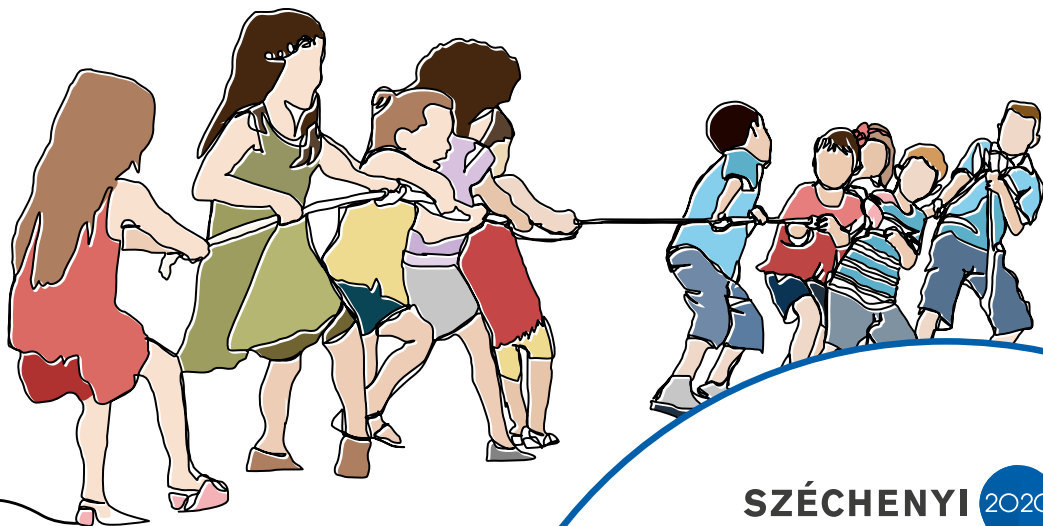


Szabó János

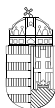
„KICSI NINJA GYERKŐCÖK”



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Szabó János
szakvizsgázott gyógypedagógus,
tanulásban akadályozottak pedagógiája szakos tanár
4. dan Ju-Jitsu a harcművészetek mestere

Lektor:
dr. Vida Gergő PhD
gyógypedagógus, nemzetközi harcművészeti instruktork

ISBN: 978-615-81407-3-7

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötészeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

„Kicsi ninja gyerkőcök”	5
A harcművészetekről	10
A harcművészetek csoportosítása	11
A ju- jitsu története	12
A ju- jitsu Magyarországon	12
Kaisho Soke Vlado Schmidt élete	13
A küzdőjátékok	14
A küzdőjátékok kialakulásának története	14
A küzdőjátékok szerepe az oktatásbanv	14
Az edzések felépítése	16
Játékgyűjtemény	18
A játékokkal fejlesztendő területek	18
Fizikai erőnlétet fejlesztő játékok	19
Mozgáskoordinációt fejlesztő játékok	19
Sorsversenyben is használható játékok	20
Fogócska- típusú játékok	21
Páros küzdelem	22
Páros érintő játékok	23
Kötélhúzás – övhúzás	23
Csoportos küzdelem	24
Szakirodalom	25



„Kicsi ninja gyerkcők”

A kiadvány címe megtévesztő, mert szó sincs arról, hogy gyermekeknek ninjutsu-t oktatnék, viszont nevet kellett adni ennek a programnak. Sajnos, az összes jó név már „foglalt” ezért sikerült gyermekeim múltjából elővenni egy címet, kicsit „leporolni”, átalakítani, és máris elkészült a mindenki számára „eladható”, könnyen megjegyezhető cím.

Miről is van szó? Azokban az oktatási intézményekben, ahol az utóbbi időben munkámat végeztem, azt tapasztaltam, hogy a gyermekek számára egyre inkább problémát jelent az iskolai beilleszkedés. Gondot okoz az óvodába való beilleszkedés, amit szerintem a szülők nehezebben viselnek, mint a gyermekek ... mert mi is történik ... a gyermektől megválik szeretett családja, és „otthagyja” az óvodában, ami a gyermek számára az első pillanatban tragédia, majd miután a szeretett szülő látó- és hallótávolságon kívül kerül, megnyílik egy új világ, létrejönnek új barátságok, csapatok, és tulajdonképpen kiderül, hogy nem is olyan ijesztő az óvoda.

Hasonlóan problémás időszak a gyermekek életében az, amikor az eddigi biztonságot nyújtó óvoda helyett egy lényegesen eltérő, újabb közösségbe, az iskolába kerül, mint elsős kisiskolás. Illetve mikor az alsó tagozatból a felső tagozatba lép. Mindkét esetben a változás nem csak az oktatás-nevelés helyszínének tekintetében jelent változást, hanem egyfajta minőségi változás is egyben.

Az óvodából az iskolába való átmenet az eddig megszokott viszonylag szabad foglalkozások helyett egy lényegesen kötöttebb, strukturáltabb „munkakörnyezetbe” kerülést jelent. Ami eddig választható volt, hogy milyen szinten vesz részt a közös munkában többé már nem választható, hanem kötelező. Mindezek mellett rendszeresen megjelennek a korábban nem tapasztalt különböző teljesítési formák is. A jól időzített koncentráció és magabiztosság alapfeltétel, mert ezt várja el a jelenlegi köznevelési rendszer. Ebben szocializálódik több szülő is és ha ez az intézményesített elvárás nem teljesül, akkor otthon folytatódik a „gyakorolás”, illetve, mindaz, amit az iskolában korábban már megfeszített munkával csinált. Így sajnálatosan idővel kialakul egy olyan „túlélési stratégia”, amit akár nevezhetünk kényszeres megfelelni vágyásnak is. A tanító próbálja minden kis diákjából kihozni a maximumot és negatív versenyhelyzetet ge-

nerál (november-december környékén a nagyobb oktatási rendezvények kávészünetében az elsős tanítók közt nincs is más téma, mint az, hogy az osztályukban minden tanuló tudja-e az összes kisbetűt-nagybetűt ... vagy éppen mindezek mellé a cirill ABC-t is ...).

A felső tagozatba vagy másik iskolába kerülés jelentheti a következő olyan helyzetet, amit a gyermek nehezen élhet meg. Az, hogy az alsó tagozatban már „nagyinak” számító gyermek az új közösségben a legfiatalabb, adott esetben magasságra, testi fejlettségét tekintve is a legkisebb lesz, újra fogalmazódik a csoporton belüli szerepe. Új normák jelennek meg, melyek felváltják az eddig biztonságot nyújtó rendszert. A korábban „ott-hont” nyújtó osztálytermet felváltja a szaktanteremből szaktanterembe vándorlás, a megszokott tanító néni helyett pedig „tanárnők és tanárurak” oktatják-nevelik. Bonyodalmak forrása lehet továbbá, mindegyikük mást, máshogyan tanít és az értékelési módszereik, rendszereik eltérők. Ahány tanár, annyi féle elvárás és értékelési rendszer. A követelmények felismerése és azok teljesítménye számos stratégia kifejlesztését és alkalmazását igényli, ami már önmagában megterhelő.

Annak idején – jó egy emberöltővel ezelőtt, amikor még fiatal fejfel tai chi-t oktattam gyerekeknek – úgy gondoltam, hogy az a legjobb, ha az edzések az adott technikák pontos elsajátításáról szólnak. Azt vártam tőlük, amit a felnőttektől. Szerencsém volt, sikerült egy nagyon jó csapatot összehozni, és nagy élmény volt az, amikor az óráközi szünetekben csak úgy spontán elkezdtünk „mozogni” az iskola udvarán. Az egyik elkezdte, a másik folytatta, a harmadik követte, aztán csapódott hozzájuk 2-3 pedagógus is. Abból a gyermekcsoportból, akik ebben a szegregált gyógypedagógiai intézményben aktív részesei voltak a programnak, többen tettek a későbbiekben sikeres érettségi vizsgát és volt köztük olyan tanulóm is, aki egy somogyi cigánysorról indulva budapesti főiskolai hallgató lett. Jó volt látni, jó volt velük csinálni, de valahogy kényszeresnek éreztem az egészet.

Azóta sok idő telt el. Több, mint 20 éve gyakorlom a ju-jitsu-t. Megtapasztaltam, hogy mi az, amit lehet, és mi az, amit meg kell csinálni a taitamin. Megtanultam, hogy önmagában egy technika gyakorlása még nem elegendő annak tudásához, alkalmazni is kell. Minél többet gyakoroltam, annál többször jutott eszembe a régi csapatom, annál több emlék jött elő a régi időkből. Ha az akkori módszertannal tartanánk edzéseket, nagy valószínűséggel nem lenne kinek edzést tartani, mert a mai gyerekek már egy egészen más ingerekhez alkalmazkodva élnek, más normák közt, mint az őket megelőző generációk. Kevesebb mozgás, megváltozott játék, mely kihata szocializációjukra is mely miatt több problémával szembesülnek.

Néhány szó a beilleszkedési zavarról

Az elmúlt emberöltő alatt megnövekedett az úgynevezett „magatartás-zavaros” gyerekek száma úgy az oktatási intézményekben, mint a családokban. (Hudra, 2005.)

Munkám során megtapasztaltam, hogy addig, amíg egy felnőtt ember alkalmazkodási-beilleszkedési „zavarát” betegségnek nevezzük, addig az ugyanúgy viselkedő gyermekre nem fordítunk figyelmet, hanem egyszerűen az asztal alá söpörjük azzal a megállapítással, hogy a gyerek „ROSSZ”. Ennek értelmében, az első esetben faladatunk a gyógyítás, míg a második esetben a legegyszerűbb megoldás a büntetés. Kérdés az, hogy a gyerekeknél milyen hatékonysággal működik ez az elv, mint „tüneti kezelés”, vagy pedig egy kicsivel több energia befektetésével megelőzni a bajt, próbálva megszüntetni a problémát kiváltó okot.

Ha már a beilleszkedési és magatartási zavarok lehetséges kialakulását előidéző okoknál tartunk érdemes átgondolni, hogy mi minden változott az elmúlt időszakban. Mindennapjainkat átszövi az internet, életünk nagyobbik részét egy, a valós világtól egyre inkább távolodó „cybertérben” éljük, aminek következtében társadalmi szinten tapasztalható módon megváltozott az, amit értékrendnek hívunk. A pozitív változások mellett több negatív hatást tapasztalhatunk, ami elsősorban a családoknál szintjén érzékelhető. Mindez kezdődött azzal, hogy a szülők – mivel legalább két munkahelyen dolgoztak, hogy családjuknak biztosítsák a társadalmi elvárásoknak megfelelő életszínvonalat – gyermekeiket leültették a videó elé, aztán nézzék csak a „konzervmesét” addig sincs velük probléma. Ez a felnövekvő generáció ma már okostelefonon neveli gyermekét, hiszen arra szocializálódtak, hogy a problémáikra a cybertérben megfelelő megoldást kaphatnak. Ebben a rendszerben már csak formálisan beszélhetünk arról, hogy család, mivel szinte semmilyen érdemi kommunikáció nincs a „családon” belül. Természetes, hogy ez a folyamat értékvesztéshez, válsághoz vezet, aminek leginkább szenvedő alanya a gyermek. A válások számának növekedésével arányosan jelennek meg az egyre problémásabb gyermekek az oktatási intézményekben, egyre több szülő számára jelent „megnyugtató megoldást” a pszichológus segítsége. A gyermek számára elvész a stabilitás, az együvé tartozás érzése. Érzelmileg labilissá válik, ami kihat a viselkedésére. (Nikitscher, 2015.)

A család válsága mellett egyre több feladat hárul az oktatási intézményekre. Az óvoda, az iskola – mivel más a feladata, nem veheti át a család szerepét – ezért nem is tudja adni azt a fajta biztonságot, amit a gyermek

esetleg nem kap meg lakókörnyezetében. Az iskolai szocializáció A köznevelési rendszert sújtó folyamatos változások, az emelkedő óraszámok nem csak a gyermekek, hanem a szülők számára is megterhelők lehetnek. Az egyre nehezebben teljesíthető elvárások magukba kódolják a kudarc lehetőségét. A gyermek és a szülők számára a kudarcélmény megfelelő kezelése önállóan nem mindig sikeres. Adekvát megküzdési stratégiák híján a gyerekek lemorzsolódhatnak, kieshetnek ideje korán az iskolai rendszerből.

További problémát jelent a stressz megjelenése a gyermekek életében. A szülők társadalmi helyzete, egzisztenciális biztonsága hatással van a gyermek személyiségére, ami megjelenik a gyermek öltözködésében viselkedésében, tárgyi környezetében, ami egyben üzenet a kortársaknak, feszültséget keltve a szegényebb családban élő gyermekekben, durvább esetben akár a szerényebb körülmények közt élő gyermek kigúnyolásában is megmutatkozhat. Egyre több a csonka családban felnövő gyermek, ahol a szülő erején felül próbál mindent megteremteni gyermekének, ugyanakkor ez az anyagi javak előteremtésére szánt idő a gyermekről való gondoskodás idejéből vesz el. A szülő szereti a gyermekét – mindent megad neki, de ezt a gyermek nem érzi. További negatív hatást jelent a bizonytalan környezet, vagy éppen következtelen nevelés, ahol ugyanazon cselekedetére naponta más-más visszajelzést kap a gyermek. (Urbán, 2007.)

A magatartászavarnak – vagy amit a pszichológia annak nevez – számos oka lehet. A szervi okok helyett sokkal elterjedtebbek az úgynevezett másodlagos tünetként megjelenő magatartási és beilleszkedési problémák. (<https://www.pszichofeszek.hu/magatartaszavarok.html>. 2019.) Mi is ezeknek a háttere? A gyermek éli a maga kis világát, aztán a gyermek szembesül azzal, hogy KUDARC éri, amit ideig-óráig tud kezelni, de ez az állapot egy idő múlva stresszként hat, amit majd „valamilyen” pótcselekvéssel próbál kompenzálni.

Ebben a rendszerben csak a gyerekek egymásközi interaktív viszonyában kerestem a beilleszkedési zavar működését, és nem említettem meg a felnőtteket, azaz a gyerek fejlődése szempontjából meghatározó személyeket. Addig, amíg az óvodában mindenki egyenlő részben veszi ki a részét a munkából – és nem baj, ha éppen nem tanulja meg a verset, majd helyette csinál mást, és máris nincs probléma, viszont az iskola már egy egészen más világ. Ma már elavult az a nézet, miszerint az előírt értékelési rend mindenki számára kötelező, de a gyermek úgy érzi, hogy „a tankönyvből mindenkinek olvasni kell, sőt mindenkinek ugyanúgy

hangsúlyozva kell olvasni, és az osztály legjobb focistájának is tudnia kell a szorzótáblát” – ami már nem mindig jön össze, és kezdődik a kudarcok sorozata, a „skatulyázás” és a klikkesedés.

Aki nem fér be egyik csapatba sem, az a perifériára szorul, tehát tenni kell „valamit” annak érdekében, hogy elkerülje a kudarcot, vagy ha csak egy pillanatra is, de a középpontba kerüljön.

Ezen problémás időszakok, helyzetek enyhítésében a harcművészetnek jelentős szerepe lehet a gyerekek személyiségfejlődésében. Egy kisiskolás tanuló esetében az egyik legideálisabb a különböző csoportokba való beilleszkedés képességének fejlesztésére, amely csoport lehet többek között valamilyen harcművészeti iskola, edzés is. Ha egy gyermek ebben és a későbbi időszakban is minél több különböző csoportba kerül be, annál jobb lesz a szocializálódási, kapcsolatteremtő képessége, amely az egész életét végig fogja kísérni. (Nikitscher, 2015.)

A harcművészetekről

Sokan keverik a harcművészeteket a távol-keleti küzdősportokkal. A küzdősportok célja a versenyfelkészülés, a versenyeken való részvétel. Elsősorban a küzdelmet, a versenyzést helyezi előtérbe, sok esetben szakít a tradíciókkal.

A küzdősportokkal ellentétben a harcművészetek elsősorban a tradíciók megőrzését, az addig megszerzett tudás tökéletesítését tekintik célnak. Nem elsődleges cél a verseny, a győzelem, hanem a győzelemhez vezető út az, amiért nap, mint nap meg kell dolgozni, ami idővel a belső értékrendet fogja erősíteni.

A harcművészetek gyakorlása során a test – a lélek és a tudás harmóniája az, ami előbbre visz a tanulásban, ugyanakkor a küzdelem más jelentőséggel bír, mint a küzdősportokban. A küzdelem több mint a tanult alaptechnikák gyakorlati alkalmazása, mert rámutat hogy mely területen érdemes fejlődni.

Ami közös a küzdősportokban és a harcművészetekben

A harcra, a küzdelemre való felkészülés a gyermek számára:

- egyértelműsíti a teljesítményt, növeli az önbizalmat és rávilágít a technikai kivitelezés színvonalára is
- a győzelem pozitív visszacsatolás és megerősítés, a csoportban betöltött szerepek megerősítője
- eldönti a csoporton belüli rangsorvitákat
- idővel képessé válik tudását önvédelemre (mentális –és fizikai) használni, megtanulja a nem várt stresszhelyzeteket higgadtan kezelni
- a felkészülés, a küzdelem során folyamatosan döntéshelyzetbe kerül, ahol akkor és ott azonnal kell cselekedni, amire azonnali választ is kap – tehát a problémamegoldó képessége folyamatosan fejlődik
- a testi – lelki fejlődés mellett a mozgásfejlődésre is pozitívan hat, ami a későbbiekben a tanulásban is megmutatkozik

Pedagógiai szempontok

- ami a küzdőtéren történik – az ott is marad, ezért fontos a küzdelmet megelőző és lezáró rituálé – belépés és kilépés rituáléhoz kötött aktsa, mely keretet ad

- a küzdelem célja nem a minden áron való győzelem elérése, hanem ellenőrizett formában alkalmazni az eddig elsajátított technikákat
- nagyon fontos az önkontroll, aminek be kell vésődnie, mert anélkül a küzdelem nem más, mint a másik fél megsemmisítését célzó dulakodás
- ez az önkontroll nem csak a fizikai erő, az alkalmazott technikák fölötti ellenőrzés, hanem egy nagyon szigorú belső érzelmi kontroll is, hiszen a küzdelemből ki kell zárni az érzelmeket.

A harcművészetek csoportosítása

A harcművészeteket nagyon sokféleképpen lehet csoportosítani melyek, lehetnek földrajzi helyhez, kialakulásának idejéhez kapcsoló csoportosítások, de az összes közül a legelterjedtebb a „külső és belső úthoz” köthető csoportosítás. A „külső út” az egyenes vonalú mozgásokat preferálja. Egyenes vonalon történik a mozgás, egyenesek a támadások és a védekek is. Ritkák az elhajlások, kikerülések. A támadó és védekező technikák száma közel megegyező. A kivitelezésben dominál a fizikai erő, alapszintű elsajátításukhoz nem szükséges sok idő. Viszonylag kevés technikát alkalmaznak. Szabályrendszerük egyértelműen megfogalmazott, kevés módosítással megjelenhetnek a küzdősportok palettáján. Vizsgarendszerükben – bemutatóikon – jellemzően megjelennek az olyan fizikai-szellemi koncentrációt követelő elemek, mint a különböző töréstechnikák. (Havasi, 1996.)

A „belső út” a körmozgást, mint a világegyetem leképezését helyezi előtérbe. Filozófiájában a „minden – mindennel összefügg” elve jelenik meg. Filozófiájában „a keménységet puhával, a puhát keménységgel lehet a leghatékonyabban hárítani” elve jelenik meg. Éppen ezért támadó technikát nem is tartalmaznak, a védekezés is inkább csak „jelképes”. Vagy a támadás energiáját fordítja vissza a támadó felé, vagy kitér a támadás elöl, ezáltal semlegesítve azt. (Havasi, 1996) Rendszerében megjelenik a négy őselem: a víz, a levegő, a föld és a tűz. A védekező a támadás elöl kitér, megkeveri, mint a hegyi patak vize a sziklát, majd a levegőbe emeli, és a földre ejti, ahol a tűz erejével semmisíti meg. Az ilyen típusú harcművészetek alapszintű elsajátítása is hosszabb időt vesz igénybe, mivel az alaptechnikák mellett meg kell tanulni az esés- és gurulás technikákat, kitéréseket, valamint az életpontok elhelyezkedését is. (Chunliang, 1998.) Vizsgarendszerük bonyolult, bemutatóik látványosak, látszólag elsődleges céljuk egy tökéletesen megvalósított technika bemutatása. A mindennapi életben sok esetben inkább mint mozgásművészet tartják számon őket, mint valós harci értékkel bíró harcművészet.

A ju- jitsu története

A ju- jitsu – vagy jiu- jitsu szó szerint fordítva „lágyművészet”-ként fordítható le. A „ju” – lágyművészet, rugalmas jelentéssel bír, míg a „jitsu” szó jelentése művészet, tudomány, hagyomány.

Története közel 2500 éves múltra tekint. A fennmaradt első írásos emlékek a XVI. századból maradtak fenn, melyek a mai ju- jitsu korai megfelelőjéről tesznek említést, mint „kouchi” illetve „yawara”. Az ezekből kialakult harcművészet, a „ko-ryu” kialakulása a Meiji- restaurációs időszakra tehető (XIX. sz.). Egyszemélyi stílusalapítója nincs, vélhetően a kor katonai- rendőri kiképzési rendszerében jelent meg és fejlődik a mai napig. Magába foglalta a pusztakezes és fegyveres önvédelem rendszerét. Eredetileg kettős céllal hozták létre, mely szerint a katonákat egyrészt képessé kell tenni arra, hogy hatékonyan megküzdhessenek más személyekkel, illetve a fegyveres ellenfél elleni harcban fogásokat alkalmazzanak, a győzelem érdekében. (Kaszás, 1968.) Mivel a ju- jitsu rendszerében nincs alapító mester, nincsenek a technikák „köbe vésve”, ezért a mai napig változó, fejlődő ága a harcművészeteknek. Általában minden iskola (ryu) követi az alapító mester tanítását, mely hasonló szinte minden esetben hasonló technikai alapokat ad, ugyanakkor magasabb szinten már más és más technikákat helyez előtérbe.

A ma ismert harcművészeti ágak alapító mestereinek zöme egyben a ju- jitsu mestere is, az elsajátított tudást alakították át a saját személyiségüknek megfelelően. Így vált önálló iskolává– és ma már olimpiai sporttá a judo, amikor Jigoro Kano mester kivette a ju- jitsu technikák közül azokat, amelyek balesetveszélyesek voltak, és a megmaradt elemeket a nyugati oktatási rendszer struktúrájába ágyazva eladhatóvá tett „a világ számára”. (Dr. Galla-Horváth, 1982) Ugyanez mondható el az Aikido „kialakulásával” kapcsolatban, amikor Morihei Uesiba mester a ju- jitsu-ból, kardvívásból és lándzsavívásból kialakította az Aikido iskoláját. (Westbrook-Ratti, 2003.)

A ju- jitsu Magyarországon

A ju- jitsu megjelenése Magyarországon 1980-ra datálható, de 1982-ig kellett várni az első hivatalosan bejegyzett dojo megjelenéséig. 1984-től Kaisho Soke Vlado Schmidt segítségével sikerült nemzetközi szinten is elfogadtatni a Magyar Szövetséget (Goshin-kai.jimdo.com. 2019.)

2015-ben megalakult a Magyar Sport Ju- Jitsu Szakszövetség, amely kizárólagos jellelleggel irányítja és ellenőrzi a ju – jitsu sportágban folyó tevékenységet és képviseli a sportág érdekeit hazai és nemzetközi szinten. (Goshin-kai.jimdo.com. 2019.)

Kaisho Soke Vlado Schmidt élete

1929 október 28-án született Berlinben. Apja német, édesanyja horvát származású. Nyolcéves korában kalandvágyból megszökött hazulról és potyautasként lerejtőzött egy Bombay-be induló hajón, ahol aztán mint „hajósina” konyhai munkára osztották be. Indiába érve megszökött a hajóról és két évig csavargott. Miután elfogták, visszatoloncolták Németországba.

A II. világháború végén partizánok fogságában került, majd börtönbe zárták, ahonnan két év után sikerült Olaszországba szöknie. 1955-ben belépett az idegenlégióba, ahol a „magányos harcos” kiképzést kapta. Az ellenséges vonalak mögötti bevetések specialistája lett, majd 1962-ig közelharcot oktatott.

A légiós évek után Németországba költözött, ahol edzőtermet alapított. Részt vett a német Ju- Jitsu szövetség kialakításában, megfogalmazta annak vizsgarendszerét. Folyamatosan járta a világot, harcművészeteket tanult és tanított.

1984-ben járt először Magyarországon, majd 1998-ban Balatonmárfürdőre költözött.

1997-ben Balatonmárfürdőn kezdett edzéseket tartani, majd 1999-ben Marcaliban saját dojo-t indított, ahol 2009-ig (80 éves koráig) rendszeresen oktatott. (Goshin-kai.jimdo.com. 2019.)

2017. szeptember 8-án, 88 éves korában hunyt el.

Vlado Schmidt, mint stílusalapító mester meghatározó szerepet töltött be mind a magyar, mind pedig az európai ju- jitsu elterjedésében és fejlődésében. Kalandos, filmbe illő élete során több harcművészetben ért el mesterfokozatot és több nemzetközi szervezetnek is vezetőségi tagja, tiszteletbeli elnöke volt.

Élete a harcművészetről szólt.

A mestert 1997-ben ismertem meg, és 2009-ig a tanítványa voltam. Közösén hoztuk létre a Marcali Ju- Jitsu Dragon Club-ot, ami a későbbiekben megalakult Magyarországi Kobukai Kobudo Egyesület elődjeként működött. Ismeretségünk több volt, mint mester és tanítványa közti kapcsolat, több volt, mint barát.

A küzdőjátékok

A küzdőjátékok kialakulásának története

A természeti népeknél a közösség túlélésének feltétele az eredményes vadászat. A közösség felnőtt tagjainak a feladata az eredményes technikák átadása – tehát a tanítás –, míg a fiatalok részéről a gyakorlás nem más, mint a vadászat, a harc, a küzdelem bizonyos elemeinek játékos formában való gyakorlása, ami a civilizáció előre haladtával belekerült a tudatos nevelési tapasztalatátadás rendszerébe, ami tanulási folyamat végén megjelentek a különböző beavatási szertartások, rituálék. A történelem során ezek a folyamatok minden olyan kultúrának szerves részét képezték, ahol a társadalom egyik meghatározó rendje a harcosok rendje volt. Hosszú és kemény út vezetett addig, amíg a gyermekből harcos vált, ami rangot jelentett. Ebben a folyamatban az egyes képzési területek – mai szóval élve – „egymásra épültek”. Az alapok elsajátítása után kezdődött a test-test elleni küzdelem, az eszközös – majd fegyveres küzdelem, a lovaglás, majd a lovon történő egyéni és csapatban való harc ismeretanyagának megszerzése. A továbblépés feltétele pedig egy olyan megmérettetés, ahol mindenki bemutathatta tudását, de csak a legjobbak léphettek „magasabb osztályba”, azaz a verseny, ami a későbbiekben népünnepélyként vált a társadalom rangos eseményévé. Mindaz, ami eredetileg célja volt ezeknek a versenyeknek az idővel átalakult, egyre inkább az ügyesség, a játékosság felé alakult (Morvay-Sey, 2011.).

A küzdőjátékok szerepe az oktatásban

Definíció szerint küzdőjátéknak nevezzük mindazokat a játékokat, ahol a játék során az egymás elleni küzdelmek dominálnak.

Az ilyen játékok jelentős mértékben hozzájárulnak a gyermek személyiségének fejlődéséhez, valamint a pszichomotoros fejlődés mellett az egyéni képességeik kibontakoztatásához, a csoportban elfoglalt helyük stabilizálásához. A játék során erősödik az önkontrolljuk, megtanulnak figyelni önmagukra és társukra is. Megtanulják kezelni a fájdalmat, kitartóbbak lesznek és erősödik akaraterejük. Megtanulják a sportszerű viselkedés

alapnormáit, az agresszió fölötti kontroll elsajátítását, a konfliktushelyzetek helyes kezelését. A küzdőjátékok gyakorlása elősegíti a felesleges energiák levezetését, a szélsőséges érzelmek szabályozását, minek következtében erősödik a gyermekek önkontrollja.

A küzdőjátékok csoportosítása:

- a játékban résztvevők száma szerint
 - páros
 - csoportos
 - csapatjáték
- az egyéni képességek fejlesztésének formája szerint
 - fizikai erőnlétet fejlesztő
 - gyorsaságot fejlesztő
 - állóképességet fejlesztő
 - egyensúlyérzéklet fejlesztő
 - összetett hatású
- a játékban felhasznált eszközök szerint
 - eszköz nélküli
 - eszközös
 - bot
 - kötél
 - labda
 - egyéb
- a játék helye alapján
 - szabadtéri
 - tornatermi
 - tantermi
 - vízben végezhető játékok stb.

Az edzések felépítése

Az edzések hossza 45 perc. Ez az az időintervallum, amit még egy óvodás gyermek is kibír, feltéve, ha a tréning jól felépített, változatos.

Vázát tekintve a tradicionális edzéselemeket tartalmazza, illetve az eső perctől kezdődően a dojo-etikett szabályainak megfelelő viselkedés megtanulása az, ami a munka előfeltétele. Az óvodás- illetve iskoláskorú gyermekek életében kiemelkedő fontosságú a játék szerepe, így az életkori sajátosságai miatt hosszú távon – és az eredeti elképzeléseket figyelembe véve – nem tartható a tradicionális edzésrend, a hagyományos struktúrát meg kell változtatni, az egyes edzéselemeket különböző játékos feladatokkal kell egymástól elválasztani.

Mindezeket figyelembe véve az edzések tematikája a következő:

- megérkezés, üdvözlés
- rövid ráhangoló meditáció
- bemelegítés
- eséstechnika, amennyiben van rá lehetőség – ha nem, akkor játékos egyensúly fejlesztő gyakorlatok
- játék
- kihon waza – alaptechnikák – lépések gyakorlása egyénileg és párban
- játék
- levezető meditáció
- edzés vége – távozás a teremből

Itt is, mint minden más esetben egy egységes rendszer keretein belül történik az oktatás, melynek syllabus-át Kaisho Soke Vlado Schmidt rendszere alapján Nagy Róbert 5 danos mester készítette, ugyanakkor tartalmazza a hivatalosan megjelent JUDO KERETTANTERV, és KARATE KERETTANTERV bizonyos elemeit is. (Goshin Ju Jitsu teljes övvizsga anyaga – 9. kyu)

A program során az első övvizsga (9. kyu) anyagából sajátítanak el különböző technikákat a résztvevő gyerekek, amely a következőket foglalja magába:

- eséstechnikák (Ukemi waza)
- állástechnikák (Dachi waza)
- támadótechnikák (Atemi waza)
- védekezéstechnikák (Uke waza)
- dobástechnikák (Nage waza)
- feszítéstechnikák (Kansetsu waza)

Játékgyűjtemény

A játékokkal fejlesztendő területek

játék	fejlesztendő terület					
	észlelés	figyelem	emlékezet	mozgás	kommunikáció	gondolkodás
Páros fekvőtámasz				X		
„Franckarika”	X	X		X		
Úthenger	X	X	X	X		
Kenguru-ülés	X	X	X	X	X	
Páros ülőke	X	X		X		
„Helikopter”	X	X		X		
„Krokodil”	X	X		X		
„Csiga és háza”	X	X		X		
Százlábú	X	X		X		
Hernyó	X	X		X		
Láncreakció	X	X		X		
Bakugrás	X	X		X		
Kígyó	X	X	X	X	X	X
Tyúkanyó	X	X	X	X	X	X
Oroszlánkirály	X	X	X	X	X	X
Kakasviadal	X	X		X		X
Vadnyugati párbaj	X	X		X		X
Titánok viadala	X	X		X		X
Fókák harca	X	X		X		X
Páros érintő	X	X		X		X
Páros övhúzás	X	X		X		X
Harc a koronáért	X	X		X		X
Kalózok és matrózok	X	X		X	X	X

Fizikai erőnlétet fejlesztő játékok

Páros fekvőtámasz

A játékosok párban vannak. Egyikük a hátára fekszik, a párja pedig vele szemben a fejénél áll. Megfogják egymás bokáját, majd nyújtott testtel számolásra egyszerre kinyújtják és behajlítják kezüket. A versenyt az a páros nyeri, amelyik a legtöbbször ismétli meg a gyakorlatot.

„Franckarika”

Négy vagy több játékos alkot egy csapatot. Mindannyian lemennek fekvőtámaszba úgy, hogy kört alkossanak. Kezük a földön, lábuk a mögöttük levő játékos vállán. Számolásra behajlítják a kezüket, majd kinyújtják. Az a csapat nyer, amelyik a legtovább tudja csinálni a fekvőtámaszokat úgy, hogy a kör ne szakadjon meg.

Úthenger

Ketten vagy többen is játszhatják. Az egyik játékos fekvőtámaszban van nyújtott kézzel. Társa nyújtott testtel hengeredik felé, amit kézzel-lábbal át kell lépni. Ha az átgurulás sikeres volt, szerepet cserélnek. A versenyt az a páros nyeri, amelyik többször teljesíti a feladatot.

A játékot tovább lehet bonyolítani, ha a fekvőtámaszban levő játékos a társa átlépése helyett levegőbe löki magát.

Kenguru-ülés

Az egyik játékos laza terpeszállásban áll, társa felugrik és lábával átkulcsolja a derekát. Ők a kenguru mama és fia. Az álló játékos megfogja társa övét. A kapaszkodó játékos számolásra hátradől, majd visszaemelkedik a kiindulási pozícióba.

A feladat végrehajtható úgy is, hogy mindenki egyélesen számolásra csinálja, illetve versenyszerűen, pl.: egységnyi idő alatt ki tud több felülést végezni.

Mozgáskoordinációt fejlesztő játékok

Páros ülőke

A játékosok egymásnak háttal állnak, vállukat-hátukat egymáshoz nyomják. Feladatuk, hogy úgy guggoljanak le, és álljanak fel, hogy egymást támasztják.

„Helikopter”-játék

A játékosok körben állnak, a játék vezetője a kör közepén. A játék vezetője az övét körbe forgatja, amit a játékosoknak ki kell kerülni. Akihez az öv, a „propeller” hozzáér, az kiesett.

A játékosok különböző feladatot kaphatnak, így a propellert:

- át kell ugrani
- el kell hajolni előle
- meghatározott eséstechnikával lehet kikerülni

„Krokodil”-játék

Elsősorban a gurulás technika pontosítására szolgál. A tatamival lerakott tér a folyó, aminek a tetejére 2 tatamit fektetünk egymás mögé. Ez lesz a híd, ami átível a krokodiloktól hemzsegő folyó felett. A játékosok csak az előre meghatározott gurulás technikával kelhetnek át a hídon. Ha valaki „belesik” a vízbe, azt „felfalják” a krokodilok.

A játék játszható kieséses formában, illetve úgy is, hogy a meghatározott számú „átkelést” ki tudja többször „sérülésmentesen” megtenni.

További nehezítés, amikor már az is hiba, ha valamelyik testrészünk „lóg bele a vízbe”.

Sorversenyben is használható játékok

Csiga és a háza

Az egyik játékos négy lábán van, ő a csiga. Társa pedig háttal az ő háttára fekszik – ő lesz a csigaház. A csigának az a feladata, hogy a házát átvigye a tatami egyik oldaláról a másikra, úgy, hogy az ne dőljön le. A tatami végén csere, és indulnak vissza.

Százlábú

A csapat(ok) tagjai fekvőtámaszban egymás mögött vannak úgy, hogy a lábuk a mögöttük levő játékos vállán van. A sor utolsó emberének a lába van a földön. Cél, hogy a megadott távolságot úgy tegyék meg, hogy a „százlábú” ne szakadjon el.

Hernyó

A játékosok szorosan egymás mögé leülnek terpeszülésben a tatamira és két kézzel megfogják az előttük ülő övét. Cél, hogy a „hernyó” eljusson a tatami egyik feléből a másikba úgy, hogy a játékosok nem állhatnak fel, nem engedhetik el a társuk övét.

Láncreakció

A játékosok sorban állnak egymás mögött. Minden játékos jobb kezével a saját lába közt hátra nyúlva megfogja a mögötte álló társának a bal kezét. Az első játékos előre gurul, amit követ a második, harmadik... stb. játékos, amíg mindenki nem fekszik a földön.

Bakugrás

Az egyik játékos a kezét a térdére teszi, és előre hajol. Társa mindkét kezével megtámaszkodik a vállán és átugorja, majd ő veszi át az előző szerepet (lehet sorban több játékosnak is játszani).

Fogócska típusú játékok

Kígyó-játék

A játékosok egymás mögé állnak, és megfogják az előttük álló övét. A sorban elől álló feladata, hogy a sor végén állót megfogja, amit a többiek próbálnak megakadályozni. A játékosok nem engedhetik el az előttük álló övét. Ha sikerült, akkor ő áll a sor végére és a sorban a következő lesz a fogó.

Tyúkanyó és a héja

A játékosok egymás mögé állnak és megfogják az előttük álló övét. A sor elején a „tyúkanyó” van, akinek az a feladata, hogy megvédje a sor végén levő kiscsibéjét. 1 játékos a „héja”, akinek feladata, hogy megfogja a sor végén levő játékost. A sorban állók nem engedhetik el az előttük levő övét, követniük kell a tyúkanyót. Ha a héja megfogta a kiscsibét, akkor ő lesz a sorvégi kiscsibe, a tyúkanyó a héja, és a sorban következő pedig a tyúkanyó.

Oroszlánkirály

A játék a „szavannán” játszódik, ami a tatamival leterített terület. Ebben a vadonban él az éhes oroszlán és a legelésző zebrák. Az oroszlán, ha enni akar, prédát kell ejtenie, ezért megpróbálja elejteni a zebrákat. Ami zebrát megfog, az „oroszlánná változik”, és már ketten, ... hárman ... sokan folytatják a vadászatot. A játék addig folytatódik, amíg csak egy „legelésző” zebra marad, aki a következő játékban „oroszlánkirályként” kezd.

A játékot különböző erősségi fokozatban játszható:

- az oroszlán megérinti a zebrát
- az oroszlán megfogja a zebrát
- az oroszlán földre viszi a zebrát

Páros küzdelem

Kakasviadal

A párok egymással szemben egy lábon állnak. Vezényszóra összekapaszkodnak és próbálják a párjukat kiszorítani a küzdőtérrel, vagy kibillenteni egyensúlyi helyzetéből. Aki leteszi a lábát, vagy elhagyja a küzdőteret, az veszített.

A játék másik változata az, amikor az ellenfelek hátratett kézzel küzdenek. A játék célja, hogy az ellenfelet vállal kell kiszorítani a küzdőtérrel, vagy kibillenteni egyensúlyi helyzetéből.

Vadnyugati párbaj

A játékosok bal (jobb) kézzel összekapaszkodnak és úgy küzdenek.

A játék célja az ellenfél küzdőtérrel való kiszorítása vagy

- az ellenfél lábának megérintése a szabad kezünkkel
- az ellenfelet meghatározott ponton megérinteni kézzel, vagy lábbal

Titánok viadala

A játékosok négyrét hajtják övüket és a nadrágjuk derekába tűzik. Egymással szemben felállnak, és vezényszóra kezdődik a küzdelem. Az nyer, aki megszerzi ellenfele övét, vagy kiszorítja ellenfelét a küzdőtérrel.

A játék többféleképpen játszható:

- csak egy lábon állva
- térdelésből indulva

Fókák harca

A játékosok egymással szemben vannak fekvőtámaszban, és vezényszóra kezdődik a küzdelem. Az nyer, aki kihúzza az ellenfele kezét úgy, hogy annak a tenyerén-talpán kívül más testrésze is a földre kerüljön.

A játékot játszhatjuk úgy is, hogy nem az ellenfél karja, hanem a nyaka támadható, és úgy kell kibillenteni az egyensúlyi helyzetéből.

Páros érintő játékok

Az egymással szemben küzdőállásban álló játékosok feladata társuk meghatározott testrészének megérintése. Az a játékos nyer, aki többször érinti meg nyitott tenyérrel „ellenfelét”.

Támadható testrészek: váll, övcsomó, comb.

A támadás történhet csak első kézzel, hátsó kézzel, bármelyik kézzel.

A védekezés történhet elfordulással, kilépéssel, támadó kezének tenyérrel történő elsöprésével, blokkolásával.

Szabály: a támadni csak nyitott tenyérrel lehet, valamint fejre támadni tilos. A rendelkezésre álló küzdőtéren belül szabad mozogni.

Kötélhúzás – övhúzás

Páros övhúzás

A párok egymással szemben állnak és mindkét kezükkel megfogják az öv végét és vezényszóra elkezdik maguk felé húzni a társukat. Az a játékos nyer, aki ellenfelét áthúzza az előre kijelölt vonalon.

A játék során a következő szabályokat kell betartani:

Tilos a játék közben leülni, illetve az övet:

- szándékosan elengedni
- rángatni
- az ellenfélnek háttal állva húzni

A játékot bonyolítani lehet úgy, hogy a cél:

- a játékosok mögött elhelyezett eszköz (bot, labda, ... stb. megszerzése
- tornaszámolyon állva húzzák egymást, akik lelép a számolyról, az a játékos veszített.

Harc a koronáért

A szemben álló játékosok fejére egy-egy karikát teszünk. A játékosok mindkét kezükkel megfogják az öv végét és az övet húzva-megeresztve próbálják elérni, hogy a társuk fejéről leessen a korona. Az a játékos nyer, aki megőrzi a koronáját.

A játék során tilos az övet direkt elengedni, illetve az ellenfelet kézzel-lábbal megérinteni.

Csoportos küzdelem

Kalózok és matrózok

Két csoportot alkotunk, az egyik csoport a kalózok, a másik pedig a matrózok csapata. A tatamival berendezett terem közepébe két tatamit helyezünk, ami a hajó. A kalózok feladata a hajó elfoglalása, a matrózoké pedig annak védelme, illetve a hajó kincsének a védelme. A játék során csak a földharc-küzdelemben megengedett technikák alkalmazhatóak, tehát aki feláll, az kiesett a játékból.

Első lépésként mindenki elfoglalja a helyét: a matrózok a hajón, a kalózok a vízparton (tatami szélén). Vezényszóra a kalózok „beleugranak” a vízbe (előre esés) és „(k)úszva” megközelítik a hajót és megindul a támadás. A kalózok akkor nyernek, ha elfoglalják a hajót, vagy megszerzik annak kincsét.

Szabály:

- ha küzdelem közben egy matróz „beleesik” a vízbe – tehát sem kézzel, sem lábbal nem érinti a hajót, vagy valamelyik hajón levő társát, az kiesett a játékból – kívülről szemlélheti a csatát.
- ha egy kalóz esik a vízbe, akkor „visszaúszik” és folytatja a küzdelmet.

Szakirodalom

- Andorka R. (1986) Társadalmi beilleszkedési zavarok Magyarországon. Kossuth Könyvkiadó, Budapest
- Bíró M. (2015) Mozgásos játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet Eger Goshin Ju Jitsu teljes övvizsga anyaga – 9. kyu
- Huang „Al” Ch. (1998) Öleld át a tigrist és vidd vissza a hegyekbe! Édesvíz Kiadó, Budapest
- Funakoshi, G. (1994) Életutam a Karate-Do. Ismeretterjesztő Kiskönyvtár, Keszthely
- Galla F. – Horváth I. (1982) Judo övvizsgák. Sport Kiadó, Budapest
- Havasi A. (1996) A Nagy Tai Chi Chuan könyv. Lunarimpex Kiadó, Budapest
- Hudra N. (2005) A viselkedészavarok megítélése az alsó tagozaton. Új Pedagógiai Szemle
- Kaszás S. (1968) A dziu dzikutól a karatéig. Sportolj velünk, IV. évfolyam 4.szám
- Kósáné Ormai V. (1989): Beilleszkedési nehézségek és az iskola. Tankönyvkiadó, Budapest
- Morvay-Sey K. (2011) Küzdősportok, küzdőjátékok. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- Nikitscher P. (2015) (szerk) Az iskola szocializációs szerepe és lehetőségei. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest
- Rogge, J-U. (2013): Kell a gyerekeknek a korlát. Park Kiadó, Budapest
- Schmidt, V. (1972): Hohe Schule der Selbstverteidigung – Serie 1-5. E. Lohrbeer Stuttgart
- Szacsky M. – Pálkás G. (2005): Európai önvédelem. Sárkányos Lovagrend, Budapest
- Urbán É. I. (2007.): A környezet befolyásoló hatása a szorongás kialakulásában, állandósulásában. Új Pedagógiai Szemle
- Westbrook, A. – Ratti, O. (2003): Aikido és a dinamikus gömb. Lunarimpex Kiadó, Budapest
- Zsidi Z. (1997): Hagyjuk sorsára? (magatartászavar fiatalokban). Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Webográfia

- Nagy R. (2019.): A Ju-jitsu fejlődési szakaszai Magyarországon. <https://goshin-kai.jimdo.com> 2019.
- Nagy R. (2019.): Kaisho Vlado Schmidt. <https://goshin-kai.jimdo.com> 2019.

https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasos-jatekok_5551e3be52c44.pdf
2019.

http://www.nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/karate_sportagi_tanterv.pdf
2019.

<http://www.pszichofeszek.hu/magatartaszavarok.html> 2019.

<http://www.midwestaikidocenter.org/about-mac/aikido-past-present> 2019.

Jogszabály

51/2012 (XII. 21.) számú EMMI rendelet 7. melléklete

- a) Karate kerettanterv
- b) Judo kerettanterv



KIADVÁNY PEDAGÓGUSOKNAK ÉS TANULÓKNAK