

Spoznajte inkluzivni karate v praksi

Projekt »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!« predstavlja inkluzivni karate kot primer dobre prakse vključevanja v šport. V sodelovanju z Zvezo inkluzivnega karateja Slovenije (v ustanavljanju) šolam, zavodom, društvom, invalidskim organizacijam in drugim zainteresiranim organizacijam ponujamo

Brezplačno 30-minutno predstavitevno delavnico

Spoznali boste osnove inkluzivnega karateja, **načine prilagajanja vadbe posamezniku** ter povezovanje gibanja, dihanja in kognicije. Predstavili bomo tudi praktične načine vključevanja oseb z različnimi sposobnostmi in potrebami ter vlogo prostovoljca pri vadbi.

Za izvedbo potrebujemo le primeren prostor –
za strokovno izvedbo, organizacijo in opremo poskrbimo mi.

Želite inkluzivni karate spoznati v svoji organizaciji?

Prijavite se na brezplačno predstavitevno delavnico.



Koordinator projekta

Almin Gorinjac

E-pošta: almin.gorinjac@sztk-zveza.si

Telefon: +386 41 326 312

Zveza inkluzivnega karateja Slovenije – v ustanavljanju

Bojan Marinček

E-pošta: info@kimon.si

Telefon: +386 41 688 120

Želite sodelovati drugače?

Pridružite se nam kot prostovoljeci, mentorji, izvajalci, partnerji ali podporniki. Več informacij najdete na spletni strani projekta.



Gradivo je nastalo v okviru projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«, ki ga sofinancira Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Besedilo izraža mnenje avtorjev in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

Izdajatelj: Športna unija Slovenije – zveza društev za športno rekreacijo, športno vzgojo in zdrav življenjski slog

Vsebinska priprava: partnerji projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«

Oblikovanje: Simon Kajtna

Tisk: COLLEGIUM GRAPHICUM d.o.o.

Ljubljana, 2026



INKLUZIVNI KARATE

*Gibanje, vključevanje in
priložnost za vsakega*

Prostovoljstvo na stičišču športa
in vključevanja ranljivih skupin

INKLUZIVNI KARATE – šport, ki odpira vrata

Inkluzivni karate je prilagojena oblika gibanja, ki omogoča sodelovanje tudi posameznikom, ki se zaradi različnih ovir težje vključujejo v običajne športne programe.

Karate ni cilj sam po sebi, temveč sredstvo za **gibanje, razvoj posameznika, krepitev samozavesti in vključevanje v skupino**. Vadba se prilagaja posamezniku, zato lahko vsak sodeluje in napreduje na svoj način.



Vadba inkluzivnega karateja na festivalu »Igraj se z mano« Foto: SZS

Naše izhodišče:
Program prilagodimo posamezniku – ne posameznika programu.

Kako deluje?

Metodologija inkluzivnega karateja povezuje tri področja:



Razvijamo gibanje, koordinacijo, ravnotežje in telesno stabilnost. Dihanje pomaga pri telesnem zavedanju in osredotočenosti, gibanje pa povezujemo tudi z zaznavanjem, prepoznavanjem in odločanjem.

Pri vadbi uporabljamo barve, slike, simbole, številke in vzorce, ki pomagajo pri razumevanju in izvedbi nalog.

Metoda je skupna – izvedba se prilagodi posamezniku.

Mednarodno znanje

Metodologijo **I-Karate Global** je skozi dolgoletno prakso razvijal Eric Bortels iz Belgije, ustanovitelj in tehnični direktor IKF. Metoda je bila pri osebah z Downovim sindromom obravnavana tudi v projektu IKONS, Erasmus+ Sport.

Komu je program namenjen?

Program je namenjen **otrokom, mladostnikom in odraslim z različnimi sposobnostmi in potrebami**, tudi osebam z različnimi oblikami invalidnosti, razvojnimi posebnostmi ali drugimi ovirami.

Vaje, navodila in izvedbo prilagajamo starosti, sposobnostim in potrebam posameznika. Cilj je ustvariti pogoje, v katerih lahko vsak sodeluje, napreduje in doživlja šport kot pozitivno izkušnjo.

Ne sprašujemo se:
Česa posameznik ne zmore? ❌
Vprašamo se:
Kako mu lahko omogočimo, da sodeluje? ✅

Kako vadbo prilagodimo posamezniku?

Pri vadbi lahko prilagodimo:



Pomembna je tudi **igra**. S ponavljanjem, igro in pozitivno motivacijo lahko zahtevnejše naloge postanejo dostopnejše in prijetnejše.

Primer iz prakse:
Ko barva postane navodilo
Predstavljajmo si udeleženca, ki uporablja invalidski voziček. Na zapestjih nosi dve barvni oznaki: rdeča predstavlja gib z levo, modra pa z desno roko. Ko trener pokaže barvo, se udeleženec odzove z ustreznim gibom.

Preprosta vaja tako poveže **zaznavanje, prepoznavanje, odločanje in gibanje**. Z menjavo navodil, vzorca, tempa ali gibanja lahko isto metodo prilagodimo različnim posameznikom.

Bistvo ni, da vsi izvajajo isto vajo enako, ampak da lahko vsak doseže cilj na sebi primeren način.

Inkluzivni karate in gibalna oviranost

Uporaba invalidskega vozička ne pomeni, da posameznik ne more aktivno sodelovati pri vadbi. Pri osebi s paraplegijo lahko vadbo namesto klasičnih stojećih položajev usmerimo v stabilnost trupa, koordinacijo rok, nadzor gibanja, dihanje, orientacijo in odzivnost. Tudi elementi karateja se lahko izvajajo sede in prilagodijo obsegu gibanja posameznika. Pri tem se ne osredotočamo na omejitve, temveč na posameznikove sposobnosti in možnosti za razvoj.

Invalidski voziček ni ovira za sodelovanje – je izhodišče za drugačno obliko gibanja.

Prostovoljec kot podpora vključevanju

Za uspešno vključevanje ni pomemben le prilagojen program, ampak tudi ljudje, ki posameznika pri vključevanju podprejo.

Prostovoljec lahko pomaga pri orientaciji, komunikaciji, razumevanju navodil, spremstvu in vključevanju v skupino ter prispeva k ustvarjanju varnega in sprejemajočega okolja.



Prostovoljstvo tako ni le pomoč pri izvedbi aktivnosti, ampak tudi podpora posamezniku pri vključevanju v skupnost.

Inkluzivni karate v praksi

Ko vključevanje postane igra

Na dogodku »Igraj se z mano« so obiskovalci skozi igro preizkušali različne elemente inkluzivnega karateja. Za opravljeno aktivnost so prejeli diplomu – skupaj jih je bilo podeljenih približno 400.

»To sem zmoget.«
Prav v tem je bistvo inkluzivnega pristopa: ni pomembno, da vsi nalogo opravijo enako, ampak da ima vsak možnost sodelovati in doživeti uspeh.

Od prvega stika do napredka

Pravi potencial inkluzivnega športa se pokaže skozi redno vadbo. Napredek je lahko samostojno izvedena naloga, nekaj minut zbranega sodelovanja ali vključitev v skupinsko dejavnost.

Napredek ni primerjava z drugimi. Napredek je primerjava s samim seboj.