

Z borilno veščino do boljših vrednot

■ **Suzana Ravnikar Bele**, dipl. vzg. predšolske vzgoje, je vzgojiteljica v Vrtcu Rogaška Slatina, trenerka karateja v Karate klubu Kozjansko in Obsotelje ter velika promotorka gibanja za zdravo življenje. Ima 20 let delovnih izkušenj na področju vzgoje in izobraževanja.



Današnje življenje je polno stresa. Ko pride do zasičenja, moramo najti način, kako se umiriti in zbrati. Sama sem to našla v borilnem športu. Zasnovala sem celoten koncept karate vrtca (od ciljev, strategij, metod in refleksije), s katerim na za otroke zanimiv in primeren način sledim zastavljenim ciljem, otroci pa ob tem razvijajo spoštovanje, vztrajnost, disciplino, uspeh in zadovoljstvo, kar so bistvene vrline za bolj kakovostno življenje, lažje delo in sodelovanje v šoli, vrtcu in boljše vključevanje v družbo.

Zakaj karate?

Današnji otroci živijo ob sedenih starših, šolskih pritiskih, nenehnih lekcijah, videoigrah in v nakupovalnih centrih. Življenje v naglici ima negativen vpliv na prirojeno otroško veselje. Ti vplivi na otroke pogosto delujejo stresno.

Ko sem tudi sama postala mama, sem želela svojim otrokom privzgojiti spoštovanje, disciplino in vztrajnost, da bodo dosegli zastavljene cilje ter se ob tem znali veseliti in proslaviti vsak nov dosežek.

Karate je veščina, katere namen je združiti vse človekove zmožnosti – um, telo in duha – v celoto. Izhaja z Daljnega vzhoda in je pravzaprav borilna veščina. Izraz 'karate' je sestavljen iz dveh besed: 'kara' in 'te'. 'Kara' pomeni 'praznina', 'te' pa 'roka'. Beseda 'praznina' ne poudarja le golorokega bojevanja, temveč predvsem odsev stanja našega duha – nič ga ne zmoti, osredotočen je na trenutno dogajanje, je v stanju pripravljenosti, vedno na voljo. Gre za psihofizično športno dejavnost, pri kateri sta v ospredju disciplina in vztrajnost. Pritegnila me je takoj, ko sem jo začela raziskovati. V njej sem videla priložnost, da naredim nekaj dobrega za svoje telo, um in duha, da se umaknem in odklopim od vsakodnevnih pritiskov, pričakanj in aktivnosti. Bolj kot sem spoznavala njegovo globino, bolj se mi je zdelo, da bi bila ta veščina lahko po-



Foto: arhiv Suzane Ravnikar Bele

zitivna in dobra tudi za predšolske otroke. Bila sem prepričana, da bi jih ta šport pritegnil, saj temelji na gibanju, kar je otrokova primarna potreba. Tako sem se povezala s trenerji in kot vzgojiteljica, ki v svoje delo v zavodu aktivno vnašam novosti s področja gibalnega področja, kot nekajletna karateistka dobila možnost in priložnost, da poiščem strategije, ki bi tudi pri predšolskih otrocih razvijale spretnosti in veščine, ki jih ta disciplina nudi. Seveda pa je bilo za predšolske otroke treba poiskati primeren način podajanja in usvajanja znanja karateja.

Začetki

Po prebiranju literature sem si zastavila cilje karate vrtca v Karate klubu Kozjansko in Obsotelje. Moji cilji so sledeči: umiriti um, se zavedati lastnega telesa in ga umiriti, ozavestiti in razvijati načelo spoštovanja do sebe in drugih, čustveno in razumsko dojeti šport, skrbeti za skladen telesni in duševni razvoj ter ne nazadnje zadovoljiti otrokove prvinske potrebe po gibanju.

Pred začetkom treningov karate vrtca je zelo pomembno, da ponovimo pravila, za katera imamo pripravljena tudi slikovna sredstva, ki so ves čas na vidnem mestu v telovadnici. Pomembno je, da gredo vsi otroci pred treningom na stranišče, poskrbijo za svoje osnovne potrebe in si na dogovorjenem mestu pripravijo pijačo. Med treningom večkrat pijemo, a le takrat, ko se dogovorimo. Najtežje pravilo je, da med treningom otroci ne govorijo (to velja predvsem za zgodbe, ki bi jih nekateri pripovedovali med treningom). Zadnje, najpomembnejše pravilo pa je, da dobro opazujemo, spremljamo in natančno ponavljamo za trenerjem ali drugimi odraslimi.

Vaje

Na začetku vaje se vsi postavimo v vrsto po barvi pasov ter izvedemo priklon in pozdrav.

Pozdrav izvedemo z besedo 'osu'. Ta beseda je lahko nadomestek za 'zdravo', 'adijo', 'da', 'v redu' ali 'razumem'. Ni pomembno, kako ali kdaj je izrečena, 'osu' potrjuje eno od najpomembnejših lekcij v karateju. Prvi znak besede (o) pomeni 'potiskanje, vztrajanje' in simbolizira maksimalen trud. Drugi znak (su) pomeni 'vzdržati'. Oba znaka skupaj (osu) pomenita trud, da nekaj naredim kar najboljšje po svojih močeh in to tudi vzdržim.

Učenci karateja se vsaj med vadbo karate-

ja trudijo biti zbrani in popolni. Da bi to lahko dosegli, običajno pred treningom in po njem klečijo nekaj trenutkov na podu. To imenujemo 'mokuso'. Prvi del besede (moku) pomeni 'tišina', drugi del (so) pa 'razmišljati'. 'Mokuso' torej pomeni 'tihe misli'. V teh trenutkih popolne tišine učenci svoje misli osredotočijo na sedanjost, na trening, ki ga opravljajo. 'Mokuso' po zaključenem treningu pa je priložnost, da 'preklopijo' razmišljanje nazaj na zunanji svet. Zanimivo je, kako človek pridobi nov pogled na vsakdanjo rutino, če se je sposoben za določen čas od nje 'odklopiti'. Po začetnem ritualu pričnemo z ogrevanjem. Uporabljamo živahne, dinamične lokomočije (tek, skoki, lazenje, vlečenje, nošenje, manipulacije – lovljenje, prijemi partnerja ...), v katere lahko vključimo vse prisotne, ne glede na starost in sposobnosti.

Ko je telo dodobra ogreto, pričnemo z izvajanjem karate tehnik. To so udarci, brce in blokade, ki so povezani z naravnimi gibi. Te bodo otroci, ki bodo nadaljevali s treningi karateja, kasneje uporabili v formah (katah) in boju (kumite). Največ energije sem namenila temu, kako otrokom predstaviti, približati osnovne tehnike, da bodo metode prilagojene njihovi starostni skupini, ter s katerimi vajami težiti k temu, da bodo njihovi gibi pravilni, natančni, da se ne bodo naveličali ponavljanja in da bodo z vadbo razvijali vse fizične spretnosti, ki jih nudi karate (ravnotežje, odzivnost, domišljija, moč, hitrost, koordinacija).

Pri tem uporabljam:

- za začetek obvezen 'mokuso', kjer ponovimo, zakaj smo prišli na trening in česa se želimo naučiti;
- različna sredstva: klobučke, podplatke, črve, obroče, stožce, fotografije, slikovni material;
- demonstracijo najboljših starejših karateistov (zgled);
- učenje z opazovanjem – izkušenejši demonstrirajo;
- opazovanje slik s pravilnimi tehnikami;
- demonstracijo narobe izvedenih tehnik;
- avtoriteto – mojster karateja s črnim pasom ponovi dogovorjena pravila, ki veljajo za vse tečajnike;
- pestre, zanimive in vedno nove elementarne igre za izpopolnjevanje vsakega posameznega elementa;



Foto: arhiv Suzane Ravnikar Bele

- odmore, med katerimi pijemo, tekamo;
- pobarvanke na temo karate vsebin za domov;
- tatuje z motivi kitajskih črk;
- 'mokuso' na koncu s pomočjo slikovnega gradiva o tehniki, ki smo se je naučili.

To gradivo odnesejo domov, ga po želji pobarvajo in nalepijo v za to pripravljen karate zvezek, ki sem ga izdelala, da bi spremljala delo vsakega otroka. V njem so slike elementov z navodili za izvedbo in opombami, kakšne napake se pogosto pojavljajo pri njih. Občasno pa dobijo tudi gradivo o karateju – barvah pasov, kaj s karatejem pridobivamo, pobarvanke ... Prav ta zvezek je letošnja noviteta, saj želim, da imajo otroci in starši refleksijo o delu, ki ga opravimo na posameznih treningih. Ob koncu leta bo zvezek vsakega posameznika postal lična, otrokom prilagojena zbirka pomembnih informacij in osnovnih tehnik v karateju.

Med celotnim tehničnim delom zelo poudarjam in sem pozorna na pravilno uporabo celega telesa in zdravo držo hrbtenice. Po tehničnem delu sledi raztezanje in ohlajanje, ki je raznovrstno, zanimivo, prilagojeno otrokom (oponašanje različnih živali, raztezanje skozi zgodbo ipd.).

Na koncu sledi 'mokuso', pozdrav in umirjen odhod iz 'doja'. Šola ali klub, ki je namenjen vadbi karateja, se namreč imenuje 'dojo'.

V karateju si učenci prizadevajo hoditi po tej stezi najbolje, kot zmorejo. S spoštovanjem in pogumom se učijo soočiti se s teža-

vami, ki jih mogoče srečajo na svojem potovanju. In ker je trenutek v doju, ko učenec oziroma učenka ne poskuša dati vsega od sebe, izgubljen trenutek, karate učitelji svetujejo učencem, naj vsako tehniko izvedejo po svojih najboljših zmožnostih.

Številni ljudje razumejo karate kot večšino meditiranja, s katero se lahko posvetijo le sebi. Želijo se videti takšne, kakršni so sedaj, ne pa, kakšni so bili včeraj ali pred nekaj trenutki oziroma kakšni bodo jutri ali čez nekaj sekund. Uro ali dve želijo porabiti le za to, da bodo lahko izpopolnili tehniko karateja. Kdor uspe vsak trenutek življenja živeti tako, da ga po najboljših močeh izpopolni, izkoristi, bo zares živel. Ampak to je zelo težko – če ne celo nemogoče – doseči. Vsak od nas v določenem trenutku postane raztresen, okoli nas se dogajajo številne reči, ki nas dekoncentrirajo. Učenci karateja se vsaj med vadbo karateja trudijo biti zbrani in popolni.

Karate si je v prispodobi najlažje predstavljati kot globoko jezero. Učenje udarcev z roko in nogo predstavlja le površino vode. V globini, kjer lahko najdemo tudi globok premislek o življenju nasploh, je še veliko možnosti za učenje. ◀

Literatura

- Ančnik, Tone (2005): *Karate Do za mojstre*. Ljubljana: Inštitut za humanistične raziskave v športu.
- Kovšca, Josip (2016): *Karate na poti življenja*. Postojna: Karate klub.
- Pistotnik, Borut (2003): *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vogrinec, Silvester (1996): *Karate v Sloveniji*. Ptuj: Akademija borilnih športov.