



# T A B O R C

GLASILO DIJAKOV DIJAŠKEGA DOMA TABOR

DECEMBER 2020



# SPOŠTOVANE BRALKE IN CENJENI BRALCI TABORCA!

Kljub nenavadni situaciji v državi in šolanju od doma ter praznih dijaških sobah, smo se odločili, da stopimo skupaj in izdamo izredno številko Taborca. Ker je na daljavo vse težje, nam je to predstavljalo še večji izziv in veseli nas, da smo izziv uspešno premagali.

Zaradi pomanjkanja gibanja, ki je za mlade in tudi za tiste malo manj mlade izrednega pomena, je tematika tokrat športna. Želimo namreč spodbuditi čim večji krog dijakov, staršev in sodelavcev, da poskrbi za svojo fizično aktivnost, ki bo zagotovo pripomogla, da bomo tudi ostale obremenitve, ki smo jih dnevno deležni, lažje izvajali.



Nekaj idej, nekaj prispevkov in nekaj spominov je v pričujoči številki z željo, da bi se kmalu lahko družili tudi v športnem smislu. Prostori DD so brez dijakov tako prazni, komaj čakamo, da pridete nazaj.

Mag. *Šemso Mujanović*, ravnatelj doma

## ZA UVOD NEKAJ BESED UREDNIKA

Predlani, v šolskem letu 2018/19, je po nekaj letih premora ponovno izšlo domsko glasilo Taborc. Žal lani temu ni bilo tako, saj nas je prehitel in presenetil virus in do izdaje ni prišlo.

Ker smo se odločili, da vztrajamo in nadaljujemo, smo letos pripravljali »novega« Taborca, pa nas bi Corona skoraj zaustavila. Navkljub temu, da v domu fizično nismo bili prisotni in smo uspeli pridobiti manj člankov kot smo jih sprva načrtovali, je pred nami nov Taborc.

Zanimivo pa je, da so vse prispevke napisala dekleta, dijakinje našega doma. Vodilo-nit je bil šport, saj se nam je zdelo, da moramo v teh časih »sedenja za računalnikom« poudariti pomen športa s predstavitevijo nekaterih zvrsti, ki jih v domovih po navadi ne gojimo, se pa z njimi ukvarjajo naši dijaki. Pred nami je torej skromen, a vsebinski zanimiv Taborc 2020/21.

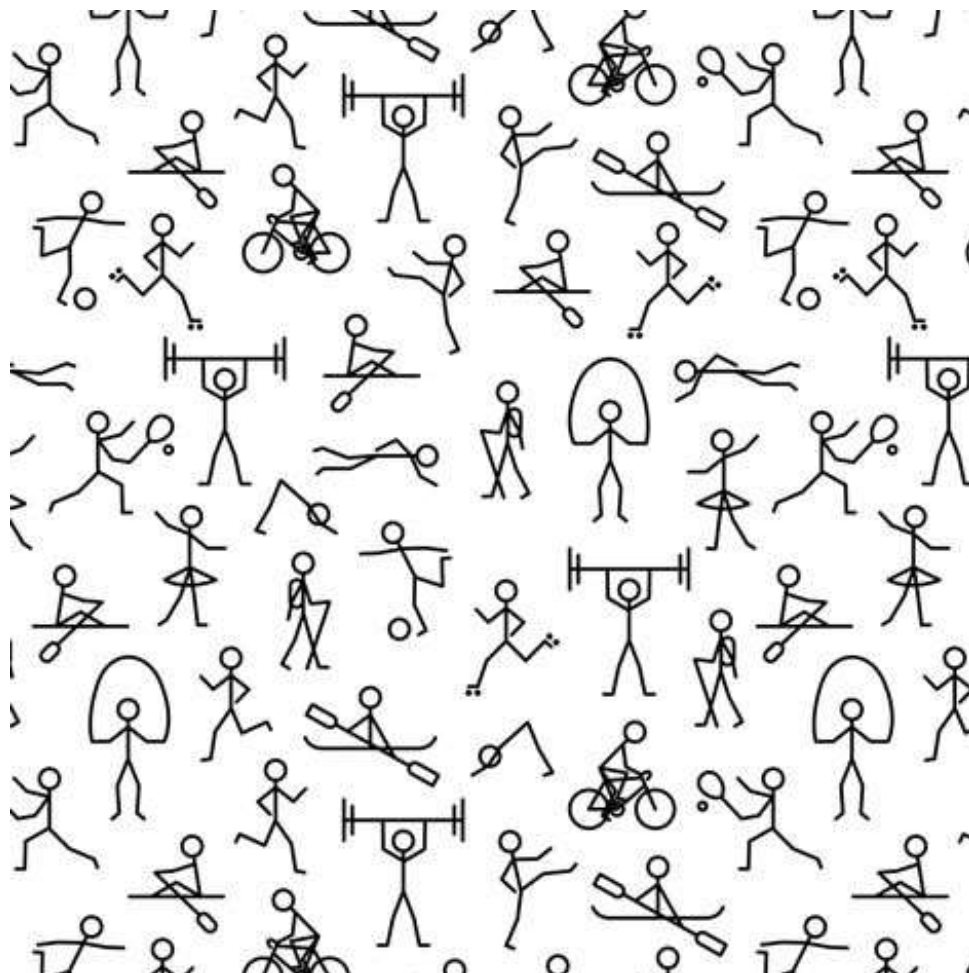
Fotografije so prispevale avtorice člankov, Plesna zveza Slovenije, g. vzgojitelj Andrej Čepin, g. vzgojitelj Vid Florjanc in g. ravnatelj Šemso Mujanović, tabelo z »naj« športniki DD Tabor pa vzgojitelj g. Franci Žagar.

Upam, da bo Taborc izhajal še naprej, redno, kljub temu, da v teh časih »samo reka ve kam teče«...

Uredil: mag. *Stanislav Bojan Zupet*, vzgojitelj

# ŠPORTNIK LETA V DDT

(vmesni rezultati)



<b>DIJAKINJA</b>	<b>točke</b>
Ana M.	91
Sara Š.	81
Alenka M.	80
Juna D.	61
Teja B.	56
Valentina S.	50
Nika K.	50
Tiana Đ.	42
Nena S.	40
Tia Z.	32

<b>DIJAK</b>	<b>točke</b>
Aljaž P.	210
Maks S.	190
Alen M.	150
Luka M.	145
Bine Č.	132
Žan R.	110
Jure B.	105
Klemen K.	100
Kevin F.	90
Jakob K.	80

<b>SKUPINA</b>	<b>skupaj točk</b>
<b>C2</b>	953
<b>C1</b>	799
<b>C3</b>	715

# ŠPORTNO PLEZANJE

- Športno plezanje je sodobna oblika plezanja, ki se je razvila v samostojno športno in tudi olimpijsko panogo. Vključuje varne oblike prostega skalnega plezanja: težavnostno plezanje, balvansko plezanje in hitrostno plezanje. Ravno varnost ter zmožnost prilagajanja težav različnemu znanju in sposobnostim udeležencev je povzročila bliskovit razvoj množičnosti in priljubljenosti, tudi med otroci in mladino.
- Plezanje poteka v naravnih plezališčih oz. balvaniščih ter na umetnih stenah. Plezališča so naravno nizke lahko dostopne nekrušljive stene, včasih tudi samo balvani. Umetne stene so nizke stene, kjer se ne uporablja vrvi ali pa tudi visoke, kjer veljajo ista pravila kot na plezališču. Na umetnih stena se odvijajo tudi vsa tekmovanja.



- Pri težavnostnem plezanju se pleza po plezalnih smereh. Plezalna smer je določen pas v steni, kjer poteka vzpon plezalca. Smeri so zavarovane z varovalnimi klini, ki služijo varovanju obenem pa nakazujejo približen potek smeri. Dolžine smeri so različne, od običajnih 10 do 40 metrov, redkeje pa celoten raztežaj do 80 m.
- Smer opremi opremljevalec smeri, ki namesti varovalne kline in sidrišče. Smer navadno tudi prvi prepleza, poimenuje ter predlaga oceno težavnosti.

*Kaja Mlekuž*

# BIATLON

Povedala bom malenkost o biatlonu, ter predstavila moje izkušnje z njim.

Vsem, ki vam biatlon ni znan šport, naj poenostavim, to je tek na smučeh, le, da v tem primeru s seboj nosimo še puško, s katero stojimo oziroma ležimo na strelišču, po vsakem odtečenem krogu. Biatlon je zelo težek in drag šport, ki ni za vsakogar. Najbolj pogosto vprašanje nam biatloncem je, če so naše puške pravo orožje in, če lahko z njim ranimo človeka. Naše puške so pravo orožje, s katerim lahko ranimo in celo ubijemo žival ali človeka. To je malokalibrska puška, ki je namenjena le biatlonu. Poleg streljanja je pomemben tudi tek, vendar ne tako kot streljanje. Pozorni moramo biti na tehniko teka, da progo pretečemo po najboljših močeh in v najkrajšem možnem času ter, da nevarne in zahtevne spuste speljemo kar se da natančno in brez padcev ter posledično brez telesnih poškodb in poškodovane opreme. Kljub vsemu je biatlon zanimiv, precizen in predvsem zabaven, vendar tudi resen šport.

Biatlon treniram že približno osem let. Moja želja po teku se je začela v drugem razredu osnovne šole, ko sem šla s šolo na tabor, kjer smo tekli na smučeh. Navdih sem dobila tudi pri svoji teti, katera rekreativno teče. Tako so me dve leti kasneje vpisali v tekaški klub na Kokrico pri Kranju, kjer smo kasneje začeli streljati tudi z zračnimi puškami. Že od samega začetka moje biatlonske kariere se udeležujem tekmovanj. Večinoma sem se udeleževala samo tekaškimi teki, kasneje tudi biatlonskih na zračni puški. Teko sem do devetega razreda osnovne šole trenirala poleti in pozimi približno trikrat do petkrat na teden po eno uro ali pa uro in pol. Treningi niso bili naporni, poleti smo trenirali na rolgah, v telovadnici, na kolesu in veliko smo tekli in včasih šli v hribe. Pozimi pa smo hodili na Pokljuko na sneg. Dosegala sem dokaj dobre rezultate, glede na učinkovitost in napor na treningih. Velikokrat sem poleg že narejenih treningov s klubom izvajala treninge še sama doma. Sama sem trenirala tako, da sem izpolnila normo oziroma bila med prvih sedem v državnem merilu v svoji kategoriji, da mi je zveza dodelila malokalibrsko puško, da sem lahko biatlonka namesto samo tekačica. V devetem razredu osnovne šole sem se nato iz Kokrice prepisala v klub na Brdo pri Ljubljani. Zato, ker treniram in delam šolo v Ljubljani, sem tudi tam v dijaškem domu, čeprav živim v Kranju, kar je dokaj blizu Ljubljane. V tem klubu iz treninga prideš zmatran, kar se občuti tudi pri rezultatih od tekmovanj. Treniramo tako poleti, kot pozimi. Treninge imamo dvakrat dnevno po šest dni v tednu. Pred vsako tekmo



gremo na priprave za približno štiri dni, največkrat na Pokljuko. Tekmujemo tudi v drugih državah, kar pomeni, da imamo priprave tudi v tujini. Tekmovala sem že na svetovnem mladinskem prvenstvu v Avstriji in Nemčiji, ter udeležila sem se tudi nekaj evropskih prvenstev v Italiji, na Hrvaškem in na Pokljuki. Največkrat nastopam na mednarodnih in državnih tekmovanjih. Naši treningi časovno trajajo od ure in deset minut do tudi pet ur. Pozimi največ časa preživimo na Pokljuki, poleti smo največkrat na rolgah, veliko tudi kolesarimo, tečemo in veliko delamo na fizični moči, se pravi v fitnesu, poleg fitnesa imamo tudi specialno moč – na rolgah oziroma smučah, in finsko moč – poskoki. Največkrat na treningih delamo šprinte ali intervale. Poleg proste tehnike izvajamo tudi klasično tehniko, vendar to po navadi na popoldanskih treningih ali po tekmah za regeneracijo po tekmah se prileže udi dober razteg, da se mišice sprostijo po napornem dnevu. Letos naj bi se udeležili svetovnega mladinskega prvenstva na Finskem, vendar zaradi covida ne vemo, če bo to izvedljivo. V lanskem letu sem bila skupno na sedmem mestu v državnem merilu. Kasneje v karieri si želim priti v Slovensko biatlonsko reprezentanco in, če bom uspešna, bi kariero rada nadaljevala na Norveškem v Norveški reprezentanci, ker mi je všeč njihov sistem treniranja in njihov uspeh v svetovnem merilu je perfekten. Sama se lahko pohvalim, da mi gre streljanje odlično, tako leže kot stoje, in, da na tekmovanju v povprečju zgrešim dva strela od dvajsetih. Najboljše strelam v najzahtevnejših razmerah oziroma pogojih, kot so mraz, slaba vidljivost, dež in sneg, v takih nemogočih razmerah tudi najraje treniram. Na tekmovanjih običajno tečemo od sedem kilometrov in pol do dvanajst kilometrov ter seveda štiri streljanja, dvakrat leže in dvakrat stoje. Kljub temu, da je biatlon zelo naporen šport ga še vedno rada treniram in upam, da bom dosegla željene cilje. Kot sem že omenila je poleg resnosti tudi veliko zabave, na primer kepanje s sotekmovalci, vdiranje in padanje v svež celi sneg in izdelovanje skakalnic. To je več ali manj vse, kar imam za povedat o biatlonu in o mojih izkušnjah z njimi.

*Klara Hodnik*

# MODERNI TEKMOVALNI PLESI

Moderni tekmovalni plesi so plesna disciplina v katerih tekmujejo različne starostne skupine v različnih stilih plesa. Slovenska organizacija za to je Plesna zveza Slovenije, Evropska in svetovna pa IDO oz. International dance organisation. Med moderne tekmovalne plese sodijo: hip hop, street dance/street dance show, disco dance, break dance, electric boogie, jazz, moderen, oriental in step. Zvrsti plesa se tekmuje v različnih skupinah:

- solo (posameznik- moški plešejo proti moškim in ženske proti ženskam)
- duo (pari oz. dvojica pri kateri plešeta dva plesalca spol pa ni pomemben)
- trio (pleše se ga samo pri stepu)
- mala skupina - skupina katera vsebuje od 4-7 plesalcev
- formacija - vsebuje od 8-24 plesalcev
- produkcija - več kot 25 plesalcev

Omejuje nas tudi starost, ki tekmovalce razdeli na starostne skupine in sicer:

LETNICE V 2020					
2012	street	8-12 let			
2011					
2010					
2009*					
2008*					
2007	street	13-16 let	13-14 let	solo duo	
2006			male skupine		mladinci 1
2005*			formacije		15-16 let
2004*					mladinci 2
2003	street	17 let in več			
2002					
2001					
in več					
1989	člani 2	dopolnjenih 31 let			
in več					

Na tekmovanjih ima vsaka zvrst plesa, starostna skupina in kategorija svoj pravilnik. Plesni nastopi so različni dolgi:

Kategorija	Minimalen čas trajanja	Maksimalen čas trajanja
posamezniki, pari, trio	1 minuta in 45 sekund (1:45) 1 minuta samo pri baletu	2 minuti in 15 sekund (2:15)
male skupine	2 minuti in 30 sekund (2:30)	3 minute (3:00)
formacije	2 minuti in 30 sekund (2:30)	4 minute (4:00), razen pionirjev 3 min
Theatre Arts Exhibition	2 minuti in 30 sekund (2:30)	2 minuti in 45 sekund (2:45)
mimi produkcije	3 min	8 min
produkcije	4 min	8 min



## **NEKAJ KRATKEGA O POSAMEZNIH VRSTAH PLESA NA TEKMOVANJIH: HIP HOP:**

Spada med ulične plesne discipline. Plesalci na tekmovanjih ne nastopajo s svojo lastno glasbo, ki jim dodeli trener ampak na tisto glasbo, katero izbere DJ in morajo pokazati kaj znajo. Plesalci pri nastopu nimajo scene in rekvizitov. Oblečeni so poljubno oz. ulično. Hip hop ima na tekmovanjih še eno posebno stvar in sicer plesalci lahko tekmujejo v disciplini Hip Hop battle. Pri tej disciplini se vsi

plesalci usedejo v krog in po določenem vrstnem redu tekmujeta dva drug proti drugemu. Imata tri shode to pomeni, da trikrat odplešeta po 1 minuto dolg freestyle. Plešeta tako, da najprej zavrtita plastenko kdo bo začel in na tistega, ki plastenka pokaže začne svojo prvo minuto nato je na vrsti nasprotnik in se tako izmenjujeta. V vsaki minuti svojega nastopa dobita različno vrsto pesmi, ki pripada različni vrsti hip hopa npr. dancehall, old school, electric boogie, house, new style,... pri navadnih tekmovanjih hip hopa za razliko od battla, plesalec v svojem nastopu zapleše kakršen koli stil hip hopa želi. Posamezniki po navadi nimajo sestavljene koreografije za tekmo ampak freestylajo, medtem ko pa druge skupine imajo svojo koreografijo.

### **STREET DANCE:**

Pri street dance tekmovalnem plesu plesalci uporabljajo rekvizite in sceno. Imajo svojo glasbo, katero jim dodeli trener. Skozi ples oz. plesno točko ponazarjajo nekakšno zgodbo npr. Levji kralj, socialna omrežja, Egipčani,... Zgodbo si izmislijo sami katera je lahko vzeta iz katere koli literature, filmov, risank, zgodb, lahko je prirejena zgodba, lahko ve izmišljena ali pa po resničnem dogodku.



### **BREAK DANCE:**

Break dance ima podobna pravila kot hip hop disciplina. Pri svoji točki plesalci izvajajo različne akrobacije. Glasbo jim dodeli DJ. Tekmuje se ga pa tudi v obliki battla. Plesalci so oblečeni poljubno oz. ulično.

### **DISCO DANCE:**

Disco dance je zelo poskočen in energičen ples.

*Nika Repija*

# GNARLY DUDE!

'Skatenje'- šport, ki se je začel v poznih 1940ih in zgodnjih 1950ih, pod imenom sidewalk surfing (korenine ima v Kaliforniji, ideja je prišla iz Los Angelesa), postajal je vse bolj popularen v koncu 20. stoletja. V sedemdesetih je Frank Nasworthy začel izdelovati kolesca iz poliuretana, kar je dvignilo popularnost športa. V osemdesetih je bil prvotno fokus na vert ramp skejtanju vendar je tudi freestyle napredoval v lepem tempu, kasneje (v devetdesetih) pa je začelo kot stil napredovati street skejtanje. Rolkanje je bilo popularizirano v pop rock, punk, rok in hip hop glasbi/kulturi, še vedno cveti na cestah, parkiriščih, skate parkih in ulicah celotnega sveta. Leta 2009 je bilo svetovno aktivnih 11,08 milijonov rolkarjev (skaterjev), vendar zaradi raznih socialnih omrežji, trendov v modni industriji in reprezentacije v svetu in v kulturi zabave (video igrice, filmi in kot že zgoraj omenjeno – glasba) številka raste. Tu nekje se pojavi vprašanje- Zakaj? Kaj je tako zanimivega in truda vredno v več urni frustraciji na vročem betonu? Kdo se zbudi in si misli – ja, danes bi pa malo betona pojedel. Konkretnih odgovorov nimam, vendar imam mnenja. Skejtanje nima pravil. Rolkanje je popolna anarhija med športi. Freestyle, Vert, Street, Park, Cruising, Downhill, Mega ramp, Tehnical flatground, Stunt kook in grass skating, za vsakega se nekaj najde. Skateboarding je svoboda. Sama sem prvič stopila na rolko leto in pol nazaj, torej je moja perspektiva gotovo drugačna od nekoga, ki se s tem vbada 5, 10, 15 let.

Tukaj se moram zahvaliti moji vasi, kjer je najbolj zanimiva stvar otroško igrišče. Pomankanje dejavnosti, prazno parkirišče čez cesto igrišča in družba dveh super skaterjev so konstantno dvigovali moj interes.

Sama rolkam eno leto, prvi vtis je name šport naredil okoli leta 2016, ko sem si prvič ogledala film The lords of Dogtown, vendar se rolki kot finančno nestabilna dvanajst -letnica nisem približala do lanskega leta, ko sem dobila prvo službo in si z njo prislužila dovolj denarja za rolko. Glavna motivacija je bila gotovo moralna podpora, vendar večino časa jemljem skejtanje kot zabavo in potem motivacija niti ni tako pomembna. In ker ne morem govoriti o rolkanju brez da bi omenila najbolj kul ljudi na svetu, sem povprašala omenjena 'dva super skaterja'.

Rok (weakness: leva rama, utrpela preveč izpahov, pokvarjeni gležnji, uničena zapestja ;strength: popshuvit, citiranje Archerja)\_skejta 5 let

@rokvelikonja (instagram)



(to je prevod iz angleščine ker tip ne zna uporabljati našega maternega jezika)

» Na začetku je bila muka, saj nisem vedel kako pravilno stati ali se potiskati na rolki. Vztrajal sem samo zaradi mojih prijateljev, saj so bili moja glavna motivacija, poleg tega smo se zaradi rolkanja zelo zblížali in zaradi tega tudi postali boljši prijatelji. Večina skaterjev s katerimi sem se družil mi je dalo vedeti, da nisem edini, ki se muči in da vsak, ki se odloči stopiti na skejt gre skozi isti učni proces kot vsi ostali na začetku. Zaradi tega večina skaterjev lahko sočustvuje s tabo, ker vedo kakšna frustracija te lahko doleti, ko prvič stopiš na skejt ali ko se učiš nov trik, in kar sem opazil v svojih letih skejtanja je to, da ni važno od kje prihajaš ali kakšni so tvoji prvi spomini skejtanja, konec dneva smo si vsi enaki na tistem kosu lesa. Kar zelo ljubim glede te skupnosti je to da, ni obsojanja med seboj in če se to že zgodi še vedno spodbujajo drug drugega kar mnogokrat pripomore k temu, da ti potem končno uspe pristati trik. »

David (weakness: preklinjanje med skejtanjem, strength: kickflipi, moč veganstva) \_skejta 15 let

Prvi spomin na prevzetost nad skejtanjem David postavi v Obsession (skate shop) leta 2001, kjer je bil z prijateljem. Tam je videl video klip ameriških skejterjev. Pravi, da je sicer že vedel za šport vendar ga nikoli prej ni pritegnil. Njegova glavna motivacija pri skejtanju je čistost in unikatnost športa, šport je poseben, drugačen, inovativen, prvinski in svoboden. Glede skupnosti pravi, da je glavno lepilo rolka-za sporazumevanje ni potreben jezik.



## **SLOVAR**

Vert ramp skateboarding: Pri skejtanju je uporabljena rampa, izhaja iz skejtanja po praznih bazenih (shoutout Tony Alva, Stacy Paralta in Jay Adams).

Freestyle skateboarding: En najstarejših stilov (1960), izvaja se na ravnih tleh, pogosto je v rutini tudi glasba in koreografija.

Street skateboarding: Fokus stila so triki na ravnih tleh, grindu, areali in slide-i v urbanem okolju in javnih prostorih.

Park skateboarding: skejtanje v skate parkih

Downhill skateboarding: Uporabljen je longbord, gre za downhill racing



Mega ramp skateboarding: Velika rampa. In skater. Upajmo, da s čelado.

Technical flatground skateboarding: skejtanje brez ramp, railov in podobnih zadevic, uporabljenih je veliko freestyle trikov

Stunt kook skateboarding: Kaskadersko skejtanje, menjava rolke v zraku, skoki čez raznorazne stopnice. Gnarly.

Grass skateboarding: Z rolke vzameš ležaje, primeš kos lesa, greš na hrib in se spustiš. Še bolj gnarly.

Pop-shuvit: Trik, kjer se skate zavrti 180° (ali več.. you do you) brez da bi se deska dotaknila tal.

Kickflip: Skate se zavrti za 360°

*Zarja Vitez*

## **KOLOFON**

Domsko glasilo Taborc je občasno glasilo dijakov Dijaškega doma Tabor v Ljubljani. Prispevke je zbral in uredil vzgojitelj g. Stanislav Bojan Zupet. Fotografije so prispevale avtorice člankov , Plesna zveza Slovenije, g. vzgojitelj Andrej Čepin, g. vzgojitelj Vid Florjanc in g. ravnatelj Šemso Mujanović, tabelo z »naj« športniki DD Tabor pa vzgojitelj g. Franci Žagar. Taborc je spletno glasilo objavljen na spletni strani <https://ddt.si> .