

Je judo primeren tudi za predšolske otroke?

Urška Žolnir je na olimpijskih igrah Sloveniji priborila prvo zlato medaljo. S tem pa je pri mnogih, ki juda kot športa pred tem niso dobro poznali, zbudila zanimanje, kakšne prvine odlikujejo to borilno veščino. Mnogim staršem se sedaj poraja vprašanja, ali je judo sploh primeren že za predšolske otroke in kaj z rednimi treningi pridobijo.



Urška Žolnir (Foto: STA)

Zlata medalja za Urško Žolnir

Najboljša slovenska judoistka **Urška Žolnir** je že od majhnih nog živela le za šport in šolo. In ker med glavne prvine juda prištevamo tudi spretnost, vztrajnost, tekmovalnost in disciplino, ne moremo mimo tega, da tudi dobitnica zlate medalje na letošnjih olimpijskih igrah v Londonu v sebi skriva vse te vrhunske lastnosti. Starši so ji že od prvih začetkov, prvih tekmovanj stali ob strani in jo podpirali. In če zavrtimo čas nazaj – danes 30-letna judoistka je bila med drugim tudi evropska mladinska prvakinja leta 1997 in 1998, medaljo pa je osvojila že leta 2004 v Atenah, takrat bronasto. Njeni uspehi so se nizali in včeraj je vsa Slovenija trepetala, ko se je v finalu borila s Kitajko **Lili Xu**. Na vrh stopničk se je Urška na olimpijskih igrah zavihtela z zmagovalnim vazarijem.

Mnogim staršem se poraja vprašanje, kakšna oblika športa je judo in kdaj ga lahko njihov otrok začne trenirati.

Kaj pravzaprav je judo?

Judo vsi poznamo kot japonsko borilno veščino. Marsikdo ne ve, da pri majhnih otrocih treningi pripomorejo k boljši telesni pripravljenosti, razvoju koordinacije, krepitvi samozavesti in poguma.

Štiriletni judoisti

Beseda judo pomeni "pot sproščenosti", "pot nežnosti", tako da se judoist razvija tako psihično kot fizično. Treningi so primerni že za štiriletnike, če pa je otrok navajen na skupinsko delo, pa se lahko vpiše tudi pol leta prej. Da vadba poteka nemoteno, skupino

sedemnajstih otrok vodita dva trenerja, ki imata licenco judo inštruktorja, obenem pa je ključnega pomena, da imata posluh za potrebe tako majhnih otrok.

Po statistikah je pri otrocih za dve tretjini poškodb kriv padec pri igri, skokih z višine, kolesarjenju in rolanju, zato je zelo pomembno, da se naučijo pravilnega padanja. Na vsakem treningu se vadi dva najpomembnejša judo padca, to je nazaj in naprej. Vajo se dela po desetkrat, da otroku padec "pride v kri" in ga izvede tudi, ko pade, na primer, ko teče za žogo. S padci se naučijo varovati predvsem glavo.



(Foto: iStockphoto)

Koristne igre dajo rezultate

Na treningu otroci skozi igro izboljšujejo gibanje, moč, koordinacijo in se učijo sodelovati med sabo. Da otroci redno vadijo določene elemente, na primer: preval naprej, gibanje med palicami, ravnotežje na klopi, preskoke in poskoke, v telovadnici zaporedoma postavijo telovadno orodje.

Pod vodstvom inštruktorjev se otroci navdušujejo nad igrami, kot so hobotnice, bratec reši me in ninje, ki so pomembne za hitrost in koordinacijo. Zelo učinkovito je, ko čarovnik lovi in se poskuša nekoga dotakniti, ulovljeni postane palček, ki na tleh čaka, da ga nekdo reši. Rešitelj in palček s ploskom izvedeta "padec nazaj". Predpriprava na pravi judo prijem je igra hulk in želvice, ko Hulk obrača želvice na tleh. Z igro kužki se izboljšuje koordinacija in trenira umikanje. Igrica ptički v gnezdo se izvaja s pomočjo obročev, ki so razmetani po telovadnici. Otroci morajo zelo pozorno poslušati, ko dobijo navodilo, da odletijo v gnezdo, saj je en obroč vedno premalo. Uživajo predvsem v igri transformerji, ko tečejo po telovadnici in se morajo po navodilu trenerja transformirati v kačo (se plaziti), zajčka (sonožno poskakovati), mravljico (krepiti moč in izboljšati koordinacijo) ...

Najbolj pa se otroci razveselijo vroče žoge, ko obe trenerki mečeta veliko žogo in če ta zadene koga, se reče, da se je opeknel in zato izpade. Pri tem morajo biti pozorni na žogo, druge v skupini in še omejen prostor.

Straši pri svojih otrocih, ki redno obiskujejo judo vrtec, zelo kmalu opazijo spremembo, kako začnejo dosledno poslušati navodila, postaneta jim pomembna sodelovanje z vrstniki in osebna higiena ter naučijo se ločevati med dobrim in zlom. Treningi pomagajo pri ustvarjanju delovnih navad v smislu vztrajnosti, postavljanju ciljev, vzpostavljanju boljših odnosov s prijatelji in vzgojitelji. V zavest se jim usidrajo trenerjeve besede, da so na judo treningu vsi prijatelji, ne glede na spol ali starost, in da morajo vedno držati skupaj. Postanejo bolj družabni in si iščejo nove prijatelje tudi zunaj vrtca na igrišču ali v drugih krožkih, tečajih, ki jih obiskujejo.

Prvi judoist je bil majhen in šibak

Če vas ne prepriča ključnih deset lastnosti juda: igra, vztrajnost, spretnost, tekmovalnost, druženje, zabava, uspeh, zadovoljstvo, spoštovanje in disciplina, da svojega otroka vpišete v judo vrtec, potem si preberite naslednjo zgodbo. Začetnik juda je bil Jigoro Kano, majhen in šibak deček, ki se je v devetnajstem stoletju odločil, da se upre močnejšim vrstnikom in začne trenirati ju jutsu. V treh letih je goloroko borilno veščino tako dobro spoznal, da je v njej odkril tudi mnoge psihične pozitivne lastnosti, skratka, uspešno si je povrnil voljo in samozavest. Veščino je nadgradil in v njo vključil nove vrednote, ki temeljijo na okrepitvi telesa in duha. Poimenoval jo je judo, "mehka pot".



(Foto: iStockphoto)

Je judo primeren za predšolske otroke?

Vseeno pa smo starši v dvomih, ali je ta telovadba resnično primerna za predšolske otroke, saj judo vsebuje tudi metanje in borbo. **Petra Golmajer**, inštruktorica juda, pravi: "*Trener otrokom vceplja v zavest, da je judo oblika samoobrambe, ki je dovoljena le na blazinah v judo dvorani, znanje pa je prepovedano izvajati izven telovadnice in brez nadzora trenerja. Vseeno pa je treba izpostaviti, da se tehnik, uporabnih kot samoobramba, otroci začnejo učiti šele od šestega leta dalje. Na vajah trener zahteva red in disciplino, saj lahko zelo hitro pride do poškodbe, ker načeloma je to kontaktni šport.*"

V poduk vsem pa naj bodo podatki, ki kažejo, da so otroci, ki so obiskovali judo vrtec vsaj eno leto, s treningi samovoljno nadaljevali tudi pozneje in tako poskrbeli za svoje zdravje, normalno rast in razvoj.

Vir: www.bibaleze.si (<http://www.bibaleze.si/clanek/malcek/judo-vrtec.html>)