

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MOJCA PEZDIRC

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Borilni športi

VIDIKI VKLJUČEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK V JUDO

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Izr.prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR:

Asist. Samo Masleša, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA:

Prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela

MOJCA PEZDIRC

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju, predavatelju Damirju Karpljuku za strokovne nasvete, spodbudo in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi Petri Golmajer in Eriki Kralj, ki sta vsebinsko in slovnično pripomogli k nastanku diplomskega dela.

Posebej pa se zahvaljujem svoji družini in fantu Martinu, ki so me tekom študija, motivirali, spodbujali ter verjeli vame.

Hvala vsem, ki ste na kakršenkoli način pripomogli k izdelavi diplomskega dela.

Ključne besede: gibalno/športna dejavnost, judo vrtec, razvoj otroka, naravne oblike gibanja, metodika učenja

VIDIKI VKLJUČEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK V JUDU

Mojca Pezdirc

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo širši populaciji predstavili judo vrtec in njegove pozitivne učinke na razvoj otroka.

Judo vrtec je ena izmed organiziranih športnih dejavnosti, ki poteka v telovadnici na blazinah. Vadba je zelo dinamična, pestra in raznolika. Temelji predvsem na druženju in razvijanju osnovnih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci skozi vse leto na zanimiv in zabaven način spoznavajo osnovne elemente gibanja (hoja, tek, skakanje, plezanje, dvigovanje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje,...), naučijo se izvajati enostavne gimnastične prvine (prevali, stoja, most,...) in atletske elemente (visoki in nizki štart, hopsanje, skiping,...). Z aktivnim učenjem padcev, kar je ena od specifičnih značilnosti juda, otroci osvojijo znanje, s katerim lahko sami preprečijo možnost poškodbe, ki lahko nastane pri padcih s kolesa, smučanju, rolanju in pri igri nasploh.

Preko raznoraznih iger otroci postopno spoznavajo osnove juda, pridobivajo občutek za sodelovanje s partnerjem, delo v skupini in se navajajo na osnove discipline, ki jo zahteva ukvarjanje s športom. Otroke že v samem začetku učimo osnovna etična načela juda, kot so upoštevanje pravil (»fair play«), spoštovanje do trenerjev in prijateljev na treningu, medsebojna pomoč idr.

Usposobljen kader, skrbno načrtovana vadba, točno določeni cilji, pestra izbira iger ter osnovni elementi juda so glavno vodilo judo vrtca, za otroke stare od štiri do šest let. Pomembno je predvsem to, da se otrok pri štirih letih že navaja aktivnega sodelovanja v skupini, osebne kontakta, upoštevanja in spoštovanja pravil ter prilagajanja skupini.

Keywords: sports activity, judo kindergarten, child's development, natural forms of movements, teaching methods

ASPECTS OF PARTICIPATING OF PRESCHOOL CHILDREN IN JUDO

Mojca Pezdirc

ABSTRACT

In this degree work we've introduced a judo kindergarten to a general population and how it positively affects a child's development.

A Judo kindergarten is one of the organized sports activities that takes place in the gym on the pillows. Exercising is very dynamic, vibrant and diverse. It is primarily based on socializing and developing basic motor and functional abilities. Children meet with basic elements of movements (walking, running, jumping, climbing, lifting, carrying, rolling, pushing, pulling, throwing, chasing,...) in a very interesting and funny way through the whole year, they also learn the simple gymnastics elements (overturns, standing, headstand, bridge) and athletic elements (high and low start, skipping,...). Through active learning of how to fall, which is one of the specific features of judo, children acquire a knowledge that gives them the ability to prevent a possible injury that can happen from falling off a bike, while skiing, skating and playing games in general. We teach the children about basic ethical principles of judo from the beginning, like accounting the rules (fair play), respect for coaches and friends on training, helping each other,...

Qualified staff, carefully planned training, exact goals, choosing varied games and basic elements of judo are the main points of a judo kindergarten for the children aged from four to six years. It is specially important that the child when he is four years old gets used to actively participate in a group, personal contact, accounting and respecting the rules and adapting to the group

KAZALO:

1 UVOD	1
1.1 Kaj je judo.....	2
1.2 Judo vrtec.....	3
1.2.1 Oprema judoistov v judo vrtcu	3
1.2.2 Etika judoistov.....	4
1.2.3 Vpliv judo vrtca kot športno/gibalne aktivnosti na predšolske otroke stare 4-6 let.....	6
1.2.3.1 Vpliv na telesni in gibalni razvoj.....	6
1.2.3.2 Vpliv na čustveno-socialni razvoj.....	8
1.2.3.3 Vpliv na kognitivni razvoj.....	9
1.2.4 Zdravstveni vidik vključevanja otrok v športno/gibalno aktivnost, kot je judo vrtec.....	10
1.2.5 Didaktična načela pri poučevanju judo vrtca	11
1.2.5.1 Načela, ki ustrezajo značilnostim predšolskih otrok.....	11
1.2.5.2 Načela vodenja	13
1.3 Lik trenerja kot vzgojitelja	17
2 METODA DELA	19
3 RAZPRAVA	20
3.1 Metodika dela	20
3.1.1 Letna priprava za judo vrtec	20
3.1.2 Vsebina poučevanja	31
3.1.2.1 Naravne oblike gibanja	31
3.1.2.2 Judo hoja.....	39
3.1.2.3 Judo padci	39
3.1.3 Metodika tehnik padanja	41
3.1.3.1 Ushiro ukemi.....	41
3.1.3.2 Yoku ukemi	43
3.1.3.3 Mae ukemi	45
3.1.4 Parтерна tehnika - končni prijem	47
3.1.4.1 Mune gatame.....	47
3.1.5 Meti	48
3.1.5.1 O soto otoshi.....	48
3.1.6 Gimnastika	49
3.1.6.1 Stoja na lopaticah oziroma »sveča«	49
3.1.6.2 »Stoja ob steno«	49
3.1.6.3 Preval naprej.....	50
3.1.6.4 Preval nazaj.....	52
3.1.7 Pozdrav – rei	54
3.1.7.1 Tachi rei	54
3.1.7.2 Za rei	54
3.2 Terminologija za judo vrtec.....	56
3.3 Primeri dinamičnih iger, ki so primerne za uvodni in glavni del treninga	57
3.3.1 Igre za razvijanje koordinacije, orientacije v prostoru, hitre spremembe smeri in vzdržljivosti... ..	57
3.3.1.1 Lovljenja.....	57
3.3.1.2 Tekalne igre.....	59
3.3.1.3 Skupinske igre	60
3.3.2 Igre primerne za učenje judo tehnik.....	63
3.4 Igre primerne za zaključni del treninga	67
3.5 Poškodbe in njihova sanacija	69
4 SKLEP	70
5 VIRI	71

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Model osnovnih skupin naravnih oblik gibanja (Pistotnik idr., 2002).....	31
<i>Slika 2.</i> Primeri plazenja (Pistotnik idr., 2002).....	32
<i>Slika 3.</i> Primeri lazenja (Pistotnik idr., 2002).....	34
<i>Slika 4.</i> Borilna igra 1. (Pistotnik idr.,2002).	37
<i>Slika 5.</i> Borilna igra 2. (Pistotnik idr., 2002).	37
<i>Slika 6.</i> Judo hoja naprej in nazaj	39
<i>Slika 7.</i> Ushiro ukemi (5de Kyu, 2011).....	41
<i>Slika 8.</i> Povaljka po hrbtu (Osebni arhiv).	41
<i>Slika 9.</i> Udarjanje po blazinah z obema rokama ob telesu	42
<i>Slika 10.</i> Ushiro ukemi iz seda (Klock, 2005).	42
<i>Slika 11.</i> Ushiro ukemi iz čepa (Klock, 2005).	42
<i>Slika 12.</i> Ushiro ukemi s prevalom nazaj (Klock, 2005).	43
<i>Slika 13.</i> Yoko ukemi, udarja samo roka (Judo klub Krško, 2011).	43
<i>Slika 14.</i> Yoko ukemi iz seda (Klock, 2005).	44
<i>Slika 15.</i> Yoko ukemi iz zaprekaškega sedu (Klock, 2005).	44
<i>Slika 16:</i> Yoko ukemi iz čepa (Examen oranje gordel, 2011).	45
<i>Slika 17.</i> Mae ukemi s kolen (Klock, 2005).	46
<i>Slika 18.</i> Končna verzij tehnike mae ukemi (Examen oranje gordel, 2011).	46
<i>Slika 19.</i> Mune gatame na pokrčenih nogah in s stisnjeno roko (Mune gatame – chest hold, 2011).	47
<i>Slika 20.</i> Mune gatame na stegnjenih nogah in objeto roko (Klock, 2005).....	47
<i>Slika 21.</i> Judo met o soto otoshi (Klock, 2005).....	48
<i>Slika 22.</i> »Sveča« ali stoja na lopaticah (Osebni arhiv).	49
<i>Slika 23:</i> Pomoč pri stoji na lopaticah (Novak idr., 2008).....	49
<i>Slika 24.</i> Stoja ob steno (Novak idr., 2008).	50
<i>Slika 25.</i> Končna izvedba prevala naprej (Novak idr., 2008).	50
<i>Slika 26.</i> Vaje za preval naprej (Novak idr., 2008).....	51
<i>Slika 27.</i> Pomoč pri varovanju (Novak idr., 2008).	51
<i>Slika 28.</i> Končna verzija prevala nazaj (Novak idr., 2008).	52
<i>Slika 29.</i> Vaje za preval nazaj (1-3) (Novak idr., 2008)	53
<i>Slika 30.</i> Varovanje prevala nazaj (Novak idr., 2008).	53
<i>Slika 31.</i> Pozdrav stoje (Albreht, 2011)	54
<i>Slika 32.</i> Klečeči pozdrav (Albreht, 2011).....	54
<i>Slika 33.</i> Nabiranje zaklada (Osebi arhiv).	61
<i>Slika 34.</i> Igra moči (Petkovšek in Kremžar, 1986).	62
<i>Slika 35.</i> Čarovniki in palčki, reševanje ushiro ukemi (Klock, 2005).	63
<i>Slika 36.</i> Čarovniki in palčki, reševanje mae ukemi (Klock, 2005).	64
<i>Slika 37.</i> Igra obračanje nasprotnika na hrbet in vaja končnega prijema mune gatame (Klock, 2005).	64
<i>Slika 38.</i> Igra za vajo končnega prijema mune gatame (Klock, 2005).	65
<i>Slika 39.</i> Igra za učenje pravilnega držanja garda (Klock, 2005).....	66

1 UVOD

Dokazano je, da je redna športna aktivnost koristna za zdrav življenjski slog in za samo zdravje. Vedno več ljudi je tega ozaveščenih, zato dajejo vse večji pomen športnim dejavnostim. Starši svoje otroke vse več vključujejo v raznorazne športne dejavnosti, saj se zavedajo njenih pozitivnih učinkov na otrokov razvoj. Ena izmed organiziranih športnih dejavnosti je tudi judo vrtec.

Vendar kaj sploh je judo? Vsi ga poznamo kot borilno veščino, ki se odvija na blazinah med dvema posameznikoma. Zanja pa so značilni meti, padci, končni prijemi, vzvodi in davljenja. Vendar je judo veliko več kot le šport. Za vrhunske tekmovalce in trenerje, ki se z judom ukvarjajo že od malih nog, judo predstavlja način življenja. Anja Dobovšek, trener juda v JK Šiška, meni takole: *»V judu vidim več kot le šport in pehanje za rezultati. Trening juda te navadi na trdo delo, saj pri judu ni bližnjic in hitrih poti do uspeha. Nauči te vztrajnosti, potrpežljivosti in borbenosti, ki pride v življenju še kako prav. Vsakič, ko pri mojem delu naletim na oviro, se spomnim izreka, ki je tesno povezan z judom: Na svetu sta dve vrsti ljudi. Tisti, ki iščejo izgovore, in tisti, ki iščejo pot. Z dovolj truda in iznajdljivosti se vedno najde pot.«* (Judo klub Šiška, 2011)

Judo je šport, ki je primeren za vse generacije - od najmlajših do najstarejših. Njegove tehnike je moč prilagoditi določenim starostnim skupinam in njihovim sposobnostim ter zmogljivostim, ne da bi pri tem izgubile svojo namembnost, potek in vrednost.

Predšolski otroci imajo premalo organiziranih športnih aktivnostih. Njihov edini vir športnih dejavnosti so tradicionalne vrtčevske aktivnosti, kot so jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeni ura, gibalna minuta, sprehodi, izleti, idr. Na prvi pogled bi lahko rekli, da imajo otroci v vrtcih ogromno športnih aktivnosti, vendar pa to ne drži. Vse vzgojiteljice niso enako naklonjene športnim aktivnostim, saj le-te prinašajo večje tveganje za poškodbe. Rostoharjeva (2010) v svojem diplomskem delu ugotavlja, da športno aktivnejše vzgojiteljice dajejo večji poudarek na gibalno/športne dejavnosti otrok, kakor tiste, ki so manj športno aktivne. Glavni problem za sistematično in kvalitetno izvajanje športnih vsebin v vrtcih je predvsem pomanjkanje prostora v telovadnici. Otroci so omejeni na igralnico ali zunanje prostore, kjer ni primernih površin in rekvizitov za izvajanje naravnih oblik gibanja, gimnastičnih prvin, raznoraznih elementarnih iger idr.

Z diplomskim delom bomo predstavili judo kot pedagoški proces in prikazali, kakšen vpliv ima na otrokov celostni razvoj, na kakšen način otrok osvaja osnovna gibalno/športna znanja in izvzete tehnike juda, kako napreduje in kakšno vlogo ima pri tem trener.

CILJI

V diplomskem delu želimo predstaviti, kaj je judo vrtec in zakaj je koristen za predšolske otroke. Predstavili bomo način poučevanja in kakšna načela pri tem upoštevamo. Predstavili bomo metodiko učenja in letni delovni načrt za judo vrtec ter osebno in strokovno plat trenerja. Z diplomskim delom želimo osvestiti starše, saj jih ima večina še vedno predsodke, da je judo šport, pri katerem gre za grobe fizične »obračune« med tekmovalcema. Judo vrtec ni dovolj razpoznaven, njegov namen in vpliv na celostni razvoj otroka je staršem nepoznan.

1.1 Kaj je judo

Judo je moderna borilna veščina, ki se je razvila na Japonskem konec 19. stoletja iz več tradicionalnih veščin ju jitsa, njen ustanovitelj pa je bil Jigoro Kano. Profesor Kano je leta 1882 ustanovil Kodokan judo (Inštitut za iskanje poti), kjer je preko proučevanja različnih šol ju jitsa izbral le najboljše tehnike, jih izpopolnil ter izoblikoval lastni sistem boja ter ga poimenoval ju-do. »Ju« pomeni *mehka* oziroma *popusti*, »do« pomeni *pot* oziroma *načelo*. V prostem prevodu judo pomeni »mehka pot«, ki jo lahko interpretiramo kot »popusti, da zmagaš«. Na ta izrek se navezuje tudi ena znanih legend o nastanku juda in sicer o tanki vrbi in mogočnem hrastu, ki se borita proti močnemu vetru. Na koncu obstane vrba, saj se je s svojimi tankimi vejami premikala z vetrom, v nasprotju s hrastom, ki je trdno stal in se na koncu zlomil.

Judo vključuje dva posameznika, ki s prijemanjem kimona uporabljata silo ravnotežja, moči in gibanja za podreditev enega drugemu. To izgleda preprosto, čeprav je v resnici zelo kompleksno, saj osvojitve katerekoli najbolj osnovne judo tehnike pogosto vzame kar nekaj časa in energije, ki jo vključuje naporen telesni in mentalni trening (Brousse in Matsumoto, 1999).

Bistvo judo tehnik in vseh njegovih načel je torej v izrabljanju načina gibanja svojega in nasprotnikovega telesa, tako kot izkoriščanje svoje in nasprotnikove moči, da bi z minimumom izvelkel maksimalen učinek in nasprotnika premagal na najučinkovitejši način (Čuš, 2004).

Ustanovitelj modernega juda, Jigoro Kano, o namenu juda pravi tako: *»Judo vam omogoča, da najučinkoviteje uporabite telesno in duševno moč. Ko vadite napad in obrambo, plemenitite telo in duha, duhovno bistvo juda pa postane del vaše notranjosti. Tako lahko izpolnujete sami sebe in prispevate nekaj k vrednosti sveta. To pa je končni cilj juda.«*

Iz navedenega lahko ocenimo, da so iskrenost, skromnost, pogum, vljudnost, spoštovanje, prijateljski odnos do nasprotnika, pripravljenost pomagati šibkejšemu in samoobvladovanje tiste glavne moralne vrednote, ki usmerjajo medsebojne odnose v judu. Prav zaradi tega lahko rečemo, da ima judo prednost pred ostalimi športi. Judo je odlično vzgojno sredstvo, s katerim lahko zelo uspešno vplivamo na oblikovanje mladega človeka, tako v fizičnem kot duhovnem, socializacijskem ali osebnostnem razvoju (Brousse in Matsumoto, 2002).

1.2 Judo vrtec

Judo vrtec je namenjen predšolskim otrokom starim od štiri do šest let. Spodnja starostna meja ni strogo določena, saj je psihofizični razvoj otrok zelo različen. Večina otrok se nam pridruži v judo vrtcu okrog četrtega leta, le redke so izjeme, ko se otrok vključi s tremi leti in pol. Največje težave jim predstavlja odsotnost staršev (ker le-ti niso navzoči na vadbi), navajanje na novo okolje (ogromen prostor z raznoraznimi športnimi orodji in didaktičnimi pripomočki, ki so njim nepoznani), upoštevanje pravil (otrok s svojo neposlušnostjo išče pozornost) ter sodelovanje s skupino (problem socializacije).

Na vadbi judo vrtca sta vedno prisotna dva trenerja, ki skrbita za nemoten potek vadbe in varnost otrok. Skupine se oblikujejo tako, da so homogene po starosti, v njej pa je po zakonu lahko največ 22 otrok. V praksi pa je za kvalitetno in uspešno delo to prevelika skupina. Najbolj optimalni pogoji za delo v homogeni skupini so od 15 do 18 otrok. Če je otrok manj, je trener omejen z izbiro elementarnih iger in tako trening lahko postane pust in enoličen, če pa je otrok več, je problem v nadziranju vseh in v kvalitetnem poučevanju tehnik.

S pravnimi in strokovnimi pristopi lahko pri otroku naredimo zelo veliko za njegov celostni razvoj. Postopoma in predvsem preko igre lahko razvijamo, izpopolnjujemo in odpravljamo pomanjkljivosti na različnih razvojnih področjih. Judo, kot šport, ponuja otroku preko neposrednega kontakta edinstveno možnost vplivanja na njegov socialni, čustveni in moralni razvoj.

Poznavanje osnovnih zakonitosti rasti in razvoja ter razvojnih značilnosti otrok je predpogoj za smiselno načrtovanje dela in izbiro primernih vsebin športno/gibalnih aktivnosti (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 7). Zato je pomembno, da imamo v judo vrtcu primerno usposobljen kader, ki bo upošteval otrokove sposobnosti in zmogljivosti, temu primerno pripravil tudi letni delovni načrt in vadbene enote ter jih znal prilagajati posameznikom.

1.2.1 Oprema judoistov v judo vrtcu

Vsak otrok, ki pride na trening judo vrtca, mora imeti s seboj športno opremo (trenirka, kratke hlače, majica idr.), copate in pijačo. Slednja naj ne bi vsebovala ogljikovega dioksida. Kimono v judo vrtcu ni obvezen, je pa zaželen. Otrok, ki ima na treningu oblečen kimono, je bolj motivacijsko aktiviran, saj mu le-ta predstavlja nekaj novega, neobičajnega, nevsakdanjega. Ko se v garderobi napravi v kimono, zaveže pas, zanj veljajo nova pravila. Ve, kaj sme in česa ne sme početi in to čez čas, z leti treniranja, postane nekaj prirojenega.

Za vadbo juda ne potrebujemo obuval, saj smo na blazinah bos. Videmškova in Pišot (2007) menita, da je celo priporočljivo, da smo pri določenih gibalnih nalogah bos, saj s tem učinkoviteje pridobivamo gibalne informacije, razvijamo prstne spretnosti ter krepimo mišice stopal in loka, kar preprečuje nastanek ploskih stopal.

1.2.2 Etika judoistov

Življenje in delovanje oseb, ki se ukvarjajo z borilnimi športi, mora biti v skladu z določenimi etičnimi načeli same športne panoge. Dejstvo je, da v vseh borilnih športih obstajajo neka napisana ali nenapisana etična pravila ravnanja in obnašanja. Pravila običajno prenašajo mojstri na svoje učence v sklopu učnega procesa. Brez teh pravil življenje in delovanje znotraj vsake posamezne športne panoge ne bi bilo mogoče, kaj šele delovanje v širši družbeni skupnosti (Ju Jitsu klub Samuraj, 2011).

Škraba (1986) navaja, da etika v judu sloni predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Etična načela določajo okvire lepega vedenja, kajti vsak judoist naj bi bil vzor mlajšim kot športnik in človek v pravem pomenu besede. Tudi pravi napredek športnika je tako rekoč nemogoč, če posameznik zanemari notranjo vsebino juda pri gradnji svoje osebnosti.

Na splošno je etika zelo širok pojem, zato bomo prikazali samo nekaj etičnih načel borilnih športov, ki bi jih lahko v grobem razdelili na tri skupine:

1. Etika judoistov na treningu - obnašanje na treningu

- Na trening prihajamo pravočasno.
- Držimo se navodil trenerja.
- Navodila poslušamo zbrano in v tišini.
- Telovadnice ne zapuščamo brez dovoljenja.
- Se ne kregamo in ne tepemo.
- Naučenih tehnik ne uporabljamo zunaj telovadnice, razen v primeru samoobrambe.
- Pri učenju juda prijatelje spodbujamo in jim pomagamo.
- Smo spoštljivi, iskreni in pošteni.

2. Osebna higiena

- Nikoli ne hodimo bosi do blazin. Uporabljajmo copate, zato da bodo judo blazine ostale čiste.
- Kimono naj bo vedno čist in prisoten na treningu. S tem obvarujemo svojega partnerja.
- Nohti na rokah in nogah morajo biti tako kratko postrizeni, da se ne more nihče poškodovati.
- Rane morajo biti zaščitene, da ne umažemo obleke, partnerja in blazin.
- Pri obolenjih in poškodbah naj ne bi trenirali, saj s tem zaščitimo sebe in partnerja.
- Dolgi lasje morajo biti vedno speti, da ne ovirajo partnerja (da ga lahko ta kadarkoli prime neovirano visoko za ovratnik)
- Prepovedano je imeti kakršenkoli nakit v času treninga.
- V telovadnico ne prinašamo hrane.
- Če moramo na WC, ne smemo pozabiti na umivanje rok.

3. Hišni red in urejenost telovadnice

- Ob vsakem vstopu v dvorano ali na blazine moramo primerno pozdraviti – izkazati spoštovanje dvorani, blazinam, trenerju in sovadečim.
- Na blazinah smo le z bosimi nogami.
- Spodobno sedimo ali klečimo pri razlagi trenerja.
- Upoštevamo red in disciplino pri vadbi.
- Storiti moramo vse za varnost in čistočo vadbenega prostora.

Judo »mehka pot« pomeni, da se preprekam v življenju ne upiramo, ampak se prilagodimo in jih izkoristimo v svojo prid. Zato poskušamo slediti spodnjim trditvam:

- Bodimo VLJUDNI in spoštujmo druge.
- Bodimo POGUMNI in naredimo, kar je prav.
- Bodimo ISKRENI in povejmo to, kar mislimo.
- Bodimo PONOSNI in vedno zvesti besedi, ki smo jo dali.
- Bodimo SKROMNI in govorimo o samem sebi brez bahavosti.
- SPOŠTUJMO se, ker brez spoštovanja ne bomo nikoli dosegli zaupanja.
- OBVLADUJMO se in počakajmo, da nas jeza mine.
- S tem bomo dosegli PRIJATELJSTVO in spoznali največje človekovo bogastvo.

1.2.3 Vpliv judo vrtca kot športno/gibalne aktivnosti na predšolske otroke stare 4-6 let

V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten in ravno v tem obdobju je gibalna aktivnost izjemno pomembna (Pišot in Jelovčan, 2006). Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi socialne, čustvene, kognitivne sposobnosti in lastnosti. Pozitivni vpliv športno/gibalne aktivnosti je zaznati tudi na otrokovi telesni rasti in duševnem razvoju (Zurc, 2008).

Specifična gibalna dejavnost predstavlja za otrokov razvoj in oblikovanje osebnosti nenadomestljiv vir izkušenj. Otrok je v zgodnjem otroštvu izjemno dojemljiv za nove informacije (Pišot in Jelovčan, 2006). Otrok med gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša meje kaj vse zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otrok preko športno/gibalnih aktivnosti postopno spoznava pomen sodelovanja v skupini, spoštovanja in upoštevanja pravil.

Gibanje je pomembno za otroka, saj vpliva na razvoj celotne osebnosti. Vpliv gibalnih dražljajev je namreč v procesu zorenja čedalje manjši. Največji je do tretjega leta, velik od tretjega do šestega leta, potem pa postopno upada (Petrović, 1995 v Zurc, 2008).

1.2.3.1 Vpliv na telesni in gibalni razvoj

Gibalni in telesni razvoj sta neposredno povezana, saj napredek na enem področju brezpogojno vodi v napredek na drugem. Oba sta odvisna od količine in kakovosti gibalnih izkušenj v okolju oziroma od otrokove gibalne aktivnosti (Zurc, 2008).

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oziroma spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju (Videmšek in Jovan, 2002). Telesna rast predstavlja spremembe v različnih razsežnostih (dolžinske in prečne mere, obsegi in kožne gube) vsega telesa in posameznih delov ter razmerij med njimi. Nanjo vplivajo genski in okoljski dejavniki, kjer bi pri slednjem izpostavili vpliv športno/gibalne dejavnosti na telesno rast. Njen pozitiven učinek se opazi pri gibalno dejavnejših otrocih, ki imajo v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost ima pozitiven vpliv na mineralizacijo kosti in njihovo širino, saj kosti postanejo trdnjše, na rast kosti v dolžino pa ne vpliva. Dolgotrajnejša gibalna neaktivnost lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celostni rasti (Pišot in Planinšec, 2005).

Gibalni razvoj se začne v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. V ospredju je predvsem v prvih treh letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih, zahtevnejših športnih dejavnosti.

Trenerji judo vrtca sestavijo program dela tako, da otroci najprej razvijajo osnovne oblike gibanja, kot so:

- plazenja,
- lazenja,
- skoki in poskoki,
- plezanja,
- dvigovanja in nošenja,
- valjanja in kotaljenja,
- preproste elementarne igre.

Kot zelo pomembna oblika vadbe je razvijanje koordinacije, ki jo razvijamo z različnimi igrami lovljenja. Tukaj se najbolj pokaže, kako napredujemo z vidika postopne zahtevnosti znotraj "istih" igrice. Z majhno spremembo lahko spremenimo celoten potek igre in s tem dosežemo, da otrok nevede, na zabaven način, razvija določene sposobnosti. Dober primer omenjenega je igra »Bratec reši me!«. Otroci najprej prosto tečejo po neomejenem prostoru; ko so ujeti se postavijo v stojo razkoračno, drugi ga rešijo tako, da se splazijo pod nogami. Nato zahteve stopnjujemo. Najprej omejimo prostor, kar vpliva na njihove kognitivne sposobnosti (pozornost in pazljivost) ter na orientacijo v prostoru. Nato spremenimo položaj ujetega, ki se postavi v oporo spredaj ali zadaj, v opori dvigne eno nogo ali roko, se postavi razkoračno, da se mora vadeči najprej splaziti spodaj. Takoj za tem se ujeti postavi v nizki čep in ga mora vadeči še preskočiti in šele takrat je rešen. Glede na otrokov gibalni razvoj pa se prav tako postopno stopnjuje učenje judo tehnik in možnost napredovanja. Kot bomo videli v poglavju Metodika učenja, otrok prične z najlažjimi in najenostavnejšimi vajami za usvajanje tehnike, ki jih postopoma nadgrajujemo.

Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, je kasneje zelo težko ali ni več moči razviti. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega doživetja športa. Seveda vse poteka skozi igro. Z gibanjem si otroci poleg gibalnih razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvijanju čuta do drugih otrok; začne se proces socializacije (Videmšek in Jovan, 2002, str. 7).

V obdobju od tretjega do šestega leta starosti je zaznati silovit napredek na otrokovem gibalnem razvoju. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnjše, ampak tudi bolj smotno in gospodarno (Videmšek in Visinski, 2001).

Glede na izkušnje in mnenja staršev lahko rečemo, da je bil pri otrocih, ki so redno obiskovali judo vrtec, viden zelo velik vpliv vadbe, predvsem na otrokov gibalni razvoj. Ko se otroci na začetku leta vključijo v judo vrtec, so precej okorni in gibalno neprepičani vase, kar se tekom leta bistveno izboljšuje. Celoletno izvajanje gimnastičnih vaj, elementarnih iger, naravnih oblik gibanja in judo tehnik (predvsem padcev) ima pozitiven učinek na otrokov gibalni razvoj, saj pridobiva gibalne izkušnje, razvija motorične sposobnosti in jih izpopolnjuje. Poleg omenjenega pa otrok v judo vrtcu pridobi tudi znanje, kako se obvarovati ob raznoraznih padcih, ne da bi se pri tem huje poškodoval.

1.2.3.2 Vpliv na čustveno-socialni razvoj

Čustveni in socialni razvoj sta med seboj tesno povezana, zato ju tudi velikokrat obravnavamo skupaj. V zgodnjem otroštvu je razvoj na čustveno-socialnem področju zelo razgiban in pester, saj nanj vplivajo različni dejavniki kot so zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Pišot in Planinšec, 2005).

Otroci v zgodnjem obdobju prehajajo iz obdobja egocentrizma v obdobje empatije. Zato je pomembno vključevanje otroka v skupino, saj tako lažje in hitreje razvija socialne vrednote in spretnosti, skupina pa otroku predstavlja čustveno varnost. Igra otrokom omogoča komuniciranje, prihaja do različnih situacij, kjer se otrok uči nadzorovati svoje vedenje, izražanja čustev in sodelovanja z drugimi. Pozitiven učinek na otrokov čustveno-socialni razvoj imajo gibalne dejavnosti, predvsem v smislu čustvenega dozorevanja, pridobivanja socialnih spretnosti, medsebojne interakcije in privlačnosti, hkrati pa se razvija tudi otrokova samopodoba in samospoštovanje. (Grineski, 1996; v Pišot in Planinšec, 2005)

Ena izmed športno/gibalnih dejavnosti je tudi judo vrtec, ki pozitivno vpliva na otrokov čustveno-socialni razvoj. Vključuje raznorazne igre, v katerih se otroci naučijo socialnih veščin. Igre, kot so *Potres, požar, poplava, Transformerji, Kužki, Volkci, ...*, kjer otrok izraža trenutno počutje, nakazuje tekmovalnost, kdo bo hitrejši, boljši in uspešnejši. Potem pa imamo sklop iger, kjer navajamo otroke na sodelovanje, pomoč, solidarnost. Le-te so: *Bratec reši me!, Čarovniki in palčki,...*, saj si morajo med seboj pomagati, se reševati, če hočejo uspešno zaključiti igro. Otrok skozi igro spoznava samega sebe in druge ter si pridobiva občutek pripadnosti skupini. Ob tem občuti veselje, sproščenost, simpatijo, sočutje, kar pripomore k oblikovanju pozitivne samopodobe. Velik vpliv na izoblikovanje otrokove pozitivne samopodobe ima tudi občutenje in nadzorovanje lastnega telesa. Otroci, ki opravljajo gibalne naloge brez večjih težav, imajo boljše pojmovanje samega sebe kot pa otroci, ki so neuspešni pri izvajanju le-teh. Zato moramo biti še posebej pozorni na slednjo skupino otrok, da jih dodatno motiviramo in spodbujamo, saj se lahko hitro pripeti, da se zaradi neuspehov izognejo športnim dejavnostim (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Mlakarjeva (2010; povz. po Warden in Cristie, 2001) pravi, da so ključne vrednote socialnega učenja: samospoštovanje, prilagajanje skupini, sprejemanje pravil, reševanje sporov, verbalna in neverbalna komunikacija, sodelovanje (z vrstniki in odraslimi), občutek pripadnosti skupini, upoštevanje drugega, zmožnost poslušanja, izpostaviti se, biti ločen od doma (občutek varnosti), čustveni moment (upati si premagati samega sebe).

Športna aktivnost v judu bo na otroka vplivala na različne načine. Odražalo se bo v njegovem ravnanju, ki je povezano z značajskim razvojem. Spremembe so vidne v socialni prilagodljivosti, čustvenem odnosu do drugih, npr. čustveni kontroli (posebno pri sprejemanju drugih), pozitivnih navadah in ravnanju, spretnosti vodenja, simpatijah do drugih, sodelovanju, športnem obnašanju (plemenitost in »fair play«), samodisciplini, samozaupanju, pripadnosti, iniciativnosti in drugih pozitivnih psihičnih pridobitvah (Babič, 2001, str. 17).

Opažanja staršev z vidika čustveno-socialnega področja so predvsem ta, da so otroci bolj pozorni, začnejo dosledneje poslušati navodila, so bolj zbrani pri delu, bolj obvladujejo svoja čustva, postanejo bolj družabni, pomembno jim postane sodelovanje z vrstniki, so bolj pozorni na osebno higieno in naučijo se ločevati med dobrim in slabim. Treningi jim pomagajo pri ustvarjanju delovnih navad v smislu vztrajnosti, postavljanju ciljev, vzpostavljanju boljših odnosov s prijatelji in vzgojitelji.

1.2.3.3 Vpliv na kognitivni razvoj

Tako kot vsi razvojni procesi, tudi kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, saj je tesno povezan z motoričnim in čustveno-socialnim razvojem. Kagan (1971; v Pišot in Planinšec, 2005) ugotavlja, da je razvoj kognitivnih sposobnosti nujen za razvoj motoričnih potencialov, saj naj bi določene kognitivne faze vplivale na pripravljenost otrok na usvajanje določenih gibalnih sposobnosti. Po drugi strani pa so kognitivni procesi tako prepleteni z otrokovo motoriko, da gibalna dejavnost zagotovo aktivira tudi kognitivne funkcije. Zato je zelo pomembno, da se otrok srečuje z motoričnimi in problemskimi izkušnjami, ki so v prvih šestih letih otrokovega življenja neprecenljiva vrednost (Pišot in Planinšec, 2005).

Kognitivni razvoj vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Otrok jih uporablja pri pridobivanju znanj, hkrati pa mu omogočajo, da se zaveda okolja, ki ga obdaja (Pišot in Planinšec, 2005, str. 26).

Dejstvo je, da se otrok razvija celostno, kot enovita celota na vseh podsistemih bio-psiho-somatskega statusa hkrati. Na tak celosten način otrok dojema svet in se uči iz njega. Didaktična aktivnost prispeva k otrokovi večji gibalni učinkovitosti, motiviranosti, čustveni vedrini in prijetnejšim socialnim stikom. Gibanje je otrokova primarna potreba, enako kot hrana in pijača (Zurc, 2008).

Med najbolj znanimi in uveljavljenimi je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, po kateri poteka razvoj skozi različne razvojne stopnje. V tej teoriji je za razvoj kognitivnih procesov poudarjen izjemen pomen otrokove gibalne dejavnosti, še posebej v zgodnjem otroštvu (Videmšek in Pišot, 2007, str. 22). Otrok se med drugim in sedmim letom starosti po Piagetovi razvrstitvi razvojnih stopenj nahaja v fazi *predoperativnega mišljenja*. Zanj je značilen razvoj predstav in pojmov. Zato je v judo vrtcu izjemno pomembno, na kakšen način otrokom posredujemo nove vsebine. Pri demonstraciji moramo biti pozorni, da jo izvedemo večkrat in v različnih hitrostih. Pazimo, kako in kdaj poudarjamo pomembne dele gibanja, saj mora otrok najprej dobiti celostno predstavo o gibanju, šele nato delamo poudarke, tako pri demonstraciji kakor tudi pri razlagi. Razlaga mora biti taka, da jo otroci razumejo. Ne uporabljamo terminov, ki niso primerni starosti, v razlago pravil pa naj bi bila vključena tudi domišljija. Tako se izognemo marsikateremu nesporazumu med otroci.

1.2.4 Zdravstveni vidik vključevanja otrok v športno/gibalno aktivnost, kot je judo vrtec

Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v vrtcu pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Zato si razvoj otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Nasprotno! Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje v kasnejšem obdobju (Škof, 2007, str. 27).

Matejek in Planinšec (2008) menita, da je primerna in redna gibalna dejavnost otrok pomemben dejavnik razvoja, saj:

- varuje in krepi zdravje,
- preprečuje debelost,
- zmanjšuje količino podkožnega maščevja,
- spodbuja razvoj mišic in skeleta,
- preprečuje nastanek poškodb,
- zmanjšuje nevarnost za nastanek visokega krvnega tlaka in diabetesa,
- vpliva na razvoj in raven gibalnih sposobnosti v otroštvu in obdobju adolescence,
- nevtralizira posledice stresa,
- pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje otrok, saj preprečuje pojav depresije in anksioznosti,
- pozitivno vpliva na srčno-žilne in respiratorne sposobnosti,
- dviguje samospoštovanje in oblikuje samopodobo,
- ohranja primerno raven telesne pripravljenosti in
- pomembno prispeva k oblikovanju takšnih navad in vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo vseživljenjsko gibalno aktivnost.

Otroci na svoje gibanje gledajo povsem drugače kakor odrasli, saj so večinoma zdravi. Ne zavedajo se, da večina bolezenskih procesov, kot so bolezni srca in ožilja, ateroskleroza, debelost, sladkorna bolezen, začnejo nastajati v zgodnjem otroštvu zaradi nedejavnosti, nezdrave prehrane in slabe kondicijske pripravljenosti (Škof, 2007). Završnik in Pišot (2005) pa še omenjata bolezni, ki prav tako nastanejo zaradi nezadostnega gibanja otrok, kot so možganska kap, osteoporozo ter kronično nenalezljive bolezni. Zato je pomembno, da starši otroka spodbujajo in ga s vzgledom usmerjajo k športno/gibalnim aktivnostim, saj je le-ta ključ do zdravja v odrasli dobi (Završnik in Pišot, 2005).

Da imajo športno aktivni starši velik vpliv na gibalno aktivnost otrok, kažejo tudi raziskave Kalisha (2000, v Videmšek, Strah in Stančević, 2001), ki ugotavljajo, da so otroci aktivnih mater, ki se ukvarjajo s športom, dvakrat bolj aktivni od tistih, ki nimajo športno aktivnih mater. Vpliv športno aktivnih očetov je še večji, saj so otroci 3,5-krat bolj aktivni pri športno

aktivnih očetih kot otroci, kjer so očetje športno neaktivni. Otroci, ki pa imajo oba starša športno aktivna, pa so daleč najbolj aktivni (celo 6-krat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši).

Kalish (2000, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, str. 19) navaja tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- Starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja.
- Starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljene.
- Starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja.

1.2.5 Didaktična načela pri poučevanju judo vrtca

Načelo pomeni vodilo, pravilno odnosno smernico za delo. Da bi bili pri svojem delu kar najbolj uspešni, se moramo držati določenih didaktičnih načel oziroma principov. Didaktična načela so torej v praksi preverjene splošne zakonitosti, ki jih moramo upoštevati pri posredovanju učno – vzgojnih vsebinah (Rajtmajer, 1988, str. 147).

Tako kot vsak športno/gibalni proces tudi judo vrtec upošteva celostni razvoj otroka. Zato moramo skladno z njegovim razvojem upoštevati vsa didaktična načela in jih kar najbolj uporabljati v praksi.

Vloga didaktičnih načel je, da urejajo strukturo procesa in usmerjajo potek procesa. Bolj kot trener pozna in obvlada didaktična načela, manj je možnosti, da bi postala vadba enolična. Didaktična načela naredijo vadbo bolj kreativno, dinamično, prilagodljivo in razvojno spreminjajočo. Didaktična načela se spreminjajo skladno z razvojem otroka, zato jih moramo v celoti upoštevati (Didaktična načela, 2011).

1.2.5.1 Načela, ki ustrezajo značilnostim predšolskih otrok

Načelo primarnosti in akceleracije

Razvoj otroka od malčka do konca predšolskega obdobja je zelo izrazit, saj se razvija tako po obsegu kakor tudi po kvaliteti gibalnih vzorcev. Razvija pa se tudi na morfološkem, fiziološkem in psiho-socialnem področju. Zato je potrebno najprej upoštevati načelo primarnosti, ki govori o prilagajanju gibalnih programov otrokovi biološki starosti. Poleg tega je potrebno upoštevati tudi načelo akceleracije oziroma anticipacije. To pomeni, da smo pri izbiri gibalnih aktivnosti nekoliko pred dejanskim stanjem (razvojem) otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Rajtmajer (1988) navaja, da je za pravilno razumevanje principa primarnosti potrebno poznati:

- razvojne zakonitosti predšolskih otrok s pojavi retardacije in akceleracije,
- stopnjo razvoja gibalnih sposobnosti,
- kar najširše zbirke sredstev, s katerimi lahko na osnovi optimalne stimulacije vplivamo na osvajanje novih gibalnih stereotipov ter izboljšanje osnovnih motoričnih sposobnosti.

Načelo individualnosti

Otroka spodbujamo k reševanju gibalnih problemov na njegov način, pri čemer je bistvo vzgoje ustvarjanje osebnosti. Gibalna naloga postane tako sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev, kar ne vpliva le na gibalni razvoj, temveč tudi na ostala področja psihosomatskega razvoja otroka. Paziti moramo, da se otrok ne izgubi znotraj skupine. Pri izvajanju različnih gibalnih aktivnosti mora otrok doživljati osebno potrditev, uveljavitev, zlasti pri gibalnih igrah, kjer načrtno vzpodbujamo iniciativo vsakega otroka. Da bi otrok presegel svoje trenutne gibalne sposobnosti, ga moramo nenehno vzpodbujati. Ne smemo se zadovoljiti z njegovimi trenutnimi dosežki, če vemo, da je sposoben narediti več, vendar moramo biti pri tem korektni in individualno naravnani (Rajtmajer, 1988). Paziti moramo, da od otroka ne zahtevamo preveč, saj lahko s tem škodujemo otrokovemu telesnemu razvoju (Kosec, 1980).

Če hočemo spremljati individualno odzivnost otrok v konkretnih gibalnih okoliščinah, moramo, kot navajata Videmšek in Pišot (2007, str. 271):

- zbrati o otroku čim več informacij,
- preučevati odzive otrok, saj je izbira ustreznega gibalnega programa neposredno odvisna od pričakovane reakcije otrok,
- pomagati vsakemu otroku, še posebej povprečnim in najboljšim, da ustvarijo potrebne gibalne vzorce, ki jim omogočijo pospešen razvoj gibalnih sposobnosti in
- imeti nadzor nad napredovanjem gibalnih in drugih sposobnosti ter značilnosti.

Ker imamo v judo vrtcu gibalno/športne naloge, ki zahtevajo tudi kolektivno delo otrok, težimo k temu, da se mora otrok navaditi, da pomaga drugim in da od drugih tudi sprejema pomoč, če je to potrebno. Na ta način budimo tudi socialne odnose v skupini.

Načelo interesa, doživljanje in motivacije

V predšolskem odboju je še posebej pomembna čustvena naravnost, saj se brez nje otrok noče vključiti v gibalno aktivnost. Če ga silimo, je pozitivno učinkovanje izjemno majhno. Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva čustveno izjemno močno, tako pozitivno kot negativno. Zato se interes za neko aktivnost hitro pojavi in tudi hitro izgine (Videmšek in Pišot, 2007, str. 271).

Ko govorimo o načelih v judo vrtcu, mora trener v otroku spodbuditi pozitivna čustva, tako da mu vadba postane zabava in razvedrilo. Otrok se mora sprostiti, razigrati in z zanimanjem lotiti dela. Zato je važna motivacija otrok in pozitivno razpoloženje trenerja. Za povečanje učinka motiviranosti otrok, se trenerji pogosto poslužujemo raznoraznih didaktičnih pripomočkov, ki jih imamo na voljo v telovadnici. Le-ti naj bi bili barvni in privlačni na pogled, predvsem pa morajo biti varni. Izbira ravno pravih gibalnih iger in vaj pri otroku vzpodbudi interes do dela. Če so vaje prelahke, so nezanimive, če pa so pretežke, je izvajanje neuspešno in jih otrok zato odklanja oziroma kaže do njih nezanimanje in odpor.

1.2.5.2 Načela vodenja

Načelo aktivnosti otrok

Gibanje in igra sta otrokova primarna dejavnost, zato tudi ne potrebuje dodatne spodbude. Športna vadba je najbolj uspešna in učinkovita, kadar je otrok sam aktiven in pokaže interes za vadbo. Rajtmajer (1988) je mnenja, da morajo biti pri tem zadovoljene ustrezne razmere, kot so:

- dobro počutje otroka (zadovoljene potrebe po hrani in pijači, higiensko urejena, ustrezna športna oprema, ...),
- primeren ritem življenja (prosti čas, hranjenje, počitek, čas za športne aktivnosti, ...),
- ustrezne materialne razmere (urejenost telovadnice, zadostno število blazin, raznorazni didaktični pripomočki, ...),
- zaupljiv odnos med otrokom in trenerjem ter med sovrstniki na vadbi,
- ustrezen izbor iger in vaj (le-te otroku omogočajo sproščanje energije in hkrati napredovanje v gibalnem razvoju, ...).

Načelo socializacije

Načelo socializacije ravnanja otroka je zelo kompleksno. Otrokov razvoj je družbeno pogojen, zato ga moramo, poleg tega, da mu pomagamo razvijati individualne posebnosti, ustrezno pripraviti tudi na življenje v konkretnih družbenih okoljih. Tako kot v okviru predšolske športne vzgoje kakor tudi v specializiranih športnih dejavnostih se pojavljajo različni dejavniki socializacije. Eden od njih je postopna socializacija motiva dosežkov, tekmovanja oziroma sodelovanja, kjer je slednja višja oblika socialnega vedenja. Ker pa zadovoljevanje tega motiva še ni socialno uokvirjeno, lahko rečemo, da gre za avtonomen motiv otroka po dosežkih. S tem, ko se otrok postopno začne primerjati z dosežki drugih otrok v skupini, začne sprejemati tudi standarde uspešnosti drugih. Drugi pomemben dejavnik socializacijskega sodelovanja je tudi posnemanje, kjer otrok poleg gibalnih dejavnosti posnema tudi čustvene odzive drugih, načine komuniciranja, medsebojne odnose ljudi, ki ga vsakodnevno obdajajo. Prijateljstvo je normalna oblika socialnega vedenja otrok. Zanj je značilno, da ga lahko izredno učinkovito spodbujamo z gibalnimi dejavnostmi. Razvija se v sklopu odnosov podrejenosti in nadrejenosti, kar pride do izraza pri kolektivnih gibalnih dejavnostih. Pri vključevanju otrok v različne športne aktivnosti prihaja do različnih socialnih stikov. Gibalno/športna dejavnost v judo vrtcu poteka znotraj kronološko homogenih skupin, ki vplivajo na socialno vedenje otrok. Vedno se v skupini najde vodja, za katerega je značilno,

da je gibalno sposobnejši in inteligentnejši ter telesno dobro razvit. Poleg omenjenih pa poznamo v športu še nekatere druge oblike socialnega vedenja, ki pa se načeloma ne pojavijo do 8. leta starosti. Kot navajata Videmšek in Pišot (2007) gre za:

- škodoželjnost – sočustvovanje,
- krutost,
- nevoščljivost, privoščljivost – pomoč,
- družbeno uveljavljanje,
- nagajivost.

Da v judo vrtcu ne bi prihajalo do negativnih socialnih oblik vedenja med otroci, trenerji nenehno opozarjamo na prijateljske odnose znotraj skupin, na solidarnost in medsebojno pomoč. Če pa se že pojavi neprimerno vedenje otroka, bodisi izbruh trme ali glasen prepir, Paterson (2003) v svoji knjigi *Kako lahko poučujem?* sledi naslednjim korakom:

1. Ukrepamo hitro, kar pomeni, da eden od trenerjev takoj stopi k problematičnemu otroku.
2. Opomnimo se, da smo odrasli. Zadevo rešimo tako, da ne bo nihče čustveno ali fizično prizadet.
3. Bodimo sočutni, vzdržimo se jeznih pripomb in neverbalne komunikacije.
4. Ne prepirajmo se. Ne smemo se spustiti v pregovarjanje, saj ne bomo s tem ničesar dosegli.
5. Razmišljajmo hitro. Ocenimo položaj in omogočimo sebi in otroku dostojanstven umik. Otroku lahko mirno in tiho rečemo: »*Usedi se na klop in se pomiri, jaz pa grem nazaj k skupini.*«
6. Vživimo se v otroka. Pomislimo, kako se počuti in kako bi se v takšnem položaju počutili mi. Vzdržimo se pokroviteljskega, vzvišenega vedenja in izjav, kot: »*Saj vem, kako ti je,*« saj bomo otroka s tem samo še bolj razdražili.
7. Ohranimo mirno kri. Govorimo z mirnim glasom, počasi in tiho. Vzdržimo se naglih kretenj in nepremišljenih besed. Gledamo otroka v oči in pokažemo iskreno skrb. Se ne mrščimo in ne smehljamo, razmišljamo nevtrarno.
8. Razložimo, kaj pričakujemo. Ko imamo očesni stik z otrokom, natančno povemo, kaj hočemo in kakšne bi bile lahko posledice njegovega dejanja (v večini primerov predvsem poškodbe).
9. Pogovorimo se o zadevi. Jasno povemo, kaj se je po našem mnenju zgodilo in prosimo otroka, naj pove še svojo plat zgodbe. Bodimo razumevajoči, toda odločni. Če je potrebno, povemo kakšne bodo posledice in poskrbimo za alternativno ukrepanje (otrok se usede na klop, medtem ko damo ostalim vadečim zanimivo in pestro igro).
10. Otrok naj se v primeru izbruha trme, glasnega kričanja ali prerekanja vedno opraviči za svoje dejanje trenerjema in ostalim prisotnim.

Načelo sistematičnosti in postopnosti

Pri načelu sistematičnosti je zelo pomembno, da znamo logično razvrstiti vsebine skladno z otrokovo zrelostjo, gibalnim predznanjem ter motoričnimi sposobnostmi in lastnostmi. Otroci se najprej učijo naravne oblike gibanja, na katerih nato gradimo kompleksnejša gibanja.

Poleg sistematičnosti pa imamo še načelo postopnosti, ki govori o načinu posredovanja novih informacij. Kot navaja Rajtmajjer (1988) gre za sledeče načine:

- od bližjega k oddaljenemu,
- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu in
- od znanega k neznanemu.

V judu vrtcu je to načelo izjemno pomembno. Če ga ne upoštevamo, se lahko hitro zgodi, da se bo otrok naučil tehniko narobe in to napako avtomatiziral. To pa pomeni, da bo pri izvajanju tehnike uporabljal odvečno gibanje, potreboval bo več energije, tehnika več ne bo racionalna. Znano je, da ko se napaka v tehniki gibanja enkrat avtomatizira, jo je veliko težje odpraviti, kot pa celotno tehniko naučiti ponovno. Za primer lahko podamo učenje judo padca naprej. Če prehitro napredujemo s posameznimi vajami in otrok ne bo uspel avtomatizirati določenega gibanja na posamezni stopnji vaje, se bo začel refleksno ujemati na iztegnjeno roko, namesto da bi padel do komolcev na tla. Če se to zgodi, se moramo vrniti na prvotno vajo in jo toliko časa ponavljati, dokler se napaka ne odpravi. V omenjenem primeru prehitrega napredovanja obstaja tudi večja verjetnost poškodbe zapestja, komolca ali rame. Zato je potrebno pri delu z otroki in učenju novih tehnik (osnovnih – prilagojenih njihovim sposobnostim) veliko vaj, in šele ko te izvajajo brezhibno, se premaknemo na naslednjo stopnjo.

Načelo nazornosti

Načelo nazornosti pomeni dožemanje nekega gibalnega vzorca na čim večjem številu senzoričnih poti, interakcijo in hkrati tudi posnemanje, poskušanje, torej treniranje. Gibalna aktivnost ima tako dva pomena: zaradi sprejemanja gibalnih informacij se razvija sensorika, zaradi treniranja (posnemanja) pa se otrok tudi giblje in hkrati z znanjem izpopolnjuje tudi svoje motorične sposobnosti (Rajtmajjer, 1988).

Pomembno je, da trener poskrbi, da bodo vsi otroci umirjeni in pripravljeni na demonstracijo, saj je lahko v nasprotnem primeru brezpredmetna. Vsak otrok mora imeti dober pogled, nobeden mu ne sme stati napoti. Otrokom moramo najprej vajo demonstrirati v počasnejšem ritmu, nato pa še v počasnem ritmu skupaj s metodo razlage. Na koncu prikažemo tehniko v naravnem ritmu in hitrosti. Šele nato dovolimo otrokom, da se razporedijo po prostoru in pričnejo z vadbo videne tehnike. Če je potrebno, trener še dodatno izvede demonstracijo posameznemu otroku in ga opozori na pomembne gibe v tehniki.

Načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovimi spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem

Gibanje ima v otrokovem razvoju pomembno integracijsko vlogo, saj povezuje tako gibalno, spoznavno kot tudi socialno in čustveno ter moralno področje. Mlajši ko je otrok, lažje z ustreznimi gibalnimi programi vplivamo na njegov celosten pospešen razvoj. Igra je premalo za kakovostne spremembe; za to je potrebna ustrezno izbrana in strokovno vodena gibalna dejavnost (Videmšek in Pišot, 2007). Ena izmed takšnih gibalnih dejavnosti je program judo vrtca, ki postaja vse bolj razširjen in prepoznaven med starši.

Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Racionalizacija ima pri izvajanju športnih programov svoje specifične poti in stranpoti. Najvažnejši v tem procesu je trener, saj je od njega odvisno, v kakšni meri bodo uporabljena »racionalna« sredstva in učne vsebine. Pogoj za racionalno izrabo časa, energije in sredstev so trenerjeve izvirne rešitve v izboru in načinu izvajanja gibalnih programov oziroma nalog. Zato lahko rečemo, da je racionalizacija povezana z materialnimi sredstvi (pogoji) in predvsem z inovativnimi sposobnostmi trenerja. To inovativnost namreč narekujejo individualne karakteristike otrok in specifične oblike dela (Rajtmajer, 1988).

Pogoj, da je trener lahko uspešen pri delu s predšolskimi otroci, je njegova ustvarjalnost. Da pa je lahko ustvarjalen, potrebuje pripomočke, s katerimi si bo pomagal pri učenju in utrjevanju posameznih tehnik.

Kot primer je učenje judo padca nazaj z uporabo klopi in debele blazine. Otrok se usede na klop s hrbtom proti blazini. Pred začetkom ga trener opozori na malenkosti, kot so položaj rok in glave. Nato pride val, ki klopco prevrne v morje, pri čemer se otrok pretvarja da je potapljač, ki naredi v morju preval nazaj.

1.3 Lik trenerja kot vzgojitelja

Naloga trenerja na vadbi judo vrtca je predvsem, da se otrok preko gibalnih aktivnosti razvija celostno ter se seznanja z osnovami in načeli juda. Poleg omenjenega pa je trenerjeva naloga tudi, da otroka nauči primernega športnega obnašanja, higienskih navad, ki so pomembne za šport in vsakdan, spoštovanja drugih, spoštljivega ravnanja s tujo lastnino, skrbeti za svojo varnost in varnost drugih,.... Za to mora biti trener ustrezno strokovno izobražen, da vsebine programa prilagodi splošnim otrokovim potrebam, interesu, biološkemu razvoju in individualnim potrebam.

Primerno strokovno izobrazbo dobi trener s študijem na Fakulteti za šport, na seminarjih in tečajih, ki jih organizira Judo zveza Slovenije ter s samostojnim udejstvovanjem in napredovanjem v judu. Napreduje po pasovih, pri čemer vsaka stopnja pasu zahteva določeno znanje. Podrobnosti so zapisane v letnem načrtu dela judo vrtca

Pirnat (2006) prav tako ugotavlja, kakšen naj bi bil trener juda za najmlajše, kako naj bi bil strokovno podkovan, kje naj bi dobil ta znanja in kako naj bi pravzaprav učil. To so vprašanja, ki že dalj časa burijo strokovno judo javnost. Mnenja se krešejo na raznih forumih, nekateri zagovarjajo strokovnjake s pedagoško izobrazbo, drugi dajejo večjo težo izkušnjam in stažu trenerja (str. 44).

Po našem mnenju je pomembna tako trenerjeva pozitivna osebna struktura kot strokovna usposobljenost, ki sta v medsebojni interakciji. Same izkušnje in staž trenerja imata sicer pri vrhunskih tekmovalcih veliko vlogo, pri otrocih starih od 4 do 6 let pa to nima pomena, saj le-ti zahtevajo svojevrsten pristop. Trener predšolskih otrok ne more biti katerikoli trener. Športni pedagog, ki ima lastne izkušnje in znanje na področju juda ter avtonomno motivacijo za delo z otroki, ima odlične preddispozicije za zelo uspešnega trenerja v judo vrtcu. Tekom študija na Fakulteti za šport pridobiva ustrezna znanja s področja metodike, anatomije, fiziologije, psihologije, biomehanike in pedagogike, ki jih združi z lastnim znanjem tehnik juda.

Kendova in Močnikova (2008) opredeljujeta osebno strukturo vzgojitelja, ki pa je načeloma enaka tudi za trenerja v judo vrtcu:

- *Temperament* – Trener predšolskih otrok naj bi bil ekstravertiran, družaben, komunikativen, hitro prilagodljiv, sproščen, emocionalno topel, optimističen in imeti mora smisel za humor. Biti mora tudi zanesljiv, odgovoren, energičen, neodvisen, samozavesten in čustveno stabilen, kar pomeni mirno, kontrolirano čustveno reagiranje.
- *Značaj* – Trener mora biti na najvišji stopnji moralnega razvoja. To pomeni, da mora spoštovati sprejeta in utemeljena moralna načela, norme; imeti mora zmožnost moralnega presojanja in izoblikovana etična prepričanja; biti mora nesebična in avtonomna osebnost.

- *Sposobnosti* – Razvite mora imeti splošne umske sposobnosti – inteligentnost (izrazito razvito čustveno inteligenco, kar pomeni zmožnost vživeti se v vlogo otroka – kako otrok dojema določeno aktivnost in s tem prilagoditi podajanje snovi) in sposobnosti kot so komunikacija, sposobnost opazovanja, odločanja, navezovanja in vzdrževanja odnosov, integrativne in refleksivne sposobnosti ter ustvarjalnost.
- *Motivacija* – Kljub vsem sposobnostim vzgojitelja oziroma trenerja in še tako moralni osebnosti, trener, ki ni resnično avtonomno notranje motiviran za delo z otroki, ne more uspešno opravljati svojega dela. Njegovo delo mora biti cilj in ne sredstvo za kaj drugega, npr. boljši ugled.

Uspešen trener v judo vrtcu bo torej tisti, ki bo ustrezal vsem zgoraj omenjenim lastnostim in jih bo znal v pravem trenutku na pravi način tudi izkoristiti.

2 METODA DELA

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Pri zbiranju podatkov smo uporabili:

- ustrezno strokovno literaturo,
- literaturo pridobljeno preko spleta,
- podatke pridobljene s pogovorom trenerjev judo vrtca,
- podatke pridobljene s seminarja Judo zveze Slovenije (program judo vrtca),
- osebne izkušnje pri vodenju različnih starostnih skupin judo vrtca (od leta 2006 do 2009) ter iz seminarjev in tečajev juda.

3 RAZPRAVA

3.1 Metodika dela

Metodika dela ima zelo velik pomen za nadaljnji razvoj otroka v judu. Pravilni pristop oziroma metodika učenja zagotavlja hitrejše obvladanje pravilne tehnike, hitrejše napredovanje in uspeh v športu. Pri poučevanju predšolskih otrok v judu je zelo pomembna dobra demonstracija, saj mora otrok dobiti jasno predstavo o določenem gibanju. Poleg pravilnega gibanja smo pozorni tudi na ritmično izvedbo tehnike. Če se pri izvajanju tehnik pojavljajo napake, se osredotočimo na eno ali največ dve in jih skušamo odpraviti najprej skupinsko, šele nato individualno. Metode za odpravljanje napak so iste, kot jih uporabljamo za učenje (Čuš, 2004).

3.1.1 Letna priprava za judo vrtec

IME KLUBA ALI DRUŠTVA:	
TRENER:	
IME SKUINE:	

PODATKI O SKUPINI

	MOŠKI	ŽENSKE
1 . ŠTEVILO VADEČIH:	_____	_____
2. STAROST		
Od 4 do 5 let :	_____	
Od 5 do 6let :	_____	
Od 6 do 7 let :	_____	

CILJI DELA

Judo vrtec poteka kot didaktični proces, ki temelji na celostnem osebnem razvoju otroka in se razlikuje od tradicionalnih oblik gibalnih dejavnosti v vrtcu.

GLOBALNI CILJI:

- Izpopolnjevati otrokova športno-gibalnega znanja.
- Razvijati in izboljševati otrokove funkcionalne sposobnosti.
- Dvigovati pomen čustveno-socialne ravni.
- Seznanjati otroke s higiensko-zdravstvenimi vidiki.
- Seznanjati otroke s pravili športnega obnašanja.
- Razvijati in graditi delovne navade in sposobnost dela v parih in skupini.
- Graditi in razvijati samozavest, spoštovanje in odgovornost.

OPERATIVNI CILJI:

- Razvijati skladnost gibanja oziroma razvijati koordinacijo (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog).
- Razvijati ravnotežje, preciznost, gibljivost, hitrost in vztrajnost.
- Povezovati gibanja z elementi časa, ritma in prostora.
- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plazenja, lazenja, padci, plezanja, potiskanja in vlečenja, dvigovanja in nošenja ter meti).
- Sproščeno izvajati gimnastične in atletske prvine.
- Spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre.
- Uvajati otroke v igre, kjer je treba upoštevati pravila.
- Spoznavati pomen sodelovanja, medsebojne pomoči in pravila »športnega obnašanja«.
- Spoznavati primerna oblačila za športne aktivnosti.
- Spoznati osnovna etična načela juda.
- Naučiti in sproščeno izvajati osnovne tehnike juda (padci, judo hoja, meti in končni prijemi).
- Seznaniti se z zgodovino juda (osnovna dejstva).
- Seznaniti in naučiti se osnovnih japonskih izrazov, ki so pomembni za nemoten potek treninga.

KOLEDAR DELA

Mesec: SEPTEMBER

Cilji:

- Igre, vezane na spoznavanje (otrokovih sposobnosti, značilnosti in znanja), in medsebojno spoznavanje otrok.
- Spoznavati gimnastične vaje.
- Navajati na skupinsko vadbo.
- Seznanjati otroke, kaj vse potrebuje na vadbi juda (primerna športna oblačila, po možnosti kimono, pijača brez ogljikovega dioksida, copati in nahrbtnik).
- Seznanjati jih z japonskimi izrazi, ki so nujno potrebni za nemoten potek treninga (jime, matte, muttso, rei).

Vsebina dela:

- Naravne oblike gibanja (spoznavanje otrokovih motoričnih sposobnostih).
- Elementarne oblike igre:
 - *skupinska lovljenja* (Ninje, Okamnenje, Kužki, Hobotnice, Bratec reši me, Lovljenje z žogo,...);
 - *tekalne igre* (Potres, požar, poplava, Transformerji, Vrabčki,...).

Opombe: Starši so lahko prisotni na treningu, če jih otrok potrebuje. Ker se skupina tekom septembra dopolnjuje, z učenjem tehnik juda počakamo.

Mesec: OKTOBER

Cilji:

- Navajati otroke na igre z izpadanjem in pozitivno sprejemanje poraza.
- Navajati na upoštevanje in spoštovanje pravil.
- Spoznavati pomen sodelovanja v skupini in medsebojne pomoči.
- Seznanjati se s pravili obnašanja in hišnega reda.
- Razumeti ogrevanje in priprave na glavni del treninga.
- Spoznati pomena učenja padcev.
- Seznanjati se z novimi japonskimi izrazi: mae ukemi, ushiro ukemi, tachi rei.

Vsebina dela:

- Učenje pravilnega judo pozdrava tachi rei.
- Učenje judo tehnik padanja:
 - mae ukemija (začnemo s 1. vajo),
 - ushiro ukemija (1. in 2. vaja; glej poglavje Metodika dela).
- Naravne oblike gibanja:
 - *hoja* – po prstih, petah, križni korak;
 - *tek* – po prstih, naprej, slalom skozi palice;

- *lazenja, plazenja* – mravljica, kuža, Tjulni, kača, plazenje pod mostom, igra Polžek s hišico;
- *skoki, poskoki* – zajčki, iz blazine na blazino, iz obroča v obroč,...
- Elementarne igre:
 - *lovljenje* (Ninje, Bratec reši me!, Okamnenje, Lisica, kaj rada ješ?, Gnilo jajce,...),
 - *tekalne igre* (Potres, požar, poplava, Transformerji, Ptički v gnezda, Vrabčki, Gorijo tla,...).

Opombe: Če se v skupino še vedno priključujejo novi, z izpadanjem počakamo še en mesec. Starši, ki so otroka spremljali tekom treninga, zapustijo telovadnico.

Mesec NOVEMBER

Cilji:

- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora, načina gibanja, spoznavanja različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi.
- Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
- Razvijati aerobne sposobnosti.
- Razvijati sposobnosti obvladovanja koordinacijsko nekoliko zahtevnejših gibanj.
- Navajati na skupinsko delo, upoštevanje pravil in spoštovanje medsebojnih odnosov.

Vsebina dela:

- Razvijanje koordinacijske tehnike nazaj – naravne oblike gibanja:
 - *hoja* – nazaj, nazaj po prstih, petah;
 - *tek* – po prstih nazaj, nazaj slalom med palicami;
 - *plazenja, lazenja* – mravljica nazaj, kuža nazaj, pajkec naprej in nazaj;
 - *poskoki* – zajček nazaj.
- Tek z različnimi začetnimi položaji (leža na trebuhu, hrbtu, sed po turško,...).
- Igre s svojim parom, gibanja v paru (lovljenje v paru; plazenja v paru – kuža; nošenja – igra Jezdec na konju,...).
- Elementarne igre:
 - *lovljenja* (Kužki, Okamnenje, Ninje, Hobotnice, Lov z rutko);
 - *igre hitre odzivnosti* (Potres, požar, poplava, Dan – noč, Vroča žoga,...).
- Judo padci:
 - mae ukemi (nekje na sredini meseca lahko pričnemo z 2. vajo),
 - ushiro ukemi (proti koncu meseca lahko pričnemo s 3. vajo).

Mesec DECEMBER

Cilji:

- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.
- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora, načina gibanja, spoznavanja različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi.
- Razvijati koordinacijo, hitre spremembe gibanja, vzdržljivost.
- Razvijati aerobne sposobnosti.
- Usvojiti in razvijati pravilno koordinacijo roka – noga pri plezanju.
- Upoštevati in spoštovati pravila.
- Premagati strah pri prenosu teže na roke.
- Seznanjati otroke z legendo o Jigoru Kanu in z glavnim načelom juda (Popusti, da zmagaš).
- Naučiti se pomen simbola na japonski zastavi.

Vsebina dela:

- Sklop gimnastičnih vaj.
- Gimnastika: začnemo z učenjem prevala naprej in stojo ob steno.
- Judo padci: mae ukemi, ushiro ukemi.
- Naravne oblike gibanja:
 - *plazenja, lazenja* – s posnemanjem živalic, igre in poligoni;
 - *tek* – naprej, po prstih naprej, nazaj, elementarne igre;
 - *skoki, poskoki* – s posnemanjem živalic (zajček, žaba, štoklja,...), sonožni in enonožni poskoki preko športnih pripomočkov, kot so obroči, kolebnice, vrvi, palice,..., skoki v globino;
 - *plezanje* – po letveniku, lestvi,...
- Elementarne igre:
 - *lovljenja* (Božičkov lov, Okamnenje, Hobotnice, Čarovniki in palčki, Kužki, Kdo se boji Močnega judoista?,...);
 - *igre hitre odzivnosti* (Dan – noč, Potres, požar, poplava, Ptički v gnezda,...);
 - *skupinske igre* (Vroča žoga, Stonoga, Skozi rov,...);
 - *štafetne igre* (Poligon).

Opombe: Konec meseca priredimo božičkov trening, trenerji natakemo božičkove kape in tako popestrimo vadbo. Uporabimo jih lahko tudi za igro božičkov lov, kjer jih natakemo otrokom, ki lovijo.

Mesec JANUAR

Cilji:

- Otroke privaditi na neposreden osebni kontakt.
- Spoštovati partnerja in upoštevati pravila.
- Naučiti se sprejeti poraz.
- Uvesti pravila borilnih iger.
- Razvijati koordinacijo, hitre spremembe gibanja, vzdržljivost.
- Razvijati samokontrolo in samoobvladovanje.
- Razvijati aerobne sposobnosti.
- Spodbujati in motivirati otroka, da začuti šport kot nekaj zabavnega, prijetnega in hkrati koristnega.
- Seznaniti se z novim japonskim izrazom: yoko ukemi, mune gatame.

Vsebina dela:

- Sklop gimnastičnih vaj.
- Začetek usvajanja judo tehnik v parterju preko igre Hulk in želvice ter Obračanje kačic, s katerima učimo končni prijem mune gatame.
- Gimnastika: dodamo še stoji na lopaticah in most.
- Judo padci: mae ukemi, ushiro ukemi, začnemo z učenjem yoko ukemija.
- Naravne oblike gibanja:
 - *vlečenja in potiskanja* – različnih predmetov, v dvojicah, v skupinah, elementarna igra Ali je kaj trden most?;
 - *dvigovanja in nošenja* – različnih predmetov na hrbtu, v predročenju, za telesom, v vzročenu, v eni roki, preko in pod ovirami.
- Elementarne igre:
 - *lovljenja* (Čarovniki in palčki, Bratec reši me, Ninje, Hobotnice, Lov z rutko, Krasti repke, Kužki,...);
 - *skupinske igre* (Vroča žoga, Ali je kaj trden most?,...);
 - *tekalne igre* (Potres, požar, poplava, Transformerji, Gorijo tla, Poligon,...);
 - *borilne igre* (Tjulni, potiskanje partnerja, pobiranje perila, Hulk in želvice, Obračanje kačic, Hrbet na hrbet,...).

Opomba: Če otrok še ni dovolj fizično močan, namesto mostu izvaja »mizico«.

Mesec FEBRUAR

Cilji:

- Naučiti se dodatne japonske izraze: za rei in števila do pet (ich, ni, san shi, go).
- Naučiti se pozdrav kleče (za rei) in pomen njegovega gibanja – legenda o samurajih.
- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.
- Razvijati koordinacijo gibanja z rokami in nogami.
- Pridobivati vztrajnost in samozavest.
- Spoznavati in upoštevati pomen sodelovanja in upoštevanja pravil.

- Spodbujati in motivirati otroka, da začuti šport kot nekaj zabavnega, prijetnega in hkrati koristnega.

Vsebina dela:

- Sklop gimnastičnih vaj.
- Gimnastika: ponavljanje in utrjevanje.
- Igre s svojim parom, gibanje v paru; navajanje na judo hojo.
- Judo tehnike:
 - Učenje pravilnega pozdrava za rei.
 - Judo padci: mae ukemi, ushiro ukemi in yoko ukemi.
 - Končni prijem mune gatame.
- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, tek, potiskanja, vlečenja, nošenja, dvigovanja, plezanje.
- Elementarne igre:
 - *igre v dvojicah* (Ogledala, Lovljenje v paru, Jezdec na konju,...);
 - *štafetne igre* (Poligon, Tek do črt, Prenašanje velike gimnastične žoge,...);
 - *lovljenja* (Čarovniki in palčki, Ninje, Hobotnice,...);
 - *borilne igre* (Ladjice in vihar, Hulk obrača želvice, Volkci, Hrbti skupaj, Pobiranje perila,...).

Opombe: Otrok že mora poznati sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje.

Mesec MAREC:

Cilji:

- Spodbujati k razvoju poguma in vztrajnosti.
- Sprejeti osebni kontakt z drugo osebo kot nekaj vsakdanjega.
- Razvijati samokontrolo in samoobvladovanje.
- Razvijati in krepiti aerobne sposobnosti.
- Razvijati koordinacijo celotnega dela telesa, hitre spremembe gibanja, orientacijo v prostoru, pozornost.
- Izgubljati strah pri padcih oziroma metih.
- Razvijati gibljivost.

Vsebina dela:

- Judo hoja.
- Judo tehnika:
 - padci: mae ukemi, ushiro ukemi in yoko ukemi;
 - končni prijem mune gatame;
 - učenje meta o soto otoshi.
- Elementarne igre:
 - *lovljenja* (Bratec reši me!, Čarovniki in palčki, Zajček lovi,...);
 - *tekalne igre* (Tansformerji, Vrabci,...);
 - *igre hitrih sprememb gibanja* (Dan-noč, Potres, požar, poplava, Vroča žoga,...);

- *štafetne igre* (Poligon, Tek do črt, Prenašanje velike gimnastične žoge, ...);
- *borilne igre* (Ladjice in vihar, Hulk in želvice, Obračanje kačic, Pobiranje perila, Hrbet na hrbet,...).

Opombe: Pazimo, da se otroci pri učenju meta ne ustrašijo padanja. Zato bi bilo primerno, da vsakega otroka, preden začnejo izvajati tehniko v paru, prvič vrže trener. Tako vsak otrok dobi občutek, kako naj bi dejansko tehnika potekala. Ker sta na treningu vedno po dva trenerja, je to iz načela racionalizacije sprejemljivo.

Mesec APRIL

Cilji:

- Premagati strah pri prenosu teže nazaj.
- Utrjevati in izpopolnjevati tehniko meta o soto otoshi.
- Spodbujati k vztrajnosti in odločnosti.
- Razvijati in krepiti aerobne sposobnosti.
- Razvijati preciznost in natančnost.
- Izpopolnjevati koordinacijo med rokami in nogami ter celotnim delom telesa.
- Razvijati hitrost odzivnosti.

Vsebina dela:

- Gimnastika: začnemo z učenjem prevala nazaj ter ponavljanje in utrjevanje že znanega.
- Judo tehnika:
 - judo padci: mae ukemi (končna izvedba tehnike – odvisno od otrok), ushiro ukemi in yoko ukemi;
 - met o soto otoshi;
 - končni prijem mune gatame.
- Atletika: visoki start, hopsanje, skiping, tek strižno, tek z različnih izhodiščnih položajev.
- Dejavnosti z žogo:
 - *kotaljenje* – poligon, štafetne igre;
 - *metanje* – metanje žoge z obema rokama v steno, v zrak (po odboju od tal jo ujame);
 - *podajanje* in *lovljenje* žoge v paru;
 - *vodenje* – z obema rokama, z eno roko, okrog palic, z nogo.
- Elementarne igre:
 - *štafetne igre* (Tek do črt, Poligon, Vodenje žoge, Prenašanje žog, ...);
 - *skupinske igre* (Vroča žoga, Podtekanje dolge kolebnice, Ubogi črni muc);
 - *lovljenja*: (Bratec reši me....);
 - *sprostilne igre* (Umetniki, Oglledala, Ubogi črni muc,...).

Opombe: Otrokom, ki izvajajo tehnike padcev brez težav in napak, omogočimo končne izvedbe tehnik.

Mesec MAJ

Cilji:

- Naučiti se japonska števila od pet do deset (roku, shichi, hachi, ku, ju).
- Utrjevati in izpopolnjevati tehniko prevala nazaj.
- Ponoviti in utrditi elemente atletike.
- Utrditi in izpopolnjevati tehniko meta.
- Navajati na sproščeno izvajanje judo tehnik.
- Razvijati in krepiti aerobne sposobnosti.
- Izpopolnjevati hitrost odzivnosti.
- Razvijati koordinacijo.
- Razumeti in doživeti sprostitev kot nujen element zdravega načina življenja.

Vsebina dela:

- Ponavljanje judo tehnik.
- Gimnastika: utrjevanje in ponavljanje.
- Atletika: hopsanje, skiping, tek strižno ter z različnimi štartnimi položaji.
- Elementarne igre:
 - *lovljenja* (Bratec reši me, Kdo se boji Močnega judoista?, Lisica, kaj rada ješ?, Hobotnice, Ninje, Kužki,...);
 - *tekalne igre* (Potres, požar poplava, Transformerji,...);
 - *štafetne igre* (poligon, kotaljenje/prenašanje žoge, tek do črt,...);
 - *skupinske igre* (Vroča žoga, Stonoga, Zvijanje polžka, Ali je kaj trden most?,...);
 - *sprostilne igre* (Umetniki, Ogledala, Ubogi črni muc,...)

Opombe: Treningi so čim bolj podobni zaključnemu treningu, da se otroci navadijo in pravočasno seznanijo, na kakšen način bo potekalo preverjanje znanja.

Mesec JUNIJ:

Cilji:

- Razumeti in doživeti sprostitev kot nujen element zdravega načina življenja.
- Pripraviti otroke na polaganje.
- Izpeljati polaganje tako, da se otrok ne bo preveč obremenjeval.
- Spodbuditi otroke k nadaljevanju juda tudi naslednje leto.

Vsebina dela:

- Priprava na izpit za našitek in zaključek šolskega leta.
- Raznovrstne elementarne in borilne gre.

Opombe: Pripravimo otroke na preverjanje, jim razložimo, da je to navaden trening, kjer morajo pokazati vse, kar so med letom delali in se naučili.

PREVERJANJE ZNANJA

Otroci od sedmega leta starosti naprej napredujejo po šolskih pasovih, ki si barvno sledijo:

- belo – rumen,
- rumen,
- rumeno – oranžen,
- oranžen,
- oranžno – zelen,
- zelen,
- moder in
- rjav.

Vsaka stopnja pasu ima po JZS-ju predpisan program, ki zahteva določena znanja in sposobnosti. Za otroke v judo vrtcu takšno napredovanje ni primerno, saj zahteve posameznih programov niso skladne z otrokovim celostnim razvojem.

V mesecu juniju se izvede trening, ki je namenjen preverjanju znanja, kjer otrok pridobi beli, rumeni ali rdeči našitek. Barva našitka je odvisna od starosti otrok in s tem vrsto programa, ki se razlikuje le v obsežnosti tehnik:

- 4 leta – beli našitek,
- 5 let – rumeni našitek,
- 6 let – rdeči našitek.

Vse prvine se preverijo preko igre, saj ni smiselno otroka obremenjevati s preverjanjem. Najlažja oblika preverjanja je poligon, ki zajema vse omenjene elemente, brez kakršnegakoli izpostavljanja otrok.

PRIMER PROGRAMA ZA POLAGANJE RDEČEGA NAŠITKA

Rdeči našitek	Opis naloge
Naravne oblike gibanja	<ul style="list-style-type: none">- Sonožni poskoki naprej in nazaj (zajček),- plazenja (kača),- lazenja – v opori ležno spredaj (mravljica) in v opori ležno zadaj (pajkec); gibanje se izvaja naprej in nazaj,- plezanje po letveniku,- hoja po švedski klopi, nizki gredi ali polivalentnih blazinah.
Gimnastika	<ul style="list-style-type: none">- Preval naprej,- preval nazaj,- stoja na lopaticah (sveča),- most.
Judo padci	<ul style="list-style-type: none">- Ushiro ukemi iz čepa s prevalom nazaj,- mae ukemi,- yoko ukemi iz čepa.
Končni prijem	<ul style="list-style-type: none">- Mune gatame.
Met*	<ul style="list-style-type: none">- O soto otoshi.

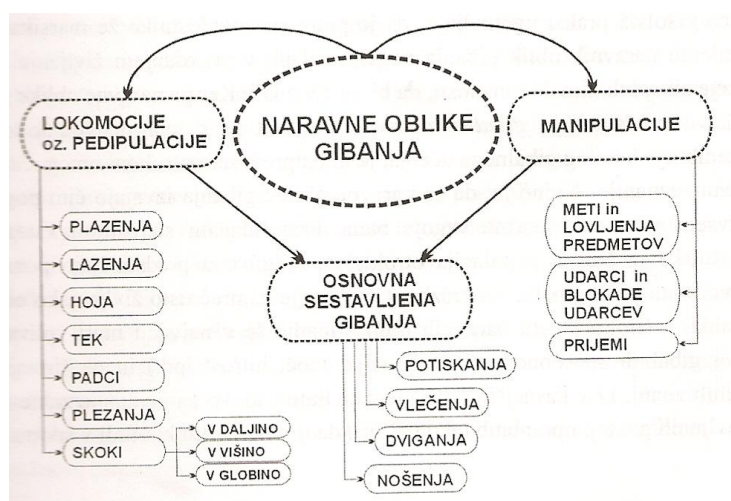
*Meti niso del programa za beli in rumeni našitek, saj otroci pri štirih oziroma petih letih še nimajo dovolj dobro razvitih vratnih mišic, ki bi jim omogočale, da bi pri padcu zadržali glavo v zraku. Zato so zgolj iz varnostnega vidika vključeni šele v program rdečega našitka.

3.1.2 Vsebina poučevanja

3.1.2.1 Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja nas spremljajo skozi vse življenje in nam omogočajo dejavno in kakovostno preživljanje časa. Glede na način premikanja telesa ali njegovih segmentov v prostoru se ta gibanja delijo v dve temeljni skupini, njihove povezave pa tvorijo tretjo skupino gibanj. Kot navajajo Pistotnik, Pintar in Dolenc (2002), naravne oblike gibanja delimo na:

- *pedipulacije oziroma lokomocije*; sem prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru,
- *manipulacije*, v katerih je zajeto opravljanje gibalnih operacij s posameznimi deli telesa, v glavnem vezane na upravljanje z različnimi predmeti oziroma opravljanje del s posameznimi telesnimi segmenti in
- *sestavljena gibanja*; v njih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij.



Slika 1. Model osnovnih skupin naravnih oblik gibanja (Pistotnik idr., 2002).

Na Sliki 1 vidimo prikaz delitve naravnih oblik gibanja.

Plazenja

Gre za gibanje, pri katerem se za premikanje v prostoru uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Predstavljajo sorazmerno velik delež obremenitve mišičnega naprežanja. Plazenja, pri katerih se v večji meri vključuje gibanje s trupom (zvijanje trupa), ugodno vplivajo na gibljivost hrbtenice. Plazenja v leži na trebuhu so zelo učinkovite gibalne naloge za ohranjanje in korekcijo pravilne, pokončne drže telesa (Pistotnik idr., 2002). Omenjeno gibanje še posebno krepi hrbtne in ramenske mišice ter mišice lahti, kadar le-te vlečejo telo za seboj. Mišice spodnjega dela trupa, nog in stopal pa otrok krepi, kadar le-te potiskajo telo pred seboj (Videmšek in Visinski, 2001).

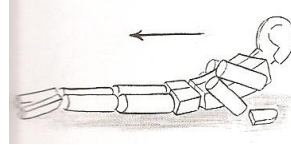
Pistotnik idr. (2002) navajajo nekaj primerov plazenja:

1. V leži trebušno, naprej, s pomočjo rok.



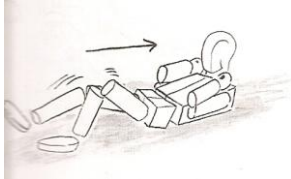
Prosto, raznoročno, raznonožno (krepitev upogibalk rok in ramenskega obroča, iztegovalk nog).

2. V leži trebušno, samo z rokami.



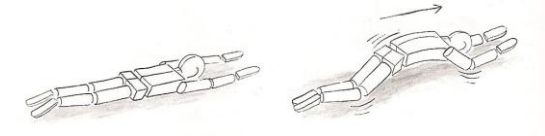
Potiskanje vzratno (krepitev iztegovalk rok).

3. V leži hrbtno, samo z nogami in trupom.



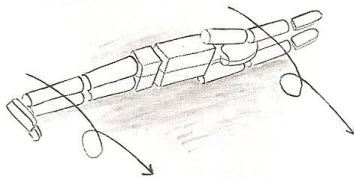
Z opiranjem na pleča, vzratno (krepitev iztegovalk nog; gibljivost trupa).

4. Oponašanje živali.



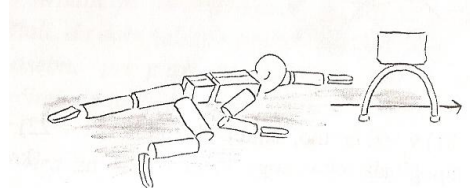
Gosenica - popolna iztegnitev in upognitev telesa (krepitev upogibalk rok, ramenskega obroča, trupa in kolka).

5. Kotaljenja.



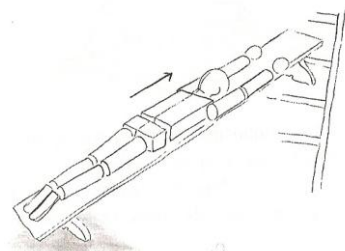
Prosto – iztegnjeno (ali v paru: držanje za iztegnjene roke – palačinka); razvijanje orientacije v prostoru.

6. S premagovanjem ovir.

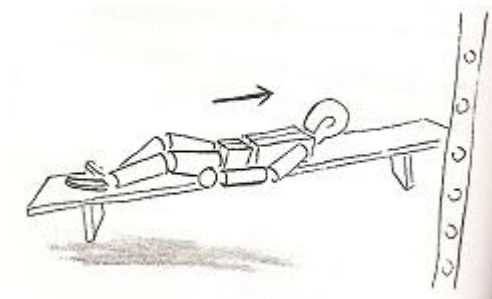


V leži trebušno, naprej, pod oviro (krepitev upogibalk rok, iztegovalk nog, poudarjen stik trupa s podlago).

7. Po strmini.



V leži trebušno, naprej, soročno (krepitev upogibalk rok).



V leži hrbtno, vzratno, raznonožno (krepitev iztegovalk nog).

Slika 2. Primeri plazenja (Pistotnik idr., 2002).

Na Sliki 2 so opisani samo nekateri izmed primerov osnovnih plazenj, ki jih izvajamo v judo vrtcu. Ko le-te vključimo v igro, postanejo otrokom bolj zanimiva in pestrejša:

»**Plazenje pod mostom**«: Otrok naredi most – v opori spredaj klečno – drugi se splazi pod njim, brez da bi se ga dotaknil. To delata izmenično do konca dogovorjene dolžine.

MODIFIKACIJA: Več otrok naredi most v opori klečno; otrok, ki je zadnji v mostu, se prvi splazi pod njim in se takoj priključi v opori spredaj klečno k mostu. Vedno prične otrok, ki je zadnji člen mostu. Tako se vsi večkrat zvrstijo naokrog.

»**Plazenje pod lestvami**«: Otroci sedijo v dveh vzporednih kolonah, pari se primejo z rokami za ramena - plazenje pod rokami.

»**Tjulni**«: Otroci se po trebuhu prosto plazijo v omejenem prostoru. Ko se dva tjulna srečata, se eden ustavi, drugi pa se splazi na njegov hrbet in se skotali čez njega, pri tem pa udariti z iztegnjeno roko ob tla. Cilj igre je splaziti se na čim več tjulnov. Igra se izvaja tudi pri učenju yoko ukemija.

»**Plazenje pod klopjo**«: Klop vključimo v poligon in je ena izmed ovir, ki jo mora otrok premagati s plazenjem.

Plazenja v judo vrtcu karikiramo predvsem s »kačo«, saj je otrokom to bližje in tako tekom izvajanja naloge posnemajo gibanje kače. Pri otroku s tem razvijamo ustvarjalnost in domišljijo, saj le-ta izraža, na kakšne vse načine se kača lahko giblje.

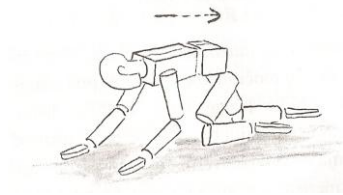
Ena izmed prednosti vadbe v judo vrtcu je, da imamo blazine, na katerih se odvija celotna vadba. Ker smo na blazinah bosi, v telovadnico pa pridemo s copati, je izpolnjen tudi higienski pogoj glede čistoče tal.

Lazenja

Gre za gibanje, kjer se vadeči premikajo s pomočjo rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage. Govorimo torej o gibanju v različnih mešanih oporah na rokah in nogah. Lazenja so dovolj dinamična gibanja, da jih lahko uporabimo že v uvodnem delu ure, v glavnem delu pa jih uporabimo predvsem za razvoj moči in koordinacije. Z njimi vplivamo predvsem na krepitev mišic zgornjih in spodnjih okončin. Ker so v primerjavi s plazenjem lazenja bolj dinamična, se z njihovo uporabo v določeni meri že vpliva na funkcionalne sisteme vadečih (dihalni in srčno-žilni sistem). Manj dinamične oblike lazenja pa lahko uporabimo tudi v zaključnem delu vadbe (Pistotnik idr., 2002).

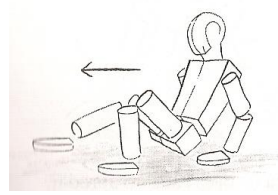
Primeri lazenj po Pistotniku idr. (2002):

1. V opori klečno spredaj: » MUCKA«.



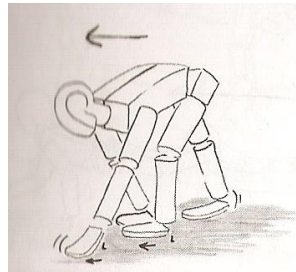
Prosto naprej/nazaj (razvijanje koordinacije, krepitev iztegovalk rok).

2. V opori zadaj, skrčeno: »PAJKEC«.



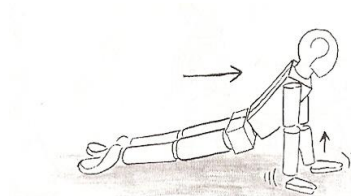
Raznoročno, raznonožno naprej/nazaj (razvijanje koordinacije, krepitev iztegovalk rok ramenskega obroča in upogibalk nog).

3. V opori spredaj: »MRAVLJICA«.



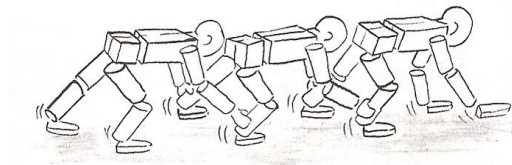
Roka in noga na isti strani se premikata hkrati ali prosto (razvijanje koordinacije).

4. V opori ležno spredaj: »TJULEN«.



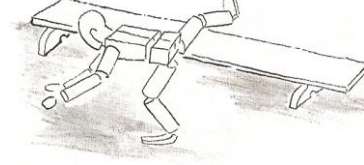
Soročno (raznoročno) odzivanje od tal, noge prosto vleče za sabo (krepitev iztegovalk rok).

4. V skupini: »STONOGA«.



V opori ležno spredaj na gležnjih partnerja (krepitev iztegovalk rok, usklajenost gibanja med vadečimi).

5. Preko ovir.



V opori spredaj, bočno preko ovire (krepitev iztegovalk rok).

Slika 3. Primeri lazenja (Pistotnik idr., 2002).

Na Sliki 3 so prikazani samo eni izmed primerov lazenja, ki jih izvajamo v judo vrtcu.

Plezanja

Pri plezanju se vadeči premikajo v različnih vesah ob pomoči okončin. Plezanje ima svojo specifičnost, saj gre za dejavnost, kjer je potrebno premagovati silo težnosti ne glede na to, ali se izvaja v smeri nasprotni sili težnosti ali v isti smeri. Gre torej za zahtevnejšo obliko gibanja, kje najbolj vplivamo na krepitev moči rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost (Mósch, 2004). Plezanje predstavlja korekcijsko vajo, s katero poskušamo odpraviti škodljive posledice dolgotrajnega sedenja.

Poleg že omenjenih pozitivnih učinkov na telo, pa ima tudi pozitiven psihološki učinek, saj otrok s postopnim povečevanjem višine izgublja strah pred globino, s tem pa izboljšuje svojo samozavest in samozaupanje. Vadbo plezanja moramo vedno prilagoditi posamezniku in upoštevati njegove značilnosti in sposobnosti kot so: spol, starost, razvojna stopnja, telesna in psihična pripravljenost (Pistotnik idr., 2002).

Otroci na treningu judo vrtca plezajo po letvenikih, saj so zanje najprimernejši. Učijo se pravilne koordinacije roka–noga, preizkušajo različne načine prijemanja in preprijemanja ter stopanja in prestopanja (Móšča, 2004). Svoje plezalne izkušnje pa nabirajo tudi na nekoliko zanje zahtevnejših plezalnih orodjih, kot so ždri, plezalne vrvi, vrvne lestve; vse to seveda ob strogem varovanju trenerjev.

Meti, lovljenje, zadevanje

To so gibanja, ki razvijajo otrokovo osnovno motoriko. Za njihovo izvajanje so potrebne skladnost, gibljivost, natančnost, hitra odzivnost in aktiviranje moči za premagovanje teže predmeta (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Namerni in uspešni meti se pri otroku pojavijo šele po tretjem letu starosti, saj je povezano s krepitvijo zgornjih okončin in z razvojem koordinacije gibanja z rokami. Večkrat ko bo otrok vrgel in prijel določen predmet, uspešnejši bo, saj bo s tem nabiral gibalne izkušnje, ki se bodo postopoma avtomatizirale. Za zadevanje določenega cilja je potrebno vaditi isti način izmeta, ker ta predstavlja zaključni program.

Poznamo soročne (izmet iznad glave, izpred telesa), enoročne mete (komolčni met, suvanje, kotaljenje,...), podaje v parih ali v manjših skupinah (Pistotnik idr., 2002).

Nekaj primerov metov, ki jih lahko vadimo v judo vrtcu:

- metanje žoge v zrak in njeno lovljenje,
- metanje žoge v steno in njeno lovljenje,
- zadevanje določenega cilja na steni,
- podaje v paru,
- kotaljenje male in velike gimnastične žoge (prosto, okrog stožcev, po klopi,...),
- odbijanje velike gimnastične žoge,
- metanje velike gimnastične žoge.

Skoki in poskoki

Otroci že na splošno radi skačejo, zato jih ni potrebno dodatno motivirati. Skačejo v višino, daljino in globino, kjer se sprva odrivajo sonožno, od približno tretjega leta starosti naprej pa že skačejo enonožno. Z različnimi skoki in poskoki otrok razvija odzivno moč, krepki mišice stopal, vpliva na gibljivost nožih sklepov, krepki trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Razvija pa tudi sposobnost ravnotežja, koordinacije gibanja in pa seveda pogum, zlasti pri skokih v daljino in globino (Videmšek in Visinski, 2001, str. 21).

Skoki in poskoki so sestavni del skoraj vsake vadbene enote, saj imajo vibracije na kosti pozitiven učinek, tako pri otroku kakor tudi pri odraslem. Vključimo jih lahko že v uvodnem delu, saj so dovolj dinamični. Primeri iger s skoki in poskoki so:

- »**Zajček**«: Otroci s sonožnimi poskoki skakljajo po telovadnici.
- »**Zajček lovi**«: Otroci, ki skače s sonožnimi poskoki, lovi, ostali tečejo v omejenem prostoru. Če je otrok ujet, se spremeni v »zajčkovega pomočnika« in lovi naprej skupaj z njim. Igre je konec, ko vsi postanejo »zajčki« in skačejo s sonožnimi poskoki.
- »**Žabji poskoki**«: Otroci s sonožnimi odrivi iz opore čepno spredaj (roke so med kolena) skačejo visoko v zrak z doskokom v oporo čepno spredaj.

Poleg iger s skoki in poskoki pa otroci izvajajo tudi:

- skoke iz obroča v obroč,
- poskoke po mehkih blazinah,
- poskoke iz blazine na blazino (polivalentne blazine),
- preskakovanje različno oblikovanih blazin med tekom,
- preskoke gredi ali švedske klopi in
- skoke v globino (s švedske skrinje, klopi, polivalentnih blazin, letvenika,...)

Dvigovanja in nošenja

Uvrščamo jih med sestavljena gibanja, saj povezujejo različne prijeme in ravnanja (manipulacija) ter premikanje telesa v prostoru (lokomocija). Gre za vsakodnevno gibanje, saj se človek vsak dan srečuje s premikanjem predmetov, ki zahtevajo dvig in premaknitev na drugo mesto. Za to pa je potrebna določena sila, ki jo mišice razvijejo s svojim napenjanjem (Pistotnik idr., 2002). Dvigovanja in nošenja predstavljajo torej krepilne vaje, ki so lahko za otroka zelo koristne, vendar moramo biti pri tem izredno pozorni, da je breme primerno otrokovim sposobnostim. Posebej koristne so še z organizacijskega vidika, saj z njimi navajamo otroka na pomoč pri postavljanju in pospravljanju športnih pripomočkov. Gibalne naloge, ki imajo krepilen učinek, naj bodo kratke, slediti pa jim mora sprostitvev (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroci imajo radi barvne in velike stvari, zato je priporočljivo, da imamo v judo vrtcu tudi nekaj gimnastičnih velikih žog, vendar manjšega premera (do 65cm). Te nam nudijo veliko izbiro vaj za krepitev mišic celotnega telesa in popestritev vadbe.

Ena izmed primernih iger dvigovanj in nošenj je igra »**Jezdec na konju**«. Prvi otrok se postavi v oporo klečno spredaj, drugi se usede nanj, ga z nogami objame okrog pasu, z rokami ga prime za ramena in gresta počasi na sprehod. Nato vlogi zamenjata. Pri tej igri moramo posebej paziti, da so otroci razporejeni v pare po približno enaki velikosti in telesni teži.

Druga igra, ki jo izvajamo, je »**Samokolnica**«. Eden od otrok se postavi v oporo ležno spredaj, noge pa nasloni v roke partnerja. Ta ga mora prijeti v višini kolen in ga počasi peljati naokrog. Pri tem moramo otroke opozoriti, da hitrost samokolnice določa otrok, ki je v opori ležno spredaj, in ne otrok, ki ga nosi. Otroke moramo razdeliti v pare po približno enaki moči, telesni strukturi in agresivnosti.

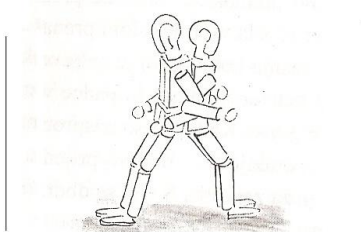
Potiskanja in vlečenja kot osnovni elementi juda

Potiskanja in vlečenja so prav tako sestavljena gibanja, saj pogosto težjih predmetov ne moremo prenesti, zato jih vlečemo ali potiskamo po podlagi, pri tem pa moramo razviti ustrezno količino mišične sile. V bistvu gre za zelo učinkovite naloge moči, pri katerih se s pomočjo mišičnega napenjanja premaguje odpor mase kakšnega težjega predmeta ali nasprotnika. V slednjem govorimo o borbah, kjer dodatno vplivamo na krepitev ali na spretnost vadečih (Pistotnik idr., 2002).

Pri predšolskih otrocih lahko govorimo o borilnih igrah izvedenih v parih, vendar moramo biti pri podajanju navodil kratki in jedrnat. Naprežanje naj traja krajši čas, poudarek naj bo predvsem na razvijanju spretnosti in ne toliko na moči. Da pa bi z borilnimi igrami dosegli zelene cilje, morajo biti otroci enakovredni po moči, konstrukciji telesa in agresivnosti. Poskrbeti moramo, da bodo imeli vsi možnost zmage, saj je to veliko motivacijsko sredstvo, ki žene otroka, da se maksimalno potrudi (Pistotnik idr., 2002).

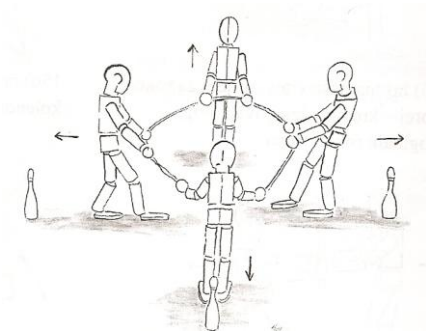
Primeri borilnih iger potiskanj in vlečenj:

1. Otroka stojita na sredini polja, naslonjena sta s hrbtoma skupaj, držita se pod rokami (Slika 4). Njuna naloga je, kdo bo koga prej potisnil čez črto, ki je na obeh straneh oddaljena točno pol metra.



Slika 4. Borilna igra 1. (Pistotnik idr.,2002).

2. Sestavimo skupino štirih približno enako močnih otrok, ki se postavijo v kvadrat. Vsak ima za sabo stožec, kij ali klobuček, ki je oddaljen približno pol metra. Otroci se držijo za vrv, ki jo poskuša vsak povleči do svojega stožca (Slika 5). Otrok, ki prvi povleče ostale do svojega stožca, zmaga.



Slika 5. Borilna igra 2. (Pistotnik idr., 2002).

3. Otroka se usedeta s hrbtoma skupaj, tako da imata noge stegnjene in roke sproščeno na bedrih. Na znak trenerja se obrneta na kolena in poskušata drug drugega zriniti

ven iz omejenega polja, tako da se z rokama primeta za kimono (osnovi gard) oziroma ramena. Pri tem moramo določiti stroga pravila, ki prepovedujejo vstajanje, ščipanje in grizenje ter določiti znak predaje (ko otrok začuti bolečino, potreplja partnerja po telesu in ta nemudoma spusti oziroma preneha z vajo).

Hoja in tek

Z vadbo hoje in teka vplivamo na izpopolnjevanje življenjsko uporabnega gibanja, ki omogoča večjo mobilnost v prostoru in zagotavlja neovirano opravljanje dejavnosti. Pri mlajših starostnih skupinah s tako vadbo vplivamo tudi na razvoj ravnotežja in koordinacije nog (Pistotnik idr., 2002).

Hoja in tek sta osnovni obliki gibanja, ki ju uporabljamo za premikanje v prostoru. Pri hoji gre običajno za počasnejše, pri teku pa za nekoliko hitrejše gibanje. Slaba in nepravilna hoja oziroma tek lahko povzročita okvaro gibalnega aparata. Najpogostejše napake so:

- trdo stopanje na cela stopala,
- postavljanje stopal navzven in navznoter,
- mlahava hoja s sklonjenim trupom in skrčenimi koleno,
- nepravilna koordinacija gibanja rok in nog.

V judo vrtcu pri otrocih opažamo predvsem trdo stopanje na cela stopala in postavljanje stopal navzven ali navznoter. Vzrok tega so običajno ploska stopala, ki so lahko posledica genske pogojenosti ali anatomske nepravilnosti.

K izboljšanju otrokove hoje lahko zelo veliko pripomoremo z nenehnim opozarjanjem otroka in s korekcijskimi vajami, kot jih navaja Petrovič (2011):

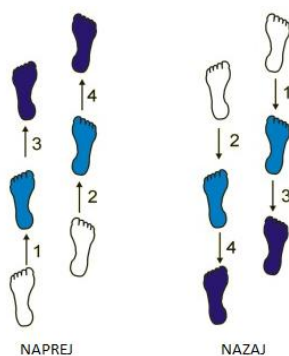
- hoja po prstih,
- hoja po zunanem delu stopala,
- hoja z bosimi nogami (kar je v judo vrtcu obvezno, saj smo na blazinah),
- sedenje in vstajanje iz turškega seda.

Na treningu judo vrtca poskušajo otroci z različnimi oblikami hoje in teka:

- hoja/tek po prstih naprej ali nazaj (krepitev iztegovalk gležnjev, ravnotežje),
- hoja po petah naprej (krepitev upogibalk gležnjev, koordinacija, ravnotežje),
- hoja/tek s prisunskimi in križnimi koraki (koordinacija nog),
- hoja/tek po švedski klopi, nizki gredi,... (ravnotežje),
- hoja po kolenih naprej, s prijemom za stopala (ravnotežje),
- račja hoja - hoja v nizkem čepu (koordinacija, krepitev iztegovalk nog, ravnotežje).

3.1.2.2 Judo hoja

Ena izmed oblike hoje je tudi judo hoja, ki jo učimo otroke v judo vrtcu. Gre zopet za osnovno gibanje telesa, ki omogoča premikanje po blazini naprej, nazaj ali v stran, da pridemo v zaželeni položaj in pri tem ohranimo ravnotežje. Pri judo hoji je pomembno, da nog ne dvigujemo s tal, ampak hodimo z drsečimi koraki. Poznamo dve obliki judo hoje, in sicer: ayumi ashi, kjer gre za hojo z drsečimi koraki naprej in nazaj ter tsugi ashi (borbeno hojo) »zasledujoče noge«, ki poteka v vseh smereh. Otroke v judo vrtcu učimo ayumi ashi, saj je to osnovna oblika judo hoje in osnova za kasnejše izvajanje tehnik metov v gibanju (Škraba, 1980).



Slika 6. Judo hoja naprej in nazaj
(Dojo ju jitsu, 2011)

Na Sliki 6 je podrobneje prikazano gibanje nog pri judo hoji naprej in nazaj.

3.1.2.3 Judo padci

Učenje pravilnega padanja je uvod v trening juda in ena izmed glavnih tehnik v judo vrtcu, ki se razteza skozi celotno vadbeno sezono. S tehniko padanja se obvarujemo pred poškodbami in pridobimo občutek, kako ravnati pri padcu s svojim telesom, kajti telo postane spretnejše in sposobnejše za hitrejše reagiranje. Pri učenju judo padcev vplivamo na koordinacijo, spretnost in orientacijo v prostoru (Čuš, 2004).

Padati je možno v vse smeri:

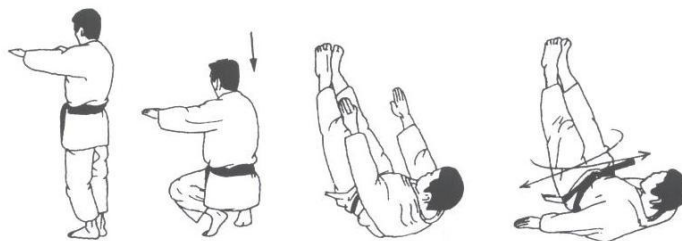
- judo preval naprej (zempo tenkai),
- padec nazaj (ushiro ukemi),
- padec v stran (yoko ukemi),
- padec naprej (mae ukemi).

Skupno prvim trem oblikam padanja je okroglo tekoče gibanje, podobno kotaljenju žoge, in udarjanje z roko za ublažitev udarca pri padanju. Roki sta sproščeno iztegnjeni, udarjanje mora biti pravočasno – od 5cm do 10cm pred padcem telesa. Po blazini udarjamo z levo, desno ali obema rokama pod kotom od 30° do 45° glede na telo (Čuš, 2004).

Zaradi kompleksnejše oblike gibanja zempo tenkai-ja a v judo vrtcu ne učimo. Začnemo z učenjem mae ukemija oziroma ushiro ukemija, nato dodamo še yoko ukemi. Ali bo otrok v judu vrtcu osvojil celotno ali pa le delno tehniko padanja, je odvisno predvsem od njegovih sposobnosti.

3.1.3 Metodika tehnik padanja

3.1.3.1 Ushiro ukemi



Slika 7. Ushiro ukemi (5de Kyu, 2011).

Na Sliki 7 je prikazana pravilna izvedba ushiro ukemija, ki ga učimo v judo vrtcu. Iz stoje spetno, kjer sta roki v predročenu, pogled usmerjen naprej, se preko globokega počepa in seda na tla povalimo nazaj na hrbet in iztegnemo obe nogi. Z obema rokama hkrati udarimo po vsej dolžini ob blazino pod kotom od 30° do 45° glede na telo in pri tem pazimo, da z glavo ne udarimo ob tla.

1. VAJA: Povaljka po hrbtu



Slika 8. Povaljka po hrbtu (Osebni arhiv).

Na Sliki 8 vidimo posamezne faze povaljke po hrbtu, ki je prva vaja za učenje ushiro ukemija.

Izhodiščni položaj: Otrok sedi s pokrčenimi nogami, glavo močno predkloni med kolena, z rokami objame goleni.

Potek in končni položaj: Otrok se povalja po ukrivljenem hrbtu in pride nazaj do izhodiščnega položaja. Pri tem pazi, da se glava ne dotakne tal – to je izredno pomembno. Otroke moramo vseskozi opozarjati, saj je bistvo padcev ravno to, da obvarujemo glavo, na kateri je precej vitalnih točk.

2. VAJA: Udarjanje po tleh



Sika 9. Udarjanje po blazinah z obema rokama ob telesu (Ushiro ukemi, 2011)

Izhodiščni položaj (Slika 9): Otrok leži na hrbtu, roki sta stegnjeni nad telesom, nogi sproščeno iztegnjeni, dlani obrnjene proč od obraza in glava nekoliko dvignjena od tal; pogled je usmerjen v predel pasu.

Potek in končni položaj: Otrok s stegnjenimi rokami in odprtimi dlanmi udarja ob blazine približno pod kotom od 30° do 45° glede na telo. Po močnem udarcu vrne roke v izhodiščni položaj.

3. VAJA: Ushiro ukemi iz seda



Slika 10. Ushiro ukemi iz seda (Klock, 2005).

Na Sliki 10 vidimo dve fazi ushiro ukemija in sicer izhodiščni položaj in povaljko po hrbtu.

Izhodiščni položaj: Otrok sedi s pokrčenimi nogami, roki sta stegnjeni *pred* oziroma rahlo *nad* nogami, dlani sta obrnjeni navzdol, glava v predklonu; pogled je usmerjen v »poppek«.

Potek in končni položaj: Otrok naredi povaljko po hrbtu, noge dvigne stegnjene skupaj in močno udari z iztegnjenimi rokami ob telesu (pod kotom 30° – 45°); dlani sta odprti in obrnjeni navzdol. Otrok mora paziti, da z glavo ne udari ob tla; pogled je usmerjen v predel pasu. Nato se vrne v izhodiščni položaj.

4. VAJA: Ushiro ukemi iz čepa



Slika 11. Ushiro ukemi iz čepa (Klock, 2005).

Iz Slike 11 vidimo, da se gibanje začne iz čepa, kjer so roke pred telesom, glava je v predklonu. Sledi povaljka po hrbtu in močan udarec z rokami ob blazine (pod kotom $30^\circ - 45^\circ$ glede na telo) in vrnitev v izhodiščni položaj.

Z otroki, ki brez težav izvajajo omenjene vaje, gremo še stopnjo višje.

5. VAJA: Ushiro ukemi iz čepa s prevalom nazaj



Slika 12. Ushiro ukemi s prevalom nazaj (Klock, 2005).

Iz Slike 12 vidimo, da se gibanje začne iz čepa, kjer so roke pred telesom, glava je v predklonu. Sledi povaljka po hrbtu in močan udarec z rokami ob blazine (pod kotom $30^\circ - 45^\circ$ glede na telo). Ko so noge dovolj visoko, naredimo razkorak in gredo noge čez eno ramo, glava pa se umakne na drugo ramo. Pri vstajanju si pomagamo z rokami. Končni položaj je stoja.

Vsi otroci niso enako sposobni, zato pazimo, da boljšim omogočimo hitrejše napredovanje in prehod na naslednjo vajo. Če nismo dovolj pozorni na posameznike v skupini, ki izstopajo po hitrejšemu dojetanju tehnik, se lahko hitro zgodi, da otroku postane dolgčas in obrača pozornost skupine nase, izgublja motivacijo ter voljo do treniranja. Zato je zelo pomembno upoštevanje načela individualizacije.

3.1.3.2 Yoko ukemi

1. VAJA : Udarjanje z roko

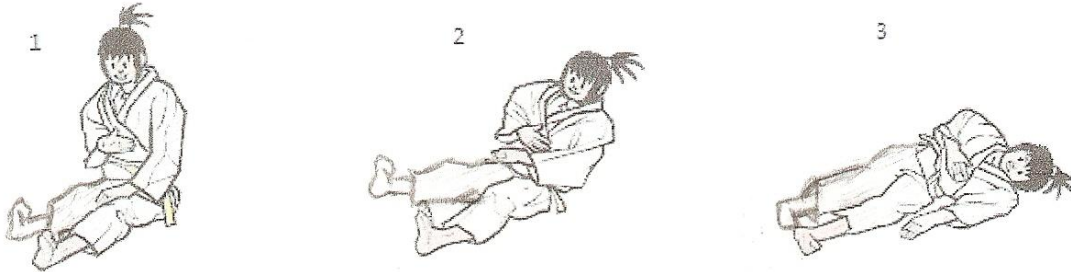


Slika 13. Yoko ukemi, udarja samo roka (Judo klub Krško, 2011).

Izhodiščni položaj: Otrok leži izrazito na boku, spodnja noga je iztegnjena, zgornja pa pokrčena, tako da je stopalo na tleh v višini kolena ležeče noge. Zgornja roka leži v predelu trebuha, spodnja roka pa je iztegnjena z odprto dlanjo obrnjeno navzdol na blazini. Pogled je usmerjen v predel pasu (Slika 13).

Potek in končni položaj: Otrok udarja samo s stegnjeno spodnjo roko ob blazino pod kotom $30^{\circ} - 45^{\circ}$ glede na telo, pri tem pazi na celoten položaj telesa in dvignjeno glavo.

2. VAJA: Yoko ukemi iz seda



Slika 14. Yoko ukemi iz seda (Klock, 2005).

Slika 14 nam prikazuje posamezne faze tehnike yoko ukemija iz seda.

Izhodiščni položaj: Otrok sedi s stegnjenimi nogami. Levo roko položi na trebuh, desna roka, ki udari, pa počiva na kolenu.

Potek in končni položaj: Otrok se prevrne na desno (na stran stegnjene roke), ta močno udari ob blazine in pazi na položaj glave, da ne udari ob tla. Nato se vrne v izhodiščni položaj.

Pri tem moramo biti pozorni, da otrok ne pada na komolec ampak na iztegnjeno roko in da ta udarja pod kotom $30^{\circ} - 45^{\circ}$ glede na telo. Vajo izvajamo v obe smeri, da se hkrati razvija tako leva kot tudi desna stran telesa.

3. VAJA: Yoko ukemi iz zaprekaškega sedu



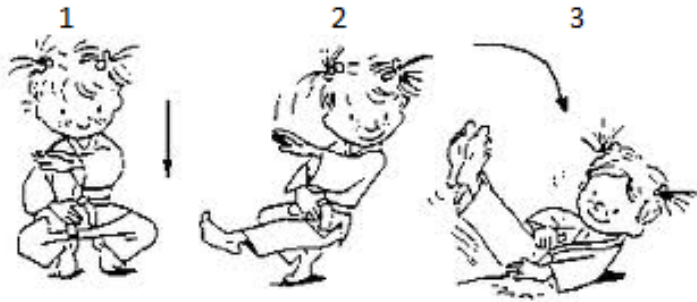
Slika 15. Yoko ukemi iz zaprekaškega sedu (Klock, 2005).

Na Sliki 15 vidimo izhodiščni položaj, potek in končni položaj yoko ukemija iz zaprekaškega sedu.

Izhodiščni položaj: Otrok sedi v zaprekaškem sedu, kjer je leva noga stegnjena. Desno roko položi na trebuh, leva roka, s katero bo udaril, pa počiva na kolenu.

Potek in končni položaj: Sedaj otrok porine levo (stegnjeno) nogo bolj naprej, se zvrne preko noge in udari z levo roko. Pazi zopet na položaj glave, da ta ne udari ob tla in da ne pade na komolec, ampak na iztegnjeno roko.

4. VAJA: Yoko ukemi iz čepa



Slika 16: Yoko ukemi iz čepa (Examen oranje gordel, 2011).

Na Sliki 16 je prikazan potek yoko ukemija iz čepa.

Izhodiščni položaj: Otrok čepi, desna roka je v predelu trebuha, leva je rahlo pokrčena pred telesom z odprto dlanjo navzdol. Pogled je usmerjen v predel pasu.

Potek in končni položaj: Otrok se prevrne na levo stran (stran stegnjene roke), tako da predse stegne še levo nogo. Tik pred padcem udari z roko ob blazine, noge se dvignejo, paziti mora na glavo, da ne udari ob tla.

Otrokom popestrimo vajo tako, da jim svetujemo, naj v čepu z desno roko primejo palec na levi nogi, leva roka pa je rahlo pokrčena pred telesom. Ko potegne za palec, se prevrne na levo stran (stran stegnjene roke), roka močno udari ob tla, noge se dvignejo od tal, pogled je usmerjen v predel pasu. Pazimo, da glava ne udari ob tla.

3.1.3.3 Mae ukemi

1. VAJA: Udarjanje z rokami ob blazine

Izhodiščni položaj: Otrok leži na trebuhu, roki ima v komolcih pokrčeni, tako da skupaj z odprtimi dlanmi navzdol tvorijo »trikotnik« točno pod obrazom.

Potek in končni položaj: Otrok dviguje roke, tako da ima komolce v zraku, dlani odprte in obrnjene navzdol, s kazalcem in palcem tvori »trikotnik«, naredi rahel zaklon in močno udari ob blazine.

Ko otrok udari ob tla je zelo pomembno, da sta oba komolca na tleh in da se ne udarja po prstih. Pomembno je, da so le-ti v primernem razmaku.

2. VAJA: Mae ukemi s kolen



Slika 17. Mae ukemi s kolen (Klock, 2005).

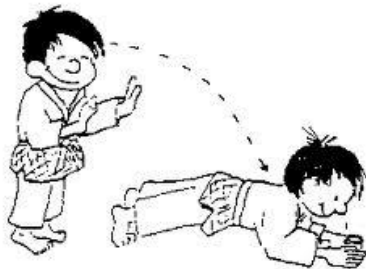
Na Sliki 17 je prikazan začetni in končni položaj poteka mae ukemija s kolen.

Izhodiščni položaj: Otrok kleči razkoračno (poskušamo ga navaditi, da drži palca na nogi prekrižana – stopala skupaj), zadnjica je dvignjena (ne sedi na petah), roki sta pred telesom pokrčeni, razprti dlani obrnjeni stran od obraza, kazalec in palec tvorita »trikotnik«, pogled je usmerjen naprej.

Potek in končni položaj: Otrok se iz kleka razkoračno spusti do komolcev na tla, pri tem pazi na hrbet, ki mora biti zravnán in ne izbočen, ter na položaj glave, ki mora biti v podaljškú hrbtenice, pogled je usmerjen naprej; trebuh se ne sme dotakniti podlage.

Strah pred padanjem je glavni vzrok, da pride do glavne napake, ko se otroci začnejo loviti na iztegnjene roke. Zato je pomembna prva vaja, da otrok dobi občutek, kako cela roka udari naenkrat ob tla.

Otroci, ki osvojijo obe vaji brez težav, začnejo z učenjem končne tehnike mae ukemija. Celotno gibanje ostane isto kot pri drugi vaji mae ukemija s kolen, le da je izhodiščni položaj *stojá razkoračno*.



Slika 18. Končna verzij tehnike mae ukemi (Examen oranje gordel, 2011).

Na Sliki 18 vidimo končno tehniko mae ukemija.

3.1.4 Parтерна tehnika - končni prijem

K parterni tehniki spadajo tehnike vzvodov, končnih prijemov in davljenja. Ker so vzvodi in davljenja za otroke v judo vrtcu skrajno neprimerni, so jih iz programa za našitke izključili. Iz tehnik končnih prijemov so izbrali le enega – *mune gatame*, saj so tudi ostali precej nevarni, posebej če ne kontroliramo sebe in partnerja, kar pa je pri otrocih starih od 4 do 6 let povsem nepredvidljivo. Preko igre jim pokažemo, kako na povsem nenevaren način obvladati nasprotnika na tleh, ko le-ta leži na hrbtu.

3.1.4.1 Mune gatame

Uke leži na hrbtu z rokami ob telesu. Tori poklekne na desni strani poleg ukeja, povleče kolena čim bolj k sebi, jih razširi in vpne prste v tla – s tem onemogoči, da bi se ukej obrnil proti njemu in s tem rešil. Z zgornjim delom telesa se uleže na ukejeva prsa, saj s pritiskom celotne teže obvladuje ukeja in z obema rokama stisne njegovo levo roko.

Poznamo dve različici končnega prijema mune gatame, ki se razlikujeta v prijemu roke in položaju nog.



Slika 19. Mune gatame na pokrčenih nogah in s stisnjeno roko (Mune gatame – chest hold, 2011).

Na Sliki 19 vidimo pravilno izvedbo končnega prijema mune gatame s stisnjeno roko in na pokrčenih nogah.



Slika 20. Mune gatame na stegnjenih nogah in objeto roko (Klock, 2005)

Kot vidimo na Sliki 20, položaj torija na ukeja ostaja enak, razlika je v položaju rok, nog in bokov. Slednja dva je potrebno imeti čim nižje in bližje stegnjenim nogam. Ukejevo levo roko objame od spodaj, tako da ima svoje komolce na tleh.

3.1.5 Meti

Metanje imenujemo spravljanje ukeja na tla. Izvajanje tehnik metov se vedno prične z rušenjem njegovega ravnotežja. Tehniko meta je mogoče izvesti le, če usmerimo silo v pravo smer, pri tem podremo njegovo ravnotežje in nato izvedemo kontrolirano tehniko meta (Čuš, 2004).

3.1.5.1 O soto otoshi

Otroci v judo vrtcu se učijo samo en met oziroma podiranje, ampak le ob predhodno dobro naučenim padcem yoko ukemijem.



Slika 21. Judo met o soto otoshi (Klock, 2005).

Slika 21 prikazuje posamezne faze meta velikega zunanega spotikanja.

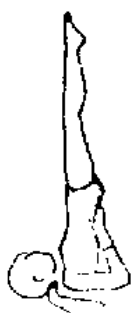
Tori stoji v širini ramen in drži osnovni gard (z desno roko prime ukeja višje za ovratnik, z levo roko pa za rokav), uke stoji rahlo razkoračno. Tori stopi z levo nogo korak naprej in v stran ter desno nogo postavi za ukejeve noge. Istočasno ga s spodnjo roko (tisto, ki drži rokav) potisne v smer svojega prsnega koša, tako da prelomi svoje ravnotežje na nogo, ki je ovira za ukeja. Tori svoj zgornji del telesa skloni naprej in istočasno močno vleče ukejevo roko in jo potiska v prsni koš. Ta izgubi ravnotežje in pade na stran na hrbet. Ker pa tori z obema rokama dobro kontrolira podiranje, še naprej stabilno stoji na svojih nogah in ublaži ukejev padec.

3.1.6 Gimnastika

3.1.6.1 Stoja na lopaticah oziroma »sveča«

Stoja na lopaticah je učinkovita vaja skladnosti gibanja, moči in ravnotežja. Je ena prvih gibalnih izkušenj, pri kateri otrok obvladuje svoje telo v položaju z glavo navzdol (Novak idr., 2008, str. 139).

Otrok se usede in povalja nazaj po hrbtu, pri čemer poskuša dvigniti noge in boke čim višje. Pri tem si pomaga z rokami, tako da se podpre pod križem. Komolci so čim bližje telesu in močno vpeti v podlago.



Slika 22. »Sveča« ali stoja na lopaticah (Osebni arhiv).



Slika 23: Pomoč pri stoji na lopaticah (Novak idr., 2008).

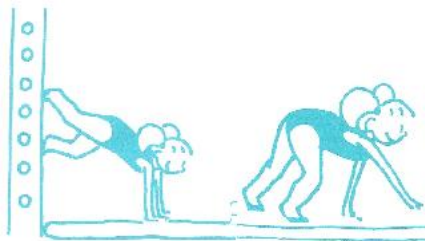
Slika 22 prikazuje pravilno izvedbo stoje na lopaticah, na Sliki 23 pa vidimo pravilno varovanje le-te.

Otroci poskušajo končno tehniko izvesti že v samem začetku, lahko pa uporabimo dve vaji, in sicer vožnjo kolesa in vznosno dviganje in spuščanje nog v leži na hrbtu (Novak idr., 2008).

3.1.6.2 »Stoja ob steno«

Stoja ob steno je ena izmed vaj za končno izvedbo stoje na rokah. Ker predšolski otroci niso dovolj fizično močni, da bi izvajali stojo na rokah, smo prilagodili izvedbo njihovim sposobnostim.

Otrok se postavi v oporo ležno spredaj približno en meter od stene in se premika nazaj. Ko z nogami doseže steno, se začne počasi vzpenjati in hkrati premikati roke proti steni (Slika 24). Ko doseže navpičen položaj, drži nekaj sekund, nato počasi spleza dol in se v opori ležno spredaj premakne naprej do začetne točke.

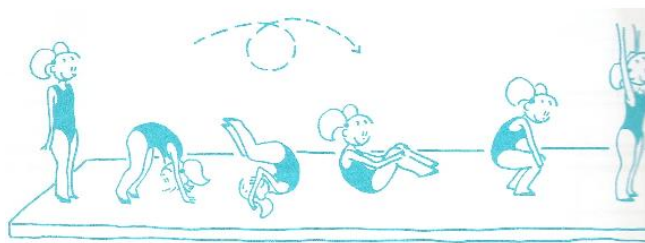


Slika 24. Stoja ob steno (Novak idr., 2008).

Na Sliki 24 vidimo potek gibanja in prehoda v stoji ob steno.

3.1.6.3 Preval naprej

Preval naprej sodi med osnovne gimnastične elemente, saj dobi začetnik gibalne izkušnje, ki jih kasneje koristno uporabi pri učenju ostalih akrobatskih elementov, pri drugih športih ali pa v vsakdanjem življenju ob nepričakovanih padcih. Zaradi svoje sestavljenosti je preval naprej celostna vaja za razvoj skladnosti gibanja (Novak idr., 2008).



Slika 25. Končna izvedba prevala naprej (Novak idr., 2008).

Opis tehnike (Slika 25): Otrok se v čepu nagne naprej in se z rokami v širini ramen opre na tla. Pomembno je, da so prsti razprti, sredinec pa je usmerjen naprej. Nato se z nogami odrine od tal, visoko dvigne boke, predkloni glavo, usloči hrbet in z blaženjem rok mehko in tekoče povalja preko zatilja po okroglem hrbtu, tako da prek seda prednožno skrčno pride do čepa. Otrok si izvedbo prevala naprej lahko olajša tako, da se takoj po prehodu prek zatilja prime z obema rokama za goleni (Novak idr., 2008).

Novakova idr. (2008) opozarjajo na napake, na katere moramo biti posebej pozorni, saj če jih ne odpravimo takoj, jih kasneje veliko težje. Le-te so:

- postavljanje rok preveč pod sebe,
- prehod na zatilje ni mehak, tekoč in nadzorovan,
- raven hrbet – s križem udari ob tla,
- pri vstajanju si pomaga z rokami.

Učenje prevala naprej lahko poteka na dva načina: posredni in neposredni, pri čemer se pri slednjem lahko pojavlja več napak. Zato se v judu vrtcu poslužujemo posredni načina učenja in sicer po postopkih, ki jih navaja Novakova s sodelavci v knjigi *Gibalna abeceda* (2008):

1. Zibanje po usločnem hrbtu.



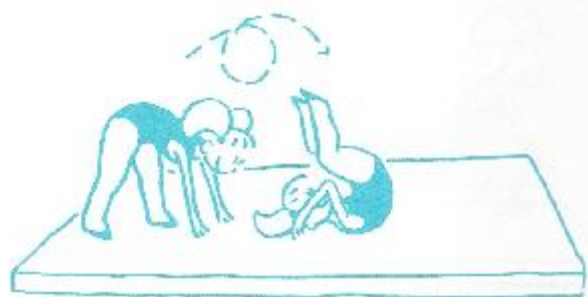
2. Zibanje z vstajanjem v čep na robu blazin.



3. Preval naprej po klančini.



4. Preval naprej iz stoje razkoračno.



Slika 26. Vaje za preval naprej (Novak idr., 2008).

Na Sliki 26 so prikazane posamezne vaje, ki nas najbolj racionalno pripeljejo do končne izvedbe prevala naprej.

Pomoč in varovanje pri prevalu naprej sta potrebna le izjemoma, če ima otrok res večje težave. Pomagamo mu tako, da mu privzdignemo boke v smeri naprej. Pri tem razbremenimo pritisk telesa na vratna vretenca. Lahko pa stoji trener tudi ob strani in z eno roko (prednjo) spodvije glavo, z drugo pa dvigne in usmeri boke.



Slika 27. Pomoč pri varovanju (Novak idr., 2008).

Slika 27 prikazuje položaj trenerja in način varovanja ter nudenje pomoči pri prevalu naprej.

3.1.6.4 Preval nazaj

Tako kot pri prevalu naprej velja tudi za preval nazaj, da gre za vajo skladnosti gibanja (predvsem globalne) in orientacije v prostoru. Prav tako vpliva na razvoj moči in ravnotežja in je pomembna gibalna izkušnja (Novak idr., 2008).



Slika 28. Končna verzija prevala nazaj (Novak idr., 2008).

Opis tehnike (Slika 28): Otrok je v čepu nagnjen nekoliko naprej, usloči hrbet ter skrči lahti in nastavi dlani vzporedno ob ramenih. Nato sede nazaj na blazino čim bližje petam, pri tem pazi, da ostane skrčen, se povalja preko usločenega hrbta nazaj preko hrbta, pleč in vratu. Med kotaljenjem se z rokami čim hitreje opre na tla in si s potiskom rok pomaga pri prehodu nog in telesa preko glave. Otrok zaključi kotaljenje v opori čepno, nato pa se vzravna v stojo spetno (Novak idr., 2008).

Pri izvedbi prevala nazaj moramo paziti na pogoste napake (Novak idr., 2008), kot so:

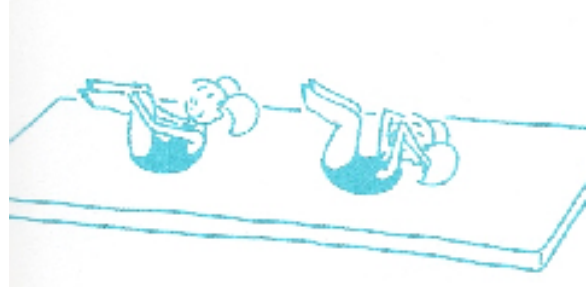
- otrok se vrže nazaj na iztegnjen hrbet,
- napačna postavitev dlani, preval čez ramo,
- ni potiska dlani,
- zaključek v oporo klečno.

Vaje, ki pomagajo doseči končno izvedbo prevala nazaj, so:

1. Zibanje po usločenem hrbtu.



2. Zibanje po hrbtu s pravilno postavljenimi dlanmi.



3. Preval nazaj po klančini.



Slika 29. Vaje za preval nazaj (1-3) (Novak idr., 2008)

Slika 29 nam prikazuje posamezne vaje za najbolj racionalno pot do končne izvedbe prevala nazaj.

POMOČ PRI VAROVANJU



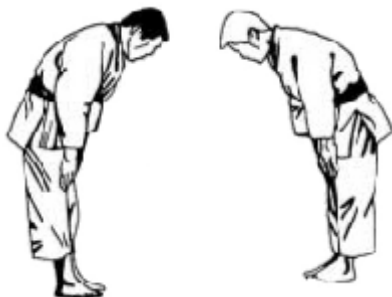
Slika 30. Varovanje prevala nazaj (Novak idr., 2008).

Varovanje in pomoč (Slika 30): Otrok ne smemo nikoli potiskati v smeri izvedbe prevala, ker lahko s tem obremenimo vratni del hrbtenice. Manj spretni otroci naj izvajajo preval nazaj po klančini (Novak idr., 2008, str. 144).

3.1.7 Pozdrav – rei

S priklonom nakazujemo pozdrav, ki izraža prijateljstvo, iskrenost, hvaležnost in spoštovanje. Med pozdravom se umirimo in osredotočimo vse naše misli na judo. Pozdravimo že na začetku, tik ob vhodu v dvorano, saj s tem izkažemo spoštovanje dvorani, ki nam omogoča vadbo, potem sledi priklon blazinam in skupni priklon trenerju. Med vadbo se pri menjavi partnerjev vedno na začetku in koncu priklonimo, prav tako se priklonimo, če nas pokliče trener in nam da navodila. Na koncu vadbe se skupina še enkrat prikloni trenerju, blazinam in dvorani. Če priklopa osebam ali objektom ne izvedemo, deluje žaljivo.

3.1.7.1 Tachi rei

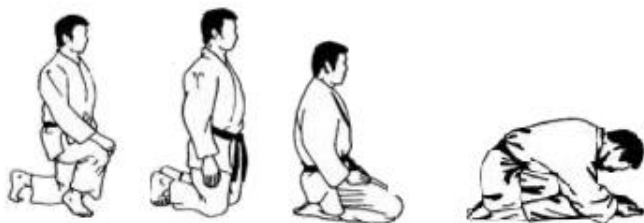


Slika 31. Pozdrav stoje (Albreht, 2011)

Slika 31 prikazuje pozdrav stoje med dvema judoistoma.

Začetni položaj telesa je stoja spetno, roki sproščeno visita ob telesu z dlanmi obrnjeni proti stegnom. Nato se v pasu rahlo predklonimo (za 20° -30°, kot vidimo na Sliki 31), za trenutek zadržimo in se vrnemo nazaj v začetni položaj (Čuš, 2004).

3.1.7.2 Za rei



Slika 32. Klečeči pozdrav (Albreht, 2011)

Na Sliki 32 vidimo prikaz pozdrava kleče, ki se prične s stojo spetno in usmerjenim pogledom naprej. Nato pokleknemo najprej na levo in nato še na desno koleno, pri čemer so prsti vpeti v blazino. Sprostimo prste, palca sta drug ob drugem, in se usedemo nazaj na pete. Kolena sta

narazen za širino dveh pesti. Pazimo na pokončno držo in položaj dlani. Le-te so sproščene na bedrih blizu kolkov, prsti so skupaj in obrnjeni navznoter. Sledi predklon, pri čemer dlani drsita po bedrih navzdol na blazine tako, da dlani tvorijo »trikotnik«, prsti so skupaj. Predklon telesa je tak, da je položaj glave do 15cm nad blazinami. Položaj zadržimo za trenutek in se vrnemo z drsečimi dlanmi nazaj proti bedrom v prvotni položaj. Sledi dvig na kolena, kjer so prsti vpeti v blazine, roki sta sproščene ob telesu. Nato se dvignemo na desno nogo in levo priključimo (Čuš, 2004).

Klečeči pozdrav je nekoliko daljši od stoječega pozdrava in zahteva dodatno koncentracijo in umiritev. Z otroci v judo vrtcu ga izvajamo predvsem ob koncu treninga, saj se tako med pozdravom še dodatno umirijo.

Pri učenju pozdrava kleče si lahko inovativno pomagamo z zgodbo o samurajih v borbi, s katero pridobimo otrokovo zanimanje po razlagi in hkrati uspešno in pravilno izveden pozdrav. Legenda je sledeča:

»Na daljnem zahodu so živeli samuraji, ki so vedno s seboj nosili katano. Ta je predstavljala samurajev ponos, saj se je z njo bojeval. Samuraj je nosil katano okoli pasu, tako da jo je imel na levi strani pasu. Preden sta se začela samuraja bojevati, sta se vedno priklonila v znak spoštovanja. Ker sta imeli katano na levi strani boka, sta najprej pokleknila z levo nogo, nato še z desno; če bi bilo obratno, bi se lahko s katano vrezala po levi nogi. Sledil je pozdrav za – rei. Če jih je hotel nasprotnik presenetiti, je samuraj hitro vstal z desno nogo in hkrati potegnil katano. Če bi vstal z levo in hkrati potegnil katano, bi se vrezal po nogi. In tako je nastala legenda o pozdravu za rei in samurajih.«.

3.2 Terminologija za judo vrtec

Judo – mehka pot	Kyu – šolski pasovi
Judoka – judoist	Dan – mojstrski pasovi
Judogi - kimono	Uke – partner
Muttso – umirimo se	Tori - napadalec
Rei – pozdrav	Ich – ena
Tachi rei – pozdrav stoje	Ni – dva
Za rei – pozdrav kleče	San – tri
Jime - zdaj	Shi – štiri
Matte – konec	Go– pet
Tatami – blazine oziroma borilna površina	Roku – šest
Dojo – telovadnica	Shichi – sedem
Mae ukemi – judo padec naprej	Hachi – osem
Ushiro ukemi – judo padec nazaj	Ku – devet
Yoko ukemi – judo padec v stran	Ju- deset
Mune gatame – prsni končni prijem	O soto otoshi – met (veliko zunanje spotikanje)

3.3 Primeri dinamičnih iger, ki so primerne za uvodni in glavni del treninga

3.3.1 Igre za razvijanje koordinacije, orientacije v prostoru, hitre spremembe smeri in vzdržljivosti

Podali bom le nekaj primerov iger, s katerimi otrok razvija in izpopolnjuje poleg motoričnih tudi kognitivne sposobnosti. Te so predvsem:

- znajti se v omejenem prostoru,
- razumeti navodila, jih upoštevati in spoštovati,
- sprejemati pravila,
- biti pozoren in pazljiv,
- biti aktiven in hiter.

3.3.1.1 Lovljenja

»Ninje«

Omejimo prostor. Otroku, ki je »ninja«, okrog glave privežemo trakec, da vsi vedo, kdo lovi. Ko otroka »ninja« ujame, se ta usede po turško na tla in položi roke na stegna. Ko »ninja« vse ujame, je igre konec.

»Hobotnice«

Omejimo prostor. Določimo enega ali dva otroka, ki bosta lovila, ostali prosto tečejo po prostoru. Ko je otrok ujet, se takoj po turško usede na tla in z rokami, ki predstavljajo lovke hobotnice, lovi ostale. Če se »hobotnica« dotakne mimoidočega, se mora tudi ta takoj po turško usesti na tla. Igre je konec, ko se vsi vadeči, razen lovcev, spremenijo v »hobotnice«.

»Bratec, reši me!«

Trener določi lovca, ki lovi ostale vadeče. Lovljenje poteka na omejenem prostoru. Ko se lovec dotakne vadečega, je ta ujet. Postavi se v stojo razkoračno (oporo ležno spredaj, opora ležno zadaj,...) in čaka, da ga nekdo reši in sicer tako, da se splazi pod njegovimi nogami (hrbtu, trebuhu,..). Ko se to zgodi, lahko spet nadaljuje z igro. Po določenem času trener zamenja lovca.

»Kdo se boji Močnega judoista?«

Določimo enega otroka, ki bo »Močni judoist«. Postavi se na eno stran telovadnice, ostali otroci na drugo stran.

Močni judoist zakliče: »Kdo se boji Močnega judoista?«

Otroci odgovorijo: »Nihče!« in stečejo proti »Močnemu judoistu«.

Tisti, ki se ga dotakne, postane njegov pomočnik. »Močni judoist« in otroci smejo teči samo na drugo stran telovadnice, ne smejo se vračati. Otrok, ki je zadnji ujet, je »Močni judoist« v naslednji igri.

»Kužki«

Treniramo koordinacijo in orientacijo v prostoru, saj se poskušamo izmikati lovcu. Lovec (eden od otrok) se premika v opori klečno, ostali pa tečejo po omejenem prostoru. Ko jih »kuža« ujame, se spremenijo v njegovega pomočnika in skupaj lovita naprej. Igre je konec, ko so vsi ujeti.

»Lisica, kaj rada ješ?«

Eden izmed otrok je »lisica«, ostali so »piščančki«.

»Lisica« se postavi na eno stran, »piščančki« pa na drugo in sprašujejo: »Lisica, kaj rada ješ?« Ta odgovori: »Pico (čokolado, solato, makarone, čokolino,...)« in »piščančki« stopijo za vsako vprašanje korak naprej.

Ko pa »lisica« odgovori: »Piščančke!« hitro steče proti njim in jih poskuša čim več ujeti.

Tisti, ki ga »lisica« ujame, postane tudi sam »lisica«, ostali pa ostanejo »piščančki« še naprej. Igre je konec, ko ostane samo še en »piščanček«.

»Gnilo jajce«

Otroci sedijo po turško na tleh, tako da gledajo v krog, dlani v obliki skodelice držijo za hrbtom.

Eden od otrok v rokah drži majhno igračo »gnilo jajce«, hodi naokrog in si poje pesmico: »Kanglica, kanglica vodo drži, kdor se ozira, po hrbtu dobi!«

Ali pa: »Gnilo jajce jaz imam, pa nikomur ga ne dam. Kdor se ozira, po hrbtu dobi!«

Ko nekomu spusti »gnilo jajce« za hrbtom v dlani, steče naokrog in skuša zasesti njegovo mesto. Otrok, ki je dobil »gnilo jajce«, skuša uloviti tistega, ki mu ga je podtaknil. Če mu to uspe, nadaljuje igro kot tisti, ki podtika »gnila jajca«, ulovljeni pa gre sedet na sredino kroga. Zamenja ga lahko le tisti, ki je naslednji ujet.

3.3.1.2 Tekalne igre

»Potres, požar, poplava«

Otroci tečejo po telovadnici. Na trenerjev znak:

- »Poplava!« hitro stečejo na klopco,
- »Potres!« stečejo in se dotaknejo določene stene,
- »Avioni!« se hitro uležejo na trebuh na tla,
- »Sončenje!« se uležejo na hrbet,
- »Spider man!« stečejo k letvenikom in pričnejo plezati,
- »Dinozavri!« zmrznejo (zadržijo trenutni položaj),
- »Sankanje!« se usedejo s stegnjenimi nogami,
- »Avto!« se dvignejo v oporo ležno spredaj,
- »Mizica!« se postavijo v oporo ležno zadaj in dvignejo zadnjico čim višje,
- »Požar!« hitro stečejo na rdeče blazine in čim hitreje dvigujejo noge.

»Transformerji«

Otroci tečejo prosto po telovadnici. Po navodilu trenerja se morajo spremeniti, »transformirati« v:

- »zajčke« (skačejo s sonožnimi poskoki – krepitev mišic nog),
- »mravljice« (se premikajo v opori spredaj – krepitev mišic rok in ramenskega obroča, koordinacija, orientacija v prostoru,...),
- »kače« (se plazijo po trebuhu – krepitev mišic trupa in rok, koordinacija,...),
- »zelo hitre avte, motorje, rakete, formule« (zelo hiter tek – hitrost, koordinacija, orientacija v prostoru,..), itd.

»Kraja repkov«

Otrokom razdelimo trakce, ki si jih zataknejo zadaj za pas in predstavljajo repke. Nato omejimo prostor, kjer otroci lahko tečejo. Nekaj časa jih pustimo prosto teči in na znak: »Hop!« začnejo krasti repke. Opozorimo jih, da repkov ni dovoljeno držati ali krasti iz rok, da se ni dovoljeno usedati na tla ali stati pri steni in da morajo vedno gledati v smer teka, da ne pride do poškodb. Igre je konec, ko zadaj nima več nihče repkov. Zmaga tisti, ki je ukradel največ repkov.

»Vrabčki«

Vrabčki (otroci) prosto tekajo po prostoru (tečejo), zobljejo zrnje (hodijo v račji hoji) in skakljajo po dvorišču (skačejo po eni nogi). Kako se bodo gibali, določi trener.

Po nekaj spremembah gibanja le-ta nenadoma zavpije: »Mačka!«

Vsi vrabčki se morajo v trenutku ustaviti in obmirovati. Kdor se po klicu premika z mesta, naredi napako (ga mačka poje) in je zato kaznovan z eno negativno točko. Vrabčki tekmujejo med seboj, kdo bo zbral najmanj negativnih točk.

»Gorijo tla!«

Po prostoru razmečemo raznorazne predmete (klopi, debele ali polivalentne blazine, ...), na katere bodo otroci lahko stopili oziroma se splazili nanje. Otroci se držijo za roke in hodijo v krogu ter pojejo poljubno pesmico.

Ko trener zakliče: »Gorijo tla!« se hitro spustijo in skušajo čim hitreje stopiti, splezati na predmete v telovadnici.

Otrok, ki zadnji stopi s tal, je izključen iz igre, kar pomeni, da pride do trenerja in se usede na tla ter počaka na konec igre. Otrok, ki je bil ves čas najhitrejši in je edini ostal v igri, je zmagovalec.

3.3.1.3 Skupinske igre

»Vroč žoga!«

Trenerja si podajata veliko gimnastično žogo skozi omejen prostor. Otroci, ki se gibljejo znotraj tega prostora, se morajo izmikati žogi. Za tistega, ki ga žoga zadane oziroma oplazi, rečemo, da ga je spekla in zato izpade. Usede se k steni in počaka do konca igre. Zmagovalec je tisti, ki ostane zadnji v polju.

Otroci morajo biti pozorni na žogo, ostale v polju in še na omejen prostor, zato je ta igra zelo primerna za razvijanje koordinacije in orientacije v prostoru.

»Zvijanje polžka«

Otroci se primejo za roke in zvijejo polžka. Trener mora paziti, da je hiška čim bolj široka.

Ko je polžek zvit, ukaže: »Stoj!«

Otroci se ustavijo in polžek se prebije pod dvignjenimi rokami skozi lupino na prosto.

»Stonoga«

Otroci se razdelijo v kolone po štiri in se primejo za ramena. Tisti otrok, ki je na čelu kolone odloča, kako se bo le ta gibala (hoja, v počepu, teku, po eni nogi, v opori spredaj,...). Na znak trenerja gre glava na rep stonoge, tako imamo novo glavo in novo gibanje stonoge. Ko se zvrstijo vsi otroci, je igre konec.

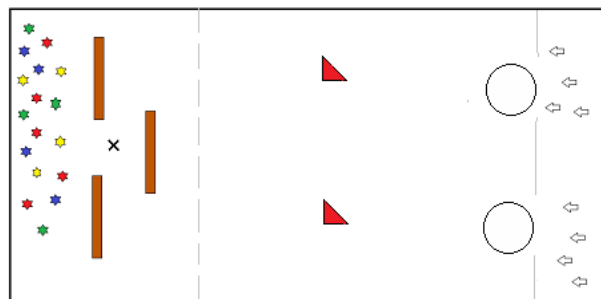
»Nabiranje zaklada«

Pripomočki: tri klopi, ki služijo kot ovire za nabiralce zakladov; dva obroča, ki predstavljata dom, kamor nabiralci prinašajo zaklad; liho število barvnih klobučkov (trakcev, žog,...), ki ponazarjajo zaklad; dva stožca (velike gimnastične žoge,...), kamor se mora vadeči vrniti ob morebitnem ulovu.

Otroke razdelimo v dve skupini, ki se postavita na eno stran telovadnice, eden pa je čuvaj zaklada in stoji med klopi na drugi strani telovadnice. Obe skupini poimenujemo, saj med seboj tekmujeta, katera bo nabrala več zaklada. Pri tem ne smejo preskakovati klopi, ne sme jih ujeti stražar in ne smejo prestopiti stranskih mejnih črt. Naenkrat lahko vzamejo samo en zaklad in ga nesejo domov – v obroč. Če jih pri tem ujame stražar, mora zaklad pustiti v zakladnici, se vrniti do stožca, se ga dotakniti in nato se lahko zopet vrne nazaj po zaklad. Enako naredi, če ga ujame, še preden je prišel do zakladnice. Stražar ima omejen prostor gibanja v katerem lahko lovi, vendar ga ne sme prestopiti. Ko iz zakladnice poberejo vse zaklade, je igre konec. Zmaga skupina, ki ima na domu večje število zakladov. Nato iz zmagovalne skupine izberemo naslednjega stražarja.

MODIFIKACIJA 1: Otrokom na poti od doma (obroč) do zakladnice (klopi) postavimo raznovrstne ovire za preskakovanje, plazenje, lazenje,...

MODIFIKACIJA 2: Zaklad jim lahko predstavljajo žoge, ki jih morajo voditi na različne načine (kotaljenje, odbijanje z obema, z eno roko, ...).



Slika 33. Nabiranje zaklada (Osebi arhiv).

Na Sliki 33 vidimo postavitev orodja in pripomočkov, ki jih potrebujemo za uspešno izpeljavo igre.

»Ali je kaj trden most?«

Igro lahko izvajamo, če imamo na treningu več vadečih (od 8 do 12). Dva vadeča (vsak si izbere svojo najljubšo sladkarijo, jed, igračo) si stojita nasproti, se držita za visoko dvignjeni roki, ki predstavljata most. Ostali vadeči so v koloni, z rokami drug drugemu na ramenih in se premikajo proti mostu.

Ko prispejo do mostu, prvi vpraša: »Ali je kaj trden most?«

Stražarja mostu odgovorita: »Kakor skala, kamen, kost!«

Prvi zopet vpraša: »A gre lahko naša vojska skozi?«

Stražarja mostu odgovorita: »Lahko, če nam zadnjega spustite!«

In odgovor: »Lahko, če ga le ulovite!« in kolona gre pod dvignjenimi rokami stražarjev skozi, pri čemer poskušata stražarja zadnjega v koloni ujeti.«

Ko ga ujameta, ga vprašata: »Kaj imaš raje jabolko ali hruško (čokolado ali sladoled, ladjo ali avion,...)?«

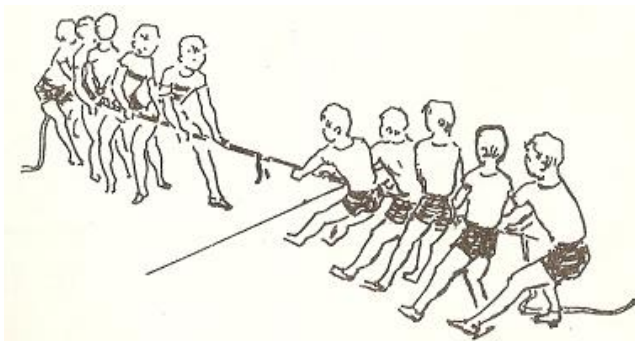
Ko se ujeti odloči, kaj ima raje, se postavi v kolono za tistim stražarjem, ki predstavlja izbran odgovor.

Igra se nadaljuje, dokler ne ostane samo še eden.

Nato se znotraj rok stražarjev mostu premika levo in desno in govorijo: »Ponedeljek, torek, sreda, četrtek, petek, sobota, nedelja.«

Na besedo »nedelja« poskuša ujeti pobegniti in če mu ne uspe, odgovori na vprašanje, kaj ima raje, ter se postavi za tistega stražarja, ki predstavlja odgovor.

Ko so vsi vadeči razporejeni na obeh straneh mostu, jim damo pas. Sredino pasu označimo z navezanim trakcem. Nato se na eno stran prime ena stražarjeva kolona, na drug konec pa druga stražarjeva kolona. Na znak poskušajo povleči trakec za svojo črto (Slika 34). Zmaga tisti, ki prej potegne trakec na svojo stran.



Slika 34. Igra moči (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Na Sliki 34 vidimo dve skupini, ki pomerjata moči.

3.3.2 Igre primerne za učenje judo tehnik

Pri igrah za učenje judo tehnik otrok poleg koordinacije, orientacije v prostoru, hitre spremembe smeri, vzdržljivosti razvija tudi preciznost in natančnost, saj mora judo tehnike tekom igre izvesti pravilno. Otrok je primoran, da se iz hitrega, energičnega gibanja ustavi, umiri, zbere in izvede zahtevano tehniko. To zahteva od otroka določene kognitivne sposobnosti, ki jih med vadbo razvija na posreden način. Ker pri teh igrah, to velja predvsem za igre učenja končnih prijemov in metov, prihaja tudi do tesnega kontakta med otroci, moramo nenehno poudarjati varnost in samokontrolo, da ne pride do agresivnosti.

»Volkci«

Določimo otroka, ki bo »volkec«. Ta se premika v opori spredaj in lovi ostale, ki tečejo znotraj omejenega prostora. Tistega, ki ga ujame, mora zrušiti na tla in sicer tako, da z obema rokama objame njegove noge in jih povleče k sebi. Se pravi, če ga ujame od spredaj, bo moral ujeti pasti nazaj tako, da bo naredil ushiro ukemi, če ga ujame od zadaj, bo povlekel noge k sebi in bo ujeti naredil mae ukemi. Ko se ujeti s katerikoli delom telesa dotakne tal, postane pomočnik »volkca« in skupaj lovita naprej. Igre je konec, ko vsi postanejo »volkci«.

Igra »Volkci« predstavlja za otroka dokaj realno situacijo padca, do katerega lahko pride kjerkoli zunaj telovadnice. Če otrok med igro izvede pravilno tehniko mae ukemija in ushiro ukemija, pomeni, da je gibanje že dodobra avtomatiziral. Tako bo lahko tudi ob nepričakovanem padcu s kolesa ali pri spotiku čez vejo pravilno podstavil roke in se ujel, ne da bi si poškodoval glavo ali trup, kjer se nahaja največje število vitalnih točk.

»Čarovniki in palčki«

Ta igra je podobna igri »Bratec reši me!« le da je reševanje drugačno.

Omejimo prostor. Nato določimo število lovcev, kar je odvisno od velikosti skupine, ki lovijo ostale vadeče. Ko se lovec dotakne vadečega, je ta ujet. Usede se s pokrčenimi nogami (ali počepne) in dvigne roke v predročenje. Ostali ga lahko rešijo tako, da se usedejo s pokrčenimi nogami (počepnejo) proti njemu, stegnejo roke in plosknejo z dlanmi. Nato naredita oba ushiro ukemi (Slika 35). Med reševanjem se ne sme loviti. Po določenem času zamenjamo lovca(-e).



Slika 35. Čarovniki in palčki, reševanje ushiro ukemi (Klock, 2005).

Slika 35 prikazuje način reševanja pri igri Čarovniki in palčki.

MODIFIKACIJA IGRE: Spremenimo način reševanja (Slika 36):

Ulovljeni se postavi na kolena, nekoliko širše od ramen, prste ima vpete v tla, lahti pokrčene, prsti skupaj (palec in kazalec tvorita »trikotnik«). Vadeči ga lahko reši tako, da se poklekne s hrbtom proti njemu. Stopali se dotikata, roki v lahteh pokrčene, prsti skupaj (palec in kazalec tvorita »trikotnik«).

Na znak: »Klip – klop – bum,« ki ga da ujeti, naredita oba mae ukemi.



Slika 36. Čarovniki in palčki, reševanje mae ukemi (Klock, 2005).

Slika 36 prikazuje način reševanja pri igri Čarovniki in palčki.

»Hulk in želvice«

Hulk in želvice ter Obračanje kačic sta igri primerni za učenje katerekoli parterne tehnike. V našem primeru je to končni prijem mune gatame. Otrok pri omenjeni igri razvija predvsem koordinacijo in preciznost, saj mora dvigniti oziroma povleči v točno določeno smer, drugače ne bo naredil ničesar. Poleg motoričnih pa razvija tudi kognitivne sposobnosti:

- sprejeti kontakt prsa na prsa,
- spoštovati drugega,
- upoštevati in slediti navodilom,
- popustiti, če je to potrebno in
- biti aktiven.



Slika 37. Igra obračanje nasprotnika na hrbet in vaja končnega prijema mune gatame (Klock, 2005).

Slika 37 prikazuje potek obračanja nasprotnika na hrbet, če je le-ta v opori klečno do komolcev, in končni prijem mune gatame.

Omejimo prostor. Eden od otrok je »Hulk« in hodi po prostoru. Ostali vadeči so »želvice«, ki se premikajo po komolcih in kolenih. Ko »Hulk« zaustavi »želvico«, poklekne poleg nje (z desne strani). Z levo roko gre pod »želvičinim« trebuhom in jo prime za levo roko v višini komolca. »Hulkova« desna roka pa od spredaj prime »želvičino« levo roko v višini komolca. Nato močno povleče obe roki k sebi in potiska s telesom naprej dokler ne zvrne »želvice« na hrbet. Ko mu to uspe, postane »želvica« »Hulkov« pomočnik in pomaga obračati ostale »želvice«. Igre je konec, ko vsi postanejo »Hulkovi« pomočniki.

MODIFIKACIJA IGRE 1: Način obračanja »želvice« 1.

»Hulk« zopet zaustavi »želvico« in poklekne poleg nje (z desne strani). Z levo roko prime od zadaj za »želvičino« desno koleno, z desno roko pa od spredaj med rokami za »želvičin« desni komolec. Sledi močan poteg z obema rokama navzgor in stran od sebe. Pri tem si pomaga s telesom, saj se nasloni nanjo. Če je potrebno, naredi kakšen korak po kolenih naprej. Ko je »želvica« na hrbtu, se spremeni v »Hulkovega« pomočnika. Igre je konec, ko postanejo vsi otroci »Hulkovi« pomočniki.

MODIFIKACIJA IGRE 2: Način obračanja »želvice« 2.

»Hulk« z desne strani poklekne poleg »želvice«. Z eno roko jo prime za levo nogo v višini kolena, z drugo roko pa jo prime za levo roko v višini komolca. Z obema rokama ju močno povleče navzgor in nase. Ko je »želvica« na hrbtu, postane zopet »Hulkov« pomočnik in nadaljujeta igro.

»Obračanje kačic«



Slika 38. Igra za vajo končnega prijema mune gatame (Klock, 2005).

Slika 38 prikazuje potek obračanja ukeja, ko le-ta leži na trebuhu, in končni prijem mune gatame.

Eden od otrok je lovec, ki se premika po kolenih v omejenem prostoru, ostali so kače, ki se plazijo. Ko lovec pride do »kače«, položi roke na njen hrbet, kar pomeni, da se mora ustaviti. Nato lovec prime »kačo« z eno roko za nogo v višini kolena, z drugo roko prime roko v višini komolca in poskuša obrniti »kačo« na hrbet. Ko mu to uspe, izvede končni prijem »mune gatame« in zadrži 5sekund. Nato se oba odpravita na lov za »kačami«. Igre je konec, ko vsi postanejo lovci.

Vaja je primerna za utrjevanje končnega prijema »mune gatame« in za navezovanje direktnega kontakta med vadečimi.

Igra je primerna tudi za zaključni del treninga.

»Ladjica in vihar«

Igra je primerna za učenje pravilnega držanja garda in navajanje na neposreden kontakt. Otroci med igro razvijajo sposobnost ravnotežja in koordinacije ter kognitivne sposobnosti:

- sprejeti fizični kontakt,
- samokontrola, da ne pride do agresivnosti,
- sprejeti partnerja in ga spoštovati,
- sprejeti poraz,
- dokazati pogum,
- upoštevati in spoštovati pravila.



Slika 39. Igra za učenje pravilnega držanja garda (Klock, 2005).

Slika 39 prikazuje položaj rok v osnovnem gardu.

Otroka sta na kolenih in se primeta v osnovni gard; z desno roko prime ukeja za ovratnik, z levo roko pa za rokav v višini komolca. Nato se kakor ladjica na morju ob močnem viharju premikata levo in desno ter poskušata spraviti drug drugega na tla. Ko to enemu uspe, se postavita v prvotni položaj in začneta znova.

MODIFIKACIJA: Vaja ostane enaka, s to razliko, da en otrok podre drugega na tla in ga poskuša zadržati na hrbtu v končnem prijemu mune gatame.

Opomba: Otroke moramo postopno privajati na neposreden kontakt in uporabo moči. V pare jih moramo razdeliti po približno enaki telesni teži, višini, moči in agresivnosti, saj mora imeti vsak otrok možnost zmage.

3.4 Igre primerne za zaključni del treninga

V zaključnem delu treninga izvajamo vaje in igre, kjer se otroci sprostijo, umirijo in odpočijejo. Intenzivnost vadbe je nižja kakor v uvodnem in glavnem delu treninga. Uporabimo nižjo intenzivnost aerobne vadbe ali raztezne vaje.

»Duhci«

Otroci, ki predstavljajo »duhce«, tečejo po prostoru. Na plosk trenerja se vsi uležijo na tla na trebuh, si prekrijejo oči in se umirijo. Nato trener zbudi enega od »duhcev«, tako da ga poboža po hrbtu in ta budi na isti način naprej, dokler na tleh ne ostane še zadnji »duhec«. Vsi se zelo potiho zberejo okrog njega, se primejo za roke in na znak: »Tri – štiri,« na ves glas zakričijo, da ustrašijo še zadnje ležečega »duhca«.

»Ogledala«

Otroke postavimo v pare tako, da si z obrazom stojita nasproti. Eden od otrok izvaja poljubne gibe, drugi otrok, ki predstavlja njegovo ogledalo, pa skuša te gibe sočasno posnemati. Po določenem času zamenjata vlogi.

»Umetniki«

Otroci so v parih. Eden se uleže na trebuh na tla in se sprosti. Drugi se usede poleg njega. Na hrbet mu poskuša s prstom nekaj »narisati«, »napisati« število, črko in tisti, ki leži, mora ugotoviti, kaj je narisano oziroma napisano. Otroka se nato zamenjata. Igra je odlična za umiritev po napornem treningu.

»Črna kraljica en – dva – tri!«

Izberemo Črno kraljico, ki se postavi na drugo stran v prostoru, do 10m stran od skupine, in ji kaže hrbet.

Ko se palčki pomikajo proti njej, Črna kraljica izgovori: »Črna kraljica en - dva - tri!« in se sunkovito obrne.

Palčki morajo v tistem trenutku obstati v trenutnem položaju. Kogar Črna kraljica vidi v gibanju ali da se v tistem času premakne, se mora vrniti na začetek. Tisti, ki prvi pride do Črne kraljice, postane zmagovalec in prevzame vlogo Črne kraljice v novi igri.

»Padalo«

Igra ima ogromno modifikacij. Najpogostejše so:

- a. Spoznavna igra: Otroci tečejo prosto po prostoru. Na plosk se hitro uležijo na tla in zaprejo oči. Trener enega otroka pokrije, ostali pa morajo ugotoviti, kdo manjka.
- b. Tekalna igra: Vsak otrok drži svojo zanko in nato vsi tečejo najprej v eno smer, nato v drugo. Trener s ploskom menja smeri teka.

- c. Skupinska igra: Prepričamo se, da vsak otrok dobro drži svojo zanko. Zanko premikajo gor in dol, pri tem pa ustvarijo valove. Nanje lahko damo tudi žogo.
- d. Skupinska igra: Vsi se počepnejo in držijo svojo zanko. Trener določi dva otroka, ki se zamenjata pod padalom, ko se le-to napihne.
- e. Skupinska igra: Padalo leži na tleh. Trener določi otroke po barvi in nato pove, kateri dve barvi se zamenjata in kako se zamenjata (tečeta okoli padala ali pod padalom na prijateljevo mesto).
- f. Skupinska igra: Padalo dvignejo visoko v zrak in vsi stečejo na sredino, kot bi bili pod šotorom (ves čas drži vsak otrok svojo zanko).

»Ubogi črni muc!«

Otroci se v krogu usedejo na tla. Trener določi otroka, ki bo prvi »Ubogi črni muc« in se bo v opori klečno sprehajal znotraj kroga.

»Črni muc« se ustavi pri kateremkoli otroku in žalostno mijavka, otrok pa ga mora pobožati in reči: »Ubogi črni muc!« ne da bi se pri tem nasmejal.

Muc lahko poskuša trikrat spraviti otroka v smeh; če mu ne uspe, gre k naslednjemu. Če pa se otrok nasmeji, zamenjata vlogi in igra se enako nadaljuje naprej.

»Barvice!«

V skupini določimo otroka, ki bo »kupec« in otroka, ki bo »prodajalec«. Ostali so barvice in se usedejo na tla. Prodajalec vsakemu otroku na uho pove, katero barvo predstavlja.

Ko pride kupec, reče: »Dober dan. Ali imate mogoče zeleno barvico?«

Če kateri izmed otrok predstavlja zeleno, vstane in začne teči. Če ga kupec ujame, barvica postane last kupca, ki pomaga nakupovati naprej, če ga ne ujame, se barvica usede nazaj. Če prodajalec nima zelene barvice, kupec sprašuje toliko časa, dokler ne izreče barve, ki jo predstavlja otrok. Zmagovalec je tisti otrok, ki ostane zadnji v prodajalni.

3.5 Poškodbe in njihova sanacija

Poškodbe, ki nastanejo pri katerikoli kineziološki aktivnosti, se pravi pri športu, imenujemo športne poškodbe. Največ športnih poškodb nastane v obdobju najintenzivnejše športne aktivnosti (Škraba, 2002). Glavni vzrok za nastanek le-teh je predvsem utrujenost ali pretreniranost, kar je vidno kot upad koncentracije, natančnosti, čas reakcije idr.

Po statističnih podatkih se pri judu zgodi veliko manj poškodb, kot se zgodijo pri košarki, rokometu, gimnastiki idr. Največ poškodb pri judu se zgodi zaradi nepravilno izvedene tehnike. V judo vrtcu praktično ni poškodb, ni pa izključena možnost, da do njih vseeno pride. Same tehnike juda so tako zreducirane in prilagojene otrokovim sposobnostim, da ne ogrožajo otroka in ne dopuščajo možnosti poškodb.

V judo vrtcu se pojavijo zgolj manjše *odrgnine* ali *odpadle stare kraste*, ki se pripetijo ob potegu kože po blazinah ali z naglim potegom oblačil po koži. Otroke v tem primeru oskrbimo z obliži; zaželeno je, da so barvni in porisani. Le-ti so otrokom zanimivejši in zabavnejši, zato se v tem primeru tudi hitreje potolajijo.

Ob raznoraznih elementarnih igrah se lahko zgodi, da si otrok *preseka ustnico*. Glavni vzrok za omenjeno poškodbo je predvsem nepozornost otroka. Večina se jih tako vživi v igro, da pozabi na svojo varnost; predvsem pri lovljenjih ne gledajo v smeri teka. Posledica tega je trk dveh otkov, pri čemer nehote na glavi nastane udarnina oziroma »buška« ali celo presekana ustnica. Obe poškodbi saniramo tako, da nanje položimo mrzel obkladek ob krajšem počitku, nato pa se otrok vrne nazaj v igro.

Če na treningu pride do *krvavljenja iz nosu*, je zelo pomembno, da ostanemo mirni. Eden od trenerjev prevzame skupino in nadaljuje s treningom, drugi trener poskrbi za poškodovanca. Poškodovani se uleže na hrbet, trener poklekne poleg in s pritiskom na koren nosu ter z mrzlim obkladkom na nos ali zatilje zaustavi krvavitev. Ob večji krvavitvi se nosna votlina zapolni s sterilno gazo in mrzlim obkladkom (Škraba 2002). Ko se le-ta ustavi, se otrok vrne nazaj na trening.

Ob morebitnem *izpahu* ali *zvinu*, poškodovani sklep imobiliziramo, obvestimo starše, naredimo zapisnik in poškodovanega otroka skupaj s starši ali trenerjem napotimo v bolnišnico.

Ob kakršnikoli poškodbi ali pripetljaju, ki se zgodi otroku med treningom, torej obvezno obvestimo starše in opišemo situacijo, kako je do poškodbe prišlo in kako smo jo sanirali. Ob morebitnem trku z glavami ali udarcu glave ob tla staršem naročimo, naj bodo nekaj dni še posebej pozorni v primeru morebitnega pretresa možganov zaradi pravočasnega ukrepanja.

Večjih in zahtevnejših poškodb v judo vrtcu do sedaj še ni bilo.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili najpomembnejša področja, ki naj bi veljala za vodenje treninga v judo vrtcu. Ugotovili smo, da je za otroke stare od štiri do šest let najpomembnejša raznolika in pestra izbira iger, saj se otroci dokaj hitro naveličajo. Že manjša modifikacija igre jim lahko predstavlja povsem novo gibalno preizkušnjo in jih zopet motivacijsko spodbudi k doseganju novih ciljev. S pomočjo doseganja ciljev na različne načine lahko otroke spodbudimo k aktivnejšemu sodelovanju, vztrajnosti, hitrosti, moči, k iskanju novih rešitev, k razvijanju kreativnosti in otroške domišljije ter jim približamo športne aktivnosti do te mere, da postanejo del njihovega vsakdana.

Najpomembnejša ugotovitev je bila, da v judo vrtcu ne more biti trener kdorkoli. Ustrezati mora določenim kriterijem, tako po znanju kakor tudi po osebni strukturi. Ustrezno strokovno znanje dobi na Fakulteti za šport, ki pa ga mora nenehno nadgrajevati in izpopolnjevati z raznoraznimi tečaji in seminarji, ki jih razpiše Judo zveza Slovenije. Le tako lahko sledi trendom v spremembah programa in načinu poučevanja posameznih tehnik. Struktura osebnosti pa je prirojena in nanjo ne moremo vplivati.

Judo je časten šport, njegov smisel in namen je, da pridobimo na miru, samozavesti, razsodnosti, zanesljivosti, usposabljanju duha in telesa, oblikovanju osebnosti. Povzetek tega najdemo v Kanovih besedah: *»Na ta način se izpopolnujete in postajate vzoren član skupnosti. To je tudi končni cilj juda.«*

Otroci, ki obiskujejo treninge judo vrtca, se predvsem zabavajo, družijo z vrstniki, dobivajo nove gibalne in socialne izkušnje ter se izpopolnjujejo v spretnostih, vztrajnosti, tekmovalnosti, hkrati pa razvijajo spoštovanje, medsebojno pomoč, red in disciplino.

Z diplomskim delom smo predstavili sistematičen potek vadbe za najmlajše in s tem prikazali celosten način dela v judo vrtcu. Zavedati se moramo, da so otroci zaradi premajhne gibalne aktivnosti izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Redna gibalna aktivnost predstavlja pomembno razvojno spodbudo, je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter za oblikovanje navad in vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo zdrav življenjski slog in oblikovanje vrednot.

5 VIRI

5de Kyu. Ushiro ukemi. Pridobljeno 21. 3. 2011, iz <http://www.berrevoesj.be/examens/fr-ex-geel.htm>.

Albreht, I., (2011). Judo kata. Veteranski judo klub Istra – Koper. Pridobljeno, 21. 3. 2011, iz <http://www.judo-veteran.com/Tehnike/Pozdravi/Pozdravi.html>.

Androja Mlakar, B. (2010). Otroške ljudske igre nekoč v občini Sevnica in njihova uporabnost danes. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Babič, I.,(2001). Judo za mlade. Slovenska Bistrica, Koper: Judo zveze Slovenija.

Brousse, M. in Matsumoto D. (2002). Judo – šport in način življenja. Slovenska Bistrica: JAJKZS.

Čuš, V. (2004). Judo: popusti da zmagaš. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.

Didaktična načela. Pridobljeno 17. 3. 2011, iz http://www.sbaza.net/clanek_html.php?url_clanka=clanki_sb1/pef/didaktika_zapiski.sb&vs ebina_replace=pef.

Dojo ju jisu. Pridobljeno 13. 4. 2011, iz <http://dojojuitsu.voila.net/Html/techniques/deplacements/index.html>.

Examen oranje gordel. Pridobljeno 22. 3. 2011, iz <http://users.ugent.be/~jdgeyter/oranje.html>.

Judo klub Krško. Pridobljeno 17. 3. 2011, iz http://www.jkkrsko.com/otroci_tehnike.html.

Judo klub Šiška. Programi. Judo vrtec. Pridobljeno 17. 3. 2011, iz <http://gibsport.com/sl/Programi/Judo+klub+%C5%A0i%C5%A1ka/Programi/Judo+vrtec>.

Judo klub Šiška. Trenerji. Pridobljeno 19. 3. 2011, iz <http://gib-sport.com/sl/Programi/Judo+klub+%C5%A0i%C5%A1ka/Trenerji>

Kenda, M in Močnik, M. (2008). Osebnost vzgojitelja. Seminarska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Klocke, U.,(2005). Judo lernen. Deutschland: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Judo-Bundes e.V. (DJB) zur Prüfungsordnung für Kyu-Grade.

Kosec, M. (1980). Telesna vzgoja predšolskih otrok: gradivo za vzgojiteljice pripravnice. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za šolstvo.

Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulumu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.

Matejak, Č. in Planinšec, J. (2008). Gibalna učinkovitost mestnih, primestnih in podeželskih otrok. *Revija za elementarno izobraževanje*. 1 (3/4), 5 – 12. Pridobljeno 10. 2. 2011, iz <http://www.dlib.si/v2/Details.aspx?URN=URN:NBN:SI:DOC-AKMMSSCP>.

Mósch, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan založbo, d. o. o.

Mune gatame – chest hold. Pridobljeno, 23. 3. 2011, iz <http://www.homeofjudo.20m.com/munegatami.htm>.

Novak, D., Kovač, M., in Čuk, I., (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Paterson, K. (2003). *Kako lahko poučujem*. Ljubljana: Založba Rokus, d. o. o.

Petkovšek, M. in Kremžar, B., (1986). *100 + 1 igra: za učenje nižjih razredov osnovne šole*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.

Petrovič, O. Razvoj stopala in nepravilnosti stopal v otroštvu. Pridobljeno, 6. 4. 2011 iz, www.zfrm.si/.../Razvoj_stopala_in_nepravilnosti_stopal_v_otro_tvu-spr.ppt.

Pistotnik, B., Pintar, S. in Dolenc, M., (2002). *Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta 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: Založba Annles.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne / športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Založba Annles.

Pirnat, B. (2006). *Mala šola juda: Primernost juda kot pedagoškega sredstva pri vzgoji otrok starosti 6 do 10 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje: predšolska vzgoja – 1. knjiga*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Rostohar, M. (2010). *Gibalni motiv vzgojiteljic in njegov vpliv na otroke v vrtcu*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

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

Škraba, J. (1980). *Prvi koraki*. Ljubljana: Tiskarna Tone Tomšič.

Škraba, Š. (2002). Poškodbe v judu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: Program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Inštitut za šport fakultete za šport univerze v Ljubljani.

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

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Športni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok od tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Ushiro ukemi. Pridobljeno 21. 3. 2011, iz
<http://www.judodaunicamp.hpg.ig.com.br/glossario.htm>.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Založba Annales.

Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolske uspešnosti. Radovljica: Didakta d.o.o.

Zgodovina juda. Judo klub Tatami. Pridobljeno 26. 2. 2011, iz
<http://www.sdtatami.si/judo/zgodovina.html>.