

A manócskák olyanok, mint egy zsák bolha

Korábban nem ajánlottam a szülőknek, hogy 7-8 éves kor alatt beírassák gyermekeiket a csoportunkba. Van külön gyermekcsoportunk, a kezdők és haladók is külön vannak, így ideális körülmények között dolgozunk, ennek ellenére a kicsik kioltottak a csoportból. A kb. másfél órás edzésen nem képesek fegyelmizetetten dolgozni, és már egyetlen „rosszalkodó” is elviszi az egész csoportot, felborul a rend és a fegyelem.

A gyermek kezdő csoportban az alaptechnikákat akarjuk nekik megtanítani az első övviszáig (gyerekeknél fontos, hogy ez ne húzódjon el sokáig, fél vagy egy év után kapjanak valamilyen jól megkülönböztethető övfokozatot), ezeket a technikákat meg kell nekik tanítanunk, ha akarják, ha nem.

Ebbe a metodikába nem illett bele a manócska (4-6 éves) korú kisgyerekek. Ugyanakkor a szülők rendszeresen hozták a kicsiket, és vérző szívvel, de kénytelenek voltunk elutasítani őket. A gyerekeknek hihetetlen mozgásigényük van, és nagyon fogékonyak az ilyen jellegű mozgásokra, ahogy a szülők fogalmaznak: „ál-landóan birkóznak és „karatéznek”. Erre a televízióban látott jelenetek is ösztönözik őket. Ma a családok elfoglaltsága, életmódja is olyan, hogy a kicsik nem igazán tudják ilyen jellegű mozgásigényüket kiélni.

Megfogalmazódott tehát, hogy nekik egy teljesen külön tematikájú edzést kellene tartani, és egészen más feltételekkel, mint a gyermekcso-

portokban. Melyek ezek a különbségek?

1. Az edzés ne legyen hosszú, legfeljebb egy óra.

2. Ne legyen tanmenet, nem „kell” semmit sem megtanulni, a cél az, hogy jól érezzük magunkat, sokat mozogjunk és elfáradjunk. Természetesen az edzés kapcsolódik a ju jitsu mozgásanyagához, így apránként, indirekt módon azért „ragad” valami a manócskákra.

3. Az edző általában előre felépíti az edzés menetét. Itt bizony sok-sok elágazással, témaváltással kell előkészülni, mert ha valami nem tetszik a manócskákknak, akkor mással kell foglalkozni. A manócs csoportban jobbra a gyerekek határozzák meg a témát. Amikor lankad a figyelmük, már



nem érdekes, amit épp csinálunk, akkor váltani kell.

4. A manócs csoport létszáma 10 fő körül korlátozott, ugyanis fokozott figyelmet igényelnek, már tízen is olyanok, mint egy zsák bolha, és egykettőre szét-szaladnak.

5. A manócs csoportban feltétlenül szükség van segítőtőre, több edzőre, felügyelőre. Lehet, hogy valakit pátolgatni kell, vagy kikisérni stb.

6. Az edzés légköre oldottabb, mint a gyerekcsoportban (pontosan ezért vannak külön), azonban ez nem mehet a biztonság rovására, a sérülésveszélyt, a baleseteket el kell kerülnünk, ez a háttér. A segítőknek fontos szerepük van abban, hogy ezt ne lépjük át.

7. A manócs csoportban nincsenek vizsgák, és az edzőruha sem feltétlenül fontos (gomb és

cipzár nélküli hosszú szárú és hosszú ujjú szabadidőruha is megfelel), az „előmenetel” félcévenként felvart különböző színű emblémákkal jelezzük.

Általában elmondhatjuk, hogy nem direktben, rákényszerítve, tanmenet szerint zajlik az edzés, a játék (ne mondjuk oktatásnak), és ennek megteremtjük a megfelelő körülményeit:

– Így például a gyerekcsoportban van bemelegítő gyakorlatsor, jitsu taiso, és természetesen a manócskákknál is fontos a bemelegítés, de náluk fogócska



van, állatok utánzása, hempergés, bukfenc, pattogás stb.

– Az edzés egyik legfontosabb része a birkózás. Az edző birkózik a gyerekekkel, közben a segítő kívülről figyel egyrészt a birkózókra, másrészt az elködörgőkre. A birkózás többmenetes, és természetesen a manócskák győznek az összesítésben, bár arra vigyázunk, hogy ne „lógion ki a lólab”. Nagy felelősség és sok tapasztalat szükséges ahhoz, hogy valaki mondjuk 6-8 kisgyerekekkel birkózzon. Mi nem engedjük a gyerekeket

egymással birkózni, ennek ellenére azért elő-előfordul, hogy ketten leválnak a csoportról, és nyomnak egy külön menetet. Erre azonban nem ösztönözzük őket.

– A „szakmai” anyaghoz tartoznak az ütő-rúgó, blokkoló gyakorlatok, természetesen nem így direkt kijelentve, hanem pl. ilyen módon: „adok egy pofont, te kivéded, és fenébe rúgsz” stb. Nagyon szeretik, ha jól elbánnak az edzővel, főleg ha ennek egy jó nagy esés is az eredménye. Ennek sok-sok módját dolgozzuk



ki, a manócskák is segítenek, ők is ki tudnak ilyeneket találni. Míg a gyerekcsoportban ilyen instrukciók vannak: rúgjal magasabbra, addig itt erre kitalálunk egy gyakorlatot: egyik lábbal köríves rúgással a combompedig mellbe rúgnak; ha magasabbra akarom, akkor azt kérem, hogy fejbe rúgjanak – ez nagyon motiválja őket, természetesen ezt védem, és mindig nagyot esek.

– Sok-sok bukfenc, gurulás, golyócska, hempergés van az edzésen. Észrevétlenül, hosszú idő alatt, de lassan közelítenek a szabályos guruláshoz. Ez is tetszik, bár vannak, akiknek eleinte nem igazán megy, de a többiek példája motiválja őket. Gurulásból, pofonvédésből, ütésekből és rúgásokból komoly jeleneteket tudunk összerakni, ezt is élvezik.

– Nagy a népszerűsége a „veszélyes” gyakorlatoknak. Az egyiket például herculeses játéknak hívtam régebben – ma már nem tudják, ki az a Herkules, mert nem megy a sorozat –, ennek lényege, hogy valamilyen módon rám rontanak (egyesével), felkapom őket magasra, majd „elhajítom” őket. Természetesen ez nem elhajítás, hanem lerakom a tatamira, de

olyan a körítése, mintha egy vad óriás tenné ezt. A másik gyakorlat az, amikor ő ad pofont, én védem, és egy fejenátdobászerű gyakorlattal át dobom. Ide sorolható a forgató gyakorlat, amikor a manócska két csuklóját, vagy bátrabbaknak a két bokáját megfogva a levegőben megfogalmazás szerint: „Laci bácsi, ugye ma is lesz pöjgentyű!”

– Vannak még a képességfejlesztő játékok. Ilyen pl. a rajtam mászás. Ennek egyik változata, amikor terpeszben állok, és az edzőruhámba kapaszkodva felmászunk és a nyakamba ülnek. Az ügyesebbek öt-hat másodperc alatt felérnek. Ide tartozik a repülő is, itt a hátamra fekszem, a felfelé nyújtom a két lábam, a manócska a talpamon fekszik és kihomorít, a két kezét kétoldalt felemeli, mint egy repülő. Itt is kiélheti az edző a kreativitását, ha van hozzá affinitása.

Összességében kijelenthető, hogy fárasztóbb, nagyobb odafigyelést, több edzőt, energiát igényel a manócskák oktatása, de egészen más élményt, tapasztalatot ad, mint a gyerekcsoport, és a fáradság mellett üdítő is egy-egy ilyen edzés.

Berkes László (3 dan)
Magyar Ju Jitsu Szövetség
elnökhelyettese

www.tatamiacentrum.hu



Sensei Berkes és a manócskák