

Sportági előkészítés kisiskolás korban

Készítette: Vincze Virgil

Bevezető: Talán nincs is olyan felnőtt, aki valamilyen szinten ne emlékezne az iskolába lépés első élményének valamilyen maradandó emlékére. Ez is azt bizonyítja milyen élénken és intenzíven éli át ezt az eseményt és ezt az életkort a legtöbb ember. A gyermekek az első négy vagy legalábbis az első három iskolaévben mind testalkatilag, mint lelki-szellemi magatartásuk alapján egy újabb jelentős fejlődési fázisba lépnek. A 6 és 10 év közötti kisiskolás korban megnövekszik a mozgásigény, és a gyerekek most már szeretnek saját korosztályukkal együtt lenni, mozogni. Megnö az igény az egymással történő versengésre. Sokat tanulnak egymástól, rosszat és jót egyaránt. A fiúk és a lányok ugyan még nem tesznek egymás között nagy különbséget, de már tudják mitől fiú egy fiú és mitől lány egy lány. Tudják mit várnak tőlük a szülők egy mit vár a tanító néni, az edző. Ezen a változások miatt szükségessé válik a felesleges energiák lekötése, a rendszeres sportmozgásokon való részvétel. A legtöbb gyermek ilyenkor kezd el szervezett kereteken belüli sportot, sportágot űzni. Ha óvodai szinten megismerkedett már valamelyik sportággal, akkor valószínűleg arra vagy valamilyen hasonlóra fogja a szülő beíratni. Ezzel összefüggésben így előtérbe kerülnek az ezt a korosztályt érintő sportelméleti kérdések. Hogyan néznek ki a gyerekek ebben az életkorban? Miben fejleszthetőek? Mit tehetünk a sportági előkészítés és fejlesztés területén? Mostani dolgozatomban többek között ezekre a kérdésekre próbálok meg válaszolni, a kisiskolásokat érintő anatómiai, élettani, edzéselméleti és az ehhez kapcsolódó sportági információk ismertetésével.

1.Sportági képességek kialakításának anatómiai szempontjai

A testalkat változása, mely az iskoláskorú fiatalat az óvodástól megkülönbözteti, a gyermekek legnagyobb részénél még az iskolába lépés előtt bekövetkezik. Az első osztályokban még felfedezhetjük a kisgyermekkorú ismertető jeleket, de ezek hamarosan eltűnnek, és a központi idegrendszerben elkövetkezik egy érettségi lökés amely jelentős változásokat idéz elő mind a csontozat mind az izomrendszer, mind a szellemi funkciók változásának a terén. A testmagasság a növekvő kalcium hasznosítás miatt 6 éves korra átlagosan 110cm-re emelkedik ehhez 19-20 kg-os testsúly társul ami 10 éves korra 135cm-es magasságra és átlagosan 30 kg-os testsúlyra emelkedik tovább. A testarányokra jellemző hogy a fejhossz nagysága e korban átlagosan 1/6-a a testnek. A testükben található csontmennyiség lassan

megszilárdul, a váz különböző részeinek csontosodása ebben az életkorban is folytatódik. A kisiskolás kor vége felé 9 éves korban sokaknál már befejeződik a csontosodás az ujjperccsontokban, a biológiaiilag fejletteknél pedig már a kéztő csontokban is. A vázizomzat tömege 8 éves korra eléri a teljes testsúly 27%-át. A gyermek a változások által képessé válik, hogy mozgását könnyedebben végezze, jobban koordinálja, és jobban uralkodjék rajta. Fejlődik a finommozgások koordinációs képessége, elsősorban a kézben. A korosztály mozgástani fejlődése tehát összefügg az anatómiai képletek megváltozásával. Megnö az alsó végtagok hosszúsága, amely az óvodáskori durva futás helyett már lehetőséget ad az elasztikusabb mozgásra. A 6-7 évesek számára azért ez még az alapvető mozgásformák gyors tökéletesedésének, az első mozgáskombinációk létrejöttének, és a képességstruktúra kialakításának a szakasza. Ebben a karate egyszerű rávezető gyakorlatai igen jótékony hatásúak lehetnek. A 9-10 évesek hozzájuk képest már mindenféle mozgást gyorsan tanulnak, képességeik rohamos gyorsasággal fejlődnek. Az izomkontrakcióban résztvevő keresztvidak száma is megnövekszik amely többek között, az ezzel párhuzamosan történő csont hosszönvekedés húzó hatásával áll összefüggésben.

2.Sportági képességek kialakításának élettani szempontjai

A kisiskolások már megnövekedett intenzitással vesznek részt a szervezett sportfoglalkozások menetében. Idegrendszerük fejlettsége 9 éves korban már közel azonos a felnőttekével, ennek következtében a motoros egységen történő izomingerlés így megfelelő gyorsasággal történik a sportági fejlesztés szempontjai szerint. Jelentősen javul az izmok perifériás vérellátottsága amely az ebben a korban jellemző kisebb mértékű perifériás ellenállással magyarázható. Az iskolás látószervrendszerének működése is megszilárdul ebben az életkorban. A szem által látható dolgok agyban leképzett tulajdonságai nagyság, forma, szín, világosság képei állandósulnak. A kisiskolás gyermek észlelési rendszere, a szem és a hozzá tartozó látóideg pályák a látóközponti összekapcsolással együtt lassan standard szintre állnak. A tárgyak és a külvilág észlelésének állandósága így a látás a hetedik életévben egyre szélesebb területeken érvényesül, és körülbelül a tizedik életévben viszonylagosan lezárul, azaz eléri a felnőttkori szintet. A keringés egyre több mennyiségű oxigént képes szállítani, a csontvelő vörösvértest termelése növekszik, a szív perctérfogati munkájának megnövekedésével együtt. Ezek a szenzitív állóképességi fejleszthetőség élettani alapjait teremtik meg ebben az életkorban.

3. Sportági képességek kialakításának pedagógiai szempontjai

Iskoláskorú gyermekeink legfontosabb tevékenysége a tanulás. Ezt az életük minden cselekvésében kiteljesítik, így a sportfoglalkozások keretei között is tanulnak. A szó tágabb értelmében tehát a gyerek mindig tanul amikor tapasztalatokra tesz szert, és azokat szükség esetén sportcselekvése és magatartása során is figyelembe veszi. A közösségben azonban egészen különösen történik ez a tanulás. Az iskolában és az edzésen a vele egyidősek, vagy nagyjából egyidősek csoportjában kell elsajátítani az ismereteket a pedagógus, edző segítségével akik saját tapasztalataik rájuk mért részét próbálják meg elsajátíttatni velük. Az edzések relatíve szigorú időbeosztása különbözik az esetleg óvodai csoportokban megszokottól, és újfajta szociális alkalmazkodást követel. A jó edző tudja hogy ez az alkalmazkodás időbe kerül ezért igyekszik a ritmusfelvételt megkönnyíteni azzal is hogy a kezdeti időkből nem ragaszkodik minden körülmények között az előre tervezett edzésprogram szükségzerű végigkövetéséhez. Az óvodáskor közvetlen tapasztalatszerzése helyett a kicsiknek egyre inkább a mások által már „kitesztelt” közvetett tapasztalatokat kell elfogadnia és elsajátítania. Ez az ellentmondás még gyakran vezethet nehézségekhez, melyeket a tapasztalt sportedző a tanítás folyamatának ügyes alakításával legyőzhet. A hat és tíz évesek verbális kifejezőmódja ekkoriban még elég gyámoltalan, ahhoz hogy szerzett emlékeiket leírják, hiszen még csak kb. 2000-2100 szavas szókészlettel rendelkeznek. Sokat tévesztenek, hibáznak. Az edző oktatásmódja ezért mindig kellően szemléletes kell, hogy maradjon, azaz mindig elegendő bemutatás közben kell hogy történjen, hiszen ebben az életkorban a hosszú távú memóriában történő bevésoedés elsősorban képi lemásolás útján fog végbemenni. Az edzéshez kapcsolódó számolás, méghozzá a sportra jellemzően japánul eleinte kétfős problémát is jelent. Egyfelől ekkor kezd el kialakulni a számfogalmak mennyiségekhez történő kapcsolása, amelyet még az adott szám idegen szavas megfeleltetésével is össze kell kombinálniuk. Emellett ismertetését nem lehet elhanyagolni, hiszen a feladatok adagolásánál a számolás használata elengedhetetlen az edzői munkában. A pedagógiai szempontokkal kapcsolatban meg kell említenünk a kisgyermek viszonyát az edzőhöz, amely tapasztalatból tudhatjuk, hogy személytől függően más és más lehet. A 6-7 éves kor közöttiekénél az edzőnek nagy tekintélye van. Ez a tekintély annál nagyobb minél több a gyermek számára értékes tulajdonsággal rendelkezik. Az edző egyfajta példakép lehet a gyermek számára. A későbbi 8-9-10 éves korban ez a kapcsolat kissé fellazulhat. Az edzésen átélt valós vagy vélt igazságtalanságok, felpanaszolása egyre-másra megjelenhet. A gyerek kritikusan kezdi szemlélni az edzőt, és csak akkor fogadja el, (viszont innen már hosszabb időre) ha az „bebizonyítja” számára a tudását. Ezek a kritikus szemléletmóddal függ

össze a rangsorolások kialakulása az edzésen résztvevők között. Egyes gyerekek vezetőként tűnhetnek fel, és a szociális rangsort a testi erő, az ügyesség, és a versenyeredményesség alapján határozzák meg egymás között.

4. Sportági képességek kialakításának pszichológiai szempontjai

Ebben az életkorban is, főleg a 7 éveseknél még az óvodásokhoz hasonlóan a játékosságnak kell dominálni az edzéseken. Ezzel a játékossággal készítjük elő azt a szellemi magatartást, amely segítségünkre lesz a sportági előkészítés ebben az életkorban, történő fázisában. A változás azonban sokszor alig észrevehető lassúsággal zajlik, így a legtöbb szülő, sokszor még az edző is csak késve veszi észre hogy a gyermek megváltozott felfogása minőségi változáson ment keresztül. Ennek minőségéhez a pszichológiai ráhatással bíró edzőn is múlhat. A kisgyermek számára az válhat valósággá, amit kíván, és ami a szükségleteinek megfelel. A hétéves még úgy éli át környezetét, mint sajátmagát, beleértve szükségleteit, kívánságait, érzéseit és akarati impulzusait. A tízéves viszont már túl van ezen és a sport a számára már különvált tudattartalommal jelentkezik, átélésében már „tárgyi vonatkozású”. Ő már logikusan érvel, érdeklí a szabály, megismeri és érti a sporttal kapcsolatos kötelezettségeket, pl. a védőfelszerelések szükségességét, vagy a versenyrendszerek alapvető szabályait, egy versenyen az általa végrehajtott találatok értékelhetőségének kritériumait. Természetesen az alsó gyerek még nem minden területen tanúsítja ezeket az elveket. Mint írtam a fejlődés folyamatosan megy végbe, a hét,nyolc,kilenc, tíz évesek közötti pszichológiai érettségben eltérésekkel kell számolnunk.

5. Sportági képességek kialakításának edzéselméleti szempontjai

Azokat a funkcionális és reakciólehetőségeket, amelyeket a gyermek magával hoz a világra, adottságoknak nevezzük. Az ugrás csak akkor fejlődik megfelelően ebben az életkorban, ha a gyermek megfelelő gyakorlásban vesz részt. A fejlődés gyorsabb és sokrétűbb lesz a megfelelő edzés hatására. A karate edzés összetételének a sportági technikák mellett kiemelten ki kell térnie az ugróiskolázás szökdeléseire a helyből és nekifutásból végzett ugrásokra, minden olyan variációban, ami elősegítheti a karatében igen fontos alsó végtag ízületeknek, kiemelten a bokaizületnek és annak tartószalagjainak a megerősítését. A 6-8 éves csoportban erőterhelés még nincs, cél a koordináció fejlesztése. Különböző rajtversenyekkel, és az ebbe beleszórt már készség szintű egyszerű sportági technikák végrehajtatásával (amely kiváltása optikai pl:intés, hanggal történő pl:taps is lehet) általánosan fejleszthetők ezen képességek. Sok sportág mozgásanyagával fiatal korban nehéz a fejlesztés, de a karate ebből a szempontból szerencsés helyzetben van. A köríves technikákkal a köríves rúgásokkal,

ellépéssel, forgással kombinálva szintén a koordináció speciális fejlődésére hathatunk. Említettem hogy a 10 éves kor végéig a fiúk lányok még együtt kezelhetőek. Náluk már inkább a megtanult mozgások, és az ehhez társuló új technikák mozdulatgyorsasága kerül előtérbe. Itt már megkezdődhet a kiválasztásszerű odafigyelés, megismerve az egyes fiatalok adottságbeli paramétereit. Kiemelt figyelmet kell szentelnünk a tartó vázizomzat, elsősorban a gerinc körül elhelyezkedő mély izmok erősítésére, mert az ilyenkor helyesen megtörténő sportági előkészítés évekkal hosszabbíthatja meg a későbbi felnőttkori sportteljesítés időszakát. Cél a rugalmas, hajlékony de erős törzsizomzat kifejlesztése. A hát és hasizmok erősítésekor mindig plusz 50%-al a hátizmok igénybevétele kell hogy domináljon. Az élettani háttér miatt ebben a korban a hosszú távú aerob terhelést nagyon jól bírják a gyerekek jó és fontos szempont ennek az ingereszköznek a folyamatos szinten tartása. A küzdő és labdajátékokkal kombinál irányváltásra készítő futások, és a hosszabb futások mind-mind segítenek csiszolni a helyes futótechnikát, sőt az esetleges versenyszituációval kombinálva pedig az állóképességet és a motiváció szintjének emelését. Az itt már aktívan érdeklődő gyerekek mint a pszichológiai összefoglalóban is kitértem rá, részt vesznek az edzés menetében, figyelnek a magyarázatokra, és azonnal észreveszik az esetlegesen ellentmondásos magyarázatot az edző részéről. A jó kedélyű, barátságos, de fegyelmet követelő minőségi tudással párosuló edzői magatartás jó fejlesztő és sportág megszerettető hatású tényező ebben az életkorban.

A versenyeztetés és ennek korosztályos jellemzése

A kisiskolás korban járó fiataloknál már teljes mértékben beszélhetünk a versenyeken való részvétel megjelenéséről, sőt fontos is figyelembe vennünk ezt, hiszen nem az eredményesség, hanem a pozitív élmények és a sportág harcosságának megkedveltetése a légkör szoktatása az elsődleges célunk. Karatében a gyerekeknek számtalan korosztályos versenyrendszerű és felosztású megmérettetéseken van lehetősége az indulásra. A 6-10 évesek számára legfontosabbak között az évenként megrendezendő diákolimpiákat (WKF és Ippon shobu diákolimpiák), és 8 éves kortól a Magyar Bajnokságot tarthatjuk. Haladó gyerekversenyzők számára ez mellett egy őszi és egy tavaszi hazai rendezésű (Tempo Open, Budapest Open) kiemelt nemzetközi bajnokságra van még lehetőség. Ezek után következnek a hazai stílusok saját kupái, bajnokságai. A WKF hivatalos világ és európa bajnokságokat az ilyen korú fiataloknak még nem rendez, de számtalan kiemelt nemzetközi esemény járul hozzá ahhoz hogy a nemsokára kadett korba lépő versenyzők már bővebb tapasztalatokat szerezhessenek a nagy nemzetközi versenyek előtt. Legtöbb verseny hazai szinten a WKF versenyrendszerében kerül megrendezésre. Itt a küzdelmi számokban a gyermekek

seikenvédőt, lábvédőt, fogvédőt és mellvédőt használnak. A küzdelem időtartama 1 perc tiszta idő, a hosszabbítás fél perc tiszta küzdőidő. A 8-9 éves lányok súlycsoportjai: -25,-30,-35,+35 kg, a fiúk súlycsoportjai: -25,-30,-35,+35 kg. Az új szabályok szerint már náluk is csak a tiszta precízen kivitelezett technikák értékelhetők, amelyek végrehajtásánál teljesen figyelniük kell a kontrollra. Ez azt jelenti hogy a technikával semmilyen formában nem lehet érinteni az ellenfél arcát. Ez nem könnyű feladat, ha arra gondolunk hogy a versenyzőnek gyorsan és határozottan kell a támadásokat végrehajtania ahhoz hogy pontot kapjon. Ehhez kapcsolódóan tehát a kontroll fejlesztése és a gyerekekben való tudatosítása a versenyfelkészítés az egyik fontos edzői feladata. Már ebben a korosztályban is preferált a fejre történő rúgások és földrevitelt követő befejezések végrehajtása. Ezek a legnagyobb (3pontot) érő technikák, amelyek megszerzése jelentős előnyt jelenthet a kéztechnikák 1 pont értékével szemben. Az ehhez kapcsolódó technikai felkészülés során fontos kapcsolódása van az ízületi mozgékonyosság javításának. Fejlesztése szinten tartása nagyon fontos a küzdősportot versenyszerűen folytató 8-10 éves fiatalok számára, hiszen a küzdelmi számok nagyobb pontokkal honorálják a lábtechnikák kivitelezését. A korai gyermekkorban könnyedén végrehajtott nyújtógyakorlatok itt már nehezebbek a fiatalok számára hiszen az alsó végtag kontroljához meg kell tartani a gyors mozdulatból adódó tehetetlenségi tömeget is, ezért ezen nyújtógyakorlatokat már célszerű rendszeresen végeztetni, lehetőség esetén pedig a PNF módszert már itt meg lehet tanítani a fiataloknak. Az eredményességhez ebben a korban a legfontosabb a jó küzdőtávolság megtanítása, az induláshoz szükséges dinamikus kiindulólételet elsajátítása, a gyors és pontos kéztechnikák biztos végrehajtása, és legalább egy ponterős köríves lábtechnika begyakorlása. Komplex taktikai, technikai felkészítéssel még nem célszerű próbálkozni ebben az életkorban, azt inkább a középső iskolás korra célszerű hagyni ahol már az idevágó első sportági szűréseket is meg lehet ejteni.

A felmerülő edzés felépítési szempontok (célok, elvárások, fogékonysági fokok) ebben a korban fontos edzői teendői:

A karate edzés összetételének a sportági technikák mellett kiemelten ki kell térnie az ugróiskolázás szökdeléseire a helyből és nekifutásból végzett ugrásokra, minden olyan variációban, ami elősegítheti a karatében igen fontos alsó végtag ízületeknek, kiemelten a bokaizületnek és annak tartószalagjainak a megerősítését. A 6-8 éves csoportban erőterhelés még nincs, cél a koordináció fejlesztése. Különböző rajtversenyekkel, és az ebbe beleszótt már készség szintű egyszerű sportági technikák végrehajtásával (amely kiváltása optikai pl:intés, hanggal történő pl:taps is lehet) általánosan fejleszthetők ezen képességek. Sok

sportág mozgásanyagával fiatal korban nehéz a fejlesztés, de a karate ebből a szempontból szerencsés helyzetben van. A köríves technikákkal a köríves rúgásokkal, ellépéssel, forgással kombinálva szintén a koordináció speciális fejlődésére hathatunk. Említettem hogy a 10 éves kor végéig a fiúk lányok még együtt kezelhetőek. Náluk már inkább a megtanult mozgások, és az ehhez társuló új technikák mozdulatgyorsasága kerül előtérbe. Itt már megkezdődhet a kiválasztásszerű odafigyelés, megismerve az egyes fiatalok adottságbeli paramétereit. Kiemelt figyelmet kell szentelnünk a tartó vázizomzat, elsősorban a gerinc körül elhelyezkedő mély izmok erősítésére, mert az ilyenkor helyesen megtörténő sportági előkészítés évekkel hosszabbíthatja meg a későbbi felnőttkori sportteljesítés időszakát. Cél a rugalmas, hajlékony de erős törzsizomzat kifejlesztése. Az élettani háttér miatt ebben a korban a hosszú távú aerob terhelést nagyon jól bírják a gyerekek jó és fontos szempont ennek az ingereszköznek a folyamatos szinten tartása. A küzdő és labdajátékokkal kombinál irányváltásra készítő futások, és a hosszabb futások mind-mind segítenek csiszolni a helyes futótechnikát, sőt az esetleges versenyszituációval kombinálva pedig az állóképességet és a motiváció szintjének emelését.

Konkrét Gyakorlatok

Közvetlenül a bemelegítés után használhatjuk a különböző futással, helyváltoztatással kombinált gyakorlatokat a gyerekek fejlesztésére, a lényeg hogy figyelni kell arra, hogy milyen a környezet. Melegben lehet mindjárt, de hidegebb időben vagy hűvös teremben pár perces gimnasztika előzi meg futást de van, amikor beépítjük ezeket a bemelegítés keringést fokozó blokkjába is. A korosztály nagyon értékeli a játékos formában végzett gyakorlatokat és ezért szívesen alkalmazzuk különféle változatait az edzéseken.

Az első gyakorlati példa egy fogójáték. A párok kergetik egymást egy általunk kontrollálható területén a tornateremnek. A feladat hogy **A** megérinti **B** hátát, ha utolérte. Cél: kikerülni a többi kergetőzöt és minél gyorsabban utolérni a társat. Ha ez megtörtént, akkor a másik kap egy kis „egérutat” és cserélődnek a szerepek. Nehezítés lehet, hogy a társ megnevezett testrészét kell megérinteni pl.: hát, comb, boka, vagy csere után futás közben a fogó azon a testrészén tartja a tenyerét, ahol az előbb megérintették.

Kevesebb gyerek esetén csapatos „halász” fogót lehet alkalmazni szintén az edzés elején vagy az előző fogó után. Ilyenkor a gyerekek szétszórtan helyezkednek el a teremben. A kijelölt fogó elkezd üldözni őket. Akit megérint azzal kezdet fog, és így mindig újabb taggal

bővül a lánc. A láncnak mindig csak a széle foghat, és nem szakadhat szét. A lánc belsején a kezek között át lehet bújni. Az a gyerek nyer, akit nem sikerül a láncnak „kifogni”.

Ezen kívül inkább az edzés közben érdemes használni a „kesztyűs” fogót. Ha a kihon technikák gyakorlása közben lankad a figyelem ezzel mindig fel lehet őket újra pörgetni. Ennél a gyakorlatnál a gyerekeket két sorban egymással szemben kb. 10 méterre állítjuk fel úgy hogy a kezét mindenki előre nyújtja. Egyiküknek dobjunk egy seikenvédőt, aki ezzel a másik sor vonala mögé sétál. Hirtelen valamelyikük kezébe nyomja a kesztyűt, és rögtön menekül. A kesztyűt kapó a vonalig üldözi. Ha sikerül utolérnie, akkor egy ippont szerez a csapatának. Fiúknál lehet még azzal nehezíteni, hogy a kesztyűt a másik gi-jébe kell beletenni akinek így üldözés közben még ki is kell ezt onnan vennie.

Az edzés közben alkalmazhatjuk a vonalon futásokat amelyhez a tatami vonalát, vagy a tornaterem csíkjait használhatjuk. Ha ilyen nincs akkor az öv is megfelel a célnak. A gyerekek egymás mögött állnak velük szemben kiterítünk egy más mögé két övet. A feladat végigszaladni rajtuk úgy hogy csak az övekre lehet lépni. Aki végigért gyorsan visszaáll a sor végére. Kombinálhatjuk oldalazó futással, sasszé futással, nehezíthetjük lábujjhegyen futással, pároslábas-egylábas szökdeléssel.

Az edzés végén egyfajta levezetésként beiktathatjuk még a labdajátékokat is. Ennek a korosztálynak a legkedveltebb játéka a kiváltós fogyasztó. Én küzdősportokban ezt a verziót szoktam ajánlani.

A gyerekek szétszórtan helyezkednek el a teremben. Egyiküknek adjuk a gumilabdát, aki megpróbálja valamelyik menekülőt eltalálni. Akit eltalálnak, az kiáll, és megcsinál öt guggolást utána újra játszhat. A pattanó vagy az elkapott labda nem hiba. Mindenkinek 2 „élete” van ezután végleg kiesik és beáll a sorba sorakozóhoz. Aki utoljára marad az nyer és a többiek a végén megtapsolják. Tapasztalatok szerint ilyenkor mindig lelkesen mennek haza a gyerekek, és szívesebben jönnek legközelebb is.

A korosztály edzésében fontos a kondicionális alapok szenzitív időszaknak megfelelő fejlesztése is. Talajon végzett mászásokkal elsősorban a vállöv a kar a hát a has és az alsó végtagok izomszomsorait mozgathatjuk meg, valamint az ízületek tartószalagjait erősíthetjük meg. Ezeket már kombinálhatjuk rajversennyel is. Ilyenkor a gyerekek tapsra, intésre indulnak. A mászás lehet: pók, rák, sánta róka, kutya futás, vagy menekülő mászás. Ha van lehetőség tornaszerre, akkor pad használatával a lábizmokat külön is meg lehet mozgatni ugrásos gyakorlatokkal. Pl.: terpesz-zár felugrás a padra, cikk-cakk ugrás a padon keresztül, taps a talpakkal és ugrás. Ezt akadálypálya jelleggel szoktuk alkalmazni amikor a

pad mögött szőnyeg van és azon kell egy bukfencet, gurulást csinálni vagy felmászni a bordásfalra és megérinteni egy fokot, vagy átbújni valami alatt és visszafutni a sor végére.

Ügyességfejlesztésként érintős küzdőkészséget is fejlesztő páros gyakorlatokat alkalmazhatunk támaszból vagy állásban mozgásból. Ilyenek például:

A és **B** mellső fekvőtámaszban. **B** meg akarja érinteni **A** valamelyik kezét aki megpróbálja elrántani azt. Ha sikerül cserélnek. Minden újabb próbálkozás előtt elmászhatnak elforoghatnak egy kicsit oldalra de a távolságnak maradni kell.

A és **B** egymással szemben mozog hajlított terpeszállásban. **A** megpróbálja **B** bokáját megütni. Siker esetén cserélnek. Nehezítés: tapsra kell megérinteni a másikat.

A és **B** egymással szemben áll. **A**-nál egy tárgy pl. seikenvédő van (lényeg hogy ne pattogjon). **A** ledobja **B** elé a seikenvédőt, aki gyorsan felveszi és visszaadja azt **A**-nak. Ugyanez haladóknak: **B** küzdőállásban mozog és a felvett seikenvédőt ütással (gyaku-tsuki) adja vissza.

Végül pedig néhány általam használt a fentiekkel kombinálható gyakorlatot írok le amelyekkel a korosztály ügyességét, fizikális erejét és küzdőképességét fejleszthetjük. Mivel súlyokkal ilyenkor még nem terhelhetők a gyerekek, sok természetes húzó-toló gyakorlatot használunk. Ezeknél jó segédeszköz a mindig kéznél lévő öv. Az ezzel végzett gyakorlatokból írok le néhányat.

-A párok bal mellső fekvőtámaszban a talajon, jobb kéz kézfogásban. A feladat kb. fél méterre elhúzni a másikat ebből a helyzetből. Ha sikerült csere.

-A párok mellső fekvőtámaszban a talajon vállaik összetámasztva. A feladat megpróbálni a társat a vállánál fogva eltolni kb. fél méterre. 3-4 próbálkozás, és ha sikerült csere.

-A párok egymással szemben. Levett öveik végét fogják mind a ketten. A feladat az öveknél fogva kibillenteni, elhúzni a másikat. Az nyer a ki egy kitűzött célíg pl. a tatami felé eső széléig, elhúzza a másikat.

Nehezítés: húzhatják egymást egy övet két kézzel fogva szemből kötélhúzás szerűen, egy kézzel egy övet húzva, két övvel megfordulva háttal, vagy keresztbe fogva is.

-A párok hátsó támaszban a talajon. Egy övvel összekötjük őket. A feladat hogy megpróbálják elhúzni a másikat. Itt is az nyer a ki egy kitűzött célíg pl. a tatami felé eső

széléig, elhúzza a másikat. Utána csere. Kombinálhatjuk négykézláb mászással, vagy állásban húzással is.

-Három gyerek egy összekötött övet fog egyenlő távolságra egymástól. Feladatuk elhúzni a többieket és elérni el az eléjük kb. 2 méterre letett tárgyat. Pl. seiken védőt. Az nyer, aki háromszor el tudja húzni a többieket, vagy két perc alatt többször teszi ezt meg.

Összefoglalás: A fentiek alapján a gyermek első három-négy iskolaévet egységes fejlődési fázisnak tekinthetjük. Motorikájuk kifejezett mobilitás mellett itt már jóval fejlettebb mint óvodás korú társaiké. Észlelési fejlődésük az ezelőtt jellemző globális észlelő magatartásból egyre inkább elemző észlelés felé tolódik. A sportági alapok megtanítása sok sportágban, így a karatében is már el kell hogy kezdődjön ebben az életkorban, sőt kezdeti versenyek körülményei között már az első pozitív sikerélményeiket is megszerzik a helyesen foglalkoztatott fiatalok. Az edzőhöz való viszonyukat teljes egészében meghatározza a tekintélytisztelet a sportcsoportokon belül is mindenki, megtalálja a közösségben betöltött szerepét, egyre jobban felismeri értékeit, és 9-10 évesen már nem csak csupán az öröm kedvéért próbálja meg látogatni a rendszeres edzéseket. Kialakul a jellegzetes társas jelenség amit csapatszellemnek nevezhetünk, ennek pozitív oldalát a karatében is kihasználhatjuk. Nem utolsó sorban pedig elkezdődhet a magasabb szintű sportági munka, amely már a középső iskoláskor prepubertás fejlődési időszakába vezeti át a fiatalokat.

Felhasznált irodalom.

Nagykálldi Csaba: Küzdősportok elmélete

Nádori László: Az Edzés elmélete és módszertana

Lénárt Ágota: Téthelyzetben

Günter Clauss-Hans Hiebs: Gyermekpszichológia

Farmosi Z.: Mozgásfejlődés