



Vesna Stavrev,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Maja Meško

Igra v judo vrtcu

Izvleček

Program judo vrtca temelji na prepletanju različnih gibalnih nalog, ki jih izvajamo v igralnih oblikah. V program vključujemo komplekse gimnastičnih vaj za ogrevanje, osnovne gimnastične elemente, naravne oblike gibanja, elementarne igre, borilne igre, igre poslušanja, igre navajanja, spoznavanja in zaupanja, igre za telesni kontakt ter igre za umirjanje. Z ustreznim pristopom pozitivno vplivamo na vsa področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno.

Ključne besede: judo vrtec, otroci, gibalne igre.

Play in a judo kindergarten

Abstract

The judo kindergarten programme is based on various motor tasks that are executed as part of playing. The programme includes complex gymnastic exercises for warming up, basic gymnastic elements, natural types of movement, elementary games, fighting games, games of listening, games promoting adaptation, cognition and confidence, games for body contact and calming games. An appropriate approach positively affects all areas of a child's development – physical, motor, cognitive, emotional and social.

Key words: judo kindergarten, children, movement games



Foto: arhiv avtorjev

Uvod

Judo vrtec je prilagojen program učenja osnovnih prvin juda, ki združuje raznovrstne gibalne dejavnosti, elementarne in borilne igre. Je kombinacija vaj in iger, ki otrokom omogočajo razvoj gibalnih sposobnosti, izboljšanje psihičnih in socialnih komponent ter napredovanje v medčloveških odnosih.

Program judo vrtca se od splošne športne vadbe razlikuje predvsem v tem, da se na vadbah velikokrat pojavlja agresivnost, ki jo mora učitelj pri vsakem posamezniku prepoznati in jo pravilno ustavljati oziroma otroka naučiti, da jo ustrezno nadzoruje. Načeloma je za naravo športa – juda kot borilnega športa – zdrava agresivnost zelo dobrodošla. Zato je velik poudarek pri vadbah na borilnih igrah, primernih za predšolske otroke, ter na njihovih modifikacijah.

Za otroke, stare štiri in pet let, je program judo vrtca zelo dobro izhodišče za športno udejstvovanje v naslednjih obdobjih, saj z vadbo razvijajo gibalne sposobnosti, domišljajske razsežnosti in dojemanje lastne osebnosti. Z udeleževanjem in vključevanjem v dejavnosti, v katerih se otroci dobro počutijo in zadovoljijo osebne potrebe po napredovanju, zmagovanju, itd., postajajo samozavestnejši, sledijo lastnim željam in razmišljanjem.

Judo vrtcu kot predšolski športni dejavnosti daje posebno noto *dojo* (prostor, kjer otrok vadi judo), v katerem so blazine, namenjene judu. Imenujejo se »*tatami*«. Dojo je poleg blazin poln raznih športnih pripomočkov, ki še dodatno pritegnejo pozornost in vzbudijo otrokovo radovednost. Najpomembnejša stvar, s katero se otrok identificira z judom in mu daje drugačen občutek od vsakdanjih aktivnosti, je kimono. V kimonu se otrok preobrazi v judoista in se tako veseli izvirnega in odličnega prostora, v katerem bo vadil, se igral in učil (L'éveil judo des 4 et 5 ans, 2004).

Glede na to, da se v program judo vrtca vključuje vse več otrok, je pomembno, da je program podprt z ustrezno vsebino in strokovnim vodenjem. Otroci se v judo vrtcu naučijo osnov juda, osnovnih oblik padanja ter se seznanijo z nekaterimi etičnimi načeli juda.

Zelo pomemben sestavni del judo vrtca pa so igre spoznavanja, navajanja in zaupanja, igre poslušanja in umirjanja, igre za telesni kontakt ter elementarne in borilne igre. S pomočjo iger otroke navajamo na vključevanje v skupine in na delo v paru ter vplivamo na celostni razvoj otroka. Nepogrešljiv del vadbe judo vrtca je tudi kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje in osnovni gimnastični elementi, s katerimi otrok lažje dojema in zaznava svoje telo v prostoru in gibanju.

■ Osnovni elementi judo vrtca

V programu judo vrtec otroci izvajajo **gimnastične vaje** v različnih oblikah:

- proste gimnastične vaje (brez uporabe pripomočkov),
- gimnastične vaje v parih,
- gimnastične vaje z drobnimi pripomočki (mali obroči, male žoge itd.),
- njihova kombinacija (npr. gimnastične vaje v parih z drobnimi pripomočki).

Osnovni gimnastični elementi

Z izvajanjem osnovnih gimnastičnih elementov predšolske otroke v judu pripravljamo na nadaljnje učenje gimnastičnih elementov. Pomembno je, da ob koncu predšolskega obdobja otroci nekatere osnovne gimnastične prvine izvajajo korektno in kontrolirano ter predvsem brez strahu. Ker je slednje pomembno za nadaljnje delo in razvoj posameznika, v judo vrtcu posvetimo pozornost velikemu številu ponovitev različnih **pripravljalnih vaj**: kotaljenja z različnimi položaji rok (priročanje in vzročanje), zibanja po uločenem oz. okroglem hrbtu (s pokrčenimi in stegnjenimi nogami, s prijemom in brez prijema kolen itd.), nošenja (skupinska, v trojicah – z asistenco vaditelja), vrtenja (samostojno, v dvojicah, v trojicah), skakanja (v parih, preko pripomočkov ali orodij) in igrarije (npr. »petelinji boj«).

Od **osnovnih akrobatskih prvin** otroci usvojijo znanje stoje na lopaticah (Slika 1) in prevala naprej (Slika 2).



Slika 1: Stoja na lopaticah (arhiv avtorjev).

Naravne oblike gibanja

Z naravnimi oblikami gibanja v programu judo vrtca vplivamo na izboljšanje gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, preciznost in ravnotežje). Izvajamo jih v različnih pogojih, z različnimi pripomočki, posamezno, v parih, v skupini ter v obliki elementarnih, boričnih in športnih iger. Te oblike so: hoje in teki (po tleh, po črtah, po klančinah, po gredi, po klopi itd.), skoki in poskoki (raznožni, sonožni, enonožni, po tleh, po črtah, po klančinah, po gredi, po klopi itd.), lazenja in plazenja (čez ovire, pod ovirami itd.), plezanja (po plezalni steni, letveniku itd.), metanja, lovljenja in zadevanja (predvsem v obliki elementarnih iger), dvigovanja, nošenja, vlečenja in potiskanja (predvsem lažjih pripomočkov, v obliki pospravljanja in pripravljanja orodij), vese.

Veliko pozornosti posvečamo delu v skupinah in parih, kjer je potrebno sodelovanje med dvema vadečima. Tako hkrati zagotovimo izboljšanje gibalnih sposobnosti, razvijamo čut za pomoč šibkejšim in poudarimo medsebojno sodelovanje (Slika 3).



Slika 3: Igre v parih: A) plazenje v paru; B) skok čez partnerja; C) kotaljenje čez partnerja; D) kotaljenje skupaj s partnerjem (arhiv avtorjev).



Slika 2: Preval naprej (arhiv avtorjev).

Zelo učinkovita učna oblika za izboljšanje gibalnih sposobnosti v programu judo vrtca je **poligon**.

Poligon je frontalna oblika vadbe, pri kateri so naloge v večini postavljene v krogu, ob robu telovadnice. Poleg lažjega nadzora izvajanja določenih nalog otrokom zagotavljamo pestrost in raznolikost gibalnih nalog v različnih pogojih (Videmšek in Pišot, 2007). Poligon sestavimo tako, da so gibalne naloge preproste in otrokom že znane. V primeru, da želimo gibalno nalogo otežiti, poskrbimo tudi za asistenco (Slika 4).



Slika 4: Poligon (arhiv avtorjev).

Poligon v programu judo vrtca izvajamo tudi v parih. Gibalne naloge zastavimo tako, da vnesemo pomen držanja kimona (držita se za rokave, za pas, za rever itd.). Pozorni moramo biti na preprostost nalog, saj morajo otroci naloge obvladati, če želimo, da bodo lahko nalogo uspešno opravili v sodelovanju s partnerjem. Slednje predstavlja še dodaten izziv, zato morajo vaditelji poudariti pomen medsebojnega sodelovanja in ju spodbujati, da skupaj najdeta rešitev, saj bosta tako uspešnejša.

Elementarne igre

Pri vadbi judo vrtca najpogosteje uporabljamo **elementarne igre**. Izvajamo jih tako v uvodnem delu kot tudi v glavnem ter zaključnem delu vadbene enote.

Z elementarnimi igrami sledimo ciljem, ki jih želimo doseči v posameznih vadbених enotah, se pravi v posameznih delih treninga judo vrtca. V začetku vadbene enote otroke s tekalnimi igrami, z lovljenji ter s skupinskimi teki ogrejemo in pripravimo za nadaljnji del vadbe. V nadaljevalnem, glavnem delu vadbe, izbiramo štafetne, borilne in moštvene igre, torej tiste elementarne igre, s katerimi pridobivamo nove gibalne informacije in utrjujemo ter razvijamo že pridobljene informacije. V zaključnem delu treninga izberemo elementarne igre za telesno in duševno umirjanje otrok, se pravi igre ravnotežja, natančnosti itd. (Pistotnik, 2004).

Veliko pozornosti moramo posvetiti pripravi in izbiri elementarnih iger. Glede na starost, spol, sposobnosti in značilnosti otrok, prisotnih v judo vrtcu, vse igre niso enako primerne. Poleg omenjenih dejavnikov sta pri izbiri iger pomembna dejavnika tudi razpoložljivost pripomočkov ter splošni vadbени pogoji pri vadbi v judo vrtcu.

Primer elementarne igre za ogrevanje – LOVLJENJE V PARIH

Začetni položaj: Pari se držijo za roke in se razporedijo po prostoru (Slika 5).

Naloga: En par lovi. Ko ujame drugi par, ulovljeni par lovi naprej.

Modifikacije:

- pari se lahko držijo na različne načine (npr. za pas, za rokave kimona, za ramena itd.),
- različne oblike gibanj lovcev in parov, ki bežijo,
- večje ali manjše število lovcev (parov),
- večji ali manjši prostor.



Slika 5: Igra »lovljenje parov« v judo vrtcu. Par se drži za pas in se med tekom ne sme spustiti (arhiv avtorjev).

Borilne igre

V programu judo vrtca so zelo pomembne **borilne igre**, saj je judo borilna veščina, kjer igra poleg dobrih gibalnih sposobnosti pomembno vlogo pogum, zdrava mera agresivnosti in njeno obvladovanje, samozavest, odločnost itd. Prav te osebne značilnosti v judu vrtcu spodbujamo z različnimi borilnimi igrami.

Igre na tleh

Pri igrah na tleh so otroci ves čas z vsaj tremi deli telesa v stiku s tlemi. Namenjene so predvsem učenju končnih prijemov in borb v parterju.

Razlogi za uporabo iger na tleh v judo vrtcu:

- Otroci še ne znajo padati (tako zmanjšamo otrokov strah pred padanjem).
- Razvijamo otrokovo orientacijo v prostoru.
- Otroci pridobivajo občutek za svoje in nasprotnikovo gibanje.
- Otroci zgubijo strah pred kontaktom.
- Spodbujamo k iskanju različnih, lastnih rešitev.
- Otroci pridobivajo občutek za kontrolo nasprotnika.
- Razvijamo moč, koordinacijo in gibljivost.
- Spodbujamo borbenost.

OBRAČANJE »ŽELVIC«

Začetni položaj: Otroci so v položaju »želvice« razporejeni po prostoru.

Naloga: Eden izmed vadečih, ki ga določi vaditelj, prične obračati »želvice«. Tista želvica, ki je obrnjena, pomaga obračati ostale »želvice«. Igra se konča, ko so obrnjene vse »želvice« (Slika 6).

Modifikacije:

- »želvice« lahko bežijo (vendar le po vseh štirih),
- »želvice« se lahko med seboj držijo (npr. za roke, za kimono),
- v paru.



Slika 6: Želvice: A) začetni položaj; B) igra (arhiv avtorjev).

Igre – stoje

Igre stoje so namenjene predvajanju in učenju tehnik metov ter seznanjanju z borbenimi situacijami.

Razlogi za uporabo iger stoje v judo vrtcu:

- Otroke učimo pravilnega gibanja po blazinah.
- Otroke učimo pravilnega prijema kimona.
- Otroci izvajajo predvaje osnovnih tehnik metov.
- Razvijamo otrokovo orientacijo v prostoru.
- Otroci pridobivajo občutek za svoje in nasprotnikovo gibanje.
- Otroci izgubijo strah pred kontaktom.

- Otroke spodbujamo k iskanju različnih, lastnih rešitev.
- Razvijamo moč, koordinacijo in gibljivost.
- Spodbujamo borbenost.

STOPANJE NASPROTNIKU NA NOGO

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v pare. Pari se držijo za roke oziroma za kimono in so razporejeni po prostoru tako, da ima vsak par dovolj prostora (lahko ima vsak par tudi svoj borilni prostor).

Naloga: Na znak »hajime« si morajo vadeči pridobiti čim več točk tako, da svojemu nasprotniku stopijo na nogo. Med igro se vadeči ne smejo izpustiti, tudi v primeru, da nekdo izmed para pade na tla (Slika 7).

Modifikacije:

- v skupini (otroci se igrajo v določenem prostoru.; tisti, ki mu nekdo stopi na nogo, gre ven iz prostora in zunaj prostora naredi dodatno nalogo ter se nato vrne v igro),
- v skupini (otroci znotraj prostora nabirajo točke tako, da drugim otrokom stopajo na nogo).



Slika 7: Igra »stopi paru na nogo« (arhiv avtorjev).

Igre spoznavanja in zaupanja

Z igrimi spoznavanja, navajanja in zaupanja se otroci spoznavajo in navajajo na prisotnost ostalih otrok ter na dotike ostalih, nepoznanih vadečih, poleg tega se pri teh igrah začnejo že prva sodelovanja med vadečimi. Zato omenjene igre uporabljamo v prvem delu leta, kar nam omogoči lažje nadaljnje vodenje in dosego ciljev programa.

»AVTOMOBILČKI«

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v pare ter razporejeni po prostoru. Eden v paru stoji za svojim partnerjem in ga drži za ramena (Slika 8).

Naloga: Vadeči mora svoj par voditi po prostoru tako, da se pari med seboj ne zaletavajo.

Modifikacije:

- prvi v paru ima zaprte oči,
- hitrejša ali počasnejša gibanja otrok.



Slika 8: Začetni položaj pri igrici »Avtomobilčki« (arhiv avtorjev).

Igre poslušanja

Velik vpliv na poslušnost otrok v procesu vadbe judo vrtca ima koncentracija otrok. Pri otrocih, starih štiri in pet let, je koncentracija kratkotrajna. Mlajši otroci so sicer sposobni večkratne, zaporedne koncentracije z vmesnimi odmori, vendar ta koncentracija traja približno od trideset sekund do ene minute. Nato jim koncentracija močno pade. Zato je tudi trajanje iger in ostalih vadbenih vsebin v programu judo vrtca le okoli minute, saj daljša aktivnost na visoki koncentraciji lahko privede do prevelike utrujenosti otrok ali celo do poškodb.

ŠTEVILKE SE BORIJO ZA »COPAT«

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v dve skupini. Med seboj (lahko tudi s pomočjo vaditelja) določijo, kdo bo imel katero številko (če je npr. šest otrok, si otroci razdelijo številke od ena do šest). Nato se usedejo na tla za črto, ki določa igralni prostor. Na sredini med obema skupinama je položen copat.

Naloga: Vaditelj pokliče eno številko. Vadeča s to številko iz obeh ekip morata čim hitreje priti po copat v določeni nalogi s strani vaditelja (npr. s sonožnimi poskoki). Tisti, ki prvi pride do copata, pridobi točko za svojo ekipo.

Modifikacije:

- vaditelj lahko spreminja naloge vsaki številki posebej.

Igre za telesni stik

Telesni stik je omejen pri večini otrok in odraslih. Vsak posameznik prijemanje doživlja na svoj, drugačen način. Telesni stik, prijemanje, objemanje itd. nekaterim povzročajo veliko težav in čustvenih nasprotovanj. Spet drugi temu ne posvečajo pretirane pozornosti.

Doživljanje in sprejemanje telesnega kontakta moramo pri vsakem otroku spoštovati. Ker program judo vrtca temelji in stremi k učenju ter spoznavanju otrok z osnovami juda in je telesni stik v judu ključnega pomena, moramo otroke postopno navajati tudi k temu. Pri vadbi judo vrtca si pomagamo z različnimi igrami za spodbujanje telesnega kontakta.

»PODIVJANI ČRVI«

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

Naloga: Na znak »hajime« se začnejo plaziti po trebuhu po vseh blazinah. Ko srečajo drugega »črva«, ga potrepljajo po rami. Nato se črv ustavi in počaka, da se drugi splazi čez njega (Slika 9).

Modifikacije:

- Ko se srečata, se eden postavi na vse štiri (v oporo spredaj), drugi pa se splazi po trebuhu skozi »hišico«.
- Ko se srečata, eden počaka na trebuhu, drugi se prekotali čez njega.



Slika 9: »Podivjani črvi« (arhiv avtorjev).

Igre za umirjanje

Pri vadbi v judo vrtcu so otroci zaradi iger zelo vznemirjeni in utrujeni, zato moramo na koncu vsake vadbe otroke umiriti in sprostiti. Redna uporaba sprostitve kot del procesa umirjanja po treningu nam olajša ponovno vzpostavitev telesnega in psihičnega ravnotežja.

»KEGLJI«

Začetni položaj: Vadeči stojijo in so razporejeni po prostoru.

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

Modifikacije:

- Vadeči, ki jih je zadela žoga, izvedejo padec nazaj (Slika 10).

MASAŽA OTROK Z VELIKO ŽOGO

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

Naloga: Vaditelj drži veliko mehko žogo. Žogo nekajkrat povalja po vsakem otroku (Slika 11).



Slika 10: »Kegljici« (arhiv avtorjev).

Modifikacije:

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



Slika 11: Masaža z veliko žogo (arhiv avtorjev).

Literatura

1. *L'éveil judo des 4 et 5 ans.* (2004). Fédération française de judo-jujitsu, kendo et disciplines associées.
2. Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca.* Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vesna Stavrev, prof. šp. vzg.
e-mail: vesnastavrev@yahoo.com