

101 jocuri Aikido

pentru copii



101 jocuri Aikido pentru copii

Dacă planul tău este pentru un an, plantează orez.

Dacă planul tău este pentru zece ani, plantează copaci.

Dacă planul tău este pentru 100 de ani, educă copiii.

Confucius

Această carte nu este de vânzare

Introducere

Datorită evoluției sociale și tehnologice, copiii dedică din ce în ce mai puțin timp jocului. Locurile unde ei s-ar putea juca sau al terenurilor de sport au scăzut dramatic, iar ei pur și simplu nu mai au loc unde să se joace. Traficul rutier a crescut foarte mult, făcând imposibilă practicarea jocurilor pe străzi. Acasă, copiii cad pradă tentațiilor tehnologice (televizorul, calculatorul, consola, tableta), odihna pasivă înlocuind mișcarea. Din acest motiv, plus o alimentație defectuoasă, s-a ajuns ca aproximativ unul din 4 copii să fie supraponderal sau obez.

Dar, prin deplasare sau alunecare, prin cățărare sau săritură, copilul ia contact cu realitatea și dezvoltă nu numai abilități motorii dar și abilități intelectuale. În acest fel el învață să se motiveze, să se concentreze, să proceseze informațiile, să analizeze provocările, să rezolve probleme, să reflecteze asupra acțiunilor sale. Se plasează în timp și spațiu, se raportează la alte persoane și la obiectele întâlnite. Observă într-un mod direct, pe propria-i piele, caracteristicile corpului său și pe cele ale mediului înconjurător: înclinări, forme, unghiuri, viteze, orientări (stânga - dreapta, sus - jos), ordinea și succesiunea diverselor operații, și toate acestea îi vor condiționa învățarea.

Activitatea sportivă trebuie privită ca o necesitate în menținerea unei stări de sănătate cât mai bună, pentru o dezvoltare fizică armonioasă, a unor atitudini mentale pozitive, iar acesta va avea efecte și în dezvoltarea personalității și a relațiilor interumane.

Cea mai bună metodă pentru copii de a face sport este prin joc. Dacă urmărim un grup de copii care se joacă pe afară, vom observa că într-o perioadă scurtă de timp ei fac mai multe

mişcări decât într-o oră prin casă. Deci, jocurile îi ajută să contracareze efectele sedentarismului, satisfăcându-le nevoia de mișcare. Mai mult, jocurile fac parte din existența fiecărei specii de animale de pe acest pământ. Când sunt pui, animalele se joacă și în acest fel ele își dezvoltă capacități care le vor ajuta în viață. La fel este și la oameni. Cele mai multe jocuri se concentrează pe ideea de câștig sau pierdere. Această idee ne este insuflată de la o vârstă fragedă și se repetă pe măsură ce creștem. Totuși, pentru a dezvolta cooperarea în cadrul unei grupe de copii, trebuie să-i facem să lucreze împreună, și asta este posibil prin jocuri necompetitive.

În general, copiii sunt energici, vioi, astfel încât pot părea că sunt în afara oricărui control. Dar, prin jocuri bine alese, această energie poate fi folosită într-un mod constructiv pentru a-i învăța lucruri de care au nevoie. Prin joc, prin imaginație, copiii învață, își explorează limitele, se maturizează și își deschid noi ferestre către lumea în care trăiesc și a felului în care o percep. Jocurile au un rol important atât la copii cât și la adulți. Jocurile pot cere disciplină, concentrare, dar și o înțelegere a felului în care se prezintă alte persoane. Prin jocuri învățăm să ne bucurăm de o activitate în compania altora. Jocurile pot avea un rol important în predarea, respectiv învățarea artelor marțiale.

Artele marțiale sunt considerate a fi studii serioase, care permit practicantilor să-și testeze limitele. Multi dintre ei cred că distracția nu are ce căuta aici, deoarece totul trebuie să fie serios. Totuși, pentru un copil orice lucru care promovează învățarea prin joc, prin intermediul imaginației devine un mediu propice. Acest lucru poate îmbunătăți capacitatea unui copil de a învăța și de a începe studiul mai serios al acesteia.

Artele marțiale reprezintă un sistem complex de exerciții fizice și mentale. De asemenea, reprezintă sursa unui echilibru ce nu se mai regăsește în educația oferită în mod normal de societate. O artă marțială îi va oferi unui copil o cale pe care să meargă, să întâlnească și să interacționeze cu diferiți copii, să capete abilități pentru viață.

Beneficii

Printre beneficiile practicării unei arte marțiale putem găsi:

1. Autoapărarea și rezolvarea conflictelor

Abilitatea de a ne apăra este un sentiment care îți dă încredere. Metodele de apărare variază de la artă la artă, dar prin practică copilul va învăța să facă față la diferite situații.

Toate problemele pe care le înfruntăm apar din conflicte. Aikido ne învață că cea mai eficientă abordare nu este să devii mai puternic decât adversarul, deoarece nu adversarul reprezintă problema ci conflictul. Trebuie să încercăm să anihilăm conflictele, nu adversarul. Totuși, atunci când este cazul, în calitate de practicanți de arte marțiale nu trebuie să ne retragem din fața conflictului sau a provocărilor ci să le înfruntăm și să învățăm din ele.

2. Încrederea și respectul de sine

Privind la alte activități pentru copii (și nu numai), unde există o competiție acerbă, o dorință de "a câștiga cu orice preț", nu este de mirare că mulți copii se confruntă cu probleme de agresiune și de stimă de sine.

Un copil care practică o artă marțială, în general, este un copil care are încredere în sine. Lucrând și învățând diverse tehnici și trecând printr-un sistem de gradații, va avea un scop real care poate fi obținut și măsurat. Mișcându-se printre aceste

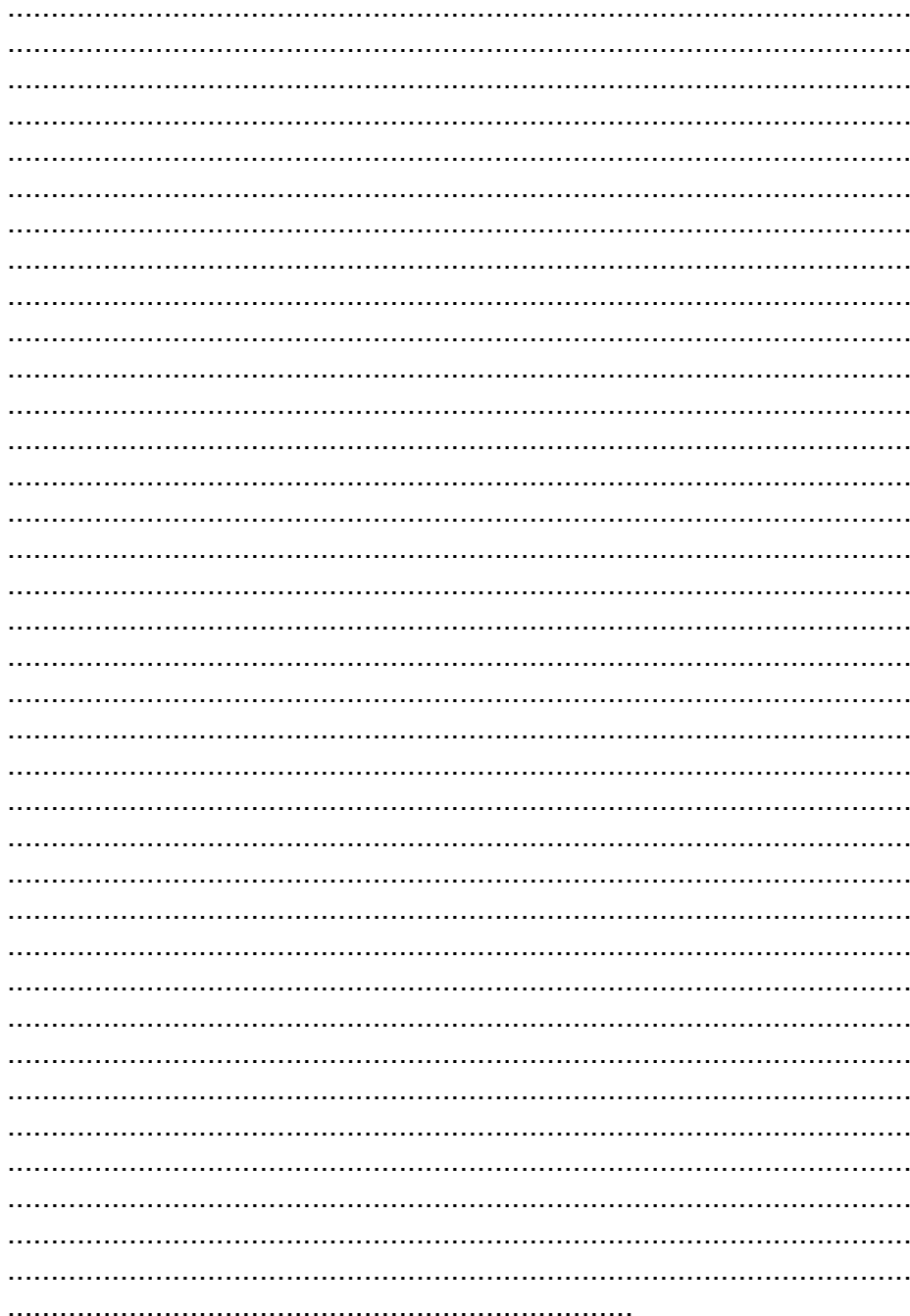
"obiective", copilul va avea un sentiment de împlinire, încredere și stimă de sine, care îl va ajuta să persevereze în ceea ce face. Acest simț al realizării îl va urma oriunde va merge. De asemenea, capacitatea acestora de a lucra/juca cu copiii mai mari va contribui pozitiv la încrederea sa. Acest lucru le oferă și reversul; îi învață să fie și umili - întotdeauna va fi cineva mai mare, mai puternic.

Cu cât copilul devine mai eficient, încrederea lui capătă un impuls mai mare. Încurajarea instructorului îl va însoți și îl va ajuta să-și atingă scopurile, dar încrederea câpătată va fi utilă și în viața de zi cu zi. Centurile și gradațiile sunt o recunoaștere publică a eforturilor și a progresului.

3. Mai activi, mai sănătoși

Mișcarea este o parte importantă în toate artele marțiale, mai ales acolo unde sunt implicați copiii. Partea de încălzire a corpului cu ajutorul săriturilor, de extindere și întărire a diverselor grupe de mușchi, alergări, etc este comună în majoritatea artelor marțiale. Aceasta, împreună cu mișcările caracteristice ale artei marțiale (lovituri cu mâinile și/sau picioarele, căderi, rostogoliri) nu numai că va fi benefică în dezvoltarea naturală a unui corp mai puternic dar ajută și la construirea unui sistem cardiovascular mai puternic.

Scopul unei arte marțiale este să antreneze întreg corpul pentru a se mișca fluid și la momentul potrivit, pentru a executa o lovitură, o fixare, o aruncare, o cădere, etc. Prin aceste mișcări copilul își dezvoltă abilitățile motrice, învață să-și folosească corpul mai bine și să-și coordoneze mișcările. În plus, copilul ia contact cu realitatea, cu poziționarea lui în spațiu și timp, în raport cu alte persoane sau/și obiecte din jurul său.

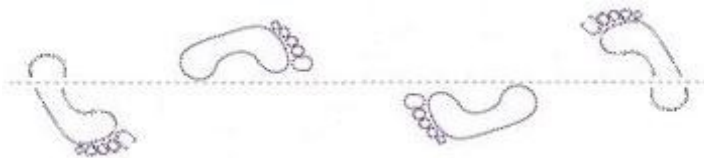


Deplasări (sabaki)

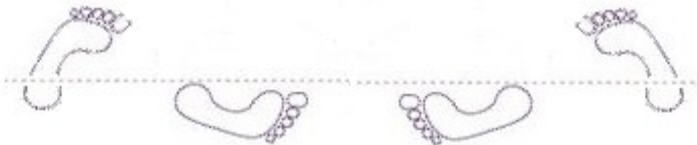
Înainte de a începe prezentarea jocurilor, aş dori să ne reamintim câteva elemente uzuale referitoare la poziţionarea faţă de un partener şi de deplasare: ashi sabaki şi tai sabaki.

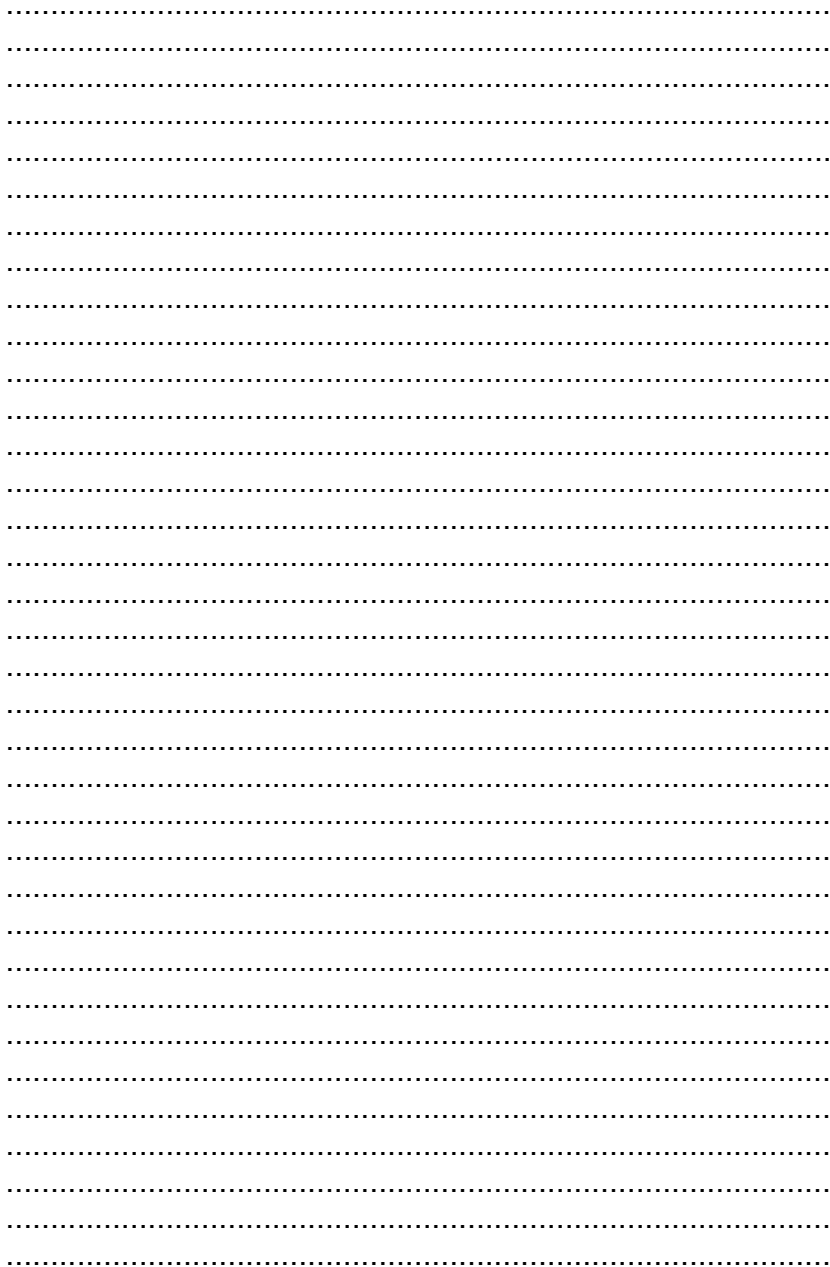
1. poziţionarea faţă de partener:

- ai hanmi – armonie: atât uke cât şi nage au aceeaşi gardă (migi sau hidari kamae).



- gyaku hanmi – opus: uke are garda opusă faţă de nage (migi kamae vs. hidari kamae)





Jocuri

1. Bățul fericit I

cerințe: bokken (baghetă de spumă)

Sensei înarmat cu bokkenul stă în mijlocul sălii, iar copiii vin pe rând spre el. Acesta va încerca să-i "lovească" (cu grijă) folosind bokkenul, iar copiii trebuie să evite lovitură. Atunci când sensei lovește shomen uchi (lovitură verticală de sus în jos), copilul va face un irimi (sau tenshin), ieșind de pe linia atacului. Atunci când sensei lovește orizontal spre partea superioară a corpului, copilul se lasă în jos (se ghemuiește), iar când se lovește spre picioare, copilul va executa o săritură.

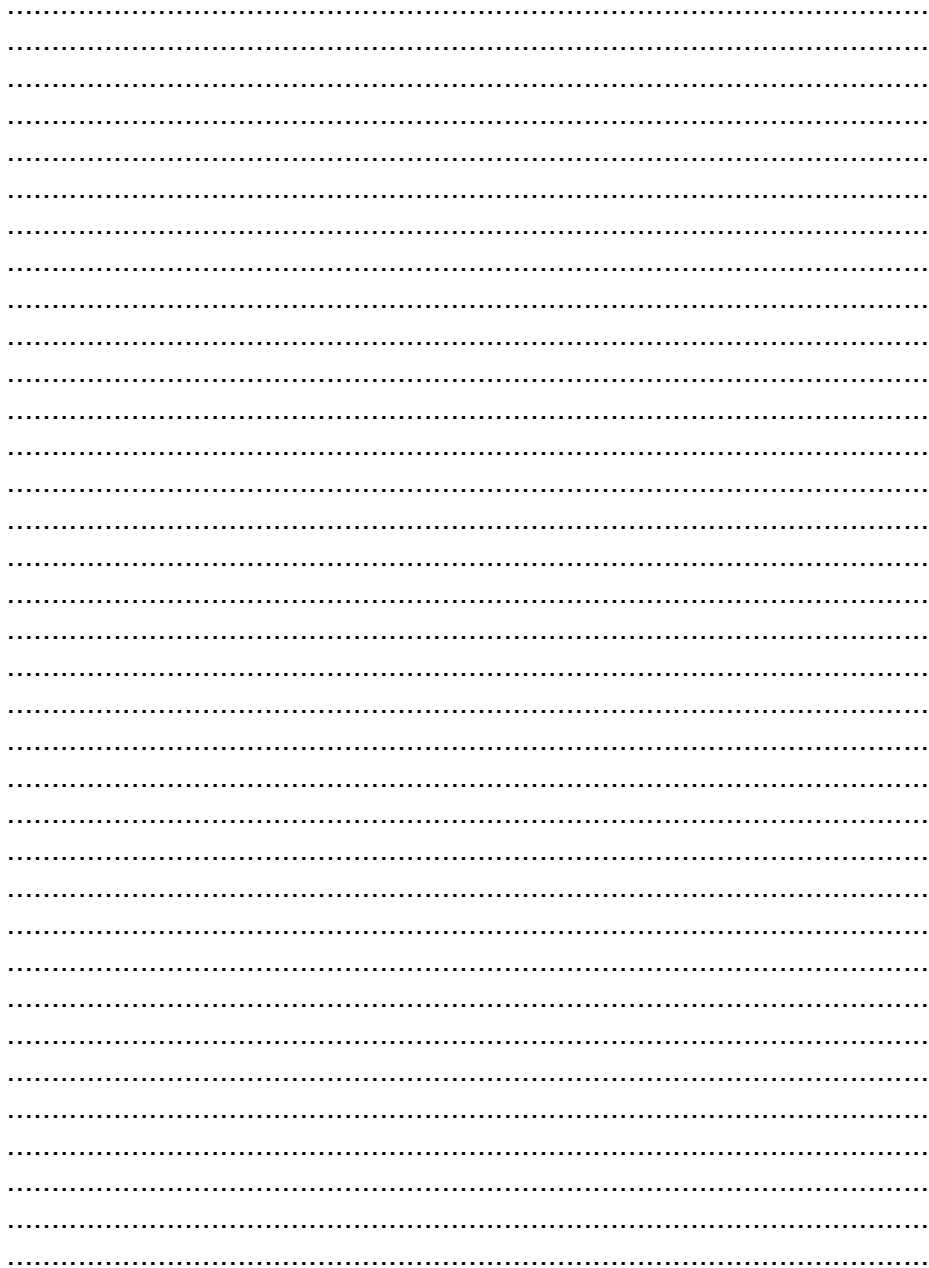
Variante:

- copiii pot să stea în cerc, iar sensei în mijloc "lovind" aleator câte un copil.
- pot exista mai multi atacatori în cerc
- instructorul poate avea 2 baghete și să lovească de mai multe ori, folosind mai multe atacuri, același copil

2. Bățul fericit II

cerințe: bokken de spumă (baghetă de spumă)

Copiii sunt grupați câte doi, unul stă în poziția de flotare, iar celălalt are bokken-ul cu care va încerca să "lovească" peste palmele celui care face flotări. Acesta va trebuie să facă flotări și să-și arunce corpul în sus pentru a nu permite ca bățul să-l lovească peste mâini.



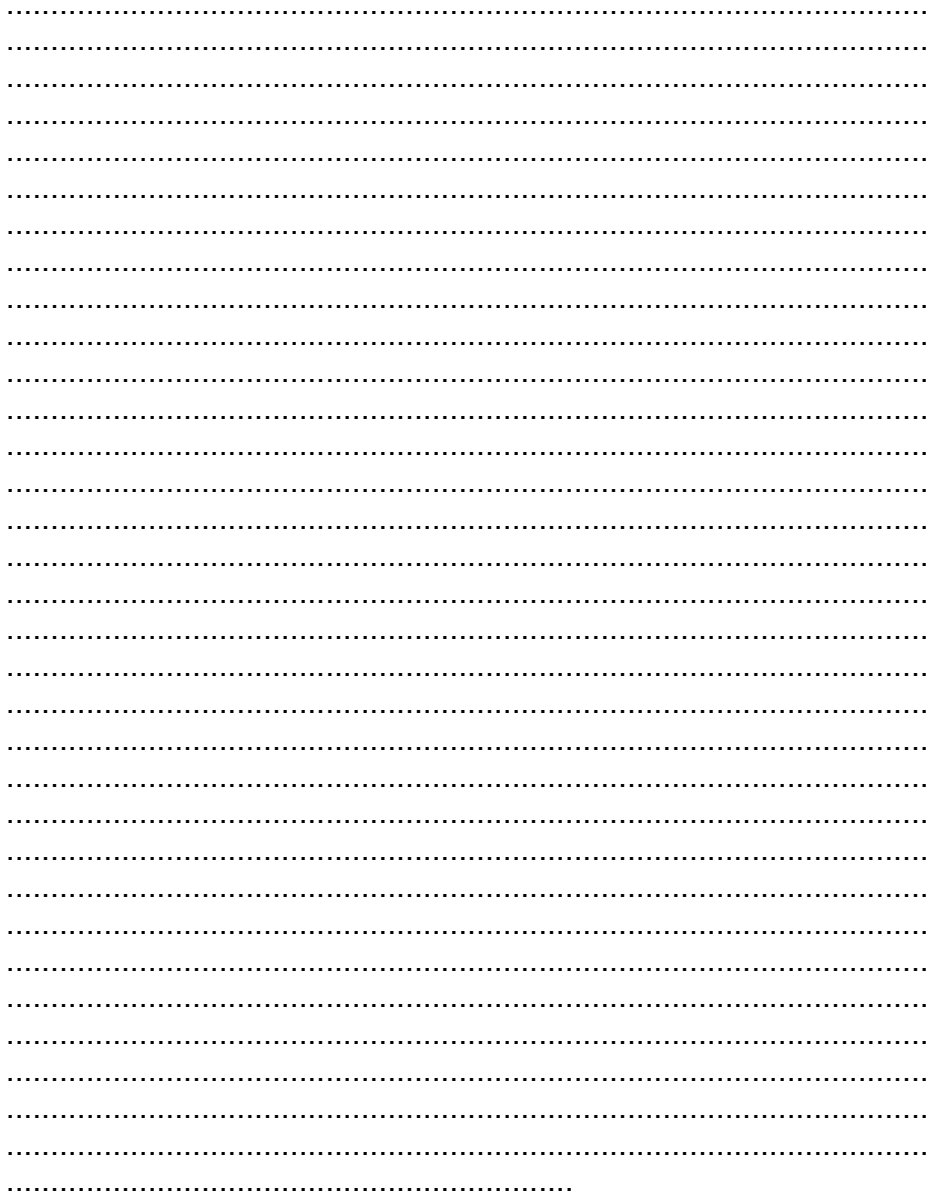
70. Popicele

Toți copiii sunt aranjați în două sau mai multe rânduri cu câte aproximativ 4-6 membri în fiecare rând, pentru a nu se aștepta prea mult. Copiii dintr-un rând vor păstra o distanță de cel puțin un metru între ei. Cele două rânduri stau față în față, la aproximativ 2-3m unul de celălalt. O echipă va fi echipa "buștenilor", iar cealaltă echipă va fi a "popicelor". Prima persoană din echipa "buștenilor" se așează cu fața în jos și se rostogolește ca un buștean spre cealaltă linie, încercând să prindă picioarele primei persoane din acea linie, care, pentru a scăpa trebuie să execute un ukemi peste "buștean". "Bușteanul" continuă rostogolirea spre următorul copil, care trebuie să facă ukemi, și așa mai departe. După ce primul buștean a ajuns la capătul echipei "popicelor", se ridică și va face parte din echipa "popicelor".

Copiii din echipa "popicelor" care au făcut ukemi peste primul "buștean" se ridică și așteaptă venirea celui de-al doilea buștean. Al doilea copil din echipa "buștenilor" pornește atunci când primul copil din echipa lor a ajuns la capăt și se ridică, sau când a ajuns într-un punct stabilit de instructor (de exemplu la mijlocul sălii, sau pentru o mai bună vizibilitate într-un loc marcat de instructor), și așa mai departe. Copilul din echipa "popicelor" care a ajuns la capăt și nu mai are "bușteni" în fața sa, se așează jos și va deveni "buștean"...

Variante:

- În loc de 2 rânduri față în față, pot fi două rânduri unul lângă altul. Cei doi copii din primul rând se vor întoarce unul către celălalt, se vor prinde de mâini și se vor culca pe burtă. Ei vor fi bușteanul ca se va rostogoli spre înapoi. Ajunși la capătul rândului se vor ridica în picioare și se vor așeza fiecare pe linia sa. Cele 2 rânduri execută căderi pentru un număr specificat de ori.



98. Ping-pong

Se formează grupuri de câte 3 copii. Doi dintre ei vor fi nage și vor sta față în față la o distanță suficient de mare pentru a permite celui de-al treilea copil (uke) să poată face o cădere (ukemi) între ei. Uke merge către unul din ei și îl prinde de mână (gyaku hanmi katate tori). Cel prins de mână va executa sumi-otoshi astfel încât să-i permită lui uke să execute un ukemi (mae, ushiro yoko). După ce uke s-a ridicat, ar trebui să fie în fața celuilalt nage. Îl prinde și pe acesta de mână, nage executând și el procedeu. Uke continuă să facă căderi între cei doi nage pentru un număr prestabilit de căderi. După aceasta, unul din cei doi nage preia rolul de uke și se reia exercițiul

Variante:

- în loc de sumi-otoshi poate fi alt kokyū nage, iar căderile pot fi diverse

- priza poate fi și din ai hanmi sau din diverse lovituri

- în loc de doi nage, pot fi mai mulți

Cuprins

Introducere.....	1
Beneficii	5
1. Autoapărarea și rezolvarea conflictelor.....	5
2. Încrederea și respectul de sine.....	5
3. Mai activi, mai sănătoși.....	6
4. Respirația.....	7
5. Concentrarea și liniștea.....	7
6. Realizarea conexiunii dintre minte și corp.....	7
7. Loviturile.....	8
8. Disciplina.....	8
9. Respect.....	8
Aranjarea pe grupe.....	11
1. preșcolari: " vârsta de aur " a copilăriei (4-6/7 ani):.....	11
2. copilăria de mijloc (7/8-11/12 ani).....	13
3. adolescența (11/12 -14/15 ani)(adolescența timpurie și cea mijlocie).....	15
Deplasări (sabaki).....	17
1. poziționarea față de partener:.....	17
2. ashi sabaki (deplasarea picioarelor):.....	18
3. tai sabaki (deplasarea corpului):.....	19
Jocuri.....	23
1. Bățul fericit I.....	23
2. Bățul fericit II.....	23
3. Omida.....	24
4. Funia.....	24
5. Șarpele în tunel.....	25
6. Bușteanul.....	25
7. Portocala	26
8. Fluturașul	26
9. Brațul de fier (orenaite).....	26
10. Statuia.....	27
11. Steaua.....	27
12. Jos – sus.....	27
13. Străzi și alei.....	28

14. Elicopterul.....	29
15. Cursa cu obstacole.....	30
16. Șarpele.....	30
17. Păsărică schimbă-ți cuibul.....	31
18. Cuibul păsărelelor.....	31
19. Roaba.....	32
20. Sumo I.....	32
21. Sumo II.....	33
22. Sumo III.....	33
23. Atinge-i spatele.....	33
24. Atinge-i umerii.....	34
25. Tobele.....	34
26. Fură tanto I.....	35
27. Fură tanto II.....	35
28. Prinde coada dragonului.....	35
29. Cursa iepurelui.....	36
30. Mersul samuraiului (shikko) sincron I.....	36
31. Mersul samuraiului (shikko) sincron II.....	37
32. Compasul.....	37
33. Vânătoarea.....	37
34. Ștafeta I.....	38
35. Ștafeta II.....	39
36. Ștafeta III.....	39
37. Ștafeta IV (Cursa animalelor).....	40
38. Morișca.....	40
39. Păsări și semințe.....	41
40. Șoarecele și pisica.....	41
41. Samuraiul orb I.....	42
42. Samuraiul orb II.....	42
43. Fantoma.....	43
44. Baloanele.....	43
45. Minge în echilibru.....	44
46. Maimuțele și nucile de cocos.....	44
47. Paznicul și vrăbiuțele.....	45
48. Vulpea și găinile.....	46
49. Prinde mesagerul.....	46
50. Cursa aleatorie, pe sărite.....	46

51. Dulăul și Cățeii.....	47
52. Crocodili în mlaștină.....	47
53. Teren minat.....	48
54. Teritoriu.....	48
55. Piatră, hârtie, foarfece.....	49
56. Samurarii și ninja.....	49
57. Maimuța.....	50
58. Mae ukemi cu mingea I.....	50
59. Mae ukemi cu mingea II.....	51
60. Ushiro ukemi cu bătaie.....	51
61. Mae ukemi cu ajutor.....	51
62. Mae ukemi prin cerc.....	52
63. Sărituri și Mae ukemi I.....	52
64. Broscuțele.....	52
65. Căderea cercului.....	53
66. Ushiro ukemi.....	53
67. Rulări.....	53
68. Zarurile.....	53
69. Râul.....	54
70. Popicele.....	54
71. Felierea oului.....	55
72. Fă ce spune profesorul nu ce face el I.....	56
73. Fă ce spune profesorul, nu ce face el II.....	56
74. Conducătorul.....	57
75. Condu și Urmează I.....	57
76. Condu și Urmează II.....	58
77. Conducerea șirului.....	59
78. Împingerea mâinilor.....	59
79. Hai să aplaudăm.....	60
80. Vâslirea.....	60
81. Trenul I.....	60
82. Trenul II.....	61
83. Vânătoarea.....	61
84. Ușa I.....	62
85. Ușa II.....	62
86. Săbiile samurailor.....	62
87. Rațele și vânătorii.....	63

88. Cercul vânătorilor.....	64
89. Castelul I.....	64
90. Castelul II.....	65
91. Tunurile.....	65
92. Fotbal.....	66
93. Prinsa I.....	66
94. Prinsa II.....	67
95. Prinsa III.....	67
96. Prinsa IV.....	67
97. Broscuță fericită.....	68
98. Ping-pong.....	68
99. Baba-oarba ikkyo.....	69
100. Samuraii adormiți.....	69
101. Încurajarea.....	69

