



Predstavljamo vam projekt Razgibana šola, kjer bo Društvo Indijanez ob podpori številnih izvajalcev športnih programov poskrbelo za vodeno telesno vadbo za otroke, ki se šolajo od doma. Pozivamo vse šole, da učence in dijake organizirano priključijo brezplačni obšolski online aktivnosti, ki bo lahko prav prišla tudi staršem in širši javnosti.

»Ideja Razgibane šole je nastala ob spremljanju javne diskusije o zmanjšani vodeni telesni aktivnosti za otroke, ki se šolajo od doma. V nekaj dneh smo se povezali z izvajalci in veseli smo, da bomo lahko pomagali pri rekreaciji na daljavo in splošnemu zdravju otrok, kot to počnemo pri projektu Naj torba ne bo borba.« pove **Ramiz Derlič**, predsednik Društva Indijanez

Telesna dejavnost ima mnogo pozitivnih učinkov na naše telo. Eden izmed teh je tudi, da se dobro počutimo in se lažje spopadamo z različnimi situacijami. Še kako pomembno pa je gibanje pri otrocih - za njihov boljši telesni in čustveni razvoj.

OD PONEDELJKA, 30. 11. 2020 NAPREJ - VODENA VADBA V ŽIVO, VSAK ŠOLSKI DAN OB 10.00

Šole trenutni šolski načrt z večino predmetov dobro izvajajo, pri telesni vadbi pa bo z inovativnim pristopom priskočil projekt Razgibana šola. Vsem učencem in dijakom bodo med poukom na daljavo omogočili v živo vodeno telesno dejavnost z različnih področij: splošna telesna vadba, vadba za smučarje, ples, borilne veščine, gimnastika, joga in še kakšno. Vaje bodo dovolj enostavne in ne bo potrebe po predhodni telesni pripravljenosti.

Vsak dan bo namenjen 20-minutnemu odklopu od šolskih obveznosti, kjer se bodo udeleženci lahko sprostili in naredili nekaj dobrega za svoje telo. Vaje bodo preko predvajanja v živo v obliki vodene TV oddaje (Youtube in Facebook stream) iz svojih dvoran oz. doma predstavljali strokovnjaki na svojih področjih.

»Mladim bi želeli približati, da je tudi krajša dnevna vadba odlična in enostavna za njihovo dobro počutje. Da za takšne aktivnosti ne potrebujejo najnovejših športnih copat in rekvizitov pač pa motivacijo in voljo. Za slednje bomo zagotovo poskrbeli mi.« **Sanja Marič**, mladinska delavka v društvu Indijanez

Prenos v živo (in kasneje ogled posnetkov) bo brezplačen in prosto dostopen tudi za vse, ki jih zamika dopoldanska rekreacija. Dejavnosti bodo potekale med samim poukom na daljavo, od ponedeljka do petka ob 10. uri, vsi posnetki pa bodo na spletu tudi za zamudnike.

Prenosi bodo potekali na naslednjih povezavah:

- Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCh7V8kKTOjfxsHG8FIPlw7g>
- Facebook: <https://www.facebook.com/Indijanez>

Organizatorji so k izvedbi povabli priznane in strokovno usposobljene trenerje in organizacije: **Smučarska šola Ilke Štuhec**, **Sportni center Barada**, **Center plesa**, **Core TM in Športno društvo Studenci**.



INDIJANEZ

Društvo Indijanez, Ob železnici 16, 2000 Maribor
ID-DDV: SI41734800 | Tel: 031 850 500 | Mail: pisarna@indijanez.si
www.indijanez.si

PREDSTAVITEV IZVAJALCEV RAZGIBANE ŠOLE

SMUČARSKA ŠOLA ILKE ŠTUHEC

🇺🇸 Dora Skorobrijin – *diplomirana* profesorica športne vzgoje

- Leta 2016 je diplomirala na Fakulteti za šport v Ljubljani
- Trenerka pro alpskega smučanja
- Vodja Smučarske šole Ilke Štuhec pri ASK Branik



Foto: vecer.com

ŠPORTNI CENTER BARADA

🇺🇸 Tomaž Barada – *tekvondoist, kimboksar, športni trener*

- je šestkratni evropski in trikratni svetovni prvak v Taekwondoju, trikratni kralj Taekwondoja, šestkratni evropski prvak v Kickboku, dvakratni amaterski svetovni prvak in petkratni profesionalni svetovni prvak v Kickboku.
- Leta 2002 si je uresničil eno od svojih velikih sanj in na noge postavil svoj lastni center, v katerem trenira mnogo tekmovalnih in rekreativnih športnikov. V Mariboru velja za idola, ki svoje znanje nesebično prenaša na druge.
- Leta 2007 je diplomiral na višji trenerski šoli v Novem Sadu v Srbiji.
- Še preden je bil imenovan na mesto podpredsednika krovne slovenske športne organizacije, je prejel tudi častno listino Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez.



INDIJANEZ

Društvo Indijanez, Ob železnici 16, 2000 Maribor
ID-DDV: SI41734800 | Tel: 031 850 500 | Mail: pisarna@indijanez.si
www.indijanez.si



Foto: itfworldcup2020.si

CENTER PLESA

✚ Katarina Barbara Kavčič Popič – *diplomirana plesalka sodobnega plesa in inženirka oblikovanja in tekstilnih materialov*

- Leta 2014 je diplomirala na Salzburg Academy of Dance in pridobila status samozaposlene v kulturi, kjer deluje kot pedagoginja, plesalka in koreografinja ter postala komisantka za podeljevanje nacionalnih poklicnih kvalifikacij (koreograf, plesalec).

- Premiera v SNG Maribor predstave Čez noč (soavtorstvo Jure Masten) za Tovarishio dance Company

- Leta 2017 je v Plesnem teatru Ljubljana ustvarila solo celovečerno predstavo z naslovom SSPJ, kjer se je ukvarjala z razumevanjem/nerazumevanjem sodobnega plesa in pisala sodobno-plesni slovar.

- Leta 2019 je končala program pedagoško andragoške izobrazbe na Filozofski fakulteti Ljubljana. Posveča se poučevanju in intenzivno raziskuje polje vzgoje z umetnostjo.



Foto: Facebook



INDIJANEZ

Društvo Indijanez, Ob železnici 16, 2000 Maribor
ID-DDV: SI41734800 | Tel: 031 850 500 | Mail: pisarna@indijanez.si
www.indijanez.si

CORE TM

🇸🇮 Marjetka Žvikart – osebni trener

- diplomirala na VSGT in lastnica CORE TM
- predavateljica športne vzgoje študentom velnesa



Foto: Facebook

Gimnastično ŠD STUDENCI

Strokovni kader športnega društva:

- Darko Cikač: diplomiran trener
- Nina Lacković: profesor športne vzgoje, trener, nacionalna sodnica
- Tjaša Fras: diplomiran trener, koreograf, nacionalna sodnica
- Katja Čonč: diplomiran trener
- Katja Majer: trener, nacionalna sodnica
- Aleksander Šajn: trener
- Darko Majer: trener
- Tamara Glažar: trener, nacionalna sodnica
- Andrej Kogelnik: trener
- Patricija Jug: vodnica, koreograf
- Ana Čopi: vodnica
- Špela Korošec: vodnica
- Nastja Polajzer: vodnica
- Nika Turk: vodnica
- Maša Uran: vodnica
- Nastja Sodiš: vodnica, nacionalna sodnica
- Maja Barlek: vodnica



INDIJANEZ

Društvo Indijanez, Ob železnici 16, 2000 Maribor
ID-DDV: SI41734800 | Tel: 031 850 500 | Mail: pisarna@indijanez.si
www.indijanez.si



RAZPORED PO IZVAJALCIH ZA 1. TEDEN RAZGIBANE ŠOLE:

PONEDELJEK, 30.11. – vadba s *Smučarsko šolo Ilke Štuhec*

TOREK, 1.12. – vadba s *športnim centrom Core TM*

SREDA, 2.12. – vadba s *športnim centrom Barada*

ČETRTEK, 3.12. – vadba s *Športnim društvom Studenci*

PETEK, 4.12. – plesna vadba in otroška joga s *Centrom plesa Maribor*

***V naslednjih tednih bodo izvajalci po dnevih ostali isti.**

Vabimo vas, da se nam pridružite in kot šola svojim učencem oz. dijakom pokažete zdrav način življenja ter jim ponudite del tega skozi naš projekt.

Za več informacij o sodelovanju in sami izvedbi projekta nas lahko kontaktirate na naslov pisarna@indijanez.si ali nas pokličete na tel. št. 031 850 500.

Lep pozdrav,

Ekipa Razgibane šole pri Društvu Indijanez
Sanja, Sabrina, Grega in Ramiz

Maribor, 27.11.2020



INDIJANEZ

Društvo Indijanez, Ob železnici 16, 2000 Maribor
ID-DDV: SI41734800 | Tel: 031 850 500 | Mail: pisarna@indijanez.si
www.indijanez.si