



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



*Inštitut za šport pri Fakulteti za šport v Ljubljani in Karate zveza Slovenije organizirata v soboto 28. marca 2015 dogodek*

## **Moja pot** - 30 let od izida prvega priročnika T. Ančnika *Pionirska karate šola*, ki ga je izdala Fakulteta za telesno vzgojo v Ljubljani



FOTO: K. Štok

### **Program: sobota, 28. 3. 2015**

#### Delavnice s Tonetom Ančnikom:

9.00-10.00

Učenje/treniranje karateja s pomočjo vadbenih figur

10.00-11.00

Taj či čuan ni le preprosta telovadba

11.00-12.00

Prisluhnimo telesu: sestav dihalnih in energijskih vaj

#### Predavanje:

12.30-13.00

Pričevanje mojstra– nimam posebnih talentov, sem pa zelo radoveden

#### Okrogla miza:

13.00-14.00

Borilne kot življenjske veščine in njihova prisotnost v različnih okoljih

*Na Fakulteti za šport, Univerze v Ljubljani, Gortanova 22, 1000 Ljubljana*

**Prijave** na celotni dogodek oziroma posamezne delavnice sprejemamo na

**info@dojo-ancnik.si.**

Vsa dodatna pojasnila dobite tudi na številki 041 698 856.



## OKROGLA MIZA

**Fakulteta za šport – Inštitut za šport in Karate zveza Slovenije prirejata okroglo mizo na temo *Borilne kot življenjske veščine in njihova prisotnost v različnih okoljih***

Okrogla miza je odprtega tipa. Nanjo vabimo vse zainteresirane, in sicer v soboto 28. marca 2015 ob 13.00, v prostorih Fakultete za šport, Gortanova 22, v Ljubljani.

Na okrogli mizi bomo spregovorili in dobili povratno informacijo o možnosti, obliki in vsebini izvajanja borilnih veščin v drugih športnih panogah, vojski oziroma delovnem okolju. Borilne veščine bomo obravnavali kot nedeljivo celoto in jih na podlagi načela »deliti dobro z drugimi« skušali umestiti na vsa omenjena področja.

Na okrogli mizi bodo sodelovali:

**Jani Gril**, profesor športne vzgoje, kondicijski trener vrhunskih športnikov

**Brigadir David Humar**, namestnik načelnika General štaba Slovenske vojske

**Marko Simsič**, uni. dipl. fizik, direktor Much d. o. o.

**Dr. Igor Zelinka**, predsednik Karate zveze Slovenije

**Tone Ančnik**, ing., mojster karateja in taj či čuana

Moderator:

**Dr. Janez Vodičar**

Vljudno vabljeni.

## PREDAVANJE

**Pričevanje mojstra – nimam posebnih talentov, sem pa zelo radoveden**

Morda celo nekoliko kontroverzno predavanje nekoga, ki ni nikoli maral hoditi po sredini in je bil raje bližje roba, kjer so izzivi večji. Vzel si je pravico do dvoma in se tako razbremenil številnih določil, ki so obvladovala in še obvladujejo *main stream* sveta borilnih veščin. Po izbrani poti sta ga gnali radovednost in želja po raziskovanju. Vztrajanje pri takšnih nazorih je imelo za posledico, da je bil mnogokrat podvržen (tudi upravičeno) kritikam, vendar je ostal zvest samemu sebi. Skratka gre za predavanje, ki je osebna izpoved podkrepljena z anekdotami, razmišljanji in pogledi nekoga, ki borilne veščine tudi v resnici živi.



## DELAVNICE s Tonetom Ančnikom

### Prva delavnica: Učenje/treniranje karateja s pomočjo vadbenih figur

Delavnica je zasnovana na ideji, da pristopimo k učenju/treniranju tehnike karateja s pomočjo posnemanja gibov različnih živih bitij (rakovice, gosenice, ribe...) in gibov, ki jih izvajamo pri vsakodnevni opravi (oblačenje, tehtanje, visenje...). Podobno kot so nekoč počeli to stari mojstri. Gre za zanimiv most preko vrzeli, kjer je na eni strani borilna učinkovitost in na drugi dolgotrajni proces dosledne predpriprave.

Udeleženci delavnice bodo spoznali osnove te metode, po kateri bodo lahko vadili varno, zdravo in učinkovito. Namenjena je vsem tistim, ki se s karatejem že ukvarjajo.

### Druga delavnica: Taj či čuan ni le preprosta telovadba

Na delavnici se bomo uprli sodobni naglici, in sicer z našim najmočnejšim orožjem – sproščenostjo. Mehanično gibanje bomo nadomestili z nežno in mehko izpeljanimi gibi, osvobojeni misli, časa in celo občutka težnosti.

Udeleženci delavnice se bodo spoznali z osnovami taj či čuana. Ukvarjali se bodo torej z vadbo prostoročne forme in potiskanjem rok. Delavnica je namenjena tako začetnikom kot tudi tistim, ki so z veščino že seznanjeni.

### Tretja delavnica: Prisluhnilimo telesu: sestav dihalnih in energijskih vaj

Na delavnici se bomo seznanili z možnostjo, kako si lahko s pomočjo izvajanja niza preprostih vaj izboljšamo počutje. Gre za gibe, ki še najbolj spominjajo na vdajanje vej v vetru. Med izvajanjem bomo pozorni tako na usklajenost med gibi in dihanjem, kot tudi na način, kako se uporabljamo.

Udeleženci se bodo naučili 8 vaj in prejeli nekaj nasvetov za zdravo telesno držo. Delavnica je namenjena vsem ne glede na predznanje.

Pred tridesetimi leti (1985) je časopis zapisal:

#### »PIONIRSKA KARATE ŠOLA«

LJUBLJANA – Fakulteta za telesno kulturo iz Ljubljane je pred kratkim izdala priročnik »Pionirska karate šola«, katerega avtor je inženir Tone Ančnik. Namenjen je predvsem trenerjem mlajših kategorij tekmovalcev, lahko pa ga uporabljajo tekmovalci za treniranje ne glede na slog. Priročnik ima 55 strani, izrazi in opisi tehnik so prevedeni v slovenščino, na koncu pa je še slovar z originalnimi izrazi. Avtor je na začetku to vzhodnjaško panogo, ki ima pri nas vse več pristašev, predstavil kot športno in borilno veščino ter kot umetnost. Za vadbo pionirjev je pomemben predvsem umetnostni vidik, »kata je športno merilo mladih karateistov,« je zapisal avtor, medtem ko je borilni element v ospredju ob prehodu v mladinsko in člansko konkurenco.

Avtor je najprej opredelil starostne kategorije (od 6 do 15 let), opisal razmere in materialne pogoje za vadbo, razložil ocenjevanje in izpitni program, nazorno (s skicami) opisal tehniko, predlagal vključevanje igre v trening ter sestavil načrt pionirske šole, ure treninga in začetniškega tečaja. Priročnik bo gotovo dobrodošel za mnoge vaditelje karateja, saj je v slovenščini sila malo tovrstne literature. F. B.

Takrat tudi avtor ni mogel vedeti, da bo omenjeni priročnik le prvi v nizu. Ostal je zvest tematiki borilnih veščin, le s to razliko, da se je po vsebini tehtnica prevesila od karateja proti taj či čuanu. Priročnikov se je nabrala že cela vrsta, nabralo se jih je že 11 – med njimi je tudi priročnik za vojake na služenju vojaškega roka – in večino si lahko ogledate na zato posebej organizirani knjižni tržnici.