



Špela Vovko,
Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Matej Tušak, Mare Novak

Karate vrtec

Izvleček

Karate vrtec je organizirana gibalna/športna dejavnost za predšolske otroke. Program je prilagojen otrokom, starim štiri in pet let. V program karate vrtca so vključene različne gibalne in osnovne karate vsebine, podane predvsem z igro. Na vadbah otroci razvijajo gibalne sposobnosti z elementarnimi in borilnimi igrami, naravnimi oblikami gibanja, osnovnimi gimnastičnimi vajami in gimnastičnimi elementi. Naučijo se osnovnih tehnik karateja, poleg tega jih vzgajamo in seznanimo z etičnimi načeli ter pravili karateja.

Ključne besede: karate vrtec, otroci, gibalne igre.

Karate kindergarten

Abstract

The term 'karate kindergarten' denotes an organised physical/sport activity for preschool children. The programme is designed for children aged four and five. The karate kindergarten programme includes different physical activities and basic karate contents which are taught through play. When performing the karate kindergarten exercises children develop their motor abilities through elementary and fighting games, natural types of movement, basic gymnastic exercises and gymnastic elements. They learn the basic techniques of karate as well as become familiar with and follow the ethical principles and rules of karate.

Key words: karate kindergarten, children, movement games



Foto: Vovko, 2013

Uvod

Karate-do je čudovita, starodavna samoobrambna borilna veščina brez uporabe orožja. Temelji na delovanju telesa kot celote; to pomeni harmonizacijo telesa, čustev in duha (Vovko, 2013). Med treningom se učimo usklajevati dihanje, koncentracijo in gibanje telesa. Bistvena značilnost karateja je skladen, celosten razvoj telesa, duha in osebnosti skozi celotno življenjsko obdobje. Cilj je premagati sebe s pomočjo treninga oziroma osebni razvoj. Namen je harmonija z vsem okoli sebe.

Program karate vrtca pozitivno vpliva na razvoj socialnih, psiholoških in čustvenih značilnosti otroka. Eden pomembnejših ciljev programa je, da se otroci naučijo vključevanja v skupino, sodelovanja v skupini in paru, spoštovanja in delovnih navad. Program pozitivno vpliva na celostni razvoj otroka in mu ponuja osnovna znanja, ki jih bo lahko uporabljal kot karateist ali kasneje v življenju (Vovko, 2013).

Vadba oziroma treningi trajajo devet mesecev (od oktobra do junija) in potekajo 2-krat tedensko po 60 minut. Primerna velikost vadbene skupine je do 12 vadečih.

Program je sestavljen tako, da je razdeljen na tri vadbena obdobja s pripadajočimi vsebinami, in sicer (Vovko, 2013):

1. obdobje:

oktober, november, december
gibanja, igre

vseбина: naravne oblike

2. obdobje:

januar, februar, marec
igre

vseбина: gimnastična abeceda,

3. obdobje:

april, maj, junij

vseбина: program polaganja

■ Cilji programa »Karate vrtec«

Cilji so splošni – zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri, posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, čustveno in razumsko dojetje športa, skrb za skladen telesni in duševni razvoj – in operativni – telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti, seznanjanje s teoretičnimi vsebinami, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

■ Praktične in teoretične vsebine programa »Karate vrtec« (Vovko, 2013)

Naravne oblike gibanja in igre

a) Praktične vsebine

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

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

a) Teoretične vsebine

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

Gimnastična abeceda

a) Praktične vsebine

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

b) Teoretične vsebine

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

Program polaganja

a) Praktične vsebine

Program polaganja za beli in rumeni pas.

b) Teoretične vsebine

Karate izrazi, japonske številke.

■ Nekaterne vsebine karateja v »KARATE VRTCU«

Vsebine karateja (karate-do) predstavljajo udarci, brce in blokade, ki so povezane z naravnimi gibi. Ti elementi izrabijo vse sposobnosti človeka za samoobrambo, ki je osnovni cilj treniranja. Da to dosežemo, je potrebno obvladati elemente: *kihon*, določene obvezne forme –nize elementov: *kata* in boj: *kumite* (Ančnik, 1997; Vovko, 2013).

Pozdrav

Pozdrav je v karateju del tradicije in predstavlja vse dobre osebnostne lastnosti karateistov (Vovko, 2013). S priklonom karateist izkazuje spoštovanje, hvaležnost in ponižnost (Slika 1). Pozdrav mora biti ne glede na čustveno stanje karateista, pa naj bo to jeza, veselje, utrujenost ali razburjenost, vedno miren, iskren in pravilen. Pozdrav je znak medsebojnega razumevanja in spoštovanja ter izraža vljudnost in skromnost ter samoobvladovanje do nasprotnika, partnerja, publike itd. Pozdrav v znak spoštovanja vedno uporabljamo na začetku in koncu treninga. Vaditelj pred umirjeno vrsto pozdravi z besedo »REI«. Nato se predklonijo vaditelj in vadeči. Pozdrav uporabljamo tudi na začetku in koncu vsake borbe ne glede na zmago, poraz in sposobnost nasprotnika.



Slika 1: Pozdrav – MUSUBI DACHI (Vovko, 2013).

Osnovni položaj (HEIKO YIOI-DACHI)

Osnovni položaj – stav (Vovko, 2013). Telo je vzravnan, noge so v širini bokov, stopala obrnjena naravnost naprej, teža enakomerno razporejena na obe nogi (50 % teže na levi in 50 % teže na desni). Težišče telesa je na sredini (Slika 2).



Slika 2: Yioi dachi (Vovko, 2013).

Osnovni udarec (CHOKO ZUKI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov (Slika 3). Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo predročimo v širini ramen (pest obrnjena navzdol), ramena so v naravnem položaju – nič jih ne dvigujemo (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo udarce (ISTOČASNO: roka, ki je stegnjena gre nazaj na bok, roka, ki je v boku, se stegne naprej in izvede udarec).



Slika 3: Choko zuki (Vovko, 2013).

Zgornja blokada (AGE UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred glavo – čelo (pest obrnjena navzven) toliko, da s pogledom gledamo pod roko (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo blok (istočasno: roka, ki je pokrčena pred čelom, gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu, roka, ki je v boku, se pokrčena dviguje od pasu do višine čela tako, da izvede blok).



Slika 13: Age uke (Vovko, 2013).

Blokada navzven (UCHI UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo

pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen) (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: roka, ki je pokrčena pred telesom, gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu. Roka, ki je v boku, gre pod nasprotno pazduho, pest obrnemo proti sebi in izvedemo blok do končnega položaja (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 14: Uchi uke (Vovko, 2013).

Blokada navznoter (SOTO UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Priprava na blok; roka, ki je na boku, dvignemo v položaj odročeno, pokrčeno navzgor, roka, ki jo držimo pred seboj, iztegnemo naprej (pest obrnjena navzdol). Na znak roka, ki je iztegnjena pred telesom, povlečemo na bok – komolec ves čas drsi ob telesu (Vovko, 2013). Roka, ki je v položaju odročeno, pokrčeno navzgor, pa v nespremenjenem položaju s polkrožnim gibom postavimo v končni položaj (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 15: Soto uke (Vovko, 2013).

Spodnja blokada (GEDAN BARAI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa stegnjeno predročimo dol, pred nogo, ki je na isti strani (Ančnik, 1997). Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: pest – roka, ki je v boku, pokrčimo na nasprotno ramo (komolca obeh rok se dotikata). Nato pa od rame drsimo po roki do končnega položaja. Roka, ki je stegnjena pred telesom, pa gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu (Vovko, 2013).



Slika 16: Gedan barai (Vovko, 2013).

Udarec z nogo naprej (MAE GERI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest in jih dvignemo pokrčene pred sabo. Na znak izmenično izvajamo nožne udarce. Eno nogo pokrčeno dvignemo pred sabo (koleno čim višje), nato nogo iztegnemo naprej v širini bokov (bokov ne rotiramo – ostanejo obrnjeni naprej). Gleženj iztegnemo, prste pa pokrčimo proti sebi tako, da izvedemo udarec z blazinicami (Ančnik, 1997; Vovko, 2013). Nogo nato po isti poti vrnemo v začetni položaj. Isto naredimo z drugo nogo.



Slika 17: Mae geri (Vovko, 2013).

Podaljšani osnovni položaj (ZENKUTSU DACHI)

Položaj nog: stojimo v *heiko dachiju*, nato stopimo z levo nogo naprej tako, da sprednjo nogo pokrčimo do položaja, ko ne vidimo več prstov na nogi (Ančnik, 1997). Stopalo gleda naprej, zadnjo nogo iztegnemo, stopalo je pod kotom 45°. Stopala so v širini bokov, teža telesa je razdeljena na 60 % na sprednji nogi in 40 % na zadnji nogi (Vovko, 2013).



Slika 18: Zenkutsu dachi (Vovko, 2013).

Osnovni udarec (OI ZUKI)

Stojimo v *zenkutsu dachiju* z levo nogo naprej in imamo desno roko v boku, levo pa iztegnjeno naprej (Ančnik, 1997). Istočasno skušamo stopiti korak naprej v stav *zenkutsu dachi* ter z roko naprej udariti *oi zuki* (Vovko, 2013).



Slika 19: Oi zuki (Vovko, 2013).

Zadnji položaj (KOKUTSU DACHI)

Položaj nog: stopimo tako, da imamo peti skupaj, levo stopalo je obrnjeno naravnost naprej, desno stopalo pa je obrnjeno v desno stran za 90° (Ančnik, 1997). Desno nogo pokrčimo, z levo nogo stopimo naprej do položaja, ko je sprednja noga rahlo pokrčena, zadnja pa je močno pokrčena. Peti sta poravnani v isti liniji. Teža telesa je razdeljena 70 % na zadnji nogi in 30 % na sprednji nogi (Vovko, 2013).



Slika 20: Kokutsu dachi (Vovko, 2013).

■ Sklep

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

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

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

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

Program karate vrtca je prilagojen predšolskim otrokom. Ker so 4- in 5-letniki otroci, ki potrebujejo gibanje in gibalne izkušnje v največji meri, hkrati pa so bitja v obdobju, ko se kopajo v svojem »domišljjskem« svetu, je poznavanje njihovih osebnostnih in telesnih lastnosti ter značilnosti in primerno ter smotrno podajanje

otrokom prilagojenih vadbenih vsebin pomembno za njihovo vodenje.

■ Literatura

1. Ančnik, T. (1997). *Karate-Do od začetnika do mojstra*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.
2. Karpljuk, D., Štihec, J. in Videmšek, M. (2008). Predšolski otroci in šport. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana, 13–15, november 2008 (str. 13–21). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Vovko, Š. (2013). *Karate vrtec*. Ljubljana: Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Špela Vovko, prof. šp. vzg.
e-mail: spela_muha@yahoo.com