

Kai vaikai pradeda lankyti mokyklą, tėvams iškyta naujas, iki tol nepatirtas rūpestis – kuo jis užsiims po pamokų? Juk iš darželio vaiką parsivedavo vakare, o po pamokų jis grįžta 12-14 valandą – dar visa diena prieš akis. Gaila, kai ilgos popamokinės valandos slenka spoksant televizorių, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ar trinantis kieme. Kuo vaikas vyresnis, tuo jo prasmingo laisvalaikio problema aštrėja. Norisi, kad vaikas užsiimtų tokia veikla, kuri ir stiprintų kūną, ir suteiktų sveikatos, ir būtų kūrybiška, o svarbiausia – kad vaikui ji labai patiktų, trauktų kaip magnetas. Sveikatingumo centras ZEBRA SPORT siūlo tėvams ir vaikams naudingus ir madingus šiuolaikiškus užsiėmimus, kurie dabar „ant bangos“ – kviečia vaikus į karatė ir į *street dance* (gatvės šokių) treniruotes. Apie tai plačiau kalbamės su treneriais.

KARATĖ TRENIRUOTĒS

Treniruotes veda tradicinės karatė pasaulio vicečempionas Rytis Bublevičius, turintis trečio dano juodą diržą

Kodėl vaikai mėgsta karatė. Karatė vaikus traukia savo egzotišku žavesiu – baltas kimono, savignos elementai, kuriuos vėliau bus galima pademonstruoti. Ilgainiui vaikai supranta, kad kovinės savignos treniruotės – rimtas sportas, kuris tobulina ne tik kūną, bet ir dvasią.

Antra sporto šaka po plaukimo. Tėvai neturėtų manyti, kad vaikai čia išmoks muštis. „Tikro kovos meno treniruotėse vaikas mokomas vos 10 procentų (pavyzdžiui, kaip smūgiuoti koja ar nuversti priešininką ant žemės). Visa kita – bendras vaiko tobulinimas. Ne vienoje šalyje atlikti tyrimai, kokios įtakos vaikui vystytis turi karatė. Įrodyta, kad karatė yra antra sporto šaka po plaukimo, kuri daugiausiai naudos duoda kūno laikysenai, koordinacijai, vikrumui, judrumui, lankstumui. Žodžiu, karatė lavina vaiką visapusiškai“, – sako treneris Rytis. Pasak trenerio, su vaikais dirbti daug lengviau, nes jų kūneliai dar labai lankstūs „nesukaulėję“, kaip suaugusiųjų.

Mažųjų karatistų amžius. Pirmuosius karatė „žingsnius“ vaikutis gali žengti labai anksti – ZEBRA SPORT sveikatingumo centre renkamos grupės nuo 6 metų. Grupės mišrios, o tai vaikams labai patinka – greitai užsimezga draugystės,

Treniruotės būsimiems čempionams



linksniu. Karatė vaikų grupės skirstomos pagal amžių, todėl vaikai patenka į bendraamžių būrį. Be to, pagal amžių skiriasi ir treniruočių pobūdis, intensyvumas. „Mažiuokų“ užsiėmimuose daugiau žaidimų, judrumo pratimų.

Vaikai „kaunasi“ dėl diržų. Karatė treniruotės žavi tuo, kad vaikai iškart įgyja motyvaciją – nori gauti vis aukštesnį įvertinimą – karatė diržą. Pasak trenerio Ryčio, šita diržų sistema Japonijoje visai kitokia – yra tik baltas, rudas ir juodas diržai. Jei turi baltą – esi mokinys, jei rudą – studentas, o juodą – jau pažengęs. Kad mums, europiečiams, būtų įdomiau ir daugiau motyvacijos, sugalvota „įvairiaspalvė“ diržų sistema. Vaikų įgūdžiai įvertinami egzaminais, kai reikia susikaupti ir teisėjams bei žiūrovams parodyti, ko išmokai. Tie egzaminai tampa tikra šeimos švente – vaikučio pasirodymą stebi ne tik komisija, bet ir tėveliai, seneliai. Kokia laimė, kai mažasis karatistas gauna tam tikros spalvos diržą ir diplomą. Diržais vaikai labai didžiuojasi, juos mielai juosiasi per kiekvieną užsiėmimą, jie tuo „dega“. Tokie „egzaminai“ vyksta maždaug kartą per pusę metų.

Kokiems vaikams labiausiai tinka karatė.

• **Hiperaktyvūs.** Į karatė treniruotes tėvai dažniausiai atveda hiperaktyvius, nenustygstančius vietoje vaikus, kad čia jie išsikrautų, išmokytų

drausmės, pagarbos sportuojančiam draugui. Karatė tinka išsiblaškusiems, „išsibarsčiusiems“ vaikams, nes labai drausmina.

• **Nepasitikintys savimi.** Dar labiau šias treniruotes patariama rinktis užsisklendusiems, savimi nepasitikintiems vaikams. Per karatė treniruotes jie įgaus pasitikėjimo, susiras draugų. Treneris pastebi, kad vaikučiai jau po kelių treniruočių atsiskleidžia – nedrąsus gali tapti lyderiu. Karatė – individuali, o ne grupinė sporto šaka, kai gali pasislėpti už kieno nors nugaros. Tad ir nedrąsiausias vaikutis turi parodyti, ko išmoko, trokšta naujo, aukštesnio diržo.

• **Turintys laikysenos sutrikimų.** Karatė tobulai tinka tuomet, kai vaiko netaisyklinga laikysena, nes dauguma pratimų per treniruotes stiprina nugaros raumenis (manoma, kad beveik 80 proc. vaikų ir paauglių laikysena yra ydinga). Karatė treniruočių metu atliekami raumenų tempimo pratimai, mankštinamos visos raumenų grupės, todėl gana greitai vaikai tarsi išsitėsia, paauga tėvų akyse (nes eina tiesia nugarą). Daug naudos laikysenai duoda korekcinės gimnastikos elementai, kurių vaikas mokosi per karatė treniruotes.

• **Turintys antsvorio.** Nors, pasak trenerio, per karatė treniruotes dauguma vaikų net nesu-prakaituoja (nes įsijungia tik vaikams būdingas savisaugos mechanizmas – nepervargti), bet ši

sporto šaka idealiai tinka turintiems atsvario vaikams. Per treniruotes stipriai „dirba“ pilvuko raumenys, pamažu tirpsta riebalukai.

• **Tie, kurių silpna kvėpavimo sistema.**

Karatė gali lankyti net astma sergantys vaikai – gydytojai rekomenduoja šią sporto šaką, kaip stiprinančią kvėpavimo sistemą (trenerio Ryčio praktikoje tokių vaikų buvo ne vienas). Per karatė treniruotes atliekama daug kvėpavimo pratimų.

Ką duoda karatė. Per karatė treniruotes vaikai ne tik sustiprina kūną (tampa lankstesni, tvirtesni, pagerėja judesių koordinacija), bet išmokstama ir daugybės kitų dalykų – pavyzdžiui, sutelkti ir išlaikyti dėmesį, laikytis drausmės. Tai, kad karatė nepalieka abejingų, įrodo trenerio Ryčio patirtis – jo 6 metų dukrelė jau nuo 4 metų veržiasi į salę, kai tėtis dirba. Ne vienas Ryčio auklėtinis „užkrėtė“ karatė virusu savo tėtį

Kokiems vaikams labiausiai tinka street

dance. Pasak trenerio Dainiaus, šiose treniruotėse puikiai jaučiasi tie vaikai, kurie šiek tiek kitokie, „plaukiantys prieš srovę“, kitaipariant – neformalesni, mėgstantys protestuoti. Pagalvokite – argi ne „kieta“ išmoksi šokti, kaip šoka *hip hopo* karaliai – juodaodžiai per muzikinius TV kanalus? Kita vertus – tai ne tik įspūdingas šokis, bet ir labai aktyvus sportas, kai besitreniruojant juda visi raumenys. „*Hip hope* svarbus kūno lankstumas, minkštumas, plastika. Vieną minutę žmogus šoka stovėdamas išsitiesęs, o po akimirkos jis jau – prie pat žemės, sulenktais keliais. Tai reikia pamatyti! Įsijunkite MTV ir pažiūrėkite energingus juodukų šokius“, – sako treneris. Palankę *street dance* treniruotes, vaikas daug lengviau šoks bet kokius kitus šokius, nes išmoks pajusti muziką. Svarbiausia – po tokių šokių treniruočių vaikai labai sustiprėja fiziškai.

Kiek kainuoja šokti hip hopą. Gatvės šokių treniruotės vyksta salėje su veidrodžiais, kad vaikai galėtų matyti, kaip juda jų kūnai. Drabužius vaikai įsigyja specializuotose parduotuvėse, kuo platesni drabužiai, tuo geriau. Avalynė – sportiniai bateliai ar vadinamieji „autskūlai“ (outschool), kurie yra patys patogiausi šokti, minkšti, ilgai laiko. Tai nėra patys pigiausi drabužiai ir avalynė, bet vaikams *hip hopo* „uniforma“ be galo patinka.

Mieli tėveliai, aišku, kad Jūsų vaikai neperskaitys šio ilgo straipsnio, tačiau tikrai padėkos, jei užrašysite juos į šias šaunias treniruotes. Galbūt šalia Jūsų – būsimasis pasaulio čempionas?

Neila Ramoškienė



ar mamą arba, atvirkščiai, besitreniruojantys tėvai – vaikus.

Ar tai brangu. Treneris Rytis sako, kad karatė – viena pigiausių sporto šakų, nes nereikia brangaus inventoriaus, avalynės, kartingo ar šalmo – vaikučiai sportuoja basi, ant specialaus tatamio (karatė dangos, kuri gerai amortizuoja, apsaugo sąnarius, nes daug pratimų skirta šoklumui lavinti). Beje, karatė tatamį turi ne visi sporto klubai, o ZEBRA SPORT sveikatingumo centro salės grindys yra pritaikytos šioms treniruotėms.

STREET DANCE (GATVĖS ŠOKIŲ) TRENIUOTĖS

Treniruotes veda pasaulio hip hopo čempionas Dainius Žebrauskas-Skruzdėliukas

Sveikatingumo centro naujovė. Treneris Dainius, kuris šou pasaulyje žinomas Skruzdėliuko pseudonimu, yra gyva „gatvės šokių“ reklama. Tikriausiai ne vienam teko matyti, kaip Skruzdėliukas šokdamas vartosi ore, tarsi paneigdamas visus Žemės traukos dėsnius. Kol kas „gatvės šokių“ treniruotės – naujovių naujovė sporto klubuose. ZEBRA SPORT sveikatingumo centre renkamos mišrios vaikų grupės nuo 6 metų. Formuojamos dvi amžiaus grupės – 6-9 metų ir 10-13 metų.

Ne tik sportas, bet ir kūryba. Per treniruotes (kurias galima vadinti ir repeticijomis) daug laiko skiriama improvizacijoms, vaikų kūrybai. Pavyzdžiui, paleidžiama muzika ir vaikų prašoma šokti, kaip įsivaizduoja. „Šokiai moko ne tik judėti, bet ir mąstyti. Kūrybinė energija paskui pasireiškia kitose gyvenimo srityse – vaikas tarsi išlaisvina savo vaizduotę, kūrybines galias. Smagu žiūrėti, kaip tylenis, kuris pirmose repeticijose šoko kamputyje, po mėnesio atsiskleidžia, tampa geriausiu šokėju“, – sako treneris Dainius.

Tikrai viliojančios perspektyvos. Jei Jūsų vaikui patiks ir seksis įvaldyti gatvės šokius, didžiulė tikimybė, kad jis dalyvaus Lietuvos, Europos ar net pasaulio *hip hopo* čempionatuose! „Europos ir pasaulio čempionatuose jau dalyvauja pačių mažiausių grupė – nuo 6 metų. Rinkdami *street dance* grupes ZEBRA SPORT sveikatingumo centre mes tėvams ir vaikams pasakome, kad čia bus ne tik vaikų hobis – jie galės tapti profesionalais, čempionais. Netrukus vyksiančiame pasaulio *hip hopo* čempionate dalyvaus 10 metų Motiejus Lisauskas (vienetų kategorijoje), o dvejetų kategorijoje pasirodys su Monika Keraitė – jie yra Skruzdėliuko auklėtiniai. Taigi šokdamas *hip hopą* vaikas ne tik tobulės, smagiai leis laisvalaikį, susiras draugų, bet ir galės dalyvauti pasaulinio masto renginiuose, pakeliauti.

sporto klubas
zebra sport

