

Gry i zabawy w judo

Magdalena Kamińska, Łapy

Poprzez zastosowanie gier i zabaw z dziećmi trener obserwuje dzieci pod względem predyspozycji fizycznych i psychicznych oraz świadomego dążenia do zwycięstwa. Wprowadzając zabawy do treningu, należy zostawić pewną swobodę zawodnikom, aby zaktywizować ich umysłowo.

Doskonalenie techniki w formie ścisłej powoduje opanowanie ruchu w sytuacji, gdy partner reaguje w określony sposób i z odpowiednią siłą. Takie zachowanie nie jest odpowiednie dla judo. Podczas walki judo istnieje wiele różnorodnych akcji, wiele możliwości ataku i obrony, z których należy wybrać najbardziej odpowiednie. Gry i zabawy ruchowe spełniają ten warunek, wpływają na wyobraźnię, uwagę, pamięć, myślenie, orientację, spostrzegawczość, refleks itp. W zabawowych formach ruchowych uzewnętrzniają się cechy, które trener w przyszłości może wzmacniać lub korygować. Obserwując dziecko podczas zabaw i gier, można odpowiednio dobierać technikę do nawyków i potrzeb zawodników.

Techniki można uczyć i doskonalić w formie zabawowej. Najczęściej stosują takie gry i techniki ruchowe, które mają za zadanie doskonalenie motoryki dziecka. Forma zabawowa sprzyja technicznemu nastawieniu zawodnika i dlatego też powinna być stosowana szczególnie dziećmi i młodymi zawodnikami.

Biorąc za punkt wyjścia stopień trudności elementów ruchowych, zasady i przepisy, element współzawodnictwa i orientację, zabawy o treści ruchowej można podzielić na dwie grupy:

Zaliczamy do nich zabawy, w których występują najprostsze ruchy naturalne związane z motoryką człowieka (chód, bieg, skok, rzut). Zasady i przepisy są jasne, nieskomplikowane. Może, ale nie musi, występować element współzawodnictwa, rywalizacji. W zależności od dominującego charakteru czynności ruchowych (czynnika) można wyodrębnić następujące rodzaje zabaw prostych:

Gry ruchowe są wyższą formą zabawy prostej. Podstawowym czynnikiem różniącym grę od zabawy jest element współzawodnictwa. O ile w zabawie może, lecz nie musi występować rywalizacja (a jeżeli występuje, to pomiędzy poszczególnymi uczestnikami), o tyle w grach ruchowych koniecznie musi występować współzawodnictwo między grupami, zespołami, drużynami.

Gry ruchowe dzielą się na:

1. Zabawy proste.

- * ze śpiewem i przy muzyce,
- * orientacyjno-porządkowe,
- * na czworaka,
- * bieżne,
- * rzutne,
- * z podbijaniem,
- * kopne,
- * skoczne,
- * z mocowaniem i dźwiganiem.

2. Gry ruchowe.

- * proste,
- * złożone,
- * przejściowe,
- * specjalistyczne,

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**