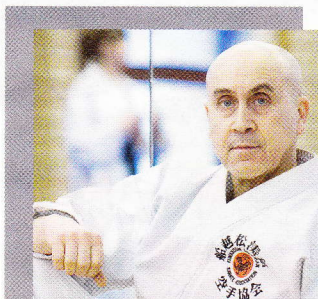


Taniec w kimonie



ANDRZEJ ZARZYCKI,
7 dan w karate,
główny trener sekcji karate
AZS Uniwersytetu
Przyrodniczego we Wrocławiu

karate czyli ręce i nogi w ruchu

Słowo „karate” znaczy tyle co „pusta ręka” – w tej walce nie stosuje się broni. W atakach i obronach biorą udział ręce i nogi, a walka odbywa się w dystansie, a nie w zwarcu. Trening karate składa się z dwóch części: kumite, czyli walki, i kata, czyli formy. Kata polega na odtwarzaniu sekwencji ruchów imitujących pojedynek.

Treningi karate mogą pomóc w kłopotach z koncentracją i z nadpobudliwością. Japońskie naleciałości charakterystyczne dla tego sportu: dyscyplina czy umiejętność podporządkowania się, pozostawiają dobry ślad na całe życie. Po dzieciach, z którymi pracuję, widzę również, że uczą się pokonywania trudności. Cieszą się z sukcesów, ale też wyciągają wnioski z porażek. To ważna lekcja na całe życie.

Zajęcia z 3-, 4-latkami trwają ok. pół godziny. Z tego 25 minut to zabawy ruchowe, a pozostałe 5 minut to przygotowanie do karate. Często używamy woreczków i piłek znanych z gimnastyki korekcyjnej. W zabawach staramy się przemycać elementy techniczne, jak ataki oi-zuki i bloki.

Musimy być przy tym bardzo pomysłowi, bo uwaga maluchów szybko się rozprasza.

Rodzice często pytają, **czy karate jest bezpieczne.** Tak, bo podczas zajęć nie dochodzi do walki. Ćwiczymy **bez kontaktu z przeciwnikiem** (trzeba go sobie wyobrazić). **Podczas zawodów punktuje się technikę, a nie siłę uderzenia.** A kaski i ochraniacze nakłada się na wszelki wypadek, gdyby przeciwnik źle wymierzył cios.

Białe ubrania, egzotyczne nazwy i żelazna dyscyplina – tyle wiemy o sztukach walki z filmów. Na czym naprawdę polegają? I czy warto zapisać na treningi dziecko?

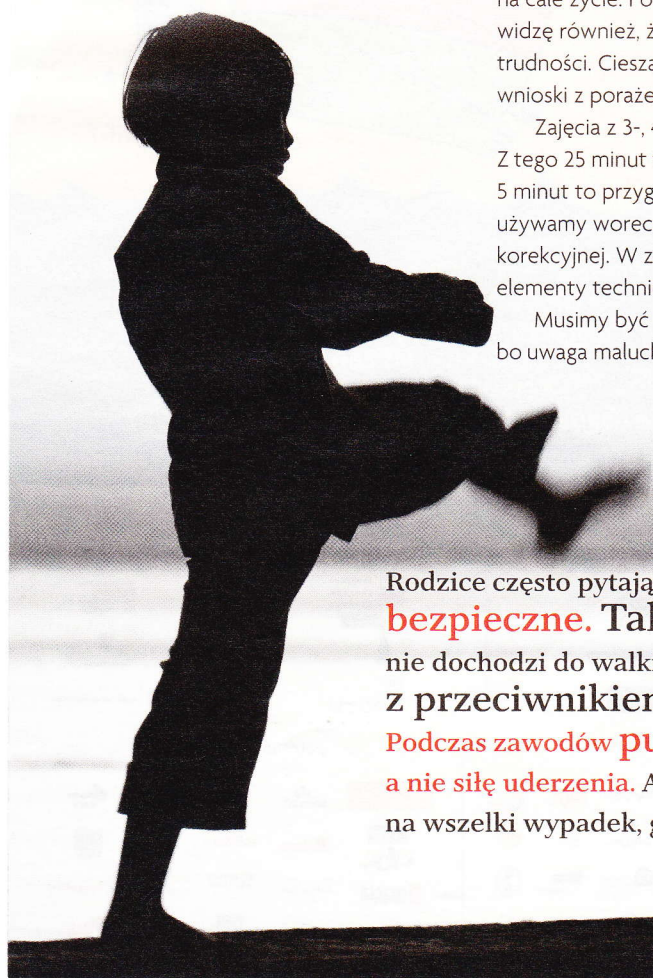
Tekst KAROLINA OPONOWICZ-ŻYLIK

Zawody są nieodłączną częścią treningów karate. Pierwszy turniej odbywa się po około 3 miesiącach nauki. Na początek wymagania są niewielkie, ale sam fakt, że trzeba publicznie zaprezentować swoje możliwości, działa na dziecko bardzo mobilizująco. Cykl turniejów ma na celu nie tylko opanowanie stresu związanego ze startem, ale też naukę pokory – wobec sukcesu, a także porażki.

Dzieciaki to uwielbiają, bo pracuje tu nie tylko ciało, ale też głowa.

Przeciwnika trzeba sobie bowiem wyobrazić. Dzięki regularnym ćwiczeniom kata rozwija się koordynacja ruchowa i pamięć przestrzenna.

Poza tym karate **wspaniale wpływa na wszystkie partie ciała**, zarówno na jego lewą, jak i prawą stronę.





PAWEŁ PIOTROWSKI
1 dan w aikido, założyciel
Szkoły Jodan w Warszawie

aikido sztuka walki bez walki

Aikido to japońska sztuka samoobrony, nie walki. Aikido znaczy „droga miłości i harmonii”. To styl życia, który zakłada rozwój duchowy i wzmacnianie wewnętrznej siły człowieka. Celem pojedynku jest umiejętność wyjścia z opresji bez zrobienia krzywdy drugiemu człowiekowi. Jak to się robi? Na przykład schodząc z linii ataku czy omijając atakującego.

Aikido szczególnie

**polecam
dzieciom
nieśmiałym,**

wycofanym. Dbamy
o to, żeby nabrały
pewności siebie,
żeby poczuły się
dobrze w grupie.

**Wzmacniamy ich
wewnętrzną siłę.**

Zajęcia kończymy
wyciszeniem. Uczymy
dzieci wydłużać
oddech, relaksować
się. Jeśli chodzi
o ciało, aikido
znakomicie
działa na kondycję,
koordynację ruchów,
**na wady
kręgosłupa,
płaskostopie.**

Zajęcia aikido dla dzieci to w zasadzie ćwiczenia rekreacyjno-sportowe z elementami aikido. Maluchy uczą się na nich fikołków, obrotów na jednej nodze, uników. Ulubiona zabawa to polowanie na wilki: dzieci dostają piankowe makarony, którymi muszą dotknąć pleców kolegów. Kto oberwie, ten odpada. Makarony to odniesienie do drewnianych mieczy, z których korzysta się w aikido. W innej zabawie posługujemy się czapką: jedna osoba próbuje ją wcisnąć drugiej na głowę, a ta musi szybko odepchnąć rękę i zejść na bok. To z kolei przygotowanie do radzenia sobie z ciosem w głowę.

W aikido bardzo ważna jest atmosfera w grupie. Nie ma u nas współzawodnictwa, jest współpraca. Nie ma zawodów – dla dzieci motywacją jest zdobywaniem pasów i belek, a nie pojedynki. Chcąc sięgać po kolejne stopnie, dzieciaki muszą się uczyć uników, schodzenia z linii ataku, ominięć.

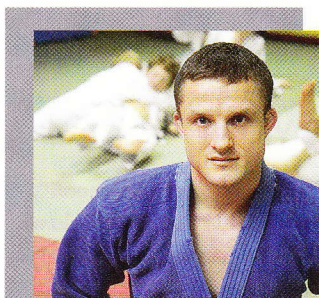
Na moje zajęcia przychodzą już 4-latki, a zdarzają się i 3-latki. Większość dzieci ćwiczy dwa razy w tygodniu. Wtedy osiąga się optymalne efekty, a przy okazji wyrabia obowiązkowość. Chętni mogą przychodzić jeszcze częściej.

Zawsze zapraszam rodziców na pierwsze zajęcia – niech zobaczą, co będą robić ich dzieci, niech nabiorą do mnie zaufania. Ale już

na kolejnych zostają za drzwiami. Postępy maluchów mogą zobaczyć na otwartych treningach, które regularnie organizujemy. Najmłodszy nie tylko pokazuje wtedy, co potrafi, ale też zaprasza rodziców do ćwiczeń.



Po treningu **każdy sam
składa kimono**. Rodzice
donoszą, że przekłada się to
na składanie ubrań w domu.



KRZYSZTOF WIŁKOMIRSKI, judoka, olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy, założyciel klubu sportowego Musu w Warszawie

judo sport uniwersalny

Judo to w tłumaczeniu „droga do zwinności” albo „łagodna droga”. Ta sztuka walki wywodzi się ze starożytnej japońskiej sztuki ju-jitsu, z której wyeliminowano najbardziej niebezpieczne elementy, niosące ryzyko kontuzji. Podstawą judo są rzuty, a w parterze trzymanie, duszenie i dźwignie. Brzmi to brutalnie. Ale to naprawdę łagodny sport.

Ten sport jest jednym z najczęściej rekomendowanych przez lekarzy i fizjoterapeutów dla dzieci z problemami motorycznymi i wadami postawy. Uczyć judo można już 3-latki. W tym wieku jest to głównie gimnastyka ukierunkowana na ogólną sprawność. Techniki uczymy dopiero, gdy dzieci są gotowe motorycznie. Praca nad ogólną sprawnością

zajmuje nam sporo czasu, bo dzieci są generalnie w kiepskiej kondycji. Uczymy prawidłowego wykonywania popularnych ćwiczeń gimnastycznych takich jak przewroty czy stanie na rękach, co przydaje im się potem w szkole na wuefie.

Podczas zajęć z najmłodszymi jest sporo rywalizacji: wyścigi, wypychanie z materaca czy tzw. walki kogutów. Dzieci wychodzą zmęczone i szczęśliwe.

Trening techniczny zaczynamy od nauki padów. To przydaje się na całe życie – jak upaść na łód po poślizgnięciu się, żeby się nie potłamać, jak chronić głowę. Później są trzymanie. Dalej rzuty – ale z pozycji niskich. Dźwigni i duszenia uczymy dzieci dopiero ok. 10. roku życia.

Judo jest takie samo dla dziewczynki jak i chłopców. Płeć nie ma tu znaczenia. Dziewczynki szybko osiągają w tym sporcie sukcesy. Często są bardziej zadziorne i waleczne niż chłopcy. Rodzice myślą, że mają stworzone do tańca i zabaw lalkami księżniczki, a tymczasem one zwyciężają z chłopakami jak prawdziwe wojowniczki.

Ważnym elementem judo jest rywalizacja. Dzieci biorą udział w zawodach, dostają medale ciesząc się tym. A że po przegranej walce jest przykro? Trudno, taki jest sport. Trzeba sobie z tym poradzić. Po to mają trenera i rodziców, żeby otrzymać wsparcie i wyciągnąć wnioski.

Uczymy dzieci, że gdy zaczynają odczuwać dyskomfort, mają się poddać – czyli uderzyć w matę albo powiedzieć „maitta” – „poddaję się”.



Gdzie szukać zajęć?

ZAJĘCIA CZĘSTO ODBYWAJĄ SIĘ PO POŁUDNIU W BUDYNKACH SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI, A TAKŻE W SIEDZIBACH KLUBÓW SPORTOWYCH.

Wybierając grupę dla dziecka, warto zwrócić uwagę na to, czy dzieci będą trenowały z rówieśnikami. Trenerzy powinni mieć doświadczenie w pracy z najmłodszymi – to często ważniejsze niż liczba dan przy nazwisku trenera (która oznacza stopień zaawansowania). Większość klubów i szkół prowadzi nabór przez cały rok.

Jakie są koszty?

WIĘKSZOŚĆ DZIECI TRENUJĄCYCH SZTUKI WALKI CHODZI NA ZAJĘCIA DWA RAZY W TYGODNIU.

W zależności od klubu i miasta kosztuje to 80-120 zł za miesiąc. Gdy wybierzemy zajęcia raz w tygodniu, zapłacimy 60-100 zł miesięcznie. Dodatkowy koszt to kimono (w przypadku karate) i judoga (w przypadku judo i aikido). Ich ceny wahają się od 60 do 150 zł. Nie ma potrzeby wyposażać w nie dziecko od początku. Zwykle po 3-4 miesiącach odbywa się pierwszy egzamin, który jest okazją do zakupu stroju.