite šport in postavljajte vprašanja
- Športna demonstracija

Delitev na skupine

ČAS:

3-5 min

- Naj vam pomaga prisotni učitelj športne vzgoje ali razrednega pouka
- Razdelite udeležence v majhne skupine
- Člani kluba naj zapolnijo nepopolne ekipe, če morajo imeti določeno število

Postaje dejavnosti

ČAS:

25-40 min

- Vsaka ekipa naj preživi 2,5-5 minut na vsaki od postaj z dejavnostmi
- Naj nekdo (po možnosti nekdo iz šole) spremlja čas in zažvižga, ko je čas za zamenjavo postaje

Poročilo

ČAS:

3-5 min

- Razdelite darila - nalepke, letake. itd.
- Udeleženci naj izpolnijo kratko anketo – ali pa jo odnesejo nazaj v razred, da jo izpolnijo

POSTAJE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

10 postaj z dejavnostmi predstavlja srce vsakega šolskega dogodka. Vsaka postaja preizkuša različne telesne spretnosti, hkrati pa spodbuja ekipno delo in sinhronizacijo gibanja. Na prvi pogled se nekatere dejavnosti morda ne zdijo specifične za kajakaštvo, vendar vse izzivajo eno ali več osnovnih telesnih spretnosti, ki so temelj učinkovitega sprint veslanja in/ali veslanja v ekipnih čolnih.



Postavitev postaj

- Postavite postaje tako, da bo enostavno najti naslednjo postajo.
- Vsako postajo označite s številko tekmovalne proge.
- Okoli postaj, ki vključujejo aktivnosti z žogami (ki bodo neizogibno pobegnile), pustite dovolj prostora.



Čas na posamezni postaji

- Čas, ki ga skupina preživi na vsaki postaji, bo odvisen od trajanja ure, ki vam jo je šola namenila (pri rednih urah športne vzgoje je to običajno med 40–50 minut).
- Na podlagi naših šolskih testiranj smo ugotovili, da je 3,5 minute idealna dolžina za vsako postajo. Ta čas omogoča udeležencem, da izzive izvedejo dovolj dobro (z nekaj vaje), ne da bi se dolgočasili na manj zapletenih postajah.
- Za delavnice, ki trajajo več kot 50 minut, razmislite o tem, da vsaki ekipi priskrbite točkovačni karton, ki ga nosijo s seboj. Točkovanje doda dogodku zabaven, tekmovalen pridih.



Različice

- Med starostnimi skupinami, pa tudi znotraj razredov, lahko obstajajo velike razlike v športnih sposobnostih, zato ima veliko postaj različice, ki jih je mogoče prilagoditi glede na raven spretnosti posamezne ekipe.
- Trener na posamezni postaji naj izbere ustrezno različico za vsako ekipo posebej.
- Različice naj bodo izzivalne in zabavne, vendar ne nemogoče.

Dobrodošlica in razdelitev v skupine

Predstavite se

1

- **Kako:** vsaka oseba iz vašega kluba se mora predstaviti z imenom in povedati eno stvar, ki jo obožuje pri kajakaštvu, ali šaljivo anekdoto o sebi.
- **Zakaj:** javno nastopanje je odličen način za povečanje samozavesti vaših športnikov. Poleg tega služijo kot ključni ambasadorji za privabljanje novih članov v vaš klub.

Predstavite šport

2

- **Kako:** Eden od vaših (odraslih) trenerjev naj na kratko predstavi kaj je šprint kajak. Spodbujajte udeležence, naj povedo, ali vedo, da je to olimpijska disciplina, ali lahko imenujejo katerega koli olimpijskega kajakaša.
- **Zakaj:** Glede na vašo geografsko lokacijo otroci morda ne vedo malo ali nič o sprint kajaku. To je vaša prva priložnost, da vzbudite njihovo radovednost za šport in jih spodbudite, da trenirajo v vašem klubu.

Predstavitvev ergometra K4

3

- **Kako:** Naj 4 vaši športniki (po možnosti moški in ženski) demonstrirajo veslanje na K4. Naj izvedejo 10 počasnih zaveslajev, nato pa 10 hitrih in močnih. Če je potrebno, naj trener šteje, da bo celotna skupina usklajena.
- **Zakaj:** Demonstracija na začetku vsake delavnice prihrani čas med obiskom postaj z aktivnostmi in vašim športnikom omogoči, da pokažejo svoje spretnosti ter navdušijo udeležence.

razdelitev v skupine

4

Kako:

- Pri skupinah do 40 udeležencev razdelite učence v ekipe po 4.
- Pri večjih skupinah razdelite učence v ekipe po 8.
- Če imate več razredov skupaj, poskusite oblikovati ekipe iz mešanih razredov.
- Na šolah s učenci obeh spolov oblikujte ekipe z 2 dekletoma in 2 fantoma.
- Kjer je mogoče, oblikujte ekipe z udeleženci podobne velikosti.
- Člani kluba naj zapolnijo nepopolne ekipe.

Zakaj: Sodelovanje z neznanci pri skupinskih športnih izzivih je odličen način za spodbujanje socialnih veščin in oblikovanje bolj povezane šolske skupnosti.



14

"Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the 'Me' for the 'We.'"

Phil Jackson

POSTAJA 1



Kvadrat s stožci

Postaja Kvadrat s stožci obsega niz 3 izzivov, ki se izvajajo okoli kvadrata stožcev. Ti izzivi timskega dela vključujejo poskoke, prepogibanje naprej ter stabilnost ramen in jedra.

Seznam opreme

Ekipe po 4

- 4 x stožci
- 4 x teniške žogice

Ekipe po 8

- 8 x stožci
- 8 x teniške žogice

Navodila: 1. izziv - sinhronizirano skakanje

1. Teniške žogice so postavljene na vrh stožcev, pri čemer vsak član ekipe stoji za stožcem
2. Ekipa imenuje kapetana, da so vsi usklajeni
3. Na kapitanov znak – vsi člani ekipe skupaj skočijo en stožec okoli kvadrata naprej (na eni nogi), nato na znak vsak pobere žogico, medtem ko stoji na eni nogi
4. Na znak– ekipa spet skoči na naslednji stožec in položi žogo na stožec
5. Ta vzorec ponavljajte, dokler ekipa ne zaključi vsaj enega kroga po vsem kvadratu z dobro sinhronizacijo
6. Zamenjajte na drugo nogo in ponovite

Različica

Če je skakanje z eno nogo pretežko za ekipo, se to lahko nadomesti s skakanjem po dveh nogah

Na kaj je treba biti pozoren

Tehnični aspekt

- Kako dobro lahko vsak posameznik nadzoruje svoje pristanke?
- Kako nadzorujejo pristanek - s stopalom, gležnjem in nogo, jedrom, rokami? (v idealnem primeru se rok ne uporablja)
- Koliko eksplozivne moči in razdalje je posameznik sposoben ustvariti pri vsakem skoku?

Timsko delo

- Kako dobro je ekipa sposobna sinhronizirati svoje skoke in slediti svojemu kapetanu?
- Kako pripravljen je nekdo stopiti naprej in voditi skupino kot kapetan?



Navodila: 2. izziv - ramena in jedro

1. Žogice so postavljene na stožce in vsak član ekipe se postavi v plank na rokah za svojim stožcem
2. Na kapitanov znak ("dol") - ekipa pobere žogico z levo roko in jo položi na tla med rokami
3. Na znak (»gor«) - z desno roko položijo žogico nazaj na stožec
4. Ponavljajte, dokler se ekipa ne začne utrujati ali pa je čas za nadaljevanje

Nasveti trenerja

- Zamrzni telo in premikaj samo roke
- Naj bo vaše telo s tlemi kot trikotnik (ne banana ali gora)

Pomagajte športnikom pravilno postaviti boke in začutiti pretirano zvijanje telesa.



Navodila: 3. izziv - Pregib v boku na eni nogi

1. Vsak član ekipe stoji za stožcem in drži žogico
2. Skupaj na ukaz ekipa izvede pregib na ravni nogi in eno nogo pomoli v zrak, tako da drži žogico na strani stoječe noge
3. Vsak položi žogico na svoj stožec in se vrne v začetni položaj
4. Ekipa nato izvede pregib na drugi nogi in pobere žogico z roko na strani stoječe noge.
5. Ponavljajte, dokler skupina nima določene stopnje nadzora ali pa je čas, da greste naprej

Nasveti trenerja

- Predstavljajte si, da prevrnete svoje telo kot gugalnico
- Predstavljajte si, da imate na hrbtu metlo, vse od glave do stopala
- Boki naj bodo poravnani in obrnjeni naprej
- Koleno stoječe noge zelo rahlo pokrčite
- Občutite tla s celotnim stopalom stoječe noge

Pomen sinhronizacije na kopnem

Za uspeh v ekipnih čolnih morajo športniki pogosto prilagoditi svoj stil veslanja, da ostanejo dobro usklajeni s preostalimi člani ekipe. Če športnik nima fizične (in duševne) prilagodljivosti, lahko to povzroči fizično nelagodje zaradi gibanja, ki ni sinhronizirano z gibanjem ostalih.

Sinhronizacijske vaje, zlasti tiste, ki vključujejo stabilizacijske ali ravnotežne elemente, postavijo športnike izven njihove cone udobja in so koristne, ker jim pomagajo postati bolj prilagodljivi. Te prakse prav tako krepijo njihovo zavedanje o tem, kako se gibljejo ostali okoli njih.

Kaj testira ta postaja?

- Ravnotežje in stabilnost na eni nogi
- Generiranje moči z eno nogo
- Stabilnost jedra in ramen
- Kontrola kolkov in medenice
- Sinhronizacija ekipe
- Pregib v bokih



Fotografija 1.

Kako je ta postaja povezana s kajakom na mirnih vodah?

Eden od temeljnih elementov dobrega nadzora (ravnotežja) čolna (brez uporabe rok), učinkovitega prenosa moči in optimalnega upravljanja s silami je sposobnost uporabe nog ločeno eno od druge, vendar skupaj z integriranim jedrom. To zahteva dober nadzor, moč in povezavo stopal, nog, bokov in jedra.

Izziv 1 pomaga razviti ravnotežje ene noge (propriocepcija) in stabilnost (sposobnost upravljanja sil) v spodnjem delu telesa in jedru ter pomaga pri razvoju moči.

Izziv 2 pomaga razviti stabilnost ramen in jedra ter moč, potrebno za podporo udarca

Izziv 3 pomaga razviti nadzor in moč bokov in medeničnega predela, hkrati pa spodbuja ravnotežje in stabilnost.

Različica s skupino osmih ljudi

- Postavite 2 stožčasta kvadrata in skupine naj delajo v dveh ekipah po 4
- Če sta obe ekipi na podobnem nivoju sposobnosti, naj poskuša sinhronizirati svoje gibe vseh osem oseb

POSTAJA 2



Napihljive žoge

Postaja z napihljivimi žogami ponuja udeležencem serijo 4 izzivov, ki preizkušajo njihovo timsko delo, koordinacijo in moč v parih.

Seznam opreme

Ekipe po 4

- 2 x napihljivi žogi

Ekipe po 8

- 4 x napihljive žoge

Navodila: 1. izziv - počep

1. Pari stojijo obrnjeni drug proti drugemu z napihljivo žogo med hrbtoma.
2. Izvedejo vsaj 5 zaporednih sinhroniziranih počepov, medtem ko naj žoga ostane med hrbtoma. Boki se morajo spustiti pod kolena.
3. Če želite povečati težavnost, naj oba para poskušata narediti počep na enkrat.

Fotografija 3.



Nasveti trenerja

- Nagnite se nazaj v žogo (morda boste morali pomagati parom, da se dovolj močno nagnejo nazaj)
- Odštevajte skupaj



Navodila: Izziv 2 - Skleki na žogi

1. Pari stojijo obrnjeni drug od drugega z napihljivo žogo na tleh.
2. Postavijo se v začetni položaj za sklek
3. Ko se počutijo dovolj stabilno, izvedejo vsaj 5 zaporednih usklajenih sklekov

Nasveti trenerja

- Odštevajte skupaj
- Odprite prsni koš



Navodila: 3. izziv - Skleca na žogi

1. Trener na postaji drži napihljivo žogo v zraku.
2. Pari stojijo obrnjeni drug proti drugemu, z rokami na žogi.
3. Par stopi z nogami nazaj in ko sta pripravljena, trener spusti žogo, tako da jo v zraku drži par.
4. Vsak par izvede vsaj 5 zaporednih usklajenih sklec na žogi.

Različica

Če je ta izziv prezahteven, naj ga pari izmenično izvajajo tako, da žogo postavijo ob steno in so na ta način bolj stabilni.



Navodila: 4. izziv - Klečanje na žogi

1. Ena oseba iz vsakega para pomaga drugemu priti na žogo v klečečem položaju.
2. Pomočnik spusti žogo.
3. Oseba nato poskuša priti na žogo brez pomoči
4. Par se zamenja

Različica

Izkušene ekipe lahko poskusijo veslati po zraku v klečečem položaju na žogi.

Kaj testira ta postaja?

- Medsebojna komunikacija
- Stabilizacija ramen, jedra in zapestja
- Moč nog
- Moč tricepsa



Fotografija 2.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Komunikacija in zaupanje sta ključnega pomena za vaje na tej postaji, kot za uspešen trening in tekmovanje v kajakaških ekipnih čolnih.

Stabilizacija je eden glavnih aspektov te postaje, tako pri sklekih, kot pri sklecah. Pri obeh boste opazili, ali so udeleženci sposobni ohraniti moč in stabilnost ramen skozi celotno gibanje ali pa se vanje sesedejo. Stabilna ramena so nujna za učinkovit prenos moči na vodi.

POSTAJA 3



Štafeta

Na postaji se izvajata dva štafetna izziva, ki preizkušata aerobno pripravljenost in hitrost udeležencev ter njihovo spretnost metanja/lovljenja.

Seznam opreme

Ekipe po 4

- 8 x stožci
- 2 x žogi za košarko ali odbojko
- štoparica

Ekipe po 8

- 8 x stožci
- 4 x žoge za košarko ali odbojko
- štoparica

Navodila: 1. izziv - standardna štafeta

1. Po tleh so stavljeni so 4 pari stožcev (vključno s startno črto).
2. Ekipe se razdeli v 2 para, ki tekmujeta med seboj.
3. Udeleženci se morajo dotakniti tal najprej pri prvem stožcu in se nato vrniti nazaj na štart, in nato do drugega stožca, potem pa zopet nazaj. To se ponovi za vsak stožec.
4. Ko udeleženec zaključi štafeto, se mora dotakniti svojega partnerja.
5. Para štopajte. (najhitrejši zмага)

Različice

- Pari naj tekmujejo enkrat v ekipah razdeljenih, drugič pomešanih po spolu.
- Pri bolj športnih skupinah naj vsak par dokonča štafeto dvakrat ali trikrat zapored brez ustavljanja



Navodila: 2. izziv - Vzratna štafeta z žogo

Uporabite isto postavitev stožcev kot pri izzivu 1.

- Na začetni znak prvi udeleženec iz vsakega para teče nazaj do prvega stožca, njegov partner pa pobere žogo.
- Ko prvi udeleženec prispe do stožca, mu partner vrže žogo, ki jo nato položi na tla pri stožcu.
- Prvi tekač nadaljuje z vzratnim tekom proti drugemu stožcu, medtem ko partner priteče do prvega, pobere žogo in jo vrže tekaču, ki je na drugem stožcu.
- Vzorec se ponavlja, dokler prvi tekač ne doseže zadnjega stožca. Ko dobi žogo, se vzorec obrne: žogo vrne partnerju, ki jo položi na tla in teče nazaj proti prejšnjim stožcem.
- Zmaga ekipa, ki prva prenese žogo in oba partnerja čez začetno/ciljno črto.

Različice

- Za bolj športne skupine uporabite lahko medicinsko žogo (2–3 kg) namesto košarkarske ali odbojkarske žoge.

Na kaj je treba biti pozoren

Tek

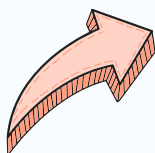
- Kako dobro zna udeleženec zavijati, ali lahko obvladuje ravnotežje pri visokih hitrostih?
- Kako hitro lahko pospešijo?

Metanje

- Ali udeleženec pri metu uporablja celotno telo?

Lovljenje

- Ali lahko udeleženec pri lovljenju učinkovito porazdeli silo žoge?
- Ali uporabljajo ustrezno stopnjo togosti v dlaneh in rokah?



Kaj testira ta postaja?

- Aerobna kondicija
- Možnost pospeška
- Okretnost
- Metanje/lovljenje
- Usklajevanje



Fotografija 1.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Štafeta niso samo očiten način za preverjanje aerobne pripravljenosti; spremembe smeri in ponavljajoči se sprinti so tudi odlični pokazatelj športnikove sposobnosti hitrega pospeševanja in ustvarjanja moči.

Povezava med kajakom ter metanjem in lovljenjem žoge je manj očitna, a prav tako ključnega pomena. Učinkovit met na daljše razdalje je gibanje celotnega telesa, ki temelji na kinetični verigi – zaporedju gibov, ki energijo prenašajo od tal (stopal) preko jedra do zgornjega dela telesa in ustvarijo zagon žoge naprej. Podobno prenašanje energije iz spodnjega v zgornji del telesa je bistveno za učinkovito tehniko veslanja, kjer se noge in zagon telesa optimalno uporabljajo.

Lovljenje žoge je kompleksna naloga, pri kateri je treba slediti premikajočemu se predmetu in nato z rokami absorbirati njegovo silo. Glede na hitrost in težo žoge to pogosto zahteva več moči kot metanje. Absorpcija sile žoge vključuje različne stopnje mehkoabe in togosti celotnega telesa ter sposobnost izolacije rok od stabilnega jedra. Če so roke preveč toge, žoga zdrsne iz rok (ali pa tvegata poškodbo prsta). Če je telo premehko, vas bo absorpcija sile žoge lahko izrinila iz ravnotežja.

Podobno tudi pri kajakaškem "vbodu" – čist in uspešen vbod pomeni, da rezilo vesla vstopi v vodo, se napolni in zaklene na mestu. To zahteva popolno ravnovesje med mehkoabo in togostjo v zgornjem delu telesa in jedru. Če so roke preveč toge pri vstopu z lopatico, bo športnik "zadušil" zaveslaj in ne bo mogel "začutiti" vode. Namesto da bi veslo zaklenil in premaknil čoln mimo njega, bo moral premikati velike količine vode. Če je telo premehko, športnik ne bo mogel vzdržati pritiska na rezilo in moči udarca. Preveč togo telo pa onemogoča prilagajanje gibanju vode in čolna, kar pogosto povzroča nestabilnost.

Prilagoditev za skupino po 8

- Če imate prostor, tekmuje s 4 ekipami po 2, tako imajo udeleženci manj počitka med zamenjavami
- Če vam primanjkuje prostora, tekmuje z 2 ekipama po 4

POSTAJA 4



Rotacija z medicinko

Postaja z nizom izzivov povezanih z rotacijo, metanjem medicinke in ravnotežjem.

Seznam opreme

Ekipe po 4

- 5 x nestabilne blazine (ali deske za ravnotežje)
- 1 x 2 kg medicinska žoga
- 1 x 3 kg medicinska žoga

Ekipe po 8

- 9 x nihajnih blazin
- 2 x 2 kg medicinska žoga
- 2 x 3 kg medicinska žoga

Navodila: 1. izziv - Različno sedenje

Raven 1 - Standard

1. Postavite 5 nestabilnih blazin vzdolž ravne črte.
2. Vsak sedi na svoji blazini v položaju kajakaša nogami skupaj in prsti na nogah navzgor. (Na prvi blazini sedi trener postaje).
3. Podajte medicinsko žogico vzdolž črte naslednjemu v vrsti z rotacijskim metom (ne s prsmi)
4. Ko žoga pride do konca, jo vrnite prvemu tako, da jo zakotalite po tleh pod nogami vsakega posameznika.
5. Ponovite hitreje
6. Obrnite se in ponovite na nasprotni strani

2. stopnja – Okoli sveta

- Vsaka oseba začne s podajanjem žoge za svojim telesom "okoli sveta", pri čemer jo drži nad tlemi, preden jo vrže naslednji osebi.
- Ko žogica doseže konec, se vrne pod nogami kot pri 1. stopnji
- Obrnite se in ponovite na drugi strani

3. stopnja - Žabji skok (samo za napredne ekipe)

1. Žoga se vrže čez osebe iz položaja 1-3-5-4-2-1. Če se skupina zmede, lahko uporabite vzorec 1-3-5-3-1 + 1-2-4-2-1
2. Obrnite in ponovite na drugi strani

**Navodila: 2. izziv - V stoje****1. stopnja - Stoja na obeh nogah**

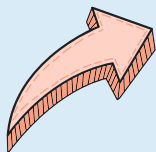
1. Vrzite žogo vzdolž verige ljudi, kot pri vajah v sede in nazaj
2. Obrnite se v nasprotno smer in ponovite, vrzite v drugo smer
3. Izvedite "okrog sveta" v obe smeri
4. Obrnite se v drugo smer in ponovite, mečite v drugo smer

2. stopnja - Stoja na eni nogi

1. Ponovite stopnjo 1, le da zdaj stojite na eni nogi
2. Zamenjajte nogi, ko se obrnete v nasprotno smer

3. stopnja – Žabji skok z eno nogo (samo zelo za napredne ekipe)

1. Žoga se vrže čez osebe iz položaja 1-3-5-4-2-1. Druga možnost je 1-3-5-3-1 + 1-2-4-2-1
2. Obrnite se, zamenjajte nogi in ponovite.



Kaj testira ta postaja?

- Rotacija
- Nadzor in porazdelitev sile
- Ravnovesje
- Stabilnost
- Metanje
- Lovljenje



Fotografija 2.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Rotacijski met od športnikov zahteva učinkovito uporabo jedra in stabilizacijskih mehanizmov za prenos moči in zagona na zunanji predmet – podobno kot pri vodni fazi zaveslaja v kajakaštvu.

Lovljenje težkega predmeta, ki se premika bočno od telesa, brez izgube ravnotežja ali pretiranega obremenjevanja rok in ramen, zahteva sposobnost stabilizacije telesa z učinkovito porazdelitvijo sil, ki jih prinaša prihajajoča žoga.

V sedečem položaju je za to potrebna dobra trdnost jedra in integracija, medtem ko v stoječem položaju vključuje tudi odličen nadzor stopal in nog. Sposobnost celotnega spodnjega dela telesa in jedra, da stabilizirata čoln in telo pred hitro spreminjajočimi se stranskimi silami, je ključnega pomena za močan, stabilen in učinkovit zaveslaj.

Opombe za trenerje

S 3-4 minutami na postajo ni časa za predstavitev teh sekvenc pred začetkom, zato mora trener na tej postaji sodelovati in jo usmerjati na poti.

Uporabite 2 kg medicinsko žogo za mlajše ali bolj nekoordinirane skupine in 3 kg žogo za starejše ali naprednejše skupine. Če se skupina res trudi, premaknite blazine bližje skupaj.

Ekipe se običajno zelo razlikujejo glede sposobnosti izvajanja dejavnosti na tej postaji. Manj napredne ekipe lahko v dovoljenem času preidejo samo prvi dve stopnji variant sedenja. Pri naprednejših skupinah (ali za izziv ekipe) lahko preskočite stanje na obeh nogah in preidete naravnost na stanje na eni nogi.

Nastavite s skupino 8

- Če imate dostop do 9 nestabilnih blazin/desk za ravnotežje, postavite linijo 5 in linijo 4 vzporedno druga z drugo, športniki pa naj sedijo/stoje drug proti drugemu.
- Če imate samo 5 blazin, naj ena skupina sedi in ena stoje, pri čemer se zamenjajte na polovici dodeljenega časa.

POSTAJA 5



Agility lestev

Agility lestev ponuja vrsto izzivov za preizkušanje stabilnosti ramen in jedra, nadzora ene noge, koordinacije in seveda splošne agilnosti.

Seznam opreme

Ekipe po 4

- 1 agility lestev - najmanj 6M

Ekipe po 8

- 2 agility lestvi - vsaj 6M vsaka

1. izziv - Usklajena hoja v deski

1. Postavite 2 člana ekipe vsakega na svojo stran, v izmeničnih kvadratih.
2. Naj član ekipe skrbi za sinhronizacijo vseh z ukazi leva-desna.
3. Ekipa skupaj 'hodi' z rokami po lestvi v položaju deske.
4. Udeleženci naj skupaj dvignejo roko in nogo na isti strani od tal.

Različica

Če se skupina trudi istočasno dvigniti roko in nogo od tal, naj upočasnijo vajo in pretiravajo s tem gibanjem, tako da obrnejo telo na stran in se ustavijo z eno nogo in eno roko visoko v zraku.



Opombe za trenerje

- Poskrbite, da imajo otroci pri izvajanju deske dobro tehniko.
- Pri naprednejših ekipah minimalno nagibanje telesa med premikanjem po lestvi.



2. izziv - Skakanje

1. stopnja – Skakanje noter in ven

Izvedite usklajeno

2. stopnja - Diagonalno skakanje

Ponovite na obeh nogah

3. stopnja - Vzorec skakanja nazaj

Izvedite usklajeno

4. stopnja - skok in obrat

3. izziv - "Fast Footwork"

Različica 5 - 'Tip-Toes'

Tecite čim hitreje in postavite obe nogi v vsako polje

Različica 6 - 'Valček'/123

1 in 2 znotraj lestve, 3 zunaj lestve

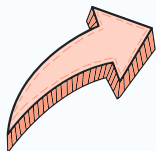
Opombe za trenerje

Vsako različico ponovite vsaj dvakrat.

Udeleženci, ki redno trenirajo nogomet ali tenis, bodo na tej postaji na splošno lažje izvedli različice, ki vključujejo skakanje in delo nog, ter bodo v določenem času lahko izvedli večje število različnih vaj, pri čemer se bodo osredotočili na sinhronizacijo.

Manj izkušene ekipe pa lahko pridobijo največ koristi z manjšim naborom manj zahtevnih vaj, kot so: hoja v deski, skakanje stopnja 1 ter hitro premikanje nog stopnja 1





Kaj testira ta postaja?

- Stabilnost ramen in jedra
- Usklajenost ekipe
- Moč, nadzor in moč z eno nogo
- Dinamično ravnotežje
- Sposobnost učenja novih gibalnih vzorcev
- Telesna in psihična prilagodljivost
- Usklajevanje
- Hitre reakcije



Fotografija 1.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Izziv 1 Hoja v deski pomaga razviti stabilnost ramen in jedra, ki je potrebna za kajakaši zaveslaj. Usklajenost razvija ekipni duh.

Izziv 2 Različice skakanja in poskokov pomagajo razviti moč nog, nadzor in moč, ki je potrebna za uravnoteženje v čolnu in učinkovit prenos energije iz opore za noge.

Izziv 3 Hitre različice gibov z nogami pomagajo razviti hitre reakcije in mentalno prilagodljivost za izvajanje vzorcev gibanja visokih hitrosti – kar je nujno za štarte in sprint v kajaku.

Različica za s skupino po 8

- postavite dve agility lestvi vzporedno drugo ob drugi
- pri skokih in različicah hitrega dela nog, ki ne zahtevajo sinhronizacije, naj ekipe tekmujejo med seboj v hitrosti

POSTAJA 6



Samokolnica & stonoga

Dva izziva za preizkušanje moči in stabilnosti ramen in jedra ter za razvoj timskega dela.

Seznam opreme

Ekipe po 4 ali 8

- 4 stožci za označevanje proge za 1. izziv

Navodila: 1. izziv - Samokolnica

1. Ekipo razdelite na 2 para, pri čemer naj bodo udeleženci čim bolj podobne velikosti skupaj.
2. Postavijo se v pozicijo za samokolnico in na znak štartajo
3. Ko pridejo mimo stožca, se zamenjajo in dirkajo nazaj.
4. Prvi par, ki se vrne na startno linijo, zmagaja

Fotografija 3.



Nasveti trenerja

Ko hodite po rokah:

- potisnite tla stran od sebe
- naj bodo trebuh in noge napeti
- držite boke visoko



Navodila: 2. izziv - Stonoga

1. Ekipa naj se postavi v vrsto od najmanjšega do največjega.
2. Najmanjši 3 člani ekipe se v vrsti postavijo na roke in kolena.
3. Začne prvi in vsaka oseba položi noge na ramena osebe za seboj (morda bo moral pomagati trener).
4. Četrty član ekipe dvigne noge zadnje osebe, kot da bi dvignil samokolnico.
5. Na znake levo- desno poskuša gosenica hoditi naprej.



Fotografija 4.

Nasveti trenerja

- potisni tla stran od sebe
- glavo drži dol
- noge držo skupaj (prva 2)
- kolke drži visoko

Kaj testira ta postaja?

- Moč ramen in jedra
- Stabilnost in moč ramen in jedra
- Porazdelitev sile
- Timsko delo

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Sposobnost učinkovitega porazdeljevanja sile z lopate vesla skozi celotno telo med vodno fazo zaveslaja je ključnega pomena za močan in učinkovit zaveslaj, ki ne povzroča nepotrebne obremenitve ramen in rok. To zahteva dobro moč, stabilnost in usklajenost ramen ter jedra (v povezavi z oporo iz nog in bokov).

Ko je ena roka dvignjena od tal med izvajanjem vaje »hoje« na rokah v deski, so enaki mehanizmi v ramenskem obroču in jedru postavljeni na preizkušnjo.

Različica za skupino po 8

- Za izziv 1 - dirka 4 parov.
- Za 2. izziv - imejte 2 gosenici ali če je skupina zelo napredna, poskusite z eno zelo dolgo gosenico.



Sodelujoči s slabo podporo jedra

Fotografija 3.



Sodelujoči z boljšo podporo in integracijo jedra

Fotografija 2.

POSTAJA 7



Vleka vrvi

Klasična igra moči in taktike

Seznam opreme

Ekipe po 4 ali 8

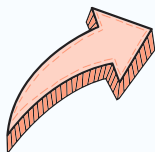
- 1 dolga močna vrv
- marker za privezovanje na vrv
- stožec ali marker za tla

Navodila

1. Na sredino vrvi privežite marker
2. Postavite vrvico na tla in poravnajte sredino vrvi
3. Skupino razdelite na pol
4. Pripravljen, pozor, zdaj!
5. Prva ekipa, ki potegne svoje nasprotnike čez srednjo črto, zmaga

Skupine pomešajte po spolu, po moči ipd. Naj se pridružijo nezasedeni šolski delavci in trenerji.

Če vam primanjkuje trenerjev iz vašega kluba, je to dobra postaja, na kateri vam lahko pomaga šolski učitelj športne vzgoje.



Kaj testira ta postaja?

- Vlečna moč z uporabo noge
- Timsko delo
- Dinamično ravnotežje
- Prilagajanje spremembam sile



Fotografija 4.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Naslonjenje nazaj na noge in vlečenje z rokami je morda malo bolj podobno veslanju kot kajaku.

Poleg tega, da je zabavno in spodbuja občutek tovarištva in zdrave tekmovalnosti, lahko vlečenje vrvi pomaga športnikom, da vključijo jedro in noge, da se prilagodijo dinamičnemu upor, ki ga zagotavlja nasprotna ekipa – to je koristno za prilagajanje spremembam sil na vodi. Poleg tega zagotavlja občutek "visenja" z rokami, medtem ko je povezan z ozemljenimi nogami - kar je pomembno, da lahko veslo zaklenjeno visi v vodi.

🎯 Opombe za trenerje

Pred dogodkom preizkusite vrv, ki jo boste uporabili. Nekatere vrvi lahko na rokah povzročijo hude odrgnine. Če pa imate na vsaki postaji samo skupine po 4, lahko uporabite dve rjuhi, ki ju povežete skupaj in nato zvijete.



Fotografija 3.

POSTAJA 8



Stoječe-sedeče

Postaja je sestavljena iz dveh zabavnih izzivov, ki zahtevata sodelovanje. Za demonstracijo boste potrebovali dva trenerja.

Seznam opreme

- Nič ni potrebno

Navodila: 1. izziv - Hrbet na hrbet

1. Najprej naj udeleženci preizkusijo ta izziv v parih
2. Vsak par sedi s hrbtom ob hrbtu, s skrčenimi nogami in prepletenimi rokami
3. Vstaneta tako, da se s hrbti pritisneta drug proti drugemu.
4. Nato se usedeta nazaj v začetni položaj.
5. Ko to osvojijo v parih, ponovijo vajo v skupini štirih.



Fotografija 3.



Navodila: 2. izziv - Obrnjeni naprej

1. Najprej naj udeleženci preizkusijo ta izziv v parih.
2. Vsak par sedi drug proti drugemu, s prsti na nogah se v paru dotikata in se držita za roke.
3. Vstaneta tako, da se potegneta naprej drug od drugega.
4. Ko jima uspe, se usedeta nazaj v začetni položaj.
5. Ko to osvojijo v parih, ponovijo vajo v skupini štirih.

Kaj testira ta postaja?

- Timsko delo
- Gibljivost bokov in nog
- Dinamično ravnotežje
- Ujemanje sile



Fotografija 3.

Kako je ta postaja povezana s sprint kajakom?

Izzivi na tej postaji zahtevajo, da udeleženci delajo skupaj in prilagodijo uporabo sile in dinamično ravnotežje glede na svojo telesno težo in ostale člane skupine (sicer vsi v skupini ne bodo mogli vstati hkrati). Vse to so koristne veščine za učinkovito sinhronizacijo v ekipnih čolnih. Dobra gibljivost bokov je bistvena za rotacijo in učinkovit prenos moči na vodi.

Nastavite s skupino 8

Izzive začnite v parih, nato v 2 skupinah po 4. Če se skupini zdi enostavno, lahko poskusi oba izziva v eni veliki skupini



"The best team is not the team with the best players, but the team that plays best together."

Jamie Dimon

POSTAJA 9



Veslanje na klopi

Postaja uvaja ekipe v gibanje s pravim kajakaškim veslom in imitacijo zaveslaja.

Seznam opreme

- 2 x dolge klopi ali 8 x stoli*
- 4 x vesla

*Namesto klopi boste morda raje uporabili mini-K4 ali 2 x MK2. Pri tej nastavitvi boste poleg vesla potrebovali tudi 4 x kratke metle.

Navodila: 1. izziv - Povezano sukanje

1. Ekipa naj sedi na klopi kot v K4
2. Sedeži 1 in 2 ter 3 in 4 se držijo enega vesla z levo roko in enega vesla z desno roko
3. Celotna skupina skupaj premika vesla naprej in nazaj v ritmu veslanja

Fotografija 4.



Opombe za trenerje

Če se ekipa lahko dobro giblje skupaj, jih izzovite, naj poskusijo s kolkom slediti gibanju roke naprej.



Navodila: 2. izziv - Imitacija veslanja

1. Pokažite, kako držati veslo (kam položiti roke in v katero smer gre žlica).
2. Pokažite osnovni udarec in kako spremeniti kot vesla v zraku.
3. Skupina naj poskusi veslati usklajeno skupaj z različnimi hitrostmi

Opombe za trenerje

Da bi se skupina uskladila, jim najprej glasno preštejte udarce. Ko jim bo to ustrezalo, naj delo prevzame prostovoljec iz ekipe.

Kaj uči ta postaja?

- Kako držati veslo
- Osnovni vzorec zaveslaja
- Osnovno rotacijo
- Sinhronizirano veslanje



Fotografija 3.

Različica s skupino 8 ljudi

Razen če imate dogodek z 80 udeleženci, potem priporočamo, da združite postaji dejavnosti 9 in 10 in pošljete 4 otroke od 8 na vsako postajo (zamenjajte jih, ko zazvoni čas). Če imate 80 otrok, boste potrebovali dvojno opremo s seznama.

POSTAJA 10



Video prikazuje demonstracijo z dejanskega dogodka

Ergometer K4

Ergometer K4 prinese veslanje v četvercu v šolsko telovadnico.

Seznam opreme

- 4 x kajak ergometri

Navodila

1. Postavite ergometre v vrsto, da oblikujete "K4"
2. Čim hitreje nastavite vsakega člana ekipe na svoj ergometer (ni nujno, da je nastavev popolna)
3. Vsakemu pomagajte z osnovnim zaveslajem.
4. Naj se vsak igra z veslanjem pri različnih hitrostih
5. Skupina naj poskusi veslati sinhronizirano

Fotografija 3.



Opombe za trenerje

Držanje vesla od zadaj, ko udeleženci veslajo, je odličen način, da dobijo občutek dobrega zaveslaja. Vendar najprej preverite, ali je udeležencu všeč, da to počnete.

VLOGE IN ODGOVORNOSTI V SKUPINI

Postaja dejavnosti	Seja št.	Ime/imena trenerja
1 Kvadrat s stožci	_____ _____ _____	_____ _____ _____
2 Napihljive žoge	_____ _____ _____	_____ _____ _____
3 Štafeta	_____ _____ _____	_____ _____ _____
4 Rotacija z medicinko	_____ _____ _____	_____ _____ _____
5 Agility lestev	_____ _____ _____	_____ _____ _____
6 Samokolnica in stonoga	_____ _____ _____	_____ _____ _____
7 Vleka vrvi	_____ _____ _____	_____ _____ _____
8 Stoječe-sedeče	_____ _____ _____	_____ _____ _____
9 Veslanje na klopi	_____ _____ _____	_____ _____ _____
10 Ergometer K4	_____ _____ _____	_____ _____ _____

KONTROLNI SEZNAM OPREME

Predmeti	Zapakirano
Tekmovalne številke 1-10	<input type="checkbox"/>
Piščalka	<input type="checkbox"/>
4 kajakaški ergometri	<input type="checkbox"/>
4 vesla	<input type="checkbox"/>
1 dolga močna vrv	<input type="checkbox"/>
Agility Ladder (<input type="checkbox"/>
Medicinke	<input type="checkbox"/>
Ravnotežne blazine/deske za ravnotežje	<input type="checkbox"/>
Napihljive žoge	<input type="checkbox"/>
Teniške žogice	<input type="checkbox"/>
Stožci (16+)	<input type="checkbox"/>
Kajaki (neobvezno)	<input type="checkbox"/>

KONTROLNI SEZNAM ZA KOMUNIKACIJO

Predmeti	
Klubska zastava (ali druge lokalne ali državne zastave)	<input type="checkbox"/>
Roll Banner	<input type="checkbox"/>
Letaki (promocija dneva/tedna odprtih vrat + splošne informacije o klubu)	<input type="checkbox"/>
Plakati za dan odprtih vrat	<input type="checkbox"/>
Darila	<input type="checkbox"/>
Slike s tekmovanj	<input type="checkbox"/>
Medalje (medalje članov kluba lahko uporabimo za okrasitev prostora)	<input type="checkbox"/>
Anketa za udeležence	<input type="checkbox"/>
Vabilo za lokalne medije	<input type="checkbox"/>
Izjava za javnost	<input type="checkbox"/>
Družbeni mediji	<input type="checkbox"/>
Soglasje za objavo v medijih	<input type="checkbox"/>

Primer ankete udeležencev

1. Šola:

Šola A Šola B Šola C

2. Ime: _____

3. Spol: _____

4. Starost: _____

5. Šolsko leto: _____

6. Ste že kdaj veslali v kajaku? DA/NE

7. Ali ste vedeli, da lahko tekmuje v sprint kajaku? DA/NE

8. Bi poskusili veslati v pravem čolnu? DA / NE / že treniram sprint kajak

9. Na lestvici od 1 do 5, koliko vam je bila všeč današnja seja (1 sploh ne, 5 mi je bilo všeč)

1 2 3 4 5

KC4U šolska izkušnja

Leta 2024 je Kc4u izvedel KC4U športne dneve v štirih šolah na Sardiniji in v Sloveniji, pri čemer je sodelovalo več kot 600 šolskih otrok in klubskih športnikov.

- Istituto Comprensivo, Cabras (IT)
- Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea', Oristano (IT)
- Istituto Comprensivo n2, Oristano (IT)
- Osnova šola Simona Gregorčiča, Kobarid (SI)

Iskreno se zahvaljujemo vsem študentom in osebju za njihovo sodelovanje in prispevke k izboljšanju modela, predstavljenega v tem priročniku.

Fotografija 4.



Ciljna skupina

Dogodek Kc4u Crew Kayaking In-School je namenjen otrokom od 10 do 16 let. Glede na cilje vašega kluba pa ga je mogoče enostavno prilagoditi za otroke od 8. do 18. leta.

Ključni statistični podatki iz naših izkušenj

581

Skupno število udeležencev starih od 10-18 let

39

Skupno število klubskih medvrstniških trenerjev športnikov mlajših od 18 let

48%

udeležencev ni vedelo, da kajak sprint tekmovalni šport.

64%

otrok še ni veslalo v kajaku.

61%

otrok se želi preizkusiti veslanje v pravem kajaku

83%

udeležencev je svojo izkušnjo ocenilo z vsaj 4 od 5

EKIPA KC4U

Kayak Crews 4 Youth je mednarodna skupna pobuda, ki jo razvijajo in vodijo trenerji in športniki Kajak kluba Zlatorog in Circolo Nautico Oristano. Naša predana ekipa ima bogate izkušnje pri razvijanju talentov in ustvarjanju programov za vsakogar, od začetnikov, pri prvih zaveslajih, do izkušenih olimpijcev.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)



Kajak Klub Zlatorog – SLO

KKZ, ki se nahaja v vasici Most na Soči, je eden najnovejših slovenskih kajakaških klubov. Z dvema trenerjema reprezentanc in športniki vseh ravni klub izziva status quo s svojimi inovativnimi novimi programi. KKZ Paddle PWR-Girl PWR, ki se zavzema za opolnomočenje več deklet s športom, je bila leta 2022 nagrajena z nagrado EU #BeEqual za enakost spolov v športu.



Circolo Nautico Oristano – ITA

CNO, ustanovljen leta 1970, ima dolgo tradicijo treniranja kajakašev, kanuistov in drugih vodnih športnikov vseh ravni. CNO, ki se nahaja v Cabrasu na otoku Sardinija, je sestavni del lokalne skupnosti in dom treh trenerjev italijanske reprezentance ter številnih izjemnih športnikov.



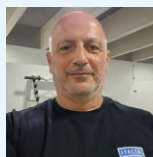
Melanie Schembri Waite

Projektna vodja, trenerka, in koordinator izobraževanja



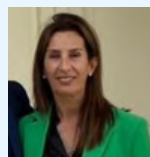
Stefano Loddo

Trener



Gianmarco Patta

Italijanski koordinator in trener



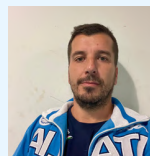
Cecilia Tola

Trener



Jakob Stojanović

Slovenski koordinator in trener



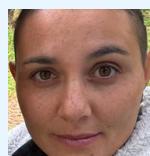
Andrea Lilliu

Trener



Angelo Casu

Trener



Valeria Saba

Trener

Kontaktirajte nas

Elektronska pošta

kayakcrews.eu@gmail.com

Spletna stran

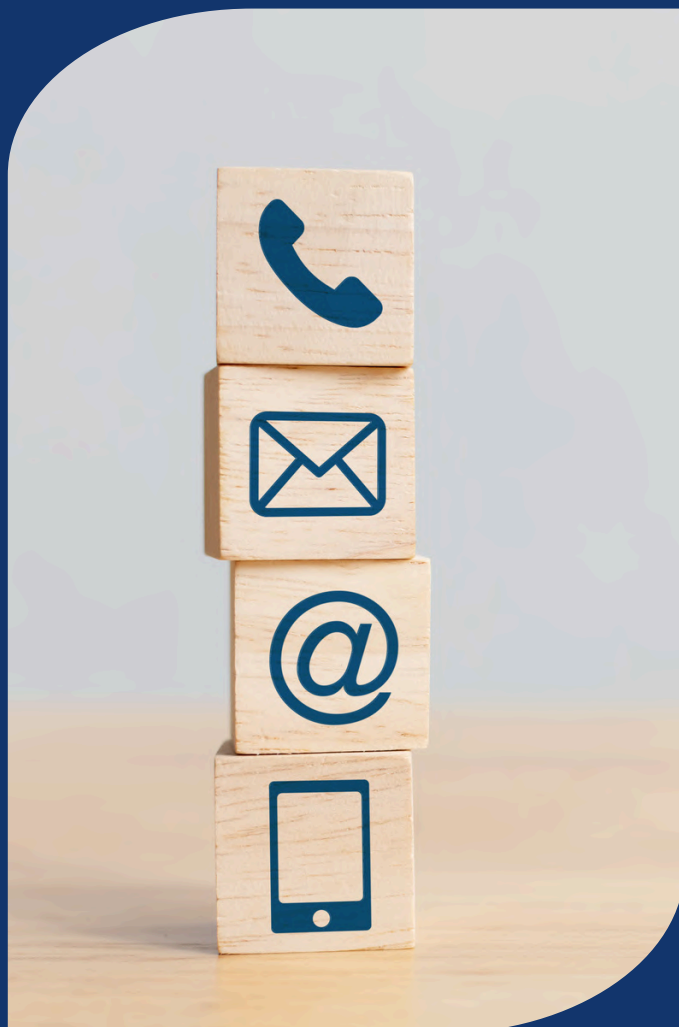
kayakcrews.eu

Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

YouTube*

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)



Fotografije

Fotografija 1. Sodelujoči na dogodku na šoli Istituto Comprensivo, Cabras (IT)

Fotografija 2. Sodelujoči na dogodku na šoli Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea', Oristano (IT)

Fotografija 3. - Sodelujoči na dogodku na šoli Istituto Comprensivo n2, Oristano (IT): © Daniela Caddeo

Fotografija 4. - Sodelujoči na dogodku na Osnovni šoli Simona Gregorčiča, Kobarid (SI)

Fotografije 1, 2, & 4: Ekipa Kc4u

* Če naletite na nedelujočo povezavo, obiščite naš YouTube kanal, kjer boste našli ustrezen videoposnetek.



Co-funded by
the European Union



Photo 2.