RAZGIBANO

Revija športnega društva GIB, št. 1, letnik 2016

POLETJE V ŠPORTNEM DRUŠTVU GIB ŠIŠKA

INTERVJU: SAŠA GOLOB

FOTOZGODBA: JUDO KLUB ŠIŠKA - EKIPNI DRŽAVNI PRVAKI 2015

ALI STE VEDELI? SUPER ŽIVILA - ALI SO SUPER LE ŽIVILA Z EKSOTIČNIMI IMENI IN VISOKO CENO?

KOLEDAR DOGODKOV

PRIREDITEV	TERMIN	KDO
Čarobni dan	28. avgust 2016	Predstavitev programov
Dan odprtih vrat v Gibu	30. avgust 2016	Predstavitev otroških, judo in gimnastičnih programov (otroci od 1. do 13. leta)
Pripelji prijatelja	5.-6. oktober 2016	Judo vrtec in cicibani
Začetek sezone 2016/17	1. september 2016	Vsi člani
Športno-ustvarjalni tabor	31. oktober - 4. november 2016	Osnovnošolski otroci (od 5. do 13. leta)
Pokal Šiške	12. november 2016	Gimnastično tekmovanje
Prijateljsko tekmovanje	November/december 2016	Tekmovanje za judo vrtce in cicibane
Obisk Dedka Mraza	December 2016	Otroci od 1. do 8. leta
Novoletna prireditev	December 2016	Vsi člani

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB
Drenikova 32, 1000 Ljubljana

Recepcija - splošne informacije
01 514 13 30 • 030 312 804
recepcija@gib-sport.com
pon – pet: 8.30 – 21.00

www.gib-sport.com

Predsednik društva: Gaber Benedik
Vodja programov in marketing: Natalja Regina
Urednica: Katja Rudaš
Avtorji prispevkov: Bina Judnič, Maša Kač, Neža Kokalj, Anja Dobovšek, Urban Sever, Marko Prodan, Grega Rankel, Borut Korpič, Katja Rudaš
Oblikovanje in ilustracija: Naja Puhan
Tisk: Center Grafike Damjan Mišmaš s.p.

Ljubljana, avgust 2016

KAZALO

Društvo se predstavi

Športno društvo Gib se predstavi 1
Program Gibalček 3
Gimnastika v ŠD Gib 7
O judu v ŠD Gib 9
Program Fit Gib 13
Program Senior Gib 15

Intervju

Saša Golob - gimnastična telovadka iz ŠD GIB, ki je zastopala barve Slovenije na Olimpijskih igrah 2012 v Londonu 17
Sodelovanje s strokovnjaki prinaša ŠD GIB dodano vrednost - Intervju z dipl. fizioterapevtko Andrejko Hlebec 21

Fotozgodba

Judo klub Šiška - ekipni državni prvaki 2015 23

Ali ste vedeli?

Judo - ali je ta japonska borilna veščina primerna tudi za najmlajše športnike? 29
Redna telesna dejavnost ugodno vpliva na splošno počutje in zdravje 31
Super živila - ali so super le živila z eksotičnimi imeni in visoko ceno? 33
Poletje v Športnem društvu GIB Šiška 37

Otroški kotiček 39

GIB programi 43

ŠPORTNO DRUŠTVO GiB SE PREDSTAVI

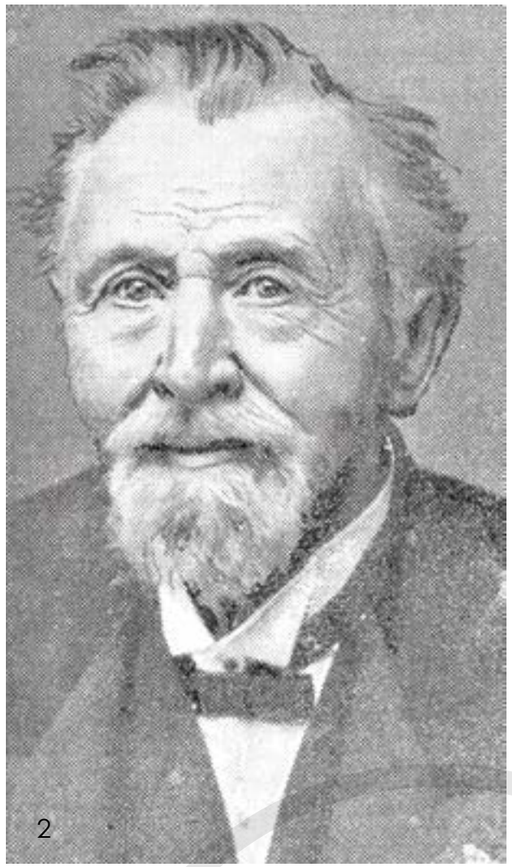
Avtorica: Bina Judnič

Športno društvo Gib je v svojem obstoju doslej zapisal bogato športno zgodbo o uspehu. Zvesti vsem tradicijam in prostovoljskemu delu je danes sodobno organizirano Športno društvo Gib prepoznavno v ožjem in širšem slovenskem prostoru.

Zgodba sega v leto 1902, ko so na pobudo nekaterih Šiškarjev in ob prizadevanju Frana Drenika ustanovili sokolsko društvo v Spodnji Šiški. V takratni šišenski čitalnici je nastala telovadnica, opremljena z gimnastičnim orodjem in drobnimi rekviziti, v kateri so poleg članov sokolskega društva, telovadili otroci šišenskih šol, ki so tako lahko uveljavljale telovadbo kot obvezen predmet. Šišenski Sokol se zato danes lahko ponaša, da je kot prvi v slovenskem sokolstvu omogočil telovadbo za otroke, starih od 6 do 12 let. Leta 1909 je bila sprožena ideja o postavitvi lastnega društvenega doma šišenskega Sokola, ki je bil končno zgrajen leta 1932, katerega otvoritve so se veselili ob 30-letnici obstoja društva. V veličastni stavbi sokolskega doma se je odvijalo pestro društveno življenje: splošna telovadba, gimnastika, lutkarji, godba, plesna šola, pevski zbor, trobentači, strelska sekcija,…

Leta 1960 je nekaj članov Judo kluba Ljubljane ustanovilo Judo sekcijo Litostroj. Ta se je leta 1963 preimenovala v TVD Partizan Spodnja Šiška. Od takrat je sestavni del ŠD GIB Šiška in tam so se in se še razvijajo številni judoisti, ki tekmujejo doma in v tujini. Trdo delo je obrodilo sadove, saj je ekipa Judo kluba Šiška zmagala v 1. Slovenski judo ligi 2015 in si tako priborila naziv ekipnega državnega prvaka.

Od nekdaj je bilo v društvu vtkano prepričanje, da je gibanje sestavni del naših življenj, zato se je k delu v športnih programih pristopalo strokovno in z navdušenjem tako pri vadbi za otroke, rekreaciji za odrasle kot tudi v vrhunskemu športu. Gradnja objekta se je nadaljevala s prizidkom in novembra 1985 smo pridobili najsodobnejšo dvorano za žensko športno gimnastiko v Sloveniji, v kateri se je razvila vrhunska gimnastična tekmovalka Saša Golob, 1. tekmovalka društva po Milošu Vratiču (nastopal za Jugoslavijo na OI 1970 v Mehiki), ki je nastopila na Olimpijskih igrah (OI London 2012) in zastopala barve Slovenije.



Infrastruktura športnega centra Gib danes obsega kar 8 športnih dvoran, kar nam omogoča izvedbo sočasne vadbe za vse generacije, od malčkov s starši do seniorjev. Medtem, ko telovadijo otroci, tudi staršem omogočamo prenekatero možnost za rekreacijo med številnimi vodenimi vadbami. Leta 2012 smo preuredili tudi društveni bar, ki omogoča našim članom sproščeno druženje po rekreaciji oz. služi kot prijeten kotiček kjer starši v miru počakajo na svoje otroke.

Na delo naših prednikov smo danes zelo ponosni, zato tudi danes v objekt nenehno vlagamo, se izobražujemo in programe športa izboljšujemo ter razvijamo, saj jih s prijaznim in strokovnim pristopom želimo približati vsem generacijam. Od letošnjega avgusta 2016 pa smo naredili še korak naprej in v Sloveniji kot prvi odprli velik trampolin park.
Če želite zase in za svojo družino narediti nekaj dobrega in se ob tem počutiti prijetno, ste odkrili pravega športnega prijatelja. Vabljeni, da obiščete našo spletno stran www.gib-sport.com in raziščete več o vsebinah naših športnih programov in drugih aktivnosti.

1: Sokolski dom Šiška, zgrajen l. 1932

2: Fran Drenik, ustanovitelj Sokola v Šiški l. 1902 in začetnik uvedbe telovadbe za otroke

3: Objekt Športnega društva Gib danes

PROGRAM GIBALČEK

ŠPORTNA VADBA OTROK

Avtorica: Maša Kač

Življenjski slog človeka se spreminja, moderna doba nam nudi vse več tehnologije, ki služi temu, da hitreje rešujemo probleme, prihranimo na času, poleg tega nam olajša fizično delo. Pa vendar se z napredkom tehnologije zmanjšuje telesna aktivnost ljudi, bodisi zamenjava hoje in kolesarjenja z modernimi prevoznimi sredstvi, uporaba robotov pri delu, tudi računalnik je postal nepogrešljiv pripomoček šolskega sistema. Povečuje se sedeči tip življenja in v naravi človeka je, da tudi otroci posnemajo odrasle, zato se takšen življenjski slog čedalje hitreje prenaša tudi na njih. Posledica tega je povečana telesna neaktivnost, ki lahko vodi v debelost, kar zopet negativno vpliva na njihovo gibalno učinkovitost, svoje pa doda še nepravilno in nezdravo prehranjevanje, kar sklene krog.

Prekomerna telesna teža in debelost pri otrocih in mladih sta dejavnika tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, nepravilno prehranjevanje lahko vodi v motnje hranjenja, telesna neaktivnost v tem obdobju vpliva na življenjski slog v odraslosti. Prav tako imajo debeli otroci tudi slabše rezultate na testih povezanih s telesno težo in vzdržljivostjo, saj morajo premikati večjo maso. Debelost vpliva tudi na samopodobo otrok in raziskave kažejo na medsebojni odnos med vključenostjo mladih v športu in telesno vadbo in razvijanjem njihove samopodobe. Mladi

športniki imajo bolj pozitivno telesno samopodobo, kot ne športniki ter boljše rezultate v nekaterih testih povezanih z vzdržljivostjo in močjo. S telesno vadbo se otrok celostno razvija, tako motorično kot na področju samopodobe in socializacije, razvija zdrav način življenja in pozitivne vrednote.

Vadba otrok v Športnem društvu GIB poteka pod strokovnim nadzorom in s prilagojenim programom razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok, poleg tega pa otrok postopoma spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti, razvija socializacijo, sodeluje s skupino in dosega skupne cilje. Z elementarnimi igrami se nauči spoštovati avtoriteto in upoštevati pravila, razvija tudi ustvarjalnost, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog. Program je v osnovi sestavljen iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj in naravnih oblik gibanja. Za posamezno starostno skupino otrok je izredno pomembno, da se program prilagodi glede na nivo znanja in omogoči vsakemu otroku čim boljši razvoj gibalnih spretnosti. Določene naloge se zato ponavljajo in vaje utrjujejo več časa. Zaradi tega je pomembna demonstracija in motivacija s strani učitelja. Cilj programa je, da do konca sezone (po deset mesečnem obdobju) otroci obvladajo vsa zastavljena elementarna gibanja in to tudi pokažejo na otroški olimpijadi, kjer vsak otrok dobi medaljo za »naj cici-športnika«

STARŠI IN OTROCI

Vadba je namenjena najmlajšim (od 1. do 3. leta) in njihovim staršem, da skupaj spoznavajo in osvajajo otrokova prva gibalna znanja. Učimo se dela v skupi-

ni, raziskujemo nove prostore, se učimo ponavljati za učiteljem in skozi zgodbe, s poligoni osvajamo osnovno motoriko. Starši preživijo aktivnih 45 minut s svojim malčkom, otrok pa se zaradi pomoči starša počuti varno in udobno. Vadba poteka v sodobno opremljeni igralnici za predšolske otroke Zlata zvezdica pod vodstvom specializiranih športnih pedagogov.

CICI IN MAXI ŠPORT

Cici šport je namenjen otrokom od 3. do 4. leta in poteka enkrat ali dvakrat tedensko po 45 minut. V vadbeni skupini otroci vadijo samostojno brez prisotnosti staršev in pod vodstvom dveh vaditeljev. Skozi celo vadbeno leto se otroci na zabaven način učijo naravnih oblik gibanj, elementarnih iger ter različnih gimnastičnih vaj. Otroci vadijo v prilagojeni športni dvorani Sonček.

Maxi šport je namenjen otrokom od 4. do 5. leta. Vadbena enota traja 55 minut in je nadgradnja programa Cici športa. Program je sestavljen predvsem iz elementarnih iger, kjer otroci na zabaven način spoznavajo različne športno-gibalne vsebine ter se hkrati sproščeno in nezavedno igrajo, ne da bi jim napor predstavljal težavo doseči zastavljene cilje. Vadeči usvajajo tudi zahtevnejša naravna gibanja in gimnastične vaje, spoznavajo pa tudi športno terminologijo.

ŠPORT OD A DO Ž

Vadba pod takim imenom je v osnovi raznovrstna vadba namenjena otrokom od 5. do 10. leta starosti, ki se ne želijo usmeriti v točno določeno športno panogo, vseeno pa skozi vadbeno leto spoznajo osnovne elemente številnih športnih panog, od atletike, badmintona, gimnastike, nogometa, do tenisa, košarke in hokeja, itd. Vadba je rekreativna in ne usmerjena, namenjena je razvijanju motoričnih sposobnosti in športnega duha. Primerna je kot samostojna vadba do dvakrat na teden, ali pa v kombinaciji z usmerjeno vadbo kot je npr. judo ali gimnastika, saj otrok spozna tudi druge športne panoge in njihova pravila, spozna drugačne igre in vaje in s tem poskrbimo za raznovrstnost pri otroških športnih programih. Vadbo vodijo strokovno usposobljeni športni pedagogi s sposobnostjo svetovanja o nadarjenosti otroka za njegovo usmerjanje v določen šport, hkrati pa otroka pripravijo na pedagoško delo v osnovni šoli, kasneje pa je vadba namenjena kot dopolnitev predmeta športne vzgoje.

GIMNASTIKA V ŠD GIB

Avtorica: Neža Kokalj

Gimnastika je športna panoga, s katero najbolj vsestransko vplivamo na razvoj človeka. V največji meri vadba vpliva na gibalni razvoj, od posameznika pa zahteva samodisciplino, vztrajnost in smisel za delo v skupini.

Z gimnastiko se v našem društvu otroci lahko srečajo že pri 4 ali 5 letih.

Deklice se vključijo v program Miške, dečki pa v skupino Dečki mlajši, kjer se prvič srečajo s športno gimnastiko.

Vadba temelji na igri, skozi katero otroci:

- spoznavajo osnove športne gimnastike,
- pridobivajo gibalne izkušnje in motorična znanja,
- razvijajo socialne veščine.

Pri deklicah gre predvsem za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti (gibljivost, moč, hitrost, koordinacija in preciznost) ter učenje lepe in pravilne drže telesa, dečki pa spoznajo orodja moške športne gimnastike in osnovne prvine (preval naprej in nazaj, kolo in stoja na lopaticah ter skoke na prožni ponjavi).

Začetna gimnastična vadba združuje naslednje elemente:

- elementarne igre,
- različne oblike hoj, skokov in poskokov,
- plezanja, plazenja, lazenja,
- različne obrate in ravnotežne položaje,
- učenje splošnega in specialnega ogrevanja,
- učenje osnovnih gimnastičnih drž in položajev,
- učenje športnega izrazoslovja (noženja, ročenja, kloni, sed, čep, klek, stoja, leža).

Program gimnastike za najmlajše v našem društvu predstavlja izbor, uvajanje in animacijo otrok za ukvarjanje s športno gimnastiko oz. služi kot priprava na ukvarjanje z drugimi športnimi panogami v poznejšem obdobju.

TEKMOVALNI ŠPORT V GIMNASTIKI

Program športne gimnastike v našem društvu zajema otroško vadbo s prvinami gimnastike za deklice in dečke, program Gimnastična šola za deklice iz osnovnih in srednjih šol ter treninge Usmerjevalnega športa, ki vodijo v vrhunsko gimnastiko.

Proti koncu vadbenega leta trenerji opravimo testiranje motoričnih sposobnosti in preverimo znanje deklet, ki so stara od 5 do 7 let. Na podlagi testov in mnenja trenerjev dekleta razdelimo v dve veji tekmovalnega športa, in sicer: Gimnastična šola in Usmerjevalni šport.

Gimnastična šola je tekmovalni program, ki je nadaljevanje otroškega programa Miške in je primeren za deklice, stare od 6 let naprej, pa vse do konca srednje šole.

Dekleta tekmujejo po pravilniku stopenjskega sistema Gimnastične zveze Slovenije, ki obsega 7 stopenj ter nacionalno in mednarodno stopnjo. Tekmovanje poteka na vseh štirih orodjih (preskoku, bradlji, gredi in parterju), kjer mora tekmovalka na vsakem orodju izvesti določene prvine iz pravilnika, ki so smiselno povezane v celoto. Na preskoku pa izvede en tekmovalni skok (prav tako iz pravilnika).

Usmerjevalni šport pa vključuje dekleta s primernimi telesnimi lastnostmi in odličnimi rezultati testov motoričnih sposobnosti. Tekmovalke so glede na starost razdeljene v naslednje tekmovalne kategorije: Cicibanke, Deklice, Kadetinje, Mladinke in Članice. Tekmujejo po pravilniku Mednarodne gimnastične zveze, ki je veliko bolj kompleksen in vsebuje zahtevne tekmovalne prvine.

JUDO V ŠD GIB

Avtorica: Anja Dobovšek

Na svetu sta dve vrsti ljudi.
Tisti, ki iščejo izgovore,
in tisti, ki iščejo pot.

Med številnimi športnimi programi, ki jih izvajamo v ŠD GIB Šiška ima svoje mesto tudi judo.V našem klubu že od vsega začetka vzgajamo izvrstne judoiste, ki nastopajo na tekmovanjih doma in v tujini. Poleg odličnih mladih tekmovalcev imamo tudi državne reprezentante, ki nastopajo za državno reprezentanco na največjih svetovnih tekmovanjih. Cilji delovanja našega kluba so: nuditi otrokom kvalitetno vadbo juda prilagojeno njihovi starosti in interesom, gojiti tekmovalni judo za vse starostne kategorije, vzgajati vrhunske športnike in nuditi možnost rekreacije s programom juda za odrasle in mladostnike.

PROGRAMI JUDA V ŠD GIB ŠIŠKA

V Judo klubu Šiška izvajamo veliko različnih programov za vse starostne skupine. Najmlajši otroci se lahko vključijo v program Judo vrtca, malo starejši otroci pa v Judo šolo. V programu Judo šole se mladi judoisti učijo juda in razvijajo svoje motorične sposobnosti, po želji pa lahko tudi nastopajo na tekmovanjih. Otroci, ki želijo pričeti s treningom juda v starosti od 10 let navzgor organiziramo začetni tečaj juda. Od starosti 12 let naprej se lahko fantje in dekleta, ki se želijo resneje ukvarjati s tekmovalnim športom in imajo ustrezno predznanje in sposobnosti, vključijo v program Usmerjevalnega športa in kasneje nadaljujejo v programu Perspektivnega in vrhunskega športa. Poleg programov za otroke in tekmovalce imamo tudi program Judo rekreacije za odrasle in mladostnike.

JUDO VRTEC

Na judo treningu se igramo,
tečemo, treniramo mete.
Judoist se mora lepo obnašati.

Ne smemo se tepsti in se igrati pri pozdravčku. Pri judu mi je zelo všeč.

Leon, 6 let

Program Judo vrtca je namenjen otrokom v starosti od 4,5 do 6,5 let, primeren pa je tako za dečke kot za deklice. V tem programu otroke postopoma uvajamo v vadbo juda. Judo tehnike in vaje, ki jih izvajamo, so odlične za motorični in telesni razvoj otrok v tej starosti. Pri vadbi razvijamo prav vse motorične sposobnosti in enakomerno obremenimo vse glavne mišične skupine, kar je ključnega pomena za zdrav telesni razvoj otrok. Judo ponuja preko neposrednega telesnega stika edinstveno možnost vplivanja na otrokov socialni in moralni razvoj. Otroci preko dela v parih in skupinah pridobivajo občutek za sodelovanje s partnerjem, delo v skupini in se navajajo na osnove discipline, ki jih zahteva ukvarjanje s športom. Etične vrednote, ki jih otrokom privzgajamo, so že od vsega začetka sestavni del juda in jih poudarjamo na vsakem treningu.

JUDO ŠOLA

Človek, ki ga je strah, a skuša storiti vse, ima več poguma kot človek, ki ga ni ničesar strah.

V program Judo šole se lahko vpišejo otroci stari od 7.-14. leta. V tem programu mlade judoiste počasi uvajamo v trening juda. Delo v programu Judo šole poteka v petih skupinah, v katere so otroci razdeljeni glede na starost in nivo znanja. Prehod iz skupine v skupino je vertikalen, zahtevnost in količina treninga pa se s starostjo postopno povečujeta. Za otroke, ki želijo pričeti s treningom juda v starosti od 9 do 12 let organiziramo začetni tečaj juda. Namen tečaja je otroke naučiti osnovne tehnike, tako da se lahko vključijo v program Judo šole.

V programu Judo šole otroci vadijo po programu, ki je prilagojen njihovim sposobnostim, interesom in razvoju. Poleg učenja judo tehnik je poudarek vadbe na razvoju osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti ter na vzgoji preko sistema vrednot v judu. V procesu treninga otroci in mladostniki razvijejo delovne navade, se naučijo sodelovanja in medsebojnega spoštovanja.

Program Judo šole ni namenjen treningu za rezultat, ampak športni vzgoji, vsesplošnemu razvoju otrok in otroškim tekmovanjem. Fantje in dekleta, ki se želijo resneje ukvarjati s tekmovalnim športom se lahko od starosti 12 let naprej vključijo v program Usmerjevalnega športa.

USMERJEVALNI ŠPORT

Kakor dragulja ne moreš obdelati brez trenja, tako se človek ne more izpopolniti brez preizkušenj.

Usmerjevalni šport je program, v katerega vključujemo selekcionirane tekmovalce, katerih želja je, ukvarjati se z vrhunskim športom. Pogoji za vključitev v program usmerjevalnega športa so predvsem: ustrezno predznanje juda, ustrezen nivo psihomotoričnih sposobnosti in motivacija za trening in tekmovanja.

Redni treningi potekajo 5x do 6x tedensko od 90 do 120 minut, poleg redne vadbe pa se tekmovalci udeležujejo številnih tekmovanj v Sloveniji in tujini, kjer dosegajo odlične rezultate. Med šolskimi počitnicami organiziramo zanje dodatne treninge in priprave na različnih koncih Slovenije, tekmovalci, ki se najbolj izkažejo pa se že udeležujejo mednarodnih priprav v tujini. Poleg resnih treningov pa za tekmovalce organiziramo tudi zimovanje in letovanje, ter različne družabne prireditve. Program usmerjevalnega športa zahteva od tekmovalcev veliko truda in discipline, ampak tekmovalce tudi nagrajuje s številnimi doživetji na tekmovanjih in pripravah.

PERSPEKTIVNI IN VRHUNSKI ŠPORT

Zmage, ki si jih dosegel z lahkoto, niso veliko vredne. Prave zmage so tiste, ki si si jih priboril z veliko truda.

Judo klub Šiška je v svoji zgodovini vzgojil nekaj izjemnih judoistov, ki so se udeležili velikih evropskih tekmovanj in se zapisali v zgodovino slovenskega juda. Tradicijo nadaljujemo tudi danes. Naši tekmovalci na državnih prvenstvih redno osvajajo najvišja mesta, najboljši med njimi pa so redni člani slovenskih reprezentanc v judu in se udeležujejo največjih evropskih in svetovnih tekmovanj. Za uvrstitev v slovensko reprezentanco pa je potreben vrhunski trening, ki terja od tekmovalcev popolno predanost športu in izjemno motiviranost in samodisciplino.
Treningi v programu Perspektivnega in vrhunskega športa so usmerjeni k doseganju vrhunskih rezultatov in potekajo 2x dnevno. V program Perspektivnega in vrhunskega športa selekcioniramo tekmovalce iz programa Usmerjevalnega športa v starosti od 17 let navzgor. Poleg rednih treningov v matičnem klubu se tekmovalci v tem programu redno udeležujejo skupnih treningov po Sloveniji in mednarodnih priprav po celi Evropi. Prav tako odhajajo na največja svetovna tekmovanja po celem svetu. Vrhunski trening zahteva od tekmovalcev velike napore in odpovedovanja, vendar pa nudi edinstvena doživetja in pomembne življenjske izkušnje, ki zaznamujejo tekmovalca za celo življenje.

JUDO REKREACIJA ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE

Judo je pot do najučinkovitejše izrabe telesne in duhovne moči. S treningom napada in obrambe oplemenitimo svoje telo in duha. Bistvo juda postane del tvojega življenja.

MOTO JUDO KLUBA ŠIŠKA:

Bodi **VLJUDEN** *in spoštuj druge.*
Bodi **POGUMEN** *in naredi to, kar je prav.*
Bodi **ISKREN** *in pošteno povej to, kar misliš.*
Bodi **PONOSEN** *in vedno zvest besedi, ki si jo dal.*
Bodi **SKROMEN** *in govori o samemu sebi brez bahavosti.*
SPOŠTUJ, *ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja.*
OBVLADAJ SE *in počakaj, da te jeza mine.*
S tem boš dosegel **PRIJATELJSTVO** *in spoznal največje človeško bogastvo.*

NAJ BO JUDO TVOJ NAČIN ŽIVLJENJA!

Na ta način lahko izpopolniš sebe in prispevaš k vrednosti sveta. To pa je tudi končni cilj juda.

Jigoro Kano

Marsikdo je mnenja, da vadba juda ni primerna za odrasle začetnike. Pri nas dokazujemo, da to ni res. Od leta 2004, ko smo prvič uvedli vadbo juda za odrasle, se je število vadečih in programov, ki jih nudimo, povečevalo iz leta v leto. V tem času je že kar nekaj naših članov, ki so se z judom prvič seznanili kot odrasli, opravilo izpit za mojstrski pas.

Judo za odrasle bo v letošnjem letu potekal v dveh skupinah. Nadaljevalna skupina je namenjena vsem, ki že znajo osnove juda. Priključijo se ji lahko tudi vsi, ki so v mladih letih trenirali, sedaj pa bi radi rekreativno nadaljevali z vadbo. Letos bomo ponovno organizirali tudi začetno vadbo, za vse, ki bi se osnov radi šele naučili. Program vsebuje učenje osnovnih judo tehnik in judo pravil, prilagojen pa je starosti in sposobnostim vadečih.

Nekdanjim tekmovalcem nudimo programe vadbe preko katerih vzdržujejo telesno kondicijo, se preizkušajo v randoriju in se lahko pripravijo za izpite za mojstrske pasove. Program je oblikovan tako, da združuje treninge z različno vsebino.

Vadba tradicionalnih judo tehnik je namenjena vsem, ki jih zanima vadba judo kat in osnovni principi izvedbe tehnik. Primerna je tako za mojstre juda, kot tudi za manj izkušene judoiste, ki bi to radi postali.

Vadba ne waze (parterne tehnike) je je namenjena vsem, ki si želijo intenzivnejše vadbe za moč in borb v parterju. Primerna je tako za bivše tekmovalce, kot za vse, ki znajo osnove in si želijo bolj intenzivne vadbe.

Veteranski trening je namenjen vsem judoistom v starosti od 30 let naprej. Vadba poteka pod strokovnim vodstvom in je namenjena vsem, ki so nekoč trenirali judo ali pa ga trenirajo še vedno in se želijo rekreirati v prijetni družbi.

PROGRAM FITGIB

Avtor: Borut Korpič

GIBOV IZZIV

Gibov izziv je program funkcionalne vadbe, ki izboljšuje vašo kondicijsko pripravljenost, oblikuje telo po vaših željah, pridobili pa boste tudi na funkcionalni moči in s tem pripravili svoje telo za uspešno športno udejstvovanje. Vadba je namenjena tako moškim kot ženskam in vključuje uporabo najsodobnejših športnih pripomočkov, je strokovno vodena in prilagojena posebej vam in vašim ciljem. Program Gibov izziv se izvaja v manjši skupini tako, da se lahko trenerji resnično posvetijo vsakemu posamezniku. Vaše napredovanje bo metodološko in sistematično. Vadbena enota vključuje pripravo telesa na vadbo, vaje za stabilizacijo trupa, postopno povečevanje intenzivnosti vadbe z enim ali več pripomočki (TRX™, BOSU™, FLOWIN™), vaje za oblikovanje telesa, vaje za povečanje kondicijske pripravljenosti, razteg in sproščanje obremenjenih mišic in vaje za gibljivost. Program je prilagojen vašim zmožnostim, intenzivnost pa se povečuje z vašim napredkom. Z Gibovim izzivom bomo dvignili posameznikovo samozavest in samozaupanje pri opravljanju želene športne dejavnosti.

SPINNING

Spinning je skupinska vadba, ki se ob glasbeni spremljavi odvija na sobnem kolesu pod nadzorom strokovno usposobljenega inštruktorja. Le ta skrbno načrtuje vsak trening in vadeče preko individualnih obremenitev vadbe glede na starost in fizično sposobnost pripelje do želenega cilja.

SPINNING PLUS

Spinning plus je vadba, kjer so združene tri vadbene enote: Spinning, Gibov izziv in Gibov interval.

HOT IRON

Je vadbeni program, pri katerem uporabljamo proste uteži za popoln vadbeni program oblikovanja telesa in razvoja vzdržljivostne moči. Enostaven način vodenja treninga in učenja pravilne tehnike omogoča vadečim hitro privajanje na vadbo s prostimi utežmi.

GIBOV INTERVAL

Gibov interval je vadba, ki je zasnovana podobno kot že zgoraj opisani Gibov izziv, vendar na višji stopnji intenzivnosti, kjer je cilj doseči lastne maksimalne fizične zmožnosti.

GIBLATES

Giblates je vadba, ki se sistematično ukvarja predvsem z manjšimi mišičnimi skupinami, ki so pri običajnem treningu premalo ali napačno obremenjene. Zaradi posebnega dihanja in preventivne narave vadbe ga priporočajo tudi fizioterapevti in ortopedi. Vaje temeljijo na principu pilatesa, kjer posameznik razvije mišično skeletni sistem, boljšo držo zato mišice postanejo gibčne, močne in lepo oblikovane.

PROGRAM SENIOR GIB

ŠPORTNA VADBA STAREJŠIH IN SENIORJEV

Avtorica: Maša Kač

Sodoben način življenja odvrača človeka od zdravega načina življenja in ruši njegovo naravno psihofizično ravnovesje. Zaradi preobremenjenosti z vsakodnevnimi opravili nam primanjkuje časa za gibalne aktivnosti. Spreminjajoča se tehnologija nam dodatno podpira neaktivnost in nam lajša življenje na številnih področjih, saj z uporabo le te pridobimo na času, ki ga nemalokrat zmanjka zaradi prezasedenega urnika.

Z zdravim življenjskim slogom se ohranja in krepi zdravje ter izboljšuje življenje vsakega posameznika. Zmanjšajo se tudi stroški zdravljenja kroničnih bolezni povezanih z debelostjo in invalidnost, ter prezgodnja smrt. Za današnji življenjski slog je značilen sedeč način življenja, kar nam omogoča predvsem informacijska podpora na vsakem koraku in nam olajšuje življenje, hkrati pa nas oddaljuje od socialnih dejavnosti in športne aktivnosti.

Obstaja sedem glavnih dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni (KNB): zvišan krvni pritisk, zvišan holesterol v krvi, zvišan indeks telesne mase, znižan vnos sadja in zelenjave, telesna nedejavnost, alkohol in kajenje.

V Športnem društvu Gib ponujamo širok izbor različnih vadb za odrasle in starejše. Vadbe so vsebinsko kakovostne in strokovno vodene, prilagojene starosti in sposobnostim. Izbirate lahko med različnimi oblikami vadb: Vadba za starejše - Senior Gib, Vadba ABC, Vadba za zdravo hrbtenico, Joga in Meditacija.

SENIOR GIB

Vadba se izvaja v jutranjih terminih in je primerna za starost nad 65 let. Na vadbi vzdržujemo in izboljšujemo tonus mišic, medmišično in znotrajmišično koordinacijo, skrbimo za varno izvedbo vaj in prijetno vzdušje, ki se kasneje nadaljuje ob prvi jutranji povsem zasluženi kavici.

JOGA IN MEDITACIJA

Joga sodi med manj aktivne vadbe, ki skrbi za izboljšano gibljivost, medmišično koordinacijo in pravilno tehniko ob pravilnem dihanju. Seveda se pri tem lahko popolnoma umirimo, “izklopimo” in prepustimo zvoku umirjene glasbe in glasu vaditelja. Poleg pomembnega vzdrževanja telesne kondicije, si z vadbo omogočite kvalitetno preživljanje časa, med vsemi pozitivnimi razlogi in učinki vadbe pa je tudi kvalitetno delo v skupini, ki jo druži prijateljstvo.

VADBA ABC

Vadba ABC je predvsem “zdrava” saj skrbimo za pravilno izvedbo in najprej izboljšamo stabilizacijo telesa, počasi nadaljujemo s težjimi oblikami in jih nadgrajujemo z uporabo raznih pripomočkov.

VADBA ZDRAVA HRBTENICA

Pri tej vadbi skrbimo za to, da se izboljša ravnovesje mišic, krepimo obhrbtenične mišice in mišice vratu, zraven pa dodajamo še moč trupa, rok in nog. Vadbeni program je prilagojen posamezniku.

Vedno moramo najti čas zase, za svoje telo in dojemati šport kot del zdravega načina življenja.

SAŠA GOLOB

GIMNASTIČNA TELOVADKA IZ ŠD GIB, KI JE ZASTOPALA BARVE SLOVENIJE NA OLIMPIJSKIH IGRAH 2012 V LONDONU

Avtor: Urban Sever

Saša Golob je dolgoletna članica našega društva in v zadnjih letih najuspešnejša slovenska telovadka na parterju. Ta 25-letna telovadka, katero odlikuje izjemna gracioznost, se lahko pohvali z osvojitvijo prvega mesta v skupnem seštevku svetovnega pokala na njenem paradnem orodju parter in z nastopom na Olimpijskih igrah v Londonu leta 2012.

Saša, naše bralce bi kot prvo zanimalo kaj te je sploh navdušilo za športno gimnastiko in kdaj si začela trenirati v našem društvu?

Z gimnastiko sem se začela ukvarjati pri 7 letih. V vrtcu smo imeli športno vzgojo in zelo sem si želela ogrevati, a je vzgojiteljica vedno določila sovrstnico iz vrtca, saj je ona obiskovala treninge gimnastike in je po njenem mnenju edina znala. Tako sem mami prosila, da naj se pozanima kam hodi in čez teden dni sem pristala v Gib Šiška.

Si bila kot telovadka uspešna že v zgodnjih letih treniranja in že takrat osvajala odličja?

Moja generacija je bila zelo perspektivna. Trenirala sem še skupaj z 12 puncami in v začetku nisem bila v ospredju. Moja prva medalja je bila bronasta na tekmi na Taboru v kategoriji mlajših deklic. Sem bila pa od vedno izredno delavno dekle, ki pri vajah za moč ni nikoli goljufalo. Vse to se mi je obrestovalo 2006, ko sem se uvrstila na svoje prvo mladinsko evropsko prvenstvo.

Katero je tvoje najljubše orodje in zakaj?

Moje najljubše orodje je že od nekdaj bil parter. Na parterju najbolj uživam ob enem pa imam tudi najboljše rezultate. Všeč mi je raznolikost, saj izvajaš tako ritmične kot akrobatske prvine, na glasbo, v kateri uživaš in si jo izbereš sam.

Kaj je tisto kar te žene, da dan za dnem obiščeš našo telovadnico?

Ko sem sprva začela je bilo vse skupaj igra. V dvorani sem spoznala najboljše prijateljice in druženje je bil velik faktor, ki me je v najtežjih letih obdržal v dvorani. Kasneje postaneš vse boljši in boljši in cilji, ki si jih imel kot otrok, kot so evropska, svetovna prvenstva so postajali dosegljivi. Zavedala sem se da bo trud in ure in ure treningov slej ali prej poplačanih, če bom vztrajala. Danes je priti na trening že del dolgoletne rutine in tako velik del mojega življenja, da si ne predstavljam drugače.

Je bilo v tvoji športni karieri do sedaj potrebno veliko odrekanja?

Gimnastika je zelo zahteven šport in že zelo zgodaj zahteva popolno predanost. Treninge sem imela že v nižjih razredih OŠ vsak dan razen nedelje po 4 ure popoldan, trikrat na teden pa še uro in pol dopoldan, kar pomeni, da ko nisi v šolskih klopeh, si v telovadnici. Ker sem iz Domžal in sem osnovno šolo obiskovala v Domžalah, sem se morala od 4. razreda OŠ dalje, vsak dan sama z vlakom peljati na trening, tako da časa za druženje s sošolci po pouku ni bilo. Prav tako sem se morala odpovedati vsem šolam v naravi. Težko je, ker so najboljša leta v gimnastiki od 15. do 19. leta, obdobje pubertete, »žuranja«, ko se v petek vsi pogovarjajo kam se gre zvečer, kar pa za mene ni prišlo v poštev, saj je bil v soboto na urniku trening ob 8:00. Vendar pa odrekanja niso bila samo pri meni, mojim treningom se je morala prilagoditi celotna družina, za kar jim bom večno hvaležna. Celodnevnih sobotnih izletov ni bilo. Poletne počitnice niso bile daljše od 14 dneh v točno določenem terminu, ko smo bili prosti dvorane. Prav tako sem se morala s časoma odpovedati smučanju, saj je bil edini prosti dan nedelja, ki pa je bila rezervirana za počitek. So trenutki, ko bi po pouku raje odšel s sošolci na sladoled, na praznovanje rojstnega dneva ali pa samo spal kakšno uro dlje v soboto, a v teh trenutkih se moraš spomniti na vse izkušnje, potovanja in uspehe, ki si jih doživel in jih še boš, večina tvojih sošolcev pa verjetno nikoli.

Poleg izjemne športne kariere si tudi uspešna študentka medicine. Kako usklajuješ študij in treninge?

Težko! A vse se da, če si nekaj res močno želiš. Še danes sem si zelo hvaležna, da sem zaupala sebi in se nisem pustila prepričati, ko so mi govorili, da je nemogoče združiti študij medicine in treninge vrhunske gimnastike. Sem izredno disciplinirana (ravno zaradi gimnastike) in odgovorna oseba tako da, ko se nekaj odločim to tudi dokončam ne glede na ovire na poti. Velika zasluga, da lahko usklajujem tako športno kariero kot študijsko pot, ima moja trenerka Ljudmila, ki se popolnoma prilagodi mojemu času. Če

imam vaje in predavanja na fakulteti ob 11.00, sem 7.30 že v dvorani na treningu, velikokrat pa moram za trening izkoristiti »luknje« med študijskimi obveznostmi. Med tem, ko odmor med 12.00-15.00 pri sošolcih pomeni čas za kosilo in kavo, pri meni pomeni čas za trening. Prav tako se redko odpravim spat pred 00.30, saj je poleg obveznih vaj in predavanj potreben še čas za učenje, česar na medicini ni malo. Najtežje mi je pred izpiti, saj je bolj kot telo utrujena glava in to se na treningih zelo pozna.

Kdo je tvoj trener in kako se razumeta?

Ljudmila Korolenko je moja trenerka od 2011, ko sem se iz študija v Ameriki vrnila nazaj domov. Jo zelo spoštujem in zavedam se, kakšno srečo imam, da me trenira oseba s toliko znanja in izkušnjami. Pred menoj je imela tekmovalke, ki so nastopile v finalih olimpijskih iger in na katerokoli tekmovanje gremo, je zelo cenjena. Z Ljudmilo imava zelo odkrit in direkten odnos. Veliko se pogovarjava. Zaveda se, da sem že starejša tekmovalka z močno osebnostjo, zato moje mnenje upošteva in me tudi ona spoštuje. Ker skupaj preživiva ogromno časa, mi je kot druga mama. Seveda se ne strinjava vedno v vsem in se kdaj tudi sporečeva, a ker strmiva k istemu cilju, vedno najdeva skupni jezik.

V zadnjih letih si znana po izjemni zbranosti, ko telovadiš na parterju. In le malokrat se ti v vaji zalomi. Bi nam mogoče lahko zaupala kako se psihološko pripraviš na tekmovanje? Katere so zadnje misli predno stopiš na tekmovalni podij?

Tako kot se naučiš elementov, tako lahko »natreniraš« tudi glavo. Za oboje pa je potrebno veliko časa in nič se ne zgodi iz danes na jutri. Že, ko sem na treningu, si velikokrat predstavljam, da sem na tekmovanju in obratno. Pomembno je, da na tekmi poizkušaš narediti tako kot na treningu, nič boljše in nič slabše. Ljudmila me je naučila, da je dobra tekma posledica dobrih treningov, zato je vsak trening pomemben. Preden stopim na podij, se skušam umiriti in si rečem naj v nastopu uživam. Ko nekaj delaš s srcem in vložiš svoj maksimum, si kljub napaki, po nastopu nimaš kaj očitati.

Imaš kakšen predmet, katerega vedno nosiš s seboj na tekmo in ti prinaša srečo?

Ko sem bila mlajša, sem bila zelo vraževerna. Vedno

iste nogavice, špange in elastike. Danes ni več tako. Sedaj na vsako tekmo s seboj nesem svoj vzglavnik. Ne vem, če za tem stoji vraževerje ali samo strah pred "heksen-šusom" na dan tekmovanja, zaradi vzglavnikov v hotelu.

Imaš mogoče gimnastičnega idola?

Ko sem bila mlajša ga nisem imela. Vedno sem spremljala olimpijske igre in bila navdušena predvsem nad američankami. V vzor so mi osebe, ki so skromne, delavne, ki ne iščejo izgovorov in vedo, da je uresničitev cilja v veliki meri odvisna od nas samih in od tega koliko smo pripravljeni v to vložiti. Danes mi je med gimnastičarkami vzor Alexandra Reisman, na splošno pa Michael Phelps.

Pred natanko 4 leti si nastopila na Olimpijskih igrah v Londonu? Kako bi opisala to izkušnjo?

Izjemno, nekaj posebnega kar z besedami težko opišeš. V Londonu sem bila edina slovenka, tako v moški kot ženski športni gimnastiki, ki se ji je uspelo uvrstiti na OI. Sam nastop niti ni bil precej drugačen od ostalih tekmovanj ampak celotno olimpijsko vzdušje in priprave pred dogodkom so nekaj posebnega. Gimnastika je bolj kot ne individualen šport, med tem ko si na olimpijskih igrah del Slovenske olimpijske ekipe, ki jo sestavljajo različni športniki, kjer vsi navijamo eden za drugega in se resnično veselimo z dosežkom vsakega, kot bi bil tvoj. V olimpijski vasi srečaš veliko športnikov, ki si jih pred tem občudoval le po televiziji, sedaj pa skupaj z njimi sediš na kosilu in korakaš ob otvoritvi. To so trenutki, ko se šele zaveš kaj si v resnici dosegel in si resnično lahko ponosen nase.

Kakšen nasvet bi dala mlajšim generacijam tekmovalk, ki prihajajo za tabo?

Želim, da se ne omejujejo in še bolj pomembno, da ne pustijo drugim, da jih. Samo ti veš česa si zmožen. Če si nekaj zares želiš boš to tudi dosegel, a moraš biti pripravljen za to narediti vse kar je v tvoji moči. Pomemben je pozitivni odnos do dela in da v težkih trenutkih vztrajaš. Ko se ti zdi, da ne moreš, vedno pomisli zakaj si začel, se za trenutek ustavi, poglej kako daleč si prišel in kaj vse si že preživel. Težja kot je pot do uspeha, slajša je zmaga!

Saša, hvala ti za izčrpen intervju in želimo ti še veliko sreče na tvoji športni poti.

SODELOVANJE S STROKOVNJAKI PRINAŠA ŠD GIB DODANO VREDNOST

INTERVJU Z DIPL. FIZIOTERAPEVTKO ANDREJKO HLEBEC

Avtor: Marko Prodan

Športno društvo GIB želi svojim programom dodati čim večjo mero strokovnosti. V nameri doseganja tega cilja povečujemo sodelovanje z različnimi strokovnjaki na svojih področjih. Že nekaj časa uspešno sodelujemo s fizioterapevtko Andrejko Hlebec, s katero smo opravili krajši pogovor ter izvedeli nekaj zanimivih stvari.

Koliko časa že opravljate poklic fizioterapevtke?

Kot fizioterapevtka delam 13 let, pred tem pa sem opravljala delo zdravstvenega tehnika. Svojo fizioterapevtsko pot sem pričela v Zavodu za invalidno mladino Kamnik, kjer sem tri leta delala z otroki s posebnimi potrebami. Tam sem pridobila veliko znanja s področja nevrofizioterapije, opravila pa sem tudi tečaj hipoterapije, to je terapija s pomočjo konja. Obe področji zahtevata veliko znanja o drži telesa, pravilnem razvoju telesa in pravilnem gibanju. Med delom pa sem ugotavljala, da bi potrebovala znanje s področja ortopedije (stanje po poškodbi, pomoč pri bolečinah v hrbtenici, kolenih, kolkih, gležnjih). Zato sem se odločila za specializacijo manualne terapije po Cyriaksu, s katero pridobiš podrobno znanje o pravilnem in nepravilnem gibanju vsakega posameznega sklepa našega telesa in pripadajočih mehkotkivnih struktur, ki jih obdajajo. Tečaj traja štiri leta, pri čemer potrebuješ veliko delovne prakse s tega področja. Večino sem jo pridobila v Fizioterapiji Fuchs, s katerimi sem sodelovala več let. Pred 9 leti pa sem se odločila za samostojno pot kot fizioterapevtka na domu in terenu. Delam tako s starejšimi ljudmi kot z otroki, ob tem pa ves čas, enkrat do dvakrat na teden, izvajam hipoterapijo.

Na kakšen način sodelujete s ŠD GIB?

Z Judo klubom Šiška oz. ŠD GIB sem pričela sodelovati pred štirimi leti. Zaradi večjega števila bolečin v hrbtenici smo začeli najprej odpravljati bolečine, nato pa predvsem iskati in seveda odpravljati vzroke za prepogoste bolečine pri mladih judoistih. Od samega začetka tesno sodelujeva z Anjo, ki mi je s svojo strokovnostjo v veliko pomoč.
V začetku so pregledi in terapije potekali kar v telovadnici, najpogosteje med samimi treningi. To je bilo pogosto zelo moteče, tako za nas kot za trenerje in vadeče, saj smo se težko osredotočili vsak na svojo stvar. No, kmalu pa se je našla rešitev in dobili smo poseben prostor, kjer lahko vsak otrok v dogovoru s trenerjem pride po pomoč.

Pri tem je zelo pomembno sodelovanje z vsemi trenerji in da imamo vsi skupen cilj – to je nepoškodovani ter zdrav mladi športnik.

Zakaj mislite, da je sodelovanje s fizioterapevtom v takem okolju kot je Športno društvo GIB, korak v pravo smer oz. zakaj je to sodelovanje potrebno?

Prav sodelovanje fizioterapevta in trenerja v klubu je izrednega pomena, saj lahko le na ta način uspešno rehabilitiraš posameznika od začetka, ko pride do poškodbe, pa do konca, ko se že priključi rednim treningom. Pogosto lahko že ob prvih manjših bolečinah s takšnim sodelovanjem preprečimo razvoj močnejših bolečin in posledično poškodbe.

Kdaj je primeren trenutek za obisk fizioterapevta?

Najprimernejši trenutek za obisk fizioterapevta je vsekakor pojav prvih bolečin v sklepih in mišicah, po poškodbi. Sama sem velika zagovornica preventivne fizioterapevtske ocene otrokove drže in morebitnih nepravilnosti ter spremljanje le-teh vsaj 1x do 2x letno. S pomočjo treningov lahko na te nepravilnosti pozitivno vplivamo le, če jih poznamo in smo na njih pozorni, sicer se vsaka nepravilnost samo stopnjuje na slabše. Zelo pomembno je, da otroka spremljamo v obdobju največje rasti.

Kdo vse pri vas najde strokovno pomoč?

Strokovno pomoč poiščejo vse generacije, brez izjeme. Veliko je športnikov, rekreativcev in tudi tistih, ki imajo veliko sedečega dela in se malo gibajo. Vedno več je otrok, ki se premalo gibajo oziroma imajo zelo usmerjene ponavljajoče dejavnosti.

Katere so najpogostejše "poškodbe" oz. telesne nepravilnosti pri mladostnikih s katerimi se srečujete v ŠD GIB?

Najpogostejše poškodbe in bolečine so v področju hrbta, predvsem ledvenega dela in sakroiliacalnega sklepa, ramenskega obroča in kolen. Najpogostejši vzroki so nepravilno razmerje mišic (dinamično-stabilizacijsko razmerje), nepravilna drža in težišče telesa.

Na kakšen način jim lahko pomagate?

Pri vseh strankah naredim fizioterapevtsko oceno celotne drže telesa, način stoje, hoje in sedenja. S pomočjo različnih testov poskušam najti vzrok bolečine (mišica, sklep, kapsula, burza,…). Najprej moramo poiskati izvor in vzrok bolečine, in šele nato začnemo s terapijo. Bolečino umirimo z različnimi protibolečinskimi terapijami (uz, elektroth) in sproščanjem (masaža, raztezanje), vedno pa še s pomočjo manualne terapije po Cyriaksu. Ob koncu terapije pa vsi dobijo še seznam vaj, ki jih morajo delati doma in navodila, na kaj morajo biti pozorni.

Kaj bi lahko vsak posameznik naredil, česa bi se lahko izogibal oz. na kaj naj bo pozoren, da bi takih poškodb bilo čim manj?

Vsak posameznik bi moral pridobiti osnovno znanje pravilne drže telesa, najpogostejših napak, ki jih delamo pri sedenju, stoji, gibanju. Vsi, ki pa se redno ukvarjajo s športom, bi potrebovali bolj podrobno oceno, da bi se lahko tako izognili nepravilnostim in njihovim posledicam. Upoštevati je treba tudi meje vzdržljivosti in postopni trening, ki naj ne bo enoličen. Prav tako ne smemo pozabiti na fazo regeneracije in sproščanja. Predvsem pa je pomembno, da za vsak šport vemo, katere mišice so najbolj obremenjene in da moramo trenirati tudi nasprotno mišično skupino, saj lahko le s pravim razmerjem mišic kateregakoli sklepa v telesu preprečimo poškodbe. Na koncu pa je seveda najpomembnejša stabilnost celotnega telesa, o tem bi pa lahko napisali samostojen članek.

Ali boste s ŠD GIB sodelovali tudi v prihodnje?

S ŠD GIB bom še naprej z veseljem sodelovala, saj takšno skupno sodelovanje, kot smo ga pokazali v zadnjih dveh letih, pripelje tudi do rezultatov. Otroci imajo veliko manj poškodb, bolečin in lahko nemoteno trenirajo.

Fizioterapevtki Andrejki Hlebec se iskreno zahvaljujemo za zanimive odgovore na naša vprašanja in upamo, da tudi v prihodnje skupaj izboljšamo kvaliteto naših programov ter zdravje vadečih v ŠD GIB.

JUDO KLUB ŠIŠKA - EKIPNI DRŽAVNI PRVAKI 2015

V PRETEKLI SEZONI SI JE ČLANSKA EKIPA JUDO KLUBA ŠIŠKA, PRIBORILA PRESTIŽEN ZGODOVINSKI NASLOV EKIPNEGA DRŽAVNEGA PRVAKA 2015!

Avtor: Marko Prodan
Foto: Jaka Bizjak

Vsakoletno ligaško tekmovanje poteka v zaključku koledarskega leta od septembra do decembra, ko za nekaj tednov tekmovanje popestri domačo člansko judo prizorišče. Takrat vsi ljubitelji slovenskega juda, za kratek čas pustijo praviloma zanimivejšo mednarodno judo dogajanje in svojo pozornost namenijo domačemu ligaškemu tekmovanju. V zaključku decembra, je organiziran zaključni turnir oz. "play off", ki je vrhunec tega dogodka.

Na zaključnem turnirju se pomerijo ekipe, ki so se v rednem delu tekmovanja uvrstila na prva štiri mesta ligaške lestvice. V sezoni 2015 je v 1. slovenski ligi nastopilo 8 judo ekip. Po razburljivem rednem delu tekmovanja so se na zaključni turnir uvrstile ekipe JK Impol iz Slovenske Bistrice, JK Branik Broker iz Maribora in ljubljanski ekipi JK Bežigrad ter domača ekipa **JUDO KLUB ŠIŠKA**.

V petek, 27. novembra se je v športni dvorani Slovenske Bistrice odvijalo finale 1. slovenske judo lige.

Prvi polfinalni dvoboj je bil med prvo uvrščeno ekipo rednega dela JK Impol in četrto uvrščeno ekipo JK Branik Broker. Branilec lanskoletnega naslova, JK Impol, je z rezultatom 6:1 prepričljivo premagal mariborsko ekipo JK Branik Broker ter tako postal prvi finalist "play off- a".

V drugi polfinalni par sta se uvrstila dva ljubljanska kluba, po rednem delu drugo uvrščena domača ekipa JK ŠIŠKA ter tretje uvrščena ekipa JK Bežigrad. Obe ekipi sta imeli veliko željo uvrstiti se v finale. Dvoboj je tako že pred začetkom vzbujal pričakovanja o napetih in zanimivih borbah ter napovedoval vročo atmosfero v športni dvorani v Slovenski Bistrici.

Kot najmlajši tekmovalec, vendar kot se je izkazalo, eden najzaslužnejših, je zmago v najlažji kategoriji zabeležil zabeležil Gašper Oblak (do 60kg). Že ob prvih sekundah dvoboja je z borbenostjo poskrbel za glasno podporo naših navijačev, ki so nas spremljali vse do osvojitve naslova. V drugem dvoboju se je Žiga Cankar (do 66kg) boril z izkušenim tekmovalcem in kandidatom za Olimpijske igre Andražem Jerebom, kateremu je moral priznati premoč. V naslednjem dvoboju je eden izmed najizkušenejših tekmovalcev ter tudi nekdanji trener JK ŠIŠKA, Žiga Vuzem (do 73kg), z izjemnim ipponom (takojšna zmaga) dvignil dvorano na noge ter dal vedeti, da imamo potrebno energijo za osvojitev naslova.

Naslednji dvoboj je potekala napeta borba z atraktivnimi akcijami. V podaljšku rednega dela borbe je Gašper Jerman (do 81 kg) z razliko enega shida (kazni) moral priznati zmago Martinu Hojaku, JK Bežigrad. Sledila je borba med kapetanom ekipe JK ŠIŠKA, Markom Prodanom (do 90kg) ter Janezom Vidmarjem, ki pa ni bil kos Markovim izkušnjam ter želji po zmagi, ki je prinesla domači ekipi dodatno točko.

Predzadnji dvoboj v polfinalu se je odvil med klubskim kolegom Primožem Marinčičem (do 100kg) in Aljažem Sedejem, ki pa je bil tokrat boljši nasprotnik. Kljub Primoževi borbenosti in srčnosti je točko dobil JK Bežigrad. Rezultat je bil tako 3:3 in odločala je zadnja najtežja kategorija. Že skozi celotni redni del ekipnega tekmovanja je Matic Ovijač (nad 100kg) prinašal ekipi odločilne zmage in prikazoval enkraten judo. Tako je tudi na zaključnem turnirju s hitro zmago v zadnji borbi ekipo popeljal v finale ekipnega državnega prvenstva.

Končni rezultat 4:3 za ekipo JK ŠIŠKA.

Finale:

V ekipi je pred finalom vladalo sproščeno vzdušje polno želje po dokazovanju. Vsak posameznik tako ob blazini kot tisti na blazini je prispeval svoj odločilni del k skupnemu rezultatu. Ekipa se je podpirala v vsakem trenutku tekmovanja in vse skupaj je samo še povečala glasna podpora iz tribun.

V finalnem dvoboju med branilcem naslova JK Impol in našo ekipo JK Šiška, smo začeli dvoboje z razliko 2:0 v korist JK Impol. V nižjih kategorijah, sta kljub borbenosti naših dveh tekmovalcev Gašperja Oblaka (do 60kg) in Žige Cankarja (do 66kg), točke dobila predstavnika JK Impola. Nato pa se je tehtnica prevesila na našo stran. Žiga Vuzem (do 73kg) je ekipi ponovno s privlačnim ipponom priboril prvo zmago v finalu. V naslednjem dvoboju mu je prav tako z ipponom sledil tudi Marko Prodan (do 81 kg).

Rezultat se je izenačil na 2:2.

Gašper Jerman (do 90kg) je nadaljeval z zmagovalnim tempom in prav tako s takojšno zmago (ippon) odpravil neugodnega nasprotnika Tadeja Čeha. Za zmago v finalu in osvojitev naslova smo potrebovali samo še eno dobljeno borbo. Matic Ovijač (do 100kg) je izvedel atraktivni met, sledil je hiter prehod v parter in tehniko davljenja, ki je nasprotnika prisilila k predaji (ippon). Matic Ovijač nam je tako zanesljivo prinesel prvi naslov ekipnega državnega prvaka. Že skoraj med proslavljanjem je neobremenjeno stopil na blazino kot zadnji še Blaž Vrankar (nad 100kg), ki pa je kljub veliki želji in borbenosti moral prepustiti točko JK Impol, ki pa ni več odločala o zmagovalcu lige.

Končni rezultat 3:4 za ekipo JK ŠIŠKA.

JUDO KLUB ŠIŠKA je prvič v zgodovini kluba nosilec naslova **EKIPNEGA DRŽAVNEGA PRVAKA**, kar je lepa vzpodbuda za nadaljnje delo v klubu. Rezultat dobrega dela v klubu pri vseh starostnih selekcijah je bila ekipa, sestavljena iz različnih generacij tekmovalcev, ki se dobro poznajo in skupaj trenirajo že od mladosti. Vse okoliščine so pripeljale do močnega ekipnega duha, ki ga nihče ni mogel premagati!

Ekipa JK Šiška:
do 60 kg Oblak Gašper
do 66 kg Žiga Cankar, Luka Bizjak
do 73 kg Žiga Vuzem, Žiga Košec, Jaka Bizjak, Ivan Međeral, Nik Januš Židan
do 81 kg Marko Prodan (kapetan), Gašper Jerman, Ivo Jurković, Miha Kitek
do 90 kg Primož Marinčič
do 100 kg Matic Ovijač, Blaž Vrankar
Ekipo je vodil glavni trener Gregor Makovec, vodja organizacije je bil Andrej Pavlin.

Ob osvojitvi naslova državnega ekipnega prvaka:

Hvala vsem trenerjem za strokovno opravljeno delo in potrpežljivost. Hvala vodstvu ŠD GIB za dobre pogoje dela in zaupanje. Hvala vsem, ki ste z nami, ko proslavljamo in se veselimo. Hvala, da nam stojite ob strani in nas spodbujate tudi ob težkih trenutkih. Čestitke vsem tekmovalcem za vložen napor, vztrajnost in odrekanja, ki jih vlagajo v skupne cilje!!!

ČESTITAMO!!
POSTALI SMO PRVAKI!!

JUDO – ALI JE TA JAPONSKA BORILNA VEŠČINA PRIMERNA TUDI ZA NAJMLAJŠE ŠPORTNIKE?

Avtor: Grega Rankel

Z delom v prvi skupini judo vrtca v JK Šiška sem začel pred dobrimi 15 leti, ko še nismo dobro vedeli, na kakšen način učiti judo najmlajše – predšolske otroke, ki se vpisujejo v tečaj juda. Jasno nam je bilo le, da zanje standardni postopki, ki smo jih uporabljali za starejše otroke, verjetno ne bodo primerni. Preko tuje literature, seminarjev z domačimi in tujimi trenerji ter z izmenjavo izkušenj in pogovori s trenerji znotraj kluba smo oblikovali sistem dela oziroma program, ki se je pri učenju juda za najmlajše izkazal kot primeren.

Program juda za najmlajše v osnovi ni namenjen učenju tehnik, zastavljen pa je tako, da otroci predvsem razvijajo svoje motorične sposobnosti, pri čemer se spoznavajo z osnovnimi prvinami juda, kar pa poteka predvsem postopno. Otroci se najprej preko različnih iger sodelovanja navajajo na telesni stik z drugimi otroki, saj je pri judu ta stik intenzivnejši kot pri večini drugih športov – judoisti drug drugega objemamo, vlečemo, se valjamo drug po drugem (vsaj na prvi pogled je tako videti), za kar morajo ostale otroke, dvorano in trenerja (učitelja) predvsem spoznati (bolj »paziš« na prijatelja kot na nekoga, ki ga ne poznaš), navaditi pa se morajo tudi na to, da nekdo nov poseže v njihov osebni prostor.

Postopno se uvajajo v različne igre nasprotovanja, pri katerih se otroci naučijo, kako doseči cilj oziroma zmagati v igri, če jih partner pri tem ovira oziroma jim »nagaja« (to se učijo preko iger, pri katerih je potrebno npr. partnerju odvzeti rutko, ga odvleči, zaustaviti, izriniti iz omejenega prostora…) – pri tovrstnih igrah se že spoznavajo z osnovnimi načeli kontrole nad partnerjem oziroma z osnovnimi prvinami juda (npr. kako popustiti in izkoristiti silo nasprotnika pri igri sumo, kako obrniti nasprotnika pri borbi na tleh in ga zadržati v končnem prijemu, …). Pri igrah nasprotovanja oziroma borilnih igrah se otroci tudi ves čas srečujejo z zmagami in porazi, učijo se bolje kontrolirati svoja čustva tako v primeru uspehov (brez pretiranega proslavljanja) kot neuspehov (brez joka ali jeze) in jih sprejemati kot del igre.

Pomemben del vadbe juda pa je vsekakor tudi učenje varnega padanja, ki je že od samega začetka tudi v judo vrtcu del vadbenega procesa. V vsakdanjem življenju se vsakomur zgodi, da kdaj pade, otrokom pa se pri igri to dogaja še pogosteje. Otroci se v judo vrtcu preko igre naučijo, na kakšen način pasti, da se čim bolj omejijo negativne posledice padca, postopno se naučijo, kako pasti, da bo to čim manj bolelo in katere dele telesa (ter na kakšen način) je pomembno pri padcu zaščititi. Znanje varnega padanja je pri vadbi juda pomembno tudi zaradi nadaljnjega razvoja športnika – judoista, saj je metanje nasprotnika bistven del nadaljnje vadbe juda.

Ker mislim, da je vadba juda za predšolske otroke koristna, pa bo v judo vrtcu (že drugo sezono) letos vpisan tudi moj petletnik, ki se pri judu tudi zelo zabava.

REDNA TELESNA DEJAVNOST UGODNO VPLIVA NA SPLOŠNO POČUTJE IN ZDRAVJE

Avtor: Borut Korpič

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnijo mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrst telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

Telesna dejavnost ugodno vpliva na splošno počutje ter dolgoročno vpliva na zdravje posameznika. Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja.

Redna in zmerna intenzivna telesna dejavnost (vsaj 30 minut dnevno) dokazano:

- Znižuje zvišan krvni tlak,
- zmanjšuje tveganje za obolenje srčnih arterij in nastanek možganske kapi,
- preprečuje razvoj sladkorne bolezni, ki ni odvisna od inzulina in izboljša obvladovanje že razvite sladkorne bolezni,
- znižuje povišane krvne maščobe, ki so zdravju škodljive in zvišuje krvne maščobe, ki so zdravju koristne,

- znižuje prekomerno telesno težo in debelost,
- preprečuje nastanek osteoporoze (krhkih kosti) in zmanjšuje možnost zlomov,
- povečuje telesno pripravljenost za premagovanje večjih telesnih naporov,
- vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov,
- zmanjšuje možnost poškodb in invalidnosti,
- sprošča, izboljša razpoloženje, samospoštovanje in kvaliteto življenja,
- zmanjšuje število starejših odvisnih od tuje pomoči.

KOLIKO NAJ BOM TELESNO DEJAVEN/A?

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča odraslim vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden za krepitev in ohranjanje zdravja, ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden.
Za dodatno korist za zdravje, priporočajo tudi podaljšanje zmerne aerobne telesne dejavnosti do 300 min/teden ali energično aerobno vadbo do 150 min/teden, lahko pa tudi enakovredno kombinacijo obeh. WHO svetuje, da bi naj odrasli vsaj dvakrat tedensko izvajali vaje za mišično moč in vzdržljivost.

Nivoji intenzivnosti telesne dejavnosti :

1. visoko intenzivna telesna dejavnost → približno 70% maksimalnega srčnega utripa, dihanje in srčni utrip sta pospešena, prisotno je potenje, pogovarjanje je oteženo;
primer: tek (odvisno od hitrosti), hitro kolesarjenje, skupinske igre z žogo, hitro plavanje, visoko intenzivna aerobika, ...
2. zmerna telesna dejavnost → 50-70% maksimalnega srčnega utripa, dihanje in srčni utrip sta nekoliko pospešena, pri tem se ogrejemo, pogovor je še možen;
primer: hitra hoja, tenis, ples, telovadba, zmerna aerobika, zmerno plavanje, ...
3. blaga telesna dejavnost → pod 50% maksimalnega srčnega utripa, dihanje in srčni utrip nista pospešena, pogovarjamo se z lahkoto;
primeri: počasna hoja, lažja dnevna opravila, ...

Telesna dejavnost naj bo raznolika, učinkovita in uravnotežena. Učinkovita bo takrat, ko bodo izpolnjeni naslednji pogoji (formula FITT) :
1. Frekvenca (pogostost): vsaj 3- do 5-krat na teden, priporočeno vsak dan.
2. Intenzivnost: intenzivna vadba, pri kateri zasopemo ali se oznojimo, a se vmes še lahko pogovarjamo.
3. Trajanje: vsaj 30 minut na dan.
4. Tip vadbe: polovico vadbe namenimo vajam za vzdržljivost (aerobna vadba), četrtino naj predstavljajo vaje za moč (anaerobna vadba) in četrtino vaje za gibljivost (raztezanje).

TELESNA (NE)DEJAVNOST

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.

KAKO SPREMEMBA VEDENJA VPLIVA NA NAŠE BLIŽNJE ?

Se prepoznate v tej situaciji ?
»Ko pridem domov, sem preutrujen/a za kakršnokoli aktivnost, zato večji del večera preživim za TV sprejemnikom. Opazil/a sem, da tudi moji otroci preživijo večji del svojega prostega časa za računalnikom med igranjem računalniških igric.«

Bi z aktivnejšim življenjskim slogom dajali zdrav vzgled tudi vašemu partnerju/ici, otrokom, prijateljem in vaši širši družini?

Pridruži se nam v športnem društvu GIB, kjer bomo poskrbeli za vaše zdravje in dobro počutje!

SUPER ŽIVILA – ALI SO SUPER LE ŽIVILA Z EKSOTIČNIMI IMENI IN VISOKO CENO?

Avtorica: Katja Rudaš

Super živila so preplavila že skoraj vse trgovske objekte in so zmeraj bolj v uporabi potrošnikov. V zadnjih letih se veliko govori o super živilih ali "superfoods". Odkrita so bila že v 90. letih 20. stoletja kot živila, ki poleg splošnega počutja, ponujajo tudi ugodne vplive na zdravje.

Živilu lahko pripišemo naziv super živilo (tudi funkcionalno živilo), ko vsebujejo določene hranilne snovi. Pomembna so zaradi vsebnosti vitaminov, mineralov, antioksidantov, vsebujejo tudi esencialne aminokisline, polisaharide, esencialne maščobne kisline, torej vse kar prispeva k boljšemu počutju in ohranjanju zdravja. Super živila igrajo pomembno vlogo tudi pri delovanju imunskega sistema, pri čiščenju in alkaliziranju telesa. Delujejo podobno kot zdravila, nujne sestavine super živil pa so tudi fitokemikalije, ki delujejo predvsem kot antioksidanti. Ti odstranjujejo proste radikale (kisikovi delci, ki uničujejo celice) iz telesa. Elementi, ki jih super živila vsebujejo v večjih količinah kot "navadna živila" so na primer cink, selen, kalcij, baker, železo, kalij, mangan, magnezij, fosfor, cink, idr. Največje koncentracije so prisotne v samih sadežih, ki so sveži in še v primarni obliki. V obliki sokov in kapsul pa se njihova koncentracija zmanjša.

Super živila na trgu

Trg funkcionalnih živil stalno narašča v zadnjih letih, saj je povezan z zdravo prehrano in dodaja vrednost živilskih proizvodov. Večje število super živil na trgu odraža trend v smeri inovativnega trženja hrane. To je povezano z izpolnjevanjem zahtev potrošnikov in predvsem s pomočjo, da pomagajo izboljšati svoje zdravje. Študije so pokazale, da ženske poznajo več funkcionalnih živil in jih tudi pogosteje uporablja v primerjavi z moškimi, kar pa niti ni presenetljivo, saj so ženske odgovorne za nabavo v skoraj vseh gospodinjstvih. Ta rezultat se sklada z drugimi študijami, ki so pokazale, da ženske bolj zanima uživanje zdrave hrane in zdravje nasploh.

V nadaljevanju prispevka bom predstavila dve priljubljeni eksotični super živili, ki se pogosto znajdejo tudi v domači kuhinji.

Goji jagode

Goji jagode ali navadna kustovnica je grmičasta rastlina, ki je široko razširjena predvsem v jugozahodni in osrednji Aziji (na Kitajskem, v Tibetu, …) ter v Sredozemlju. Njeni plodovi so dolgi 1-2 cm, svetlo oranžno-rdeče barve. Pogosto jih uporabljajo v tradicionalni kitajski medicini kot hrano in zdravilno rastlino. Goji jagode se običajno uporabljajo kot na soncu sušene jagode ali kot sokovi, pogosto pa tudi v obliki kapsul.

V goji jagodah najdemo močne antioksidante, vse pomembne minerale in veliko vitaminov. Vsebujejo kar 18 aminokislin ter vitamine B1, B2 in B6. Semena jagod vsebujejo tudi veliko vitamina E. Prav tako so tudi bogat vir beta karotena. Goji jagode vsebujejo 12% beljakovin, 5% maščob, 55% ogljikovih hidratov ter 11% prehranskih vlaknin. Več kot 30% sestavin predstavljajo polisaharidi, ki uravnavajo nizko raven krvnega sladkorja ter maščob v krvi, zato so goji jagode primerne tudi za diabetike.

Študije kažejo učinke goji jagod na: staranje, zaščito živčnega sistema, splošno dobro počutje, utrujenost in vzdržljivost, izkoristek presnove ter nadzor glukoze pri diabetikih. Goji jagode vsebujejo tudi antioksidativne učinkovine, imajo lastnosti imunomodulacije (prilagoditev imunskega odziva na željeno raven), hranilne snovi v goji jagodah pa ugodno vplivajo tudi na zaščito pred rakom in zaščito celic.

Nekateri avtorji poročajo, da antioksidativne lastnosti goji jagod ugodno vplivajo na zdravje ter ščitijo pred oksidativnim stresom* oz. preprečujejo nastanek prostih radikalov iz škodljivih proteinov, DNA in lipidov.

** Oksidativni stres je vpleten v številne bolezni, kot so srčno-žilne disfunkcije, različne oblike raka, revmatizem, sladkorna bolezen, revmatoidni artritis, pljučna emfizema, dermatitis, katarakta, nevrodegenerativne bolezni, disfunkcije endoteljskih celic in več avtoimunskih bolezni povezanih z degenerativnim procesom staranja.*

Chia semena

Chia je enoletnica, ki pripada družini Lamiaceae. Ta rastlina je doma iz južne Mehike in severne Guatemale in je v zadnjem času pogost tržni pridelek v Južni Ameriki. Chia se lahko uporablja v obliki semen, moke, sluzi in olja. So pomemben vir beljakovin, prehranskih vlaknin, omega-3 maščobnih kislin in bioaktivnih spojin.

Chia olje je edinstveno, saj vsebuje najvišji delež omega-3 linolenske kisline (ALA) od vseh znanih naravnih virov. ALA igra pomembno vlogo pri zdravju. Številne študije so pokazale, da redno uživanje živil ali prehranskih dopolnil z omega-3 linolensko kislino, prinašajo številne koristi za zdravje, vključno s preprečevanjem bolezni srca in ožilja, hipertenzijo in vnetne bolezni. Poleg tega, chia semena in olje vsebujejo bogat nabor naravnih antioksidantov.

Uporaba chia semen in olja je lahko pomembna alternativa za izboljšanje zdravja potrošnikov, kar kaže na njihovo uporabnost kot funkcionalno živilo v vsakodnevni prehrani ljudi.

Kaj pa super živila iz ugodnejšega cenovnega razreda?

Super živila niso le živila z eksotičnimi imeni, ki jih težko izgovorimo in prihajajo iz različnih držav sveta, temveč so nekatera živila, ki jih najdemo tudi na domačem vrtu, živila z veliko kakovostnih lastnosti, ki blagodejno vplivajo na naše zdravje in jim lahko pripišemo lastnosti super živil.

Losos

Losos vsebuje velike količine omega-3 maščobnih kislin, ki preprečujejo nastajanje strdkov, oženja žil in stabilizirajo srčni utrip. Študije so pokazale, da če bi jedli losos redno, enkrat na teden, bi se nam zmanjšala možnost za nastanek teh težav v prihodnosti za kar 40%.

Paradižnik

Paradižniki so mali dragulji, ki vsebujejo veliko lastnosti za izboljšanje zdravja. Visoka vsebnost vitaminov A in C pomagata zgraditi odpornost telesa na okužbo, tako da so paradižniki ključno orožje v prehrani. Vsebujejo likopen, ki pripomore k zmanjšanju tveganja za raka prostate. Likopen je snov, ki daje paradižniku rdečo barvo in ga najdemo tudi v paradižnikovem kečapu.

Borovnice

Borovnice pogosto opisujejo kot hrano za možgane in so zelo priljubljene v zdravem načinu prehranjevanja. Imajo izredno visoke koncentracije vitamina E in C, ki pomagata ohranjati um v odlični formi.

Brokoli

Nutricionisti že dolgo hrepenijo, da bi brokoli obravnavali kot super živilo. Skupaj z zeljem, brstičnim ohrovtom in pekinškim zeljem spadajo med kapusnice. Ta vrsta zelenjave je še posebej bogata s fitokemikalijami, za katere verjamemo, da ščitijo proti raku. Vsebujejo visoko raven vitaminov A, C in E, ki odpravijo kisikove delce, katere lahko poškodujejo telesne celice.

Česen

Česen uporabljajo že tisoče let za zdravljenje tegob. Vsebuje žveplo, aminokisline, minerale, kot so selen in cink, ter vitamine A, B in C. Zaradi njegovih anti-bakterijskih in anti-virusnih lastnosti se ga drži sloves kot popolna hrana proti prehladu.

RECEPT: Borovničev jogurt z ovsenimi kosmiči

Sestavine:
- *grški jogurt*
- *pest svežih borovnic*
- *2-3 žlice ovsenih kosmičev*
- *med (po želji)*

Priprava:
V posodici zmešajte grški jogurt in ovsene kosmiče. Zmes postavite v hladilnik za nekaj ur, najbolje čez noč. Pred postrežbo v jogurt s kosmiči posujte še pest svežih borovnic in po želji sladkajte z medom.

Dober tek!

Hranilna vrednost (porcija):
Energija: 576,79 kcal
*Beljakovine: 14,78 g / 25%**
*Maščobe: 20,37 g / 23%**
*Ogljikovi hidrati: 82,85 g / 25%**

POLETJE V ŠPORTNEM DRUŠTVU GIB ŠIŠKA

AKTIVNE IN POUČNE POLETNE POČITNICE ZA SREČNE OTROKE IN ZADOVOLJNE STARŠE
WWW.GIBPOLETJE.EU

Avtorica: Maša Kač

Življenjski prostor otrok je postal omejen in nadzorovan, saj so odvisni od staršev in njihovega časa. Gre za proces privatizacije javnega življenja, ko starši otrokom omejijo dostop do javnih prostorov, predvsem zaradi preveč zaščitniškega odnosa. S tem je otrok prikrajšan za gibanje, ki ga ponujajo javne površine, bodisi otroška igrišča, ali igranje na ulicah s sovrstniki. Ta problem je lahko povezan tudi s pomanjkanjem prostega časa in pomanjkanjem denarnih sredstev staršev, ki ne morejo poskrbeti za organizirano vadbo otrok. Zaradi tega lahko otroci izgubijo vse prave možnosti, da bi razvili zdrav življenjski slog.

Predvsem poleti pride tovrstna problematika še bolj do izraza, saj otroci niso v šoli, starši pa so po večini, ko ni dopusta, v službi. Veliko jih koristi pomoč sorodnikov, babic in dedkov, da med službo popazijo na otroke. Mnogi otroke pošljejo na letovanje, tabor, ali pa ga prijavijo na dnevno varstvo oz. tedenske počitnice. Takšno vrsto počitnic ponuja posebej v prestolnici mnogo ponudnikov, od športnih društev do plavalnih in drugačnih klubov, problem pa je kvaliteta in ustrezna usposobljenost kadra, ki za otroke čez dan tudi skrbi. Poleg tega, da spremljevalec budno pazi na otroke, mora biti tudi pedagoško usmerjen, znati mora delati z ljudmi in poskrbeti, da otrok dobi vse kar ob prijavi ponudijo staršu. Problem počitniških varstev je tudi kakovost programa, saj morajo biti otroci zaposleni večino časa, z raznovrstnimi aktivnostmi, ki skrbijo za njihovo usmerjeno pozornost, socializacijo in sodelovanje ter seveda za psihično in fizično aktivnost med varstvom. To otroka bogati,

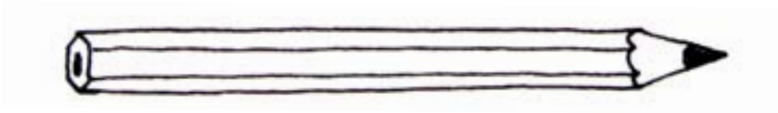
mu daje možnost vključevanja v družbo, krepi njegovo motivacijo, ustvarjalni duh in kar je najpomembnejše, otrok postaja bolj odgovoren in samostojen.

V športnem društvu GIB med poletnimi počitnicami organiziramo počitniško varstvo, aktivne počitnice za otroke med 5. in 13. letom, ki ponujajo kvaliteten program. Varstvo je zelo tematsko in športno usmerjeno, otroci lahko znotraj svoje starostne skupine dobijo zelo lepo izkušnjo, hkrati pa so čez dan odmaknjeni od sodobne tehnologije, ves čas športno aktivni, pester izbor programa pa zagotovo izniči denarno nadomestilo, ki je v primerjavi z ostalimi počitniškimi programi med najnižjimi.

Tedenski programi potekajo od ponedeljka do petka, in sicer od 7.00 do 17.00 ure (daljši program, vključeno še jutranje in popoldansko varstvo), ter od 9.00 do 15.00 ure (krajši program, ki ne vključuje varstva, zajema pa vse delavnice, dopoldne in po kosilu). Ob prijavi izberete eno od dopoldanskih delavnic (9.00-12.00), ki jo otrok obiskuje ves teden. Različne popoldanske delavnice pa se zvrstijo preko celega tedna - vsak dan je tako na sporedu druga. Tudi če za izbrano delavnico ni dovolj prijavljenih, jo poskušamo nadomestiti s krajšo delavnico enkrat ali dvakrat v tednu. En dan so otroci tudi cel dan na bazenu. Imamo usposobljen in izkušen kader, športne pedagoge, ki poleg športnih aktivnosti otrokom omogočajo tudi kvalitetno preživet čas v družbi vrstnikov. Vsak dan skrbimo tudi za zdravo prehrano, tudi v primeru alergij in drugih posebnosti, zmeraj poskrbimo za primerno dieto. Po vsakem tednu govorimo z zadovoljnimi starši, otroci pa se vsako leto vračajo nazaj v naš športni center.

OTROŠKI KOTIČEK

Katja Rudaš, Naja Puhan



Nagradna igra

Nariši športno risbo ali napiši pesmico in prinesi svoj izdelek v Gibov nabiralnik do 31.10.2016. Vse prejete izdelke bomo razstavili in objavili na Facebook strani ter v naslednji številki revije RazGiBano. Izbrali bomo tudi 5 najboljši izdelkov in jih nagradili s praktičnim Gibalčkovim darilom.

*Izdelki brez podatkov otroka, ne bodo objavljeni ter v izboru za praktično darilo.

*Podatki o umetniku
Ime in priimek otroka: _____
Ulica in hišna številka: _____
Poštna številka in kraj: _____
Starost: _____

Podpis starša: _____
S podpisom dovoljujem, da se objavi ime in priimek otroka, ter objavi njegov izdelek na Facebook strani Športno društvo GIB.

REBUS

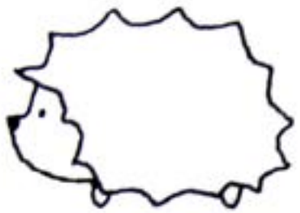
IZ SLIK IN ČRK SESTAVI BESEDO.
ČE JE ČRKA PREČRTANA, POTEM JE TISTA ČRKA V BESEDI ODSTRANJENA.
ČE JE MED DVEMA ČRKAMA POD SLIČICO ZNAK ZA ENAKOST (=), POMENI, DA ČRKA NA DESNI STRANI ZAMENJA ČRKO NA LEVI.

K

_ _ ~~L~~ _ _ _ ~~O~~N _ _ ~~L~~A~~D~~A K

O=I

_ _ _ _ _ _ _ _



_ _ ~~Ž~~

E=U

~~S~~~~L~~A _ _ ~~L~~~~E~~D

_ _ _ _

_ _ ~~A~~~~D~~

R=I

_ ~~A~~~~L~~~~L~~_ _

E=U

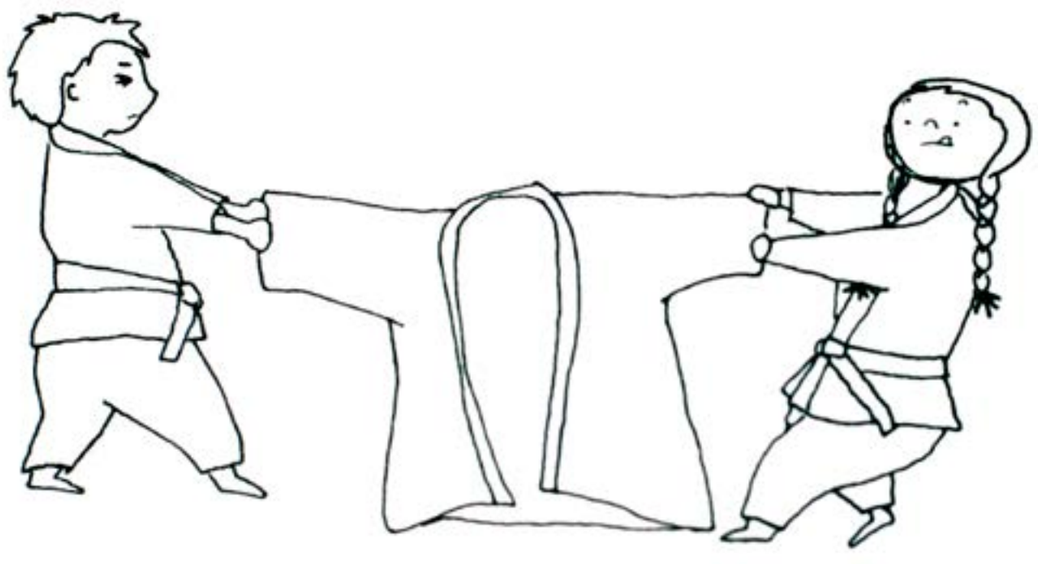
_ _ _ ~~L~~

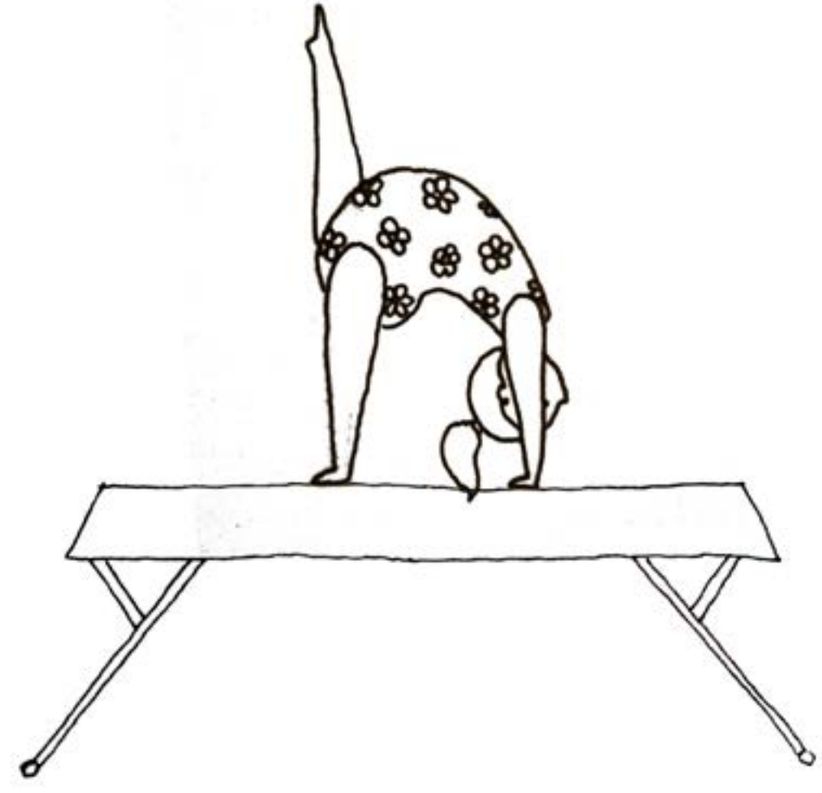
E=U

_ ~~N~~~~J~~~~I~~~~G~~ _

E=U

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _





GIB PROGRAMI ZA OTROKE

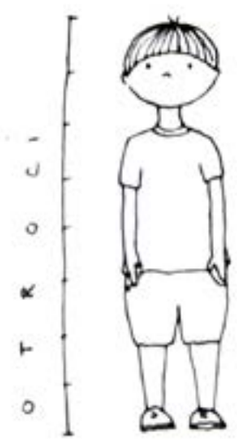
STARŠI IN OTROCI 1-3 LETA
CICI ŠPORT 3-4 LETA
MAXI ŠPORT 4-5 LET
ŠPORT OD A DO Ž 5-10 LET

JUDO VRTEC 4,5-6,5 LET
JUDO ŠOLA CICIBANI 7-9 LET
JUDO ŠOLA – začetni tečaj za dečke in deklice 9-11 let
JUDO ŠOLA – mlajši dečki in deklice 9-11 let
JUDO ŠOLA – starejši dečki in deklice 11-14 let
JUDO – usmerjevalni šport 12-17 let
JUDO – Perspektivni in vrhunski šport 17+ let

GIMNASTIČNA ŠOLA – miške 4-7 let
GIMNASTIČNA ŠOLA – dečki 5-8 let
GIMNASTIČNA ŠOLA – Gimnastika od A-Ž 8-12 let
GIMNASTIČNA ŠOLA – dečki 9-12 let
GIMNASTIKA – AKROBATI mlajši 13-16 let
GIMNASTIKA – AKROBATI starejši 17+ let
GIMNASTIKA – Perspektivni in vrhunski šport cicibanke 6-7 let
GIMNASTIKA – Perspektivni in vrhunski šport deklice 8-11 let
GIMNASTIKA – Perspektivni in vrhunski šport kadetinje 12-13 let
GIMNASTIKA – Perspektivni in vrhunski šport mladinke 14-15 let
GIMNASTIKA– Perspektivni in vrhunski šport članice 16+ let

CHEERLEADING 6-12 LET
CHEERLEADING 13+ LET

SUPER JUMP GIB



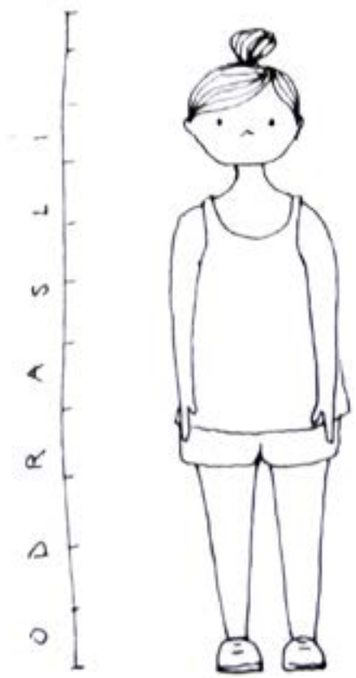
GIB PROGRAMI ZA ODRASLE

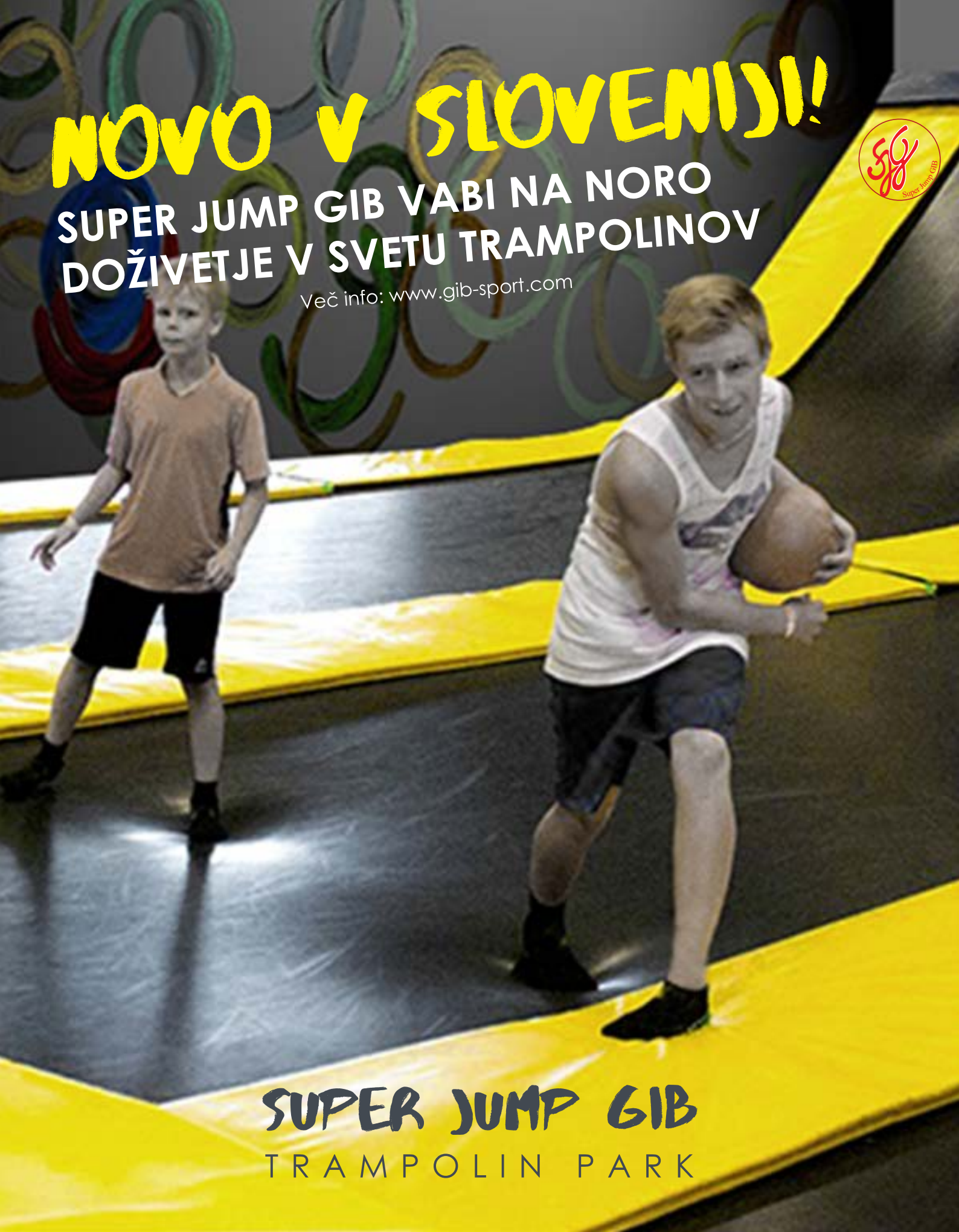
FITGIB - Gibov izziv
FITGIB – Spinning
FITGIB – Spinning plus
FITGIB – Giblates
FITGIB – Step interval
FITGIB – TNZ
FITGIB – Hot iron
FITGIB – Gibov interval
JOGA – Tradicionalna Hatha joga
JOGA – Hatha Vinjasa
JOGA – Pranajama / Meditacija
ZDRAVA VADBA ABC
ZDRAVA HRBTENICA
SENIOR GIB – Vadba za upokojence
SENIOR GIB – Optimistke
SENIOR GIB – Balinanje

JUDO – Judo za odrasle
JUDO – Ne waza
JUDO – Randori
JUDO – tradicionalni judo
JUDO – Veterani

GIMNASTIKA – akrobatika za odrasle
GIMNASTIKA – vadba za mamice

SUPER JUMP GIB




NOVO V SLOVENIJI!
SUPER JUMP GIB VABI NA NORO DOŽIVETJE V SVETU TRAMPOLINOV
Več info: www.gib-sport.com
SUPER JUMP GIB
TRAMPOLIN PARK