

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ŠPELA VOVKO

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

KARATE VRTEC

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

Prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

Prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih

Avtorica dela:

ŠPELA VOVKO

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Najprej se iskreno zahvaljujem mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek za vse hitre povratne informacije, za ideje, za ves njen trud in čas vložen v nastanek diplomskega dela. Hvala tudi recenzentu prof. dr. Damirju Karpljuku in konzultantu prof. dr. Mateju Tušku. Zahvala gre celotnemu Karate klubu Ljubljana, skupini začetnikov, s katero sem se vsa ta leta učila in Mateju za krasne fotografije.

Veliko vas je, ki ste pripomogli k mojemu uspehu. Omenila bi tudi sošolce Niko, Nino, Klemena in Mirno s katerimi sem preživela čudovita študentska leta. Hvala za vse nebozabne trenutke, ki se jih bom vedno rada spominjala.

In nazadnje največja zahvala, moja družina... Sebastjan, Zara, Jaka, mama, tata, Maja z družino, Marjanca z družino, Nejc in Tilen, neskončna podpora, spodbuda in zaupanje v mene so le kanček dobrega, kar me v življenju obdaja, ko sem z vami...brez vas mi ne bi uspelo in ne bi bila to kar sem...HVALA!

Ključne besede: karate vrtec, gibalni razvoj otroka, gibalna/športna dejavnost, vsebina programa

Naslov diplomskega dela:

KARATE VRTEC

Špela Vovko

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 82; število slik: 22; število preglednic: 5; število virov: 26;

Fotografije: Vovko

IZVLEČEK

Karate vrtec je organizirana gibalna/športna dejavnost za predšolske otroke. Program je prilagojen otrokom, starim štiri in pet let. V program karate vrtca so vključene različne gibalne in osnovne karate vsebine, podane predvsem z igro. Na vadbah karate vrtca otroci razvijajo gibalne sposobnosti z elementarnimi in borilnimi igrami, naravnimi oblikami gibanja, z osnovnimi gimnastičnimi vajami in gimnastičnimi elementi. Naučijo se osnovnih tehnik karateja, poleg tega jih vzgajamo in seznanimo z etičnimi načeli in pravili karateja. Program karate vrtec pozitivno vpliva na razvoj socialnih, psiholoških in čustvenih značilnosti otroka. Eden pomembnejših ciljev programa je, da se otroci naučijo vključevanja v skupine, sodelovanja v skupini in paru, spoštovanja in delovnih navad. Program karate vrtec pozitivno vpliva na celostni razvoj otroka in mu ponuja osnovna znanja, ki jih bo lahko uporabljal kot karateist ali kasneje v življenju.

Keywords: karate kindergarten, child's development, sportsactivity, program content

Graduatethesistheme:

KARATE KINDERGARTEN

Špela Vovko

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Number of pages: 82; Number of pictures: 22; Number of tables: 5; Number of references: 26.

Photos: Vovko

ABSTRACT

Karate kindergarten is organized sports activity for pre-school children. The program is adjusted for children aged four and five. It is based on many basic motoric and karate skills, which are mostly performed through different games. With movements and motoric experience they develop motoric skills, and also influence development of social, psychological and emotional characteristics. These experiences in the pre-school period cannot be made up later on. Integrating a child in karate kindergarten has positive influence on his development of the entire body and offers children basic knowledge, which they will be able to use later as karateists or with other activities. The program is compounded of different motoric and basic karate exercises, learned mostly throughout playing. On each practice in karate kindergarten children develop their motoric skills through elementary martial arts games, natural movements, basic gymnastic elements and exercises. They learn basic falls and other karate elements (e.g. kimono grips etc.). Besides that the children are raised and familiarized with ethic principles and karate rules.

KAZALO:

1. UVOD	6
1.1 OTROKOV RAZVOJ V PREDŠOLSKEM IN ZGODNJEM ŠOLSKEM OBDOBJU	7
1.1.1 <i>Gibalni razvoj</i>	7
1.1.1.2 Razvojne stopnje	8
1.1.1.2.1 REFLEKSNA GIBALNA FAZA	9
1.1.1.2.2 RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	10
1.1.1.2.3 TEMELJNA GIBALNA FAZA	10
1.1.1.2.4 SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) GIBALNA FAZA	10
1.1.2 <i>Čustveno-socialni razvoj</i>	11
1.1.3 <i>Psihosocialni razvoj po Eriksonu</i>	12
1.2 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI	12
1.2.1 <i>Giblјivost</i>	14
1.2.2 <i>Moč</i>	15
1.2.3 <i>Koordinacija gibanja</i>	16
1.2.4 <i>Hitrost</i>	17
1.2.5 <i>Ravnotežje</i>	17
1.2.6 <i>Preciznost</i>	18
1.2.7 <i>Vzdržljivost</i>	19
1.3 VLOGA IGRE PRI RAZVOJU OTROKA	19
1.4 BORILNE VEŠČINE	21
1.4.1 <i>KARATE</i>	21
1.4.1.1 <i>Kratka zgodovina</i>	22
1.4.1.2 <i>Pomen besede »karate«</i>	24
1.4.1.3 <i>Shotokan</i>	24
1.4.1.4 <i>Kyu</i>	25
1.4.1.5 <i>Dan</i>	25
1.4.1.6 <i>Oprema</i>	25
1.4.2 <i>TRIKRAT K</i>	29
1.4.2.1 <i>ELEMENTI (KIHON)</i>	30
1.4.2.2 <i>KARATE KATA (FORMA)</i>	30
1.4.2.3 <i>KARATE BORBA (KUMITE)</i>	31
1.5. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DIPLOMSKEGA DELA	32
2. METODE DELA	33
3. RAZPRAVA	34
3.1 PROGRAM »KARATE VRTEC«	34
3.1.1 <i>Cilji programa »KARATE VRTEC«</i>	34
3.1.1.1 <i>Splošni cilji so:</i>	34
3.1.1.2 <i>Operativni cilji so:</i>	34
3.1.2 <i>Praktične in teoretične vsebine programa »KARATE VRTEC«</i>	35
3.1.2.1 <i>Naravne oblike gibanja in igre</i>	35
3.1.2.2 <i>Gimnastična abeceda</i>	35
3.1.2.3 <i>Program polaganja</i>	35
3.1.3 <i>Naravne oblike gibanja</i>	36
3.1.4 <i>Osnovni gimnastični elementi</i>	39
3.1.4.1 <i>Gimnastične vaje</i>	42
3.1.5 <i>Igra in ustvarjalnost otroka</i>	42

3.1.5.1	Elementarne igre.....	44
3.1.5.2	Elementarne igre v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote.....	45
3.1.5.2.1	IGRE IN GIBALNE NALOGE ZA OGREVANJE	45
3.1.5.3	Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote.....	49
3.1.5.4	Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote	50
3.1.5.4.1	IGRE IN VAJE ZA ZAKLJUČNI DEL.....	50
3.1.6	DOBRA DRŽA.....	51
3.1.6.1	KAKO LAHKO VPLIVAMO NA POKONČNO DRŽO OTROKA?	51
3.1.6.2	GIBALNE NALOGE ZA DOBRO DRŽO	52
3.1.7	TEHNIKA.....	53
3.1.7.1	Pozdrav	54
3.1.7.2	HEIKO YIOI-DACHI.....	55
3.1.7.3	CHOKO ZUKI-osnovni udarec.....	55
3.1.7.4	AGE UKE-zgornja blokada	57
3.1.7.5	UCHI UKE	58
3.1.7.6	SOTO UKE	60
3.1.7.7	GEDAN BARAI-spodnja blokada.....	63
3.1.7.8	MAE GERI.....	64
3.1.7.9	ZENKUTSU DACHI	66
3.1.7.10	OI ZUKI.....	68
3.1.7.11	KOKUTSU DACHI	69
3.1.8	PROGRAM POLAGANJA	71
3.1.8.1	Beli pas.....	71
3.1.8.2	Rumeni pas.....	74
3.1.8.3	Zemljevid kate TAIKYOKU SHODAN.....	75
3.1.8.4	Zemljevid kate HEIAN SHODAN.....	76
	SLOVARČEK POJMOV	77
	4. SKLEP.....	78
	5. VIRI	80

1. UVOD

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja prav takrat. Ustrezne gibalne dejavnosti so predvsem v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši, zato je pomembno, da omogočijo svojemu malčku, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih (Videmšek idr., 2003).

Gibanje in šport zaznamujeta človekov vsakdan, mu predstavljata neko potrebo, nujno in način življenja. Sta pomemben dejavnik zdravja, premagovanja obremenitve in stresa, samopotrjevanja, samozaupanja in samospoštovanja ter vplivata na celostni razvoj posameznika. Gibanje ima v otrokovem razvoju velik pomen, saj ne vpliva samo na gibalni in funkcionalni razvoj, pač pa tudi na spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Redna gibalna aktivnost v otroštvu ima pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev, varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Gibalni razvoj je še posebno izrazit v prvih treh letih otrokovega življenja, saj je takrat najhitrejši. S samim gibanjem otrok zaznava okolico, odkriva svoje telo, doživlja veselje, gradi na samozaupanju. Gibanje mu daje občutek ugodja, veselja ter predstavlja ključni trenutek, ko otrok pridobiva pozitivne izkušnje in krepí svoj pogum, da uspešno napreduje (Videmšek, 2007).

Videmškova, Strahova in Stančevičeva (2001) navajajo nekatere ugotovitve strokovnjakov, da je zelo pomembno, da otrokom v predšolskem obdobju predstavimo in jih naučimo čim več gibalnih nalog, saj v kasnejših obdobjih teh gibalnih informacij ne bodo mogli več nadoknaditi. Omenjene gibalne informacije so temelj tako otrokovih kasnejših športnih udejstvovanj, kot tudi oblikovanja in razvijanja otrokovih sposobnosti, zmožnosti, lastnosti in značilnosti.

V predšolskem obdobju je gibalni razvoj pospešen in poteka najprej od naravnih oblik gibanja, do zahtevnejših gibalnih nalog, ter spretnejših in skladnejših športnih dejavnosti. V tem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje predvsem z različnimi igrami (Videmšek in Visinski, 2001, v Videmšek idr., 2003).

Z redno gibalno/športno aktivnostjo otrok pridobiva in ustvarja red in disciplino, ki ga spremlja vse življenje. V primeru, da je otrok že v predšolskem obdobju obiskoval popoldansko aktivnost, ki se izvaja ob določeni uri, bo v šolskem obdobju že navajen na redno popoldansko aktivnost. Zato bo navajen sodelovati v skupinah v skladu z družbenimi normami in pravili. Otrok bo spoštoval odrasle in bo pošten tudi do drugih otrok v igri. Tako spoznava sebe, svoje gibalne sposobnosti, uživa ob napredku in uspehu ter se nauči prenašati poraze (Završnik in Pišot, 2005).

1.1 OTROKOV RAZVOJ V PREDŠOLSLEM IN ZGODNJEM ŠOLSLEM OBDOBJU

Človeški razvoj poteka od rojstva do pozne starosti. Najhitrejši je v prvih treh letih življenja, nato se sicer malo upočasni, vendar še vedno z veliko intenzivnostjo poteka do konca obdobja adolescence, ko se rast ustavi in ko naj bi človek dozorel v zrelo odraslo osebnost. Kljub temu se tudi kasneje, v odraslem obdobju, dogajajo razvojne spremembe.

Vsak otrok se rodi s prirojenimi dispozicijami, ki se kasneje razvijajo v odvisnosti od otrokove lastne aktivnosti in okolja, ki nanj vpliva. Področja razvoja (telesno, spoznavno, čustveno, socialno in gibalno) so v tesni medsebojni povezavi in se skozi faze otrokovega razvoja prepletajo ter dopolnjujejo.

1.1.1 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj otroka se začne že v prenatalnem obdobju. V prvih treh letih je zelo izrazit, saj se otrok v tem obdobju postavi na noge in hodi pokončno. V začetnem obdobju poteka gibalni razvoj v dveh smereh. V cefalo-kavdalni smeri, kar pomeni, da je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem nog, in v proksimo-distalni smeri, kar pomeni, da je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, šele kasneje pa tudi tistih, bolj oddaljenih (trup, ramena, okončine).

Gibalni razvoj poteka skozi različne razvojne stopnje, ki se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Zaradi individualnih razlik pri vsakem posamezniku pa je treba upoštevati tudi možnost, da pride do odstopanja.

1.1.1.2 Razvojne stopnje

Tabela 1

Faze gibalnega razvoja (2007, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

Faze gibalnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje gibalnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13 leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Prvo fazo predstavljajo refleksni gibi, katere sprožijo posamezni dražljaji kot so zvok, svetloba, dotik... Nekaterim novorojenčkom omogočajo preživetje in jih ščitijo pred 26 škodljivimi dražljaji ter imajo čustven nadzor pri dojenčkih. V prvi polovici leta večina refleksov izgine ali pa se postopno spremeni.

Za rudimentalno gibalno fazo so značilne začetne, kar pomeni še nepopolne gibalne sposobnosti otrok. To fazo delimo na:

- stopnjo inhibicije refleksov, kjer veliko refleksov po rojstvu izgine in se inhibira;
- in predkontrolno stopnjo, kjer se pri otrocih okoli enega leta opazi natančnost in kontrola gibanja.

Za temeljno gibalno fazo, ki traja od drugega do sedmega leta, je značilno učinkovito in usklajeno gibanje. Otroci raziskujejo svoje sposobnosti, izvajajo spretnosti in večino od njih tudi konec obdobja obvladajo.

Specializirana gibalna faza je prehodno obdobje, ki se začne po sedmem letu in traja neke do desetega leta starosti. Otrok nadzirano, izpopolnjeno, hitro in natančno uporablja gibalne spretnosti. Zna jih izkoristiti pri gibalnih aktivnostih v vsakdanjem življenju in športu. To obdobje je pri otrocih zelo pomembno, saj se jim razvije občutek za reakcijski čas, koordinacijo in hitrost gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

1.1.1.2.1 REFLEKSNA GIBALNA FAZA

Refleksni gibi fetusa in novorojenčka predstavljajo prvo stopnjo gibalnega razvoja človeka. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določeni dražljaj (zvok, dotik, svetloba, sprememba telesnega položaja) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri. Pri novorojenčkih opazimo 27 različnih refleksov, zgodnji naj bi imeli prilagoditveno funkcijo (Goodway, 2002). Nekateri refleksi (npr. sesalni) novorojenčkom omogočajo preživetje, nekateri drugi pa so imeli prilagoditveno vrednost nekoč v evoluciji človeka (npr. Morov refleks naj bi dojenčkom omogočal, da so se prijeli maminega telesa). Namen zgodnjih refleksov je še zaščita novorojenčkov in dojenčkov pred škodljivimi dražljaji (npr. mežikanje), igrajo pa tudi pomembno vlogo pri nadzoru čustvenega razburjenja dojenčkov (npr. sesanje umiri njihovo razburjeno gibanje). Druge razlage pomena zgodnjih refleksov pa pravijo, da nekatera od teh vedenj predstavljajo prilagoditev fetusa na maternično okolje (npr. hodni refleks omogoča fetusu obračanje v maternici) (Berk, 1991).

Večina refleksov pri dojenčkih v prvih šestih mesecih izgine ali se postopno spreminjajo, saj ne predstavljajo več ustreznega vedenja. Bremner (1994) na primeru hodilnega refleksa povzema različne razlage, zakaj zgodnji refleksi z razvojem izginjajo – izginjajo zaradi preredke uporabe (z rednimi vajami se hodilni refleks ohrani dlje časa). Z razvojem možganske skorje pride do zaviranja dejavnosti spodnjih delov možganov; hodilni refleks z razvojem izgine, ker so mišice nog za hojo prešibke glede na povečanje telesne teže. Po tretjem mesecu starosti izginja prijemalni refleks, nadomeščati pa ga začne namerno prijemanje predmetov. Nekateri drugi refleksi se z razvojem ohranijo, saj imajo še naprej prilagoditveno funkcijo (npr. razširitev zenic v temi, zehanje zaradi potrebe po dodatnem kisiku itd.).

1.1.1.2.2 RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA

Rudimentalne gibalne sposobnosti so začetne, nepopolne gibalne sposobnosti otroka. Rudimentalno gibalno fazo delimo na dve stopnji, in sicer: *stopnjo inhibicije refleksov* (kmalu po rojstvu je gibanje vedno bolj pod nadzorom razvijajočega se korteksa, kar povzroči, da se vedno več refleksov inhibira in postopno izgine) in *predkontrolno stopnjo* (pri otrocih okoli enega leta starosti opazimo že večjo natančnost in kontrolo gibanja; otroci se že naučijo pridobivati in obdržati ravnotežje, ravnanja z različnimi predmeti in gibanja v prostoru s precej veliko kontrolo).

V prvem mesecu življenja dojenčka lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje ...), ki se pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju. Najverjetneje odraža nevrološko zorenje ter predstavlja gibanje, ki je bolj zapleteno kot preprosti refleksi in manj variabilno in fleksibilno kot kasnejše namerno gibanje. Takšno gibanje najpogosteje opazimo okrog 6. ali 7. meseca starosti dojenčkov. Pojavijo se pred in med razvojem namernega nadzora nad gibi rok in nog (Kozar, 2003). Thelen (1982) ugotavlja, da dojenčki največ brcajo, preden se začnejo plaziti, zato meni, da spontano ritmično brcanje predstavlja pripravo na kasnejše plazenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

1.1.1.2.3 TEMELJNA GIBALNA FAZA

Približno od drugega do sedmega leta traja temeljna gibalna faza. V tem času postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to fazo je, da otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu obdobja zrelosti, ki je zadnje obdobje na tej stopnji, naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. Če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006).

1.1.1.2.4 SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) GIBALNA FAZA

Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. Prehodno obdobje, ki traja približno do desetega leta, je prvo na tej stopnji gibalnega razvoja. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj

nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vseh kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakodnevnem življenju (Gallahue in Ozmun, 2006). Osnova za razvoj gibalnih spretnosti pa je intenziven razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja, ki potekajo v tem času. To obdobje je za otroke zelo pomembno in zanimivo. Otroci so aktivni v odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev, navdušeni so zaradi vse večjih gibalnih zmogljivosti. Otrokom naj bi v tem obdobju zagotovili predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar bo izdatno izboljšalo nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti. Preozka omejenost pri izbiri in premajhna pogostost gibalnih dejavnosti ima lahko nezaželene učinke v naslednjih obdobjih otrokovega gibalnega razvoja.

1.1.2 Čustveno-socialni razvoj

Čustveni in socialni razvoj sta v zelo tesni povezavi, poleg tega pa se povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji.

Na čustveni razvoj otroka vplivajo različni dejavniki, kot so zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi in otrokova samodejavnost. Otrok v otroštvu doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost, ki pa postajajo v razvoju vse bolj diferenciran, poleg tega pa narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja ter prepoznavanja čustev pri drugih.

V zgodnjem otroštvu otrok spontano izraža različna pozitivna in negativna čustva. Z izražanjem čustva veselja veliko prispeva k dobrem vzdušju v skupini in vzbuja pozitivne reakcije pri drugih, s tem pa vpliva na pozitivno samovrednotenje (Pišot in Planinšec, 2005). V zgodnjem otroštvu je pogost pojav tudi negativnih čustev, kot so strah, jeza, zaskrbljenost. Z odraščanjem čustvo strahu postopoma izgublja na intenzivnosti, saj se otrok vse bolj prilagaja na okoliščine, ki strah izzovejo, močneje pa se izražata anksioznost in zaskrbljenost. Stalna prisotnost nekaterih negativnih čustev lahko slabo vpliva na gibalni, kognitivni in socialni razvoj (Pišot in Planinšec, 2005).

Za socialni razvoj je značilno, da otrok po tretjem in četrtem letu starosti vse več časa preživi z drugimi otroki in vse manj z odraslimi. Razvijati se začnejo nove oblike socialnih interakcij in socialnih kompetenc, predvsem pri razvijanju sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov. Otroci se

vključujejo v vrstniške skupine, kjer razvijajo socialne odnose in samopodobo, kar se dogaja predvsem v kontekstu igre. V otroštvu je otrokova igra pogosto gibalne narave. S sodelovanjem v gibalnih igrah se lahko dosežejo številni pozitivni učinki na otrokov čustveno-socialni razvoj, predvsem v smislu čustvenega dozorevanja, pridobivanja socialnih spretnosti, medosebne interakcije in privlačnosti, hkrati pa se razvijata otrokova samopodoba in samospoštovanje (Pišot in Planinšec, 2005).

1.1.3 Psihosocialni razvoj po Eriksonu

Eriksonova teorija razvoja poudarja delovanje socialnih dejavnikov na vsaki stopnji razvoja. Zahteve družbe naj bi po eni strani spodbujale razvoj enkratne osebnosti, po drugi pa ljudem omogočale, da razvijejo spretnosti in druge načine vedenja, ki so potrebni za dejavno sodelovanje v družbi (Marjanovič Umek, 2004).

Po Eriksonu potekata psihosocialni razvoj in razvoj osebne identitete v osmih zaporednih stopnjah, v katerih ima vsak posameznik različne razvojne naloge in težave. Šele ko jih prebrodi in obvlada, lahko napreduje v naslednje razvojno obdobje, kjer ponovno rešuje razvojne naloge, ki pa so kompleksnejše in kvalitativno drugačne.

V primeru, da razvojne naloge niso bile ustrezno rešene v nekem razvojnem obdobju, se prenesejo v sledeče obdobje, kar privede do tega, da posameznik ne more uspešno reševati problemov iz tega razvojnega obdobja. Pojavijo se krizna obdobja, ki se kažejo v številnih osebnih in socialnih težavah.

1.2 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti imenujemo tiste sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Sposobnosti so naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljalnih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih ciljev. Značilnosti so tisti elementi, ki opredeljujejo zunanji videz človeka ter njegove reakcije na okolje, od katerih je odvisna njegova samopodoba ter gibalna učinkovitost. *Spretnosti* predstavljajo z učenjem oz. vadbo pridobljena gibalna znanja, katerih realizacija bazira na sposobnostih in značilnostih človeka (Pistotnik, 2003).

Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti prirojene in pridobljene. Tako je otroku že ob rojstvu dano, do katere stopnje se mu bodo določene sposobnosti razvile ob normalni rasti in razvoju. Seveda pa lahko to stopnjo

razvitosti gibalnih sposobnosti preseže z ustrežno gibalno aktivnostjo oz. treningom. Niso pa vse sposobnosti prirojene v enaki meri. Npr. za hitrost, kot eno izmed gibalnih sposobnosti, se predvideva, da je človeku prirojena med 80 in 95 % (h²-koeficient prirojenosti = 95). To pomeni, da se lahko s treningom nanjo vpliva le v 5–20 % glede na dano osnovo. Veliko bolj lahko z vadbo vplivamo na razvoj gibljivosti, ki je podedovana v manjši meri (Pistotnik, 2003).

Otrok se v svojem razvoju neprestano srečuje z učenjem in izvajanjem novih, vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je v precejšni meri odvisno od ravni gibalnih sposobnosti. Višja kot bo raven gibalnih sposobnosti, uspešnejše in lažje bo izvajanje različnih gibalnih spretnosti. Prenizka raven gibalnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na gibalnem področju. Učinkovitost posameznika za realizacijo različnih gibalnih nalog določajo poleg gibalnih sposobnosti še ostale dimenzije (socialna, čustvena in spoznavna). Pri otroku je ta prispevek veliko večji kot pri odraslem. Ključni pomen za realizacijo gibalnih nalog imajo naslednje gibalne sposobnosti: koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oz. otežuje realizacijo večine gibalnih nalog. Raziskave pa so pokazale, da je pri predšolskih otrocih težko natančno opredeliti gibalne sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti razdelimo v šest primarnih sposobnosti:

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje in
- preciznost.

Mednje lahko prištejemo še vzdržljivost, čeprav naj bi sodila med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema.

Gibalnim sposobnostim pa sta nadrejeni dve splošni ali sekundarni gibalni sposobnosti:

- sposobnost za regulacijo energije, ki omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja. Nadrejena predvsem moči in hitrosti;
- sposobnost za regulacijo gibanja, ki je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času. Nadrejena je koordinaciji, gibljivosti, preciznosti in ravnotežju.

1.2.1 Gibljivost

Gibljivost je sposobnost doseganja maksimalnih razponov (amplitud) gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika. Pojavlja se pod različnimi imeni: fleksibilnost (sinonim), prožnost (podrejen pojem) in gibčnost (nadrejen pojem). Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično (doseganje maksimalne amplitude giba) gibljivost. Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo) ali aktivna (z lastno miškulaturo, agonisti, doseženo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin). Pri otrocih razvijamo vedno le dinamično aktivno gibljivost.

Stopnja prirojene gibljivosti je sorazmerno nizka, kar pomeni, da jo lahko z vadbo razvijemo v večji meri in jo tako ohranimo na določeni ravni do pozne starosti. Gibljivost predstavlja tudi pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika tako v športu kot tudi pri vsakdanjih opravilih. Ugotovljena so bila naslednja spoznanja o gibljivosti (Pistotnik, 2003):

- primerna stopnja gibljivosti je dejavnik splošnega dobrega počutja, saj je mišična sproščenost, ki je pogojena tudi z ustrežno stopnjo gibljivosti, v tesni povezavi z zmanjšanjem psihične napetosti;
- z zmanjševanjem telesne aktivnosti se slabša splošna sposobnost za delo. Z neaktivnostjo se gibljivost v sklepah zmanjšuje, kar omejuje celo opravljanje vsakdanjih del;
- zmanjšana gibljivost vpliva na siromašenje gibalne izraznosti človeka (na kakovost in estetiko giba);
- pri manjših starostnih kategorijah je skoraj 80 % bolečin v križu posledica zmanjšanja gibljivosti v nekaterih sklepah gibalnega aparata;
- gibljivost je pomembna kvaliteta pri vseh športnih aktivnostih (še posebno pri estetskih) in pomemben dejavnik pri izrazu ostalih gibalnih sposobnosti.

Gibljivost razvijamo na dva načina, in sicer:

1. s klasično metodo: uporabljamo balistične, dinamične vaje oz. vaje z zamahi in
2. z raztezanjem ali statičnimi vajami: položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dlje časa (10–30 sekund).

Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud. Zato ni posebnih potreb za razvoj te sposobnosti pri najmlajših. Kljub temu pa je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno

tudi za njih, saj se postopno zavedajo lastnega telesa in razvijajo sposobnost koordinacije gibanja, postopno pa se učijo tudi poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj. Od sedmega leta dalje pa začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja skozi vse življenje, saj se lahko v nasprotnem primeru zgodi, da raven te sposobnosti pade tako nizko, da onemogoča človekovo izvajanje vsakodnevnih opravil (npr. zavezovanje čevljev) (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.2 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetativno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na: moč rok, moč trupa in moč nog (Videmšek in Pišot, 2007).

Eksplozivna moč je sposobnost za doseg maksimalnega začetnega pospeška, ki se kaže kot premikanje telesa v prostoru ali delovanju na predmete v okolici. Izraža se predvsem pri acikličnih gibanjih tipa skokov, kratkih sprintov, metov in udarcev. Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno velika, kar pomeni, da nanjo veliko ne moremo vplivati. Po tridesetem letu začne upadati.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Pojavlja se pri izvajanju ponavljajočih se gibanj (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...). Stopnja prirojenosti pri tej vrsti moči je dokaj nizka, zato jo lahko z vadbo še razvijemo. Pri otrocih in ženkah je razlika med repetitivno in eksplozivno močjo slabo izražena.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadržanem položaju pod obremenitvijo. Tudi statična moč je podedovana v manjši meri, zato lahko z vadbo precej vplivamo nanjo. Visok nivo te moči je pomemben v mnogih športnih, kjer je potrebno zadrževati določene položaje (športna gimnastika, borilni športi...).

Moč ima na sploh pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je hitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven. Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih in ponavljajočih se vaj za razvoj moči. Poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. različni poskoki, skoki s kolebnico, plezanje po lestvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre ... pri tem pazimo, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za moč morajo biti

takšne, da se moč razvija simetrično in da z njimi pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.3 Koordinacija gibanja

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Pri tem v telesu potekata dva procesa: načrtovanje gibalnega programa in njegovo uresničevanje v okvirih zastavljenega načrta. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost (Pistotnik, 2003).

Koordinacija je še vedno velika neznanka kljub mnogim raziskavam, saj je od gibalnih sposobnosti najbolj odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema. Zato tudi koeficient prirojenosti ni natančno določen, predvideva pa se, da je sorazmerno visok.

Ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj koordinacije gibanja se začne že v fetalnem obdobju, ko plod v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno šestega leta starosti. V tem obdobju so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višjem nivoju. Do enajstega leta je ta razvoj še dokaj strm, nato pa v puberteti, predvsem zaradi posledice hitre rasti skeleta, nekoliko upade. Mišice ne sledijo hitri rasti kosti, zato se poveča njihov tonus. Šele ko se telesna rast umiri, človek zopet pridobiva na koordinaciji in vrhunec doseže okoli dvajsetega leta. Tak nivo lahko zadrži do 35. leta, nadaljnja manifestacija pa je odvisna od načina življenja posameznika in fizioloških procesov v živčnem sistemu.

Otroci za razvoj koordinacije gibanja izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov, učijo se plesnih iger in različnih dejavnosti v ritmu, izvajajo elementarne igre in premagujejo različne ovire oz. poligone. Poskrbeti moramo, da otrokom nudimo čim bolj raznolik izbor gibanj s pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov. Ta gibanja se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu, le-to pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

1.2.4 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Pomembna je pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ...) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Hitrost reakcije je sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal, ki je lahko akustičen (piščal, strel) ali vizualen (sprejem žoge, premik nasprotnika). Hitrost enostavnega giba je sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času, tj. hiter premik telesnega segmenta iz mirovanja do določene točke v prostoru. Je najbolj elementarna vrsta hitrosti in se kaže kot hitrost zamaha, sunka, udarca ali odriva. Hitrost alternativnih gibov (frekvenca gibov) se kaže kot sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo (Pistotnik idr., 2003).

Ta gibalna sposobnost ima visoko stopnjo prirojenosti, ki je odvisna od nekaterih bioloških in fizioloških osnov. Genski vpliv se kaže predvsem v strukturi mišičnih vlaken (večji odstotek hitrih mišičnih vlaken), fiziološki pa v dobrih živčno-mišičnih povezavah.

Sredstva za razvoj hitrosti so lahko naravne oblike gibanja (hitri teki, teki v oteženih ali olajšanih okoliščinah), elementarne igre (starti iz različnih položajev, igre hitre odzivnosti, štafetne igre), gimnastične vaje za razvoj gibljivosti in moči ter vaje za izboljšanje tehnike gibanja.

1.2.5 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja telesa v prostoru. Delimo ga na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni položaj) in dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni položaj). Odvisno je od dobrega delovanja mnogih čutil (čutilo vida in sluha, vestibularni aparat, taktilna čutila, kinestetična čutila ...).

To je zelo pomembna gibalna sposobnost, čeprav se tega niti ne zavedamo, saj nam je ohranjanje pokončne telesne drže povsem samoumevno. Sposobnost ohranjanja oz. vzpostavljanja ravnotežnega položaja pride do izraza, kadar se gibljemo na zmanjšani podporni ploskvi (hoja v gorah, drsanje, športna gimnastika, alpsko smučanje ...), kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev (zaustavitev gibanja, spremembe smeri ...) ali po rotacijskih gibanjih

(zaradi motenj v delovanju vestibularnega sistema) (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Otroci dokončno oblikujejo vestibularni organ do 15. leta starosti. Predšolski otroci pa imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalni razvoj gibalnih sposobnosti. Za razvoj te gibalne sposobnosti uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog. To so hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi (Videmšek in Pišot, 2007). Izvajamo različne lokomocije na zmanjšani podporni ploskvi (hoja, tek, lazenje, vlečenje, potiskanje, nošenje na klopi ...), z izključevanjem čutil (vid, sluh) ali z uporabo različnih rotacijskih gibanj za motenje vestibularnega aparata (obradi, prevali ...) (Pistotnik idr., 2002).

1.2.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja pri vodenju lastnega telesa ali objekta, na katerega deluje, proti določenemu cilju. Dejavniki, od katerih je odvisna, so slabo raziskani, zato koeficient prirojenosti ni natančno določen. Osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu posredujejo čutilo vida (informacije o cilju, razdalji, gibanju ...) in kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja). Preciznost je tudi v povezavi z vsemi ostalimi sposobnostmi in njihova višja raven omogoča doseganje višjega nivoja preciznosti (Pistotnik, 2003).

Preciznost vadimo v situacijskih oblikah, ki se pojavljajo v posameznih športih. Vadimo z natančno izvedbo izbranih lokomocij, kjer odstopanje od predvidenega načina gibanja pomeni napako oz. se kaže v slabšem rezultatu (tek med ovirami, skoki z določenimi nalogami ...) ali z manipulacijami zadevanja cilja (met v tarčo, lovljenje predmetov, udarci v oznake ali blokade udarcev). Preciznost pa je pod močnim vplivom utrjenosti in emocionalnih stanj, saj se pri njihovem pojavljanju preciznost zmanjša. Zato je dobro, da se vadba izvaja tudi v oteženih okoliščinah in motnjah, ki otežujejo izvedbo gibov.

1.2.7 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se tako bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna ali specifična, aerobna ali anaerobna.

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut, v vseh vremenskih razmerah (razen dežju) in skozi vse leto. Otroci naj izvajajo dejavnost z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70–80 % maksimalnega srčnega utripa), v zmernem teku od 5 do 10 minut, z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut (Videmšek in Pišot, 2007).

Pomembno je, da k dejavnosti za razvoj vzdržljivosti vzpodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo namreč na vzorcu petletnih dečkov in deklic ugotovljeno, da so deklice bistveno manj vzdržljive od dečkov (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2002 v Videmšek in Pišot, 2007). Z boljšo vzdržljivostjo vzdržujemo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. Veliko obolenj dihal v zadnjem času pri predšolskih otrocih lahko pripišemo slabi splošni vzdržljivosti otrok.

1.3 VLOGA IGRE PRI RAZVOJU OTROKA

Igra je stara toliko kot človeštvo. Nima nekih ciljev, ki bi jim bila podrejena. Otrok se igra zaradi zadovoljstva, ki mu ga nudi igra in ne zaradi zunanje prisile. Potek in smisel sta v njej sami, zato otroku ni toliko pomemben končni rezultat, kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri. Igra je tudi učenje, za katero je otrok notranje motiviran, saj mu igranje kot dejavnost veliko pomeni.

Igra zajema široko paleto različnih dejavnosti tako pri otroku kot tudi pri odraslem. Enotno opredelitev otroške igre otežujeta dejstvi, da gre za igro pri različno starih otrocih in za različno vrsto igre (igro vlog, sociodramsko igro, domišljjsko igro, konstrukcijsko igro, gibalno igro, družabno igro ...) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

V Kurikulumu za vrtce (1999) je otroška igra definirana kot dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni odnos do realnosti in ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna.

V Sloveniji je najbolj razširjena klasifikacija otroške igre, ki jo je izdelal Toličič (1961). Različne vrste igralnih dejavnosti je umestil v štiri skupine (Videmšek in Pišot, 2007):

Funkcijska (nesimbolna) igra – preizkuša zaznavno-gibalne funkcije ter hkrati manipulira s predmeti. Tipične igre so: različne vrste gibanja (plazenje, lazenje, guganje ...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, gnetenje, mečkanje, trganje, čečkanje ... Značilna je za prvo leto življenja otrok, zmožni pa so je tudi šestmesečni dojenčki. V različnih oblikah pa se pojavlja skozi celotno predšolsko obdobje.

Domišljajska (simbolna) igra – tu gre za igranje vlog. Otrok si predstavlja stvari, ljudi ali dogodke, ki dejansko niso prisotni. Uporablja torej simbole. V domišljaji spreminja različne vloge sebe in svojih soigralcev, pa tudi predmetov. Skozi takšno igro lahko opazimo otrokova izkustva, želje, napetosti in stiske, ki jih sprosti preko igre. Ta igra se pojavlja pri letu do letu in pol starem otroku. Je tudi najbolj značilna igra otrok, starih od dveh do šestih let starosti.

Dojemalna igra – poslušanje pravljic, posnemanje, gledanje televizije, branje ... Izkušnje, ki jih otrok pridobi v takih dejavnostih, uporablja v domišljajski in ustvarjalni igri. Pojavlja se že pri šestmesečnem dojenčku, pogostejša pa je v drugi polovici prvega leta življenja.

Ustvarjalna igra vključuje konstruiranje (npr. graditi s kockami), pisanje, risanje, oblikovanje, obdelovanje materialov (peska, gline, plastelina), pripovedovanje, ročna dela, gibalno in glasbeno ustvarjanje.

V vsakem starostnem obdobju otroka ima igrača drugačen pomen. V prvih treh letih otrokovega življenja znatno narašča število igrač, nato pa začne upadati. Z odraščanjem se tudi krajša čas igranja, zanimive postanejo druge reči. Igra s starostjo postaja vedno bolj formalna, spontanost začne izginjati in telesna dejavnost, ki je pri otroku do tretjega leta še bistvena, začne upadati. Igra otroku pomeni veliko več, kot samo ukvarjanje z igračo. Malček mimogrede v svoji domišljaji spremeni določen predmet in mu dodeli novo funkcijo. Otroci tako izražajo svojo ustvarjalnost, domiselnost, praktičnost in iznajdljivost. V igri spretno združujejo zabavo, sprostitev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, spoznavanje, delo in učenje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Preko igre, igrač in drugih pripomočkov se otrok socializira in prilagaja določenemu okolju. Tudi staršem omogoča igra stik z otrokom in jim daje nekakšno povratno informacijo o razvoju in napredku otroka. Igra je še kako pomemben element otrokovega celotnega razvojnega trajanja skozi vse življenje. Videmšek (2003) navaja, da z igro človek izraža in ohranja otroško dušo, ki je pogoj za radostno življenje.

Gibalna igra je osnovna oblika dela pri predšolski športni vzgoji. Po analogiji definicije iz razvojne psihologije opredeljujemo gibalno igro kot aktivnost, s katero zadovoljuje

otrok na prirojen, svoboden, zanimiv, privlačen, skupen in zabaven način skoraj vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju.

1.4 BORILNE VEŠČINE

Prvi borilni sistemi na zemlji so se verjetno razvili vzporedno z ljudmi, saj so se morali braniti pred živalmi in tudi eden pred drugim. Borilne države prikazujejo starodavne stenske podobe in vklesani liki iz Egipta, Indije in Babilona izpred 5000 in več let pr. Kr.

Borilne veščine, kot jih poznamo danes, na začetku verjetno niso bile razvite v sisteme napadalnih in obrambnih spretnosti. Izvirajo iz Kitajske. V tej deželi, ki je prežeta z različnimi verami (s taoizmom, konfucionizmom, budizmom), so se te borilne spretnosti povezale z neotipljivimi elementi, kot so sočutje, disciplina in obvladanje samega sebe.

Skozi različna obdobja v zgodovini, ko je bilo orožje prepovedano, so bile borilne veščine edino uspešno sredstvo, preko katerega so ljudje lahko branili sebe in svoje družine. Veščine so se ohranile tudi v bolj civiliziranih časih, saj ni njihovo bistvo v nasilju, učijo nas mnogo več. Resnične borilne veščine poudarjajo razvoj osebnosti, disciplino in spoštovanje. Samoobramba, telesna pripravljenost in tekmovalnost so še nekatere lastnosti veščin, v katerih uživajo moderni »uporabniki« veščin.

Dejstvo, da so se borilne veščine ohranile skozi stoletja, pomeni, da so se lahko razvile v veliko različnih stilov.

1.4.1 KARATE

Karate-do je čudovita, starodavna samoobrambna borilna veščina brez uporabe orožja. Temelji na delovanju telesa kot celote; to pomeni harmonizacijo telesa, čustev in duha. Med treningom se učimo usklajevati dihanje, koncentracijo in gibanje telesa. Bistvena značilnost karateja je skladen, celosten razvoj telesa, duha in osebnosti skozi celotno življenjsko obdobje. Cilj je premagati sebe s pomočjo treninga, oziroma osebni razvoj. Namen je harmonija z vsem okoli sebe.

1.4.1.1 Kratka zgodovina

Čeprav je izvor karateja nejasen, je splošna domneva, da je izšel in se razvijal iz samoobrambnih tehnik, ki so se jih menihi pred veliko stoletji naučili v shaolinskem samostanu na severu Kitajske od Darume (Bothitharama), indijskega budističnega meniha. Menihom zaradi verskega prepričanja nošenje orožja ni bilo dovoljeno. Kot pravi legenda, se je Daruma odločil uporabiti različne dele telesa, kot npr. roke (dlan in komolec) in noge (koleno in stopalo), kot orožje za zaščito pred lokalnimi razbojniki. Tako je pest postala kladivo ali buzdovan; odprta dlan pa meč, bodalo ali tigrovi kremplji.

Moderna zgodovina (Shotokan) karateja se začne z obdobjem Gichina Funakoshija (1868-1957) utemeljiteljem modernega karateja na Okinavi, otoku med Kitajsko in Japonsko. Gichin je treniral in spoznaval oba takrat prevladujoča stila karateja: Shorei-ryu in Shorin-ryu. Odločil se je, da bo stila poenotil in povezal ideje obeh, predvsem spremembe, ki jih je uvedel njegov sensei Ankō Itosu. S pomočjo svojega sina Yoshitake Funakoshija in drugih je tako razvil stil imenovan Shotokan.

Funakoshi je med leti 1910 in 1920 z javnimi demonstracijami poskrbel, da se je karate naglo razširil na Japonskem, kjer so zaživi mnogi univerzitetni klubi. Med prvo in drugo svetovno vojno se je karate populariziral predvsem na Japonskem, po drugi svetovni vojni pa tudi po ostalem svetu, kamor so ga ponesli priseljenci z Japonske, menihi, ki so se z večino srečevali v samostanih, v veliki meri pa tudi vojaki, ki so večino spoznali med in po 2. svetovni vojni.

Zgodovino karateja delimo na štiri razvojna obdobja:

1. Kitajski izvori (od okoli 2600 pred n. št.)

V tem času govorimo o začetkih arhaičnega karateja, ki je na Kitajskem šele v 16. stoletju postal avtohton sistem borilne veščine. Duhovni oče karateja je indijski menih Bodhidharma, ki je l. 520 prišel na Kitajsko, da bi razširil zen-budizem. Po obisku na cesarjevem dvoru, se je ustavil v samostanu Shao Lin. Opazil je, da so duhovniki šibkega zdravja, zato je oblikoval sistem telesnih vaj z imenom shih-pa lohan shou ali 18 boksarskih tehnik (danes znane kot kata sanchin). Iz tega se je kasneje razvil shaolinski boks, ki je močno vplival na naslednje razvojno obdobje.

2. Okinawsko obdobje (od leta 1372)

Na podlagi kitajskih prvin borbe in lokalnih okinawskih sistemov golorokega bojevanja se je izoblikovala večšina okinawa-te, bolj znana kot tote ali kitajska roka (pravili pa so ji tudi tode ali roka Tangovcev, po kitajski dinastiji Tang).

V začetku so obstajale tri šole, ki so se imenovale po krajih, kjer so delovale: shuri-te, tomari-te in naha-te. Najbolj znani mojstri teh šol so bili Sokon Matsumura Bushi, Anko Itosu, Azato Yasutsune (vsi trije shuri-te), Kanryo Higaona (naha-te) in Kosaku Matsumora (tomari-te).

3. Japonsko obdobje (od leta 1920)

Karate dobi japonski naziv »prazna roka«. Govorimo o nastanku japonskega karateja. Največji vpliv na oblikovanje japonskega karateja je izvedel Gichin Funakoshi. Reformiral ga je tako v metodičnem kot tudi filozofskem smislu. Karate se je iz pismenke tote preimenoval v »prazna roka«. Funakoshijeva šola karateja je postala znana kot shotokan.

Nastale so še druge šole karateja, med katerimi so najbolj znane: goju-ryu (Chojun Miyagi), shitoryu (Kenwa Mabuni), wado-ryu (hironori Otsuka), kyokushinkai (Masutasu Oyama), sankukai, nabudo (Yoshinau Nanbu) idr.

4. Razvoj karateja v svetu (od leta 1950)

Karate postane mednarodni šport, ki preraste ozke okvire tradicionalne večšine in je vse manj japonska nacionalna posebnost.

V tem času nastanejo številne karate organizacije in stilske zveze. Po moči in ugledu se kot vodilni izdvojita dve zvezi: WUKO – športni karate in ITKF- tradicionalni karate. Mednarodni olimpijski komite potrди obe zvezi in postavi zahtevo po poenotenju karateja.

Leta 1994 je iz zveze WUKO nastala WKF, ki je načeloma združila športni in tradicionalni karate. Peto razvojno obdobje bo era olimpijskega karateja, ko bo ta okinawsko-japonska večšina postala del olimpijske družine športov.

1.4.1.2 Pomen besede »karate«

Beseda karate, sprva zapisana s kitajskima pismenkama 唐 - »kara« in 手 - »te«, je v dobesednem prevodu pomenila »kitajska roka«, kar je poudarjalo kitajski vpliv na prvotno okinavsko veščino.

V začetku 20. stoletja je prvo pismenko nadomestila 空 - »kara«, ki ima kljub enaki izgovorjavi drugačen zapis in pomeni »praznina«; označuje ne le neoboroženo borbo, ampak je bila dodana tudi zaradi vplivov Zen budizma in pomeni očiščeno, osvobojeno in sproščeno stanje duha. Zaradi zgodovinskih vzrokov pa ni izključen tudi sočasen politični namen zanikanja kitajskega vpliva. Tako je *karate* dobil današnji pomen »prazna roka«.

Pogosto se dodaja še tretja pismenka 道 - »do«, ki pomeni »pot« oz. »način življenja« in ponazarja globjo predanost in kompleksnost veščine. Vse tri pismenke skupaj dajo popoln pomen 空手道 - »karate do« oziroma »pot prazne roke«.



Slika 1. Znak Karate do.

1.4.1.3 Shotokan

Shotokan je stil karateja, osnovan po 2. svetovni vojni na podlagi naukov okinavskega mojstra Gičina Funakošija. Shotokan je trenutno najbolj množičen stil karateja na svetu.

Ime Shotokan sestoji iz treh japonskih pismenk - 松 - »sho«; »borovec«, 濤 - »to«; »valovanje« in 館 - »kan«; »zgradba, hiša«. Beseda »shoto« naj bi pomenila zvok valovanja borovcev v vetru oziroma valovanje borovih dreves v vetru. Njegovi učenci so pripomogli k graditvi prve namenske telovadnice - dojo za poučevanje Funakošijevega karateja. Učitelju v čast so jo poimenovali »Shotokan« - »hiša valovanja borovcev«, kar v prenesenem pomenu pomeni »Funakošijeva šola«.

1.4.1.4 Kyu

V japonskih borilnih veščinah pomeni kyu učenca, ki se uči osnov veščine. Sistem dodeljevanja stopenj, njihovo število in povezava z barvnimi pasovi je od veščine do veščine, pa tudi znotraj stilov posamezne veščine, precej raznolika. Ponavadi so nižje stopnje označene z belimi pasovi, višje pa z različnim številom raznobarnih pasov. Učenci napredujejo po stopnjah prek preizkusov znanja.

1.4.1.5 Dan

V japonskih borilnih veščinah pomeni dan učenca, ki je osvojil osnove veščine in tako stopil na pot mojstrstva. Tako kot pri osnovnih kyu stopnjah, pozna večina veščin različno število mojstrskih stopenj, ki je od veščine do veščine pa tudi znotraj stilov posamezne veščine precej raznolika. Mojstrske stopnje se najpogosteje označujejo s črnimi pasovi, nekatere veščine pa najvišje stopnje označujejo tudi z drugačnimi pasovi ali celo z dodatki raznovrstnih našitkov.

1.4.1.6 Oprema

Osnovna oprema

a) KIMONO

Karate treniramo bos, oblečeni v tako imenovano Gi (kimono). Karate Gi sestavlja UVAGI, OBI in ZUBON, to so zgornji del, pas in spodnji del.

Kimono ni uniforma, ampak je po mišljenju starih mojstrov, ritualna obleka, ki ima en namen, človek v kimonu je izjemen človek. Ker je kimono ritualna obleka, ga je potrebno spoštovati in nositi z veliko dostojanstva. Pravijo, da karateisti ne smejo umazati kimona, kar pomeni, da nikoli ne smejo prekršiti pravil karateja.

Seveda je kimono tudi obleka za vadbo. Zelo pomembna je higijenska vloga kimona. Med treningom se vadeči znoji, trenira tehnike z rokami in nogami na partnerju ter se umaže še na druge načine. Kimono imamo, da zadrži vso nečistočo in da le-ta ne pride direktno na telo. Zato je pomembno, da si med vadbo oblečen v kimonu, ki mora biti vedno čist.



Slika 2. Kimono.

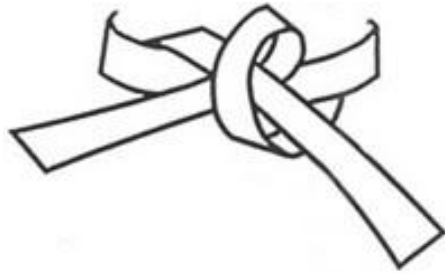
b) PASOVI

V karateju obstajajo izpiti za posamezne stopnje znanja. Te stopnje prikazujejo napredek vadečega. Vsak preizkus predstavlja cilj, ki je v okviru zmogljivosti vadečih. To je zelo pomembno. Vsaka stopnja je označena z drugo barvo pasu. Najvišja stopnja je črni pas. Barvni pasovi so obravnavani kot kju stopnja in vsaka od njih zahteva poznavanje določenih tehnik. Za višjo raven, je potrebno to tehniko opraviti bolje. Za uvrstitev na naslednjo stopnjo, mora vadeči izpolnjevati določene zahteve.

SIMBOLNI POMEN PASOV V KARATEJU:

BELI PAS

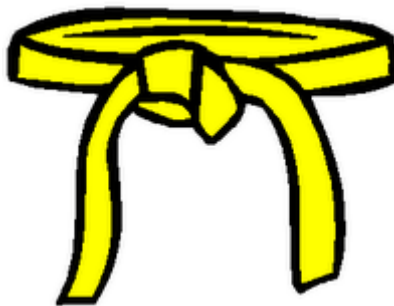
Simbol nedolžnosti nosilca, ki še ne pozna pomena duhovne dimenzije in še ne pozna borbenih tehnik.



Slika 3. Beli pas.

RUMENI PAS

Rumena, simbolična barva sonca, svetlosti in plodnosti. V duhovnem smislu je to barva tistih, ki v nov dan zrejo v nova znanja in nove spretnosti.



Slika 4. Rumeni pas.

ORANŽNI PAS

To je barva zahajajočega sonca. Pomeni pripravljenost nosilca pasu, ki širi svoja obzorja za nove čase. Njegove spretnosti in znanja so zrela za nove perspektive.



Slika 5. Oranžni pas.

ZELENI PAS

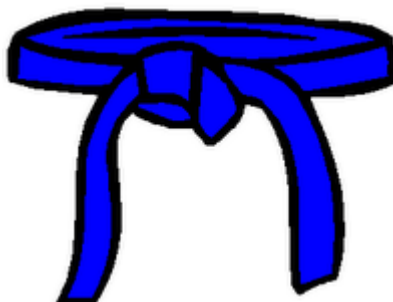
Zelena je barva rastlin – trave in gozdov. Simbolni pomen zelenega pasu je, da je vsak nosilec tega pasu sposoben obdelati svetlobo in dati nove rešitve.



Slika 6. Zeleni pas.

MODRI PAS

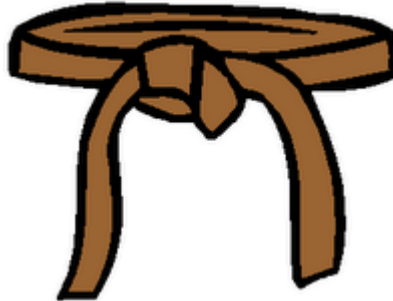
Modra je barva razdalje, neba, oceana... Ta pas si zasluži tisti, ki je s trdim delom in željo dosegal obzorje. Njegov pogled sega v globine oceana.



Slika 7. Modri pas.

RJAVI PAS

Barva zemlje, ki simbolizira trajnost in varnost. Nosilec tega pasu ima primerno tehniko, ploden duh in neomajne misli.



Slika 8. Rjavi pas.

ČRNI PAS

Črna je skupek – set vseh barv. Črni pas ni znak zmage in znanja, ampak znak teme. Pot Budo-ja še ni končana – tu je šele začetek.



Slika 9. Črni pas.

1.4.2 TRIKRAT K

Vsebino karateja (karate-do) predstavljajo udarci, brce in blokade, ki so povezane z naravnimi gibi. Ti elementi izrabijo vse sposobnosti človeka za samoobrambo, ki je osnovni cilj treniranja. Da to dosežemo, je potrebno obvladati tri K: elemente (KIHON), določene obvezne forme-nize elementov (KATA) in boj (KUMITE) (Ančnik, 1997).

1.4.2.1 ELEMENTI (KIHON)

Obravnavajo osnovne gibe in elemente, s katerimi izboljšujemo koordinacijo ter povečujemo gibljivost in kondicijo. Elementi karateja so gibi, ki so prilagojeni bojevanju in jih lahko izvajamo v mirovanju ali med gibanjem. Z gibanjem povečujemo njihov učinek. Med izvedbo elementa moramo reakcijo, ki nastane pri zadetku v cilj, preusmeriti v tla. Vedno vadimo bosi, saj s tem omogočimo popolnejši stik s tlemi ter odziv v izbranem trenutku brez možnosti zdrsa. Ves čas moramo biti v ravnotežju, saj elementi zahtevajo skladno delovanje celega telesa. Elementi nikoli niso naučeni, zato jih je potrebno ves čas izpopolnjevati. Osnovni elementi karateja so udarci, blokade in brce ter imajo podlago v biomehaniki človeškega telesa. Med njih sodijo še meti in vzvodi, ki pa jih v karateju ne uporabljamo pogosto. Pri udarcih (TSUKI) in brcah (GERI) roke oziroma noge odmikamo stran od telesa proti nasprotniku. Gibi so ravni ali krožni. Tudi pri blokadah (UKE) so gibi ravni ali krožni, vendar z razliko, da pri njih roke oziroma noge ostanejo blizu telesa, da bi lahko najboljše izkoristili svojo telesno moč. Večino elementov se lahko naučimo v nekaj mesecih. Da pa jih znamo uporabljati, jih je potrebno trenirati več let. Cilj je avtomatizacija gibov. To je mogoče, če imamo dobro telesno pripravo, potem pa postopoma dodajamo: smisel elementa, način združevanja moči v elementu, zmožnost pravočasne rabe elementa in samokontrolo. Elemente urimo najprej na učnih pripomočkih, kasneje pa s partnerjem in v boju. Na začetku naučimo učence po en udarec, brco in blokado, ki jih vadimo stoje, nato pa postopoma povezujemo z gibanjem. Pri obravnavi elementov ni v ospredju njihov bojni namen, temveč jih predstavimo kot skupine koordiniranih gibov, ki jih je potrebno med seboj uskladiti. Elemente je potrebno izvajati hitro in počasi, s čimer se naučimo spreminjati hitrost. Pri izvajanju, kjer je težišče telesa ves čas med stopali, se gibljemo v poljubnih smereh (Ančnik, 1997).

1.4.2.2 KARATE KATA (FORMA)

Po Ančniku (1989) o nastanku kat obstaja več teorij. Po nekaterih so elementi v kati nastali na podlagi posnemanja živalskih gibov, po drugih pa, da so izšli iz starodavnih plesov. Kata se je prenašala iz generacije v generacijo, pri čemer se je ves čas razvijala in dopolnjevala tako, da so slabše tehnike nadomeščale boljše in učinkovitejše. Na tak način se je kata, imenovana tudi »Ples smrti«, oblikovala v najpopolnejšo obliko tehnike karateja.

Kate lahko opišemo kot »sistematično povezane serije defenzivnih in ofenzivnih borbenih tehnik zoper enega ali več imaginarnih nasprotnikov« (Vogrinec, 1996, str.

12). Udarci, bloki in položaji so povezani na predpisan način in po v naprej določenem vrstnem redu.

Kata je zapis gibov, ki si sledijo v točno določenem zaporedju in v predpisanih smereh. Iz nje povzemamo strateške in taktične zamisli. Čeprav jo izvajamo brez nasprotnikov in so dogodki v njej določeni vnaprej, ima velik vpliv na razvoj bojne sposobnosti (Ančnik, 1997). Kata nima odvečnih elementov. Predstavlja tudi premišljeno tvorbo boja z več nasprotniki, zato lahko vsak element v njej prikažemo tudi z nasprotnikom. Slednje je koristno za boljšo predstavo učencev v fazi učenja in utrjevanja kate. Vsaka kata ima svoje ime, število elementov, določeno obliko gibanja in tempo.

V grobem ločimo dve vrsti kat: kate moči, ki gradijo naše telo, povečujejo mišično moč in utrjujejo kosti ter kate hitrosti, ki razvijajo refleks. Obe vrsti pa pospešujeta razvoj ritma in koordinacije (Ančnik, 1989).

Vogrinc (1999) pravi, da se karateisti učijo kate iz treh razlogov:

- ker vadba kat razvija telesne avtomatizme,
- ker predstavljajo pogoj za pridobivanje nazivov v karateju in
- v tekmovalne namene.

Po Vogrincu (1999) tekmovanja v katah potekajo v tradicionalnih in glasbenih katah. V tradicionalnih katah se gibi delijo na osnovne in povezujoče. Položaji, bloki in udarci so povezani na predpisan način in po vnaprej določenem vrstnem redu. Vsaka kata ima svoje ime, idejo in karakteristično izvedbo. Elementi, ki se ocenjujejo, so korektna tehnika, ravnotežje, koncentracija, moč, predpisan ritem in pravilno dihanje. Tekmovanja potekajo posamezno in ekipno v moški in ženski konkurenci. Pri glasbenih katah gre za modificirano in posodobljeno izvajanje kat ob glasbeni spremljavi (Vogrinc, 1999). Namenjene so zabavi občinstva in popularizaciji karateja. Pri njih se ocenjujejo tehnika, hitrost, moč, ravnotežje, ritem in glasba. Izvajajo se posamezno ali v parih, z uporabo orožja ali brez njega. Najbolj priljubljene in cenjene so izvirne in privlačne kate.

1.4.2.3 KARATE BORBA (KUMITE)

»Kumite je metoda treniranja, pri kateri dobijo tehnike, naučene v kati, praktičen pomen. Nasprotnika, ki si stojita nasproti, po dogovorjenih načelih trenirata ofenzivno in defenzivno tehniko« (Ančnik, 1989, str. 24).

Po Vogrincu (1996) tekmovanje v borbah poteka v nekontaktni in kontaktni obliki. Pri nekontaktni obliki so udarci v telo dokaj močni, medtem ko morajo biti v glavo izvedeni s popolno kontrolo. Tekmovalec je za poškodovanje nasprotnika kaznovan z opominom ali diskvalifikacijo. Tekmujejo lahko vse starostne skupine obeh spolov, v različnih težnostnih kategorijah ter v posamezni in ekipni konkurenci. Borbe potekajo na tatamiju oz. ravnem oblazinjenem borišču velikosti osem krat osem metrov. Nektaktno obliko karateja danes goji večina organizacij »klasičnega« karateja.

1.5. PREDMET, PROBLEM in NAMEN DIPLOMSKEGA DELA

V predšolskem obdobju je gibalni razvoj pospešen in poteka najprej od naravnih oblik gibanja, do zahtevnejših gibalnih nalog, ter spretnejših in skladnejših športnih dejavnosti. V tem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje predvsem z različnimi igrami (Videmšek in Visinski, 2001, v Videmšek idr., 2003).

Z redno gibalno/športno aktivnostjo otrok pridobiva in ustvarja red in disciplino, ki ga spremlja vse življenje. V primeru, da je otrok že v predšolskem obdobju obiskoval popoldansko aktivnost, ki se izvaja ob določeni uri, bo v šolskem obdobju že navajen na redno popoldansko aktivnost. Zato bo navajen sodelovati v skupinah v skladu z družbenimi normami in pravili. Otrok bo spoštoval odrasle in bo pošten tudi do drugih otrok v igri. Tako spoznava sebe, svoje gibalne sposobnosti, uživa ob napredku in uspehu ter se nauči prenašati poraze (Završnik in Pišot, 2005).

Namen diplomskega dela je predstaviti 80 urni program »Karate vrtec«, v Karate klubu Ljubljana, ki je primeren za otroke od 3. do 6. leta starosti. Program obsega predstavitev osnovnih karate tehnik, različne vaje za učenje teh tehnik ter najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri otrocih, ki trenirajo karate. Predstavili smo različne gibalne igre, s katerimi lahko popestrimo športno vadbo, opredelili ustrezne didaktične pripomočke, s katerimi lahko otroci usvojijo osnovna karate gibanja ter predstavili tudi didaktična načela ter oblike in metode dela, ki so najprimernejše za predšolske otroke pri športni vadbi karateja.

Na osnovi problematike smo opredelili naslednji cilj:

- Predstaviti program »Karate vrtec« v Karate klubu Ljubljana« primeren za otroke od 3. do 6. leta starosti.

Diplomsko delo je zato namenjeno predvsem trenerjem karateja, ki vodijo vadbo predšolskih otrok. V njem bodo namreč našli veliko idej, koristnih nasvetov in različnih vaj s katerimi bodo vadbo malčkov izpeljali bolj strokovno in prijetno.

2. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa, uporabljena je bila deskriptivna metoda.

Temelji na:

- zbiranju, urejanju in uporabi strokovnega gradiva,
- uporabi interneta,
- lastnih spoznanjih, izkušnjah in znanju.

3. RAZPRAVA

3.1 Program »KARATE VRTEC«

Program je namenjen vadbi predšolskih otrok, starih od 3 do 6 let. Vadba oziroma treningi trajajo devet mesecev (od oktobra do junija) in potekajo 2 krat tedensko po 60 minut. Primerna velikost vadbene skupine je do 12 vadečih.

Program je sestavljen tako, da je razdeljen na tri vadbena obdobja, in sicer:

MESECI	VSEBINE
1. OBDOBJE: oktober, november, december	Naravne oblike gibanja, igre, osnove karateja
2. OBDOBJE: januar, februar, marec	Gimnastična abeceda, igre osnove karateja
3. OBDOBJE: april, maj, junij	Program polaganja

3.1.1 Cilji programa »KARATE VRTEC«

3.1.1.1 Splošni cilji so:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- čustveno in razumsko dožemanje športa,
- skrb za skladen telesni in duševni razvoj.

3.1.1.2 Operativni cilji so:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

3.1.2 Praktične in teoretične vsebine programa »KARATE VRTEC«

3.1.2.1 Naravne oblike gibanja in igre

a) Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ...

Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...

a) Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

3.1.2.2 Gimnastična abeceda

a) Praktične vsebine

Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, stoja na rokah, preval naprej, preval nazaj. Preskoki klopi. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh hoja po prstih in petah.

b) Teoretične vsebine

Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.

3.1.2.3 Program polaganja

a) Praktične vsebine

Program polaganja za beli in rumeni pas.

b) Teoretične vsebine

Karate izrazi, japonske številke.

3.1.3 Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja so najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil že v svoji filogenezi. Na podlagi teh gibanj so se razvila zahtevnejša, spretnejša in sestavljena gibanja. Predstavljajo nekakšno »gibalno abecedo« v človeškem gibanju, zato moramo otroke z njimi čim prej seznaniti in jim omogočiti, da jih izvajajo čim bolj pogosto (Videmšek in Kovač, 2001).

Najosnovnejša gibanja, ki so se pojavljala v začetnih fazah človekovega razvoja, so bila povezana z nabiranjem hrane, lovom in z borbo s sovražniki. Za vse navedene aktivnosti je značilno, da so sestavljene iz temeljnih gibalnih struktur, kot so hoja, tek, skoki, plezanja, meti ipd. Te osnovne gibalne strukture so se razvile skozi filogenezo človeške vrste in so se izvajale v naravnem okolju ter tako predstavljajo prvobiten odnos človeka do narave. Zato ni naključje, da še danes med primitivnimi plemeni v Afriki najdemo izvrstne skakalce in tekače, v Oceaniji dobre plavalce in potapljače, med Eskimi pa odlične veslače, saj so še ne dolgo tega vsa ta gibanja potrebovali za svoje preživetje. Zato smo ta bazična, za življenje pomembna gibanja poimenovali naravne oblike gibanj (Pistotnik, 2007).

Z naravnimi oblikami gibanja se lahko v posameznih delih vadbene enote izpolnjujejo različne naloge.

Uvodni del vadbene enote

Ogrevanje

Njihova uporaba je primerna za vse starostne kategorije. Pri tem se uporabljajo živahne, t.j. dinamične lokomocije, kot so: tek, skoki in lazenja, nekatere bolj dinamične oblike plazenj, vlečenj in nošenj; in manipulacije, kot so: meti in lovljenja predmetov ter prijemi partnerja.

Razvoj gibalnih sposobnosti

Tudi v ta namen se lahko uporabljajo pri vseh starostnih kategorijah. Z njimi se lahko vpliva na razvoj:

- moči,
- koordinacije,
- hitrosti,
- ravnotežja,

- preciznosti,
- gibljivost, le v manjši meri.

Pridobivanje gibalnih informacij in utrjevanje gibalnih spretnosti

Pod naravne oblike gibanja štejemo plazenja, lazenja, hojo, tek, padce, plezanja, skoke, potiskanja in vlečenja, dviganja in nošenja ter mete.

Najpogostejše naravne oblike gibanja, ki jih izvajamo v programu »karate vrtec«.

Plazenja: so gibanja, pri katerih se za premikanje v prostoru uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago.

V leži trebušno

- *močeradi* (krepitev upogibalk rok, upogibalk ramenskega obroča, iztegovalk nog),
- *naprej soročno na klopi* (krepitev upogibalk rok).

Kotaljenja

- *palačinke* (orientacija v prostoru).

V leži hrbtno, samo z nogami in trupom

- *gliser* (krepitev iztegovalk nog; gibljivost trupa).

Lazenja: so gibanja, pri katerih se vadeči premikajo s pomočjo rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage.

Poznamo:

- *po vseh štirih naprej (kuža) tudi slalom in čez ovire,*
- *po vseh štirih nazaj,*
- *po vseh štirih naprej (pajek) tudi z žogo,*
- *po vseh štirih nazaj,*
- *po vseh štirih v stran (rakovica),*
- *tjulen,*
- *samokolnica naprej za kolena,*
- *samokolnica naprej za gležnje,*
- *obrnjena samokolnica.*

Hoja: je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru.

Hodimo:

- *po prstih, petah, po robu stopala,*
- *v čepu (račke),*
- *po gredi.*

Tek: je hitrejše gibanje, pri katerem se pojavi faza leta, in sicer:

- počasi, hitro,
- s prisunskimi koraki,
- s križnimi koraki,
- z visokim dvigovanjem kolen,
- z dvigovanjem pet.

Plezanja: plezanja so gibanja, pri katerih se vadečo premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin.

Plezala, ki jih najpogosteje uporabljamo v karate vrtcu:

- letvenik,
- lestvenik,
- žrd,
- plezalna stena.

Skoki: so gibanja, za katera je značilno, da so sestavljena iz treh faz: odriva, leta in doskoka.

Skačemo:

- po eni nogi,
- po eni nogi (cik-cak),
- sonožni poskoki (fedri-iz gležnjev),
- žabji,
- kolena čim višje-čez ovire,
- zajčji,
- globinski, čez ovire,
- z obrati za 180°, za 360°,
- vojaški poskoki.

Potiskanja in vlečenja:

so gibanja, pri katerih je objekt običajno pred vadečim, ki ga skuša odriniti od sebe; vlečenja so gibanja, pri katerih skuša vadeči objekt pritegniti k sebi.

Dviganja in nošenja:

Dviganja so gibanja, pri katerih predmete ali lastno telo premikamo v nasprotni smeri od sile gravitacije. Ta so:

- sklece,
- dvig v stojo leže hrbtno, prijem za zatilje (krepitev iztegovalk trupa in nog),
- dvig na letveniku.

Nošenja so gibanja, pri katerih se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju. Ta so:

- štiporamo,
- nošenje drobnih pripomočkov,

- nošenje blazine ali klopi v skupini.

Meti:

- zadevanje cilja,
- podajanje žoge v parih ali skupini.

3.1.4 Osnovni gimnastični elementi

Osnovne gimnastične elemente uporabljamo tudi v programu karate vrtec. Z izvajanjem osnovnih gimnastičnih elementov predšolske otroke v karateju pripravljamo na nadaljnje učenje gimnastičnih elementov. Pomembno je, da ob koncu predšolskega obdobja otroci nekatere osnovne gimnastične prvine izvajajo korektno in kontrolirano ter predvsem brez strahu. Ker je slednje pomembno za nadaljnje delo in razvoj posameznika, v karate vrtcu posvetimo pozornost velikemu številu ponovitev različnih pripravljalnih vaj, od osnovnih akrobatskih prvin pa osvojijo stojo na lopaticah, stojo na rokah, stojo na rokah v povezavi s prevalom naprej, preval naprej in preval nazaj.

STOJA NA LOPATICAH

Stoja na lopaticah oziroma »sveča« je osnovna akrobatska prvina, s katero razvijamo skladnost gibanja, moč in ravnotežje. Je prva akrobatska prvina, pri kateri moramo obvladovati telo v položaju z glavo navzdol.

Tehnika:

Iz položaja sede se povalimo po hrbtu v smeri nazaj. Nato dvignemo boke čim višje in iztegnemo noge. Za lažjo izvedbo si z rokama podpremo boke. Dobra izvedba stoje na lopaticah je v primeru, ko je telo napeto, iztegnjeno in strmoglavo.

Metodični postopek:

Stoja na lopaticah lahko vadeči izvajajo neposredno (brez predvaj), iz ležečega položaja na hrbtu, v celoti. Za lažje učenje pa si lahko pomagamo tudi s predvajama »vozimo kolo« in dvigovanjem bokov iz ležečega položaja na hrbtu, v položaju leže na hrbtu vzosno.

Modifikacije (glede na položaj rok):

- ob tla se upremo s stegnjenimi rokami v odročanju, priročanju,

- ob tla se upremo s pokrčenimi rokami ob ušesih,
- različne naloge z nogama v »sveči« (npr: noge narazen-skupaj).

Pomoč in varovanje:

Stojo na lopaticah asistiramo od strani, s prijemom nog vadečega.

PREVAL NAPREJ

Preval naprej je osnovna akrobatska prvina, s katero razvijamo skladnost gibanja in orientacijo v prostoru. Preval naprej je osnova za druge akrobatske prvine, kot so preval nazaj, preval letno, salta naprej itd.

Tehnika:

Iz čepa se nagnemo naprej in postavimo dlani na tla v širini ramen. Nato se odrinemo z nogama od tal, dvignemo boke navzgor in spodvijemo glavo. Z usločenim hrbtom se povaljamo po hrbtu in preko seda prednožnoskrčno preidemo v čep. Med izvajanjem prevala naprej (med kotaljenjem), naj se vadeči prime z rokama za goleni.

Modifikacije:

- Izvedba prevala naprej iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje (npr. preval naprej iz stoje razkoračno, preval naprej v stojo razkoračno, preval naprej z vstajanjem na eno nogo itd.).
- Izvedba prevala naprej na različnih orodjih in v različnih pogojih (npr. preval naprej na oblazinjeni klopi, preval naprej po klančinah različnih naklonov itd.).

Pomoč in varovanje:

Izvedbe prevalov naprej v karate vrtcu v vsakem primeru varujemo, saj so v večini predšolski otroci premalo telesno pripravljene za pravilno izvedbo prevala naprej, predvsem pa se s tako gibalno izkušnjo soočajo prvič. Varovanje izvajamo tako, da boke vadečega potisnemo in dvignemo v smeri naprej in gor. Lahko pa vaditelj s strani z eno roko spodvije glavo, z drugo roko pa mu potisne in usmeri boke v pravo smer.

PREVAL NAZAJ

Preval nazaj predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastiki. Zaradi gibanja nazaj je nekoliko težji kot preval naprej. Vadeči imajo strah pred gibanjem nazaj. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. Preval osvojijo s čim večjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni.

Tehnika:

Pred začetkom izvajanja prevala nazaj lahko naredimo še predvajo, in sicer: počep, roke ob ušesa, dlani so obrnjene navzgor, brada je na prsih in nato kot žogica zibamo nazaj, naprej in nato spet do čepa. Ko osvojimo to gibanje se z nogami odrinemo tako, da se zazibamo toliko močno, da se preko vrata povaljamo in pristanemo na stopalih.

Modifikacije:

- Izvedba prevala nazaj iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje (npr. preval nazaj iz stoje, preval nazaj v stojo razkoračno itd.).
- Izvedba prevala nazaj čez levo in desno ramo itd.).

STOJA NA ROKAH

Stoja na rokah je vaja koordinacije, ravnotežja in orientacije v prostoru. S to vajo krepimo mišice rok in ramenskega obroča.

Tehnika:

Roke postavimo na tla v širini ramen, prsti so razklenjeni in usmerjeni naprej. V fazi gibanja postavimo ramena nekoliko naprej, roke pa morajo biti iztegnjene. Ko se zravnamo v stojo, potisnemo ramena nazaj nad oporišče, tako da teža telesa pritiska navpično nad lahti. Pomembno je, da je iztegnitev v ramenskem sklepu popolna. V stoji so noge in trup v ravni črti, le glava je rahlo zaklonjena.

Modifikacije:

- Iz opore čepno s sonožnim oddivanjem prenašamo težo telesa na roke in čim višje dvigujemo boke. Noge so skrčene.
- Iz opore čepno s sonožnim oddivanjem in prenašanjem telesa teže na roke poskakujemo levo in desno. Z boki in nogami naj bomo pri prehodu čim dlje v zraku.

- Iz opore čepno na eni nogi (druga je v zanoženju) zamahujemo iztegnjeno nogo navzgor in se sočasno odpravimo z nogo, na kateri čepimo; prenašamo težo na roke.

Pomoč in varovanje:

Vadečega ne dvigamo v stojo na rokah, ker mora sam občutiti gibanje. Le samostojni poizkusi lahko privedejo do pravilnega občutka. Varovanje lahko poteka v paru (od strani) ali posamezno (z zadnje strani). Vadečega primemo za stegna.

3.1.4.1 Gimnastične vaje

Pistotnik (2011) navaja, da so gimnastične vaje smotrno sestavljene gibalne naloge, katerih namen je lokalni učinek na gibalni razvoj otroka. Da bi gimnastične vaje vplivale na izboljšanje gibalnega razvoja otroka na lokalni ravni, moramo upoštevati časovne (ritem in tempo) ter prostorske (ravnina in razpon) elemente gibanja.

V procesu športne vadbe se gimnastične vaje uporabljajo za ogrevanje, za razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti in za mišično sprostitvev.

Gimnastične vaje se lahko sestavljajo v skupine vaj, t.i. komplekse, s katerimi želimo uresničiti izbrane določene širše cilje. Kompleks gimnastičnih vaj je namreč načrtno izbrana skupina različnih gimnastičnih vaj, sestavljena in prirejena za zadovoljitev določenih potreb. Cilji, ki se jih lahko doseže s kompleksi gimnastičnih vaj, so:

- splošno ogrevanje,
- specialno ogrevanje,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- razvoj aerobnih sposobnosti,
- psihična in gibalna sprostitvev
- posebni cilji.

3.1.5 Igra in ustvarjalnost otroka

Igra je del življenja vsakega otroka kot tudi odraslega človeka ter se kaže kot svobodna, svojstvena in ustvarjalna dejavnost (Stančević, 2002).

Med igro otrok spoznava vrstnike, pridobiva navade in lastnosti pozitivnega vedenja. Igra ima velik vpliv na rast in razvoj otrokove inteligence, saj z njo pridobiva spretnosti, razvija sposobnosti, spoznava fizično okolje in pa tudi pravila, ki vladajo v tem okolju. Pridobiva izkušnje in znanja, ki mu pomagajo pri čustvenem in družbenem življenju. Vse izkušnje, ki otrok med igro osvoji, mu pomagajo, da boljše misli, sklepa, se znajde, se zna poistovetiti z okoljem, ustvarja pojme in je sposoben reševati probleme (Stančević, 2002).

Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek (2007) trdijo, da je igra otrokova pravica. Naloga odraslih pa je, da jim zagotovijo primerne okoliščine, kjer se bodo lahko igrali.

Živimo v času, ko otroških igrišč skorajda ni več. Vse manj je zelenic in vedno več je ploščadi in avtomobilov, peskovniki pa so postali javna stranišča hišnih ljubljencev. V igri se kaže sposobnost otroka, saj se sooča sam s sabo, z drugimi in pa tudi z naravo. Igra je nepogrešljivo stanje za človekovo zavest in ni samo otrokova potreba, ampak je tudi značilnost. Večkrat se sprašujemo, ali ni ravno sla in želja po igranju tisto, kar dela otroka, da je res otrok? Ali si kot starši ne želimo, da bi se otroci čim kasneje začeli ukvarjati s skrbmi sveta odraslih in bi se čim dalj časa igrali? Mar ne pravimo, da je odrasla oseba otročja takrat, kadar se ne ozira na svojo starost in kulturne vzorce, ampak se prepusti svetu igre (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007).

Pri otrocih ima igra več pomenov (Stančević, 2002):

- Brez igre ni srečnega in zdravega otroštva.
- Igra ima vrednost že sama po sebi.
- Otrok se igra, ker se razvija, otrok se razvija, ker se igra.
- Otrok se v igri s pridobivanjem vedno novih izkušenj pripravlja na življenje.
- S pomočjo igre otrok sprejema in spoznava življenje.
- Med igro pridobiva otrok veselje do dela.
- Med igro se otrok uči, sprosti, pomiri in razvedri.
- Kakršen je majhen otrok pri igri, takšen je šolar pri učenju in odrasel človek pri delu.

Otroci, ki imajo pomanjkanje igre in so igralno zanemarjeni, ne morejo nadomestiti čustvenega in socialnega primanjkljaja. Tudi če so gibalno sposobni, dosegajo vrhunske športne rezultate, so naučeni spretnosti in športne igre, pa kljub temu niso pripravljeni na življenjske izzive skupnosti. Vseeno so na boljšem tisti otroci, ki igrivosti niso deležni, a jim starši lahko omogočijo obisk dodatnih športnih dejavnosti kot pa tisti, katerih starši si vadb in raznih tečajev ne morejo privoščiti (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007).

Otrok mora v svojem svetu igre prevzeti odgovornost, saj bo tako v času odraščanja znal prenesti nove odnose s svetom, z vrstniki obeh spolov pa tudi družbenimi zahtevami, če gledamo po avtonomni in odgovorni plati življenja. Igra ima avtopedagoško vrednost, saj je uspeha vsak vesel in je zelo ugoden, neuspeh pa zelo boleč. Najbolj pomembno pa je, da vse ostane v kontekstu igre (Hosta, Bučar-Pajek, Čuk in Videmšek, 2007).

"Splošno se pojem igra nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi nekega zadovoljstva, ne glede na končni rezultat te dejavnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok pri tem doživlja, zato ne potrebuje nikakršne prisile" (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

3.1.5.1 Elementarne igre

"Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja - motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre" (Pistotnik, 1995).

"Elementarne igre imenujemo tiste igre, katerih vsebino sestavljajo različna osnovna gibanja, kot so tek, skoki, meti in druge oblike gibanja. Glavni motiv teh iger pa je tekmovanje, kosanje, primerjanje med posamezniki kot med ekipami" (Krevsel, 2008).

Elementarnih iger na vadbenih enotah (ura šolske športne vzgoje, trening, smučarski tečaj itd.) ne izbiramo zgolj zaradi igre same in zabave, temveč z igro sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo z igro samo doseči. Ti cilji se glede na vadbene enote razlikujejo med seboj. V prvem delu, to je v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote, pripravljamo vadeče za glavni — zahtevnejši del vadbe, to pomeni, da jih ogrejemo in pripravimo njihovo psiho in motoriko za izbrano dejavnost. Namen elementarnih iger, izbranih za glavni del vadbene enote, je usmerjen v pridobivanje novih gibalnih informacij in njihovo utrjevanje ter v razvoj gibalnih sposobnosti. V zaključnem delu vadbene enote elementarne igre uporabimo, da vadeče telesno in duševno umirimo po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote (Pistotnik, 1995).

Značilnosti elementarnih iger so:

- preprosta pravila,
- prilagodljiva pravila – glede na možnosti, cilje, sposobnosti, znanje,

- zmaga je le motivacijsko sredstvo za dosegonizbranega cilja,
- razvoj in dopolnjevanje gibalnih kvalitiet.

3.1.5.2 Elementarne igre v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote

Elementarne igre, namenjene ogrevanju, se delijo na:

- **lovljenja** (beg pred lovcem),
- **skupinski teki** z izmenjavo mest (tekmovanja skupin v hitri in pravilni izvedbi zadanih gibalnih nalog),
- **tekalne igre** (med gibanjem po prostoru hitre in pravilne reakcije posameznikov na dana povelja).

3.1.5.2.1 IGRE IN GIBALNE NALOGE ZA OGREVANJE

»TRINOGA«

CILJ: razvijati moč in koordinacijo gibanja nog.

OPIS IGRE: prvi otrok v paru zatakne desno nogo v zgornji del najlonskih nogavic (pas), drugi otrok pa zatakne vanj levo nogo. Skupaj sta nekakšna trinoga, ki na različne načine hodi po prostoru (naprej, nazaj, bočno, s sonožnimi poskoki itd.)

RAZLIČICE:

- otroka lahko z obema nogama stopita v najlonski obroč in z usklajeno hojo (poskoki) drug za drugim hodita (skačeta) po prostoru,
- če nimamo najlonk, lahko desno nogo enega otroka privežemo z ruto na levo nogo drugega otroka,
- lahko izvajamo štafetne igre, ples ob glasbeni spremljavi itd.

»HITRE MENJAVE«

CILJ: razvijati odzivno hitrost.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v dve številčno enaki skupini. Postavita se druga nasproti drugi za črto na nasprotnih straneh igrišča. Na učiteljev znak obe skupini hkrati stečeta, zamenjata prostore in se postavita v začetni položaj. Skupina, ki prva stoji poravnana za črto, zmaga.

RAZLIČICE:

- različni začetni položaji,
- različne oblike gibanja,

- gibanje z različnimi rekviziti (npr. kotaljenje žoge s kijem, palico, vodenje žoge itd.).

»POD NOGAMI«

CILJ: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: več skupin otrok se postavi v koloni tesno drug za drugim v razkoračno stojo za črto. Na učiteljev znak se prvi obrne in se splazi pod nogami svojih prijateljev v skupini. Ko konča, se postavi razkoračno na koncu vrste. Prvemu sledi takoj drugi, tretji in ostali, dokler se ne zvrstijo vsi igralci.

RAZLIČICE:

- gibanje pod nogami z eno žogo,
- gibanje pod nogami z dvema žogama,
- gibanje pod nogami s kotaljenjem žoge itd.

»INDIJANCI«

CILJ: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, navajati na upoštevanje pravil.

OPIS IGRE: otroci so Indijanci, ki zasledujejo kavboje. Učitelj je njihov opazovalec, ki jim govori, kaj delajo kavboji. Če dvigne roko z odprto dlanjo proti njim, to pomeni STOP (kavboji opazujejo, ali jih kdo zasleduje, zato se morajo uleči na tla, da jih ne vidijo). Če zamahuje z roko gor in dol, to pomeni PAZI (lahko jih zasledujejo le s plazenjem in lazenjem po tleh). Če jim z roko daje znak za naprej, to pomeni TECI (kavboji so že daleč pred njimi in jih morajo ujeti). Če začne poskakovati, to pomeni SKAČI (kavboje zasledujejo po vodi in skačejo s kamna na kamen). Učitelj lahko ukaze različno kombinira in ponavlja.

RAZLIČICE:

- namesto učitelja je opazovalec eden od otrok,
- lahko si izmisli še druge ukaze.

»SUPERMAN«

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru, spodbujati domišljijo.

OPIS IGRE: vsak otrok prime na koncih ruto ali časopisni papir in ga položi na hrbet kot ogrinjalo. Predstavlja si, da je Superman in teče po prostoru. Pri tem mora paziti, da se ne zaleti v sovrstnike.

RAZLIČICE:

- časopisni papir si lahko položi na prsi in s hitrim tekom poskuša preprečiti, da bi padel na tla,
- med tekom lahko premaguje različne ovire (skok čez palice, plezanje čez oviro itd.).

»KONJSKE DIRKE«

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru, spodbujati domišljijo.

OPIS IGRE: otroci časopisni papir zvijejo v rolo in si jo položijo med noge.

Predstavljajo si, da jahajo konjička in galopirajo po prostoru. Pri tem morajo paziti, da se ne zaletijo v sovrstnike.

»HOJA PO MOČVIRJU«

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja nog, ravnotežje.

OPIS IGRE: vsak otrok ima dva papirnata krožnika ali obroča. Po močvirju lahko hodi le, če stopi na krožnik ali v obroč (da se mu ne vdre v močvirje). Ko dvigne eno nogo, preloži krožnik ali obroč naprej, stopi nanj, dvigne drugo nogo itd. Kdo ne bo padel v močvirje?

»NAGAJIVI MUCKI IN HUDI KUŽKI«

CILJ: razvijati odzivno hitrost.

OPIS IGRE: otroci so razdeljeni v dve skupini, ki stojita za črto na nasprotnih straneh igrišča. Prva skupina so mucki, druga pa kužki. Eden izmed otrok prve skupine (mucek) gre do druge skupine in enega izmed otrok (kužka) nagajivo udari po roki (tački). Kužek se takrat razjezi in poskuša ujeti nagajivega mucka, ki beži pred njim k svojim mačjim prijateljem. Če ga kužek ujame, ga odpelje v svoj dom. Katera skupina je po določenem času številčnejša?

»REPKI«

CILJ: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru.

OPIS IGRE: eden od igralcev dobi rutico ali kolebnico, ki si jo zatlači za športne hlače na hrbtu, tako da mu prosto visi. Na učiteljev znak drugi poskušajo v teku uloviti repek. Tisti, ki repek ulovi, si ga sam zatlači za hlače in drugi igralci ga lovijo.

RAZLIČICE:

- vsak od igralcev dobi svoj repek in na učiteljev znak poskuša v teku uloviti repke drugih igralcev. Kdo ima največ repkov?

»TORNADO«

CILJ: navajati na igranje v paru in skupini.

POTEK IGRE: dva igralca se primeta za roke in predstavljata tornado. Lovita igralce v določenem prostoru. Tisti, ki je ujet, se pridruži verigi in lovi tudi on. Kdo se bo rešil pred viharjem?

RAZLIČICE:

- tornado – veriga se ne sme pretrgati,
- lovilci se lahko delijo, vendar ne manj kot dva v verigi,
- spreminjamo načine gibanja.

»ŽOGO V PREDOR«

CILJ: izboljšati občutek za upravljanje žoge, razvijati gibljivost trupa.

OPIS IGRE: skupina stoji v svoji koloni z razkoračenimi nogami. Prvi v koloni drži žogo in jo začne kotaliti pod nogami skozi predor proti zadnjemu v koloni. Vsak igralec se mora dotakniti žoge. Zadnji prime žogo in steče na začetek svoje kolone. Igro ponavljamo tako dolgo, da se vsi igralci zvrstijo na čelu kolone.

RAZLIČICE:

- otroci naj žogo podajajo nad glavo, ob strani ...,
- igro izvajamo z različnimi vrstami žog.

»LOVEC, VOLK IN RDEČA KAPICA«

CILJ: navajati na razumevanje pravil in spoštovanje dogovorov.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v trojke in določimo vloge: eden je lovec, drugi volk in tretji Rdeča kapica. Lovec lovi volka, volk lovi Rdečo kapico, Rdeča kapica lovi oz. išče lovca, da bi se skrila pred volkom. Kdor prvi ujame žrtev, je zmagovalec. Potem zamenjajo vloge.

RAZLIČICE:

- določimo tri pare, ki lovijo eden drugega,
- spremenimo gibanje: sonožni, enonožni poskoki...

»ČRVI«

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: blazine postavimo v obliki črke L. Na začetek postavimo oviro, na vogal obroč in približno meter in pol od obroča še klopco, ki jo prekrijemo z blazinami. Naloga otrok je, da se splazijo po trebuhu pod oviro, skozi obroč in čez klopco. Ko usvojijo gibanje, priredimo tekmovanje.

RAZLIČICE:

- spremenimo gibanje: plazenje po hrbtu, z nogami naprej po trebuhu, hrbtu ...,
- če je skupina manjša, lahko merimo čas vsakega posebej in primerjamo čase, otroci se tako seznanijo tudi s štoparico.

»MUCA SELI MUCKE«

CILJ: razvijati odzivno moč nog.

OPIS IGRE: otroke razdelimo v skupine, stojijo za štartno črto. Šest metrov od štartne črte postavimo blazino. Prvi iz vsake skupine je muca in ima nalogo, da preseli vse mucke na blazino. To stori tako, da vsakega mucka posebej prime za roko in s sonožnimi skoki odskačeta do blazine, kjer muca pusti mucko in se s sonožnimi poskoki vrne po drugo. Zmaga tista ekipa, ki prva preseli vse mucke.

RAZLIČICA: muca in mucke se gibljejo samo po eni nogi, nazaj itd.

»DEŽ, SONCE, POPLAVA, AVIONI«

CILJ: razvijati orientacijo v prostoru, ustvarjalnost.

OPIS IGRE: otroci prosto tekajo po prostoru. Na klic »dež« se skrijejo pod streho, na klic »sonce!« se sprehajajo po prostoru, na klic »poplava!« splezajo na razna igrala, na klic »avioni« se uležajo na tla.

RAZLIČICE: otroci nosijo različne predmete, ki jih ovirajo pri opravljanju nalog.

»LOKOMOTIVA«

CILJ: spoznati pomen sodelovanja v skupini.

OPIS IGRE: trije otroci postanejo lokomotive. Vsaka si želi uloviti čim več vagonov, zato lovi otroke, ki bežijo pred njo. Vsak ujeti igralec se pridruži svoji lokomotivi in ji pomaga loviti. Ko so ujeti vsi igralci, preštejemo vagone in skupina, v kateri jih je največ, zmaga. V naslednji igri so lokomotive tisti igralci, ki so bili zadnji ujeti.

RAZLIČICE: spremenimo način gibanja (poskoki, plazenja, po vseh štirih ...).

»KROKODILI«

CILJ: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

OPIS IGRE: otroke (krokodile) razdelimo v skupine. Vsaka se postavi za svoje blazine. Na znak se začnejo prvi v skupini plaziti po blazini po trebuhu. Ko se priplazijo do konca blazin, se v čelni ravnini obrnejo tako, da gledajo nazaj, nato pa se na hrbtu odplazijo nazaj do skupine. Da lahko začne naslednji v skupini, je potreben dotik s katerimkoli delom telesa.

RAZLIČICE: spremenimo način plazenja (npr. bočno plazenje).

3.1.5.3 Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote

Elementarne igre za razvoj gibalnih sposobnosti in za sprejem gibalnih informacij se, glede na nekatere njihove skupne značilnosti, delijo v naslednje tri skupine:

- **Štafetne igre**, s katerimi se lahko vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se utrjuje gibalne informacije.
- **Moštvene igre**, s katerimi se spodbudi vključitev celotnega spleta gibalnih informacij, pri čemer se s pravili poudari pomembnost izbrane sposobnosti (krepitev iztegovalk rok, preciznost zadevanja koša...), ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvojitve izbranih gibalnih informacij.
- **Borilne igre**, pri katerih je poudarjena predvsem moč, lahko pa je izpostavljen tudi razvoj »spretnosti« (ni gibalna sposobnost, temveč povezava hitrosti, gibljivosti in moči z inteligenco) in ravnotežja ali pa osvajanje gibalnih informacij s področja borilnih športov.

3.1.5.4 Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote

Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote naj bi aktivirale predvsem čutila in zahtevale natančno usklajevanje gibov pri reševanju gibalnih nalog. V okvir teh elementarnih iger se uvrščajo igre, ki pogojujejo reševanje gibalnih problemov s področij:

- **preciznosti** (zadevanje tarč),
- **ravnotežja** (predvsem ohranjanja ravnotežnega položaja),
- **orientacije v prostoru** (vadba kinestetičnega občutka – občutek za položaj lastnega telesa v prostoru ob izključitvi čutila vida) in
- **hitre odzivnosti** (hitre reakcije z manjšimi telesnimi segmenti, ki niso energijsko zahtevne).

3.1.5.4.1 IGRE IN VAJE ZA ZAKLJUČNI DEL

Pri vadbi v karate vrtcu so otroci zaradi iger zelo vznemirjeni in utrujeni, zato moramo na koncu vsake vadbe otroke umiriti in sprostiti.

Redna uporaba sprostitve kot del procesa umirjanja po treningu, nam olajša ponovno vzpostavitev fizičnega in psihičnega ravnotežja (Tancig,1987).

»KEGLJI«

Začetni položaj: Vadeči stojijo in so razporejeni po prostoru.

Naloga: Vaditelj drži veliko mehko žogo. Žogo zakotali tako, da zadane enega od vadečih. Tisti, ki ga je zadela žoga, se uleže na hrbet in leži do konca igre.

Modifikacije:

- Vadeči, ki jih je zadela žoga, izvedejo eno izmed karate tehnik.

»1, 2, 3, 4, 5, STOP!«

Začetni položaj: Otroci stojijo v vrsti. Vaditelj določi enega izmed vadečih. Ta se postavi na drugo stran dvorane in se s hrbtom obrne proti ostalim vadečim tako, da jih ne vidi.

Naloga: Tisti, ki je obrnjen stran od ostalih, šteje »1,2,3,4,5, STOP!«. Vadeči se lahko medtem premikajo, kot želijo. Ko zaslišijo besedo STOP, se morajo takoj ustaviti. Tisti, ki šteje, se po besedi STOP obrne in pogleda, ali se kdo od vadečih še premika. Če se je kdo premaknil, se mora vrniti na začetek. Zmaga tisti, ki se prvi dotakne vadečega, ki šteje.

Modifikacije:

- Tisti, ki se premikajo, se morajo premikati na določen način (npr. morajo sonožno skakati, po vseh štirih itd.).
- Tisti, ki se premikajo, se morajo ustaviti tako kot vnaprej določi vaditelj (npr. morajo imeti dve nogi in eno roko na tleh itd.).

»MASAŽA OTROK Z VELIKO ŽOGO «

Začetni položaj: Vadeči so razporejeni po prostoru in ležijo na trebuhu. Oči imajo zaprte.

Naloga: Vaditelj drži veliko mehko žogo. Žogo nekajkrat povalja po vsakem otroku.

Modifikacije:

- V parih (vadeči nekajkrat povaljajo veliko ali malo mehko žogo po svojem paru).

PONAVLJANJE TEORIJE

Otroci sedijo v krogu. Vaditelj vadečim zastavlja osnovna teoretična vprašanja, ki so se jih predhodno že naučili.

3.1.6 DOBRA DRŽA

3.1.6.1 KAKO LAHKO VPLIVAMO NA POKONČNO DRŽO OTROKA?

Pravilne drže pri otroku ne moremo vzpodbujati tako, da ga nenehno trepljamo po hrbtu in mu govorimo, naj se zravna. Poleg tega, da smo »nadležni«, takšna metoda deluje le za kakšno minuto, dve ali celo vzpodbudi še slabšo držo. Pri razvijanju drže mora otrok biti aktiven in razviti občutenje lastnega telesa in gibanja.

Na držo lahko vplivamo samo v primeru, če upoštevamo, da je le-ta psihosomatični fenomen. Zato otroka v procesu razvijanja usklajene drže vedno obravnavamo celostno (integrativno). Gibalni program, s katerim želimo vplivati na vse komponente dobre drže, mora tako vsebovati vsa področja njegovega izražanja: od gibalnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno-socialnega. Pomembno je, da izhajamo iz otrokovih potreb in zmožnosti in ga maksimalno spodbujamo k sodelovanju, ne glede na njegove sposobnosti. Otrok mora biti sproščen, prepuščen svoji igrivosti in domišljiji in tudi obravnavo mora doživljati pozitivno. Samo tako bo ustvaril primerno samopodobo in se naučil spoštovanja do sebe in svojega telesa.

Pri predšolskem otroku težko dosežemo učinek s stereotipnimi vajami. Obenem se moramo zavedati, da premalo spodbud za razvoj pokončne drže, nepestrnost gibanja,

enostranske in neustrezne obremenitve mišic, statične obremenitve itn. v zgodnjem otroštvu v dobršni meri pripomorejo k neustrezni drži.

Pri preventivi slabe drže je zato pri otrocih zelo smiselno izvajati igro. Karakteristike igre so raznovrstna gibanja, zabava, veselje, ki dajo aktivnostim pozitiven ton, dvigujejo pozornost in življenjski optimizem. Skozi igro človek vzpostavlja svojo psihično integriteto in spoznava svoje telesne potenciale. V igri se pojavlja tekmovalni duh, razvija se sposobnost za čim bolj pravilno izvajanje gibov, tj. za čim boljšo funkcijo telesa. Igra ponuja tudi uporabo različnih rekvizitov, kar še dodatno vpliva na pozitivno dožemanje vadbe (Živković, 2000, v Kuralt, 2007).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

3.1.6.2 GIBALNE NALOGE ZA DOBRO DRŽO

V nadaljevanju bomo predstavili različne gibalne naloge, ki podpirajo razvoj pokončnega položaja hrbtenice pri otrocih. Naloge vključujejo razvoj gibalnih sposobnosti, zlasti moči, gibljivosti in ravnotežja, za katere menimo, da so pri vzravnani drži najpomembnejše.

Prav tako je upoštevano otrokovo doživljanje in psihični razvoj, česar ne smemo zanemariti.

Živali iščejo dom

V prostoru določimo različne bivalne prostore; *gozd*, *morje*, *živalski vrt*. Otroci se nahajajo na blazini v sredini telovadnice. Na učiteljev znak začnejo oponašati različne živali in se gibati v prostoru, kjer le-te bivajo. Učitelj opazuje in vzpodbuja pravilno gibanje.

Žirafa gre v živalski vrt: dvignemo se na prste, roke so čim višje v vzročenu in hodimo. Trup naj bo čimbolj iztegnjen, kar dosežemo, če so prsti rok visoko pri stropu.

Namen: krepimo mišice celega telesa.

Rakovice gredo v morje: smo v opori ležno hrbtno, boki so maksimalno dvignjeni. Pomikamo se v vse smeri, naprej, bočno, nazaj in pri tem skušamo ohranjati ves čas raven trup in napete trebušne mišice.

Namen: krepimo trebušne mišice in zadnje stegenske mišice.

Medvedi gredo v gozd: smo v opori klečno, pomikamo se tako, da hodimo po kolenih in pri tem dvigujemo noge in roke iz zanoženja preko strani v prednoženje.

Namen: krepimo hrbtne mišice in razvijamo ravnotežje.

Polži gredo v gozd: ležimo na tleh in smo oprti na komolce, premikamo se tako, da potegnemo kolena naprej k prsim, pri čemer dvignemo boke in nato s komolci spet zdrsimo naprej.

Namen: krepimo trebušne mišice.

Kače gredo v živalski vrt: ležimo na trebuhu, roke so v vzročanju sklenjene, vijugamo po tleh in se skušamo premikati.

Namen: razvijamo gibljivost trupa.

Štorklje letijo čez morje na jug: roke imamo v odročanju in hodimo z dolgimi koraki, tako da poskusimo nogo, s katero naredimo korak, čim višje in čim dlje zadržati v zraku, hrbtenica je zravnana.

Namen: krepimo sprednje stegenske mišice in razvijamo ravnotežje.

Tjulnji gredo v morje: smo v opori spredaj na rokah, noge pa prosto ležijo na tleh. Premikamo se na stegnjenih rokah, noge vlečemo za sabo in vijugamo.

Namen: krepimo mišice rok, hrbtne in trebušne mišice.

Močeradi gredo v gozd: ležimo na tleh in se plazimo tako da, diagonalno krčimo eno nogo in stegujemo nasprotno roko.

Namen: krepimo mišice celega trupa.

Lastovke letijo čez morje na jug: smo v stoji na eni nogi, druga noga je v zanoženju, trup je nagnjen naprej, roke so v odročanju.

Namen: razvijamo ravnotežje.

3.1.7 TEHNIKA

Vsebino karateja (karate-do) predstavljajo udarci, brce in blokade, ki so povezane z naravnimi gibi. Ti elementi izrabijo vse sposobnosti človeka za samoobrambo, ki je osnovni cilj treniranja. Da to dosežemo, je potrebno obvladati: elemente (KIHON), določene obvezne forme-nize elementov (KATA) in boj (KUMITE) (Ančnik, 1997).

3.1.7.1 Pozdrav

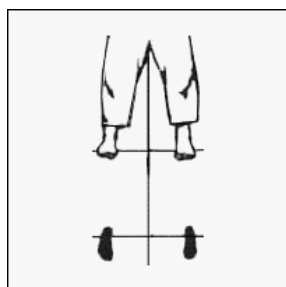
Pozdrav je v karateju del tradicije in predstavlja vse dobre osebnostne lastnosti karateistov. S priklonom karateist izkazuje spoštovanje, hvaležnost in ponižnost. Pozdrav mora biti, ne glede na čustveno stanje karateista, pa naj si bo to jeza, veselje, utrujenost ali razburjenost, vedno miren, iskren in pravilen. Pozdrav je znak medsebojnega razumevanja in spoštovanja in izraža vljudnost in skromnost ter samoobvladovanje do nasprotnika, partnerja, publike itd. Pozdrav v znak spoštovanja vedno uporabljamo na začetku in koncu treninga. Vaditelj pred umirjeno vrsto pozdravi z besedo »REI«. Nato se predklonijo vaditelj in vadeči. Pozdrav uporabljamo tudi na začetku in koncu vsake borbe ne glede na zmago, poraz in sposobnost nasprotnika.



Slika 10. Pozdrav.

3.1.7.2 HEIKO YIOI-DACHI

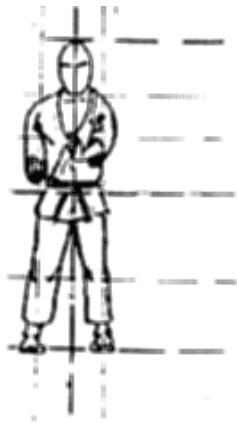
Osnovni položaj-stav. Telo je vzravnano, noge so v širini bokov, stopala obrnjena naravnost naprej, teža enakomerno razporejena na obe nogi (50% teže na levi in 50% teže na desni). Težišče telesa je na sredini.



Slika 11. Yioi dachi.

3.1.7.3 CHOKO ZUKI-osnovni udarec

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo predročimo, v širini ramen (pest obrnjena navzdol), ramena so v naravnem položaju- nič jih ne dvigujemo. Na znak izmenično izvajamo udarce (ISTOČASNO: roka, ki je stegnena gre nazaj na bok, roka, ki je v boku pa se stegne naprej in izvede udarec).



Slika 12. Choko zuki.

Vaje za choko zuki

1. Začetni položaj je yoi dachi. Ramena so ves čas izvajanja obrnjena naravnost naprej. Obe dlani pravilno stisnemo v pest in ju postavimo na bok (pas), pesti sta obrnjeni navzgor. Počasi istočasno iztegujemo roki tako, da skušamo s komolci ves čas drseti ob telesu, dokler roki ne iztegujemo. Med iztegovanjem zasukamo pesti navznoter. V končnem položaju sta pesti obrnjene navzdol. Naredimo 10 ponovitev. Vajo ponovimo tudi hitro.
2. Začetni položaj je yoi dachi. Ramena so ves čas izvajanja obrnjena naravnost naprej. Obe dlani pravilno stisnemo v pest in ju iztegnemo naprej (širina ramen). Počasi iztegujemo desno roko tako, da skušamo s komolcem ves čas drseti ob telesu, dokler roke ne iztegnemo. Med iztegovanjem zasukamo pest navznoter. V končnem položaju je pest obrnjena navzdol. Vajo ponavljamo najprej samo z desno roko (leva roka je ves čas iztegnjena naprej in pest obrnjena navzdol), nato pa še z levo. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev. Vajo ponovimo tudi hitro.
3. Začetni položaj je yoi dachi. Ramena so ves čas izvajanja obrnjena naravnost naprej. Obe dlani pravilno stisnemo v pest. Ena roka je iztegnjena naprej, druga pa je pokrčena na boku. Počasi skušamo istočasno z obema rokama izvajati udarec choko zuki tako, da roko, ki je iztegnjena, potegnemo nazaj na bok, roka, ki je v boku pa se iztegne naprej in izvede udarec. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev. Vajo ponovimo tudi hitro.

Napake:

- Nepravilno stisnjene in obrnjene pesti (iztegnjen palec).

- Obračanje ramen v stran.
- Dvigovanje ramen.
- Komolci ne drsijo ob telesu.
- Udarec nima fokusa (vsakič zadene drugam).

3.1.7.4 AGE UKE-zgornja blokada

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred glavo-čelo (pest obrnjena navzven) toliko, da s pogledom gledamo pod roko. Na znak izmenično izvajamo blok (ISTOČASNO: roka, ki je pokrčena pred čelom, gre nazaj na bok-komolec ves čas ob telesu, roka, ki je v boku, pa se pokrčena dviguje od pasu do višine čela tako, da izvede blok).



Slika 13. Age uke.

Vaje za AGE UKE

1. Začetni položaj je yoi dachi. Ramena so ves čas izvajanja obrnjena naravnost naprej. Obe dlani pravilno stisnemo v pest, levo pest postavimo na bok (pas), drugo roko pa pokrčimo in postavimo pred sabo tako, da sta obe pesti skupaj. Na znak desno roko počasi pomikamo navzgor do končnega položaja AGE UKE. Po končanem bloku, roko vrnemo po isti poti nazaj. Vajo ponovimo z desno roko 10-krat in nato še z levo roko 10-krat.
2. Vajo izvedemo še izmenično, enkrat z eno roko, drugič z drugo. Roka, ki je izvedla blok AGE UKE, ostane pred čelom. Na prvi znak roko, ki je na boku, postavimo pred sabo tako, kot v prejšnji vaji. Na drugi znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: roka, ki je pokrčena pred čelom, gre nazaj na bok-komolec ves čas ob telesu, roka, ki je v boku, pa se pokrčena dviguje od pasu do višine čela tako, da izvede blok). Vajo ponovimo z desno roko 10-krat in nato še z levo roko 10-krat.
3. Drugo vajo izvedemo še močno in z izdihom. Vajo ponovimo z desno roko 10-krat in nato še z levo roko 10-krat.

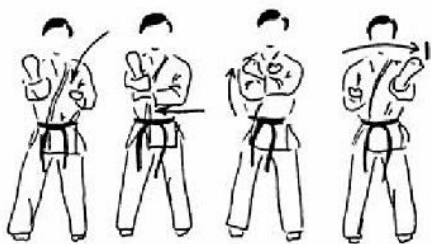
Napake:

- Nepravilno stisnjene in obrnjene pesti (iztegnjen palec).
- Obračanje ramen v stran.
- Dvigovanje ramen.
- Zgornja roka pokriva oči (dvignjena je toliko, da lahko usmerimo pogled pod roko naravnost naprej).
- Roka, ki blokira, gre v končni položaj s strani (roka mora iti pred telo, nato se prekriža z drugo roko in izvede blok).

3.1.7.5 UCHI UKE

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen. Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: roka, ki je pokrčena pred telesom, gre nazaj na bok-komolec ves čas ob telesu. Roka, ki je v boku, pa gre pod nasprotno pazduho, pest obrnemo proti

sebi in izvedemo blok do končnega položaja (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 14. Uchi uke.

Vaje za UCHI UKE

1. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Obe roki pokrčeni dvignemo pred sabo v položaj (pesti obrnjeni proti obrazu, komolca v širini bokov, pesti pa v višini in širini ramen). Na prvi znak damo desno pest pod levo pazduho, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok. Leva roka je ves čas v začetnem položaju. Vajo ponovimo z desno roko 10-krat in nato še z levo roko 10-krat.
2. Začetni položaj je enak kot v prvi vaji. Na prvi znak damo desno pest pod levo pazduho, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok. Vajo izvajamo izmenično, enkrat z desno, drugič z levo roko. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.
3. Začetni položaj je enak kot v prvi vaji. Desno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, levo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Vajo izvajamo izmenično. Na prvi znak postavimo roko, ki je na boku, pod nasprotno pazduho, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok ter roko, ki je pokrčena pred telesom, damo nazaj na bok-komolec ves čas drsi ob telesu. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.
4. Vajo 3 izvajamo izmenično samo na en znak. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.

Napake:

- Nepravilno stisnjene pesti (iztegnjen palec).
- Dvigovanje ramen.
- Roka, ki izvaja blok gre od komolca namesto izpod ramena.
- Roka, ki blokira nima pravega fokusa v končnem položaju (širina ramen).

3.1.7.6 SOTO UKE

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Priprava na blok; roko, ki je na boku dvignemo v položaj odročeno, pokrčeno navzgor, roko, ki jo držimo pred seboj, pa iztegnemo naprej (pest obrnjena navzdol). Na znak roko, ki je iztegnjena pred

telesom, povlečemo na bok-komolec ves čas drsi ob telesu. Roko, ki je v položaju odročeno, pokrčeno navzgor, pa v nespremenjenem položaju s polkrožnim gibom postavimo v končni položaj (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 15. Soto uke.

Vaje za SOTO UKE

1. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Obe roki pokrčeni dvignemo pred sabo v položaj (pesti obrnjeni proti obrazu, komolca v širini bokov, pesti pa v višini in širini ramen). Na prvi znak roki postavimo v položaj odročeno, pokrčeno navzgor, na drugi znak pa jih v postavimo pred seboj v začetni položaj. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat.
2. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Obe roki pokrčeni dvignemo pred sabo v položaj (pesti

obrnjeni proti obrazu, komolca v širini bokov, pesti pa v višini in širini ramen). Na prvi znak desno roko postavimo v položaj odročeno, pokrčeno navzgor, leva roka ostane v začetnem položaju. Na drugi znak pa z desno roko izvedemo blok soto uke- postavimo jo pred seboj v začetni položaj. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat z desno roko in nato še 10-krat z levo roko.

3. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Vajo izvajamo na tri znake.

Prvi znak: roko, ki je pred telesom iztegnemo tako, da je pest obrnjena navzdol ter roko, ki je na boku, dvignemo v položaj odročeno pokrčeno navzgor.

Drugi znak: z roko, ki je odročena, izvedemo blok, postavimo v končni položaj (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu). Druge roke ne premikamo.

Tretji znak: roko, ki je iztegnjena, povlečemo na bok.

Vajo izvajamo izmenično 10-krat z desno roko in nato še 10-krat z levo roko.

4. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Vajo izvajamo na dva znaka.

Prvi znak: roko, ki je pred telesom iztegnemo tako, da je pest obrnjena navzdol ter roko, ki je na boku, dvignemo v položaj odročeno pokrčeno navzgor.

Drugi znak: izvedemo istočasno z obema rokama. Z roko, ki je odročena izvedemo blok, postavimo jo v končni položaj (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu) ter roko, ki je iztegnjena povlečemo na bok.

Vajo izvajamo izmenično 10-krat z desno roko in nato še 10-krat z levo roko.

5. Vajo 4. izvedemo na en znak (povežemo prvi in drugi znak).

Napake:

- Nepravilno stisnjene pesti (iztegnjen palec).
- Roki ne izvedeta celoten gib pripravo in blok.
- Roka, ki blokira nima pravega fokusa v končnem položaju (širina ramen).

3.1.7.7 **GEDAN BARAI**-spodnja blokada

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa stegnjeno predročimo dol, pred nogo, ki je na isti strani. Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: pest-roka, ki je v boku, pokrčimo na nasprotno ramo (komolca obeh rok se dotokata). Nato pa od rame drsimo po roki do končnega položaja. Roka, ki je stegnjena pred telesom, pa gre nazaj na bok-komolec ves čas ob telesu.



Slika 16. Gedan barai.

Vaje za GEDAN BARAI

1. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Obe roki iztegnjeni postavimo v položaj predročenje dol (pesti sta obrnjeni navzdol). Na prvi znak postavimo desno pest na levo ramo, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok gedan barai. Leva roka je ves čas v začetnem položaju. Vajo ponovimo z desno roko 10-krat in nato še z levo roko 10-krat.
2. Začetni položaj je enak kot v prvi vaji. Na prvi znak damo desno pest na levo ramo, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok. Vajo izvajamo izmenično, enkrat z desno, drugič z levo roko. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.
3. Začetni položaj je enak kot v prvi vaji. Desno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, levo pa v položaj predročenje dol (pest je obrnjena navzdol). Vajo izvajamo izmenično. Na prvi znak postavimo roko, ki je na boku, na nasprotno ramo, na drugi znak pa z isto roko izvedemo blok ter roko, ki je iztegnjena pred telesom, damo nazaj na bok-komolec ves čas drsi ob telesu. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.
4. Vajo 3 izvajamo izmenično samo na en znak. Z vsako roko naredimo 10 ponovitev.

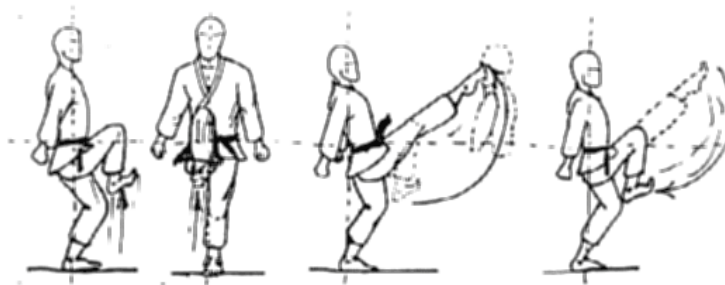
Napake:

- Nepravilno stisnjene pesti (iztegnjen palec).
- Dvigovanje ramen.
- Roka, ki izvaja blok gre od komolca namesto z ramena.
- Komolci so pri pripravi bloka močno narazen.

3.1.7.8 MAE GERI

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest in jih dvignemo pokrčene pred sabo. Na znak izmenično izvajamo nožne udarce. Eno nogo pokrčeno dvignemo pred sabo (koleno čim višje) nato nogo iztegnemo naprej v širini bokov (bokov ne rotiramo-ostanejo obrnjeni naprej) Gleženj

iztegnemo, prste pa pokrčimo proti sebi tako, da izvedemo udarec z blazinicami. Nogo nato po isti poti vrnemo v začetni položaj. Isto naredimo z drugo nogo.



Slika 17. Mae geri.

Vaje za MAE GERI

1. Vaja za ravnotežje. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Roke držimo pokrčene pred seboj. Na znak dvignemo koleno desne noge čim višje in zadržimo 30 sekund. Isto ponovimo tudi z levo nogo.
2. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Roke držimo pokrčene pred seboj. Vajo izvajamo na 4 znake.

Prvi znak: dvignemo koleno čim višje.

Drugi znak: iztegnemo nogo v smeri naprej, koleno ostane visoko (udarimo z blazinicami stopala).

Tretji znak: nogo vrnemo, pokrčimo nazaj.

Četrty znak: nogo postavimo na tla.

Vajo izvajamo izmenično 10-krat z desno nogo in 10-krat z levo nogo.

3. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Roke držimo pokrčene pred seboj. Vajo izvajamo na 3 znake.

Prvi znak: dvignemo koleno čim višje,

Drugi znak: iztegnemo nogo v smeri naprej, koleno ostane visoko (udarimo z blazinicami stopala) in nogo pokrčimo nazaj,

Tretji znak: nogo postavimo na tla.

Vajo izvajamo izmenično 10-krat z desno nogo in 10-krat z levo nogo.

4. Stojimo vzravnan, noge so v širini bokov. Roke držimo pokrčene pred seboj. Vajo 3 izvajamo na en znak. Vajo izvajamo izmenično 10-krat z desno nogo in 10-krat z levo nogo. Vajo ponovimo tudi hitro.

Napake:

- Rušenje ravnotežja na eni nogi.
- Obračanje bokov v stran.
- Prenizek dvig kolena pri pripravi na udarec.
- Udarna noga ni iztegnjena v zaključku udarca.
- Udarec s peto ali udarec s prsti namesto z blazinicami stopala.

3.1.7.9 ZENKUTSU DACHI

Položaj nog: stojimo v heiko dachiju nato stopimo z levo nogo naprej tako, da sprednjo nogo pokrčimo do položaja, ko ne vidimo več prstov na nogi. Stopalo gleda naprej, zadnjo nogo iztegnemo, stopalo je pod kotom 45°. Stopala so v širini bokov, teža telesa je razdeljena na 60% na sprednji nogi in 40% na zadnji nogi.



Zenkutsu
Dachi



Slika 18. Zenkutsu dachi.

Vaje za ZENKUTSU DACHI

1. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Na prvi znak z desno nogo stopimo daljši korak naprej (v širini bokov). Sprednja noga je pokrčena, zadnja ostane iztegnjena. Položaj zadržimo 10 sekund. Na drugi znak se vrnemo v začetni položaj. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat z desno nogo in nato še 10-krat z levo nogo.
2. Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Na prvi znak z desno nogo stopimo daljši korak nazaj (v širini bokov). Sprednjo nogo pokrčimo, zadnjo pa iztegnemo. Položaj zadržimo 10 sekund. Na drugi znak se vrnemo v začetni položaj. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat z desno nogo in nato še 10-krat z levo nogo.
3. Stojimo v položaju ZENKUTSU DACHI z levo nogo naprej. Vajo izvajamo na dva znaka.

Prvi znak: zadnjo-desno nogo priključimo k prvi (kolena ostaneta pokrčeni).

Drugi znak: z zadnjo-desno nogo stopimo daljši korak naprej (v širini bokov).

Sprednja noga je pokrčena, zadnja ostane iztegnjena. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo v 10-ih korakih naprej.

4. Vajo 3 ponovimo tako, da delamo korake nazaj-ritensko. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo v 10-ih korakih nazaj.
5. Vajo 3 in 4 izvedemo hitro. Vsako vajo ponovimo 10-krat.

Napake:

- Nepravilna širina stava.
- Nepravilna postavitev stopal.
- Nepravilna razporeditev teže.
- Zadnja noga ni iztegnjena do konca.

3.1.7.10 OI ZUKI

Stojimo v zenkutsu dachiju, z levo nogo naprej, in imamo desno roko v boku, levo pa iztegnjeno naprej. Istočasno skušamo stopiti korak naprej v stav zenkutsu dachi ter z roko naprej udariti oi zuki.



Slika 19. Oi zuki.

Napake:

- Obračanje ramen v stran.

- Dvigovanje ramen.
- Komolci ne drsijo ob telesu.
- Nepravilno širina stava.
- Nepravilna postavitev stopal.
- Zadnja noga ni iztegnjena do konca.
- Udarec ni izveden istočasno s stavom (roka ali noga prehiteta).

3.1.7.11 KOKUTSU DACHI

Položaj nog: stopimo tako, da imamo peti skupaj, levo stopalo je obrnjeno naravnost naprej, desno stopalo pa je obrnjeno v desno stran za 90°. Desno nogo pokrčimo, z levo nogo stopimo naprej do položaja, ko je sprednja noga rahlo pokrčena, zadnja pa je močno pokrčena. Peti sta poravnani v isti liniji. Teža telesa je razdeljena 70% na zadnji nogi in 30% na sprednji nogi.



Slika 20. Kokutsu dachi.

Vaje za KOKUTSU DACHI

1. Stojimo vzravnanost, stopala so skupaj. Desno stopalo obrnemo za 90° v desno, pokrčimo obe kolena ter z levo nogo drsimo v daljši korak naprej. Teža ostane na desni nogi. Peti sta poravnani v liniji. (glej skico). V končnem položaju

zadržimo 10 sekund. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat z desno nogo in nato še 10-krat z levo nogo.

2. Vajo 1 izvedemo tako, da naredimo (kokutsu dachi) v koraku nazaj. V končnem položaju zadržimo 10 sekund. Vajo izvajamo počasi in jo ponovimo 10-krat z desno nogo in nato še 10-krat z levo nogo.
3. Stojimo v položaju KOKUTSU DACHI z levo nogo naprej. Vajo izvajamo na dva znaka.

Prvi znak: zadnjo-desno nogo priključimo k prvi (kolena ostaneta pokrčeni).

Drugi znak: stopalo prve-leve noge zasukamo za 90° v levo in z desno nogo stopimo naprej v položaj kokutsu dachi.


4. Vajo 3 izvedemo na en znak (povežemo prvi in drugi znak).

Napake:

- Nepravilna širina stava (peti nista poravnani v isti liniji).
- Nepravilna postavitev stopal.
- Nepravilna razporeditev teže.
- Sprednja noga je iztegnjena, namesto rahlo pokrčena.
- Zadnja noga premalo pokrčena.

3.1.8 PROGRAM POLAGANJA

3.1.8.1 *Beli pas*

PROGRAM ZA 8.KYU - BELI PAS-mlajši			
<u>KIHON-TEHNIKA</u>			
Tehniko se izvaja na mestu, 10-krat vsak deseti je kiai.			
Smer gibanja	Tehnika		Položaj
1.	na mestu	CHOKO ZUKI chudan	yioi dachi
2.	na mestu	AGE UKE	yioi dachi
3.	na mestu	UCHI UKE	yioi dachi
4.	na mestu	GEDAN BARAI	yioi dachi
5.	na mestu	MAE GERI	yioi dachi
6.	naprej	ZENKUTSU DACHI	zenkutsu dachi

PROGRAM ZA 7.KYU - BELI PAS-mlajši

KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej, zadnji element je obvezno kiai.



Smer gibanja	Tehnika		Položaj
1.	naprej	OI ZUKI chudan	zenkutsu dachi
2.	naprej	AGE UKE	zenkutsu dachi
3.	naprej	UCHI UKE	zenkutsu dachi
4.	naprej	GEDAN BARAI	zenkutsu dachi
5.	naprej	SOTO UKE	zenkutsu dachi
6.	naprej	MAE GERI	zenkutsu dachi

KATA

1. SHIHO ZUKI (gedan barai + oi zuki v štiri smeri)

PROGRAM ZA 6.KYU - BELI PAS-mlajši



KIHON-TEHNIKA

Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

Smer gibanja		Tehnika	Položaj
1.	naprej	OI ZUKI chudan	zenkutsu dachi
2.	nazaj	GEDAN BARAI	zenkutsu dachi
3.	naprej	AGE UKE	zenkutsu dachi
4.	nazaj	UCHI UKE	zenkutsu dachi
5.	naprej	SOTO UKE	zenkutsu dachi
6.	obrat/naprej	MAE GERI	zenkutsu dachi
7.	obrat/naprej	MAWASHI GERI	zenkutsu dachi
8.	obrat/na mestu	SHUTO UKE	yioi dachi
9.	obrat/naprej	KOKUTSU DACHI	kokutsu dachi

KATA

1. TAYKIOKU SHODAN

3.1.8.2 Rumeni pas

PROGRAM ZA 5.KYU - RUMENI PAS



KIHON-TEHNIKA

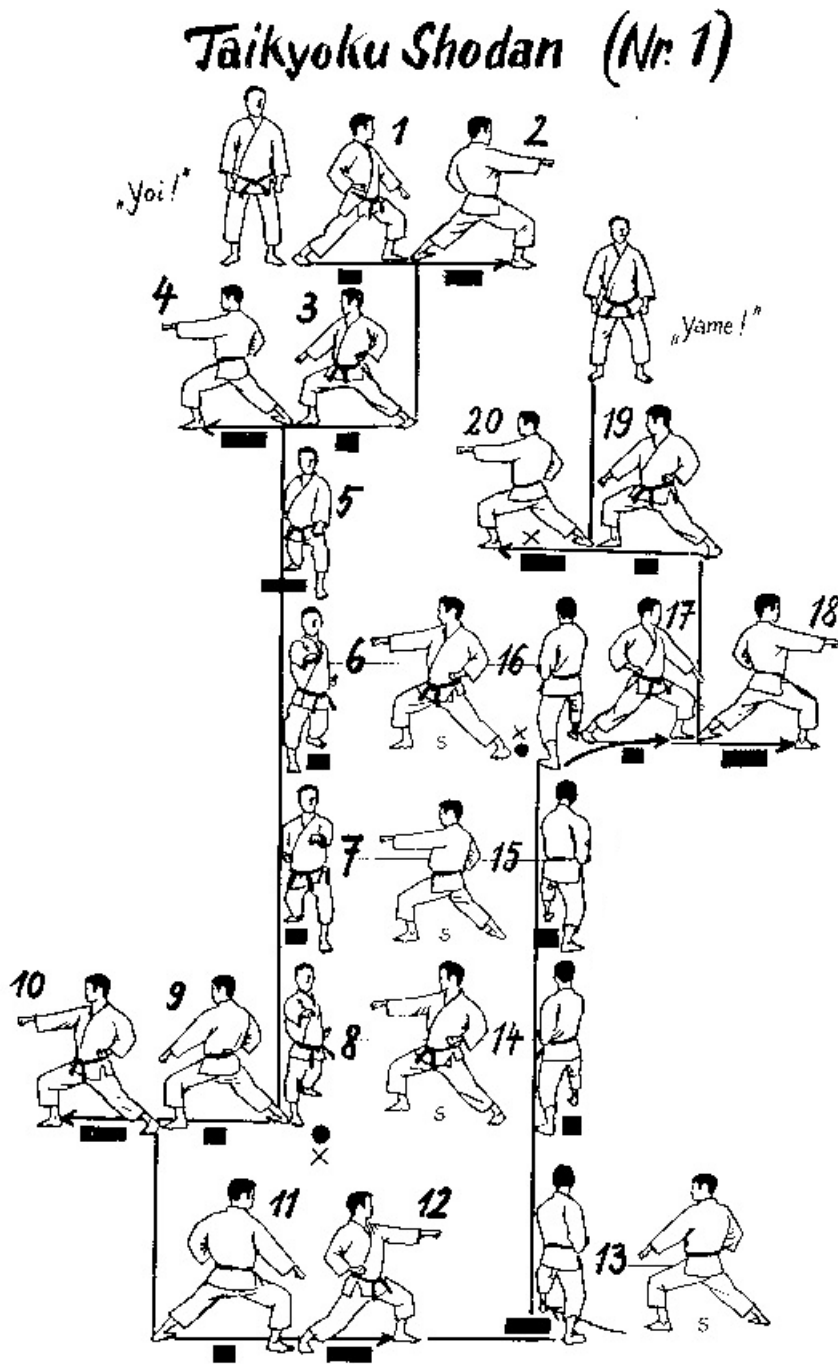
Tehniko se izvaja v petih korakih naprej in nazaj, zadnji element je obvezno kiai

Smer gibanja		Tehnika	Položaj
1.	naprej	OI ZUKI + GJAKO ZUKI	zenkutsu dachi /gard
2.	nazaj	GEDAN BARAI + GJAKO ZUKI	zenkutsu dachi /gard
3.	naprej	AGE UKE + GJAKO ZUKI	zenkutsu dachi /gard
4.	nazaj	UCHI UKE + GJAKO ZUKI	zenkutsu dachi /gard
5.	naprej	SOTO UKE + GJAKO ZUKI	zenkutsu dachi /gard
6.	obrat/naprej	MAE GERI	zenkutsu dachi
7.	obrat/naprej	MAWASHI GERI	zenkutsu dachi
8.	obrat/naprej	SHUTO UKE	kokutsu dachi
9.	obrat/na mestu	JOKO GERI keage	yioi dachi

KATA

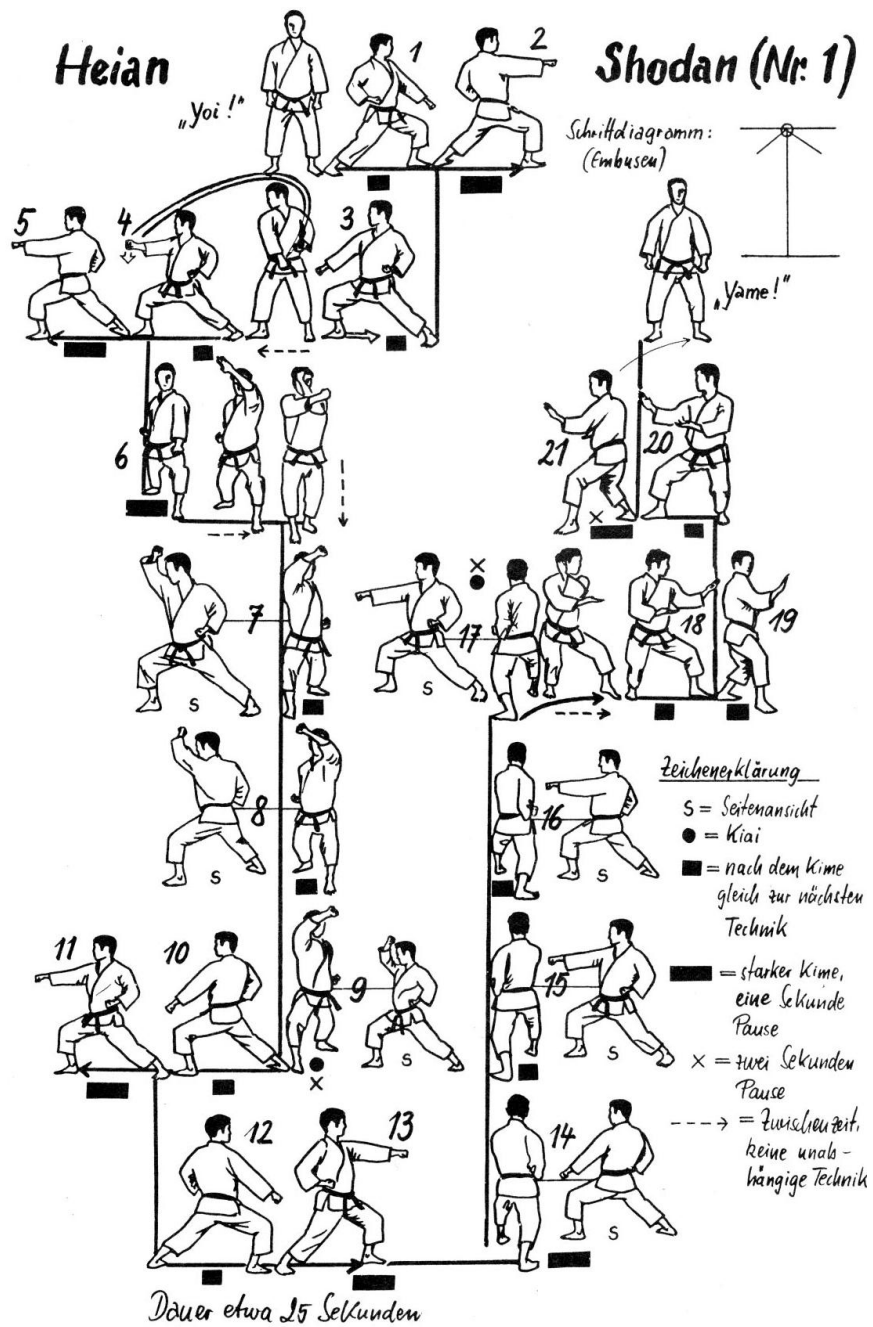
- HEIAN SHODAN

3.1.8.3 Zemljevid kate TAIKYOKU SHODAN



Slika 21. Zemljevid kate Taikyoku Shodan.

3.1.8.4 Zempljevid kate HEIAN SHODAN



Slika 22. Zempljevid kate Heian Shodan.

Slovarček pojmov

CHUDAN - sredina (trup)

GEDAN - spodaj (pod pasom)

JODAN - zgoraj (nad rameni)

GERI - udarec z nogo

KI - notranja energija

KIAI - krik ob končni tehniki

KIHON - osnovna tehnika

KUMITE – borba

KYU - stopnja barvnega pasu

MAWATTE - obrat

OBI - pas

REI - priklon

SEIZA - ukaz za klečanje

SENSEI - mojster ali učitelj

TSUKI - udarec s pestjo

YAME - ukaz za konec tehnike

YOI - ukaz za stanje pripravljenosti

ZANSHIN - stanje pripravljenosti

Številke

Ichi *Ena*

Ni *Dva*

San *Tri*

Shi *Štiri*

Go *Pet*

Roku *Šest*

Shichi *Sedem*

Hachi *Osem*

Ku *Devet*

Ju *Deset*

4. SKLEP

Možnost razvijanja sposobnosti in oblikovanja osebnosti je največja v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti živčni sistem, najbolj dovzeten za vplive okolja. Zaradi premajhnih bivalnih prostorov, vedno večje prometne ogroženosti in kroničnega pomanjkanja časa ima danes otrok premalo možnosti in spodbud, da bi zadostil svoji osnovni potrebi po gibanju, razvijal gibalne sposobnosti in osvajal različne spretnosti. To pa pomeni, da otrok ne doseže optimalnega razvoja glede na svoj genetski potencial (Karpljuk, Štihec in Videmšek, 2008).

Šport je pomembna dejavnost družbe, je dokaz njene dinamike in del splošne kulture, ki pomembno bogati življenje posameznika in predstavlja prvino kakovosti življenja. V življenju sodobnega človeka je šport že sedaj, v prihodnosti pa bo še bolj, postal njegova vsakdanja potreba, za veliko večino celo sestavina življenjskega sloga. Pri tem je potrebno dati prednost tistim vsebinam, ki najbolj spodbujajo človekovo ustvarjalnost, razvijajo in utrjujejo njegovo moralno podobo, gojijo človekoljubnost in moralni odnos do vseh udeležencev v športu.

Gibalne sposobnosti se pri različnih športih različno razvijajo. Z razvojem le-teh je pomembno, da začnemo že v zgodnji mladosti. Pri otrocih težimo k celostnemu gibalnem razvoju, ki pa je odvisen od veliko dejavnikov, ki se v splošni vadbi razlikujejo od dejavnikov pri specifični vadbi-pri karateju. Splošna vadba temelji predvsem na osnovni motoriki in elementarnih gibanjih, medtem ko se pri karateju poleg razvijanja osnovne motorike otroci učijo tehnike in taktike tega športa ter se srečujejo tudi s tekmovanji.

V programu karate vrtca vadba temelji na izvajanju in prepletanju različnih gibalnih nalog in vsebin. Te vsebine so kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje, osnovni gimnastični elementi, naravne oblike gibanja, elementarne igre, borilne igre, igre poslušanja, igre navajanja, spoznavanja in zaupanja, igre za umirjanje in osnove karateja.

Kot smo že omenili, je program karate vrtec prilagojen predšolskim otrokom. Ker so 4 in 5 letniki otroci, ki potrebujejo gibanje in gibalne izkušnje v največji meri, hkrati pa so bitja v obdobju, ko se kopajo v svojem »domišljijem« svetu, je poznavanje njihovih osebnostnih in telesnih lastnosti in značilnosti ter primerno in smotrno podajanje otrokom prilagojenih vadbenih vsebin, pomembno za njihovo vodenje. Ker se čustva otrok med igrami najbolj prepletajo in pridejo do izraza, mi pa želimo tudi znotraj tega vplivati na vzgojo otrok, je eno izmed pomembnih vodil med podajanjem iger vaditeljev programa karate vrtca, naslednje:

Včasih se s karatejem niso začeli ukvarjali kot otroci. Takrat so bili tisti, ki so začeli trenirati karate najstniki ali mladostniki. V današnjem času pa se učenju karateja pridružujejo tudi naši najmlajši in njim je potrebno pripraviti ustrezen in učinkovit program. Ker pa izobrazba vaditeljev velikokrat ni pridobljena na Fakulteti za šport pa tudi strokovne literature s tega področja v slovenskem jeziku skorajda ni, bo diplomsko delo potrebna strokovna podlaga oziroma pomoč vaditeljem za vodenje predšolskih otrok v karateju.

5. VIRI

Ančnik, T. (1997). *Karate-Do od začetnika do mojstra*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.

Ančnik, T. (1989). *Karate brez težav*. Ljubljana: Tone Ančnik.

Bednarik, J., Jelovčan, G., in Pišot, R. (2005). *Motorika predšolskega otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.

Hosta, M., Bučar – Pajek, M., Čuk, I. in Videmšek, M. (2007). Otroška igra – veliko več kot zgolj igra. *Šport*, LV(1), 17-25.

Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Karpljuk, D., Štihec, J. in Videmšek, M. (2008). Predšolski otroci in šport. V *M. Kovač in A. Rot (ur.), Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana, 13–15, november 2008 (str. 13–21). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kosinac, Z. (1992). *Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: simptomi, prevencije i vježbe*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultete prirodoslovnih matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Krevsel, V. (2008). *Vzgoja mladih športnikov: [žoga je najboljša droga]*. Ljubljana: Forma 7, 2008 ([s.l.]: Tiskarna Dikplast)

Kuralt, P. (2007). *Primerjava pojavnosti slabe telesne države osnovnošolcev na podeželju in v mestu v Celjski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marjanovič Umek, L. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda: [priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2008 ([Ljubljana]: Studio Print)

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje - Predšolska vzgoja: I. knjiga*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Stančević, B. (2002). *Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Stančević, B., Sušnik, N. in Videmšek, M. (2006). *1, 2, 3, igray se tudi ti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šiljevinac, M. (2010). *Program za razvijanje in ohranjanje pravilne telesne drže pri otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šrot, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno–raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.