

TEME SEMINARJA ZA PRIDOBITEV NAZIVA PRIPRAVNIK ŠPORTNEGA PLEZANJA

- **Zgodovina športnega plezanja in etični kodeks.**
 - svet (*kje in kdaj se je začelo in nekaj najuspešnejših nekoč in danes*)
 - slo (*kje in kdaj se je začelo in nekaj najuspešnejših nekoč in danes*)
- **Oblike športnega plezanja**
 - *prosto plezanje*
 - *športno plezanje*
 - *tekmovalno športno plezanje*
- **Teorija ogrevanja in osnove treniranja.**
 - *osnovno ogrevanje*
 - *specialno ogrevanje brez in s pripomočki*
- **Prva pomoč**
 - *najpogostejše lažje poškodbe in kako ravnati*
- **Plezalna oprema**
 - *plezalni pas*
 - *plezalke*
 - *vrečka za magnezijo*
 - *pripomoček za varovanje*
 - *vponka z matico*
 - *sistemi*
 - *plezalna vrv*
 - ...
- **Osnovna plezalna tehnika**
 - Prijemanje – razlaga/demonstracija/tri prečke plezanja in uporabe različnih prijemov
 - *nadprijem*
 - *podprijem*
 - *kleščasti prijem*
 - *opiranje in naslanjanje*
 - *stiskanje in odrivanje*
 - ...
 - Stopanje – razlaga/demonstracija/tri prečke plezanja in uporabe različnih stopanj
 - *s konico plezalnika*
 - *s sprednjim notranjim delom*
 - *s sprednjim zunanjim delom*
 - *s sprednjo ploskvijo*
 - *prestopanje*
 - *zatkanje pete*
 - *zatkanje prstov*
 - ...

- Položaji telesa – razlaga/demonstracija/tri prečke plezanja in uporabe različnih položajev
- *osnovni štiri oporni položaj*
- *žaba*
- *tri oporni položaj*
- *bočni položaj*
- ...
- Gibanje rok in nog – razlaga/demonstracija/tri prečke plezanja in uporabe različnih gibani
- *roka do roke*
- *križanje rok spredaj*
- *križanje rok zadaj*
- *noga do noge*
- *križanje nog zadaj*
- *križanje nog spredaj*
- *dinamični gib z eno roko*
- *soročni dinamični gib*
- ...
- **Vrvna tehnika (uporaba vrvi, sistemov in varoval) – razlaga/demonstracija/naloge**
- *Plezalni pas – ravnanje/zlaganje/pospravljanje/oblačenje/preverjanje*
- *Plezalke – ravnanje/pospravljanje/obuvanje/hranjenje*
- *Pripomoček za varovanje – sestavljanje/nameščanje/uporaba*
- *Vponka z matico – različni tipi/nameščanje/uporaba*
- *Sistemi – različni sistemi/nameščanje/uporaba*
- *Vrečka za magnezijo – različne vrste/nameščanje/uporaba/hranjenje*
- *Plezalna vrv – nakup/priprava/uporaba/pospravljanje /hramba*
- *Priprava-oblačenje plezalca za plezanje*
- ...
- **Plezalna tehnika plezanja na veliki plezalni sten**
- Plezanje na TOP-ROPE
- *navezovanje/preverjanje/varovanje/plezanje/vrh/spuščanje – v plati in previsu*
- Plezanje v VODSTVU
- *navezovanje/preverjanje/varovanje/plezanje/vrh/spuščanje/bpobiranje sistemov – v plati in previsu.*

PRIMER – Nekaj vprašanj iz teoretičnega testa.

Obkroži ime enega najboljših športnih plezalcev na svetu

1. Toni Janiro
2. Vice Boškovič
3. Josan Miller

Obkroži ime prve Slovenke, ki je zmagala na tekmovanju za svetovni pokal

1. Sonja Ažman
2. Natalija Gros
3. Martina Čufar

Obkroži ime najboljšega športno plezalnega društva v Sloveniji.

1. Društvo Korenjak
2. Plezalno društvo martinček
3. AO Kranj
4. Plezalno društvo Radovljica

Obkroži oblike športnega plezanja.

1. prosto plezanje
2. plezanje po skalah
3. športno plezanje
4. tekmovalno plezanje
5. plezanje z vrvjo

Obkroži najpogostejše poškodbe, ki nastanejo med plezanjem

1. zvin gležnja
2. poškodba prsta na roki
3. odrgnine na kolenih
4. ozeblina
5. poškodba mečne mišice

Obkroži načine prijemanja

1. podprijem
2. zaprijem
3. vtikanje
4. nadprijem
5. kleščast prijem

Obkroži pravilni odgovor. Fotografija prikazuje:

1. Stopanje s sprednjim delom plezalke
2. Zaticanje pete
3. Zaticanje prstov



Obkroži pravilni odgovor. Kaj prikazuje fotografija?

1. Prestopanje na oprimku/stopku
2. Skakanje
3. Križanje nog spredaj



Obkroži pravilni odgovor. Kateri vozel prikazuje fotografija?

1. bičev
2. šestico
3. osmico



Obkroži pravilni odgovor. Kako se imenuje plezalna oprema na fotografijah.



PRIMER – Nekaj praktičnih nalog, ki jih bodo morali na izpitu prikazati/opraviti/demonstrirati

Pokaži položaj žabe

Prikaži preprijemanje rok zgoraj

Naveži se na plezalno vrv z osmico in varovalnim vozlom

Demonstriraj pravilno varovanje na TOP-ROPE