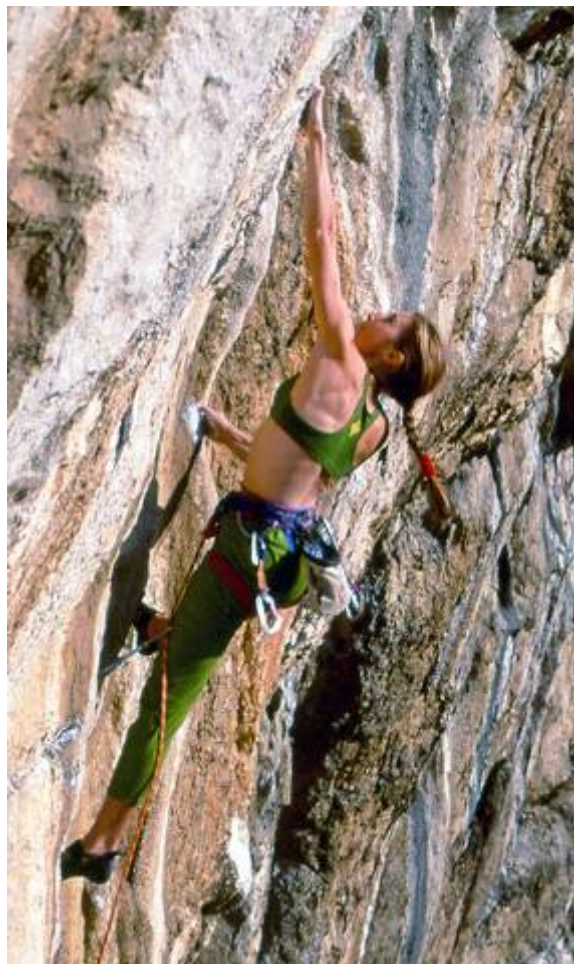
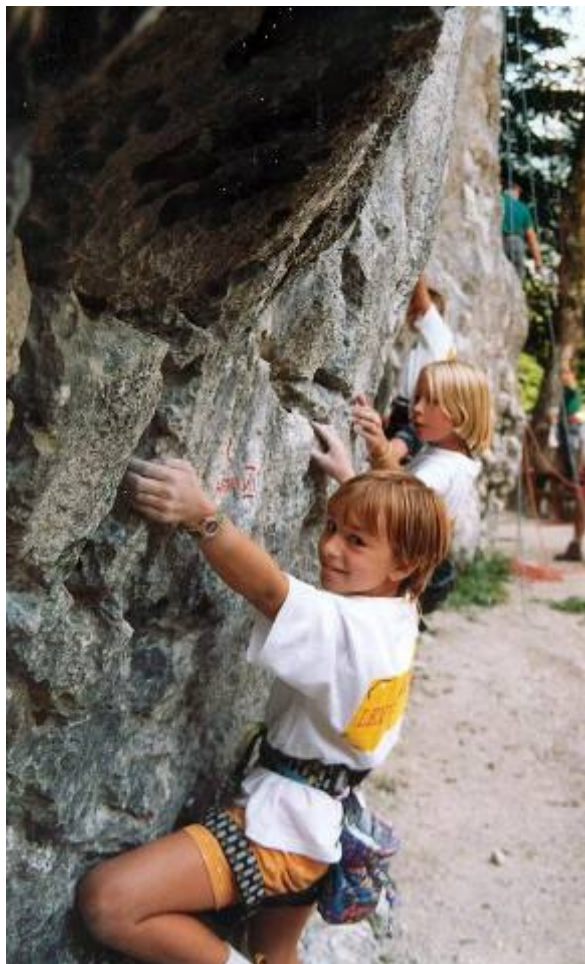


# Poučevanje plezalne tehnike

(Metodična lestvica učenja)  
Dodatek k skripti Tehnika športnega plezanja



# Kazalo

<b>KAZALO .....</b>	<b>2</b>
<b>OSNOVNA NAČELA PRI UČENJU TEHNIKE .....</b>	<b>3</b>
OD LAŽJEGA K TEŽJEMU, OD ENOSTAVNEGA K BOLJ ZAPLETENEMU.....	3
NAČELO NAJŠIBKEJŠEGA ČLENA.....	3
POSTOPNOST .....	3
VARNO OKOLJE .....	3
OLAJŠEVALNE OKOLIŠČINE, SPOČITI PLEZALCI .....	3
<b>UČENJE ZAČETNIKOV .....</b>	<b>3</b>
KJE UČITI PLEZALNO TEHNIKO?.....	4
<i>Letvenik .....</i>	<i>4</i>
<i>Umetne stene .....</i>	<i>4</i>
<i>Naravne stene .....</i>	<i>4</i>
KAKO UČITI PLEZALNO TEHNIKO? .....	4
1. <i>Težišče telesa in iskanje ravnotežja .....</i>	<i>4</i>
2. <i>Osnove stopanja.....</i>	<i>5</i>
3. <i>Osnove prijemanja .....</i>	<i>5</i>
4. <i>Osnovni položaj in vzpostavljanje ravnotežja .....</i>	<i>5</i>
5. <i>Plezanje v osnovnem položaju (napredovanje):.....</i>	<i>6</i>
6. <i>Bočni položaj .....</i>	<i>6</i>
7. <i>Gibi z zasukom kolena in boka.....</i>	<i>6</i>
8. <i>Različni posebni gibi in tehnike .....</i>	<i>7</i>
KAKO LAHKO ŠE IZBOLJŠAMO UČENJE TEHNIKE? .....	7
<i>Snemanje s kamero .....</i>	<i>7</i>
<i>Postavljanje namenskih smeri na umetni steni .....</i>	<i>7</i>
<i>Razne igre in praktične vaje .....</i>	<i>7</i>

# Osnovna načela pri učenju tehnike

## ***Od lažjega k težjemu, od enostavnega k bolj zapletenemu***

Vedno pričnemo z lažjimi vajami (prvinami), ki so enostavne, lažje za učenje in izvedbo in se šele, ko osvojimo lažje prvine, lotimo učenja težjih.

## ***Načelo najšibkejšega člena***

Tudi tu velja načelo najšibkejšega člena, zato razvijamo tiste tehnične prvine, ki jih še ne obvladamo.

## ***Postopnost***

Pri učenju neke prvine si vzamemo dovolj časa za utrjevanje, prvine pa učimo postopno. Nove prvine se lotimo šele, ko že zadovoljivo obvladamo prejšnjo prvino.

## ***Varno okolje***

Pomembno je, da se začetnik tehnike uči v varnem okolju, kjer se bo lahko osredotočil na izvedbo tehničnih prvin. Najprimernejša je premična nizka balvanska umetna stena, ki jo lahko prilagodimo sposobnostim plezalca.

## ***Olajševalne okoliščine, spočiti plezalci***

Novih elementov se vedno učimo spočiti in v idealni okoliščinah, saj utrujenost podira usklajenost gibov, kar lahko vsak plezalec opazuje pri sebi, ko postaja vse bolj utrujen. (So seveda lahko tudi uporabne izjeme. Včasih lahko poskusimo kakšno zaporedje gibov (ki ga že poznamo) tudi ko smo že utrujeni in nimamo več prave moči, saj nas bo to prisililo, da bolje izkoristimo svojo tehniko.)

# Učenje začetnikov

Postopno spoznavanje s plezalno tehniko naj se začne takoj, ko začetnik pride v plezalno šolo. Plezanje je izrazito tehničen šport zato je pomembno, da se vse napake odpravljajo čim hitreje, še preden plezalcu pridejo v navado.

Vedeti moramo, da smo ljudje različni. Nekateri plezalci plezajo počasi in premišljeno, drugi plezajo hitro in dinamično. Počasni plezalci plezajo počasneje ker imajo ponavadi več vzdržljivosti in si vzamejo več časa za izbiro pravih postavitev. Dinamični plezalci izkoriščajo večjo moč s katero poskušajo hitro preplezati nek del smeri. Za oba sloga lahko rečemo, da sta lahko tehnično pravilna, saj je pomembno, da svoj stil plezanja prilagodimo tako, da kar najbolj izkoristimo svoje sposobnosti. Začetnikom pa seveda razložimo, da je ravno izboljšanje svojih pomanjkljivosti pot k napredku.

## ***Kje učiti plezalno tehniko?***

Popolne začetnike še najlažje učimo na položnih naravnih stenah, premičnih nizkih balvanski stenah in na letvenikih.

### **Letvenik**

Osnovne plezalne položaje najlažje učimo na letveniku. Pri tem pa je pomembno, da začetnike opomnimo, da na letvici stojijo s sprednjim delom stopala in ne na sredini stopala.

### **Umetne stene**

Plezanje na umetni steni je zaradi preprostosti in očitnosti zastavljenih problemov manj učinkovito za razvoj plezalne tehnike, je pa prav zaradi tega najprimernejše za učenje osnov plezalne tehnike. Najbolj se na začetku obnesejo nizke balvanske stene.

### **Naravne stene**

Začetnike čim prej seznanimo s plezanjem v naravnih plezališčih. Na začetku izberemo položne stene in takšna plezališča, kjer bomo lahko pokazali čim več različnih stenskih struktur in oblik.

Najširša paleta plezalnega znanja pa se prav gotovo pridobi med plezanjem velike količine raznovrstnih smeri v različnih naravnih plezališčih.

## ***Kako učiti plezalno tehniko?***

Preden lahko začnemo s praktičnim učenjem plezalne tehnike je pomembno, da začetnike seznanimo z osnovno terminologijo, da bodo vsaj vedeli o čem govorite. Najbolj primerno je, da na začetku organizirate predavanje, kjer s slikami in videoposnetki v miru pokažete osnove plezalne tehnike. S tem bo prehod v praktične vaje mnogo lažje. Seveda je potrebno za otroke takšno predavanje primerno prilagoditi.

Nato se lahko lotimo praktičnega poučevanja, kjer naj nas vodijo osnovna načela. Prvine lahko pokažemo sami, še boljše pa bo, če za pomoč prosimo kakšnega izkušenega plezalca. Tako lahko prvine opisujemo tudi medtem, ko jih plezalec kaže.

V nadaljevanju je predstavljeno priporočeno zaporedje podajanja tehničnih prvin (metodična lestvica učenja). Poleg pravilnega izvajanja prvin začetnikom pokažemo in pojasnimo tudi pogoste napake, ki se pojavljajo pri posameznih prvinah.

### **1. Težišče telesa in iskanje ravnotežja**

- Praktični prikaz, kjer poudarimo pomen težišča telesa, prenos teže na noge in iskanje ravnotežja.

## 2. Osnove stopanja

- Začetnikom že takoj poudarimo pomen pravilnega stopanja (uporabe nog), ki naj ima prednost pred učenjem prijemanja, da si bodo to takoj vtisnili v spomin. Pri plezanju se na nogah ne le stoji, ampak se z nogami tudi vlečemo, potiskamo, držimo v steni, na nogah visimo,... Noge naj nosijo največji del naše teže!
- Nadaljujemo s prikazom stopanja, kjer jim razložimo prednost stopanja na sprednji del stopala (notranji rob, zunanji rob, prsti).
- Prikažemo prestopanje na stopu, specialne postavitve nog (zatikanje pete, prstov,...) pa na začetku izpustimo.

## 3. Osnove prijemanja

- Pri prijemanju začetnikom pokažemo osnovne vrste (oblike) oprimkov:
  - polička
  - kloc
  - šalca
  - klešča
  - podprijem
  - luknjica
  - kapnik
  - luske
- Nato pokažemo in opišemo osnovne vrste prijemov:
  - Nadprijem
  - Podprijem
  - stranski prijem
- Seznanimo jih tudi s tehnikami prijemanja oprimkov:
  - odprt prijem - anatomsko najbolj pravilen; mišice in kite zelo raztegnjene
  - prijem na strešico - veliko moč na majhnih oprimkih; največje sile na vezi, hrustanec, kosti
  - zaprt prijem - enako kot prijem na strešico
  - kleščast prijem
  - prijem s posameznimi prsti - v bistvu odprt prijem; možnost poškodb
  - prijem na trenje
  - prijem s stranskim delom dlani
- Pokažemo jim kaj je bistveno pri obremenjevanju posameznih vrst oprimkov (ravnotežni položaji, postavitev telesa in roke, ki drži oprimek). Pokažemo še kako lahko oprimek preprimemo in prikažemo pomoč z drugo roko na istem oprimku (»primemo zraven«).

## 4. Osnovni položaj in vzpostavljanje ravnotežja

- Naštejemo in opišemo tipe sten:
  - Položna
  - Navpična
  - Previsna

- Nato pokažemo različne stenske strukture:
  - Plošča
  - Raz
  - Zajeda
  - Streha
  - Poč
  - Kamin
- Potem prikažemo osnovni plezalni položaj:
  - osnovni tri- in štiri- oporni položaj: »žaba«
- Poudarimo pomen iztegnjenih rok v ravnotežnem položaju.

## **5. Plezanje v osnovnem položaju (napredovanje):**

- Plezanje v osnovnem položaju: navzgor, navzdol, prečnica
  - Prikažemo križanje rok in nog
- Plezanje v položni steni: premikanje nog
  - Pojasnimo zakaj previsoko dviganje nog ni učinkovito
- Plezanje s stopanjem na trenje
  - Razlaga in prikaz tehnike stopanja
- Visok dvig noge
  - Pojasnimo kaj pomeni, da se z nogo najprej vlečemo, se na nogo naložimo, nato se z nogo potiskamo navzgor
- Plezanje s podprijemi

## **6. Bočni položaj**

- Ponovimo osnove stopanja na sprednji notranji del stopala
- Prikažemo osnovni bočni položaj
- Napredovanje v bočnem položaju
- Oporno plezanje

## **7. Gibi z zasukom kolena in boka**

- Statično in dinamično plezanje: razlaga, razlike, slabosti, prednosti
- Razložimo kdaj se kakšen gib uporablja (navpična stena, previsna stena)
- Prikažemo izvedbo daljšega prečnega giba v stran (skripta: gib z zasukom kolena)
- Prikažemo izvedbo giba navzgor, križanje pod roko (skripta: gib z zasukom boka)
- Prikažemo izvedbo daljšega križnega giba nad roko (skripta: gib z zasukom boka in izrazitim zasukom kolena)

## **8. Različni posebni gibi in tehnike**

- Uravnoveženje s spuščanjem ene noge
- Skok
- Zatikanje različnih delov nog in stopal
  - Plezanje v različnih stenskih strukturah
    1. Zajeda
      - Plezanje v razkoraku
    2. Raz
      - Zatikanje nog in stopal
    3. Poč
      - Gvozdenje telesa in delov telesa
    4. Plošča
    5. Kamin
      - Razkorak, "kaminska tehnika"
    6. Plezanje stropa (strehe)
      - Zatikanje pete, vlečenje z nogo
    7. Prehod čez rob

## ***Kako lahko še izboljšamo učenje tehnike?***

### **Snemanje s kamero**

Vsaj enkrat v času plezalne šole posnamemo plezanje začetnikov z video kamero. Takšna povratna informacija, ki jo za izboljšanje tehnike ves čas uporabljajo tudi vrhunski plezalci, je zelo koristna za začetnike, saj le tako lahko vidijo kako zgleda njihovo gibanje. Za primerjavo lahko posnamemo še plezalca z dobro plezalno tehniko.

### **Postavljanje namenskih smeri na umetni steni**

Ponavadi smeri »sestavljamo« na nizkih umetnih stenah, kjer samo izbiramo med množico privitih oprimkov in stopov, da utrjujemo določeno prvino. Na začetku učenja oziroma pri učenju nove prvine pa je zelo priporočljivo, da postavimo posebne (kratke) smeri samo za ta namen in sicer na steni, kjer ni drugih oprimkov in stopov kot le tisti, ki smo jih privili za ta namen. Učenje bo tako bolj enostavno in učinkovito.

### **Razne igre in praktične vaje**

Za otroke je še najbolje, da plezalno tehniko spoznavajo skozi razne igre, ki se jih lahko z nekaj domišljije izmislimo sami ali pa si priskrbimo kakšno knjigo. Tudi za vse ostale pa velja, da jim učenje in utrjevanje tehnike popestrimo z raznimi zanimivimi vajami: počasno plezanje, hitro plezanje, plezanje po eni nogi, tiho plezanje, slepo plezanje, smeri kažemo s palico, ogled in pomnjenje vnaprej sestavljene smeri,...