

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETER ŠINKOVEC

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

VPELJAVA MALE ŠOLE JUDA V DOLENJSKI REGIJI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR:

Mag. Metod Jerman

RECENZENTKA:

Prof. dr. Mateja Videmšek

Avtor dela:

PETER ŠINKOVEC

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Damirju Karpljuku in somentorju mag. Metodu Jermanu za strokovne nasvete in napotke ter za vso izkazano pomoč, ki sta mi jo nudila pri pripravi diplomskega dela.

Posebej pa se zahvaljujem svoji družini, ki me je tekom študija motivirala, spodbujala ter verjela vame.

Ključne besede: mala šola juda, celostni razvoj otroka, vpeljava gibalno športne dejavnosti.

VPELJAVA MALE ŠOLE JUDA V DOLENJSKI REGIJI

Peter Šinkovec

Število strani: 90 Število slik: 17 Število tabel: 8 Število virov: 39

IZVLEČEK

Mala šola juda je organizirana športno gibalna dejavnost, ki poteka v telovadnici na blazinah. Namenjena je otrokom v prvem triletju osnovne šole.

Program vadbe je prilagojen njihovim razvojnim sposobnostim in lastnostim. Otroci skozi celo leto prek različnih iger in vaj postopoma spoznavajo vsebine juda, ki jih na koncu pokažejo tudi na izpitu. Seznanijo se z naravnimi oblikami gibanja (plazenja, lazenja, kotaljenja, plezanja, dviganja, nošenja ...), z gimnastičnimi vsebinami (prevali, most, sveča) in z enostavnimi elementarnimi igrami, ki predstavljajo uvod v borilne igre. Z učenjem judo padcev jih želimo obvarovati pred morebitnimi poškodbami, ki se lahko pripetijo v vsakodnevnem življenju. Z učenjem metov in končnih prijemov pa jih želimo naučiti predvsem samonadzora in obvladovanja lastnih čustev. Poudarek je seveda tudi na etičnih načelih juda, ki otroka navajajo na spoštovanje, vljudnost, odgovornost, prijaznost idr.

V prvem delu diplomske naloge smo predstavili letni program male šole juda in vsebine poučevanja znotraj tega. V nadaljevanju pa preučevali možnosti za vpeljavo male šole juda v dolensko regijo. Predstavili smo strategijo, kako začeti s ponudbo vadbenih programov na izbranih osnovnih šolah in kaj vse je potrebno za njihovo uspešno izpeljavo.

Mala šola juda v Ljubljani in njeni okolici uspešno deluje že 7 let, v zadnjih dveh letih pa se je razširila tudi v Krško in Sevnico. Mi smo zaznali priložnost za razširitev tudi v Novo mesto in njegovo okolico. S tem bi omogočili treniranje te plemenite borilne veščine širši množici otrok na Dolenjskem in vplivali na njihov celosten razvoj.

Keywords: little school of judo, overall child development, introduction of physical and sports activities.

INTRODUCING PRESCHOOL JUDO TO THE DOLENJSKA REGION

Peter Šinkovec

Number of pages: 90 Number of pictures: 17 Number of charts: 8 Number of sources: 39

ABSTRACT

Little school of judo is an organized sports/physical activity that takes place in the gym on the pillows. It is intended for children in the first three years of elementary school.

The exercise program is adjusted to their developmental abilities and characteristics. Throughout the year, children through various games and exercises gradually get to know the contents of judo. At the end of the program, they show what they have learned in the final examination. They learn the natural forms of movement (crawling and creeping, rolling, climbing, lifting, carrying...), the gymnastic contents (roll, bridge, candle stick) and some basic games that slowly introduce them to martial arts. By teaching them judo falls, we want to protect them from potential injuries that may occur in everyday life. By teaching them the throws, we want to implement self-control and teach them how to deal with their emotions. The emphasis is, of course, also on the ethical principles of judo that teach the child respect, courtesy, responsibility, kindness, etc..

In the first part of the thesis, we presented an annual program for the Little school of judo and its teaching contents. Then we considered the options for the introduction of the Little school of judo to the Dolenjska region. A strategy of training programs in selected elementary schools and what is necessary for their successful conclusion, is presented in the following chapters.

Little School of Judo has been operating successfully for 7 years in Ljubljana and its surroundings, in the last two years it has expanded also to Krško and Sevnica. We perceive an opportunity to expand it also to Novo Mesto and its surroundings. This would allow the training of this noble martial arts to a wider crowd of children from the Dolenjska region, and would have a positive impact on their overall development.

KAZALO

KAZALO	7
KAZALO SLIK.....	9
KAZALO TABEL.....	10
1 UVOD.....	11
1.1 JUDO.....	12
1.2 MALA ŠOLA JUDA	13
1.2.1 Oprema judoistov v mali šoli juda.....	14
1.2.2 Etika judoistov.....	14
1.2.3 Vpliv male šole juda kot športno gibalne aktivnosti na šolske otroke stare 6–10 let	16
1.2.3.1 Vpliv na telesni in gibalni razvoj	17
1.2.3.2 Vpliv na čustveno-socialni razvoj	18
1.2.3.3 Vpliv na kognitivni razvoj	20
1.2.4 Zdravstveni vidik vključevanja otrok v športno gibalno aktivnost, kot je mala šola juda	21
1.2.5 Didaktična načela pri poučevanju male šole juda	22
1.2.5.1 Načela, ki ustrezajo značilnostim otrok, starih od 6 do 10 let	23
1.2.5.2 Načela vodenja.....	25
1.2.6 Tekmovanja v mali šoli juda.....	28
1.3 LIK TRENERJA KOT VZGOJITELJA	29
1.4 CILJI	31
2 METODE DELA.....	32
3 RAZPRAVA	33
3.1 METODIKA UČENJA.....	33
3.2 LETNA PRIPRAVA ZA MALO ŠOLO JUDA.....	33
3.2.1 Cilji in vsebine poučevanja po mesecih v šolskem letu	35
3.2.2 Preverjanje znanja	45
3.2.3 Tekmovanje.....	47
3.3 VSEBINE POUČEVANJA.....	49
3.3.1 Naravne oblike gibanja	49
3.3.2 Elementarne igre	59
3.3.2.1 Igre, primerne za uvodni in glavni del vadbene enote.....	60
3.3.2.2 Igre, primerne za sklepni del vadbene enote	63
3.3.3 Gimnastični elementi.....	63
3.3.4 Judo vsebine	66
3.3.4.1 Pozdrav (Rei)	66
3.3.4.2 Padci	68
3.3.4.3 Meti.....	70
3.3.4.4 Končni prijemi	72
3.3.4.5 Teorija juda.....	73
3.4 STRATEGIJA VPELJAVE MALE ŠOLE JUDA V DOLENJSKI REGIJI	74
3.4.1 ŠD Bushido – matični klub	75
3.4.2 Postopek izvedbe dejavnosti.....	76
3.4.2.1 Dejavnosti pred začetkom vadbe na šolah	78
3.4.2.2 Dejavnosti ob začetku vadbe in med šolskim letom na šolah	78
3.4.3 Potrebna oprema za izvedbo vadbe.....	79
3.4.4 Potrebe po zaposlenih	79
3.4.5 Ciljna skupina povpraševalcev po naših storitvah	80
3.4.6 Opazovanje trga	84

3.4.7 Pogled naprej	88
4 SKLEP	89
5 VIRI.....	90

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Naravne oblike gibanja (Pistotnik idr., 2002).	50
<i>Slika 2 (Primeri 1. – 7.).</i> Primeri plazenja (Pistotnik idr., 2002).	52
<i>Slika 3 (Primeri 1. – 5.).</i> Primeri plazenja (Pistotnik idr., 2002).	54
<i>Slika 4.</i> Stoja na lopaticah (Novak idr., 2008).....	64
<i>Slika 5.</i> Preval naprej (Novak idr., 2008).	65
<i>Slika 6.</i> Preval nazaj (Novak idr., 2008).	65
<i>Slika 7.</i> Plezanje v stojo na rokah ob steni (Novak idr., 2008).....	66
<i>Slika 8.</i> Stoječi pozdrav (Stavrev, 2012).	67
<i>Slika 9.</i> Klečeči pozdrav (Stavrev, 2012).	68
<i>Slika 10.</i> Padec nazaj (Falling techniques of Judo, 2012).	69
<i>Slika 11.</i> Padec naprej (Falling techniques of Judo, 2012).....	69
<i>Slika 12.</i> Padec vstran (Falling techniques of Judo, 2012).....	70
<i>Slika 13.</i> O soto otoshi (Osebni arhiv).	71
<i>Slika 14.</i> Uki goshi (Osebni arhiv).	71
<i>Slika 15.</i> Kesa gatame (Osebni arhiv).	72
<i>Slika 16.</i> Mune gatame (Osebni arhiv).	73
<i>Slika 17.</i> Prijavnica Male šole juda (Mala šola juda, 2012).	77

KAZALO TABEL

Tabela 1.....	34
<i>Podatki o vadečih.....</i>	34
Tabela 2.....	46
<i>Primer programa za belo-rumeni pas.....</i>	46
Tabela 3.....	81
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Grm (Publikacija OŠ Grm, 2012).</i>	81
Tabela 4.....	81
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Bršljin (Letni delovni načrt OŠ Bršljin, 2012).</i>	81
Tabela 5.....	82
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Stopiče (Publikacija OŠ Stopiče, 2012).</i>	82
Tabela 6.....	82
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Drska (Letni delovni načrt OŠ Drska, 2012).....</i>	82
Tabela 7.....	83
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Šmihel (Publikacija OŠ Šmihel, 2011).</i>	83
Tabela 8.....	83
<i>Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Center (Publikacija OŠ Center, 2011).....</i>	83

1 UVOD

Tehnološke, socialne, urbane in druge okoliščine sodobnega sveta postajajo »strup« za telesno dejavnost mladih. Otroci zmeraj več časa presedijo pred računalnikom, poleg tega so številni mladi preobremenjeni s šolskim delom. Pomemben dejavnik za manj telesne dejavnosti je tudi uporaba motoriziranih prevoznih sredstev itd. Manj telesne dejavnosti pomeni slabše telesne sposobnosti in posledično slabše zdravje mladih ljudi (Škof, 2010).

Dokazano je, da je redna športna dejavnost koristna za zdrav življenjski slog in naše zdravje. Vedno več ljudi se tega zaveda, zato dajejo vse večji pomen športnim dejavnostim. Starši svoje otroke vse več vključujejo v različne športne dejavnosti, saj se zavedajo pozitivnih učinkov na otrokov razvoj. Ena izmed organiziranih športnih dejavnosti je tudi mala šola juda (Pezdirc, 2011).

Vendar kaj sploh je judo? Poznamo ga kot borilno veščino, ki poteka na blazinah med dvema posameznikoma. Zanj 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. Judo je šport, ki je primeren za vse generacije – od najmlajših do najstarejših (Pezdirc, 2011). Šimenko (2011) v svojem diplomskem delu ugotavlja, da lahko prav najmlajši v judo vrtcih in mali šoli juda s pridom pridobivajo nove motorične sposobnosti in nove gibalne izkušnje ter si tako gradijo široko motorično znanje, ki jim bo podlaga za nadaljnje udejstvovanje v višjih starostnih kategorijah juda ali pri drugih športih. Vse to se gradi na naravnih oblikah gibanja in elementarnih igrah, pri katerih je največji poudarek na borilnih igrah. Prav zaradi vseh teh lastnosti in rezultatov v slovenskem judu se vse več mladih odloča za treniranje juda.

Z diplomskim delom bomo predstavili malo šolo juda (MŠJ) kot društveno dejavnost in pedagoški proces, ki poteka v njej, ter prikazali, kakšen vpliv ima na otrokov celostni razvoj. Predstavili bomo letno pripravo in vsebine poučevanja znotraj MŠJ. Namen dela je tudi predstaviti strategijo vpeljave male šole juda v dolenjsko regijo.

1.1 Judo

Judo je individualen šport. Vpliva na duševnost mladega človeka, ki se v boju z nasprotnikom nauči samoobvladovanja in premagovanja strahu. Judoistova zmaga je rezultat njegovih lastnih odločitev, prav tako kot je to v življenju. Poleg odgovornosti za sprejemanje lastnih odločitev te nauči športno sprejemati zmage in poraze (Judo klub Šiška, 2010).

Športna panoga judo spada med izrazito borilne športe. Razvil se je iz tradicionalnega jiu-jitsa stare Japonske. Ustanovitelj modernega juda je profesor Jigoro Kano, ki je leta 1882 ustanovil svojo šolo, imenovano Kodokan, ki obstaja še danes. V Evropi se je judo pojavil leta 1902 in se je zelo hitro razširil (Judo klub Šiška, 2010).

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

Judo ne bi smel biti samo šport; judo niso samo tekmovanja in rezultati. Tekmovanja so samo sredstvo, da se judo razvija v sistemu splošne telesne kulture (Škraba, 1980).

Ustanovitelj modernega juda Jigoro Kano o namenu juda pravi: *»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 sklepamo, da so iskrenost, skromnost, pogum, vljudnost, spoštovanje, prijateljski odnos do nasprotnika, pripravljenost pomagati šibkejšemu in samoobvladovanje glavne moralne vrednote, ki usmerjajo medsebojne odnose v judu. Zaradi tega lahko z gotovostjo trdimo, da ima judo prednost pred ostalimi športi. Judo je odlično vzgojno sredstvo, s katerim lahko zelo učinkovito vplivamo na oblikovanje celostnega razvoja mladega človeka (Brousse in Matsumoto, 2002).

1.2 Mala šola juda

Mala šola juda je športno društvo. Njegovo poslanstvo je razvijati nove programe in pristope pri vadbi juda ter tako vadbo in spoznavanje juda omogočiti čim večjemu številu otrok in mladostnikov.

Glavni cilji šole so spodbujati pozitiven odnos do gibanja in zdravega načina življenja, organizirati raznolike in raznovrstne športne programe, približati šport otrokom in mladostnikom ter tako vplivati na njihovo zdravje, normalno rast in razvoj. S kakovostnimi programi otrokom in mladostnikom privzgojiti potrebo po gibanju in pozitivni agresivnosti ter jim tako pomagati graditi samozavest, spoštovanje, pogum, odgovornost in vztrajnost. Omogočiti aktivne, raznolike in cenovno dostopne programe za koristno preživljanje prostega časa čim večji množici otrok (Mala šola juda, 2008).

S programom MŠJ se judo kot šport in borična veščina strokovno in dejavno vključuje v pedagoški proces, in sicer predvsem z vidika telesnega in psihičnega razvoja otrok v obdobju rasti (starost od 6 do 8 let) in otrok v predpubertetnem obdobju (od 8 do 10 let) (Pirnat, 2006). To pomeni, da se v program MŠJ vključujejo predvsem otroci prvega triletnega devetletne osnovne šole.

Pri vadbi male šole juda sta običajno 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 kakovostno in uspešno delo to prevelika skupina. Najboljši možni pogoji za delo v homogeni skupini so od 12 do 16 otrok. Če je otrok manj, je trener omejen z izbiro elementarnih iger; tako trening lahko postane pust in enoličen. Če pa je otrok več, je težava v nadzorovanju vseh in v kakovostnem poučevanju tehnik.

S pravnimi in strokovnimi pristopi lahko pri otroku naredimo zelo veliko za njegov celostni razvoj. Postopoma in predvsem prek igre lahko razvijamo, izpopolnjujemo in odpravljamo pomanjkljivosti na različnih razvojnih področjih. Judo kot šport ponuja otroku prek neposrednega stika edinstveno možnost vplivanja na njegov socialni, čustveni in moralni razvoj (Pezdirc, 2011).

Za ustrezno izbiro športno gibalnih vsebin in smiselno načrtovanje dela je poznavanje osnovnih zakonitosti rasti in razvoja ter s tem razvojnih značilnosti otrok nujno potrebno (Pišot in Jelovčan, 2006). Zato je izredno pomembno, da imamo v mali šoli juda primerno usposobljen kader, ki bo upošteval otrokove sposobnosti in zmogljivosti ter temu primerno pripravil vadbene enote in jih znal prilagajati posameznikom.

1.2.1 Oprema judoistov v mali šoli juda

Vsak otrok, ki na začetku pride na trening male šole juda, mora imeti s seboj športno opremo (trenirka, kratke hlače, majica idr.), copate in pijačo. Kimono je v mali šoli juda obvezen, vendar ne takoj na začetku vadbe. Otrok, ki ima na treningu oblečen kimono, je bolj motiviran, saj mu predstavlja nekaj novega, neobičajnega, nevsakdanjega. Ko se v garderobi obleče 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 (Pezdir, 2011).

Za vadbo juda ne potrebujemo obutve, ker smo na blazinah bosi. Priporočljivo je, da smo pri določenih gibalnih nalogah bosi, saj s tem učinkoviteje pridobivamo gibalne informacije, razvijamo prstne spretnosti ter krepimo mišice stopal in loka, kar preprečuje nastanek ploskih stopal (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.2 Etika judoistov

Etična načela imajo v judu posebno mesto. Neodgovorna dejanja lahko predstavljajo veliko nevarnost z nepredvidljivimi in s škodljivimi posledicami. Zato za vsakega judoista veljajo stroga etična načela, ki slonijo na humanih načelih, predvsem na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Ta načela določajo okvire lepega vedenja, krepijo človeške vrednote, kot so spoštovanje, iskrenost, vljudnost, prijateljstvo idr. (Inštitut za judo, 2012).

Šport ni samo tekmovalnost. Je tudi zabava, navdušenje in napetost, medsebojno sodelovanje, prijateljsko obnašanje, strpnost, spoštovanje različnosti in občutek odgovornosti. To so vrednote, ki jih je treba pri borilnem športu še posebej upoštevati. Spodbujati je treba šibkejše

in razočarane, predvsem pa iz srca čestitati nasprotniku ob koncu tekmovanja, in to ne glede na dosežek (Inštitut za judo, 2012).

Ko govorimo o etiki, je treba izpostaviti vsaj tri področja (Inštitut za judo, 2012):

- etika judoistov na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju,
- osebna higiena,
- hišni red in vzdrževanje telovadnice.

1. Etika judoistov na treningu, tekmovanju in v zasebnem življenju (Inštitut za judo, 2012):

- nikoli ne dokazujemo svoje moči in spretnosti,
- v življenju nikdar ne napadamo, ampak se branimo le v nujnih primerih,
- judoist vedno brani šibkejše,
- v vsaki situaciji ostanemo mirni in potrpežljivi,
- judo pozdrav velja kot znak spoštovanja do prijatelja, nasprotnika, trenerja, starejšega in občinstva,
- na trening vedno prihajamo pravočasno,
- trenerja poslušamo zbrano, v tišini in se držimo njegovih navodil,
- telovadnice ne zapuščamo brez dovoljenja,
- se ne kregamo in ne tepemo,
- pri učenju juda prijatelje spodbujamo in jim pomagamo.

2. Osebna higiena (Inštitut za judo, 2012):

- uporabljamo copate in nikoli ne hodimo bosi do blazin,
- kimono mora biti vedno urejen, čist in na voljo na treningu,
- nohti na rokah in nogah morajo biti kratko postrizeni,
- rane morajo biti zaščitene, da ne umažemo kimona, partnerja ali blazin,
- če smo zboleli ali se poškodovali, ne treniramo, saj s tem zaščitimo sebe in partnerja,
- dolgi lasje morajo biti vedno speti, da ne ovirajo našega partnerja,
- v času treninga ne nosimo nobenega nakita,
- v telovadnico nikoli ne prinašamo hrane in igrač,
- če moramo na WC, najprej vprašamo trenerja, in ne pozabimo na umivanje rok.

3. Hišni red in urejenost telovadnice (Inštitut za judo, 2012):

- vedno poskrbimo, da je telovadnica čista in varna,
- ne zamujamo na trening ali tekmovanje,
- pri vsakem vstopu v telovadnico ali na blazino se priklonimo, primerno pozdravimo,
- na blazino gremo samo s čistimi in z bosimi nogami,
- pri razlagi trenerja spodobno stojimo, sedimo ali klečimo,
- upoštevamo red in disciplino pri vadbi in izvajamo tisto, kar je določil trener.

1.2.3 Vpliv male šole juda kot športno gibalne aktivnosti na šolske otroke stare 6–10 let

Srednje in pozno otroštvo je obdobje nižjih razredov osnovne šole in traja od 6. do 10. leta za deklice ter do 12. leta za dečke. To je obdobje relativno stabilne in umirjene rasti in je obdobje, ko se pojavijo prvi znaki spolne diferenciacije (Škof, 2007). To pa še zdaleč ne pomeni, da gibalna dejavnost v tem obdobju ni pomembna. Zurceva (2008) v svoji raziskavi navaja, da je gibalna dejavnost eden izmed najpomembnejših zunanjih dejavnikov otrokovega razvoja na vseh razvojnih področjih (telesnem, gibalnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem).

Obdobje med 6. in 11. letom starosti je najuspešnejše za učenje in osvajanje gibalnih vzorcev. Otrok se uči novih gibalnih tehnik izredno hitro in brez večjih naporov (Zurc, 2008). Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja ima negativen vpliv na poznejši gibalni razvoj. Pestrost gibalnih izkušenj pa vodi v povečevanje otrokove gibalne zmogljivosti (Tancig, 1987).

V mali šoli juda je pri otrocih v srednjem oziroma poznem otroštvu poudarek na razvijanju osnovnih motoričnih programov z vajami, kot so: skoki, preskoki, lazenje, plazenje, gibanje okoli svoje osi, kotaljenje. Pozneje, ko otroci osvojijo določena gibalna znanja, se ustrezno doda vadba gimnastičnih elementov in borilnih elementov juda, s čimer se razvijajo motorične sposobnosti (koordinacija, gibljivost, moč, hitrost, vzdržljivost). Elementi juda naučijo otroke samodiscipline, otroci pridobijo občutek za skupinsko delo, spoznavajo zdrav način življenja skozi gibanje in šport (Pirnat, 2006).

»Najbolj pomembno je, da mladostniku pomagamo pri krepitvi zaupanja v lastne moči, saj te bistveno prispevajo k zdravju in zmanjšujejo kognitivne, socialne, psihične in fiziološke napetosti, ki vodijo k psihosomatskim težavam« (Babič, 2001, str. 17).

1.2.3.1 Vpliv na telesni in gibalni razvoj

Gibalni in telesni razvoj sta med seboj močno povezana, z drugimi besedami nerazdružljiva, kajti napredek na enem področju vodi v napredek na drugem. Oba sta odvisna od količine in kakovosti gibalnih izkustev v okolju oziroma od otrokove gibalne aktivnosti (Zurc, 2008).

Telesni razvoj otroka pomeni spreminjanje njegovih telesnih mer (rast) in sestave njegovega telesa (zorenje), označimo ga lahko tudi kot proces kvantitativnih in kvalitativnih sprememb. Med najpomembnejše telesne dimenzije in mere spadajo: telesna višina, dolžine okončin, telesna masa s posameznimi komponentami telesne mase (sestava telesa, indeks telesne mase, površina telesa in telesna gostota oziroma količina telesne tekočine) (Škof, 2007). Nanje vplivajo genski in okoljski dejavniki, pri čemer bi pri zadnjem 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, v Pezdirc, 2011).

Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja v različnih obdobjih človekovega življenja. Je proces, v katerem otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce (gibalne veščine) ter razvija gibalne sposobnosti, kot so moč, hitrost, ravnotežje idr. Tako kot vsak drug razvoj je tudi gibalni razvoj pravzaprav sposobnost prilagajanja okolju in se udejanja pri igri in različnih gibalnih dejavnostih (Škof, 2007).

Trenerji male šole juda 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.

Zelo pomembna motorična sposobnost je koordinacija celega telesa, ki jo razvijamo tudi z različnimi igrami lovljenja. Tukaj se izrazito pokaže, kako napredujemo z vidika postopne zahtevnosti znotraj istovrstnih iger. 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. Če omejimo prostor, to vpliva na njihove kognitivne sposobnosti (pozornost in pazljivost) ter na orientacijo v prostoru. Nato spremenimo položaj ujetega, ki se, na primer, postavi v oporo spredaj ali zadaj, 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 se prav tako postopno stopnjuje učenje judo tehnik in možnost napredovanja. Otrok začne z najlažjimi in najenostavnejšimi vajami, ki jih postopoma nadgrajujemo (Pezdirc, 2011).

Glede na izkušnje in mnenja staršev lahko rečemo, da je bil pri otrocih, ki so redno obiskovali vadbo male šole juda, viden zelo velik vpliv vadbe predvsem na otrokov gibalni razvoj. Ko se otroci na začetku leta vključijo v malo šolo juda, so precej okorni in gibalno neprepričani vase, kar se med letom bistveno izboljšuje. Celoletno izvajanje gimnastičnih vaj, elementarnih iger, naravnih oblik gibanja in judo tehnik ima pozitiven učinek na otrokov gibalni razvoj, saj pridobiva gibalne izkušnje, razvija motorične sposobnosti in jih izpopolnjuje (Pezdirc, 2011).

1.2.3.2 Vpliv na čustveno-socialni razvoj

»Ko otroci odraščajo, se bolj zavedajo lastnih čustev in čustev drugih. Bolje lahko uravnavajo njihovo izražanje v socialnih situacijah in bolj so se sposobni odzvati na čustveno stisko nekoga drugega« (Saarni in sod., 1998, v Papalia idr., 2003, str. 330).

Za mlajšega šolarja so značilna močnejše izražena specifična čustva, med katere sodi tudi čustvo strahu, ki je še posebej izraženo. Boji se živali, tujcev, bolezni in poškodb. Poleg realnih strahov se pojavlja tudi nerealen strah, kot na primer strah pred temo v kleti, gozdu, strah pred nadnaravnimi pojavi idr. Te oblike strahu otrok povzema od njemu bližjih odraslih. Poleg že naštetih čustev je smiselno izpostaviti tudi zaskrbljenost, tesnobo in anksioznost. Vsa ta negativna čustva se pojavljajo zaradi pomanjkanja občutka splošne varnosti, zaradi raznih družinskih težav in tudi zaradi nerešenih šolskih problemov. Otrok z negativnimi čustvi ima težave pri učenju in obnašanju (Zurc, 2008).

Študije o povezavi gibalne dejavnosti in čustvenega razvoja niso ravno pogoste, vendar kljub temu kažejo na pozitivne učinke gibanja v posameznikovem čustvenem razvoju. Gibalna dejavnost ima pomemben vpliv zlasti v obdobju otroštva na razvoj samopodobe in razumevanje samega sebe (Zurc, 2008).

V razvojnem obdobju poznega otroštva postajajo vrstniki vse bolj pomemben dejavnik v otrokovem socialnem življenju. Ko otrok vstopi v šolo, se razširi njegovo socialno okolje, s tem pa vse več ljudi vpliva na oblikovanje njegove osebnosti in njegovega socialnega vedenja (Puklek in Gril, 1999, v Škof, 2007).

Otroci vse več časa preživijo z vrstniki in tako oblikujejo vrstniške skupine, imenovane klike. Te se oblikujejo načrtno na podlagi osebnostnih in psiholoških kriterijev, skupnih namer in podobnih ciljev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Dečki in deklice se ne družijo ravno veliko, zato je tudi skupine oblikovane pretežno le iz dečkov ali deklic. Za njih je vse bolj pomembna priljubljenost znotraj socialne skupine (Papalia idr., 2003).

Ena izmed športno gibalnih dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na otrokov čustveno-socialni razvoj, je tudi mala šola juda. Vključuje raznovrstne igre, v katerih se otroci naučijo socialnih veščin. Igre, kot so *Potres*, *poplava*, *letal*, *Transformerji*, *Kužki*, *Volkci* ..., pri katerih otrok izraža trenutno počutje, nakazuje tekmovalnost, kdo bo hitrejši, boljši in uspešnejši. Pri drugem sklopu iger navajamo otroke na sodelovanje, pomoč, solidarnost. 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 (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Opažanja staršev z vidika čustveno-socialnega področja so predvsem ta, da otroci postajajo bolj pozorni, saj začnejo dosledneje poslušati navodila, so bolj zbrani pri delu, lažje nadzirajo svoja čustva, postanejo bolj družabni, vse več sodelujejo z vrstniki, bolj skrbijo za osebno higieno ter ločijo med dobrim in slabim. Treningi juda jim izoblikujejo delovne navade v smislu vztrajnosti, postavljanja ciljev, vzpostavljanja boljših odnosov s prijatelji in trenerji (Pezdirc, 2011).

1.2.3.3 Vpliv na kognitivni razvoj

Da je gibalna aktivnost osnova intelektualnemu razvoju, že dolgo ni več neznanka. V to so verjeli že Platon, Locke, Komenski, Rousseau, Piaget idr. Empirično je dokazano, da obstajajo pozitivne povezave med kognitivnim razvojem in gibalno aktivnostjo (Zurc, 2008).

Otroci med šestim in desetim letom starosti so v razvoju mišljenja na stopnji konkretnih operacij oziroma v obdobju konkretnega logičnega mišljenja. To pomeni, da so sposobni reševati konkretne, dejanske probleme. Razmišljajo logično, saj so sposobni dojemati različne vidike določene situacije, njihova logika pa je kljub temu omejena na fizično realnost (Papalia idr., 2003).

V tem obdobju se značilno skrajša otrokov reakcijski čas, povečajo pa se hitrost procesiranja informacij, selektivna pozornost in sposobnost koncentracije (Papalia idr., 2004, v Škof, 2007, str. 75). Naštete stvari se kažejo v tem, da so otroci lahko dlje časa zbrani in osredotočeni na pomembne informacije iz okolja, hkrati pa niso več osredotočeni na nepomembne informacije, ki jih enostavno ignorirajo. Poleg selektivne pozornosti se poveča tudi otrokova sposobnost namernega usmerjanja pozornosti. Vse navedene sposobnosti otroku pomagajo in lajšajo slediti pouku in pri procesu učenja (Meece, 2002, v Škof, 2007).

Babič (2001) ugotavlja, da so kognitivni procesi vključeni v gibalno organiziranost, da vplivajo na njeno izvajanje in nadzor ter imajo pomembno vlogo pri učenju in nadzoru gibanja. Kognitivne sposobnosti deli na inteligenčne sposobnosti (razum, dožemanje) in intelektualne sposobnosti (pridobljeno znanje, izkušnje). Otrokov razvoj na področju kognitivnih sposobnosti je odvisen od vzgoje, načina učenja, od dejavnikov in osebnosti vsakega posameznika (Babič, 2001).

Zato moramo biti pri vadbi male šole juda pozorni, na kakšen način posredujemo nove in že znane vsebine. Demonstracija mora biti izvedena večkrat in z različnimi hitrostmi, s poudarkom na pomembnejših delih gibanja. Pozorni smo, kako in kdaj poudarjamo najpomembnejše dele gibanja, ker mora otrok najprej dobiti celostno podobo gibanja, šele nato se osredotočimo na podrobnosti. Demonstracija mora biti natančna, razlaga pa jasna in kratka, taka, da jo otroci razumejo. Ni smiselno uporabljati strokovnih izrazov, terminov, ki niso primerni starosti, ker jih otroci tako ali tako ne bi razumeli. Pri razlagi pravil naj bo vključene čim več domišljije, saj se s tem približamo otrokom in hkrati izognemo marsikateremu nesporazumu med njimi (Pezdir, 2011).

1.2.4 Zdravstveni vidik vključevanja otrok v športno gibalno aktivnost, kot je mala šola juda

Športna dejavnost je danes za človeka izrednega pomena, saj sedeč življenjski slog, kakovostno in količinsko neprimerna hrana ter vedno manj prostega časa ogrožajo tako telesno kot duševno zdravje otroka. Otroci so zaradi velike ponudbe priložnosti dejavnosti, ki jih starši pojmujejo kot zelo pomembne za otrokov razvoj (tečajji tujih jezikov, glasbene šole ...) tudi v svojem prostem času izpostavljeni pretežno umskim obremenitvam. Dodaten negativen vpliv pa predstavljajo računalniki in televizija, ki so za otroke zaradi hitre zadovoljitve nekaterih njihovih potreb zelo priljubljeni.

Vse to je pripeljalo do nezdravega življenja in različnih bolezenskih stanj otrok. Rečemo lahko, da zdravstveno stanje otrok peša, saj večina bolezenskih procesov, kot so bolezni srca in ožilja, debelost, ateroskleroza, sladkorna bolezen, začne nastajati že v zgodnjem in poznem otroštvu (Škof, 2007).

Zato imajo starši pri vzgajanju in učenju otrok o pomenu športne aktivnosti in aktivnem preživljanju prostega časa pomembno vlogo. Vloga staršev pa se ne začne in konča pri vključitvi otrok v športne dejavnosti, v različna športna društva in klube, pač pa je zelo pomembno, kako družina preživlja prosti čas, koliko športnih spodbud je otrok deležen znotraj družine, kakšen je splošen življenjski slog družine ipd. (Šimunič, 2008).

Iz vsega tega lahko sklepamo, da so prav starši tisti, ki predvsem v začetku, ko se otrok rodi, omogočajo otroku stik z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Morajo mu biti za zgled, ker otrok take izkušnje lažje sprejme kot način življenja in s tem oblikuje pozitiven odnos do gibanja in športa.

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno (Drev, 2010).

Gibalna aktivnost povzroča neposredne in posredne koristi na zdravje otrok in mladostnikov. Završnik in Pišot (2005, v Videmšek in Pišot, 2007) navajata koristi pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

Na zdravje otrok vplivamo tudi z vadbo pri mali šoli juda. Z raznimi igrami in s številnimi gimnastičnimi vajami vplivamo na otrokov zdrav in celosten razvoj. Igra mora biti privlačna, zanimiva ter prilagojena njihovim sposobnostim. In prav to želimo pri mali šoli juda spodbujati.

1.2.5 Didaktična načela pri poučevanju male šole juda

Uspešnost katerega koli učnega procesa, v našem primeru vadbe male šole juda, ni odvisna samo od izbire ustreznih vsebin, ampak v veliki meri od tega, kako je vadbeni proces izpeljan. Vsak pedagoški proces temelji na določenih načelih, ki določajo njegovo uspešnost (Škof, 2007).

Didaktična načela so vodila, izpeljana iz različnih teoretičnih in izkustvenih znanstvenih spoznanj in se nanašajo na celoten izobraževalno-vzgojni proces ter na njegove posamezne sestavine, vidike in dogajanje, ki se v njem odvijajo (Kramar, 1999).

V izobraževalnem procesu sta pomembna vloga vsakega načela posebej in skupni vpliv več načel skupaj. Ves čas je treba upoštevati vsa načela, hkrati pa v posameznih delih procesa posamezno načelo. Dejstvo je, da je izobraževalni proces celovita struktura, sestavljena iz več različnih, med seboj prepletenih sestavin. Vsaka sestavina ima svoje značilnosti, s katerimi se glede na didaktične zahteve povezuje z ostalimi v celoto. Hkrati se v izobraževalnem procesu prepletajo vplivi različnih (neposrednih in posrednih) dejavnikov, ki so v različnih medsebojnih razmerjih (se dopolnjujejo, ujemajo, si nasprotujejo, izključujejo ...). Izobraževalni proces je celovit in zapleten proces, ki ga je treba oblikovati, njegov potek pa uravnavati z več vidikov oz. načel (Kramar, 1999).

1.2.5.1 Načela, ki ustrezajo značilnostim otrok, starih od 6 do 10 let

Načelo primernosti in akceleracije

Razvoj gibalnih sposobnosti otrok v starosti od 6 do 10 let je zelo hiter, zato temu obdobju pravimo tudi »zlata motorična leta«. V obdobju teh štirih let otroci naredijo ogromen razvojni skok tako po obsegu kot po kakovosti gibalnih vzorcev. Razvijajo se tudi na morfološkem, psihosocialnem in kognitivnem področju. Zaradi izrazitega razvojnega skoka je pomembno, da v prvi vrsti upoštevamo načelo primernosti, ki pomeni prilagoditev športnih programov otrokovi biološki starosti. Poleg tega je treba upoštevati tudi načelo akceleracije, ki pravi, da moramo biti pri izbiri gibalnih vsebin za odtenek pred otrokovim dejanskim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007).

Rajtmajer (1988) navaja, da je treba za ustrezno razumevanje načela primernosti poznati naslednje zakonitosti:

- razvojne zakonitosti otrok s pojavi retardacije in akceleracije,
- stopnjo razvoja gibalnih spretnosti,
- najširše zbirke sredstev gibalne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na osvajanje novih gibalnih stereotipov in izboljšanje osnovnih motoričnih sposobnosti.

Načelo individualnosti

Otroci se med sabo razlikujejo, saj je vsak zase nekaj prav posebnega. Če želimo, da bi bila športna vadba koristna, mora biti prilagojena njihovim trenutnim lastnostim in spodobnostim (Škof, 2007).

Zato dajemo v zgodnjem šolskem obdobju poudarek na otrokov individualen, lasten način izražanja, naloga športnih pedagogov pa je, da otroka pri tem spodbujajo. S tem postane gibalna naloga sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev, kar vpliva na gibalni razvoj ter tudi na ostala področja otrokovega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

Če želimo spremljati individualno odzivnost otrok v konkretnih gibalnih okoliščinah, moramo, kot navajata Videmškova in Pišot (2007):

- zbrati čim več informacij o otroku,
- preučiti odzive otrok pri izbiri ustreznega gibalnega vzorca,
- pomagati vsem otrokom pri osvajanju različnih gibalnih vzorcev, ki jim omogočajo pospešen razvoj gibalnih spretnosti,
- dobro opazovati in nadzorovati otrokov napredek pri gibalnih in ostalih sposobnostih.

Načelo interesa, doživljanje in motivacije

Načelo interesa na področju športa opredeljujemo kot usmerjenost k določenim gibalnim aktivnostim, s pomočjo katerih rešujemo dejanske gibalne zahteve ali premagujemo objekte (ovire). Sem sodi tudi čustvena naravnost, ki je v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju še posebej pomembna, kajti brez nje se otroci nočejo vključiti v gibalno aktivnost (Videmšek in Pišot, 2007).

»Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva izjemno močno čustveno tako pozitivno kot negativno. Zato se zanimanje za neko dejavnost hitro pojavi in tudi hitro izgubi. Naloga pedagoga je, da z ustrezno motivacijo aktivira otrokova pozitivna čustva do gibalne dejavnosti« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 271).

Zato se v mali šoli juda trenerji prizadevamo pri otroku spodbuditi pozitivna čustva, ki mu vadbo pomagajo doživljati kot zabavo in razvedrilo. Tako se otrok med treningom sprosti, razigra in z zanimanjem loti dela. Zelo pomembna sta tudi motivacija otrok in pozitivno razpoloženje trenerja. Za povečanje učinka motiviranosti otrok trenerji pogosto uporabljamo raznovrstne didaktične pripomočke, ki jih imamo na voljo v športni dvorani. Ti morajo biti predvsem varni in zanimivih barv. Ustrezne morajo biti tudi gibalne igre in naloge.

Pri zbujanju interesa otrok ima ključno vlogo težavnost gibalnih nalog. Če so vaje za otroka prelahke, bodo zanj kmalu postale nezanimive, če pa so prezahtevne, se v njih ne bo vključeval, ker to, da jih ne more rešiti, doživlja kot neuspeh (Rajtmajer, 1988).

1.2.5.2 Načela vodenja

Načelo dejavnosti otroka

Igra in gibanje sta otrokovi temeljni potrebi, zato je zdrav in zadovoljen otrok normalno gibalno aktiven. Seveda pa morajo biti za to izpolnjeni določeni pogoji, kot jih navaja Rajtmajer (1988):

- dobro počutje otroka (otrok mora biti sit, odžejan, spočit, urejen in čist),
- ustrezen ritem življenja (igra, prehranjevanje, počitek in delo),
- primerne materialne razmere (rekviziti, igrače, vadbeni prostor, orodja, igrišče),
- prijetni medsebojni odnosi, predvsem relacija otrok – vzgojitelj,
- pravilen izbor vsebin (dejavnosti, v katere mora vložiti trud).

Bistvo trenerjevega dela je, da čim bolj razvija otrokovo samostojnost, da ga pripravi do tega, da bo zmožni sam upravljati s samim seboj, in da bi bil čim bolj samostojen pri svojih dejavnostih, in sicer svoji razvojni stopnji primerno (Rajtmajer, 1988).

Vloga trenerja-vzgojitelja

Vloga trenerja je vsestranska podpora otroku. Poskrbeti mora za ustrezno varstvo in zagotoviti ustrezne pogoje za zdravo rast in razvoj otrok na vseh področjih (spoznavnem, gibalnem, čustvenem, socialnem) (Videmšek in Pišot, 2007).

Načelo socializacije

Otrokov razvoj je družbeno pogojen, zato ga moramo pripraviti na življenje v nekem konkretnem družbenem okolju in se ne smemo osredotočiti samo na razvoj njegovih individualnih posebnosti. V sklopu šolske športne vzgoje in pri specializiranih športnih dejavnostih se pojavljajo mnogi dejavniki socializacije. Eden od njih je postopna socializacija motiva dosežkov, tekmovanja oziroma sodelovanja. Sodelovanje je 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. Posnemanje je drugi pomemben dejavnik socializacijskega sodelovanja, pri katerem otrok poleg gibalnih dejavnosti posnema tudi čustvene odzive drugih, ki ga vsakodnevno obdajajo. Prijateljstvo je normalna oblika socialnega vedenja otrok, zanj je značilno, da ga lahko izredno učinkovito spodbujamo z gibalnimi aktivnostmi. Razvija se predvsem v sklopu odnosov podrejenosti in nadrejenosti, kar pride do izraza pri skupinskih gibalnih dejavnostih. Pri vključevanju otrok v različne športne dejavnosti prihaja do različnih socialnih stikov. Gibalna dejavnost v mali šoli juda poteka v starostno urejenih skupinah, ki vplivajo na socialno vedenje otrok. V skupini se vedno najde vodja, ki je gibalno sposobnejši, inteligentnejši ter telesno dobro razvit (Videmšek in Pišot, 2007).

Načelo sistematičnosti in postopnosti

Tako kot se gradnja hiše začne s postavitvijo temeljev, na katerih se gradi stavba, se oblikuje tudi program športne vadbe (Škof, 2007).

Načelo sistematičnosti pomeni logično načrtovanje in razvrščanje učnih vsebin, pri čemer prvenstveno upoštevamo zrelost otrok ter njihove motorične sposobnosti in lastnosti. Jasno je, da morajo otroci najprej osvojiti bazična gibanja, ki jih kasneje nadgrajujejo z bolj kompleksnimi gibanji. Pri tem pa moramo upoštevati tudi pravila postopnosti, ki jih navajata Videmšek in Pišot (2007):

- od bližjega k oddaljenemu,
- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu,

- od znanega k neznanemu.

V mali šoli juda je to načelo izjemno pomembno. Če ga ne upoštevamo, se lahko otrok hitro nauči tehnike napačno. Iz tega sledi, da bo pri izvajanju tehnike uporabljal odvečno gibanje, porabil več energije in tudi tehnika ne bo več racionalna. Dejstvo je, da ko se napaka v tehniki gibanja enkrat avtomatizira, jo je veliko težje odpraviti, kot pa se celotno tehniko naučiti od začetka. Zato je pri delu z otroki in učenju novih tehnik potrebno ogromno število vaj in ponovitev, in ko jih otroci izvajajo natančno in brez večjih težav, se premaknemo na naslednjo stopnjo (Pezdirc, 2011).

Načelo nazornosti

Načelo nazornosti temelji na čutnem doživljanju otroka pri opazovanju in izvajanju gibanja. To pomeni, da otrok konkretno gibanje dojema perceptivno s čutili ter s tem spoznava dejstva in si oblikuje neko predstavo o gibalni nalogi. Pri tem se zavzemamo, da je pri zaznavanju dejavnih čim več različnih receptorjev (slušni, vidni, taktilni, ravnotežni, kinestetični). Kajti če metodi razlage in demonstracije vključujeta več senzoričnih področij, otroci lažje in hitreje osvajajo nove gibalne vzorce, to pa ob pogoju, da so pri tem tudi sami dejavni (Rajtmajer, 1988).

Pred začetkom demonstracije mora trener otroke umiriti, njihovo pozornost usmeriti v razlago in demonstracijo, če želi, da bo vadbeni proces učinkovit.

Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Če je vadba za otroke nezanimiva in neprivlačna, pravimo, da je neracionalna. Pogoji za racionalno izrabo časa, energije in sredstev so trenerjeve izvirne rešitve z vidika izbire in načina izvajanja gibalnih programov. Racionalizacija je torej povezana z materialnimi sredstvi in inovativnimi rešitvami trenerja. To inovativnost narekujejo individualne karakteristike otrok in specifične oblike dela (Rajtmajer, 1988).

Trener je uspešen pri delu s svojimi otroci, če je ustvarjalen in če ima na voljo primerne pripomočke, s katerimi si olajša učenje in utrjevanje posameznih tehnik.

1.2.6 Tekmovanja v mali šoli juda

Zdrava tekmovalnost je koristna za razvoj otroka, saj ga motivira, da vложи več truda in postane še boljši, uspešnejši. Kadar je otrok motiviran, hitreje napreduje pri učenju in lažje vложи več truda v to, da doseže svoj cilj. Medsebojna tekmovalnost je lahko prednost, če jo vzamemo kot sredstvo, ki nas motivira, da smo še boljši v tem, kar počnemo.

Otroci, stari od 6 do 10 let, radi tekmujejo in se za rezultat tudi zanimajo. Zato za njih že v mali šoli juda organiziramo tekmovanja. To so prijateljska in medšolska tekmovanja s prilagojenimi pravili. Tovrstna tekmovanja so namenjena predvsem seznanjanju otrok s potekom tekmovanj, s spoznanjem in soočanjem s tremo, z upoštevanjem osnovnih judo pravil ter druženju in spoznavanju novih prijateljev. Na takšnih tekmovanjih je zelo pomembno, da so na koncu nagrajeni vsi tekmovalci, saj želimo vse nastopajoče pohvaliti za trud in pogum, ne glede na njihovo uvrstitev (Stavrev, 2012).

Pirnat (2006) navaja razloge za organizacijo otroških tekmovanj:

- motivacija (otroci so bolj motivirani za učenje, če lahko svoje naučene spretnosti preizkusijo na tekmovanju),
- občutek pripadnosti (na tekmovanju otroci spoznavajo nove prijatelje in se s tem bolj navežejo na judo),
- doživljanje zmage in poraza (otroci se morajo naučiti športno sprejeti poraz in zmago),
- primerjanje z vrstniki (otroci se zelo radi primerjajo med sabo in svoje zanje pokažejo staršem),
- privajanje na tekmovanja (otroci se na tekmah navajajo na nastopanje pred občinstvom, obnašanje, pravila tekmovanj, sodnike in na vse ostalo, kar sodi k tekmovanju),
- povečanje popularnosti juda (v vsakem športu so tekmovanja, ki pripomorejo k večji razpoznavnosti tega športa).

Značilnosti otroških tekmovanj so:

- so varna,
- časovno kratka,
- zanimiva tako za otroke kot tudi za starše,

- so relativno poceni in finančno ne obremenjujejo kluba oziroma športnega društva,
- otroci imajo možnost nastopanja v več različnih disciplinah,
- vsi tekmovalci dobijo nagrado,
- nastopajoči imajo podobno znanje.

Glede otroških tekmovanj pa zaznavamo tudi nekatere težave. Vsi si prizadevamo, da bi v judo klube pripeljali čim večje število otrok in bi jih tudi v velikem številu zadržali. Zavedamo se, da ni koristno, če otroci prezgodaj začnejo s »pravimi« tekmovanji, saj si tako lahko pridobijo strah pred tekmovanji, nekateri pa celo opustijo treniranje juda. Tekmovanja za otroka predstavljajo velik psihološki in fizični stres, ki ga je treba omiliti. To lahko storimo trenerji in organizatorji tekmovanj s svojo domiselnostjo. V ta namen Čuš (2004) navaja nekatere od novjših prizadevanj pri pravilih za otroška tekmovanja:

- prepovedane so številne tehnike metov in prijemov,
- spremenjen je začetek borbe, tekmovalca morata pred začetkom borbe vedno prijeti osnovni prijem (rokav – rever), tudi ob prekinitvah,
- najmlajši ne tekmujejo samo v judu, temveč tudi na različnih spretnostnih poligonih,
- tekmovalci so razdeljeni v skupine, tako da imajo vsi enako število borb (tudi tisti najslabši),
- spremenjen je točkovni sistem, tako da en ippon ni dovolj za zmago,
- seštevek točk v vseh disciplinah da končni vrstni red.

Spremembe se uvajajo, zato da otroci v judu uživajo in se ne obremenjujejo samo z rezultatom. Zmaga naj tisti, ki bolje obvlada tehniko, ne pa tisti, ki je močnejši.

1.3 Lik trenerja kot vzgojitelja

V procesu športne vadbe je rezultat vedno odvisen od učenčevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega sodelovanja. Trener nima na voljo neposrednih prijemov moči in vpliva, s katerimi bi prisilil vadeče k poslušnosti, motiviranosti, sodelovanju ter brezpogojnemu klanjanju njegovim zahtevam. Kakšno moč vodenja si bo pri otrocih izboril, je odvisno predvsem od njegovih znanj, izkušenj, energije, intuicije in njegovih osebnostnih lastnosti (Škof, 2007).

Osebnostnim lastnostim vzgojitelja oz. trenerja se je od vedno pripisovalo velik pomen, kajti vzgojitelj nima vpliva samo na znanje otrok, temveč tudi na oblikovanje stališč, vrednot, samopodobe, skratka na oblikovanje osebnosti svojih učencev (Kenda in Močnik, 2008).

Naloga trenerja na vadbi male šole juda je, da se otrok prek gibalnih aktivnosti razvija celostno ter se seznaja z osnovnimi tehnikami in načeli juda. Poleg naštetega pa je trenerjeva naloga tudi, da otroka nauči primerne obnašanja, ustreznih higienskih navad, spoštovanja drugih, spoštljivega ravnanja s tujo lastnino, skrbeti za svojo varnost in varnost drugih. Za to mora biti trener ustrezno strokovno izobražen, ker lahko samo tako vsebine programa prilagodi otrokovim potrebam, interesu, biološkemu razvoju in individualnim potrebam (Pezdirc, 2011).

V praksi se največkrat porajajo razprave o tako imenovanem idealnem oziroma boljše rečeno uspešnem trenerju. Opredeljene so nekatere splošno znane in pomembne lastnosti uspešnih trenerjev, s katerimi se strinjajo različni avtorji in strokovnjaki s tega področja.

Predvsem poudarjajo čustveno stabilnost (sposobnost nadzora lastnih čustev, stabilno čustveno odzivanje; v kritični, stresni situaciji to pomeni umirjeno, hladnokrvno funkcioniranje, pri katerem se trener ne prepusti čustvom, ampak je sposoben razumsko reagirati), in družabnost, ki se kaže v uspešnem odnosu z okolico, predvsem z otroki in njihovimi starši. Trener naj bi bil do določene mere dominanten, realističen, mora biti individualist, ki odgovarja za svoje delo. Biti mora inteligen, inovativen (voljan uvajati novosti) in zaupljiv v odnosu do svojih vadečih (Tušak in Tušak, 2001).

Škof (2007) navaja, katerim dejanjem naj se trener pri vodenju vadbe izogiba:

- posmehovanju in zaničevanju vadečih,
- zanemarjanju in kritiziranju manj uspešnih posameznikov,
- vzvišenega obnašanja,
- dopuščanju situacij, da nekateri vadeči zaradi uveljavljanja svoje moči onemogočajo svobodo drugim,
- zastraševanju s kaznimi v primeru neuspešnega izvajanja gibalnih nalog,
- ignoriranju vadečih med treningom,
- prevelikim pričakovanjem in nerealno zastavljenim ciljem,

- neupravičenemu prisvajanju zaslug,
- nespoštovanju in zavračanju stališč vadečih.

Kako biti dober trener? Menim, da mora dober trener najprej navezati neposreden stik s skupino in posameznimi otroki (pogovarjati se v garderobi, med treningom, na poti domov in ne samo o judu, treba se je pomeniti o šoli ter drugih njihovih dejavnostih). Otroke je treba pohvaliti, vendar tudi grajati in kaznovati, če si to res zaslužijo. Naslednji korak je navezati stik s starši. Zavedati se moramo, da imajo starši pogosto določen »strah« do trenerjev, in le redkokdaj bodo oni začeli pogovor. Trener naj prebije ta led in pove, kakšen je napredek njihovega otroka, na kaj ga morajo opozoriti, kje se pojavljajo problemi itd.

Znati prisluhniti potrebam otrok, imeti ustrezno znanje in ga znati otrokom tudi prenesti so po mojem mnenju glavne značilnosti dobrega trenerja. Ta se mora z otroki in s starši pogovarjati, biti nasmejan, zabaven, včasih tudi strog, v svojih odločitvah pa odločen.

1.4 Cilji

V diplomskem delu želimo predstaviti, kaj je mala šola juda in zakaj je koristna za šolske otroke v prvem triletju osnovne šole. Predstavili bomo program in vsebine poučevanja in kakšna načela pri tem upoštevamo. Predstavili bomo osebno in strokovno plat trenerja in načrt, kako vpeljati malo šolo juda na Dolenjsko. 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. Mala šola juda je zaradi vestnega in trdega dela posameznikov postala razpoznavna v Ljubljani in njeni okolici, mi pa bi jo radi naredili prepoznavno tudi v jugovzhodnem delu Slovenije, saj sta njen namen in vpliv na celostni razvoj otroka staršem še neznana.

2 METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Pri zbiranju podatkov sem uporabil:

- ustrezno strokovno literaturo,
- literaturo, pridobljeno s svetovnega spleta,
- podatke, pridobljene s pomočjo pogovorov s trenerji male šole juda,
- lastne izkušnje pri vodenju različnih starostnih skupin v mali šoli juda (od 2009 do 2012),
- podatke, pridobljene s seminarja Judo zveze Slovenije.

3 RAZPRAVA

3.1 Metodika učenja

Metodika učenja je pomembna za nadaljnji razvoj otrok v judu, ker samo ustrezno izbrana metodika poučevanja zagotavlja pravo pot in uspeh v športu.

Pri poučevanju začetnikov v judu moramo biti pozorni na izbiro informacij, da so te strokovne, sodobne, predvsem pa prilagojene njihovi zmogljivosti in razvoju. Izbirati je treba gibanja in naloge, prek katerih bomo vadeče najhitreje in najučinkoviteje pripeljali do zelenega cilja. Za ustvarjanje dobre predstave o tehniki nekega giba sta nujni dobra demonstracija in razlaga. Pri demonstraciji pokažemo in povemo le bistvene stvari in se ne osredotočamo na podrobnosti, saj bi te začetnike še dodatno zmedle. Z drugimi besedami, v začetni fazi učenja se usmerimo na glavne elemente giba, v nadaljevanju pa dodajamo podrobnosti. Če se pri učenju tehnike pojavljajo napake, se osredotočimo na eno ali največ dve ter jih poskušamo najprej odpraviti skupinsko, šele nato individualno. Vrstni red poučevanja posameznih tehnik je zelo pomemben, zato pri judu napredujemo postopoma in v skladu s programom za polaganje šolskih in mojstrskih pasov (Čuš, 2004).

Pri vsem tem se je treba zavedati, da je za obvladovanje športne tehnike potreben tudi ustrezno raven psihomotoričnih sposobnosti vadečih. To pomeni, da mora razvoj telesnih in tehničnih sposobnosti potekati hkrati in uravnoteženo (Čuš, 2004).

3.2 Letna priprava za malo šolo juda

Vadba v mali šoli juda poteka kot didaktični proces, ki je skrbno načrtovan, premišljen in prilagojen starosti otrok, ki so vanj vključeni.

PODATKI

IME DRUŠTVA ALI KLUBA: _____

TRENER: _____

IME OSNOVNE ŠOLE: _____

Tabela 1

Podatki o vadečih

Ime in priimek
Naslov
Kraj
Šola
Razred
Datum rojstva
Telefonska številka staršev
E-naslov staršev
Pas

V Tabeli 1 so prikazani podatki, ki jih pridobimo od staršev vadečih, s tem ko izpolnijo prijavnico za vpis v malo šolo juda.

CILJI DELA

Splošni cilji

- Ohranjati in pospeševati zdravje, normalno rast in razvoj otrok.
- Razvijati psihomotorične sposobnosti otrok.
- Graditi samozavest, spoštovanje, pogum, odgovornost in vztrajnost otrok.
- Otroke navajati na šport in jim privzgojiti potrebo po gibanju.
- Otrokom razviti sposobnosti za delo v skupini.
- Otrokom privzgojiti delovne navade.

Operativni cilji

- Naučiti se sproščeno izvajati osnovne tehnike juda (padci, meti, končni prijemi, judo hoja).
- Spoznati osnovna etična načela juda.
- Seznaniti se z zgodovino juda (osnove).
- Osvojiti osnovne japonske izraze, ki so potrebni za nemoteno vadbo juda.
- Spoznati primerna oblačila za judo.

- Naučiti se sodelovanja, medsebojne pomoči in lepega obnašanja.
- Razvijati več vrst moči in koordinacijo celega telesa.
- Razvijati gibljivost, hitrost, vzdržljivost in natančnost.
- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, padci, potiskanja, vlečenja, meti).
- Sproščeno izvajati gimnastične elemente in vaje.
- Spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre.
- Uvajati otroke v igre, pri katerih je treba upoštevati pravila.
- Naučiti se primerno obnašati na tekmovanju.

3.2.1 Cilji in vsebine poučevanja po mesecih v šolskem letu

Mesec: SEPTEMBER

CILJI

- Prek elementarnih iger spoznavati otrokove sposobnosti, lastnosti in njegova znanja.
- Spoznavati gimnastične vaje.
- Medsebojno spoznavanje otrok.
- Navajati na skupinsko vadbo.
- Seznaniti otroke s tem, kaj vse potrebujejo na vadbi juda (primerna športna oprema – prvi mesec športna oblačila, pozneje obvezen kimono, copati, torba ali nahrbtnik, pijača brez ogljikovega dioksida).
- Seznanjati jih z osnovnimi japonskimi izrazi, ki so nujno potrebni za nemoteno izpeljavo judo treninga (ha-jime, matte, rei, muttso).

VSEBINE

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. hoja (po prstih, petah, celih stopalih, križni korak),
 2. tek (po prstih, naprej, nazaj, slalom med stožci),
 3. plazenja, lazenja (plazenje po trebuhu naprej in nazaj, mravljice naprej in nazaj, volkci naprej, palačinke).

- Elementarne igre:
 1. tekalne igre (igra Ha-jime; Potres, poplava, letala; Transformerji ...),
 2. skupinska lovljenja (Bratec, reši me; Lovljenje z repki, Hobotnice ...).

Opombe: Ker se skupina septembra še dopolnjuje, z učenjem judo tehnik še počakamo.

Mesec: OKTOBER

CILJI

- Navajati otroke na igre z izpadanjem ter na pozitivno sprejemanje poraza.
- Navajati na upoštevanje in spoštovanje pravil.
- Razumeti, zakaj se je treba pred vadbo ogreti.
- Seznanjati se s pravili obnašanja na vadbi.
- Seznaniti z gimnastičnimi elementi.
- Spoznati namene učenja padcev.
- Seznanjati se z novimi japonskimi izrazi: mae ukemi, ushiro ukemi, tachi rei.
- Premagati strah pri prenosu teže na roke.

VSEBINE

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. hoja (po prstih, petah, celih stopalih, križni korak),
 2. tek (po prstih, petah, naprej, nazaj, slalom, poligon),
 3. plazenja, lazenja (že znano, pajkci naprej in nazaj, plazenje po hrbtu naprej in nazaj),
 4. skoki, poskoki (žabji skoki naprej, poskoki iz gležnja naprej).
- Gimnastični elementi:
 1. preval naprej.
- Elementarne igre:
 1. lovljenja (že znano, lovljenje s pasom, Bratec, reši me – različne modifikacije, Gnilo jajce),
 2. tekalne igre (že znano, Države, Goreča tla).
- Judo vsebine:
 1. učenje pravilnega pozdrava stoje (tachi rei),

2. učenje tehnik padanja (padec naprej – mae ukemi; padec nazaj – ushiro ukemi).

MESEC: November

CILJI

- Osvajanje osnovnih gibalnih vzorcev: zavedanje prostora, načina gibanja, spoznavanja različnih položajev in odnosov med deli telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi.
- Razvijati koordinacijo gibanja rok in nog oziroma celotnega telesa.
- Razvijati aerobne sposobnosti.
- Razvijati sposobnosti obvladovanja koordinacijsko nekoliko zahtevnejših nalog.
- Navajati se na skupinsko delo in pozitivne medsebojne odnose.
- Seznaniti se z novim japonskim izrazom: yoko ukemi.

VSEBINE

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. hoja (križni korak, nizka hoja – račke naprej),
 2. tek (v vse smeri po prstih in petah, poligoni),
 3. plazenja, lazenja (že znano, pingvini),
 4. plezanja (po letveniku vertikalno in horizontalno),
 5. skoki, poskoki (žabji skoki naprej in nazaj, poskoki iz gležnja naprej in nazaj).
- Gimnastični elementi:
 1. preval naprej,
 2. preval nazaj,
 3. stoja na lopaticah.
- Elementarne igre:
 1. lovljenja (že znano),
 2. igre hitre odzivnosti (igra Dan – noč, Potres, poplava, letala; Vroča žoga, tek iz različnih štartnih položajev),
 3. igre v paru (lovljenja v paru, vaje v paru, igra Jezdec na konju),
 4. borilne igre (Volkci, Kraja repkov, potiskanje, vlečenje).

- Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje (tachi rei),
 2. učenje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, padec vstran – yoko ukemi).

Mesec: DECEMBER

CILJI

- Sproščeno izvajati že znane naravne oblike gibanja.
- Sproščeno izvajati kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Razumeti pomen tekmovanja in pravila »sumo« borbe.
- Spoštovati nasprotnika in sodnika.
- Otroka navajati na neposreden osebni stik.
- Osvajanje osnovnih gibalnih vzorcev: zavedanje prostora, načina gibanja, spoznavanja različnih položajev in odnosov med deli telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi.
- Razvijati koordinacijo, moč in vzdržljivost.
- Seznanjati otroke z legendo o Jigoru Kanu in glavnim načelom juda (Popusti, da zmagaš).
- Seznaniti se z novimi japonskimi izrazi: mune gatame, kesa gatame, za rei.

VSEBINE

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. hoja, tek (že znano, prisunski korak),
 2. plazenja, lazenja (že znano, plazenja v vse smeri na trebuhu, hrbtu in boku, samokolnica),
 3. skoki, poskoki (že znano, zajčji poskoki naprej in nazaj),
 4. plezanje (že znano, plezanje po lestvi, plezanje v stojo na rokah).
- Gimnastični elementi:
 1. preval naprej,
 2. preval nazaj,
 3. stoja na lopaticah,
 4. most.

- Elementarne igre:
 1. igre z žogo (lovljenja z žogo, podajanje žoge z rokami in nogami, zadevanje cilja z žogo),
 2. štafetne igre (tekmovanja – poligoni),
 3. lovljenja, skupinske igre (Bratec, reši me – razne modifikacije, Verige, Kdo se boji črnega judoista),
 4. igre v paru,
 5. borilne igre (že znano, Petelinji boji, Sumo borbe, Hulki in želvice, potiskanja, vlečenja).
- Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje (tachi rei) in učenje judo pozdrava kleče (za rei),
 2. učenje in utrjevanje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi),
 3. učenje končnih prijemov (mune gatame in kesa gatame),
 4. obračanje v končni prijem iz položaja želvice.

Mesec: JANUAR

CILJI

- Razvijati koordinacijo, moč, hitrost, vzdržljivost.
- Razvijati aerobne sposobnosti.
- Razvijati samonadzor in samoobvladovanje.
- Naučiti se sprejeti poraz.
- Spodbujati in motivirati otroka, da občuti šport kot nekaj zabavnega, prijetnega in seveda koristnega.
- Razumeti pomen tekmovanja in pravila »sumo« borbe.
- Spoštovati nasprotnika in sodnika.
- Izgubljati strah pri izvajanju padcev oziroma metov.
- Seznaniti se z novimi japonskimi izrazi: o soto otoshi, tori, uke.

VSEBINE:

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. tek (tek nazaj, križni korak, prisunski korak),
 2. plazenja, lazenja (mravljice, pajkci, pingvini, palačinke, samokolnica ...),

3. skoki, poskoki (zajčji, žabji poskoki naprej in nazaj, skok v daljino z mesta),
 4. plezanje (plezanje po letveniku, lestvi, plezanje po trenerju – igra Drevo),
 5. dvigovanja in nošenja različnih predmetov (v rokah, med nogami, na hrbtu, med in pod ovirami).
- Gimnastični elementi:
 1. preval naprej in nazaj,
 2. preval nazaj čez ramo,
 3. most, stoja na lopaticah.
 - Elementarne igre:
 1. igre z žogo (Muhce, zadevanje stožcev, Lovljenje z žogo ...),
 2. igre hitre odzivnosti (Igra Ha-jime, Številke ...),
 3. lovljenja, skupinske igre (Veriga, Lovljenje v parih, trojkah ...),
 4. štafetne igre (poligoni),
 5. borilne igre (Hulki in želvice, Korenčki, Obračanje kačic, Volkci, Sumo borbe ...).
 - Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje in kleče (tachi rei, za rei),
 2. utrjevanje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi),
 3. učenje in utrjevanje končnih prijemov (mune gatame in kesa gatame),
 4. obračanje v končni prijem iz klečečega položaja in položaja želvice,
 5. učenje meta: o soto otoshi.

Mesec: FEBRUAR

CILJI

- Spoznati dodatna vedenja o judu (od kod prihaja, ustanovitelj, pomen besede judo, namen priklanja, kako ravnamo s kimonom, kako se predamo ...).
- Razvijati koordinacijo, moč, hitrost in vzdržljivost.
- Pridobivati na vztrajnosti in samozavesti.
- Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja in gimnastične vaje.
- Spoznavati in upoštevati pomen sodelovanja in upoštevanja pravil.
- Navajati se na nastop pred drugimi.
- Navajati se na tekmovanje.
- Premagati strah pri prenosu teže nazaj.

VSEBINE

- Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje.
- Naravne oblike gibanja:
 1. hoja, tek, plazenja, lazenja, plezanja, skoki, poskoki, dvigovanja, nošenja ...
- Gimnastični elementi:
 1. preval naprej in nazaj,
 2. preval čez ramo nazaj,
 3. most, stoja na lopaticah,
 4. preval naprej čez želvico.
- Elementarne igre:
 1. štafetne igre (prenos velike žoge, poligoni – tekmovanje),
 2. lovljenja, skupinske igre (Čarovniki in palčki, Hobotnice, Verige ...),
 3. borilne igre (Vlečenje pasu, Kraja repkov, Kraja ščipalk, sumo borbe ...),
 4. igre z žogo (Muhce, Bratec, reši me z žogo ...),
 5. igre v parih (Ogledala, Jezdec na konju ...).
- Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje in kleče (tachi rei, za rei),
 2. utrjevanje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi),
 3. učenje in utrjevanje končnih prijemov (mune gatame in kesa gatame),
 4. obračanje v končni prijem iz klečečega položaja in položaja želvice,
 5. učenje meta: o soto otoshi,
 6. učenje teorije juda.

Opombe: V tem mesecu se postopoma pripravljamo na tekmovanje v sumo borbah in poligonu, ki bo v drugi polovici marca.

Mesec: MAREC

CILJI

- Spoznati dodatna vedenja o judu (od kod prihaja, ustanovitelj, pomen besede judo, namen priklanja, kako ravnamo s kimonom, kako se predamo ...).
- Razvijati koordinacijo, moč, hitrost in vzdržljivost.
- Navajati se na nastop pred drugimi.
- Navajati se na tekmovanje.

- Spodbujati k razvoju poguma in vztrajnosti.
- Razvijati samonadzor in samoobvladovanje.
- Razvijati koordinacijo, moč, hitrost, vzdržljivost.
- Razvijati gibljivost celega telesa.
- Naučiti se sprejeti zmago in poraz.
- Seznaniti se z novim japonskim izrazom uki goshi.

VSEBINE

- Gimnastične vsebine:
 1. preval naprej, nazaj,
 2. preval čez ramo nazaj,
 3. most, stoja na lopaticah,
 4. preval naprej čez želvico,
 5. stoja na rokah ob steni.
- Elementarne igre:
 1. štafetne igre (poligoni – tekmovanje),
 2. lovljenja, skupinske igre (Transformerji, Bratec, reši me, Lovljenje s pasom, Zajček lovi ...),
 3. borilne igre (Sumo borbe, Volkci),
 4. igre hitre odzivnosti (Številke, igra Ha-jime, Dan – noč, Vroča žoga ...).
- Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje in kleče (tachi rei, za rei),
 2. utrjevanje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi),
 3. učenje in utrjevanje končnih prijemov (mune gatame in kesa gatame),
 4. obračanje v končni prijem iz klečečega položaja in položaja želvice,
 5. učenje meta: o soto otoshi, uki goshi,
 6. učenje teorije juda.

Opombe: V drugi polovici marca izvedemo tekmovanje v sumo borbah in poligonu.

Mesec: APRIL

CILJI

- Utrjevati in izpopolnjevati tehniko meta o soto otoshi in uki goshi.
- Razvijati natančnost.
- Razvijati hitro odzivnost.
- Izpopolnjevati koordinacijo gibanja med rokami in nogami ter celim telesom.
- Razvijati in ohranjati moč, hitrost, vzdržljivost in gibljivost.
- Navajati se na nastop pred drugimi.
- Spoznati dodatna vedenja o judu (od kod prihaja, ustanovitelj, pomen besede judo, namen priklanjanja, kako ravnamo s kimonom, kako se predamo ...).

VSEBINE

- Gimnastične vsebine:
 1. preval naprej in nazaj, preval čez ramo nazaj,
 2. most, stoja na lopaticah,
 3. preval naprej čez želvico,
 4. stoja na rokah ob steni.
- Elementarne igre:
 1. lovljenja, skupinske igre (Verige, Lovljenje v parih, trojkah, Bratec, reši me, Čarovniki in palčki ...),
 2. igre z žogo (Muhce, Med dvema ognjema, Baze ...),
 3. igre hitre odzivnosti (Številke, igra Ha-jime, Vroča žoga ...),
 4. borilne igre (Volkci, Korenčki, vlečenje kimona ...).
- Judo vsebine:
 1. utrjevanje judo pozdrava stoje in kleče (tachi rei, za rei),
 2. utrjevanje tehnik padanja (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi),
 3. utrjevanje in izpopolnjevanje končnih prijemov (mune gatame in kesa gatame),
 4. izpopolnjevanje obračanja v končni prijem iz klečečega položaja in položaja želvice,
 5. učenje in izpopolnjevanje tehnik metov: o soto otoshi, uki goshi,
 6. učenje reševanja iz končnih prijemov mune gatame in kesa gatame,
 7. utrjevanje teorije juda.

Mesec: MAJ

CILJI

- Utrditi in izpopolniti tehniko metov o soto otoshi in uki goshi.
- Navajati se na sproščeno izvajanje tehnik juda.
- Razvijati in ohranjati moč, hitrost, koordinacijo in vzdržljivost.
- Izpopolnjevati hitrost odzivnosti.
- Sproščeno izvajati gimnastične elemente.
- Izpopolniti in utrditi vedenja o judu (pd kod prihaja, ustanovitelj, pomen besede judo, namen priklanjanja, kako ravnamo s kimonom, kako se predamo ...).
- Razumeti in doživeti sprostitvev kot nujen element zdravega načina življenja.

VSEBINE

- Gimnastični elementi: utrjevanje in ponavljanje.
- Elementarne igre:
 1. lovljenja in skupinske igre,
 2. borilne igre,
 3. tekalne igre,
 4. sprostilne igre (Ogledala, Ubogi črni muc, Umetniki ...).
- Judo vsebine:
 1. utrjevanje in ponavljanje judo tehnik in teorije juda,
 2. prehod iz nadzorovanega meta v končni prijem in nadaljnjega reševanja uke-ja.

Opombe: Treningi so čim bolj podobni zaključnemu izpitu, zato da se otroci pravočasno seznani, na kakšen način bo potekalo preverjanje znanja za belo-rumeni pas.

Mesec: JUNIJ

CILJI

- Pripraviti otroke na zaključni izpit (polaganje pasov).
- Izpeljati polaganje tako, da se otrok ne bo preveč obremenjeval.
- Spodbuditi otroke za nadaljevanje treninga juda tudi v naslednjem šolskem letu.
- Doživeti sprostitvev kot nujen element zdravega načina življenja.

VSEBINE

- Razne elementarne igre.
- Utrjevanje tehnik juda in teorije juda.
- Priprava na izpit za belo-rumeni pas.
- Priprava na zaključek šolskega leta.

Opombe: Otroke pripravimo na preverjanje znanja, jim razložimo, da je to izpit oziroma navaden trening, na katerem morajo pokazati vse, kar so se naučili med šolskim letom.

3.2.2 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,
- rjav.

Za vsako stopnjo pasu je predpisan program, ki zahteva določena znanja in sposobnosti. Predpisuje ga Judo zveza Slovenije. Tovrstno napredovanje uporabljamo tudi v Mali šoli juda, vendar ga malenkost priredimo, saj so zahteve posameznega programa previsoke in preobsežne, program dela v Mali šoli juda pa premalo obsežen.

V mesecu juniju se izvede zaključni izpit oziroma polaganje pasov. Ta je namenjen preverjanju znanja, ko otrok pridobi osmi šolski pas (belo-rumeni pas). Barva pasu je odvisna od otrokovega predhodnega pasu, njegove starosti in s tem od vrste programa, ki se razlikuje predvsem v obsežnosti judo tehnik.

Vse tehnike se preverijo na tak način, kot so jih vadili na treningih med šolskim letom.

Tabela 2

Primer programa za belo-rumeni pas

Belo-rumeni pas	Opis naloge
Naravne oblike gibanja	• Plazenje po trebuhu, hrbtu in boku. • Lazenja v opori ležno spredaj (mravljica) in v opori ležno zadaj (pajkci); gibanje se izvaja naprej in nazaj. • Sonožni poskoki naprej in nazaj. • Križni korak. • Plezanje po letveniku.
Gimnastični elementi	• Preval naprej. • Preval nazaj. • Preval nazaj čez ramo. • Most. • Sveča.
Tehnika padanja	• Mae ukemi. • Ushiro ukemi. • Yoko ukemi.
Tehnika končnih prijemov in reševanj	• Kesa gatame – prijem in reševanje. • Mune gatame – prijem in reševanje.
Tehnika metov	• O soto otoshi. • Uki goshi.
Prehod iz meta v končni prijem	• O soto otoshi – kesa gatame – reševanje. • Uki goshi – mune gatame – reševanje.
Teorija juda	• Kaj pomeni beseda judo? • Od kod prihaja judo? • Kdo je ustanovitelj juda? • Pomen priklanjanja pri judu. • Zakaj se je treba pred vadbo ogreti?

-
- Zakaj se pri judu učimo padce in prevale?
 - Pozdravi pri judu.
 - Kako se predamo pri judu?
 - Osnovna oprema judoista.
 - Kako ravnamo s kimonom po vadbi?
-

V Tabeli 2 so prikazane vsebine, ki so zahtevane za osvojitvev belo-rumenega pasu.

3.2.3 Tekmovanje

V Mali šoli juda marca organiziramo tekmovanje. Namenjeno je vsem vadečim iz osnovnih šol, na katerih poučujemo judo. Tekmovanje se pripravi v veliki telovadnici ene izmed sodelujočih osnovnih šol. Tekmovalci so razdeljeni v skupine po 8 otrok (po starosti, teži) in tekmujejo v sumo borbah ter spretnostnem poligonu.

Tekmovalne kategorije:

- 1. razredi do 22 kg,
- 1. razredi nad 22 kg,
- 2. razredi do 26 kg,
- 2. razredi nad 26 kg,
- 3. razredi.

Tekmovalne discipline

- SUMO BORBE

1. Tekmujejo v sumo borbah na velikosti borilnega prostora 3 x 3 m.
2. Borba se začne s prijema za gard (tekmovalca, ki primejo rokav in rever – ne ovratnik!), ki ga med borbo lahko zamenja.
3. Tekmovalec zmaga, ko nasprotnika spravi na tla (da se dotakne blazin s katerim koli drugim delom telesa kot s stopali), lahko ga potisne na tla ali pa uporabi judo met O soto otoshi. Tekmovalec lahko zmaga tudi tako, da nasprotnika izrine iz borilnega prostora s

tem, da nasprotnika prisili, da izstopi iz borilnega prostora s celim stopalom. Dokler se nasprotnik še dotika borilnega prostora z obema stopaloma, borba še vedno poteka.

4. Tekmovalca tekmujeta na dve dobljeni borbi (največje število borb je tri).
5. Tekmovalec ne sme nasprotnika stiskati okoli vratu ali prijemati za hlačnico ali noge.
6. V primeru, da sodnik oceni, da je situacija v borbi nevarna za enega ali oba tekmovalca, sodnik prekine borbo ne glede na možen razplet borbe (zmaga ali poraz).
7. V primeru, da se borba prekine ali da ni bilo očitno, kdo je prvi padel na tla ali stopil ven, se borba ponovi.

- POLIGON

1. Tekmovalec začne na časomerilčev znak HAJIME.
2. Poligon mora opraviti točno po navodilih.
3. Poligon začne za črto (oz. v obroču) in ga konča v obroču – šele ko tekmovalec doskoči v obroč, časomerilec ustavi štoparico.
4. Za napako dobi tekmovalec pribitek (od 1 do 3 sekund) oz. mora ponoviti vajo (ne celega poligona, ampak samo vajo).

Če tekmovalec:

- izpusti količek pri slalomu – za vsak količek pribitek 1 sekunda,
- izpusti obroč – za vsak obroč pribitek 1 sekunda,
- se ne dotakne kloбуčka – za vsak kloбуček 1 sekunda,
- podre konstrukcijo za preskakovanje – 3 sekunde,
- napačno izvede vajo – obroči – 3 sekunde,
- prehitro začne, se vrne na začetek in spet štarta.

Skupni zmagovalec je tisti, ki zbere največ točk. Točkujejo se sumo borbe in poligon. V primeru, da sta dva ali več tekmovalcev izenačenih, se upošteva uvrstitev v sumo borbah.

Točkovanje pri poligonu

1. mesto: 10 točk
2. mesto: 8 točk
3. mesto: 6 točk
4. mesto: 5 točk
5. mesto: 4 točke

Točkovanje v sumo borbah

1. mesto: 10 točk
2. mesto: 8 točk
3. mesto: 6 točk
3. mesto: 6 točk
5. mesto: 4 točke

6. mesto: 3 točke
7. mesto: 2 točki
8. mesto: 1 točka

5. mesto: 4 točke
7. mesto: 2 točki
7. mesto: 2 točki

3.3 Vsebine poučevanja

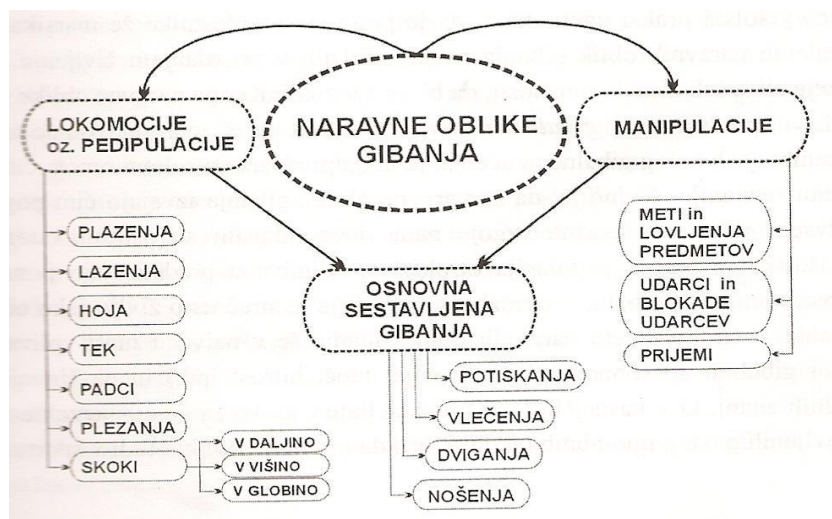
3.3.1 Naravne oblike gibanja

»Naravne oblike gibanja so elementarna gibanja, ki jih je človek razvil v filogenezi in na osnovi katerih so se oblikovala zahtevnejša, sestavljena gibanja« (Pistotnik, 2011, str. 122).

Najosnovnejša gibanja so se pojavljala že v začetnih fazah človekovega razvoja, povezana so bila z nabiranjem hrane, lovom in borbo s sovražniki. Vse te dejavnosti so sestavljene iz osnovnih gibalnih struktur, kot so hoja, tek, skoki, plezanja, meti ... Temeljne gibalne strukture so se razvijale skozi evolucijo človeške vrste in se izvajale v naravnem okolju ter predstavljale pristen odnos človeka do narave (Pistotnik idr., 2002).

Pistotnik (2011) deli naravne oblike gibanja v tri temeljne skupine:

- pedipulacije oziroma lokomocije; sem spadajo vsa premikanja celega telesa po prostoru,
- manipulacije; sem prištevamo vse gibalne dejavnosti, izvedene s posameznimi deli telesa, predvsem rokami ter tudi nogami, trupom in glavo,
- sestavljena gibanja, pri katerih gre za medsebojno prepletanje pedipulacij in manipulacij.



Slika 1. Naravne oblike gibanja (Pistotnik idr., 2002).

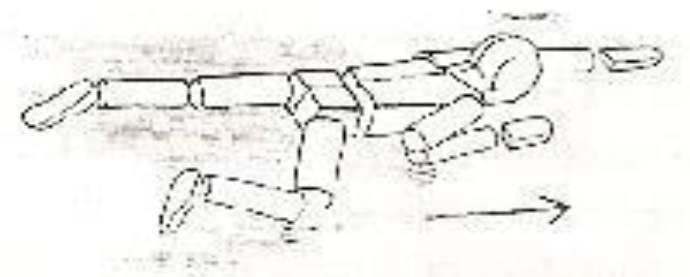
Na Sliki 1 je prikazana delitev naravnih oblik gibanja.

PLAZENJA

Plazenja so gibanja, pri katerih se za premikanje v prostoru uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Lahko se izvajajo v različnih ležah, prvotna oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži s pomočjo rok, nog in trupa. Gibanje lahko poteka v smeri naprej, vzvratno ali bočno. Plazenja se v osnovi izvajajo prosto, kar pomeni, da se za vadbo uporablja le lastno telo, ki se giblje po ravni podlagi. Glede na načela postopnega obremenjevanja pa se plazenja pozneje otežijo z uporabo ovir, s spremembo podlage, z večanjem dolžine plazenj ali s povečanjem hitrosti gibanja (Pistotnik idr., 2002).

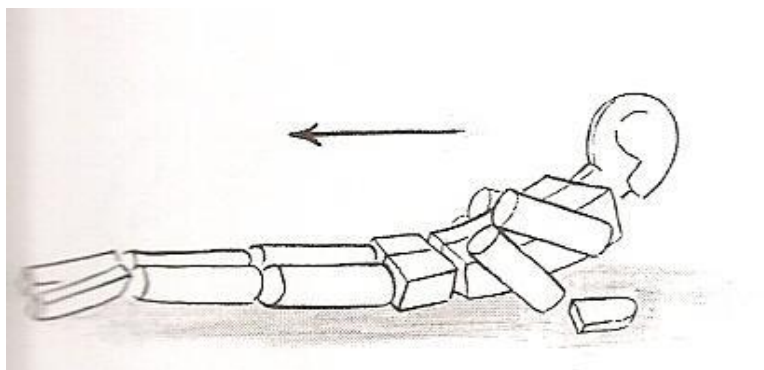
Pistotnik idr. (2002) navajajo nekaj primerov plazenj, ki jih uporabljamo tudi pri vadbi v mali šoli juda.

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



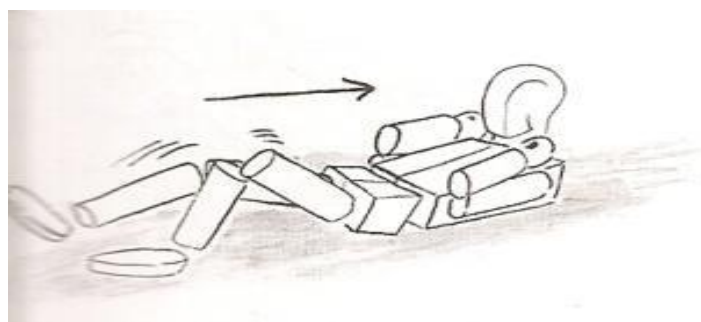
Prosto, raznoročno, raznonožno (krepitev upogibalk rok, upogibalk ramenskega obroča, iztegovač nog).

2. V leži trebušno, samo z rokami.



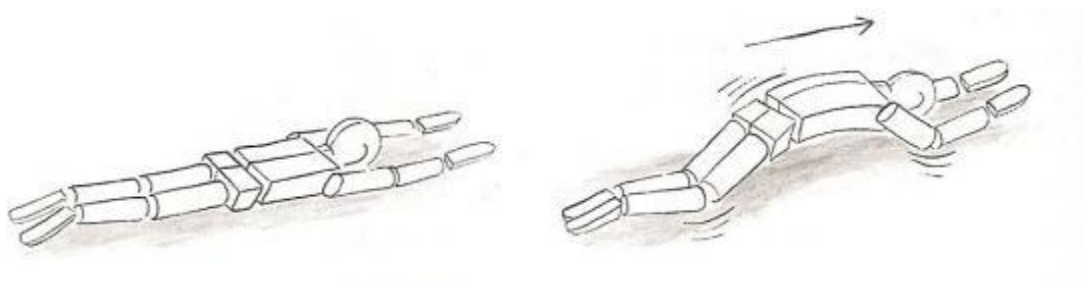
Potiskanje vzvratno (krepitev iztegovač rok).

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



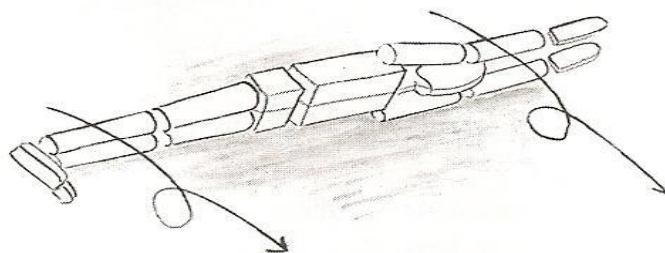
Z opiranjem na pleča, vzvratno (krepitev iztegovač nog, gibljivost trupa).

4. Oponašanje živali.



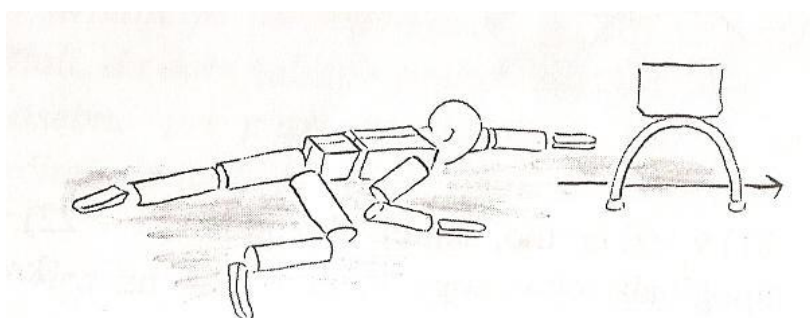
Gosenica – popolna iztegnitev in upognitev telesa (krepitev upogibalk rok, ramenskega obroča, trupa in kolka).

5. Kotaljenja.



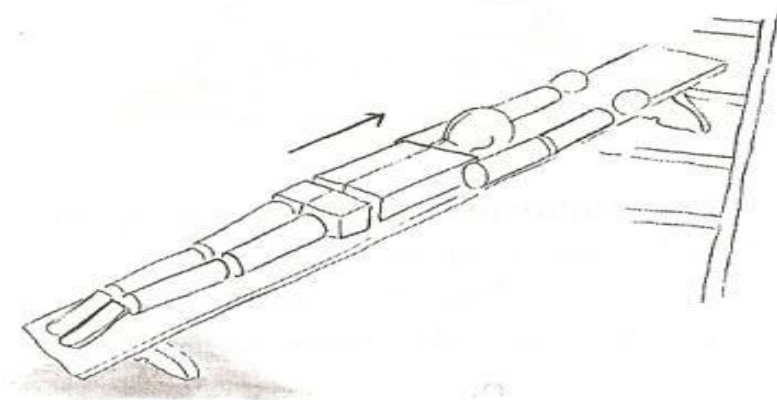
Prosto – iztegnjeno ali v paru (razvijanje orientacije v prostoru).

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).

Slika 2 (primeri 1. – 7.). Primeri plazenja (Pistotnik idr., 2002).

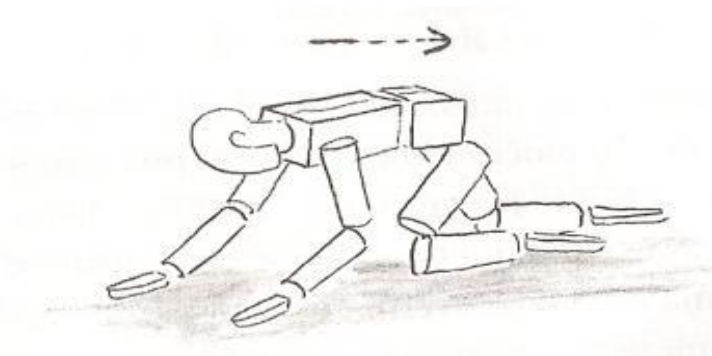
Na Sliki 2 so prikazani primeri plazenja.

LAZENJA

Lazenja so gibanja, pri katerih se premikamo s pomočjo rok in nog, pri čemer je trup dvignjen od podlage. To pomeni, da se lazenja izvajajo v različnih mešanih oporah na rokah in nogah. Osnovna oblika lazenja se izvaja v opori klečno spredaj, saj ima tako otrok večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje. Gibalna zahtevnost lazenj se lahko poveča s tem, ko mora otrok izvajati neobičajne kombinacije prestavljanja rok in nog ter se gibati v različnih smereh (Pistotnik idr., 2002).

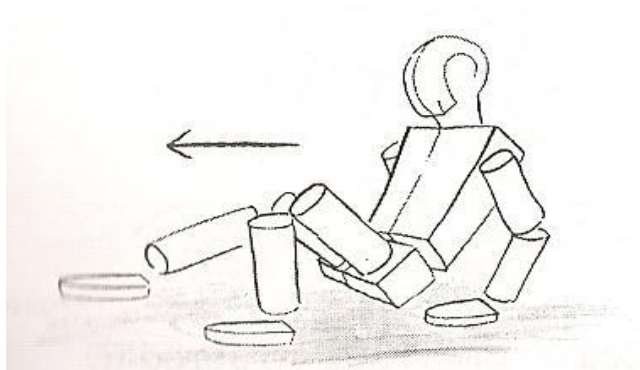
Pistotnik idr. (2002) navajajo nekaj primerov lazenj, ki jih uporabljamo tudi pri vadbi v mali šoli juda.

1. V opori klečno spredaj (Volkci).



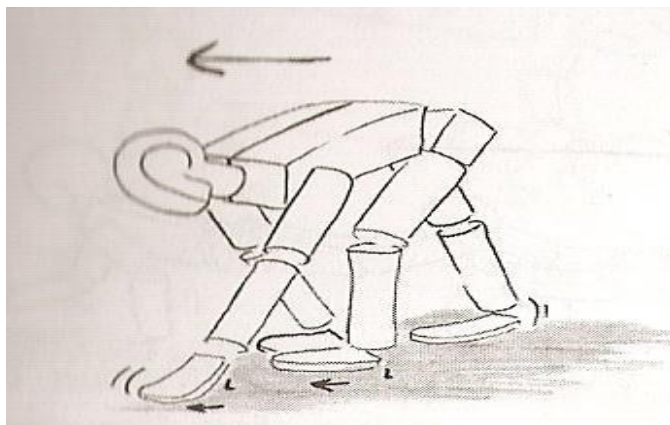
Prosto naprej – nazaj (krepitev iztegovalk rok, razvijanje koordinacije).

2. V opori zadaj, skrčeno (Pajkci).



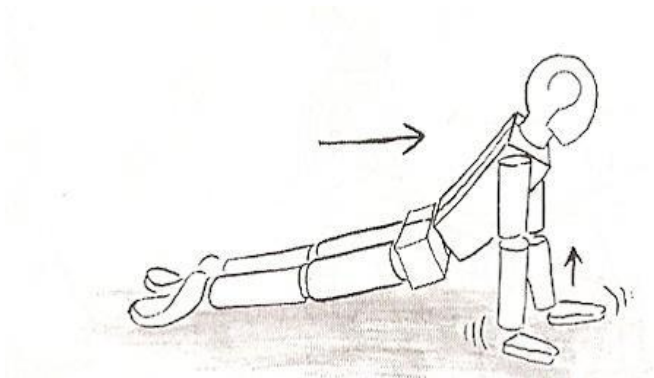
Raznoročno, raznonožno naprej – nazaj (krepitev iztegovalk rok, iztegovalk ramenskega obroča, upogibalk nog, razvijanje koordinacije).

3. V opori spredaj (Mravljice).



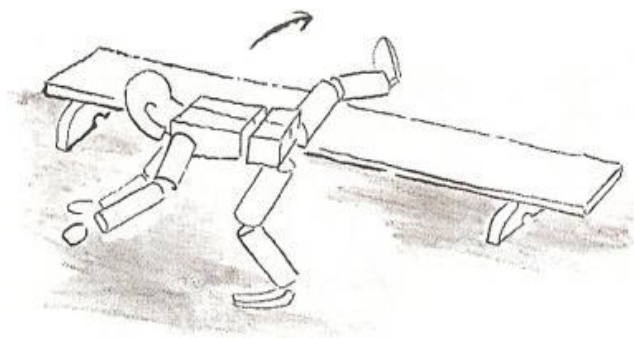
Roka in noga na isti strani se premikata hkrati ali prosto (razvijanje koordinacije).

4. V opori ležno spredaj (Tjulni).



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

5. Prek ovir.



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

Slika 3 (Primeri 1. –5.). Primeri lazenja (Pistotnik idr., 2002).

Na Sliki 3 so prikazani primeri lazenja.

HOJA IN TEK

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje po prostoru. Pri hoji se človek, ob pokončnem položaju telesa, izmenično opira na spodnji okončini. Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Šele ko ima otrok zanesljivo hojo in nima več težav z ravnotežjem, lahko osvoji gibalno strukturo na višji ravni, tj. tek v njegovi prvinski obliki (Pistotnik idr., 2002).

Tek je drugi najpomembnejši način gibanja človeka. V primerjavi s hojo je tek hitrejšo gibanje, pri katerem se zaradi močnejših odzivov od podlage pojavi faza leta, pri čemer pa ne prihaja do večjih nihanj težišča telesa. Pomeni, da se iz otrokove hitre hoje gibanje spremeni v izmenične odzive z noge na nogo (Pistotnik idr., 2002).

Pezdirčeva (2011) navaja nekaj oblik hoje in teka, ki jih izvajajo otroci na treningih male šole juda:

- 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).

PADCI

Padci so gibanja telesa iz praviloma višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji položaj (najpogostejše leže). Do njih pride, kadar ohranjanja ravnotežnega položaja ni več mogoče uravnavati s kompenzacijskimi gibi in pride do izgube ravnotežja telesa, ki posledično povzroči bolj ali manj trd stik s tlemi. Padce bomo bolj podrobno predstavili pri judo vsebinah (Pistotnik idr., 2002).

PLEZANJA

Plezanja so gibanja, pri katerih se vadeči premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin. Gre za dejavnost, ki se izvaja v nasprotni smeri sile gravitacije (vzpenjanje) ali v isti smeri ob njeni amortizaciji (spuščanje). Ta gibanja so zelo naporna, lahko tudi nevarna, zato je vadbo plezanj nujno treba prilagoditi posamezniku in njegovim značilnostim in sposobnostim. S

plezanji krepimo predvsem mišice rok, ramenskega obroča in mišice trupa. Plezanja predstavljajo tudi pomembno korektivno vadbo, s katero poskušamo odpraviti posledice dolgotrajnega sedenja. Z njimi vplivamo tudi na otrokovo psihološko komponento, saj s postopnim povečevanjem višine plezal vadeči premagujejo strah pred globino oziroma višino in si s tem krepijo svojo samozavest (Pistotnik idr., 2002).

Otroci v mali šoli juda plezajo predvsem po letvenikih, ker so ti zanje najprimernejši. S tem razvijajo predvsem koordinacijo gibanja med rokami in nogami. Tisti starejši in sposobnejši pa nabirajo svoje plezalne izkušnje tudi pri plezanju po žrdeh in plezalnih vrveh.

SKOKI IN POSKOKI

Skakanje se pri otrocih v njihovem razvoju pojavi že zelo zgodaj, vendar so to le različni poskoki na mestu in s sonožnim odrivom. Za prave skoke pa mora biti otrok že dovolj krepak in koordiniran, saj brez zanesljive hoje in teka tega gibanja ne more izvesti (Pistotnik idr., 2002).

Skoki so gibanja, ki so sestavljena iz treh faz: odriva, leta in doskoka. Za skoke v višino in daljino sta pomembnejši fazi odriva in leta, pri skokih v globino pa predvsem fazi leta in doskoka. Pri skokih v višino in daljino se z mišičnim krčenjem premaga sila gravitacije, kar da telesu pospešek, da se odlepi od podlage (faza odriva) ter preide v fazo leta. Pri skokih v globino se z mišično silo ublaži (amortizira) vpliv gravitacije na telo ter se tako omogoči varen in mehak pristanek tudi na trši podlagi (Pistotnik idr., 2002).

Pistotnik idr. (2002) navajajo nekaj primerov za vadbo skakanja pri mlajših starostnih skupinah, ki jih uporabljamo tudi pri vadbi v mali šoli juda:

- žabji skoki (sonožni odrivi iz opore čepno spredaj, daleč naprej, z doskokom nazaj v oporo),
- zajčji skoki (sonožni odrivi iz opore čepno spredaj, daleč naprej, z doskokom na roke),
- vrabčki (hitro sonožno poskakovanje iz gležnja ob kriljenju z rokami),
- preskoki vrvi, pasu ali palic,
- preskoki klopi ali nizke grede,
- skoki iz obroča v obroč.

POTISKANJA IN VLEČENJA

Potiskanja in vlečenja so sestavljena gibanja, ki se uporabljajo takrat, ko se pojavljajo težje stvari, ki se ne morejo prenesti, lahko pa se jih potiska ali vleče po podlagi. Za premik teh stvari je treba sprožiti ustrezno količino mišične sile, ki je predvsem odvisna od mase predmeta, na katerega delujemo. V glavnem gre pri potiskanjih in vlečenjih za zelo učinkovite naloge moči, pri katerih se s pomočjo mišičnega naprežanja premaguje odpor mase kakšnega težjega predmeta ali nasprotnika. Pri zadnjem govorimo o borbah, s katerimi dodatno vplivamo na krepitev in na spretnost vadečih (Pistotnik idr., 2002).

Pri vadbi v mali šoli juda je primerno uporabiti potiskanja in vlečenja v obliki borilnih iger, izvedenih v parih. Pri tem je treba dati natančna navodila in jih tudi dosledno upoštevati. V borbah naj bodo vključena krajša naprežanja, poudarek naj bo v večji meri na spretnosti in ne toliko na moči. Pomembno je, da so otroci v parih med seboj enakovredni po moči, spretnosti in zavzetosti, saj bomo le tako z borbami dosegli želeni učinek. Zmaga ali vsaj uspešno upiranje nasprotniku je namreč glavno motivacijsko sredstvo, da se otrok v borbi maksimalno potruži (Pistotnik idr., 2002).

Nekaj primerov borilnih iger potiskanj in vlečenj, ki jih uporabljamo v mali šoli juda.

1. Otroka sta v čepečem položaju in poskušata z odrivanjem z dlanmi ali izmikanjem teh prisiliti nasprotnika, da izgubi ravnotežje.
2. Določi se meja borilnega prostora posameznega para. Eden ima nalogo potisniti nasprotnika prek meje, ta pa mu mora z gibanjem to preprečiti.
3. Otroka stojita vsak na svoji strani črte, tako da se s prsti stopal skoraj dotikata roba črte. Primeta se za roke in na trenerjev znak poskušata nasprotnika potegniti čez črto. Zmaga tisti, ki ostane na svoji strani. Izgubiš pa tudi, če se tal dotakneš s katerim koli drugim delom telesa kot s svojim stopali.
4. Otroci so razdeljeni v pare. Oba v paru držita centralni gard (z obema rokama za rever). Vadeči lahko samo potiskajo ali vlečejo. Zmaga tisti, ki spravi nasprotnika na kolena.

DVIGANJA IN NOŠENJA

Dviganja in nošenja so prav tako sestavljena gibanja, s katerimi se človek srečuje v vsakodnevnem življenju. Vsak premik predmeta je sestavljen iz dviga in njegove prestavitve na drugo mesto. Zato pa potrebujemo določeno silo, ki jo razvijejo mišice s svojim napenjanjem. Dviganja in nošenja predstavljajo krepilne vaje, ki so ob pravilni izvedbi za otroka zelo koristne, ker z njimi vplivamo predvsem na pokončno telesno držo. Lahko se izvajajo posamezno, v parih ali celo skupinah. Kot breme uporabljamo svoje telo ali različne predmete, ki so po teži primerni sposobnostim otrok (Pistotnik idr., 2002).

Pezdirčeva (2011) v svojem delu opisuje primerne igre dvigovanj in nošenj za vadbo mlajših starostnih skupin.

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.

Igra **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.

METI

Meti so gibanja, ki vplivajo na otrokove osnovne motorične sposobnosti. Za njihovo izvajanje so potrebni skladnost, gibljivost, natančnost, hitra odzivnost in aktiviranje moči za premagovanje teže predmeta (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Uspešnost metanja in z njim povezanega zadevanja je po večini odvisna od večkratnega ponavljanja izbranega načina meta. S tem vadeči pridobi ustrezne gibalne izkušnje (razdalja, teža in oblika predmeta, količina uporabljene sile ...), ki mu omogočajo, da se izvedba meta uporabljenega predmeta postopno avtomatizira (Pistotnik idr. 2002).

Nekaj primerov metov, ki jih uporabljamo pri vadbi male šole juda:

- metanje žoge v zrak in njeno lovljenje,
- metanje žoge v steno in njeno lovljenje po odboju,
- zadevanje koša na različnih razdaljah in višinah,
- podiranje kije v zakotaljeno žogo,
- zadevanje cilja med hojo in tekom,
- podajanje žoge v parih ali skupinah,
- metanje žoge čim dlje na različne načine,
- kotaljenje velike gimnastične žoge.

3.3.2 Elementarne igre

Elementarne igre so nadgradnja naravnih oblik gibanja. Takšno ime iger se je uveljavilo zaradi uporabe bazičnih oblik gibanj, torej elementarnih oblik, ki jih je človek izoblikoval skozi svoj razvoj, in ker so to igre, ki so po svoji zasnovi preproste in zelo podobne elementarnim igralnim oblikam, ki jih je človek razvil kot pomoč pri osvajanju življenjsko pomembnih dejavnosti (lov, borba ipd.) (Pistotnik, 2011).

Igre so zelo pomembno sredstvo športne vadbe otrok, ker vsebujejo čustven naboj, ki vadeče še dodatno motivira, tako da so se za njihovo izvedbo pripravljani maksimalno potruditi. Vsebovati morajo elemente zabave in tekmovalnosti. Za elementarne igre je značilno, da imajo preprosta in prilagodljiva pravila, ki se spreminjajo skladno z otrokovimi sposobnostmi, znanjem in zastavljenimi cilji. V teh igrah je zmaga le motivacijsko sredstvo za doseg zastavljenega cilja, z njihovo pomočjo pa se razvijajo in izpopolnjujejo gibalne kakovosti človeka. Zaradi velike raznolikosti elementarnih iger jih je mogoče uporabiti v vseh delih, tj. v uvodnem, glavnem in sklepnem delu vadbene enote (Pistotnik, 2011).

Poznamo več skupin elementarnih iger, ki jih Pistotnik (2011) deli glede na to, za kateri del vadbene enote so primerne.

- Uvodni del vadbene enote (dvig telesne temperature in funkcionalnih sistemov delovanja, priprava na glavni del):
 1. tekalne igre,
 2. skupinski teki,

3. lovljenja.
- Glavni del vadbene enote (razvoj, utrjevanje in izpopolnjevanje gibalnih sposobnosti):
 1. štafetne igre,
 2. moštvene igre,
 3. borilne igre.
 - Sklepni del vadbene enote (psihofizična umiritev):
 1. igre natančnosti,
 2. igre ravnotežja,
 3. igre orientacije v prostoru,
 4. igre hitre odzivnosti.

3.3.2.1 Igre, primerne za uvodni in glavni del vadbene enote

Pezdirčeva (2011) navaja nekaj primerov iger, ki jih uporabljamo v uvodnem in glavnem delu na vadbi male šole juda.

Hobotnice

Omejimo prostor. Določimo enega ali dva otroke, 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 Črnega judoista?

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

Črni judoist zakliče: »Kdo se boji Črnega judoista?«

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

Tisti, ki se ga dotakne, postane njegov pomočnik. Črni judoist in otroci smejo teči samo na drugo stran telovadnice, ne smejo se vračati. Otrok, ki je zadnji ujet, je Črni 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 »kuža« nekoga ujame, se ta spremeni v njegovega pomočnika in skupaj lovita naprej. Igra se konča, ko so vsi ujeti.

Potres, poplava, letala

Otroci tečejo po telovadnici. Na trenerjev znak:

- »Poplava!« hitro stečejo na klopco,
- »Potres!« stečejo in se dotaknejo določene stene,
- »Letala!« se hitro uležejo na trebuh na tla,
- »Sončenje!« se uležejo na hrbet,
- »Judo vrsta!« stečejo in se postavijo v judo vrsto,
- »Dinozavri!« zmrznejo (zadržijo trenutni položaj),
- »Sankanje!« se usedejo s stegnjenimi nogami,
- »Smučanje!« gredo v smukaško prežo,
- »Gasilci« se postavijo v kolono pred učitelja,
- »Požar!« hitro stečejo na rdeče blazine in čim hitreje dvigujejo noge.

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.

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 (judo padec nazaj), če ga ujame od zadaj, bo povlekel noge k sebi in bo ujeti naredil mae ukemi (judo padec naprej). Ko se ujeti s katerim koli delom telesa dotakne tal, postane pomočnik »volkeca« in skupaj lovita naprej. Igre je konec, ko vsi postanejo »volkci«. Igra Volkci predstavlja za otroka dokaj realno situacijo padca, do katerega lahko pride kjer koli zunaj telovadnice. Če otrok med igro izvede pravilno tehniko mae ukemi in ushiro ukemi, 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 glave ali trupa, kjer je 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 predročnje. 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 (judo padec nazaj). Med reševanjem se ne sme loviti. Po določenem času zamenjamo lovca.

Hulk in želvice

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 »želvico« 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.

Stonoga

Otroci se razdelijo v kolone po štiri in se primejo za ramena. Tisti otrok, ki je na čelu kolone, odloča, kako se bo 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.

3.3.2.2 Igre, primerne za sklepni del vadbene enote

Pezdirčeva (2011) navaja nekaj primerov iger, ki jih uporabljamo v sklepnem delu na vadbi male šole juda.

Duhci

Otroci, ki predstavljajo »duhce«, tečejo po prostoru. Na plosk trenerja se vsi uležejo 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 potihoma 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

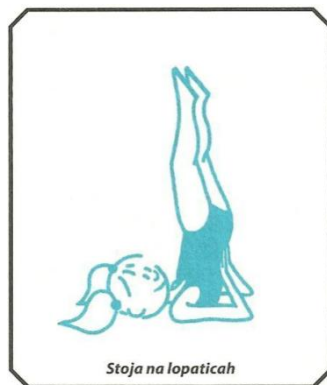
Otroci so v parih. Eden se uleže na trebuh na tla in se sprosti. Drugi se usede poleg njega. Na hrbet mu poskuša s prstom nekaj narisati, napisati število, črko in tisti, ki leži, mora ugotoviti, kaj je narisano oziroma napisano. Otroka se nato zamenjata. Igra je odlična za umiritev po napornem treningu.

3.3.3 Gimnastični elementi

STOJA NA LOPATICAH (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).

Tehnika: Otrok se usede in povalja nazaj po hrbtu. Hkrati dvigne noge in boke čim više. Dviganje bokov si olajša tako, da si z rokami podpre ledveni del hrbta. Pri odlični izvedbi je telo strmoglavno, iztegnjeno in napeto (Novak idr., 2008).



Slika 4. Stoja na lopaticah (Novak idr., 2008).

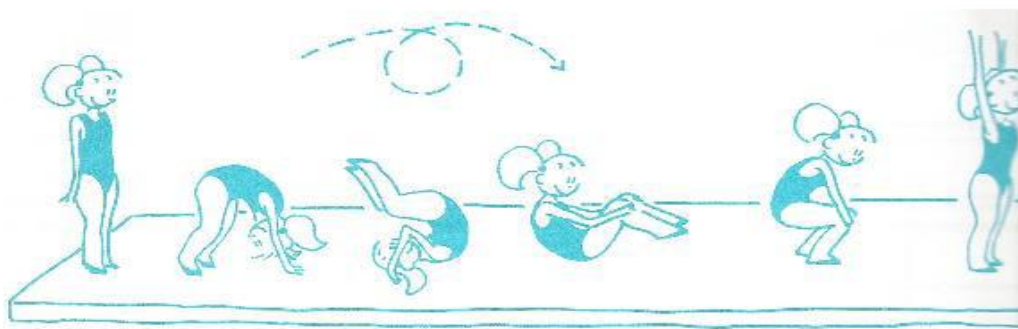
Na Sliki 4 je prikazana stoja na lopaticah.

PREVAL NAPREJ

Preval naprej je celostna vaja za razvoj skladnosti gibanja. Pri prevalu naprej dobi otrok gibalne izkušnje, ki jih lahko kasneje koristno uporabi pri učenju drugih gimnastičnih prvin, pri učenju judo padcev in v vsakodnevnem življenju, ko se je treba ob nenadnem padcu varno zakotaliti (Novak idr., 2008).

Tehnika

Otrok počepne, se nagne naprej in se z rokami nasloni na blazine v širini ramen. Z nogami se odrine od tal, dvigne boke, predkloni glavo, uloči hrbet in se s počasnim popuščanjem rok mehko in tekoče povalja prek zatilja po okroglem hrbtu, tako da prek seda prednožno skrčno pride do čepa (Novak idr., 2008).



Slika 5. Preval naprej (Novak idr., 2008).

Na Sliki 5 je prikazan preval naprej.

PREVAL NAZAJ

Tudi preval nazaj je vaja skladnosti gibanja, s katerim vplivamo predvsem na razvoj moči, ravnotežja in orientacije v prostoru (Novak idr., 2008).

Tehnika

Otrok počepne, se nagne za malenkost naprej, uloči hrbet, skrči lahti in nastavi dlani vzporedno ob ramenih. Nato sede nazaj na blazino čim bliže petam. V povsem skrčenem položaju se po uločenem hrbtu povalja nazaj prek hrbta, pleč in vratu. Med kotaljenjem se z rokami čim hitreje opre na tla ob ramenih in si s potiskom rok pomaga pri prehodu nog in telesa prek glave. Kotaljenje se zaključi v opori čepno, nato se otrok vzravna v stojo spetno (Novak idr., 2008).



Slika 6. Preval nazaj (Novak idr., 2008).

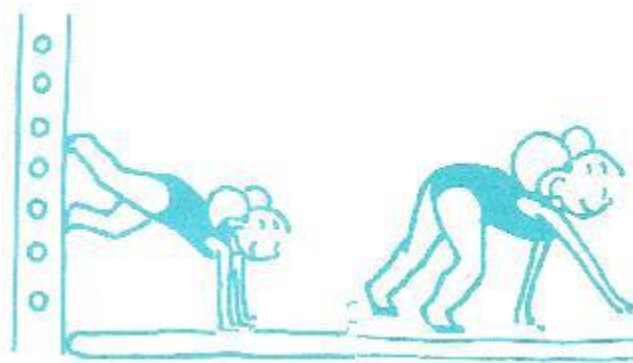
Na Sliki 6 je prikazan preval nazaj.

STOJA NA ROKAH OB STENI

Stoja na rokah ob steni je ena izmed predvaj za končno izvedbo stoje na rokah. Ker otroci v prvem triletju osnovne šole niso dovolj močni, da bi izvajali stojo na rokah, prilagodimo izvedbo njihovim sposobnostim.

Tehnika

Otrok se postavi v oporo ležno spredaj približno meter od stene in se premika nazaj. Ko z nogami doseže steno, se začne počasi vzpenjati in hkrati premikati roke proti steni. Ko doseže navpičen položaj, drži nekaj sekund, nato počasi spleza dol in se v opori ležno spredaj premakne naprej do začetne točke (Pezdirc, 2011).



Slika 7. Plezanje v stojo na rokah ob steni (Novak idr., 2008).

Na Sliki 7 je prikazano plezanje v stojo na rokah ob steno ali letvenik.

3.3.4 Judo vsebine

3.3.4.1 Pozdrav (Rei)

Pri judu s predklonom nakazujemo pozdrav, s katerim začenjamo ali končujemo vadbo ali tekmovanje. Z njim izražamo prijateljstvo, iskrenost in spoštovanje do partnerja, trenerja in sodnika. S pozdravom osredotočimo vse naše misli na judo, zato mora biti ta izveden pravilno, mirno in z iskrenostjo (Škraba, 1980).

TACHI REI (stoječi pozdrav)

Začetni položaj telesa je stoja spetno, roke so sproščeno ob telesu. Nato se v pasu rahlo predklonimo za približno 25 oz. 30 stopinj, dlani rok pa zdrsijo do polovice stegen navzdol (Škraba, 1980).



Slika 8. Stoječi pozdrav (Stavrev, 2012).

Na Sliki 8 je prikazan pozdrav stoje.

ZA REI (klečeči pozdrav)

Pozdrav kleče začnemo iz stoje spetno. Pokleknemo na levo in nato na desno koleno, pri čemer so prsti nog oprti na blazino. Nato iztegnemo prste in preidemo v klečeči položaj, kolena sta narazen za širino dveh pesti. Dlani počivajo na stegnih. Sledi predklon, pri čemer roki zdrsita po stegnih na blazino in tam tvorita trikotnik. Glava se predkloni do 15 cm nad blazino. Po končanem pozdravu se dvignemo iz sedenja na petah, tako da klečimo samo na kolenih, oprti na prste nog, nato stopimo na desno nogo, sledi ji leva v začetni položaj (Škraba, 1980).

Klečeči pozdrav je nekoliko daljši od stoječega pozdrava, saj zahteva dodatno koncentracijo in umiritev. Z otroci v mali šoli juda ga zato izvajamo predvsem ob koncu treninga, saj se tako med pozdravom še dodatno umirijo (Pezdirc, 2011).



Slika 9. Klečeči pozdrav (Stavrev, 2012).

Na Sliki 9 je prikazan pozdrav kleče.

3.3.4.2 Padci

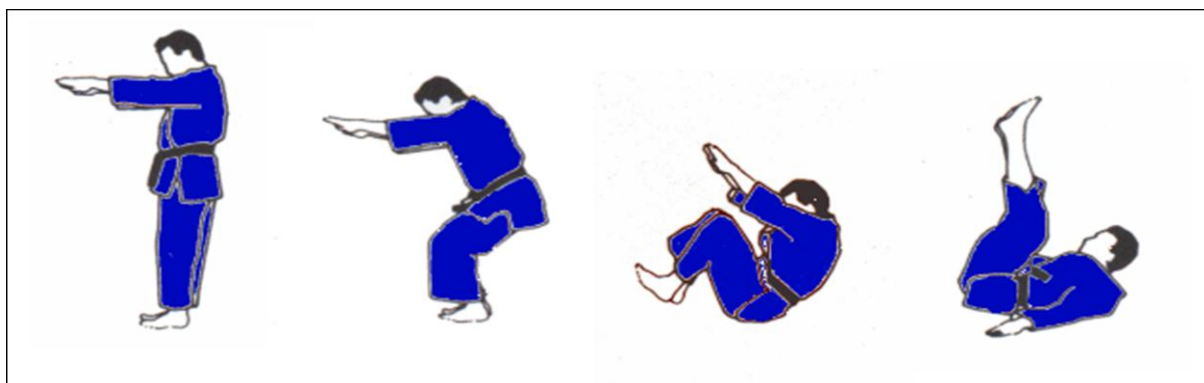
Učenje pravilnega padanja je uvod v trening juda in je ena izmed glavnih tehnik, ki ji damo pri vadbi v mali šoli juda največji pomen. Z znanjem padanja otrok pridobiva občutek, kako ravnati s svojim telesom ob padcu ali kakšni drugi nepredvideni situaciji, in se s tem zavaruje pred morebitnimi poškodbami. Z vadbo različnih padcev otrok postopoma zaupa v svoje sposobnosti, predvsem pa se znebi strahu pred padanjem, kar je osnova za uspešno napredovanje v tehniki juda (Čuš, 2004).

Osnovne oblike padanja, ki jih v mali šoli juda učimo za belo-rumeni pas:

- padec nazaj – ushiro ukemi,
- padec naprej – mae ukemi,
- padec vstran – yoko ukemi.

PADEC NAZAJ – USHIRO UKEMI

Iz naravne drže se prek globokega počepa in seda na tla lahko prevalimo na hrbet in iztegnemo obe nogi. Med padanjem noge ostanejo skupaj, pogled je usmerjen v predel pasu, ker s tem preprečimo udarec glave ob tla. Z rokama hkrati udarimo po vsej svoji dolžini ob blazino pod kotom 30 oz. 45 stopinj glede na telo (Čuš, 2004).

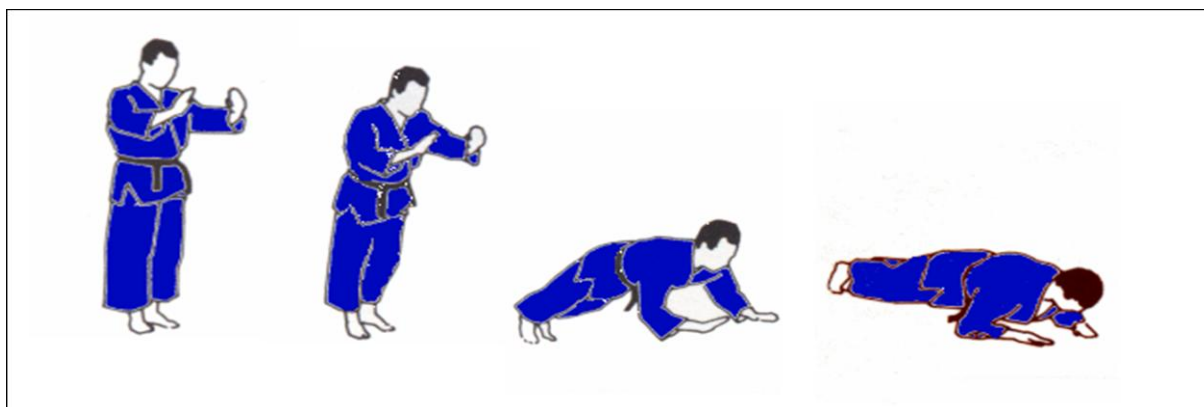


Slika 10. Padec nazaj (Falling techniques of Judo, 2012).

Na Sliki 10 je prikazana tehnika judo padca nazaj.

PADEC NAPREJ – MAE UKEMI

Iz naravne drže pademo naprej z obrazom navzdol na podlahti, ki tvorijo trikotnik. Prsti obeh rok se stikajo. Z rokama moramo popolnoma ublažiti udarec, saj s tem zavarujemo obraz, pri čemer tudi s trebuhom in prsmi ne smemo udariti ob tla (Škraba, 1980).

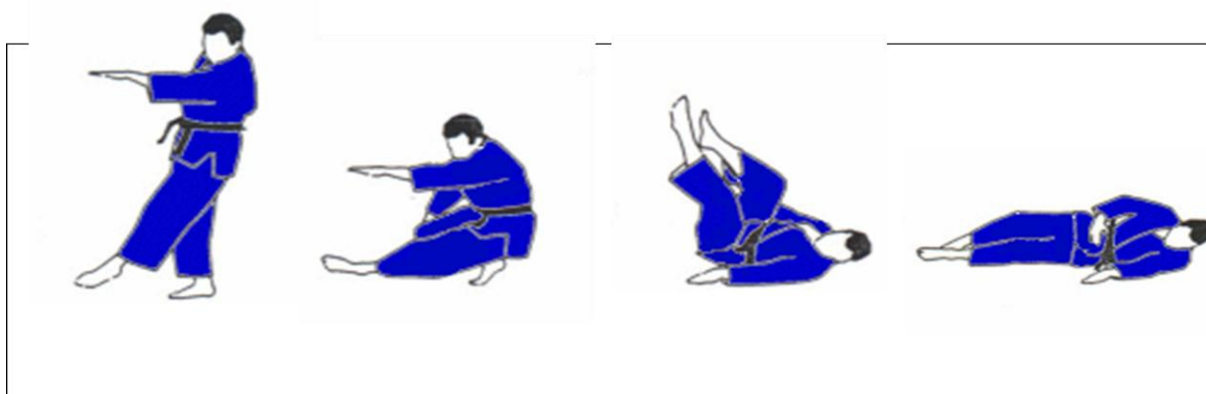


Slika 11. Padec naprej (Falling techniques of Judo, 2012).

Na Sliki 11 je prikazana tehnika judo padca naprej.

PADEC VSTRAN – YOKO UKEMI

Iz naravnega položaja potisnemo desno nogo pred levo in se prek počepa na levi nogi zakotalimo na desno stran telesa. Padec telesa na bok ublažimo z udarcem desne roke, pri čemer je glava dvignjena od tal. Vadba poteka enakomerno v obeh straneh (Škraba, 1980).



Slika 12. Padec vstran (Falling techniques of Judo, 2012).

Na Sliki 12 je prikazana tehnika judo padca vstran.

3.3.4.3 Meti

Metanje je akcija, pri kateri spravimo nasprotnika na tla. Do padca nasprotnika pa ne pride zaradi njegove napake, temveč zaradi tehnike, ki jo uporabi tekmovalec, ki izvaja met. Vrženi nasprotnik tako pade na hrbet ali bok (Čuš, 2004).

Za belo rumeni pas v mali šoli juda učimo dva meta:

- o soto otoshi (veliko zunanje spotikanje),
- uki goshi (bočni poteg).

O SOTO OTOSHI (veliko zunanje spotikanje)

Tori stoji v širini ramen in drži osnovni prijem (z desno roko drži ukeja za rever, z levo za rokav), uke stoji rahlo razkoračno. Tori stopi z levo nogo korak naprej in v stran ter desno nogo postavi za ukejevo desno nogo. 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. Tori z levo roko dobro nadzoruje met in s tem ublaži ukejev padec.

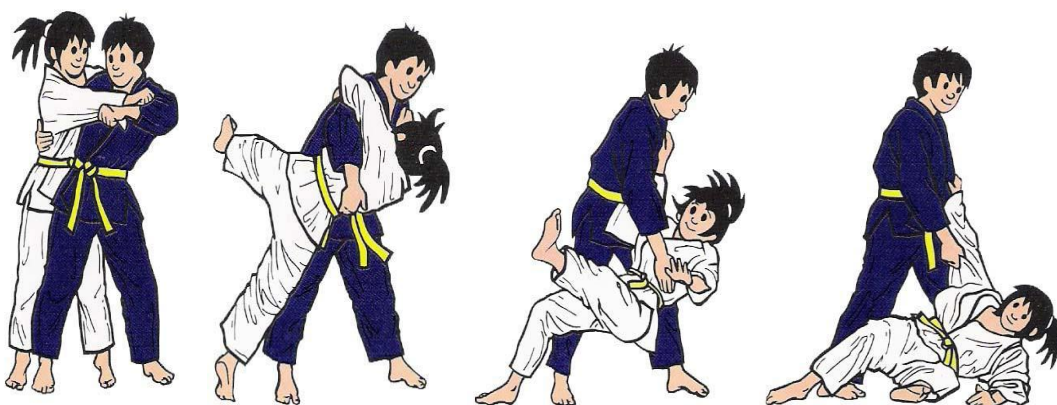


Slika 13. O soto otoshi (Osební arhiv).

Na Sliki 13 je prikazan nožni met o soto otoshi (veliko zunanje spotikanje).

UKI GOSHI (bočni poteg)

Tori stoji v širini ramen in drži naslednji prijem (z desno roko gre pod levo pazduho ukeja in ga tesno objame malo nad pasom, z levo roko ga prime za rokav), uke stoji rahlo razkoračno. Tori se zavrti navznoter v levo stran in vzpostavi tesen stik z ukejevim desnim bokom. Vrže ga z vrtenjem bokov od desne proti levi in z močnim potegom desne roke ukeja. Uke izgubi ravnotežje in pade na stran na hrbet. Tori z levo roko dobro nadzoruje met in s tem ublaži ukejev padec.



Slika 14. Uki goshi (Osební arhiv).

Na Sliki 14 je prikazan bočni met uki goshi (bočni poteg).

3.3.4.4 Končni prijemi

Namen tehnik končnih prijemov je zadržati nasprotnika na hrbtu na tleh. Za vse končne prijeme je značilno, da se napade vedno od zgoraj, pri čemer se mora nasprotnika vedno držati od spodaj (Čuš, 2004).

V mali šoli juda za belo-rumeni pas učimo dva končna prijema:

- kesa gatame (šarpasti končni prijem),
- mune gatame (prsni končni prijem).

Vzporedno z učenjem tehnik končnih prijemov se v mali šoli juda učimo tudi reševanja iz njih. Namen reševanja je, da se rešimo nasprotnikovega nadzora. Nasprotnik nas nadzoruje, tako da smo mi na hrbtu, naša naloga pa je, da se obrnemo na trebuh. Iz končnega prijema se je možno rešiti na več načinov. Najprimernejše tehnike so lovljenje nasprotnikove noge in obračanje v pravi smeri (Pirnat, 2006).

KESA GATAME (šarpasti končni prijem)

Je končni prijem, pri katerem sedimo ob nasprotniku in z eno roko držimo nasprotnikov kimono okrog vratu, z drugo pa držimo nasprotnikovo roko in jo močno stisnemo pod svojo pazduho. Noge so pri tem močno razširjene, s stranskim delom telesa ležimo na nasprotnikovem telesu.

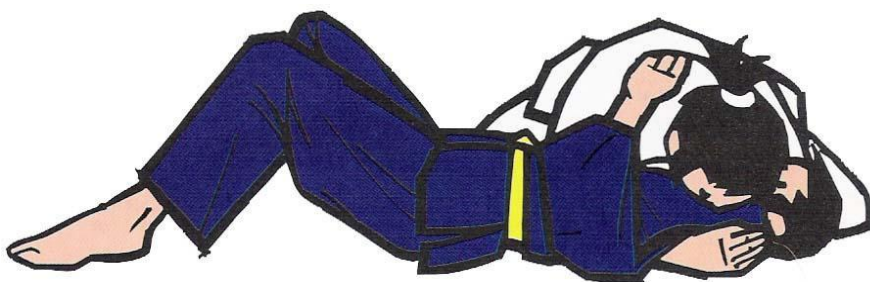


Slika 15. Kesa gatame (Osebni arhiv).

Na Sliki 15 je prikazan šarpasti končni prijem kesa gatame iz dveh zornih kotov.

MUNE GATAME (prsni končni prijem)

Je končni prijem, pri katerem nasprotnik leži na trebuhu z rokami ob telesu. Pokleknemo na eni strani nasprotnika, tako da razširimo kolena, s prsti stopal smo vpeti v tla. Z zgornjim delom telesa se uležemo na nasprotnikove prsi in s pritiskom celotne teže obvladujemo nasprotnika, z rokami pa primemo pod nasprotnikovo roko in glavo.



Slika 16. Mune gatame (Osebni arhiv).

Na Sliki 16 je prikazan prsni končni prijem mune gatame.

3.3.4.5 Teorija juda

TEORETIČNA VPRAŠANJA

- **Kaj pomeni beseda judo?** Mehka pot.
- **Od kod prihaja judo?** Z Japonske.
- **Kdo je ustanovitelj juda?** Jigoro Kano.
- **Pomen priklanjanja pri judu.** Z njim izkazujemo spoštovanje.
- **Zakaj se je treba pred vadbo ogreti?** Da zmanjšamo možnost nastanka poškodb.
- **Zakaj se pri judu učimo padce in prevale?** Da nas manj boli, če pademo, in da se ne poškodujemo.
- **Pozdravi pri judu.** Stoječi (tachi rei) in klečeči (za rei).
- **Kako se predamo pri judu?** Trikrat potolčemo po blazinah ali rečemo besedo maitta (predaja).
- **Osnovna oprema judoista.** Kimono, copati, torba, dekleta obvezno spodnjo majico in elastiko za lase (v primeru dolgih las).
- **Kako ravnamo s kimonom po vadbi?** Ga zložimo in damo v torbo, doma ga damo sušit, če je zelo umazan, pa tudi oprat.

TERMINOLOGIJA

hajime (jime) – začetek

matte – stop

sore made – konec

kyu – šolski pasovi

dan – mojstrski pasovi

ushiro ukemi – padec nazaj

yoko ukemi – padec vstran

mae ukemi – padec naprej

o soto otoshi – (met) veliko zunanje spotikanje

uki goshi – (met) bočni poteg

mune gatame – prsni končni prijem

esa gatame – šarpasti končni prijem

tachi rei – stoječi pozdrav

za rei – klečeči pozdrav

tori – napadalec

uke – partner

dojo – telovadnica

tatami – blazine

judo – mehka pot

judoka – judoist

judogi – kimono

muttso – umirimo se

3.4 Strategija vpeljave male šole juda v dolnjski regiji

Priložnost za ustanovitev male šole juda sem zaznal v pomanjkanju tovrstne ponudbe na območju Novega mesta in njegove okolice, prav tako pa tudi zaradi vse večjega pomena gibanja že pri najmlajši populaciji.

Mala šola juda bi v Novem mestu in njegovi ožji okolici delovala pod okriljem Športnega društva Bushido iz Novega mesta. Športno društvo Bushido ima dolgoletno tradicijo in izkušnje s treniranjem juda ter je edini ponudnik vadbe juda v Novem mestu. V začetku bi se vadba juda izvajala na šestih osnovnih šolah, in sicer v prvem triletju osnovnošolcev.

3.4.1 ŠD Bushido – matični klub

Športno društvo Bushido iz Novega mesta je bilo ustanovljeno 8. 11. 1997 na pobudo takratnega in zdajšnjega predsednika mag. Metoda Jermana. Temeljna dejavnost društva je treniranje borilnih veščin juda in ju-jitsa oziroma samoobrambe. Z vodenjem treningov in vzgajanjem podmladka se je začelo spomladi leta 1999 v Športni dvorani Marof. Jeseni istega leta so svojo dejavnost preselili v Športno dvorano Leona Štuklja. Od jeseni 2006 pa treningi potekajo v prostorih Policijske uprave Novo mesto. Spomladi leta 1999 je bilo v društvu registriranih 39 članov, od tega 19 aktivnih športnikov. V začetku leta 2000 se je število članov povzpelo na 55, od tega je bilo 36 aktivnih športnikov. Danes je društvu več kot 110 članov, več kot 70 se jih udeležuje najrazličnejših tekmovanj (ŠD Bushido, 2012).

V klubu so možni treningi za rekreativne in tudi za vrhunske športnike. Člani se v različnih starostnih selekcijah udeležujejo domačih in mednarodnih tekmovanj. Tekmujejo na raznih pokalnih tekmovanjih za najmlajše, pa vse do svetovnih prvenstev v članskih kategorijah. Z vseh tekmovanj domov prinašajo medalje.

Leta 2003 je društvo v sodelovanju z Osnovno šolo Center iz Novega mesta uspešno organiziralo državno prvenstvo v judu za osnovnošolce. Spomladi leta 2005 so prvič doma izvedli mednarodno tekmovanje v judu za dečke in deklice. V letu 2006 so tekmovanje vnovič izvedli uspešno, poleg tega pa organizirali še državno prvenstvo v judu po pasovih (ŠD Bushido, 2012).

V društvu želijo sčasoma vzgojiti številčne selekcije poštenih in kakovostnih športnih tekmovalcev in rekreativcev v judu in ju-jitsu. Poleg tega je njihov cilj tudi popularizacija borilnih veščin juda in ju-jitsa ter športa nasploh. Zavedajo se, da bo za to treba vložiti veliko dela in vztrajnosti ter začeti z učenjem teh plemenitih borilnih veščin že pri najmlajših otrocih. Gleda na njihove današnje rezultate jim to zelo dobro uspeva.

3.4.2 Postopek izvedbe dejavnosti

Vadba juda bo potekala celo šolsko leto, in sicer od 15. septembra do 15. junija v času podaljšanega bivanja otrok, dvakrat na teden po eno uro za vsako skupino. Vadba bo plačljiva. Na vadbo juda se bodo lahko vključili vsi otroci prvih, drugih in tretjih razredov izbrane osnovne šole. Če bo vpisanih dovolj otrok, bo vadba potekala ločeno v dveh skupinah, in sicer 1. razredi bodo tvorili eno skupino, 2. in 3. razredi skupaj pa drugo skupino. Če otrok ne bo dovolj za oblikovanje dveh skupin, bomo vadbo združili v eno skupino. Vadbo bo vedno vodil vsaj en trener, po potrebi tudi dva. Vadba juda bo potekala v telovadnici osnovne šole, na kateri bomo vadbo izvajali.

Za vključitev v naše dejavnosti bodo morali biti vsi otroci vpisani v našo evidenco vadečih. Starši otrok bodo morali izpolniti prijavnice z otrokovimi osnovnimi podatki, na prijavnica bodo napisani tudi pogoji in termini vadbe na njihovi osnovni šoli. Starši bodo z izpolnjeno prijavnico in s svojim podpisom jamčili, da so seznanjeni s pogoji vadbe otrok v mali šoli juda in da se z njimi strinjajo.

Pogoji vadbe v mali šoli juda v ŠD Bushido (Mala šola juda, 2012):

- Vadba poteka celo šolsko leto v času podaljšanega bivanja otrok dvakrat na teden po 1 uro (pogoje določi šola) in je plačljiva.
- Cena vadbe se ne spremeni, če otrok obiskuje vadbo le enkrat na teden (večja zahtevnost dela trenerja pri podajanju znanja).
- Zaradi praznikov in počitnic se mesečni prispevek za vadbo ne spremeni.
- ŠD Bushido si pridržuje pravico, da zaradi bolezni trenerja, ko ni mogoče organizirati zamenjave, vadba v šolskem letu trikrat odpade. Obvestilo se pravočasno pošlje staršem po e-pošti ali s sms-jem.
- Za nadomeščanje vadbe otrok, ki so bili odsotni zaradi bolezni, šolskih obveznosti, državnih praznikov, bolezni trenerja (ko ni bilo zamenjave) ..., bodo organizirani nadomestni treningi, katerih termini bodo objavljeni na internetni strani www.bushido.si.
- Prispevek za vadbo poravnajo starši za vsak mesec posebej. Položnice bodo prejemale po pošti na domač naslov.
- Vadba se ne zaračuna le v primeru, če je otrok prenehal z vadbo v začetku meseca in starši to sporočijo najkasneje do 15. v tekočem mesecu.

- Stroški pošiljanja opominov in zamudne obresti neplačil se zaračunajo skladno z zakonodajo.
- S podpisom prijavnice se dovoljuje objava fotografij ter posnetkov otrok na spletni strani društva.
- Za morebitne poškodbe, katerih vzrok so nepredvidljivi dejavniki, na katere trener in društvo nimata vpliva, tudi ne odgovarjata.

PRIJAVNICA ZA ŠOLSKO LETO 2011/2012

OSNOVNA ŠOLA:

OBVEZNI PODATKI (VPISJEJO STARŠI):

VSI PODATKI SO OBVEZNI!

PRIIMEK IN IME OTROKA:

RAZRED:

ROJSTNI DATUM:

dan

mesec

leto

EMŠO:

*OBVEZEN PODATEK
NA ZAHTEVO PANOŽNE ZVEZE IN OKS

NASLOV ZA POŠILJANJE POŠTE:

POŠTA IN POŠTNA ŠT.:

TELEFON / GSM STARŠA:

E-POŠTA:

PODPIS STARŠA:

S podpisom prijavnice potrjujemo, da smo seznanjeni s pogoji vadbe otrok v ŠD Mali šoli juda in se z njimi strinjamo.

PODPIS OTROKA:

(starejši od 7 let)

DATUM VPISA:

JUDO BEŽIGRAD
SLOVENIJA

Mali šola juda

Slika 17. Prijavnica Male šole juda (Mala šola juda, 2012).

Na Sliki 17 je prikazan primer prijavnice za šolsko leto 2011/2012.

3.4.2.1 Dejavnosti pred začetkom vadbe na šolah

V začetku meseca maja se na osnovne šole pošlje prošnje z opisom naše dejavnosti in se dogovori za sestanke z ravnatelji. Na sestankih se dogovori o višini najemnine telovadnice, ki jo bomo uporabljali, o terminih, kdaj bo vadba potekala, o souporabi šolskih blazin, ki jih mi za izpeljavo vadbe nujno potrebujemo, o morebitnih ključih od telovadnic, garderob in kabinetov. Dogovorimo se tudi za termin in izvedbo predstavitve male šole juda takoj ob začetku novega šolskega leta meseca septembra.

Na šolah ob začetku novega šolskega leta obesimo plakate male šole juda s potrjenimi termini vadbe in vsemi potrebnimi informacijami glede predstavitve, prijave in cene vadbe.

Predstavitev vadbe male šole juda se izvede na šolah v prvem tednu septembra v času pouka po predhodnem dogovoru z ravnatelji in učitelji. Izvede se jo v telovadnici, kjer bo vadba tudi dejansko potekala. Na predstavitev pridejo vsi otroci prvih, drugih in tretjih razredov ter njihove učiteljice, ki skrbijo za red in disciplino svojih otrok. Predstavitev mora biti zanimiva, kratka, zabavna, vanjo vključimo tudi otroke, ki so prišli na predstavitev, tako da se tudi oni preizkusijo v kakšni borilni igri. Izvedejo jo najmanj trije trenerji, ki na koncu med otroke razdelijo prijavnice in zloženke za starše, na katerih so na smiseln način napisani razlogi, zakaj se odločimo za treniranje juda.

Otroci lahko z vadbo juda začnejo takoj, ko prinesejo izpolnjeno prijavnico. Prijava na vadbo juda bo možna tudi prek spletne strani www.bushido.si.

3.4.2.2 Dejavnosti ob začetku vadbe in med šolskim letom na šolah

V mesecih september in oktober je možno obiskovati vadbo juda v navadni športni opremi, pozneje pa obvezno samo v kimonu. Kimono lahko starši otrok naročijo prek male šole juda, lahko pa jo kupijo tudi sami. Trener ima na vsakem treningu s seboj naročilnice za kimono in prijavnice za vadbo v mali šoli juda, tako da se otroci lahko vpišejo in naročijo kimono, kadar želijo, zaželeno pa je seveda ob začetku šolskega leta. Poleg kimona otroci obvezno potrebujejo tudi copate, ki jih uporabljajo takrat, ko niso na blazinah.

Ob koncu oktobra se dogovori za skupinski sestanek s starši vadečih otrok. Na sestanku se staršem predstavi:

- program dela, ki ga izvajamo med šolskim leta na vadbi juda;
- za vsakega otroka posebej povemo, kako napreduje, kakšen je njegov odnos do dela, kakšno je njegovo obnašanje;
- zakaj potrebujemo kimono na vadbi juda;
- kdaj in kje bo tekmovanje, v čem bodo njihovi otroci tekmovali in kako bo vse to potekalo;
- splošno problematiko na vadbi juda.

Aprila vnovič organiziramo sestanek s starši. Tokrat se pogovorimo o zaključnem izpitu – polaganju pasov, kje in kdaj bo potekalo. Odprti smo za vsa vprašanja in predloge staršev. Seznanimo jih z napredkom njihovih otrok in morebitnimi težavami, ki se pojavljajo med vadbo.

Pogovori s starši so vedno tudi ob koncu vsake vadbene ure, saj so s tem stalno na tekočem, kaj se dogaja z njihovimi otroci pri vadbi juda.

3.4.3 Potrebna oprema za izvedbo vadbe

Poleg najete telovadnice in šolskih blazin potrebujemo za vadbo tudi razne športne rekvizite in pripomočke (žoge, stožce, obroče, stojala, pasove, repke, ščipalke ...).

Na tistih šolah, ki nimajo dovolj svojih blazin, potrebujemo tudi klubske blazine, ki se jih na šole pripelje v začetku šolskega leta in se z ravnatelji dogovori o primernem prostoru za njihovo shranjevanje. V klubu oziroma športnem društvu imamo na voljo 140 dodatnih blazin, ki se jih po potrebi lahko uporabi na šolah, ki nimajo zadostnega števila svojih blazin.

3.4.4 Potrebe po zaposlenih

Za nemoteno in kakovostno vodenje vadbe na vseh šestih osnovnih šolah potrebujemo vsaj tri trenerje, ki morajo biti ustrezno usposobljeni. Usposobljenost za delo z otroki v judu si lahko

pridobijo na vsakoletnih seminarjih Judo zveze Slovenije (JZS). Ti so objavljeni na spletnih straneh JZS, tam so podani tudi pogoji za prijavo na licenčne seminarje. Za vse tiste, ki se seminarja ne bi mogli udeležiti, bi z društvom organizirali dodatna izobraževanja, ki bi nam zagotavljala ustrezen trenerski kader.

Licenco pridobijo kandidati, takoj ko uspešno končajo program usposabljanja za naziv inštruktor juda, trener juda ali trener juda 1 oziroma z diplomo Fakultete za šport. Licenca velja 2 leti oziroma do odzema. Licenco mora imeti vsak trener, ki ima ustrezno stopnjo usposobljenosti za opravljanje strokovnega dela v judu in dejavno deluje na območju Republike Slovenije. Licenco potrebuje za opravljanje naslednjih del v judu (Pravilnik o licenciranju strokovnih delavcev v judu, 2012):

- načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa vadbe v vseh starostnih in kakovostnih kategorijah,
- vodenje tekmovalcev na tekmovanjih,
- sodelovanje pri izobraževanju strokovnih kadrov.

Licenco mora inštruktor oziroma trener juda obnavljati vsake dve leti. Za obnovitev pa mora zbrati zadostno število točk, ki jih lahko pridobi z udeležbo na raznih seminarjih, vodenjem treningov v klubu, zagovorom seminarske naloge, z objavo člankov na področju juda ipd. (Pravilnik o licenciranju strokovnih delavcev v judu, 2012).

3.4.5 Ciljna skupina povpraševalcev po naših storitvah

V prvem letu našega delovanja bi z vadbo juda začeli na šestih osnovnih šolah, ki so vse v Novem mestu oziroma v njegovi bližnji okolici. Te šole so:

- OŠ Grm,
- OŠ Bršljin,
- OŠ Stopiče,
- OŠ Drska,
- OŠ Šmihel,
- OŠ Center.

Tabela 3

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Grm (Publikacija OŠ Grm, 2012).

Razred	M	Ž	Skupaj
1.a	13	12	25
1.b	14	12	26
1.c	14	12	26
Skupaj			77
2.a	14	10	24
2.b	15	10	25
2.c	16	10	26
Skupaj			75
3.a	10	11	21
3.b	12	10	22
3.c	9	11	20
Skupaj			63

V Tabeli 3 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Grm.

Tabela 4

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Bršljin (Letni delovni načrt OŠ Bršljin, 2012).

Razred	M	Ž	Skupaj
1.a	8	9	17
1.b	8	9	17
1.c	8	8	16
1.d	8	9	17
Skupaj			67
2.a	9	8	17
2.b	7	9	16
2.c	8	9	17
2.d	9	7	16
Skupaj			66
3.a	7	10	17

3.b	7	8	15
3.c	7	9	16
3.d	8	9	17
Skupaj			65

V Tabeli 4 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Bršljin.

Tabela 5

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Stopiče (Publikacija OŠ Stopiče, 2012).

Razred	Skupaj
1.a	12
1.b	12
Skupaj	24
2.a	14
3.a	16

V Tabeli 5 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Stopiče.

Tabela 6

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Drska (Letni delovni načrt OŠ Drska, 2012).

Razred	Skupaj
1.a	20
1.b	19
1.c	22
Skupaj	61
2.a	22
2.b	19
Skupaj	41
3.a	19
3.b	20
Skupaj	39

V Tabeli 6 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Drska.

Tabela 7

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Šmihel (Publikacija OŠ Šmihel, 2011).

Razred	M	Ž	Skupaj
1.a	10	7	17
1.b	8	8	16
Skupaj			33
2.a	5	8	13
2.b	6	8	14
Skupaj			27
3.a	8	9	17
3.b	4	15	19
Skupaj			36

V Tabeli 7 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Šmihel.

Tabela 8

Število otrok v prvem triletju Osnovne šole Center (Publikacija OŠ Center, 2011).

Razred	Skupaj
1.r	46
2.r	40
3.r	52

V Tabeli 8 je prikazano število otrok v prvem triletju OŠ Center.

V prvem triletju OŠ Grm obiskuje 215 otrok, OŠ Bršljin 198 otrok, OŠ Stopiče 54 otrok, OŠ Drska 141 otrok, OŠ Šmihel 96 otrok in OŠ Center 138 otrok. Skupaj je to 842 otrok, ki so naši morebitni obiskovalci vadbe v mali šoli juda.

3.4.6 Opazovanje trga

Na področju športnih dejavnosti je v Novem mestu in njegovi bližji okolici kar veliko ponudnikov. Ni pa jih veliko, ki bi ponujali športne programe za otroke, stare od 6 do 10 let. ŠD Bushido je edino društvo, ki v omenjenem okolju omogoča vadbo juda vsem starostnim kategorijam.

Mala šola juda bi imela konkurenco predvsem v športnih društvih, klubih in interesnih dejavnostih, ki so ponujene na vsaki osnovni šoli.

Športna društva oziroma klubi v Novem mestu in njegovi bližji okolici, ki ponujajo športne programe tudi za otroke, stare med 6 in 10 let, so:

- Karate klub Novo mesto,
- Hop klub Novo mesto,
- Športni studio Nina,
- Kickboxing klub Mirage Novo mesto,
- ŠD Krpan Little league – Baseball,
- Badmintonski klub Smash Novo mesto,
- Konjeniški športni šolski center Češča vas,
- Namiznoteniški klub Krka,
- Teniški klub Krka,
- ŠD otroška nogometna šola Portoval,
- ŠD Grip,
- Smučarsko društvo Krka Rog,
- Rafting klub Gimpex Straža,
- Plesni studio Novo mesto,
- Partizan – društvo za športno rekreacijo in telesno vzgojo,
- Atletska abeceda AK Krka
- Košarkarski klub Krka

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Bršljin (Letni delovni načrt, 2012):

- bralna značka,

- Šivamo uživamo,
- plesno rajalne igre,
- angleščina,
- Cici vesela šola,
- dramski krožek,
- pravljичni krožek,
- računalniški krožek,
- oblikovalni krožek,
- matematični krožek,
- taborniki,
- športni krožek,
- športne urice,
- atletika,
- namizni tenis,
- otroški pevski zbor.

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Stopiče (Publikacija OŠ Stopiče, 2012):

- pravljичni krožek,
- okoljski krožek,
- dramski krožek,
- karate,
- gimnastika,
- odbojka,
- lutkovni krožek,
- taborniki.

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Grm (Publikacija OŠ Grm, 2012):

- športni krožek,
- angleščina,
- naravoslovni krožek,
- tehnični krožek,

- glasbene ure,
- ljudski plesi,
- oblikovalni krožek,
- likovni krožek,
- šah,
- gimnastika,
- tenis,
- planinski krožek.

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Drska (Letni delovni načrt, 2012):

- otroški pevski zbor,
- mali folklorist,
- športne igre,
- S pravljico čez mavrico,
- Med dvema ognjema,
- mini odbojka,
- bralna značka,
- likovni krožek,
- gimnastika.

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Šmihel (Publikacija OŠ Šmihel, 2011):

- bralna značka,
- otroški pevski zbor,
- oblikovalski krožek,
- pravljичni krožek,
- naravoslovni krožek,
- likovni krožek,
- športne igre,
- šahovski krožek,
- otroška nogometna šola,
- krožek Rdečega križa,

- spretno računanje,
- namizni tenis.

Interesne dejavnosti, ki so ponujene otrokom v prvem triletju Osnovne šole Center (Publikacija OŠ Center, 2011):

- likovno oblikovalni krožek,
- planinski krožek,
- taborniki,
- bralna značka,
- folklor,
- otroški pevski zbor,
- Pamet je boljša kot žamet,
- športne igre,
- lutkovno recitacijski krožek,
- Gremo skupaj varno v gore,
- Cici vesela šola,
- pravljčni krožek,
- ustvarjalne delavnice,
- glasbeno-plesna delavnica,
- angleščina.

Na področju športnih interesnih dejavnosti je ponudba na vseh šestih osnovnih šolah zelo podobna. Običajno šole ponujajo športni krožek, planinski krožek, tabornike, namizni tenis, nogomet, gimnastiko in mini odbojko. Na OŠ Stopiče se lahko otroci vključijo tudi v treniranje borilnih veščin v Karate klubu Novo mesto.

Konkurenca na področju športnih klubov in društev ter z vidika interesnih dejavnosti je kar velika. Menim pa, da bi s premišljenim načrtovanjem, ustrezno izbiro trenerskega kadra in otrokom primernim vadbenim procesom uspeli v svoje vrste pridobiti dovolj veliko število otrok, ki bi z veseljem in zagnanostjo obiskovali vadbo v mali šoli juda.

3.4.7 Pogled naprej

V prvem letu našega delovanja bi svoje programe izvajali na že omenjenih šestih osnovnih šolah. Za vnaprej imamo v načrtu razširiti svojo ponudbo še na ostale osnovne šole, ki so v ožji in tudi v širši okolici Novega mesta. Naše širjenje je odvisno predvsem od števila vadečih otrok ter od materialnih in kadrovskih sredstev, ki nam bodo na voljo.

V prihodnje bi povečali tudi število tekmovanj z enega na tri v enem šolskem letu. Poleg vadbe in tekmovanj na osnovnih šolah imamo v načrtu organizirati tudi zimske in poletne počitnice male šole juda.

4 SKLEP

V prvem delu diplomske naloge smo predstavili, kaj pravzaprav judo je, predstavili smo malo šolo juda, opremo, ki jo potrebujemo za vadbo juda, in vrednote, ki jih želimo privzgojiti otrokom. Dotaknili smo se tudi načina poučevanja judo vsebin in načel, ki jih moramo pri tem upoštevati. Opozorili na to, kakšen mora biti dober trener, da lahko uspešno izpelje vadbeni proces, in opisali vpliv vadbe juda na otrokov celostni razvoj ter njegovo zdravje. Omenili smo tudi tekmovanja, ki potekajo znotraj male šole juda, ter kako vplivajo na otroke.

V drugem delu diplomskega dela smo predstavili letni program male šole juda z vsebinami poučevanja, natančneje opisali tekmovanja, ki potekajo med šolskim letom, in podrobno opisali strategijo vpeljave male šole juda v dolenjski regiji.

Ugotovili smo, da je vadba juda v mali šoli juda koristna za zdrav razvoj otrok, starih med šest in deset let, saj pri judu osvajajo raznovrstne gibalne vzorce in pridobivajo ter razvijajo številne motorične sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, vzdržljivost, natančnost in pravočasnost. Poleg telesnega in gibalnega razvoja pa z judom vplivamo tudi na otrokov čustveno-socialni in kognitivni razvoj. Pri judu velik poudarek dajemo tudi moralno etičnim vrednotam, ki so danes še kako pomembne za izoblikovanje otrokove osebnosti.

Na območju Novega mesta in njegove bližje okolice ni nobenega, razen Športnega društva Bushido, ki bi ponujal vadbo juda za otroke v prvem triletju osnovne šole. Zato smo raziskali, kako bi vpeljali malo šolo juda v ta del Slovenije. Ugotovili smo, da je ponudba drugih športnih dejavnosti v šolah in klubih velika, kar pa za nas ne predstavlja velike ovire. Odločili smo se, da bi na trgu nastopili skupaj s ŠD Bushido, ki ima na Dolenjskem že tradicijo in ogromno izkušenj s treniranjem juda.

Primerna vsebina, izbrane vaje in igre ter ustrezna zahtevnost pedagoškega procesa in s tem usposobljenost in kompetentnost trenerja so pogoj za uspešno izvajanje vadbe v mali šoli juda. Le če upoštevamo vse zgoraj navedene zahteve, bomo pri otroku spodbudili pozitivna čustva in veselje do vadbe juda in tudi do športnega udejstvovanja v poznejših letih življenja.

5 VIRI

Babič, I. (2001). *Judo za mlade*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.

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.

Drev, A. (2010). *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Pridobljeno 13. 3. 2012 iz http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80.

Falling techniques of Judo. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.judoinfo.com/ukemi.htm>.

Judo klub Drava Ptuj. (2012). Inštitut za judo. *Etični principi juda in etična načela*. Pridobljeno 6. 3. 2012 iz http://www.judo-ptuj.si/index.php?option=com_content&view=article&id=120.

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

Kramar, M. (1999). *Didaktika: učno gradivo*. Pridobljeno 14. 3. 2012 iz <http://splet-stari.fnm.uni-mb.si/pedagoska/kramar/files/Popravljen%20dvojnikipopravljen%20did.pdf>.

Letni delovni načrt Osnovne šole Bršljin. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz http://www.os-brsljin.si/o_soli/ldn11_12.pdf.

Letni delovni načrt Osnovne šole Drska. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz http://www.os-drska.si/drska/wp-content/uploads/2011/09/LDN201112-_popravljen.pdf.

Mala šola juda. Interno gradivo. Ljubljana 2008.

Mala šola juda. Pridobljeno 23. 4. 2012 iz <http://www.malasolajuda.si/index.php?page=pravila>.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Rokus.

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

Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Pezdirč, M. (2011). *Vidiki vključevanja predšolskih otrok v judo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

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

Pravilnik o licenciranju strokovnih delavcev v judu. Pridobljeno 18. 4. 2012 iz <http://www.judo-zveza.si/datoteke/datoteke/PRAVILNIK%20O%20LICENCIRANJU%20STROKOVNIH%20DELAVCEV%20V%20JUDU.pdf>.

Publikacija Osnovne šole Center. Novo mesto, 2011.

Publikacija Osnovne šole Grm. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz http://www.osgrm.si/images/stories/LETO11_12/DATOTEKE/publikacija2011_12.pdf.

Publikacija Osnovne šole Stopiče. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz <http://www.osstopice.si/images/publikacija/files/publication.pdf>.

Publikacija Osnovne šole Šmihel. Novo mesto, 2011.

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

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

Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šimunič, B. (2008). Raziskovalni projekt: *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Pridobljeno 13. 3. 2012 iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/crp/2008/crp_V5_0232_porocilo.pdf.

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

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

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

Športno društvo Bushido. Pridobljeno 16. 4. 2012 iz http://www.bushido.si/o_drustvu.htm.

- Športno društvo Gib Šiška (2010). *50 let judo kluba Šiška*. Ljubljana: Športno društvo Gib Šiška.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- 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.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolske uspešnosti*. Radovljica: Didakta d.o.o.