Raz w miesiącu dzieci stają bardziej aktywne ruchowo za sprawą towarzystwa wybranej dyscypliny sportowej. W owym dniu dowiadujemy się czegoś o sporcie i uczestniczymy w zabawach z nim związanych☺ A oto scenariusz przebiegu takiego dnia:

**Sportowy wtorek: karate/judo 09.02.2021 r.**

**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 zwarciu. 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. Ćwiczenia odbywają się bez kontaktu z przeciwnikiem (trzeba go sobie wyobrazić). Po treningu każdy sam składa kimono.

**Judo sport uniwersalny**
**Judo** to w tłumaczeniu **„droga do zwinności"**. 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 trzymania, duszenia i dźwignie. Brzmi to brutalnie. Ale to naprawdę łagodny sport.

Podczas zajęć z najmłodszymi dziećmi jest sporo rywalizacji: wyścigi, wypychanie z materaca czy tzw. walki kogutów. Dzieci wychodzą zmęczone i szczęśliwe.
Judo jest takie samo dla dziewczynek, jak i chłopców. Płeć nie ma tu znaczenia. Dziewczynki szybko osiągają w tym sporcie sukcesy. Często są bardziej zadziorne i waleczne niż chłopcy.

Trening techniczny zaczynamy od nauki padów. To przydaje się na całe życie - jak upaść na lód po poślizgnięciu się, żeby się nie połamać, jak chronić głowę. Później są trzymania. Dalej rzuty - ale z pozycji niskich. Dźwigni i duszeń uczymy dzieci dopiero ok. 10 roku życia.
Ważnym elementem judo jest rywalizacja. Dzieci biorą udział w zawodach, dostają medale, cieszą się tym. Uczymy dzieci, że gdy zaczynają odczuwać dyskomfort, mają się poddać - czyli uderzyć w matę albo powiedzieć "maitta" - "poddaję się".



Jigorō Kanō w dzieciństwie (z prawej) Mistrz Jigorō Kanō

Jigorō Kanō urodził się w bogatej rodzinie. Jako chłopiec, nie był silny ani duży, przez co często mu dokuczano. Za namową przyjaciela rodziny, zaczął trenować sztuki walki. Po znalezieniu odpowiedniej dla siebie szkoły – rozpoczął systematyczny trening i zdobył tytuł mistrza.



Dwaj chłopcy trenujący judo

Pasy judo:
Aka – czerwony; Ao – niebieski; Kuro – czarny; Shiro – biały

W judo są stopnie uczniowskie i mistrzowskie.

Stopniom odpowiadają poszczególne kolory pasa: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy, czarny, biało-czerwony, czerwony.

Strój Judogi jest zrobiony z [**bawełny**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bawe%C5%82na_%28w%C5%82%C3%B3kno%29)**.** Jest gruba i bardzo wytrzymała, najczęściej koloru białego lub niebieskiego.



Jedno z podcięć w judo

Techniki judo podzielić można na trzy zasadnicze grupy: rzuty, chwyty, uderzenia.

Trening



Zasady judo

Walki odbywają się w kategoriach wagowych, różnych dla mężczyzn i dla kobiet.
Walka trwa 4 minuty (w przypadku młodzików – 3 minuty) i odbywa się na macie o wymiarach od 8x8 do 10x10 metrów. Zwycięża ten zawodnik, który rzuci przeciwnika na plecy, utrzyma go leżącego na [macie](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mata) przez 20 sekund lub doprowadzi przeciwnika do poddania się.

**Zawodnicy otrzymują kary**, za niewłaściwe zachowanie się. W trakcie walki zabrania się:

* uderzania i kopania,
* dotykania twarzy przeciwnika,
* atakowania innych stawów niż łokciowy,
* noszenia jakichkolwiek metalowych elementów (np. biżuterii) – karą jest dyskwalifikacja,
* „fałszywych" ataków, np. upadanie na kolana
* ściąganie przeciwnika do parteru siłą (wieszanie się itp.),
* utrzymywanie innego chwytu za strój niż podstawowy przez więcej niż 3 do 5 sekund bez ataku,
* trzymania za rękaw mając palce wewnątrz rękawa przeciwnika, tzw. „uchwyt pistoletowy",
* chwytania za nogę.

Zawodnicy judo wykonują:

* ukłon przed wejściem na matę,
* ukłon przed i po walce,
* zabrania się jakiegokolwiek nieprzyzwoitego zachowania, jak przeklinanie czy pokazywanie obraźliwych gestów.

**PROPOZYCJE ZABAW**

1. **Nauka wiersza - ELEMENTARZ SPORTOWY**

Każde dziecko o tym wie:

Chcesz być zdrowy – ruszaj się!

Sport to bardzo ważna sprawa.

Są reguły, jest zabawa.

Jest dyscyplin co nie miara,

część z nich nowa, a część stara.

Ważna jest też ta zasada (to zaleta jest, nie wada):

nie są ważne tu medale, lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,

czy szanujesz przeciwnika.

Jaki jesteś, stąd wynika!

Sport nauczyć może wiele.

Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,

a z wszystkiego jedna racja: górą sport i rekreacja!

**2. Ćwiczenie okrzyku:
„Kiai**” okrzyk oznacza „spotkanie z energią” lub  „połączenie energii w całość”.

To również sposób na zebranie w jednym momencie energii umysłowej, duchowej oraz fizycznej.



Współcześnie **kiai** wykorzystuje się w sztukach walki do wywarcia presji na przeciwniku, dodania sobie odwagi (wzmocnienie ducha), pokazania zdecydowania oraz utrzymania prawidłowego rytmu oddechu.

* 1. **Ćwiczenia słownikowe - Słownik wyrazów japońskich używanych w karate**

Transkrypcja wg systemu Hepburna.
Piszemy - czytamy: ch - ć, sh - ś, j - dż, y - j.

Dojo - sala ćwiczeń
Arigato - dziękuję
Osu - tak, dziękuję, pozdrawiam
Gomen-nasai - przepraszam
Kiai - paraliżujący okrzyk
Masume - dziewczyna
Shonen - chłopiec
Sensei - nauczyciel
Rei - ukłon

**4. LICZEBNIKI**

1 - ichi (czyt. ić)

2 - ni

3 – san

4 - schi (czyt. śi)

5 - yon 5 - go

6 - roku (czyt. rok)

7 - shichi (czyt. ćits) / nana

8 - hachi (czyt. ats)

9 - ku / kyu (czyt. ku)

10 - ju (czyt. dżu)

* 1. **Dopasuj cień do właściwej postaci.**





* 1. **Kolorowanki**











