

SMUČARSKI SKOKI/POLETI



- posnetek št. 1: PLANIŠKI SPEKTAKEL 2016: <https://www.youtube.com/watch?v=90lrqoTniDs>
- posnetek št. 2: HIMNA PLANICE: <https://www.youtube.com/watch?v=OnPDk1GBdcE>

Gibalna aktivnost (v kombinaciji z glasbo in likovnim ustvarjanjem)

Ob odsotnosti letošnjih smučarskih Poletov v Planici, lahko poskusimo tudi sami doma postati smučarji skakalci in poletimo ob pomoči naših očkov in mamic. Skupaj si oglejmo posnetek št. 1 (povezava je na voljo zgoraj), ki nam bo pokazal čare tega športa v času »Planiškega praznika«. Ti presegajo zgolj obliko gibanja, zato bomo v nadaljevanju pokazali še nekaj idej, s katerimi si lahko popestrimo dogajanje.

Gibalna dejavnost je namenjena gibanju tako otrok, kot tudi njihovih staršev, medtem ko bo izvedba letalnega dela stvar vzajemnega sodelovanja.

➤ GIBALNI DEL (ogrevanje):

- za potrebe odskoka naredi:
 - zajčji poskoki v zrak: med gibanjem se morajo kolena stikati, vsakič znova pa se z rokami dotaknemo tal oz. jih pri odzivu zadržimo ob telesu (ponovi vsaj 10x)
 - izpadni korak naprej: dejavnost izvede izmenično z levo in desno nogo, pri čemer roke vsakič odročimo od telesa (ponovi vsaj 10x z vsako nogo)
 - poskoki v stran: na tla položi vrv, kolebnico ali metlin ročaj ter oviro preskakuj z leve na desno in v obratni smeri (ponovi vsaj 10x v vsako stran)
- za potrebe letalnega dela naredi:
 - trebušnjaki: pri gibanju pazi, da je glava fiksna in se brada ne pomika proti prsim (naredi vsaj 2 seriji po 10 ponovitev, vmes naredi premor 10 sekund)
 - vaje za hrbet: uleži se na trebuh, dvigni roke in noge in jih v tem položaju zadrži 10 sekund (ponovi vsaj 2x, vmes naredi premor 10 sekund)
 - »deska«: s položaja vaje za hrbet se dvigni na komolce, poravnaj telo in ga zadrži v tem položaju 10 sekund (ponovi vsaj 2x, vmes naredi premor 10 sekund) **ALI**
 - vzemi oblazinjen stol in se preko sedalnega dela uleži v položaju »vaje za hrbet«, tako da boš s trebuhom na sedalnem delu, ostali deli telesa bo naj bodo v zraku (ponovi vsaj 2x, vmes naredi premor 10 sekund)

➤ **GIBALNI DEL (IZVEDBA SKOKA):**

- ob prisotnosti očka ali mamice stopi na stol, klop, kavč, nizko omaro
 - postavi se ob rob, tako, da gledajo prsti preko in naredi počep
 - kolena naj bodo skupaj, roke pa potisni nazaj ob telesu
 - odrasli naj vseskozi stoji pred teboj, z obema rokama na predelu trebuha
 - ob znaku odraslega se odrini in zadrži položaj »deske«, z rokami ob telesu
 - odrasli se prične pomikati zadenjsko in v nadaljevanju počasi spušča otroka proti tlom
 - ob stiku s tlemi naj otrok naredi izpadni korak naprej in odroči roke od telesa
- dejavnost lahko ponavljate dokler otrok kaže interes oz. dokler ima starš moči, da otroka »vodi skozi let« 😊

➤ **Zapojmo in zaigramo:**

V povezavi na posnetek št. 2 lahko slišite Avsenikovo »Planico«, ki s svojo prepoznavnostjo predstavlja enega izmed pomembnih kulturnih simbolov Slovenije. Večina nas pa, z izjemo refrena, besedila sploh ne pozna.

S tem namenom je spodaj dodana verzija pesmi »Planica«, katero lahko zapojete tudi ob zvokih kitare ali harmonike, seveda pa ste vabljeni, da pri tem uporabite tudi kakšen drugi instrument. Pesem pojemo s ponosom, veseljem in zvrhano mero dobre volje, kar naj bo iz dneva v dan prisotno tudi v nas samih.

➤ **Ustvarjajmo:**

Imate doma morda kakšne malo večje kartonske škatle ali plošče?

Izrežite iz njih otroške »skakalne smuči« ter jih z otroki porišite in pobarvajte (nalepka sponzorja je stvar osebne izbire 😊). V sredinskem delu ob robu naredite 4 luknjice in skozi njih povlecite vezalke ali vrv, s katerimi boste »smučo« fiksirali na otrokovo nogo. Pri tem ste lahko kreativni in se podate v oblikovanje lastne »vezi«, s katero boste poskrbeli za še večjo pristnost pripomočka.

Morda imate med smučarskimi pripomočki tudi smučarska očala, čelado? Bodite razigrani in kreativni, predvsem pa poskrbite za vsakodnevno gibanje, kreativnost in dobro voljo.

PLANICA, PLANICA
Avseniki

V odpevu igra kitara sam posamezne udarce,
zato je vsak udarec posebej oznacen

Uvod:

G
Planica, Planica.
G
Snežena kraljica!

D

G Planica, Planica. **C** Snežena kraljica!
D **G**
Le kdo je ne pozna - lepoto iz snega?

C
Skakalci kot ptice letijo pod nebo
G **D7** **G**
in slavo Planice v širni svet neso.

ODPEV: -----

Em **Em** **Em** **Em Em**
Pozdrav neustrašnim junakom daljav,
Em **Em** **Em** **G G**
prijateljev strmih snežnih planjav!
C C C **Em Em Em**
Slava, cast velja
C **C** **Em Em Em**
vsem skakalcem tega sveta!

Junaki Planice letijo kot ptice,
spet slava gre v svet za dolgo vrsto let!

Planica, Planica, Še pridemo nazaj,
v Planico, Planico, pod Ponce v zimski raj!