



ZMAJČKOVE SPOSODBNOSTI



NAMEN IN STOPNJE

Namen osebnega kartona »ZMAJČKOVE SPOSOBNOSTI« je spremljanje gibalnega in psihičnega razvoja otrok. Otroci poskušajo po svojih najboljših močeh dosežati različne sposobnosti, ki so jih imeli nekoč zmaji. Bili so močni, hitri, gibčni in zelo spretni, imeli so odlično ravnotežje in seveda bili so pogumni in pozorni. Gibalne in psihične sposobnosti so osmišljene v zgodbah o »ZMAJU IN DEČKU« in na ta način umeščene v širši miselni, družbeni in kulturni kontekst.

Vsaka sposobnost ima štiri stopnje težavnosti:



ZMAJČEK

najlažja stopnja



MALI ZMAJ

zahtevnejša stopnja



ZMAJ

težja stopnja



VELIKI ZMAJ

najtežja stopnja



Nekoč pred davnimi časi, ko zemlja ni bila taka kot danes, ko še ni bilo cest in velikih mest, so živeli zmaji. Nekateri so bili majčkeni, drugi normalne velikosti, eni veliki in nekateri prav gromozanski. Ti zmaji niso bili hudobni, niso bruhali ognja, tako kot danes mislijo ljud-

je ali kot lahko izvemo v pravljicah. Bili so zelo močni in hitri, pogumni in prijazni. Varovali so vse živali, rastline in ljudi na zemlji. Imeli so krila, bili so najboljši letalci na nebu in imeli so najboljši sluh v vsem vesolju. Kljub temu, da so bili skoraj nepremagljivi, so se nečesa zelo bali. Ker jih je ranilo in poškodovalo. Celo najmočnejše in najbolj mogočne zmaje. To je bil hrup. Ljudje so v tistih časih živeli v malih vaseh in se niso bali zmajev. Vedeli so, da so prijazni in močni in da jim pomagajo, če je potrebno. Ščasoma so njihove vasi postajale večje in hiše bolj prostorne. S širjenjem vasi se je širil tudi hrup. In zmaji so se začeli umikati globoko v gozdove, kjer se je slišalo le šelestenje listov, žuborenje potokov, piš vetra in dihanje živali. Ti glasovi so zmaje pomirjali in jih zdravili.

Kmalu zatem so ljudje začeli graditi ceste in mesta in za zmaje ni bilo nikjer več prostora. Le kdaj pa kdaj

je kakšen gromozanski zmaj švignil čez nebo, preden je pobegnil v vesolje. Ker so bili zmaji tako hitri, so ljudje videli le njihove sence. Zato so se jih začeli bati. »Zmaj. Pazite zmaj!« so kričali. Predstavljajte si, kakšna je senca zmaja. Na senci se ne vidi, da je zmaj prijazen in ima mirne oči. Na senci se ne vidi, da je zmaja strah hrupa. Sence so lahko zares zelo strašne. In tako so se ljudje začeli bati zmajev.

Izmišljali so si najrazličnejše izmišljotine o zmajih. Tudi tisto, da imajo zmaji več glav. »Še dobro, da jih ni več,« so si pogosto pritrjevali. Mesta so se razvijala in postajala ogromna in zmaji so počasi popolnoma izginiti. Nihče jih ni več videl. Mogoče kdaj v kakšni risanki. Ampak to je bilo to. Med ljudmi so bili samo še namišljeni zmaji.

Potem se je nekoč, ne dolgo nazaj, v nekem velikem mestu, v neki veliki deželi, rodil deček. Bil je čisto navaden deček. Le da so ga že zelo zgodaj začeli zanimati zmaji. Najprej je samo opazoval njihove slike in podobe. Ko pa je malo odrasel, je začel o njih spraševa-

ti starše in učitelje. »Kam so šli? Zakaj jih ni več?«

Odrasli so mu dopovedovali, da so zmaji hudobni in strašni. Da jih danes ni več. Da pa so mogoče nekoč res živeli. Kdo bi vedel? Deček pa je vedno zmajeval z glavo. »To pa že ne. Zmaji niso bili hudobni. Zmaji so bili prijazni, pogumni, hitri in močni. In gotovo še vedno živijo.«

In ker mu nihče ni verjel, se je nekega dne odločil, da bo odšel po svetu in jih poiskal. Zelo dolgo je hodil. Iz enega mesta v drugega. Spraševal je vse mogoče ljudi. In nihče ni vedel ničesar o zmajih. Dokler ni nekoč prišel do konca ceste. Na koncu ceste se je začel prostran gozd, z zelo visokimi drevesi. Zadaž za gozdom so bile gore z belimi vrhovi. Deček je čutil, da bi tam lahko našel zmaje.

Odpravil se je tja. Gozda ga je bilo najprej strah, potem pa se je počasi umiril. Ko je prišel do vznožja gora, se je gozd začel redčiti. Deček se je dvigoval vse višje, dokler nekega dne ni prečkal najvišjega prelaza. Za njim je zagledal lepo gorsko jezero in ob jezeru

preprosto hišico. » Oh, tudi tukaj živijo ljudje.« se je začudil. Prišel je bližje in videl starca, ki je mirno sedel ob jezeru. Nekaj časa ga je opazoval, potem pa ga je pozdravil in vprašal: »Ali morda tukaj živi kakšen zmaj?« Starec ga je premeril s pogledom in zdelo se je, da ga je pričakoval. »Pridi,« mu je rekel s prijaznim glasom, »včasih pride na to jezero. Pristane na njem in me gleda. Takrat, ko je popolnoma tiho. Ko se moje mislim umirijo, ko slišim samo svoje dihanje in bitje srca. Ko jezero nežno valovi. Pride. Če želiš, ga lahko počakava skupaj.«

Deček je bil vesel in zelo vznemirjen. Pokleknil je zraven starca, vendar se nikakor ni mogel namestiti. Premikal se je in oziral okrog sebe. Starec se je smehljaj in ko je sonce zašlo, mu je rekel: »Danes ne bo zmaja. To ni nič hudega.« Tudi drugi dan se deček ni mogel namestiti in umiriti. Tretji dan pa je obmiroval. Njegove misli so začele šepetati. Njegova drža je bila pokončna in sproščena. Oči so ostale odprte in budne in počasi je

postalo vse zelo tiho. Potem se je kar naenkrat zgodilo. V trenutku. Zmaj ni priletel iz neba. Ni ga prehitela njegova senca. Bil je tam. Kot da bi bil že vedno nad jezerom. Le da ga deček ni videl.

Čeprav je bil gromozanski, je lebdel, kot da bi bil brez teže. Čeprav je izgledal nepremagljiv, je bil prijazen. Njegova krila so se lesketala v soncu. Potem je spregovoril. Z mislimi. Brez besed. Tako kot to znajo samo zmaji. »Zakaj si prišel tako daleč od doma?«

»Ker sem si želel srečati čisto pravega zmaja in me je zanimalo, kam ste šli?« je odvrnil deček.

»Zakaj?« je zanimalo zmaja.

»Nihče mi ni verjel, da zmaji še vedno živijo in niso hudobni, ampak so pogumni, hitri in močni,« je rekel deček.

Zmaj je še vedno lebdel nad jezerom. Le kdaj pa kdaj je počasi zamahnil s krili. »Čakal sem te,« je odvrnil prijazno. »Sem poslednji zmaj. Za mano ni več nobenega zmaja. Ko smo zmaji videli, da je na zemlji preveč

hrupno, da bi lahko še pomagali, so nekateri odleteli na druge planete, drugi pa so se odločili, da bodo ostali in poskušali pomagati na drugačen način. »

»Kako? A so še živi? « se je čudil deček.

»Zmaji, ki so ostali, so postali nevidni in se spremenili v pogum in moč. Na ta način pomagajo ljudem. Ko se misli umirijo in ljudje slišijo samo svoje dihanje in zunanji glasovi postanejo jasni in čisti, pridejo. Tudi takrat, ko je ljudem težko in jih je strah. Zmaji dajo ljudem pogum, da naredijo, kar je potrebno. Majhni in normalne velikosti, veliki in gromozanski. Zmaji najrazličnejših oblik živijo z ljudmi.«

Zmaj je še nekaj časa lebdel nad jezerom, potem pa je izginil. V trenutku. Tako kot je prišel. Mogoče globoko v vesolje ali pa v misli kakšnega dečka ali deklice. Ko se je deček vrnil v mesto, mu je bilo veliko lažje. Ko mu je bilo težko, ko se je moral potruditi, ali ga je bilo sram in strah, se je umiril in poklical zmaja. In zmaj je prišel. Zgodbo je povedal tudi drugim. Nekateri mu

niso verjeli, drugi so bili preveč nemirni, da bi lahko našli zmaje. Nekateri pa so jih našli. Predvsem otroci. Ker so znali prisluhnuti in verjeti. In čisto počasi se je zemlja začela spreminjati. Postajala je manj hrupna. Bolj prijetna. Tudi bolj močna in zdrava. In mogoče, kdo bi vedel, bodo nekoč zmaji prišli nazaj. Tako malo. Na obisk. K novim prijateljem.



Ilustracija: Raya Gov

ZMAJČKOV KARTONČEK

- V vsaki skupini, ki je vključena v program Zmajčkovih sposobnosti, se dvakrat letno izvede testiranje. Na testiranju otroci preverjajo svoj napredek in poskušajo pridobiti čim višje stopnje Zmajčkov.
- Vsak otrok ima svoj Zmajčkov kartonček. Na njem so označene vse opisane sposobnosti.
- Stopnjo dosežene težavnosti se na kartončku označi z žigi zmajev različnih velikosti.
- Zraven žiga se na kartonček vpiše tudi številčno vrednost posamezne vaje da je lažje spremljati napredek.
- Na koncu vsi udeleženci dobijo diplomo za skupne dosežke. Glede na osvojene rezultate lahko dobijo diplomo z zmajčkom malim zmajem, zmajem ali velikim zmajem.



MOČ

SKLECA (Šteje se samo izvedba pravilne sklece.)



ZMAJČEK

1



MALI ZMAJ

5



ZMAJ

10



VELIKI ZMAJ

20



KOORDINACIJA



OBRAT (Obrat v razkoračni položaj z dvojnimi udarcem, trikrat zapored je potrebno s stopali pristati na črtah.)



ZMAJČEK

ČETRTO OBRATA



MALI ZMAJ

POL OBRATA



ZMAJ

CELO OBRAT



VELIKI ZMAJ

EN OBRAT IN POL



GIBLJIVOST



PREDKLON (Težavnostne stopnje predklona so razvidne iz fotografij.)



ZMAJČEK

FOTO 1



MALI ZMAJ

FOTO 2



ZMAJ

FOTO 3



VELIKI ZMAJ

FOTO 4



GIBLJIVOST



ŠPAGA (Težavnostne stopnje špaga so razvidne iz fotografij.)



ZMAJČEK

FOTO 1



MALI ZMAJ

FOTO 2



ZMAJ

FOTO 3



VELIKI ZMAJ

FOTO 4

1.



2.



3.



4.



HITROST



DVIGOVANJE NOG IN SKOK Z NASPROTNIM GIBANJEM

(Hitrost merimo na osnovi treh meritev.)

 ZMAJČEK	 MALI ZMAJ	 ZMAJ	 VELIKI ZMAJ *
--	---	--	---

- Hitrega dvigovanje nog do višine pasu.
Testiranje traja 10 s,
- Hitrega teptanja. Testiranje traja 20 s,
- Skoka z nasprotnim gibanjem z mesta.
Frekvenco dvigovanja nog in višino
odriva merimo s pritiskovnimi ploščami.)

*Kriterije bomo objavili po meritvah.



RAVNOTEŽJE



ENONOŽNA STOJA: (Preverja ravnotežja traja 30 sekund. V tem času se stopalo stojne noge ne sme premakniti, roki pa ostajata ves čas na bokih. Težavnostne stopnje so označene na fotografijah. Vsak udeleženec ima 2 poizkusa.)



ZMAJČEK

FOTO 1



MALI ZMAJ

FOTO 2



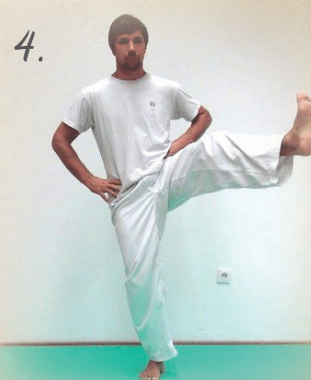
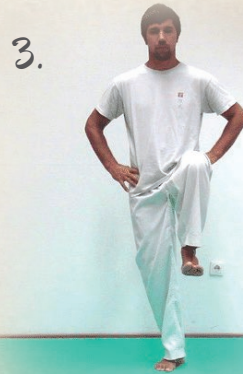
ZMAJ

FOTO 3



VELIKI ZMAJ

FOTO 4



POZORNOST IN UREJENOST

Preverjata se večkrat letno na posamezni vadbeni enoti.

POZORNOST je sposobnost ohranjanja popolnoma mirne drže med vadbo pozornosti in odzivanje na ukaze učitelja. Hitro postavljanje v vrsto. Ohranjanje pozornosti med vadbo.

UREJENOST je sposobnost samostojne priprave na trening. Redno prinašanje kimone in samostojno zavezovanje pasov..

- Učitelj na izbrani vadbeni enoti točkuje otroke po štiri stopenjski lestvici (1-4, štiri točke pomeni najvišjo oceno).
- Na vsakem testiranju zmajčkovih sposobnosti, ki se jih izvaja dvakrat letno, se glede na skupno število točk podeli tudi zmaja za pozornost in urejenost.



 ZMAJČEK	 MALI ZMAJ	 ZMAJ	 VELIKI ZMAJ
40%	60%	75%	90%



ZMAJČKOV KARTONČEK



Ime in Priimek:

Leto rojstva:

SPOSOBNOST	1T	2T	3T	4T	5T
SKLECA					
OBRAT					
PREDKLON					
ŠPAGA					
DVIGOVANJE					
STOJA					
POZORNOST					
UREJENOST					



ZMLJČEK



MALI ZMAJ



ZMAJ



VELIKI ZMAJ

