

SLOVENSKI JUDO

POVEZANI IN VKLJUČENI V ŽIVLJENJE - TEMATSKA ŠTEVILKA



INKLUZIVNA JUDO ZVEZA SLOVENIJE – STIČIŠČA SKUPNOSTI

ZAKAJ JE JUDO NAJBOLJ INKLUZIVEN »ŠPORT«?

POVEZANI V ŠPORTU

REVIJA JUDO ZVEZE SLOVENIJE LETNIK 26 | ŠTEVILKA 121 | POSEBNA IZDAJA - NOVEMBER 2021



4. Festival juda za vse Jože Škraba

Odrpto državno prvenstvo v inkluzivnem judu

Odrpto državno veteransko prvenstvo v judu

Državno ekipno prvenstvo v judu

Murska Sobota, 11. 12. 2021, telovadnica Osnovne šole 1, s pričetkom ob 9.30h

Judo zveza Slovenije, Mestna občina Murska Sobota, Občina Beltinci, Zveza Romov Slovenije
Judo klub Štorkljice, Murska Sobota, Judo klub Klima center Tratnjek, Beltinci

V Judo zvezi Slovenije že 25 let organiziramo vadbo juda za vse skupine prebivalstva. Vsi ljudje, ki jih vključujemo v vadbo, so polnopravni člani naše skupnosti, z enakimi pravicami in dolžnostmi. Dosledno se izogibamo vsakemu nepotrebnemu označevanju vadečih in vsaki diskriminaciji športnikov! Obstaja samo ena (mehka) pot, ki lahko gradi našo organizacijo in skupnost. To je pot spoštovanja, vključevanja in usklajenega skupnega delovanja. To sta pot in način skrita v osebnem, za dobro skupnosti.

Vabimo Vas na osrednji nacionalni inkluzivni športni dogodek!

Štefan Vehab starosta prekmurskega juda, častni predsednik organizacijskega odbora

Mag. Lovrencij Galuf, udis

Predsednik Judo zveze Slovenije



Anton Rančigaj

Predsednik organizacijskega odbora

VSEBINA

1. UVODNIK PREDSEDNIKA JZS	3
2. UVODNIK PREDSEDNIKA OKS	3
3. NAGOVOR PREDSEDNICE KOMISIJE ZA INKLUZIVNI JUDO	4
4. INKLUZIJA IN VKLJUČEVANJE V ŠPORTU	5
5. INKLUZIVNA JUDO ZVEZA SLOVENIJE – STIČIŠČA SKUPNOSTI	7
6. JUDO IN SOCIALNA INKLUZIJA	10
7. PREDSTAVITEV PROJEKTA »VKLJUČENI V ŽIVLJENJE«	11
8. ODPRTI TRENINGI	13
9. POVEZANI V ŠPORTU	18
10. ZAKAJ JE JUDO NAJBOLJ INKLUZIVEN ŠPORT	20
11. ZAKAJ JE JUDO DRUGAČEN, BOLŠI	21
12. JITA KYOEI – S SODELOVANJEM DO VZAJEMNEGA NAPREDKA, PROJEKT ERASMUS+	24
13. TRDNA SKUPNOST SANKAKU	25
14. OBISK PRI SENSEJU JOŽETU ŠKRABI	26
15. AMBASADOR PROGRAMA MIGIMIGI	29
16. JUDO KLUB KOPER – VKLJUČENI V ŽIVLJENJE OD LETA 1994	30
17. JUDO KLUB JESENICE	32
18. INKLUZIJA V JUDO KLUBU Z' DEŽELE SANKAKU CELJE	33
19. PREDSTAVITEV INKLUZIVNEGA JUDO KLUBA SOKOL LJUBLJANA	34
20. ČLANI JUDO KLUBA ŽELEZNIČAR NA POTI RAZBIJANJA TABUJEV O DRUGAČNOSTI	35
21. SAŠO KOVAČ – PRVI INKLUZIVNI JUDOIST JE POSTAL MOJSTER JUDA V SLOVENIJI	36
22. VKLJUČUJOČI JUDO KLUB SANKAKU LJUBLJANA	37
23. PREDSEDNIK NA TRENINGU INKLUZIVNEGA JUDA, LJUBLJANA, 2019	40
24. STRIP	41
25. KOLAŽ	43



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Letnik 26 • številka 121 • Posebna izdaja • November 2021

Revija Judo zveze Slovenije • Izdaja Judo zveza Slovenije, Partizanska cesta 35, Slovenska Bistrica

Glavni urednik: Lovrencij Galuf • Odgovorni urednik: Franjo Murko

Uredniški odbor posebne izdaje sestavljajo: Franjo Murko, Gorazd Meško, Nika Grdadolnik Lorbek, Viktorija Pečnikar

Oblak, Mojmir Kovač, Darij Šömen • Fotografije: avtorji iz slovenskih klubov, IIF, EJU

Lektoriranje: Katarina Mahnič

Naslovna fotografija: olimpijka Tina Trstenjak in tekmovalka v inkluzivnem judu Živa Golob

Avtor naslovne fotografije: Sören Starke

Častna urednika revije Slovenski judo: Bogdan Gabrovec in Jože Škraba

Tisk: Tiskarna Saje • Uredništvo: Judo zveza Slovenije • E-pošta: revija@judoslo.si



UVODNIK PREDSEDNIKA JZS



Spoštovani prijatelji športa, prijatelji juda.

V teh čudnih časih, ki jih preživljamo zaradi epidemije koronavirusa so v Tokiu, sicer z velikimi napori, uspešno organizirali poletne olimpijske igre, ki se jih je udeležilo pet naših judoistk in judoistov. Tina

Trstenjak je ponovno osvojila olimpijsko medaljo, tokrat srebrno in s tem potrdila, da je slovenski judo ena najuspešnejših športnih panog v državi.

Vrhunski tekmovalni uspehi slovenskih judoistk in judoistov nas vedno znova navdihujejo in razveseljujejo.

V tokratni posebni izdaji naše revije pa boste spoznali še drugo plat delovanja slovenskega juda, ki ga vsi skupaj premalo poznamo, je pa po svojih učinkih morda še bolj plemenit in pomemben za slovensko družbo saj neposredno vpliva na človeška življenja in delovanje skupnosti, to je inkluzivni judo.

Prav sprejemanje posebnosti posameznika, ta njegova drugačnost, ki zahteva od trenerjev in vaditeljev posebno prilagajanje vadbe juda je bistvo inkluzivnega juda.

Mreža slovenskih judo klubov na celotnem teritoriju Slovenije deluje kot izjemno pomemben socialno-

izobraževalni, vzgojno-humanitarni in športni sistem, ki z vsakodnevno organizirano vadbo juda slovenski družbi prispeva nemerljivo korist.

Judo zveza Slovenije je v tem trenutku s svojim implementiranim modelom inkluzije vodilna slovenska inkluzivna športna organizacija. Ne v smislu panožne dominacije, temveč v smislu pozitivnih družbenih učinkov, ki jih vrača v družbo.

Zato to tematsko številko Slovenskega juda posvečamo marljivim organizatorjem, trenerjem in promotorjem inkluzivnega juda v naši državi, ki se jim za njihovo že več kot 25 letno uspešno vključevanje najranljivejše skupine prebivalstva v vadbo juda, iskreno zahvaljujem.

mag. Lovrencij Galuf, udis
Predsednik JZS

UVODNIK PREDSEDNIKA OKS



Spoštovani!

Pandemija COVID 19 je močno zaznamovala naša življenja. Prišli

smo že tako daleč, da nas nekateri opozarjajo, da družbe ni več; da obstajamo samo še kot posamezniki, ki gledamo le nase in nas okolica ne briga kaj dosti. Takemu pogledu se bom kot človek in kot predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije upiral po vseh svojih močeh. Nikoli namreč ne smemo pozabiti tistih, najranljivejših skupin prebivalstva v naši družbi. Eno od oblik vključevanja v polno življenje predstavlja inkluzivni judo. Judo zveza Slovenije je ena od prvih članic Olimpijskega komiteja Slovenije, ki se s tovrstno športno aktivnostjo ukvarja že vrsto let in športnike ter njihove treninge povezuje s sedmimi inkluzivnimi judo klubi. Prepričan sem, da je **ozaveščanje javnosti** o

pomenu vključevanja oseb z intelektualno ali telesno oviranostjo in s težavami v duševnem zdravju zelo pomembno. Tako se namreč širi podpora športu za vse in premaguje predsodke glede vključevanja invalidov v različne športne programe. V krovni športni organizaciji na slovenskem se bomo še naprej trudili spodbujati enakovreden dostop do športa za osebe z različnimi zmožnostmi in dodatno ozaveščali o pozitivnem vplivu športa na življenje posameznikov

Olimpijski pozdrav!

Bogdan Gabrovec
Predsednik OKS ZŠZ

NAGOVOR PREDSEDNICE KOMISIJE ZA INKLUZIVNI JUDO



Drage bralke in bralci posebne izdaje revije Slovenski judo!

Tokratno številko posvečamo osveščevalni kampanji »Vključeni v življenje«, ki je v letošnjem letu potekala v sodelovanju treh partnerjev: družbe Mercator, Olimpijskega komiteja Slovenije in JZS s ciljem osveščati širšo javnost o inkluziji v športu in pridobiti finančno podporo za delovanje inkluzivnih judo klubov.

Že sam naslov projekta nas hudo mušno nagovarja in poziva k razmisleku o tem, kdo je kam vključen. In kam le, če ne v življenje?

Vključujoče športno okolje je tisto, v katerem načrtno soustvarja-

mo pogoje za enakovredno obravnavo ljudi. Nenehno ga prilagajamo njihovim potrebam, pri čemer upoštevamo tudi spreminjajoče se zunanje vplive, kot so denimo: nova zakonodaja, pandemija, sodelovanje z lokalno skupnostjo, vpetost v panožno športno zvezo, volitve, olimpijsko leto, šolanje in podobno.

Naša skupna odgovornost je, da skrbimo drug za drugega, da ostajamo prijateljski in naklonjeni različnosti v vseh smereh ter smo potrpežljivi v razumevanju in sprejemanju.

Leta izkušenj nam prinašajo moдрost. Učimo se, da so lahko včasih najenostavnejše in najpreprostejše reči najtežje. Vsi ljudje imamo posebne potrebe. Vsak od nas je že okusil grenkobo nepotrebne izključevanja. Tudi judoistka z vrhunskimi rezultati je lahko v času poškodbe izjemno ranljiva. Vrhunski judoist, ki zaključi športno kariero in je dolga leta poznal le odrekanje, trening in tekmovalništvo, se lahko znajde v veliki stiski, brez prijateljev, zunaj znanega. Marsikateri veteran z neprecenljivimi športnimi in življenjskimi izkušnjami ostaja izolčen in osamljen, saj se ga le malo ali nihče ne spomni vključiti v življenje kluba kot živo pričo mehke poti in naše skupne zgodovine.

Zato nas dobrodelna akcija podjetja Mercator v sodelovanju z

Olimpijskim komitejem Slovenije – Združenjem športnih zvez predvsem drami v čuječnosti zavedanja enakih možnosti in občutljivosti za sočloveka.

V Judo zvezi Slovenije že od leta 1994 razvijamo in omogočamo vadbo vsem judo navdušencem. Na našo humanost smo enako ponosni, kot na vsa odličja in vrhunske dosežke slovenskih tekmovalk in tekmovalcev in njihovih vaditeljev. Rada mislim, kako izjemno je bivati v soju letošnje srebrne olimpijske medalje, in verjamem, da sveti za vse nas, vključene v življenje!

V imenu Judo zveze Slovenije se zahvaljujem vsem inkluzivnim judo klubom, ki ste neposredno sodelovali v aktivnostih kampanje, vsem ostalim članom JZS, ki ste po svojih močeh širili glas o športu za vse, in seveda partnerjema projekta – družbi Mercator in OKS-u. Naj vas ta posebna izdaja revije Slovenski judo na vsaki strani objame, Vam natrosi draguljev vrednot judo filozofije in etike vključevanja, prežete s principom »Jita-Kyoei«. Naj Vam bo navdih za tenkočutno delovanje v skupnosti.

*Viktorija Pečnikar Oblak
Predsednica Komisije
za inkluzivni judo 2016-2021*



INKLUZIJA ALI VKLJUČEVANJE V ŠPORTU

Socialno vključujoča družba je opredeljena kot družba, v kateri se vsi ljudje počutijo cenjene, kjer so razlike med ljudmi zaželeno in sprejete in v kateri so izpolnjene osnovne potrebe vsakega člana družbe na način, da lahko vsak živi dostojanstveno. Socialna izključenost je nesprejetost in odrinjenost določenih ljudi in/ali skupin iz družbenih, ekonomskih, političnih in kulturnih sistemov, ki so ključne za delovanje v skupnosti (Ayios, 2014; Cappo 2002; Flaker, 2016).

Na Sliki 1 lahko vidimo primer izključitve ali ekskluzije, kjer večji krog predstavlja večinsko populacijo, manjši raznobarven krog pa manjšinsko populacijo. V športu lahko to primerjamo s športnimi programi, ki se po eni strani odvijajo v običajnih športnih okoljih kot so športna društva in jih obiskujejo ljudje brez posebnih psiho fizičnih omejitev, po drugi strani pa v manjšinskih¹ okoljih, v posebnih ustanovah za ljudi s poškodbami, z invalidnostjo ali z boleznijo.

Pri pojmu integracije (Španinger, 2003) gre za neko vrsto predstopnje inkluzije, kjer na primer določeno osebo, ki potrebuje prilagoditve vključimo v športno društvo, a ji ne nudimo ustreznih rešitev, programov ali pripomočkov ter tako doživlja dodatno zavrnitev, brezbržnost vodstva in podcenjevanje njenih sposobnosti, saj se ne čuti povezane v celoto. Takšen primer lahko vidimo na prvem delu slike 2. Beseda integracija pomeni povezovanje delov v celoto (Španinger, 2003). Razlikujemo integracijo ciljev kot socialno kategorijo in integracijo kot sredstvo, kar pomeni prilagoditev pogojev in odnosov

1 Manjšina - manjši del kake skupnosti, celote, zlasti ljudi
Vir: Slovarji Inštituta za slovenski jezik Fran Ramovša ZRC SAZU (<https://fran.si/>)

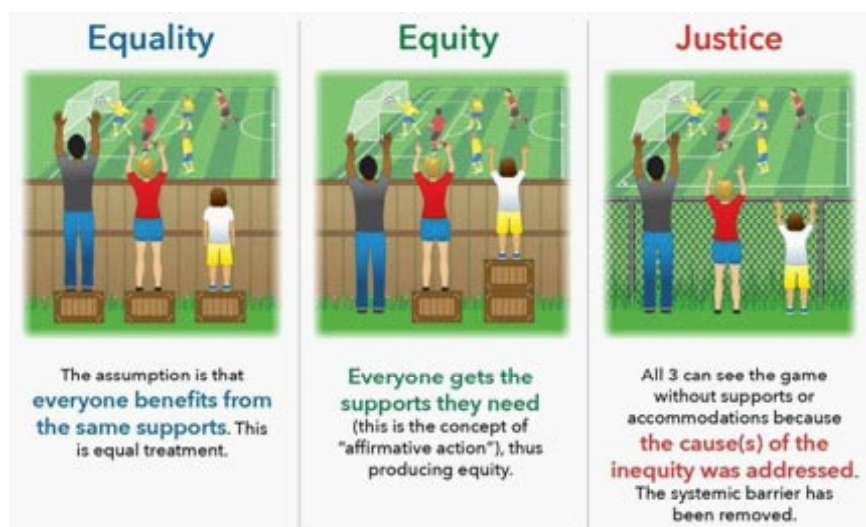


Grafični prikaz ekskluzije, integracije in inkluzije (Mihorko idr., 2014)

med člani skupnosti. Pri integraciji lahko govorimo tudi o popolni, delni in minimalni ter o fizični (vključevanje v prostor), funkcionalni (oprema, pripomočki, programi) in socialni integraciji. Slednja že nakazuje vključevanje, ki pa zahteva predvsem spremembo temeljnih vrednot mišljenja in ravnanja (Kustec Lipicer & Slabe Erker, 2012; Rutar idr., 2010; Štrumbelj, 2012, 2015; Štrumbelj idr., 2012;). Inkluzija je oblika sodelovanja, ki vsem članom družbe ali denimo vsem članom športnega društva

omogoča enake možnosti vključevanja. Predstavljen barvni krog inkluzije iz Slike 1 lahko primerjamo tudi s socialnim omrežjem vključujočega judo kluba, kjer so vsi člani kluba enako obravnavani, vsi so predvsem športniki in se šele na drugi ravni delijo po sposobnostih in programih.

Na sliki 2 lahko opazujemo tri primere ogleda nogometne tekme prek ograje, ki različno visokim gledalcem v vsakem od treh primerov omogoča drugačne pogoje.



Slika 2: Slikovni prikaz zagotavljanja različnih pogojev ogleda nogometne tekme glede na enakost (ang. equality), poštenost (ang. equity) in pravičnosti (ang. justice) (Thomas, Twitter)

V prvem primeru gre za enake pogoje zagotovljene vsem gledalcem, ne glede na njihovo višino, pri čemer je otrok, ki je premajhen povsem prikrajšan, najvišji gledalec pa sega previsoko. Pod sliko je napis, ki sporoča, da enaka obravnava predpostavlja, da imajo vsi koristi od enakih podpor. Slika nazorno prikazuje, da je otrok ostal brez ustrezne podpore. V drugem primeru opazujemo pošteno in nepristransko prilagoditev stopnic glede na višino, pri čemer ima otrok najvišjo podlago. V konceptu upoštevanja različnosti, vsak dobi podporo, ki jo potrebuje, kar ustvarja pogoje pravičnosti za vse. Na tretji sliki gre za zamenjavo vrste ograje na način, da se vidi skozi njo, brez potrebe po spreminjanju višine podlag gledalcev. Gledalci si lahko igro ogledajo brez opore in prilagoditev, ker je bil odpravljen vzrok neenakosti, odpravljena je bila sistematska ovira in lahko prepoznamo ne-izključevanje.

Pri vključevanju ljudi različnih sposobnosti v običajne športne sredine so pomembne prilagoditve okolja, športnih pripomočkov, programov in načinov učenja, da bi se vsi počutili enako sprejete in bi imeli enake možnosti za sodelovanje, napredovanje in tudi za udeležbo na tekmovanjih, športnih pripravah in taborih. Vse to je možno le v sodelovanju vseh akterjev kot so vsi člani športnega kluba, vodstvo kluba, prostovoljci, športne zveze, lokalna skupnost in sponzorji (Rutar, 2010; Štrumbelj, 2012, 2015). Še posebej pa je pomembna določena stopnja systemske podprtosti vključevanja vseh v šport s strani države, kot je razvidno iz tretjega dela slike 2, saj je le v tem primeru zagotovljen minimalni standard, ki ne sloni zgolj na navdušenosti posameznikov, temveč omogoča, da se dobri programi ohranjajo tudi, ko zavzeti posamezniki ne delujejo več v skupini.

Viri:

Ayios, A., Jeurissen, R., Manning, P., & Spence, L. J. (2014). Social capital: a review from an ethics perspective. *Business Ethics: A European Review*, 23(1), 108–124. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1111/beer.12040>

Cappo, D. (2002). Social inclusion initiative. Social inclusion, participation an empowerment. Address to Australian Council of Social Services National Congress 28-29 November, 2002, Hobart.

Flaker, V. (2016). Ethics of Inclusion: The Role of Social Work in Social Transformation and Innovation. *Dialogue in Praxis*, vol. 5(18), pp. 06–22. [Online] Available at: <http://dialogueinpraxis.net/index.php?id=5&a=article&aid=57>

Kustec Lipicer, S., & Slabe Erker, R. (2012). Izvajanje javne politike na področju športa za vse v Sloveniji.

Mihorko, B., Štrumbelj, B., Čander, J. in Cimerman Sitar, M. (2014). Smernice za šport in rekreacijo invalidov. Maribor: Društvo vojnih invalidov.

Rutar, D., Drobne. J., Patafta. T., Levec. A., Jeraša. M., Korene. I. in Praznik, I. (2010). *Inkluzija in inkluzivnost: Model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potrebami, ki so integrirani v redne oddelke*. D. Rutar (ur.), Center RS za poklicno izobraževanje. Ljubljana.

Španinger, M. (2003). *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami razmišljanja in problemi, ki se ob tem pojavljajo* (Diplomsko delo). Fakulteta za Šport, Ljubljana.

Štrumbelj, B. (2012). Izzivi športa invalidov v prihodnosti. (Slovenian). *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 60(1/2), 3.

Štrumbelj, B. (2015). Šport otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v vzgojno- izobraževalnem sistemu. V M. Kovač in M. Plavčak (ur.). *Zbornik 28. posveta športnih pedagogov Slovenije*, Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Štrumbelj, B., Filipčič, T., Mihorko, B., Šolar, A., Gačner, D., Čander, J., Ledinek, M., (2012). *E-časopis ŠME št.1: Modeli vključevanja otrok in mladine invalidov v športne dejavnosti*, pridobljeno s <http://www.zsis.si/2012/09/21/e-asopis-met1-modeli-vkljuevanja-otrok-in-mladine-invalidov-v-portne-dejavnosti/>

Thomas, L. on Twitter: Conflict is an opportunity to build trust. It's how you know everyone is really engaged! pridobljeno s <https://www.pinterest.com/pin/815503444997703169/>

Viktorija Pečnikar Oblak



INKLUZIVNA JUDO ZVEZA SLOVENIJE – STIČIŠČE SKUPNOSTI



Z velikim spoštovanjem in ponižnostjo oblikujem misli za ta prispevek. Posvečam jih mojstrom in mojstricam življenjskega kroga, s katerimi smo svojo duhovno raven dosegli tudi skozi Kanov edukacijski, vzgojni in etični sistem v skupnostih, v slovenskih judo klubih. Združuje nas pot, na kateri smo svojo skrb in veščine vtkali v celostno oblikovanje vadečega judoista in s tem bogatili in povezovali skupnosti.

Obstaja samo ena (mehka) pot, ki daje tak rezultat in tako gradi človeka. To je pot spoštovanja, vključevanja in usklajenega skupnega delovanja. To je pot posameznika v korist sočloveka in skupnosti. Tovrstno delovanje mojstra vzgaja ljudi, ki s svojimi socialnimi, profesionalnimi in življenjskimi veščinami gradijo in kulturno ter etično dvigajo skupnost. Vsak seveda po svojih možnostih in z osebnim, avtentičnim sporočilom juda.

Živa demonstracija mojstrstva je socialno povezana, podpirajoča se inkluzivna skupnost/klub ali zveza, ki s svojim delovanjem v širšem okolju tega izboljšuje in navdihuje.

Je tudi edini trajni obet za prihodnost Kanovega juda.

Vsak vključeni vadeči judoist v Sloveniji – otrok, mladostnik ali veteran, rekreativec ali tekmovalec – je naša skupna odgovornost. Nihče ne zapusti skupnosti, v kateri se dobro počuti, je v njej sprejet in upoštevan, in mu ta omogoča, da k njej prispeva ter tako napreduje in raste!

Sposobnost slovenskih mojstrov juda, da se v življenju vadečih soočajo in plemenito socialno upravljajo in plemenito socialno upravljajo s človeško ranljivostjo (v najširšem smislu), je v Kanovem judu minimalni standard vzgoje in izobraževanja, in **edino**, kar upravičuje uporabo vsem znanega slogana **JUDO JE VEČ KOT ŠPORT**. Samo ta kadrovski kapital s svojimi veščinami slovenskemu judu omogoča, da lahko deluje na mnogih področjih družbenega življenja, išče stičišča z mnogimi sistemi, ter skupaj z njimi ustvarja družbeno korist.

Slovenski judo klubi poleg vključene večinske populacije vseh starostnih in socialnih kategorij že 25 let skrbijo za otroke z motnjami avtističnega spektra, za žrtve različnih zlorab, ki jih s pomočjo juda spet vračajo v življenje. V naših klubih vadijo osebe s cerebralno paralizo, osebe z Downovim sindromom, intelektualno in telesno ovirani, razvili pa smo tudi program vadbe za osebe s težavami v duševnem zdravju, kar je gotovo evropski unikum. Kmalu bo v slovenskih klubih ali v dnevnikih centrih za starostnike po Sloveniji zanje organizirana tudi rekreativna vadba juda.

Mreža slovenskih judo klubov na celotnem ozemlju Slovenije deluje kot izjemno pomemben socialno-izobraževalni, vzgojno-humanitarni in športni sistem, ki je z vsakodnevno organizirano vadbo juda slovenski družbi v **neizmerno** korist. Naše delo je v veliki meri prostovoljno in brez plačila!

Razumevanje in pomen delovanja tega sistema ni mogoč zgolj skozi pogled ene same, športne, stroke, še manj vrednotenje in promocija učinkov za širšo skupnost. Prav tako je obstoječi formalni okvir JZS, s športno zakonodajo, ki ga določa, že dolgo prezek kimo no za slovenski judo.

Inkluzivna, medgeneracijsko povezana družba, je strateška usmeritev in zaveza slovenske države in EU. Za doseg tega cilja bosta EU in slovenska država v naslednjih letih aktivirali vse potrebne ukrepe, strokovni potencial številnih strok, pa tudi ogromna finančna sredstva. Razlog za to je ugotovitev, da so skupnostne oblike skrbi za ranljive in kohezija ter medgeneracijsko sodelovanje za družbo najcenejši in tudi etično najsprejemljivejši, vse skupaj pa je treba razumeti tudi v kontekstu staranja prebivalstva v EU.

Judo zveza Slovenije je s svojim implementiranim modelom inkluzije v tem trenutku vodilna slovenska inkluzivna športna organizacija. Ne v smislu panožne dominacije, temveč v smislu pozitivnih učinkov za družbo. Zagotovo bo kot prva pomagala državi pripraviti potrebne spremembe zakonodaje in ukrepe, da bo inkluzija v slovenskem športu zares zaživela.

Projekt inkluzije v JZS (z načeli) podpirajo država, najširši krog institucij, posameznikov, staršev vadečih, društev, pomembnih slovenskih podjetij ter lokalne skupnosti.

Dolga leta že čakamo na odziv in odločno podporo Olimpijskega komiteja Slovenije, ki bo inkluzijo v športu nekoč zagotovo prepoznal kot svoj veliki dolg družbi, pa tudi kot veliko razvojno priložnost (za ves slovenski šport).

Slovenski šport je namreč zadnji sektor slovenske družbe, ki ljudi



Ekipa JK Koper

»zakonito« izloča in diskriminira.

V slovenskih klubih je organizirana vadba, ki je lahko rekreativna, tekmovalna ali terapevtska. Želim si, da vadba vedno poteka z mislijo na širšo socialno in zdravstveno dobrobit posameznika, ki vadi judo. Še posebej je to pomembno pri pripravi vrhunskih športnikov za tekmovanja, saj so zaradi velikanskih obremenitev trenažnega procesa takrat tveganja največja.

Slovenski judo klubi organizirajo vadbo juda v javnih športnih objektih, pa tudi v specializiranih institucijah, ki so namenjene ranljivim skupinam. Vsi ljudje, ki jih vključimo v vadbo juda, so polnopravni člani skupnosti/kluba/JZS z enakimi pravicami in dolžnostmi. Dosledno se izogibamo vsakemu nepotrebemu označevanju vadečih in vsakršni diskriminaciji ljudi.

Organiziramo skupne inkluzivne športne dogodke – državna prvenstva »Festival juda Jože Škraba«, kjer na istem dogodku tekmujejo različne skupine tekmovalcev. Dogodki so socialno bogati, pripravljamo jih skupaj z lokalno skupnostjo, institucijami, društvi, umetniki ipd. Nanje povabimo veterane juda iz lokalnega okolja ter inkluzivne judo klube iz tujine. Festival juda Jože Škraba se izpostavlja kot najpomembnejši državni dogodek na področju športne inkluzije. Demonstrira povezanost, socialno

vključenost in medgeneracijsko sodelovanje. Je odlično obiskan in toplo sprejet med ljudmi v lokalnih skupnostih in v slovenski politiki. Poleg tega ekspertno pomagamo voditi projekt inkluzije v Srbiji, ki je v vadbo juda vključil več kot 70 ranljivih otrok.

Inkluzija v športu je zahteven in kompleksen sociološki, socialni, etični, kulturni, politični, komunikacijski in, šele na koncu, športni zalogaj. V JZS imamo ekspertno znanje o njeni izvedbi, dokazuje ga 25 let dela in 150 vključenih v slovenskih klubih. V Sloveniji bi storili veliko napako, če bi si dominantno vlogo pri svetovanju odločevalcem, kako implementirati inkluzijo v slovenskem športu, izborila športna stroka, ki jo sicer izjemno cenim. Ne glede na to, da govorimo o inkluziji v športu.

Športna stroka meri, kategorizira, pripravlja športnike za tekmovanja; ceni in trži skoraj izključno tekmovalni rezultat. Izvaja selekcijo in že zgodaj v trenažnem procesu tiho izloča nezmožne, tudi otroke. Ker niso športni potencial, obet za tekmovalni rezultat. Ranljive športnike po skupinah oviranosti izloči v **športno »manjvredne«** sisteme Para, Adapted, SO, I.D., in v specializirane športne organizacije, ki po Evropi tudi v judo športu rastejo kot gobe po dežju. Ali pa se z njimi sploh ne ukvarja in jih pusti v

invalidskih organizacijah, društvih, institucijah.

Tiho segregacijo in diskriminacijo omogoča udoben zakonodajni okvir, temelječ na preživetem medicinskem modelu obravnave ljudi, ki jih deli in razvršča glede na telesne pomanjkljivosti in druge življenjske okoliščine, namesto da bi odpravljajal ovire in podpiral procese za polno vključenost in sodelovanje vseh športnikov.

Po tej poti lahko zlahka kreneta tudi EJU in IJF, ker jima svetuje in ju usmerja izključno športna stroka.

Proračunski denar, namenjen športu ranljivih, je trenutno v Sloveniji vse kaj drugega kot pokazatelj odločenosti države, da bi se športna inkluzija zares zgodila. Se pa zagotovo bo, saj to ni samo vprašanje dobre volje kogarkoli. Gre za spoštovanje osnovnih človekovih pravic, podpisanih državnih deklaracij in prepovedi vsake segregacije in diskriminacije v slovenski družbi in v EU, torej tudi v športu!

V tem trenutku niti ne gre toliko za to, v kakšnih tekmovalnih sistemih slovenski športniki tekmujejo, ampak kje se vadba vseh slovenskih športnikov (tudi ranljivih) odvija. Pri inkluzivnem športu je to lahko le okolje običajnega športnega kluba, in sicer v ločeni ali združeni vadbeni sekciji, normalizirani in vključeni v skupnost, seveda znotraj nacionalne panožne zveze posameznega športa.

Slovenskim športnikom, ki kmalu odhajajo na olimpijske igre, želim veliko tekmovalnega uspeha! Kot nekdanji član jugoslovanske in slovenske reprezentance v judu vem, koliko truda vlagajo v priprave za tekmovanja. Resnično smo ponosni na vse vas!

Darij Šömen, mojster juda

ZAČETKI INKLUZIVNEGA JUDA - IZBRALI SO JUDO ALI KO TANJA REČE GORAZD, HA-JIME!



V prispevku bom predstavil dejavnike in okoliščine, ki so po mojem mnenju prispevali k razvoju inkluzivnega juda v času, ko sem se dejavno ukvarjal s trenerskim in drugim delom na tem področju. Z judom za osebe s posebnimi potrebami sem se srečal leta 1999, ko sta me na trening povabila Darij Šomen in Tomo Dadič. Pred tem smo se nekajkrat pogovarjali in dogovarjali, kako vaditi in kako bi se srečali na skupnem treningu v Kopru.

V judo klubu Zmajčki smo še v istem letu začeli z vadbo juda za osebe s posebnimi potrebami in imeli dve skupini članov, ki so bili nekoliko drugačni od ostalih članov. V klub so jih pripeljali iz Varstveno delovnega centra (VDC) Tončke Hočevar v Ljubljani. V VDC je bila zaposlena moja žena, ki je v judu videla možnost za njihove varovanje. Poleg nje tudi drugi sodelavci, predvsem pa vodstvo zavoda, ki je

želelo svojim varovancem čim bolj kakovostno preživljanje prostega časa. Poskusili smo z vadbo, počasi in previdno. Prva skupina je bila skupina bolj sposobnih, ki so sami prišli na trening in so se hitro vključili v vadbo in postali naši redni člani. Druga skupina so bili varovanci, ki so bili manj spretni, imeli so spremljevalca in je z njimi bilo treba še bolj previdno delati. Nekaj pa je bilo skupno obojim. Kdorkoli jih je vprašal, s čim se ukvarjajo, so povedali, da z judom. Oni so sprejeli nas in mi njih – s časom brezpogojno – postali smo prijatelji. Naši novi člani so bili – A skupina – Tanja, Uroš, Aleš, Mirko, Mišo, poleg njih pa še B skupina – Žare, Jožica, Joško, Janez, in drugi.

Članstvo judoistov s posebnimi potrebami je pomembno vplivalo na sprejemanje drugačnosti v klub in zavedanje, kako krhki in ranljivi smo ljudje ter kako je pomembno, da smo kljub temu, da imamo omejene sposobnosti, lahko vključeni v dejavnosti, ki se jih drugače ne bi mogli udeleževati. V naslednjih letih smo se veliko naučili, poleg mene tudi moj trenerski pomočnik Vili – Rafael Viltušnik, Slavko Puljič in drugi sodelavci, pa tudi zaposleni z VDC Tončke Hočevar iz Ljubljane, ki so spremljali razvoj naših judoistov pri drugih dejavnostih, predvsem Janja, ki je verjela v naše delo in je spremljala naše »posebne judoiste«.

Vsaka novost prinese strahove,

predvsem pri tistih, ki so se ukvarjali samo z vrhunskih judom. Težko razumejo tiste, ki se počasneje učijo, ki niso tekmovalno naravnani ipd. Razlika med tekmovalnim in terapevtskih delom, ki ima za učinek razvoj telesa in duha je v skrbnem procesu vadbe, prilagojenem posebnim potrebam posameznika. Za to pa potrebujemo trenerje, ki imajo specifična znanja, veščine in osebnostne lastnosti. Splošno znano dejstvo, da novosti pripeljejo do odporov, ni bilo tipično le v slovenskem, ampak tudi širšem okolju.

Nekaj besede sem imel pri predstavljanju juda za osebe s posebnimi potrebami med kolegi v akademskem okolju. Največ odpora je bilo pri tistih, ki so izobraževali kadre za delo z osebami, ki so imele različne telesne ali duševne primanjkljaje. Prevladujoč strah strokovnjakov je bil, da treniramo ljudi, ki nimajo samokontrole in argument proti temu, da jih vključimo v judo, je bil, da bodo judoisti s posebnimi potrebami še bolj agresivni, nasilni. Moje predhodne trenerske izkušnje s socialno zemanjenimi otroki so pokazale ravno nasprotno. Večina tistih, ki so imeli napačna pričakovanja glede juda, je treninge zapustila zelo kmalu, tisti, ki pa so ostali, so bili odlični. Ne le kot judoisti, ampak tudi kot učenci v šoli in kot mladi ljudje, ki se spoprijemajo z različnimi težavami. Med vsemi strokovnjaki, s katerimi sem takrat sodeloval, je bil judo za osebe s posebnimi potrebami najbolj naklonjen moj nekdanji profesor nevrologije, razvojni nevrolog in nevropsihiater dr. Milivoj Veličkovič, ki nas je bodril pri delu in bil prepričan, da človeško telo zmore ogromno kompenzacije in nadkompenzacije. Veliko tega se je kasneje uresničilo. Učenje je potekalo skozi izmenjavo izkušenj, pogovore in treninge po prilagojenem francoskem sistemu vadbe za predšolske otroke, ki so ga na JZS



Prvi trenerski seminar G-juda v Ljubljani

prevedli v sredini devetdesetih let.

Po pogovoru s kolegi trenerji in navdušenci na področju juda za osebe s posebnimi potrebami, ki je kasneje dobil tudi sodobnejše poimenovanje – inkluzivni judo, sem se s predsednikom JZS Bogdanom Gabrovcem udeležil kongresa Evropske judo unije (EJU), kjer smo se pogovarjali tudi o judu za osebe s posebnimi potrebami, o razvoju sodniških pravil in programa za pasove v smeri verifikacije na EJU. Gradivo smo pripravili v sodelovanju z Royem Courtom iz Cardiffa. Poudarek je bil tudi na prilagojenem programu za pasove, da se izvaja izključno tehnike, ki ne ogrožajo zdravja in ne pomenijo grožnje za poškodbe. Tudi sodniška pravila judo iger smo skupaj pregledali. Ni manjkalo kritičnih misli in zadržkov v vrhu EJU, češ da gre za skupino posebnih, ki ji zdravstvena komisija EJU ni naklonjena zaradi visoke stopnje tveganja za poškodbe in ogrožanja zdravja. Imel sem občutek, da jih je bilo strah, da jim prinašamo težave in bodo morali pokazati, koliko srčnosti in človečnosti premorejo. O vsem tem sem se pogovarjal s predsednikom EJU, ki sem mu predstavil poglede in prizadevanja Roya Courta iz Walesa, nizozemskih, belgijskih in skandinavskih, pa tudi slovenskih kolegov. Ker sem bil takrat mednarodni sodnik, mi je prisluhnil, ampak precej rezervirano. Ni bilo velikega navdušenja. Čutili so rezerviranost brez posebne volje po sodelovanju in podpori.

Zadeve so se v Sloveniji lepo razvijale. Imeli smo prve seminarje za trenerje, kjer smo se učili drug od drugega, postavili nekaj temeljnih načel vadbe, pripravili program za pasove in prevedli sodniška pravila za judo igre. Tudi na seminarju za sodnike smo se seznanili s pravili judo iger za osebe s posebnimi potrebami. V procesu vadbe smo nekatere japonske izraze spremenili v slovenski jezik, da je bilo pomnjenje tehnik lažje. Tudi na srečanja – judo igre – smo hodili – na Nizozemsko in v Belgijo, srečevali pa smo se tudi

na klubskih treningih v Sloveniji.

Nepozabno je bilo potovanje in udeležba na judo igrah na Nizozemskem. Kmalu čez mejo, v Avstriji, smo se srečali vsi člani slovenske odprave. Nekdo si je zaželel kavo in začel se je tudi tečaj nemščine. Ein mal cappuccino, bitte, ga je podučil spremljevalec. Naš fant je pomahal natakari in vljudno dejal: »En ajmar kapučino, bitte.« Na račun tega se je ustvarilo pozitivno vzdušje. To naročilo kave je bilo začetek lepega potovanja. Igre so potekale na zanimiv, ampak povsem nov način. Intenzivno smo se učili. Naši tekmovalci so bili nekoliko izgnani, ampak so se hitro privadili. Vili jih je pazil, pripravljaj za borbe, Janja jih je materinsko spodbujala in pohvalila. Učil sem se sojenja, ki ni bilo le sojenje, ampak predvsem skrb za tekmovalce in komuniciral z organizatorji ter s kolegi iz tujine. Ob večerih smo naredili recapitulacijo dela celotne slovenske odprave. Domov smo se vrnili polni novih izkušenj, prijetnih vtisov in številnih poznanstev. Naši tekmovalci so se domov vrnili z medaljami, kar je motivacijo za vadbo še povečalo. Veselje in zadovoljstvo sta bila neizmerna.

V tem času sem tudi prevedel knjigo Judo – šport in način življenja, ki sta jo napisala David Matsuo

in Michel Brousse. Poglavlje v tej knjigi je namenjeno judu in njegovi socialni vlogi, pa tudi judu in delu z zanemarjeno mladino. Večina ljudi v tedanjem času je namreč menila, da je inkluzivni judo samo judo za osebe s posebnimi potrebami v ožjem smislu besede, vendar sta Matsumoto in Brousse to razširila tudi na druge socialno ogrožene skupine, predvsem mladostnike. Razmišljal sem o judu, načelih juda in povezanosti s socialno inkluzijo oz. socialnim vključevanjem vseh. Izhajal sem iz naslednjih misli: »Judo kot borilna veščina in šport poleg borbenih načel temelji na filozofskih načelih *seiryoku zenyo* in *jita kyoei*, pri čemer prvo poudarja čim boljšo uporabo moči duha in telesa (podobno kot pregovor zdrav duh v zdravem telesu) in poudarja posameznikov razvojni potencial, ki ga je treba krepiti z vadbo duha oz. značaja in tehnik juda ter telesnih sposobnosti (vzdržljivost, hitrost, spretnosti). Na drugi strani oz. vzporedno z načelom *seiryoku zenyo* pa stoji načelo *jita kyoei*, ki poudarja vzajemno in splošno družbeno korist. Če ti dve načeli postavimo v kontekst socialnega vključevanja, je najprej pomembno načelo *jita kyoei*, ki pomeni koristiti družbi z znanjem juda (npr. kot trener mlajših ge-



Skupni trening-Jk Zmajčki 2002

neracij, v tem primeru trener juda za osebe s posebnimi potrebami), vključevati v vadbo juda ljudi ne glede na raso, spol, starost, posebne potrebe. Načelo *seiryoku zenyo* razumem kot ideal, ki se ga dosega s prilagojenimi metodami treninga, da posameznik doseže svoj maksimum sposobnosti in v tem procesu postane enakovreden in enakopraven član velike družine judoistov. Pri ostalih judoistih se poveča sprejemanje drugačnosti in se judoiste, ki imajo posebne potrebe, pojmuje kot enakopravne člane klubov in nacionalnih zvez.«

Na nacionalni ravni so zame najbolj pomembni vtisi s prvega odprtega prvenstva Slovenije in mednarodnega turnirja v judu za osebe s posebnimi potrebami (Gan judo) v Kopru 21. - 23. 5. 2004. To je bil dogodek, ki je potrdil, da smo na pravi poti, da je slovenski judo ob boku najbolj naprednih nacionalnih judo zvez v Evropi in da poleg rednega programa, nudimo tudi vadbo za naše člane, ki to v izključno tekmovalno naravnanih okoljih, nikoli ne bi bili del naše družine. Na tem tekmovanju oz. igrah se je pokazalo nekaj vrlin vseh nas – to, da smo delovali kot celota, da so tujci, ki so se udeležili srečanja, bili presenečeni nad kakovostjo organizacije, umirjenostjo poteka

iger, kakovostjo sojenja. Splošno zadovoljstvo je bilo veliko. Zame sta legendi med sodniki bili Baldo Dragič, ki se je kljub videzu trdnega in neizprosne pokazal kot najbolj srčen sodnik in Sašo Pajtler, ki je bil rahlo zmeden in se je sprijaznil sam s seboj – sojenje judoistom s posebnimi potrebami ni enostavno, začutil je srčnost in sproščenost, ki ju je lepo izrazil. Podobnih izkušenj je bilo več, ampak zame sta takrat med sodniki bili zvezdi Baldo in Sašo. Vsem udeležencem, od organizatorjev do tekmovalcev, hvala!

Prepričan sem, da so kolegi, ki se z inkluzivnim judom ukvarjajo intenzivno tudi po začetnem obdobju, dosegli višjo raven usposobljenosti, številčnosti v klubih in informiranja splošne javnosti, da se izvaja ta plemenita dejavnost na področju juda, ki temelji na predanosti, strokovnosti in človekoljubnosti. Zahvaljujem se vsem judoistom in judoistkam, trenerjem in drugim podpornikom juda za osebe s posebnimi potrebami, ki sem jih spoznal v svoji judoistični karieri kot tekmovalec, sodnik in trener, saj je to poleg vseh drugih izkušenj na področju juda bila ena izmed najbolj intelektualno in čustveno bogatih izkušenj. Predvsem pa hvala Tomu Dadiču in Dariju Šomnu, da sta nas povabila in navdušila za to čudovito popotovanje.

Za zaključek še misel iz naslova prispevka - *Izbrali so judo ali ko Tanja reče Gorazd, ha-jime*. Zakaj? Zato, ker so naši judoisti s posebnimi potrebami čutili sprejetost in varnost, ker je bila vadba prilagojena njihovim sposobnostim, ker so se počutili dobro, veselo in sproščeno. Zato, ker so bili trenerji odlični, razumevajoči in sposobni vzdrževati red na zelo specifičen način. Zato, ker smo bili deležni podpore širšega okolja, v klubu, drugih članov, širše, v VDC, predvsem, pa posameznikov, ki so verjeli, da je to prava pot. Mi smo se trudili, da združimo vse to in popeljemo zadeve na višjo raven, tam je treba vajo ponavljati in znova in znova prepričevati druge, da je vključevanje prava pot. Za to je treba imeti moč, neizmerno voljo, vztrajnost, modrost. Vprašanje je, kdo je učitelj in kdo učenec – oboji! In Tanja. Na proslavi ob dvajseti obletnici Judo kluba Zmajčki sem v nagovoru predstavil delo kluba z osebami s posebnimi potrebami. Na začetku mojega nagovora, je v polni dvorani vstala Tanja, naša judoistka iz VDC in veselo zavpila: »Gorazd, ha-jime... Torej Gorazd, začni...« In s tem je povedala vse in še več.

Gorazd Meško

PREDSTAVITEV PROJEKTA »VKLUČENI V ŽIVLJENJE«

Inkluzija v športu pomeni enake možnosti za vse. JZS ima tradicijo v izvajanju inkluzivnih judo programov, vendar s skromno finančno podporo. Znotraj JZS deluje 76 klubov, od tega je sedem inkluzivnih judo klubov, v katere je vključenih 153 oseb z različnimi sposobnostmi. V Sloveniji ni podatkov o dejanskem številu vključenih športnikov z raznolikimi sposobnostmi, prav tako ni podatkov o številu oseb z oviranostjo. Je pa slednji podatek ocenjen na 160.000 do 170.000 oseb (delovnih invalidov, otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, vojaških in vojnih invalidov, ter

zmerno, težje in težko duševno in najtežje telesno prizadetih oseb).

Cilji projekta

- **Dolgoročni cilj:** krepitev osveščenosti o inkluziji v športu v širši družbi.
- **Kratkoročni cilj:** zbiranje finančnih sredstev za JZS, vključevanje deležnikov in spodbujanje objav za osveščanje o inkluziji v športu.

Strategija

Mercator je v partnerstvu z OKS podprl JZS z osveščanjem o inkluziji v športu in s finančno podporo od

prodaje risb otrok sodelavcev Mercatorja v dobrodelni spletni galeriji. Komunikacijska kampanja je zasledovala tri usmeritve – večkanalni pristop, vključevanje deležnikov in žive zgodbe – pod sloganom »Vključeni v življenje«. Splet aktivnosti je vseboval komunikacijo z mediji, interno komunikacijo ter aktivnosti v digitalnih in družbenih medijih:

- **Intenzivna medijska publiciteta** je izhajala iz 8 sporočil za javnost, 12 medijskih dogodkov (otvoritev galerije, odprti treningi inkluzivnih judo klubov, obiski olimpijske bakle) ter spodbujanja intervjujev/

Rezultati

V dobrodelni spletni galeriji je bilo prodanih 358 otroških risb, končna višina donacije pa je znašala 13.839,00 eur. V času kampanje je bilo o inkluziji v judu objavljenih 83 medijskih prispevkov, ki so dosegli več kot 12 milijonov ljudi. Objave na digitalnih in družbenih medijih (Mercatorja, OKS in JZS) so dosegle 303.090 oseb, vsi trije partnerji skupaj pa so z vidika vključenosti deležnikov dosegli 15.940 odzivov (všečki, odzivi, deljenje, komentarji).

izjav s predstavniki inkluzivnega juda (strokovnjaki, trenerji, judoisti).

- **Interna komunikacija** je vključevala spodbujanje sodelavcev Mercatorja k nakupu otroških risb in deljenju objav na osebnih profilih na družbenih omrežjih, ter spodbujanje judo klubov k deljenju objav na lastnih kanalih (digitalni in družbeni mediji).
- **Aktivnosti v digitalnih in družbenih medijih** so vključevale predstavitev projekta (na spletnih straneh Mercatorja), redno deljenje novic o projektu in povabil k podpori projekta (z nakupom otroških risb ali deljenjem objav) na družbenih kanalih Mercatorja in partnerjev, donatorske objave o podpori projekta (objave kupcev risbic).

Izvedba

Kampanja se je začela marca 2021 z otvoritvijo dobrodelne spletne galerije in je potekala do začetka oktobra 2021, ko je Mercator na zaključnem dogodku predal donacijo JZS. Celotno obdobje so potekali dogodki, podprti z medijsko publiciteto in objavami v digitalnih in družbenih medijih.

Pomembni so tudi kvalitativni učinki kampanje. MDDSZ ter MIZŠ sta vzpostavila delovno skupino za inkluzijo v športu. JZS je vzpostavila dialog z županoma dveh občin za okrepitev finančne podpore inkluzivnim judo klubom. Poleg tega se je v času projekta okrepilo sodelovanje med inkluzivnimi judo klubi in lokalnimi skupnostmi ter sodelovanje med športnimi disciplinami na področju inkluzije v športu.



»V Mercatorju želimo v okviru naših družbeno odgovornih pobud prispevati k višji kakovosti življenja in razvoju tako v lokalnih okoljih kot na ravni celotne družbe. Z veseljem smo se povezali z JZS in OKS v projektu »Vključeni v življenje«, v okviru katerega smo prispevali k izvajanju programov juda za vse in osveščali širšo javnost o pomenu inkluzije. Vključevanje v šport ima namreč pomemben vpliv na širše družbeno vključevanje ranljivih skupin, na njihov položaj v družbi in enake možnosti za vse. Veseli smo, da bodo lahko judo klubi z zbranimi finančnimi sredstvi in okrepljeno osveščenostjo okrepili aktivnosti inkluzivne vadbe in privabili v svoje vrste nove športnike.«

Tomislav Čizmić, predsednik uprave Skupine Mercator



»**Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez** je z veseljem pristopil k projektu »Vključeni v življenje«, ki ga v sodelovanju z Judo zvezo Slovenije podpira družba Mercator d.d. z nadgradnjo letošnje kampanje. Tematika je **povezovanje ranjivejših skupin** v družbi.

Veseli nas, da je Judo zveza Slovenije ena prvih članic, ki se s tovrstno športno aktivnostjo ukvarja že vrsto let in športnike ter njihove treninge povezuje s sedmimi inkluzivnimi judo klubi.

Menim, da je **ozaveščanje javnosti** o pomenu vključevanja oseb z intelektualno ali telesno oviranostjo in s težavami v duševnem zdravju zelo pomembno. Tako se širi **podpora športu za vse** in razbija predsodke glede vključevanja invalidov v različne športne programe. Še naprej se bomo trudili spodbujati enakovreden dostop do športa za osebe z različnimi zmožnostmi in dodatno ozaveščali o pozitivnem vplivu športa na življenje posameznikov.«

Bogdan Gabrovec, predsednik OKS

ODPRTI TRENINGI INKLUZIVNEGA JUDA V OKVIRU KAMPANJE VKLJUČENI V ŽIVLJENJE

V koledarskem letu 2021 se je sedem inkluzivnih klubov v Sloveniji pridružilo Mercatorjevi akciji »Vključeni v življenje«, kjer so se z dobrodelno prodajo otroških risbic, ki so jih naslikali otroci Mercatorjevih zaposlenih, zbirala finančna sredstva za podporo Judo zvezi Slovenije pri izvajanju prilagojenih športnih programom. Akcija je obenem ozaveščala širšo javnost o pomenu vključevanja oseb z različnimi sposobnostmi v šport in družbo. Osnovana je bila na principu grajenja družbe sožitja, medsebojnega sprejemanja in enakih možnosti za vse.

V Sloveniji osebe z intelektualno in gibalno oviranostjo ter osebe s težavami v duševnem zdravju v svojo sredino vključuje sedem tako imenovanih inkluzivnih judo klubov. **JK Koper, JK Jesenice, JK Sokol Ljubljana, JK Z'dežele Sankaku Celje, JK Murska Sobota,**

JK Železničar Maribor in JK Sankaku Ljubljana.

Omenjeni klubi nismo samo judo klubi, ampak poleg primarne družine tudi ena izmed redkih skupnosti, ki daje osebam z različnimi sposobnostmi možnost enakovredne udeležbe pri aktivnostih, ki so večinoma namenjene splošni populaciji. V programih inkluzivnega juda, ki jih lahko izvajamo kot terapijo, rekreacijo ali tekmovalni šport, je danes združenih devet judoistov z različnimi sposobnostmi. Inkluzija v širšem pomenu besede zagovarja ohranitev identitete posameznika ob vključevanju v družbo, hkrati pa načelo inkluzivnosti temelji tudi na tem, da se večina lahko od manjšine marsikaj nauči. Inkluzija v športu se tako kaže z omogočanjem možnosti vsem športnikom.

»Na področju juda ima inkluzivna vadba v Sloveniji že dolgoletno

tradicijo. Prvi judoisti z različnimi psihofizičnimi sposobnostmi so začeli trenirati leta 1994 v Kopru in Portorožu, leta 2004 pa so v okviru JZS ustanovili Komisijo za inkluzivni judo, ki skrbi za strokovni razvoj panoge. Od leta 2017 organizirajo tudi Državno prvenstvo v inkluzivnem judu, ki se imenuje 'Festival juda za vse Jožeta Škrabe'.«

V času akcije »Vključeni v življenje« so bili inkluzivni klubi vključeni v različne aktivnosti, ki so trajale vse od marca 2021 do oktobra 2021, ko so klubi, po ogledu državnega prvenstva smučarskih skokov pod smučarsko skakalnico v Kranju, prejeli zbrano donacijo 13.839 eurov.

V vmesnem obdobju so po omenjenih klubih potekali odprti treningi inkluzivnega juda, ki so jih številčno podprli različne medijske hiše in novinarji. Med treningom



Člani inkluzivnega juda iz JK Sokol Ljubljana z risbicami iz akcije Vključeni v življenje.

so se judoistom po klubih priključili znani olimpijci in inkluzivnim judoistom pričarali nasmeh na obraz.

Odprti trening inkluzivnega juda v JK Sokol Ljubljana je obiskal kajakaš Luka Božič.

Trener JK Sokol, **Gaston Descampes**, je o svojem delu povedal naslednje: »*Trening, pa naj je skupina inkluzivna ali ne, pričnemo s pozdravom in ogrevanjem. Ves trening izvajamo vaje v pari. Hkrati spodbujamo pomoč med samimi člani skupine (močnejši pomagajo šibkejšim ...). S tem, ko so judoisti pozorni drug na drugega, se opazujejo, si pomagajo in pazijo drug na drugega, tudi sami razvijajo svoje sposobnosti. Med tehničnim delom treninga izvajamo različne tehnike metov, padce in končne prijeme, saj želimo osvojiti čim več znanja. Te osvojene tehnike tudi sproti ponavljamo. Z osvajanjem tehnik judoisti povečujejo svojo fizično in mentalno vzdržljivost. Vedno v trening vključimo tudi igro, lahko s pripomočki ali brez, odvisno od igre. Na koncu vsakega treninga izvedemo različne tehnike sproščanja, npr. dihalne vaje ali meditacijo.*«

Toni Perič, inkluzivni judoist JK Sokol, z veseljem spregovori o svojih občutkih: »*V judo klubu Sokol*



Ekipe JK Železničar Maribor na treningu inkluzivnega juda, kjer jih je obiskal rokometaš Luka Žvižej. Dogodek je potekal v okviru akcije Vključeni v življenje.

treniram že sedem let. Zelo dobro se počutim, super mi je trenirati judo. Na treningu so mi najbolj všeč vaje za moč in kondicijo, še najbolj pa se veselim borb. Treniram dvakrat tedensko po uro in pol, v skupini pa nas je devet ... V judu sem se našel, počutim se zelo dobro. Na treningih se umirim in grem domov dobre volje. Če na tekmovanjih osvojim še kakšno medaljo, pa sem še bolj srečen. Pomembno mi je, da vem, kateri klub predstavljam, saj se kot član JKS tu dobro počutim. Imam težave z vidom, zato mi dodatna pomoč na treningih vedno pride prav.«

Tjaša Ristić, vrhunska karateistka in olimpijka, je trening preživela z judoisti JK Jesenice. Dogodek je

zapustila z naslednjimi mislimi:

»Naše druženje se je začelo z veliko radovednosti. Imela sem edinstveno priložnost, da inkluzivnim judoistom predstavim prvine karateja. Odziv je bil več kot fantastičen. Na druženju ni manjkalo smeha in pozitivne energije. Drug drugemu smo polepšali dan in dodali kamenček v mozaik unikatnih izkušenj. Šport je izjemno pomemben za osebni razvoj vsakega človeka. Borilne veščine še posebej poudarjajo zavedanje in obvladovanje lastnega telesa, zato bistveno prispevajo k motoričnemu razvoju. Ena ključnih vrednot borilnih veščin je tudi spoštovanje – samega sebe, nasprotnika, trenerja, senseija in drugih. Naučijo nas, kako obvladovati svoje obnašanje, reakcije, svoj um. Vrednote športa, še posebej vrednote borilnih veščin, predstavljajo veliko priložnost za razvoj športnikov. Inkluzija v športu se mi zdi zelo pomembna predvsem zaradi socializacije in osebnostnega razvoja. Menim, da lahko s pomočjo inkluzivnega športa živimo bolj kvalitetno življenje.«

»Naši judoisti so zelo predani športniki. Če so le zdravi, se redno udeležujejo vadb. Kar reče trener, je zakon, popolnoma mu zaupajo, ob njem se počutijo varne. Še vedno, po vseh teh letih



Ekipe JK Murska Sobota z mojstrom juda Sašom Kovačem.

(v inkluzivnem judu sem navzoča že od leta 2007, odkar trenira moj sin Nik), imam solze v očeh, ko občudujem, s kakšnim žarom se borijo na tatamijih in kako veseli so vsakega uspeha; kako ponosni so, da zastopajo klub in Slovenijo na mednarodnih tekmovanjih.« (**Jana Jerković, predsednica JK Jesenice in mama inkluzivnega judoista Nika Jerkovića**)

V Mariboru se je treningu inkluzivnih judoistov v **JK Železničar Maribor** pridružil znani rokometišča **Luka Žvižej**, ki je v mladih letih prav tako treniral judo.

»Marsikomu se delo trenerja v inkluzivni skupini ne zdi posebej zahtevno, vendar je treba za samo pripravo vsebine in prilagoditev treninga posameznikom precej več pedagoško-didaktičnih znanj in časa, kot pri izvajanju treningov za njihove vrstnike v drugih skupinah. Za večino posameznikov, ki so vključeni v ta program in imajo težave v duševnem razvoju, je to poleg primarne družine edina oblika druženja. Spoznali so nove prijatelje, šport, pri katerem jim, zaradi individualno prilagojene vadbe, omogočimo uspeh, napredek, predvsem pa vplivamo,

da se razvijajo tudi osebno, da postanejo samostojnejši in samozavestnejši. Verjetno si je težko predstavljati, kako je, ko dobiš veliko prijateljev, ki nimajo tovrstnih težav. Mi pa smo tem posameznikom vse to omogočili v največji možni meri, kar se čuti tudi v odnosu med vsemi skupinami. Pri nas ni ločevanja, vključujemo jih v vse klubske aktivnosti. Menim, da to čutijo tako posebni judoisti kot njihovi starši« (**Mojca Antolinc, trenerka JK Železničar**)

Luka Heinrich, judoist inkluzivnega juda, je svoje občutke opisal tako:

»Inkluzivni judo obiskujem eno leto in pol. Zelo všeč mi je trenirati judo, super se počutim na treningih. Najbolj všeč mi je, da se družimo, smejimo, imamo borbe, borbe v parterju in hodimo na tekmovanja... Treniranje juda mi pomeni druženje, veselje, spoznavanje drugih ljudi. Želim si čim več trenirati in hoditi na skupne treninge in tekmovanja. S ponosom povem, da sem član judo kluba Železničar, in sem vesel, da so me sprejeli.«

JK Murska Sobota je organizirala trening, kjer je bil navzoč kar njihov izjemni inkluzivni judoist **Sašo**

Kovač, ki je s ponosom povedal: »V inkluzivni judo sem vključen šesto leto. Judo mi je zelo všeč. Pri judu so mi najbolj všeč treningi in tekmovanja. V času virusa sem v domu Lukavci in vsak dan treniram s pomočjo spletnega pogovora z očetom. Treniram vaje brez in z utežmi. Treniram sam, po spletu pa je moj trener oče. Treniranje juda mi pomeni zdrav duh v zdravem telesu pri doseganju uspeha po mehki poti oz. doseganju znanja pri judu. Članstvo v judo klubu mi pomeni dobro trenirati glede na to, koliko zmorem, in uspevati na tekmovanjih.«

»Borilna veščina judo mi je od nekdaj veliko pomenila, ker nikoli ni dolgčas in prej ali slej najdeš sebe. Veščina v prilagojeni obliki je velik izziv za vsakega športnika, če se tega loti, tudi pri meni je tako. Ugotovil sem, da se moram še veliko naučiti o ljudeh s posebnimi potrebami, potem bom še lažje prenašal našo veščino v njihova srca. Najlepše je, ko ti ob učenju prilagojenega juda uspe privabiti učencu na obraz vsaj malo sreče, ta občutek izvabi kdaj tudi kakšno solzo. Zaradi tega zelo spoštujem ljudi, ki nam, trenerjem oseb s posebnimi potrebami,



Ekipa JK Koper na odprtem treningu inkluzivnega juda 2021, ki je potekal v okviru akcije Vključeni v življenje. Risbico držita rokometni trener Uroš Rapotec in mojster juda Samo Masleša.

zaupajo, nam stojijo ob strani in vsak po svoje nudijo pomoč. Za konec mojega skromnega zapisa bi se vsem zahvalil v imenu vseh oseb, ki se za vsako najmanjšo pomoč ne morejo zahvaliti sami,« doda **Zdenko Kovač**, oče in trener Saša Kovača.

V **JK Z'dežele Sankaku** so sobotno dopoldne preživeli v družbi domače judoistke, dobitnice zlate in bronaste olimpijske medalje, **Urške Žolnir**.

Trener, **Timotej Verdel**, ki ga njegovi inkluzivni judoisti obožujejo, je o svojem delu povedal naslednje: »Vsak trening je drugačen od drugega. Najprej se kot pri vsaki vadbi dobro ogrejemo, s kakšnimi gibalnimi vajami, igrami ... Nato imamo 'glavni del'. Včasih imamo vaje, pri katerih razvijamo gibalne spretnosti, včasih trening, kjer se usmerjamo na borbe, občasno pa je ves trening namenjen igram. Vsi treningi pa temeljijo na etičnosti borilne veščine, pripadnosti skupini, razvijanju delovnih navad ter sprostitvi in zabavi. Vodim skupino sedmih judoistov, ki trenirajo skupaj. Občasno imam tudi individualne treninge za posameznike, ki bi se radi spoznali z judom. Z dolgoletnimi izkušnjami treniranja juda in trenerskih izobraževanj sem to znanje prenašal na inkluzivne judoiste. V pomoč so mi bili tudi glavni trener kluba, gospod Marjan Fabjan, začetnica inkluzivnega juda v klubu, Simona Lotrič ...«

Žiga Vangoš, inkluzivni judoist, se svojih začetkov takole spominja: »V judo sem vključen že šest let. Zelo mi je všeč. Tako kot vadba, spretnosti ... Najbolj všeč mi je družba, delo profesionalnih trenerjev, spodbujanje, tekmovalnost. Treniram ponavadi dvakrat tedensko, odvisno od časa ... V naši skupni je sedem judoistov. Pomen treniranja juda ima več platí, v judo niso vštete samo borbe. K njemu spadajo tudi red, discipli-



Ekipe JK Z'dežele Sankaku iz Celja s sensejem Marjanom Fabjanom. Na treningu inkluzivnega juda so se v okviru akcije Vključeni v življenje pridružili olimpijka Urška Žolnir s hčerko Nolo in podžupanja MO Celje Breda Arnšek.

na, obnašanje in borbenost. Biti član judo kluba je lepo, zanimivo, polno nepričakovanih stvari, treningov, moram pa tudi povedati, da sem ponosen, ker lahko treniram v klubu Z'dežele Sankaku Celje!! Zelo sem vesel, da je še nekdo na tem svetu, ki podpira nas, športnike, ki treniramo s srcem in dušo. Na tekmi se borim do zadnjega diha, vse iztisnem iz sebe.«

Člani **JK Koper** so pokazali svoje znanje na prostem, v družbi kar treh uspešnih športnikov: roketnega trenerja Uroša Rapotca, vrhunskega športnika v kajtanju Tonija Vodiška in njegovega trenerja Rada Gregoriča.

Marko Hojak, inkluzivni judoist JK Koper pove: »Z judom sem se srečal že v osnovni šoli. Potem sem imel nesrečo in nekaj let nisem treniral. Potem sem se spet vključil in zdaj treniram že 20 let. Trenirati judo mi je zelo všeč. Vse vaje se mi zdijo super. Zelo rad se družim tudi z ostalimi judoisti iz kluba in ne samo s kolegi iz VDCja. Judo mi pomaga obdržati dobro kondicijo. Pomeni mi sprostitvev. Rad tudi tekmujem in sem na svoje uspehe ponosen, čeprav to ni najbolj pomembno. Bolj mi je važno druženje na treningih in srečevanje drugih judoistov po Sloveniji in svetu.«

Tomo Dadić, trener JK Koper, se svojih inkluzivnih začetkov spominja takole: »Leta 1994 me je Mojmir Kovač 6. dan vzpodbudil, da bi začeli z vadbo juda za uporabnike VDC Koper. Sprva sem na njegovo iniciativo gledal malo skeptično, vendar sva se vseeno lotila vadbe. Najprej z enim judoistom, kasneje s tremi, petimi ... do današnjih dni, ko je dejavnost razširjena že po vsej Sloveniji. Prvih šest let smo samo trenirali ter iskali stike v tujini. Pomembna prelomnica je bil obisk seminarja in tekmovanja inkluzivnega juda v Cardifu leta 2000, kjer smo navezali stike s klubi iz Evrope in se kasneje začeli udeleževati dogodkov. Program inkluzivnega juda za vsakega judoista pomeni zelo veliko. Pomeni predvsem, da je lahko judoist, ne glede na njegove specifikke (oviranosti), član običajnega športnega kolektiva, kar njegovo oviranost postavlja v drugi plan. Njegova primarna identiteta je judoist, športnik, član kluba. Inkluzija ustvarja pogoje, ki mu omogočajo, da lahko enakopravno sodeluje v športu, ki si ga je izbral.«

JK Sankaku Ljubljana je prav tako obiskala nekdanja vrhunška športnica – judoistka Raša Sraka.

Viktorija Pečnikar Oblak, trenerka v JK Sankaku Ljubljana, je svoje misli strnila v naslednje besede: *»Inkluzija je spoštovanje različnosti, kjer je prostor za vsakega, ne glede na njegove sposobnosti. Največ vreden si takšen, kakršen si.«* Trenerka pravi, da o diagnozah ne sprašuje niti ne govori, saj se raje osredotoči na posameznikove lastnosti, *»kajti v inkluziji velja, da ima vsak človek kakšno posebnost, predvsem pa različne sposobnosti«*. Njeni začetki v judu segajo v čas, ko je kot mlada mamica začela na treninge voziti svojega sina Martina. Tako je začela trenirati judo; nabirala je pasove in počasi napredovala do trenerke juda. Pri judu je vztrajala tudi po zaslugi mojstra Vojka Roglja iz Judo kluba Sokol, ki jo je hkrati spodbujal pri idejah o inkluziji. Že kot socialna delavka je delala z ljudmi z intelektualno oviranostjo v Varstveno delovnem centru

Tončke Hočevar, povezala se je tudi s Sončkom, Centrom Janeza Levca, CUDV Draga ... S temi ustanovami so sodelovali tudi v judu, se skupaj učili in razvijali programe.

Erik Žunec, oče Erije, ki je ena izmed judoistk v skupini, kamor vključujejo tudi inkluzivne judoiste, o inkluzivnem judu kot opazovalec iz prve vrste pove: *»Pri inkluzivnem judu mi je vseč predvsem to, da so tam otroci lahko 'takšni, kakršni so'. In napredek se vidi takoj, kajti ko se otroci gibljejo, temu sledi njihov umski razvoj.«*

Judoist **Aleksander** je na vprašanje, kako se njegovi prijatelji s treningov juda razlikujejo med seboj, dejal: *»Po tem, da imamo različne pasove, po starosti in velikosti.«* Pa tudi vsi enako zmorete? *»Da.«*

Junija je bil v JK **Železničar Maribor** organiziran tudi skupni trening inkluzivnih judoistov, katerega se

je udeležilo več kot 20 udeležencev iz vse Slovenije. Z inkluzivnimi člani Judo Kluba Železničar so trenirali tudi judoisti **Judo Kluba Z'dežele Sankaku, Judo Kluba Sokol Ljubljana, Judo Kluba Murska Sobota, Kluba Sankaku Ljubljana in Judo Kluba Jesenice**. Trening je vodil mojster juda 7.DAN **Rudi Blažič** in udeležencem popestril dopoldne. Judoisti so neizmerno uživali in prikazali zanimive borbe. Po treningu so nekaj časa namenili tudi druženju, spoznavanju in spletnanju novih medklubskih prijateljstev, ki jih uspešno pletemo še naprej.

Inkluzivni judoisti vedno znova premikajo meje in dokazujejo, da

»Kjer je trud, je vedno tudi dosežek« (Jigoro Kano).

Mojca Antolinc



Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor nas je obiskal na treningu inkluzivnega juda v Ljubljani leta 2019. Zahvalo mu je predala judoistka Rebeka Avšič.

PRESEDNIK DRŽAVE NA TRENINGU INKLUZIVNEGA JUDA



Urška Kustura, izvršna sekretarka Specialne olimpijade Slovenije, Borut Pahor, predsednik RS, Darko Mušič, predsednik JZS, Vili Lamovšek, podpornik in fotograf inkluzivnega juda.

POVEZANI V ŠPORTU



Izročitev donacije podjetja Mercator. Z leve: Lovro Galuf, predsednik Judo zveze Slovenije; Tomislav Čizmić, predsednik uprave Skupine Mercator; Viktorija Pečnikar Oblak, predsednica Komisije za inkluzivni judo JZS; Žiga Vangoš, judoist JK Z'čežele Sankaku; Bogdan Gabrovec, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije.

Mercator je kot partner Judo zveze Slovenije (JZS), Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS) in Smučarske zveze Slovenije (SZS) na letošnjem Državnem prvenstvu za člane in članice ter na Državnem prvenstvu mešanih ekip v Smučarsko skakalnem centru Gorenja Sava v Kranju izročil SZS in JZS posebno donacijo.

Ob zaključku akcije Vključeni v življenje, ki je potekala od marca letos z namenom ozaveščanja o inkluziji v športu, pa je Mercator doniral Judo zvezi Slovenije 13.839 evrov. V okviru partnerstva Judo zveze Slovenije (JZS), Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS) in družbe Mercator so bila namreč z dobrodelno prodajo otroških risbic zbrana sredstva za podporo Judo zvezi Slovenije pri izvajanju prilagojenih športnih programov ter ozavešča-

li javnost o pomenu vključevanja oseb z intelektualno ali telesno oviranostjo in s težavami v duševnem zdravju v šport in družbo.

Ob predaji donacije je predsednik Mercatorjeve uprave Tomislav Čizmić dejal: »V Mercatorju želimo v okviru naših družbeno odgovornih pobud prispevati k višji kakovosti življenja tako v lokalnih okoljih kot na nivoju celotne družbe. Z veseljem smo se povezali z JZS in OKS v projektu »Vključeni v življenje«, saj ima vključevanje v šport velik pomen za vsakega posameznika in za družbo kot celoto. Otroci naših zaposlenih so narisali 791 risbic, ki smo jih dali na odprto dražbo, v Mercatorju pa smo dodali še svojo donacijo in tako za Judo zvezo Slovenije zbrali 13.839 evrov za podporo izvajanju prilagojenih športnih programov.

Še posebej je namreč pomembno, da čeprav nismo vsi enaki, moramo imeti vsi enako odprta vrata za vključevanje v družbeno življenje«.

»Judo zveza Slovenije se zavzema za razvoj vključujočega (inkluzivnega) juda. Zavedamo se odgovornosti in pomena vključevanja ranljivih skupin v športne sredine. Sporočilnost vključujočega juda prinaša veliko dobrobit celotni družbi. Hvalježni smo podjetju Mercator, da je prepoznalo dobro delo Judo zveze Slovenije pri vključevanju ranljivih skupin in to tudi podprlo«, je dejal predsednik Judo zveze Slovenije Lovrencij Galuf.

Predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije Bogdan Gabrovec pa je zaključil: »Izjemno sem vesel, da smo s podporo Mercatorja uspeli izpostaviti pomen inkluzije v slo-

venskemu športu. Inkluzivni judo je lahko pomemben primer dobre prakse tudi za druge nacionalne panožne športne zveze, kako v šport vključiti čim več ljudi. Družbena odgovornost vseh, ki delamo v športu je, da ustvarjamo pogoje, da lahko vsi sodelujejo v procesu športne vadbe in imajo enake možnosti za udejstvovanje v športu.«

Na predaji donacije JZS so bili prisotni tudi predstavniki sedmih inkluzivnih judo klubov. Tomo Dadič, trener inkluzivnega juda v JK Koper, ob tem poudarja: »Program inkluzivnega juda pomeni za vsakega judoista zelo veliko. Pomeni, da je lahko ne glede na njegove specifične judoist in član običajnega športnega kolektiva, kar postavlja njegovo oviranost v drugi plan. Njegova primarna identiteta je judoist, športnik, član kluba. Inkluzija ustvarja pogoje, ki mu omogočajo, da lahko enakopravno sodeluje v športu, ki si ga je izbral.«

Mojca Antolinc, trenerka inkluzivnega juda v JK Železničar Maribor, dodaja: »Naša telovadnica je prostor, kjer se zabrišejo meje in uresničujejo sanje. Za večino posameznikov, ki so vključeni v ta program in imajo težave v dušev-

nem razvoju, ta predstavlja poleg družine edino obliko združevanja. V klubu spoznajo nove prijatelje, šport, pri katerem jim zaradi individualno prilagojene vadbe omogočimo uspeh, napredek, predvsem pa vplivamo na to, da se razvijajo tudi osebnostno, postanejo samostojnejši in samozavestnejši.«

»Inkluzivni judo pomeni enake možnosti za vse judoiste, ne glede na različne sposobnosti posameznika,« razlaga Viktorija Pečnikar Oblak, vodja Komisije za inkluzivni judo pri JZS, in dodaja: »Na JZS verjamemo, da je osveščanje eden od gradnikov uspešnega vključevanja oseb z različnimi možnostmi in da je za slednje potrebno skupno prizadevanje vseh deležnikov. Zato je projekt »Vključeni v življenje« za nas še posebej pomemben. V imenu JZS se zahvaljujem vsem ljudem dobrega in odprtega srca, ki so začutili našo ozaveščevalno akcijo, kupili risbe in pomagali deliti sporočilo o enakih možnostih za vse.«

Inkluzija v športu temelji na enakih možnostih za vse športnike. To pomeni, da lahko športniki s posebnimi potrebami enakovredno drugim športnikom, ki so brez po-

sebnih psihofizičnih ovir, izbirajo športne programe. Gre za vključevanje športnikov z raznolikimi sposobnostmi v običajne športne sredine na vseh nivojih, tako rekreativnih kot profesionalnih, v vseh starostnih obdobjih in v vseh športnih panogah.

Na področju juda ima inkluzivna vadba v Sloveniji že dolgoletno tradicijo. Prvi judoisti z različnimi psihofizičnimi sposobnostmi so začeli trenirati leta 1994 v Kopru in Portorožu, leta 2004 pa so v okviru JZS ustanovili Komisijo za inkluzivni judo, ki skrbi za strokovni razvoj panoge. Od leta 2017 organizirajo tudi Državno prvenstvo v inkluzivnem judu, ki se imenuje »Festival juda za vse Jožeta Škrabe«. V Sloveniji trenutno deluje sedem inkluzivnih judo klubov: JK Koper, JK Jesenice, JK Sokol Ljubljana, JK Z'đežele Sankaku Celje, JK Murska Sobota, JK Železničar Maribor in JK Sankaku Ljubljana. Ti omogočajo enakovredno vključevanje oseb s posebnimi potrebami ne le v šport, ampak so ti klubi zanje pomembna in pogosto edina skupnost poleg družine. V programih inkluzivnega juda, ki se jih lahko izvaja z namenom terapije, rekreacije ali kot tekmovalni šport, je danes združenih 153 judoistov z različnimi sposobnostmi.

Mojmir Kovač



**JUDO JE ŠPORT,
KJER SE ZABRIŠEJO MEJE
IN SE URESNIČUJEJO SANJE.**



Del ekipe iz akcije Vključeni v življenje. Z leve: Iztok Verdnik, Tomislav Čizmič, Tina Bajde, Viktorija Pečnikar Oblak in Mateja Suljič.

ZAKAJ JE JUDO NAJBOLJ INKLUZIVEN »ŠPORT«?

Judo poznamo kot šport. Seštevamo kolajne, ki jih naše judoistke in judoisti nosijo domov z največjih tekmovanj. Ponosno kažemo olimpijske kolajne in se z njimi postavljamo pred drugimi športi. A judo ni šport, je veliko več!

Jigoro Kano je leta 1882 ustanovil **Nihon Den Kodokan Judo** ali »največjo japonsko šolo študija poti«. Sestavil ga je in pozicioniral kot telovadbo. Vendar posebno telovadbo, pri kateri s pomočjo vadbe napada in obrambe, treniramo telo, um in duha. Kano je kot pedagog vedel, da njegova nova telovadba potrebuje še »moralno načelo«, da postane nekaj več. Z vključitvijo načela Jita Kyoei (s sodelovanjem do vzajemnega napredka), je judo postal edukacijska metoda, ki temelji na japonski kulturi in tradiciji.

Prav zaradi japonske kulture znotraj juda, ki temelji na spoštovanju, je judo tako poseben. Spoštovanje je vrednota, vrednote se prenašajo z delovanjem in treba je biti vzor. Če si želimo spoštovanje drugih, moramo drugim najprej sami izkazati spoštovanje. V doju (prostor, kjer vadimo judo) je veliko pravil o obnašanju, obleki, higieni, hierarhiji ... najpomembnejši pa je priklon.

Priklon je znak spoštovanja, z njim se vse začne in konča.

Pri judu je tako, da so si dobitniki kolajn na največjih tekmovanjih med seboj zelo različni. Imamo visoke, nizke, suhe, čokate, tiste, ki dobro obvladajo tehniko, in one, ki večji poudarek dajejo telesni pripravi, tiste, ki ... Tudi znotraj posamezne kategorije so te razlike zelo opazne. In od tu do inkluzije je le še korak.

Za vadbo juda sposobnosti in spretnosti niso pomembne. Judo lahko vadi res vsak. Nekateri na blazino pridejo sami, nekatere pripeljejo na vozičku, nekatere vodijo a vsem je enako, ko stopijo na tatami, postanejo judoisti.

Judo je poseben, prilagodi se človeku, ki ga vadi. Vrhunski športniki izvajajo posebne vaje, otroci, starejši, invalidi in ljudje z različnimi omejitvami izvajajo te iste vaje, le malo drugače. Stopimo na tatami in postanemo judoisti. Nič več ni pomembno, ali je nekdo olimpijski prvak ali mu manjka kak del »normalnosti«. Partnerja se priklonita drug drugemu in pričneta z vadbo.

Pri judu mora priti do dotika. Vadeča drug drugega primeta za judogi (obleka za vadbo). To je trenutek,

ko se prične spoznavanje in sprejemanje drugačnosti. Dokler je med dvema človekoma razdalja oz. vmesni prostor, se občutijo vse razlike (kulturne, verske, rasne, telesne), ko pa se dva dotakneta in začneta z vadbo, te razlike izginejo. Takrat postane najpomembnejša »vsebina«, skrb za varnost in skupni napredek. Res je, če želim sam napredovati, moram omogočiti in pomagati tudi partnerju (v judu imamo partnerja, ne nasprotnika), da napreduje.

V normalnem svetu velikokrat potrebujemo veliko, velike besede ter pohvale in kazni, da pridemo do majhnih rezultatov. S priklonom na tatamiju pa vse ovire, meje in zadržki v trenutku odpadejo. Ali povedano drugače: tisto, kar drugi le govorijo, mi na tatamiju uresničujemo!

Ni naključje, da je judo, kljub svojim omejitvam (tatami, judogi, tehnična zahtevnost, razumevanje ...) najbolj razširjen »šport« na svetu. Treba je le stopiti na tatami in se prikloniti.

Judo ni šport, judo je edukacija, judo je način življenja, judo je življenje samo!

Mojmir Kovač
6. dan



2. Festival juda za vse Jožeta Škrabe, Koper 2018

ZAKAJ JE JUDO DRUGAČEN, BOLJŠI?

Kolikokrat in od koga vse ste že slišali patetični stavek »z ulice rešujemo otroke in jih navdihujemo za športno življenje«. Vse, kar svetu pripovedujemo judoisti, lahko pripoveduje tudi nogometaš, boksar ali baletnik, kajne? Ampak katere so tiste možnosti in priložnosti, ki jih ima judo in jih drugi športi nimajo? Katere so tiste vzgojne prednosti, ki jih judo ima, a jih trenerji juda največkrat spregledamo, ker razmišljamo le o športu in ne o judu?

Kako je v normalnem svetu?

Krovna organizacija zapravlja milijone za »izobraževalne« akcije, bogati športniki se na športnem igrišču zmerjajo in pljuvajo, »revniki« gledalci na tribunah počnejo enako, le da se zraven tudi pretepajo in uničujejo opremo športnih objektov. Vse skupaj se potem preseli še na splet.

Kako je v judu?

Bosi pridemo v dojo, kjer se na vratih priklonimo in izkažemo spoštovanje dvorani in vsem, ki so že kdaj vadili v njej. V vrsto zložimo obuvale, bosu in v čistem judogiju, stopimo na blazino, se priklonimo (izkažemo spoštovanje vsem okoli nas) in se v tišini postavimo v vrsto za pozdrav, s katerim izkažemo spoštovanje trenerjem, sovadečim in duhovom starejših trenerjev.

Ko sem bil mlajši, sem bil prepričan, da karateisti, ki nimajo tekmovalnosti, lahko »lovijo« ljudi le na neke poceni zgodbe*. Mi, judoisti, pa se lahko na tekmah obnašamo kot nogometni huligani. Danes sem prepričan, da je kolajna le kos pločevine, moje obnašanje pa del mene in moje vzgoje.

Rekli boste, da je zunanja slika nekega športa ali kluba zelo odvisna od ljudi, ki ga vodijo. Res je, a zelo je odvisna tudi od sporočila oz. vrednot, ki so vtakani v filozofijo posameznega športa, predvsem pa od podajanja te vsebine in načina vzgoje »tekmovalcev« in trenerjev.

Moje mnenje je, da se je judo v Sloveniji spremenil, ko so klubi poskušali priti v osnovne šole. Ravnateljev ne zanima, če je neki trener najboljši borec, ampak kako bo z neko dejavnostjo koristno (varno,

vzgojno, zabavno ...) zapolnil čas popoldanskega bivanja na šoli. Takrat so tudi največji zagovorniki tekmovalnega juda, tako kot moji karateisti, začeli pripovedovati zgodbe.

Toda ali so te zgodbe resnične in ali jih mi, judoisti, prepoznavamo in zares živimo? Kje se skriva ta razlika, ki bi morala biti v vsakdanjem življenju še bolj očitna?

Judo ima že v svojem bistvu vgrajene moralne vrednote, ki se kažejo na vsakem koraku. Inkluzija je pomemben del; sam proces vadbe je naravnano k varnosti, spoštovanju in sodelovanju. Glavno načelo je Jita Kyoei (s sodelovanjem do harmonije – telesa, uma in družbe – ter skupne blaginje). Svet odkriva *fair play* in inkluzijo, judo pa to preprosto je!

Jigoro Kano je razvil Judo Kodokan kot edukacijsko metodo, ki preko fizične vadbe razvija telo in duha. Pot duhovne rasti se naslanja na etiko Zena in Bushida. Bistvo pedagogike juda je postati boljši človek in prispevati k razvoju družbe. Kano je to zaobjel s sloganom Jita Kyoei, ki je obenem tudi najvišje načelo juda.

Vrnimo se na začetek. Bosu, oblečeni v čudno obleko s pasom, ki je predolg in se ga ne da zavezati, stopimo na trdo blazino. Tam se v tišini v vrsti priklonimo drug drugemu. Vadba se začne s padci, nadaljuje se z vzajemnim metanjem in neskončnim pobiranjem. Vse to preide v borjenje, kjer pazimo, da ne poškodujemo partnerja. Da, partnerja, ne nasprotnika! Partner je v judu zelo pomemben. Boljši kot postaja on, bolj napredujemo tudi sami. Kljub temu, da je judo indivi-

dualen šport, je pri vadbi pomembna skupina, ki tako telesno kot duhovno sodeluje in raste.

Judoisti na tatamiju upoštevamo etična načela, ki jih lahko razdelimo na higieno in obnašanje. Najvišja načela so spoštovanje (Sonkei), iskrenost (Makoto), ponižnost (Kenyoku), sodelovanje (Kyoryoku) in junaštvo (Yu). Vzgojamo močne in samozavestne osebe, ki so vedno pripravljene pomagati starki čez cesto, pa tudi rešiti prijatelja pred vrstniškim nasiljem.

Vadba juda je drugačna, posebna. Vzgoja poteka z neskončnim ponavljanjem tehnike in z neprestanimi porazi. Večkrat kot nas partner vrže na tla, bolj oba napredujeva. Vrstijo se številni prikloni kot znak strinjanja in spoštovanja, ter nenehen nadzor urejenosti judogija (samuraji so se pred vsakim bojem očedili) in obnašanja (drža na tatamiju). Neprestano se zavedamo, da lahko le s skupnimi močmi postanemo boljši. Judo lahko vadijo ljudje z najboljšimi gibalnimi sposobnostmi in prav tako invalidi ter gibalno zelo omejeni ljudje. Vadijo ga ljudje vseh ras, veroizpovedi in obeh spolov. Med nami ni razlik! To je simbol spoštovanja. Vsakemu, ki stoji pred nami, se priklonimo in ga sprejmemo kot sebi enakega. Zaradi svoje specifikacije in osebnega kontakta je judo zelo primeren za integracijo in vse, kar lahko ta beseda pomeni.

Iz japonske tradicije (Zen in Bushido) izhaja »modrost«, da posameznikovo življenje, čeprav zelo uspešno, nima vrednosti, če s svojim znanjem in spretnostjo ne pomaga pri rasti in napredku družbe. Prav to je del juda. Judoist se z leti

Ponosni smo na osveščevalski partnerski projekt

VKLJUČENI V ŽIVLJENJE

V partnerstvu **Mercatorja**, **Judo zveze Slovenije** in **Olimpijskega komiteja Slovenije** smo v letu 2021 skupaj osveščali o inkluziji v športu in zbirali finančno podporo za inkluzivni judo v dobrodelni galeriji.



Hvala avtorjem otroških risbic za navdih, hvala partnerjema, hvala vsem, ki ste širili glas o judu za vse in hvala vsem, ki ste prispevali k finančni podpori Judo zveze Slovenije in inkluzivnih judo klubov.

Ostanimo še naprej vključeni v življenje.

Sedem inkluzivnih klubov je aktivno sodelovalo pri organizaciji odprtih treningov in drugih dogodkov ter širjenju zgodbe o judu za vse:

- **JK Koper**
- **JK Jesenice**
- **JK Sokol Ljubljana**
- **JK Z'đežele Sankaku Celje**
- **JK Murska Sobota**
- **JK Železničar Maribor**
- **JK Sankaku Ljubljana**



Ponosni smo, da smo s projektom pritegnili pozornost mednarodne judo skupnosti in odločevalcev na lokalni in državni ravni ter se dotaknili tudi drugih športnih panog.



vadbe nauči, kako pomembno je, da je danes boljši, kot je bil včeraj. Jigoro Kano velikokrat pove, da je edukacija (vzgoja in izobraževanje) zelo pomembna in da je to bistvo juda. Zanj judo ni ne šport ne borilna veščina, ampak edukacijska metoda, pri kateri skozi fizično aktivnost razvijamo telo in duha. Pedagogika juda sloni na moralnih načelih.

Judo je poln nasprotji: ponižnost – junaštvo, sodelovanje – individualnost, spoštovanje – tekmovalnost, inkluzija/integracija – hie-

rarhija (kyu in dan stopnje), porazi (padci) – rast (telesna in duhovna).

Če želimo spremeniti svoj način delovanja, moramo najprej spremeniti svoj pogled na svet. Tekmovalni judo je le en del juda, tu veljajo drugačna pravila in tukaj smo med najboljšimi na svetu. V množičnem judu veljajo spet drugačna pravila, in tukaj lahko postanemo še boljši. To bi moralo biti naše vodilo in na tem naj bi temeljilo izobraževanje trenerjev. Mi sami moramo POKAZATI, zakaj je judo drugačen, boljši. Vrnimo se k osnovam juda!

Sami se moramo odločiti, da damo večji poudarek etiki juda, in tako vsem pokažemo ter povemo, zakaj je UNESCO izbral judo za najprimernejši šport za razvoj otrok. To je treba še bolj poglobljeno vključiti v izobraževanje trenerjev in v PR judo zveze.

Mojmir Kovač, 6. dan

*naj mi karateisti oprostijo moje mladostniško plehko razmišljanje.

JITA KYOEI – s sodelovanjem do vzajemnega napredka

PROJEKT ERASMUS +

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



JITA
KYOEI
mutual welfare and benefit

Pod imenom **Erasmus +** se »skrivajo« evropski projekti na področju šolstva in izobraževanja. V tem sklopu je prostor tudi za športne projekte. **GIB Ljubljana** je kot prvi judo klub v Sloveniji na razpisu uspel s projektom z judo tematiko. Naslov projekta je »**Jita kyoei**«.

Jita kyoei je eno izmed osnovnih načel juda in govori o moči in pomembnosti sodelovanja. Če posamezniki želijo sodelovati med seboj, morajo imeti oz. znati uporabljati nekatere vrednote, kot so spoštovanje, altruizem, čut za odgovornost ter pravičnost in podobne.

Partnerji, ki sodelujejo pri projektu, prihajajo iz različnih okolij in kultur, zato projekt bogatijo s pisano paleto izkušenj v družbenem in kulturnem delovanju na področju, od koder prihajajo. Sodelujoče države so: Portugalska, Italija, Hrvaška in Slovenija.

S projektom poskušamo pripraviti smernice, kako lahko s pomočjo športa, predvsem juda, vplivamo na razvoj »pozitivnih vrednot« pri otrocih in mladostnikih. Poskušamo ugotoviti, katere so tiste vrednote, ki vplivajo na odgovorno, zavestno in spoštljivo vedenje do sovrstnikov in drugih ljudi, ter ozavestiti pomembnost pravilnega delovanja posameznika, ki bo pripeljalo do uspešnega sodelovanja in dviga kvalitete lastnega življenja in življenja skupnosti.

V prvem delu projekta smo s pomočjo strokovnjakov in mladih judoistov »iskali« prave vrednote in načine delovanja, ki pripeljejo do sodelovanja ljudi, ki jih ločujejo kultura, vera, spol in vse druge »razlike«, ki bi bile lahko v neki družbi vzrok za diskriminacijo.

V drugem delu projekta, ki je bil zaradi covida močno okrnjen (one-

mogočena potovanja in sodelovanja v »živo«), smo pripravili osnutke pravil in potrebnih znanj za mentorje judo inkluzivnih vrednot. V tej fazi bomo poskušali izobraziti mentorje in mediatorje, ki bodo v naslednji fazi s svojim delom v skupnosti (klubi, šole...) na mlade športnike prenašali vrednote, ki spodbujajo sodelovanje in spoštovanje.

Rezultate projekta bomo v zaključni fazi predstavili tudi Evropski judo zvezi ter jih z njeno pomočjo razširili v vse judo klube pod njenim okriljem.

Projekt se bo zaključil 31. 12. 2021

Mojmir Kovač, 6. dan

JUDO, ITAKI!

TRDNA SKUPNOST SANKAKU

Mnogi se čudijo dolgoletnim zaporednim olimpijskim uspehom mojstra juda Marjana Fabjana. Tudi sama sem vedno znova navdušena. Toda odkar sem nekega zimskega sobotnega dopoldneva prejela telefonski klic in smela stopiti v Budokan na Lopati, mi je marsikaj bolj jasno. Strogi urnik, trdo delo, jasen cilj in neomajna vizija.

Ko sta Marjan Fabjan in Tina Trstenjak v Tokiu ponovno osvojila olimpijsko odličje in pričarala veselje slovenskemu narodu, je bil to za mnoge srečen konec prvenstva na najvišji ravni. Vendar za zaslužne v resnici ni počitka. Uspehu sledijo številne pogodbene obveznosti, sprejemi, protokoli, intervjuji, prošnje, sodelovanja. Tudi sama sem se s prošnjo za ekskluzivni prispevek v posebni izdaji revije *Slovenski Judo*, namenjeni akciji »Vključeni v življenje«, postavila v vrsto. Vrhunski šport in vrhunska pripravljenost nimata ne začetka ne konca.

V četrtek, 26. 8. 2021 zjutraj, je priletel neobičajen sms: »Danes okoli 18h pride v judo klub peš z Brezja pater Robert. V čast olimpijski medalji bo posvetil kapelo. Vabljeni. Fabi.« Vajena sem že, da je vse, kar je povezano s tem neverjetnim stvariteljem, kovarjem olimpijskih medalj, drugačno, nepričakovano, presenetljivo. Povabilo me je navdalo z radovednostjo in globokim spoštovanjem.

Na prizorišču je bila zbrana družina Sankaku. Pred domom doja



Srebrna olimpijska medalja Tine Trstenjak, Tokio 2021

senseja Marjana Fabjana na Lopati 12 je stal preprost podij s šopkom sončnic, na katerem je pater Robert v pohodniški opravi začel blagoslov. Na levi smo lahko videli junaka letošnjih olimpijskih iger, ponosno Tino Trstenjak in njenega trenerja, na desni pa glasbeni pevski trio skupine Šani Šeni. Judoisti, udeleženci poletnega tabora Judo kluba Z'deže Sankaku Celje, so v judogijih strumno pričali o bistvu svečanosti. Pater je v čast še enemu izjemnemu dosežku, olimpijskemu srebru, blagoslovil kapelo s podobo klečečega Kristusa, ki premišljuje o prihodnjih dneh. Nežno in odločno je nagovoril športnike, jih, kljub trdemu delu in mnogim odrekanjem, povabil k vztrajnosti, ter poudaril,

da je z uspehom poplačan ves njihov trud. Srečanje, kakršnega še ni bilo, so obiskali številni lokalni prebivalci, družine mladih judoistov z bratci in sestricami, ki so se igrali na vrtnih trenažerjih, nekateri prijatelji, ekipa POP TV in spremljevalci patra Roberta.

V želji po zapisu, ki bo vreden tega dogodka, se mi misli mudijo pri izjemnih članih družine Sankaku. Ob vhodu na prizorišče sem najprej objela čudovito žensko, judoistko, partnerico, mamico, senseiko in prijateljico Simono Lotrič. Obraz ji je žarel. Sijala je od zadovoljstva in sreče. Simona je tista, ki v rokah trdno drži krmilo ladje Sankaku, ter z ljubeznijo in predanostjo previhari vse viharje. Za strumnimi mladimi judoisti najdem neutrudno vrhunsko judoistko in senseiko Petro Nareks. Med publiko zagledam še enega nepogrešljivega, umirjenega, preudarnega in zvestega pripadnika skupnosti Sankaku, senseia Igorja Trbovca. Klubska judoistka Eva Justin je s skrbno pripravljenim veznim tekstom v rokah mirno in spretno povezovala dogodek. Kasneje me je po telefonu poklical še en nadebudni sensei Timotej Verdel, ki vodi tudi skupino inkluzivnega juda. Povedal je, da je sodeloval v pripravah na žegen, in da so z judoisti inkluzivnega juda vadili velik del počitnic. Družili so se z judoisti iz drugih vključujočih slovenskih klubov ter slovesno nosili slovensko baklo za srečno popotnico klubski kolegicama Tini in Anemariji ter celotni slovenski ekipi judoistov in judoistk. Na Lopati je čutiti povezano skupnost, ki pod vodstvom genialnega mojstra juda Marjana Fabjana z zaupanjem, izkušnostjo, odločnostjo ter veliko mero spoštljivosti polno živi vsak trenutek. Na žegnu je vse teklo kot po maslu, bržkone zaradi srčnosti in skrbnega načrtovanja. Po zaključku blagoslova smo se prijetno družili ob vrhunski lokalni kulinariki, smeha in veselja ni manjkalo. Hvala za povabilo. Hvala za zaupanje. Hvala za še eno izjemno Sankaku popoldne v družbi čudovitih in zmagovitih ljudi.

Viktorija Pečnikar Oblak



Slavnostni sprejem olimpijke Tine Trstenjak, ter blagoslov srebrne medalje in kapelice v domačem klubu na Lopati.

OBISK PRI JOŽETU ŠKRABI



Nestor slovenskega juda Jože Škraba, mojster juda VIII. dan.



Od leve proti desni: Boris Švagelj, Jože Škraba, Viktorija Pečnikar Oblak s risbico iz akcije VKLJUČENI V ŽIVLJENJE.

JOŽE IN SLAVKO

Jože nas pričaka za mizo na verandi, bere časopis. Povabi nas za hišo, kjer je hladneje. Takoj se ponudimo, da mu pomagamo z vozičkom, Jože pa vstane, prime hojco in nas pelje na vrt.

Usedemo se v prijetno senco s prekrasnim pogledom na vrt in Šmartinsko jezero. Slavi, Jožetova žena, medtem skuha kavo in postreže okusen zavitek, ki ga je spekla. Nekaj trenutkov uživamo v tišini in pogledu na jezero. Tišino prekine Darij, ki prenese pozdrave judoistov z Balkana, še posebej Slavka Obadova, ki je ravno prebolel hudo okužbo s covidom-19. Pravi trenutek za presenečenje: Darij pokliče Slavka in mu razlaga, kako naj na telefonu vklopi kamero. Vmes Viktorija Jožetu predstavi dobrodelni projekt za inkluzivni judo »Vključeni v življenje«. Projekt je nastal na pobudo Mercatorja, sodelujeta še Olimpijski komite Slovenije in Judo zveza Slovenije, podpirajo pa ga tudi znani športniki. Otroci zaposlenih v Mercatorju so narisali 791 risb, ki se za simbolični prispevek prodajajo na spletni strani Mercatorja. Podjetje bo poleg

denarja, zbranega z akcijo, za vsako risbo prispevalo 10 evrov. Sredstva bodo namenjena razvoju inkluzivnega juda v Sloveniji.

Jožetu podarimo eno od risb. Mojster nas pozorno posluša in se razveseli darila. Na obrazu je opaziti zadovoljstvo in za bežen trenutek ponos, da se festival inkluzivnega juda imenuje po njem. Kmalu se na ekranu telefona prikaže Slavko, ki ne ve, kje in s kom smo. Presečenjenje, ko se s pomočjo moderne tehnologije zagledata, je še toliko večje. Pogovor dveh mojstrov; iz besed veje medsebojno spoštovanje dveh velikanov, staroste slovenskega juda, selektorja in tekmovalca na olimpijadi v Münchnu, ter dobitnika olimpijske medalje v Montrealu. Med kramljanjem o vsakdanjih stvareh se spomnita pokojnega judoista Moše Lucića in se pogovarjata o knjigah, ki ju pripravljata. Težave z zdravjem preletita kot nepomembno novico v časopisu, kjer prebereš samo naslov in že je samo bežen spomin. Slavko je izjemno vesel, da je Jože prevzel pokroviteljstvo nad državnim prvenstvom v inkluzivnem judu in ga poimenoval. »Poštovanje, dragi



Dva velikana jugoslovanskega juda, Slavko Obadov in Jože Škraba, med pogovorom po mobitelu.

moj prijatelju.« Jože pa le skromno odgovori: »Hvala.« Ob koncu klepeta se obema lesketajo oči.

O ŽIVLJENJU, VESOLJU IN SPLOH VSEM*

V prijetnem vzdušju nas klepet pelje vsepovsod, od prometa na cestah, otrok, vnukov in pravnukov do dobrih restavracij. Iz drobcev se spomini zgoščajo in kot oblaki po nevihti letijo na vse strani.

Jože predstavi knjigo, ki jo pripravljala, pomudi se pri Tini Trstenjak, finalnem dvoboju v Tokiu in objemu, ki je obkrožil svet. Poklepeta na razgledu na jezero, v katerem, po Jožetovih besedah, živijo tudi dvo-metrski somi. In smo že pri naslednjem projektu, triciklu, prilagojenem zanj, s katerim bi kolesaril okoli jezera. »Pa ne električnega, jaz hočem sam poganjati!« V mislih skupaj zajahamo ta tricikel in se odpeljemo v čas nazaj, do prvih začetkov juda v Sloveniji, organizirane vadbe, ustanavljanja klubov in zveze, ljudi, ki so judo postavljali na noge, do Jožetove knjige *Judo – prvi koraki*. Darih obširno predstavi začetke inkluzivnega juda v Sloveniji do danes. Ob omembi Antona Geesinka, pionirja inkluzivnega juda, se Jože spomni njunih srečanj. »Omarja je bil,« hudomušno pripomni, »izjemen judoka in spoštovan član skupnosti, ki je znal odpreti mnoga vrata, tudi izven juda. No, jaz sem pa začel, ko sem spoznal Kokichija Nagaoko ob njegovem obisku Slovenije. Bil je izjemen človek in judoka, ob njem sem se res veliko naučil.« Pomolči. »Potem sem svojo željo po znanju izpolnjeval pri trenerjih po Evropi, pri Nakataniju, Han Ho Sanu, Natsuiju in drugih. In sem se trudil to znanje predajati naprej.«

»Saj se še trudiš,« pripomni Viktorija, Jože pa nam spet izvabi smeh: »No, ja, po kapi se bolj trudim z ravnotežjem!« Kako že pravi rek? Smeh je pol zdravja. Ravnotežje ... Viktorija opiše, kako so potekali izpiti za inkluzivne judoiste v Izoli, kjer je judoistka tehnike za 1. kyu zaradi težav z ravnotežjem izvajala na kolnih, nožne tehnike pa je delala z rokami, tako da je nakazala princip tehnike. Pri drugem je bila trenerka zraven torija, uke je bil trener, tori pa je pri izvajanju kate zaradi težav s koncentracijo posnemal trenerko. Do teh tehnik smo prišli s pomočjo nizozemskih trenerjev, kjer pa po tem programu še niso izvajali

izpitov, tako da je izmenjava tehnik in izkušenj obojestranska. Judo vedno najde pot ... kot voda. Tako kot smo v Kopru našli pot, da smo pet inkluzivnih judoistov vključili v redno člansko sekcijo, pri čemer je najpomembnejše to, da se počutijo enakovredni in enakopravni člani, v vsakdanjem športnem okolju, kjer se brišejo vse razlike. Jože po nekaj trenutkih premisleka poudari: »To je prava pot.«

Jože prosi Slavi, naj mu poišče nekaj knjig. Slavi in Viktorija skupaj iščeta knjige, med njimi se na mizi pojavi tudi *Judo – prvi koraki*, prav posebna, s štampiljko Šolskega centra v Tacnu. V tišini se mojster prepusti spominom ob nastajanju njegove prve knjige, nato preskoči na zbornik ob 60-letnici JZS, potem nenadoma v Tacen, kjer je na policijski šoli poučeval judo. Pove, da ni bil ravno zadovoljen, ker učenci niso dojemali juda tako, kot on. Večino časa jih je učil tehnik samoo-brambe, ostalega pa le toliko, da so lažje strokovno opravljali svoje delo. »Judo kot način vseživljenjskega učenja jih ni zanimal,« pove z nekaj grenkobe. Viktorija vmes

poišče objavo na Facebooku ob njegovem 84. rojstnem dnevu maja letos, za katero Jože ve, ni pa prebiral komentarjev. »A se spomniš, kdo je Vlado Geč?« vpraša Viktorija. »Seveda, moj bivši učenec!« »Takole je zapisal: 'Spoštovani mojster, učitelj, čestitki ob vašem jubileju se pridružuje krepko preko 400 kadetov, miličnikov, policistov v svoji skupini na Facebooku, z lepimi pozitivnimi mislimi in spomini in čudovitimi komentarji na vaše neizmerno delo, ki ste ga vložili v njihovo osebno varnost in varnost ljudi in športne uspehe posameznikov. Vsi vam želimo še veliko uspešnih, zdravih let!' – 'Tovariš trener, velikan juda, poklon in spoštovanje za vedno!' – 'Damjan, 21. generacija: gospod Škraba, enostavno – za rei! Vse najboljše!' Čeprav so policiisti drugače dojemali judo, se te vsi spomnijo, ker si jim veliko dal, ker si se jih dotaknil kot človek, ne samo kot učitelj tehnik in vzvodov. Ker so vseeno sprejeli vseživljenjsko učenje kot način življenja, čeprav nezavedno.«

Vidno ganjen mojster odgovori: »Ko to bereš, so mi prišle solze v



Prvi priročnik o judu PRVI KORAKI mojstra Jožeta Škrabe.

oči. Ja, veliko smo dali skozi v Tacnu.«

Po kratkem premoru seže spet nazaj v spomin, v čase TAK Ljubljana, »kjer so sicer trenirali boks, dviganje uteži in rokoborbo,« in v študentske čase, ko se je preživljal s kaskaderstvom. »Na Grobniku in v Paklenici smo snemali, pa v puljski Areni. Sem šel prej na tečaj, kjer je bilo en kup indijancev, pa kavbojev, pa indijanci gor, pa kavboji dol! Potem sem skakal z zvonika, to je bilo za film *My friend Shorty* (v originalu *Heiß weht der Wind*, 1964). Pa pri Winnetouju, tam je bil en igralec, Nemeč, Klaus ... Klaus Kinski. Je imel pa tak pogled! Pa Terence Hill. Demeter Bitenc je tudi igral. Potem smo snemali en srednjeveški film, gladiatorji smo bili.« »Si bil pa en tak lump,« pripomni Viktorija, Jože pa spet sproži prešeren smeh: »No, saj sem še vedno! Ja, med študijem sem si vzel čas za to, s tem sem se preživljal. Smo trenirali z višine, kako pravilno padati. Na tla smo naložili vreče, napolnjene s slamo, jih postavili pokonci, pokrili s ponjavo in šli skakat. Najprej s treh metrov višine, potem pa smo se prevalili na tla, na hrbet. Potem pa vedno višje. Je pa bilo lažje z večje višine, si se vrgel na glavo, se v zraku obrnil in iztegnjen pristal. Če si se na roke lovil, je bolelo kot hudič! Za srednjeveški film sem nosil oklep, z nasprotnikom sem se boril, pa mi je padel vizir na oči in nisem nič videl. Sicer sva trenirala spopad, ampak sem v trenutku postavil roko narobe, ker nisem videl. In me je partner s kolom po roki, da me je en teden bolela. Takrat sem pa nastradal! Pa je šlo mimo tudi to. In s konjev smo padali, tega nisem ravnó znal in sem tako naštudiral, da sem vedno na noge padel. Mrtev, seveda! Skupaj s konjem na bok se pa nisem naučil padati. Tako sem se takrat preživljal, med študijem na Fakulteti za šport.« Iz spomina se nato izlušči tudi nagrada Marjana Rožanca, ki jo Mestna občina Lju-

bljana podeljuje za izjemne športne dosežke. Jože jo je dobil leta 2009 za zasluge pri vzgoji generacij judoistov, dolgoletno selektorsko delo, za samostojno organizacijo vsakoletnih priprav za starejše kategorije in judo šol za najmlajše, ter za predajanje znanja, pridobljenega pri največjih mojstrih juda. »Ja, to so bila živahna leta! Pa saj so zdaj tudi,« zaključuje mojster.

SLAVI IN JOŽE

Ko uživamo v pogledu na vrt, ki ga Slavi ureja z veliko ljubezni, Jože pove, da ga žena krega, ker vrt utaplja, ne pa zaliva. »Kljub temu uspeva vse!« Tudi Slavi odpotuje v času.

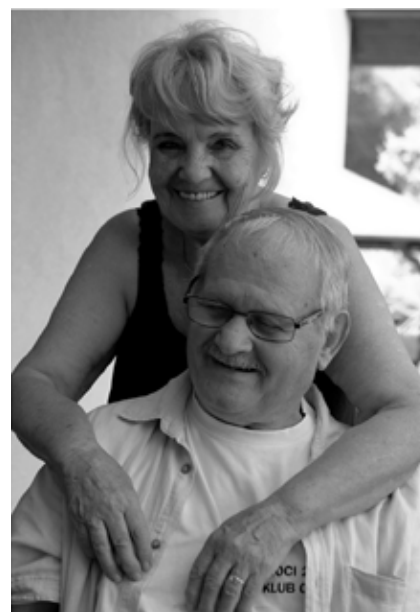
»Jaz sem bila malo drugačna športnica. V šolo sem iz Runtol hodila v šest kilometrov oddaljeno Celje, ampak sem vedno tekla, nisem hodila. Vsak dan. Kot najstnica pa sem se vozila z očetovim Puchom v šolo, kjer je bila mehanična delavnica in sem mehanikom rekla, da me morajo pridržati, ko se pripeljem, ker je motor pretežak, da bi ga lahko obdržala pokonci. In potem so me lovili. Ja, zabavno je bilo. Enkrat so me pa ustavili policaji in sem zakričala, naj me primejo, ker če me ne, bom padla skupaj z motorjem. Seveda je sledila kazen, plačal je oče, mami pa ni povedal. In je bilo konec mojih voženj. In streljala sem s pištolo, bila tudi prvakinja!«

Lump in lumpa, nič čudnega, da ju je življenje povežalo.

Na vprašanje, kako sta se spoznala, skoraj hkrati odgovorita: v šoli, kjer je bil Jože njen profesor na penologiji. »Tako, iz pozicije moči!« se spet nasmejemo. »Sicer sem končala srednjo tekstilno šolo, potem sem zamenjala smer. Je bilo kar prav, v tekstilu se nisem videla.«

Tedaj Slavi nežno objame Jožeta okoli vratu. Darij pograbi fotoaparāt in že fotografira. Slavi sicer protestira, ker pravi, da ni za na fotografije, pa jo med salvo smeha »potolazimo«, da ni nič hudega, saj

jo bomo objavili samo na socialnih omrežjih.



Jože Škraba s svojo ljubeznijo, ženo Slavi.

Slavi napove kosilo in postreže z odličnim ričetom, skuhanim z veliko ljubezni. V tišini pojemo, uživamo v preprosti kulinarčni mojstrovini. Jože noče jesti, a mu Slavi nežno, toda odločno odredi, da »dve žlici boš pa pojedel, za družbo«. »Glej, da bosta res samo dve!« Po kosilu postreže še s kavo s sladoledom, na kar Jože hudomušno pripomni: »Tako me razvaja, potem se pa jezi, da sem razvajen!« Pogovor gre počasi naprej, razložita nam načrte za preureditev hiše, da bo primerna za ovire, ki jima jih je življenje naložilo, a jih z veliko volje in dobršno mero humorja, vztrajnosti in ljubezni premagujeta. »Zvečer ga preoblečem za spat, usede se na rob postelje. Enkrat se je pa kar ulegel. Kaj si se pa ulegel, se morava še preobleč! In se je kar sam dvignil in se usedel. Sem bila presenečena, drugače mu jaz pomagam, ampak to je bila najverjetneje podzavest.« »Podzavest, podzavest ... jeza je bila! Ker me kregaš,« v smehu pripomni Jože. Če bi nam uspelo to podzavest vklopiti ... Še nekaj časa neobvezno klepetamo. Mojstra počasi premaguje utrujenost. V mislih

se mi oblikuje spomin, zato se za nekaj časa potopim vanj. Dve misli sta. Počasi se oblikuje prva misel. Ko se ozrem na današnje srečanje in pogovor, se misel zbistri: »Kako obdržiš ljubljenega?« »Ne moreš ... Ljubezen je nesebična, ni lastniška. Če nekoga resnično ljubiš, si ga ne lastiš.«

Drugo je zapisal italijanski kantavtor Lucio Dalla v eni od svojih pesmi, kjer fant vpraša dekle: »Ti! Kdo si?« »Sem nebo za vogalom, sem potovanje, na katero se boš odpravil ...« Slavi in Jože sta začela potovati pred dolgimi leti. Z veliko ljubezni, spoštovanja, vztrajnosti in navihanosti potujeta še danes. Svojo neizmerno širino duha in ljubezen, ki ju je čutiti v vsaki besedi, vsakem gibu in pogledu, nesebično delita z vsemi, zavedno in nezavedno. To je mehka pot.



Mojstra juda in prijatelja: Jože Škraba in Darij Šömen

Prišel je čas slovesa. Utrujenost se pozna, mojstru moramo pomagati iz vozička, vseeno pa gre z nami peš okoli hiše. Njegov stisk roke je še vedno močan, pogled jasen. Skromno se nam zahvali za obisk, v kotiček ust pa se prikrade nasmešek.

Nazaj se nekaj časa vozimo v tišini, zatopljeni vsak v svoje misli. Res je poseben dan, eden tistih, ki za vedno ostanejo v spominu.

Slavi in Jože, hvala!

***Douglas Adams, Štoparski vodnik po galaksiji, 3. knjiga**

Zapis je nastal 10. avgusta 2021 na domu mojstra Jožeta Škrabe v Runtolah, kjer smo ga obiskali Viktorija Oblak Pečnikar, Darij Šömen in Boris Švagelj.

AMBASADOR PROGRAMA MIGIMIGI

Prečudovitega, sončnega majskega dne, po jutranjih opravilih ter prepotrebni kavi, sem sedel za računalnik, kjer me je čakalo prečudovito povabilo Migimigi, da postanem Ambasador programa Migimigi. Nemudoma sem izpolnil pristopno prijavo ter v nekaj minutah postal Ambasador miganja. V nekaj dneh sem še po pošti dobil paket z opremo – majica ter kapa Ambasadorja programa Migimigi, ki ju ponosno nosim na druženju, treningih in tekmah, predvsem v tekih.

V programu sodelujem z okrnjenimi prispevki o športu in s predstavami, vendar me prekašajo drugi Ambasadorji, ki so vrhunski športniki in poznavalsko pišejo o zdravi ter dopolnilni prehrani. Ob branju njihovih prispevkov se vztrajno učim. Upam, da osvojim še dodatno znanje, izboljšam svojega na vseh področjih ter postanem še boljši, oziroma Ambasador, ki bom dajal zgled vsem športnikom. V svo-

jem življenju, ki ni ravno od včeraj, sem bil športnik, ter dobil marsikatero zaušnico odrekanja in porazov, vendar so bile navzoče tudi zmage.

Predvsem s treningom JUDA sem pridobil dodatno motivacijo, samospoštovanje ter mirnost brez agresije. Na treningih osvajaš medalje,

na tekmo prideš le na podelitev.

S športom bom nadaljeval, dokler bo zmoglo telo, ter se z vsemi močmi trudil, da bom res pravi vzor vsem športnikom našega zelenega planeta.

Zlatko Klopčič



Zlatko v vlogi pomočnika trenerja v Klubu Sankaku Ljubljana.

JUDO KLUB KOPER

»VKLJUČENI V ŽIVLJENJE OD LETA 1994«

Judo klub Koper »Vključeni v življenje od leta 1994«

Slogan, da je »judo več kot šport«, ter da so dimenzije juda vtakane v zakone narave in predvsem v medčloveške odnose, še kako drži. V osnovi se kaže v spoštljivosti do sočloveka in v življenjskih vrednotah, ki smo se jih že kot otroci učili od naših učiteljev, trenerjev. Tu se skriva razsežnost, ki presega sam športni rezultat, in je pot, ki nas z vsakim dnem usmerja v to, da smo boljši ljudje.

Slovenska vključevalna judo zgodba je lep primer sodelovanja mnogih judo delavcev v Sloveniji. Je svojevrsten primer tudi za druge športne panoge in zveze, kako v svoje delovanje/življenje enakopravno vključiti vse, ki jim je določen šport blizu, ne glede na posameznikove lastnosti, ki ga sicer določajo v običajnem življenju. Ko se oziramo nazaj, pot do te točke ni bila lahka, je pa toliko jasnejši in lepši pogled v prihodnost. To je dober primer, kako lahko s sodelovanjem vseh posameznikov, športnikov, staršev, institucij, financierjev in seveda judo klubov še naprej tkemo skupno judo zgodbo. Dolgoletno delo je postalo prepoznavno in v širšem družbenem prostoru tako rekoč samoumevno.

Vključevalna izkušnja v Judo klubu Koper je, podobno kot v drugih slovenskih klubih, svoj zagon črpala iz entuziazma posameznikov, ki so ne glede na vse ovire (stroka, institucije, specializirane športne organizacije ...) nemoteno izvajali treninge. Iz dneva v dan se je večalo število inkluzivnih judoistov, pa tudi trenerjev, ki so se v tem delu prepoznali. Vztrajno, predvsem pa filigransko delo z okoljem (lokalna skupnost, invalidske organizacije, različne fakultete, šole ... in seveda JZS) je počasi zgradilo trdne teme-



Udeleženci 2. festivala juda za vse Jožeta Škrabe, Koper, 2018

lje in obrodilo sadove. Z veseljem in ponosom se oziramo nazaj.

Pomembno dejstvo je, da se posameznik ne počuti drugačnega, da se doživlja kot judoist in se druži z ostalimi športniki v običajnem športnem okolju (športna dvorana). Športno okolje (klub) je prostor, kjer se brišejo vse razlike. Medsebojna komunikacija poteka skozi načela juda, ki že sama po sebi določajo okvir sobivanja. Vse druge posameznikove lastnosti so nepomembne, ostajajo zunaj doja. V trenutku odpadejo tudi vse stigme, ki jih nosimo posamezniki. Ostanemo le judo in mi.

Skozi leta nas je združilo in povežalo veliko zgodb posameznikov, ki jim je judo dobesedno spremenil življenje. Če jih povzamemo, se mi zdi pomembno to, da je (bil) Judo klub Koper prostor, kjer so se člani inkluzivne sekcije počutili varne in sprejete. Veliko je športnih zgodb posameznikov, še več pa jih govori o tem, kako jim je judo spremenil življenje. Zgodbi Marka in Milana sta le dve izmed mnogih.

Večina inkluzivnih judoistov Judo kluba Koper trenira v posebni inkluzivni sekciji. Četrto leto jih pet trenira z redno člansko sekcijo. Vključevanje vanjo je bilo zelo premišljeno, saj je bilo treba zagotoviti

»Z judom sem se srečal že v osnovni šoli. Potem sem imel prometno nesrečo in nekaj let nisem treniral. Po nekaj letih sem se ponovno vključil in zdaj treniram že 20 let. Zelo mi je všeč trenirati judo. Vse vaje so mi super. Zelo rad se družim tudi z ostalimi judoisti iz kluba in ne samo s kolegi iz varstveno delovnega centra. Zadnje leto treniram dvakrat tedensko, prej pa sem treniral enkrat tedensko. Najprej imamo vaje za ogrevanje, potem pa vaje za judo. Judo mi pomaga obdržati dobro kondicijo. Pomeni mi sprostitvev. Rad tudi tekmujem in sem na svoje uspehe ponosen, čeprav to ni najbolj pomembno. Bolj mi je važno druženje na treningih in srečevanje drugih judoistov po Sloveniji in po svetu.«

Marko

varnost ter nemoteno izvedbo treninga. Spontano so se začeli dogajati zanimivi procesi na treningu, kjer je navzočih v povprečju okoli 25 judoistk in judoistov. Inkluzivni judoisti so se »zlili« s skupino. Poudariti moram, da v ozadju delujemo trenerji, ki smo soudeleženi



JK Koper članska sekcija

»Življenje ni bilo najbolj prijazno z mano. Spominjam se, da sem cele dneve težko fizično delal v Luki Koper. Zame sta obstajala le delo in dom. V nekem trenutku nisem več zmožel. Zaprl sem se v stanovanje in sploh nisem več hodil ven. Padel sem v depresijo. Ko sem se vključil v Dnevni delovno terapevtski center Barčica, sem bil povabljen v inkluzivno sekcijo Judo kluba Koper. Sprva mi je bilo v večji skupini zelo neprijetno, a sem kmalu spoznal, da smo na treningu vsi enaki. Počasi se mi je začelo vračati zaupanje vase. Po štirih mesecih sodelovanja v inkluzivni sekciji sem se priključil redni članski ekipi, kjer treniram že četrto sezono. Judo mi je dal moč, da sem se vrnil med ljudi.«

Milan

na treningu (kot bivši tekmovalci) in nenehno komuniciramo z glavnim trenerjem dr. Samom Maslešo.

»Judo klub Koper doživljam kot organizacijo, ki ne pozna razlik. Vsi smo enaki in vsi smo eno. Z velikim spoštovanjem gledam na inkluzivne judoiste, ki trenirajo v naši (redni) sekciji. Na vsakem treningu se od njih veliko naučim. Hvala!«

Valter



Podelitev nagrad - Športnik Koprca, 2020

Nagrajenci JK Koper z leve: Matjaž Šukljan, Danila Kocijančič in Marko Horjak.

Ravno ta komunikacija zagotavlja, da je trening varno izpeljan, ter da lahko vsi udeleženci trenirajo po osebni programu.

Zanimiva so doživljanja ostalih tekmovalcev. Izbral sem tri, ki jih po mojem najbolje opišejo.

»Povedati moram, da sem na začetku k treningu pristopal s strahom, ali bodo razumeli naloge, ki jim jih dajem. Bil sem v zmoti. Potrebujejo le malo več vzpodbude in drugačen pristop ob izvajanju določenih tehnik. Zdaj ko z njim treniram že tri leta, ne opažam nobenih razlik med »njimi« in »nami«. So le judoisti, kot mi vsi! Na vsakem treningu me napolnijo z energijo, ki je ne najdem nikjer drugje.«

Ferruccio

»Ves čas se mi zdi, da če inkluzivnih judoistov ne bi osebno poznal, jih v skupini med treningom ne bi opazil.«

Zelo težko je strniti Obalno inkluzivno zgodbo v nekaj stavkov. Vanjo je vključenih veliko posameznikov, ki so k njej, vsak v svojem obdobju in po najboljših močeh, neprecenljivo prispevali. Danes je samoumevno, da so inkluzivni judoisti »Vključeni v življenje« po vsej Sloveniji. To jesen bomo vstopili v 28. sezono. Hvala vsem do snidenja na tatamiju!

Damir

Dadič Tomo 1. dan
trener inkluzivne sekcije JK Koper

JUDO KLUB JESENICE

Naš klub sta leta 2002 ustanovila trener juda Brane Dvoršak in njegova žena Tatjana, specialna pedagoginja. V teh letih je v klubu treniralo več kot dvajset športnikov, trenutno jih treninge redno obiskuje šest.

Delujemo kot društvo, klub je v prvi vrsti namenjen osebam z motnjo v duševnem razvoju. Že od začetka delujemo inkluzivno, dobrodošli so vsi, ki jih veseli vadba juda.

Trener Jaka Kolbl, tudi sam bivši judoist, je ob smrti Braneta Dvoršaka še mladoleten prevzel vodenje judoistov. To delo predano in z veseljem neprekinjeno opravlja že 16 let.

Naši judoisti so predani športniki. Če so le zdravi, se redno udeležujejo vadb. Besede trenerja so zakon, popolnoma mu zaupajo, ob njem se počutijo varne. Judo spremljam od leta 2007, odkar trenira moj sin Nik, in po vseh teh letih imam še vedno solze v očeh, ko jih občudujem, s kakšnim žarom se borijo na tatamijih, kako veseli so vsakega uspeha in kako ponosni, da zastopajo klub in Slovenijo na mednarodnih tekmovanjih. Vsi, ki delamo z njimi, vemo,

koliko truda vložijo v vsako borbo, saj morajo najprej premagati svojo oviranost, šele nato se pomerijo z nasprotnikom.

Z objavami na družabnih omrežjih in medijih se trudimo, da so prepoznavni v lokalnem okolju. Ljudje jih več ne doživljajo samo kot osebe s posebnimi potrebami, ampak kot dobre športnike, kar je za njihovo samopodobo zelo pomembno.

Če je le mogoče, se naš klub udeležuje mednarodnih turnirjev. Sodelujemo z judo klubi v Avstriji, z Inkluzivnim judo klubom iz Somborja. Bili smo na tekmah v Ravenni v Italiji, v Bewerviyku na Nizozemskem, v Beljaku, Feldkirchnu in Neunkirchnu v Avstriji. Od povsod so se naši judoisti vrnili z medaljami.

Imamo tudi pet udeležencev svetovnih iger specialne olimpiade, vsi so dobitniki medalj.

Oktobra 2019 je naš judoist Nik Jerković osvojil bronasto medaljo na evropskem prvenstvu v ID judu v Kölnu.

Zelo smo bili veseli, ko so nas vključili v Mercatorjevo akcijo »Vključeni v življenje«. Poleg do-



Ekipe JK Jesenice s Slovensko baklo 2021.

nacije nam največ pomenijo javna podpora Mercatorja, Judo zveze Slovenije in Olimpijskega komiteja Slovenije. V okviru te akcije smo na povabilo OKS, regionalne pisarne na Jesenicah, sodelovali tudi pri nošenju olimpijske bakle na Jesenicah julija letos. Marca pa smo na treningu gostili karateistko Tjašo Ristič.

Prejeto donacijo bomo po predhodnem posvetu z vsemi sodelujočimi zelo skrbno porabili. Največji del bo namenjen udeležbi na turnirjih. Upam, da nam septembra uspe organizacija turnirja Specialne olimpiade Slovenije. Končno bomo trenerju lahko plačali kakšno dnevnicu in udeležbo na usposabljanjih. Večino dela namreč opravi prostovoljno.

Trenutno pa je največji izziv, da zagotovimo delovanje kluba, omogočimo varno vadbo judoistov in vzdržujemo njihovo psihofizično kondicijo. Nihče namreč ni pričakoval, da bo covid-19 tako močno vplival na naša življenja.

Jana Jerković, predsednica Judo kluba Jesenice



Župan Jesenic Blaž Račič in Viktorija pečnikar Oblak na obisku na odprtem treningu.

INKLUZIJA V JUDO KLUBU Z' DEŽELE SANKAKU CELJE »VKLUČENI V ŽIVLJENJE«

Začetki inkluzije v Judo klubu Z' Dežele Sankaku Celje segajo približno 15 let nazaj, ko je skupina iz Centra za varstvo in delo Golovec Celje obiskovala treninge juda pod vodstvom trenerke Simone Lotrič. V našem klubu so že od nekdaj dobrodošli vsi, ki jih judo zanima, ne glede na telesne in duševne sposobnosti. Glede na veliko zanimanje mladostnikov in otrok s posebnimi potrebami za judo, je pred petimi leti, s pomočjo Marjana Fabjana ter drugih trenerjev skupin po Sloveniji, nastala inkluzivna skupina v Judo klubu Z' Dežele Sankaku Celje pod vodstvom trenerja Timoteja Verdelja. V programe juda pa so tudi po nekaterih drugih sekcijah mlajših skupin vključeni otroci s posebnimi potrebami.

Na naših treningih inkluzivne skupine spoznavamo judo kot borilno veščino in tudi njegove etične plati, učimo se pripadnosti skupini in pomoči drug drugemu. Razvijamo gibalne, motorične spretnosti ter jih nadgrajujemo. Trenutno skupina šteje sedem članov, ki enkrat tedensko trenirajo v prostorih judo kluba Z' dežele Sankaku Celje. Poleg treniranja se udeležujemo skupnih treningov ter tekmovanj, tako domačih kot mednarodnih. Med drugim smo se udeležili turnirjev



Judoisti inkluzivnega juda JK Z' dežele Sankaku.



Ekipa inkluzivnega juda JK Z' dežele Sankaku s slovensko baklo 2021.

Specialne olimpijade Slovenije in Avstrije ter Festivalov juda za vse Jožeta Škrabe, ki šteje kot državno prvenstvo inkluzivnih članov juda, in smo ga leta 2019, v sodelovanju z judo klubom Sankaku Ljubljana, organizirali v Celju. Imamo pa tudi medaljo iz svetovnih iger specialne olimpijade 2019, ki je potekala v Abu Dabiju. Tam je član inkluzivne skupine Žiga Vangoš osvojil 2. mesto ter istega leta postal evropski podprvak v inkluzivnem judu v Kölnu. Leta 2019 pa smo v Celju, v sodelovanju z judo klubom Sankaku Ljubljana, organizirali prvi poletni kamp za inkluzivne judoiste. Udeležili so se ga klubi iz Slovenije, Srbije in Hrvaške, kjer smo poleg judo treningov nekaj dni preživeli skupaj v sožitju z naravo. Vzdušje je bilo odlično in upamo na kakšen podoben dogodek v prihodnje.

V letošnjem letu, ki je bilo zaradi nastale situacije malo drugačno, smo imeli nekaj zanimivih projektov. V Mercatorjevi akciji »Vključeni v življenje«, ki promovira enakovredne možnosti vključevanja vseh, ne glede na sposobnosti, v judo in

šport, smo imeli odprti trening, kjer smo se preko medijev predstavili širši javnosti. Letošnje leto so potekale olimpijske igre Tokio 2020, ki smo jih spremljali. Veselili smo se Tininega srebra in s tem že šeste olimpijske medalje za Judo klub Z' dežele Sankaku Celje pod vodstvom glavnega trenerja g. Fabjana. V sklopu olimpijskega duha smo imeli tudi čast, da je naša skupina inkluzivnih judoistov sodelovala pri prenosu slovenske olimpijske bakle v Celju. Po dolgem času pa smo se ponovno srečali na tatamijih ter imeli skupne treninge. Enega smo imeli v Celju ter v Mariboru, ki ga je organiziral Judo klub Železnikar.

Ne glede na vse težave je naši skupini inkluzivnih judoistov uspelo ohraniti pozitivno voljo in veselje do juda. Mislim, da nas te samo še bolj povežale. Cenimo vsak trenutek, ko smo skupaj na blazinah, pa tudi, ko nismo na njih. Smo majhna skupina po številu, a velika po srcu. Naš moto je: »Vsi za enega, eden za vse.«

Timotej Verdel,
vodja inkluzivne skupine

PREDSTAVITEV INKLUZIVNEGA JUDO KLUBA SOKOL LJUBLJANA

Judo klub Sokol je inkluzivni judo klub, ki v Ljubljani deluje že od leta 1993. V klubu nudimo treninge tako rekreativnim kot tekmovalnim skupinam. Posebej ponosni pa smo na skupine inkluzivnega juda, kjer vključujemo osebe s posebnimi potrebami. Smo namreč eden izmed največjih slovenskih inkluzivnih judo klubov.

V mesecu marcu pa smo se odločili stopiti korak naprej s širjenjem ideje o inkluziji. Zato smo se priključili projektu "Vključeni v življenje". Gre za projekt, v katerem poleg nas z Mercatorjem sodelujeta še Olimpijski komite Slovenije ter Judo zveza Slovenije. V okviru projekta, ki poteka v letošnjem olimpijskem letu, se zbirajo sredstva za podporo slovenskim inkluzivnim klubom pri izvajanju prilagojenih športnih programov. V okviru projekta se trudimo javnost ozaveščati o pomembnosti vključevanja oseb z intelektualno ali telesno oviranostjo in s težavami v duševnem zdravju v šport in družbo. Pomembno se nam zdi, da to delamo v okolju, ki je primerno za medsebojno spre-

jemanje, tkanje prijateljskih vezi ter je predvsem športno obarvano. Sami inkluzijo širimo prek športnih aktivnosti, vendar podpiramo vsakršno druženje, ki želi razširjati idejo o sprejemanju vseh.

Projekt "Vključeni v življenje" se osredotoča na širjenje inkluzije z dobrodelno prodajo risbic otrok Mercatorjevih zaposlenih. Prva skupna aktivnost je zbiranje donacij za inkluzivne judo klube za pomoč pri nakupu opreme, pripomočkov za trening, usposabljanju trenerjev ... Otroci zaposlenih so pripravili 791 risb. Judo klub Sokol se je projektu priključil zaradi podpore in ozaveščanja o inkluziji v športu. Risbe še vedno lahko kupite na dobrodelni prodaji, ki poteka prek spletne dobrodelne galerije.

Med drugim smo v Judo klubu Sokol v podporo projektu "Vključeni v življenje" izvedli odprti trening, ki je v naših prostorih potekal v sredo, 17. marca 2021. Na dogodku smo predstavili inkluzivni program našega judo kluba, pomen prilagojenega programa za športnike, ter izzive, s katerimi se srečujemo pri

izvajanju tega programa.

V mesecu avgustu pa so v Izoli potekali vsakoletni izpiti za višje pasove. Letošnja posebnost je bila, da so izpiti po novem, prilagojenem programu potekali tudi za članke inkluzivnih skupin. Pohvalimo se lahko, da je v nedeljo, 8. 8. 2021, naš član Matej David opravil izpit za črni pas (1. dan), in tako postal prvi mojster med člani inkluzivne skupine v Judo klubu Sokol, ter drugi v Sloveniji. V ponedeljek, 9. 8. 2021, pa so Nejc, Gašper, Živa in Zlatko uspešno opravili izpit za rjavi pas (1. kyu).

Veseli in ponosni smo, da se judo razvija v smer, ki vsem omogoča aktivno udeležbo in kar se da enake priložnosti. To je rezultat dolgotrnega truda in vztrajnosti tako trenerjev kot članov. Judo klub Sokol je imel do zdaj pri širjenju inkluzije v športu relativno veliko vlogo. Prizadevali si bomo, da bo tako tudi v prihodnje.



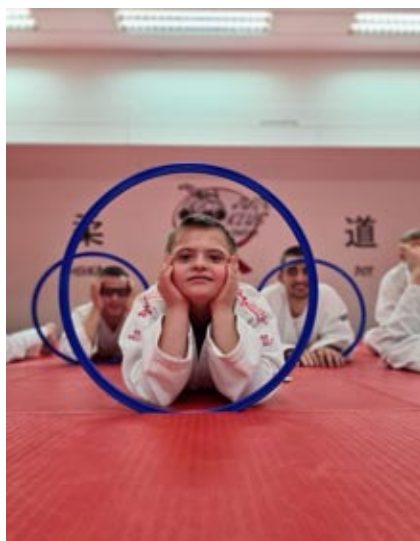
Tekmovalci JK Sokol na DP v katah 2021. Od leve proti desni: Aljaž Colarič, Tina Pestotnik, Matej David, Darko Krašovec ter sodnik Brane Vuzem.

ČLANI JUDO KLUBA ŽELEZNIČAR NA POTI RAZBIJANJA TABUJEV O DRUGAČNOSTI

Rojstvo otroka je čudež in vsak otrok, ki se rodi, je poseben. Lepo je, če je poseben za svojo družino, prijatelje, ni pa lepo, če zaradi svoje posebnosti v družbi ni sprejet in je negativno etiketiran. Na žalost živimo v družbi, ko je drugačnost še zmeraj slabo sprejeta, in morajo osebe s posebnimi potrebami ter njihovi svojci še vedno glasno opozarjati nase, da se jih sliši in kar se da enakovredno vključi v življenje.

Otroci se, kot vemo, ne rodijo s predsodki; predsodke ustvari družba, v kateri živimo. Lepo bi bilo, če bi to lahko spremenili enkrat za vselej. **Mi, železničarji, dokazujemo ravno to!** Smo klub, ki v svojo sredino sprejme vsakega člana, naj bo kakršen koli, in je nanj ponosen. Po klubu se vsak dan sprehajajo osebe s posebnimi potrebami in noben član, ki jih sreča ali z njimi celo trenira, jim ne daje občutka manjvrednosti. Še več, pred treningom se z veseljem družijo in si med seboj pomagajo.

V našem klubu smo v redni proces vadbe že v preteklosti vključevali osebe s posebnimi potrebami. Od leta 2019 pa smo jim namenili ločeno skupino in omogočili vadbo



*Inkluzivni judo JK Maribor
Železničar.*



Ponosni člani JK Železničar Maribor.

vsem, tudi tistim z zmanjšanimi intelektualnimi sposobnostmi.

Cilj naše skupine je, da vsakemu posamezniku ponudimo možnost, da se razvija in napreduje v skladu s svojimi sposobnostmi, ob temu pa mu omogočimo, da doživlja uspeh, razvija samozavest in se počuti sprejetega. Naš klub si želi, da bi se posebni otroci počutili enakovredne ostalim, zato veliko poudarka namenjamo druženju v okviru skupnih treningov ter vključevanju v vse klubske aktivnosti in dogodke. Posameznike, ki kljub svojim posebnostim lahko sledijo tempu rednih treningov, vključimo v redne skupine. Aktivno sodelujemo v Erasmus+KA2 projektu DITEAM12: za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let (angl. Diverse and Inclusive teams for children under 12). K sodelovanju v projektu smo bili povabljeni kot primer dobre prakse in izvajalcem projekta pomagamo pri razvijanju ustreznih učnih vsebin in z njimi povezanih aktivnosti. Prav tako smo člani SNJU (Special needs judo union), kjer so nas uradno predstavili na svoji spletni strani.

Kot eden izmed klubov v Sloveniji, ki osebe s posebnimi potrebami enakovredno vključujemo v naš prostor, smo se marca z veseljem priključili Mercatorjevi akciji »Vključeni v življenje«, v okviru katere smo izvedli več različnih do-

godkov. Na enem izmed treningov se je z nami družil priznani rokometar Luka Žvižej. Seveda ni manjkala tudi ikona inkluzivnega juda, naš slepi mojster juda Milan Mugerle. V mesecu juniju smo na skupni trening z veseljem povabili inkluzivne prijatelje iz drugih klubov in ga izvedli pod vodstvom mojstra Rudija Blažiča. Sodelovali smo pri organizaciji potovanja Slovenske bakle v inkluzivne klube, se kot nosilci udeležili uradnega sprejema bakle v Mariboru in jo nato s ponosom sprejeli v klubskih prostorih, da so lahko vsi člani kluba začutili olimpijski duh. Veseli in hvaležni smo, da bomo lahko s pomočjo omejenih akcij z zbranimi finančnimi sredstvi našim judoistom omogočili primerne pripomočke za vadbo, ter staršem odvzeli nekaj finančnega bremena za udeležbo na tekmovanjih v tujini.

Smo klub, ki si ne želi hvale in občudovanja, ker medse sprejemamo osebe s posebnimi potrebami. Smo klub, kot vsi drugi, in naša edina želja je, da bi vsak posameznik ponotrnil dejstvo, da nas ne določa naša zunanost, ampak tisto, kar nosimo v srcu. Da smo pripravljeni sprejeti, da smo ljudje različni, da bomo različni in da je prav to tisto, kar oblikuje družbo v vsej njeni barvitosti in živahnosti.

Mojca Antolinc

SAŠO KOVAČ, PRVI INKLUZIVNI JUDOIST JE POSTAL MOJSTER JUDA V SLOVENIJI



1. mojster inkluzivnega juda s trenerjema Zoranom Kosom in Martinom Pečnikarjem.

Z inkluzivnim judom se v Judo klubu intenzivneje ukvarjamo od januarja 2016, saj se je takrat vrnil v našo sredino Sašo Kovač. Pod našim mentorstvom v Domu Lukavci vadi skupina devetih inkluzivnih judoistov.

Sašo vadi individualno in v tekmovalni skupini, ki jo pri nas v Judo klubu Murska Sobota vodi trener Uroš Kavčič. Zmeraj pa je na treningih navzoč Sašev oče in trener Zdenko Kovač. Sašo Kovač se je rodil 7. 2. 1979 v Murski Soboti. Z judom se je

ukvarjal že v zgodnji mladosti v Judo klubu Murska Sobota pod mentorstvom očeta Zdenka Kovača, ki mu tudi zdaj stoji ob strani na športni poti. V tem obdobju je tekmoval in dosegal dobre rezultate. Po končani osnovni šoli je prišla bolezen, ki mu je onemogočila nadaljnje treniranje juda. Sašo se je zaradi boleznih tudi invalidsko upokojil. Zaradi ljubezni do juda je izrazil željo, da bi se spet vključil v judo zgodbo, saj ukvarjanje s tem borilnim športom pozitivno vpliva na telo in počutje posameznika.

Sašo je imel zeleni pas 3 KYU. Kot inkluzivni judoist je po rednem programu položil modri pas 2 KYU in rjavi pas 1 KYU, ter s tem postal kandidat za mojstrski pas. Mojstrski pas 1 DAN je dosegel 19. 7. 2021 in tako postal prvi mojster juda kot inkluzivni judoist v Sloveniji. Skupaj smo se odločili, da je Sašo začel tekmovali. Njegovi poti in uspehom se lahko le priklonimo. Tekmuje v težnostni kategoriji nad 100kg.

Velika zahvala gre očetu in trenerju Zdenku Kovaču, ki ga je v času, ko Sašo ni mogel stopiti na tatami, pripravil za izpit. Hvala tudi Domu Lukavci za posluš v zadnjem trenutku, da je Sašu Kovaču omogočil pristop k izpitu.

Hvala trenerju Urošu Kavčiču in vsem, ki so bili del zgodbe, ki se nadaljuje.

REZULTATI:

- Mednarodni turnir v Raveni za inkluzivne judoiste, maj 2019, nad 100kg – 1. mesto
- Državno prvenstvo Slovenije v inkluzivnem judu, november 2019, nad 100kg – 1. mesto
- Evropsko prvenstvo za inkluzivne judoiste, Köln 2019, nad 100kg – 1. mesto.



Sašo Kovač med izpitom z ukejem Martinom Pečnikarjem.

Zoran Kos

VKLJUČUJOČI JUDO KLUB SANKAKU LJUBLJANA

Ko v položaju za-rei klečim pred mladimi, nadebudnimi obrazi, ki vprašujoče in v pričakovanju čudeža uročeno zrejo v moje oči, čutim neizmerno odgovornost. Še kako se zavedam dolžnosti, da kot vaditeljica juda vsako uro vadbe optimalno izkoristim za ustrezno predajo znanja, veščin, modrosti in etičnih vrednot ter s tem prispevam vsaj delček k smiselni prihodnosti otrok, ki so mi zaupani.



Pozdrav je izraz spoštovanja.

O NASTANKU

Včasih se nam "nasmehne sreča" in spoznamo ljudi, ki nas popeljejo v druge svetove. Mojstra Marjana Fabjana sem dolga leta videvala samo na televiziji in le od daleč na kakšnih večjih tekmovanjih v judu. Iskala sem ključ do uspeha. Nekoč sem zbrala pogum in potrkala na njegova vrata pisarne v Judo klubu Z'đežele Sankaku Celje. Danes sva prijatelja. Klub Sankaku Ljubljana



Zaključek vadbe 2020/21 v Klubu Sankaku Ljubljana.

je od leta 2019 plod vzajemnega spoštovanja.

SANKAKU – TRIKOTNIK

Sankaku je japonska beseda, ki pomeni trikotnik. V športu je trikotnik simbol sodelovanja med telovadcem, vaditeljem in podporniki. Najpomembnejši podporniki so starši, kasneje pa tudi sponzorji, lokalna skupnost ter šolsko in delovno okolje, česar se v Klubu Sankaku Ljubljana dobro zavedamo in zato načrtno ustvarjamo prostor za povezovanje.

VKLJUČENI V ŽIVLJENJE

V začetku letošnjega leta je trikotnik dopolnilo podjetje Mercator, ki je v inkluzivnem judu Judo zveze Slovenije prepoznalo pravega partnerja za sodelovanje in skupaj z Olimpijskim komitejem Slovenije zagnalo projekt »Vključeni v življenje«. V okviru akcije je naša ideja vključevanja še bolj zaživela in postala prepoznavna tako v Sloveniji kot drugod. Hvaležni smo za projekt, ki nas je ohranjal v času zaprtja, ko smo se družili na daljavo in včasih v naravi. Hvaležni smo za močno tretje očiščeno.



Prijatelji v Sankaku skupnosti.

Ko v položaju za-rei klečim pred mladimi, nadebudnimi obrazi, ki vprašujoče in v pričakovanju čudeža uročeno zrejo v moje oči, čutim neizmerno odgovornost. Še kako se zavedam dolžnosti, da kot vaditeljica juda vsako uro vadbe optimalno izkoristim za ustrezno predajo znanja, veščin, modrosti in etičnih vrednot ter s tem prispevam vsaj delček k smiselni prihodnosti otrok, ki so mi zaupani.

O NASTANKU

Včasih se nam "nasmehne sreča" in spoznamo ljudi, ki nas popeljejo v druge svetove. Mojstra Marjana Fabjana sem dolga leta videvala samo na televiziji in le od daleč na kakšnih večjih tekmovanjih v judu. Iskala sem ključ do uspeha. Nekoč sem zbrala pogum in potrkala na njegova vrata pisarne v Judo klubu Z'đežele Sankaku Celje. Danes sva prijatelja. Klub Sankaku Ljubljana je od leta 2019 plod vzajemnega spoštovanja.

SANKAKU – TRIKOTNIK

Sankaku je japonska beseda, ki pomeni trikotnik. V športu je trikotnik simbol sodelovanja med telovadcem, vaditeljem in podporniki. Najpomembnejši podporniki so starši, kasneje pa tudi sponzorji, lokalna skupnost ter šolsko in delovno okolje, česar se v Klubu Sankaku Ljubljana dobro zavedamo in zato



Vrhunska judoistka Raša Sraka je podprla akcijo »Vključeni v življenje« in z izbrano risbico obiskala mlade judoiste Kluba Sankaku Ljubljana.

načrtno ustvarjamo prostor za povezovanje.

VKLJUČENI V ŽIVLJENJE

V začetku letošnjega leta je trikotnik dopolnilo podjetje Mercator, ki je v inkluzivnem judu Judo zveze Slovenije prepoznalo pravega partnerja za sodelovanje in skupaj z Olimpijskim komitejem Slovenije zagnalo projekt »Vključeni v življenje«. V okviru akcije je naša ideja vključevanja še bolj zaživela in postala prepoznavna tako v Sloveniji kot drugod. Hvaležni smo za projekt, ki nas je ohranjal v času zaprtja, ko smo se družili na daljavo in včasih v naravi. Hvaležni smo za močno tretje oglišče.

VKLJUČUJOČA DRUŽBA

Moja pot je vključevanje vseh ljudi v telovadna okolja, ne glede na različne sposobnosti posameznika. Kot mati in socialna delavka se posebej zavzemam za enake možnosti ranljivejših posameznikov in skupin. V Klubu Sankaku Ljubljana so naši ključni sodelavci mnogi prostovoljci, ki nam pomagajo ustvarjati pravičnejšo, vključevalno družbo. Hvala Robertu, Martinu, Juliji, Eli, Eriku, Heleni, Matjažu, Zani in Andražu, Špeli in Milošu, Janu, Vesni in vsem, ki nam zaupate svoje nadebudneže.

*Prispevek: Viktorija Pečnikar Oblak
Fotografije: Erik Žunec*



**VSI SMO DRUGAČNI, VSI SMO RAZLIČNI,
KO PA OBLEČEMO KIMONO, SMO VSI JUDOISTI.**



2. Festival Judo za vse Jožeta Škrabe, Koper 2018.





Na Fakulteti za šport menimo, da morajo imeti dostop do primernih oblik športne dejavnosti prav vse osebe, ne glede na njihove različne možnosti, zato podpiramo inkluzijo v športu, za katero si v okviru projekta "Vključeni v življenje" prizadevata Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez in Judo zveza Slovenije v sodelovanju s podjetjem Mercator. V zahvalo za podporo akciji je dekan prof. dr. Damir Karpljuk prejel risbico pet-letne Loti.



Na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti so podprli projekt Vključeni v življenje, ki omogoča enakovredno vključevanje oseb s posebnimi potrebami v šport.

mag. Cveto Uršič, državni sekretar, Viktorija Pečnikar Oblak, minister Janez Cigler Kralj, Urška Pikec Vesel, kabinet ministra.



VSAKA BORBA JE MOJ NAPREDEK,

VSAK PADEC JE MOJA MOČ.

DOVOLIMO SI BITI EDINSTVENI

IN UNIKATNI MED PRIJATELJI.





Jaka je popolnoma osredotočen na cilj. Dodaten čar ima, da so v Tokiu – domovini juda, kjer se združita tradicija in razvoj.



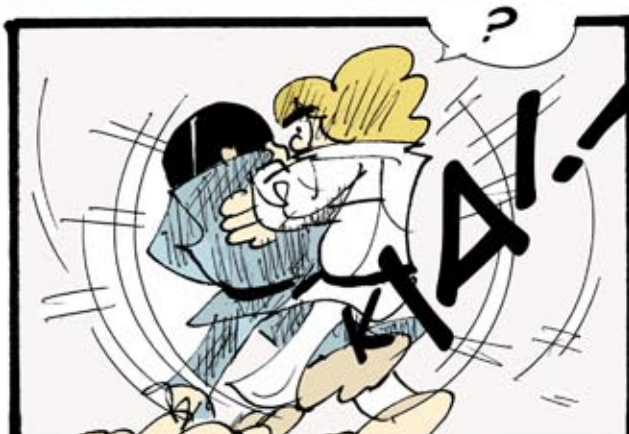
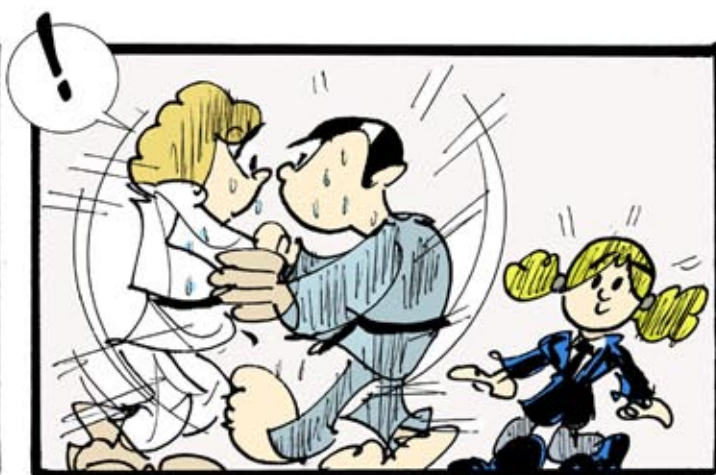
Jaka se bori za uspeh na OI. Po vsaki borbi je bolj samozavesten in osredotočen.



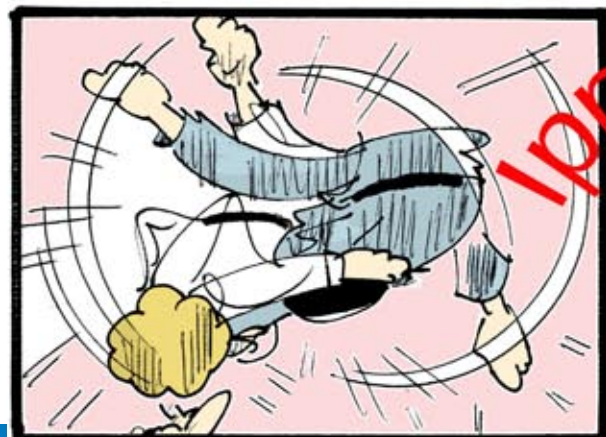
Kasneje je čas za relaksacijo.



Nika & Santi, '20/21



Med borbo Jaka iz tribune zasliši navijanje svoje družine in prijateljev. Ne more verjeti, da ima ob sebi toliko ljudi, ki verjame vanj in ga podpira. Čuti, da sta njegov trud in trdo delo poplačana.



Judo uči o spoštovanju nasprotnika. Tudi ob porazih, največjih uspehih, uresničenih sanjah, osvojenih kolajnah. Kjer je trud, bo tudi uspeh.

Nika & Santi, '20/21 **KONEC**

PONOSNI NA NAŠE OLIMPIJCE

Udeleženci poletnih olimpijskih iger TOKIO 2020



Tina Trstenjak, do 63 kg, srebrna olimpijska medalja



Anamari Klementina Velenšek, nad 78 kg



Maruša Štangar, do 48 kg



Kaja Kajzer, do 57 kg, 5. mesto



Adrian Gomboc, do 66 kg



CROSS THE LINE **PRESTOPI MEJE**

080 34 49

BREZPLAČNI INFO



www.suzuki.si

Življenje prinaša vedno nove izzive. Nanje se lahko pripravite ali pa se pustite presenetiti.

S-CROSS vam olajša izbiro. Drzna, prepričljiva oblika športnega terenca in pametni varnostni sistemi predstavljajo le začetek. Tu je še obilica prostora za družino, prijatelje in prtljago ter tehnologija štirikolesnega pogona ALLGRIP, ki vam pomaga obvladovati različne vozne podlage. Zato ne skrbite, kakšna bo vaša nadaljnja pot.

Bodite pripravljeni prestopiti meje.

NOVI **S-CROSS**

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂ po WLTP meritvah: 5,3-6,3 l/100km in 120-142 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NO_x): 0,0122-0,0209 g/km, trdi delci: 0,00014-0,00027/km, število delcev: 0,88-1,84 E11/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.