



Es kāpju pa sienām!

PRAKTISKA ROKASGRĀMATA SPORTA
AKTIVITĀTĒM UZ KĀPŠANAS SIENAS

Izdevuma „Es kāpju pa sienām!” vizuālais materiāls ir aizsargāts ar autortiesības reglamentējošiem tiesību aktiem. Izdevuma materiālus ir aizliegts kopēt, publicēt vai izplatīt citos veidos bez autoru un Lietuvas Kāpšanas sporta federācijas atļaujas.

Izdevumā „Es kāpju pa sienām!” sniegtā informācija ir vispārīgi izglītojoša rakstura. Tā nav pielāgota konkrētiem faktiskiem apstākļiem, ar kuriem var saskarties izdevuma lasītājs. Par izdevumā sniegtās informācijas izmantošanu gala lēmums ir jāpieņem pašam lietotājam. Lietuvas Kāpšanas sporta federācija un izdevuma autore neuzņemas nekādu atbildību par personas miesas bojājumiem vai materiālu vai nemateriālu kaitējumu, kas izrietētu no izdevumā esošās informācijas izmantošanas.

ISBN 978-9934-38-193-5

© Aušrine Balkaitīte (*Aušrinė Balkaitytė*), projekta vadītāja

© Milda Koreivaite-Zaiceviene (*Milda Koreivaitė-Zaicevienė*), projekta līdzautore

© LLSF

Fotogrāfijas: Gerda Lukošūte (*Gerda Lukošūtė*), („Falkors” kāpšanas zālē uzņemtās fotogrāfijas)

Redaktore: Agne Lukoševičiene (*Agnė Lukoševičienė*)

Es kāpju pa sienām!

PRAKTISKA ROKASGRĀMATA SPORTA
AKTIVITĀTĒM UZ KĀPŠANAS SIENAS

Rīga, 2024



7.6. CITAS SPĒLES

- Ar cik aizķerēm uzkāpsi?
- Lēcieni
- Aktīvie skaitļi
- Trīs sekundes

88

89

90

92

93

8. Pielikumi

94

9. Literatūra

96

Priekšvārds

Grāmata „Es kāpju pa sienām!” tulkota no lietuviešu valodas un izdota ar Latvijas Alpīnistu savienības un Olimpiskās solidaritātes projekta „Kāpšanas prasmes skolā” atbalstu.

Pēdējo 20 gadu laikā kāpšanas sports, kas vēsturiski radies no alpīnisma un klinšu kāpšanas, pastāv kā patstāvīgs sporta veids šajā saimē. Kopš 2016. gada kāpšanas sports ir olimpiskais sporta veids, un pirmo reizi tas tika iekļauts Tokijas olimpiskajās spēlēs 2021. gadā. Ļoti ceram, ka kādreiz kāds, kurš būs guvis iedvesmu no šīs grāmatas, stāvēs uz olimpiskā pjedestāla.

Kāpšana nav tikai augstu sasniegumu sports. 2024. gadā Latvijā ir gandrīz 100 kāpšanas sienu, dažādas pēc izmēriem un izmantošanas iespējām. Liela daļa no tām ir izvietotas skolās. Un arī projekta „Kāpšanas prasmes skolā” realizācijas laikā vēl divās skolās tiks ierīkotas jaunas kāpšanas sienas.

No 2019. gada Latvijas izglītības sistēmā pakāpeniski ievieš vispārējās izglītības saturu un pieeju mācībām, kas skolēnos attīsta dzīvei 21. gadsimtā svarīgas zināšanas, prasmes un attieksmes, kuras balstītas vērtībās, citiem vārdiem, attīsta lietpratību.

Ministru kabineta noteikumos par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem mācību priekšmetā „Sports un veselība” kāpšana kā prasme un sasniedzamais rezultāts caurvij mācību programmu no pirmsskolas līdz pat 9. klasei. Programmā iekļaujama saturs ir atkarīgs no katra konkrētā skolotāja un pieejamās infrastruktūras.

1.–9. klases mācību programmas paraugā kāpšanas prasme ir iekļauta sadaļā pie šķēršļu pārvarēšanas, un viens no uzdevumiem ir pavisam konkrēts: „Ar skolotāja atbalstu pārvietojas pa horizontālo kāpšanas sienu.” Kā mācību līdzeklis minēta horizontālā kāpšanas siena.

Ar projektu „Kāpšanas prasmes skolā” un grāmatu vēlamies atbalstīt visus, kas vēlas dažādot sporta nodarbības un ieviest tājās kaut ko jaunu. Sāksim ar vienkāršām spēlēm, lai vēlāk pilnveidotu savas iemaņas un meklētu tām turpinājumu sportā, kalnos un ceļā uz virsotnēm.



**OLYMPIC
SOLIDARITY**

PAR LAS

Latvijas Alpīnistu savienība (LAS) ir atzīta sporta federācija, kas pārstāv alpīnismu, kāpšanas sportu un sporta tūrismu. LAS ir Latvijas Olimpiskās komitejas, Latvijas Sporta federāciju padomes un Starptautiskās Kāpšanas sporta federācijas (*The International Federation of Sport Climbing; IFSC*) biedre. Vairāk informācijas par LAS var atrast tīmekļa vietnē www.climbing.lv vai Facebook kontā.

1.

Par autorēm

Iepazīsimies! Mūs sauc Aušrine un Milda, un mēs esam bērnu kāpšanas sporta treneres. Kopā strādājam jau no 2015. gada. Tajā laikā abas meklējām veidus, kā ieinteresēt bērnus kāpšanas sportā, veidojām jaunus uzdevumus, lasījām daudz literatūras, un šobrīd esam izaugušas tiktāl, ka vēlamies savā pieredzē dalīties ar kolēģiem mūsu kopienā un kāpšanas sportā ieinteresēt aizvien vairāk jaunu cilvēku.



1. att. Aušrine Balkaitė (pa kreisi) un Milda Koreivaite-Zaiceviene (pa labi)

Aušrine Balkaitė (Aušrinė Balkaitytė):

„Kāpšanas sportu sev atklāju 2013. gadā, ciemojoties pie draudzenes Londonā. Mani apbūra tas, kā iespējams apvienot kāpšanu un izaugsmes veicināšanu (koučingu), tāpēc ieniru pētniecībā, kāpu, apmeklēju *Montis Magia* kāpšanas kursus. Tas viss mani aizrāva. Pati par kāpšanas instruktori strādāju no 2015. gada – vadu nodarbības skolēniem no sākumskolas mazākajām klasēm līdz vidusskolas vecākajām klasēm, kā arī individuālus treniņus iesācējiem. Esmu beigusi pedagoģijas un psiholoģijas zinātņu kursu, mācos uz procesu orientētu psiholoģiju, padziļinu zināšanas Lietuvas Sporta universitātes (LSU) Sporta atbalsta fonda projekta „Mūsdienīga trenera kvalifikācijas uzlabošana” organizētajās mācībās. Mana stiprā puse ir spēja sarežģītas lietas izteikt vienkārši – veidojot stāstus, zīmējot un spēlējot spēles. Kāpšana man nozīmē iespēju labāk iepazīt sevi, spēlēt spēles un kustēties. Ārpus zāles esmu *Thinkvisually.lt* dibinātāja un grafiskā dizainere.”

Milda Koreivaite-Zaiceviene (Milda Koreivaitė-Zaicevienė):

„Par kāpšanas sportu sāku interesēties kopš 2008. gada, kad vēl pati biju bērns. No tā laika kāpšana ir kļuvusi par manu dzīves daļu – gan kā sportiska nodarbe, gan kā vaļasprieks. Par kāpšanas sporta treneri strādāju no 2014. gada – vadu neformālās izglītības kāpšanas sporta nodarbības skolēniem no 6 līdz 18 gadu vecumam, kā arī strādāju ar augstas meistarības sporta grupām un individuāli. LSU esmu ieguvusi maģistra grādu sportā, padziļināju zināšanas LSU Sporta atbalsta fonda projekta „Mūsdienīga trenera kvalifikācijas uzlabošana” mācībās, Mančestrā (Apvienotajā Karalistē) pabeidzu mācības par kāpšanas sporta izmantošanas iespējām un tā nozīmi bērnu un jauniešu attīstībā. Kāpšanas treneres darbā man visvairāk patīk tas, ka var redzēt, kā, piedaloties kāpšanas nodarbībās, fiziski un psiholoģiski mainās katrs bērns, un būt par tā daļu.”



Lietuvas Kāpšanas sporta federācija (Lietuvas laipiojimo sporto federacija; LLSF) ir organizācija, kas pārstāv Lietuvas kāpšanas sportu valstī un pasaulē un apvieno Lietuvas kāpēju kopienu. *LLSF* rūpējas par kāpšanas sporta attīstību, sacensību organizēšanu, treneru kvalifikācijas paaugstināšanu, sportistu sagatavošanu un dalību Starptautiskās Kāpšanas sporta federācijas rīkotajās sacensībās.

Vairāk par *LLSF* darbību var uzzināt tīmekļa vietnē www.laipiojimofederacija.lt vai Facebook kontā.

2.

Vārds autorēm

Šajā grāmatā dalāties ar savu pieredzi un idejām, kā, izmantojot kāpšanas sienu, organizēt kvalitatīvu, interesantu un fiziski aktīvu brīvā laika pavadīšanu bērniem un jauniešiem. Maģisku risinājumu nav, bet svarīgākais ir tam veltīt laiku, uzmanību un pastāvīgi trenēties.

Ceram, ka šis izdevums būs praktisks un noderīgs līdzeklis jūsu ikdienā. Tās ir vadlīnijas un iedvesmas avots, kas ļaus jums darboties radošāk un veidot nodarbības un uzdevumus bērniem un jauniešiem atbilstoši viņu vajadzībām. Nebaidieties mēģināt, kļūdīties un mācīties – arī mēs no idejām, kas neizdevās vai kuras nekad vairs neatkārtosim, varētu izveidot gana biezu izdevumu. Dažas spēles ir līdzīgas pēc savas būtības – nevajag katru reizi no jauna izdomāt divriteni –, droši izmantojiet sen zināmās spēles, kas ir izturējušas laika pārbaudi, pielāgojiet tās kāpēju vecumgrupai un interesēm.

Bērnu un jauniešu fiziskā un psiholoģiskā izaugsme, tehnisko prasmju pilnveide, sportiskā un fiziski aktīvā darbība ir ilgtermiņa un pastāvīgi mainīgs process, tāpēc novēlam iedvesmu un drosmi eksperimentēt. Dalieties ar jauno paudzi un saviem kolēģiem priekā, ko sniedz fiziskās aktivitātes!

3.

Šīs grāmatas mērķauditorija

Kāpšanas sportam kļūstot aizvien populārākam (tiklīdz atzītam par oficiālu olimpisko sporta veidu ir nopietns pieteikums!), Lietuvā, pateicoties projektiem, atveras aizvien vairāk kāpšanas centru – arī skolās – un parādās aizvien vairāk dažādu veidu kāpšanas sienu. Tāpēc ir svarīgi palīdzēt šī sporta veida interesentiem iepazīt kāpšanas sienas un to sniegtās iespējas, īpaši mācību procesā.

Šī grāmata ir aktuāla:

- kāpšanas sporta treneriem un instruktoriem, kuri strādā ar bērniem,
- skolu sporta skolotājiem,
- skolotājiem (integrētās, ar kustībām papildinātās mācībās),
- cilvēkiem, kuriem ir interese par kāpšanas sportu.

Ērtības labad tālāk tekstā sauksim šos visus par treneriem (red.).

Vairāk par kāpšanas sportu, tā vēsturi, kāpšanas tehnikām un psiholoģiskajiem treniņu vingrinājumiem var izlasīt grāmatā „Kāpšanas sports visiem”. Tā ir pirmā grāmata par kāpšanas sportu lietuviešu valodā. „Es kāpju pa sienām!” ir kā iepriekš minētās grāmatas turpinājums, kurā aplūkota ļoti konkrēta tēma – kā veicināt bērnu un jauniešu attīstību, izmantojot kāpšanas sienas.

Pirmā grāmata latviešu valodā, kas izdota Latvijā par kāpšanas sportu, ir Ingas Liepiņas un Santas Vilkas grāmata „Kāpšanas sports. Teorija un prakse” (2019) (red.).

Grāmata „Es kāpju pa sienām!” ir sagatavota projektā A291-705/22 „Kāpšanas sienu ieviešana formālajā un neformālajā izglītībā”, ko finansēja Viļņas pilsētas pašvaldība.

4.

Sākumā mazliet teorijas

4.1. Vārdnīca

Aizķeres – dažādu formu „akmentiņi”, ko parasti piestiprina pie kāpšanas sienas, lai kāpējs, turoties pie tiem ar rokām un nostājoties uz tiem ar kājām, varētu kāpt. Aizķeres var būt saskrūvētas nejaušās vietās, kur pagadās, vai arī izvietotas, veidojot speciālu maršrutu.

Maršruts (boulderinga zālē) – vertikāls izaicinājums, ko visbiežāk veido no 5 līdz 12 aizķerēm uz 3–4 metrus augstas kāpšanas sienas. Maršruts liek kāpējiem vairāk domāt, turēties aiz mazākām aizķerēm, demonstrēt spēku un pareizu tehniku – precīzi novietot papēdi, dažādi izmantot kāpšanas sienas reljefu vai veikt sarežģītāku lēcianu.

Traverss – horizontāla kustība pa kāpšanas sienu. Kāpšana pa sienu uz sāniem ir piemērota gan kā iesildīšanās pirms treniņa, gan kā izturības trenēšanas vingrinājums, kā arī noder dažādu kāpšanas tehniku pilnveidei.

4.2. Kas ir kāpšanas sports?

Kāpšanas sports ir fiziski aktīva brīvā laika pavadīšanas nodarbe un visā pasaulē populārs sporta veids. Patiesībā spēja kāpt mums ir iedzimta, tikko iemācījies staigāt, bērns nereti jau mēģina kāpt uz krēsla, dīvāna vai kāda skapīša, bet nedaudz paaudzies – arī katrā kokā. Bez kāpšanas iemaņām nevar iztikt arī pieaugušie – kāpšana kļūst par neatņemamu kustību sadzīvē. Visbiežāk tā ir tik automātiska, ka to pat vairs neievērojam.

Kāpšana ir fiziska aktivitāte, kas ir saistoša gan pieaugušajiem, gan bērniem un ļauj pilnvērtīgi nodarbināt visu ķermeni (pat smadzeņu rievās!).



2. att. Dzeltēno aizķeru maršruts augšup, zilās aizķeres – traverss pa labi

Kāpšanas nodarbību laikā tiek nostiprināti visi ķermeņa muskuļi, palielinās izturība, spēks, lokanība un uzlabojas koordinācija. Lai uzkāptu pa sienu, nepietiek tikai ar prasmi noturēties uz mazām aizķerēm, ir jāprot arī radoši „atrisināt” maršrutu licēju izveidotās mīklas: kur likt kājas, kur – rokas, kā pagriezt ķermeni. No katra sākuma ir atkarīgs, vai izdosies sasniegt augšējo aizķeri vai arī būs kritiens, un tad viss būs jāmēģina vēlreiz.

Kāpšanas nodarbībās tiek apgūtas ne vien galvenās kāpšanas kustības, bet arī pilnveidotas tehniskās un taktiskās iemaņas, piemēram, telpiskā redze, vizuālā un kustību atmiņa, maršrutu lasīšana, spēja ātri pieņemt lēmumus, kā arī racionāla stāvokļa novērtēšana.



3. att. Zēns un meitene kāpj pa sienu

4.3. Kāpēc kāpšana?

UZDROŠINĪES MĒĢINĀT

Kāpšana pa pareizi sagatavotu kāpšanas sienu sniedz prieku gan četrgadniekam, gan stipriem jauniešiem, gan arī vecāka gadagājuma cilvēkiem. Ikviens var atrast sev piemērotas un ērtas (vai tieši pretēji – mazāk ērtas) aizķeres, maršrutus un izaicinājumus. Svarīgākais, saskaroties ar bailēm, ir palūgt tām nedaudz pasēdēt stūrī un klusām paskatīties, kā tu pats dodies izbaudīt kaut ko jaunu un interesantu.

SOLI PA SOLIM UZ PRIEKŠU

Kāpšana pa kāpšanas sienu un aizķerēm ļauj ieraudzīt pat savu vismazāko progresu – šodien maršrutā veicu par vienu kustību vairāk nekā iepriekšējā treniņā, šodien man izdevās jauna tehniska kustība, šoreiz daudz labāk jutu savu ķermeni un man bija vieglāk noturēt līdzsvaru, varbūt pat izdevās veikt dinamisku lēcianu, ko sen nebiju mēģinājis, jo, taisnību sakot, nepratu to pareizi izpildīt. Soli pa solim uz priekšu, redzot un sekojot savam progresam un mazajām uzvarām! Mācāties vērot procesu un par to priecāties!

REALITĀTES PĀRBAUDE

Kāpjot ir ļoti svarīgi ļaut sev šaubīties par savām spējām vai, precīzāk, nespēju un uzdrošināties izmēģināt to, kas, skatoties no zemes, ir licies grūts un nesasniedzams. Ļoti bieži noskaidrojas, ka mums ir daudz vairāk spēka un esam stiprāki, nekā paši domājam. Taisnība, ir gadījumi, kad secinām, ka sevi arī pārvērtējam. Tad kāpšanas siena darbojas kā realitātes pārbaude – vai tiešām ir tā, kā domāju?

TE UN TAGAD

Kāpšana līdzīgi citām aktīvām nodarbēm ļauj pilnībā izbaudīt un izjust „te un tagad” sajūtu. Mēģinot atrisināt vertikālās mīklas, visas pārējās domas kļūst mazsvarīgas, dominē tikai kāpšana un veicamā kustība, esmu es un mana iztēle, ar kuras palīdzību iztēlojos sevi kāpjam un pieveicam maršrutu, esmu es un neizdevusies kustība, mēģinu vēlreiz, esmu es un mans ķermenis, kāpjot pa sienu, esmu es un mans ķermenis, kas ir pilns laimes hormonu, jo man izdevās!

IZDOŠANĀS PRIEKŠS

Apvienojot visus tehniskos elementus un nodarbinot savus aizvien stiprākos muskuļus, varam izpildīt arvien vairāk un aizvien grūtākus uzdevumus! Vai tās būtu treneru sagatavotas spēles, ilgi traversi, dažādi maršruti, vai citi vertikāli prāta mežģī – katrs paveiktais uzdevums mūs stiprina kā personību, ļauj priecāties par izdošanos, par piepildīto misiju un izglābto balonu. Mācāties saskatīt rezultātu un to svinēt!

4.3.1. KĀPŠANA BĒRNU ATTĪSTĪBĀ

Parasti kāpšanas treniņos vai nodarbībās bērnus uzņem aptuveni no 5–6 gadu vecuma. Galvenais nosacījums, vai bērns var pievienoties grupu nodarbībām vai treniņiem, ir bērna autonomijas pakāpe, respektīvi, cik bērns ir patstāvīgs un var darboties bez vecākiem, ievērot drošības pamatnoteikumus, kā arī svarīgi, vai spēj uz klausīt treneru instrukcijas, spēles noteikumus u. tml.

Nav nekādu fiziskās sagatavotības nosacījumu, kas bērnam liegtu nākt uz nodarbību agrākā vecumā un izmēģināt kāpšanu pa sienu – jau divgadniekam ir pietiekami attīstītas motoriskās spējas, lai varētu kāpt. Protams, tāda vecuma bērni visu laiku ir jāuzrauga pieaugušajam, un spēlēs ir jāpiedalās abiem.

Kāpšana jau no agras bērnības var palīdzēt personiskajā izaugsmē – tā stiprina rokas, kājas, veicina visa ķermeņa izturību, uzlabo koordināciju un līdzsvaru. Kāpjot bērni mācās pacietību, stiprina uzticēšanos sev, attīsta spēju koncentrēties un izpildīt uzdevumu.

Tomēr gaidām nevajadzētu būt arī pārāk augstām. Jāatceras, ka bērni ir tikai bērni. Aptuveni līdz 10 gadu vecumam bērniem kāpšana pati par sevi nebūs mērķis – bērni vēlēšies spēlēt, bet, ja to nevarēs, tad ātri zaudēs interesi. Spēlējiet spēles! Glābiet iesprūdušus kaķēnus, glābieties no grimstošas laivas, pārvariet dažādus grūtības līmeņus, bet beigās varbūt pat tiecieties ar bosu! Protams, spēlēs eleganti iepiniet tehniskos elementus – roku un kāju novietojumu, dinamiskās kustības, līdzsvaru un koordināciju attīstošus elementus.

4.3.2. DROŠĪBA KĀPJOT

Lai izvairītos no neuzmanīgas rīcības radītiem starpgadījumiem un traumām, jau pirmajā nodarbībā ir jāuzsver drošības noteikumu ievērošanas nepieciešamība.

1. Atrdoties kāpšanas zālē vai citā vietā, kur ir kāpšanas siena, bērniem un jauniešiem (un citiem apmeklētājiem) ir jāizturas ar cieņu citam pret citu.
2. Atpūšoties vai vērojot citus, jāstāv drošā 2–3 metru attālumā no kāpšanas sienas (to ir īpaši svarīgi uzsvērt ļoti aktīviem vai neuzmanīgiem bērniem, kuri sāk spēlēt, skriet vai kūleņot, nepaskatoties, ka virs viņiem atrodas citi kāpēji).
3. Kāpjot pa sienu, jāmēģina ieturēt lielāku attālumu vienam starp otru, nedrīkst kāpt virsū otram, kā arī jāizvairās no tā, ka kāds cits kāpējs krītot varētu nejauši uzkrīst virsū. Labs un drošs attālums ir izstieptas rokas attālums.
4. Standarta boulderinga kāpšanas sienas ir 3–4 metrus augstas. Mazajiem kāpējiem vajadzētu izvēlēties sev ērtu un drošu augstumu, no kura paši varētu koordinēti nokāpt vai, ja nepieciešams, nolēkt bez sasprindzinājuma un bailēm (nevajag spiest bērnam kāpt līdz pat sienas augšai, ja viņš baidās).
5. Tiem, kuri jūtas droši, kāpjot līdz pat kāpšanas sienas augšai, svarīgi ir atgādināt arī drošas nokāpšanas principus – lai izvairītos no nekoordinēta kritiena radītām traumām (pēdu, ceļu, elkoņu locītavu izmežģīšanas vai pat lūzumiem), nedrīkst lēkt no sienas augšas, bet vismaz puse ceļa ir jāveic kāpjot.

Tāpat ir svarīgi ar kāpšanas sienu un tās dažādajiem augstumiem (un kāpšanas veidiem) iepazīties bez steigas. Reizēm, labu gribot, vecāki maziem bērniem uzvelk drošības jostas ar karabīnēm un liek kāpt pa augstām sienām. Lielais aprīkojuma daudzums un sienas augstums mazākus bērnus var nobiedēt vai vispār aizbiedēt prom no šī sporta. Tāpēc lielākajā daļā gadījumu iesakām sākt ar boulderinga zāli – ļaut bērnam vecāku klātbūtnē pašam brīvi izpētīt kāpšanas sienu un palīdzēt tikai viņam droši sasniegt zemi.

4.3.3. KĀPŠANA KĀ SPĒLE

Neatkarīgi no vecuma visi kāpēji kādreiz kāpjot spēlē spēles. Bet tās jo īpaši patīk bērniem! Viņiem patīk iztēloties, fantazēt un sapņot. Tāpēc ir ļoti svarīgi uzmanību veltīt šim aspektam, jo tas palīdzēs bērnu ieinteresēt kāpšanā.

Lai sasniegtu labāku rezultātu, nodarbību laikā treneris piedāvā dalībniekiem izmēģināt kaut ko jaunu, uzdodot motivējošus jautājumus: Varbūt tu varētu satvert šo aizķeri? Bet ja nu samainīsi rokas? Bet ja nu kāju pacelsi te? Varbūt tu varētu pagriezt kāju šādi? Ja samainīsi kājas uz šīs aizķeres, varbūt varēsi aizsniegt „ledus” aizķeri? Varbūt tu varētu pamēģināt atrast „krabja kungu”? Bet ja nu tu pamēģinātu atrast un pieskarties desmit sarkanajām aizķerēm?

Bērniem patīk izmēģināt kaut ko jaunu, meklēt un pētīt, un, ja treneri veicina šīs radošās iniciatīvas, tas palīdz ne vien kāpšanā, bet arī citās dzīves jomās. Bērni,

kuri kāpj ar zinātkāres un atraduma prieku, ātrāk uztver un apgūst visu jauno, kļūst par labākiem kāpējiem un, jādodomā, arī tālāk dzīvē nodarbošies ar šo sporta veidu un kopumā dzīvos aktīvu dzīvesveidu.

4.3.4. MĀCĀMIES KĀPT

Kāpšanas kustības bērnam ir itin dabiskas un viegli saprotamas, tāpēc nevajag steigties ar pieaugušo skaidrojumiem un ieteikumiem. Ļaujiet pašam bērnam izbaudīt, sajust, izpētīt, kā ķermenis jūtas vertikālajā telpā.

Ja bērnam šķiet interesanti mēģināt apsēsties uz lielākas aizķeres, ļaujiet (protams, uzraugot) – tā taču ir tik lieliska iespēja sajust ķermeņa līdzsvaru darbībā. Bet ja nu bērns vēlas lēkt no sienas? Atļaujiet, bet atgādiniet par drošu piezemēšanos: „mīksti” ceļi, nelēkt uz taisnām kājām, nedaudz ietuptions kājās. Reizēm varbūt ir vienkārši patīkami pakarāties aiz aizķeres ar rokām un pašūpoties vai pacelt kājas un izlikties par sikspārni?

Bērniem 8–9 gadu vecumā noteikumi bieži vien pa vienu ausi iekšā, pa otru – ārā, tāpēc ir svarīgi runāt īsos un skaidros teikumos, bet vēl labāk – vizuāli parādīt piemēru, jo kāpšana ir ļoti vizuāls sporta veids.

Tā vietā, lai mēģinātu fiziski pacelt bērna kāju vai pārlīkt roku uz citas aizķeres (tā izjaucot dabisko brīvprātīgo kustību), pieskarieties bērna ekstremitātei, kuru vēlaties, lai bērns pakustinātu, un, piemēram, pajautāji: „Varbūt vari šo kāju pacelt augstāk līdz šai aizķerei?”

Vislabāk – sirsnīgi uzslavējiet bērna darbošanos, kad redzat vēlamu un drošu uzvedību un atbilstoši izpildītus tehniskos elementus. Bērnam kļūstot stiprākam un izvēloties aizvien sarežģītākus uzdevumus, nepieciešamība pēc pareizas kāpšanas tehnikas radīsies dabiski.

4.3.5. APRĪKOJUMS

Kāpšanas sports, bet īpaši bouldering, ir demokrātisks sporta veids, jo pat kāpējiem iesācējiem nav nepieciešams īpašs aprīkojums. Arī pirmajā nodarbībā kāpšanas zālē, kamēr bērns vēl tikai iepazīstas ar sienu un mēģina saprast, vai vēlēšies apmeklēt kāpšanas nodarbības, pietiek ar sporta vai līdzīgām kurpēm, kas aizsargā pēdas. Nav ieteicams kāpt basām kājām vai zeķēs higiēnas apsvērumu dēļ un tāpēc, ka pēda kļūst diezgan neaizsargāta – to ir viegli noberzt un var savainot pirkstus, mēģinot noturēties uz mazām vai slīpām aizķerēm.

Kāpšanas nodarbībās bērniem pietiek ar kāpšanas kurpēm, kuras var nopirkt specializētos aktīvās atpūtas un sporta preču veikalos vai no bērna, kurš jau ir izaudzis no savām kurpēm. Bieži zālēs, kurās notiek nodarbības, norisinās šādi kurpju tirdziņi, tādā veidā vēl labām kurpēm tiek dota otrā elpa.

Bieži dzirdēti stāsti, ka kāpšanas apaviem ir jābūt par diviem izmēriem mazākiem nekā parastajiem apaviem. Nebaidies, bet arī nekļūdieš – tādus apavus valkā profesionāļi, kuri kāpj jau daudzus gadus. Bērnu kāpšanas apaviem jābūt diezgan ērtiem, ne ciešiem, bet tajā pašā laikā arī ne pārāk vaļīgiem – tādiem, lai tie nekrīt nost no kājas.

Tikai daudz vēlāk, kad redzat, ka bērnam šis sports tiešām interesē un viņš jau apmeklē nodarbības kāpšanas zālēs, kurās ir arī augstākas sienas (11–15 metri), varat sākt investēt personiskajās drošības jostās, ķiverē un magnēzija maisiņā.



4. att. Zēns un meitene veic uzdevumu

5.

Nodarbību plāns

5.1. Iesildīšanās

Iesildīšanās palīdz ķermeni sagatavot fiziskai darbībai, samazina traumu risku un sniedz spēku kāpšanai, un tā ir būtiska pirms katra kāpšanas treniņa. Ķermeņa iesildīšanās procesam ir maz saistības ar āra temperatūru – pat siltā dienā, atnākot uz kāpšanas zāli, neizdosies izvairīties no iesildīšanās daļas. Te nederēs arī taisnošanās, kas esmu atbraucis ar divriteni vai tikko bija sports skolā.

Iesildīšanos kāpšanai visbiežāk veido trīs daļas.

1. Aerobā iesildīšanās. Tās mērķis ir paaugstināt ķermeņa temperatūru. Tam lieliski noderēs skriešana, lēkāšana, lēkšana ar lecamauklu dažas minūtes vai dzīvnieku kustību imitācija.

2. Locītavu un muskuļu iesildīšana. Kāpjot mūsu ķermenis atrodas neierastā pozīcijā, tāpēc pēc aerobās iesildīšanās uzmanība pievēršama roku, kāju un gūžu locītavām. Tam lieliski noderēs plaukstu, elkoņu, gūžu un pēdu viegla apļošana visos virzienos, izklupieni uz priekšu un atpakaļ, pa diagonāli, ceļu un pēdu pagriešana mazā amplitūdā.

3. Viegļā kāpšana. Ķermenis ir jāiesilda ne vien fiziski, bet darbībai tas jāgatavo arī psiholoģiski. Lai sajustu ķermeni uz sienas un tā kustības vertikālā plaknē, jākāpj pa ērtām aizķerēm un vienkāršiem sienas reljefiem.

5.2. Kāpšana

Nodarbības laikā visa uzmanība ir veltāma kāpšanai un vingrinājumiem uz sienas. Nodarbībā visvairāk jāpievēršas spējai efektīvi mainīt ķermeņa pozīciju uz sienas un ķermeņa kontrolei stabilā pozīcijā, kā arī plaša diapazona kustībām.

Uzdevumu veikšanas laikā liela uzmanība pievēršama vairākiem aspektiem.

- Ķermeņa masas centrs ir īpašs ķermeņa punkts, kas raksturo masas sadalījumu ķermenī. Nūjas masas centru viegli var atrast, līdzsvarojot horizontāli nūju uz pirksta – ja tā nekrīt, jo labā un kreisā puse viena otru balansē, tad nūjas masas centrs ir tieši virs pirksta. Ja nūja visur ir vienāda resnuma, tad masas centrs atradīsies tās vidū. Ķermeņa masas centra noteikšana ir priekšnosacījums, lai atrisinātu uzdevumus ar ķermeņa līdzsvaru. Nosakot centru, uzreiz var pateikt, vai ķermenim izdosies vai neizdosies noturēt līdzsvaru. Jo zemāk ir tā masas centrs, jo stabilāka ir pozīcija.

- Svara pārnešana ir ķermeņa kustība no viena līdzsvara punkta uz citu pašā efektīvākajā veidā. Cilvēki ir divkājainas būtnes – mūsu kājas ir paredzētas, lai turētu ķermeņa svaru, tāpēc svara pārnešana no vienas kājas uz otru ir viena no svarīgākajām iemaņām kāpšanā. Ļoti bieži iesācēji kāpšanā visu uzmanību velta rokām (ne velti tās ir redzamības laukā), bet aizmirst par kājām, un tāpēc roku muskuļi ātri nogurst. Tomēr ar kāju muskuļiem mēs dodam lielu spēku kustībām uz augšu, tādējādi ietaupot roku muskuļu spēku.

- Kustību ekonomija. Jebkuru kustību var veikt dažādos veidos. Efektīvas kāpšanas mērķis ir ar iespējami mazāk kustībām, bet vienlaikus piesaistot spēcīgākos muskuļus veikt kustību. Izpratne par veiklību, līdzsvaru, koordināciju, masas centra un svara pārnešanu padara kustību pēc iespējas ekonomiskāku.

- Kāju pareiza novietošana ir viena no galvenajām kāpšanas tehnikām. Tā ietver plānošanu, kuras aizķeres izmantot un kā efektīvāk novietot kāju uz dažādām virsmām. Jāsaprot, kā izmantot dažādas aizķeres, kā precīzi uz tām novietot pēdu (ar iekšējo daļu, ārpusi, pirkstgaliem, papēdi), kā darbojas berze un aizķere, kā attiecīgā pēdas pozīcija ietekmēs tālākās vēlamās kustības. Ja vēlaties iemācīties pareizu papēža novietošanas tehniku, svarīgi ir kāpt tikai ar kāpšanas kurpēm.

- Roku darbs. Arī roku darbā, līdzīgi kā kāju darbā, ir svarīgi saprast un iepazīt dažādas aizķeres un to satveršanas un noslogošanas īpatnības – viena veida aizķeru satveršanas un noturēšanas (noslogošanas) process var būt ļoti skaidrs un vienkāršs, bet citu prasīs lielāku piepūli un domāšanu. Svarīgi ir labi sajūst ķermeņa masas centru, spēt mainīt roku pozīcijas – tās sakrustot, prast atpūsties, turoties tikai ar vienu roku pie sienas.

- Kāpšana pa dažādām virsmām. Kustību apgūšana uz dažāda slīpuma sienām (pozitīvām, vertikālām, negatīvām) saistīta ar visiem iepriekš minētajiem aspektiem – lai apgūtu efektīvu kāpšanu, nepieciešams gan precīzs kāju darbs (īpaši uz pozitīvām sienām), gan roku darbs un kāpšana ar iztaisnotām rokām (īpaši uz vertikālām un negatīvām sienām), līdzsvars un ķermeņa masas centra izjūta (svarīgi uz visām sienām). Tiek apgūti jauni tehnikas elementi – gurnu rotācija, kāju krustošana, kājas stiepšana uz sāniem un citi.

- Dinamiskas kustības. Tās visbiežāk izmanto, ja nākamā aizķere ir pārāk tālu, lai to aizsniegtu ar statiski iztaisnotu roku. Dinamiskajām kustībām ir plaša amplitūda – no mazas atsperšanās līdz iespaidīgām lēcieniem. Šīm kustībām ir nepieciešama liela precizitāte un uzmanība, tās veicot neprecīzi, rodas lielāka trauma iespējamība.

5.3. Spēles uz kāpšanas sienas

Spēles sīkāk ir aprakstītas 7. nodaļā.

Šeit vēlamies pievērst uzmanību dažiem būtiskiem aspektiem.

1. Lai samazinātu traumu risku, iesakām spēles dalībniekam, kurš uzdevumu ir paveicis, nokāpt no sienas (nevis nolēkt no augstuma).
2. Spēles uzdevumus var veikt dažādos variantos – sākt ar vienu variantu, bet fiziski spēcīgākiem dalībniekiem, kuri jau paveikuši visus vai daļu no pirmā varianta uzdevumiem, tos apgrūtināt, iekļaujot citu variantu elementus.

5.4. Stiepšanās

Katras nodarbības beigās jāizpilda stiepšanās vingrinājumi. Tie ir statistiski vingrinājumi, kas palīdz nodrošināt muskuļu elastību pēc fiziskas slodzes, jo, trenējot muskuļus, tie visu laiku saīsinās, un, ja pēc fiziskas slodzes neveic stiepšanās vingrinājumus, tad attiecīgo muskuļu saīsināšanās dēļ rodas disbalanss, kas var izraisīt dažādas traumas. Mazajiem kāpējiem stiepšanās palīdz nomierināties pēc nodarbības.

Statiska stiepšanās ir tāda stiepšanās, kurā muskuļi tiek izstiepti un turēti izstieptā stāvoklī noteiktu laiku, neveicot nekādas kustības. Svarīgākais ir sajūst muskuļu stiepšanos, bet ne sāpes! Sāpes neļaus muskuļus atslābināt un izstiept, jo, saņemot sāpju signālu, muskuļi mēģinās savilkties – tas ir iedzimts ķermeņa reflekss un dabiska reakcija. Šāda viegla stiepšanās ir jānotur aptuveni 10–15 sekundes. Pēc tam nepieciešama līdzīga garuma atpūta (muskuļu atslābināšanai), tad stiepšanos atkārt.

5.5. Rekomendācijas nodarbības laika sadalījumam

Nodarbības ilgums	Iesildīšanās ilgums uz zemes	Iesildīšanās ilgums uz sienas	Pamata kāpšanas daļa	Stiepšanās
45 min.	5–7 min.	5–7 min.	25–30 min.	5–7 min.
60 min.	5–10 min.	5–10 min.	30–40 min.	5–10 min.
90 min.	10–15 min.	10–15 min.	45–60 min.	10–15 min.

Nodarbības garuma plānošana

6.

Kā parastu nodarbību padarīt īpašu?

Kustības ir svarīga un neatņemama cilvēka dzīves sastāvdaļa. Jau ilgāku laiku tiek runāts par to, ka mūsu dzīve ir kļuvusi pārāk mazkustīga, ka ar kustību trūkumu saskaramies visos vecumos, tāpēc nav pārsteidzoši, ka arvien vairāk cilvēku mēģina mainīt mazkustīgo dzīvesveidu: vārda tiešā nozīmē meklē veidus, kā piecelties no skolas sola vai atslēgties no datoriem un planšetēm.

Kādu labumu sniedz kustēšanās?

1. Kustību integrēšana mācību procesā rada interesantāku mācību vidi un vairāk iesaista bērnus.
2. Kustības stimulē smadzenes, un tām ir ļoti pozitīva ietekme uz bērnu mācību rezultātiem.
3. Ja tiek izmantotas mācību metodes ar kustībām, bērni ir mierīgāki un labāk koncentrējas mācību procesam.
4. Kustēšanās ļauj sasniegt labākus mācību rezultātus, iegūt labāku veselību un pašsajūtu.
5. Jaunu informāciju ir vieglāk iegaumēt, veidojot sasaisti ar fiziskām darbībām.

Savos mācību un pētniecības gados sākām adaptēt un veidot aizvien vairāk uzdevumu un spēļu, kas veicina ne vien kāpšanas tehnikas uzlabošanu, bet arī palīdz atkārtot matemātiskās darbības, apgūt ģeogrāfiju (valstis, galvaspilsētas, karogus), veidot vārdus un pat stāstus.

Spēles nodarbībām ar izglītojošu saturu grāmatā ir apzīmētas ar simbolu



7.

SPĒLES

AUGSTĀK PAR ZEMI + SĀLSSTABI

Dalībnieku skaits

Paredzēta 8–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

7.1. Iesildīšanās spēles

Spēles apraksts

I variants

Augstāk par zemi: iesildīšanās daļai vispiemērotākā „ķereņu” veida spēle. Ķērājs nedrīkst pieskarties bēdzējam, ja bēdzējs ir uzkāpis uz sienas (augstu kāpt nedrīkst, vienkārši jāpakāpjas uz tuvākās aizķeres). Uz sienas drīkst atrasties 3–5 sekundes, pēc tam ir jāmaina vieta. Ja visi bēdzēji ir uzkāpuši uz sienas, tad ķērājs drīkst pieskarties jebkuram. Šo spēli var spēlēt ar izslēgšanu no spēles (ja spēles dalībnieku noķer) vai vienkārši mainoties ķērājam.

II variants

Augstāk par zemi + sālsstabi: ķērājam, kurš ir noķēris bēdzēju, ir jāizvēlas noķertajam kāda no pozām, piemēram, akmens (saraujas čokurā uz zemes), koks (apstājas platām kājām un paceļ rokas) vai aka (paceļ rokas sev priekšā un ar tām izveido apli). Ķērāja uzdevums ir noķert visus bēdzējus. Lai noķertie spēles dalībnieki varētu atkal kļūt par bēdzējiem, citi bēdzēji viņus var izglābt, pārlecot pāri akmenim, izlienot starp kājām kokam, ieliekot galvu akā (to ieliekot starp rokām). Ķērājs nedrīkst pieskarties, ja bēdzējs uzkāpj uz sienas (augstu kāpt nedrīkst, vienkārši jāpakāpjas uz tuvākās aizķeres). Uz sienas drīkst atrasties 3–5 sekundes, pēc tam ir jāmaina atrašanās vieta. Ja visi bēdzēji ir uzkāpuši uz sienas, tad ķērājs drīkst pieskarties jebkuram.

Ķērāji mainās divos veidos – ja ķērājs visus noķer, tad viņš izvēlas citu ķērāju, vai arī treneris spēles laikā ik pēc dažām minūtēm izvēlas citu ķērāju, tādējādi spēli padarot dinamiskāku.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību, precizitāti un komunikāciju.

BALONA GLĀBŠANAS MISIJA

Dalībnieku skaits

Dalībnieku skaits ir atkarīgs no sienas horizontālā garuma. Jānodrošina, lai pilnīgi visiem būtu vieta uz sienas. Ja dalībnieku ir vairāk, var organizēt vairākas glābšanas misijas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo 2–3 lielus balonus (tos piepūš).

Spēles apraksts

I variants

Glābšanas komandas uzdevums ir pārvietot balonu no vienas kāpšanas sienas puses uz otru. Balonu turēt var tikai tas spēles dalībnieks, kurš atrodas uz sienas, un to pārņemt var arī tikai tas dalībnieks, kurš atrodas uz sienas. Ja balons izkrīt no rokām vai glābējs nokrīt no sienas kopā ar balonu, misija nav izpildīta. Lai nodotu balonu citam dalībniekam, var nokāpt no sienas, pāriet uz citu vietu un atkal uzkāpt uz sienas. Misija ir veiksmīgi izpildīta, ja balons nenokrītot sasniedz otru sienas pusi.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet var ierobežot spēles dalībnieku skaitu uz zemes, piemēram, vienlaicīgi uz zemes no komandas (ja spēlē vairākas komandas) var atrasties tikai pieci glābēji. Lai būtu vairāk jāpadomā, iespējams ierobežot arī kāju / pēdu skaitu, piemēram, noteikt, ka uz zemes var atrasties tikai deviņas kājas, proti, ja vairāki spēles dalībnieki stāv uz vienas kājas, tad uz zemes var būt arī vairāk glābēju.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā II variantā, taču darbības iespējams vēl vairāk ierobežot, piemēram, ar kādu noteiktu aizķeru krāsu, – spēles dalībniekiem norāda, ka zaļās aizķeres ir kaktusi, ja turas aiz kaktusa, tad balons pārsprāgst.

IV variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet balona glābšanas laikā uz zemes nedrīkst atrasties neviens no glābšanas misijas dalībniekiem. Šāds variants der stiprākiem un uzmanīgākiem kāpējiem, jo balona samainīšana jāveic uz sienas.

V variants

Darbības princips ir tāds pats kā iepriekš aprakstītajos variantos, bet šīs misijas laikā ir jāglābj divi baloni, kas ceļo viens aiz otra.

Pilnveido: izturību, spēju atrast līdzsvara punktu (balona turēšanas un nodošanas / pārņemšanas laikā), radošumu, netradicionālu risinājumu meklēšanu, stratēģisko domāšanu.

STAFETES

Dalībnieku skaits

Paredzēta 6–20 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

Spēles dalībnieki sadalās vai tiek sadalīti komandās. Vēlams, lai komandā ir vismaz trīs dalībnieki. Katrai komandai norāda kāpšanas zonu; zonām nevajadzētu krustoties. Komandas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk izpildīt uzdevumu:

- uzkāpt līdz sienas augšai (pa visām aizķerēm);
- uzkāpt līdz sienas augšai, neizmantojot X krāsas aizķeres;
- uzkāpt līdz sienas augšai, izmantojot tikai vienas krāsas aizķeres (ja to ļauj zona);
- uzkāpt līdz sienas augšai, izmantojot tikai sešas (vai jebkādu citu skaitu atkarībā no grupas spējām) aizķeres;
- uzkāpt līdz sienas augšai, izmantojot tikai vienu roku (labāk, ja siena ir vertikāla vai ar pozitīvu, bet ne negatīvu slīpumu);
- uzkāpt līdz sienas augšai, izmantojot tikai vienu kāju (labāk, ja siena ir vertikāla vai ar negatīvu, bet ne pozitīvu slīpumu);
- uzkāpt līdz sienas augšai aizvērtām acīm.

Pilnveido: izturību, ātrumu, spēku, uzmanību un precizitāti.

Svarīgi! Komandai kāpējs ir jāatbalsta. Nedrīkst izsmiet, ja spēles dalībnieks ir vājāks vai lēnāks.

DIENA UN NAKTS

Dalībnieku skaits

Paredzēta 6–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

I variants

Treneris dod komandu „Diena”, visi spēles dalībnieki drīkst kustēties, staigāt, kāpt, mainīt vietu, bet tad, kad treneris dod komandu „Nakts”, visi klusām sastingst vietā, kur atrodas, – kurš uz zemes, kurš skriešanas pozā, vēl kāds – uz sienas. Visiem šādi jānoturas, līdz atkal pienāk „diena”. Tas, kurš izkustas vai nenoturas, izstājas no spēles. Tā var spēlēt tik ilgi, līdz paliek tikai viens spēles dalībnieks.

II variants

Spēles dalībnieki sadalās divās komandās. Viena komanda ir zvirbuļi, bet otra – pūces. Katras komandas dalībniekiem nepieciešama kāda atpazīšanas zīme, piemēram, lakatiņš. Treneris var dot divas komandas – „Diena” vai „Nakts”. Ja dod komandu „Diena”, zvirbuļi „lidinās” – kustas, kāpj uz sienas, bet pūces tup; ja komanda ir „Nakts”, tad zvirbuļi tup, bet pūces „lidinās” – kustas, kāpj uz sienas. Dalībnieki, kuri sajauc, izstājas no spēles. Uzvar komanda, kuras pēdējais dalībnieks paliek nekļūdījies.

Pilnveido: izturību, uzmanību un precizitāti.

KRĀSU VIRPULIS (TWISTER)

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

I variants

Īsa un ātra iesildīšanās spēle nodarbības sākumā. Treneris nosauc vienu krāsu, spēles dalībnieki kāpj pa sienu un atrod jebkuru šīs krāsas aizķeri, pieskaras tai ar roku vai kāju. Kad visi ir atraduši aizķeri un uzkāpuši pa sienu, treneris izskaita līdz trīs, tad visi var kāpt zemē. Pēc tam treneris sauc citu krāsu, spēles dalībniekiem atkal ir jāsameklē šīs krāsas aizķere un jāuzkāpj līdz tai. Vispirms spēli vairākkārt izspēlē, saucot vienu krāsu, pēc tam pāriet uz nākamo līmeni – treneris sauc divas krāsas, un spēles dalībniekiem ir jāpieskaras ar abām rokām, kājām vai ar vienu roku un vienu kāju aizķerēm šajās krāsās. Trešajā līmenī gaida trīs krāsas: divām aizķerēm jāpieskaras ar rokām, vienai jāpieskaras ar kāju vai divām – ar kājām, bet vienai ar roku. Ceturtajā līmenī jau jāstrādā ar visām četrām ekstremitātēm – spēles dalībnieki meklē aizķeres četrās krāsās (sākumā ceturtajā līmenī iespējams dot uzdevumu atrast aizķeres krāsās, kas atkārtojas, piemēram, divas sarkanas un divas zaļas, lēnām pārejot uz četrām atšķirīgām krāsām). Ja grupai labi izdodas, iespējams BONUSA līmenis – piecas aizķeres, pēdējai pieskaroties ar vēderu, pieri, gurnu vai citu ķermeņa daļu (svarīgi – ne ar mēli ☺).

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet šajā variantā jau no pirmā līmeņa treneris sauc ne vien krāsu, bet arī ekstremitāti, ar kuru šīs krāsas aizķerei ir jāpieskaras, piemēram, jāpieskaras vienai dzeltenajai aizķerei ar roku vai divām zaļajām aizķerēm ar roku un kāju utt.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību un radošumu.



5. att. Zēns un meitene pieskaras norādītās krāsas aizķerēm

NOĶER MANI, JA VARI!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–8 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

I variants

Īsa un ātra iesildīšanās spēle nodarbības sākumā. Divi spēles dalībnieki sagatavojas kāpšanai, pirmais sāk kāpt traversā, otrs sāk kāpt tikai tad, kad ir lēnām aizskaitījis līdz pieci. Otrā spēles dalībnieka uzdevums ir panākt pirmo kāpēju un pieskarties viņam, proti, noķert viņu. Ja pirmais kāpējs kāpjot nokrīt no sienas, tas nozīmē, ka otrs kāpējs ir uzvarējis, lai arī nav pirmo noķēris. Pirmā spēles dalībnieka mērķis ir aizkāpt līdz sienas otrai malai, nenokrītot un netiekot noķertam.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet kāpšanu iespējams ierobežot līdz noteiktu krāsu aizķeru izmantošanai. Tādā gadījumā ķeršana kļūst nedaudz lēnāka.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet stiprākiem kāpējiem ierobežo ekstremitāšu izmantošanu – drīkst kāpt, tikai izmantojot vienu roku vai vienu kāju.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību un radošumu.



6. att. Zēns ķer meiteni

KUR IR MANS VĀRDS?

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo nelielas lapiņas vai līmlapiņas. To skaits ir atkarīgs no spēles dalībnieku skaita. Ja dalībnieku skaits nepārsniedz desmit, treneris katram sagatavo piecas, ja ir 10–15 dalībnieki, tad katram sagatavo četras, ja 15 un vairāk – trīs lapiņas katram. Sagatavo arī pildspalvu un līmlenti (vislabāk papīra).

Spēles apraksts

Katrs spēles dalībnieks uz visām sev iedalītajām lapiņām uzraksta savu vārdu un lapiņas pārloka. Visas lapiņas iemet trenera sagatavotajā traukā. Treneris lapiņas kārtīgi sajauc un dod pa vienai spēles dalībniekiem. Spēles dalībnieku pirmais uzdevums ir pielīmēt lapiņas pie sienas (lapiņas pie sienas ir jāpielīmē tā, lai tās no zemes nevarētu aizsniegt pat treneris). Šajā posmā ļoti svarīgi ir neskatīties, kura spēles dalībnieka vārds ir uzrakstīts lapiņā. Vēlams sekot līdzi, lai katrs dalībnieks pielīmē 2–3 lapiņas, nevis visu izdara ātrākie un stiprākie.

Kad visas lapiņas ir pielīmētas pie sienas, spēles dalībnieki atgriežas „bāzē”, atceras, cik lapiņās uzrakstīja savu vārdu, un dodas meklēt lapiņas ar savu vārdu: uzkāpj līdz lapiņai, paskatās, kas uz tās ir rakstīts, ja tur ir viņa vārds, paņem lapiņu, ja cita vārds, atstāj pie sienas.

Spēles dalībnieks, kurš ir atradis visas lapiņas ar savu vārdu, var kļūt par palīgu mazākajiem spēles dalībniekiem vai tiem, kuriem ir grūti aizsniegt savu lapiņu. Spēle beidzas tad, kad visi ir atraduši visas lapiņas ar savu vārdu.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību un precizitāti.



7. att. Lapiņa ar cita spēles dalībnieka vārdu, pirms kāpšanas pielīmēta lapiņa, lapiņu līmē pie sienas

SALASI ZVAIGZNES!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo vismaz 4 × 4 cm lielas lapiņas ar zvaigznēm (divu vai trīs krāsu lapiņas). Katram bērnam ir nepieciešamas divas zvaigznes. Sagatavo arī līmlenti (vislabāk papīra).

Spēles apraksts

Spēles dalībnieki sadalās divās (vai trīs, ja dalībnieku ir daudz) komandās patstāvīgi vai ar trenera palīdzību tā, lai grupās būtu līdzvērtīgi spēki. Pēc tam treneris katram dalībniekam pie krekla pielīmē divas zvaigznes – tās ir pretinieku komandas zvaigznes. Pirmais spēles dalībnieku uzdevums ir piestiprināt zvaigznes pēc iespējas augstākā un interesantākā vietā, lai pretinieku komandai būtu izaicinājums tās iegūt. Kad zvaigznes ir piestiprinātas, visi atgriežas „bāzē”. Katras komandas otrais uzdevums ir atrast savas zvaigznes, tās „nonest no debesīm” un atnest uz savu „bāzi”. Uzvar komanda, kura pirmā savāc visas zvaigznes.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību, precizitāti, vērtīgumu un radošumu.



8. att. Spēles dalībnieki ir sagatavojušies kāpt un līmēt zvaigznes pie sienas



Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–10 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo „Uno” kāršu kavas, lai katram spēles dalībniekam būtu 7–10 kārtis. Kārtīm ir jābūt dažādām – gan „9”, gan „2”, gan „+2”. Pirms spēles treneris spēles dalībniekus iepazīstina ar kāršu nozīmi. Piemēram, „0” vai pārsvītrotā nulle (bloka zīme) nozīmē, ka dalībniekam ir jākāpj pa kādu maršrutu, „+2” kārts norāda, ka spēles dalībniekam šī kārts ir jāatgriež trenerim un jāizvelk divas kārtis no trenera kaudzītes. „Reverse” kārts norāda, ka vispirms ir jāveic atklātās kaudzītes uzdevumi, tikai pēc tam var veikt aizklātās kaudzītes uzdevumus.

Spēles apraksts

Pirms spēles katrs spēles dalībnieks sev priekšā novieto aizklātu (ar skatu uz leju) kāršu kaudzīti. Kad treneris dod startu, ir jāatver kaudzītes pirmā kārts, lai uzzinātu tālāko uzdevumu, piemēram, dzeltenš „9” norāda, ka kāpjot ar rokām ir jāizmanto deviņas dzeltenās aizķeres. Tā pēc kārtas tiek atvērtas kārtis un veikti uzdevumi. Kad kādam no spēles dalībniekiem paliek viena neatvērta kārts (tiek atvērta priekšpēdējā), viņam ir jāsauc: „Uno!”

Pilnveido: izturību, ātrumu un radošumu.



9. att. Meitene atver „Uno” kārti



KAD ES PIEDZIMU?

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības uz sienas pielīmē lapiņas ar skaitļiem (1–31) un sagatavo nelielas lapiņas un rakstāmrīkus.

Spēles apraksts

I variants

Katrs spēles dalībnieks uz lapiņas uzraksta savu dzimšanas datumu. Piemēram, ja dzimšanas datums ir 15.10.2014., to pieraksta šādi: 15/10/20/14. Gadu sadala divās daļās, mēnesi un dienu nedala. Uzdevums ir, kāpjot pa sienu, aizsniegt ar rokām savus četrus norādītos skaitļus tadā secībā, kā uzrakstīts.

II variants

Skaitļi jāaizsniedz un tiem jāpieskaras nevis ar rokām, bet ar kājām.

III variants

Spēles laikā nosaka, kuras aizķeres drīkst vai nedrīkst izmantot (piemēram, nedrīkst izmantot violetās krāsas aizķeres).

IV variants

Tiem spēles dalībniekiem, kuri ātri aizsniedz visus četrus skaitļus, papildus var dot uzdevumu veikt matemātiskas darbības, piemēram, „+1”, tas nozīmē, ka katrs skaitlis ir jāpalielina par vienu. Jaunajiem iegūtajiem skaitļiem drīkst pieskarties bez ierobežojumiem vai arī var noteikt dažādus ierobežojumus.

Pilnveido: izturību, ātrumu un radošumu.



10. att. Uzdevuma lapiņa



11. att. Pie sienas pielīmēti skaitļi



12. att. Kastītē iemetamais žetons

ŽETONU CĪŅA

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo divus traukus ar vienādu žetonu skaitu katrā (vislabāk, ja žetonu ir tikpat daudz, cik spēles dalībnieku).

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībniekus sadala vai viņi paši sadalās divās komandās. Katrai komandai ir savs trauks ar žetoniem. Sākumā abos traukos ir vienāds skaits žetonu. Katras komandas dalībnieku uzdevums ir uzkāpt pa sienu līdz augšai un nokāpt atpakaļ zemē. Kad tas ir izdarīts, vienu žetonu no sava trauka vajag iemest pretinieku komandas traukā. Komandu mērķis ir kāpt vairāk un ātrāk par pretiniekiem, lai, beidzoties spēles laikam (5–7 minūtēm), komandai savā traukā būtu palicis pēc iespējas mazāk žetonu.

II variants

Iespējams ierobežot, kādas aizķeres drīkst vai nedrīkst izmantot (piemēram, nedrīkst izmantot violetās aizķeres).

Pilnveido: izturību, ātrumu un koordināciju.



AUGĻI UN DĀRZEŅI

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo aptuveni 5 × 5 cm lielas lapiņas. Lapiņu skaits ir atkarīgs no spēles dalībnieku skaita: ja dalībnieku skaits nepārsniedz desmit, katram ieklāno piecas lapiņas, ja 10–15, tad ieklāno četras lapiņas, ja 16 un vairāk – trīs lapiņas. Sagatavo arī pildspalvas un līmlentes (vislabāk papīra).

Spēles apraksts

Spēli spēlē līdzīgi kā spēli „Kur ir mans vārds?”. Spēles dalībnieki sadalās divās komandās. Vieni ir augļi, bet otri – dārzeņi. Katrai komandai treneris iedod lapiņas (piemēram, piecu dalībnieku komanda saņem 25 lapiņas). Katra komanda savās lapiņās uzraksta pēc iespējas vairāk augļu vai dārzeņu nosaukumu, tie nevar atkārtoties. Kad abas komandas ir beigušas rakstīt, lapiņas piestiprina pie sienas – augļu komanda redzamās vietās piestiprina lapiņas ar augļu nosaukumiem, dārzeņu komanda – lapiņas ar dārzeņu nosaukumiem. Un tad ir laiks samainīties un pārbaudīt, vai otra komanda arī zina un pazīst augļus / dārzeņus, – augļu komanda meklē dārzeņus, bet dārzeņu komanda – augļus (otras komandas lapiņas nedrīkst noņemt no sienas). Spēle beidzas, kad ir atrastas visas lapiņas. Ja kāds no dalībniekiem kaut ko sajauc, tad tā ir lieliska iespēja visiem kopā atkārtot, kā izskatās dažādi augļi un dārzeņi, kā tie smaržo vai garšo.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību, precizitāti, komandas garu, zināšanas dabaszinībās.

SPOGULĪT!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–12 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

I variants

Īsa un ātra iesildīšanās spēle treniņa sākumā. Spēles dalībnieki sagatavojas kāpšanai, izvēlas kāpšanas secību. Pirmais kāpējs veic kustību uz sienas (piemēram, ar kreiso roku satver aizķeri), nākamajam rindā ir jāizdara tāpat un jāveic vēl viena kustība (piemēram, jāpaceļas uz aizķeres ar labo kāju). Trešajam kāpējam jāveic jau trīs kustības utt. Tā kāpj 3–5 minūtes.

II variants

Ja dalībnieku ir daudz un visiem nepietiek vietas, tad spēles uzdevumu veic pāros. Pirmais kāpējs no pāra uz sienas veic vairākas darbības (uzkāpj augstāk, pakustas uz malu), bet otrais vēro. Kad pirmais nokāpj zemē, kāpj otrais un identiski atkārti pirmā spēles dalībnieka kustības, izmantojot tās pašas aizķeres, kuras izmantoja pirmais.

Pilnveido: izturību, precizitāti, uzmanību un radošumu.



KURŠ SAVĀKS VISVAIRĀK? (Traversi ar skaitīšanu)

7.2. Traversi



Dalībnieku skaits

Atkarīgs no sienas platuma: ja iespējams izveidot 3–4 traversa maršrutus, tad paredzēta 20 dalībniekiem, ja tikai vienu, tad maksimālais skaits ir 6 dalībnieki.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās.

Sagatavo trīs dažādu krāsu līmlentes (vai vienu līmlenti un marķierus). Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas izveido garu (4–6 metri) traversa maršrutu. Līdzīgi kā spēlē „Kreisā + labā” (sk. 51. lpp.), arī šeit norāda aizķeres rokām – pašas ērtākās atzīmē ar vienu krāsu (vai uz lentēm uzreiz uzraksta vērtējumu „1”), mazāk ērtās aizķeres (mazi rokturi, saspiešanas aizķeres) atzīmē ar citu krāsu (vai uzraksta „5”), bet pašas sarežģītākās, tomēr dalībniekiem joprojām izmantojamās atzīmē ar trešo krāsu (vai uzraksta „10”).

Ieteikumi

Maršruts ir veidojams zemu – roku aizķerēm jābūt 1–1,5 metru augstumā. Veidojot vairākus maršrutus, aizķeres nedrīkst krustoties.

Tā kā maršruts ir garš, tad vienlaicīgi maršrutā drīkst kāpt vairāki spēles dalībnieki. Otrais kāpējs drīkst sākt kāpt maršrutā tad, kad attālums starp viņu un pirmo kāpēju ir aptuveni divi metri (nedaudz vairāk kā uz sāniem izstieptu roku garums).

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieku mērķis – iziet garu maršrutu, ar rokām izmantojot tikai atzīmētās aizķeres.

II variants

Spēles dalībnieku mērķis – iziet maršrutu, ar rokām izmantojot tikai atzīmētās aizķeres, un savākt pēc iespējas lielāku punktu skaitu (ņemt pēc iespējas neērtākas aizķeres). Šis uzdevums dalībniekiem liek sadalīties pāros – viens kāpj, bet otrs tīkmēr atpūšas un palīdz skaitīt.

III variants

Spēles uzdevums līdzīgs kā II variantā, bet šeit iespējams ierobežot, kādas aizķeres drīkst vai nedrīkst izmantot kājām, piemēram, nedrīkst izmantot zaļās vai oranžās vai arī drīkst ar kājām kāpt tikai uz sarkanajām un violetajām aizķerēm.

IV variants

Spēles uzdevums līdzīgs kā II variantā, bet vecākiem kāpējiem ir iespējams atzīmēt aizķeres kājām (ar dažādām lentēm). Uzdevums ir savākt pēc iespējas lielāku punktu skaitu (ņemot pēc iespējas neērtākas aizķeres ar rokām un kājām). Ja spēli spēlē pāros un dalībnieki spēles laikā kāpj pamīšus, tad ir iespēja atpūtināt rokas.

Pilnveido: izturību, roku krustošanas tehniku, precīzu pēdu novietošanu, pēdu samainīšanas veidus, radošumu, kāpšanas stratēģiju, kognitīvās spējas.



13. att. Atzīmētās aizķeres ar vērtējumiem



14. att. Zēns ņem atzīmētās aizķeres

IZGLĀBIES NO NEAPDZĪVOTAS SALAS!

Dalībnieku skaits

Atkarīgs no sienas platuma: ja iespējams izveidot 3–4 traversa maršrutus, tad 20–30 dalībniekiem, ja tikai vienu, tad paredzēta ne vairāk kā 8 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pie sienas 4–6 metru attālumā vienu no otra piestiprina divus attēlus (salu un kuģi). Attēli nav jāstiprina augstu – tiem jābūt sasniedzamiem no zemes vai 1–1,5 metru augstumā. Ja sagatavo vairākus maršrutus (traversus), tie nedrīkst krustoties.

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis ir ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) izglābties pēc iespējas vairāk reižu no neapdzīvotas salas un droši sasniegt kuģi. Ja dalībnieks nokrīt, nerasniedzis kuģi, tad atgriežas spēles sākumpunktā. Pirmajā kāpšanas reizē var izmantot visas aizķeres gan ar rokām, gan kājām. Otrajā kāpšanas reizē kāpšanu aprūtinā, nosakot, ka visas violetās aizķeres ir „nogrimušas”. Trešajā kāpšanas reizē var būt „nogrimušas” vēl citu krāsu aizķeres – tās nevar izmantot ne ar rokām, ne kājām.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet var norādīt aizķeres rokām (piemēram, ar uzlīmēm), respektīvi, ar rokām var izmantot tikai atzīmētās, bet ar kājām – visas aizķeres. Otrajā kāpšanas reizē var „nogremdēt” dažas aizķeres rokām vai kādu noteiktu krāsu aizķeres kājām.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet, ja maršruti (traversi) ir ļoti gari vai dalībnieki mazi, iespējams pa vidu ievietot papildu attēlus – glābšanas laivu, plostu u. tml. Tie pilda glābšanas funkciju, proti, ja spēles dalībnieks nokrīt, tad kāpj nevis no sākumpunkta, bet no pēdējās glābšanas vietas.

IV variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet plūdi var „nogremdēt” nevis aizķeres, bet, piemēram, vienu roku.

Pilnveido: izturību, precīzu kāju novietošanu, kāju samainīšanas veidus, radošumu, netradicionālu risinājumu meklēšanu un stratēģisko domāšanu.



15. att. Meitene kāpj sāniski

KREISĀ + LABĀ

Dalībnieku skaits

Atkarīgs no sienas platuma: ja iespējams izveidot 3–4 garus traversa maršrutus, tad paredzēta 20–25 dalībniekiem, ja tikai vienu, tad ne vairāk kā 6 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās.

Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas izveido garu (4–6 metri) traversa maršrutu rokām tā, lai vienu aizķeri var satvert tikai ar vienu roku (ar kreiso vai labo). Maršrutu apzīmē ar vienas krāsas lentēm. Veidojot maršrutu, uzreiz ir iespējams ierobežot, ar kuru roku kura aizķere ir jāņem, uzrakstot to uz lentes (K vai L), vai arī ļaut izmantot aizķeri ar abām rokām (K + L).

Ieteikumi

Maršruts ir veidojams zemu – roku aizķerēm jābūt 1–1,5 metru augstumā. Veidojot vairākus maršrutus, tie nedrīkst krustoties.

Tā kā maršruts ir garš, tad vienlaicīgi maršrutā drīkst kāpt vairāki spēles dalībnieki. Otrais kāpējs maršrutā drīkst sākt kāpt tad, kad attālums starp viņu un pirmo kāpēju ir aptuveni divi metri (nedaudz vairāk kā uz sāniem izstieptu roku garums).

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieku mērķis – kāpt garu maršrutu, rokām izmantojot tikai atzīmētās aizķeres. Aizķeri drīkst izmantot tikai ar vienu roku (ar kreiso vai labo).

II variants

Spēles dalībnieku mērķis – kāpt garu maršrutu, ievērojot uz lentes rakstīto informāciju par aizķeru izmantošanu. Ja ir rakstīts K, tad aizķeri drīkst izmantot tikai ar kreiso roku, ja ir rakstīts L – tikai ar labo. Ja uz lentes ir rakstīts K + L, tad aizķeri drīkst izmantot ar abām rokām.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā II variantā, bet tiek ierobežota aizķeru izmantošana kājām, piemēram, ar kājām nedrīkst izmantot violetās un sarkanās aizķeres.

IV variants

Maršrutu aizķeres atzīmē nevis ar K un L, bet pielīmē lapiņu ar augli vai dārzeni un piešķir tiem nozīmi, piemēram, augļu aizķerēm drīkst pieskarties tikai ar kreiso roku, bet dārzeņu – tikai ar labo roku. Darbības princips ir tāds pats kā II vai III variantā.

Pilnveido: izturību, roku krustošanas tehniku, precīzu pēdu novietošanu, pēdu samainīšanas veidus, radošumu, kāpšanas stratēģiju, kognitīvās spējas.



16. att. Ar kreiso un labo roku izmantojamās aizķeres



17. att. Meitene veic uzdevumu

MĒRĶI

Dalībnieku skaits

Atkarīgs no sienas platuma: ja iespējams izveidot 3–4 garus traversa maršrutus, tad paredzēta 14–16 dalībniekiem, ja tikai vienu, tad ne vairāk kā 6 dalībniekiem. Jo mazāk dalībnieku, jo šī spēle ir efektīvāka – treneris var veltīt vairāk uzmanības katram dalībniekam un tam, kā viņš veic uzdevumu.

Vecums

Piemērotāka 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni, jaunākiem kāpējiem jāvelta vairāk laika un uzraudzības.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās. Spēles uzdevumi jāveic kāpšanas kurpēs.

Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas izveido garu(-us) (4–6 metri) traversa maršrutu(-us) kājām, izvēloties nelielas aizķeres (atkarībā no kāpēju sagatavotības līmeņa). Kāju aizķeres ieteicams izvietot diezgan blīvi, lai kāpēji varētu kāpt ar vienu kāju pa priekšu vai samainīt kājas uz lielākas aizķeres. Maršrutu atzīmē ar mērķu uzlīmēm vai ar lentītēm zem aizķerēm.

Ieteikumi

Maršruts ir veidojams zemu – roku aizķerēm jābūt 1–1,5 metru augstumā. Veidojot vairākus maršrutus, tie nedrīkst krustoties.

Tā kā maršruts ir garš, tad vienlaicīgi maršrutā drīkst kāpt vairāki spēles dalībnieki. Otrais kāpējs maršrutā drīkst doties tad, kad attālums starp viņu un pirmo kāpēju ir aptuveni divi metri (nedaudz vairāk kā uz sāniem izstieptu roku garums).

Roku aizķerēm nav ierobežojumu, bet jāparūpējas, lai aizķeres būtu ērtas – tādas, lai pie tām varētu veikli pieķerties un virzīties pa sienu. Kāpšanas laikā nedrīkst krustot rokas / kājas.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieku mērķis – kāpt pa maršrutu, kāju precīzi novietojot uz mazās aizķeres ar pirkstgaliem perpendikulāri sienai, it kā īkšķis būtu bulta, bet atzīmētā aizķere būtu mērķis, kuram ir precīzi jātrāpa. Kājas nedrīkst krustot vai mainīt, svarīgi ir pārvietoties ar vienu kāju uz priekšu.

Trenerim ir jāseko līdzi precīzam spēles dalībnieku pēdas novietojumam.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kāds I variantā, bet šajā spēles variantā kājas nedrīkst krustot vai likt vienu kāju pa priekšu – kājas obligāti ir jāsamaina uz katras aizķeres. Lai to varētu paveikt, vajadzētu atzīmēt vidēja izmēra kāju aizķeres, uz kurām pietiek vietas divām perpendikulāri pret sienu novietotām pēdām.

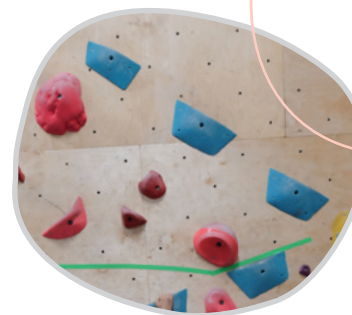
Pilnveido: precīzu pēdu novietošanu pirkstgalos, kustību izpratni (angļu val. *movement awareness*), ķermeņa līdzsvaru, II variantā – pēdu samainīšanas iemaņas.



18. att. Nepareizi novietota pēda



19. att. Pareizi novietota pēda



20. att. Spēles uzdevuma I variants



21. att. Zēns veic spēles uzdevuma III variantu

LĪNIJAS

Dalībnieku skaits

Paredzēta 6–20 dalībniekiem (atkarībā no sienas lieluma).

Vecums

Piemērota 7–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās.

Ar līmlenti vai diegu (red.) uz sienas izveido samērā īsas (3–4 metri) kāpšanas līnijas. Līnijas nevajadzētu veidot taisnas, tās varētu būt, piemēram, šādas – sākumā virzītas sāniski, pēc tam – augšup. Līniju skaits uz sienas ir atkarīgs no sienas platuma. Iesakām izveidot vismaz 4–6 līnijas. Iezīmētās līnijas nedrīkst savā starpā krustoties.

III variantam ar līmlenti izveido garas kāpšanas līnijas (6–10 metri), ierobežojot kāpšanas zonu, un dažādas saliņas, kurās lava „sadedzina” aizķeres u. tml.

Spēles apraksts

I variants

Mērķis – kāpt ar rokām, izmantojot tikai aizķeres virs vai zem līnijas.

II variants

Mērķis – kāpt ar rokām, izmantojot tikai aizķeres virs vai zem līnijas, izņemot violetās (vai citas norādītās krāsas) aizķeres.

III variants

Mērķis – kāpt ar rokām, izmantojot tikai aizķeres virs vai zem līnijas, izņemot aizķeres, kas atrodas no līmlentēm izveidoto saliņu iekšpusē.

Pilnveido: izturību, radošumu, kāpšanas stratēģiju un kognitīvās spējas.

7.3. Virknēs

SKAITĻU VIRKNES

Dalībnieku skaits

Paredzēta vidēja lieluma (10–13 dalībnieku) un mazākām (5–10 dalībnieku) grupām vai atsevišķiem kāpējiem. Lielām grupām (14–15 dalībnieku) vajadzīga plata siena un skaidra sienas sadalīšana zonās.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās.

Pirms nodarbības pie kāpšanas sienas piestiprina lapiņas ar skaitļiem no 1 līdz 20, ja nepieciešams, arī līdz 25. Lapiņas piestiprina, ievērojot dalībnieku vecumu un fiziskās sagatavotības līmeni. Ja spēlē piedalās pēc spējām ļoti atšķirīgi dalībnieki, lapiņas ar skaitļiem var piestiprināt dažādā augstumā (piemēram, sienas vidū) un dažādas sarežģītības vietās.

Pēc tam treneris sagatavo arī lapiņas ar skaitļu virknēm. Skaitļu virknes ieteicams veidot no trim vai četriem skaitļiem, piemēram, 4–2–22–11, vecākiem spēles dalībniekiem var sagatavot virknes arī no pieciem skaitļiem.

Ieteikumi

Veidojot skaitļu virknes, svarīgi ir ņemt vērā sienas īpatnības un lapiņas ar skaitļiem izvietot tā, lai attālums starp lapiņām būtu 2 līdz 4 metri.

Skaitļus uz lapiņas savirknē tādā secībā, lai kāpējam no skaitļa uz skaitli vajadzētu kāpt ilgāku laiku (t. i., lai skaitļi neatrastos blakus un nebūtu viegli aizsniedzami).

Drošības dēļ vienā sienas zonā drīkst kāpt tikai viens dalībnieks. Ja spēles dalībnieku kustību trajektorijas tomēr sastopas, tad vienam no kāpējiem (tam, kurš atrodas zemāk) ir jānokāpj no sienas un jāļauj otram kāpējam paviszīties sānis. Nekādā gadījumā nedrīkst atrasties tieši zem cita kāpēja.

Spēles apraksts

I variants

Treneris katram spēles dalībniekam iedod lapiņu ar skaitļu virkni, ko veido trīs, četri vai pieci skaitļi. Spēles dalībnieka mērķis – bez nokrišanas pieskarties visiem skaitļiem uz sienas lapiņā norādītajā secībā. Skaitlim ir jāpieskaras uz trim sekundēm.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet kāpšanas laikā ar rokām vai kājām nedrīkst izmantot noteiktas krāsas aizķeres (piemēram, violetās). Svarīgi ir ierobežot tās krāsas aizķeru izmantošanu, kas visvairāk atvieglo kāpšanu pēc virknes, tomēr jāizvērtē, vai bez šīs krāsas aizķerēm spēles dalībnieks spēs sasniegt visus skaitļus virknē.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I un II variantā, vienīgi kāpšana notiek uz augstās sienas, bet skaitļu virknes skaitļi ir izvietoti vienā augstās sienas kāpšanas maršrutā. Drošināšana – augšējā vai automātiskā.

Pilnveido: spēku un izturību, spēju atrast līdzsvara punktu, stratēģisko domāšanu, plānošanu, kāju novietošanas plānošanu.



22. att. Meitene tur lapiņu ar uzdevumu

VAI ATCERIES? (Atmiņas spēle)

Dalībnieku skaits

Paredzēta vidēja lieluma (10–13 dalībnieku) un mazākām (5–10 dalībnieku) grupām.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms spēles sagatavo attēlu komplektu (aptuveni 15–20 attēlus un tādu pašu skaitu to kopiju, proti, visiem attēliem jābūt divos eksemplāros). Viena zona ir paredzēta 5–6 dalībniekiem. Ja dalībnieku ir vairāk, tad vajadzētu divas atsevišķas zonas pa 4–5 metriem un divus attēlu komplektus. Visus attēlus pielīmē uz sienas aizklāti (ar attēlu pret sienu), bet tā, lai, nenoņemot tos no sienas, būtu viegli apskatīties, kas tajos ir attēlots.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieki sadalās grupās pa 5–6, katrai grupai treneris parāda kāpšanas zonu. Grupas uzdevums ir atrast pēc iespējas vairāk vienādu attēlu pāru (kā spēlējot atmiņas spēli). Pirmais dalībnieks, kurš kāpj, atver pirmo attēlu, aplūko to, tad kāpj līdz jebkuram citam attēlam un pārbauda, kas tajā ir redzams (mazākie spēles dalībnieki līdz attēliem var kāpt pakāpeniski – vispirms uzkāpt līdz pirmajam attēlam, aplūkot to, tad nokāpt zemē un atkal kāpt līdz nākamajam attēlam u. tml.). Ja atrod vienādus attēlus, tad vispirms paņem otro attēlu, tad pārkāpj līdz pirmajam un paņem arī to. Ja attēli atšķiras, tad abi paliek pie sienas, bet, nokāpis zemē, kāpējs var izvēlēties, vai pateikt citiem, kas attēlos ir redzams. Pēc tam kāpj nākamais dalībnieks. Šādi kāpj tik ilgi, līdz ir atrasti un noņemti no sienas visi attēlu pāri. Uzvar grupa, kura savāc visvairāk attēlu pāru.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet, kā jau ierasts, iespējams ierobežot aizķeru izmantošanu, piemēram, norādīt, ka ar rokām vai kājām, vai visām ekstremitātēm var izmantot tikai noteiktas krāsas aizķeres.

Pilnveido: izturību, vērtīgumu, uzmanību, atmiņu, precizitāti, ķermeņa darbību koordināciju un stratēģisko domāšanu.



IZVEIDO VĀRDU!

Dalībnieku skaits

Paredzēta lielām (20–30 dalībnieku) grupām, bet var būt arī mazākas grupas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pie kāpšanas sienas piestiprina apmēram 80 lapiņas ar latviešu alfabēta burtiem (šis ir ieteicamais skaits, bet var arī vairāk). Ja nodarbībā piedalās dažāda vecuma dalībnieki un ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni, burtus var piestiprināt dažādā augstumā (piemēram, sienas vidū) un dažādas sarežģītības vietās (piemēram, uz sienas ar negatīvu slīpumu).

Ieteikumi

Ieteicams sekot spēles dalībnieku progresam – cik un kādi vārdi tiek izveidoti.

I variantam

Pēc vārda izveidošanas dalībnieks pienāk pie trenera un pasaka, kādu vārdu ir izveidojis. Treneris ieraksta vārdu lapā, un dalībnieks var sākt veidot citu vārdu. Šī metode ir ērta jaunākā vecuma bērnu progresu izsekošanai un skaitliski mazākā grupā (līdz 10 dalībniekiem).

II variantam

Sagatavo liela izmēra lapu / tāfeli, kurā norāda rezultātus. Katrs spēles dalībnieks uz lapas / tāfeles uzraksta savu vārdu. Pēc vārda izveidošanas no burtiem spēles dalībnieks pienāk pie lapas / tāfeles un pats pie sava vārda ieraksta izveidoto vārdu. Šis variants ļauj izsekot lielākas grupas (10–30 dalībnieku) progresam. Turklāt šis variants nodrošina spēles dalībniekiem lielāku atpūtu starp uzdevuma darbībām, jo lielā grupā ir jāgaida rindā līdz iespējai uzrakstīt uz lapas / tāfeles savu izveidoto vārdu.

III variantam

Spēles dalībniekiem izdala tukšas lapas (katram personiski), un viņi paši pieraksta, kādus vārdus ir izveidojuši no dotajiem burtiem. Šī metode ir ērta vecākiem un patstāvīgākiem kāpējiem (12–18 gadus veciem).

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis – ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) ar roku pieskarties pēc iespējas vairākām uz sienas izvietotām lapiņām ar burtiem, veidojot vārdus. Skaitās, ka dalībnieks burtam ir pieskāries tad, ja ir uzlicis uz tā roku un paturējis to trīs sekundes (lēnām izskaita līdz trīs). Vārdus var pateikt treneris vai izdomāt pats dalībnieks atkarībā no spēles varianta.

Lai samazinātu traumu risku, iesakām spēles dalībniekam pēc vārda izveidošanas no sienas nokāpt (nevis nolēkt). Šāds uzdevums ir piemērots pašiem mazākajiem kāpējiem, kuri vēl tikai mācās burtus.

II variants

Uzdevuma mērķis – veidot vārdus, piemēram, savu vārdu, bet pēc tam – uzvārdu. Spēles dalībnieks uzkāpj līdz vienam burtam, tad nokāpj, atkal uzkāpj līdz nākamajam burtam, nokāpj utt. Spēles gaitā treneris var dot uzdevumu pašiem izdomāt vārdu, piemēram, vārdu ar pieciem burtiem, vārdu, kurā ir burts „ž”, vai vārdu ar sešiem burtiem, kurā būtu burts „ē”. Spēcīgākiem un apķērīgākiem spēles dalībniekiem var paaugstināt grūtības pakāpi, nosakot vārdā lielāku burtu skaitu vai norādot 2–3 burtus, kuriem jābūt vārdā.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā II variantā, bet nav atļauts nokāpt no sienas, līdz nav izveidots vārds. Šis variants vairāk piemērots pieredzējušiem dalībniekiem un stiprākām grupām.

IV variants

Uz sienas spēlē *Scrabble* imitāciju – spēles dalībniekiem ir jāizveido pēc iespējas vairāk atšķirīgu vārdu 10–15 minūšu laikā. Vārds ir jāizveido, nenokāpjot no sienas. Mērķis ir izmantot pēc iespējas vairāk „sarežģīto” burtu – ā, č, ē, ģ, ī, ķ, ļ, ņ, š, ū, ž –, jo par tiem var saņemt vairāk punktu. Kad laiks beidzies, kāpēji saņem tabulu ar katra burta vērtību un saskaita, kuram ir izdevies iegūt visvairāk punktu, nosaka, kurš ir bijis garākais vārds un kurš – interesantākais utt. Par interesantiem un gariem vārdiem iespējams piešķirt papildu punktus. Uzdevums ir piemērots vecākiem kāpējiem, kuri drošāk pārvietojas pa sienu.

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību, spēju atrast efektīvāko kāpšanas līniju, spēku un līdzsvara izjūtu.



23. att. Meitene pieskaras burtam



STĀSTU VIRKNES

Dalībnieku skaits

Paredzēta vidēja lieluma (10–13 dalībnieku) un mazākām (5–10 dalībnieku) grupām vai atsevišķiem kāpējiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Šī spēle ir piemērota zemām, bet platām kāpšanas sienām, kādas bieži ir izvietotas skolās.

Pirms nodarbības pie kāpšanas sienas piestiprina dažādus attēlus (aptuveni 30), kuros attēlots, piemēram, automobilis, burkāns, ķirbis, slotas, spainis, tālrunis, koks, egle, vīrietis ar brillēm, meitene, divi draugi, konfekte, dators u. tml. Ja nodarbībā piedalās dažāda vecuma dalībnieki un ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni, attēlus var piestiprināt dažādā augstumā (piemēram, sienas vidū) un dažādas sarežģītības vietās (piemēram, uz sienas ar negatīvu slīpumu).

Ieteikumi

Izvietojot attēlus, svarīgi ir ņemt vērā sienas īpatnības un attēlus izkārtot tā, lai tie atrodas 2 līdz 4 metru attālumā cits no cita. Ja grupa ir vidēji liela, attēlus vajadzētu piestiprināt pie sienas tā, lai visu sienu varētu skaidri sadalīt 2–3 zonās pa 4–5 metriem uz sāniem, bet attēlu virkni izlikt tā, lai spēles dalībniekiem būtu jākāpj tikai savā zonā.

Drošības dēļ vienā sienas zonā vienlaicīgi drīkst kāpt tikai viens dalībnieks. Ja dalībnieku kustību trajektorija maršrutā sastopas, tad vienam no kāpējiem (tam, kurš atrodas zemāk) ir jānokāpj no sienas un jāļauj otram kāpējam pārvirzīties sānis. Nekādā gadījumā nedrīkst atrasties tieši zem cita kāpēja.

No attēliem spēles dalībnieki veido stāstus. Spēle palīdz uzlabot atmiņu un veicina spēju ilgāk koncentrēties.

Spēles apraksts

I variants

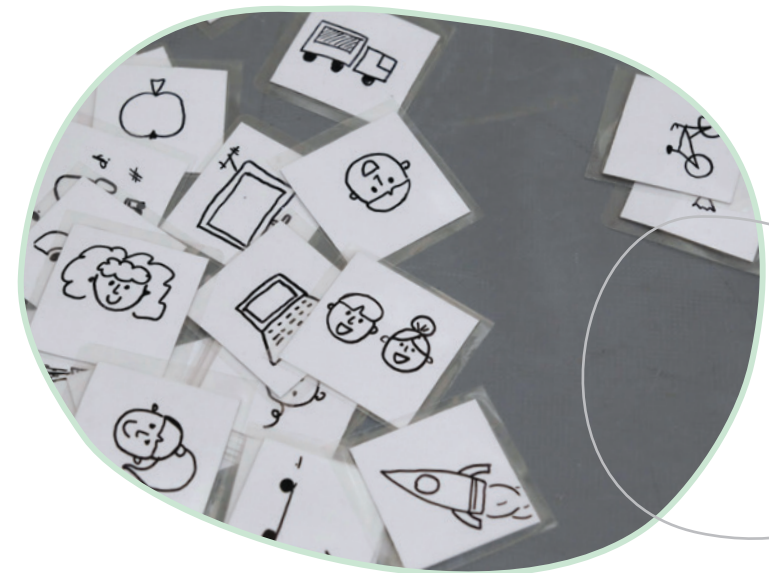
Mazākie spēles dalībnieki pirms spēles var uzkāpt pa sienu līdz katram attēlam un to aplūkot. Spēles laikā treneris spēles dalībniekiem dod uzdevumu pieskarties konkrētām attēlu grupām, piemēram, visiem ēdamajiem priekšmetiem, visiem augiem vai visiem cilvēkiem. Mazākie dalībnieki šo uzdevumu veic, uzkāpjot līdz attēlam, tam pieskaroties un atkal nokāpjot zemē, pēc tam tādā pašā veidā atkal kāpjot līdz nākamajam attēlam.

Vecākiem spēles dalībniekiem attēli jāsavirknē stāstā, piemēram, paņemt spaini un savākt konfektes vai paņemt ābolu un aiznest vectēvam. Treneris var noteikt, no cik attēliem ir jāveido stāsts. Spēles laikā attēlu skaitu var palielināt. Jo vairāk attēlu iekļauj, jo attēliem jāatrodas tuvāk citam pie cita, proti, maršruta garumam nevajadzētu pārsniegt 8–10 metrus.

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet kāpšanas laikā ar rokām vai kājām nedrīkst izmantot noteiktas krāsas aizķeres (piemēram, violetās). Svarīgi ir ierobežot tās krāsas aizķeru izmantošanu, kas visvairāk atvieglo kāpšanu pēc attēliem, tomēr jāizvērtē, vai bez šīs krāsas aizķerēm spēles dalībnieks spēs sasniegt visus attēlus.

Pilnveido: spēku un izturību, atmiņu, spēju atrast līdzsvara punktu, stratēģisko domāšanu, vispārīgu un pēdu novietošanas plānošanu.



24. att. Uzdevumā izmantojamie attēli



PARĒKINĀSIM!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–20 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms spēles sagatavo 5×5 cm lielas lapiņas ar cipariem un matemātisko darbību zīmēm (plusu, mīnusu, reizināšanas zīmi, dalīšanas zīmi, vienādības zīmi). Skaitļus un darbību zīmes piestiprina vienmērīgi pa visu kāpšanas sienu gan augstāk, gan zemāk (18 dalībnieku grupai nepieciešamas 10 lapiņas ar katru ciparu un darbību zīmi, un starp vienādiem cipariem un zīmēm jābūt vismaz pāris metru attālumam). Katram spēles dalībniekam sagatavo papīra lapiņu un rakstāmrīku, lai katrs pats var pierakstīt izteiksmes, to atrisinājumu – tādējādi ir vieglāk noteikt izpildīto uzdevumu skaitu.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieki vispirms kāpj pa sienu, lai apskatītos, kur ir izvietoti konkrētie cipari un matemātisko darbību zīmes. Šajā posmā iespējams dot uzdevumu pieskarties visiem vieniniekiem, ja to ir vismaz četri, vai pāra skaitļiem pieskarties ar roku, bet nepāra – ar kāju. Ievērojot spēles dalībnieku spējas, treneris var uzdot risināt arī matemātiskas uzdevumus. Vispirms var sākt ar vieglākiem saskaitīšanas uzdevumiem (piemēram, $2 + 2 = ?$). Spēles dalībniekiem ir jāskatās skaitļi, jāatrisina uzdevums un tad pēc kārtas jāpieskaras visiem skaitļiem, arī rezultātam (jāuzkāpj, jāpieskaras, jānokāpj). Vēlāk iespējams iekļaut arī citas matemātiskās darbības vai to kombinācijas.

II variants

Stiprākiem kāpējiem (vai mazākām grupām) uzdevumu iespējams apgrūtināt, norādot, ka darbība jāveic, nenokāpjot no sienas, proti, jāpieskaras visiem skaitļiem un darbību zīmēm vienā kāpienā.

Pilnveido: izturību, maršruta kāpšanas plānošanu, zināšanas matemātikā.



25. att. Meitene tur lapiņu ar uzdevumu



26. att. Zēns pieskaras skaitļiem

7.4. Maršruti

MARŠRUTU PIRAMĪDA

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem vai atsevišķiem kāpējiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nepieciešama siena ar daudziem dažādas grūtības kategorijas maršrutiem: vismaz desmit 4. grūtības kategorijas maršrutiem, desmit 5A–5C grūtības kategorijas un pieciem 6A grūtības kategorijas maršrutiem.

Lai sekotu kāpšanas prasmju izaugsmei, var piešķirt dažādu veidu un krāsu žetonus (ap 100–200 gab.).

Spēles apraksts

Uzdevuma mērķis ir sākumā izkāpt desmit 4. grūtības kategorijas maršrutus trīs reizes (1. līmenis), tad desmit 5A–5C grūtības kategorijas maršrutus divas reizes (2. līmenis), bet pēc tam piecus 6A maršrutus vienu reizi (3. līmenis).

Šīs grūtības kategorijas ir tikai kā paraugs, kas visbiežāk atbilst to cilvēku, kuri ar kāpšanu nenodarbojas profesionāli, spējām, tomēr atkarībā no izveidoto maršrutu daudzuma uz sienas un kāpēju sagatavotības līmeņa ir iespējams izveidot vieglākus vai grūtākus maršrutus.

Par katru izkāpto maršrutu (par trim, divām vai vienu reizi atkarībā no līmeņa) spēles dalībnieks saņem vienu žetonu. Savācot visus viena līmeņa žetonus (t. i., 10 žetonus), spēles dalībnieks pāriet uz nākamo līmeni, kur 10 žetonus samaina pret vienu citas krāsas vai veida žetonu. Nākamajā līmenī turpina vākt 10 jaunus žetonus.

Pilnveido: izturību, maršruta kāpšanas plānošanu, tehniku, stratēģisko domāšanu.

MARŠRUTU KĀPŠANA (Sacensību imitācija)

Dalībnieku skaits

Paredzēta atsevišķiem kāpējiem un lielākām (25–30 dalībnieku) grupām.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas sagatavo maršrutus, pa kuriem būs jākāpj. Parasti sagatavo 10 maršrutus un 2–3 papildu maršrutus stiprākiem kāpējiem. Pie maršruta pielīmē lapiņu ar maršruta numuru (1. maršruts, 2. maršruts, 3. maršruts, ...), kam klāt var būt vēl papildu apzīmējums – zīmodziņš – vieglākai rezultātu norādīšanai.

Sagatavo lapas rezultātu atzīmēšanai (sk. pielikumu 94. lpp.) un zīmodziņus (jaunākiem kāpējiem) vai rakstāmriķus (vecākiem kāpējiem).

Ieteikumi

Ieteicams izveidot vismaz 5 vieglus maršrutus, kas ir pieveicami katram, 5 vidējus, kuru izkāpšanai vajadzētu papildu piepūli vai treneru padomu, un 2–3 grūtus maršrutus, kas būtu izaicinājums arī spēles stiprākajiem dalībniekiem.

Spēles apraksts

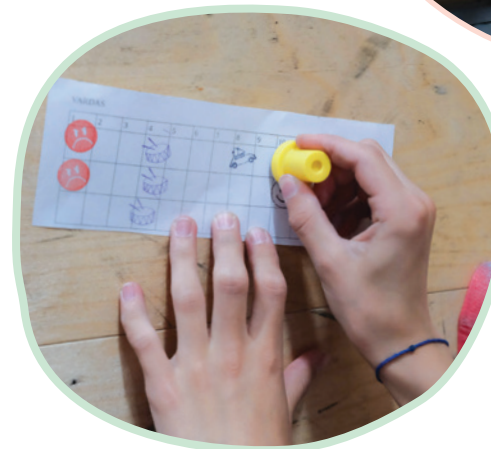
Treneris iepazīstina ar maršrutu kāpšanas nosacījumiem, izdala spēles dalībniekiem lapas rezultātu atzīmēšanai, sagatavo zīmodziņus vai rakstāmriķus. Norāda laiku, cik ilgi spēles dalībnieki var kāpt maršrutus (ieteicams tam piešķirt 30–40 minūtes).

Kad treneris dod komandu, var sākt kāpt maršrutus. Pēc maršruta izkāpšanas spēles dalībniekam pašam jāatzīmē savs rezultāts lapā ar attiecīgu zīmodziņu vai rakstāmriķu (uzliek plusiņu vai ķeksīti). Katrs maršruts ir jāizkāpj trīs reizes.

Pilnveido: izturību, maršruta kāpšanas plānošanu, tehniku, stratēģisko domāšanu.



27. att. Meitene kāpj maršrutu



28. att. Meitene veic atzīmi uzdevumu lapā

KRĀSAINIE MARŠRUTI

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms spēles sagatavo tabulu, kurā spēles dalībnieki var atzīmēt savus izkāptos maršrutus (sk. pielikumu 95. lpp.), un flomāsterus vai zīmuļus tādā pašā krāsā, kādā ir maršruti. (Šīs grāmatas rakstīšanas laikā mūsu zālē bija daudz vienkāršu un bērniem paredzētu maršrutu tikai ar violetām aizķerēm. Ar šo uzdevumu vēlējamies mudināt bērnus kāpt ne vien pa vieglajiem maršrutiem, bet arī plānot un veidot stratēģijas, kurus maršrutus vēl varētu izkāpt.)

Spēles apraksts

I variants

Katrs spēles dalībnieks saņem sagatavotu maršrutu lapu ar vairākiem tukšiem laukiem, uzraksta savu vārdu uz lapas. Spēles dalībnieku uzdevums ir noteiktā laikā izkāpt pēc iespējas vairāk maršrutu. Pēc maršruta veikšanas kāpējam savā lapā jāatzīmē maršruta krāsa. Ierobežojums – nedrīkst pēc kārtas kāpt maršrutus ar vienādu krāsu, respektīvi, ja pirmais izkāptais maršruts bija violets, tad otrajam ir jābūt, piemēram, sarkanajam maršrutam. Izkāpt divus violetos maršrutus pēc kārtas un iekrāsot pirmo un trešo lauku arī ir aizliegts – lauki ir jāiekrāso pēc kārtas.

II variants

Stiprākie (vecākie) kāpēji nemaz nekāpj vieglākos maršrutus, atbilstoši grupas sagatavotības līmenim kāpj 5A vai pat 6A kategorijas maršrutus.

Pilnveido: izturību, stratēģisko domāšanu un plānošanu.



29. att. Zēns aizpilda uzdevumu lapu



30. att. Zēns un meitene kāpj norādītos maršrutus

JO MAZĀK AIZĶERU

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–20 dalībniekiem (jo vairāk zonu, jo vairāk dalībnieku var piedalīties) un atsevišķiem kāpējiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Kāpšanas sienu sadala 3–4 metrus platās zonās, lai izveidotos 2–3 zonas. Katras kāpšanas sienas zonas apakšā pielīmē lapu rezultātu atzīmēšanai.

Spēles apraksts

Uzdevuma mērķis – katrā zonā uzkāpt līdz maršruta augšai (pieskarties griestiem vai augstākajai aizķerei), izmantojot pēc iespējas mazāk aizķeru. Mēģinājumu skaits katrā zonā ir neierobežots. Ja dalībnieks ir uzkāpis līdz augšai, viņa rezultāts tiek ierakstīts zonas apakšā esošajā rezultātu lapā.

Lai atvieglotu uzdevumu, katrā zonā iespējams kāpt ne pa maršrutu, bet pa visām aizķerēm.

Pilnveido: radošumu, uzmanību, stratēģisko domāšanu, mobilitāti.



31. att. Zēns met kauliņus

ATŅEM!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem (atkarībā no sienas lieluma).

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pie sienas ar numuriņiem atzīmē 12 samērā vieglus maršrutus un sešus grūtākus. Sagatavo četrus metamos kauliņus un divus trauciņus.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieki, kuri gatavi kāpšanai, vienā no trauciņiem ripina trīs metamos kauliņus, lai noskaidrotu maršruta skaitli (var ripināt arī vienu metamo kauliņu, ja vēlas mazāku skaitli, vai visus trīs pēc kārtas), bet citā trauciņā ripina vienu metamo kauliņu, lai noskaidrotu, cik aizķeru (no 1 līdz 6) šajā maršrutā nedrīkst izmantot. Spēles dalībnieks pats var izvēlēties, kuras aizķeres maršrutā neizmantos, taču jāņem vērā, ka izvēlētās aizķeres nedrīkst izmantot ne ar rokām, ne kājām. Kad izkāpts viens maršruts, atkal ripina metamos kauliņus un kāpj nākamo maršrutu – tadā veidā mēģina izkāpt pēc iespējas vairāk maršrutu. Ja ir daudz dalībnieku un grūti izsekot, cik maršrutu katrs izkāpj, katram spēles dalībniekam var izsniegt lapiņu, kurā dalībnieks uzraksta maršruta numuru, cik aizķeru nedrīkst izmantot un arī to, vai maršrutu izdevās izkāpt. Reizēm ar metamo kauliņu iespējams uzmet tiešām sarežģītas vai pat neiespējamās kombinācijas (ļoti grūts ir maršruts bez sešām aizķerēm): šādā gadījumā ir svarīgi, lai spēles dalībnieks izmēģinātu vismaz dažus variantus – varbūt ir iespējams veikt lēcieni, bet varbūt izmantot reljefa formas? Ja neizdodas, jāmet cita kombinācija.

II variants

Pieredzējušākiem kāpējiem var dot tikai vienu kauliņu, ar kuru noskaidrot, cik aizķeru (no 1 līdz 6) konkrētajā maršrutā nedrīkst izmantot. Pēc skaitļa uzmešanas spēles dalībnieki paši izvēlas trīs maršrutus, kurus veiks, neizmantojot noteiktu skaitu aizķeru. Kad pirmie trīs maršruti izkāpti, spēli turpina un atkal ripina metamo kauliņu, taču maršrutu skaits samazinās, proti, tos, kuri ir izmantoti pirmajā kāpšanas reizē, vairs nevar izmantot, bet ir jāizvēlas jau no 15 maršrutiem. Tā kāpj, līdz izdodas pieveikt visus maršrutus vai beidzas nodarbība. Šis variants attīsta koncentrēšanās spējas un veicina stratēģisko domāšanu – ja ir uzņemts tikai 1, tad visdrīzāk dalībnieks nekāps vienkāršākos maršrutus, bet mēģinās grūtākos.

Pilnveido: izturību, spēku, precizitāti, uzmanību, stratēģisko domāšanu, radošumu.

CITĀDI MARŠRUTI

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem un atsevišķiem kāpējiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

Uzdevuma mērķis – uzkāpt līdz augšai izvēlētajā maršrutā (vai sāniski uz traversa sienām (red.)), bet katru reizi pēc citiem noteikumiem:

- vienkārši;
- neizmantojot kreiso kāju;
- neizmantojot labo kāju;
- neizmantojot kreiso roku;
- neizmantojot labo roku;
- katras kustības laikā saplaukšķinot rokas;
- neizmantojot vienlaicīgi vienu kāju un vienu roku.

Uzdevuma izpildi var atvieglot, atļaujot nekāpt pa maršrutu, bet izmantot visas aizķeres.

Pilnveido: radošumu, uzmanību, stratēģisko domāšanu, mobilitāti.



7.5. Aktīvās spēles

PIESKARIES SKAITLIM!

Dalībnieku skaits

Paredzēta lielām (20–30 dalībnieku) grupām, bet var būt arī mazākas grupas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības pie kāpšanas sienas piestiprina lapiņas ar skaitļiem no 1 līdz 25 (ieteicamais skaits, bet var izmantot arī vairāk). Skaitļus piestiprina, ievērojot dalībnieku vecumu un fiziskās sagatavotības līmeni. Ja nodarbībā piedalās pēc spējām ļoti atšķirīgi dalībnieki, skaitļus var piestiprināt dažādā augstumā (piemēram, sienas vidū) un dažādas sarežģītības vietās.

Ieteikumi

Ieteicams sekot dalībnieku kāpšanas spēju izaugsmei – cik un kādiem skaitļiem dalībnieks pieskaras. Iespējami trīs varianti.

I variantam

Treneris spēles dalībniekiem izdala tukšas lapiņas / aproces. Pēc pieskaršanās skaitlim spēles dalībnieks pienāk pie trenera un nosauc skaitli, kuram ir izdevies pieskarties. Pēc tam treneris spēles dalībnieka lapiņā ieraksta skaitli, bet dalībnieks var turpināt kāpšanu un mēģināt pieskarties nākamajam skaitlim. Šī metode ir ērtāka, sekojot skaitliski nelielas grupas (līdz 10 dalībniekiem) kāpšanas spēju izaugsmei.

II variantam

Sagatavo lielu lapu / tāfeli rezultātu norādīšanai. Katrs spēles dalībnieks uz lapas / tāfeles uzraksta savu vārdu. Pēc pieskaršanās skaitlim dalībnieks pienāk pie lapas / tāfeles un pats pie sava vārda ieraksta skaitli, kuram ir pieskāries. Šis variants ļauj vieglāk izsekot skaitliski lielākas (10–30 dalībnieku) grupas izaugsmei. Turklāt spēles dalībniekiem ir arī laiks atpūtai starp uzdevuma darbībām, jo lielā grupā dalībnieki gaida rindā iespēju norādīt savu skaitli uz lapas / tāfeles.

III variantam

Spēlei sagatavo krāsainus zīmogus. Treneris spēles dalībniekiem izdala tukšas lapas. Katru skaitli uz sienas apzīmogo ar speciālu zīmogu (puķīti, spoguļīti, mašīnu u. tml.). Pieskaroties skaitlim, ir arī jāapskatās, kāds zīmogs ir uz skaitļa (piemēram, puķīte), pēc tam šis zīmogs jāatrod un jāuzspiež uz savas lapas. Šāds uzdevums vairāk ir saistošs mazākiem kāpējiem (no 6 līdz 9 gadiem), īpaši izaugsmes noteikšanas veida dēļ.



32. att. Meitene pieliek roku pie skaitļa



33. att. Meitene pieliek kāju pie skaitļa

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis – ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) ar roku pieskarties pēc iespējas vairākām skaitļu lapiņām, kas piestiprinātas pie kāpšanas sienas. Skaitās, ka dalībnieks ir pieskāries skaitlim, ja viņš uz lapiņas ir uzlicis roku un to paturējis trīs sekundes (līdz izskaita līdz trīs). Lai samazinātu traumu risku, iesakām dalībniekiem pēc uzdevuma veikšanas no sienas nokāpt (nevis nolēkt).

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet skaitļa lapiņai ir jāpieskaras ar kāju.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet kāpšanai līdz skaitļa lapiņai ir ierobežojumi, piemēram, nedrīkst izmantot violetās krāsas aizķeres vai drīkst kāpt, izmantojot tikai vienu kāju.

Pilnveido: izturību un spēju atrast līdzsvara punktu, atkarībā no izvēlētā ierobežojuma arī spēju atrast efektīvāko kāpšanas līniju (ierobežojot vienas krāsas aizķeru izmantošanu), spēku un līdzsvara izjūtu.

Svarīgi! Spēles laikā iespējams izpildīt vairākus variantus: sākt ar pirmo, bet fiziski spēcīgākiem dalībniekiem, kuri paveikuši visus vai daļu pirmā varianta uzdevumu, apgrūtināt uzdevumu, tajā iekļaujot elementus no citiem variantiem.



PASAULES KAROGI

Dalībnieku skaits

Paredzēta lielām (20–30 dalībnieku) grupām, bet var būt arī mazas grupas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni. Skaitliski mazākām grupām tā var būt pamataktivitāte (integrēta ģeogrāfijas stunda), bet lielākām – kā iesildīšanās.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo pēc iespējas vairāk lapiņu ar pasaules karogiem (tās labāk ielaminēt) un uz katras karoga krāsas uzraksta aizķeru skaitu, piemēram, Lietuvas karogā uz dzeltenās krāsas uzraksta „10 aizķeres”, uz zaļās – „15 aizķeres”, uz sarkanās – „10 aizķeres”. Tas nozīmē, ka kāpjot ir jāpieskaras 10 dzeltenajām aizķerēm, 15 zaļajām aizķerēm un 10 sarkanajām aizķerēm. Tā aizķeru skaitu norāda visiem karogiem, skaits var būt dažāds.

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis – ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) apmeklēt pēc iespējas vairāk valstu. Valsts ir apmeklēta, ja, kāpjot pa sienu, spēles dalībnieks ir pieskāries visām karogā norādītajām aizķerēm noteikto reižu skaitu (neskaitās, ja aizķerei pieskaras, stāvot uz zemes).

II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, taču aizķerēm ir ne vien jāpieskaras, bet tās ir jāizmanto kāpšanā.

III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet aizķerēm ir jāpieskaras ar kājām.

IV variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet piemērojami papildu ierobežojumi, piemēram, nedrīkst izmantot violetās krāsas aizķeres vai drīkst kāpt, izmantojot tikai vienu kāju.

Pilnveido: izturību un spēju atrast līdzsvara punktu, atkarībā no izvēlētā ierobežojuma arī spēju atrast efektīvāko kāpšanas līniju (ierobežojot kādas krāsas aizķeru izmantošanu), spēku un līdzsvaru (ierobežojot vienas rokas vai kājas izmantošanu).



34. att. Bērns ar uzdevumu tur karoga kartīti

MONSTRI, DINOZAURI UN KOSMOSS

Dalībnieku skaits

Paredzēta lielām (20–30 dalībnieku) grupām, bet var būt arī mazākas grupas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni. Mazākiem spēles dalībniekiem tā var būt arī pamataktivitāte, bet lielākiem – vairāk kā iesildīšanās, taču var būt arī pamataktivitāte.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas dažādās vietās un dažādā augstumā piestiprina aizklātus monsturu, dinozauru un kosmosa attēlus. Iesildīšanās zonā (vai drošā vietā tālāk no sienas) izveido trīs „bāzes” – monsturu, dinozauru un kosmosa, katrā „bāzē” iekļauj fizisko vingrinājumu veikšanu, piemēram, lēcienus, iešanu krabī vai vardītē (vecākiem spēles dalībniekiem var paredzēt sarežģītāku vingrinājumu veikšanu, piemēram, dēlīti, atspiešanos (pilnā vai no ceļgaliem), pievilkušanos pie stieņa vai vingrošanas kāpnēm u. tml.).

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis – ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) aizsniegt pēc iespējas vairāk dažādu attēlu un veikt pēc iespējas vairāk fizisko vingrinājumu. Spēli sāk ar kāpšanu pa sienu un pieskaršanos jebkuram attēlam. Ja attēlā ir monsturs, tad pēc nokāpšanas no sienas jādodas uz monsturu „bāzi” un jāveic tajā norādītie fiziskie vingrinājumi, ja dinozaurs – uz dinozauru „bāzi” utt. Pēc fiziskā vingrinājuma konkrētajā „bāzē” spēles dalībnieks kāpj pa sienu līdz citam attēlam, kad tas ir aizsniegts, atkal veic fiziskos vingrinājumus.

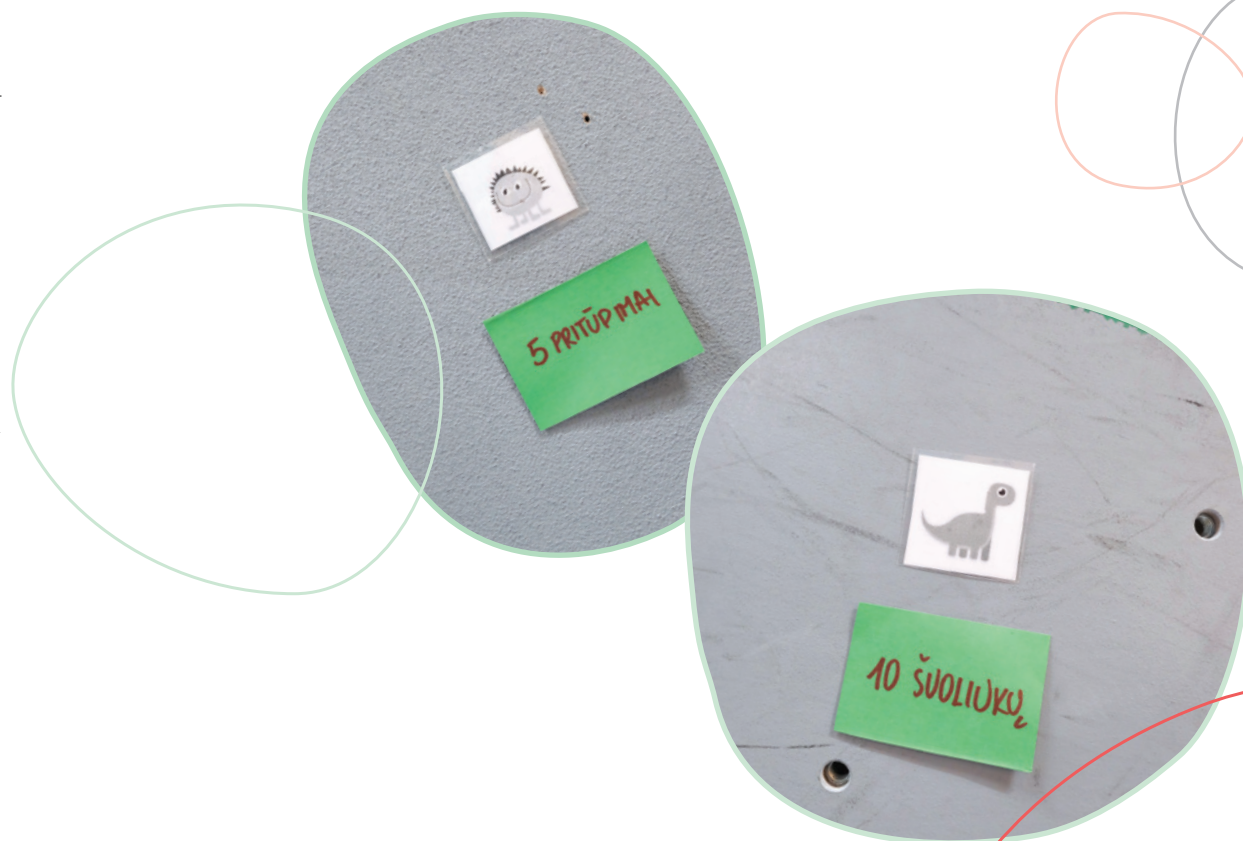
II variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet attēliem jāpieskaras ar kājām.

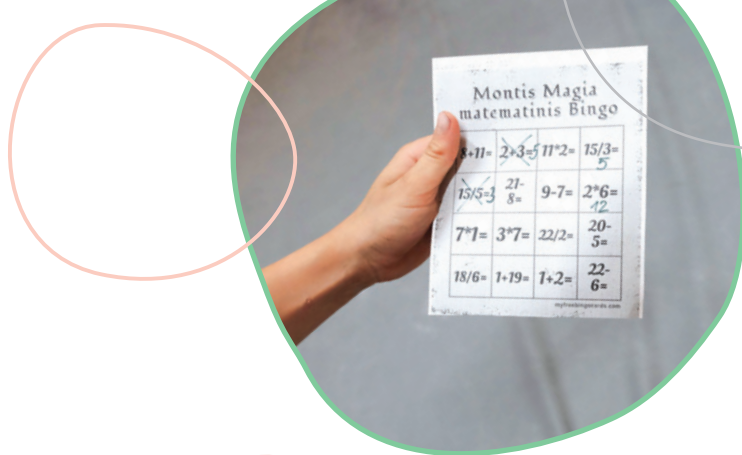
III variants

Darbības princips ir tāds pats kā I variantā, bet piemērojami papildu ierobežojumi, piemēram, nevar izmantot violetās krāsas aizķeres vai drīkst kāpt, izmantojot tikai vienu kāju.

Pilnveido: izturību un spēju atrast līdzsvara punktu, atkarībā no izvēlētajiem ierobežojumiem arī spēju atrast efektīvāko kāpšanas līniju (aprobežojoties ar vienas krāsas aizķeru izmantošanu), spēku un līdzsvara izjūtu (ierobežojot vienas rokas vai kājas izmantošanu).



35. att. Monsturu un dinozauru „bāze” ar uzdevumiem:
5 pietupieni, 10 lēcieni



36. att. Bērns
tur bingo karti ar
uzdevumiem

BINGO



Dalībnieku skaits

Paredzēta 10–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms spēles katram spēles dalībniekam sagatavo bingo kartīti un rakstāmriku. Internetā iespējams atrast bezmaksas bingo ģeneratorus, lai katram izveidotu unikālu tabulu. Mazākiem spēles dalībniekiem vajadzētu 4×4 kartīti un aptuveni 20–25 uz kāpšanas sienas dažādā augstumā piestiprinātas lapiņas ar vārdiem, skaitļiem vai uzdevumiem, vecākiem – 5×5 tabulu un 30–35 lapiņas uz sienas.

Spēles apraksts

I variants

Katrs spēles dalībnieks saņem bingo kartīti un uzraksta savu vārdu. Uzdevums – pēc iespējas ātrāk atrast savā bingo kartītē rakstītos vārdus uz sienas un pirmajam iesaukties: „Bingo!” Spēles dalībnieks uzkāpj līdz lapiņai ar vārdu un patur uz tās roku trīs sekundes, pēc tam nokāpj zemē un nosvītro vārdu savā kartītē. „Bingo!” sauc tas, kurš pirmais ir atradis, pieskāries un izsvītrojis visus vārdus.

II variants

Bingo kartītē var ierakstīt ne tikai skaitļus vai vārdus, kas ir saistīti ar kāpšanu, bet arī norādīt veicamos fiziskos vingrinājumus (lēcieni, pietupieni, atspiešanās no ceļgaliem utt.), pie katra pierakstot arī skaitu (piemēram, 5 pietupieni). Spēles dalībniekam pēc nokāpšanas no sienas ir jāveic šis vingrinājums, un tikai pēc tam viņš var izdarīt atzīmi savā kartītē.

III variants

Bingo kartīti var sagatavot ar matemātikas uzdevumiem ($2 \times 4 = ?$, $4 + 9 = ?$ utt.), proti, ar saskaitīšanas, atņemšanas, reizināšanas, dalīšanas vai citām izteiksmēm. Pēc matemātikas uzdevuma atrisināšanas rezultāts ir jāatrod uz sienas. Izturīgākie bērni var pieskarties ne vien rezultātam, bet visiem uzdevumā minētajiem skaitļiem.

Pilnveido: izturību, ātrumu, stratēģisko domāšanu un plānošanu.

SALASI ŽETONUS!

Dalībnieku skaits

Paredzēta gan atsevišķiem kāpējiem, gan lielai grupai.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo daudz žetonu – tik daudz, lai katram dalībniekam būtu vismaz 10 žetoni.

Spēles apraksts

I variants

Uzdevuma mērķis – izkāpt pēc iespējas vairāk maršrutu līdz kāpšanas sienas augšai. Par katru izkāpto maršrutu līdz augšai spēles dalībnieks no trenera saņem žetonu.

II variants

Spēli spēlē kā I variantā, bet iespējams noteikt ierobežojumus, norādot, kuru krāsu aizķeres nedrīkst izmantot kāpšanā.

III variants

Uzdevuma mērķis – izkāpt pēc iespējas vairāk maršrutu līdz augšai. Par katru izkāpto maršrutu treneris spēles dalībniekam dod žetonu (kāpējam ir jāpasaka, kādas krāsas un kādas sarežģītības maršrutu viņš izkāpa, tādējādi tiek attīstīta uzmanība un vērtība).

Pilnveido: izturību, ātrumu, uzmanību, precizitāti, vērtīgumu, maršrutu kāpšanas plānošanu.

MET KAULIŅU!

Dalībnieku skaits

Paredzēta lielām (20–30 dalībnieku) grupām, bet var būt arī mazākas grupas.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pie kāpšanas sienas piestiprina 18 dažādus uzdevumus, piemēram, uzkāpt tikai pa vienas krāsas aizķerēm, uzkāpt līdz augšai, izmantojot tikai vienu roku, pieskarties četrām formām, pieskarties 30 zaļajām aizķerēm u. tml. Tālāk no sienas sagatavo „bāzi”, kurā atrodas trauks ar metamajiem kauliņiem (kopā vajadzīgi trīs). Katram uzdevumam piešķir savu kārtas numuru.

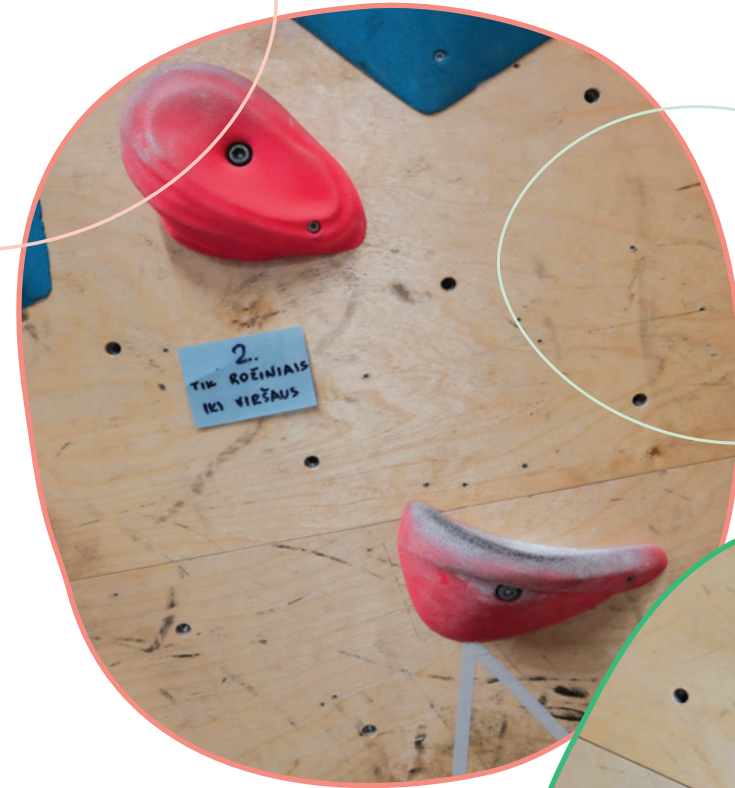
Spēles apraksts

Spēles mērķis – ierobežotā laikā (30–40 minūtēs) paveikt pēc iespējas vairāk uzdevumu. Pirmajā līmenī spēles dalībniekiem ir tikai viens metamais kauliņš, tādējādi viņi var veikt tikai pirmos sešus uzdevumus. Katrs spēles dalībnieks met kauliņu un veic tādu uzdevumu, kāds cipars ir uzkrītis. Ja nākamajā reizē izkrīt tas pats cipars un uzdevums ir jau paveikts, tad spēles dalībnieka uzdevums ir izdomāt, kā šim uzdevumam paaugstināt grūtības pakāpi (piemēram, kāpjot izmantot tikai vienu kāju, neizmantojot vairākas aizķeres, neizmantojot vairāku krāsu aizķeres u. tml.). Ja arī trešo reizi izkrīt tas pats cipars, tad izdomā vēl vienu papildu apgrūtinājumu. Ceturto reizi uzmetot to pašu ciparu, kauliņu var mest atkārtoti. Ja kāds no grupas ir izpildījis trīs dažādus uzdevumus (vecākie dalībnieki arī 4–5), tad visiem dalībniekiem „atveras” nākamais līmenis – spēlei pievieno otru metamu kauliņu. Ja no otrā līmeņa uzdevumiem (7–12) ir izpildīti trīs dažādi uzdevumi (vecākie spēles dalībnieki izpildījuši 4–5), ir sasniegts trešais līmenis – spēles dalībnieki saņem trešo metamu kauliņu.

Nodarbības beigās iespējams veltīt dažas minūtes arī to uzdevumu pamēģināšanai, kurus nebija iespējas veikt, jo netika uzņemts attiecīgais skaitlis.

Tiem, kuri ir izpildījuši visus uzdevumus, var sagatavot papildu uzdevumus.

Pilnveido: izturību, spēju atrast līdzsvara punktu, radošumu, netradicionālu problēmu risināšanu un stratēģisko domāšanu, atkarībā no izvēlētajiem ierobežojumiem arī spēju atrast efektīvāko kāpšanas līniju (ierobežojot vienas krāsas aizķeru izmantošanu), spēku un līdzsvara izjūtu (ierobežojot vienas rokas vai kājas izmantošanu).



37. att. Uzdevumu lapiņas uz kāpšanas sienas ar uzdevumiem: izmanto tikai rozā aizķeres, kāpjot līdz augšai, un kāp, izmantojot tikai vienu roku



38. att. Spēles dalībnieks met kauliņu

SLEPENĀS LAPIŅAS

Dalībnieku skaits

Paredzēta atsevišķiem kāpējiem un lielām (25–30 dalībnieku) grupām.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Sagatavo papīra lapiņas ar dažādiem uzdevumiem, lapiņas aizklāti (tā, lai uzdevuma teksts būtu pret sienu un kāpējam nebūtu redzams) pielīmē pie kāpšanas sienas dažādā augstumā. Var sagatavot dažādu krāsu lapiņas, piemēram, dzeltenas, sarkanas un zilas, tādējādi apzīmējot dažāda veida uzdevumus, piemēram, dzeltenās lapiņas – socializēšanās uzdevums, sarkanās – fizisks vingrinājums, bet zilās – uzdevums uz kāpšanas sienas. Iesakām sagatavot 7–10 katra veida lapiņas ar uzdevumu (kopā aptuveni 20–30 lapiņas).

Uzdevumu piemēri

- Socializēšanās uzdevumi – pakutināt trenerus, apskaut trīs draugus u. tml.
- Fiziskie vingrinājumi – veikt 20 lēcienus, 10 pietupienus, nostāvēt uz vienas kājas 15 sekundes u. tml.
- Uzdevumi uz kāpšanas sienas – pēc iespējas ātrāk uzkāpt līdz sienas augšai, uzkāpt pa pirmo maršrutu u. tml.

Ieteikumi

Lapiņas ar vieglākiem uzdevumiem ieteicams piestiprināt zemāk (ap sienas vidu), bet lapiņas ar grūtākiem uzdevumiem – augstāk.

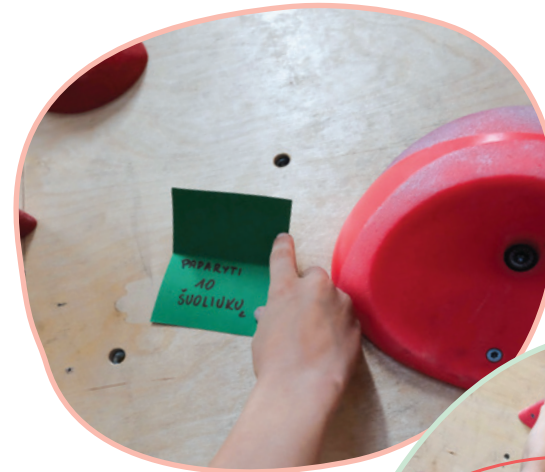
Mazākiem dalībniekiem, kuri vēl paši nelasa, būs jāpalīdz izlasīt uzdevumu.

Uzdevumu veikšanai uz zemes vislabāk ir izvēlēties zonu ārpus matrača, lai garantētu dalībnieku drošību (lai nerastos situācijas, ka kāds kāpējs var atrasties tieši zem cita kāpēja).

Spēles apraksts

Spēles mērķis – ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) veikt pēc iespējas vairāk uz lapiņām uzrakstīto uzdevumu. Dalībnieks, kurš ir uzkāpis līdz lapiņai ar uzdevumu, pagriež lapiņu, izlasa uzdevumu un kāpj zemē, lai veiktu uzdevumu tam paredzētajā zonā. Pēc uzdevuma veikšanas drīkst kāpt pēc nākamās lapiņas ar jaunu uzdevumu.

Pilnveido: izturību un spēju atrast līdzsvara punktu, atkarībā no izvēlētajiem uzdevumiem arī fiziskās un sociālās prasmes, radošumu, netradicionālu problēmu risināšanu, piemēram, uzdevumā „nostāvēt uz vienas kājas 15 sekundes” pilnveido līdzsvara izjūtu utt.



39. att. Lapiņa pie sienas ar uzdevumu:
veic 10 lēcienus



40. att. Zēns lasa uzdevumu

LAIKS PUZLEI!

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–20 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 6–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības sagatavo puzli. Vispiemērotākās puzles ir ar lieliem un mīkstiem gabaliņiem. Katram dalībniekam nepieciešami vismaz 4–5 gabaliņi.

Ieteikumi

Šī spēle ir piemērota nodarbības sākumā, lai iesildītos.

Spēles apraksts

I variants

Uzdevums mazākajiem spēles dalībniekiem – uzkāpt pēc iespējas augstāk. Par katru kāpienu spēles dalībnieks no trenera saņem vienu puzles gabaliņu. Vecākie spēles dalībnieki var saņemt puzles gabaliņu par vienu izkāptu maršrutu (treneris pasaka, kuras krāsas un sarežģītības maršruts ir jākāpj, – tas vēl vairāk trenē uzmanību un vērību). Kad treneris grupai ir atdevis visus gabaliņus, grupa var salikt puzli.

II variants

Mazākajiem spēles dalībniekiem var aizliegt izmantot noteiktas krāsas aizķeres (svarīgi, lai tāpat būtu iespējams uzkāpt pēc iespējas augstāk). Vecākie dalībnieki, kuri kāpj maršrutus, katrā kāpšanas maršrutā nedrīkst izmantot ar rokām un kājām 1–2 aizķeres, kuras norāda treneris.

III variants

Puzles gabaliņus novieto uz sienas dažādās vietās un dažādā augstumā. Mērķis ir savākt visus puzles gabaliņus un salikt puzli.

Pilnveido: izturību, ātrumu, vērīgumu, uzmanību un precizitāti.



41. att. Aizķerēs paslēptie puzles gabaliņi



7.6. Citas spēles

—

AR CIK AIZĶERĒM UZKĀPSI?

Dalībnieku skaits

Paredzēta 10–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Sagatavo divus metamos kauliņus un lēzenu trauku to mešanai vai četrus metamos kauliņus un divus traukus, ja ir daudz dalībnieku.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieki pēc kārtas met divus metamos kauliņus, tad saskaita uzmeto ciparu kombināciju un iegūst skaitli, kas norāda, cik aizķeru, kāpjot līdz sienas augšai, drīkst izmantot, piemēram, uzmetot ciparus 5 un 3, jāizdomā, kā uzkāpt līdz sienas augšai (pieskarties griestiem vai konkrētai vietai), izmantojot astoņas aizķeres. Koka formas un sienu stūri neskaitās aizķeres – tas ir kā sienas reljefs.

II variants

Grūtāks variants – var mest tikai vienu kauliņu un kāpšanā izmantot tikai attiecīgo aizķeru skaitu.

III variants

Vieglāks variants – var skaitīt tikai tās aizķeres, kuras tiks satvertas ar rokām, tātad ar kājām izmantojamo aizķeru skaits nav ierobežots. Piemēram, uzmetot ciparu summu 8, ar rokām drīkst izmantot astoņas aizķeres, bet ar kājām – visas.

IV variants

Ja siena ir zema, šo pašu uzdevumu var veikt traversā, definējot kāpšanas telpu – no kurienes līdz kurienei ir jāaizkāpj (2,5–3 metri).

Pilnveido: izturību, stratēģisko domāšanu, radošumu un plānošanu.

LĒCIENI

Dalībnieku skaits

Paredzēta atsevišķiem kāpējiem un lielākām (25–30 dalībnieku) grupām.

Vecums

Piemērota 12–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības uz sienas izveido t. s. lēcienus – roku „pārmešanas” pozīcijas ar atšķirīgu punktu skaitu. Izveido tik daudz lēcienu, lai vienu lēcienam varētu veikt 3–4 dalībnieki. Piemēram, ja grupā ir 16 dalībnieki, vajadzētu sagatavot vismaz četrus lēcienus.

Jābūt skaidri parādītam lēciena sākumam – startam – un vairākiem (3–5) lēciena beigu punktiem (dažādām aizķerēm) ar norādītu vērtību. Par visvieglāko lēcienam piešķir vismazāk punktu, piemēram, 10, bet par visgrūtāko (mazākas aizķeres, lielāks lēciena attālums) – vislielāko punktu skaitu, piemēram, 50.

Katrai grupai sagatavo lapu / tāfeli rezultātu pierakstīšanai.

Ieteikumi

Lielākajā daļā gadījumu, ja dalībnieki ar kāpšanu nenodarbojas profesionāli un negatavojas sacensībām, vajadzētu veidot mazākus lēcienus – vienkāršas roku „pārmešanas”, proti, kustības laikā kājas paliek uz sākuma aizķerēm, tādējādi tiks pilnveidota aizķeru satveršanas precizitāte.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībniekus sadala grupās pa 3–4 un katrai grupai piešķir t. s. lēcienam – roku „pārmešanu” (kustības laikā kājas paliek uz sākuma aizķeres). Katras grupas dalībniekiem ir trīs mēģinājumi, lai iegūtu pēc iespējas lielāku punktu skaitu, veicot norādīto lēcienam. Grupas dalībnieki pēc kārtas veic mēģinājumus, bet pārējie rezultātu lapā ieraksta katra mēģinājuma punktu skaitu. Pēc trim mēģinājumiem saskaita katra dalībnieka savāktos punktus. Pēc tam grupas samainās ar lēcieniem un vingrinājumu atkārti, līdz visas grupas ir izmēģinājušas visus lēcienus.

Starp grupām var rīkot derības par to, kura grupa iegūs visvairāk punktu kopā visos lēcienos. Tā vienas grupas dalībnieki savstarpēji mazāk konkurēs, bet vēlēšies, lai grupasbiedram izdodas lēcienam. Tādā gadījumā grupās ir jābūt vienādam skaitam dalībnieku.

II variants

Spēli spēlē kā I variantā, bet lēcienam veic, atlaižot kājas. Šis variants ir piemērots dalībniekiem ar lēcienam veikšanas tehnikas iemaņām.

Pilnveido: precizitāti, ķermeņa darbību koordināciju, lēcienam tehniku, stratēģisko domāšanu, II variantā – arī eksplozivitātes spēku.



42. att. Zēns gatavojas lēcienam

AKTĪVIE SKAITĻI

Dalībnieku skaits

Paredzēta 4–30 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Pirms nodarbības uz kāpšanas sienas piestiprina lapiņas ar skaitļiem no 1 līdz 20, ja nepieciešams, līdz 25. Skaitļu lapiņas piestiprina, ievērojot dalībnieku vecumu un fiziskās sagatavotības līmeni. Ja nodarbībā piedalās pēc spējām ļoti atšķirīgi dalībnieki, skaitļu lapiņas var piestiprināt dažādā augstumā (piemēram, sienas vidū) un dažādas sarežģītības vietās.

Tāpat sagatavo lapiņas ar skaitļiem no 1 līdz 20, ja nepieciešams, līdz 25, katrā lapiņā uzraksta uzdevumu, kas veicams uz zemes, piemēram, apskaut treneri, veikt 10 pietupienus, nostāvēt uz vienas kājas 15 sekundes utt.

Spēles apraksts

Spēles mērķis ir ierobežotā laikā (20–40 minūtēs) pieskarties pēc iespējas vairākām skaitļu lapiņām nenoteiktā secībā un veikt pēc iespējas vairāk uzdevumu. Spēles laikā dalībnieks uzkāpj līdz lapiņai ar skaitli, piemēram, „6”, pieskaras tai, tad nokāpj zemē, atrod lapiņu ar aizsniegto skaitli un izlasa lapiņā uzrakstīto uzdevumu, piemēram, lapiņā ar skaitli „6” ir norādīts uzdevums veikt 20 lēcienus. Spēles dalībnieka uzdevums ir izpildīt šo uzdevumu, proti, veikt 20 lēcienus. Pēc uzdevuma veikšanas var mēģināt aizsniegt nākamo lapiņu ar skaitli.

Pilnveido: izturību un spēju atrast līdzsvara punktu, atkarībā no izvēlētajiem uzdevumiem arī fiziskās un sociālās prasmes, radošumu, netradicionālu problēmu risināšanu, piemēram, uzdevums „nostāvēt uz vienas kājas 15 sekundes” pilnveido līdzsvara izjūtu utt.

TRĪS SEKUNDES

Dalībnieku skaits

Paredzēta 10–20 dalībniekiem.

Vecums

Piemērota 10–18 gadus veciem dalībniekiem ar dažādu fiziskās sagatavotības līmeni.

Sagatavošanās

Nav nepieciešama.

Spēles apraksts

I variants

Spēles dalībnieki pa sienu kāpj uz augšu vai sāniem, izmantojot visas aizķeres, bet pirms aizķeres satveršanas roka sastingst uz trim sekundēm, tad atkal „sasilst”, lai satvertu aizķeri. Svarīgi, lai roka sastingtu tieši pirms aizķeres satveršanas. Zemē kāpj pa visām aizķerēm bez sastingšanas. Spēles dalībnieku uzdevums ir veikt 10–15 šādas kāpšanas.

II variants

Kāpj pa konkrētiem maršrutiem, un roka sastingst pirms katras aizķeres satveršanas.

III variants

Uzdevumu iespējams veikt, ne vien kāpjot augšup, bet arī traversā.

Pilnveido: izturību, koordināciju un līdzsvaru.



43. att. Zēns tur roku trīs sekundes virs aizķeres

8.

Pielikumi

1) Uzdevumu lapa spēlei „Bingo”

Matemātiskais bingo

$4+3$	$6+6$	$6+1$
$3+8$	$7+3$	$9-7$
$2+3$	$8+1$	$4+5$

2) Rezultātu norādīšanas lapa spēlei „Maršrutu kāpšana” (Sacensību imitācija)

Vārds									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3) Izkāpto maršrutu atzīmēšanas lapa spēlei „Krāsainie maršruti”

Vārds									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4) Latviešu valodas alfabēts (red.)

A - 1	E - 1	I - 1	Ļ - 1	R - 1	V - 6
Ā - 8	Ē - 10	Ī - 5	M - 1	S - 1	Z - 10
B - 2	F - 4	J - 5	N - 3	Š - 6	Ž - 4
C - 10	G - 10	K - 4	Ņ - 1	T - 4	
Č - 8	Ģ - 4	Ķ - 1	O - 1	U - 4	
D - 2	H - 10	L - 2	P - 5	Ū - 10	

9.

Literatra

1. Koreivait, M., Kierait-Aleksandrova, I., Balkaityt, A., Kochetkov, M. *Laipiojimo sportas visiems*. Vilnius : BALTO print, 2020
2. Stiehl, J., Chase, D. *Traversing the walls*. United States, Human kinetics, 2007
3. Horst, E. J. *Training for Climbing, 2nd: The Definitive Guide to Improving Your Performance*, 2003
4. Smith, P. *Climbing games*. Pesda Press, 2009
5. Aha, O., Wiehl, M. *Klettern, spielen. Sporthalle, klatte wand, naturfelsen* (CD room - order www.sportundgut.de), 2003
6. Liepiņa, I., Vilka, S. *Kāpšanas sports. Teorija un prakse*. Rīga : Jumava, 2019
7. Valsts izglītības saturs centrs | ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 *Kompetenču pieeja mācību saturā. Sports un veselība 1.-9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs*. Pieejams: <https://mape.gov.lv/catalog/materials/0283EF2D-1B1C-4F82-8B9A-188E2F62CB65/view?preview=98762182-8702-4C06-B940-9C5678389DB6>

Piezīmes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with several large, hand-drawn circles in green, grey, and red overlapping the lines.

Projekta koordinators: Normunds Reinbergs
Projekta vadītāja: Sandra Plociņa

Fotogrāfijas: Gerda Lukošūte
Redaktore: Ingrīda Sjomkāne

Makets: SIA „Capital Word”
Tirāža: 300

las_valde@inbox.lv

