

Rekreacijski poligoni Kompan

Kompan je razvil opremo za otroška igrišča posebej za otroke, stare od 6 do 12 let, saj je ravno v tem obdobju potreba po fizični/motorični stimulaciji v šolah med učnimi urami športne vzgoje in med prostim časom največja. Zanimanje za opremo za fitness in vadbo, ki je posebej zasnovana za zabavno uporabo na prostem, nenehno narašča.

Potreba po rekreacijskih poligonih, ki spodbujajo gibanje otrok in najstnikov ter tako pomagajo preprečevati debelost, je vedno večja. Zanimivi so predvsem pripomočki, ki niso ravno tipični za otroška igrišča in niso videti kot igrala, saj tradicionalnih igral najstniki običajno ne želijo uporabljati.

Kompan je zato predstavil rekreacijske poligone, ki so zasnovani za srednje tržišče, in šolsko opremo za otroke, stare od 6 do 12 let.

Definicija rekreacijskih poligonov

Niz lesene opreme, postavljene tako, da skupaj tvori številne različne fizične aktivnosti, ki od uporabnika zahtevajo kompetence ravnotežja, gibčnosti, fizične moči in usklajenosti gibov.

Ciljni kupci so nadzorovana, najraje šolska okolja, ciljne uporabniške skupine pa šole, pošolski programi in mladina. Starost ciljnih uporabnikov je od 6 do 12 let, poligone pa je mogoče uporabljati med učnimi urami športne vzgoje, med odmori in pri pošolskih dejavnostih.

Med učnimi urami športne vzgoje so poligoni privlačni, ker predstavljajo navdih za učitelja, saj omogočajo več vrst fizičnih aktivnosti, ki jih je tudi mogoče prilagoditi različnim ravnem. Poligoni so razdeljeni na več odsekov, s čimer se preprečuje nastanek gneče na posameznih delih.

Med odmori so poligoni takoj privlačni za krajši čas, na različnih delih pa nudijo dovolj prostora za več otrok. V pošolskih programih so lahko zanimivi kot del daljše aktivnosti in vzorca igre z elementi tekmovalnosti.

Na voljo so 3 vrste poligonov:

Ravni poligon, krožni poligon in razcepljeni poligon.



RAVNI POLIGON

Ravni poligon zagotavlja odlično ravnovesje med **raztezanjem in koordinacijo**.

Raztezanje je pomembno za zdravje, saj zmanjšuje stres ter napetost mišic in vezi, razvija pa odlično ravnovesje med elastičnostjo, gibčnostjo in močjo. Telesu zato omogoča večjo svobodo gibanja. Poligon omogoča tri različne vaje za raztezanje. Vsaka vaja je ločena z drugo aktivnostjo. Tako poligon bolj vzpodbuja igrivost, hkrati pa dobro organizira čas za počitek za **fizično obnovo med razteznimi vajami**. Vzporedne gredi so dobra priložnost za nadaljevanje poligona, hkrati pa pomagajo zmanjšati srčni utrip in sprostiti mišice. Fiziološko pomembno se je naučiti hitro odpočiti se med tekom, hojo ali plezanjem. Psihološko zanimivo se je tudi naučiti, da je mogoče obvladati delovanje svojega telesa. To daje večjo **samozavest**. Poligon se nadaljuje s kamni za prehod. Otroci imajo na izbiro, ali bodo **opravili vse vaje zaporedoma** brez oddiha ali pa se bodo po dveh oziroma treh vajah ustavili, ker se bodo utrudili ali zaradi tehnične zahtevnosti prehoda na novo aktivnost. Oddih na kamnih za prehod

zagotavlja čas za razmislek o tem, kako uporabiti poligon skladno s svojimi gibalnimi spretnostmi.

Učitelj/trener lahko predlaga različne aktivnosti glede na cilje:

En otrok na vsakem koncu: oba začeta hkrati; ko prideta do vzporednih gredi, se morata prebiti drug mimo drugega, tako da lovita ravnotežje na eni sami gredi (uporaba obeh gredi bi bila prelahka!), pri tem pa se tudi ne smeta dotakniti tal.

Cilj: vadba **premagovanja ovir** in iskanje najboljših rešitev, skupaj z vadbo ravnotežja.

En otrok na vsakem koncu. Kdo bo hitreje končal poligon? Brez uporabe kamnov za prehod ali z uporabo kamnov za prehod in brez vsakega dotika tal.

Cilj: otroci morajo ugotoviti, kje izgubljajo čas in zakaj; to je odlična vaja za razumevanje dejstva, da hitrost ni edini parameter, ki šteje; primerjati in analizirati morajo svoje gibanje pri posameznih vajah ter odkriti najučinkovitejši način – to je odlična »**biomehanična študija**« za razumevanje delovanja telesa.