



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Naslov programa: **SOMATIKA IN NJENA UPORABA PRI ŠPORTNI VZGOJI IN TRENINGU**

Opis programa:

Program bo s kombinacijo teoretičnih predavanj in praktičnih delavnic udeležencem ponudil celovit vpogled v somatske pristope ter njihovo uporabo v športni vzgoji. Spoznavanje osnovnih principov somatike, pomena telesnega zavedanja in vpliva misli na gibanje bo nadgrajeno s praktičnimi vajami zavestnega gibanja, dihalnimi tehnikami in orodji za prepoznavanje notranjih telesnih stanj. Na ta način bodo udeleženci pridobili znanja in konkretne metode za izboljšanje gibanja, zmanjšanje poškodb in napetosti ter krepitev pozitivnega odnosa do telesa. Aktivno sodelovanje, praktični preizkus tehnik in poudarek na prenosu znanja v delo z učenci bodo omogočili učinkovito doseganje zastavljenih ciljev programa.

Termin izvedbe:

- 1. del: **6. november 2025 od 11.00 do 15.00 ure**
- 2. del: **13. november 2025 od 11.00 do 15.00 ure**
- Športna hiša Ilirija, Vodnikova cesta 155, Ljubljana

Trajanje: Delavnica se bo izvedla v dveh delih po 4 ure

Predavatelj: Gregor Marinšek

Gregor Marinšek je učitelj naravnega gibanja in ustanovitelj pristopa Za gib mi je mar, ki predstavlja celostni in somatski pristop h gibanju, zdravju in dolgoživosti. Svoje znanje je po končani Fakulteti za šport doma in v tujini izpopolnjeval predvsem na področju vadbe naravnega gibanja ter učenju somatike.

Skozi vadbe, delavnice ter individualne programe vodi udeležence k večji telesni zavednosti, funkcionalni moči ter boljšemu počutju v vsakdanjem življenju. Njegove ure so preplet zavestnega naravnega gibanja, dihalnih tehnik in povezovanja z naravo.

Deluje tudi kot občasni predavatelj in zunanji sodelavec na Fakulteti za šport in Smučarski zvezi Slovenije. Predaval in izvajal delavnice je v več slovenskih osnovnih šolah ter nekaterih športnih društvih (PK Rifnik Šentjur, ŠPO Matica Celje, Miki šport Slov. Konjice,...).

Ciljna skupina: Učitelji/ce športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, strokovni delavci v športu

Obveznosti: Prisotnost na seminarju





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Cilji programa:

- Razumeti osnovne principe somatike in njen vpliv na telesno stanje skozi gibanje, dihanje in zavedanje
- Osvojiti načine, kako vključiti somatski pristop v športno vadbo.
- Povečati sposobnost prepoznavanja in uravnavanja čustvenih odzivov skozi telo.
- Naučiti se tehnik za krepitev telesne zavednosti.
- Spoznati načine, kako uporabiti gibanje in dihanje za poglobljeno notranjo povezanost in samozavedanje.

Prijave:

- Zaposleni v šolstvu: prijava v KATIS na [POVEZAVI](#)
- Ostali: [PRIJAVNICA](#)

Rok za prijavo: 24. oktober 2025

Kotizacija: 50,00 EUR (DDV vključen v ceno)

Kotizacija za zaposlene iz VIZ: 20 EUR (DDV vključen v ceno)

Vsebine programa:

- Uvod v somatiko in njen pomen v športu
- Somatski pristop pri delu z vadečimi
- Zavestno gibanje, dihanje in senzibilnost pri športni vadbi
- Vaje za krepitev telesne zavednosti pri učencih
- Tehnike za okrevanje in regeneracijo telesa
- Somatski pristop k sprostitvi in uravnavanju živčnega sistema
- Pozitivnejši odnos do svojega telesa

