

VAHEAEG: lapsed õpivad kaklejate lööke viisakalt tõrjuma

Võitluskunstilaager päästab suve

Linnalapsed võtavad inglase käest *rugby*tunde

KRISTEL KIRSS

“Ma olen koolis kõige nõrgem ja mind kiusatakse seal,” põhjendab Mart (9) liitumist idamaiste võitluskunstide ja *rugby* treeninglaagriga “Et suvi ei läheks luhta”. Poiss loodab sügiseks tugevamaks saada ning end tülinorijate eest kaitsma õppida.

Kümneaastased sõbrannad Caroli ja Andra tulid treeningutele, sest ei tahtnud suvel tegevusetult kodus istuda. Kuigi juuli keskpaigaks kaheksa korda trennis käinud lapsed saavad treeninglaagri sümbollikaga särgi, ei tulnud Andra trenni vaid selle pärast. “Sõbranna käis korra judotrennis ja ütles, et see on huvitav. Kindlasti käin rohkem kui särgi saamiseks vajalik,” kinnitab Andra.

Tüdrukute hinnangul on võitluskunsti treeningud lahedad ja treener mõnus. “Ta selgitas meile, et õpitut tohib kasutada vaid siis, kui keegi kallale tuleb,” ütleb Carol, kes tahab kõikides treeningutes osaleda.

Lobisejad teevad kükke

Kalevi uue spordihalli keskele koguneb umbes 200 last, kes ei taha, et nende suvi luhta läheks. Kohe algab idamaise ju-jutsuklubi Koit poolt läbiviidav treening. Nagu üks mees kuuletuvad poisid ja tüdrukud treeneri Priit Dello käsklustele. Pärast algustseremooniat selgitab ta lastele trennis olemise korda. “See, kes jutustab, teeb kükke,” ütleb Dello. Karistamise kord arutatakse lastega läbi. Lapsed ise pakuvad, kui mitu korda korrarikkuja peab kükkitama. Esimese eksemple korral tehakse kümme-kond, teistkordselt reegleid eirav laps teeb juba kuuskümmend kükki.

Soojenduseks sörgist alustanud lapsed kihutavad tuulena kohalt minema ning naasevad alguspunkti tugevalt lõõtsutades. Vaid vähesed võtavad kuulda nõuet vaoshoitult joosta. Kohe järgneb uus soojendusharjutus. Üksteise järel heidavad mõned lapsed kõhuli, teised hüppavad neist kokkupandud jalgadega üle. Hüppeid saadavad laste naer ja “aiih”-hüüded. “Suu kinni!” hõikab treener. Kükki hirmus kuuletuvad lapsed poolelt sõnalt.



Poisid loodavad võitluskunstilaagris kooliajaks enesekaitseoskusi täiendada.

PRIIT SIMSON

Järgmises harjutuses tuleb lastel võtta toenglamang, mille alt teised läbi roomavad. “Siin on selline juustuhais,” toriseb linalakaga poisike teiste kõhu alt välja ronides.

“Suu kinni!” kõlab taas treeneri käsk.

Lõdvestusharjutuste juures on poiste nägudel märgata juba ootusärevust – millal neile ometi küll nippe õpetama hakatakse. Pärast kellade, kettide, sõrmuste ja nätsu ärapanemist algavad harjutused, mis treenivad tasakaalu ja koordineatsiooni. Lapsed jagunevad paaridesse. Mart veidi häbeneb ega julge kohe võõra poisi kätt haarata. Temaga paari sattunud poiss pole ka sugugi

julgem. Kuigi esialgu ei tule harjutused nõnda välja, nagu treener näitab, unustavad poisid jõukatsumisrõõmus esialgse häbelikkuse.

Õige kehahoid väldib kaklust

“Maksim, kui sa aru ei saa, mine küsi treenerilt,” õpetab venelannast ema rõdult harjutust sooritades segadusse sattunud poega. Vanemaid on treeningut vaatama tulnud päris palju. “Ma esialgu toon ja viin neid. Kui olen lastele tee selgeks õpetanud, hakkavad ise käima,” ütleb lapsi Tabasalust trenni toonud ema.

Treener Dello õpetab lastele,

et kõige tähtsam on viisakus, ning näitab, kuidas tuleb enne ja pärast harjutust vastasele kummardada. “Kummardus on kokkulepe, et te ei tee teineteisele haiget,” lausub Dello.

Järgmisel treeningpäeval on umbes 50 last pool tundi varem kohal. “Millal trenn algab,” pärib iga väikese ajana-tukese järel üks väikemees vanaemalt. Lapsi on kohal rohkemgi kui esimesel korral. Paljud lapsed teevad juba harjutuse alguses ja lõpus teineteisele stiilipuhta kummarduse. “Ärge kunagi seiske teid ründava inimese ees käed rinna või puusal – see mõjub üleolevalt,” õpetab treener ning näitab ette, kuidas on

kõige turvalisem vastast koha-ta.

Treeninglaager “Et suvi ei läheks luhta” on eelkõige mõeldud lastele, kel kipub linnas vaba aega üle jääma. ESC koolitusjuht Ivar Grösevi sõnul on iga laagrinädal erineva idamaiste võitluskunstide klubi sisustada. Lisaks on lastel võimalik tutvuda mini-*rugby*-ga. Treeneriks on John Slaid Inglismaalt.

Groševi sõnul on treeninglaagri kaugem mõte nakatada lapsi aktiivse eluviisi pisikuga. “Oleks tore, kui nad ka sügisel ja talvel tahaksid treeningutel käia või mõne huviklubiga liituda,” räägib Grošev. “Kõikidel treeningutel ja

lisaüritustel on ka organiseeriatel võimalik värvata endale nii palju huvilisi kui parasjagu võimalik.”

Kõige tubimatele ja aktiivsematele treeninguliste pakutakse ka lisaüritusi. Lapsed näevad Tapa lennuväljal Eesti parimate mudellendurite *show*-d, ees ootab ka loomaia, kardiraja ja *megazone*-i külastus. Koos käiakse ka Vabaõhumuuseumis ekskursioonil ja vaadatakse vabaõhuetendust.

Augusti viimase nädalani kestva treeninglaagri korraldajateks on Eesti Turvakeskus AS ESC, politsei ja idamaiste võitluskunstide klubid.