

Český svaz Taekwon-Do ITF

DĚTSKÝ POHLED NA ZÁSADY TAEKWONDA

2017

Hana Císařová

Ve své práci bych se ráda zabývala nápadem, který jsme se s Ing. Milanem Prokešem, 6.dan, pokusili v letošním létě zrealizovat a který by mohl být inspirací pro ostatní školy. Na soustředěních je většina času věnována především zdokonalování technik či zlepšování fyzické kondice a působení na děti z pohledu morální kultury pak často poměrně pokulhává. Pokusím se čtenářům této práce nabídnout inspiraci k výuce morální kultury dětí.

Jistě není třeba psát o tom, že Taekwon-do ITF má 5 zásad: zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezlomný duch. Tyto zásady se učí začátečníci hned na prvních hodinách a velmi brzo se je i malé děti naučí odříkat jako básničku. Když se jich ale zeptáme, co jednotlivé zásady znamenají, tak Vám budou odpovídat jen kostrbatě, ideálně v příkladech, které jim trenér – učitel řekl. To však neznamená, že jim rozumí a chápou je. Taekwon-do škola Velešín ITF má již několik let program pro děti do 18 let, který je nazván podle maskota školy – rysa Tajkyho. Program motivuje děti, aby se účastnily nejen tréninků taekwonda, ale i dalších akcí, které škola pořádá: brigády, akce pro veřejnost, společné výlety, připravují si scénky na různá témata a zapojují se tak do činnosti školy. Většinou těchto aktivit se snažíme posilovat a budovat morální kulturu všech členů školy: cestování, slézání hor, studené lázně a koupele, veřejné práce, etiketa. Program Tajkyho stezky je ale jiné téma, které již bylo zpracováno a v této práci se mu nechci věnovat. Každopádně tento program dobře plní svou funkci a tou je motivace dětí. Jde však o dlouhodobý program a my jsme se rozhodli ho ještě rozšířit právě o intenzivnější působení na děti v tomto směru a tak jsme připravili týdenní akci s názvem „Letní Tajkyho tábor“.

Ještě než se začnu zabývat programem Tajkyho tábora je třeba uvést ještě jednu důležitou skutečnost a tou je to, že od roku 2014 rozšířila Taekwon-do škola Velešín ITF své působení i za nedaleké hranice s Rakouskem. V Bad Leonfeldenu byl založen oddíl, jehož členi se účastní a zapojují do akcí pořádaných jejich mateřskou školou. Často se však naráží na jazykovou bariéru, obzvláště u dětí, kteří se ve škole s výukou němčiny zatím nesetkaly. V hlavách trenérů se zrodil nápad na propojení: Taekwon-do je jedno, má jedny zásady, i když se jinak říkají česky a jinak německy, jejich smysl je stejný. A ten, jak již bylo řečeno, dětem někdy uniká. Během týdenní akce „Letní Tajkyho tábor“ jsme připravili aktivity, které měly dětem pomoci pochopit, co si pod jednotlivými zásadami představit. Bonusem navíc byla dvojjazyčnost. Dětský svět, ale není svázán předsudky a vzápětí se v rámci hry smazává i již zmíněná jazyková bariéra.

Pokusili jsme se vysvětlit dětem některé otázky morální výchovy na základě prožitku. Je jasné, že se na jednotlivé zásady nedají vždy vymyslet hry. Ostatně při některých hrách je potřeba více zásad. Ale i to bylo jedním z cílů celé akce, aby děti pochopily, že všech 5 zásad se navzájem prolíná a nelze je od sebe oddělit.

Zahájení tábora a úvodní motivace:

Hned první večer, dostal každý účastník tábora svého vlastního plyšového maskota – malého rysa. Pro něj mohl během týdne získávat „pásky“ – stužky v barvách pásků žakovských stupňů. Na každý si děti napsaly jednu zásadu (česky i německy). Bílá stužka – zdvořilost – Höflichkeit, žlutá – čestnost – Integrität, zelená – vytrvalost – Durchhaltevermögen, modrá – sebeovládání – Selbstkontrolle, červená – nezlomný duch – Unbezwinbarkeit. Není to tak, že by některá zásada byla na vyšší úrovni, ale pouze pro jednodušší zapamatování pořadí barev pásků a pořadí zásad.

Za některé aktivity získávaly děti body. Jakmile dosáhly určitého počtu bodů (v našem případě 9), mohly večer na nástupu navázat svému maskotovi stužku, která odpovídala „splněné“ zásadě. Nebudu vypisovat kolik bodů za jakou aktivitu mohly děti získat. Pro inspiraci se můžete podívat na následující obrázek, který svou charakteristickou kresbou ztvárnil Ing. Milan Prokeš, 6.dan.

ZDVOŘILOST
HÖFLICHKEIT 9b (pункte)

- ... ÚKLID - REINMACHEN (1, -1)
- ... VELKÝ ÚKLID - GROBE REINMACHEN (1+3)
- ... DOPIS (1) BRIEF
- ... SVÁTEK, UROZENÍ, RODIČŮ - FEIERTAG, GEBURTSTAGE ELTERN (1)
- ... SLOVÍČKA - WÖRTERCHEN (1+3)
- ... pomůcka dopisovnice (1+3)

ČESTNOST 9b (pункte)
INTEGRITÄT

- ... TEST (výrob.) (1+3)
- ... DOBRÝ SKUTEK - GUTES TAT (1+3)

VYTRVALOST 9b (pункte)
DURCHHALTEVERMÖGEN

- ... 10) VYBRANOU TECHNIKU - TECHNIK TKD (3)
- ... VÝPRAVA SV. TOMÁŠE - EXPEDITION ST. THOMAS (3)
- ... VÝROBA PÁSKŮ - FERTIGUNG GÜRTEL (1)

SEBEVLÁDÁNÍ - SELBSTKONTROLLE 9b (pункte)

- ... MLČENÍ - SCHWEIGEN (3)
- ... TECHNIKY TKD (1+3)
- ... MEDITACE - MEDITATION (3) (1)
- ... SAMOSTATNÝ TRENING - SELBSTSTÄNDIGES TRENNING (2) (15 k. st.)

NEZLOMÝ DUCH
UNBEZWINBARKEIT 9b (pункte)

- ... STEŽKA ODVAHY - WEG MUT (3)
- ... KROUŽEK - TAGEBUCH (3)
- ... TEST (1)
- ... Zkouška - PRÜFUNG (3)
- ... TRENING BOJ - KAMPF (3)

V následující části práce se pokusím stručně charakterizovat některé zásady tak, jak by se daly dětem přiblížit. Ať již formou povídání nebo formou hry. Trochu teorie jsem si neodpustila, protože sice všichni víme, co je například zdvořilost, ale popsat význam slova někomu, kdo o tom nic neví, se může ukázat jako celkem tvrdý oříšek i pro poměrně výřečného trenéra – učitele.

Zdvořilost

Slovo zdvořilost, podobně jako německé slovo Höflichkeit, se odvozuje od slova „dvůr, dvořan“. Na královském dvoře a mezi šlechtou se tak objevuje typ chování, které toto slovo charakterizuje. V lingvistice je v různých jazycích objevují i podobná slova (anglické civility – městský). Zde také poprvé můžeme trochu narazit na chápání dětí. V rámci zdvořilosti lze totiž rozlišit dva typy:

- 1) zdvořilost dvorská, která vyjadřuje nerovnost postavení různých osob. Být zdvořilý znamená respektovat a dávat najevo tuto nerovnost zejména ze strany podřízené, níže stojící osoby. V taekwondu si to ihned můžeme vysvětlit na sonbe – hube.
- 2) Zdvořilost městská (občanská) je založená na přesvědčení o rovnosti všech lidí. Vyjadřuje respekt, ale ne podřízenost. Zachovává si jistý odstup: „Já pán – ty pán“. V taekwondu si to s dětmi můžeme vysvětlit třeba na sparingu. Mohou spolu cvičit různé technické stupně (sonbe a hube) podle předem domluvených pravidel. Oba partneři jsou si v danou chvíli rovni, ale zároveň se respektují. Začátkem i koncem sparingu si vzájemně vyjadřují zdvořilost.

Zásadu zdvořilosti můžeme dětem přiblížit i dalším velmi podobným slovem a to je slušnost. Tyto pojmy spolu velmi úzce souvisejí, nejsou však jedno a totéž. Zdvořilost je uvědomělým vnějším projevem slušnosti. Slušnost může být člověku dána, zdvořilost je třeba se naučit. Obojí se vyvíjí v závislosti na době a místě, kde se daná společnost nachází. Převáděno do dětského chápání: Při stolování je u nás neslušné mlaskat a říhat. V jiné zemi se naopak za neslušné považuje absence těchto projevů u stolu. To je představa slušnosti. Pro představu zdvořilosti u stolu můžeme použít například: počkáme až si ke stolu sednou všichni včetně kuchařky. Počkáme až všichni dojí a neodbíháme od stolu. Po jídle se nabídneme, že odneseme nádobí ze stolu. U nás je to projev zdvořilosti, v jiné kultuře to může být považováno za urážku kuchařky.

Témat na získání bodů za zdvořilost může být samozřejmě celá řada. My jsme na Tajkyho táboře zvolili následující:

- 1) Úklid – každodenní úklid svých věcí na pokoji. Tím, jak se staráme o své věci, vyjadřujeme zdvořilost nejen sobě a svým rodičům, kteří nám věci koupili, ale především i svým spolubydlícím a návštěvníkům našeho pokoje. Ti se nemusí brodit horou špinavého prádla a bát se odložit něco na stůl u postele. Děti mohly body získat, ale také ztratit při náhodné kontrole pokojů.
- 2) Velký úklid – tím se rozumí úklid prostor v tělocvičně a společenské místnosti. Celkem to funguje. Na začátku týdne se nikdo nestaral o poházené odražeče nebo rozsypané pastelky. Během týdne se objevovaly skupinky, které se dobrovolně vrhly na úklid aniž by jim to trenéři řekli. Možná si teď říkáte, že je to pouze ze zřejmých důvodů, že děti prostě jen chtěly získat body. Ale

v soutěživosti dětí tkví právě motivace k nějaké činnosti. Děti si samy musely všimnout nepořádku a rozhodnout se ho uklidit.

- 3) Dopis. Někomu se možná zdá příliš staromódní, ale napsat krátký dopis rodičům z tábora byl další z úkolů. Největším trablem se ukázalo nejen to, že najednou děti nevěděly co napsat, ale třeba i správné napsání adresy domů. Dopisy jsme skutečně odeslali a překvapení v tvářích rodičů bylo nepřehlédnutelné.
- 4) Jako další úkol bylo zjistit a nahlásit datum narození a jmenin rodičů. Opět to mnohé zaskočilo, jak základní věc o svých nejbližších nevíme.
- 5) Jak jsem již psala v úvodu, jednalo se o tábor, kde byli jak čeští, tak rakouští cvičenci. No a do zdvořilosti patří také bezpochyby pozdrav, prosba, poděkování, popřání dobré chuti u stolu, ale také třeba popsání barev pásků atd. Za naučení se slovíček v druhém jazyce mohly děti získat další cenné body.

Čestnost

Vysvětlení této zásady se zdá být pro děti jako jedno z nejobtížnějších. Asi nejčastěji si pod čestností představí nelhaní a nepodvádění. Jak to ale obodovat je velmi těžké. Proto také ve výsledné tabulce tato zásada trochu pokulhávala za ostatními.

- 1) Test všeobecných znalostí – připravit se dají testy jak s tematikou taekwonda, tak se znalostmi z přírody, historie, zeměpisu atd.
- 2) Dobrý skutek – velmi široký pojem a dá se sem zařadit cokoli co kdy vyplyne ze situace. Třeba i jen to, že někdo pomůže mladšímu kamarádovi nést velký batoh na celodenním výletě.

V duchu této zásady jsme několikrát hráli následující hru:

Fair play – kdo přinese více terčů

Děti rozdělíme na dvě družstva, které budou mezi sebou soupeřit. Cílem je přinést svému družstvu co nejvíce terčů. Ten si však mohou vzít jen tehdy, pokud si na jimi zvoleném stanovišti vyberou jeden lístek ze třech a na něm je napsáno „ano“. Pak lístek opět otočí, vezmou terč z hromádky na tomto stanovišti a utíkají zpět ke svému týmu. Tam předají štafetu a běží další z týmu (klasická štafeta, kterou lze zpestřit ještě nějakým kotoulem uprostřed dráhy, různým stylem běhu atd.).

Hra má spoustu variant. Vyzkoušená je varianta se 3 stanovišti (na každém jsou 3 lístečky a hromádka s terčíky). První stanoviště má lístky: 2x ano, 1x ne. Druhé stanoviště 2x ne a 1x ano. Třetí stanoviště – samá ne. Hráč, který přinese terč ze 3 stanoviště je samozřejmě podvodník. To ale hráči samozřejmě nesmí vědět.

Motivace přinést terč pro svůj tým je velká a není dobré děti odsuzovat, pokud se nechají strhnout a některé z nich se stane podvodníkem. Je třeba si v klidu o hře popovídat.

Vytrvalost

S pochopením této zásady děti příliš problém nemají a tak ji zde nebudu příliš vysvětlovat. Námětů k aktivitám je jistě spousta, uvedu jen několik příkladů:

- 1) Samostatný trénink – děti si samy zvolí techniku, která jim podle nich příliš nejde a měly by ji trénovat. Nahlásí ji trenérovi a 15 minut samostatně techniku cvičí.
- 2) Celodenní pěší výprava – pro mnohé opravdu velká výzva. Snažíme se vybrat cíl cesty, který je zajímavý a souvisí třeba s historií kraje, zajímavými přírodními scenériemi apod. Některá fakta pak můžeme použít jako otázky do testů.
- 3) Výroba stužek pro svého maskota. Každý měl k dispozici nastříhané barevné stužky, ale napsání zásad – česky i německy už musel zvládnout každý sám. Trénink nejen zručnosti, ale především trpělivosti.

Sebeovládání

Ačkoliv se to na první pohled nezdá, tak sebeovládání velmi úzce souvisí s první zásadou – zdvořilostí. Guth-Jarkovský totiž ve svém Společenském katechismu formuluje hlavní zásady zdvořilosti takto: *„Být zdvořilým i vůči nezdvořilým; zdvořilé slovo působí i na hrubého člověka a nezřídka mění jeho smýšlení; být zdvořilý v hádkách, důtkách, trestech atd. čím zdvořileji, při tom vážně a přísně si v té příčině vedeme, tím jsou naše slova účinnější; zdvořilost sluší vznešenému a překlene propast, která bohatého dělí od chudého, představeného od podřízeného“*. Z toho vyplývá, že podstatou zdvořilosti je i vysoká míra sebeovládání. Při zdvořilosti totiž často omezujeme vlastní individualismus, egoismus a dobrovolně se podřizujeme platným normám a pravidlům společenského života.

Tím jak vypadáme, mluvíme, pohybujeme se, projevujeme úctu k druhým a tím i zdvořilost. Nezbytným předpokladem úcty k druhým je úcta k sobě a může existovat pouze ve spojení se sebejistotou. Hygiena, bohyň čistoty, byla dcera řeckého boha zdraví a lékařství Aeskulapa. Každodenní péče o své tělo – mytí rukou, obličej, čištění zubů, sprcha po tréninku a večer. Nošení čistého prádla a starost o dobok. Ustlání postele a uklizení vlastních věcí na pokoji. To vše je pro většinu dětí na každém soustředění často opravdovou zkoušku sebeovládání.

Příkladem sebeovládání v taekwondu může i být i situace ze závodů. Při vyhlášení výsledků tulů nezačne závodník skákat radostí nebo naopak vztekle neodsupí z tatami. Ale v klidu vyslechne rozhodnutí rozhodčích, které pozdraví a neobrací se k nim ihned zády. Po odchodu z tatami si podává ruku se soupeřem. Až poté může dát volný průběh svým emocím.

Tolik asi jako možný námět na povídání s dětmi na téma sebeovládání. A zde je opět několik příkladů za co by děti mohly získat body.

- 1) Hodina mlčení – vydržet mlčet během volna (po snídani, po obědě, po večeři). Každý mohl získat body za tuto aktivitu pouze jednou.
- 2) Techniky – teorie k jednotlivým technikám taekwonda. Kdo se něco nového naučí, může přijít k trenérovi a nechat se dobrovolně vyzkoušet z teorie.

- 3) Meditace – na konci tréninku zařadit meditaci. Děti na meditaci reagují velmi dobře.
- 4) 30 minut samostatný trénink. Každý se může rozhodnout a ve svém volném čase trénovat. Stačí to nahlásit trenérovi, který do tréninku příliš nezasahuje a jen přihlíží. Kromě vytrvalosti se děti učí i organizovat si vlastní trénink.

Velký úspěch měla **hra na Hamounka** při níž se po chvíli ovládal každý jen velmi velmi těžko.

Skupina sedí v kruhu uprostřed nějž je rozbalená tabulka čokolády. Každý postupně hází hrací kostkou. Jakmile někomu padne 6, dotyčný si musí rychle obléct čepici, šálu a rukavice, vzít si příbor a ukrojit si kousek čokolády. Může čokoládu krájet a jíst tak dlouho dokud někomu dalšímu nepadne na hrací kostce 6. Poté v klidu a ihned předává rukavice, šálu, čepici i příbor hráči, kterému 6 padla. Hra končí až je snědena celá čokoláda.

Nezdolný duch

Podobně jako vytrvalost i s pochopením této zásady nemívají děti příliš velký problém. Uvedu tedy opět jen několik aktivit pro inspiraci

- 1) Stezka odvahy. Cílem není děti vyděsit. Stezka by měla být naplánována tak, aby ji všechny děti zvládly.
- 2) Zapsání jednoho dne do kroniky. Na začátku týdne se děti domluví, kdo bude zapisovat jaký den (většinou ve dvojicích). Ráno před snídaní se předává kroniková štafeta další dvojici.
- 3) Test – opět na různé téma
- 4) Zkoušky na vyšší technické stupně
- 5) 30 minut samostatný trénink matsogi – tentokrát pod vedením trenéra. Ale jedná se o dobrovolný trénink ve volném čase dětí.

Příjemným překvapením pro nás, ale především jakýsi AHA efekt u dětí vyvolala následující situace. Po samostatném tréninku, kdy si děti samy nahlašovaly kdo se tréninku účastnil. Jeden chlapec s tréninkem začal a cvičil asi 20 minut. Ostatní ho nahlásily, že také trénoval, ale on sám se přihlásil s tím, že netrénoval celou půl hodinu. V zásadě „nezdolný duch“ si sice v tuto chvíli žádné body nezískal, ale trenéři mu přede všemi připsali 2 body za čestnost. V tento okamžik si poprvé děti uvědomily, jak moc se všechny zásady prolínají a jak spolu úzce souvisí.

Doufám, že tato práce poslouží jako inspirace pro práci s dětmi. Protože jenom tím, že budeme s dětmi pracovat i tímto směrem, tak můžeme doufat, že se nám podaří ovlivnit mladou generaci tak, aby z ní vyrostli lidé, kteří budou umět nejen vyjmenovat zásady Taekwon-do, ale budou jim rozumět a především podle nich budou i žít a vychovávat generace následující.