ŠportnaunijaSlovenije
Povezani v gibanju!

Veter v laseh

S športom proti zasvojenosti

ŠportnaunijaSlovenije
Povezani v gibanju!

Veter v laseh

S športom proti zasvojenosti

Koncept: Mojca Koligar, Mojca Markovič, Polona Birsa in Mojca Grojzdek

Ljubljana, januar 2014

KAZALO VSEBINE

1 Uvod 4
1.1 Ozadje projekta 4
1.2 Cilji in namen projekta 6
1.3 Okvirna časovnica programa ali projekta 7
1.4 Pravila 10
2 Opredelitev posameznih dejavnosti 11
2.1 Športne dejavnosti 11
2.1.1 Športne igre – igre z žogo 11
2.1.1.1 Košarkarski poligon 11
2.1.1.2 Nogometni poligon 17
2.1.1.3 Odbojkarski poligon 21
2.1.1.4 Dodatna postaja 26
2.1.1.5 Rokometni poligon 27
2.1.1.6 Teniški poligon 33
2.1.2 Atletski poligon 39
2.1.2.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let. 41
2.1.3 Gimnastični poligon 42
2.1.3.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let. 43
2.1.4 Ples brez mej 44
2.1.4.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let. 45
2.1.5 Poligon orientacije 48
2.1.5.1 Starost: 6–8 let. 48
2.1.5.2 Starost: 9–12 let. 52
2.1.5.3 Starost: 13-15 let in nad 15 let. 57
2.1.6 Dodatne športne dejavnosti 61
2.2 Obšportne dejavnosti 62
2.2.1 Likovno izražanje 62
2.2.2 Literarno izražanje 62
2.2.3 Glasbena vsebina 62
2.2.4 Planet tv delavnica - novinarska delavnica 62
2.2.5 Igre na prostem 63
2.2.5.1 Ristanc 63
2.2.5.2 Gumitvist 64
2.2.5.3 Ulovi veter 64
2.2.5.4 Živalski vrt 65
2.2.5.5 Spomin 66
2.2.5.6 Igre z improviziranimi pripomočki 66
2.3 Promocija zdravja 68
2.3.1 Zdrava prehrana 68
2.3.2 Promocija zdravja 68
2.4 Promocija varovanja okolja 68
3 Zaključek 69

1 UVOD

1.1 Ozadje projekta

Trenutna družba oblikuje svet, v katerem smo kljub večanju števila prebivalstva vedno bolj osamljeni. Televizija in računalnik, svetovni splet in socialna omrežja, kot je Facebook, povzročajo vse večjo medsebojno odtujenost. Slednje še posebej negativno vpliva na mladostnike v obdobju osebnostnega razvoja in vzpostavljanja lastne identitete. Mlajše generacije se vedno pogosteje srečujejo z vsesplošno apatijo, malodušjem, egoizmom, osamljenostjo in nezmožnostjo vzpostavljanja pravih socialnih odnosov. Vse to lahko dolgoročno vodi v zatekanje k različnim oblikam zasvojenosti kot načinu odmika od realnega sveta, v katerem se posamezniki več ne znajdejo.

Kot alternativa trenutni družbeni situaciji se ponuja šport, ki dokazano dviguje samozavest in samopodobo, spodbuja razvoj medosebnih socialnih integracij in komunikacije.

Na Športni uniji Slovenije se zavedamo pomena športa kot »vzgojno rekreativne« dejavnosti mladih, ki je dostopna vsem in mladim ponuja priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa, zagotavlja druženje, zdravo zabavo in sprostitev.

S tem namenom že od leta 1996 na različnih koncih Slovenije v okviru **projekta VETER V LASEH – S ŠPORTOM PROTI ZASVOJENOSTI** in v sodelovanju z lokalnimi partnerji organiziramo športno družabne prireditve, katerih namen je promocija **ŠPORTNE DEJAVNOSTI kot zdravega in zabavnega načina preživljanja prostega časa in kot alternative vsem oblikam zasvojenosti.**

Akcija, ki širi ljubezen do športa, se vsako leto odvija v več **kot 60 slovenskih krajih,** udeleži pa se je okoli **10.000 otrok in mladostnikov med 6. in 25. letom starosti.**

Skladno s konceptom akcije, ki ga posamezni lokalni soorganizatorji prilagodijo svojim zmožnostim in interesu sodelujočih, lahko mladi svoje spretnosti preizkusijo v različnih športnih, obšportnih in spremljevalnih dejavnostih. Bogat program s številnimi igrami, tekmovanji in zabavnim ter ustvarjalnim druženjem je pripravljen za mlade vseh starosti, vanj pa se lahko vključijo tudi starši otrok.

Naš cilj je športno aktivnost predstaviti kot najboljšo možnost aktivnega preživljanja prostega časa, ki omogoča vzpostavljanje zdravega ter kvalitetnega odnosa do življenja. Menimo, da lahko starši in pedagogi v izobraževalnih ustanovah z navduševanjem in spodbujanjem športa med mladimi pozitivno vplivajo na osebnostni in motorični razvoj otrok in mladostnikov ter njihovo fizično in psihično počutje oziroma zdravje.

Družina kot primarno družbeno okolje pomembno vpliva na oblikovanju otrokovih stališč, vrednot in ˝športno – kulturnih˝ navad. Prav starši imajo v predšolskem obdobju otrok zelo pomemben, če ne najpomembnejši vpliv na njihovo vključevanje v športne aktivnosti. V družinah, kjer starši spodbujajo gibanje, se tudi več otrok odloča za športno aktivnost.
Šport pa obenem deluje tudi kot povezovalni dejavnik družin, saj pomaga premagati vse bolj prisotno odtujenost in omogoča aktivno druženje vseh članov. Prav zato menimo, da bi morala biti gojenje ter spodbujanje športne aktivnosti in gibanja osrednji vrednoti sleherne družine.

V letu 2012 je akcija Veter v laseh doživela prevetritev, in sicer s programom, ki temelji na ekipnem preizkusu motoričnih spretnosti. Športna zabava se odvija na različnih poligonih (atletski, gimnastični, poligon za igre žogo), v atraktivnih športih ter v tradicionalnih, lokalno priljubljenih igrah. Ekipe sestavljajo posamezniki različnih starosti in obeh spolov.

V dopoldanskem času je program namenjen otrokom in mladostnikom, v popoldanskem pa celotni družini. Sočasno skozi cel dan potekajo obšportne, spremljevalne in promocijske dejavnosti, v okviru katerih se s svojimi programi predstavijo lokalne športne, zdravstvene in okoljske organizacije ter tako z različnimi delavnicami

obogatijo program. Program je primeren in prilagojen različnim starostim in tako pester, da v njem najdejo priložnost za športno udejstvovanje prav vsi.

Letošnja akcija bo tako potekala pod sloganom S športom do zabave z družino.

Ob mednarodnem letu družine, ki ga obeležujemo prav letos, bomo dali poseben poudarek na predstavitvi športnih aktivnosti kot kvalitetnega načina druženja cele družine.
V sodelovanju z različnimi lokalnimi soorganizatorji bomo v okviru številnih prireditev za otroke in njihove starše pripravili pester športni program z zanimivimi spremljevalnimi dejavnostmi.
V dopoldanskem času bodo v ospredju mladostniki, ki se bodo v ekipnem duhu preizkusili v igrah brez meja, aktualnih lokalnih športnih aktivnostih, igrah z improviziranimi pripomočki ter v spremljevalnih in ustvarjalnih delavnicah kot so ples, glasba, likovno izražanje ipd. V popoldanskem času pa bomo k sodelovanju v družinskih igrah povabili tudi njihove starše in sorodnike, ki jim bodo mladi lahko predstavili svoje dosežke.
Pričakujemo, da se bo gibanja udeležilo več kot 11.000 mladostnikov in še vsaj toliko gledalcev ter spremljevalcev. Pridružili se nam bodo tudi slovenski športniki, ki so v akcijo vključeni kot ambasadorji **ŠPORTA ZA VSE.**

Poskrbljeno bo tudi za medijsko podporo dogodka tako na nacionalnem kot lokalnih nivojih in sicer z vzpostavitvijo stika z različnimi televizijskimi in radijskimi postajami ter tiskanimi in elektronskimi mediji.

Prepričani smo, da bo gibanje **S ŠPORTOM PROTI ZASVOJENOSTI** navdušilo in prepričalo mlade, da je športna aktivnost odlična protiutež sodobnim oblikam zasvojenosti.

Organizacijsko bo projekt izveden na dveh krovnih ravneh: krovno organizacijski ravni (za celo Slovenijo) in na lokalno izvedbeni ravni (izvedba na terenu).

Krovno-organizacijsko raven bo prevzela Športna unija Slovenije z zunanjimi izvajalci – strokovnjaki in koordinatorji za posamezno regijo v Sloveniji.

Ključne aktivnosti krovne organizatorske ravni so:

- dopolnitev enotnega koncepta akcije (dodatni poligoni, animal wourkout, vključitev tradicionalnih iger).
- izdelava kostumov za maskoti (fantek in deklica), ki bosta prisotni na prireditvah akcije
- oblikovanje imen maskot
- oblikovanje dopisov in vabil za sodelovanje v akciji Veter v laseh 2014
- posredovanje dopisov partnerjem, ki so v preteklosti že sodelovali in organizacijam, ki še niso in delujejo na področju vzgoje mladih
- oblikovanje in posredovanje pisem o nameri ter podpori županom vseh slovenskih občin
- preoblikovanje kartončka – Vetrolovčka za sodelovanje na prireditvi
- dopolnitev e-obrazcev za prijavo in poročanje o izvedbi
- zbiranje prijav in oblikovanje mreže, ki šteje od 60 do 80 partnerjev, ki bodo izvedli program promocije in enodnevno promocijsko športno prireditev (druženje mladih ob in s športom) po različnih krajih v Sloveniji
- povabilo zdravstvenih, kulturnih, športnih in sorodnih lokalnih organizacij k sodelovanju preko organizatorjev - članov mreže
- organizacija in izvedba strokovnega usposabljanja za koordinatorje akcije
- priprava in objava poziva za prostovoljce akcije (primarni cilj so Filantropija, Fakulteta za Šport, Pedagoška, Medijska in Zdravstvena Fakulteta, študentske organizacije, Skavti)
- priprava in objava poziva za promotorje akcije
- oblikovanje animacijske skupine promotorjev, ki z obiskom in predstavitvijo akcije na šolah, znotraj društev in mladinskih organizacij aktivno sodeluje pri promociji in širitvi akcije
- oblikovanje ponudbe promocijskih artiklov akcije

» izvedba natečajev akcije: **NAJ FOTO PRISPEVKI, NAJ VIDEO PRISPEVKI, NAJ HIMNA, NAJ LIKOVNI PRISPEVKI.**
» razširitev skupine vrhunskih športnikov in znanih medijskih osebnosti - ambasadorjev akcije Veter v laseh (podpis pisem o nameri, priprava video prispevkov s spodbudnimi nagovori, izvajanje promocijske in animacijske aktivnosti na različnih lokacijah v okviru prireditev)
» oblikovanje navodil za enoten uvod v prireditve (nagovori: lokalnega organizatorja, ŠUS, znanih osebnosti in himna akcije)
» sodelovanje pri izvedbi prireditev na lokalnem nivoju, ki se bodo odvijale od aprila do oktobra
» zbiranje naročil promocijskih izdelkov in pošiljanje le teh lokalnim izvajalcem prireditev
» izvedba zaključnih festivalov Veter v laseh v sodelovanju z lokalnimi izvajalci, ki bodo potekali na isti dan v različnih regijah
» priprava zahval in priznanj občinam, koordinatorjem in šolam za sodelovanje
» organizacija in izvedba zaključnega srečanja koordinatorjev akcije
» evalvacija in validacija s stališča doseganja ciljev in zadovoljstva

Izvedba festivala bo kadrovsko podprta s posamezniki, ki so se z izvedbo dogodka Veter v laseh - s športom proti zasvojenosti že srečali, hkrati pa so na področju športnega udejstvovanja aktivni tako profesionalno kot ljubiteljsko (večletni člani različnih športnih društev).

Izvedbena raven:
Izvedbeno bodo posamezna športna društva, občine in drugi akterji poskrbeli za realizacijo dogodka na izbranih in predhodno določenih lokacijah (športni parki, šolska igrišča,…), ki bodo javno označene in dostopne vsem ciljnim skupinam.

» Športno atletsko društvo Mavrica (Domžale)
» Univerzitetna športna zveza Primorske (Koper)
» ŠD Šentvid Ljubljana (Ljubljana)
» ŠD Cirkovce in občina Kidričevo (Kidričevo)
» …

Posamezniki, ki bodo sodelovali na festivalu na izvedbeni ravni, so prostovoljci –mentorji, učitelji, strokovno usposobljen kader, ljubitelji športa, rekreativci in aktivni člani društev.

Predstavitev projekta v enem stavku

Šport kot odlična alternativa vsem oblikam zasvojenosti.

1.2 Cilji in namen projekta

Namen projekta je ponuditi mladim celodnevni športno družabni program kot odlično protiutež sedenju pred računalnikom ali televizijo in ostalim oblikam zasvojenosti, s katerimi se srečuje sodobna mladina.

Cilji:

» vzpostavitev širokega kroga stalno aktivnih v športu, s poudarkom na vključevanju tistih posameznikov starostne skupine od 8 do 30 let, ki so v športu manj dejavni,
» skozi športne igre pri mladih vzpodbuditi ljubezen do športa in aktivnega preživljanja prostega časa,
» pridobiti čim večje število aktivnih udeležencev akcije, ki bodo v navedenih dejavnostih dobili možnost za iskanje in potrjevanje lastne osebnosti na bolj konstruktiven način kot z vdajanjem pretiranemu gledanju televizije, drogam, alkoholu in vsem drugim oblikam zasvojenosti,

» z medijsko odmevnostjo vplivati na osveščenost javnosti o pomenu gibanja ter širiti zavest o problematiki, povezani z zasvojenostjo tudi pri tistih posameznikih in v tistih sredinah, ki ne bodo v neposrednem stiku z vsebinami gibanja,

» povečanje ozaveščenosti mladih o negativnih posledicah različnih oblik zasvojenosti in pozitivnih učinkih športne aktivnosti in

» povečanje ozaveščenosti mladih o pomenu zdravega načina prehranjevanja in varovanja okolja.

1.3 Okvirna časovnica programa ali projekta

Vseslovenska športno družbena akcija se bo odvijala od začetka meseca maja/konca aprila do oktobra 2014, ko bodo v tednu otroka (7. - 13. oktober) potekali zaključni festivali.

Dnevni red aktivnosti je krovno določen za celotno izvedbo festivala v vseh sodelujočih krajih. Dejanska izvedba dogodka na kraju samem pa lahko od krovnega dnevnega reda odstopa le v zamenjavi posameznih kategorij glede na izkazan interes udeležencev in velikost posameznih skupin.

Športne in obšportne aktivnosti, ki so razdeljene po posameznih tematikah, se bodo izvajale skozi cel dan od 9.00 do 13.00 ter med 16.00 in 19.00 uro. Vsi udeleženci bodo lahko prehajali med posameznimi aktivnostmi glede na lasten interes. Tako bomo gibanje približali čim širšemu krogu mladostnikov. Koncert ob zaključku dneva bo po 20.00 uri.

Dogodek bodo na posameznih lokacijah spremljali tudi lokalni pridelovalci in predelovalci hrane (manjše sirarne,…), nosilci starih obrti in druga športna društva, ki v samo izvedbo programa ne bodo vključena.

Dnevni red dogodka

AKTIVNOST	OPIS	ČASOVNA OPREDELITEV
IGRE BREZ MEJA	**2 različici v dveh težavnostnih stopnjah**	**9:00 – 13:00 in od 16:00 – 19:00**
Igre z žogo – 1. postaja	Izvedba na: nogometnem, rokometnem, košarkarskem in poligonu odbojke	
Atletski poligon – 2. postaja	Izvedba na atletskem poligonu	
Gimnastični poligon – 3. postaja	Izvedba na gimnastičnem poligonu	
Poligon orientacije **– 4. postaja**	Poligon z elementi naravnih oblik gibanja: različne oblike hoje, korakanja, teka, plezanja, lazenja, plazenje, elementarnih metov, skokov, poskokov, valjanj, dvigovanj, nošenj, potiskanj, vlečenj, visenj, kotaljenj ipd	
OBŠPORTNE DEJAVNOSTI		**9:00 – 13:00 in od 16:00 – 19:00**
Likovno izražanje	Priprava maskote, zastave ali plakata ekipe	
	Likovno ustvarjanje na temo S športom proti zasvojenosti	
Literarno izražanje	Priprava slogana ekipe in/ali krajša himna	
Glasbena vsebina	Karaoke - **GLASBENE ZVEZDE ZA 5 MINUT**	
Novinarska delavnica	Priprava prispevka - povezovanje z lokalnimi mediji, RTVSLO in ŠPORT TV	
DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI		**9:00 – 13:00 in od 16:00 – 19:00**
» **Rolanje** Poligon spretnosti (preverjanje različnih motoričnih sposobnosti) » **Inline hokej ali hokej na travi** » **Veslanje** » **Kolesarjenje – kolesarski poligon** » **Plezanje** » **Lokostrelstvo** » **Skike** » **Slackline** » **Plavanje**	Povezovanje z lokalnimi športnimi organizacijami in ponudniki športno rekreativnih programov. Izvedba vsaj treh dodatnih športnih aktivnosti, v okviru katerih otroci in mladostniki zbirajo točke. Izbrane aktivnosti so lahko različne za tri različne starostne skupine in v dveh težavnostnih stopnjah.	

AKTIVNOST	OPIS	ČASOVNA OPREDELITEV
SPREMLJEVALNE RAZVEDRILNE DEJAVNOSTI	**Tri različice v treh težavnostnih stopnjah**	**9:00 – 13:00 in od 16:00 – 19:00**
Igre z improviziranimi pripomočki	Gibalne elementarne igre, pri katerih uporabimo improvizirane pripomočke, ki jih otroci in mladostniki izdelajo sami iz odpadnega materiala: jogurtovi lončki, plastenke, škatle, star papir,….	
Promocija zdravega prehranjevanja	Priprava sadnih in zeliščnih napitkov, priprava zeliščnih namazov in seznanitev s peko domačega kruha. Debatni krožek na temo zdrave prehrane. Degustacija različnih vrst sadja in surove zelenjave, lokalno pridelane hrane. Spremljanje in izražanje občutkov: opazovanje, vonjanje, tipanje in okušanje, primerjanje kuhane in surove zelenjave.	
Promocija zdravja	Pri vseh teh aktivnostih pa je primerno sodelovanje z zdravstvenimi organizacijami.	
Delavnica prve pomoči	Mladostniki se naučijo primernih in pravilnih ukrepov prve pomoči, ki je velikokrat potrebna tudi pri različnih športnih dejavnostih.	
Delavnica merjenja srčnega utripa, krvnega pritiska, krvnega sladkorja in holesterola v krvi	Povečanje ozaveščenosti na področju pomena posameznih vrednosti.	
Kviz o zdravi prehrani	Zdrava prehrana, sestavljanje obrokov, bolezni povezane z nezdravim načinom prehranjevanja, motnje hranjenja, uživanje poživil itn.	
Promocija varovanja okolja	Pri vseh aktivnostih je predvideno sodelovanje s strokovnjaki iz komunalnih služb, ki mladostnike seznanijo s posameznimi vrstami odpadkov, pomenom ločevanja le teh ter škodljivosti za okolje. Sodelovanje s lokalnimi okoljevarstvenimi organizacijami in predstavitev njihovih dejavnosti.	
Ločevanje odpadkov	Ločeno zbiranje odpadkov, tako da mladostniki sami izdelajo zanimive in privlačne smetnjake. Zbiranje papirja in kartona, baterij, kartuš, tonerjev, zamaškov (otroci prinesejo s seboj).	
Rokodelske delavnice	Rokodelska delavnice v okviru katere mladostniki uporabijo različni odpadni in star material (steklenice, plastenke, stare nogavice, majice) za izdelavo izvirnih daril in okraskov.	

1.4 Pravila

Ob prihodu se udeleženci razdelijo v več mešanih ekip od 3-5 udeležencev različnih starosti (odvisno od števila udeležencev). Vsaka skupina oblikuje svoj slogan, maskoto in himno, nato pa se odpravijo na lov za Vetrom v laseh in zbiranjem točk. Pomerijo se v različnih poligonih, atraktivnih športih, ki so priljubljeni v posameznih krajih in igrah, kjer uporabljajo improvizirane pripomočke.

Sočasno potekajo tudi obšportne, spremljevalne in promocijske dejavnosti, v okviru katerih se s svojimi programi predstavijo lokalne športne, zdravstvene in kulturne organizacije, ki z različnimi novinarskimi, glasbenimi, gledališkimi, animacijskimi in promocijskimi aktivnostmi obogatijo program.

Vrednotenje posameznih dejavnosti je opredeljeno v nadaljevanju. Na splošno pa velja, da lahko vsak član ekipe prinese največ tri točke posamezni ekipi za uspešno opravljen poligon ali aktivnost. V primeru, da ekipo sestavljajo trije udeleženci, lahko dva člana ekipe ponovita nalogo.

Različne kategorije:

- Starost 6–8 let,
- starost 9–12 let,
- starost 13–15 let,
- starost nad 15 let
- družina.

2 OPREDELITEV POSAMEZNIH DEJAVNOSTI

2.1 Športne dejavnosti

2.1.1 Športne igre – igre z žogo

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. V kolikor ekipa šteje 3 tekmovalce, 2 tekmovalca dvakrat izvedeta poligon; v kolikor ekipa šteje 4 tekmovalce, 1 tekmovalec dvakrat izvede poligon. Tekmovalca, ki dvakrat izvede poligon, izbere ekipa sama. Za uspešno izvedbo poligona brez napak posamezen tekmovalec prejme 3 točke. Za izvedbo poligona z 1 napako posamezen tekmovalec prejme 2 točki. Za udeležbo in do konca izveden poligon, z dvema napakama ali več, prejme posamezen tekmovalec 1 točko. Če šteje ekipa manj kot 5 članov, tekmovalec za vsako izvedbo poligona dobi ustrezno število točk (glede na uspešnost izvedbe). Na koncu se točke vseh tekmovalcev seštejejo in vpišejo v tekmovalni karton ekipe. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na posameznem poligonu. Izjema je le nogometni poligon, ki vsebuje žongliranje, kjer lahko ekipa ob idealni izvedbi zbere celo 20 točk, saj za uspešno žongliranje posamezen tekmovalec prejme 1 dodatno točko (več kot 5 odbojev, preden žoga pade na tla).

Za napake štejejo:

- Zgrešen koš, gol, košara, balon oziroma katera koli tarča;
- nepravilno izveden element poligona, npr. tekmovalec pri teku skozi kroge/kvadrate ne stopi z eno nogo v vsak krog/kvadrat, pri pivotiranju ne stopi na vse 4 oznake, vodenje žoge z dvema rokama hkrati ipd.;
- neuspeh pri preskakovanju ovir;
- neuspeh pri podaji preko mreže – žoga ne zleti preko mreže (odbojka);
- žoga/-ica pade na tla – npr. pri podajah v zrak na odbojkarskem poligonu, pri odbojih žogice v zrak z loparjem ali pri nošenju žogice na loparju na teniškem poligonu, pri kroženju žoge okoli trupa, pri sprejemu podaje, pri izvedbi osmice med nogami ipd.;
- žoga tekmovalcu uide izven območja poligona.

Točkovanje dodatne postaje:

Za udeležbo vseh članov ekipe na dodatni postaji prejme ekipa 5 točk. Za uspešno izvedenih 10 podaj prejme ekipa 2 točki, za uspešno izvedenih 15 podaj prejme 3 točke, za uspešno izvedenih 20 podaj prejme ekipa 4 točke itd. Po treh poskusih se seštejejo točke za udeležbo in uspešnost pri izvedbi naloge ter se v tekmovalni karton ekipe vpiše doseženo število točk.

2.1.1.1 Košarkarski poligon

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: 1-krat,
- ovira za preskakovanje: 4-krat,
- stožec: 42-krat,
- stojalo (lahko tudi stožec): 1-krat,
- košarkarska žoga: 2-krat (velikost 6 ali 7) in 2-krat (velikost 5 – za starost 6–8 let),
- mini koš: 1-krat.

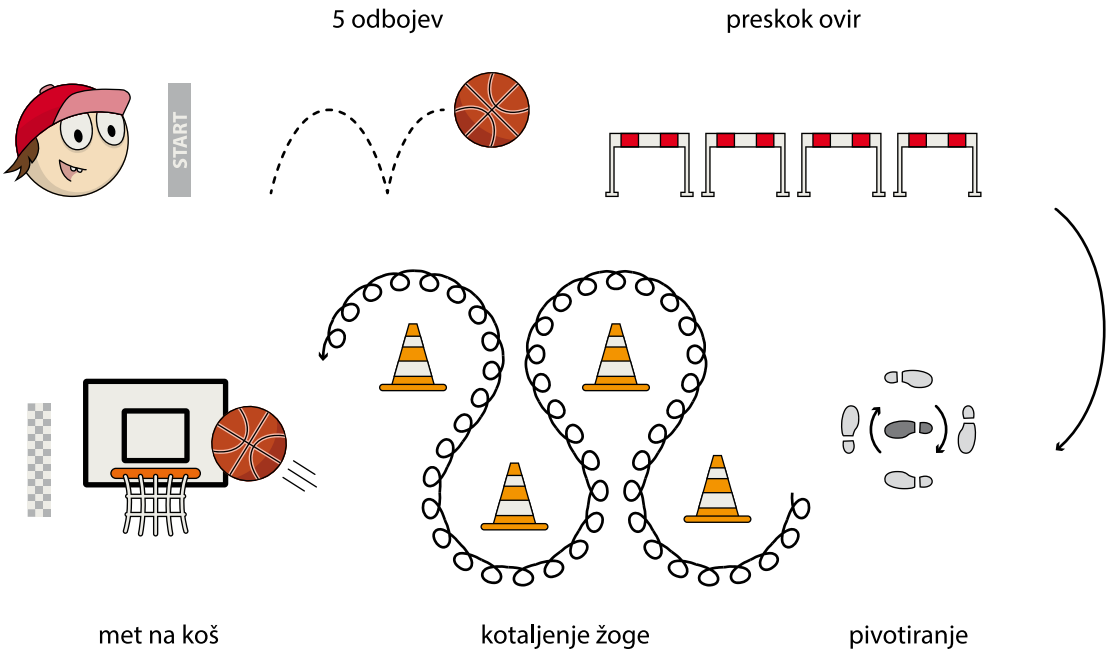
Prostor: 1 košarkarsko igrišče z dvema košema.

Število animatorjev: 2.

2.1.1.1.1 Starost: 6–8 let – mini koši!

POLIGON 1:

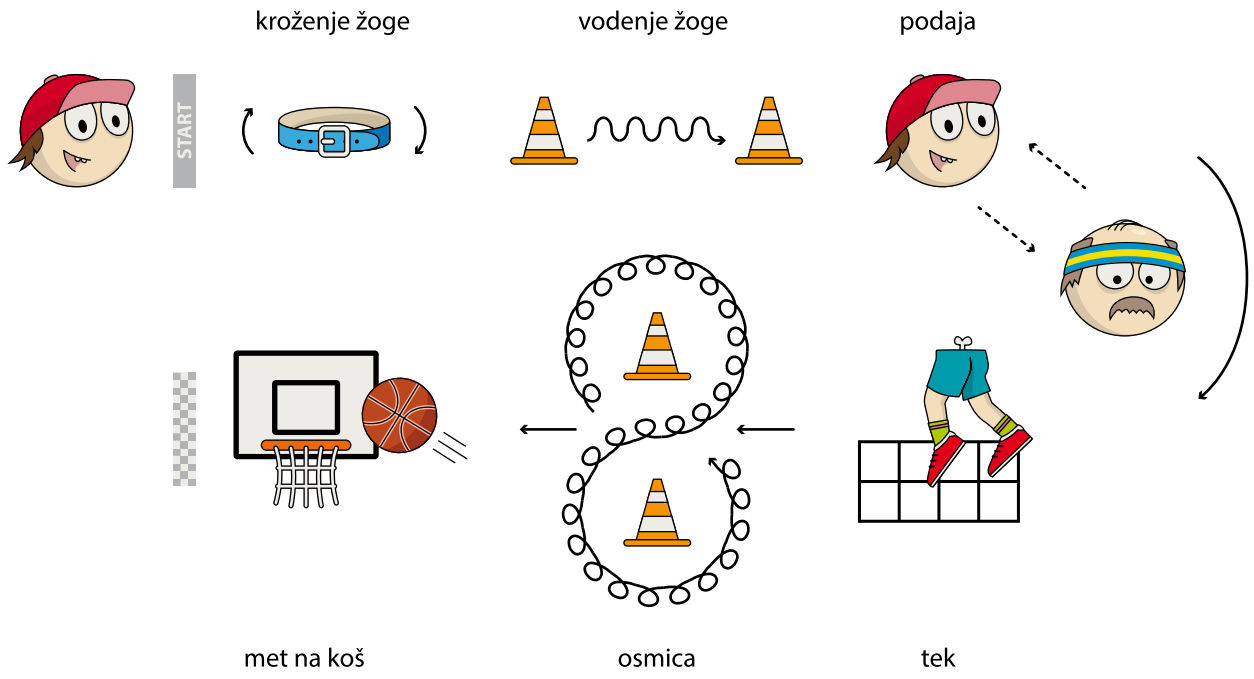
Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja z eno roko petkrat odbije žogo ob tla. Nato prime žogo in preskoči 4 ovire. Nato sonožno doskoči na oznake in pivotira okoli stojne noge – z drugo nogo se med obračanjem dotika oznak na tleh. Žogo položi na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev. Na koncu pobere žogo in skuša zadeti koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo, steče nazaj do kolone in izroči žogo sotekmovalcu.



Slika 1: Košarkarski poligon 1 (6–8 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja začne z žogo krožiti okoli trupa. Ko naredi z žogo 3 kroge okoli trupa, z eno roko vodi žogo naravnost od prvega do drugega stožca. Nato poda žogo animatorju in ulovi povratno podajo. Z žogo v rokah teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. Žogo položi na tla in jo kotali v obliki osmice med dvema stožcema. Na koncu pobere žogo in skuša zadeti koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo, steče nazaj do kolone in izroči žogo sotekmovalcu.

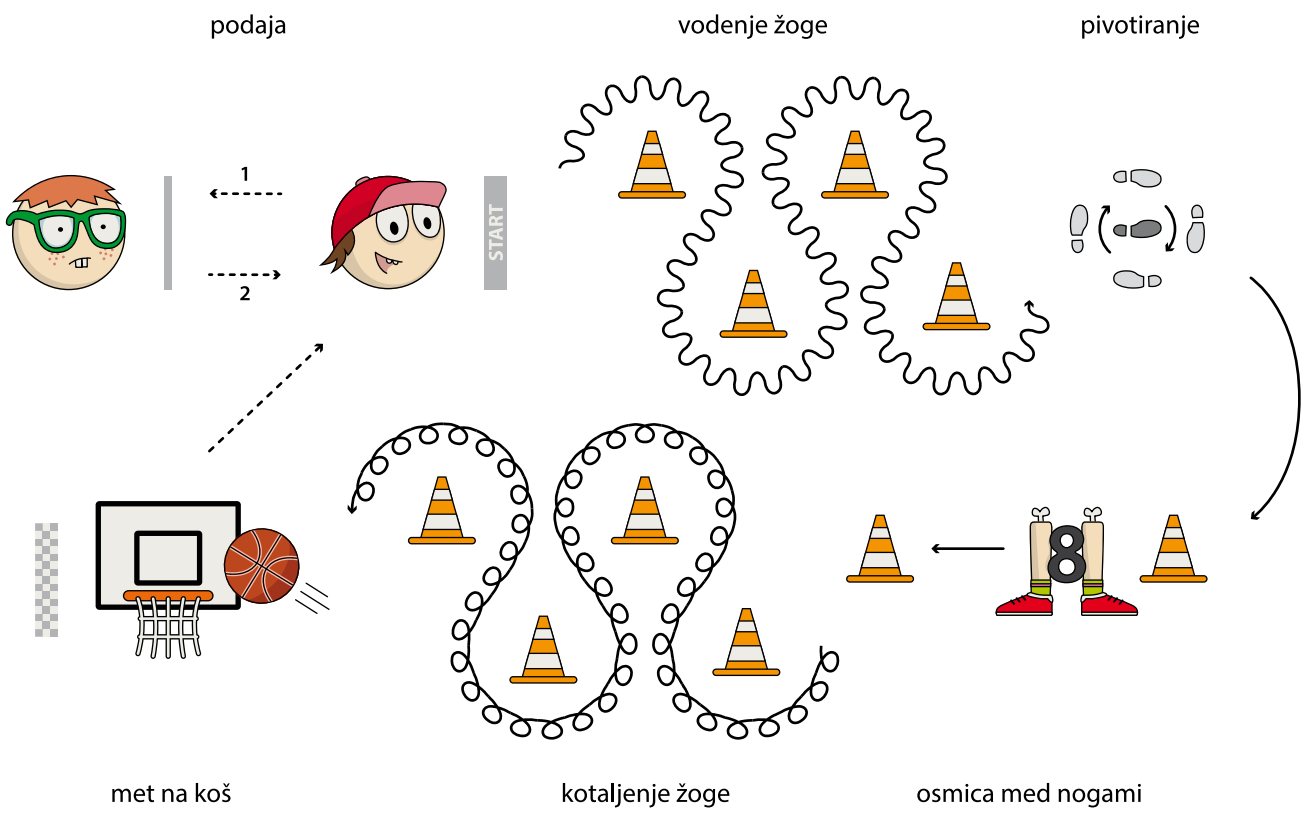


Slika 2: Košarkarski poligon 2 (6–8 let).

2.1.1.1.2 Starost: 9–12 let.

POLIGON 1:

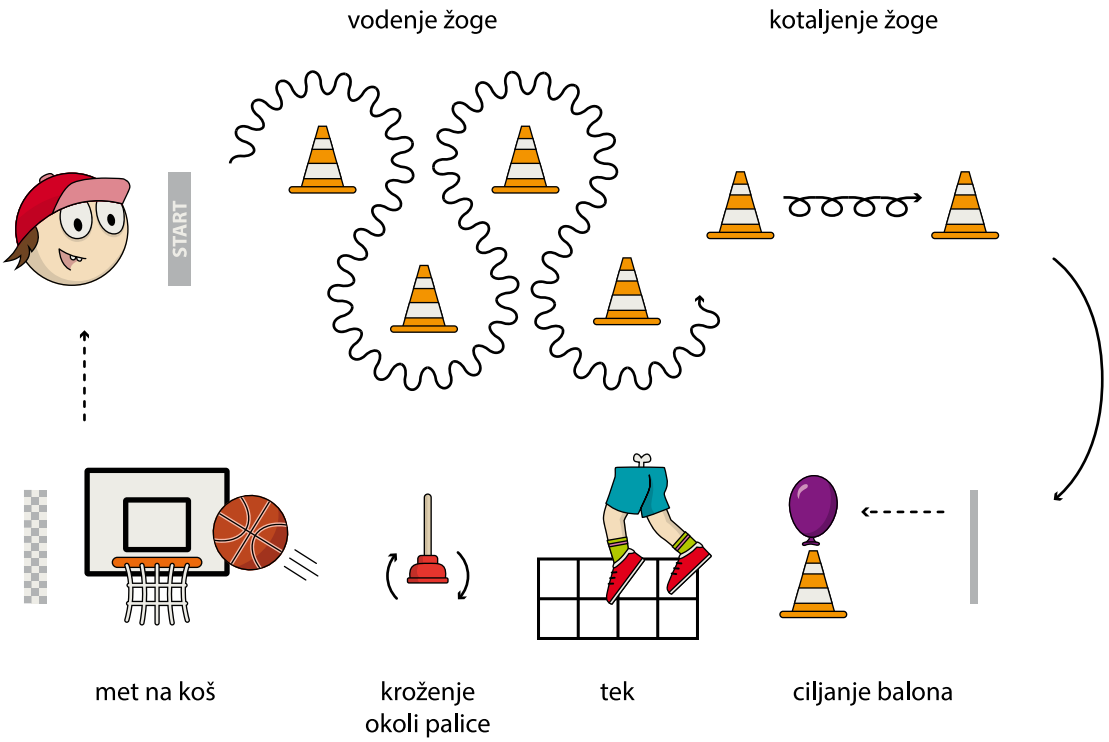
Tekmovalci stojijo v koloni, prvi tekmovalec pa z žogo v rokah stoji za startno črto, ki je locirana 3 m pred kolono. Na znak tekmovalec poda žogo sotekmovalcu, ki prvi stoji v koloni, ta mu podajo vrne. Nato tekmovalec vodi žogo v slalomu okoli stožcev. Zatem sonožno doskoči na oznake in pivotira okoli stojne noge – z drugo nogo se med obračanjem dotika oznak na tleh. Nato med dvema stožcema v hoji prenaša žogo med nogami iz ene roke v drugo, med vsakim prenosom naredi korak naprej (osmica med nogami v hoji). Potem žogo položi na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev. Na koncu pobere žogo in poskuša zadeti koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 3: Košarkarski poligon 1 (9–12 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak začne z vodenjem žoge okoli ovir, nato žogo položi na tla in jo kotali mimo dveh ovir. Nalogo nadaljuje tako, da se postavi za črto in poskuša zadeti žogo, ki je postavljena na stožcu, takoj za tem z žogo v rokah teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. S tekom in vodenjem nadaljuje do palice, se okoli nje trikrat zavrti in nato zaključi z metom na koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu na startni črti.

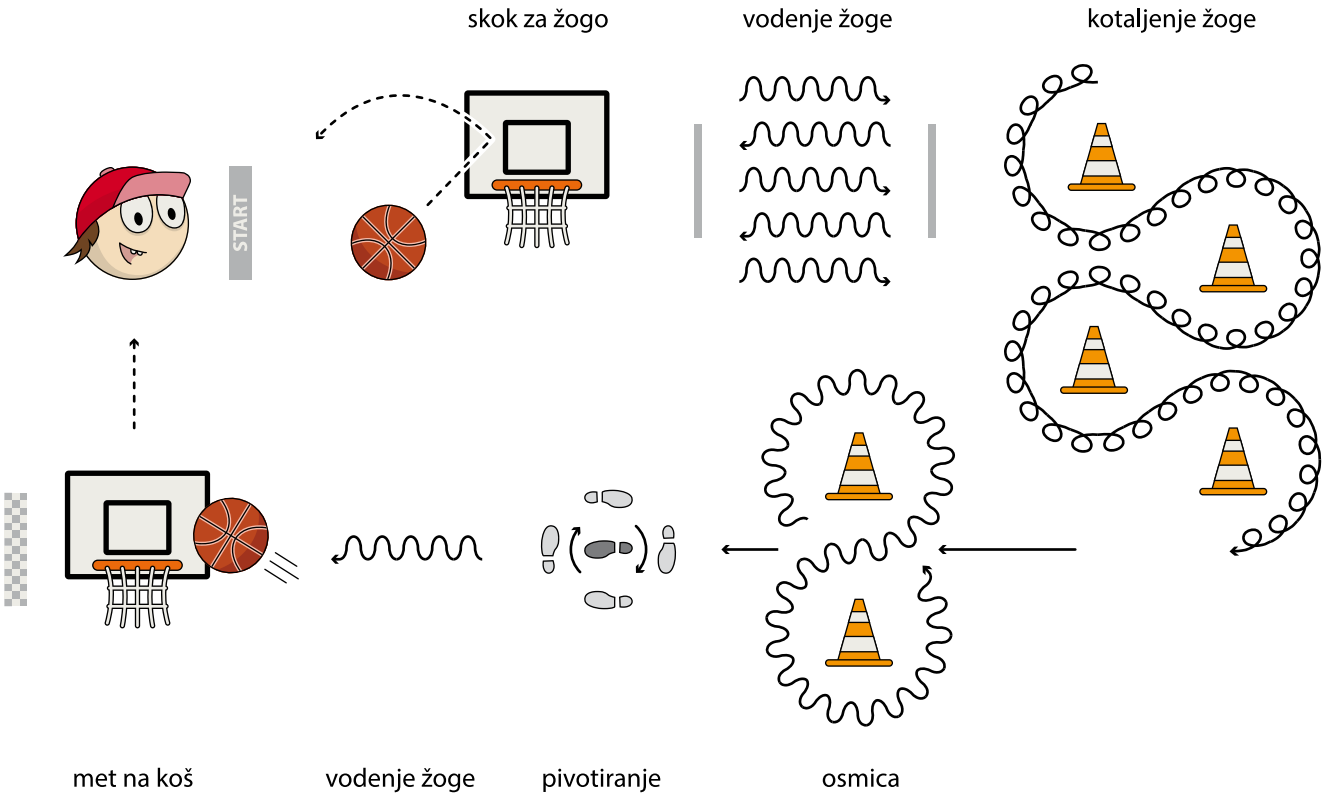


Slika 4: Košarkarski poligon 2 (9–12 let).

2.1.1.1.3 Starost: 13–15 let in nad 15 let.

POLIGON 1:

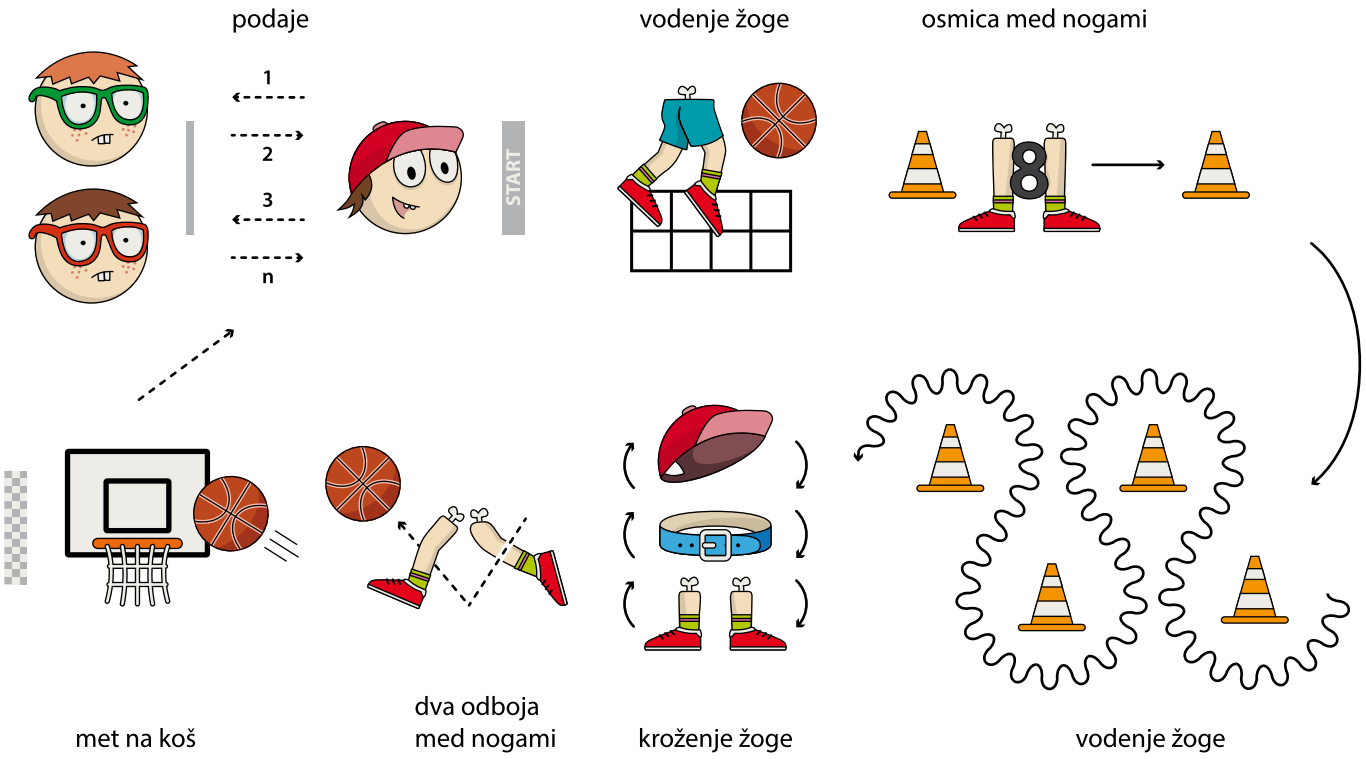
Tekmovalec prične za startno črto. Na znak si poda žogo ob tablo koša in skoči za žogo. Nato čim hitreje vodi žogo do črte, se z nogo dotakne črte, se obrne in vodi nazaj do startne črte, to ponovi dvakrat. Nato vodi do stožcev, položi žogo na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev, vsakič naredi celoten krog okoli stožcev. Na koncu pobere žogo, jo vodi in med vodenjem teče med dvema stožcema v obliki osmice. Nato sonožno doskoči na oznake in pivotira okoli stojne noge – z drugo nogo se med obračanjem dotika oznak na tleh. Nato vodi žogo do koša in skuša zadeti koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 5: Košarkarski poligon 1 (13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 2:

Tekmovalci stojijo v vrsti, prvi tekmovalec pa z žogo v rokah stoji za startno črto, ki je locirana 3 m pred vrsto. Na znak tekmovalec poda žogo vsakemu izmed sotekmovalcev, ki stojijo v vrsti, le-ti mu vrnejo podajo. Nato tekmovalec vodi žogo in hkrati teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. Nadaljuje tako, da med dvema stožcema v hoji prenaša žogo med nogami iz ene roke v drugo, med vsakim prenosom naredi korak naprej (osmica med nogami v hoji). V teku vodi žogo v slalomu med stožci do oznake. Tam dvakrat izvede kroženje žoge okoli glave, okoli trupa in okoli gležnjev. Zatem izvede dva odboja med nogami (lahko z vmesnim odbojem ob strani) in zaključi z metom na koš. Tekmovalec lahko le enkrat vrže žogo na koš. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 6: Košarkarski poligon 2 (13–15 let in nad 15 let).

2.1.1.2 Nogometni poligon

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za označevanje na tleh: 1-krat,
- stožec: 26-krat,
- obroč (ali 3–4 stožci): 1-krat,
- klop: 2-krat,
- nogometna žoga: 4-krat,
- gol ali minigol: najmanj 2-krat, lahko 4-krat.

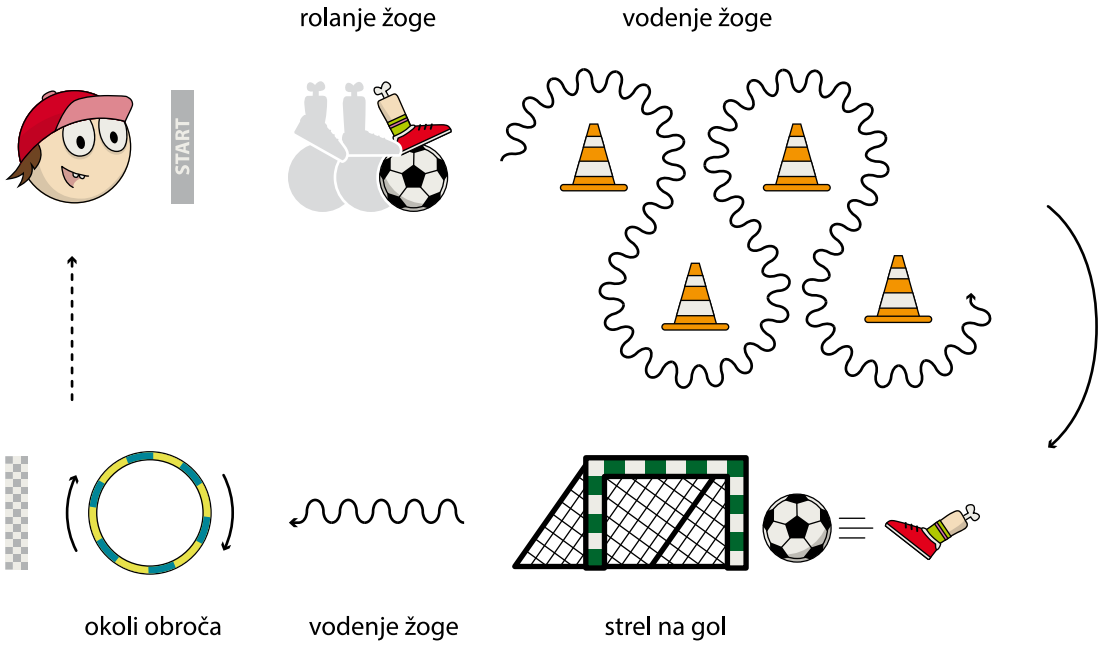
Prostor: 1 igrišče ali travnik v velikosti rokometnega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.1.1.2.1 Starost: 6–8 let.

POLIGON 1:

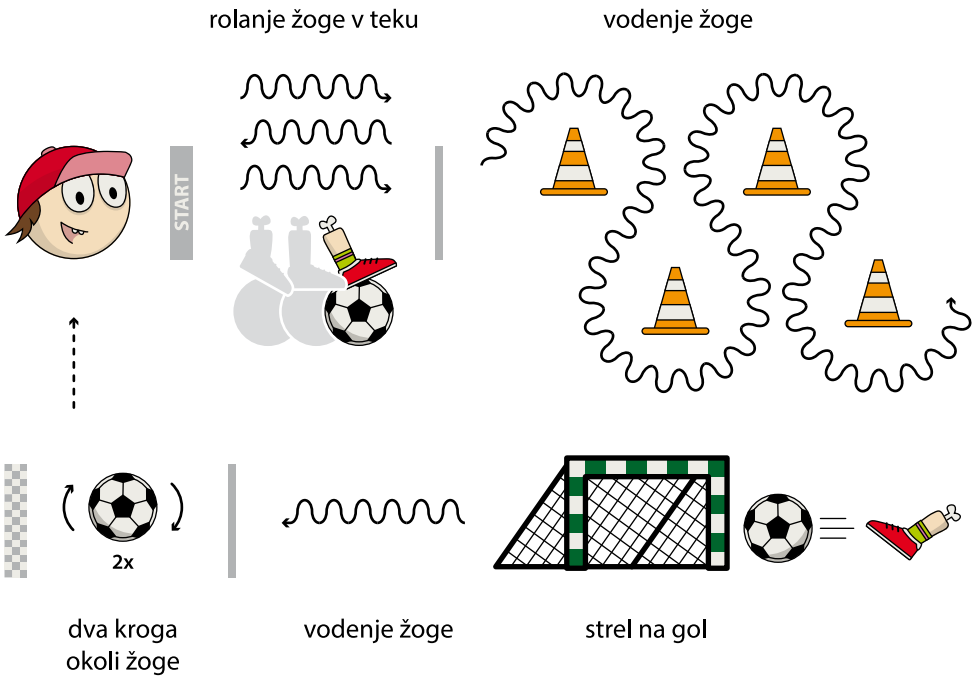
Na znak tekmovalec prične z rolanjem žoge z eno nogo naprej pred telo in nato nazaj, to tekmovalec ponovi 2-krat. Nato vodi žogo po tleh z desno nogo z notranjim in zunanjim delom stopala v slalomu med stožci. Sledi strel na gol (oz. minigol). Tekmovalec lahko le enkrat strelja žogo na gol. Nato vodi žogo naravnost z obema nogama in okoli obroča. Nato poda naslednjemu sotekmovalcu.



Slika 7: Nogometni poligon 1 (6–8 let).

POLIGON 2:

Na znak tekmovalec prične voditi žogo po tleh z rolanjem žoge s spodnjim delom stopala do črte, žogo zaustavi na črti, vodi žogo nazaj do štartne črte, žogo zaustavi. Nato slalom z obema nogama z notranjo stranjo stopal med stožci. Sledi strel na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja žogo na gol. Zatem žogo vodi naravnost, jo zaustavi na oznaki in teče 2 kroga okoli žoge. Sledi podaja sotekmovalcu.

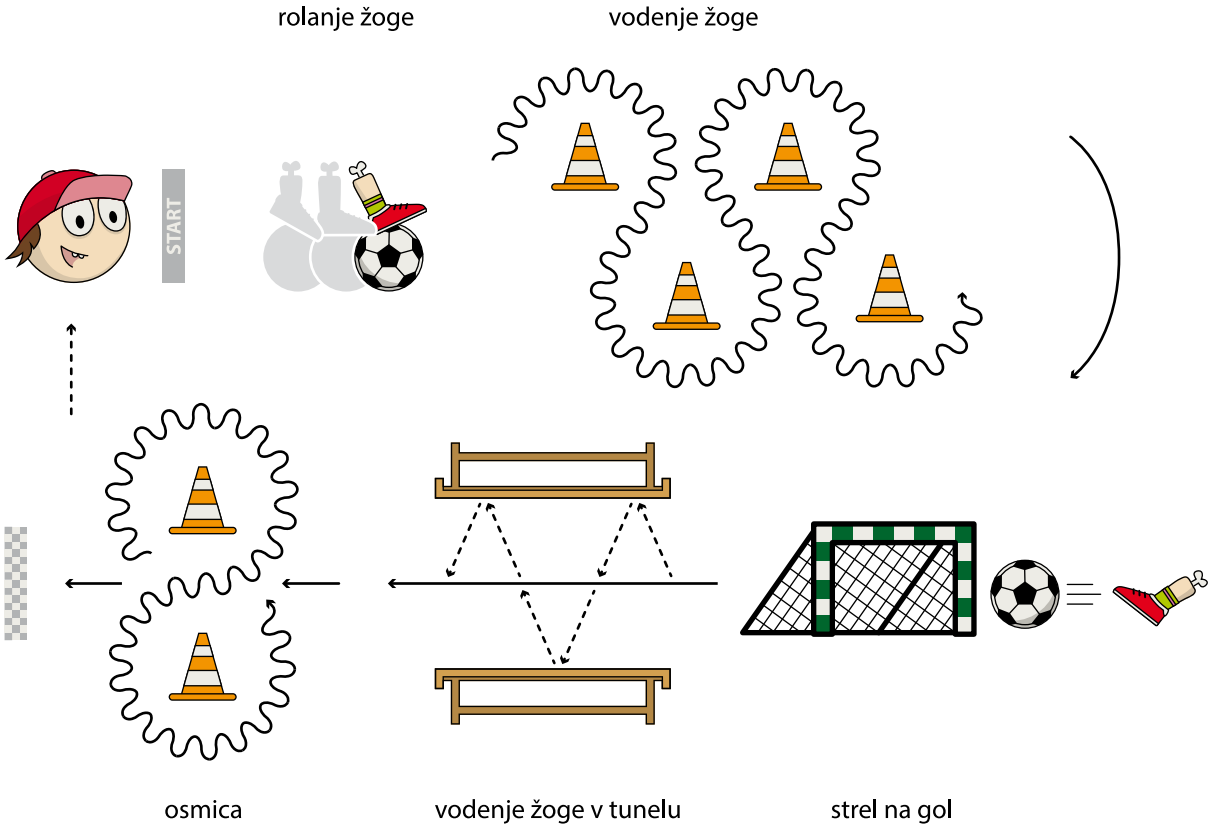


Slika 8: Nogometni poligon 2 (6–8 let).

2.1.1.2.2 Starost: 9–12 let, 13–15 let in nad 15 let.

POLIGON 1:

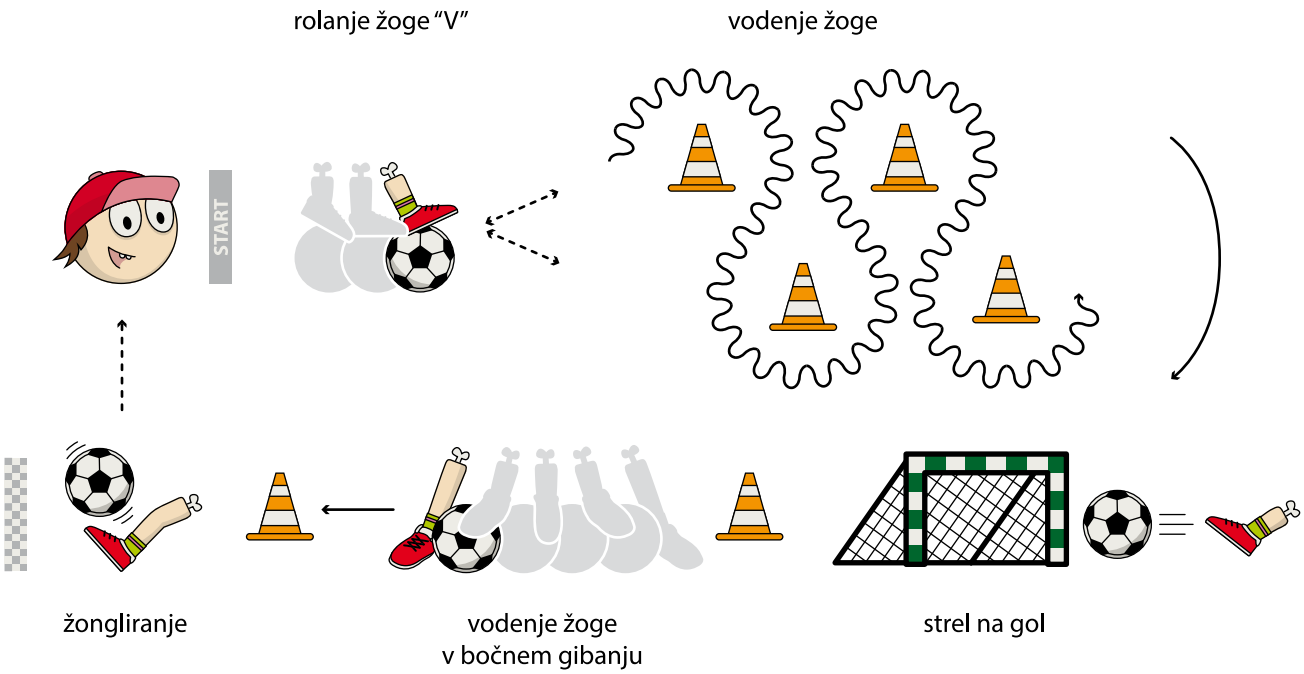
Na znak tekmovalec prične z rolanjem žoge z eno nogo naprej pred telo in nazaj, to tekmovalec ponovi trikrat. Nato vodi žogo po tleh z desno nogo v slalomu med stožci, na sredini zamenja nogo, s katero vodi žogo. Sledi strel na gol (oz. minigol). Tekmovalec lahko le enkrat strelja žogo na gol. Nato vodi žogo v 'tunelu' s podajami v steno, vsakič v sprejemu zaustavi žogo in jo nato poda v nasprotno steno. Steni predstavljata 2 klopi, položeni prečno. Sledi osmica okoli stožcev, samo žogo pelje v obliki osmice okoli dveh stožcev. Nato poda naslednjemu sotekmovalcu.



Slika 9: Nogometni poligon 1 (9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 2:

Na znak tekmovalec prične z rolanjem žoge v obliki črke V (trikrat), nato vodi slalom z obema nogama med stožci. Sledi strel na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja žogo na gol. Nato teče bočno in vodi žogo z vlečenjem stopala preko žoge. Sledi žongliranje žoge (najmanj 3 odboji skupno, ne glede na to, ali žoga vmes pade na tla ali ne) in podaja sotekmovalcu. Za uspešno žongliranje dobi posamezen tekmovalec 1 dodatno točko (več kot 5 odbojev, preden žoga pade na tla)!



Slika 10: Nogometni poligon 2 (9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

2.1.1.3 Odbojkarski poligon

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za označevanje na tleh: 1-krat (v primeru beachvolleyja priporočam vrvi),
- stožec: 14-krat,
- obroč (ali 3–4 stožci): 1-krat,
- košara: 3-krat,
- visoke ovire (za tek pod oviro): 3-krat,
- ovira za preskakovanje: 4-krat,
- odbojkarska žoga: 2-krat,
- odbojkarska mreža: 2-krat (ob smiselni postavitvi poligonov, lahko tudi le 1-krat).

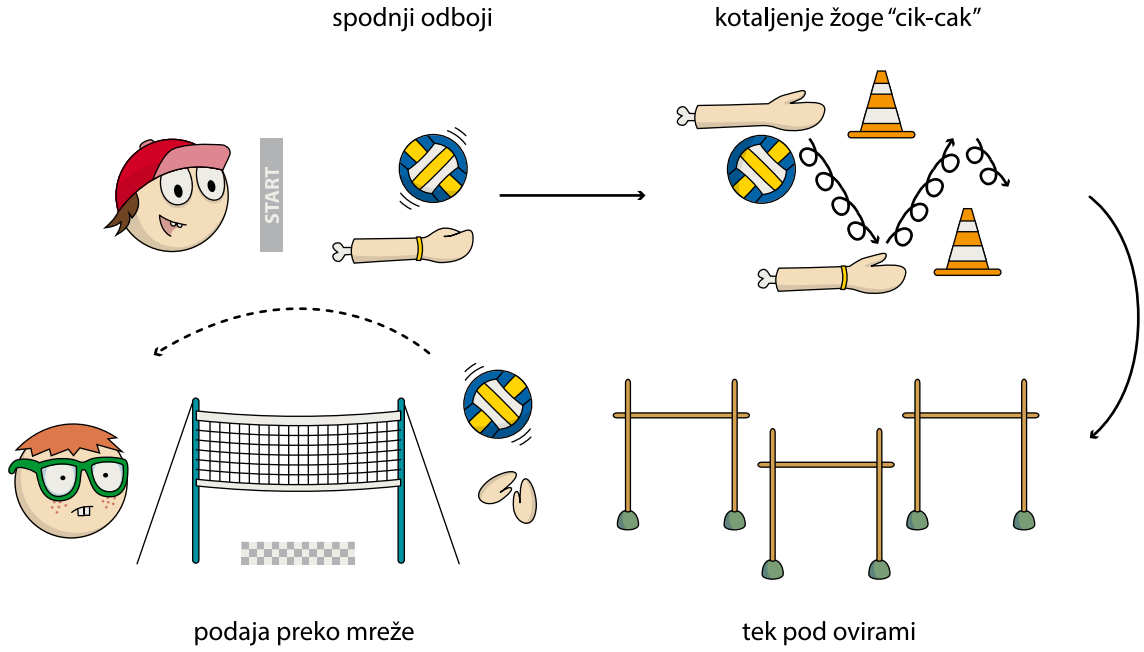
Prostor: 1 odbojkarsko igrišče ali travnik v velikosti odbojkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.1.1.3.2 Starost: 6–8 let.

POLIGON 1:

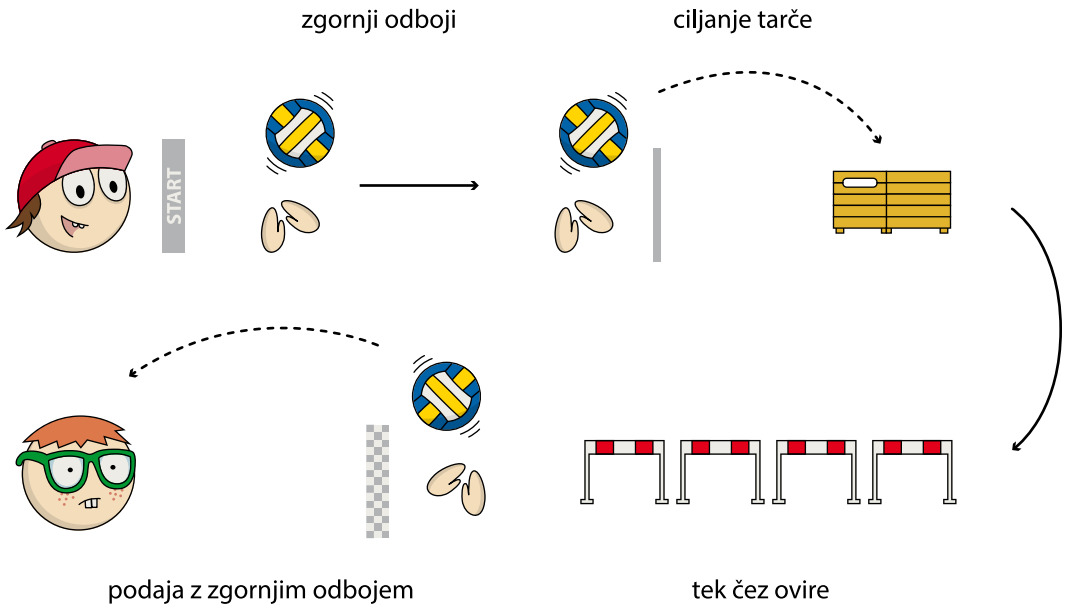
Na znak tekmovalec prične teči in si pri tem podaja žogo v zrak s spodnjo podajo oziroma s spodnjim odbojem. Nato kotali žogo s podajami iz roke v roko po tleh cikcak. Zatem teče z žogo pod ovirami in na koncu poda žogo sotekmovalcu preko ovire/mreže.



Slika 11: Odbojkarski poligon 1 (6–8 let).

POLIGON 2:

Na znak tekmovalec prične teči in si pri tem meče žogo v zrak z zgornjo podajo oziroma z zgornjim odbojem. Sledi ciljanje škatle z zgornjim odbojem. Tekmovalec lahko le enkrat cilja škatlo. Nato teče z žogo čez ovire in na koncu poda žogo sotekmovalcu z zgornjim odbojem.

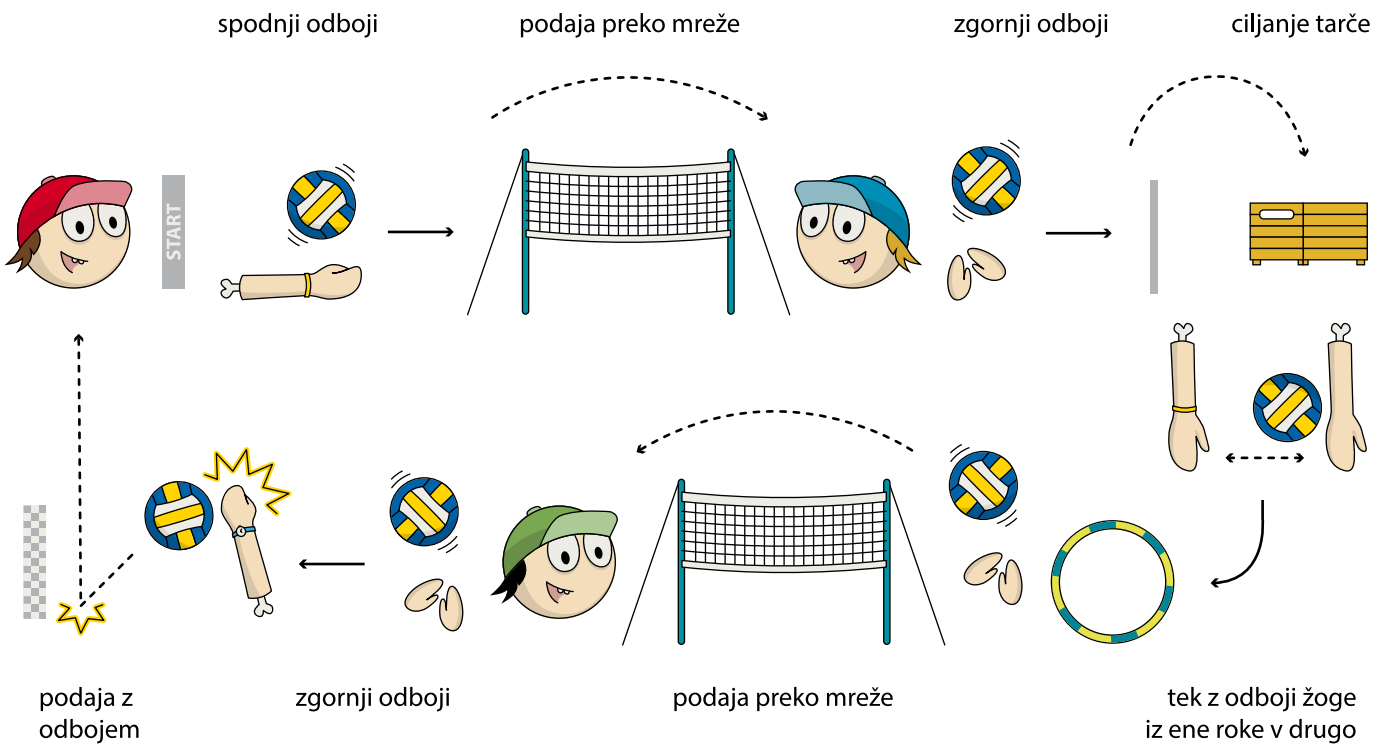


Slika 12: Odbojkarski poligon 2 (6–8 let).

2.1.1.3.2 Starost: 9–12 let, 13–15 let in nad 15 let.

POLIGON 1:

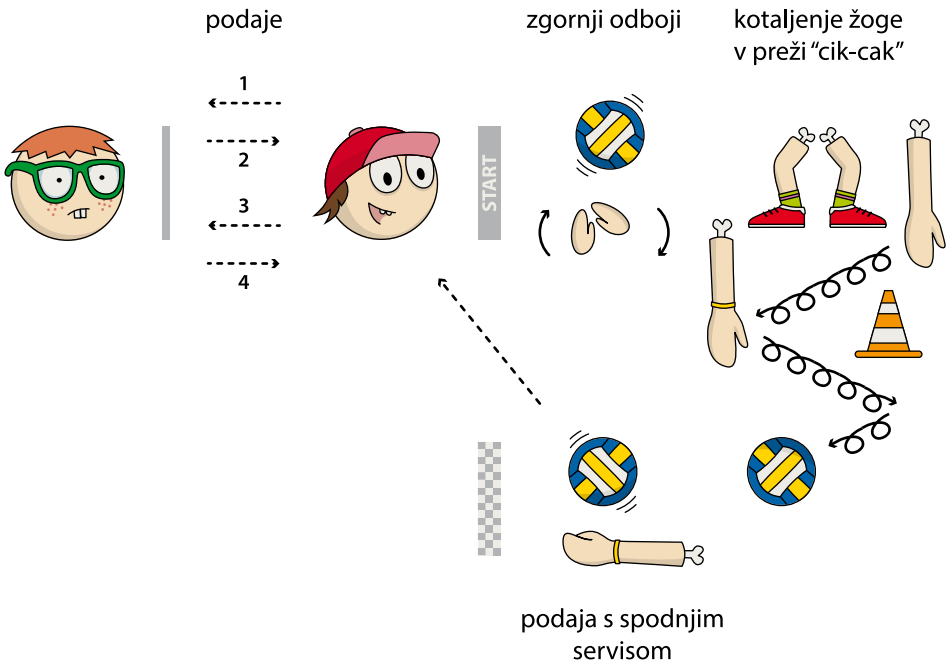
Na znak tekmovalec izvede 5 spodnjih odbojev v zrak, nato s spodnjim odbojem poda sotekmovalcu preko mreže. Sotekmovalec nadaljuje s tekom do črte in med tekom odbija žogo v zrak z zgornjimi odboji, nato z zgornjim odbojem cilja škatlo/tarčo. Vzame žogo in teče do obroča, med tekom odbija žogo iz roke v roko levo-desno, nato z zgornjim odbojem poda čez mrežo drugemu sotekmovalcu. Sotekmovalec med tekom do črte odbija žogo v zrak z zgornjimi odboji, nato izvede podajo z odbojem žoge od tal sotekmovalcu z zabijanjem. Vsak izmed tekmovalcev po podaji naslednjemu sotekmovalcu zavzame njegovo mesto in čaka na podajo tekmovalca za njim. Vsi tekmovalci ekipe morajo izvesti vse dele poligona.



Slika 13: Odbojkarski poligon 1 (9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 2:

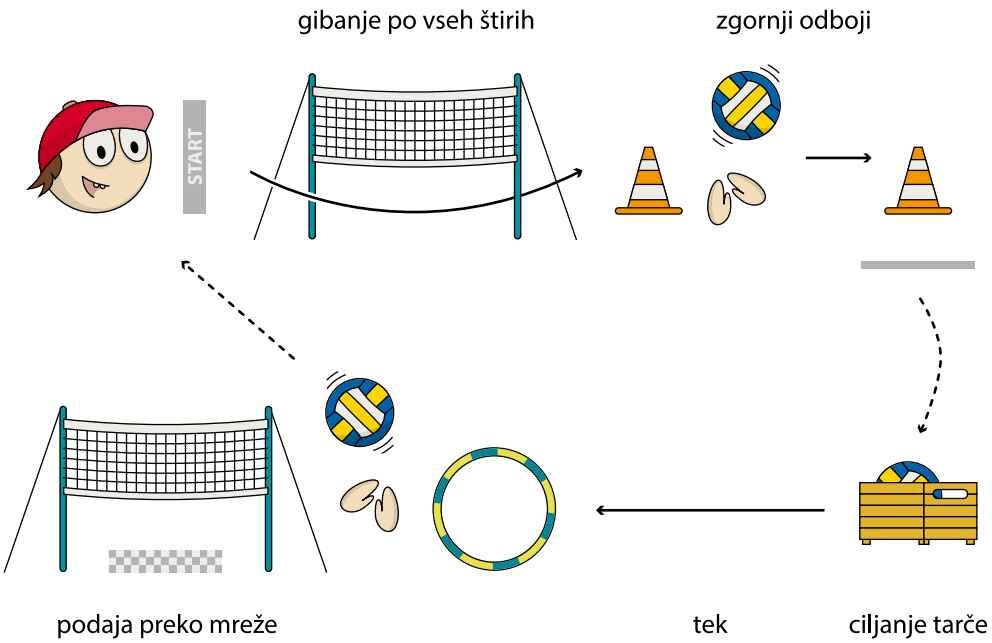
Na znak si tekmovalec s sotekmovalcem izmenja 4 podaje, nato izvede 3 zgornje odboje na mestu, temu sledi 1 zgornji odboj s ploskom in 1 zgornji odboj z vrtenjem za 360°. Nato kotali žogo po tleh v gibanju cikcak v preži. Sledi podaja sotekmovalcu s spodnjim servisom.



Slika 14: Odbojkarski poligon 2 (9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 3:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja začne z gibanjem po vseh štirih (zaročenje dol) pod mrežo. Nalogo nadaljuje z odbijanjem žoge z zgornjim odbojem mimo dveh ovir do zarisane črte, kjer poskuša zadeti košaro z zgornjim odbojem. Tekmovalec lahko cilja košaro le enkrat. Nato nadaljuje v teku do obroča, iz katerega poda žogo preko mreže z zgornjim odbojem do naslednjega sotekmovalca.



Slika 15: Odbojkarski poligon 3 (9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

2.1.1.4 Dodatna postaja

Športni pripomočki:

» odbojkarska žoga: 1-krat.

Prostor: prostor velikosti pribl. 5 m x 5 m.

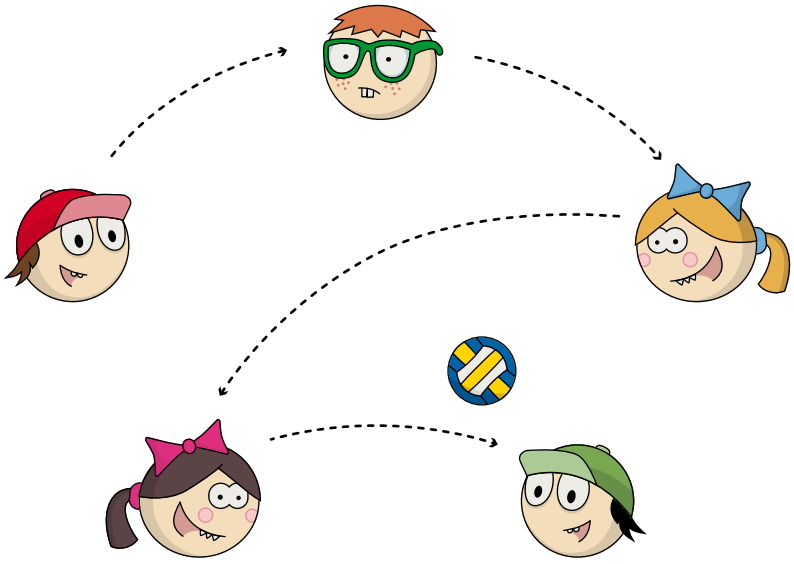
Število animatorjev: 1.

Točkovanje:

Za udeležbo vseh članov ekipe na dodatni postaji prejme ekipa 5 točk. Za uspešno izvedenih 10 podaj prejme ekipa 2 točki, za uspešno izvedenih 15 podaj prejme 3 točke, za uspešno izvedenih 20 podaj prejme 4 točke itd. Po treh poskusih se seštejejo točke za udeležbo in uspešnost pri izvedbi naloge.

NALOGA:

Uporabi se žoga za odbojko. Tekmovalci ene skupine se postavijo v krog s premerom približno 3 m. Podajajo si žogo z odboji, žoga ne sme pasti na tla. Odboj lahko izvedejo z rokami (odbojkarski odboji žoge), nogo, prsmi itd. Šteje število podaj, preden žoga pade na tla. Tekmovalec ne sme podati istemu sotekmovalcu, od katerega je sprejel podajo. Vsak tekmovalec mora izvesti vsaj eno podajo. Za 10 podaj dobijo 1 točko, za 20 podaj 2 točki, za 30 podaj 3 točke itd. Vsaka skupina ima 3 poskuse. Za poskus šteje, ko si ekipa podaja žogo, preden le-ta pade na tla.
Skupine starosti 6–8 let izvajajo podaje, kjer pred podajo ujamejo žogo in jo nato podajo naprej. Žoga ne sme pasti na tla.



Slika 16: Dodatna postaja (6–8 let, 9–12 let, 13–15 let in nad 15 let).

2.1.1.5 Rokometni poligon

- » Športni pripomočki:
- » kreda ali lepilni trak za označevanje na tleh: 1-krat,
- » ovira za preskakovanje: 4-krat,
- » stožec: 42-krat,
- » stojalo (lahko tudi stožec): 1-krat,
- » rokometna žoga: 2-krat,
- » gol ali minigol: najmanj 2-krat.

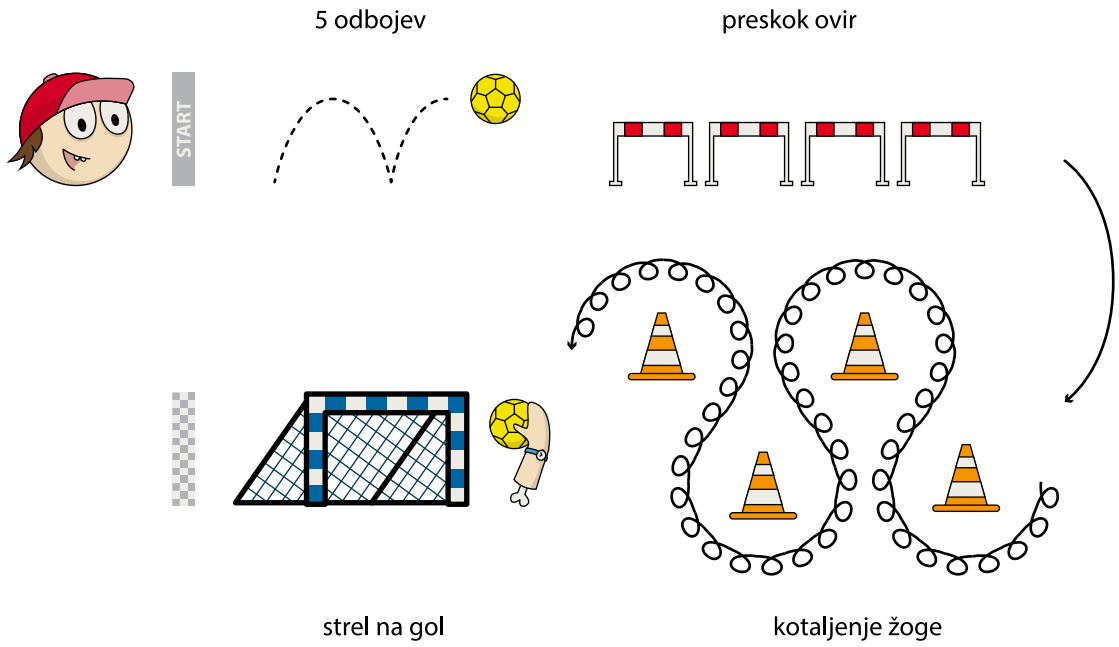
Prostor: 1 rokometno igrišče z dvema goloma.

Število animatorjev: 2.

2.1.1.5.1 Starost: 6–8 let.

POLIGON 1:

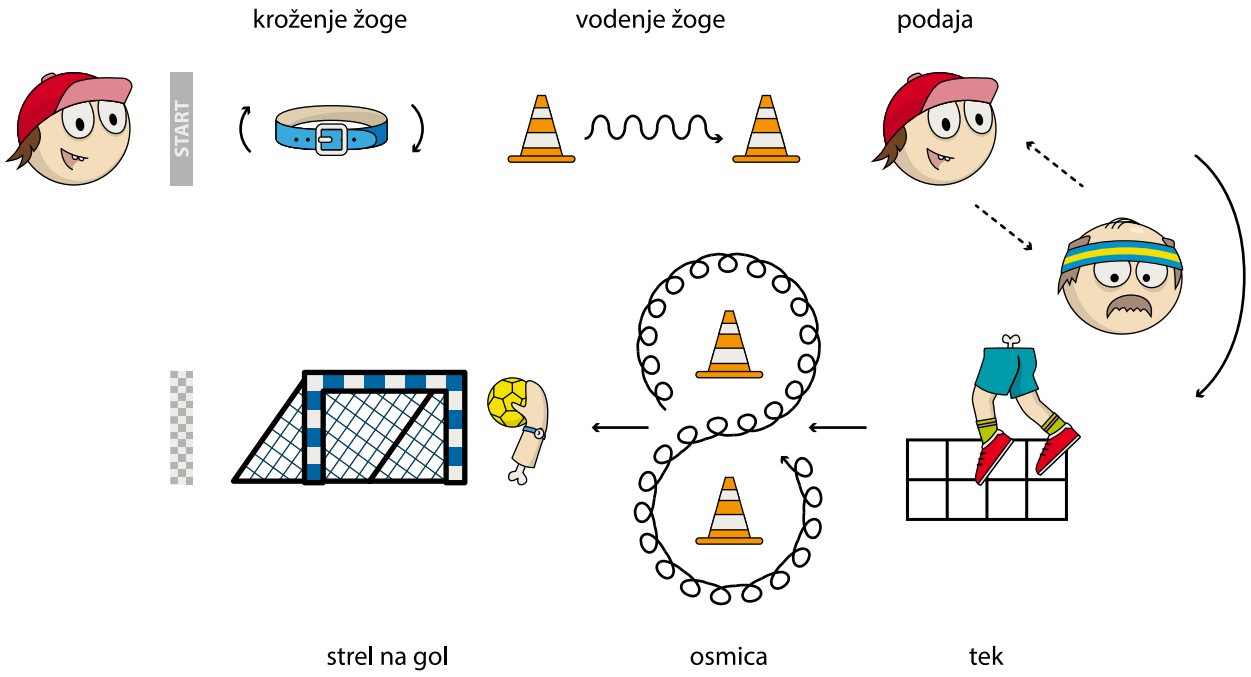
Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja z eno roko petkrat odbije žogo ob tla. Nato prime žogo in preskoči 4 ovire. Žogo položi na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev. Na koncu pobere žogo in strelja na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo, steče nazaj do kolone in preda žogo sotekmovalcu.



Slika 17: Rokometni poligon 1 (6–8 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja začne z žogo krožiti okoli trupa. Ko naredi z žogo 3 kroge okoli trupa, z eno roko vodi žogo naravnost od prvega do drugega stožca. Nato poda žogo animatorju in ulovi povratno podajo. Z žogo v rokah teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. Žogo položi na tla in jo kotali v obliki osmice med dvema stožcema. Na koncu pobere žogo in strelja na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo, steče nazaj do kolone in preda žogo sotekmovalcu.

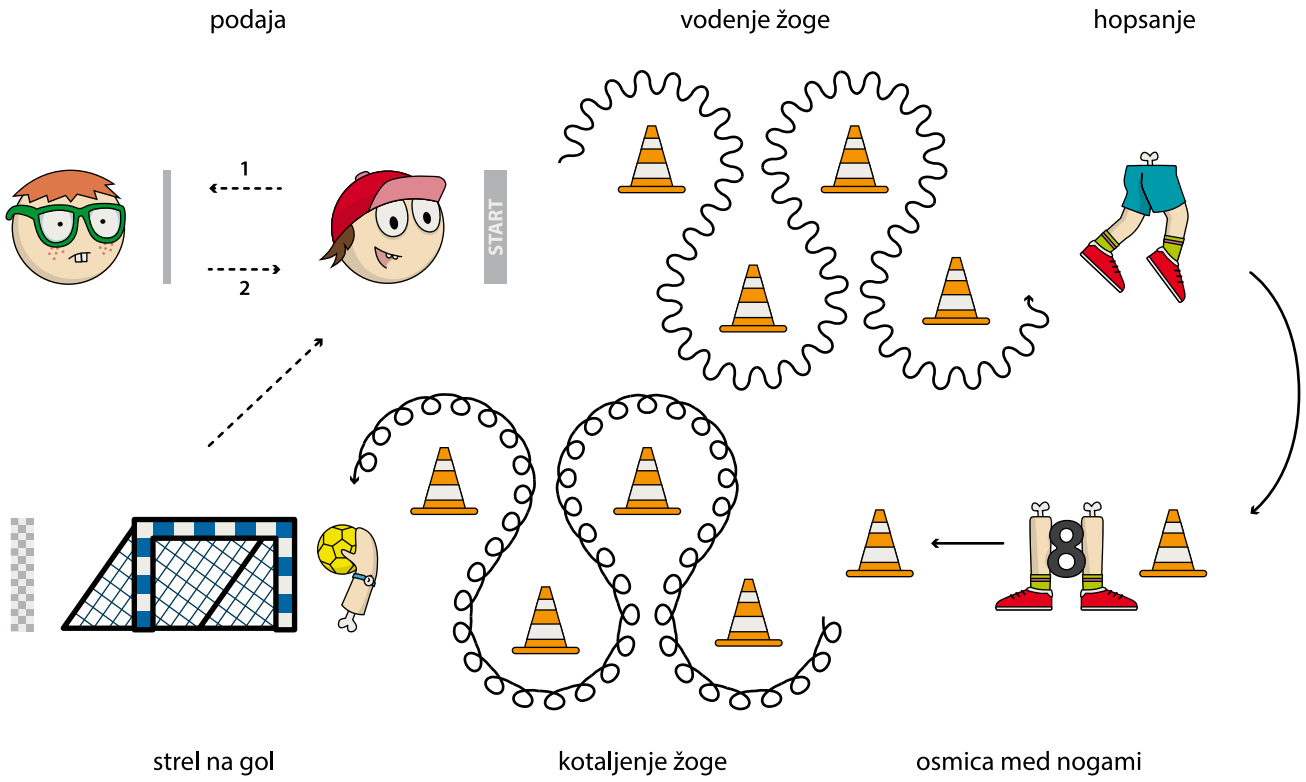


Slika 18: Rokometni poligon 2 (6–8 let).

2.1.1.5.2 Starost: 9–12 let.

POLIGON 1:

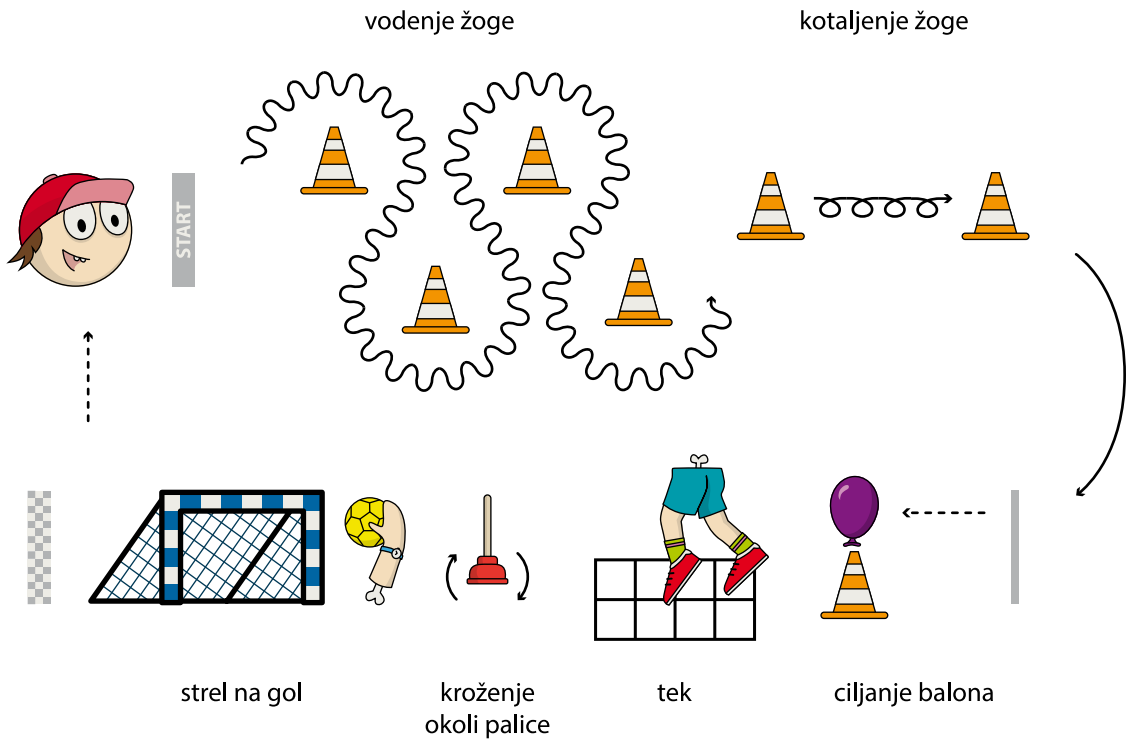
Tekmovalci stojijo v koloni, prvi tekmovalec pa z žogo v rokah stoji za startno črto, ki je locirana 3 m pred kolono. Na znak tekmovalec poda žogo sotekmovalcu, ki prvi stoji v koloni, ta mu podajo vrne. Nato tekmovalec vodi žogo v slalomu okoli stožcev. Zatem izvede 3 poskoke na eni nogi – hopsanje. Nadaljuje tako, da med dvema stožcema v hoji prenaša žogo med nogami iz ene roke v drugo, med vsakim prenosom naredi korak naprej (osmica med nogami v hoji). Nato žogo položi na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev. Na koncu pobere žogo in strelja na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 19: Rokometni poligon 1 (9–12 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak začne z vodenjem žoge okoli ovir, nato žogo položi na tla in jo kotali mimo dveh ovir. Nalogo nadaljuje tako, da se postavi za črto in poskuša zadeti balon/žogo, ki je postavljen/a na stožcu, takoj za tem z žogo v rokah teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. S tekom in vodenjem nadaljuje do palice, se okoli nje trikrat zavrti in nato zaključi s strelom na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.

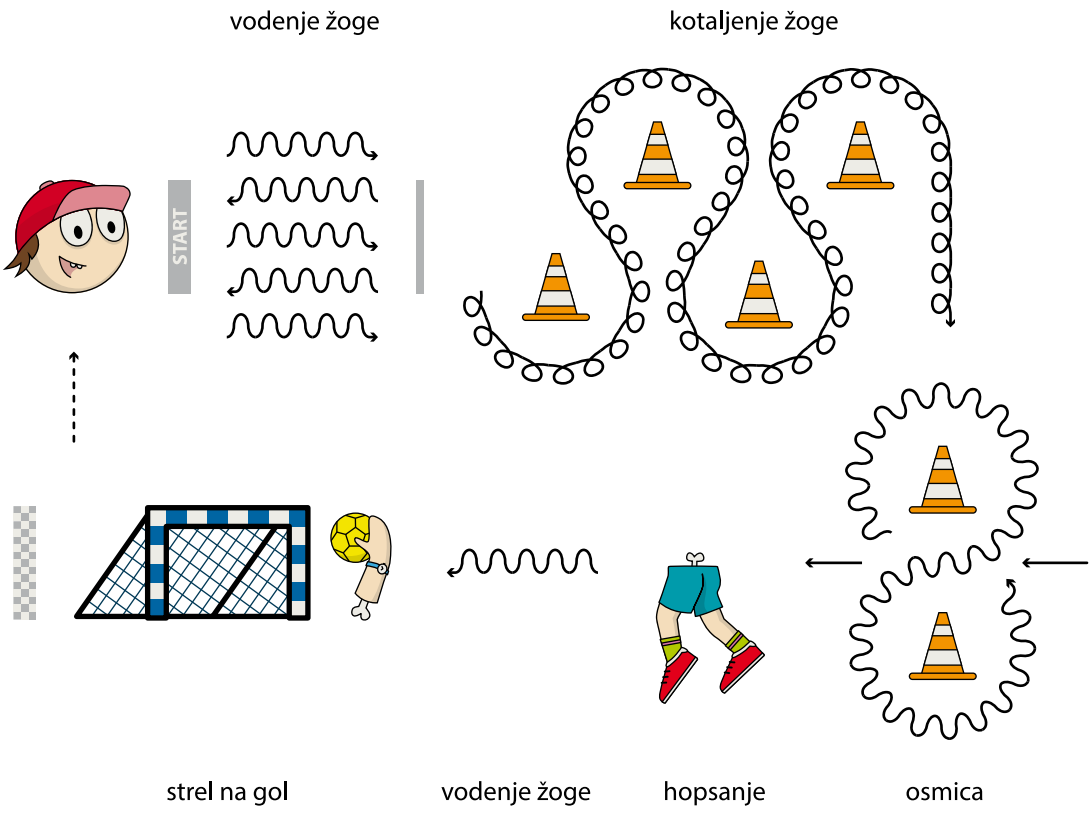


Slika 20: Rokometni poligon 2 (9–12 let).

2.1.1.5.3 Starost: 13–15 let in nad 15 let.

POLIGON 1:

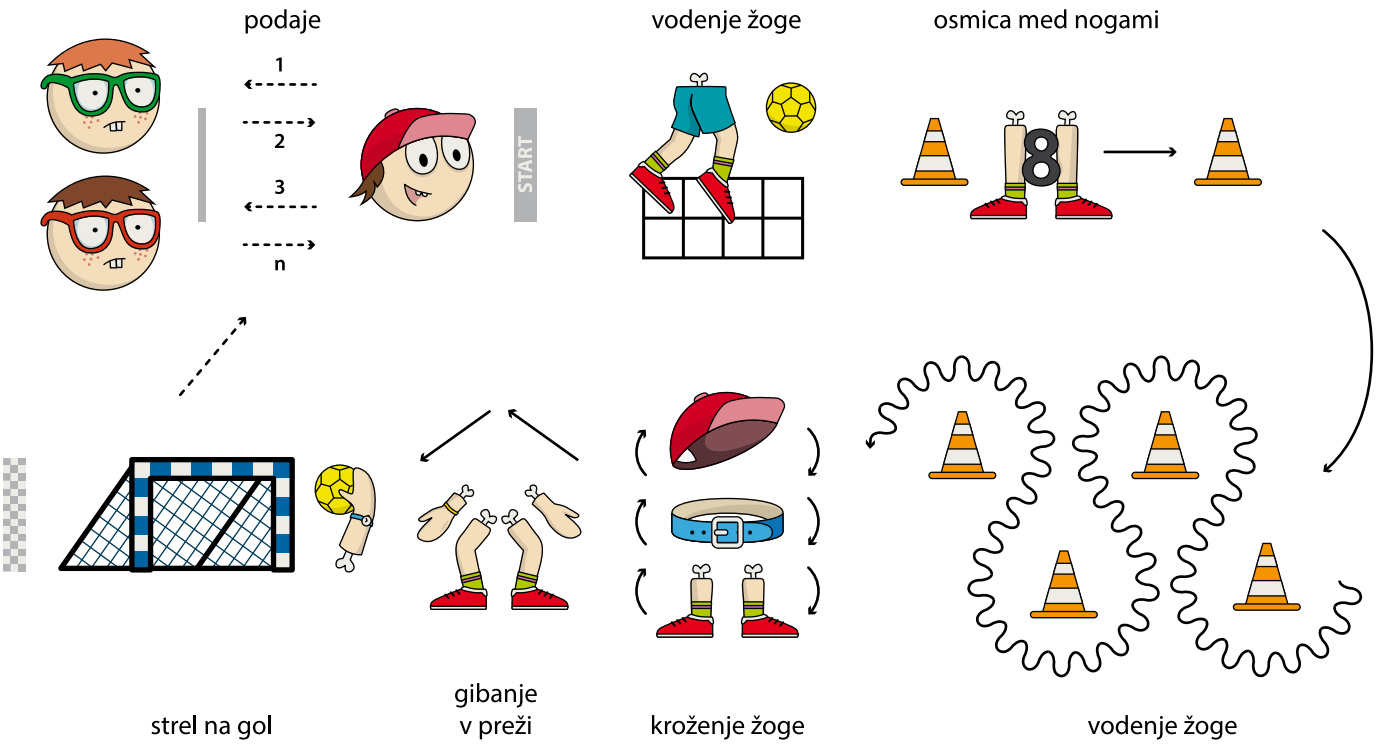
Tekmovalec prične za startno črto. Na znak čim hitreje vodi žogo do črte, se z nogo dotakne črte, se obrne in vodi nazaj do startne črte, to ponovi dvakrat. Nato vodi do stožcev, položi žogo na tla in jo kotali v slalomu okoli stožcev, vsakič naredi celoten krog okoli stožcev. Na koncu pobere žogo, vodi žogo in med vodenjem teče med dvema stožcema v obliki osmice. Nato izvede 3 poskoke na eni nogi – hopsanje. Nadaljuje z vodenjem žogo do oznake in strelja na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 21: Rokometni poligon 1 (13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 2:

Tekmovalci stojijo v vrsti, prvi tekmovalec pa z žogo v rokah stoji za startno črto, ki je locirana 3 m pred vrsto. Na znak tekmovalec z eno roko poda žogo vsakemu izmed sotekmovalcev, ki stojijo v vrsti, le-ti mu vrnejo podajo. Nato tekmovalec vodi žogo in hkrati teče skozi kroge/kvadrate, tako da v vsak krog/kvadrat stopi z eno nogo. Nadaljuje tako, da med dvema stožcema v hoji prenaša žogo med nogami iz ene roke v drugo, med vsakim prenosom naredi korak naprej (osmica med nogami v hoji). V teku z vodi žogo v slalomu med stožci do oznake. Tam dvakrat izvede kroženje žoge okoli glave, okoli trupa in okoli gležnjev. Zatem po odboju žoge ob tla izvede dva koraka v preži, odboj žoge ob tla, sprememba smeri in zopet dva koraka v preži, odboj žoge ob tla in zaključek s strelom na gol. Tekmovalec lahko le enkrat strelja na gol. Pobere žogo in jo poda sotekmovalcu za startno črto.



Slika 22: Rokometni poligon 2 (13–15 let in nad 15 let).

2.1.1.6 Teniški poligon

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za označevanje na tleh: 1-krat (če tenis ne bo na peščeni podlagi),
- stožec: 21krat,
- košara: 1-krat,
- stojalo (lahko stožec): 1-krat,
- balon: 10-krat,
- lopar: 2-krat,
- teniška žogica: 20-krat.

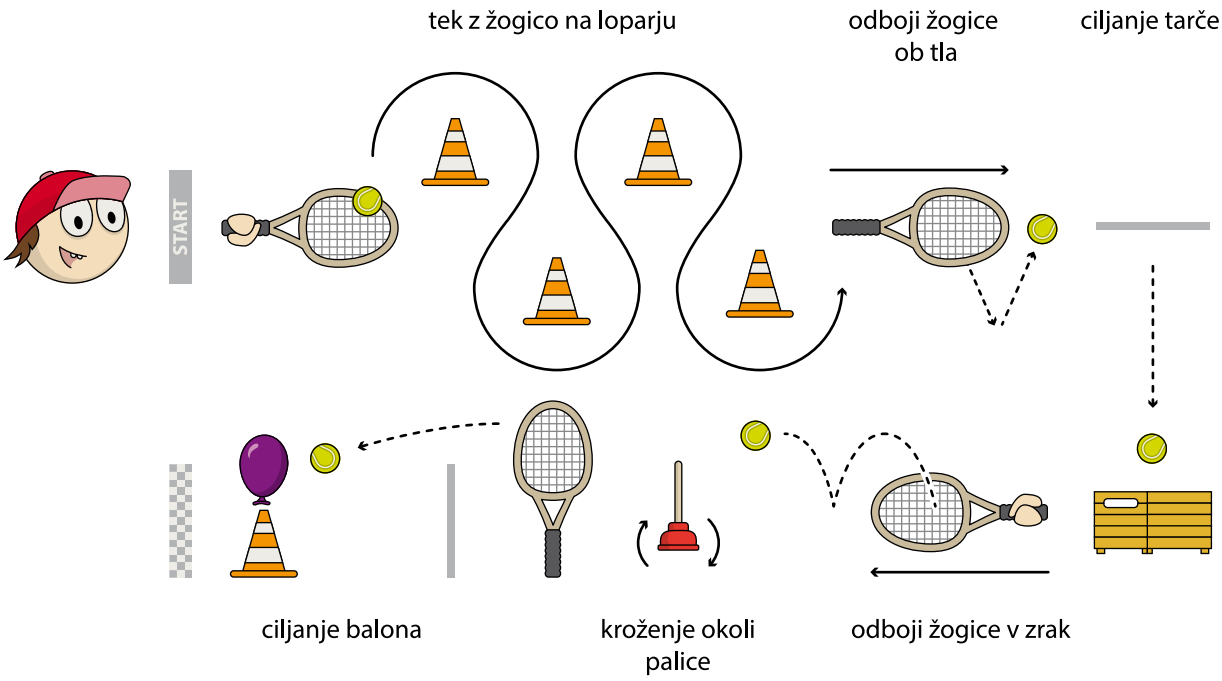
Prostor: 1 igrišče za tenis.

Število animatorjev: 2.

2.1.1.6.1 Starost: 6– 8 let.

POLIGON 1:

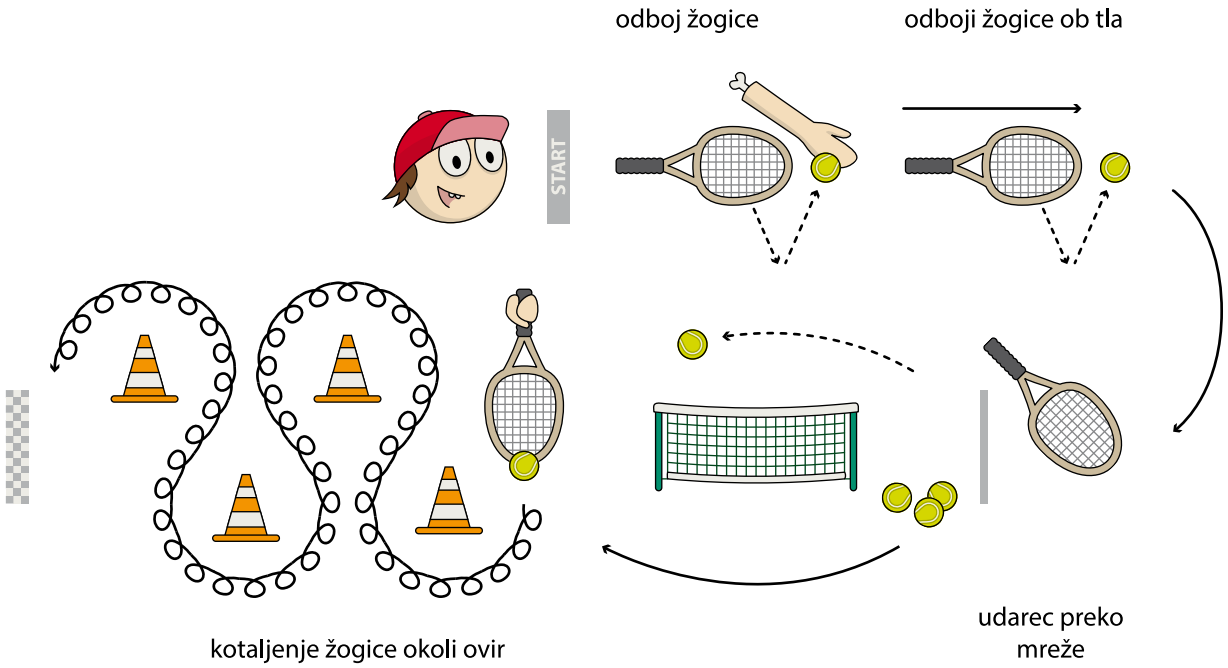
Tekmovalec prične za startno črto, v roki drži lopar ter na mrežo loparja postavi žogico. Na znak animatorja steče okoli ovir tako, da mu žogica ne pade z loparja. Nato nadaljuje z odbojem žogice ob tla do črte, kjer poskuša zadeti košaro/obroč. Tekmovalec lahko le enkrat cilja košaro/obroč. Nalogo nadaljuje z odbijanjem žogice v zrak do stožca, se okoli nje trikrat zavrti in nato poskuša z žogico zadeti balon. Tekmovalec lahko le enkrat cilja balon. Steče nazaj do kolone in preda lopar naslednjemu sotekmovalcu, ki ima v rokah že pripravljeno svojo žogico.



Slika 23: Teniški poligon 1 (6–8 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja z loparjem odbije žogico ob tla in jo z drugo roko ujame. Nato med tekom z loparjem odbija žogico ob tla do oznake in poskuša žogico udariti preko mreže. Vzame novo žogico, ki je pripravljena ob oznaki, in jo s pomočjo loparja kotali v slalomu med stožci, steče nazaj do kolone ter preda lopar in žogico naslednjemu tekmovalcu.

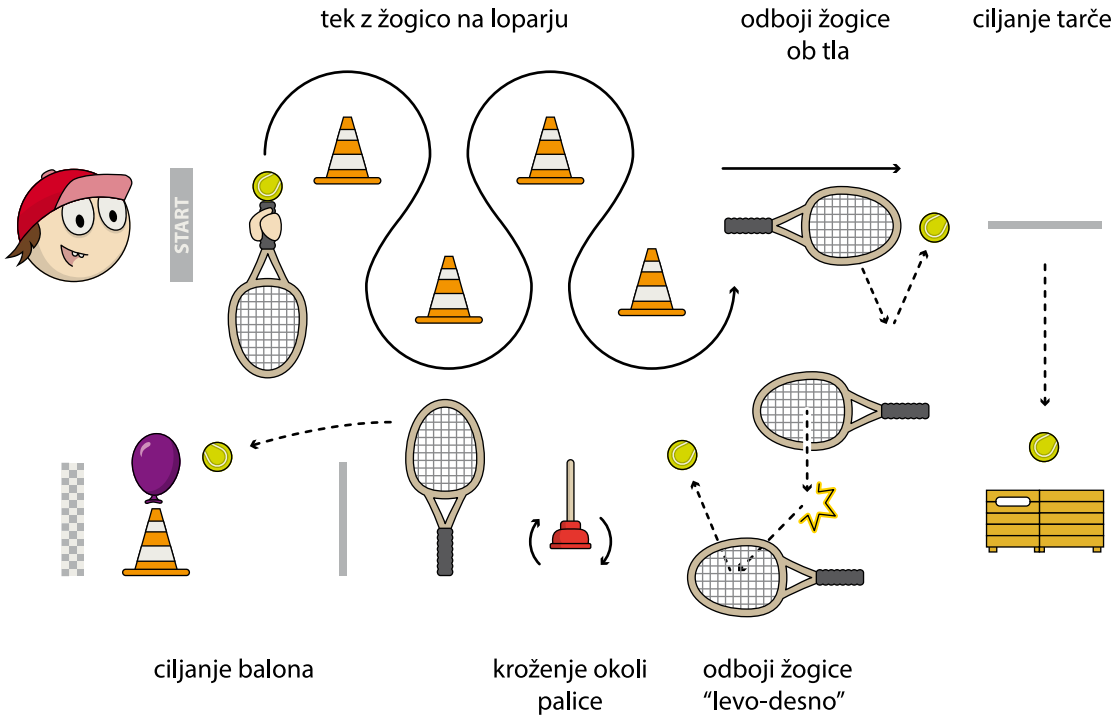


Slika 24: Teniški poligon 2 (6–8 let).

2.1.1.6.2 Starost: 9– 12 let.

POLIGON 1:

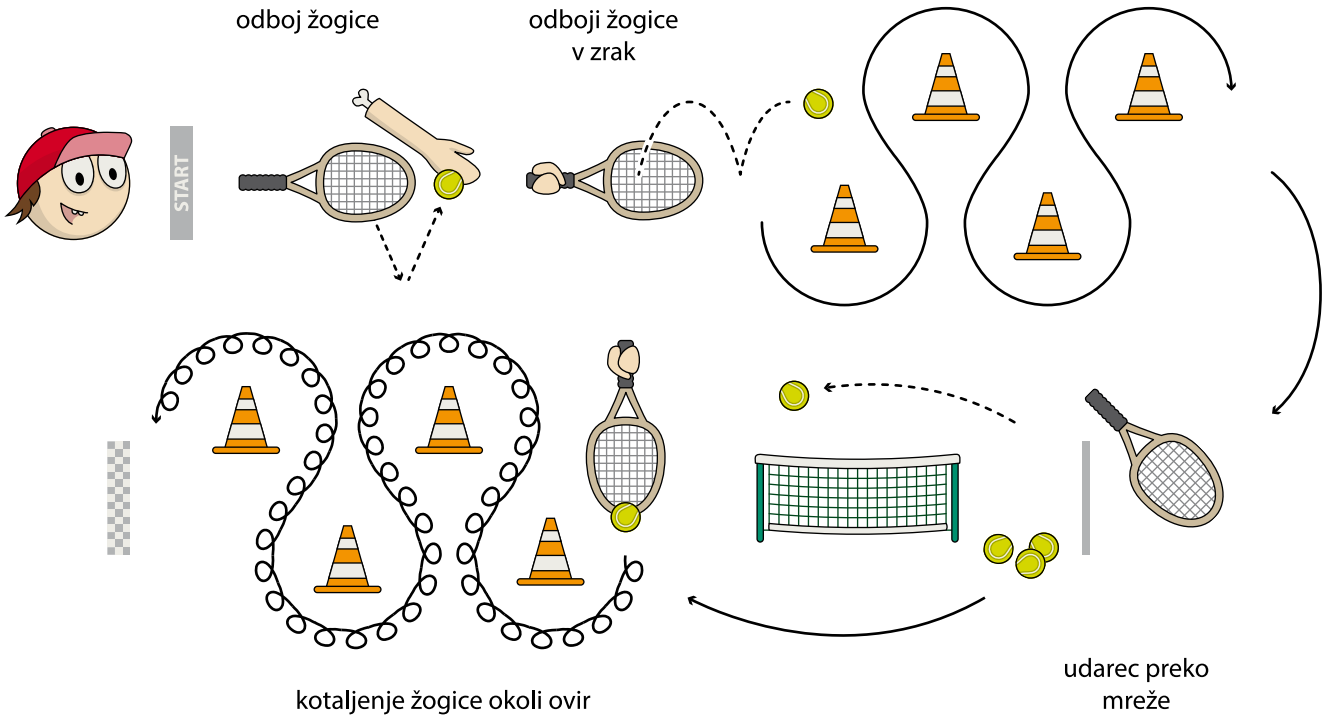
Tekmovalec prične za startno črto, v roki drži lopar ter na ročaj postavi žogico (kornet). Na znak animatorja steče okoli ovir tako, da mu žogica ne pade z loparja. Nato nadaljuje z odbojem žogice do črte, kjer poskuša zadeti košaro/obroč. Tekmovalec lahko le enkrat cilja košaro/obroč. Nalogo nadaljuje z odbijanjem žogice levo-desno do stojala, se okoli njega trikrat zavrti in nato poskuša z žogico zadeti balon. Steče nazaj do kolone in preda lopar naslednjemu tekmovalcu, ki ima v rokah že pripravljeno svojo žogico.



Slika 25: Teniški poligon 1 (9–12 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja z loparjem odbije žogico ob tla in jo z drugo roko ujame, to ponovi trikrat. Nato med tekom z loparjem odbija žogico v zrak v slalomu med stožci. Priteče do oznake in poskuša žogico udariti preko mreže. Vzame novo žogico, ki je pripravljena ob oznaki, in jo s pomočjo loparja kotali v slalomu med stožci, steče nazaj do kolone ter preda lopar in žogico naslednjemu tekmovalcu.

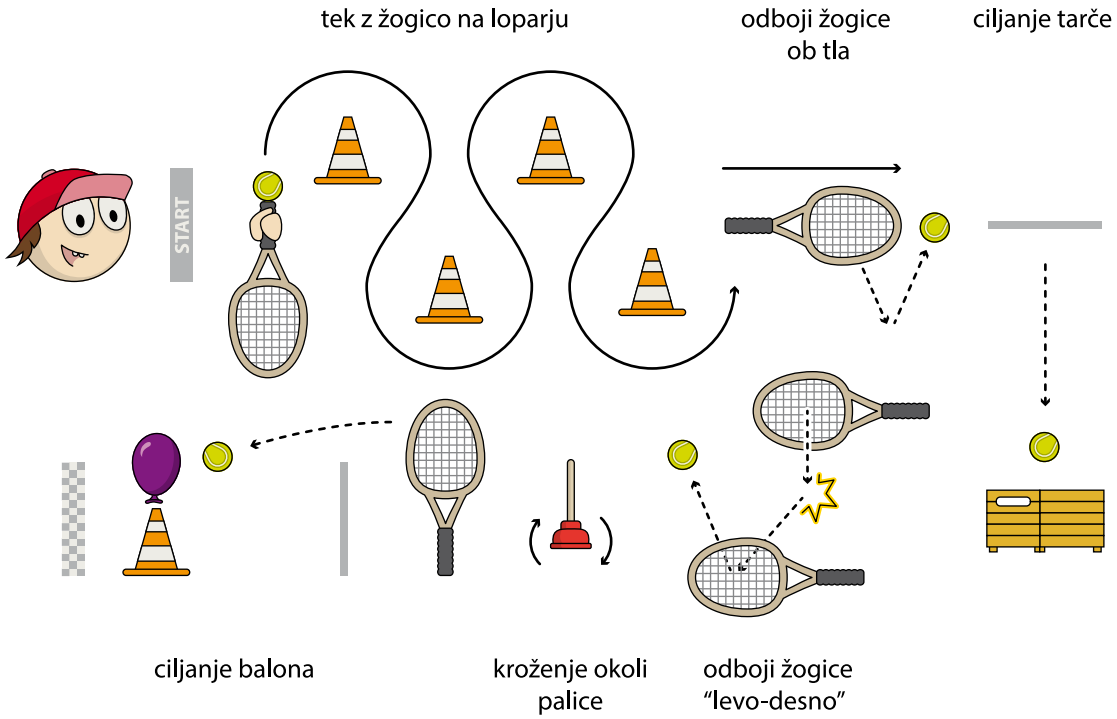


Slika 26: Teniški poligon 2 (9–12 let).

2.1.1.6.3 Starost: 13–15 let in nad 15 let.

POLIGON 1:

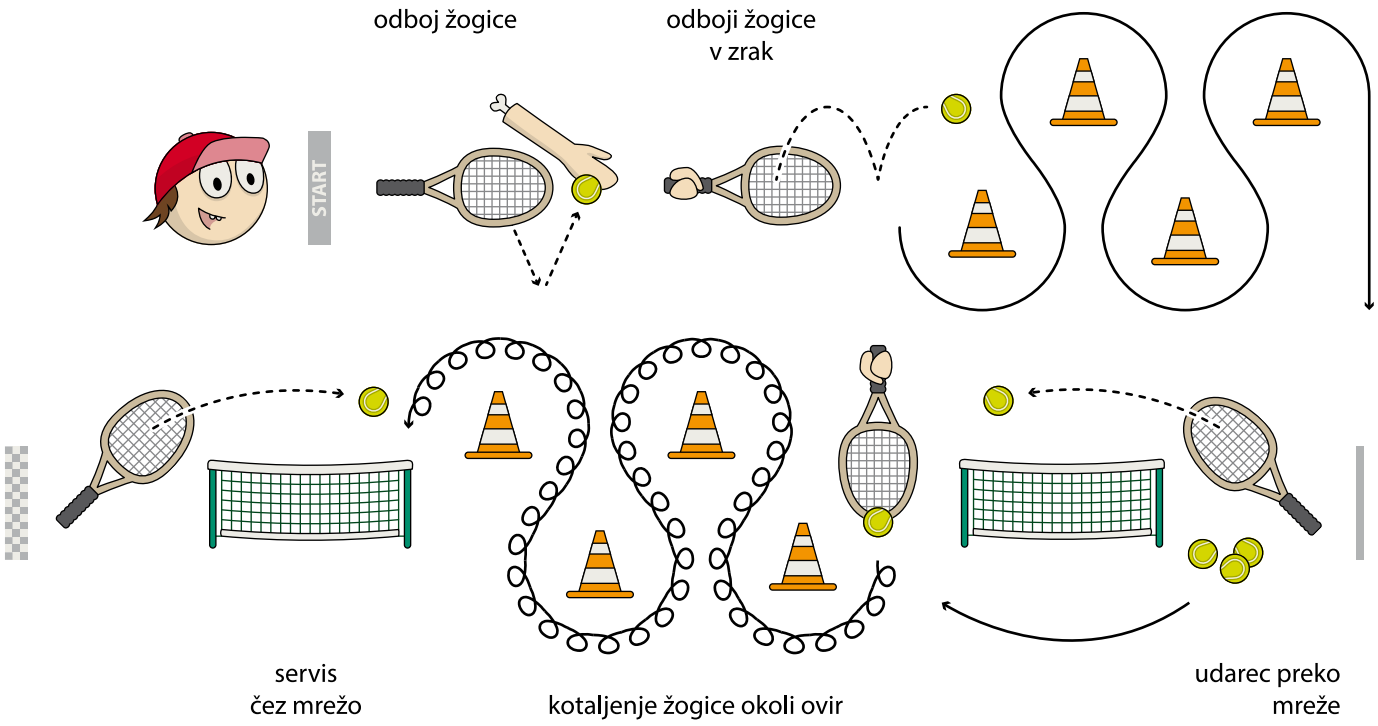
Tekmovalec prične za startno črto, v roki drži lopar ter na ročaj postavi žogico (kornet). Na znak animatorja steče okoli ovir tako, da mu žogica ne pade z loparja. Nato nadaljuje z odbojem žogice ob tla do črte, kjer poskuša zadeti košaro/obroč. Tekmovalec lahko le enkrat cilja košaro/obroč. Nalogo nadaljuje z odbijanjem žogice levo-desno do palice, se okoli nje trikrat zavrti in nato poskuša z žogico zadeti balon. Tekmovalec lahko le enkrat cilja balon. Steče nazaj do kolone in preda lopar naslednjemu sotekmovalcu, ki ima v rokah že pripravljeno svojo žogico.



Slika 27: Teniški poligon 1 (13–15 let in nad 15 let).

POLIGON 2:

Tekmovalec prične za startno črto. Na znak animatorja z loparjem odbije žogico ob tla in jo z drugo roko ujame, to ponovi trikrat. Nato med tekom z loparjem odbija žogico v zrak v slalomu med stožci. Priteče do oznake in poskuša žogico udariti preko mreže. Vzame novo žogico, ki je pripravljena ob oznaki, in jo s pomočjo loparja kotali v slalomu med stožci do oznake. Servira žogico preko mreže, steče nazaj do kolone ter preda lopar naslednjemu sotekmovalcu, ki ima v rokah že pripravljeno svojo žogico.



Slika 28: Teniški poligon 2 (13–15 let in nad 15 let).

2.1.2 Atletski poligon

Točkovanje: atletski, gimnastični in ples brez mej poligon:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. V kolikor ekipa šteje 3 tekmovalce, 2 tekmovalca dvakrat izvedeta poligon; v kolikor ekipa šteje 4 tekmovalce, 1 tekmovalec dvakrat izvede poligon. Tekmovalca, ki dvakrat izvede poligon, izbere ekipa sama. Za uspešno izvedbo poligona brez napak posamezen tekmovalec prejme 3 točke. Za izvedbo poligona z 1 napako posamezen tekmovalec prejme 2 točki. Za udeležbo in do konca izveden poligon, a z dvema napakama ali več prejme posamezen tekmovalec 1 točko. Če šteje ekipa manj kot 5 članov, tekmovalec za vsako izvedbo poligona dobi ustrezno število točk (glede na uspešnost izvedbe). Na koncu se točke vseh tekmovalcev seštejejo in vpišejo v tekmovalni karton ekipe. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na posameznem poligonu.

Izjema je le plesni poligon, ki vsebuje štiri postaje, kjer lahko ekipa ob idealni izvedbi zbere celo 20 točk (5 točk na vsaki postaji).

Tekmovalec izvede poligon po zapisanem vrstnem redu. Dana navodila na izvedenski točki naj bodo tekmovalcem jasna z besedami ali napisanimi oznakami.

Ekipa stoji v koloni, ko prvi tekmovalec preteče ciljno črto, lahko starta naslednji. Ekipa zaključi izvedbo poligona, ko celotna ekipa preteče cilj in poravna kolono.

DOLOČILA PRAVILA IZVEDBE ATLETSKEGA POLIGONA:

Poligon je prilagojen vsem starostnim skupinam, glede na izvedbo pa se razločita met in skok.

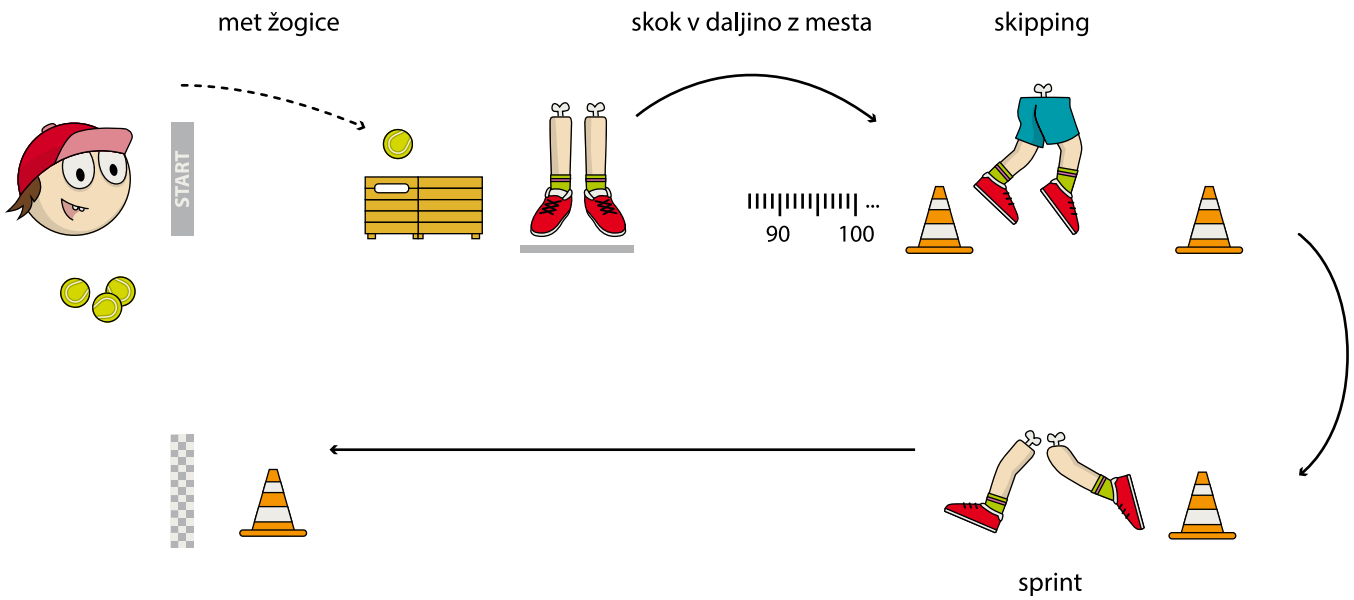
Čas ekipe se ne meri, pregleduje se zadovoljivo izvedbo enot šole teka, upoštevajo se pravila meta, ki so naslednja: tekmovalec, ki je v starostni skupini 6–8 let, ima petkratno možnost ciljanja odprtine oz. koša, pri tem mora biti uspešen vsaj enkrat, tekmovalec od 9–12 let ima šestkratno možnost ciljanja, pri tem mora biti uspešen vsaj dvakrat, tekmovalci od 13 let dalje imajo možnost vsaj osemkratnega ciljanja in pri tem morajo biti uspešni vsaj trikrat.

Pravila ciljanja so sledeča. Zadeti je potrebno odprtino, v kateri žoga ostane v notranjosti, razen v primeru, da organizator ne more zagotoviti neodbijajočih se žog, se pravilo prilagodi z zadevanjem in določilom o zadetem cilju.

V kolikor posameznik ne doseže zadanega cilja, ekipa izgubi točko oz. točko nadomesti s ponovitvijo izvedbe poligona celotne ekipe. (Torej skozi poligon morajo še enkrat vsi člani ekipe.)

Pri skoku z mesta se upoštevajo sonožni skoki, ki imajo lahko večkratne zamahe rok. Določena cona označuje doskok določeni starostni skupini. Cona za starost od 6–8 let je do 120 cm, cona 9–12 let je 140 cm, cona 13–15 let je 160 cm in nad 15 let dalje je cona v območju preko 160 cm. V kolikor tekmovalec za svojo starost doskoči v pravo cono, nadaljuje poligon, v kolikor se zgodi, da mu to ne uspe, lahko skok ponovi tolikokrat, da mu le ta uspe. V primeru, če se zgodi popoln neuspeh, animator določi, ali je nadaljevanje poligona možno.

Pri zaključnem teku oz. sprintu, mora tekmovalec pokazati najvišjo hitrost, izvedbo te hitrosti pa oceni animator – v kolikor ta ni popolna, ima animator pravico določiti kazensko ponovitev celotne ekipe oz. kazen po svoji odločitvi.



Slika 29: Atletski poligon

Za napake štejejo:

» trikratno zgrešen zadetek v koš prinaša – 1 točko,
» prekratek sonožni skok,
» nepravilno izveden element poligona, npr. pri teku skozi kroge/kvadrate ne stopi z eno nogo v vsak krog/kvadrat, cono, krajšanje teka mimo stožca.

Športni pripomočki:

» kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: vsaj 2-krat,
» improviziran koš (škatla, voziček, samostoječ koš, vedro …: 2-krat,
» stožec: 10-krat
» obroči: 1o-krat,
» teniške žogice: vsaj 10-krat in
» okvir švedske skrinje.

Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.1.2.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let.

POLIGON 1:

Tekmovalec začne za startno črto. Na znak začne s šolo teka: s »skippingom« skozi 10 obročev, nato vzame žogico iz vedra oz. škatle in z njo zadane tarčo (voziček, koš...). Tekmovalec, ki je v starostni skupini 6–8 let, ima petkrat možnost ciljanja odprtine oz. koša, pri tem mora biti uspešen vsaj enkrat, tekmovalec od 9–12 let ima šestkrat možnost ciljanja, pri tem mora biti uspešen vsaj dvakrat, tekmovalci od 13 let dalje imajo možnost ciljanja vsaj osemkrat in pri tem morajo biti uspešni vsaj trikrat. Nalogo nadaljuje tako, da se postavi za črto in izvede sonožni skok v daljino. Določena cona označuje doskok določeni starostni skupini. Cona za starost od 6–8 let je do 120 cm, cona 9–12 let je 140 cm, cona 13–15 let je 160 cm in nad 15 let dalje je cona v območju preko 160 cm. Nadaljuje s šolo teka: s striženjem mimo stožca in nato zaključi s sprintom do ciljne ravnine.

POLIGON 2:

Tekmovalec začne za startno črto. Najprej izvaja vzvratno hojo po vseh štirih, med vzvratno hojo zleze tudi skozi okvir švedske skrinje, nadaljuje s sonožnimi poskoki ter kotaljenjem okoli vzdolžne osi telesa; sledi tek med kiji in hoja po vseh štirih s hrbtom, obrnjenim proti tlom in nogami naprej. Na koncu še tek (pribl. 4–5 m), kjer skuša (na označenem mestu) skočiti v daljino. Po njegovem doskoku starta drugi član ekipe.

2.1.3 Gimnastični poligon

Določila pravila izvedbe gimnastičnega poligona:

Ekipa doseže določeno število točk, le če izvede celoten gimnastični poligon. Ekipa stoji v koloni, ko prvi tekmovalec preteče ciljno črto, lahko starta naslednji. Ekipa zaključi izvedbo poligona, ko celotna ekipa preteče cilj in poravna kolono. Čas ekipe se ne meri, pregleduje se zadovoljivo izvedbo poligona.

PRAVILA IZVAJANJA SO SLEDEČA:

Po vrvi je potrebno hoditi z izročenimi rokami. Oviro, ki je na poti, je potrebno prestopiti, brez stopanja iz vrvi; v kolikor se zgodi prestop iz vrvi lahko tekmovalec ponovi vajo do uspeha oz. odločitve animatorja. Ko tekmovalec sreča obroč s pokrovčki, pri poziciji pobiranja skrči kolena do znižanja telesa za vsaj 30 %, pri odlaganju pokrovčka tega pravila ni.

Pri valjanju se mora tekmovalec obdržati na delu blazine. Lahko pride do določenih odstopanj, katerih zadovoljivost odloči animator.

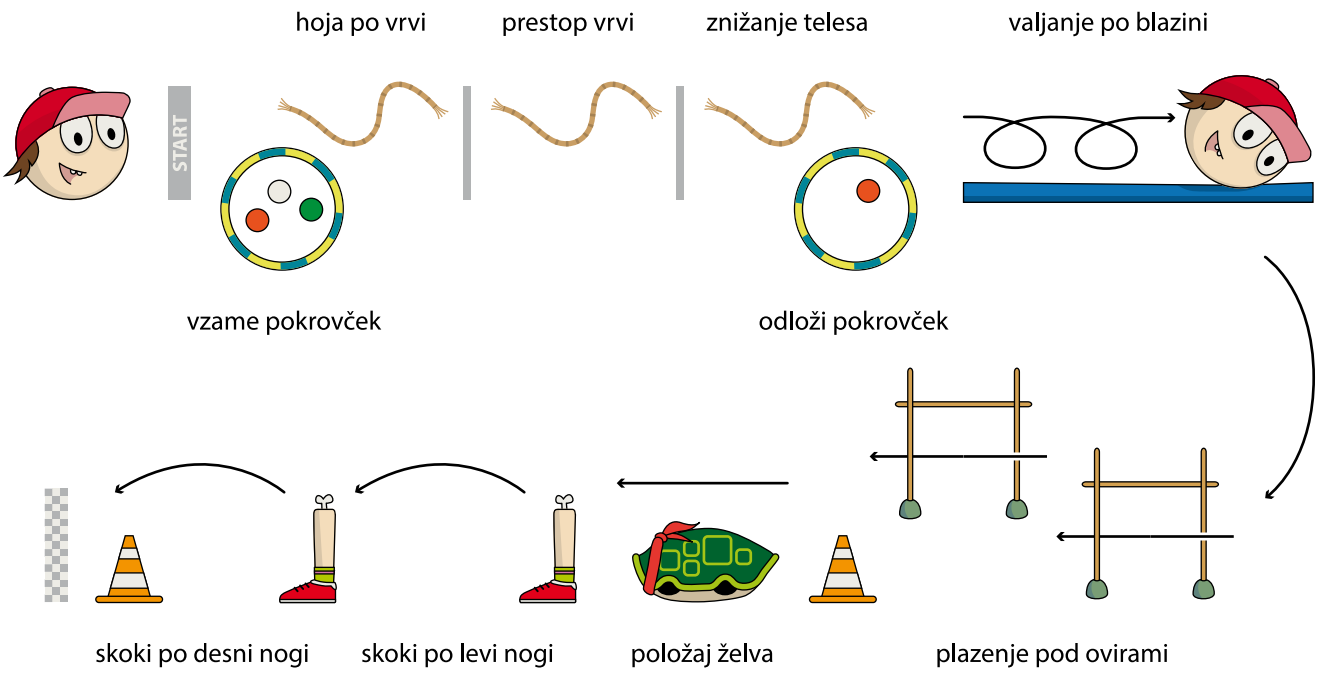
Pri lazenju tekmovalec svoje telo potiska od podlage in se plazi čez zadano oviro, pri tem se ne postavlja na noge in ne preskakuje.

Pri položaju »želva« tekmovalec hodi vzvratno. Če naloge ne more izvesti, lahko pride do določenih odstopanj, o katerih odloča animator.

Pri poskokih na eni in drugi nogi je v starosti 6–8 let potrebno narediti vsaj 3 skoke na eni nogi in vsaj 3 skoke na drugi nogi, pri starosti od 9–12 let vsaj 4 skoke na eni in 4 skoke na drugi nogi , v starosti od 13 let dalje pa vsaj 5 skokov na eni in 5 skokov na drugi nogi. Lahko pride do določenih odstopanj zaradi zdravstvenih razlogov (poškodbe-skoki), o čemer pa odloča animator na licu mesta oz. ima tekmovalec lahko tudi pisno potrdilo o neizvajanju tovrstnih skokov.

V kolikor posameznik ne doseže zadanega cilja, ekipa izgubi točko oz. točko nadomesti s ponovitvijo izvedbe poligona celotne ekipe. (Torej skozi poligon morajo še enkrat vsi člani ekipe.)

Če se zgodi popoln neuspeh, animator določi, ali je nadaljevanje poligona možno.



Slika 30: Gimnastični poligon

Za napake štejejo:

» nepravilno izveden element poligona, npr. hoja po vrvi sestop obeh nog iz vrvi, nepobiranje in neodlaganje pokrovčkov, skok po dveh nogah.

Športni pripomočki:

» kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: vsaj 2-krat,
» improviziran elementi (tulec, stožec …): 3-krat,
» stožec: 13-krat,
» obroči: 3-krat,
» tunel ali podobno za lazenje: 1-krat in
» blazina: 2-krat.

Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.1.3.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let.

POLIGON 1:

Tekmovalec začne za startno črto. Na znak začne hoditi z izročenimi rokami po vrvi, ob srečanju ovire na vrvi le-to prestopi. Ko pride do obročev, v katerih so pokrovčki, v počepu pobere vsaj en pokrovček in ga nosi dalje po vrvi ter na koncu odloži v zaviti del vrvi. Nato izvede valjanje po mehkejši blazini, sledi lazenje preko ovire, ki je lahko improvizirana, lahko pa je tudi tunel; nadaljuje mimo stožca, kjer pri oznaki izvede hojo »želve« vzvratno (hoja po vseh štirih, trebuh navzgor), nadaljuje pot do naslednjih stožcev, kjer v določeni poti izvede poskoke na eni nog in nadalje še po drugi nogi. V starosti 6–8 let potrebno narediti vsaj 3 skoke na eni nogi in vsaj 3 skoke na drugi nogi, pri starosti od 9–12 let vsaj 4 skoke na eni in 4 skoke na drugi nogi, v starosti od 13 let dalje pa vsaj 5 skokov na eni in 5 skokov na drugi nogi. Nadaljuje pot mimo začrtane črte cilja.

POLIGON 2:

Tekmovalec začne za startno črto. Na znak začne s hojo v počepu (do točke A), sledi kotaljenje do točke (B), lazenje (do točke C), plazenje do točke (D), kjer na blazini naredi preval naprej. S hojo vzvratno po vseh štirih se vrne do drugega člana ekipe.

Glede na starostno skupino prilagodimo dolžino poligona.

2.1.4 Ples brez mej

DOLOČILA PRAVILA IZVEDBE PLES BREZ MEJ POLIGONA:

Poligon je prilagojen vsem starostnim skupinam, glede na izvedbo, s prikaznimi pravili na 1. postaji in 3. postaji. Pri 2. in 4. postaji pa naj bo priložen slikovni prikaz položajev.

Tekmovalec izvede poligon po vrstnem redu postaj ali mešano. Dana navodila na izvedenski točki naj bodo tekmovalcem jasna z besedami ali napisanimi oznakami. Ekipa doseže določeno število točk, le če izvede celoten plesni poligon. Ekipa skupinsko hodi od postaje do postaje in opravi del naloge. Postaje lahko glede na številčno označenost tudi menjajo, npr. začnejo pri 1., nadaljujejo s 3., nato k 5. , opravijo še 4. . . .

Čas ekipe se ne meri, pregleduje se zadovoljivo izvedbo opravljanja nalog na postaji.

V kolikor posameznik ne izvede zadanega cilja, ekipa izgubi točko oz. točko nadomesti s ponovitvijo izvedbe poligona celotne ekipe. (Torej skozi poligon morajo še enkrat vsi člani ekipe.) Če se zgodi popoln neuspeh, animator določi, ali je nadaljevanje poligona možno.

Za napake štejejo:

- v skupini 6–8 let lahko balon neomejeno pada na tla (dovoljeno neomejeno poskusov), pri ostalih balon lahko pade na tla trikrat, v kolikor večkrat, izgubijo 1 točko,
- nepravilno izveden element poligona, npr. pri plesu ne izvajajo križnih korakov, vrtenja okrog osi, se ne držijo za roke, ramena, pri vlakcu ne gredo v pravo smer, skozi tunel.

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: vsaj 2-krat,
- baloni (ki so kvalitetni –ne pokajo pogosto) vsaj 20-krat, lahko pa uporabite mehkejšo žogo: 2-krat,
- stožec: 10-krat,
- most – lahko improviziran oz. že nameščen.

Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 4 (če ni možno, vsaj 2).

2.1.4.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let.

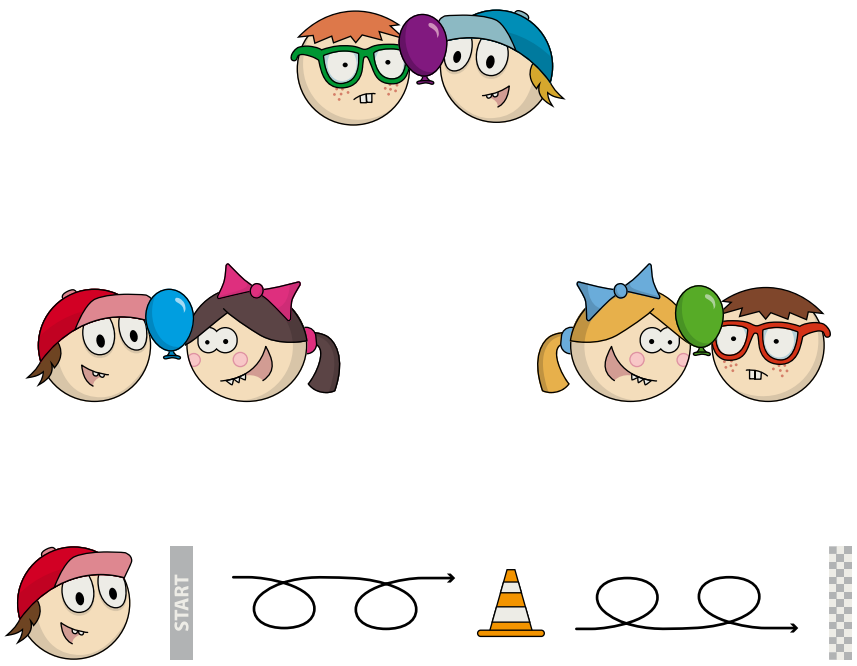
Skupina začne na kateri koli plesni postaji in vse postaje opravi skupaj.

POSTAJA 1 – OSVAJANJE RITMA:

Ples po taktu ta ram, tam tam, ta ram, ta tam. Pravilo: balon med telesi dvojic med izvedbo ne sme pasti v številu določenih ritmov na tla. Ekipa skupno nabira poskoke in zato velja 6–8 let: 6 poskokov skupaj, 9–12 let 9 poskokov skupaj, 12–15 let 12 poskokov skupaj, nad 15 let; 15 poskokov skupaj.

POSTAJA 2 – VRTENJE OKROG SVOJE OSI:

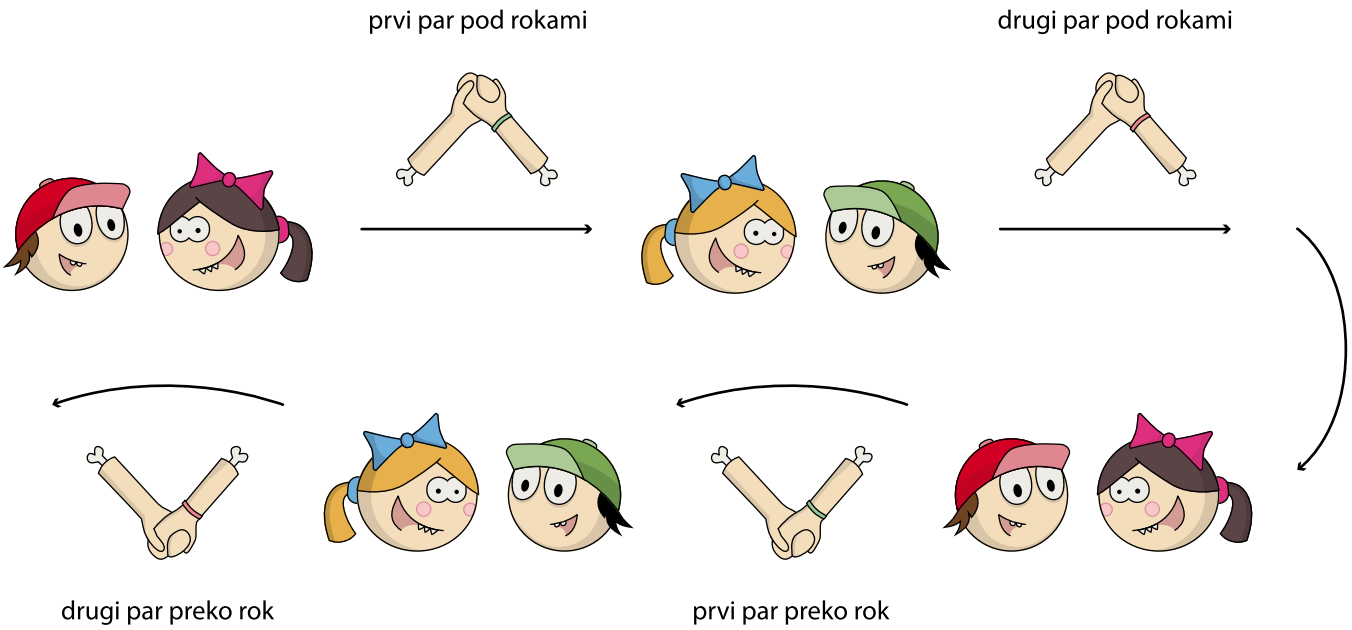
Vrtenje okrog svoje osi od določene točke do določene točke (stožca), vrtenje v eni smeri in nato menjava v drugi smeri.



Slika 31: Ples brez mej – osvajanje ritma in vrtenje okrog svoje osi

POSTAJA 3 – MATURANTSKI PLES:

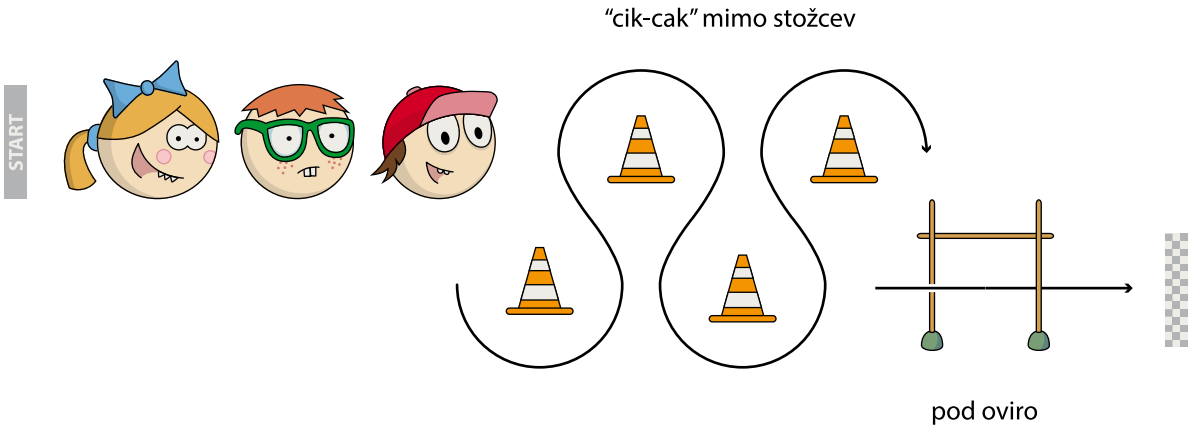
»Maturantski ples« – dvojice se držijo za roke, prvi v koloni se odpravijo pod nakazano strehico drugega para (sklenjene roke dvojice – drža strehe), na položaj začetne faze prvega para, nato prvi par predela isti položaj in spremeni ukaz naslednjega giba, preskok čez sklenjene roke.



Slika 32: Ples brez mej – maturantski ples

POSTAJA 4 - VLAKEC:

Ekipa se v vlakcu skupno odpravi na pot v teku oz. v določenem ritmu. Sledijo pot cikcak mimo stožcev čez zadano oviro, do zarisanega cilja.



Slika 33: Ples brez mej – vlakec

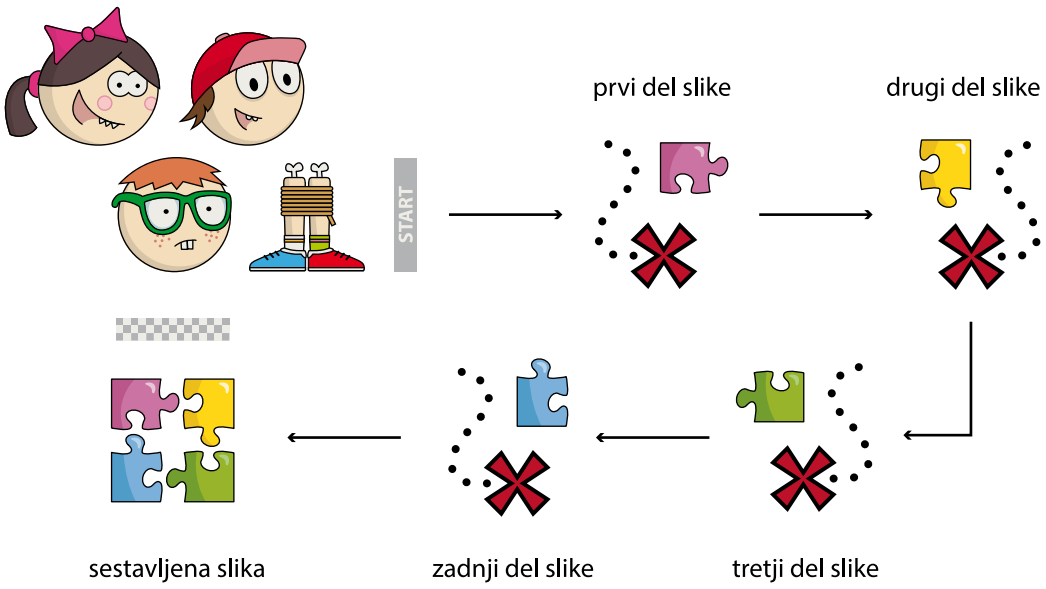
2.1.5 Poligon orientacije

2.1.5.1 Starost: 6–8 let.

POLIGON 1: ORIENTACIJSKI TEK »LOV ZA IZGUBLJENIM ŠPORTKOM«

V ekipi je 3–5 oseb. Po parih ali trojkah so zvezani z eno nogo skupaj. Ekipi se na začetku pove, po kateri poti mora ter da tekmovalci na označenih mestih vzamejo en postavljeni artikel (del slike) ter ga prinesejo s seboj v cilj. Na poligonu so 4 točke. Na vsaki točki imajo del slike. Že na točkah morajo pogledati, da se bodo slike med seboj ujemale (kot sestavljenka). V tej igri so pomembni čas, ki ga potrebujejo za poligon, in pravilno prineseni 4 deli slik na cilj, kjer jih sestavijo in tako tvorijo sliko (logotip vetra v laseh, slikico fantka ali deklice). Na vsaki točki naj bodo postavljeni po trije različni deli slike, med katerimi morajo tekmovalci izbrati pravilen del slike za določeno sliko. Vsaka ekipa sestavi samo eno sliko.

Za organizatorje: Traso poligona določite sami, in sicer glede na prostorske možnosti, kjer se prireditev odvija. Pomembno je le, da imate v tej starostni skupini na poti poligona določene 4 postaje.



Slika 34: Orientacijski tek (6–8 let).

Športni pripomočki:

vrv ali močan lepilni trak, kreda ali trak za označitev starta in cilja, 4 stožci ali drugi podobni rekviziti za označitev kontrolnih točk na poligonu, slike razdeljene na 4 dele (slika logotipa vetra v laseh, fantka, deklice), štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov in kemični svinčnik.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam, in sicer glede na lastne prostorske zmožnosti.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk**

- » **5 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži, vendar ga zaključi z razvezanimi nogami para ali trojke ali naredi 2 napaki ali več,
- » **10 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži in naredi 1 napako,
- » **15 točk** doseže ekipa, ki poligon opravi brez napake.

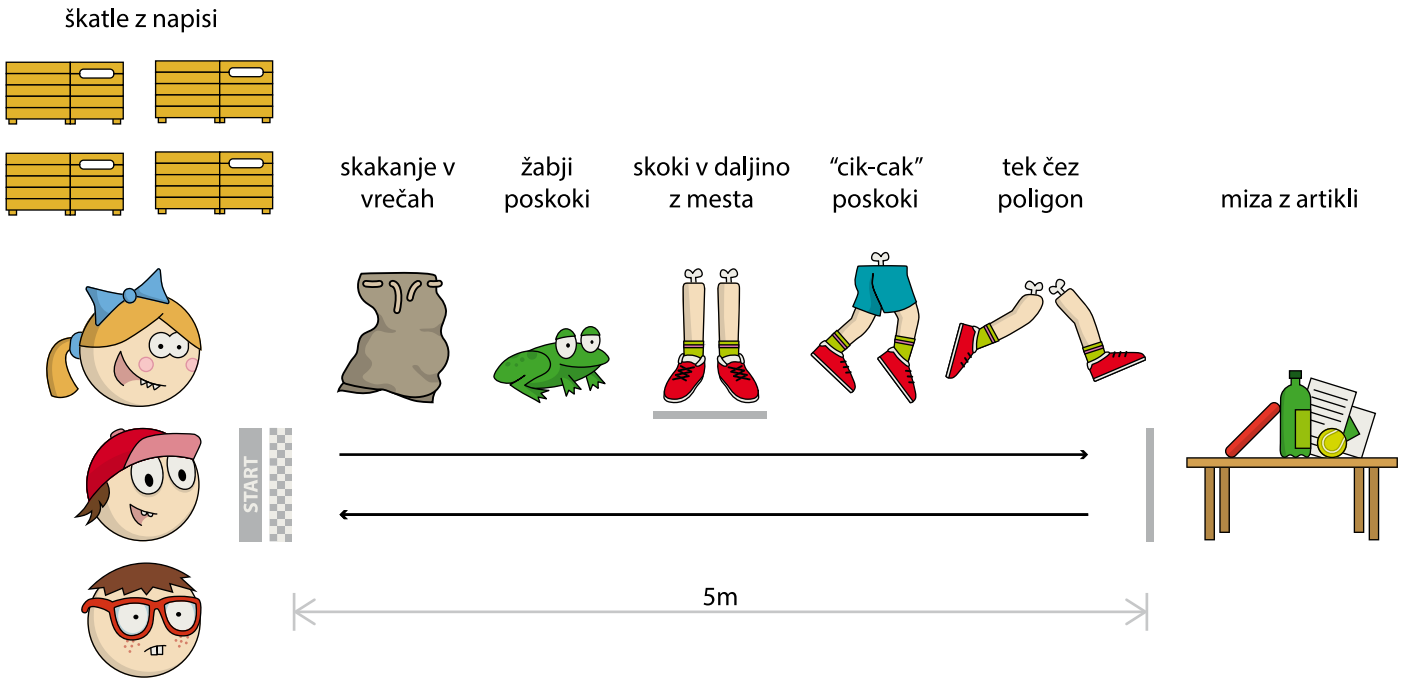
Napake:

» raztrgan trak oz. odvezana vrvica para ali trojke med poligonom,
» napačen del slike prinesen v cilj (del, ki z ostalimi ne tvori pravilne slike).

POLIGON 2: POSKOKČEV POLIGON

V ekipi je 3–5 tekmovalcev, ki morajo po principu štafete z različnimi poskoki, ki so vnaprej določeni, na poligonu premagati ovire na poti. Poligon je sestavljen iz 5 različnih atletskih prvin, ki jih povežemo z orientacijo – miselno orientacijo. Ekipa mora razmisliti in na izhodiščno točko prinesti 5 predmetov, ki so vezani na en segment festivala (1. artikel: štafetna palica – predstavlja atletski del festivala, 2. artikel: teniška žogica – predstavlja del festivala z igrami z žogo, 3. artikel: časopisni papir – predstavlja igre z improviziranimi pripomočki, 4. artikel: plastenka – predstavlja ekološki vidik festivala, 5. artikel: logotip festivala na papirju velikosti A4 – povezuje vse segmente skupaj).
Prvi iz ekipe začne poligon s skakanjem v vrečah. Gre čez postavljeni poligon. Na drugi strani vzame en predmet in ga prinese v izhodiščno točko ter ga položi v škatlo z napisom segmenta festivala, za katero misli, da ga predmet predstavlja. Naslednji tekmovalec se odpravi na svojo pot preko poligona. Ta izvaja žabje skoke (iz počepa visoko v zrak in tako naprej, čez cel poligon). Na koncu vzame drugi predmet in ga prinese na izhodiščno točko ter ga položi v škatlo, za katero misli, da jo predmet predstavlja. Tretji v skupini čez poligon skače, kot bi skakal v daljino z mesta – dolgi skoki naprej, vzame predmet in ga kot tekmovalca pred njim prinese v izhodiščno točko. Četrti tekmovalec se čez poligon poda v izvajanju cikcak poskokov (levo desno, levo desno), vzame predmet in ga ponese v izhodišče. Zadnji tekmovalec čez poligon teče ter vzame logotip festivala, ga prinese v izhodiščno točko ter ga prilepi na pripravljeno tablico. Ko zadnji tekmovalec prilepi logotip na tablico, se poligon zaključi.
Tekmovalci v obe smeri poligona izvajajo enake poskoke.

Za organizatorje: Glede na starostno kategorijo prilagodimo dolžino poligona. Za to starostno kategorijo naj bo vsak del poligona dolg približno 5 m. Skupna dolžina poligona je torej 20 m.



Slika 35: Poskokčev poligon (6–8 let).

Športni pripomočki:

štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, logotip festivala na A4-listu, vreče za skakanje, štafetna palica, teniška žogica, časopisni papir, plastenka, 4 škatle, tabla za obešanje logotipa, kreda ali trak za označevanje poligona, miza.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – trasa tega poligona mora biti za to starostno skupino dolga 5 m

Število animatorjev: 2.

Število animatorjev: 2 osebi

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

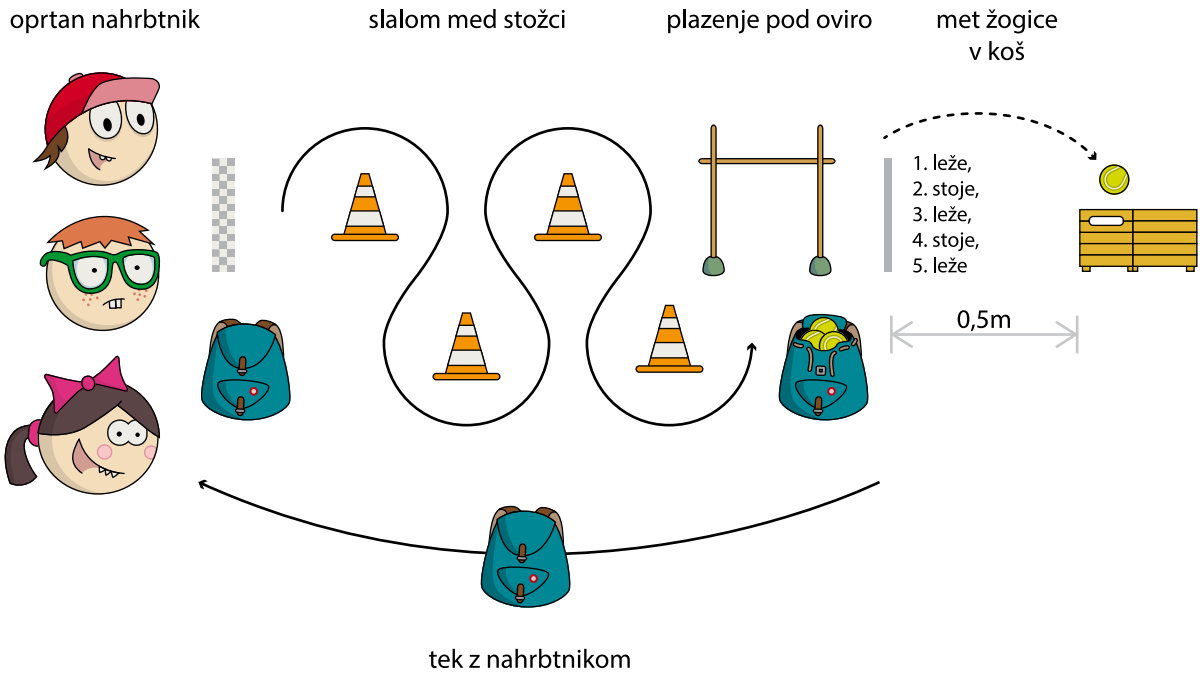
» **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
» **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
» **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
» **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

» nepravilno izvajanje določenega poskoka na poligonu oz. predčasno zaključeni poskoki (preden se trasa določena na poligonu zaključi),
» nepravilno razvrščen predmet v škatlo, ki predstavlja določen segment festivala.

POLIGON 3: MEČEM ŽOGICO, ZADANEM KOŠ

Poligon z mešanimi elementi teka, plazenja in metanja žogice – po principu biatlona, le da ni na smučkah. Tekmovalci se podajo na pot preko poligona, čez ovire do strelišča. Prvi izmed tekmovalcev na strelišču v koš za smeti, ki je postavljen na razdalji 0,5 m, meče 2 žogici iz položaja leže na trebuhu. Žogice preko poligona na strelišče nese v nahrbtniku. V nahrbtniku pa nista le 2 žogici, temveč 10, tudi žogice za naslednje tekmovalce v skupini. Ko prvi tekmovalec vrže obe žogici (pri čemer se piše, koliko jih je pristalo v košu), se poda na start, kjer ga čaka naslednji tekmovalec. Temu preda nahrbtnik in ta se poda čez poligon – ritensko (hodi nazaj). Pride na strelišče in iz stoječega položaja na razdalji 0,5 m od koša poskuša zmetati čim več žogic v koš. Steče na začetek in preda nahrbtnik naslednjemu, ki se na poligon poda kot tretji tekmovalec iz ekipe. Ko ta prispe v izhodišče, preda nahrbtnik četrtemu tekmovalcu, ki ritensko opravi poligon; ko se vrne na izhodišče, se na poligon poda še peti tekmovalec. Ko le-ta prispe na cilj, je poligon zaključen. Točkovanje se razporedi glede na napake, ki jih je storil tekmovalec na poligonu, in je opredeljeno spodaj, npr. nepravilno opravil del poligona, ni zadel koša …



Slika 36: Mečem žogico, zadanem koš (6–8 let).

Športni pripomočki:

trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, nahrbtnik, 4 stožci, ovira, pod katero se bodo tekmovalci splazili, 10 teniških žogic, kreda ali trak za označitev starta in strelišča, meter za merjene razdalje na strelišču.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

- **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
- **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
- **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
- **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

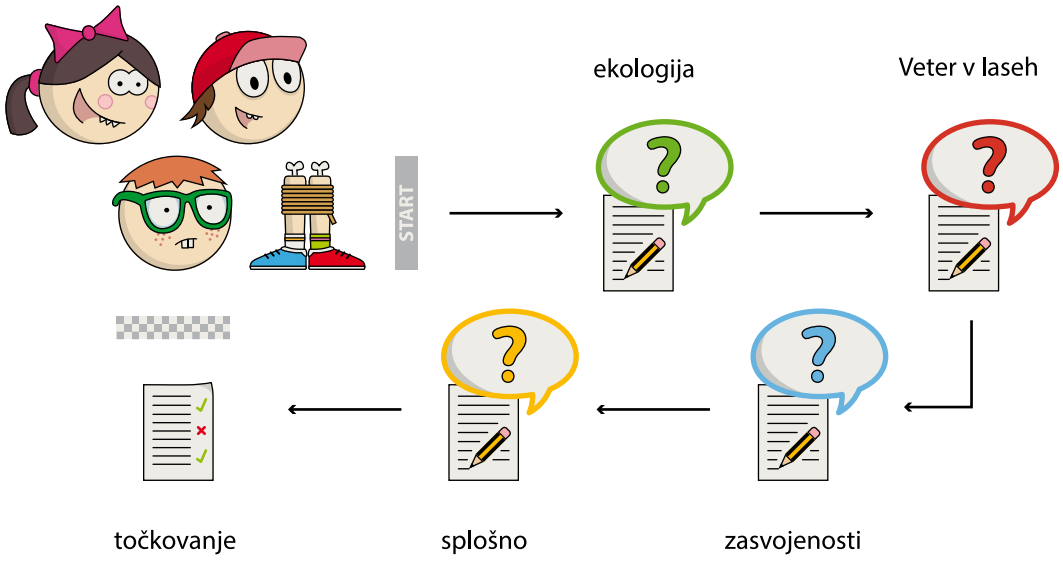
- nepravilno izvajanje določenega dela na poligonu (slalom, plazenje, oz. ritenska hoja čez poligon),
- če tekmovalec žogice ne vrže v koš.

2.1.5.2 Starost: 9–12 let.

POLIGON 1: ORIENTACIJSKI TEK »LOV ZA IZGUBLJENIM ŠPORTKOM«

V ekipi je 4–5 oseb. Po parih ali trojkah so zvezani z eno nogo skupaj. Ekipa na startu dobi zemljevid, na katerem so označene točke. Prav tako dobi papir za pisanje odgovorov. Na točkah so vprašanja. Vprašanja na vsaki posamezni točki se dotikajo enega področja, ki ga zajema prireditev (ekologija, zasvojenosti, zgodovina Vetra v laseh in splošna tema). Na vsaki točki so po tri vprašanja, vsaka ekipa mora na dve vprašanji odgovoriti na vsaki točki. Pot od točke do točke si izberejo poljubno – kot sami presodijo, da bodo najhitrejše prišli čez poligon (na začetnem zemljevidu lahko preučijo taktiko). V tej igri je pomemben čas, ki ga potrebujejo za celoten poligon. Čas se konča meriti, ko cela ekipa prestopi ciljno črto in animatorju predajo liste z odgovori. Ta na list vpiše čas, ki ga je ekipa potrebovala, in pregleda pravilnost odgovorov. Za vsak napačen odgovor ekipa dobi pribitek dveh sekund. Na koncu animator napiše končen rezultat. Na list z vprašanji se mora ekipa podpisati takoj na startu. Listi za vprašanja bodo že tako oblikovani.
Če se med tekom vrvica odveže, se morajo sotekmovalci med seboj ponovno privezati, sicer so diskvalificirani.

Za organizatorje: Traso poligona določite sami, in sicer glede na prostorske možnosti, kjer se prireditev odvija. Pomembno je le, da imate na poti poligona določene štiri postaje. Poleg tega bomo poskrbeli, da bodo vprašanja prilagojena različni starosti otrok in tako ne bodo pretežka.



Slika 37: Orientacijski tek (9–12 let).

Športni pripomočki:

vrv ali močan lepilni trak, kreda ali trak za označitev starta in cilja, 4 stožci ali drugi podobni rekviziti za označitev kontrolnih točk na poligonu, slike vprašanja na štiri že vnaprej opredeljene teme na kontrolnih točkah, štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam glede na lastne prostorske zmožnosti.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk:**

» **5 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži, vendar ga zaključi z razvezanimi nogami para ali trojke ali naredi 2 napaki ali več,
» **10 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži in naredi 1 napako,
» **15 točk** doseže ekipa, ki poligon opravi brez napake.

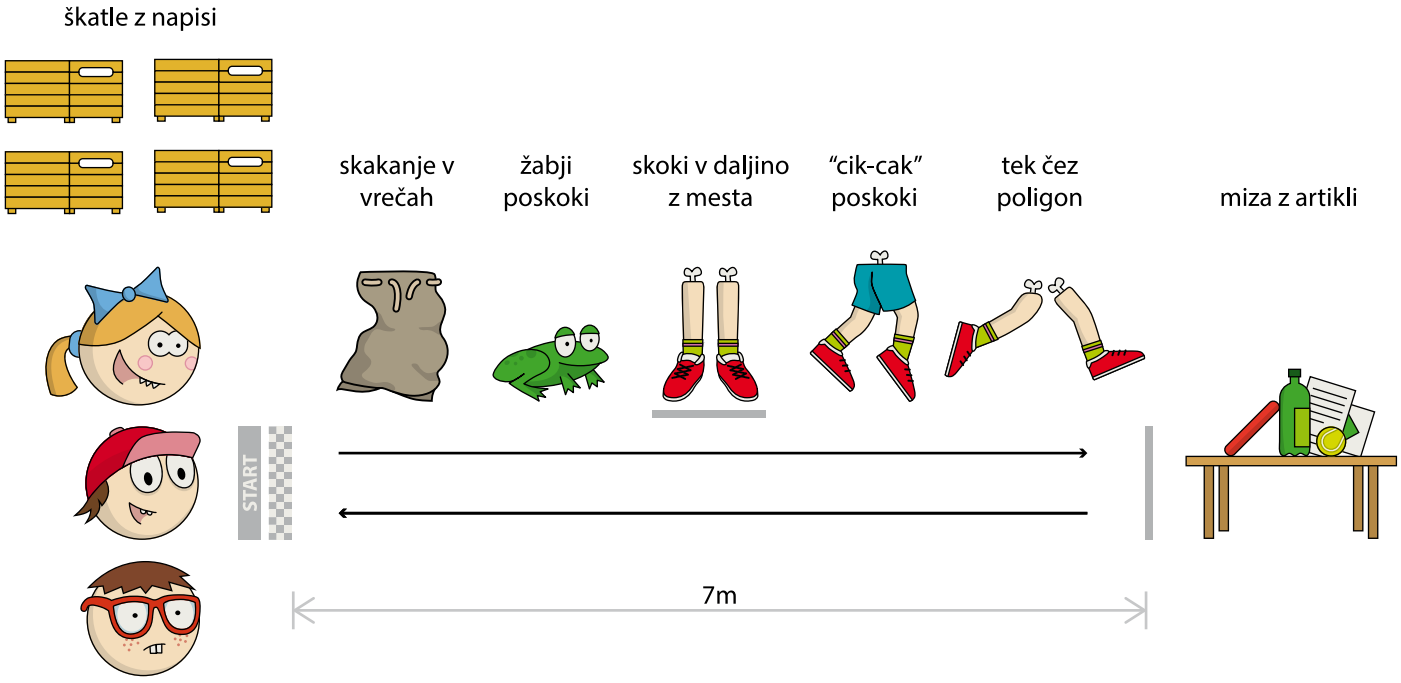
Napake:

» raztrgan trak oz. odvezana vrvica para ali trojke med poligonom,
» napačni odgovori na vprašanja.

POLIGON 2: POSKOKČEV POLIGON

V ekipi je 3–5 tekmovalcev, ki morajo po principu štafete z različnimi poskoki, ki so vnaprej določeni, na poligonu premagati ovire na poti. Poligon je sestavljen iz petih različnih atletskih prvin, ki jih povežemo z orientacijo – miselno orientacijo. Ekipa mora razmisliti in na izhodiščno točko prinesti pet predmetov, ki so vezani na en segment festivala (1. artikel: štafetna palica – predstavlja atletski del festivala, 2. artikel: teniška žogica – predstavlja del festivala z igrami z žogo, 3.artikel: časopisni papir – predstavlja igre z improviziranimi pripomočki, 4.artikel: plastenka – predstavlja ekološki vidik festivala, 5.artikel: logotip festivala na papirju velikosti A4 – povezuje vse segmente skupaj).
Prvi v ekipi začne poligon s skakanjem v vrečah. Gre čez postavljeni poligon. Na drugi strani vzame en predmet in ga prinese v izhodiščno točko ter ga položi v škatlo z napisom segmenta festivala, za katero misli, da ga predmet predstavlja. Naslednji tekmovalec se odpravi na svojo pot preko poligona. Ta izvaja žabje skoke (iz počepa visoko v zrak in tako naprej, čez cel poligon). Na koncu vzame drugi predmet in ga prinese na izhodiščno točko ter ga položi v škatlo, za katero misli, da jo predmet predstavlja. Tretji v skupini čez poligon skače, kot bi skakal v daljino z mesta – dolgi skoki naprej, vzame predmet in ga kot tekmovalca pred njim prinese v izhodiščno točko. Četrti tekmovalec se čez poligon poda v izvajanju cikcak poskokov (levo-desno, levo-desno), vzame predmet in ga ponese v izhodišče. Zadnji tekmovalec čez poligon teče ter vzame logotip festivala, ga prinese v izhodiščno točko ter ga prilepi na pripravljeno tablico. Ko zadnji tekmovalec prilepi logotip na tablico, se poligon zaključi.
Tekmovalci v obe smeri poligona izvajajo enake poskoke.

Za organizatorje: Glede na starostno kategorijo prilagodimo dolžino poligona. Za to starostno kategorijo naj bo vsak del poligona dolg približno 7 m. Skupna dolžina poligona je torej 35 m.



Slika 38: Poskokčev poligon (9–12 let).

Športni pripomočki:

štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, logotip festivala na A4-listu, vreče za skakanje, štafetna palica, teniška žogica, časopisni papir, plastenka, 4 škatle, tabla za obešanje logotipa, kreda ali trak za označevanje poligona, miza.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – trasa tega poligona mora biti za to starostno skupino dolga 7 m.
Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

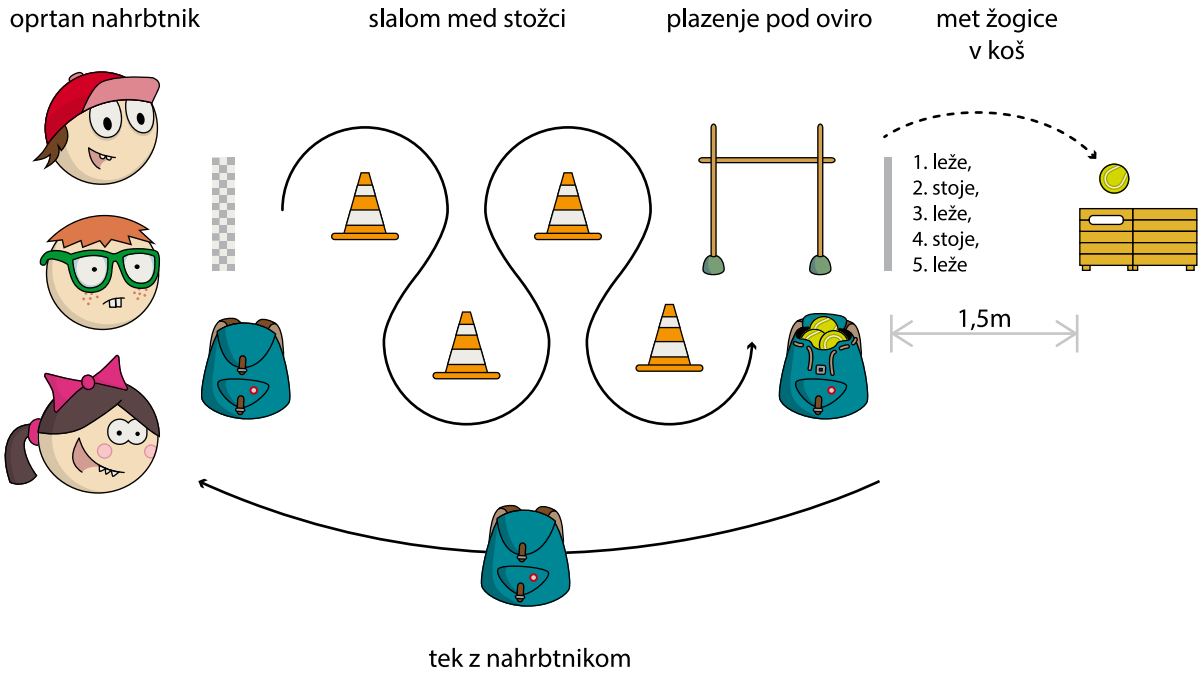
- **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
- **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
- **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
- **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

- nepravilno izvajanje določenega poskoka na poligonu oz. predčasno zaključeni poskoki (preden se trasa, določena na poligonu, zaključi),
- nepravilno razvrščen predmet v škatlo, ki predstavlja določen segment festivala.

POLIGON 3: MEČEM ŽOGICO, ZADANEM KOŠ

Poligon z mešanimi elementi teka, plazenja in metanja žogice. Po principu biatlona, le da ni na smučkah. Tekmovalci se podajo na pot preko poligona, čez ovire do strelišča. Prvi izmed tekmovalcev na strelišču v koš za smeti, ki je postavljen na razdalji 1,5 m, meče 2 žogici iz položaja leže na trebuhu. Žogice preko poligona na strelišče nese v nahrbtniku. V nahrbtniku pa nista le 2 žogici temveč 10, tudi žogice za naslednje tekmovalce v skupini. Ko prvi tekmovalec vrže obe žogici (pri čemer se piše, koliko jih je pristalo v košu), se poda na start, kjer ga čaka naslednji tekmovalec. Temu preda nahrbtnik in ta se poda čez poligon – ritensko (hodi nazaj). Pride na strelišče in iz stoječega položaja na razdalji 1,5 m od koša poskuša zmetati čim več žogic v koš. Steče na začetek in preda nahrbtnik naslednjemu, ki se na poligon poda kot tretji tekmovalec iz ekipe. Ko ta prispe v izhodišče, preda nahrbtnik četrtemu tekmovalcu, ki ritensko opravi poligon; ko se vrne na izhodišče, se na poligon poda še peti tekmovalec. Ko le-ta prispe na cilj, je poligon zaključen. Točkovanje se razporedi glede na napake, ki jih je storil tekmovalec na poligonu, in je opredeljeno spodaj, npr. nepravilno opravil del poligona, ni zadel koša …



Slika 39: Mečem žogico, zadanem koš (9–12 let).

Športni pripomočki:

trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, nahrbtnik, 4 stožci, ovira, pod katero se bodo tekmovalci splazili, 10 teniških žogic, kreda ali trak za označitev starta in strelišča, meter za merjene razdalje na strelišču.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

- **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
- **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
- **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
- **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

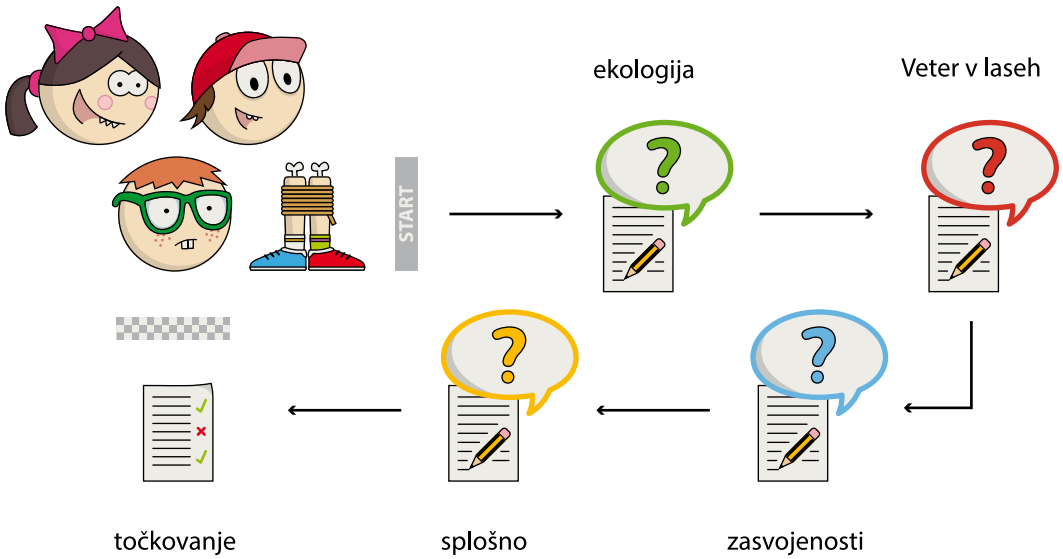
- nepravilno izvajanje določenega dela na poligonu (slalom, plazenje, oz. ritenska hoja čez poligon),
- če tekmovalec žogice ne vrže v koš.

2.1.5.3 Starost: 13-15 let in nad 15 let.

POLIGON 1: ORIENTACIJSKI TEK »LOV ZA IZGUBLJENIM ŠPORTKOM«

V ekipi je 4–5 oseb. Po parih ali trojkah so zvezani z eno nogo skupaj. Ekipa na startu dobi zemljevid, na katerem so označene točke. Prav tako dobi papir za pisanje odgovorov. Na točkah so vprašanja. Vprašanja na vsaki posamezni točki se dotikajo enega področja, ki ga zajema prireditev (ekologije, zasvojenosti, zgodovine Vetra v laseh in splošna tema). Na vsaki točki so po tri vprašanja, vsaka ekipa mora na vsaki točki odgovoriti na dve vprašanji. Pot od točke do točke si izberejo poljubno, kot sami presodijo, da bodo najhitrejše prišli čez poligon (na začetnem zemljevidu lahko preučijo taktiko). V tej igri je pomemben čas, ki ga potrebujejo za celoten poligon. Čas se konča meriti, ko cela ekipa prestopi ciljno črto in animatorju preda liste z odgovori. Ta na list vpiše čas, ki ga je ekipa potrebovala in pregleda pravilnost odgovorov. Za vsak napačen odgovor ekipa dobi pribitek dveh sekund. Na koncu animator napiše končen rezultat. Na list z vprašanji se mora ekipa podpisati takoj na startu. Listi za vprašanja bodo že tako oblikovani.
Če se med tekom vrvica odveže, se morajo sotekmovalci med seboj ponovno privezati, sicer so diskvalificirani.

Za organizatorje: Traso poligona določite sami, in sicer glede na prostorske možnosti, kjer se prireditev odvija. Pomembno je le, da imate na poti poligona določene štiri postaje. Poleg tega bomo poskrbeli, da bodo vprašanja prilagojena različni starosti otrok in tako ne bodo pretežka.



Slika 40: Orientacijski tek (13–15 in nad 15 let).

Športni pripomočki:
vrv ali močan lepilni trak, kreda ali trak za označitev starta in cilja, 4 stožci ali drugi podobni rekviziti za označitev kontrolnih točk na poligonu, slike vprašanja na štiri že vnaprej opredeljene teme na kontrolnih točkah, štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam glede na lastne prostorske zmožnosti.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk:**

- **5 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži, **vendar** ga zaključi z razvezanimi nogami para ali trojke ali naredi 2 napaki ali več,
- **10 točk** doseže ekipa, ki se poligona udeleži in naredi 1 napako,
- **15 točk** doseže ekipa, ki poligon opravi brez napake.

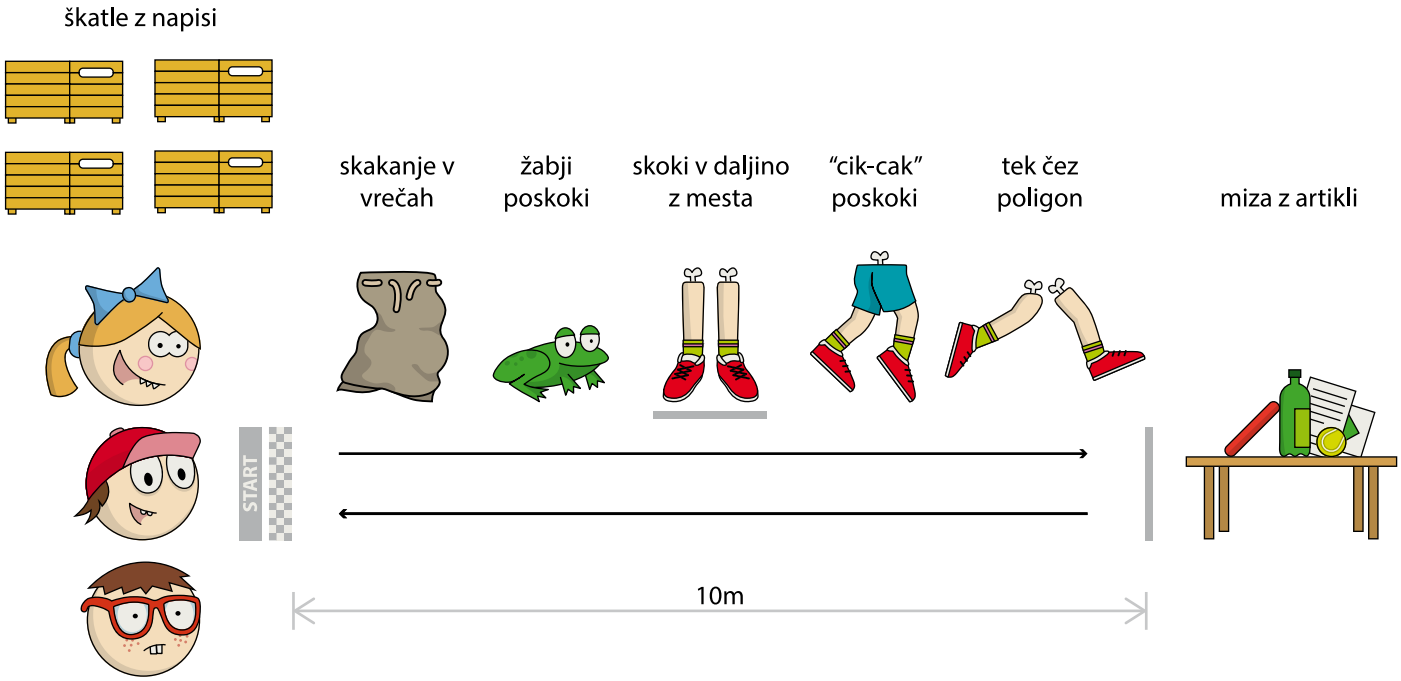
Napake:

- raztrgan trak oz. odvezana vrvica para ali trojke med poligonom,
- napačni odgovori na vprašanja.

POLIGON 2: POSKOKČEV POLIGON

V ekipi je 3–5 tekmovalcev, ki morajo po principu štafete z različnimi poskoki, ki so vnaprej določeni, na poligonu premagati ovire na poti. Poligon je sestavljen iz petih različnih atletskih prvin, ki jih povežemo z orientacijo – miselno orientacijo. Ekipa mora razmisliti in na izhodiščno točko prinesti pet predmetov, ki so vezani na en segment festivala (1. artikel: štafetna palica – predstavlja atletski del festivala, 2. artikel: teniška žogica – predstavlja del festivala z igrami z žogo, 3.artikel: časopisni papir – predstavlja igre z improviziranimi pripomočki, 4. artikel: plastenka – predstavlja ekološki vidik festivala, 5.artikel: logotip festivala na papirju velikosti A4 – povezuje vse segmente skupaj).
Prvi tekmovalec v ekipi začne poligon s skakanjem v vrečah. Gre čez postavljeni poligon. Na drugi strani vzame en predmet in ga prinese v izhodiščno točko ter ga položi v škatlo z napisom segmenta festivala, za katero misli, da ga predmet predstavlja. Naslednji tekmovalec se odpravi na svojo pot preko poligona. Ta izvaja žabje skoke (iz počepa visoko v zrak in tako naprej, čez cel poligon). Na koncu vzame drugi predmet in ga prinese na izhodiščno točko ter ga položi v škatlo, za katero misli, da jo predmet predstavlja. Tretji v skupini čez poligon skače, kot bi skakal v daljino z mesta – dolgi skoki naprej, vzame predmet in ga kot tekmovalca pred njim prinese v izhodiščno točko. Četrti tekmovalec se čez poligon poda v izvajanju cikcak poskokov (levo-desno, levo-desno), vzame predmet in ga ponese v izhodišče. Zadnji tekmovalec čez poligon teče ter vzame logotip festivala, ga prinese v izhodiščno točko ter ga prilepi na pripravljeno tablico. Ko zadnji tekmovalec prilepi logotip na tablico, se poligon zaključi.
Tekmovalci v obe smeri poligona izvajajo enake poskoke.

Za organizatorje: Glede na starostno kategorijo prilagodimo dolžino poligona. Za to starostno kategorijo naj bo vsak del poligona dolg približno 10 m. Skupna dolžina poligona je torej 50 m.



Slika 41: Poskokčev poligon (13–15 in nad 15 let).

Športni pripomočki:

štoparica, trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, logotip festivala na A4-listu, vreče za skakanje, štafetna palica, teniška žogica, časopisni papir, plastenka, štiri škatle, tabla za obešanje logotipa, kreda ali trak za označevanje poligona, miza.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – trasa tega poligona mora biti za to starostno skupino dolga 10 m.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

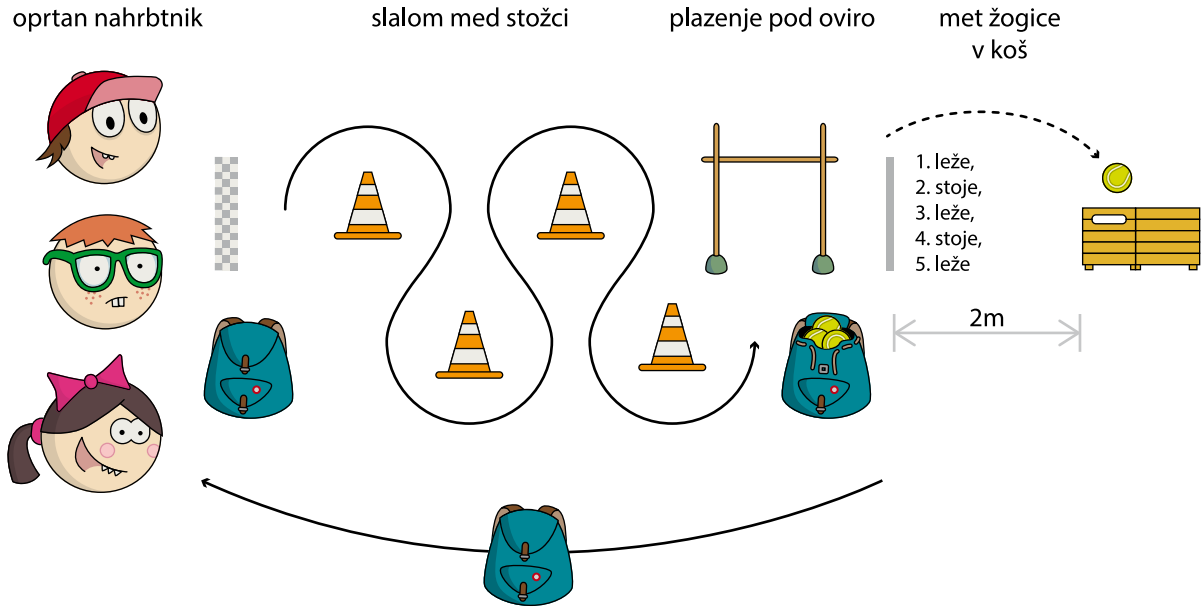
- **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
- **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
- **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
- **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

- nepravilno izvajanje določenega poskoka na poligonu oz. predčasno zaključeni poskoki (preden se trasa določena na poligonu zaključi),
- nepravilno razvrščen predmet v škatlo, ki predstavlja določen segment festivala.

POLIGON 3: MEČEM ŽOGICO ZADANEM KOŠ

Poligon z mešanimi elementi teka, plazenja in metanja žogice. Po principu biatlona, le da ni na smučkah. Tekmovalci se podajo na pot preko poligona – čez ovire, do strelišča. Prvi izmed tekmovalcev na strelišču v koš za smeti, ki je postavljen na razdalji 2 m, meče 4 žogice iz položaja leže na trebuhu. Žogice preko poligona na strelišče nese v nahrbtniku. V nahrbtniku pa niso le 4 žogice, temveč 20, tudi žogice za naslednje tekmovalce v skupini. Ko prvi tekmovalec vrže obe žogici (pri čemer se piše, koliko jih je pristalo v košu), se poda na start, kjer ga čaka naslednji tekmovalec. Temu preda nahrbtnik in ta se poda čez poligon – ritensko (hodi nazaj). Pride na strelišče in iz stoječega položaja na razdalji 2 m od koša poskuša zmetati čim več žogic v koš. Steče na začetek in preda nahrbtnik naslednjemu, ki se na poligon poda kot tretji tekmovalec iz ekipe. Ko ta prispe v izhodišče, preda nahrbtnik četrtemu tekmovalcu, ki ritensko opravi poligon, ko se vrne na izhodišče, se na poligon poda še peti tekmovalec. Ko le-ta prispe na cilj, je poligon zaključen. Točkovanje se razporedi glede na napake, ki jih je storil tekmovalec na poligonu, in je opredeljeno spodaj, npr. nepravilno opravil del poligona, ni zadel koša …



Slika 42: Mečem žogico, zadanem koš (13–15 in nad 15 let).

Športni pripomočki:

trda podloga, list za zapisovanje rezultatov, kemični svinčnik, nahrbtnik, štirje stožci, ovira, pod katero se bodo tekmovalci splazili, 20 teniških žogic, kreda ali trak za označitev starta in strelišča, meter za merjene razdalje na strelišču.

Prostor: travnik, park, okolica šole, igrišče – traso določi organizator sam.

Število animatorjev: 2.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

- **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
- **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
- **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
- **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Napake:

» nepravilno izvajanje določenega dela na poligonu (slalom, plazenje, oz. ritenska hoja čez poligon),
» če tekmovalec žogice ne vrže v koš.

2.1.6 Dodatne športne dejavnosti

» Rolanje,
» poligon spretnosti (preverjanje različnih motoričnih sposobnosti),
» inline hokej ali hokej na travi,
» veslanje,
» kolesarjenje – kolesarski poligon,
» plezanje,
» lokostrelstvo,
» skike,
» slackline,
» plavanje,
» idr. primerne športne discipline.

Pravila in točkovanje:

Povezovanje z lokalnimi športnimi organizacijami in ponudniki športno rekreativnih programov. Izvedba vsaj 3 dodatnih športnih aktivnosti, v okviru katerih lahko ekipe znotraj posamezne dejavnosti zberejo največ 15 točk.

2.2 Obšportne dejavnosti

2.2.1 Likovno izražanje

» **Ekipa se predstavi: z maskoto, zastavo ali plakatom.**

» **Poljubno ustvarjanje na temo S ŠPORTOM PROTI ZASVOJENOSTI:** risanje in slikanje na različne podlage: papir, karton, lepenko, platno, steklene, lesene, betonske, asfaltne, kovinske površine, površine iz plastičnih mas …, ki so lahko različnih velikosti – velike, majhne, dolge (ozke, široke), kratke (ozke, široke); barv – svetle, temne; sestave – gladke, hrapave.

Točkovanje:

Ekipa lahko doseže največ 15 točk (5 točk – izdelana maskota, 5 točk – izdelana zastava, 5 točk – izdelan plakat).

2.2.2 Literarno izražanje

» Priprava slogana ekipe in/ali krajša himna (4–8 vrstic).

Točkovanje:

Ekipa lahko doseže največ 15 točk (5 točk – izdelan slogan, 10 točk – pripravljena himna).

2.2.3 Glasbena vsebina

» Iskanje **GLASBENE ZVEZDE ZA 5 MINUT**. Na dogodku so prisotni glasbeni gostje, ki z otroki pojejo in povezujejo program. Delavnica poteka po sistemu karaok. Udeleženci novinarske delavnice pa jih lahko snemajo in intervjuvajo.

Točkovanje:

Ekipa lahko doseže največ 15 točk (nastop in uspešna udeležba vsakega udeleženca prineseta po 3 točke).

2.2.4 Planet tv delavnica - novinarska delavnica

Povezovanje z lokalnimi mediji, kjer se vključi enega novinarja, da razmisli, kako vključiti otroke v njihove programske sheme – individualni dogovori.

Povezovanje z organizacijami, ki lokalno izvajajo zgoraj omenjene vsebine: glasbene šole, mladinske organizacije, mediji…

PRIMER VSEBINE PLANET TV DELAVNICE 1:

Ekipa med svojimi člani določi dva novinarja in 3 intervjuvance. Novinarja s fotoaparatom/kamero ali diktafonom snemata intervju, za katerega sta vprašanja sestavila sama, intervjuvanci pa odgovarjajo. Tema intervjuja je Veter v laseh, šport, zasvojenosti in zdrav življenjski slog.

PRIMER VSEBINE PLANET TV DELAVNICE 2:

Ekipa med svojimi člani določi dva novinarja in 3 intervjuvance. Novinarja izvedeta intervju z intervjuvanci, za katerega sta vprašanja sestavila sama, intervjuvanci pa odgovarjajo. Vprašanja in odgovore novinarja zapišeta na list papirja. Tema intervjuja je Veter v laseh, šport, zasvojenosti in zdrav življenjski slog.

PRIMER VSEBINE PLANET TV DELAVNICE 3:

Celotna ekipa se postavi v vlogo novinarja in sestavijo intervju za Ambasadorja športa za vse. Tema intervjuja je Veter v laseh, šport, zasvojenosti in zdrav življenjski slog.

Točkovanje:

Ekipa lahko doseže največ 15 točk (nastop in uspešna udeležba vsakega tekmovalca prineseta po 3 točke).

2.2.5 Igre na prostem

2.2.5.1 Ristanc

Prvi tekmovalec v ekipi vrže kamenček v prvi kvadratek in skače po oštevilčenih kvadratih po eni v enojnih in dveh nogah v dvojnih kvadratih. V polkrogu na vrhu tančule se lahko spočije in se na enak način vrne na izhodišče, vmes pa pobere svoj kamenček. Kamenček preda naslednjemu sotekmovalcu, ki enako nadaljuje z metom kamenčka na številko 2. Tako sotekmovalci nadaljujejo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vrže v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrne ali v enojnem kvadratu stopi na tla tudi z drugo nogo, ponavlja. Z igro nadaljujejo, dokler ekipa uspešno ne zaključi s sedmico. Kar pomeni, da posameznik lahko večkrat skače z metanjem kamenčka na različne številke.

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za uspešno izvedbo poligona brez napak ekipa prejme 15 točk. Za izvedbo poligona z 1 napako posamezen tekmovalec prejme 12 točk. Za udeležbo in do konca izveden poligon, z dvema napakama ali več, prejme ekipa 8 točk. Na koncu se točke ekipe vpišejo v tekmovalni karton ekipe. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.

Za napake štejejo:

- met kamenčka v napačen kvadrat dvakrat zapored;
- med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo.

Športni pripomočki:

- kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: 1-krat;
- kamenček.

Prostor: Asfaltni prostor. Na tla narišemo kvadrate v obliki letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še en v obliki polkroga) in vanje napišemo številke od ena do sedem.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.2 Gumitvist

Z elastiko je veliko iger (navadna, ljubljanska, limonca, trikotnik, karo …), skupna lastnost vseh pa je, da tekmovalec poskuša določeno kombinacijo skokov čim bolj pravilno izvesti na različnih težavnostnih stopnjah (zviševanje elastike od gležnjev do podpazduhe ali spreminjanje širine napetih vrvic – ožanje s stojo z nogo ob nogi ali z elastiko okrog ene noge, tresenje elastike ipd.). Za igro 'Usa' sonožno skačemo in med tem govorimo: 'usa, usa, usa, sa, pipi, duga, čara, pa'. Dva tekmovalca držita napeto elastiko, eden izmed sotekmovalcev skače. Če je tekmovalec neuspešen v izvedbi, poskusi takoj še enkrat. V kolikor je dvakrat neuspešen, naslednji sotekmovalec nadaljuje z izvedbo na isti višini elastike. Če je tekmovalec uspešen, naslednji sotekmovalec dvigne višino elastike. Animacija je izvedena, ko vsi tekmovalci v ekipi poskusijo izvesti kombinacijo skokov. Vrstni red igralcev ekipa določi sama (poljubno).

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za uspešno izvedbo poligona brez napak ekipa prejme 15 točk. Za izvedbo poligona z 1 napako posamezen tekmovalec prejme 12 točk. Za udeležbo in do konca izveden poligon, z dvema napakama ali več, prejme ekipa 8 točk. Na koncu se točke ekipe vpišejo v tekmovalni karton ekipe. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.
Za napake štejejo:

» neuspešna izvedba kombinacije skokov – igralec pohodi elastiko;

Športni pripomočki:

» daljša elastika, ki jo na konceh zvežemo skupaj.

Prostor: asfaltni prostor ali tartan.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.3 Ulovi veter

LOV NA RUTE

Tekmujeta dve ekipi iste starostne kategorije. Barva rut dveh ekip je različna. Vsak tekmovalec si za pas zatakne vrvico ali ruto (rep), ki se mora vleči po tleh. Trdno privezovanje ni dovoljeno. Kdor izgubi pas, je izločen iz igre. Prav tako se tekmovalec lahko izloči sam, če stopi na svoj rep. Zmaga ekipa, ki prva osvoji vse rute nasprotne ekipe.

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za zmago v tekmovanju med dvema ekipama zmagovalna ekipa prejme 15 točk. Poražena ekipa doseže 10 točk za izvedbo animacije. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.

Športni pripomočki:ž

» rute dveh različnih barv (5 rut vsake barve)

LOVLJENJE Z RAZLIČNIMI OBLIKAMI GIBANJA

Najvišji tekmovalec v ekipi prične z lovljenjem (določi ga animator). Animator določi način gibanja, s katerim se gibljejo tako loveči tekmovalec kot tudi tisti, ki bežijo. Ko loveči ulovi sotekmovalca, le-ta lovi dalje, animator pa ob tem spremeni način gibanja. Animacija se zaključi po 12-tih različnih oblikah gibanja. Načini gibanja so lahko npr. vaje atletske abecede ali dinamičnega raztezanja v teku ipd. (različni skipingi, poskoki na eni ali dveh nogah, hopsanje, tek z vrtenjem rok, tek z obrati za 360 stopinj, jogging poskoki, tek hrbtno, polka plesni korak ipd.), prilagojeni so sposobnostim in predhodnemu znanju ekipe.

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za izvedbo animacije ekipa prejme 15 točk. Če ekipa animacije ni izvedla angažirano in motivirano, doseže le 10 točk za izvedbo animacije. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.
Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.4 Živalski vrt

Ekipa z gibanjem in glasom oponaša živali. Animator tekmovalcem pove, katero žival naj oponašajo, pri čemer jim tudi demonstrira način gibanja in morebitno glasovno spremljavo. Lahko pa tekmovalci tudi sami predlagajo žival, ki jo želijo oponašati. Vsako žival oponašajo približno 60 sekund. Animacija se zaključi, ko tekmovalci izvedejo oponašanje vsaj 10 živali. Živali, ki jih lahko oponašamo: raca (račja hoja), slon, kuža, ptič, žaba (žabji poskoki), zajček, lastovka, kanguru (kanguru poskoki), gorila (hoja gorile), leopard, miška, opica, kača, tiger, tjulenj, medved, vrabec, zajec, aligator, škorpijon, mula oziroma konj (brca), rakovica, mačka itd.

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za dobro in angažirano izvedbo gibanj ekipa prejme 15 točk. Če se tekmovalci ne potrudijo za dobro in pravilno izvajanje gibanj, ekipa doseže 8 – 12 točk za izvedbo animacije. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.

Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.5 Spomin

Tekmujeta dve ekipi iste starostne kategorije. Cilj igre je najti čim več parov z isto gibalno nalogo. Na tleh so položeni kartoni eden ob drugem z hrbtno stranjo navzgor. Karton ima na sprednji strani narisano in napisano gibalno nalogo, in sicer je vsaka gibalna naloga narisana na dveh kartonih. Tekmovalec izbere poljuben karton in ga obrne tako, da vsi tekmovalci obeh ekip vidijo sprednjo stran, potem pa ga odloži nazaj na isto mesto z hrbtno stranjo navzgor. Nato izbere drugi karton in ga zopet obrne tako, da vsi tekmovalci obeh ekip vidijo sprednjo stran, potem pa ga odloži nazaj na isto mesto z hrbtno stranjo navzgor. V kolikor je tekmovalec našel par z isto gibalno nalogo, par kartonov vzame in jih odloži na stran, celotna njegova ekipa pa izvede opisano gibalno nalogo. Zmaga ekipa, ki najde več parov. Igra se na dve zmagi.

Točkovanje:

Ekipo sestavlja 3–5 tekmovalcev in tekmovalk. V vsaki ekipi morata sodelovati vsaj 2 dekleti. V nadaljevanju je termin tekmovalec enoten za tekmovalce moškega in ženskega spola. Za zmago v tekmovanju (na dve zmagi) med dvema ekipama zmagovalna ekipa prejme 15 točk. Poražena ekipa doseže 10 točk za izvedbo animacije. Ekipa torej lahko zbere največ 15 točk za udeležbo na postaji.

Športni pripomočki:

» kartoni (pari) z nalogami za igro Spomin

Prostor: igrišče, dimenzij 10 m x 8 m.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.6 Igre z improviziranimi pripomočki

Ekipa doseže določeno število točk, le če izvede celoten poligon z improviziranimi pripomočki. Ekipa stoji v koloni; ko prvi tekmovalec preteče ciljno črto, lahko starta naslednji. Ekipa zaključi izvedbo poligona, ko celotna ekipa preteče cilj in poravna kolono. Čas skupine se ne meri, pregleduje se zadovoljivo izvedbo enot.

Upoštevajo se pravila:

» nošnja žogice s tulcem: tekmovalec nosi tulec s teniško žogico pokonci, brez dotikanja žogice ali tulca z drugo roko – torej nosi z eno roko;
» zadevanja improviziranih plastenk (kegljanje), da se žogica pred zadetkom mora dotakniti podlage, naj se le-ta, kolikor se da, kotali po podlagi in naj se ne meče z namenom zadevanja. Vsak tekmovalec naj poskusi zadeti oz. podreti plastenko, vsaj ena plastenka pa mora pasti oz. biti podrta podreti v eni skupini;
» pri vodenju teniške žogice s podaljšano roko, v kateri je tulec, preko oz. mimo postavljenih kegljev v smeri cikcak oz. slalom – v kolikor animator opazi zgrešitev stožca, ima pravico zahtevati ponovitev naloge, v primeru nespoštovanja pravil oz. dvakratne zgrešitve stožca tudi celotno ponovitev poligona;
» namestitve časopisnega papirja, ki naj bo na predelu trebuha ali prsi – s tem, da se glede na starost tekmovalca lahko tolerira določena odstopanja; vsaj 1–3 s naj tekmovalec izpusti papir med tekom.

Točkovanje: **Skupaj je na poligonu mogoče doseči 15 točk (točkuje se vsakega posameznika v skupini z 0–3 točkami po spodaj opredeljenem principu):**

» **0 točk** doseže posameznik v ekipi, ki poligona ne zaključi,
» **1 točko** doseže posameznik v ekipi, ki se poligona udeleži oz. naredi več kot 2 napaki,
» **2 točki** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi le z eno napako,
» **3 točke** doseže posameznik v ekipi, ki poligon opravi brez napake.

Za napake štejejo:

» trikratni padec žogice iz tulca prinaša – 1 točko,
» nepravilno izveden element poligona, npr. pri vodenju žogice s tulcem, zgrešitev improviziranega stožca, nepobiranje žogice pri zadevanju improviziranih kegljev,
» držanje časopisa čez celotno tekaško pot.

Športni pripomočki:

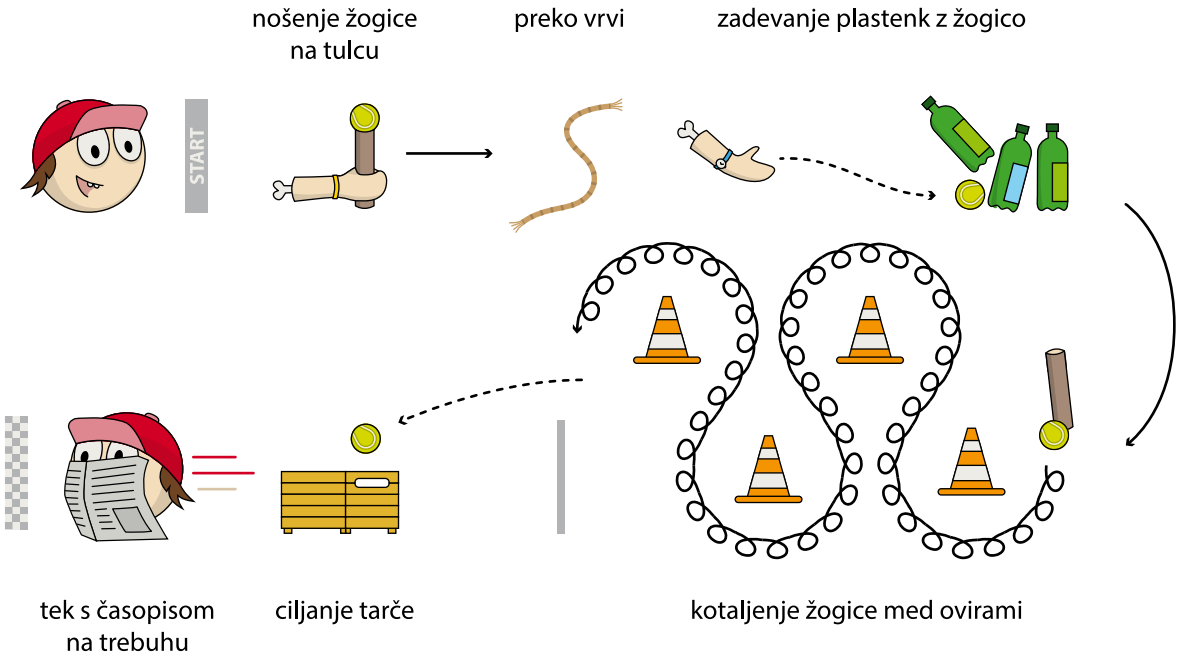
» kreda ali lepilni trak za risanje oznak na tleh: vsaj 2-krat,
» improviziran koš (škatla, voziček, samostoječ koš, vedro …: 2-krat,
» stožec: 1-krat,
» 2 kolebnici ali vrvi (lahko ostanek blaga …),
» tulci – trši (od brisač za brisanje rok): 1o-krat,
» teniške žogice: vsaj 10-krat,
» 15 polpraznih plastenk (malih ali velikih),
» časopisni papir: polovica velikosti časopisa (dnevnik ena stran).

Prostor: 1/2 košarkarskega igrišča.

Število animatorjev: 2.

2.2.5.6.1 Starost: 6–8 let, 9–12 let, 13–15 let, nad 15 let.

Tekmovalec začne za startno črto. Na znak animatorja začne z nošnjo teniške žogice na tulcu preko vrvi. Nalogo nadaljuje z zadevanjem polnjenih plastenk, kjer velja, da mora vsaj ena plastenka pasti oz. biti podrta v eni skupini. Nato nadaljuje z vodenjem teniške žogice mimo zastavljenih stožcev (slalom) do vedra, kjer odloži tulec in žogico. Nadaljuje pot do časopisnega papirja, kjer si ga nadene na trebušni del telesa, rahlo pridrži in nato steče v ciljno ravnino; za vsaj 1–3 sek naj udeleženec izpusti papir med tekom.



Slika 43: Poligon z improviziranimi pripomočki.

2.3 Promocija zdravja

2.3.1 Zdrava prehrana

» Priprava sadnih in zeliščnih napitkov, priprava zeliščnih namazov in seznanitev s peko domačega kruha,
» debatni krožek na temo zdrave prehrane in povezanost prehranskih vsebin s športno dejavnostjo z argumenti za in proti …,
» degustacija različnih vrst sadja in surove zelenjave, lokalno pridelane hrane …, spremljanje in izražanje občutkov: opazovanje, vonjanje, tipanje in okušanje, primerjanje kuhane in surove zelenjave.

Pravila in točkovanje:

» povezovanje z lokalnimi organizacijami, zdravstvenim domom ter ponudniki zdrave in lokalno pridelane hrane;
» izvedba vsaj dveh promocijskih dejavnosti zdravega prehranjevanja, v okviru katerih lahko ekipe znotraj posamezne dejavnosti zberejo največ 5 točk.

2.3.2 Promocija zdravja

» Kviz Zdrav življenjski slog.
» Delavnica Lepa in zdrava - udeleženci si izračunajo svoj ITM, srčni utrip v mirovanju in po 5 minutni aktivnosti.
» Delavnica merjenja srčnega utripa, krvnega pritiska, krvnega sladkorja in holesterola v krvi ter povečanje ozaveščenosti na področju pomena posameznih vrednosti.
» Delavnica pomagam prvi - TPO, kjer se tekmovalci naučijo primernih in pravilnih ukrepov prve pomoči, ki je velikokrat potrebna tudi pri različnih športnih dejavnostih.
» Delavnica izdelovanje zaščitnih kap - VARNO S SONCEM.

Pravila in točkovanje:

» povezovanje z lokalnimi zdravstvenimi organizacijami;
» izvedba vsaj dveh promocijskih dejavnosti, v okviru katerih lahko ekipe znotraj posamezne dejavnosti zberejo največ 5 točk.

2.4 Promocija varovanja okolja

**Ločeno zbiranje odpadkov, tako da tekmovalci sami izdelajo zanimive in privlačne smetnjake,
rokodelska delavnice, v okviru katere tekmovalci uporabijo različni odpadni in stari material (steklenice, plastenke, stare nogavice, majice) za izdelavo izvirnih daril in okraskov (likovna delavnica),
pri vseh aktivnostih pa je primerno sodelovanje s strokovnjaki iz komunalnih služb, ki tekmovalce seznanijo s posameznimi vrstami odpadkov, pomenom ločevanja le-teh ter škodljivosti za okolje.**

Pravila in točkovanje:

» povezovanje z okoljevarstvenimi organizacijami,
» izvedba vsaj dveh promocijskih dejavnosti, v okviru katerih lahko ekipe znotraj posamezne dejavnosti zberejo največ 5 točk.

3 ZAKLJUČEK

Zgoraj omenjene aktivnosti bomo izvedli v dopoldanskem času od 9.00 do 13.00, s podelitvijo nagrad ob 14.00.

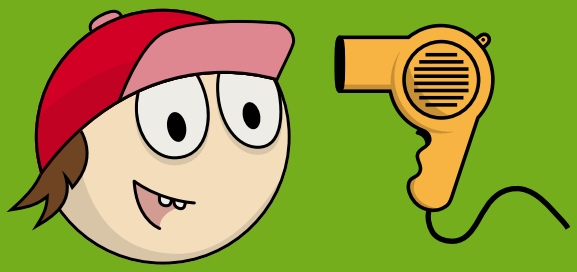
V popoldanskem času bomo izvedli program, namenjen celotni družini:

- predstavitev otroških in mladostniških ustvarjalnih izdelkov z obšportnih dejavnosti,
- Igre brez meja po postajah,
- dodatne športne dejavnosti,
- spremljevalne razvedrilne dejavnosti,
- promocija zdravega prehranjevanja,
- promocija zdravja,
- promocija varovanja okolja,
- koncert,
- srečelov.

Posebno težo bodo dogodkom dali tudi ambasadorji akcije – ugledne osebnosti slovenske javnosti, ki jih bomo povabili k aktivni udeležbi in sodelovanju na posameznih prireditvah. V sodelovanju z lokalnimi izvajalci bomo oblikovali tudi Klub ambasadorjev.

Z bogatim **celodnevnim** športnim in spremljevalnim programom želimo doseči, da bi mladostniki preživeli dan ob športu in druženju s svojimi družinami in sovrstniki. V pomoč bo tudi odmevna medijska akcija, s katero bomo spodbujali starše in učitelje, da na ta dan ugasnejo televizijo in računalnik ter ga preživijo aktivno s svojimi otroki in mladostniki.

Priročnik za organizacijo akcije VETER V LASEH - S ŠPORTOM PROTI ZASVOJENOSTI
Priročnik je založila Športna unija Slovenije - zveza društev za športno rekreacijo in vzgojo

Naslov uredništva: Športna unija Slovenije,
Vodnikova cesta 155,1000 Ljubljana
Gsm: +386 31 397 378
E-naslov: info@sportna-unija.si
Splet: www.sportna-unija.si
Odgovorna urednica: Mojca Koligar
Avtorji: Mojca Markovič, Mojca Grojzdek, Polona Birsa
Leto izida: 2014

Priročnik je objavljen na spletnem mestu: www.vetervlaseh.si