

HONFI LÁSZLÓ



DEBRECENI EGYETEMI KIADÓ
2019

DUPress

Honfi László

GIMNASZTIKA



Debreceni Egyetemi Kiadó
Debrecen University Press

2019

A kötet megjelenését támogatta:



Szerző


Honfi László

Szaklektor

*Hamar Pál
H. Ekler Judit*

A rajzokat készítette

Széles-Kovács Gyula



© Debreceni Egyetemi Kiadó Debrecen University Press,
beleértve az egyetemi hálózaton belüli elektronikus terjesztés jogát is

ISBN 978-963-318-790-6

Kiadta a Debreceni Egyetemi Kiadó, az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének a tagja
<https://dupress.unideb.hu>

Felelős kiadó: Karácsony Gyöngyi
Készült a Debreceni Egyetemi Kiadó nyomdaüzemében, 2019-ben

SZERZŐ



Dr. Honfi László
ny. intézetigazgató,
tanszékvezető főiskolai tanár
drhonfilaszlo@gmail.com

1973–2015 között, 42 éven át oktatott Egerben, az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében, jelenleg a Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézetében tanít. 44 éves felsőoktatási tapasztalattal, 27 éves intézet- és tanszékvezetői, 27 éves sportkörtől elnöki, valamint 20 éves tornaszakedzői gyakorlattal rendelkezik. Több mint 4000 testnevelő tanár és edző képzésében vett részt. Oktatott tárgyai: gimnasztika, torna, testkultúra-elmélet, rekreáció. Tornász tanítványai a különböző osztályokban és korosztályokban több mint 100 országos bajnoki címet szereztek. Nagyszámú publikációja jelent meg, oktatott tantárgyaihoz kapcsolódóan. Egyetemi doktori címét (1988) és PhD tudományos fokozatát (2007) is a gimnasztikához, illetve a tornasportághoz kapcsolódó, neveléstudományi témából szerezte.

SZAKLEKTOR



Prof. Dr. Hamar Pál

tanszékvezető egyetemi tanár, az MTA doktora

Testnevelési Egyetem (TF)

hamar.pal@tf.hu

Három évtizede tanít a Testnevelési Egyetemen, a TF-en. Doktori címét és habilitációját is neveléstudományból szerezte. Egyetemi tanárként, oktatási rektorhelyettesként, intézetigazgatóként és a Torna, RG, Tánc és Aerobik (korábban Torna) Tanszék vezetőjeként vesz részt a graduális, a posztgraduális (BSc, MSc, MA) és a doktori képzésben egyaránt. Szakterülete a férfi, illetve női torna oktatásának elmélete és módszertana. Férfi és női torna, valamint gimnasztika tantárgyat oktat a TF valamennyi szakán, illetve tagozatán. Az edzőképzésben a fő területe a nőitorna-szakképzés. A Magyar Torna Szövetség nőitorna-szakágának vezetője.

SZAKLEKTOR



H. Dr. habil. Ekler Judit

intézetigazgató, egyetemi docens
ELTE PPK Sporttudományi Intézet – Szombathely
heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu

1985 óta oktat az NYME SEK MNSK Sporttudományi Intézetében, majd 2017-től jogutódján, az ELTE PPK Sporttudományi Intézetében, Szombathelyen tanít. Felsőoktatási és vezetői gyakorlata, tapasztalata igen jelentős. Nagyszámú sportszakember képzésében vett részt. Oktatott tantárgyai: testnevelés tantárgy-pedagógia, gimnasztika, ritmikus gimnasztika, mindezek idegen nyelven is. Egyetemi doktori címét (1996) gimnasztika és ritmikus gimnasztika témából, PhD tudományos fokozatát (2007) a testnevelés értékpesztációja témakörben szerezte.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	13
1. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE, KRONOLÓGIÁJA	15
2. A GIMNASZTIKA MEGHATÁROZÁSA, CÉLJA, FELADATAI, JELLEMZŐI	27
2.1. A gimnasztika meghatározása	27
2.2. A gimnasztika célja	27
2.3. A gimnasztika feladatai	28
2.4. A gimnasztika jellemzői	29
3. A GIMNASZTIKA ALKALMAZÁSI TERÜLETEI, SZÍNTEREI	31
4. TERMINOLÓGIAI (SZAKNYELVI) KÉRDÉSEK	33
4.1. Alapforma	35
4.2. Gyakorlat, gyakorlatfajták	35
4.3. Gyakorlathalmaz, gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc	41
4.4. A gyakorlatok tartalma, formája	41
4.5. A gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezete	42
4.5.1. Térbeli szerkezeti összetevők	43
4.5.2. Időbeli szerkezeti összetevők	44
4.5.3. Dinamikai szerkezeti összetevők	45
4.5.4. Kifejezés-összetevő (a mozgás kifejezése)	46
4.6. A test tengelyei	46
4.7. A test síkjai	47
4.8. A test helyzete a szerkezethez viszonyítva	47
4.9. A gimnasztika-gyakorlatelemek szakkifejezései	50
4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések	51
4.9.1.1. Ujjtartások	51
4.9.1.2. Kéztartások	52
4.9.1.3. Kartartások	54
4.9.1.4. Fogásmódok	61
4.9.2. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek)	63
4.9.2.1. Támaszok	65
4.9.2.2. Függések	82
4.9.2.3. Vegyes testhelyzetek	84
4.9.3. Mozdulásos (dinamikus) elemek	85
4.9.3.1. Mozdulásos erőelemek (lassú tempó)	86
4.9.3.2. Mozdulásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó)	89

4.10. A gimnasztikaszaknyelv alapelvei	99
4.10.1. Az egységesség elve	99
4.10.2. A legjellemzőbb sajátosság elve	99
4.10.3. A gimnasztikagyakorlatok leírásának elvei és szabályai	100
4.10.3.1. A gyakorlatok szakleírása	101
4.10.3.1.1. Társas-gyakorlatok szakleírása	103
4.10.3.1.2. Kéziszergyakorlatok szakleírása	105
4.10.3.1.3. Egyéb szergyakorlatok szakleírása	106
4.10.3.2. A gyakorlatok rajzírása	107
4.10.3.2.1. A talaj ábrázolása	108
4.10.3.2.2. Testarányok	109
4.10.3.2.3. A test ábrázolása	110
4.10.3.2.4. A rajzírás jelrendszere	111
4.10.3.2.5. A rajzírás szabályai	118
4.10.3.2.6. A társas, a kézyszer- és az egyéb szergyakorlatok rajzírása	120
5. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK RENDSZERE	123
5.1. A gimnasztikagyakorlatok formai osztályozása	123
5.1.1. Rendgyakorlatok	124
5.1.2. Természetes gyakorlatok	135
5.1.3. Határozott formájú gyakorlatok	136
5.1.3.1. Szabadgyakorlatok	139
5.1.3.2. Társas gyakorlatok	140
5.1.3.3. Kéziszergyakorlatok	141
5.1.3.3.1. Babzsákgyakorlatok	143
5.1.3.3.2. Labdagyakorlatok	145
5.1.3.3.3. Botgyakorlatok	147
5.1.3.3.4. Kézisúlyzó-gyakorlatok	149
5.1.3.3.5. Homokzsákgyakorlatok	150
5.1.3.3.6. Ugrókötél-gyakorlatok	150
5.1.3.3.7. Gumikötél-gyakorlatok	151
5.1.3.4. Egyéb szergyakorlatok	153
5.1.3.4.1. Padgyakorlatok	153
5.1.3.4.2. Bordásfalgyakorlatok	155
5.1.3.4.3. Kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatok	156
5.1.4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal	157
5.2. A gimnasztikagyakorlatok funkcionális osztályozása	158
6. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK VARIÁLÁSA, KOMBINÁLÁSA	163
6.1. A gimnasztikagyakorlatok variálása	163

6.2. A gimnasztikagyakorlatok kombinálása	164
6.3. A gimnasztikagyakorlatok variálásának és kombinálásának módszertana	164
7. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK KÖZLÉSE, VEZETÉSE	165
7.1. A gimnasztikagyakorlat-közlés és gyakorlat-vezetés formái	166
7.1.1. Verbális ismertetés (szóban közlés)	166
7.1.1.1. A rövid szóban közlés módszere	166
7.1.1.2. Az utasításos gyakorlatközlési módszer	168
7.1.1.3. A vezényszavas gyakorlatközlési módszer	170
7.1.2. Vizuális közlés, ismertetés (szemléltetés)	171
7.1.3. Vegyes gyakorlatközlési módszerek	172
7.1.3.1. Rövid szóban közlés és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása	172
7.1.3.2. Az utasítás/vezényszó és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása	173
7.1.3.3. Folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszerek	173
7.1.4. A megértés ellenőrzése	175
7.2. A gimnasztikagyakorlat-vezetés elemei, összetevői	175
7.2.1. A kiindulóhelyzet elrendelése	175
7.2.2. A gyakorlat megindítása és megállítása	176
7.2.3. Az ütemezés	176
7.2.4. A hibajavítás	178
7.3. A gimnasztikagyakorlat-vezetési módszer megválasztásának szempontjai	179
7.4. A gimnasztikagyakorlatok tervezése, szerkesztése	181
7.5. A gimnasztikagyakorlatok oktatása	182
7.5.1. A szabadgyakorlatok oktatása	184
7.5.2. A társas gyakorlatok oktatása	185
7.5.3. A kéziszergyakorlatok oktatása	185
7.5.3.1. A babzsákgyakorlatok oktatása	186
7.5.3.2. A labdagyakorlatok oktatása	187
7.5.3.3. A botgyakorlatok oktatása	188
7.5.3.4. A kéziszúlyzó-gyakorlatok oktatása	189
7.5.3.5. A homokzsákgyakorlatok oktatása	189
7.5.3.6. Az ugrókötél-gyakorlatok oktatása	190
7.5.3.7. A gumikötél-gyakorlatok oktatása	191
7.5.4. Egyéb szergyakorlatok oktatása	192
7.5.4.1. A padgyakorlatok oktatása	192
7.5.4.2. A bordásfalgyakorlatok oktatása	193
7.5.4.3. A kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatok oktatása	193

8. A BEMELEGÍTÉS ÉS A LEVEZETÉS ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI	197
8.1. Az általános bemelegítés	198
8.2. A speciális bemelegítés	206
8.3. Módszertani megfontolások a testnevelésórán alkalmazott bemelegítéshez	207
8.4. Levezetés	210
8.4.1. Légzőgyakorlatok	211
9. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI	213
9.1. A kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal	215
9.1.1. Az erő fejlesztése	215
9.1.2. A gyorsaság fejlesztése	216
9.1.3. Az állóképesség fejlesztése	218
9.2. A koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal	220
9.3. A lazaság, hajlékonyság képességének fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal	221
9.3.1. A dinamikus stretching	222
9.3.2. A statikus stretching	223
9.3.2.1. A nyújtás és ernyesztés módszere	223
9.3.2.2. Az ellenállásos (PNF-) módszer	223
9.4. Módszertani megfontolások a tanórai képességfejlesztéshez	226
9.5. Célgimnasztika	228
10. KONTRAINDIKÁLT (ELLENJAVALLT) GIMNASZTIKAGYAKORLATOK	231
11. GYAKORLATSOROZATOK	233
12. KOMPETENCIA-TÉRKÉP	249
13. TANULÁSI SEGÉDLETEK	251
13.1. A gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere	251
13.2. Gimnasztikagyakorlat-tervező iskola	251
13.3. Bemelegítéstervező	255
13.4. Vizsgafeladatok – Tervezz egy...	265
13.5. Tematika a vizsgára való felkészüléshez	268
13.6. Gondolkodj!....	270
14. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM	275

BEVEZETÉS

A magyar testkulturális felsőoktatásban, a sporttudományi képzési területen, a testnevelésben, a rekreációban és a sportban a gimnasztika hagyományosan nagy szerepet kap és vállal, igen értékes eszköznek számít az említett területeken.

A mai értelmezés szerint a gimnasztika, a testnevelési játékokkal együtt, minden sportág, a rekreáció és a testnevelés előkészítő mozgásanyagaként értelmezhető és alkalmazható gyakorlatrendszer, vagyis az általános, a sokoldalú és a speciális motoros képzés eszközszerkezete.

Napjainkban az angolszász és szláv nyelvterületeken gimnasztikának (gymnastics, gimnásztjika) nevezik azt a sportágat, amelyet mi sporttornának hívunk. Hazánkban ettől szűkebb a gimnasztika jelentésterjedelme, hiszen nem egy sportágat, hanem csak egy sportágfüggetlen gyakorlatrendszert, testgyakorlati ágat értünk alatta. A mai magyar gimnasztika jelentéstartalmát és jelentésterjedelmét angol nyelven talán a következőképpen jeleníthetjük meg: „warm up and conditioning”.

A gimnasztikával foglalkozó szakkönyv ajánlott minden magyar sportszakos hallgatónak számára, aki a sporttudományi képzési terület bármely al- és mesterszakán, nappali tagozaton vagy részidős képzésben (levelező tagozaton) folytatja tanulmányait, de a korábban végzett sportszakemberek is felhasználhatják mindennapi munkájuk során.

Az elméleti alapokat megteremtő 1–5., a gimnasztika módszertanát feltáró 6–9., valamint a gyakorlati példák, minták és segédletek sokaságával szolgáló 10–13. fejezetek tematikus felépítettsége rendszert alkot. A szakkönyv foglalkozik többek között a gimnasztika történetével, meghatározásával, céljával, feladataival, jellemzőivel, alkalmazási területeivel, továbbá szaknyelvi, gyakorlati és módszertani kérdésekkel. Értékes gyakorlatgyűjtemény is található a szakkönyv végén. Tanulási segédletek is fokozhatják az elsajátítás minőségét. A szakkönyv tartalma tehát sokrétű.

A szakanyag egyik legfontosabb célkitűzése az, hogy a sportszakos képzésben tanuló hallgatók kellőképpen elsajátítsák a gimnasztika elméletének, gyakorlatának és módszertanának alapjait, előkészülve ezzel a munka világára.

Reméljük, hogy a sportkedvelők és az egyetemi hallgatók széles tábora érdeklődéssel és meglelégedéssel fogadja és forgatja a szakkönyvet. A szerző számára megtiszteltetést jelentene, ha a gimnasztika elméletével, gyakorlatával és módszertanával kapcsolatos gondolatait hasznosnak ítélné a kedves olvasó.

A szerző

1. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE, KRONOLÓGIÁJA

A gimnasztika fogalmát, jelentéstartalmát, jelentésterjedelmét csak akkor értjük meg igazán, ha a szó eredeti jelentését, tartalmát és annak változásait megvizsgáljuk. Esetünkben fontos tehát a történetiség, a történeti megközelítés, annak ellenére, hogy napjainkban nem szokás szakkönyvekben a tárgyalat témakör történetével foglalkozni.

Az **ókori** (i. e. 3000 – i. sz. V. század) fejlett államokban (*Egyiptom, Perzsia, India, Kína*) már virágzó testkultúra nyomait találhatjuk, a korszak legkiemelkedőbb és leggazdagabb testkultúráját azonban mégis inkább a homéroszi görög testnevelésben lelhetjük meg, amely lényegében megfelelt a katonai demokrácia követelményeinek. A görög városállamok (polisok) létrejöttével az alkalmi katonai testnevelés intézményes jelleget öltött, ám az intézményes fizikai felkészítés poliszonként (pl. Spárta, Athén) más és más volt. A különbségek azonban fokozatosan megszűntek, kialakult a viszonylag egységes hellén testnevelési rendszer, amelyet antik gimnasztika néven is szoktak emlegetni. Az ókori hellén testkultúrában a testgyakorlatok összességét gimnasztikának nevezték.

Eredetét tekintve a gimnasztika kifejezés a görög „gymnosz” szóból származik, jelentése: meztelen. A görögök azt tartották, hogy a ruha megrontja a testet. Gimnasztikán kezdetben meztelenül, nem versenyszerűen végzett testgyakorlást értettek, később minden testgyakorlatot összefoglaló néven gimnasztikának neveztek. A gimnasztika gyakorlatai ekkor főleg a természetes mozgásokra (futás, ugrás, birkózás, tánc, úszás) épültek, és a harmonikus ember formálását szolgálták. Képzési célját (a görög testi ideál, a kalokagathia = tágabb értelemben az erkölcsi jóság és a szépség együttese és egysége az antik görög esztétikában; szűkebb értelemben a test és a lélek harmóniája) és mozgásanyagát tekintve a gimnasztika a görögöknél három részből tevődött össze:

1. *Palesztrika*: a férfiak művelték (palaisztra = birkózócsarnok). A szorosabb értelemben vett testnevelés elemeit foglalta magába.

A pentatlon (antik öttusa) versenyszámai: aulosfutás (stadionfutás, Olümpiában 197,27 m), távolugrás, diszkoszvetés, gerelyhajítás (dárdavetés), birkózás.

Összetett avatási próbák (íjászat, ökölvívás, vadászat, fegyveres futás, pankration, kocsihajítás, lovaglás, vívás stb.) is jellemezték a hellén testnevelési rendszert.

Ezentúl – a spártaiak kivételével – úsztak és eveztek is a görög férfiak.

2. *Orkhesztika*: a nők úzték, a zene, a rituális tánc és (mozgás-) művészet el-sajátítását célozta, az ügyesség fejlesztéséhez szükséges gyakorlatokat is tartalmazta.
3. Testnevelési *gyermekjátékok*, ügyességfejlesztő játékos mozgásfeladatok 1–7 éves korúak számára, aminek célja volt az ügyesség fejlesztése, továbbá a rivalizációs hajlam kialakítása is.



1. ábra

Görög „tornatanár” tanítványával (vázarajz)

A rómaiaknál a harcra való felkészítésen túl, a „mens sana in corpore sano” (= ép testben ép lélek) szemlélet fejezi ki leginkább a kor felfogását a testkultúráról, a gimnasztikáról és sok hasonlatosságot mutat a hellén rendszerrel. A „mens sana in corpore sano” gondolattal *Decimus Junius Juvenalis* (60–127) eredetileg azokat a római polgárokat kívánta ostorozni, akik ostoba imádságokkal és kérésekkel fordultak isteneikhez. Úgy gondolta, hogy imádkozni legfeljebb testi és szellemi épségért érdemes. A „mens sana in corpore sano” értelme csak az imák és panaszok tartalmával és értelmével összefüggésben érthető teljesen. Szatirikusként nem azt állíthatta, hogy kizárólag egészséges testben laphat egészséges lélek, hanem azt, hogy ez kívánatos lenne, mert gyakran találkozott ennek ellenkezőjével. *Juvenalis* emellett még a korára jellemző, sportolókat dicsőítő divatot is parodizál(hat)ta (2. ábra).



2. ábra

Decimus Junius Juvenalis (60–127)

Meg kell említeni ebből a korból *Claudius Galenus* (129–199) Pergamonban született orvost, aki nemcsak arról ismert, hogy a gladiátoriskola orvosa volt, hanem azért is nevezetes, mert az ókor jelentős gondolkodója, tudós orvosaként összefoglaló munkát is írt a gyógyító gyakorlatokról. Felfogása szerint a gimnasztika a gyógyító medicina szerves eleme (3. ábra).

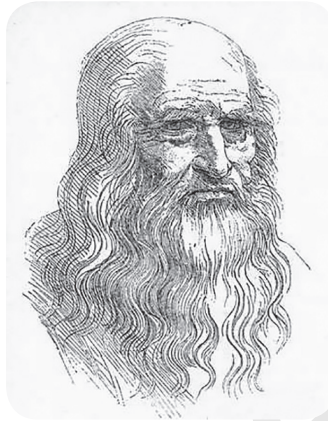


3. ábra

Claudius Galenus (129–199)

A **középkorban** (V–XVII. század) a szigorú vallási ideológiák és dogmák gátat emeltek a testkultúra fejlődésének, visszaesett a testmozgás iránti igény, de ebben az időszakban sem állt meg a fejlődés. Kialakultak a lovagi intézmények, lovagi tornákat rendeztek. Itt jelenik meg az antik gimnasztika módosult formája (pl. a hét lovagi készség [septem pobitates] elsajátítása) is. A lovagi kul-

túrából teljesedett ki a nyugat-európai kultúrában megjelent és elterjedt társas körtánc, lánctánc, kardtánc, amelyek az ügyességre nevelést, a testi felkészülést szolgálták. A gimnasztika fejlődéséhez jelentősen hozzájárultak *Leonardo da Vinci* (1452–1519) anatómiai kutatásai, hiszen rámutatott a mozgások izomműködési alapjaira (4. ábra).



4. ábra

Leonardo da Vinci (1452–1519)

Szintén középkori tényanyagként tekinthető *Hieronimus Mercurialis* (1530–1606) „*De arte Gymnastica*” című műve, amelyben síkra száll a gimnasztika- és általában a testgyakorlatok egészséges életmódban és a gyógyításban betöltött szerepe mellett (5. ábra).

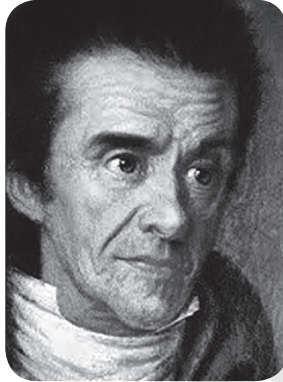


5. ábra

Hieronimus Mercurialis (1530–1606)

Az **újkorban** (XVII–XX. század) ismét a szellemi és a testi képességek fejlesztésének összhangja került előtérbe. A pedagógia nagyjai révén a gimnasztika ismét helyet kapott a pedagógiában.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1821) az „elemi gimnasztika”, a szabadgyakorlatok rendszerének megteremtője. Új gimnasztikarendszerében a gyakorlatanyagot az ízületek mozgása alapján osztályozta. Az előkészítő gyakorlatok alkalmazását hangsúlyozta a tanítás során (6. ábra).



6. ábra

Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1821)

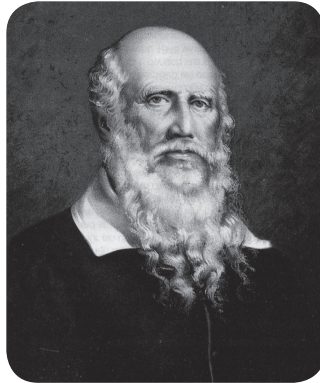
Johann Christoph Friedrich Guts-Muts (1759–1838) az újkori testnevelés megalapítója. Leírta a gimnasztika célját, a gyakorlatoknak a szervezetre gyakorolt sokoldalú hatását, az oktatás módszertanát. Szerinte „az ifjúság gyakorlatoztatása a nemzetnevelési program egyik lényeges része”. (7. ábra).



7. ábra

Johann Christoph Friedrich Guts-Muts (1759–1838)

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) a bármikor fegyverbe szólítható német ifjúság kiképzését gimnasztika- és tornagyakorlatokkal javasolta megvalósítani, melynek értékes, az utókorra jelentősen ható rendszerét dolgozta ki. Elhagyta a birkózást, az úszást, és gimnasztikarendszerét rendgyakorlatokkal, szabadgyakorlatokkal, egyensúlygyakorlatokkal bővítette (8. ábra).



8. ábra

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852)

Peer Henrich Ling (1776–1839) svéd pedagógus egyrészt kritikával illette a német irányzatot, másrészt a mindenki számára elérhető, általános testi fejlődést eredményező svéd gimnasztikarendszer mozgásanyagát négy részre osztva dolgozta ki (pedagógiai, katonai, orvosi [gyógytorna], esztétikai [női torna] gyakorlatok) (9. ábra).



9. ábra

Peer Henrich Ling (1776–1839)

Adolf Spiess (1810–1858) svájci pedagógus fejlesztette tovább a német gimnasztikarendszert, elsősorban azzal, hogy bevezette a kéziszerke használatát és zenét is alkalmazott a gimnasztikagyakorlatokhoz (10. ábra).



10. ábra

Adolf Spiess (1810–1858)

Nagy fejlődést jelentett és új irányt nyitott a gimnasztikában a francia *François Delsarte* (1811–1871), a modern testkultúra és mimikai művészet egyik előfutára, aki az egészséget és a szépséget egyidejűleg helyezte előtérbe, és aki az ember mozgásformáit, kifejezési lehetőségeit speciális gimnasztikai rendszerbe foglalta (11. ábra).



11. ábra

François Delsarte (1811–1871)

Megjegyzésre érdemes, hogy a XIX. század végéig az újkori gimnasztikát a statikus elemek túlsúlya jellemezte.

A gimnasztika jelentéstartalma, jelentésterjedelme a történelem folyamán tovább bővült és igen széles körű volt, egészen a XIX. század végéig.

A **modern korban** (XX–XXI. század) a gimnasztikában korábban alkalmazott feszes, katonás tartásról alkotott felfogást *Bess Mensendieck* (1864–1957) német orvosnő változtatta meg, anatómiai indokok alapján. A róla elnevezett gyakorlatrendszer elmélete és gyakorlata alapján született meg a gyógytorna és a gyógytestnevelés alapját képező, medicinális jellegű gimnasztikai rendszer, amely hatással volt a mai gimnasztikára is (12. ábra).



12. ábra

Bess Mensendieck (1864–1957)

A gimnasztika értelmezése a svájci *Émile Jaques-Dalcroze* (1865–1950) zenepedagógus munkássága nyomán is jelentősen megváltozott. A zeneoktatás hatékonyságának fokozására, a ritmikai érzék fejlesztésére gimnasztikagyakorlatokat használt, a zenei tempót megfelelő mozdulatokkal érzékeltette. Mozgásgyakorlataiból a modern gimnasztikai mozgás új rendszere fejlődött ki (13. ábra).



13. ábra

Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950)

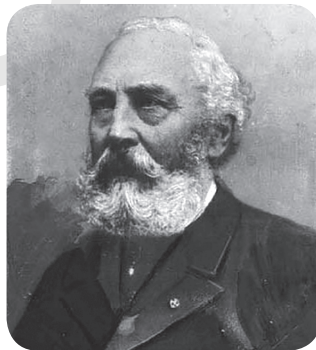
Hatással volt a gimnasztika fejlődésére *Dienes Valéria* (1879–1978) mozgásrendszere, amelyet ő „orkesztikának” (mozdulattudománynak) nevezett, és 1912–1942 között dolgozott ki. A modern mozgáslehetőségekkel Párizsban, a görög torna-tanfolyamokon ismerkedett meg. Rendszertani munkája az elmélet és a gyakorlat egységére épül. A mozgást szerkezeti szempontból négy részre osztotta, úgymint plasztika, ritmika, dinamika és szimbolika. Az emberi mozgást geometriai alapon elemezte és rendszerezte (14. ábra).



14. ábra

Dienes Valéria (1879–1978)

Niels Buck (1880–1950) a dán gimnasztikarendszert 1922-re alakította ki, ami a korábbi német és svéd rendszer továbbgondolását, átdolgozását is jelentette. Gimnasztikarendszerét a lendület, a mozgás harmóniája, az egymást követő gyakorlatok folyamatos végrehajtása jellemezte, ellentétben a statikus német és a lassú tempójú svéd gimnasztikával. „Hajlékonyító, erősítő és ügyesítő” gyakorlatokat különböztetett meg. Munkássága jelentős hatással volt az egész európai gimnasztika fejlődésére (15. ábra).



15. ábra

Niels Buck (1880–1950)

A testnevelés fejlődésével, a sportágak önállóodásával a XX. században a torna és a gimnasztika tartalma egyre szűkebb területet ölelt fel. Az átfogó testnevelési rendszerből kiváltak azok a mozgásrendszerek, amelyek már viszonylag elkülöníthető mozgásformákból álltak, és amelyeket elkülönülő szabályok között űztek (pl. atlétika). Ezekből az elkülönülő mozgásrendszerekből sportág-csoportok, független sportágak és versenyszámok keletkeztek. Ez a folyamat napjainkban is tart.

A torna fogalma megváltozott, jelentésterjedelme szűkült, mondhatnánk „kiürült”. Régebben a torna ágaiként aposztrofált akrobatikus torna és a művészi torna önálló sportágakká váltak sportakrobatika, illetve ritmikus gimnasztika (először „modern gimnasztika”, azt követően „ritmikus sportgimnasztika”) néven. A sporttorna is önállóvá vált, egyéni immanens sportágnak nevezzük, férfitorna- és nőitorna-szakággal, hiszen mindkét szakág minden más sportágtól eltérő gyakorlatanyaggal és versenyszabályokkal rendelkezik. Azokat a sportágakat, amelyek korábban a torna részei voltak, összefoglalóan tornajellegű sportágaknak nevezzük.

A torna korábbi gyűjtőfogalmának tartalmából mára csak egy olyan gyakorlatrendszer maradt, amely az általános és sokoldalú motoros képzés eszközszerének tekinthető, ez pedig a gimnasztika. Az 1970-es években a gimnasztikajegyzetek már gimnasztika és nem torna címen jelentek meg, ami jelzi a két terület szétválását. A torna és a gimnasztika szaknyelvének szétválása, szétválasztása azonban még napjainkban is folyamatban van.

A mai értelmezés szerint a gimnasztika, a testnevelési játékokkal együtt, minden sportág és a testnevelés előkészítő mozgásanyagaként értelmezhető és alkalmazható gyakorlatrendszer.

Ahogy a bevezetésben írtuk, napjainkban az angolszász és szláv nyelvterületeken gimnasztikának (gymnastics, gimnásztjika) nevezik azt a sportágot, amelyet mi sporttornának hívunk. Hazánkban ettől szűkebb a gimnasztika jelentésterjedelme, hiszen nem egy sportágot, hanem csak egy sportágfüggetlen gyakorlatrendszert, testgyakorlati ágot értünk alatta. A mai magyar gimnasztika jelentéstartalmát és jelentésterjedelmét angol nyelven talán a következőképpen jeleníthetjük meg: „warm up and conditioning”.

Magyarországon – több jelentős hazai [Dugonics András, Zimányi József, Matolay Elek, Kelen József, Ambrus Lajos, Szaffka Manó, Szanter Antal, Zsinger Mihály, Markó Lajos, Maurer János] (*Honfi 2004*) és korábban említett külföldi gimnasztikai, orvosi, illetve mozdulatművészeti szerzők munkásságára is építve – *Kerezi Endre* (1908–1971) az 1940-es évektől kezdődően fokozatosan alakította ki, írta le a néhány helyen még ma is használatos torna és gimnasztika rendszerét, szaknyelvét (16. ábra).



16. ábra
Kerezi Endre (1908–1971)

A gimnasztikában jelentősnek mondható *Metzing Miklós* (1946–) munkássága, amit az elmúlt negyven évben fejtett ki a gimnasztika modernizálása terén. Neki is köszönhetően mára a sportszakmai és a sporttudományos ismereteket is okosan, tudatosan alkalmazó, pontos, logikus gyakorlatrendszer lett a gimnasztika (17. ábra).



17. ábra
Metzing Miklós (1946–)

2. A GIMNASZTIKA MEGHATÁROZÁSA, CÉLJA, FELADATAI, JELLEMZŐI

2.1. A gimnasztika meghatározása

A gimnasztika a mai értelmezés szerint az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatokat, a sportágak előkészítő, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatait, valamint az ember természetes mozgásait foglalja magába.

A gimnasztika a testkulturális mozgásos cselekvések rendszerében egy olyan testgyakorlati ág, amely az ember filogenezise (törzsfjlődése) során kialakult alapvető, elemi mozgásmintákat rendszerezi, e mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal a szervezet előkészítését a testmozgásra, valamint az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg (Metzing 1996 nyomán).

Az általánosan és sokoldalúan ható, a motorikus teljesítményt megalapozó, előkészítő és fokozó gimnasztikagyakorlatok sportágsemlgesek, sportágfüggetlenek, a sajátos sportági képzést segítő gimnasztikagyakorlatok azonban sportágspecifikusak. A gimnasztika nem egy sportág elkötelezettje, nem egy sportág része, hanem minden sportág, a rekreáció és a testnevelés is felhasználja mozgásanyagát, általánosan előkészítő és speciálisan felkészítő jelleggel.

A gimnasztikagyakorlatok végrehajtásának technikáját, szabályait, törvényszerűségeit, kritériumait és követelményeit mindig a célul kitűzött, a szervrendszerekre kifejtett hatások elérése diktálja, determinálja.

2.2. A gimnasztika célja

A gimnasztika célja a gimnasztikagyakorlatok tanítása-tanulása során a szervezet előkészítése a fokozott fizikai aktivitásra, továbbá olyan mozgáskészségek kialakítása, a motoros képességek olyan szintű fejlesztése, ami elősegíti az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosít a mozgáskultúra fejlesztésére, a sportbeli

teljesítményfokozásra, emellett felkelti, majd szilárdítja az aktív és rendszeres test-edzés iránti érdeklődést (Hamar 2001 nyomán).

2.3. A gimnasztika feladatai

A gimnasztika gyakorlataival sokféle feladatot vagyunk képesek megoldani. Általános, speciális, közvetlen előkészítésre és felkészítésre egyaránt alkalmasak. A gimnasztikagyakorlatok, sokoldalú hatásuk miatt, nélkülözhetetlenek valamennyi mozgáskészség kialakításában. A gimnasztikagyakorlatok alkalmazása a biológiai fejlődés és érés időszakaiban jelentősen segíti a legfontosabb mozgásformák tanulását, a motoros képességek megalapozását és fejlesztését.

Általános és sokoldalú hatásuk miatt pozitívan hatnak az iskolai *tanulók* és a *rekreációban részt vevők* szervezetének egészséges, harmonikus fejlődésére, elősegítik mozgásműveltségük gyarapodását. A szervezet általános előkészítését a bemelegítés során valósítja meg.

A gimnasztika **speciálisan képző** hatással is rendelkezik, ezért nélkülözhetetlen a *sportolók* felkészítésében, technikai képzésében, motoros képességeiknek kialakításában, szinten tartásában és fokozásában. A szervezet közvetlen előkészítését a speciális bemelegítés során valósítja meg.

A gimnasztika legfontosabb feladatai a következők (10 feladat):

1. A **szervezet előkészítése**, felkészítése a testmozgásra, terhelésre, az általános és speciális bemelegítés segítségével.
2. A balesetek kockázatának, a **sérülések valószínűségének csökkentése** a bemelegítéssel, az ízületi mozgékonyág és a mozgáskoordináció fejlesztésével.
3. A **mozgástanulás** folyamatának gyorsítása, az arra fordított idő lerövidítése.
4. A szervezet **regenerálódási** folyamatának előkészítése, gyorsítása, az elfáradt izmok helyreállítódási idejének csökkentése.
5. Az **egészség megőrzése**, betegségek megelőzése (prevenció, profilaktikus magatartás).
6. A **rehabilitáció** tökéletesítése, a betegek és sérüléssel bajlódók gyógyulásának, felépülésének gyorsítása.
7. A tanulók és a fiatal, kezdő sportolók **motoros képességfejlődésének** megalapozása, fokozása.
8. A nagy edzéskorral rendelkező (haladó) sportolók motoros **képességfejlesztési ütemének felgyorsítása**, szinten tartása.
9. A tanulók és a sportolók alapvető **mozgásműveltségének** bővítése.
10. A pozitív pszichikai, erkölcsi tulajdonságok, **személyiségvonások** kialakítása, fejlesztése.

2.4. A gimnasztika jellemzői

Az ember fejlődése, mozgásszerveződése és mozgásfejlődése folyamán igen sokféle mozgást végez. A gyermekek mozgásigényük kielégítése, játékaik közepette öntudatlanul, spontán is bővítik mozgásrepertoárjukat, ezáltal jelentősen gazdagodik mozgáskultúrájuk.

A gimnasztikát mint gyakorlatrendszert az alábbiak szerint jellemezhetjük (10 jellemző):

1. Az egészséges fejlődés biztosítására nagyon alkalmas a **sokféle** gimnasztikagyakorlat.
2. Az egyes gyakorlatok bármely életszakaszban alkalmazhatók, az **életkornak megfelelően változtathatók**.
3. **Egyénileg és csoportosan** is végezhető.
4. **Nem függenek az időjárástól**, évszakoktól, hiszen bárhol, így teremben, szabadterén, vízben is gyakorolhatók.
5. Valamennyi **kondicionális képesség fejlesztésére**, tökéletesítésére kiválóan alkalmazható.
6. Kialakítható és növelhető vele az egyensúlyozási képesség, az ízületi mozgékonyosság, a ritmusérzék, ezáltal jelentősen **javítja a mozgáskoordinációt**.
7. Hatásuk **az egész testre**, a szervezet egészére is érvényesülhet, de az **egyres testrészekre is** lokalizálható, a szervezetre kifejtett hatása célzottan alakítható.
8. Előny, hogy a kifejtett hatás pontosan, patikamérleg-szerűen **adagolható**.
9. **Variációs és kombinációs lehetőségei** szinte kimeríthetetlenek, ezért a szervezetre való hatása sokoldalúan érvényesíthető.
10. **Minimális a felszerelészükséglete**, a gimnasztika drága, komolyabb szereket nem igényel.

3. A GIMNASZTIKA ALKALMAZÁSI TERÜLETEI, SZÍNTEREI

A gimnasztika fejlődési irányait napjainkban szerencsére már a sporttudományi kutatások eredményei határozzák meg. A gimnasztikában elengedhetetlen és permanens feladat a biomechanikai törvényszerűségek, a funkcionális anatómiai ismeretek és a legfrissebb izomélettani, terhelésélettani kutatási eredmények felhasználása. A motoros képességek fejlesztése minden sporttudományi részterületen (az iskolai testnevelésben, a sportágakban, a különböző rekreációs tevékenységformákban), továbbá a gimnasztika mint tantárgy oktatásában is különös hangsúllyal bír.

A kisgyermekkortől a serdülőkoron, az ifjúkoron, a felnőttkoron és a közép-nemzedéken át, az idősebb korosztály egészségmegőrző programjáig, megfigyelhetjük a gimnasztikagyakorlatok hasznosságát, ha azokat tudatosan, szakszerűen és célorientáltan alkalmazzuk.

Ha a pszichomotoros képességek vagy általában a motórium fejlesztése, kiteljesítése, a mozgásműveltség gyarapítása a célunk, akkor a gimnasztikát **általános** értelemben használjuk, az alábbi területeken (5 terület):

- a kisgyermekek gimnasztikájában, az *óvodások* testnevelésében,
- *általános és középiskolások* testnevelésében,
- *a felsőoktatás* testnevelésében,
- testnevelési bemutatók és *sportünnepélyek* alkalmával,
- *rekreációs* céllal végzett testedzés alkalmával, Sport for All (Mindenki Sportja) foglalkozásokon, rendezvényeken.

Abban az esetben, ha kifejezetten teljesítményorientációs céllal használjuk a gimnasztikát a különböző sportágak területein, a gimnasztika **speciális** hatásaira építünk. Ezek a speciális hatásrendszerű területek a következők (5 terület):

- az *élsportolók* felkészülése, felkészítése (edzése) és versenyzése,
- a *fegyveres testületek* és a tűzoltók motorikus felkészítő munkája,
- a *regenerációs* folyamatok felgyorsítása,
- a sérülés utáni *rehabilitáció*,
- a *cselekvéstanulási folyamat* segítése.

DUPress

4. TERMINOLÓGIAI (SZAKNYELVI) KÉRDÉSEK

A **terminológia** valamely szakterületen, tudományban alkalmazott specifikus fogalmak és szakkifejezések összessége; valamely tudomány(ág), szakma csoportnyelve; valamely szakterületen gyakran használt, a szakma művelőitől általánosan ismert és a köznyelvhez is közel álló szavainak összessége (Honfi 2004).

A „terminológia” szó eredete részben latin: *terminus* (határ, elhatárolás); részben görög: *logos* (tan). Szó szerint tehát a terminológia az elhatárolás, a körülhatárolás, a meghatározás tudományát jelenti.

A terminológia egy „megegyezéssel” nyelvezet, amelyet egyrészt a logika szabályai, másrészt az adott szakterületen elfogadott definíciók tesznek (tehetnek) rendszerré. E két szempont érvényesülése egy időben kell, hogy történjen!

A terminológiához közel álló fogalom a **nómenklatúra**, amelynek több jelentése közül az alábbi kettő kiemelése látszik célszerűnek:

- valamely tudomány, művészet, technikai ág stb. kifejezéseinek összessége;
- nemzetközileg elfogadott, egyértelmű szabályokra alapított elnevezési rendszer (különösen a vegytanban, az állat- és növénytanban) (Honfi 2004).

A terminológia részeként, építőköveként fogható fel a **terminus technicus**, amely egy latin eredetű kifejezés, jelentése: műszó, műkifejezés, szakkifejezés.

A sportszaknyelven belül az egyes részterület (mint például a testnevelés, a rekreáció, minden sportág és a sportágnak nem tekinthető gimnasztika is) jellegzetes szaknyelvvvel rendelkezik.

A gimnasztika szaknyelve tulajdonképpen az alapformák (testhelyzetek, mozgásos elemek), gyakorlatok, gyakorlatközlések szakkifejezéseinek összessége, gyűjteménye.

A sok gimnasztikagyakorlat között – az egyszerű gyakorlatoktól az összetett gyakorlatsorozatokig, a testrészek egyszerű mozgásaitól az egész testet

igénylő összetett feladatokig – csak úgy tudunk eligazodni, ha megvizsgáljuk, melyek a gyakorlatok összetevői, részei, és elnevezzük azokat.

A különböző testgyakorlati ágak mozgásanyagának egységes megítélése, megértése, a gyakorlatok minden edző számára történő közös használata tette szükségessé a gimnasztika szaknyelvének kialakítását. Nagyszámú testhelyzet, mozgáslehetőség, egyszerű és bonyolult mozgáselem jellemzi a gimnasztikát. A gyakorlatok variációi és kombinációi korlátlan számú lehetőséget teremtenek, közöttük csak úgy tájékozódhatunk, ha azokat pontosan körülírjuk, meghatározzuk, el/megnevezzük.

A gimnasztika sportágsemleges, ugyanakkor minden sportágnak alkalmazásra kínálja mozgásrendszerét. Ebből következik, hogy a gimnasztika szaknyelvét minden sportágban egységesen kell alkalmazni, ez vonatkozik a bemelegítésre, a motoros képességek fejlesztésében alkalmazott gyakorlatok megnevezésére, az ott alkalmazott szakkifejezések használatára is.

Az egységesen használt gimnasztikaszaknyelv alapvető követelmény a sportszakemberek egymás közötti, illetve tanítványaik felé irányuló kommunikációjában.

A jelenleg használt gimnasztikaszaknyelv nagy része hagyományosan elfogadott szakkifejezéseket használ a sport területén, ugyanakkor követi a magyar nyelvhasználat változásait és a nyelvhelyesség szabályait. A gimnasztikaszaknyelv fejlődését a sporttudomány fejlődése is befolyásolja.

A testnevelésben, a rekreációban és a sportban a szaknyelv elsődleges funkciója az elrendelt gyakorlatok, mozgásos feladatok pontos meghatározásában, a gyakorlatok vezetésében nyilvánul meg. Minden sportszakembertől (sportágától függetlenül) elvárható, hogy a mozgásfeladatok meghatározásában, a tanítványok mozgatásában rövid, világos, pontos, de a magyar nyelv szabályainak megfelelő kifejezéseket használjon. A szaknyelv rugalmas alkalmazása ugyanakkor lehetővé teszi a korosztálynak és előképzettségnek megfelelő kifejezések használatát, különösen olyan esetekben, amikor szerepjátékokhoz vagy utánpótlás mozgásokhoz kapcsolódó kifejezéseket használunk. Az oktatási folyamatban törekedni kell arra, hogy a tanítványok megértsék és megtanulják azokat a szakkifejezéseket, amelyek egész sportpályafutásukat végigkísérik.

A későbbiekben majd látható, hogy a szaknyelv tulajdonképpen a gyakorlatközlések (gyakorlatok ismertetése) eszközeinek is minősül, a szaknyelv valódi, mindennapi megjelenési formája a gyakorlatközlés (*Vonáné 1999*).

A szaknyelv megértése, elsajátítása érdekében a továbbiakban elkerülhetetlen néhány, a gimnasztikával kapcsolatos **alapfogalom** pontosítása, tisztázása.

4.1. Alapforma

A gimnasztika alapvető alkotóelemei a test és a testrészek egyszerű mozgásaiból keletkeznek.

A gimnasztikagyakorlatok legkisebb, tovább nem bontható egysége az alapforma.

Az egyszerű testhelyzeteket, illetve az egy ízületben, egy forgástengely körül történő, egyirányú és befejezett, egy erő kifejtéssel létrehozott mozgásokat összefoglaló néven alapformának nevezzük.

Megkülönböztetünk *statikus* (tartásos) és *dinamikus* (mozgásos) alapformát.

Statikus (tartásos) alapforma az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztikagyakorlatok végrehajtásához szükséges, biztonságos kiindulohelyzetet jelent (például az alapállás, a védőállás, a hátsó fekvőtámasz stb.).

Dinamikus (mozgásos) alapforma az olyan egyszerű, egyirányú és befejezett mozdulat, amely külső (gravitációs) vagy belső (izom-) erők hatására, egy ízület egy forgástengelyében, egy erő kifejtéssel jön létre (például karemelés, láb lendítés, törzshajlítás, törzsdöntés stb.). A gimnasztikagyakorlatban a mozgásos alapformák számtalan variációját és egymással kombinált változatát mint összetett mozgásokat alkalmazzuk.

Minden statikus és dinamikus alapforma háttérében az izmok összehangolt működése rejlik.

Mind a statikus, mind a dinamikus alapforma, az izmokra kifejtett hatásuk szerint lehet erősítő hatású, nyújtó hatású, ernyesztő hatású és egy izomcsoporton belül érvényesülő (intramuszkuláris), koordinációt fejlesztő hatású.

Az összes gimnasztikagyakorlat visszavezethető ezekre az egyszerű mozdulatokra, minden gimnasztikagyakorlat az alapformák összekötéseiből jön létre.

4.2. Gyakorlat, gyakorlatfajták

Nagyon ritkán fordul elő izoláltan egy alapforma, inkább az alapformák kapcsolatával, sorozatával találkozunk gyakrabban.

Ha két vagy több alapformát meghatározott ütembeosztás szerint összekapcsolunk, akkor gyakorlatról beszélünk.

Bonyolultsági foka, illetve szerkezete szempontjából a gyakorlat lehet egyszerű, összetett, többszörösen összetett.

A legegyszerűbb változat, ha két alapforma kapcsolódik, ezt ***egyszerű gyakorlatnak*** nevezzük.

Amennyiben legalább három alapforma, illetve két vagy több egyszerű gyakorlat kapcsolódik, úgy ***összetett gyakorlat*** jön létre.

Két vagy több összetett gyakorlat összekapcsolása **többszörösen összetett gyakorlatot** eredményez.

Úgy is keletkezhet egyszerű vagy összetett gyakorlat, ha az alapformák egyidejűleg több ízület elmozdulásával jönnek létre.

A gimnasztikagyakorlatokat különböző szempontok, rendezőelvek alapján, az alábbiak szerint csoportosíthatjuk (*Metzing 2010*):

- a **külső és belső erők viszonya** szerint,
 - **statikus gyakorlat,**
 - **dinamikus gyakorlat;**
- a **formai jegyek** alapján,
 - **határozott formájú gyakorlat,**
 - **határozatlan formájú gyakorlat;**
- a **gyakorlat folyamatos végrehajthatósága** alapján,
 - **zárt (ciklikus) gyakorlat,**
 - **nyitott (aciklikus) gyakorlat;**
- a **testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása** szempontjából,
 - **szerkezetileg szimmetrikus gyakorlat,**
 - **szerkezetileg aszimmetrikus gyakorlat,**
 - **funkcionálisan szimmetrikus gyakorlat,**
 - **funkcionálisan aszimmetrikus gyakorlat;**
- az **izomrendszerre kifejtett hatásuk** szerint,
 - **dominánsan erősítő hatású gyakorlat,**
 - statikus erősítő hatású gyakorlat,
 - dinamikus erősítő hatású gyakorlat,
 - **legyőző hatású dinamikus erősítő gyakorlat,**
 - **fékező hatású dinamikus erősítő gyakorlat,**
 - **izokinetikus gyakorlat,**
 - **plyometriás gyakorlat,**
 - **dominánsan nyújtó hatású gyakorlat,**
 - statikus nyújtó hatású gyakorlat,
 - dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
 - **aktív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,**
 - **passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,**
 - **dominánsan ernyesztő hatású gyakorlat,**
 - egyszerű ernyesztő gyakorlat,
 - nehezebb ernyesztő gyakorlat,
 - mozgás nélküli ernyesztő gyakorlat,
 - **vegyes hatású gyakorlat.**

A gimnasztikagyakorlatok előbb említett csoportjait ismerjük meg részletesebben is.

A **külső és belső erők viszonya** szerint a gyakorlat lehet **statikus** (tartásos) és **dinamikus** (mozgásos).

Statikus gyakorlat: a kiindulóhelyzetből a testrész vagy az egész test elmozdulása után a testrészt vagy az egész testet több ütemen vagy másodpercen keresztül megtartjuk.

Pl.

- guggolóállásból emelkedés lebegőállásba és a helyzet megtartása 10 mp-ig
- guggolótámaszból ugrás fekvőtámaszba és a helyzet megtartása 10 mp-ig
- harántterpeszállásból lábcsúsztatással ereszkedés harántspárgába és a helyzet megtartása 10 mp-ig

Dinamikus gyakorlat: az a gyakorlat, amely a kiindulóhelyzeten kívül legalább két, mozgásos alapformát tartalmaz.

Formai jegyek alapján a gyakorlat lehet **határozott formájú** és **határozatlan formájú**.

A **határozott formájú gyakorlat:** olyan határozott formákhoz kötött gyakorlat, amely részletesen meghatározott kiindulóhelyzetből, általában ütemekre bontott, meghatározott terjedelmű és irányú gyakorlatelemekből áll, meghatározott tempóra hajtják végre, meghatározott végrehajtási kritériumok szerint.

A **határozatlan formájú gyakorlat:** olyan, általában természetes mozgásmintákra épülő gyakorlat, amely áll a kiindulóhelyzetből és egy vagy több fő feladatnak tekintett mozgásból. A gyakorlatban meghatározott mozgást nem bontjuk elemekre, ütemekre, a végrehajtáshoz nem diktálunk előre meghatározott tempót, a mozgás terjedelmét, irányát a gyakorlat befejező helyzetével határozzuk meg, a végrehajtás módját, kisebb szabályok előírásától eltekintve, a tanítványra bízunk, szabadságot adva a kreatív megoldásokhoz. Ha a természetes mozgásmintákat, mint járások, futások stb. ütembeosztással látjuk el és egy meghatározott tempó diktálására hajtjuk végre, a gyakorlat határozott formájú gyakorlattá válik.

A gyakorlat **folyamatos végrehajthatósága** alapján megkülönböztetünk **zárt** (ciklikus) és **nyitott** (aciklikus) gyakorlatot.

A **zárt (ciklikus) gyakorlat** megállás nélkül, folyamatosan ismételhető, a gyakorlat hurokfilmszerűen visszatér saját, eredeti kiindulóhelyzetébe.

Nyitott (aciklikus) gyakorlatról akkor beszélünk, amikor a gyakorlat nem tér vissza saját, eredeti kiindulóhelyzetébe, tehát így csak megszakításokkal ismételhető.

A gyakorlat a **testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása** szempontjából lehet: **szimmetrikus** és **aszimmetrikus**.

A szimmetrikus és az aszimmetrikus gyakorlatokat osztályozhatjuk szerkezeti és funkcionális szempontból is. Az így csoportosított gyakorlatok lehetnek szerkezetileg szimmetrikus/aszimmetrikus gyakorlatok és funkcionálisan szimmetrikus/aszimmetrikus gyakorlatok. Mindkét gyakorlatfajta lehet egyidejűleg és késleltetetten szimmetrikus, valamint aszimmetrikus.

Az a gyakorlat tekinthető **szerkezetileg szimmetrikusnak**, amelynek elemei, mozgásai és testhelyzetei a test bal és a jobb oldala szempontjából tükörképei egymásnak, tehát a kar és lábmozgások egyidejűleg, azonos kiterjedésben mozognak előre, hátra, lefelé, fölfelé. Ellenkező esetben **szerkezetileg aszimmetrikus** gyakorlatról beszélünk.

Az a gyakorlat tekinthető **funkcionálisan szimmetrikusnak**, amelynek elemei a gyakorlat végrehajtásának folyamatában, egy időben vagy a gyakorlat befejeztével késleltetve, de egyformán használja mindkét oldal izomcsoportjait. A funkcionálisan szimmetrikus gyakorlat az izom és ízületi rendszerre kifejtett hatás szempontjából arányos, egyenlő mértékben erősíti vagy nyújtja a test bal és jobb oldali izomcsoportjait. Ellenkező esetben **funkcionálisan aszimmetrikus** gyakorlatról beszélünk.

A gimnasztikagyakorlatok az **izomrendszerre kifejtett hatásuk** szerint lehetnek: dominánsan **erősítő**, dominánsan **nyújtó**, dominánsan **ernyesztő** hatású gyakorlatok és **vegyes** hatású gyakorlatok.

Dominánsan erősítő hatású gyakorlatról akkor beszélünk, ha az ízületet alkotó csontvégek közelednek egymáshoz, az ízületen átfutó izmok hossza megrövidül és a gravitáció ellen dolgozunk (dinamikus gyakorlat), vagy az ízületet alkotó csontvégek mozdulatlanok maradnak, az izmok hossza nem változik, de a tónusa megnő (statikus gyakorlat).

Az erősítő hatású gyakorlatok során egy izomcsoport egy külső ellenállással (erővel) szemben erőt fejt ki, mechanikai és élettani szempontból is munkát végez, amely tevékenység hozzájárulhat statikus vagy dinamikus erejének fejlesztéséhez.

Az erősítő hatás lehet statikus és dinamikus.

Statikus erősítő hatás akkor keletkezik, amikor az izom, statikus erő kifejtése révén, egyensúlyban van a külső erővel (ellenállással), így nem tud vagy nem akar létrehozni mozgást. Az ilyen esetben az izom feszülése, tónusa nő, de hossza az erő kifejtés alatt nem változik, az izomkontrakció típusa izometriás. Az ízületet alkotó csontvégek mozdulatlanok, az ízületen átfutó izomrostok hossza nem változik, az izom tónusa viszont megnő (pl.: fekvőtámaszok, támaszmérlegek stb.).

Dinamikus erősítő hatás akkor keletkezik, amikor az izom erő kifejtése elmozdulást hoz létre. Az ízületet alkotó csontvégek közelednek egymáshoz, a dominánsan működő (agonista) izmok hossza változik, megrövidül, és a gravitáció ellen folyik a munka (pl.: törzsdöntés, hason fekvésben törzshajlítás hátra,

hanyatt fekvésben törzs- és lábmozgások, karhajlítás, karnyújtás, térdhajlítás (guggolás), szökdelés stb.).

A dinamikus erősítő hatás (az izom erő kifejtésének módjától függően) keletkezhet *legyőző* és *fékező* erő kifejtés eredményeként is.

Az izom *legyőző erő kifejtési módjáról* akkor beszélünk, amikor az izom meg rövidülve nagyobb erőt fejt ki, mint a külső erő (ellenállás), így hoz létre elmozdulást (pl. hason fekvésből toladás fekvőtámaszba, karemelés, lábemelés, törzsemelés stb.). Felfelé irányuló mozgást eredményez.

Az izom *fékező erő kifejtési módjáról* akkor beszélünk, amikor az izom megnyúlván kisebb erőt fejt ki, így kényszerből vagy akaratlagosan megengedi a külső erő érvényesülését, annak mozgató hatását, vagyis az erő kifejtésben részt vevő testrész elmozdulását (pl. fekvőtámaszból ereszkedés hason fekvésbe, karleengedés, ereszkedés stb.). Lefelé irányuló mozgást eredményez.

Legyőző erő kifejtés esetén tehát az izom hosszváltozása rövidülés, az izomkontrakció típusa koncentrikus (rövidüléssel), a fékező erő kifejtés esetén az izom hosszváltozása megnyúlás, az izomkontrakció típusa excentrikus (nyújtással).

Ha egy izomcsoport legyőző vagy fékező erő kifejtése során a mozgató testrész (eszköz) állandó sebességgel mozog, az erő kifejtést izokinetikusan nevezzük, a gyakorlatot *izokinetikusan* nevezük.

Ha egy gyakorlatban a fékező erő kifejtés nagyon gyors és rövid excentrikus kontrakcióval jár, majd azt követően azonnali gyors legyőző erő kifejtés, azaz koncentrikus kontrakció gyorsítja a testrészt, az erő kifejtést plyometriás erő kifejtésnek, a gyakorlatot *plyometriás gyakorlatnak* nevezük (pl. mélybe ugrás azonnali gyors felugrással; két ellentétes irányú gyors karlendítés összekapcsolása; rúgásokat bevezető mozdulat és a labda elrúgása; dobásokat bevezető előfeszítés és a dobás [„berántás”] stb.).

Ha az ízületet alkotó csontvégek távolodnak egymástól, az ízületen átfutó izmok hossza megnő és a gravitáció segíti a mozgást, dominánsan nyújtó hatású gyakorlatról beszélünk.

Az izmokra, ízületekre kifejtett nyújtó hatás kiváltása mindig valamilyen erő hatására történik. Ezek az erők lehetnek külső erők és belső erők. A belső erők az izomcsoportok erő kifejtésének eredményeként jönnek létre. Az egyes izomcsoportok hosszváltozása, az adott ízületekben elmozdulást hoznak létre. Ha az így létrejött mozgás kiterjedése az adott ízületben olyan mértékű, hogy ezáltal az ízületi mozgáshatárok növelhetők, domináns hatásnak a nyújtó hatást tekintjük.

Azt a hatást, amikor egy külső erő vagy egy izomcsoport egy másik izomcsoportot az érintett ízület mozgáshatárán belül megnyújt, és ezzel hozzájárul a mozgás terjedelmének növeléséhez, nyújtó hatásnak nevezük.

A nyújtó hatás lehet statikus, dinamikus, mindkettő lehet *aktív* és *passzív*.

Amikor egy vagy több izomcsoportot, mozgás nélkül egy statikus helyzetben, több másodpercen keresztül, a mozgáshatárig megnyújtott helyzetben megtartunk, statikus nyújtó hatásról beszélünk, a gyakorlatot statikus nyújtó hatású gyakorlatnak nevezzük.

Amikor a mozgáshatárt lassú, közepes vagy gyors mozgással érjük el, az érintett izomcsoportot csak egy pillanatra nyújtjuk meg, dinamikus nyújtó hatásról beszélünk, a gyakorlatot dinamikus nyújtó hatású gyakorlatnak nevezzük.

Pl. Karlendítés, karhúzás, karkörzés, törzshajlítás előre-hátra-oldalra, lábörzés, láblendítés, saroklendítés stb.

Amikor egy vagy több izomcsoportot, az agonista izomcsoportok erejével, legyőző erő kifejtéssel nyújtunk meg a mozgáshatáron, aktív nyújtó hatásról beszélünk, a gyakorlatot *aktív nyújtó hatású gyakorlatnak* nevezzük. Ha az aktív nyújtó hatást mozgással, például lendítéssel, húzással, emeléssel vagy utánmozgással hozzuk létre, aktív dinamikus nyújtásról, aktív dinamikus nyújtó hatásról beszélünk, az ilyen gyakorlatot tehát *aktív dinamikus nyújtó hatású gyakorlatnak* nevezzük.

Amikor egy vagy több izomcsoportot, az érintett ízület szempontjából nézve külső erővel nyújtunk meg a mozgáshatárig, passzív nyújtó hatásról beszélünk, a gyakorlatot *passzív nyújtó hatású gyakorlatnak* nevezzük. Ha a passzív nyújtó hatást mozgással, például a gravitáció segítségével, ejtéssel, a társnak segítő-mozgató erejével, vagy az érintett izomcsoport és ízület szempontjából nézve egy másik testrészünk mozgó erejével hozzuk létre, passzív dinamikus nyújtásról, passzív dinamikus nyújtó hatásról beszélünk, az ilyen gyakorlatot tehát *passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlatnak* nevezzük.

A nyújtó hatású gyakorlatok hozzájárulnak az ízületi mozgáshatárok növeléséhez, így alapját képezik a lazaság, hajlékonyság fejlesztésének.

Az izomtónus csökkentésére használhatók a dominánsan ernyesztő gyakorlatok. A gimnasztikagyakorlatok végrehajtásához csak bizonyos, meghatározott izmok, izomcsoportok működésére van szükség. A gazdaságos izommunkához a konkrét fejlesztési cél szempontjából felesleges izmok kiiktatása, kikapcsolása szükséges. A helyes mozgásritmus a szinergista izmok jól időzített, pontos működésének, illetve az antagonisták kellő időben történő elernyesztésének, ellazításának a következménye.

Egyszerű ernyesztő gyakorlat: a végtagok passzív leejtése, felrázása.

Nehezebb ernyesztő gyakorlat: valamely elernyesztett passzív testrész aktív ingatása (pl. elernyesztett passzív törzshajlításban a törzs ingatása balra, jobbra).

Mozgás nélküli ernyesztő gyakorlat: fekvő helyzetben a testrészek vagy az egész test ernyesztése, a figyelem összpontosításával (ellazulástechnikák is alkalmazhatók).

Az erősítő hatású gyakorlatok által kiváltott erős izomtónust jól feloldhatjuk az ernyesztő hatású gyakorlatokkal.

Azt a gyakorlatot, amelyben többféle hatás jelenik meg, és nincs meghatározó részaránya sem az erősítő, sem a nyújtó hatásnak, vegyes hatású gyakorlatnak nevezzük.

4.3. Gyakorlathalmaz, gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc

A gyakorlatok olyan rendszertelen egymásutániségát, amikor a gyakorlatok sem funkciójukban, sem hatáskiváltásukban nincsenek egymással összefüggésben, nem rendezettek, gyakorlathalmaznak nevezzük.

A gyakorlatsorozat olyan gyakorlatok összessége, amelyben azok a szervezetre kifejtett hatásuk vagy funkciójuk szempontjából rendszert alkotnak, rendezettek.

Az olyan gyakorlatsorozatot, ahol az előző gyakorlat befejező helyzete, a következő gyakorlat kiindulóhelyzetével megegyezik, az egyes gyakorlatok láncszerűen kapcsolódnak egymáshoz, folyamatosan végrehajthatók, gyakorlatláncnak nevezzük.

A gyakorlatlánc kiváló lehetőséget biztosít a folyamatos gyakorlat-végrehajtásra, a folyamatos gyakorlatvezetésre, a folyamatos terhelésre és az állóképesség fejlesztésére.

4.4. A gyakorlatok tartalma, formája

A gimnasztika mozgásait mindig tudatosan, valamilyen előre meghatározott képesség vagy működés megváltoztatása céljából végeztetjük tanítványainkkal. Minden gimnasztikagyakorlattal más-más célt érhetünk el. ***Az adott cél elérésére végzett gyakorlatok jelentik a gyakorlatok tartalmát.***

Ha például egy gyakorlatban erősítő hatású alapformák jelennek meg, akkor a gyakorlat tartalma erősítő hatású lesz. A motoros képességeken kívül a gyakorlatok tartalma sokféle lehet, irányulhat pl. a bemelegítésre (a szervezet felkészítésére a nagyobb terhelés elviselése érdekében), levezetésre (a regeneráló hatás kiváltására), a hanyag vagy rossz testtartás javítására, az akaraterő növelésére stb. A tartalmi célok elérésére hatalmas mozgásrepertoárunk van, mivel a gimnasztikagyakorlatok variációs és kombinációs lehetőségei szinte végtelenek.

A gyakorlatok formája az, amit külső megjelenésük alapján látunk, vagyis a látható, érzékelhető mozgás. A gyakorlatok formájának megválasztását befolyásolja a cél, a tanítványok életkora, előképzettsége és felkészültsége.

4.5. A gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezete

Mint minden emberi mozgás, úgy a gimnasztikagyakorlatok is rendelkeznek egy adott szerkezettel. A gyakorlatszerkezetnek vannak szemmel látható elemei és nem látható összetevői.

Az ember mozgása, amelyet valamilyen erőhatás vagy annak megszűnése hoz létre, mindig meghatározott, háromdimenziós térben zajlik, továbbá végrehajtásához megfelelő idő szükséges, az idő lehet tehát a „negyedik dimenzió”.

„A mozgásszerkezet valamely mozgásforma fázisának és ritmusának összekapcsolását jelenti, azaz a mozgáselemeket és azok térbeli, időbeli és dinamikai kapcsolatait” (Nádori 2005).

A modern felfogás szerint **a gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezete a mozgás térbeli, időbeli, dinamikai és kifejezésbeli paramétereit, elemeit, összetevőit foglalja magába.**

A mozgás szerkezeti összetevői közötti kapcsolat egyfelől állandóságot, stabilitást, másfelől pedig rugalmas változékonyságot, variabilitást mutat.

A gyakorlatszerkezet pontos ismerete megkönnyítheti a végrehajtási hibák felismerését és a hibák okainak feltárását is.

A gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezetének négy összetevő csoportja, *felsorolásszerűen* a következő:

Térbeli szerkezeti összetevők (a táncművészetben plasztika):

- a kiindulóhelyzet
- a mozgás iránya
- a mozgás terjedelme
- a helyváltoztatás
- a helyzetváltoztatás
- a befejezőhelyzet

Időbeli szerkezeti összetevők (a táncművészetben ritmika):

- a mozgás időtartama
- a mozgásütem
- a mozgás sebessége, sebességváltozásai (gyorsulás, lassulás)
- a mozgás tempója
- a mozgás ritmusa

Dinamikai szerkezeti összetevők (külső és belső erők viszonya):

Ha a külső és belső erők viszonya:

= statikus,

≠ dinamikus külső erő > belső erő → fékező,
 külső erő < belső erő → legyőző.

Kifejezés-összetevő (a mozgás kifejezése): a kifejezésbeli összetevő a gyakorlatok végrehajtásában megjelenő érzelmi vagy érzelmet keltő hatásmechanizmus.

A felsorolt térbeli, időbeli, dinamikai és kifejezésbeli mozgásszerkezeti összetevők az adott mozgást jellemzik, elválaszthatatlanok egymástól, tehát funkcionális egységet alkotnak. Mi csak didaktikai okokból, az érthetőség érdekében választjuk szét azokat a szakkönyvben.

Elemezzük *részletesebben* a gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezetének összetevőit.

4.5.1. Térbeli szerkezeti összetevők

A mozgás térbeli összetevői a következők:

- a kiindulóhelyzet,
- a mozgás iránya,
- a mozgás terjedelme,
- a helyváltoztatás,
- a helyzetváltoztatás,
- a befejező helyzet.

A gyakorlat megkezdése előtti testhelyzetet *kiindulóhelyzetnek* nevezzük. A kiindulóhelyzetet a gimnasztika szaknyelve a talajhoz vagy valamilyen gimnasztikai szerkezethez viszonyítva határozza meg (lásd: 4.8. A test helyzete a szerkezethez viszonyítva című fejezetrésznél). Például bal harántállás a bordásfal előtt; harántterpeszülés a padon.

A *mozgás iránya* nem egyéb, mint a hatóerő(k) iránya, amely a testet vagy a testrészeket nyugalmi helyzetből valamely irányba kimozdítja, vagy a már mozgó test(rész) irányát megváltoztatja (*Kerecsi 1992*).

Mozgás közben vizsgálhatjuk a test vagy a testrészek súlypontjának (tömegközéppontjának), illetve az egész test és a testrészek mozgásának irányát.

A gyakorlat megkezdése után, a kiindulóhelyzettől a befejező helyzetig megtett távolságot, utat, mozgást a *mozgás terjedelmének* nevezzük.

Ha a mozgásterjedelmet a gyakorlat végrehajtásakor tudatosan az ízületi mozgáshatárhoz viszonyítva határozzuk meg, szabályozhatjuk az erősítő és nyújtó hatások elérését. A nyújtó hatás mindig a mozgáshatár közelében és annak végpontján jelenik meg, míg az erősítő hatás a mozgáshatárok között, a teljes terjedelemben létrejön. A mozgásterjedelem lehet dinamikus és statikus, mindkettő lehet továbbá aktív és passzív.

A *helyváltoztatás* elmozdulást, haladást jelent a kiindulóhelyzethez viszonyítva az egész test kerül másik helyre. A helyváltoztatás a tér két pontja között történő, az egész testet érintő mozgással jön létre, mely rá jellemző iránnyal és

terjedelemmel rendelkezik. Fontos tehát a megtett út mennyisége. Mértékegysége a lépésszám vagy a méter. Például a járások, a futások stb.

Ha a mozgásban részt vevő testrészek ízületi szögváltozásainak összessége adja meg a mozgás terjedelmét, azaz a testrészek testhez viszonyított helyzete változik meg, akkor *helyzetváltoztatásról* beszélünk. A helyzetváltoztatás egy testhelyzet megváltoztatása, egy újabb testhelyzet felvétele, ami jelenthet egy alapformát, de mindenképpen egy befejezett elmozdulást. A kiindulóhelyzethez viszonyítva ilyenkor térbeli haladás, helyváltoztatás nincs (pl.: a törzdöntés, a láblendítés, a karkörzés stb.).

Mértékegysége az ízületi pont körüli elmozdulás esetén a fok (például 90°, 360° stb.), de megadhatjuk nagyságát a befejező helyzettel vagy az ismétlésszámmal is.

A *befejezőhelyzet* az a testhelyzet, amelyben az elindított és végrehajtott gyakorlatot leállítjuk, bevégezzük. A talajhoz vagy a gimnasztikai szerhez viszonyított testhelyzetet a befejezőhelyzetnél is jelölni kell.

4.5.2. Időbeli szerkezeti összetevők

Az időbeli szerkezeti összetevők a következők:

- a mozgás időtartama,
- a mozgásütem,
- a mozgás sebessége, sebességváltozásai (gyorsulás, lassulás),
- a mozgás tempója,
- a mozgás ritmusa.

A mozgás megindításától a gyakorlat-végrehajtás befejezéséig eltelt idő jelenti a *mozgás időtartamát*, vagyis azt az időt, ameddig a mozgás tart. A gyakorlat időtartamát órában, percben, másodpercben mérjük. Egy gyakorlat időtartamának meghatározása fontos terhelési összetevő is.

A *mozgásütem* a gyakorlatrésznek azt az időtartamát jelenti, amíg a gyakorlatrész lezajlik. A mozgásütemet számokkal jelöljük. Attól függően, hogy egyszerű vagy összetett gyakorlatot alkalmazunk, megkülönböztetünk 2, 4, 8 vagy több ütemű gyakorlatot.

A *mozgás sebessége* az időegységre eső megtett utat jelenti. A *sebesség változása* a gyorsulás vagy a lassulás.

A gyakorlat végrehajtásának sebessége, sebességváltozása megjelenhet állandó és változó sebesség, gyorsulás, lassulás formájában, de a különböző ízületi szögcsukásokat alkotó testrészek szögsebességében, a szögsebesség változásaiban, szöggyorsulásában és a szöggyorsulás változásaiban is. Annak ismerete, hogy mely izomcsoportok hozzák létre a test, illetve a testrész sebességváltozásait, a sportszakember számára támpontul szolgál a

gyakorlatokkal elérni kívánt hatás tervezéséhez, a mozgáshibák eredetének megállapításához is.

A *mozgás tempója* a sebesség függvénye, amely az időegységre eső mozgás gyakoriságát, számát, mennyiségét mutatja. A gimnasztikagyakorlat tempóját lényegében az egy időtartamra eső egyenlő időegységek számával határozhatjuk meg. Ciklikus mozgások esetében az egy perc alatt végrehajtott mozgásciklusok száma jelenti a mozgás tempóját (pl. futás 120-as tempóban, 120 futólépést jelent egy perc alatt).

A mozgás tempója lehet:

- lassú,
- közepes,
- élénk és
- gyors.

Az egy perc alatt végrehajtott mozdulatok számával is jól jellemezhetjük a mozgás tempóját:

- 30 mozdulat/perc = lassú tempó,
- 60 mozdulat/perc = közepes tempó,
- 90 mozdulat/perc = élénk tempó és
- 120 mozdulat/perc = gyors tempó.

A mozgásos gyakorlategem szaknyelvi elnevezése önmagában is utalhat az adott mozgás tempójára (amíg a karlendítés élénk vagy gyors tempót feltételez, addig a karemelés lassú tempóban történik).

A gimnasztikagyakorlat tempójának pontos meghatározásával mérhetővé, tudatosan változtathatóvá tehetjük a gyakorlat intenzitását. A tempót ebben az értelemben terhelési összetevőnek tekintjük.

A *mozgás ritmusa* a mozgásrészeknek a térbeli és időbeli paramétereiben bekövetkező váltakozása. Az ütemen belül az azonos vagy hasonló mozgások periodikusan ismétlődnek, azonos vagy hasonló időközökkel. A gimnasztikagyakorlatokban a mozgás ritmusán az azonos vagy különböző időtartamú alapformáknak (lassulások, gyorsulások) valamilyen ütembeosztás szerinti sorát értjük, amely lehet egyszerű és bonyolult, szabályos vagy váltakozó, szokványos és szokatlan.

4.5.3. Dinamikai szerkezeti összetevők

A gyakorlatok dinamikai szerkezetét az ember belső erői (saját izomerő) és az emberre ható külső erők (például a gravitáció, a közegellenállás, a sportszer tömege stb.), illetve ezek viszonya, összefüggése határozza meg.

A gyakorlat dinamikai szerkezetének elemzése során, tulajdonképpen a gyakorlat térbeli és időbeli szerkezeti összetevőinek kölcsönhatását vizsgáljuk.

Sematikusan a következő, a felsorolásnál röviden már bemutatott „egyenletrendszerrel” ábrázolhatjuk az előbb leírtakat.

Ha a külső és belső erők viszonya:

= statikus,

≠ dinamikus: külső erő > belső erő → fékező,
külső erő < belső erő → legyőző.

Statikus erő kifejtésről vagy testhelyzetről akkor beszélhetünk, ha a külső és a belső erők egymással egyensúlyban vannak, elmozdulás nem történik, de izomfeszülés, nagyobb izomtónus van (például lebegőülés, fekvőtámasz stb.).

Dinamikus erő kifejtést akkor végzünk, ha a belső és a külső erők között különbség van, ilyenkor valamilyen irányban elmozdulás történik. Ha a belső erő nagyobb, és legyőzi a külső ellenállást, *legyőző* dinamikus erő kifejtést végzünk (a mozgás iránya a gravitációval ellentétes, felfelé irányuló, például karemelés, lábemelés, törzsemelés stb.). Amikor a külső erő nagyobb és legyőzi a belső erőt, *fékező* dinamikus erő kifejtésről beszélünk (a mozgás iránya a gravitációval megegyező, lefelé irányuló, például karleengedés, ereszkedés stb.).

4.5.4. Kifejezés-összetevő (a mozgás kifejezése)

„A kifejezés a mozdulatok, alapformák, gyakorlatok végrehajtásában megjelenő érzelmi vagy érzelmet keltő hatásmechanizmust jelenti. Jelent egy sajátos mozgástartalomhoz tartozó egyéni karaktert, versenyzői stílust is” (Dubecz 2009). A gimnasztikagyakorlatok karakterét a sportoló/tanuló személyiségjegyei és a környezete által befolyásolt, motivált szituációs nyomás együttesen határozza meg. A harmonikus érzetet keltő mozgás kifejez egy határozottan feltárulkozó gondolatiságot, érvényesül a mozgás és az érzelem között kialakult viszony. Az egyenletes, közepes tempójú gimnasztikagyakorlatok monotónitást, kifejezéstelen érzelmi hatást sugároznak, a gyakorlat tempójának változtatásával azonban érzelmileg telítettebb hatás érhető el a társas környezetben. A változatos, a teret jól kihasználó, azt betöltő, megfelelő ritmusú és dinamikájú gyakorlatok érdeklődést, esztétikai élményt keltenek a nézőben és a résztvevőben is (Dubecz 2009).

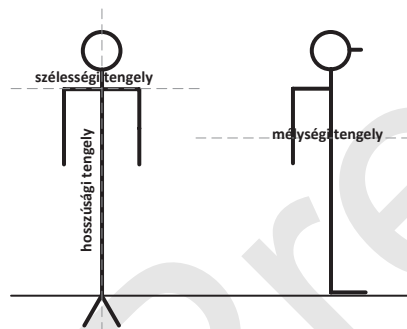
4.6. A test tengelyei

a) *Szélességi (X vagy vízszintes 1) tengely*: a két vállcsúcson (acromion) áthaladó képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő, előre vagy hátra irányuló

mozgást *átfordulásnak* nevezzük (például gurulóátfordulás, kézen átfordulás, fejen átfordulás stb.).

b) Hosszúsági (Y vagy függőleges) tengely: a test súlypontján és hosszanti középvonalán, a fejen és a talpon áthaladó függőleges képzeletbeli egyenes. A hosszúsági tengely körül létrejövő, balra vagy jobbra irányuló mozgást *fordulatnak* (például balra át, hátra arc stb.) vagy a gimnasztikában (360°-nál nagyobb kiterjedés esetén) *forgásnak* nevezzük.

c) Mélységi (Z vagy vízszintes 2) tengely: a szélességi és hosszúsági tengelyre merőlegesen, azok metszéspontján, előlről hátrafelé haladó (sagittalis) képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő, balra vagy jobbra irányuló mozgást *átfordulásnak* nevezzük (például kézen átfordulás balra, azaz cigánykerék). A test tengelyeit a 18. ábra mutatja.



18. ábra

4.7. A test síkjai

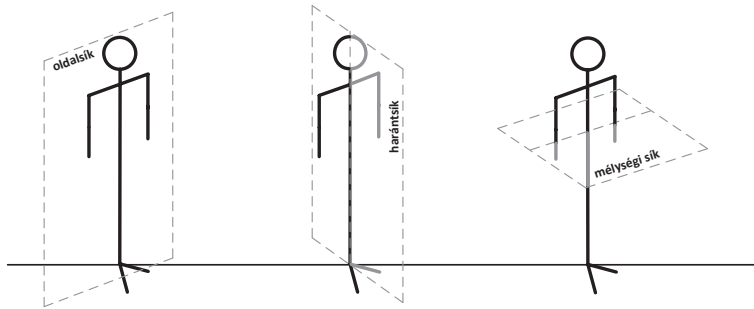
Oldalsík: a szélességi tengely mentén áthaladó függőleges irányú sík, amely a testet mellső és hátsó testfélre osztja.

Harántsík: a hosszúsági tengely mentén áthaladó függőleges irányú sík, amely a testet bal és jobb testfélre osztja.

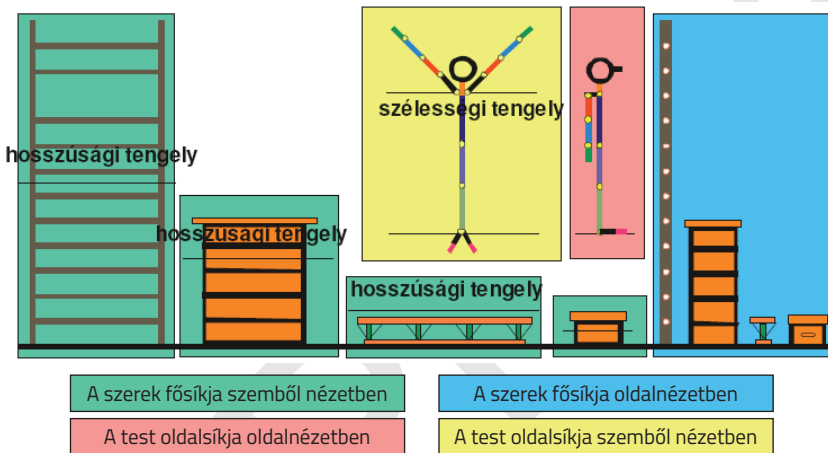
Mélységi sík: az oldalsíkra és a harántsíkra merőlegesen, vízszintesen halad. A mélységi síkot ezért vízszintes síknak is nevezik. A talajjal párhuzamos sík, amely a testet felső és alsó testfélre osztja (19. ábra).

4.8. A test helyzete a szerhez viszonyítva

A test szélességi tengelye (oldalsíkja) és a szer főtengelye (fősíkja, 20. ábra, Metzing alapján) viszonyából határozhatjuk meg szakszerűen, hogy milyen helyzetben helyezkedik el a tanuló (sportoló) a szer (bordásfal, pad stb.) mellett vagy a szeren. A szer főtengelye a szer formájából, alakjából könnyen felismerhető, kikövetkeztethető.



19. ábra



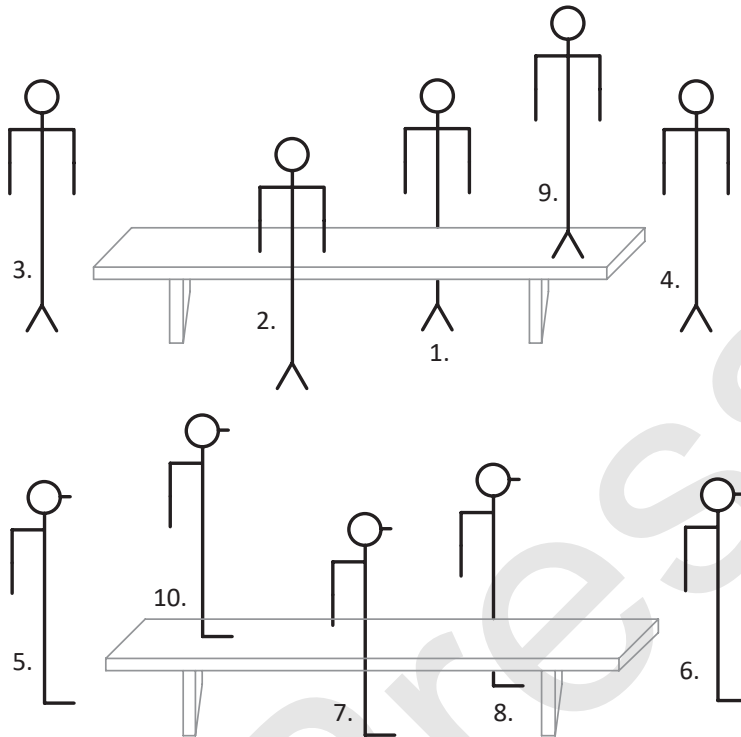
20. ábra (Forrás: Metzinger 2010)

a) **Oldalhelyzet:** a test szélességi tengelye (oldalsíkja) párhuzamos a szer főtengelyével (fősíkjával). Abból a szempontból, hogy a tanuló/sportoló melyik oldala van legközelebb a szerhez, ismerünk:

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb oldalhelyzetet (21. ábra).

b) **Haránthelyzet:** a test szélességi tengelye (oldalsíkja) merőleges a szer fő-tengelyére (fősíkjára). Attól függően, hogy a tanuló/sportoló melyik oldala van a szer felé, megkülönböztetünk:

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb haránthelyzetet (21. ábra).



21. ábra

Attól függően tehát, hogy a tanuló melyik oldala néz a szer felé, összesen nyolc fő testhelyzetben helyezkedhet el a tanítvány:

- mellső oldal (1),
- hátsó oldal (2),
- bal oldal (3),
- jobb oldal (4),
- mellső haránt (5),
- hátsó haránt (6),
- bal haránt (7),
- jobb haránt (8).

Az oldalállás és a harántállás a szeren (pl. padon) is végrehajtható:

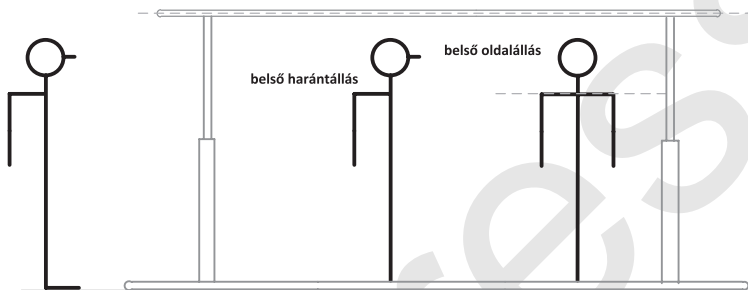
- oldalállás a padon (9),
- harántállás a padon (10) (21. ábra).

A felsorolt helyzeteken kívül, a gimnasztikában a motoros képességefejlesztésre használható korláton és felemáskorláton indokolt az úgynevezett „belső” és „külső” helyzet megkülönböztetése is.

Belső helyzetről akkor beszélünk, amikor a tanuló/sportoló a korlátkarfák között van (22. ábra).

Külső helyzetenél a tanuló/sportoló a korlátkarfákon kívül helyezkedik el. Például: külső harántállás, belső harántállás, belső oldalállás (22. ábra).

Ha egyértelműen nem dönthető el a külső és belső helyzet, akkor a tekintet irányát vesszük figyelembe a meghatározásnál. Például oldalkézállás korláton, tekintet befelé: ebben az esetben belső oldalhelyzetről beszélünk.



22. ábra

4.9. A gimnasztika-gyakorlatelemek szakkifejezései

A gimnasztika szaknyelve nem más, mint a testhelyzetek, mozgáselemek, gyakorlatok, gyakorlatközlések szakkifejezéseinek összessége, gyűjteménye.

A sok gimnasztikagyakorlat között csak úgy tudunk eligazodni, ha megvizsgáljuk, melyek a gyakorlatok összetevői, részei, majd elnevezzük azokat. Nagyszámú testhelyzet, mozgáslehetőség, egyszerű és bonyolult mozgáselem jellemzi a gimnasztikát, ráadásul a gyakorlatok variációi és kombinációi szinte korlátlan számú további lehetőséget teremtenek, ezért közöttük csak úgy tájékozódhatunk, ha azokat pontosan körülírjuk, meghatározzuk, elnevezzük, megnevezzük. A gimnasztika-gyakorlatelemek szakkifejezéseit az alábbi bontásban tárgyaljuk.

4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések

- 4.9.1.1. Ujrtartások
- 4.9.1.2. Kéztartások
- 4.9.1.3. Kartartások
- 4.9.1.4. Fogásmódok

4.9.2. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek)

4.9.2.1. Támaszok

4.9.2.2. Függések

4.9.2.3. Vegyes testhelyzetek

4.9.3. Mozgásos (dinamikus) elemek

4.9.3.1. Mozgásos erőelemek (lassú tempó)

4.9.3.2. Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó)

A gimnasztikagyakorlatok minden esetben valamilyen kiindulóhelyzetből kezdődnek, és valamilyen befejezőhelyzetben végződnek. Gyakorlat közben is előfordulhatnak megállások, kitartott helyzetek a testrészek és a test helyzetei közül („mozgásszünet”). Az előzőek mind statikus alapformát jelentenek.

Mint korábban írtuk, a statikus (tartásos) alapforma az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztikagyakorlatok végrehajtásához biztonságos kiinduló- és befejezőhelyzetet jelentenek (például az alapállás, a védőállás, a hátsó fekvőtámasz stb.).

Célszerű azonban didaktikai, funkcionális, tartalmi és formai okokból is kétváltástani a testrészek helyzetét és az egész testre vonatkozó testhelyzeteket.

4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések

A testrészek helyzeteinek elnevezéseit pontosan ismerni kell, mert a gimnasztikagyakorlatok tartalma, formája pontosságot, igényességet követel, ahol az apró részletek is nagyon fontosak lehetnek.

4.9.1.1. Ujjtartások

Fontos, hogy az ujjtartások között különbséget tudjunk tenni, mert a gimnasztikagyakorlatok végrehajtásakor azok nem lehetnek tetszőlegesen.

Az ujjtartások fajtái:

- természetes,
- nyújtott-zárt,
- nyitott,
- ökölbe szorított,
- ujjfűzés (lefelé/felfelé néző, nyújtott/hajlított tenyérrel).

Természetes ujjtartás. Jellemzően a női torna talajgyakorlata, a ritmikusgimnasztika-gyakorlatok, illetve táncos alapformák közben találkozhatunk vele. Könnyed tartás, amely elsősorban az ujjak helyzetében látszik. A csukló kissé lefelé hajlított, a hüvelykujj szemben van a tenyérrel, amelyhez a többi ujjnál

lejjebb levő középső ujj közelít. Az ujjak enyhén hajlítottak, kissé nyitottak (23. ábra).

Nyújtott-zárt ujjtartás. A férfiak torna- és gimnasztikagyakorlataira jellemző leginkább. Az alkar meghosszabbításában van a csukló és az összezárt, nyújtott ujjak is (24. ábra).

Nyitott ujjtartás. A teljesen kinyújtott ujjak teljesen nyitott állapotban vannak, „ötöt mutatok”. A gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban használják (25. ábra).

Ökölbe szorított ujjtartás. A teljesen behajlított ujjak a tenyérbe szorulnak, és a hüvelykujj keresztben átfogja a többi. A nyitott ujjtartáshoz hasonlóan, a gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban előfordul (26. ábra).

Ujjfűzés. A két kéz ujjai egymásba fonódnak.

Változatai:

- ujjfűzés lefelé néző nyitott tenyérrel (27. ábra),
- ujjfűzés felfelé néző nyitott tenyérrel (28. ábra),
- ujjfűzés befelé néző hajlított tenyérrel (29. ábra).



23. ábra

24. ábra

25. ábra

26. ábra



27. ábra

28. ábra

29. ábra

4.9.1.2. Kéztartások

A kartartásokhoz kapcsolódóan mindenképpen meg kell említeni a kéztartásokat, mert minden kartartáshoz eredendően egy meghatározott kéztartás tartozik. Ha nem térünk el attól, a kartartás esetében nem kell jelölnünk a kéztartást, ha azonban eltérünk, azt a gyakorlatközléskor és a szakleírásban is közölni kell.

A kéztartások megkülönböztetésénél a tenyér, a kézhat és az alkar csontjainak helyzetét vesszük alapul, de döntő a tenyér helyzete.

A kéztartások fajtái a tenyér helyzete szerint:

- felső tartás,
- alsó tartás,
- orsótartás,
- singtartás,
- vegyes kéztartás (két különböző kéztartás egy időben).

Felső tartás. Oldalsó középtartásban a tenyér lefelé, a kézhat felfelé néz. Mélytartásban a tenyér hátrafelé, magastartásban a tenyér előrenéz (30. ábra).

Alsó tartás. Oldalsó középtartásban a tenyér felfelé, a kézhat lefelé néz. Mélytartásban a tenyér előre-, magastartásban a tenyér hátrafelé néz (31. ábra).

Orsótartás. Oldalsó középtartásban az orsócsont (hüvelykujj) van felül, a tenyér előremutat. Mélytartásban az orsócsont (hüvelykujj) előrenéz, a két tenyér befelé, egymás felé mutat. Magastartásban az orsócsont (hüvelykujj) hátra-, a két tenyér befelé, egymás felé néz (32. ábra).

Fordított kéztartás (singtartás). Oldalsó középtartásban a singcsont (kisujj) van felül, a tenyér hátrafelé mutat. Mélytartásban a singcsont (kisujj) előre-, a két kézhat befelé, egymás felé mutat. Magastartásban a singcsont (kisujj) hátrafelé, a két kézhat befelé, egymás felé néz (33. ábra).

Vegyes kéztartás. Ritkán fordul elő. A két kéz egymástól eltérő, bármilyen kéztartásban van.



30. ábra



31. ábra



32. ábra



33. ábra

4.9.1.3. Kartartások

Minden gimnasztikában használt testhelyezethez, gyakorlathoz tartozik valamilyen kartartás. A különböző kartartások a törzsgyakorlatok hatásfokának megváltoztatására is alkalmasak, de a kargyakorlatok kiindulópontját is képezik. A lábgyakorlatok végrehajtása esetében a kartartások elsősorban egyensúlyozó szerepet töltenek be.

A kartartások elnevezésénél a kar és a test (törzs, fej, váll) egymáshoz való viszonyát kell alapul venni, nem pedig a szerkezeti vagy a környezethez viszonyított karhelyzetet.

A kartartás három főbb csoportját különböztetjük meg:

- nyújtott kartartások,
- hajlított kartartások,
- egyéb kartartások.

Nyújtott kartartások:

- mélytartás
- mellső középtartás
- oldalsó középtartás
- magastartás

- rézsútos kartartások:
 - hátsó rézsútos mélytartás
 - mellső rézsútos mélytartás
 - mellső rézsútos magastartás
 - oldalsó rézsútos mélytartás
 - oldalsó rézsútos magastartás
 - mellső, oldalsó rézsútos középtartás
 - mellső, oldalsó rézsútos mélytartás
 - mellső, oldalsó rézsútos magastartás

Hajlított kartartások:

- combra tartás
- csípőre tartás
- mellhez tartás
- vállhoz tartás
- vállra tartás
- vállra tartás vízszintes felkarral
- tarkóra tartás
- derékszögtartás
- íves tartások

Egyéb kartartások:

- vegyes kartartások
- bal (jobb) oldalsó középtartás
- „S” tartás
- csukló- és karkeresztezések

A felsorolt kartartásokat nézzük egy kicsit részletesebben.

Nyújtott kartartások

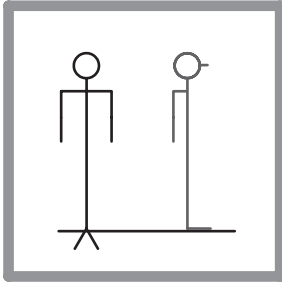
A nyújtott kartartások nem jelentenek nagyon merev, feszes karnyújtást. A könyök teljesen nyújtott ugyan, de az izmok megfeszítése nem ajánlott. A kéz az alkar meghosszabbításában van.

Minden kartartáshoz megfelelő kéztartás tartozik, amit nem kell jelölni a szaknyelvben, csak ha ettől eltérő kéztartást követelünk.

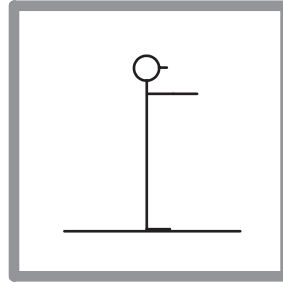
Mélytartás. A kar a test két oldalán van, befelé forduló tenyérrel, természetes helyzetben. Ha egy kiindulóhelyzet megnevezésekor a kar helyzetére nem történik utalás, akkor a kar mindig mélytartásban van. A kar mélytartásban van *alapállásban* is (34. ábra).

Mellső középtartás. A kar a test előtt, vízszintesen, vállszélességben helyezkedik el, a két tenyér egymás felé néz, orsótartásban van (35. ábra).

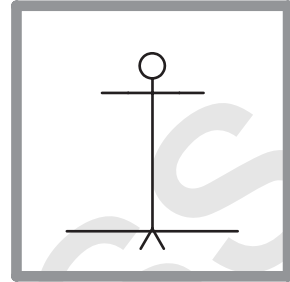
Oldalsó középtartás. A kar a test síkjában, oldalt, a váll magasságában, a váll meghosszabbításában, a test két oldalán van. Felső tartás tartozik hozzá, tehát a tenyér lefelé néz (36. ábra).



34. ábra



35. ábra



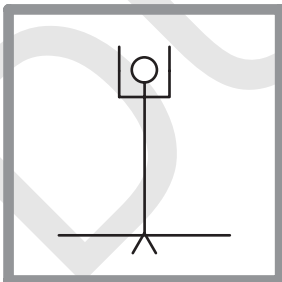
36. ábra

Magastartás. A párhuzamos karok vállszélességben, függőlegesen felfelé mutatnak, a test oldalsíkjának meghosszabbításában. A kéz orsótartásban van, a két tenyér tehát egymás felé néz (37. ábra).

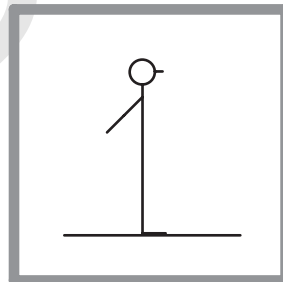
Rézsütös kartartások. Az előző négy nyújtott kartartást alapkartartásoknak is nevezhetjük. Közöttük, tőlük 45 fokos szögben eltérve találhatóak a rézsütös kartartások.

Hátsó rézsütös mélytartás. A kar a mélytartás mögött (a test függőleges síkja mögött), vállszélességben mutat hátrafelé. A tenyerek egymás felé néznek, orsótartás kapcsolódik hozzá (38. ábra).

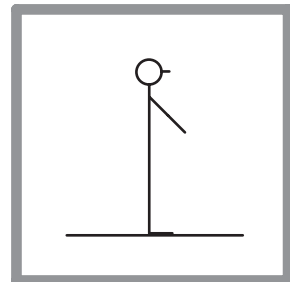
Mellső rézsütös mélytartás. A test előtt, a mellső középtartás és a mélytartás között, 45 fokos szögben, előre mutat a kar. A kéz orsótartásban van, ez az alapkéztartás (39. ábra).



37. ábra



38. ábra

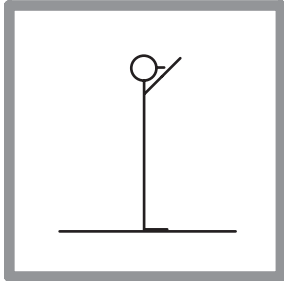


39. ábra

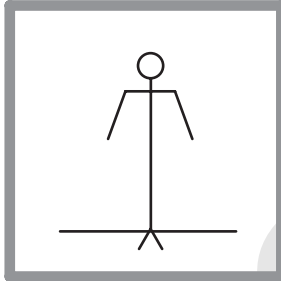
Mellső rézsútós magastartás. A test előtt, mellső közép- és magastartás között 45 fokos szögben, vállszélességben, rézsútosan felfelé tartjuk a karunkat. A kéz orsótartásban van (40. ábra).

Oldalsó rézsútós mélytartás. A kar a test oldalán mély- és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, rézsútosan lefelé mutat. Alapkéztartás a felső tartás, a tenyér lefelé néz (41. ábra).

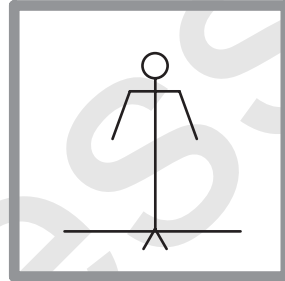
Oldalsó rézsútós magastartás. A test oldalán, oldalsó közép- és magastartás között 45 fokos szögben, rézsútosan felfelé mutat a kar. A kéztartás alapesetben alsó tartás, azaz a tenyér felfelé néz (42. ábra).



40. ábra

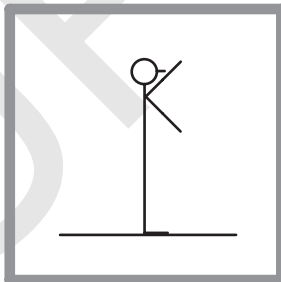


41. ábra



42. ábra

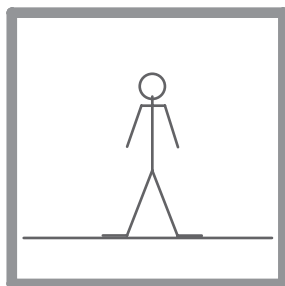
Mellső, oldalsó rézsútós középtartás. A két kar mellső közép- és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, vízszintes helyzetben van. Alapkéztartás a felső tartás, a tenyér lefelé mutat (43. ábra).



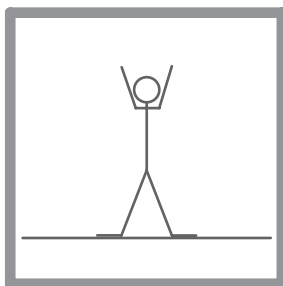
43. ábra

Mellső, oldalsó rézsútós mélytartás. A kar az oldalsó rézsútós mélytartás és a mellső rézsútós mélytartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől-oldalt-lent. Alapkéztartás a felső tartás (44. ábra).

Mellső, oldalsó rézsútós magastartás. A kar az oldalsó rézsútós magastartás és a mellső rézsútós magastartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől-oldalt-fent. Alapkéztartás a felső tartás (45. ábra).



44. ábra

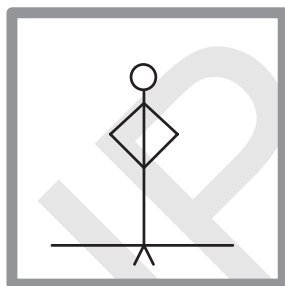


45. ábra

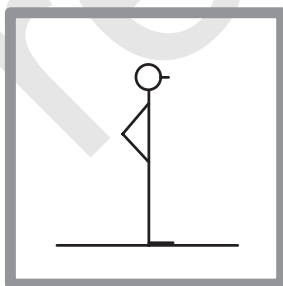
Hajlított kartartások

Combra tartás. Általában a nők gimnasztikájában és a táncos alapformákban, ott is ritkán előforduló kartartás. A kéz a hüvelyk- és a mutatóujj között támaszkodik a combtőhöz vagy a combközéphez. A hüvelykujj hátul, a hajlított könyök a test oldalsíkjában van (46. ábra).

Csípőre tartás. A kéz a csípőre támaszkodik, hátrafelé néző hüvelykujjal (47. ábra).



46. ábra



47. ábra

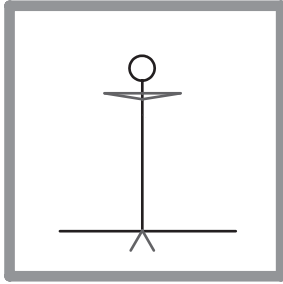
Mellhez tartás. A kar könyökízületben hajlított, vízszintes, a váll vonalában van, a tenyér lefelé néz (felső tartás) és a mellkas előtt helyezkedik el. Ha szemből nézetben szemléljük, az alkar eltakarja a felkart, és az ujjak nem érnek össze (48. ábra).

Vállhoz tartás. A kar könyökben hajlított, az alkar függőlegesen, közel a vállhoz helyezkedik el. Ökölbe szorított ujjtartás jellemzi, a hajlított tenyér befelé, egymás felé mutat, a csuklóízület nyújtott (49. ábra).

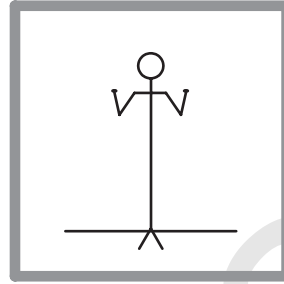
Vállra tartás. A könyökben hajlított kart úgy kell oldalra emelni, hogy az enyhén hajlított ujjak érintsék a vállat. A könyök és az alkar a törzshöz közel helyezkedjen el (50. ábra).

Vállra tartás vízszintes felkarral. Mindenben egyezik a vállra tartással, a különbség csak az, hogy a felkar nem függőleges, hanem vízszintes helyzetben van (51. ábra).

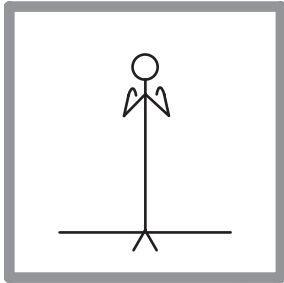
Tarkóra tartás. A kéz (ujjakkal együtt) hátul támaszkodik a tarkóra. A csukló nyújtott. Ujjfűzéssel is végrehajtható (52. ábra).



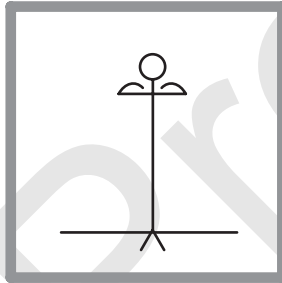
48. ábra



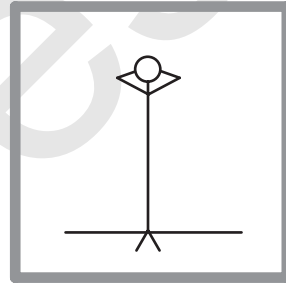
49. ábra



50. ábra



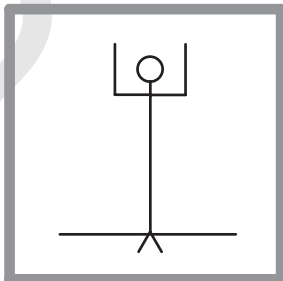
51. ábra



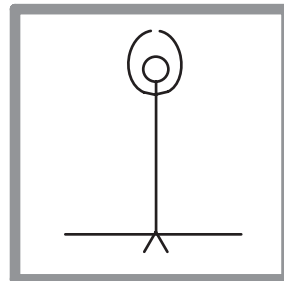
52. ábra

Derékszög tartás. A könyökben hajlított kar derékszögben hajlított. Az oldalt emelt felkar vízszintes, az alkar függőleges, a kéz orsótartásban van, a tenyér tehát befelé mutat. Ritkán használjuk (53. ábra).

Íves tartások. Minden nyújtott kartartást ívesen is végre lehet hajtani. A könyök enyhén hajlított, az ujjak természetes tartásban vannak. Például íves magastartás (54. ábra).



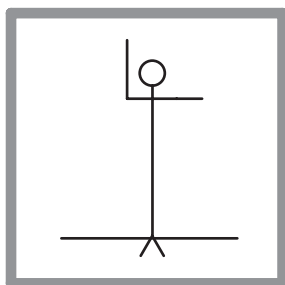
53. ábra



54. ábra

Egyéb kartartások

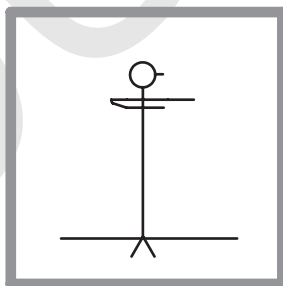
Vegyes kartartások. Azokat a kartartásokat soroljuk a vegyes kartartásokhoz, amelyek esetében a két kar a test harántsíkjához vagy oldalsíkjához viszonyítva nem szimmetrikus, azaz egy időben a két kar különböző, nyújtott vagy hajlított kartartásban van. Pl. Szögállás, bal kar oldalsó középtartásban, jobb kar magastartásban (55. ábra).



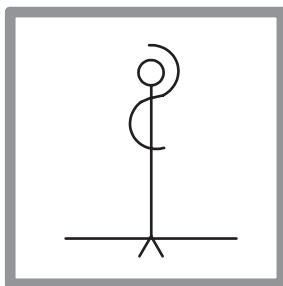
55. ábra

Bal (jobb) oldalsó középtartás. Valójában ez egy tiszta vegyes kartartás, de mivel a gimnasztikában gyakran előforduló kiindulóhelyzet, ezért külön kell tárgyalni. Az egyik kar oldalsó középtartásban, a másik a mellkas előtt keresztben, vízszintes helyzetben van. A hajlított könyök a váll elé, azzal egy magasságba kerül. Az elnevezés mindig a nyújtott, oldalsó középtartásban lévő karról történik (56. ábra).

„S” tartás. Az „S” tartás is vegyes kartartás, de gyakran használjuk, ezért írjuk le külön. Mindkét kar könyökben hajlított. Az egyik kar a fej fölött, a másik kar a test mögött keresztben lent helyezkedik el úgy, hogy a két kar S betűt formázzon. A szakleírás vagy gyakorlatközlés során legalább az egyik kar helyzetét meg kell határozni (57. ábra).



56. ábra

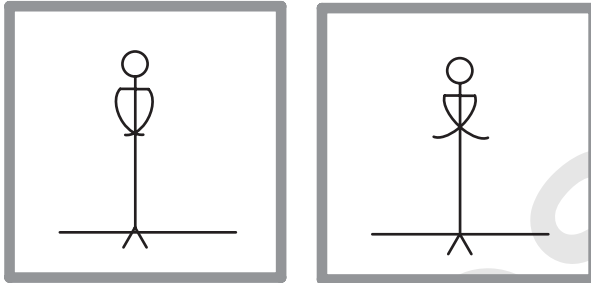


57. ábra

Csukló- és karkereszteszések. Csuklókereszteszésnél a csuklók vannak egymáson, a karkereszteszésnél pedig az alkarok. Mindig a bal csukló vagy a bal alkar van elől vagy felül.

A csuklókereszteszés végezhető magastartásban, mellső középtartásban, mélytartásban elől és hátul.

A karkereszteszések a test előtt, mögött és a fej fölött is végezhetők (58. ábra).



58. ábra

4.9.1.4. Fogásmódok

A gimnasztikagyakorlat és az alkalmazott kéziszer vagy egyéb szer természete alapján a tanulók különböző fogásokat alkalmaznak a szereken. A gyakorlatelemek sajátossága tehát meghatározott fogást tesz szükségessé a kéziszereken és az előkészítő szereken is.

A fogás során a kéz és a szer teljes kontaktusára van szükség. Támaszban és függésben is a kézre nehezedő nyomásnak lehetőleg a tenyéren kell koncentrálnia. Az alátámasztási felület és a felfüggesztés is a lehető legszélesebb, általában vállszélességű legyen, mivel biomechanikailag általában ez a helyes megoldás. A fogásmódokat három szempont szerint csoportosítjuk:

- a kezek egymástól való távolsága,
- a tenyér helyzete és
- az ujjak helyzete szerint.

Fogásmódok a kezek egymástól való távolsága szerint

A kezek egymástól való távolsága szerint a következő fogásokat ismerjük:

- tárt fogás,
- rendes fogás,
- szűk fogás,
- zárt fogás,
- kereszteszett fogás.

Tárt fogás. A kéztávolság nagyobb a vállszélességnél (59. ábra).

Rendes fogás. A kéztávolság vállszélességnyi (60. ábra).

Szűk fogás. A kéztávolság kisebb a vállszélességnél, általában tenyérnyi (61. ábra).

Zárt fogás. A kezek egymás mellett (62. ábra).

Keresztezett fogás. Egyik kar a másik felett keresztben, a kéztávolság általában tenyérnyi (63. ábra).



59. ábra

60. ábra

61. ábra

62. ábra

63. ábra

Fogásmódok a tenyér helyzete szerint

A tenyér helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

- felső fogás,
- alsó fogás,
- orsófogás,
- singfogás (fordított fogás),
- vegyes fogás.

Felső fogás. Függésben a tenyér előre, míg támaszban hátrafelé mutat, a szer fogásakor a hüvelykujjak vannak egymás felé (64. ábra).

Alsó fogás. A tenyér támaszban előre, függésben hátrafelé mutat, a szer fogásakor a kisujjak vannak egymás felé (65. ábra).

Orsófogás. A két tenyér támaszban és függésben is befelé, egymás felé mutat (66. ábra).

Singfogás (fordított fogás). A két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat (67. ábra).

Vegyes fogás. Két, egymástól eltérő fogás a tenyér helyzete szerint, egy időben pl. jobb kézzel felső, bal kézzel alsó fogás (68. ábra).



64. ábra

65. ábra

66. ábra

67. ábra

68. ábra

Fogásmódok az ujjak helyzete szerint

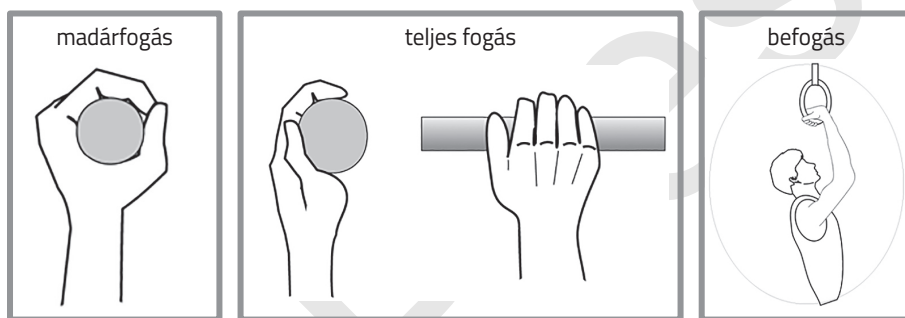
Az ujjak helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg:

- madárfogás,
- teljes fogás,
- befogás.

Madárfogás. A hüvelykujj külön, a másik négy ujjal szemben fogja a szert (69. ábra).

Teljes fogás. A hüvelykujj a többi ujj mellett, azonos oldalon fogja a szert (70. ábra).

Befogás. Úgy fogjuk madárfogással a szert, hogy a csukló hajlított helyzetben van, a kisujjpárna a szer fölé kerül; általában csak gyűrűn előforduló fogásmód (71. ábra).



69. ábra

70. ábra

71. ábra

Megjegyzés: a 69–71. ábra forrása: Honfi 2004

4.9.2. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek)

A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

- a *kiinduló- és befejező* helyzeteket,
- a *tartásos* (statikus) erőelemeket, azokat a „*munkahelyzeteket*” (rövid ideig tartó, átmeneti tartásos helyzeteket), amelyek a talajra vagy az adott szerre jellemzőek; ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehetővé teszik az adott, nagy energiát követelő mozgásoknak a biztonságos végrehajtását. A testhelyzetek esetében a külső és belső erők egyensúlyban vannak.

A testhelyzetek három alaptípusát különböztetjük meg:

- támaszok,
- függések,
- vegyes testhelyzetek.

Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el. A támaszok csoportosítása (összefoglaló felsorolás):

- állások:
 - alapállás
 - pihenjállás
 - zárt állás
 - lábujjállás
 - sarokállás
 - hajlított állás
 - guggolóállás
 - szögállás
 - terpeszállás
 - harántterpeszállás
 - lépőállás
 - kilépőállás
 - támadóállás
 - védőállás
 - lebegőállás
 - mérlegállás
- térdelések:
 - térdelés
 - féltérdelés
 - térdelőülés
- ülések:
 - nyújtott ülés
 - terpeszülés
 - hajlított ülés
 - zsugorülés
 - törökülés
 - lebegőülés
 - gátülés
- fekvések:
 - hason fekvés
 - hanyatt fekvés
 - oldalfekvés
 - fekvőmérleg
- kéz- és lábtámaszok:
 - guggolótámasz
 - térdelőtámasz
 - fekvőtámasz
 - híd
- kéztámaszok:
 - támasz
 - lebegőtámasz
 - kézállások
 - támaszmérleg
- egyéb támaszok:
 - tarkóállás
 - fejállás
 - spárga

Függésnek nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló vállvonala (szélességi tengelye) a felfüggesztési pont alatt vagy azzal egy vonalban helyezkedik el. A szerek leggyakrabban a kéz fogásával végrehajtott függések fordulnak elő, ezért a szaknyelvben a „függés” kifejezést általában ezekre alkalmazzuk. Amennyiben a függés más testrészen történik, azt külön jelölni kell.

A függések fajtái:

- függés
- lefüggés
- hátsó függés
- hátsó-hátsó függés

Vegyes testhelyzet végzése közben a tornász egy időben támasz- és függőhelyzetben van.

A vegyes testhelyzetek fajtái:

- fekvőfüggés
- függőállás
- függőtámasz

Ismerjük meg az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezéseket részletesebben.

4.9.2.1. Támaszok

Mint korábban említettük, de a tanulhatóság kedvéért megismételjük, hogy *támasznak* nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.

A támaszok sokfélék lehetnek, mert a támaszhelyzet történhet talajon és szeren, több testrészen is, így lábon (talp, ujj, sarok, térd), kézen, alkaron, felkaron, vállon, fejen stb.

A főbb testhelyzeteket alapul véve az alábbi támaszhelyzeteket különböztethetjük meg:

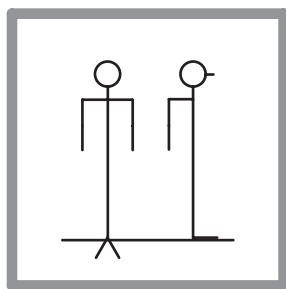
- állások
- térdelések
- ülések
- fekvések
- kéz- és lábtámaszok
- kéztámaszok
- egyéb támaszok

Állások. Minden állásra jellemző, hogy csak a lábunkon (egyik vagy mindkét talpon, lábujjhegyen vagy sarkon) támaszkodunk, miközben a törzs egyenes, a mellkas emelt, a lapockák hátrahúzottak (az oldalsókkal párhuzamosak).

Alapállás. A törzs egyenes, a két sarok összeér, a lábfejek elöl egy lábfejnyire nyitottak. A kar a test két oldalán, nyújtott helyzetben van (mélytartás), az ujjak zártak és nyújtottak (72. ábra).

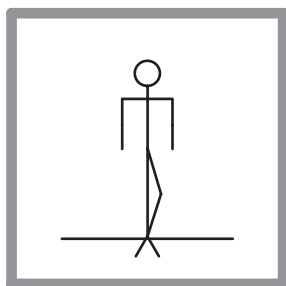
Pihenjállás. Alapállásban a bal térd enyhén hajlított, a test izmainak tónusa csökkentett. Funkciója, hogy kényelmes, pihentető testhelyzetet biztosítson, amelyben teljes figyelem fordítható a gyakorlatvezetőre (73. ábra).

Zárt állás. A párhuzamosan zárt lábfejekkel (a láb belső oldala érinti egymást) végrehajtott alapállást jelenti (74. ábra).

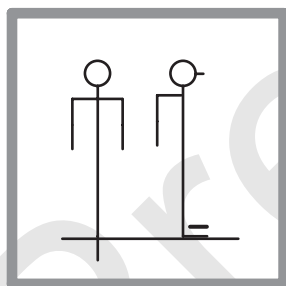


72. ábra

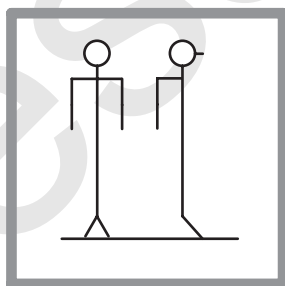
Lábujjállás. A sarkat minél magasabbra kell emelni, testsúly a talp elülső részére („spiccre”) kerül. A gyermekek tornájában és a gyógytestnevelésben a leggyakoribb (75. ábra).



73. ábra



74. ábra



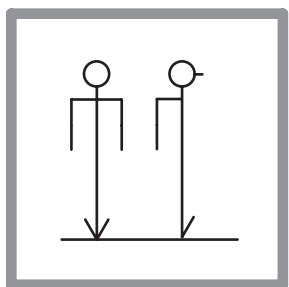
75. ábra

Sarokállás. A talpat, lábujjat kell magasra emelni, a testsúly teljesen a sarokra kerül. A gyermekek tornájában és a gyógytestnevelésben a leggyakoribb (76. ábra).

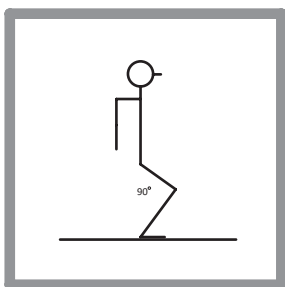
Hajlított állás. A mérsékelt térdhajlítással végrehajtott alapállást hajlított állásnak nevezzük. Az alszár és a comb derékszöget alkot. Végezhető nyitott térdel és terpesztett lábakkal (hajlított terpeszállás) (77. ábra).

Guggolóállás. A maximális térdhajlítással végrehajtott hajlított állást (miközben a sarkunkon ülünk) guggolóállásnak nevezzük. A törzs függőleges. A kéz nem érintheti a talajt! (78. ábra).

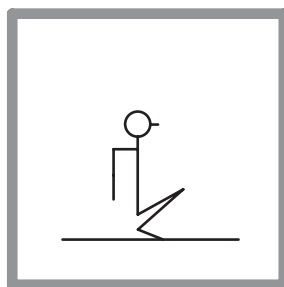
Szögállás. A szögállás a gimnasztika sajátos testhelyzete. Tulajdonképpen olyan, mint az alapállás, de a karok nem a test két oldalán, nem mélytartásban helyezkednek el, hanem attól bármilyen eltérő helyzetben (pl. szögállás, oldalsó középtartás vagy szögállás, mellhez tartás). A gyakorlatok kiindulóhelyzetének elrendeléséhez gyakran van rá szükségünk. Nézzünk *néhány példát a szögállásra* (79. ábra).



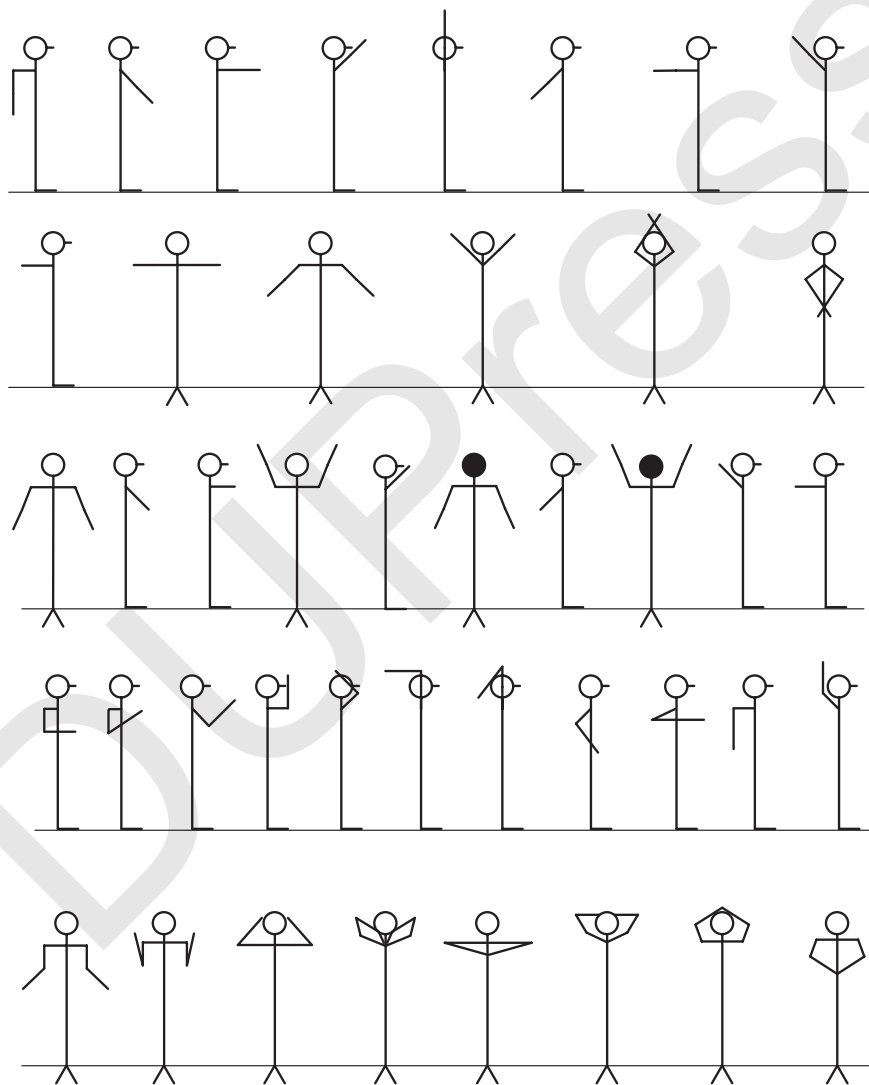
76. ábra



77. ábra

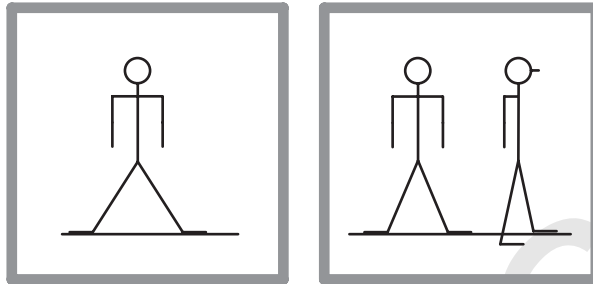


78. ábra



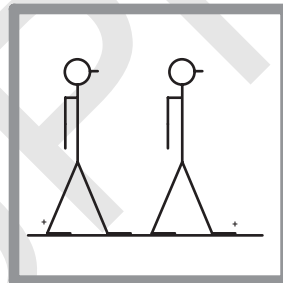
79. ábra

Terpeszállás. A láb oldalsíkban legalább vállszélességig nyitott, mindkét láb teljes talpa a talajon helyezkedik el, a testsúly arányosan oszlik meg a két láb között. A lábfej kissé kifelé néz. A térd nyújtott, a törzs függőleges. Mindig oldalterpeszállást jelent, és talán a leggyakrabban előforduló kiindulópózt, mert kellő stabilitást, alátámasztást nyújt a gyakorlatokhoz (80. ábra).



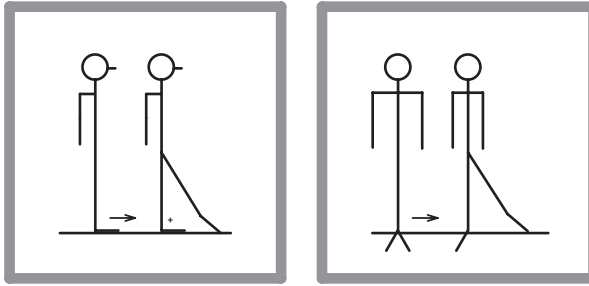
80. ábra

Harántterpeszállás. Az egyik láb elől, a másik láb hátul van, úgy, hogy a két saroknál húzott képzeletbeli érintő párhuzamos a mélységi tengellyel, miközben a lábfej kissé kifelé fordított. Elnevezése (bal vagy jobb) az elől lévő láb alapján történik (81. ábra).



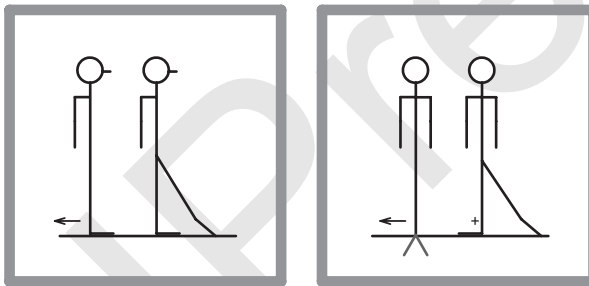
81. ábra

Lépőállás. Alapállásból az egyik lábat valamilyen irányban elmozdítjuk egy lábfej távolságnyira, miközben a testsúly a helyben maradó lábon marad, az elmozduló lábnak csak a lábfeje („spicce”) érinti a talajt. Végezhető előre, hátra, balra és jobbra. Mindig jelölni kell az elmozduló lábat és az irányt is. Megnevezése az elmozduló láb szerint történik. Rajzírásnál csak két rajzzal ábrázolhatjuk. A kiindulópózt (lábnál az elmozduló láb irányát nyíllal jelöljük) és a végpózt is jelölni kell! Pl. bal lépőállás előre vagy bal lépőállás balra stb. (82. ábra).



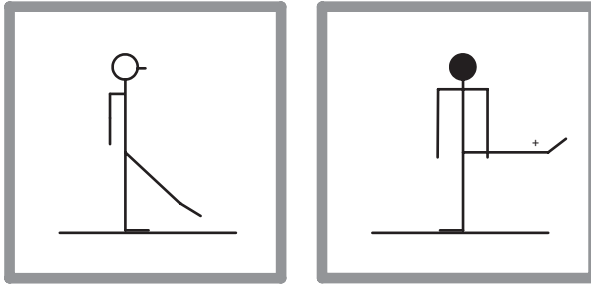
82. ábra

Kilépőállás. A lépőállás ellentéte, vagyis az elmozduló lábbal kilépünk, a testsúly is az elmozduló lábra kerül, a helyben maradó lábnak csak a lábfeje érinti a talajt. Végezhető előre, hátra, balra és jobbra. Mindig jelölni kell az elmozduló lábat és az irányt is. Megnevezés az elmozduló láb szerint. Rajzírásnál csak két rajzzal ábrázolhatjuk. A kiindulóhelyzetet (lábnál az elmozduló láb irányát nyíllal jelöljük) és a véghelyzetet is jelölni kell! Pl. jobb kilépőállás hátra vagy jobb kilépőállás jobbra (83. ábra).



83. ábra

Támadóállás. A támadóállásnál alapállásból előre, hátra vagy az elmozduló láb oldalának irányába úgy lépünk ki, mintegy három lábfejhosszat, hogy az elmozduló láb térdben erősen hajlított (derékszög), a helyben maradó láb nyújtott helyzetbe kerüljön. Mindkét láb talpa és sarka is érintse a talajt. A testsúly döntően az elmozduló lábra kerüljön. A törzs a nyújtott láb meghosszabbításában van. Függőleges törzssel is végrehajtható, ám azt a szakleírásban és a gyakorlatközlésben jelölni kell. Végezhető minden irányban, előre, hátra, balra bal lábbal, jobbra jobb lábbal. Rajzírásban egy rajzzal ábrázolható, ha a rajzon mindkét láb sarka a talajon van, biztosan támadóállásról van szó. Megnevezése az elmozduló láb szerint történik. Pl. bal támadóállás előre vagy jobb támadóállás jobbra (84. ábra).

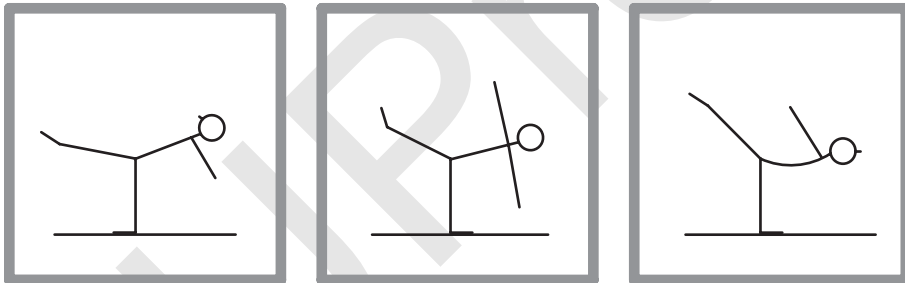


86. ábra

Mérlegállás. Mérlegállást végez a tanuló, ha az egyik lábán támaszkodik, a másik lábát pedig a törzs meghosszabbításába (ami függőleges nem lehet) emeli. A törzs mindig az emelt, nyújtott láb meghosszabbításában van.

Attól függően, hogy a test melyik oldala van a talaj felé, megkülönböztünk:

- hátsó mérlegállást,
- bal (jobb) oldalsó mérlegállást,
- mellső mérlegállást (mivel ez fordul elő leggyakrabban, egyszerűen csak mérlegállás a neve, 87. ábra).

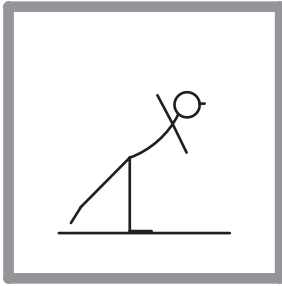


87. ábra

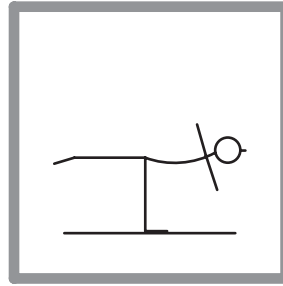
A mérlegállások a lábemelés és törzsdöntés mértéke szerint a következők:

- 45°-os mérlegállás (88. ábra),
- 90°-os mérlegállás (89. ábra),
- 135°-os mérlegállás (90. ábra).

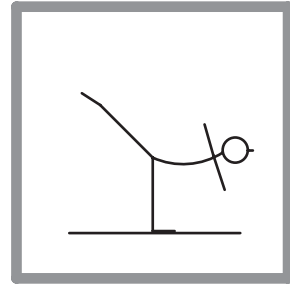
A mérlegállások meghatározása során mindig figyelembe vesszük, hogy melyik a támaszkodó láb (súlyláb), az elnevezése eszerint történik. Pl. bal oldalsó mérlegállás. A mérlegállásoknál a kartartást is meg kell jelölni, pl. bal mérlegállás, karhajlítással csípőre.



88. ábra



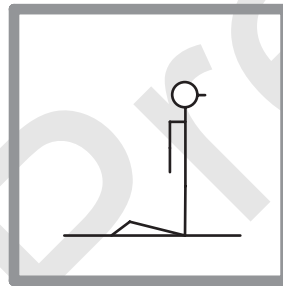
89. ábra



90. ábra

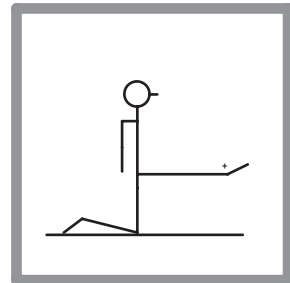
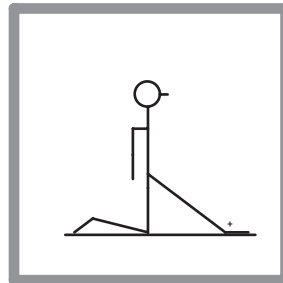
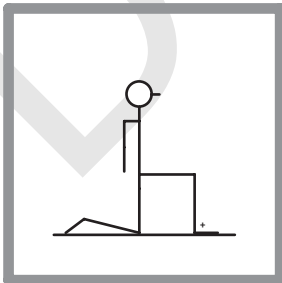
Térdelések. A térdelés olyan testhelyzet, amikor a támasz egyik vagy mindkét térdünkön történik. A lábfej nyújtott, a törzs függőleges. Alapkartartás a mélytartás, ha ettől eltérünk, azt jelölni kell. A térdelések fajtái a következők:

Térdelés. A két, zárt térden és lábfejen végzett térdelést nevezzük térdelésnek (91. ábra). A csípő nyújtott, a törzs függőleges. Nevezik térdelőállásnak is. Nyújtott térdrel is végezhető, ekkor terpesztérdelésnek hívjuk.



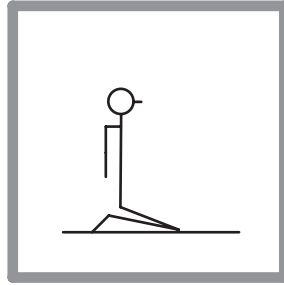
91. ábra

Féltérdelés. Csak az egyik térden (súlyláb) és lábfejen támaszkodik a tanuló, a másik láb hajlítva, talppal a talajon van. A térdelő láb combja párhuzamos a másik láb alszárával (92. ábra). Elnevezése a talajon térdelő láb alapján történik. Az elmozduló láb lehet nyújtva a talajon és a levegőben is (92. ábra).



92. ábra

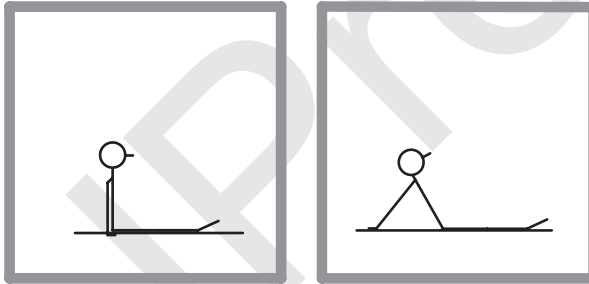
Térdelőülés. A tanuló térdelésben a sarkán ül (93. ábra). Végezhető terpeszben és féltérdelésben is.



93. ábra

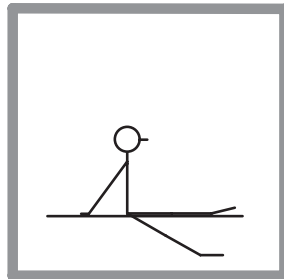
Ülések. Az ülések végrehajtásakor alátámasztási felület a láb háti oldala és az ülőfelület, együttesen. Az ülések többségénél a törzs függőleges. Mindig valamilyen kartartás kapcsolódik hozzá.

Nyújtott ülés. Olyan támasz, amely a láb háti oldalán és az ülőfelületen történik. A törzs függőleges, bármilyen kartartás kapcsolódhat hozzá (94. ábra).



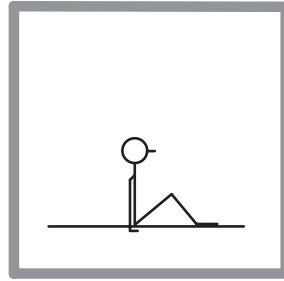
94. ábra

Terpeszülés. Olyan nyújtott ülés, amelynél a lábak oldalirányban legalább vállszélességig, de lehetőleg a mozgáshatárig nyitottak (95. ábra).



95. ábra

Hajlított ülés. Olyan ülés, ahol a térd hajlított, a comb és az alszár derékszögben van, a láb zárt, a törzs függőleges, a teljes talp a talajon helyezkedik el (96. ábra). Ha a tanuló a lábát terpeszti, hajlított terpeszülésről beszélünk.



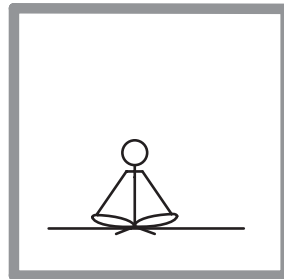
96. ábra

Zsugorülés. Olyan hajlított ülés, ahol a térd és a csípő maximálisan hajlított, és a zárt lábat a tanulók kézzel átkulcsolják. A nyak előrehajlított, a homlok a térden van (97. ábra).



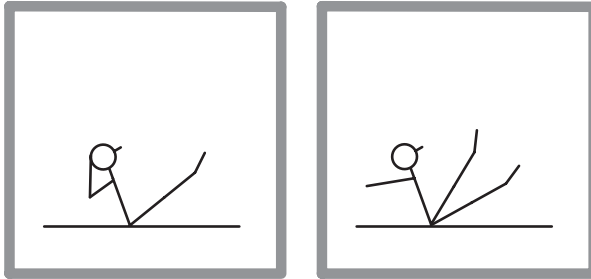
97. ábra

Törökülés. Olyan hajlított ülés, ahol a lábszár keresztezett, a comb nyitott és a talaj közelében van. A törzs függőleges, a tekintet előrenéz, a kéz a térden helyezkedik el (98. ábra).



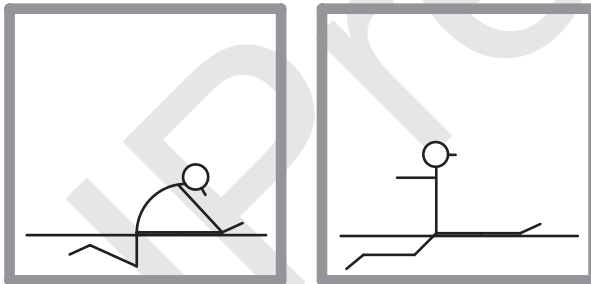
98. ábra

Lebegőülés. Olyan nyújtott ülés, amelynél csak az ülőfelületen támaszkodik a test, a törzs és a láb 45° -os szöveget zár be a talajjal, egymással viszont 90° -ot (99. ábra).



99. ábra

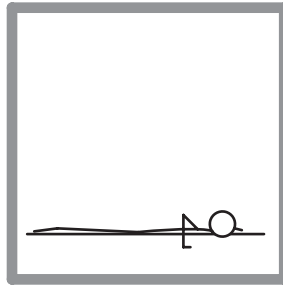
Gátülés. Az elől lévő láb nyújtott, a másik térdben és bokában is derékszögben hajlított, és belső oldalával a talajon fekszik. A két comb derékszögben van. A hajlított lábról nevezzük el, de szakleíráskor mindkét lábra utalni kell. Pl. jobb gátülés bal bokafogással vagy jobb gátülés, oldalsó középtartás (100. ábra).



100. ábra

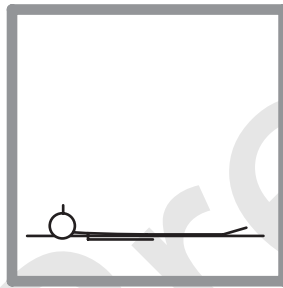
Fekvések. A gimnasztikai gyakorlatok során gyakran találkozunk fekvő testhelyzetekkel mint kiindulóhelyzetekkel. Elsősorban az erősítő hatású törzsgyakorlatok kiindulóhelyzetei a fekvések.

Hason fekvés. A tanuló testének teljes mellső felületével támaszkodik a talajon. A test nyújtott. A kar a váll alatt, hajlított támaszban van a talajon. A fej enyhén emelt. Az ettől eltérő lábhelyzetet és kartartást jelölni kell (101. ábra).



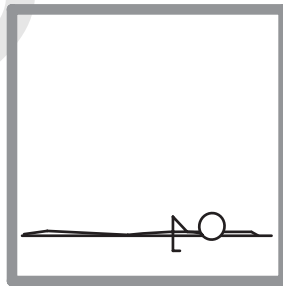
101. ábra

Hanyatt fekvés. A test teljes hátsó felületén támaszkodik a tanuló, karja mélytartásban van (102. ábra).



102. ábra

Oldalfekvés. A tanuló a test bal vagy jobb oldalán fekszik, oldalának és az azonos oldali karjának teljes felületével támaszkodik a talajon. Az azonos oldali kar magastartásban, a másik kar a test előtt hajlítva, a mell magasságában támaszkodva helyezkedik el. Az ettől eltérő helyzetet a szakleírásban jelölni kell (103. ábra).

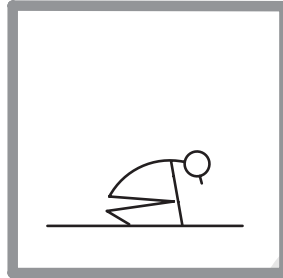


103. ábra

Fekvőmérleg. Olyan fekvő helyzet, amelynél a tanuló a combján vagy a csípőcsontján támaszkodik, valamilyen szeren (pl. tornapad, zsámoly, ugrószekrény).

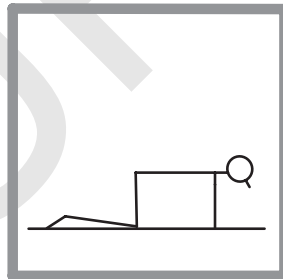
Kéz- és lábtámaszok. Olyan testhelyzetek, amelyeknél a tanuló egy időben támaszkodik a lábán és a kezén, a talajon vagy a szerven. A kéz- és lábtámaszok fajtái a következők:

Guggolótámasz. A térd maximálisan hajlított, a sarok nem érinti a talajt, a törzs előredőlt és enyhén hajlított. A kéztámasz vállszélességű, az ujjak előre mutatnak. A kar nyújtott, függőleges. A guggolóállástól a kéztámasz és a domború hát különbözteti meg. Végezhető nyitott térddel, az egyik láb valamilyen irányú nyújtásával is (104. ábra).



104. ábra

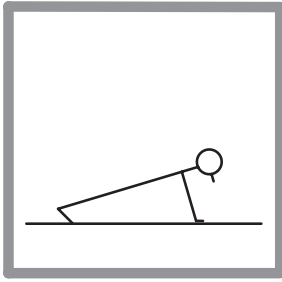
Térdelőtámasz. A kezünkön és a térdünkön támaszkodunk úgy, hogy vállszéles támaszt végzünk. A térd zárt, a lábfej nyújtott, a kar és a comb függőleges („minden derékszög”) (105. ábra). Végezhető nyitott lábbal, ez a *terpesz-térdelőtámasz*. A térdelőtámasz saroküléssel is végrehajtható. Az egy térden végrehajtott térdelőtámaszt is használhatjuk kiindulóhelyzetként.



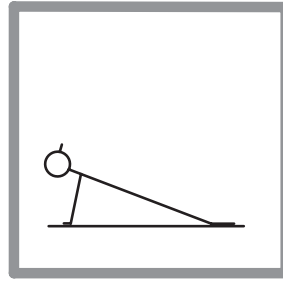
105. ábra

Fekvőtámasz. Úgy támaszkodunk vállszélességben a kezünkön és a zárt lábunkon, hogy a törzs és a láb egy vonalban van. A kar és a törzs derékszöget alkot. Attól függően, hogy a test melyik oldala néz a talaj felé, megkülönböztetünk

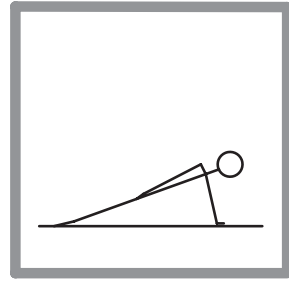
- mellső (106. ábra),
- hátsó (107. ábra), illetve
- bal (jobb) oldalsó fekvőtámaszt (108. ábra).



106. ábra



107. ábra



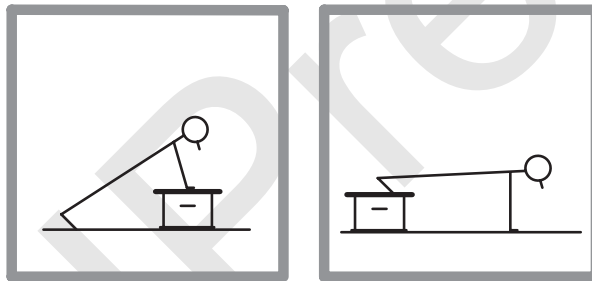
108. ábra

Ha fekvőtámaszban a láb terpesztett, akkor *terpeszfekvőtámaszt* végez a tanítvány.

Amikor fekvőtámaszban a kéz és a láb nincs egy magasságban, akkor a kéz helyzete alapján megkülönböztetünk

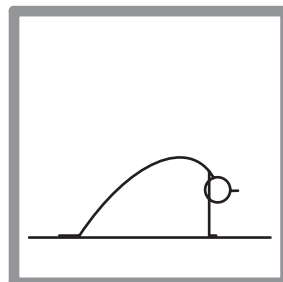
- magas fekvőtámaszt,
- mély fekvőtámaszt (109. ábra).

Ami a kérdést eldönti tehát: a kéztámasz helyzete a lábhoz képest.



109. ábra

Híd. A híd a test ívszerűen meghajló helyzete. A kar nyújtott, vállszélességben támaszkodik, majdnem merőleges a talajra. A váll a kéztámasz fölé kerül. A nyújtott és zárt láb talpa a talajon van. Az ívszerű hajlat döntően a felső háti szakaszon alakul ki (110. ábra).



110. ábra

Kéztámaszok. Kéztámasz az a testhelyzet, amikor a támaszhelyzetet csak a kezünkön támaszkodva hajtjuk végre. A váll vonala az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.

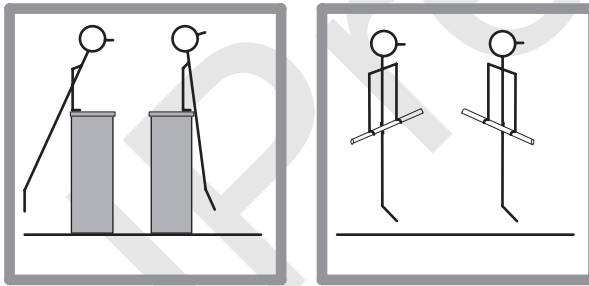
A kéztámaszok több fajtáját ismerjük:

- támasz
- hátsó támasz
- lebegőtámasz
- hátsó lebegőtámasz
- kézállások
- támaszmérleg

Támasz. Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló vállvonal (szélességi tengelye) az alátámasztási pont (kéztámasz) fölött helyezkedik el (111. ábra).

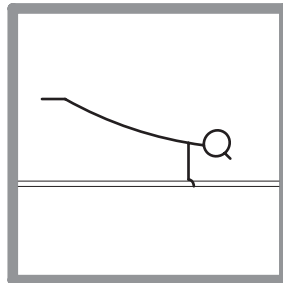
Támasznak valójában a mellső támaszt nevezzük, vagyis azt a helyzetet, amikor a tornász nyújtott karral és mellkasi részével van a szer fölött. A törzs és a láb a váll szintje alatt van.

Hátsó támasz esetében a tornász háti része van a tornaszer felé (111. ábra).



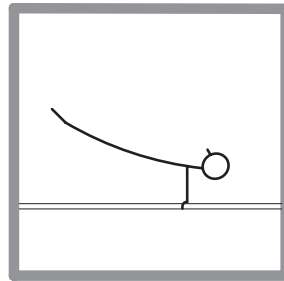
111. ábra

Lebegőtámasz. Lebegőtámasz esetében a nyújtott láb és törzs hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendül. Ez egy futólagos helyzet (112. ábra).



112. ábra

Hátsó lebegőtámasz. A láb előrelendül, legalább a váll szintjéig, így a tornász háti része van a tornaszer felé. A test csípőben enyhén hajlított. Ez egy futólagos helyzet (113. ábra).



113. ábra

Kézállások

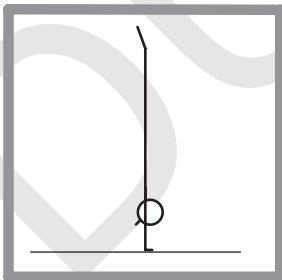
Háromfajta kézállást különböztetünk meg:

- kézállás,
- kézállás egy karon (egykarú kézállás),
- keresztkezállás (japán kézállás).

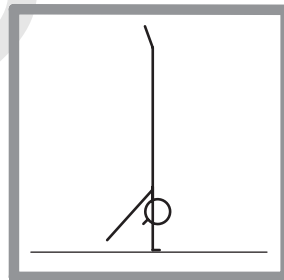
Kézállás. A vállszéles kézállást nyújtott karral végzi a tanuló, teste nyújtott, válla, csípője és lábfeje pontosan az alátámasztási pont fölött van, a feje enyhén emelt. A két kéz vállszélességben van, az ujjak előre mutatnak (114. ábra).

Kézállás egy karon (egykarú kézállás). A tanuló a kézállást csak egyik karján támaszkodva hajtja végre, másik karját oldalra emeli vagy az oldalához zárja (115. ábra).

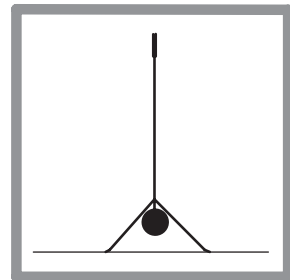
Keresztkezállás (japán kézállás). Széles támasszal végrehajtott kézállás. Nagy erőt és jó egyensúlyérzékletet feltételező, főleg talajgyakorlati testhelyzet (116. ábra).



114. ábra

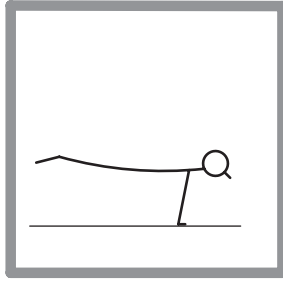


115. ábra



116. ábra

Támaszmérleg. Támaszmérlegnél a tornász nyújtott karral támaszkodik, teste nyújtva, a váll szintjében, vízszintesen helyezkedik el. A váll erősen az alátámasztási pont elé kerül, ez biztosítja az egyensúlyt. Nagy erőt igényel (117. ábra).

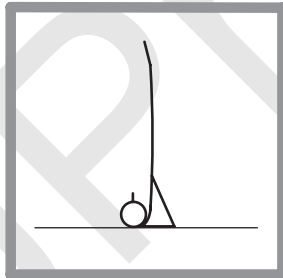


117. ábra

Egyéb támaszok. Egyéb támaszokhoz soroljuk a következő, nemcsak a talajtornában, hanem a gimnasztikában is használatos támaszokat:

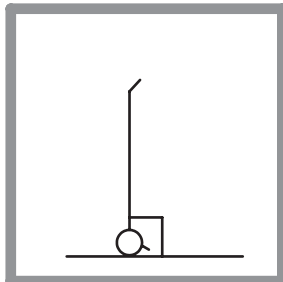
- tarkóállás,
- fejállás,
- spárga.

Tarkóállás. Tarkóállásnál a tornász testének alátámasztási pontja a hát felső része, a tarkó és a felkar. A kéz a lapocka környékén támasztja a törzset, a törzs és láb egy vonalban van, függőleges (118. ábra).



118. ábra

Fejállás. Fejállást végez a tanuló, ha a fejtető elülső részén és kezein támaszkodik. A fej és a két tenyér vállszélességű, egyenlő oldalú háromszöget alkot. A törzs függőleges (119. ábra).

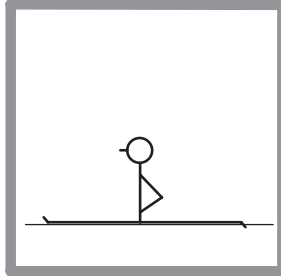


119. ábra

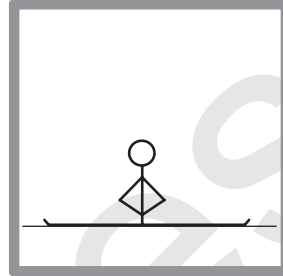
Spárpa. A spárpa olyan ülés, amelyet a tornász csípőízületi mozgáshatárának maximális kihasználásával hajt végre.

Két változatát ismerjük:

- *harántspárpa*, amikor a láb maximális harántterpeszhelyzetben van (egyik láb elöl, a másik hátul helyezkedik el), elnevezése az elöl lévő láb szerint történik (120. ábra);
- *oldalspárpa* (angolspárpa) esetében a tornász lába oldalhelyzetben van, egy maximális, nagyon széles, a lehető „legszélesebb terpeszállást” végez (121. ábra).



120. ábra



121. ábra

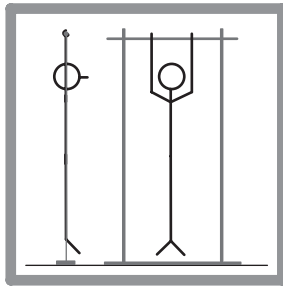
4.9.2.2. Függek

Korábban már leírtuk, de nem árt a tanulhatóság elve miatt megismételni, hogy a *függés* olyan testhelyzet, amikor a tanuló vállvonala (szélességi tengelye) a felfüggesztési pont alatt vagy azzal egy vonalban helyezkedik el. A szerek leggyakrabban a kéz fogásával végrehajtott függek fordulnak elő, ezért a szaknyelvben a „függés” kifejezést általában ezekre alkalmazzuk. Amennyiben a függek más testrészen történik, azt külön jelölni kell.

A függek fajtái:

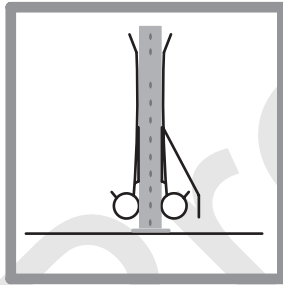
- függek
- lefüggés
- hátsó függek
- hátsó-hátsó függek

Függek. A függek alaptípusát egyszerűen függeknek nevezzük. A függekben a fogás a tenyér helyzete szerint felső fogás (tenyér előrenéz), az ujjak helyzete szerint madárfogás, a kezek egymástól való távolsága szerint vállszéles. A test a fogásponttól a sarokig egyenesbe esik, a láb zárt (122. ábra).



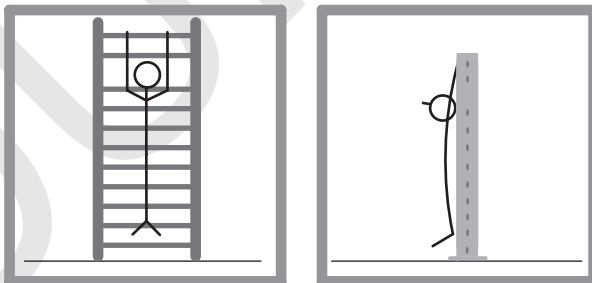
122. ábra

Lefüggés. Lefüggésnél a tornász fejfelé végzi a függést (123. ábra). Ha a lefüggést csípőben és térdben hajlított testtel végzi a tornász, zsugorlefüggésről beszélünk, ha csak csípőben történik hajlítás, bicskalefüggést végzünk.



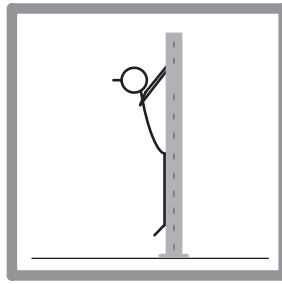
123. ábra

Hátsó függés. Hátsó függés közben a tornász háti oldala van a szer felé (124. ábra).



124. ábra

Hátsó-hátsó függés. Bordásfalon végezhető testhelyzet. Hátsó függőállásból (fogás derékmagasságban) ereszkedik a tanuló hátsó-hátsó függés helyzetébe (125. ábra).



125. ábra

4.9.2.3. Vegyes testhelyzetek

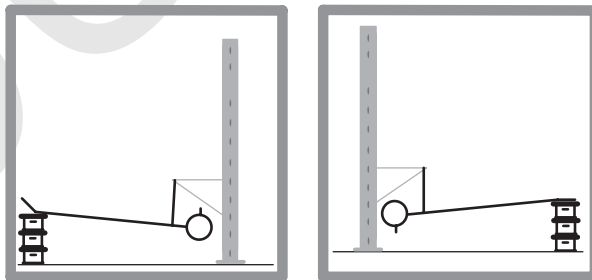
A vegyes testhelyzetek olyan kiindulópályák, amikor a tanuló a szeren egy időben függ és támaszkodik is. Olyan statikus testhelyzetek, ahol a test egyensúlyi helyzetét a függésben és a támaszkodásban részt vevő testrészek biztosítják. A vegyes helyzetekben tehát a támaszok és függések kombinálódnak.

A gimnasztika szempontjából három vegyes testhelyzet fontos:

- fekvőfüggés,
- függőállás,
- függőtámasz.

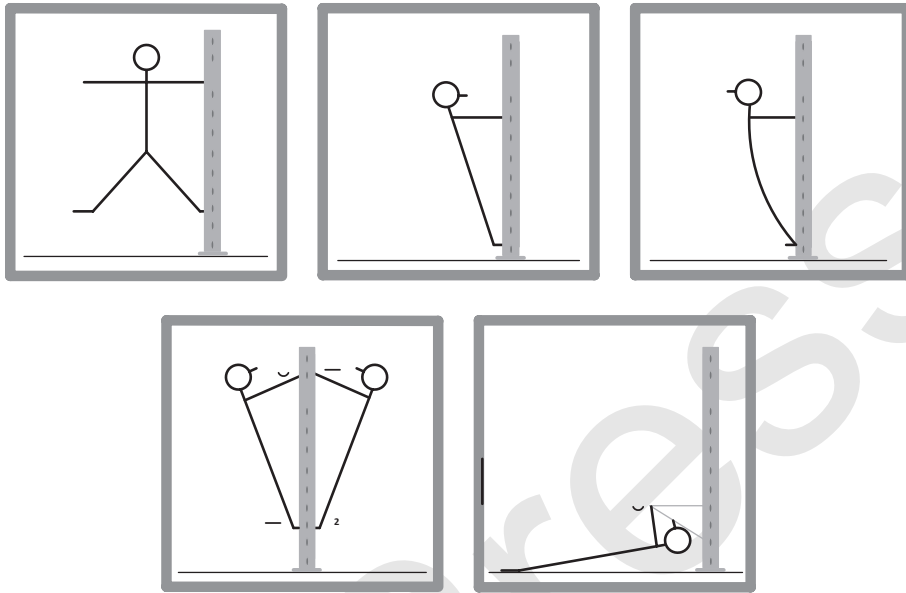
Fekvőfüggés. A tanuló kezével függ, lábán vagy combján támaszkodik, és teste megközelítőleg vízszintes, fekvő helyzetben van (126. ábra). A tanulónak a szerhez való viszonyát ebben az esetben a függés (fogás) helyének a szempontjából határozzuk meg. Leggyakrabban a kiegészítő tornakészlet gyakorlatai közben fordul elő a gimnasztika esetében.

- Melső fekvőfüggés: a tanuló hasi oldala van felfelé vagy a szer felé.
- Hátsó fekvőfüggés: a tanuló háti oldala van felfelé vagy a szer felé.



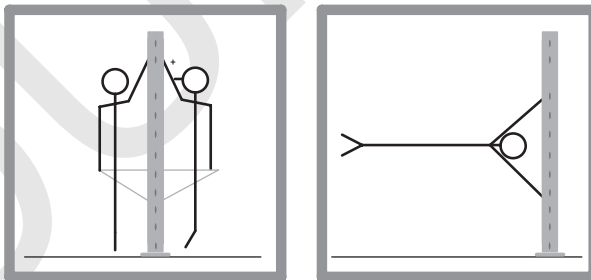
126. ábra

Függőállás során a tanuló egy időben a kezén függ, a lábán áll (127. ábra). A tanulónak a szerkezeti viszonya alapján megkülönböztetünk mellső, hátsó és haránt (bal, jobb oldalsó) függőállást.



127. ábra

Függőtámasznál a tornász egyik kezén támaszkodik, a másik kezével függ. Elemáskorlátan és bordásfalon fordul elő. Példa a függőtámaszra a bordásfalon végezhető, speciális függőtámasz, a zászló (128. ábra).



128. ábra

4.9.3. Mozgásos (dinamikus) elemek

A mozgásos elemek a test vagy testrészek hely-, illetve helyzetváltoztatását jelentik. Mozgásos (dinamikus) erő kifejtését akkor végzünk, ha a belső és a külső erők között különbség van, ilyenkor valamilyen irányban elmozdulás történik.

A mozgásos elemek formájának pontos meghatározása a gyakorlatközlés, gyakorlatismertetés (kommunikáció), a szakkifejezések és a szakleírás szempontjából fontos.

A mozgás tempóját figyelembe véve a mozgásos elemeket célszerű két fő csoportba osztani:

- mozgásos erőelemek (lassú tempó);
- mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó).

4.9.3.1. Mozgásos erőelemek (lassú tempó)

Mozgásos erőelemeknek nevezzük a lassú tempójú, nagy és állandó erő kifejtést igénylő mozgásos elemeket, amikor is a külső és belső erők közül valamelyik túlsúlyban van, ellentétben a tartásos erőelemekkel (bizonyos testhelyzetekkel), ahol az említett erők egyensúlyban vannak. Megkülönböztetünk legyőző hatású (emelkedő) és fékező hatású (ereszkedő) mozgásos erőelemeket.

A mozgásos erőelemek fajtái:

- emelés
- leengedés
- ereszkedés
- emelkedés
- húzódás
- tolódás
- húzódás-tolódás

Emelés. Az emelést gyakran használjuk a gimnasztikai gyakorlatok közben.

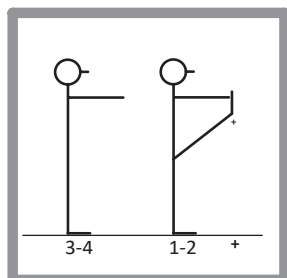
Emelésnek nevezzük a végtagok, testrészek, kéziszerek olyan lassú tempójú (több ütemen keresztül végzett) helyzetváltoztatását, amikor azok alacsonyabb kiindulópólumból magasabb befejezőhelyzetbe kerülnek (129. ábra). Az erőközlés a gyakorlat végrehajtása során folyamatos.

Nagy tömegű súly lassú tempójú felfelé mozgását *nyomásnak* nevezzük, ha ugyanez a mozgás gyors tempóban történik, *lökés* a neve.

Néhány példa az emelésre:

- Kiindulópólumból: alapállás
- Bal karemelés oldalsó középtartásba.
- Talajon terpeszállásból emelés fejállásba.
- Törzsdöntés helyzetéből törzsemelés.
- Mélytartásból súlyzóemelés, mellső középtartáson keresztül magastartásba.
- Fekvőtámaszból csípőemelés.

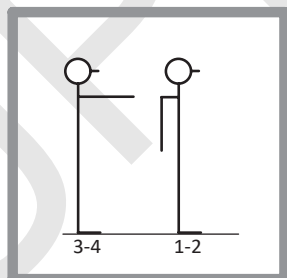
- Kiindulól helyzet: szögállás, mellső középtartás
 1–2. ütem: jobb lábemelés tenyérérintéssel;
 3–4. ütem: jobb lábleengedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg is (129. ábra).



129. ábra

Leengedés. A leengedés olyan lassú tempójú (több ütemen keresztül végzett) mozgásos erőelem, amikor a törzs, a végtagok, a kéziszerek magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülnek (130. ábra). Az erőközlés ebből adódóan folyamatos, a mozgás tempója lassú. Lássunk egy példát.

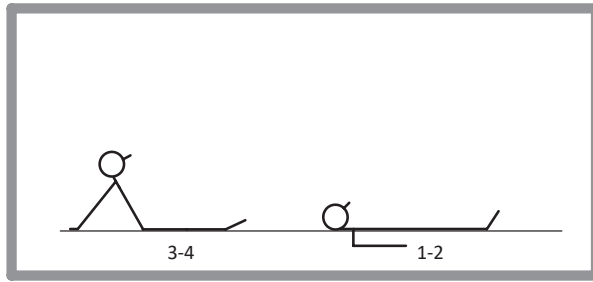
- Kiindulól helyzet: szögállás, mellső középtartás
 1–2. ütem: karleengedés mélytartásba;
 3–4. ütem: karemelés kiindulól helyzetbe (130. ábra).



130. ábra

Ereszkedés. A tornász egész testének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú, és a mozgás állandó erő kifejtés közepette megy végbe (131. ábra). Lássunk egy példát.

- Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul
 1–2. ütem: ereszkedés hanyatt fekvésbe;
 3–4. ütem: emelkedés kiindulól helyzetbe (131. ábra).



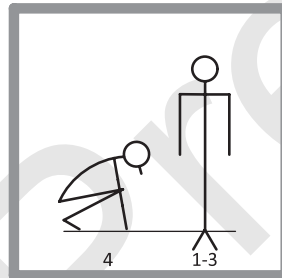
131. ábra

Emelkedés. Az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő lassú vagy közepes tempójú, felfelé irányuló mozgása.

Pl. Kiindulóhelyzet: guggolótámasz

1–3. ütem: emelkedés alapállásba;

4. ütem: ereszkedés kiindulóhelyzetbe (132. ábra).



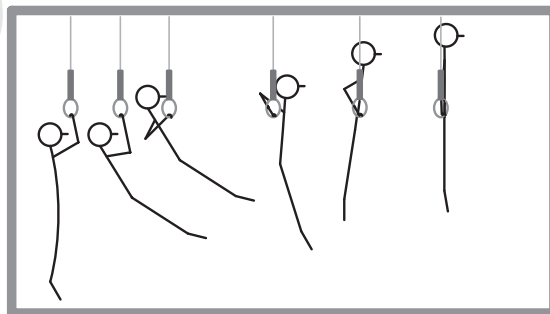
132. ábra

Az emelkedés sajátos formái szereken: húzódás, tolódás, húzódás-tolódás.

Húzódás. Függesben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatás. Idesorolható pl. a kelepfelhúzódás is.

Tolódás. Hajlított támaszból történő, lassú tempójú karnyújtás.

Húzódás-tolódás. A tanuló függésben húzódást végez, onnan tolódással kerül támaszba. Lényegében a húzódás és tolódás összekapcsolását jelenti (133. ábra).



133. ábra

4.9.3.2. Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó)

Mozgásos lendületi elemeknek nevezzük a közepes vagy gyors tempóban végrehajtott mozgásos, dinamikus elemeket. Alapformáit a test vagy a testrészek helyváltoztatásai és helyzetváltoztatásai képezik. Olyan mozgásformák, amelyek végrehajtása dinamikus és nagy kiterjedésű, folyamatos, megszakítás nélküli, olyan benyomást keltő, mintha semmiféle fizikai erő nem lenne szükséges bemutatásukhoz.

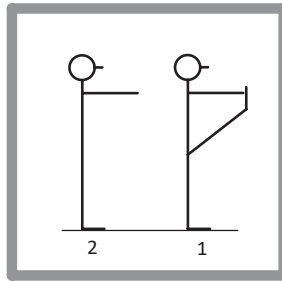
A mozgásos lendületi elemek a következők:

- lendítés
- lengetés
- lebegtetés
- húzás
- csúsztatás
- hajlítás
- nyújtás
- döntés
- dőlés
- körzés
- fordítás
- forgatás
- fordulat
- forgás
- átfordulás
- összetett törzsmozgások
- utánmozgás
- rugózás
- helyzetcsere
- szökdelés
- ugrás
- gurulás
- dobás
- elkapás
- helyváltoztatás:
 - járás
 - futás
 - utánlépés
 - keresztlépés
 - testsúlyáthelyezés
 - lábzáras
 - mászás

Lendítés. Lendítésnek nevezzük a nyújtott végtagok vagy a törzs gyors tempójú elmozdítását, bármely irányba. Mindig élénk tempójú mozgások, általában csak megindításukhoz szükséges erő, mert a továbbiakban a testrész tehetetlensége (súlya) következtében halad tovább. Bármely fő irányba vagy rézsútos irányba végezhető a lendítés. Gimnasztikai gyakorlatok közben általában egy ütem alatt hajtjuk végre a lendítést.

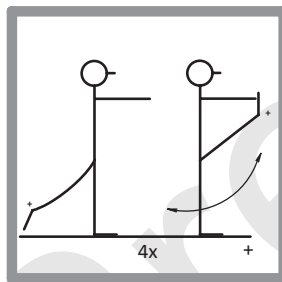
Pl.:

- oldalsó középtartás, karlendítés magastartásba;
- alapállás, mellső középtartáson át karlendítés magastartásba;
- szögállás mellső középtartás, láblendítés előre (134. ábra).



134. ábra

Lengetés. Amikor egy lendítést összekötünk egy ellenkező irányú lendítéssel és azt folyamatosan ismételjük, lengetésről beszélünk (135. ábra).

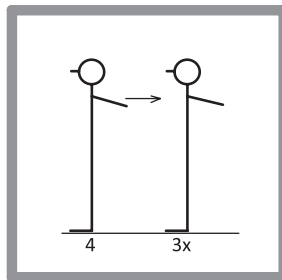


135. ábra

Lebegtetés. A kar oldalsó középtartásban végzett kismértékű lefelé és felfelé végzett, többnyire gyors tempójú mozgása, mozgatása a lebegtetés.

Húzás. Elsősorban végtagokkal végezhető mozgások. Különböző kiindulól helyzetből az antagonista izmok összehúzódásával az adott ízületben mozgáshatárig végzett mozgások (136. ábra). Külső segítséggel is végezhetők.

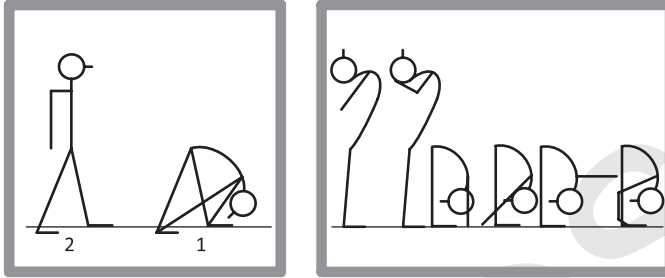
- Pl. Kiindulól helyzet: szögállás, oldalsó középtartás
- 1–3. ütem: karhúzás hátra háromszor;
- 4. ütem: karlendítés kiindulól helyzetbe (136. ábra).



136. ábra

Csúsztatás. Talajon vagy a szeren, a végtagoknak súrlódással, a talaj vagy a szer folyamatos érintésével történő mozgása. Pl.: nyújtott ülésből lábcsúsztatás balra hason fekvésbe.

Hajlítás. Az ízületeken áthúzódó, azokat áthidaló izmok összehúzódásakor az ízületekbe csatlakozó testrészek (csontok) közeledése, például karhajlítás, törzhajlítás stb. (137. ábra). Törzhajlításkor a gerincoszlop ívben hajlik meg, és végezhető minden irányba.



137. ábra

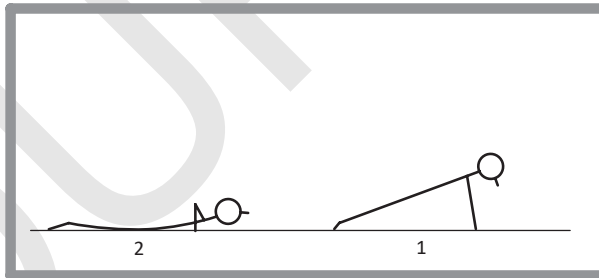
Nyújtás. Az ízületekbe csatlakozó testrészek távolodása, tehát a hajlított ízület kiegyenesítését, nyújtását jelenti.

Pl. mellhez tartás, karnyújtás oldalsó középtartásba.

Pl. Kiindulópont: hason fekvés

1. ütem: karnyújtás fekvőtámaszba;

2. ütem: karhajlítás kiindulópontba (138. ábra).



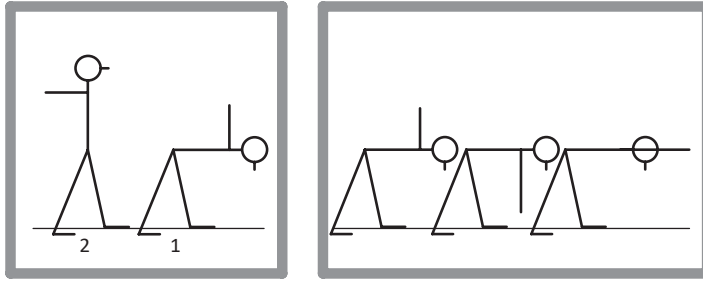
138. ábra

Döntés. Közepes vagy lassú tempójú törzsmozgás. Csak a csípőízületben, egy ponton van elmozdulás, a törzs többi része teljesen egyenes, így anatómiai okokból csak előre végezhető. Az előre történő törzsdöntés kiterjedését fokokban határozzuk meg (45°, 90°, 135° stb.).

Pl. Kiindulópont: terpeszállás, oldalsó középtartás

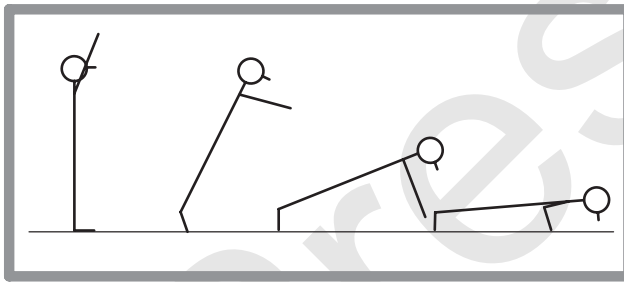
1. ütem: törzsdöntés;

2. ütem: törzsemelés kiindulópontba (139. ábra).



139. ábra

Dőlés. Állásból vagy térdelésből, nyújtott testtel végzett esésszerű mozgás (140. ábra). Állásból a hátradőléseket csípőben hajlított testtel végezzük.



140. ábra

Körzés. A körzés a különböző ízületekben körpályán végzett, élénk tempójú, lendületes mozgás, a körzés középpontja tehát mindig valamilyen ízület. A szakleírás során mindig meg kell jelölni a körzést végző testrészt, a körzés irányát és nagyságát.

A körzést végző *testrészek* lehetnek: fej, törzs, kar (felkar, alkar, kéz), láb (csípő, térd, lábfej).

A körzés *iránya* lehet: előre, hátra, balra, jobbra, befelé, kifelé, lefelé, felfelé.

A körzés iránya mindig a kezdés, az indítás iránya lesz!

A körzés *nagysága* lehet $\frac{3}{4}$, 1 egész (360 fok), $1\frac{1}{4}$, $1\frac{1}{2}$, $1\frac{3}{4}$.

A körzések fajtái:

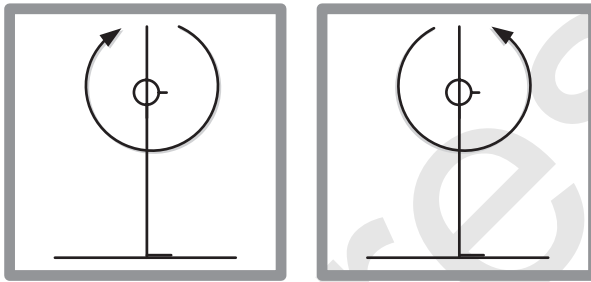
- fejkörzés
- karkörzések
- törzskörzés
- lábkörzések

Fejkörzés. A fejkörzés a nyak ízületeiben végzett körmozgás, pl. fejkörzés jobbra kétszer vagy fejkörzés balra háromszor.

Karkörzések. A vállízületben körpályán végzett körmozgást karkörzésnek nevezzük (141. ábra). A karkörzés irányaként is mindig a kezdő irányt kell meghatározni.

A karkörzés fajtái:

- karkörzés
- tölcsérkörzés
- malomkörzés
- ellentétes karkörzés
- felkarkörzés
- alkarkörzés
- kézkörzés



141. ábra

A nyújtott karral végzett körzéseket nevezzük *karkörzésnek*. Az oldalsó középtartásban végzett kis karkörzéseket *tölcsérkörzésnek* nevezzük, pl. tölcsérkörzés hátra-lefelé. A *malomkörzés* esetében a két kar 180 fok különbséggel köröz, pl. bal kar magas-, jobb kar mélytartásban, malomkörzés előre. Abban az esetben, amikor a két kar ellentétes irányú körzést végez, akkor *ellentétes karkörzésről* beszélünk, pl. bal karkörzés előre, jobb karkörzés hátra.

A karkörzésekhez tartoznak a felső végtag ízületeiben végezhető karkörzések is. A vállízületben, hajlított kartartással végzett körzést *felkarkörzésnek* nevezzük, pl. mellhez tartás, felkarkörzés hátra. *Alkarkörzésnek* nevezzük a könyökízületben végrehajtott körzést, pl. oldalsó középtartás, alkarkörzés felfelé-befelé. A *kézkörzést* csuklóízületben végezzük, főleg a gyógytestnevelésben és kéziszergyakorlatok esetében fordul elő (pl. buzogány).

Törzskörzés. A négy törzshajlítás (előre, balra, hátra, jobbra) körpályán történő összekapcsolását törzskörzésnek nevezzük. A körzés a csípőízületben történik. Végezhetjük balra és jobbra, pl. törzshajlítás előre és törzskörzés balra.

Lábkörzések. Csípőízületben a láb körpályán végzett mozgásait *lábkörzésnek* nevezzük, pl. szögállás, oldalsó középtartás, bal lábkörzés előre-kifelé. Végezhető még *csípőkörzés*, *térdkörzés* és *lábfejkörzés* is. *Guggolótámaszban* is végezhetünk lábkörzést, pl. guggolótámasz, bal láb hátul, bal lábkörzés balra a

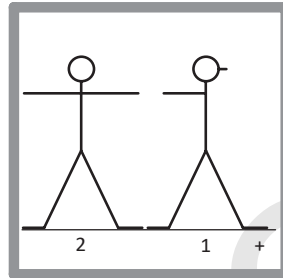
kéz és a láb alatt. A *lábkörzés támaszban és függésben* is végezhető, pl. a lógyakorlatok vagy felemáskorlát-gyakorlatok során, ezeket azonban a sporttorna szaknyelve tárgyalja részletesen.

Fordítás. A testrészek vagy a végtagok hosszúsági tengely körüli egyirányú elmozdulását jelenti, lehetőleg mozgáshatárig. Végezhetünk törzsfordítást, fejfordítást, karfordítást, lábfordítást.

Pl. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1. ütem: törzsfordítás balra;

2. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg is (142. ábra).



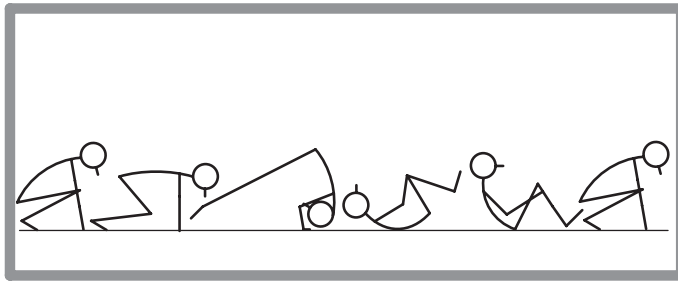
142. ábra

Forgatás. A testrészek és végtagok hosszúsági tengelye körüli, mindkét irányban végzett (váltott, oda-vissza) folyamatos mozgatása. Ellentétes irányú fordítások összekapcsolásaként is értelmezhetjük.

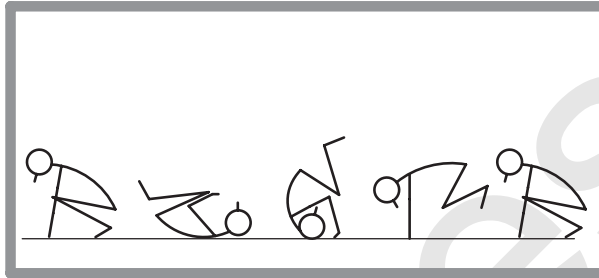
Fordulat. Balra vagy jobbra, a test hosszúsági tengelye körül egész testtel végrehajtott elmozdulás. Kiterjedése lehet 45° , 90° , 180° , 270° , 360° , pl. fél-balra át, balra át, hátraarc.

Forgás. A gimnasztikában és ritmikus gimnasztikában a forgás a test hosszúsági tengelye körüli, több mint 360 fokos fordulatot jelenti, tehát a 360 fokosnál nagyobb terjedelmű fordulatot. A gimnasztikában viszonylag ritkán előforduló mozgás.

Átfordulás. A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360° -os mozgást *átfordulásnak* nevezzük. A szélességi tengely körül előre és hátra, a mélységi tengely körül balra és jobbra végezhet átfordulást a tanuló. Elnevezése arról a testrésztől történik, amelyen az átfordulás közben támaszkodunk. A gimnasztikagyakorlatokban egyszerűbb változatait használjuk (pl. gurulóátfordulás előre [143. ábra], gurulóátfordulás hátra [144. ábra], kézen átfordulás balra/jobbra), a bonyolultabbak (pl. szabadátfordulások) inkább a bemutató tornában, tornaünnepélyeken és a sporttornában fordulnak elő.



143. ábra



144. ábra

Az átfordulás fajtái:

- gurulóátfordulások:
 - előre
 - hátra
 - repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc)
- fejen átfordulás
- kézen átfordulások:
 - kézen átfordulás
 - kézen átfordulás hátra
 - kézen átfordulás hídon át
 - kézen átfordulás oldalra (cigánykerék)
 - repülő kézen átfordulás (dán föder)
 - runder
- szabadátfordulások (szaltók):
 - előre
 - hátra
 - oldalra
 - zsugorban
 - csípőben hajlított testtel
 - nyújtott testtel

A 360 foknál kisebb mozgásterjedelmű átfordulásokat *gurulásnak* nevezük. (Lásd később.)

Összetett törzsmozgások. A törzshajlítás, törzsfordítás és a törzsdöntés közül kettőnek az összekapcsolása révén jönnek létre az összetett törzsmozgások (145. ábra).

Az összetett törzsmozgások fajtái:

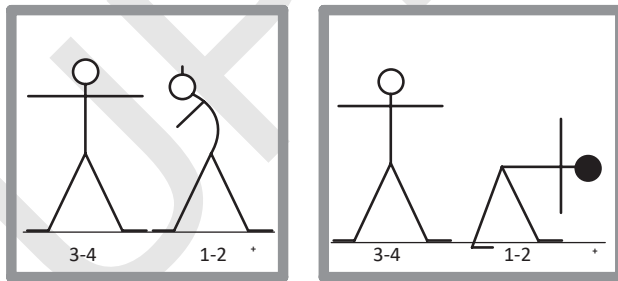
- fordításban hajlítás
- hajlításban fordítás
- fordításban döntés
- döntésben fordítás

Fordításban hajlítás. Ez nem más, mint a törzsfordítás és a törzshajlítás összekötése, egyidejű végrehajtása, pl. terpeszállás, balra törzsfordításban törzshajlítás előre, bal boka érintéssel.

Hajlításban fordítás. A törzshajlítás és a törzsfordítás összekapcsolását nevezzük így, pl. törzshajlításban előre törzsfordítás balra.

Fordításban döntés. A fordításban döntés a törzsfordítás és a törzsdöntés összekötése, pl. terpeszállás, balra törzsfordításban törzsdöntés előre, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

Döntésben fordítás. A döntésben fordítás a törzsdöntés és a törzsfordítás összekapcsolását jelenti, pl. terpeszállás, előre törzsdöntésben törzsfordítás balra.



145. ábra

Utánmozgás. A már ismertetett mozgások kis kiterjedéssel történő, közepes tempójú, többnyire egyirányú, ismétlődő végrehajtása, pl.: törzshajlítás előre háromszor.

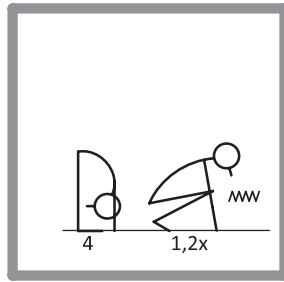
Rugózás. Térdízületben vagy csípőízületben végrehajtott utánmozgás.

Pl. Kiindulóhelyzet: törzshajlítás előre, talajérintéssel

1. ütem: térdhajlítás guggolótámaszba;

2–3. ütem: térdrugózás kétszer;

4. ütem: térdnyújtás kiindulóhelyzetbe (146. ábra).



146. ábra

Helyzetcsere. A gimnasztikagyakorlatok során a végtagok helyzetének megcserélését jelenti.

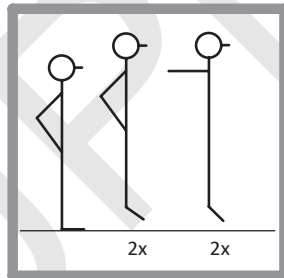
Szökdelés. Kis vagy közepes magasságú, folyamatosan (ciklusosan) ismétlődő súlypontemelkedés.

Pl. Kiindulóhelyzet: szögállás, csípőre tartás

1–2. ütem: szökdelés kétszer;

3–4. ütem: szökdelés kétszer, karlendítéssel oldalsó középtartásba (147. ábra).

A szökdelés végezhető helyben és helyváltoztatással. Egy szökdelést *szökkenésnek* nevezünk.



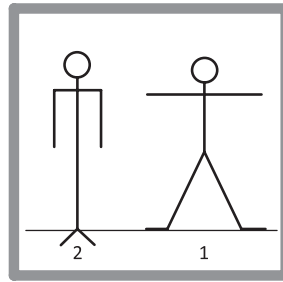
147. ábra

Ugrás. Maximális vagy szubmaximális egyszeri súlypontemelkedés. Végrehajtható helyben és helyváltoztatással.

Pl. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. ütem: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

2. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe (148. ábra).



148. ábra

Gurulás. Ha fokozatosan végiggördülünk a test háti oldalán egyidejű láb-emeléssel, vagy a hosszúsági tengely körül a talajon mellső helyzetből hátsó helyzetbe (vagy vissza) fordulunk, gurulásról beszélünk. A 360 foknál kisebb mozgásterjedelmű átfordulásokat is gurulásnak nevezzük.

Dobás. Különböző, nem túl súlyos kéziszerek (elsősorban labda) meghatározott helyre történő továbbítása. A dobás különböző technikák gyűjtőelnevezése.

Elkapás. Különböző, nem túl súlyos dobott kéziszerek (többnyire labda) megfogása, birtokba vétele.

Helyváltoztatás. A mozgásszerkezet térbeli jellemzőinél már leírtuk, itt megismételjük, hogy valamilyen statikus helyzetből az egész testtel végrehajtott elmozdulás a helyváltoztatás. A helyváltoztatás a tér két pontja között történő, egész testet érintő mozgással jön létre. Minden adott pontból történő elmozdulás jellemzője annak iránya és terjedelme. Történhet az elmozdulás horizontálisan és vertikálisan is.

A leggyakrabban előforduló helyváltoztatási formák:

- járás
- futás
- utánlépés
- keresztlépés
- testsúlyáthelyezés
- lábzárás
- mászás

Járás. A járás olyan helyváltoztatási forma, amikor a mozgás bármely szakaszában legalább az egyik láb mindig a talajon van, továbbá egymást követő szabályos időközökben, egy-egy pillanatra mindkét láb érintkezik a talajjal. A szakleírás során meg kell jelölni a járást megkezdő lábat akkor, ha az a jobb lábbal történik, meg kell határozni a lépés számát és irányát, ha azt nem előre végezzük. Ha csak egy lépést teszünk valamilyen irányba, akkor nem a járás, hanem a *lépés* kifejezést használjuk. Amikor járás közben nincs haladás, akkor a *helyben járás* megnevezést kell alkalmazni.

Futás. A futás olyan helyváltoztatás, ahol nincs olyan pillanat, amikor mindkét láb érintkezik a talajjal, és a mozgásnak van olyan szakasza, amikor egyik láb sem érinti a talajt, a test a levegőben, támasz nélkül repül. A szakleírásban, csakúgy, mint a járásnál, jelölni kell, ha jobb lábbal kezdjük a futást, meg kell határozni a futólépés számát, irányát, ha nem előre végezzük, továbbá a futás tempójára is utalni kell.

Utánlépés. Előre, hátra, balra vagy jobbra történő lépés után a kilépő láb mellé zárjuk a másikat.

Keresztlépés. Balra vagy jobbra történő kilépés után a kilépő láb előtt vagy a mögött keresztbe tesszük (az első lépés irányába) a másik lábunkat.

Testsúlyáthelyezés. Ha mindkét lábunkon állunk, például terpeszállásban, akkor végzünk testsúlyáthelyezést, ha egyik vagy másik lábunk fölé visszük a súlypontunkat.

Lábzárás. Egy nyitott lábbal végzett állásból (pl. terpeszállás, harántterpeszállás, lebegőállás, támadóállás, védőállás, lépőállás, kilépőállás stb.) egyik lábat a másikhoz zárjuk.

Mászás. A kézzel és lábbal egyszerre történő helyváltoztatást nevezzük mászásnak. Végezhető talajon, padon, bordásfalon, mászókötélen, mászórúdon. Ha több szeren végezzük, vízszintesen vagy rézsútosan felfelé vagy lefelé haladva, *vándormászásról* beszélünk. A csak kézzel végzett helyváltoztatást függésben *függeszkedésnek* nevezzük.

4.10. A gimnasztikaszaknyelv alapelvei

A gimnasztika a szaknyelv három alapelvét ismeri, amelyek a következők:

- Az egységesség elve
- A legjellemzőbb sajátosság elve
- A gimnasztikagyakorlatok leírásának, közlésének elvei

4.10.1. Az egységesség elve

Az *egységesség elve* azt jelenti, hogy minden testhelyzetnek, minden mozgásnak pontos neve van, melyet minden sportág, minden testgyakorlati ág ugyanúgy használ, ezáltal kizárható a pontatlanság és a félreértés lehetősége. Az adott elnevezés mindig ugyanazt a fogalmi tartalmat kell, hogy jelentse. Amire azonban a gimnasztika szaknyelvében nem találunk megfelelő nevet, kifejezést, arra az adott sportág kialakíthatja a saját speciális elnevezését.

4.10.2. A legjellemzőbb sajátosság elve

A *legjellemzőbb sajátosság elve* azt jelenti, hogy a mozgások megnevezésénél nem szükséges annak összes tulajdonságát, jellemzőit felsorolni, hanem a

tömörség és rövideg érdekében elegendő csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket megjelölni. Ami általános, evidens, azt tehát nem kell jelölni, viszont jelölni kell, ha a végrehajtás módja a szokásostól valamilyen módon eltér.

A *test és a végtagok* útirányát nem szükséges megadni, ha azt a legrövidebb úton hajtjuk végre. (Pl. oldalsó középtartásból karlendítés mélytartásba mozdulatnál felesleges a „lefelé” irányt megjelölni, mivel ez a legrövidebb végrehajtási mód. Ha ettől eltér, akkor viszont meg kell határozni az eltérő útvonalat így: oldalsó középtartásból karlendítés mélytartáson át mellső középtartásba.)

Mindkét karral vagy mindkét lábbal végrehajtott mozgásoknál nem szükséges a többes szám használata, viszont ha csak az egyik végtaggal végezzük a mozgást, akkor meg kell nevezni azt a végtagot, amelyekkel a gyakorlatot végezzük, pl. jobb láblendítés vagy bal karkörzés stb.

A gyakorlatok meghatározásában a magától értetődő, *általános sajátosságokat* nem kell megnevezni. Például terpeszállás oldalsó középtartás helyzetben felesleges a nyújtott kart megnevezni, vagy azt, hogy a tenyér lefelé néz, mivel ezek konvencionálisan elfogadottak. Ebben az esetben ugyancsak nem szükséges a terpeszállás nagyságát (vállszélességű) megnevezni.

A *karkörzést vagy a karlendítést* egyértelmű, hogy nyújtott karral kell végrehajtani, és nem kell külön meghatározni a tempóját sem, mivel a lendítés, illetve a körzés kifejezésbe beletartozik, hogy a mozgást lendületesen, élénk tempóban szükséges végrehajtani.

Ha a gyakorlatban a karral vagy lábbal egymás után végzünk mozgást felváltva, akkor a „*váltogatott*” kifejezést használhatjuk, pl. váltogatott karlendítés előre.

A *fogásmódot* csak akkor szükséges megnevezni, ha az a megszokottól eltér (pl. tornabotnál, bordásfalnál a legjellemzőbb fogásmód a felső fogás, ezt nem jelöljük). Ha ettől eltérő a fogásmód, akkor meg kell határozni, pl.: bordásfalra függés alsó fogással.

A *testnek a szerhez való viszonyát* is csak akkor kell pontosan megjelölni, ha az az adott szerre nem jellemző, pl. bordásfalnál a mellső oldalállás a megszokott, elegendő, ha csak azt mondjuk, hogy oldalállás a bordásfalnál.

4.10.3. A gimnasztikagyakorlatok leírásának elvei és szabályai

A szaknyelv harmadik alapelve a *gimnasztikagyakorlatok leírására, közlésére*, ismertetésére, pontos és félreérthetetlen megjelenítésére vonatkozik. A közlés két legelfogadottabb és legkidolgozottabb formája a szöveges formájú *szakleírás*, illetve a gyorsabb alkalmazást lehetővé tevő *rajzírás*.

4.10.3.1. A gyakorlatok szakleírása

A szakleírás célja az egyöntetűség, a pontosság, az egyforma értelmezés, rövidítéseket (pl. Kh., 2x, ü. stb.) ezért nem is alkalmazunk. A gimnasztikagyakorlatok leírása meghatározott sorrendben történik, a következő módon.

A gyakorlatnak **címet** kell adni (jelölni kell, hogy kinek szól a gyakorlat, és milyen gyakorlatról van szó, például szabadgyakorlat az általános iskola 6. osztályos tanulói számára, vagy botgyakorlatok serdülő II. osztályú tornászlányok részére stb.). A cím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

A gyakorlatnak **alcímet** is kell adni

Pl.: a dolgozó, működő testrészekre kifejtett hatás, mindig a következő formula szerint:

- Nyújtó hatású kargyakorlat
- Erősítő hatású hát- és nyújtó hatású oldalgyakorlat stb.

1. gyakorlatblokk

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok

Az alcím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

A **kiindulólé helyzetet** pontosan meg kell nevezni (a testhelyzet megnevezése; társhoz, szerhez való viszony leírása; kartartás, kéztartás, törzshelyzet, lábhelyzet, lábfejhelyzet megjelölése). A kiindulólé helyzet leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

Pl. Kiindulólé helyzet: terpeszállás, bal kar magastartás, jobb kar mélytartás

Pl. Kiindulólé helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

A **mozgásütem** vagy **ütemcsoport** számának, sorszámának jelölése. Az ütem vagy ütemcsoport száma után pontot, az ütem szó után kettőspontot teszünk. (Az ütemeket, ütemcsoportokat, mivel egymás utáni kapcsolatról van szó, pontosvesszővel választjuk el egymástól a sorok végén).

Pl. Kiindulólé helyzet: terpeszállás, csípőre tartás

1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer;

3–4. ütem: az 1–2. ütem ellenkezőleg.

Pl. Kiindulólé helyzet: szögállás, magastartás

1–2. ütem: karkörzés előre kétszer;

3. ütem: törzshajlítás előre;

4. ütem: törzsnújtás kiindulólé helyzetbe.

Az egész test vagy testrész **mozgásának** pontos és rövid **megnevezése**, szigorúan az alábbi sorrend szerint:

- meg kell nevezni a test vagy a testrészek mozgását (pl. *karkörzés*);
- meg kell határozni a mozgás irányát (pl. *karkörzés előre*);
- meg kell jelölni a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét, utánmozgások számát (pl. *karkörzés előre kétszer*);
- meg kell nevezni a mozgás befejező helyzetét, amennyiben az szükséges;
- jelölni kell a mozgásütem, ütemcsoport megismétlését, ellenkező irányba történő végrehajtását, ellenkező kiindulópólusból való végrehajtását is, amennyiben az szükséges.

Jelölni kell tehát a gyakorlatrész **ellenkező irányba történő végrehajtását**. Ha a gyakorlat mindkét oldalra szimmetrikus alapformákat tartalmaz, az egyik oldalra leírt gyakorlat, gyakorlatrész befejező helyzete után (a pontosvessző után!), az „ellenkezőleg is” kifejezéssel utalunk a szimmetrikus másik oldalra történő végrehajtásra.

Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer; ellenkezőleg is. Ez egy 4 ütemű gyakorlat!

A gimnasztikagyakorlatok leírása során pontosan jelölni kell az **elemek (alapformák) kapcsolatait** is. Ismerünk *egyidejű* és *egymás utáni* kapcsolatot.

Egyidejű kapcsolat az, amikor a tanuló különböző testrészei egyszerre, egy időben hajtják végre a különböző mozgásokat.

Az egyidejű mozgások leírásánál az alapformák végrehajtási sorrendjét követjük, azokat vesszővel választjuk el. Az egyidejű kapcsolat szakleírása során először mindig a hangsúlyos tartalmat adó fő gyakorlatelemet kell jelölni, és ahhoz a másik elemet „-val, -vel” raggal kell kapcsolni.

Pl.: felugrás, karlendítéssel magastartásba.

Ha ezenkívül még más testrész is részt vesz a mozgásban, az újabb egyidejű kapcsolatot is „-val, -vel” raggal, míg az utolsót már „és” kötőszóval kapcsoljuk az előzőekhez.

Pl.: felugrás, karlendítéssel magastartásba és láblendítés előre.

Az egyidejű kapcsolat leírásakor az egyes testrészek mozgását (a hozzá tartozó jellemzőkkel együtt) mindig vesszővel választjuk el a másik testrész mozgásától, a „-val, -vel” kapcsolat jelölésekor. Az „és” kapcsolat során az „és” szó előtt nem kell vessző. Például törzshajlítás jobbra, bal térdhajlítással és karlendítés magastartásba.

Egymás utáni kapcsolat. Az egymás utáni kapcsolat során az egyes alapformákat a végrehajtás időbeni sorrendjében kell leírni, és azokat pontosvesszővel választjuk el egymástól.

Utoljára a **befejezőhelyzetet** kell megnevezni. A befejezőhelyzet után pontot kell tenni. A gyakorlat befejezését, végét a „pont” jelenti!

A gyakorlat leírása végén jelölni kell az egész **gyakorlat megismétlésének számát**.

Pl.: 1–8 ütem ötször.

Példa egy szabadgyakorlat-sorozat szakleírásának formájához.

Cím: pl. Általános bemelegítés úszók részére

Alcímek: (pl.)

1. gyakorlatblokk

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok

1. gyakorlat: nyújtó hatású hát- és lábgyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–2. ütem: törzshajlítás előre és bokafogás;

3–4. ütem: törzshúzás a láb közé;

5–7. ütem: mozgásszünet;

8. ütem: törzsemelés kiindulóhelyzetbe.

2. gyakorlat: nyújtó hatású hasgyakorlat

3. gyakorlat: ...

2. gyakorlatblokk

Keringésfokozó gyakorlatok: ...

A fent leírtak a szabadgyakorlatok szakleírását fedik le teljes mértékben.

A társas, a kéziszer és az egyéb szergyakorlatok szakleírása néhány további specifikummal bővül. Nézzük ezeket részletesebben.

4.10.3.1.1. Társas gyakorlatok szakleírása

A társas gyakorlatok szakleírásánál, szaknyelvi megjelenítésénél néhány praktikus szempontot figyelembe kell vennünk.

Minden esetben utalni kell a gyakorlatban részt vevők számára.

A kiindulóhelyzet meghatározásakor mindig utalni kell a gyakorlatban részt vevők egymáshoz viszonyított helyzetére és az alkalmazott fogásmódokra.

A leggyakrabban előforduló testhelyzetek az arcpár és az oldalpár.

Arcpár: A tanulók egymás mellett állnak, a szélességi tengelyük van egy vonalban. A kézfogás leggyakrabban egy kézzel történik, nyújtott karral, oldalsó rézsútos mély-, oldalsó közép- vagy oldalsó rézsútos magastartásban.

Oldalpár: A tanulók egymással szemben állnak, a mélységi tengelyük van egy vonalban. Leggyakoribb a két kézzel történő fogás. A tanulók nyújtott karral mellső rézsútos mély-, mellső közép-, mellső rézsútos magas- és magastar-

tásban foghatják egymás kezét. Gyakran egymás vállát is foghatják kiindulópóztásban.

Ha a társas gyakorlatban részt vevők ugyanazt a feladatot hajtják végre, akkor a társas gyakorlat szakleírása megegyezik a szabadgyakorlat szakleírásával.

Ha a társas gyakorlatban részt vevők egy időben különböző feladatot hajtják végre, akkor nyomtatott nagybetűvel (A, B, C stb.) jelöljük az ütemen belül, hogy ki melyik alapformát végzi.

Ha a feladatot szerepcserével is el akarjuk végeztetni, akkor a gyakorlat utolsó ütemének leírása és a pontosvessző után a „szerepcserével is” kifejezéssel utalunk rá (Vonáné 1999).

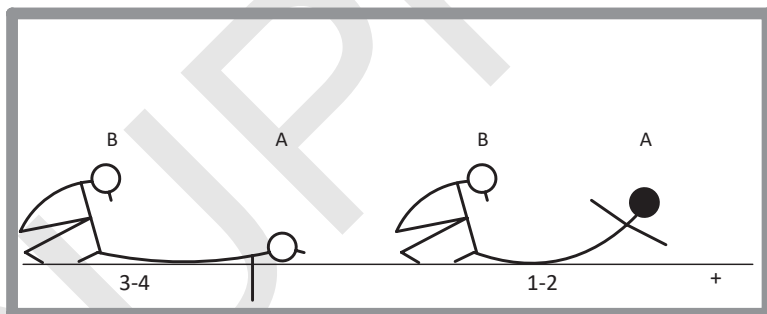
Példa a társas gyakorlat szakleírására.

Erősítő hatású páros hátgyakorlat

Kiindulópóztás: A hasonfekvés, oldalsó középtartás, B mögötte guggolótámasz, fogás A bokáján

1–2. ütem: A balra fordításban törzshajlítás hátra;

3–4. ütem: törzslengedés kiindulópóztásba; ellenkezőleg és szerepcserével is (149. ábra).



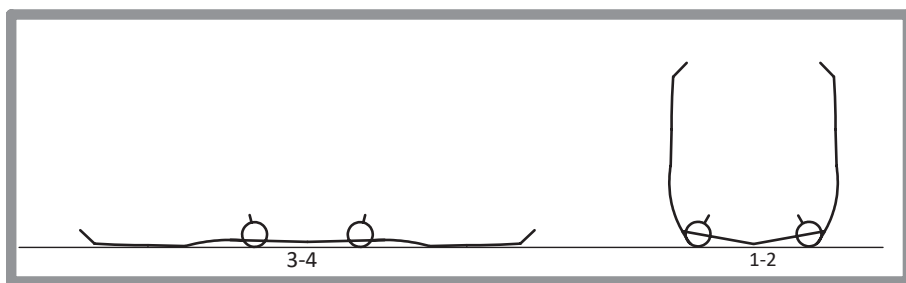
149. ábra

Erősítő hatású páros hasgyakorlat

Kiindulópóztás: A és B tanuló egymásnak háttal hanyatt fekvés, magastartásban kézfogás

1–2. ütem: emelés tarkóállásba;

3–4. ütem: ereszkedés kiindulópóztásba (150. ábra).



150. ábra

4.10.3.1.2. Kéziszergyakorlatok szakleírása

Az eszközzel végzett gimnasztikagyakorlatok (kéziszergyakorlatok és egyéb szergyakorlatok) szakleírása nem különbözik lényegesen a szabadgyakorlatok szakleírásától.

Pontosan meg kell határozni a szert, ha ez nem lehetséges, akkor a szabadgyakorlatok leírására vonatkozó szabályok szerint járjunk el.

A kéziszer és egyéb szergyakorlatok tervezésénél, szerkesztésénél és szakleírásánál törekedni kell arra, hogy a gyakorlatok a szer jellegének megfelelőek legyenek, ne pedig az adott szerrel a kézben végzett szabadgyakorlatok.

A kéziszergyakorlatok szakleírásakor mindig a kéziszer mozgására kell utalni (pl. botemelés, súlyzólendítés, homokzsákkörzés stb.).

A kéziszergyakorlatoknál, ha az eszköz a kézben van, nincs alapállás, csak szögállásról beszélünk, hozzátevé a kéziszer (pl. szögállás, labda mélytartásban stb.).

Minden kéziszernek megvan a rá jellemző, sajátos fogásmódja. Erre a szakleírásban és a szaknyelvben nem kell kitérni, csak akkor, ha ettől eltérünk.

Labda, tömöttlabda, súlygolyó: az oldalán fogjuk, mindkét kézzel.

Kézisúlyzó: mindkét kézben fogunk egyet-egyet, felső fogással a nyél közepén.

Homokzsák: a két fülét fogjuk.

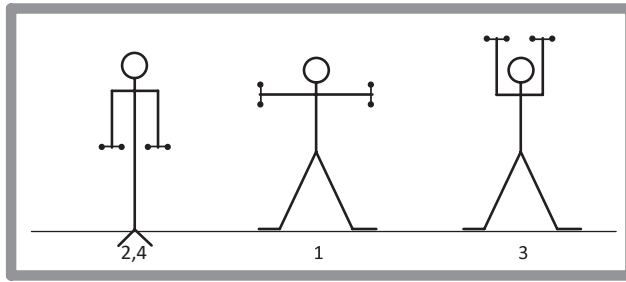
Fabot, vasbot: a fogást minden esetben meg kell határozni.

Példa a kéziszergyakorlat szakleírására.

Erősítő hatású kar- és lábgyakorlat kézisúlyzóval

Kiindulóhelyzet: szögállás, súlyzó mélytartásban

1. ütem: ugrás terpeszállásba, súlyzólendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe;
3. ütem: ugrás terpeszállásba, súlyzólendítéssel magastartásba;
4. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe (151. ábra).



151. ábra

Erősítő hatású tömöttlabda-kargyakorlat

Kiindulóhelyzet: szögállás, labda mélytartásban

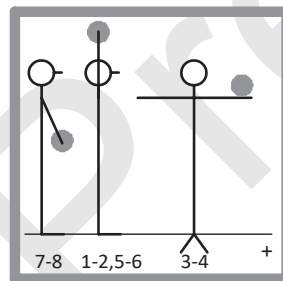
1–2. ütem: labdaemelés nyújtott karral magastartásba;

3–4. ütem: karleengedés oldalsó középtartásba, labda a bal kézben;

5–6. ütem: labdaemelés magastartásba;

7–8. ütem: kiindulóhelyzet;

9–16. ütem: az 1–8. ütem ellenkezőleg (152. ábra).



152. ábra

4.10.3.1.3. Egyéb szergyakorlatok szakleírása

Egyéb szergyakorlatok esetében mindig meg kell határozni a tanuló szerhez való viszonyát és a fogásmódot. Ez alól kivételnek számítanak azok a testhelyzetek és fogásmódok, amelyek az adott szerre jellemzőek (oka a gimnasztikaszaknyelv második alapelve, a legjellemzőbb sajátosság elve!).

Bordásfalgyakorlatoknál fel kell tüntetni az állás és a fogás helyét. Az állás helyét általában a fokok számával jelöljük, a fogás magasságát pedig minden alkalommal valamelyik testrész magasságával határozzuk meg.

Padgyakorlatok esetében a tanulók leggyakrabban cikcakk alakzatban helyezkednek el, a pad két oldalán, ezért, ha haránthelyzetben vannak, az egyszerűség kedvéért az irányok meghatározásánál megengedett a befelé (pad felé) és kifelé irányuló alkalmazása.

Példa az egyéb szerygyakorlatok szakleírására

Erősítő hatású hasgyakorlat bordásfalon

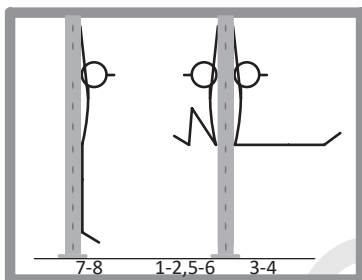
Kiindulóhelyzet: hátsó függés a bordásfal legfelső fokán

1–2. ütem: magas térdemelés;

3–4. ütem: lábnyújtás vízszintes helyzetbe;

5–6. ütem: mint az 1–2. ütem;

7–8. ütem: lábleengedés kiindulóhelyzetbe (153. ábra).



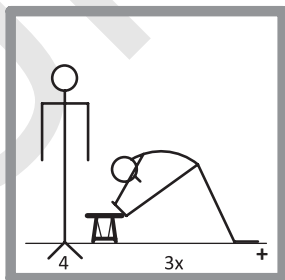
153. ábra

Nyújtó hatású hátgyakorlat tornapadon

Kiindulóhelyzet: bal harántállás

1–3. ütem: bal lábbal lépés a padra, fordításban balra törzshajlítás előre háromszor;

4. ütem: törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe; ellenkező kiindulóhelyzetből is (154. ábra).



154. ábra

4.10.3.2. A gyakorlatok rajzírása

A gimnasztikagyakorlatok korábban ismertetett szakleírása hosszadalmas, időigényes feladat, továbbá a szaknyelv tökéletes tudását feltételezi. A rajzírással történő gyakorlatrögzítés egyszerűbb, gyorsabb, szemléletesebb. Nem

igényel különösebb rajzolási készséget, könnyen elsajátítható. Kevesebb helyet igényel, mint a szakleírás.

A rajzírás a XX. század közepétől jelen van a sportszakemberképzésben. Egyszerű, közérthető és praktikus. A rajzírás és rajzolás a sportszakember számára olyan, mint a zenész számára a kottaírás és a kottaolvasás.

A rajzírás egy „nonverbális” kommunikációs eszköz, melynek ismerete megkönnyíti szakmai anyagok gyűjtését és cseréjét, a gyakorlatok vizuális megjelenítése áthidalhatja a szaknyelvi vagy akár idegen nyelvi ismeretek hiányából fakadó nehézségeket (*Metzing 2010*).

Az informatika robbanásának korában is megőrizte jelentőségét a rajzírás, mert segítségével vizuálisan jól áttekinthető óravázlatot, edzésvázlatot készíthetünk, ahol a bemelegítést és a különböző képesséfejlesztő gyakorlatokat és gyakorlatsorokat kisebb terjedelmű, kézben tartható lapokon is ábrázolhatjuk. A szaknyelv és rajzírás kiegészítik, pontosítják egymást, a rajzírás által a szaknyelv és a szakleírás érthetőbbé válik.

A rajzírás előnye, hogy nagy mennyiségű gyakorlatot rövid idő alatt lejegyezhetünk vele, a rajzírás tehát a gimnasztikagyakorlatok leggyorsabb rögzítési lehetősége.

A rajzírás jól felhasználható a tanmenet és az óravázlat készítésénél, gyakorlatsorozatok tervezésénél, edzéstervezésnél, de gyakorlatgyűjtésre is kiváló. A gimnasztika-rajzírás előnyei csak akkor hasznosulnak, ha a rögzített mozgásanyag gyors olvasására is képes a testkulturális szakember. Ezt külön tanítani/tanulni kell! (*Metzing 2010*)

A gyakorlatok rajzírásának részleteit az alábbi sorrendben tárgyaljuk:

4.10.3.2.1. *A talaj ábrázolása*

4.10.3.2.2. *Testarányok*

4.10.3.2.3. *A test ábrázolása*

4.10.3.2.4. *A rajzírás jelrendszere*

4.10.3.2.5. *A rajzírás szabályai*

4.10.3.2.6. *A társas, a kézyszer- és egyéb szerygyakorlatok rajzírása*

4.10.3.2.1. *A talaj ábrázolása*

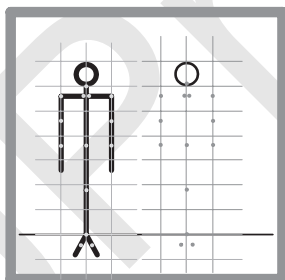
A rajzírás első lépése mindig a talajt jelző vízszintes vonal meghúzása. Akkora talajt jelző vonalat kell megrajzolni, amekkorát a rajta szereplő „figurák” száma igényel. A vonalra rajzoljuk a testet állásban, ülésben, térdelésben és fekvésben egyaránt. Az a testrész, amelyet a vonalra vagy a vonal alá rajzolunk, valójában a talajon támaszkodik. A testrészek átnyúlhatnak a vonal alá is. A talajt jelző vonal fölé rajzolt test/testrész a valóságban a levegőben helyezkedik el.

4.10.3.2.2. Testarányok

A rajzírás a gimnasztikagyakorlatban megjelenő mozgások jellemző testhelyezeteinek lerajzolásával, azok megfelelő sorrendbe állításával történik. A testrészeket mindig egyenes vonallal, míg a kézfej, lábfej, nyak, törzs esetében egyenes vagy íves vonallal, a fejet pedig körvonallal ábrázoljuk. Azokat a testhelyzeteket rajzoljuk le, amelyek egy mozdulat kiinduló- és befejezőhelyzetei. A mozgás ábrázolása ebben az esetben a két testhelyzet vagy testrészek között megtett utat, illetve a mozgásterjedelmet jelenti (Metzing 2010). A fentiekén túl a rajzíráshoz különböző szimbólumokat, jeleket és számokat alkalmazunk. A rajzírásban alkalmazott testarányok megértéséhez, begyakorlásához négyzethálós háttérrel alkalmazzunk, a rajzírás tanulása, gyakorlása kezdetén tehát a négyzethálós füzet alkalmazását javasoljuk.

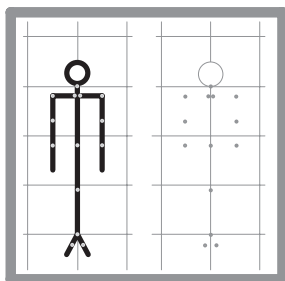
Az egészséges, felnőtt ember antropometriai szempontból igazolt testarányait vesszük alapul. Ezek szerint a fej hétszerese adja a testmagasságot, tehát a fej az egész testmagasság egyheted részét teszi ki (Kerezsi 1992).

Az ízületi pontokat kiemelten ábrázoltuk, amely a mozgások tengelyei, és amelyek egyben a testrészek forgástengelyeit is jelentik. Az ízületi pontok megrajzolása a gyakorlati alkalmazás során nem szükséges (155. ábra).



155. ábra

A helykihasználás és az átláthatóság miatt a felnőtt ember antropometriai szempontból igazolt testarányait (1 : 7) felére csökkentjük, a test arányos ábrázolása így 3,5 négyzet hosszban történik. A fej 0,5 négyzet, a törzs és a nyak együtt 1,25 négyzet, a láb 1,75 négyzet, a kar 1,25 négyzet hosszúságú (156. ábra).



156. ábra

Praktikus tanács, hogy a nyak a fej hosszának a fele (0,25 négyzet). A törzs (alulról számolva) a második négyzet felső harmadáig tart, a kar pedig combközépig ér. A láb és a kar felénél ábrázoljuk a térd és a könyök helyét, ha a végtag hajlított helyzetéről van szó (*Vonáné 1999*). Amennyiben az ismertetett testarányokat betartjuk, ábráink szemléletesek, életszerűek, arányosak lesznek.

Kezdetben négyzetrácsos füzetben gyakorlással könnyen megtanulhatók a testarányok, a „figurák” egy idő után nem torzulnak, a természetes testarányok megjelennek rajzainkban.

4.10.3.2.3. A test ábrázolása

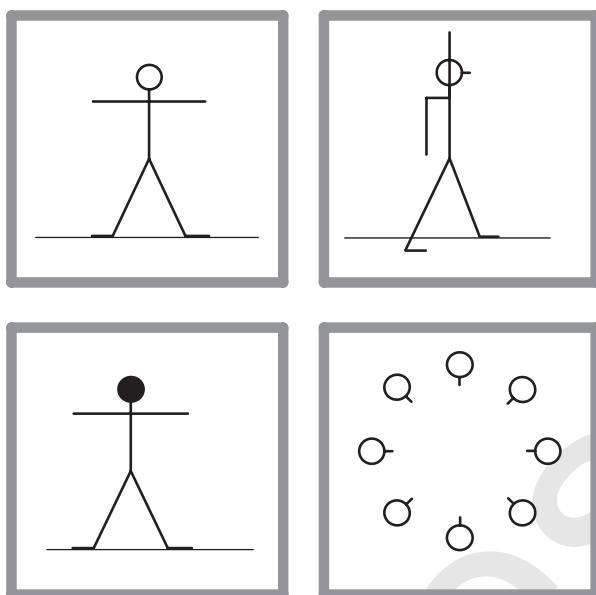
A rajzírásnál a testet tetszés szerint rajzolhatjuk *előlnézetben*, *hátnézetben*, *oldalnézetben* és *felülnézetben*, attól függően, hogy melyikkel tudjuk a test helyzetét vagy a mozgást a legszemléltetőbb módon kifejezni. A gyakorlatok rajzírása folyamatában még nem jelent fordulatot, ha az egyik alakot előlnézetben, a másikat pedig oldalnézetben ábrázoljuk. A fordulatot külön jelezni kell, más módon. Ha a test helyzete vagy a mozgás oldalirányú (bal/jobb), akkor az előlnézet alkalmazása célszerű. Az oldalnézet leginkább az előre és hátra végzett mozgásoknál a legalkalmasabb.

Előlnézetben úgy ábrázoljuk a sportolót, mintha szemből látnánk őt. A fejet félnégyzetnyi körrel ábrázoljuk, és megrajzoljuk a két kart a vállal együtt. Zárt láb esetén a törzset és a lábat egy vonallal ábrázoljuk, a lábfejet a vonal alá rajzoljuk, a végrehajtási formának megfelelően. Ha a láb nincs zárt helyzetben (pl. terpeszállás, támadóállás stb.), akkor mindkét lábat megrajzoljuk, és ebben az esetben a lábfejet a vonalra rajzolva jelenítjük meg. Térdeléseknél és guggoló helyzetnél a lábakat rövidítjük. A bal és a jobb oldalt ugyanúgy határozzuk meg, mint a velünk szemben állók esetében.

Oldalnézet esetében a fejen jelöljük a tekintet irányát egy kis vonalkával (orr), valamint a lábfej vonalra történő megrajzolásával.

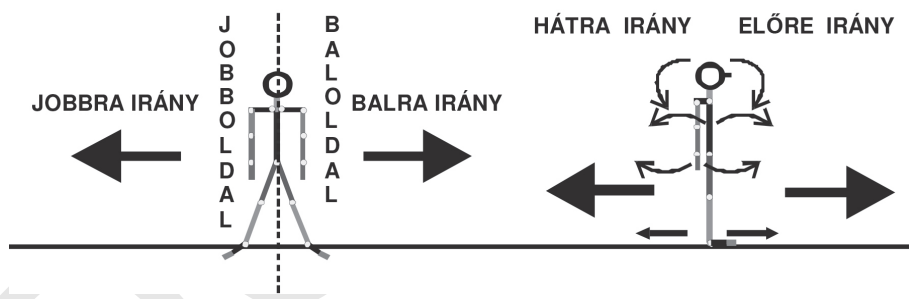
Hátnézetben történő rajzírást ritkán alkalmazunk, ha azonban szükséges, akkor a fejet satírozott körrel, a lábfejet pedig minden esetben a talajt jelző vonalra rajzoljuk. Minden más esetben úgy járunk el, mint az előlnézet esetében.

Felülnézetben is ábrázolhatjuk a tanulót/sportolót, mégpedig egy körrel, és az orrot szimbolizáló kis vonallal, ami az irányt jelezheti. Ritkán fordul elő, rendgyakorlatok rajzírásánál vagy óravázlat készítésénél alkalmazzuk (157. ábra).



157. ábra

Az oldalak és irányok elnevezése az előlnézet és az oldalnézet esetében a 158. ábrán tanulmányozható, *Metzing 2010 nyomán*.



158. ábra

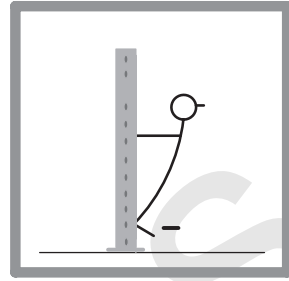
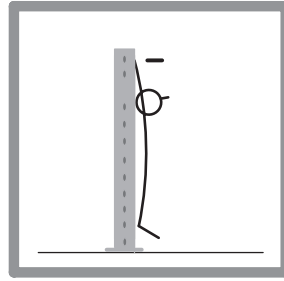
(Forrás: *Metzing 2010*)

4.10.3.2.4. A rajzírás jelrendszere

A különböző testhelyzeteket és mozgásos gimnasztikai alapformákat, kapcsolatokat megfelelő jelek alkalmazásával jeleníthetjük meg pontosan rajzírásal. A jelekre akkor van szükség, ha a rajzokból nem állapítható meg pontosan az adott alapforma végrehajtási módja.

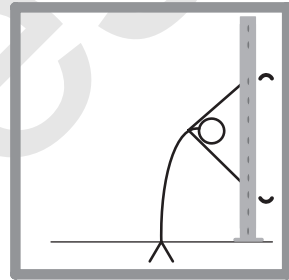
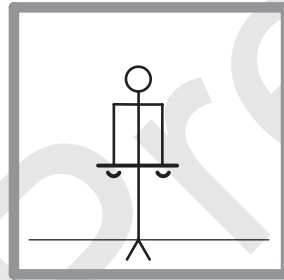
Talajvonal felett alkalmazott jelek

Vízszintes vonal: zárt állást vagy zárt fogást jelent (159. ábra).



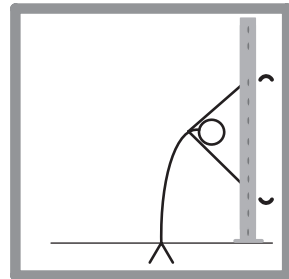
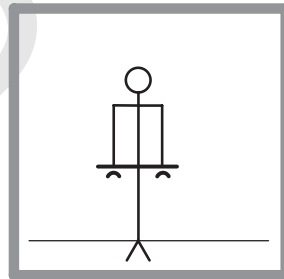
159. ábra

Félkörív lefelé: az alsó fogást jelzi (160. ábra).



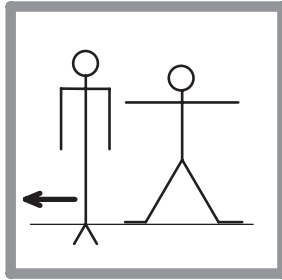
160. ábra

Félkörív felfelé: a felső fogás jele (161. ábra).



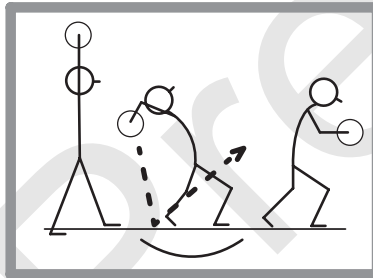
161. ábra

Vonal nyíllal: a mozgás megindításának irányát jelzi, ha az a rajzból nem derül ki (162. ábra).



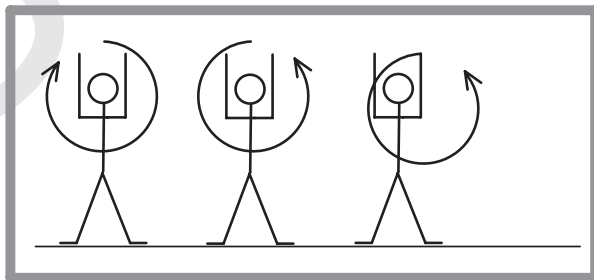
162. ábra

Szaggatott vonal nyíllal: a szer önálló útját jelöli, pl. labda dobása esetén (163. ábra).



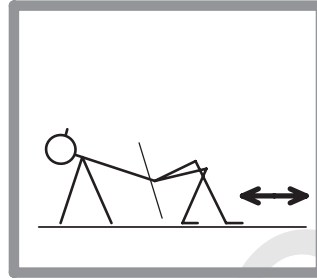
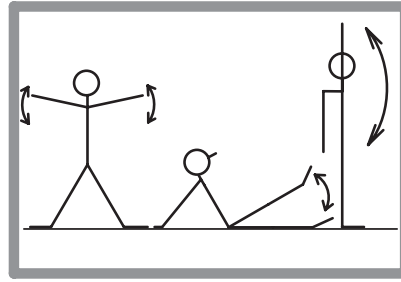
163. ábra

Körív nyíllal: a körzések irányának jelzésére szolgál (164. ábra).



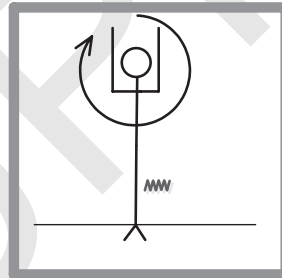
164. ábra

Félkörív vagy vonal, mindkét végén nyíllal: a helyzetcserét és a lebegtetést jelenti (165. ábra).



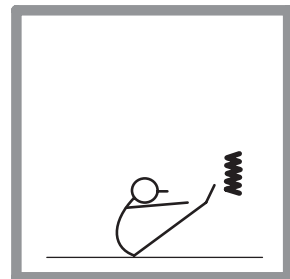
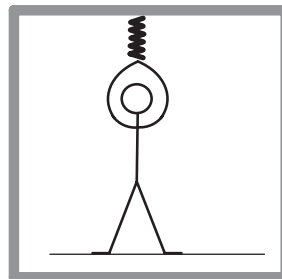
165. ábra

Vízszintes cikcakk vonal: a rugózás jelölésére szolgál, ha az a rajzból nem derül ki, vagy ha az más mozgással együtt kerül végrehajtásra (166. ábra).



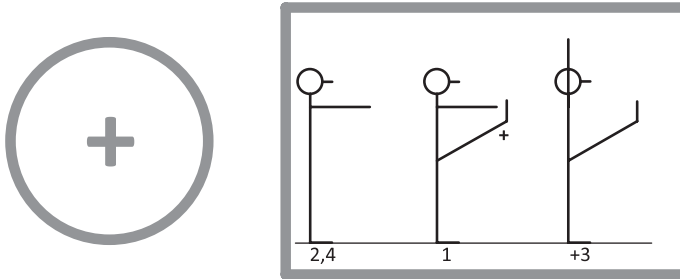
166. ábra

Függőleges cikcakk vonal: tapsot vagy a boka összeütését jelenti. Az érintett végtag fölé vagy mellé rajzoljuk (167. ábra).



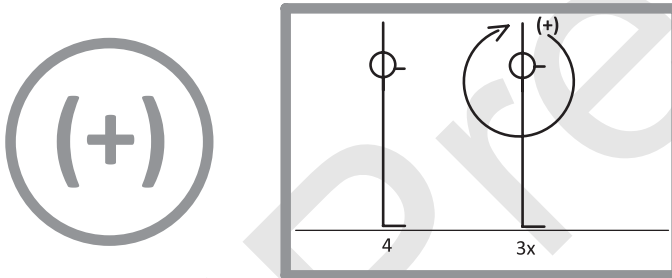
167. ábra

Összeadás jele: a talajvonal felett, a végtag mellett a jobb végtagot jelenti (168. ábra).



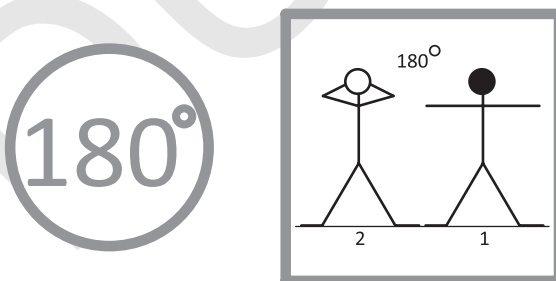
168. ábra

Összeadás jele zárójelben: a jobb végtag mozdulatlan, helyben marad, csak a bal végtag végzi a mozgást (169. ábra).



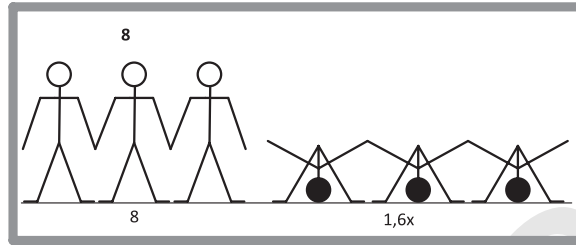
169. ábra

Talajvonal feletti, 45-tel osztható szám: a balra végzett fordulat nagyságát jelzi, ha előtte összeadás jele van (+180), a fordulatot jobbra kell végezni (170. ábra).



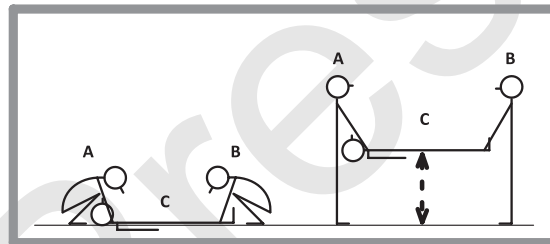
170. ábra

A „figurák”, bábuk feletti szám: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban részt vevők számát adja meg (171. ábra).



171. ábra

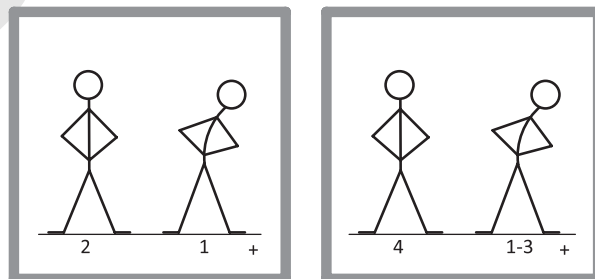
A „figurák”, bábuk feletti nagybetű, pl. „A, B”: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban a különböző feladatokat végző tanulókat jelzi (172. ábra).



172. ábra

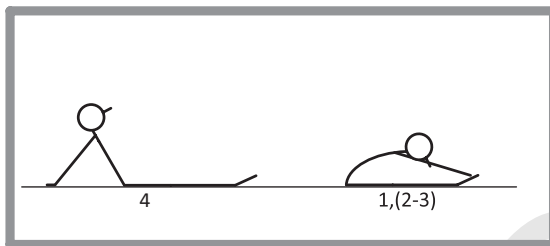
A talajvonal alatt alkalmazott jelek

Talajvonal alatti szám: az ütemszámot jelző szám. A kötőjellel alkalmazott szám azt jelzi, hogy hány ütemen keresztül tart a mozgás (lassú tempó, 173. ábra).



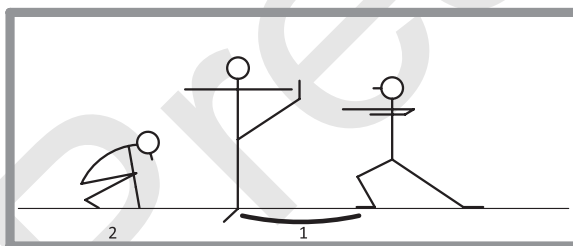
173. ábra

Talajvonal alatti szám zárójelben: a jelzett ütemek alatt mozgásszünetet jelent (174. ábra).



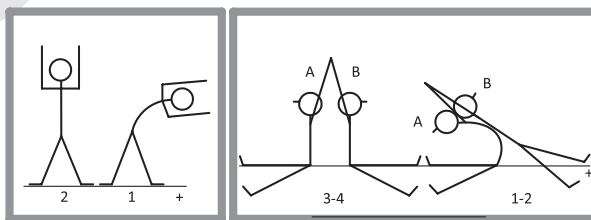
174. ábra

Talajvonal alatti szám összekötő ívvel: ha egy mozgás egy rajzzal nem fejezhető ki, és egy ütem alatt több mozdulat, alapforma kerül végrehajtásra, a két vagy több figurát a talajt jelző vonal alatt összekötjük egy ívvel. Az ütemszám az ív alá kerül (175. ábra).



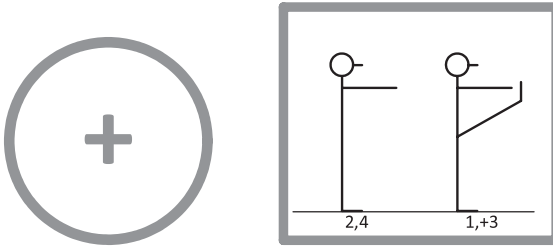
175. ábra

Összeadás jele a talajvonal alatt, a gyakorlat végén: az egész gyakorlatot ellentétes oldalra is meg kell ismételni, vagy ellenkező kiindulóhelyzetből is végre kell hajtani a gyakorlatot, de jelent szerepcserét is társas gyakorlatoknál (176. ábra).



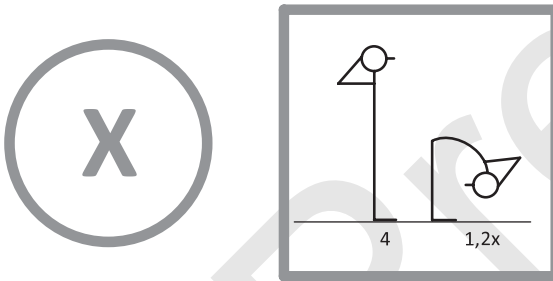
176. ábra

Összeadás jele a talajvonal alatt, az ütemszám előtt: az adott ütemben a mozgás ellentétes oldalra történő végrehajtását jelenti (177. ábra).



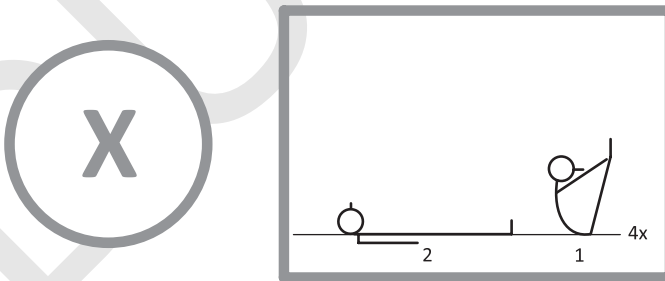
177. ábra

Szorzás jele, a talajvonal alatt, az ütemszám mellett: az utánmozgások, rugózások ismétlésszámát jelzi (178. ábra).



178. ábra

Szorzás jele, a talajvonal alatt, a talajvonal végén: az egész gyakorlat ismétlésszámát jelenti (179. ábra).



179. ábra

4.10.3.2.5. A rajzírás szabályai

Az eddig megismert, rajzírással kapcsolatos alapelveken, jelrendszeren kívül további megfontolások alapján alkalmazhatjuk csak eredményesen, tudatosan a rajzírást mint kommunikációs eszközt (Derzsi 2001).

A gimnasztikagyakorlat rajzírással történő ábrázolásához megrajzoljuk a talajt jelző vonalat és a gyakorlat kiindulóhelyzetét (állást, ülést, kartartást stb.).

Megválasztjuk a szemléltetés szempontjából a legmegfelelőbb nézetet (előlnézet, oldalnézet, ritkábban hátulnézet vagy felülnézet), amelyben a gyakorlatban előforduló mozdulatok kiinduló- és befejezőhelyzeteit ábrázoljuk. Az így lerajzolt testhelyzetek a gyakorlatot leginkább jellemző mozgásfázisait, illetve mozgásütemeit jelentik.

Az első rajztól (bábutól, figurától) mindig balról jobbra haladva kell minden mozgást megrajzolni, a talajvonal megszakítása nélkül.

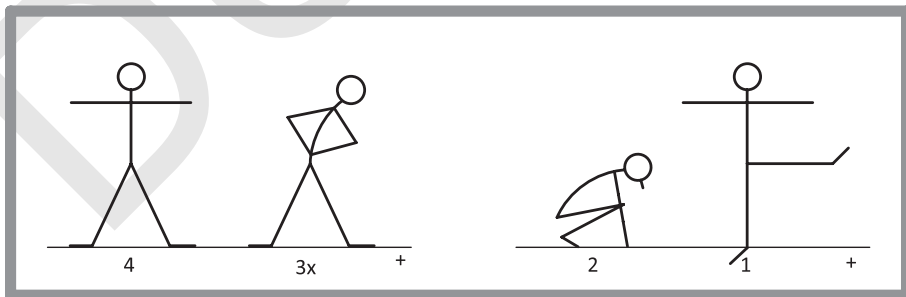
Néhány kivételtől eltekintve az első ütemszámot a második testhelyzet alá írjuk, tehát nem a rajzok sorrendjét sorszámozzuk, hanem a mozgások sorrendjét. A gyakorlat kiindulóhelyzete az ütembeosztás szempontjából „nulla pontnak” tekinthető. A talajvonalon az első ábra mindig a kiindulóhelyzet!

A kiindulóhelyzetbe való visszatérést nem szükséges ismét lerajzolni, hanem az előző, ugyanolyan rajz alá kell a visszatérés ütemszámát írni. Azt sem kell újra megrajzolni, ha egy testhelyzetet vagy mozgást előzőleg már a gyakorlatban megrajzoltunk, hanem az alatta lévő, ütemet jelző szám mellé veszőt írunk, és melléje írjuk az újbóli, ugyanolyan mozgás ütemszámát.

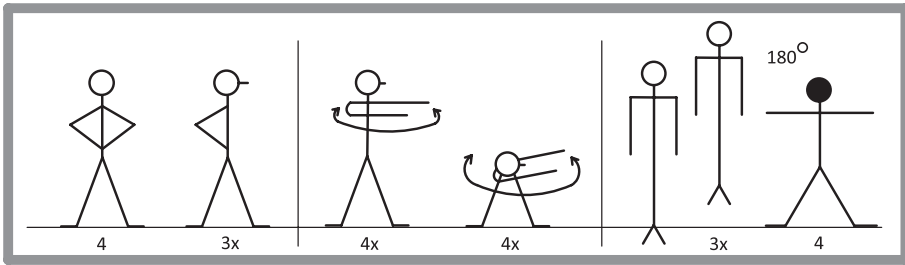
Az ellentétes oldalra vagy ellentétes végtaggal végrehajtott gyakorlatot nem kell újra lerajzolni, hanem a gyakorlat utolsó ábrája után, a talajt jelző vonal végén, a vonal alá „+” jelet írunk.

Ha egy egész gyakorlatot egymás után többször ismételünk, akkor a talajvonal végén, a vonal mellett tüntetjük fel az ismétlésszámot (4x, 6x stb.).

Ha egymás mellé több gyakorlatot rajzolunk, a gyakorlatokat a talajvonal megszakításával különítjük el egymástól (180. ábra). Ha gyakorlatsorozatot vagy gyakorlatláncot ábrázolunk rajzírással, akkor a gyakorlatok egymástól való elválasztására egy függőleges vonalat húzunk, amelyet a talajvonal alatt és felett egyaránt meghúzunk (181. ábra).



180. ábra



181. ábra

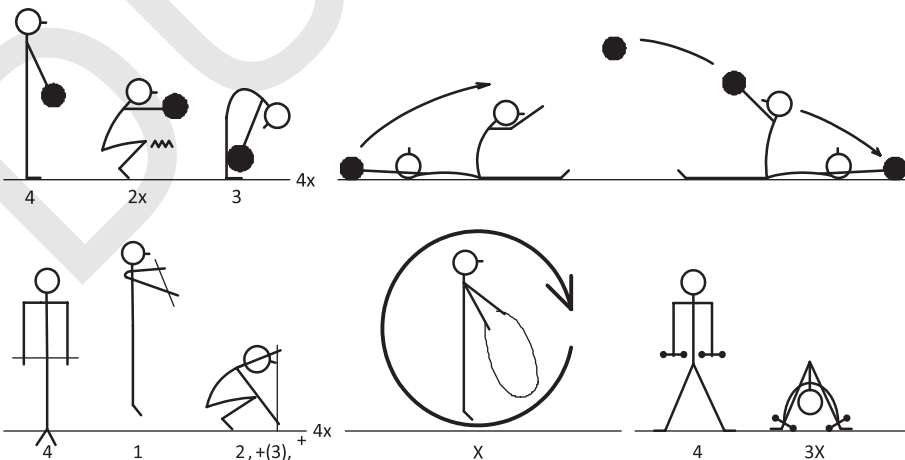
4.10.3.2.6. A társas, a kéziszer- és egyéb szergyakorlatok rajzírása

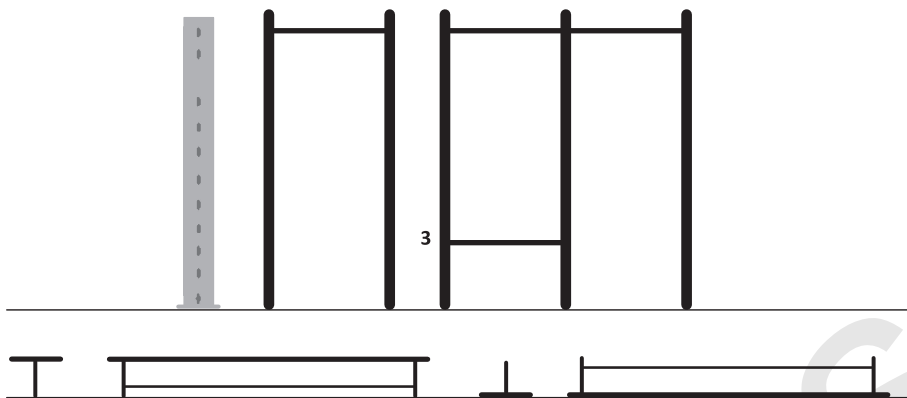
A társas, a kéziszer- és az egyéb szergyakorlatok rajzírása lényegében megegyezik a szabadgyakorlatok rajzírásával, de a kéziszerre és az egyéb szerekre a rajzírásban is mindig utalni kell.

A *társas gyakorlatok* rajzírásánál minden esetben utalni kell a gyakorlatban részt vevők számára, a figurák fölé írt számmal. A kiindulóhelyzet meghatározásakor mindig utalni kell a gyakorlatban részt vevők egymáshoz viszonyított helyzetére és az alkalmazott fogásmódokra. Ha a társas gyakorlatban részt vevők egy időben különböző feladatot hajtanak végre, akkor nyomtatott nagybetűvel (A, B, C stb.) jelöljük az ütemen belül, hogy ki melyik alapformát végzi. Ha a feladatot szerepcserével is el akarjuk végeztetni, akkor a gyakorlat utolsó ütemszáma után, a vonal alá „+” jelet írunk.

Ha a *kéziszert* feldobjuk, azaz nem mozog együtt a kezünkkel, akkor a kéziszer útját szaggatott vonallal jelezzük, melynek végén nyíl jelzi a szer röppályájának irányát.

A kéziszer- és az egyéb szergyakorlatok esetében a szereket rajzírásánál a szereket sematikusabban ábrázoljuk (182. ábra).





182. ábra

Egyéb szergyakorlatok esetében mindig meg kell határozni a tanuló szerhez való viszonyát és a fogásmódot.

Bordásfalgyakorlatoknál fel kell tüntetni az állás és a fogás helyét. Az állás helyét általában a fokok számával jelöljük.

Padgyakorlatok esetében a tanuló padhoz való viszonya és a fogásmód mellett az egy padra beosztott tanulói létszámot is jelölni kell.

A kéziszer- és egyéb szergyakorlatok tervezésénél, szerkesztésénél, szakleírásánál és rajzírásánál is törekedni kell arra, hogy a gyakorlatok a szer jellegének megfelelőek legyenek.

5. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK RENDSZERE

A gimnasztikagyakorlatok osztályozása, felosztása két szempont alapján történhet. Az egyik a formai meghatározók szerinti strukturális rendszerezés, azaz a gimnasztikagyakorlatok formai felosztása (formális gyakorlatrendszer), míg a másik a gyakorlatok tartalmi funkciójuk szerinti felosztása (funkcionális gyakorlatrendszer).

A gimnasztikagyakorlatok felosztását az alábbiak szerint részletezzük:

- 5.1. A gimnasztikagyakorlatok formai osztályozása
- 5.2. A gimnasztikagyakorlatok funkcionális osztályozása

5.1. A gimnasztikagyakorlatok formai osztályozása

A gimnasztika gyakorlatrendszerének alapját az ember természetes mozgásai jelentik. Ezek a mozgások helyváltoztatással vagy helyben végzett elemi mozgásminták, alapvető mozgásformák (járások, futások, ugrások, dobások, elkapások, fogások stb.).

Az elemi mozgásminták először spontán fejlődnek, szerveződnek, a mozgásfejlődés viszonylag tág határai között és szabályai szerint.

Ha az alapvető mozgásformákat, természetes mozgásokat tudatosan, rendszerezett és megtervezett módon használjuk eszközként, elsősorban a szervezet bemelegítésére és a motoros képességek fejlesztésére, akkor már a gimnasztika mozgásrendszeréről beszélünk.

A természetes mozgások a test részeinek egyszerű mozdulataiból tevődnek össze és szerveződnek, rendeződnek egységes mozgássá. ***A természetes mozgásmintákat és összetevőit formai jegyeik szerint rendszerezhetjük, és az így megalkotott mozgásrendszert a gimnasztika formális rendszerének nevezzük.***

A mozgásokat a formai jegyek alapján, több szempont szerint rendszerezhetjük:

- helyzet és helyváltoztatás módja szerint;
- testrészek szerint;
- a mozgásban részt vevő ízületek száma szerint;
- kiindulópontok, mozgásirányuk, mozgásterjedelmük szerint;
- időtartamaik, tempójuk, továbbá végrehajtásuk sebessége, a részt vevő társak száma vagy az alkalmazott szerek és eszközök szerint (Metzing 2010).

A gimnasztika formális rendszerének tárgyalását a következő négy nagy egységben végezzük:

5.1.1. Rendgyakorlatok

5.1.2. Természetes gyakorlatok

5.1.3. Határozott formájú gyakorlatok

5.1.4. Mozdalmas játékok gimnasztikai feladatokkal

5.1.1. Rendgyakorlatok

A rendgyakorlatokhoz tartoznak a különböző sportfoglalkozások (testnevelésórák, edzések, rekreációs foglalkozások) levezetéséhez szükséges, megfelelő alakzatok kialakítása (sorakozók, vonal, oszlop, kör, vonulások, ellenvonulások, alakzatváltoztatások, csoportok elhelyezése stb.), valamint a tanítványok mozgatása a munka megszervezéséhez. Használatuk elsősorban a tornatermi, illetve szabadtéri foglalkozások praktikus lebonyolításához, a munka gyors és pontos megszervezéséhez szükséges, a rend és fegyelem fenntartása csak másodlagos funkció.

A rendgyakorlatok végzése közben a motoros képességek nem fejlődnek jelentősen, de pedagógiai és pszichológiai értékük vitathatatlan azáltal, hogy megköveteljük a szokásosnál feszebb, összefogottabb testtartást és az egyöntetű végrehajtást, ezáltal a személyiség fejlődését is befolyásoljuk.

A rendgyakorlatok katonai eredetűek, határozottak, „parancsszerűek”, viszont a mai korban ezeket bizonyos könnyítéssel, „lazábban” célszerű alkalmazni, éppen a mai társadalmi elvárások, a modernebb gondolkodásmód elterjedése, térnyerése miatt.

A rendgyakorlatokat **vezényszavakra** hajtjuk végre.

A vezényszó két részből áll:

- felhívó rész (pl. Balra!),
- végrehajtó rész (pl. Át!).

A felhívó rész után célszerű egy rövid, 1-2 másodperces szünetet beiktatni, hogy a tanulók az információt feldolgozzák, így az egyszerre és egy irányba történő végrehajtást elérhetjük náluk.

A rendgyakorlatok felosztása:

- állások
- alakzatok
- alakzatalakítás
- álló helyben végezhető zárt rendi gyakorlatok:
 - *köszöntés, jelentés*
 - *a tanulók beosztása, számozása*
 - *fordulatok helyben*
- menet és futás
- alakzatváltoztatások

Állások

A rendgyakorlatok között valójában három állást különböztetünk meg, amelyek a kiindulóhelyzetek elrendelése és a befejezőhelyzetek pontos közlése szempontjából fontosak.

A rendgyakorlatokban ismert állások:

- alapállás,
- vigyázzállás,
- pihenjállás.

Az **alapállás** a legtöbb gimnasztikagyakorlat kiinduló- és befejezőhelyzete. Alapállásban, ebben a statikus testhelyzetben a tanulók összezárt sarokkal, 45–60 fokos szögben nyitott lábfejjel, egyenes testtartással, mozdulatlanul állnak. A lábak térdízületben nyújtottak és zártak, a csípő és a medence normál közép-helyzetben, a törzs és a nyak függőleges helyzetben van. A fej enyhén emelt, a tekintet előreirányul. Mindkét váll kissé hátrahúzott, mindkét kar a törzs mellett, könyökízületben nyújtott és függőleges helyzetben (mélytartásban) van, mindkét kéz orsótartásban, az ujjak nyújtott tartásban, zárt helyzetben vannak, a tenyerek befelé, a comb felé néznek, de nem érintik azt.

A **vigyázzállás** abban különbözik csak az alapállástól, hogy az ujjtartás természetes, az ujjak enyhén hajlítottak, nem pedig nyújtottak.

Mind az alapállás, mind a vigyázzállás elrendelése az

„Osztály! Vigyázz!”

vezényszóval történik. A vezényszó végrehajtó részének elhangzása után a tanulók azonnal vigyázzba állnak, abban a helyzetben mozdulatlanok maradnak, egyéb vezényszó vagy utasítás elhangzásáig.

A **pihenjállás** végrehajtása mindig vigyázállásból történik, és mivel ez a megelőző helyzet eleve fegyelmezett magatartást jelent, felesleges a pihenj-helyzet elrendelése esetén a vezényszóban felhívó részt alkalmazni, elég csak a végrehajtó rész. Az alkalmazott vezényszó ebben az esetben: „Pihenj!”

A szakirodalmak korábban a pihenjállást pontosan meghatározott testhelyzetként definiálták, a katonai rendgyakorlatok előírásait másolva. A mindennapi testnevelői gyakorlatban létezik egy katonai és egy testnevelésórán alkalmazott pihenjállásforma. Ma inkább az látszik követendőnek, hogy a pihenjállás formáját a tanulókra bízjuk. A fontos az, hogy a tanulók számára kényelmes, valóban pihentető testhelyzetet biztosítsunk. Azt azonban mindenképpen követeljük meg, hogy a pihenjállás elrendelése után a tanulók ne hagyják el helyüket, helyzetük változatlan maradjon, ne üljenek le, viselkedjenek illendően, ne beszéljenek, legyenek figyelemmel a tanárra.

Alakzatok

Alakzatoknak nevezzük a tanulók elhelyezkedését valamilyen közös, egyöntetű tevékenység megvalósítására.

Az alakzatok csoportosítása két formában lehetséges.

A tanulók által kialakított forma alapján:

- sor (vonal, oszlop)
- kör (félkör, arckör, hátkör, oldalkör, kettős kör, koncentrikus kör, spirál alakú kör)
- egyéb alakzatok (figurális alakzatok pl. téglalap, négyzet, íves, ferde stb.)

A tanulók egymástól való távolsága alapján:

- nyitott
- zárt

Alakzatok a tanulók által kialakított forma alapján

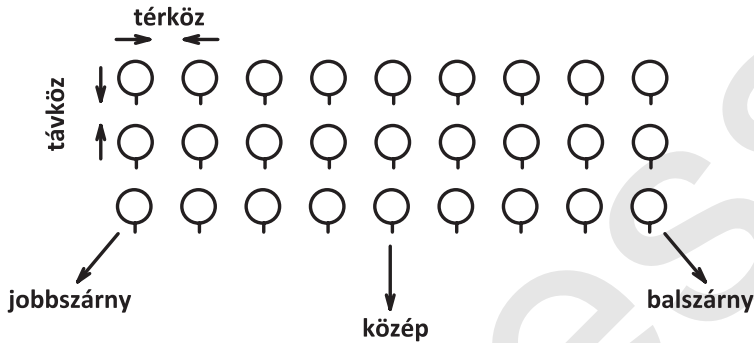
Vonal

A *vonala* olyan sor, amelyben a tanulók (általában nagyság szerint) egymás mellett állnak, a szélességi tengelyük párhuzamos a képzeletbeli egyenessel (183. ábra). A köztük lévő távolság a *térköz*. A térköz nagysága zárt alakzatban tenyértávolság, de nyitott alakzatban lehet könyöktávolság, kartávolság, esetleg 1 méter, 2 méter stb. Sorakozó rendelkezhető el egysoros, kétsoros, háromsoros, négyesoros stb. vonalban is.

A vonalalakzat jobb oldala a jobbszárny, bal oldala a balszárny, közöttük helyezkedik el az alakzat közepe, a közép. A szárnyak közötti távolság az alakzat szélessége.

A többsoros vonal részei:

- *arcvonal* (az első sor),
- az *alakzat vége* (utolsó sor),
- az *alakzat mélysége* (az arcvonal és az alakzat vége közötti távolság).



183. ábra

Vonalalakzat alakításakor meg kell határozni a sorok számát, a vezényszóba építve. Példa a vezényszóra:

„VIII. osztály! Kétsoros vonalba! Sorakozó!”

A vezényszó felhívó részére (VIII. osztály! Kétsoros vonalba!) a tanulók vigyázzba állnak. A végrehajtó részre (Sorakozó!) a lehető leggyorsabban beállnak a sorba (a felhívó és a végrehajtó rész között tartunk kis szünetet, hogy az információt a tanulók fel tudják dolgozni!). A sorakozáshoz célszerű a tanulóknak állandó helyet kijelölni. Vonalalakzatban a jobbszárnyon állnak a magas tanulók, majd fokozatosan csökkenjen a testmagasság (nagyságrend, orgonasípek).

Ha a sorok nem egyenesek, az alkalmazott vezényszó:

„Igazodj!”

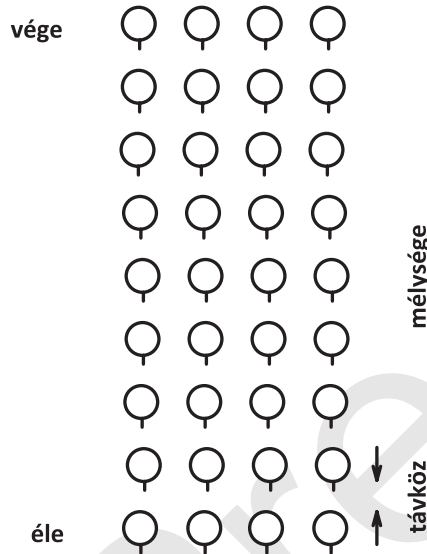
Az igazodás mindig a jobbszárnyhoz történjen.

Oszlop

Az *oszlop* olyan sor, amelyben a tanulók (általában nagyság szerint) egymás mögött állnak, a mélységi tengelyük párhuzamos a képzeletbeli egyenessel (184. ábra). A köztük lévő távolság a *távköz*. A távköz nagysága zárt alakzatban kartávolság (mellső középtartás), de nyitott alakzatban megadható lépésben, illetve méterben is. A célnak megfelelően egyes, kettős, hármas, négyes stb. oszlopok is kialakíthatók.

Az oszlopalakzat részei:

- az *él* (első tanuló vagy sor),
- az *alakzat vége* (utolsó tanuló vagy sor),
- az *alakzat mélysége* (az él és az alakzat vége közötti távolság).



184. ábra

Az oszlopalakzat alakításakor meg kell határozni a sorok számát, a vezényszóba építve. Példa a vezényszóra:

„8. osztály! Kettes oszlopba! Sorakozó!”

A vezényszó felhívó részére (8. osztály! Kettes oszlopba!) a tanulók vigyázba állnak. A végrehajtó részre (Sorakozó!) a lehető leggyorsabban beállnak a sorba. A sorakozáshoz itt is célszerű a tanulóknak állandó helyet kijelölni. Oszlopalakzatban általában elől állnak a magas tanulók, majd fokozatosan csökken a testmagasság.

Ha a sorok nem egyenesek, az alkalmazott vezényszó:

„Takarás!”

Az igazodás mindig az előtte álló tanulóhoz történjen.

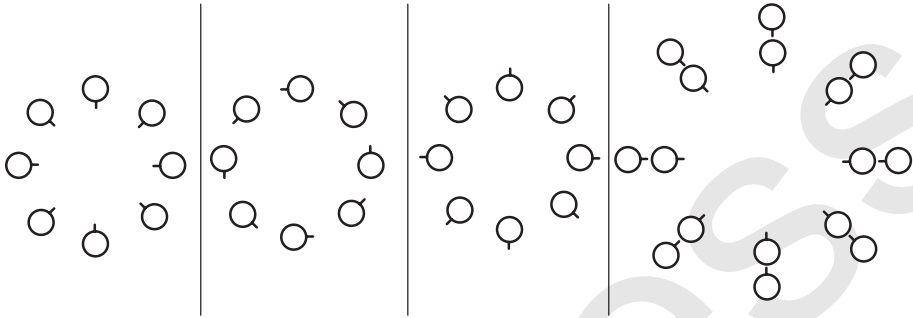
Kör

Kör: ha a tanulók köralakzatban állnak és a kör közepe felé fordulnak, akkor arckörről, amennyiben a bal vagy a jobb oldaluk van a kör közepe felé, akkor bal-, illetve jobb oldalkörről, ha pedig háttal állnak a középpontnak, akkor hátkörről beszélünk (185. ábra).

Kialakíthatók még *koncentrikus* (kettős kör, hármaskör stb.) vagy *spirál alakú* köralakzatok is.

Ha egy kört bármely átmérőjével megfelezzünk, és csak az egyik ív mentén helyezzük el a tanulókat, akkor *félköralakzat*ról beszélünk.

A köralakzatokra is vonatkozik, hogy az egymás mellett álló tanulók közötti távolság a térköz, illetve az egymás mögött álló tanulók közötti távolság a távköz.



185. ábra

Egyéb alakzatok

Különböző zárt vagy nyitott *figurális* alakzatok alakíthatók ki a tanulók csoportjaiból, például téglalap, négyzet, íves, ferde stb., melyek általában bemutatókon, tornaünnepélyeken használatosak.

Közismert még a *szétszórt alakzat*, ahol tetszés szerint, rendszer nélkül állnak a tanulók, közöttük akkora a távolság, hogy ne zavarják egymást a mozgásban.

Alakzatok a tanulók egymástól való távolsága alapján

Zárt alakzatok

A tanulók akkor helyezkednek el *zárt alakzatban*, ha a közöttük lévő térköz tenyérnyi, a távköz kartávolságnyi.

A zárt alakzatban végzett elhelyezkedést, sorakozást, mozgást vagy haladást *zárt rendnek* nevezzük.

Nyitott alakzatok

Nyitott alakzat esetén a térköz és a távköz tenyérnyinél, illetve kartávolságnál nagyobb. Példaként említhető az egész távolság (oldalsó középtartásban tartott kar) vagy 1 méter stb.

Alakzatalakítás

Az alakzatalakítás nagy általánosságban a legegyszerűbb zárt alakzat sorakozással történő kialakítását jelenti, a nem alakzatban lévő vagy szétszóró alakzatban elhelyezkedő tanulókból.

Vezényszó (pl.): „5. osztály! Kétsoros vonalba! Sorakozó!”

Az alakzatalakítást több célból végeztetjük. Az alakzatalakítás általában a köszönést, jelentést, új feladat kiadását, új foglalkoztatási forma alkalmazását, a testnevelésóra értékelését, befejezését előzi meg, azt készíti elő.

Álló helyben végezhető zárt rendi gyakorlatok

Köszöntés, jelentés

A sportfoglalkozások, de leginkább az iskolai testnevelésórák bevezető részében történik a köszöntés és a jelentés.

Miután a tanár elrendelte az osztály sorakoztatását, a tanulók a megfelelő, megszokott alakzatban állnak, a tanár a következő vezényszót alkalmazza:

„Jelentést kérek!”

Ekkor az osztályfelelős, aki az alakzat arcvonalának jobb szélén áll, kilépés után a következő két vezényszót adja társainak:

„Csoport! Vigyázz!”

„Középre (*mindig a tanár irányába!*) nézz!”

Ezt követően a tanulók vigyázzállásban fejüket az elrendelt irányba fordítják, tekintetük is a tanár felé irányul.

A csoportfelelős a tanár felé fordul, vigyázzállásban ad jelentést:

„Tanár Úr! X. Y. osztályfelelős jelentem!

Az 5. C osztály testnevelésórára felsorakozott!

A csoport létszáma ... fő! Hiányzik ... fő!”

A jelentést követően a tanár/edző

„Köszönöm! Pihenj!”

vezényszóval nyugtázza a jelentést. A tanulók továbbra is vigyázzállásban maradnak, egészen addig, amíg az osztályfelelős a parancsot továbbítja az osztály felé:

„Pihenj!”

Csak ekkor foglalhatják el a tanulók a pihenjállás helyzetét.

Ezután röviden ismerteti a sportszakember a foglalkozás célját, tartalmát.

A tanulók vagy sorok beosztása, számozása

Vezényszó:

„Kettes (hármás, négyes stb.) beosztást kezd meg!”

Vonalalakzat esetében a jobbszárnyon, oszlopalakzatban az élen álló tanuló kezdi meg a beosztást, mégpedig úgy, hogy a sorban utána következő tanuló felé fordulva mondja: „Egy!”, majd a következő tanuló mondja: „Kettő!” és így tovább.

Fordulatok helyben

A gimnasztikában a **fordulat** a test hosszúsági tengelye körül végzett, legfeljebb 360 fokos mozgást jelent. A 360 foknál nagyobb fordulatot a gimnasztikában és a ritmikus gimnasztikában forgásnak nevezzük.

A fordulatok célja az irányváltztatás. Irányát tekintve végezhető balra és jobbra.

A rendgyakorlatok esetében a helyben végzett fordulatoknak három formája van:

- 45°-os fordulat (félbalra át, féljobbra át),
- 90°-os fordulat (balra át, jobbra át),
- 180°-os fordulat (hátraarc).

Vezényszavak a helyben végzett fordulatok esetében:

„Félbalra! Át!”

„Féljobbra! Át!”

„Balra! Át!”

„Jobbra! Át!”

„Hátra! Arc!”

A helyben végzett fordulatokat mindig vigyázállásból kell végrehajtani, folyamatosan, két mozgásütemen keresztül.

Az első ütemre (amelyet a vezényszó első, felhívó része jelez, pl. „Balra!”) a fordulat irányába eső láb sarkán és a másik láb lábujján kell energikusan elfordulni, úgy, hogy közben a testsúly az elöl lévő lábra kerül. A második ütemre (amelyet a vezényszó második, végrehajtó része jelez, pl. „Át!”) a hátul lévő láb gyorsan, a legrövidebb úton zár az elöl lévő lábhoz, vigyázállásba. Ez vonatkozik mind a három mozgásterjedelemre (45°-os, 90°-os és a 180°-os).

A „Hátra! Arc!”-ot a nagyobb mozgáskiterjedés miatt kicsit lendületesebben, és mindig balra kezdve kell elindítani!

A helyben végzett fordulatokat mint rendgyakorlatokat a mozgástanulás kezdeti szakaszában és fiatalabb korban más ütemezéssel is végeztethetjük, mindezt didaktikai okok miatt. Ebben az esetben a vezényszó felhívó része lesz a teljes vezényszó (pl. „Balra! Át!”), a végrehajtó rész pedig két ütemben, a fordulat két szakaszának megfelelően közölhető (pl. „Egy”, „Kettő!”).

Menet és futás

A helyváltoztatás leggyakoribb, legegyszerűbb módja a **menet**. A testnevelésórán a menet a fegyelmezett, ütemtartással végrehajtott járást jelenti.

A normál menet közben a percenkénti lépésszám 120, a lépéshossz 75, a lépéspár hossza 150 centiméter, ami azonban függ a tanulók életkorától, antropometriai adataitól is.

A menetet általában álló helyzetből indítjuk meg, szabadtéren többnyire a következő vagy hasonló tartalmú vezényszóval:

„Irány a távolugró gödör! Lépés! Indulj!”

Körülhatárolt gyakorlóhelyen, tornateremben/edzőteremben alkalmazhatjuk a következő vezényszót:

„Körülvonulás balra! Lépés! Indulj!”

Menet közben a menetirányt és a lépéshosszt is változtathatjuk, természetesen a megfelelő vezényszavakkal. Néhány példa:

„Balra kanyarodj!”

„Jobbra kanyarodj!”

„Rövid lépés!”

„Hosszabb lépés!”

„Teljes lépés!”

„Helyben járás!”

A menetet és a helyben járást tudnunk kell beszüntetni, megállítani.

A megállításhoz szükséges vezényszó:

„Osztály! Állj!”

Az alkalmazott vezényszót pontosan, figyelmesen, kellő időben kell kiadni. A vezényszó felhívó részét („Osztály!”) mindig a bal lábra, a végrehajtó részét (Állj!) mindig a jobb lábra kell kiadni. Ezt követően a tanulók még egy további lépést tesznek a bal lábbal, majd a jobb lábukat a bal mellé zárják, vigyázzállásba.

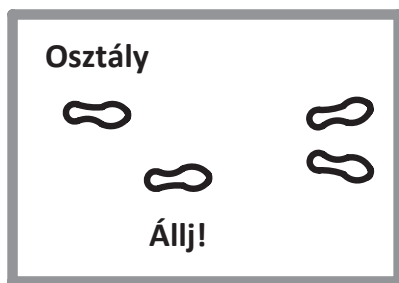
Didaktikai megfontolások miatt a menet megállítását, mint rendgyakorlatot, a mozgástanulás kezdeti szakaszában és fiatalabb korban más ütemezéssel is végeztethetjük.

Ebben az esetben a vezényszó annyiban változik, hogy a felhívó rész az „Osztály! Állj!” lesz, a végrehajtó rész pedig ütemezés, azaz „Egy! Kettő!”.

A teljes vezényszó ebben az esetben:

„Osztály! Állj! Egy! Kettő!”

Az „Egy!” vezényszórészt az utolsó bal lábas lépésnél, a „Kettő!” vezényszórészt a jobb láb zárására adjuk ki (186. ábra).



186. ábra

A **futás** szintén a testnevelésórán, edzésen vagy rekreációs foglalkozáson alkalmazott helyváltoztatási mód. A tempója (lassú, közepes, gyors) és a lépéshossza (80–110 centiméter) nagyobb, mint amit a menetnél tapasztalhatunk.

A futás megindítása, a futás közben alkalmazott irány- és tempóváltoztatások, a futás megállítása, beszüntetése ugyanúgy valósul meg, mint menet esetében, csak a vezényszavaknál a „Járás!” vagy „Lépés!” szavak helyett a „Futás!” vezényszóhaszt alkalmazunk.

Állásból vagy járásból a futás megkezdését a „Futás indulj!” vezényszóval, a futásból a járást a „Lépés!” vezényszóval rendeljük el.

A futás közvetlen megállítást ritkán alkalmazunk, először „Lépés!” vezényszóval a futásból járást rendelünk el, majd a menet beszüntetése, megállítása szerint járunk el, amit már ismertettünk.

Alakzatváltoztatások

Alakzatváltoztatás az a folyamat, melynek során egy már kialakított alakzattól, az eredetitől eltérő alakzattal hozunk létre, helyzetváltoztatással vagy helyváltoztatással, esetleg mindkettővel egy időben.

A helyzetváltoztatásokkal végrehajtott alakzatváltoztatás több formája ismeretes.

Vonalalakzattól oszlop kialakítása 90 fokos fordulattal (Balra! Át!) vagy egy ellenkező irányba néző újabb vonal kialakítása 180 fokos fordulattal (Hátra! Arc!) lehetséges.

Az előző módon oszlopból vonal vagy ellenkező irányba néző újabb oszlop kialakítása is megvalósítható.

Köralakzatokból kialakítható bármilyen más köralakzat, a helyben végzett fordulatok alkalmazásával. Pl. hátkörből „Balra! Át!”-tal azonnal bal oldalkör alakítható.

Arcvonal változtatásával is létrehozhatunk új alakzattal.

Ennek csak a legegyszerűbb formáját szoktuk alkalmazni. Az egysoros vonal arcirányát 90 fokkal elforgatjuk, „Balra! (Jobbra!) Át!” vezényszóval, azonnal oszlopalakzattal hozunk létre.

A *tanulók közötti távolság változtatásával* is előidézhetünk új alakzatváltoztatásokat, az alakzat formájának megtartása mellett.

Nyitódás. Egy zárt alakzattól nyitott alakzattal tudunk létrehozni nyitódással. Az alkalmazott vezényszó tartalmazza a támpontot, a nyitódás irányát és a távolságot. Példa a vezényszóra, nyitódás esetén:

„Támpont a jobbszárny! Egész távolságra! Nyitódj!”

Itt nem kell irányt megjelölni, mert a támpont kijelölésével az irány egyértelművé válik.

Zárkózás. Amikor a nyitott alakzatban álló tanulók közötti távolságot szándékozunk csökkenteni, zárkózást kell elrendelnünk. Elérhetünk a zárkózással egy kevésbé nyitott (egész távolság helyett fél távolság elrendelésével) és egy zárt alakzattal is. Példa a vezényszóra zárkózás esetén:

„Támpont a balszárny! Zárkózz!”

Itt sem kell irányt megjelölni, mert a támpont kijelölésével az irány egyértelművé válik.

A *sorok számának változtatásával* is alakzatváltoztatásokat érünk el.

Fejlődés. Oszlopalakzattól indulva az eredeti oszlopszám többszörösét idézzük elő a fejlődéssel. Végezhetjük beosztással és beosztás nélkül. A fejlődés iránya rendszerint balra, a fejlődés befelé történik, a szokásos balra körülvonulás esetén balra. Példa a fejlődést elrendelő vezényszóra:

„Négyes oszlopba! Fejlődj!”

„Balra-előre, hármas oszlopba! Fejlődj!”

Szakadozás. A kiinduló, eredeti oszlopszám csökkentését, tört részét jelenti a szakadozás. Alkalmazott vezényszavak:

„Kettes oszlopba! Szakadozz!”

„Párokba! Szakadozz!”

Mozgás, haladás közben végrehajtható alakzatváltoztatások

A helyben végrehajtható, álló alakzatok esetében alkalmazott alakzatváltoztatások szinte mindegyike végrehajtható akár menet, akár futás közben is. Alkalmazásuk képzetesebb és magasabb osztályokban lehetséges, mert végrehajtásuk nagy fegyelmet, koncentrációt és kellő előképzettséget feltételez.

Módszertani megfontolások a rendgyakorlatokhoz

Csak azokat a rendgyakorlatokat és csak olyan mértékben alkalmazzuk a foglalkozásokon, amelyek feltétlenül szükségesek és mindenképpen célszerűek. Egy órán csak annyi rendgyakorlatot alkalmazzunk, amennyi elengedhetetlenül szükséges az óra megszervezéséhez.

A fokozatosság elve fontos a rendgyakorlatok esetében is, mind a gyakorlatok nehézsége, mind a kivitel szempontjából is.

Kisgyerekek és kevésbé képzettek esetében mindig egyszerű alakzatokat és egyszerű rendgyakorlatokat alkalmazunk.

A vezényszavak alkalmazkodjanak a csoport életkorához. Kisebбекnél ne vezényszavakat, hanem utasításokat alkalmazzunk, pl. „Helyezkedjétek el ülésben!”.

A vigyázz helyzet rövid ideig tartson, de a pontos végrehajtást követeljük meg.

A szakszerű vezényszavakat általában 10 éves kortól alkalmazhatjuk eredményesen, hatékonyan, azok azonban továbbra is alkalmazkodjanak a tanulók életkorához.

Az utasítások, vezényszavak hangereje mindig igazodjon a gyakorlóhelyhez (tornaterem, szabadter), a csoport létszámához és a gyakorlathoz kapcsolódó zaj erősségéhez.

Az utasítások, vezényszavak határozottak, érthetőek, lényegre törőek legyenek.

A rendgyakorlatok vezénylésével kapcsolatos a „Visszakozz!” vezényszó alkalmazása. Ezt akkor használjuk, amikor a tanulók valamelyik feladatot rosszul hajtották végre. A „Visszakozz!” vezényszóra a tanulók azt a pozíciót veszik fel, amelyben a vezényszó előtt voltak. Ezt a vezényszót a rendgyakorlatok mellett más típusú gimnasztikagyakorlatok esetében is alkalmazhatjuk.

5.1.2. Természetes gyakorlatok

A természetes gyakorlatok spontán (természetes módon) megtanult, kötetlen, többnyire elemi mozgásformák, melyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik. Valamennyi motoros képesség kialakításában és fejlesztésében nélkülözhetetlen mozgások. Hatásuk változatos, sokoldalú, alkalmazásuk az alapvető mozgáskészségek kialakításában, illetve a versenysport területén is igen fontos.

Előfeltételeit képezik a sportági mozgásoknak.

A természetes gyakorlatok főbb csoportjai:

- járások, futások
- ugrások
- dobások, elkapások
- emelések, leengedések
- húzások, tolások
- hordások
- ütések, rúgások, fejelések
- kúszások

- mászások, függeszkedések
- küzdőgyakorlatok
- egyensúlygyakorlatok

A különböző természetes gyakorlatok meghatározása megtalálható a mozgásos (dinamikus) elemeket tárgyaló 4.9.3. alfejezetben, illetve a Gyakorlatsorozatok című, 11. fejezetben is találkozhatunk természetes gyakorlatokkal, ahol igyekszünk példákat adni rájuk.

5.1.3. Határozott formájú gyakorlatok

Ezek a mozgások a hétköznapi szóhasználatban közismert „gimnasztikagyakorlatok” vagy szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, melyek az emberi test mozgásrendszerének alapvető képzését, a szervek, szervrendszerek (csont- és ízületi rendszerek, izomrendszer, keringés-légzés szervrendszere stb.) fejlődését, fejlesztését szolgálják.

Más terminológiával élve határozott formájú, határozott formához kötött gyakorlatoknak is nevezzük őket. A határozott forma arra vonatkozik, hogy a végrehajtásuk meghatározott normához, formához, kivitelhez kötött, és ez a szakmai köztudat által elfogadott, elvárt forma. A mozgás valamennyi fázisa, kivitelezése meghatározott, annak formai követelményei vannak.

A határozott formájú gyakorlatokat két nagy csoportra oszthatjuk:

- eszköz nélküli gyakorlatok (szabad- és társas gyakorlatok),
- eszközzel végzett gyakorlatok (kéziszer- és egyéb szeryakorlatok).

Eszköz nélküli gyakorlatok

Az eszköz nélküli gyakorlatok a test mozgásai, illetve a testrészek egymáshoz viszonyított elmozdulásai, amelyek végrehajtása különösebb speciális technikát nem igényel. Ezek a szabadgyakorlatok és a társas gyakorlatok. Rendszerezésük különböző szempontok szerint történhet.

Testre gyakorolt hatásuk szerint lehetnek:

- erősítő hatású gyakorlatok,
- nyújtó hatású gyakorlatok,
- ernyesztő hatású gyakorlatok.

Testrészek szerint lehetnek:

- nyakgyakorlatok,
- kargyakorlatok,

- törzsgyakorlatok (has-, hát-, oldalgyakorlatok),
- lábgyakorlatok,
- összetett gyakorlatok.

A gyakorlat szerkezete szerint megkülönböztetünk

- egyszerű és
- összetett gyakorlatokat.

Társas gyakorlatok. Vita tárgyát képezheti, hogy a társas gyakorlatok az eszköz nélküli gyakorlatokhoz, vagy az eszközzel végzett gyakorlatokhoz sorolhatók. Értelmezhető úgy is, hogy a társat használjuk „eszköznek”, de ne tegyük, soroljuk inkább a társas gyakorlatokat az eszköz nélkül végzett gyakorlatokhoz.

Ha két vagy több sportoló/tanuló együttesen, a társsal közösen, egymást segítve hajtja végre a gyakorlatokat, társas gyakorlatokról beszélünk.

A társas gyakorlatok fajtái:

- páros gyakorlatok
- hármas gyakorlatok
- négyes gyakorlatok
- csoportos gyakorlatok
- egyszerű gúlán

Eszközzel végzett gyakorlatok

Eszközzel végzett gimnasztikagyakorlatokról beszélünk, ha a gyakorlatok során bármilyen eszközt, szert használunk. Az eszközzel végzett gyakorlatok lehetnek:

- kéziszergyakorlatok és
- egyéb szergyakorlatok.

Kéziszergyakorlatok: egy vagy két kézzel megemelhető és mozgatható eszközzel vagy eszközökkel végzett gimnasztikagyakorlatok.

Legismertebb kéziszeresek: bot, vasbot, gumikötél, Fit-Tube (gumikötél szivacsos fogantyúval), gumiszalag, expander, labda, tömöttlabda (medicinlabda), felfújható labda, szalag, karika, buzogány, body-roll, homokzsák, kézisúlyzó, tárcsás súlyzó stb.

Itt érdemes megjegyezni, hogy minden olyan eszköz kéziszerként használható, melynek tulajdonságai, méretei (súlya, fogásmódja, felülete, alakja, kiterjedése stb.) megfelelőek, a biztonsági előírásokat nem sértik. Az eszközzel végrehajtható gyakorlatok köre így tovább bővíthető, speciális céljaink elérése érdekében.

Egyéb szergyakorlatok: beépített vagy könnyen nem mozgatható szerrel végzett gyakorlatok. Leggyakrabban használt egyéb szerek: pad, bordásfal, mászókötel, mászórúd, ugró (svéd)-szekrény, zsámoly, kiegészítő tornakészlet, kondicionálógépek stb.

A határozott formájú gyakorlatok részletesebb felosztását ismerhetjük meg az alábbiakban, ami a gyakorló sportszakembereket orientálhatja, felhívhatja figyelmüket a modernebb sportszerekkel végezhető gyakorlatokra is.

*Határozott formájú gyakorlatok
(Metzing 2010 nyomán)*

- Szabadgyakorlatok
- Társas gyakorlatok: páros, hármas, négyes, csoportos gyakorlatok, egyszerű gúllák
- Kéziszergyakorlatok:
 - babzsákgyakorlatok
 - kézisúlyzó- és fülessúlyzó (kettlebell)-gyakorlatok
 - fabot-, vasbot-, rúdgyakorlatok
 - felfújt- és tömöttlabda-gyakorlatok
 - ugrókötel-gyakorlatok
 - gumikötél- és Fit-Tube- (gumikötél szivacsos fogantyúval) gyakorlatok
 - expandergyakorlatok
 - gumiszalag (Thera-Band)-gyakorlatok
 - homokzsákgyakorlatok
 - body-roll-gyakorlatok
 - sportágakban használt egyéb kéziszergyakorlatok
- Egyéb szergyakorlatok:
 - bordásfal-, létra-, simafal-, mászófalgyakorlatok
 - padgyakorlatok
 - zsámoly-, szteplépcső-, svéd szekrénygyakorlatok
 - mászó- és húzókötel-, mászórúdgyakorlatok
 - kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatok
 - tárcsás súlyzógyakorlatok
 - vízben használható eszközökkel végzett gyakorlatok
 - kondicionálógépeken végzett gyakorlatok (szabad és kötött pályás, csigás szerkezetű, izokinetikusan, kardió stb.)
 - TRX (Suspension Trainer és Rip Trainer)-gyakorlatok
 - kültéri tereptárgyakkal, természeti környezet elemeivel végzett gyakorlatok
 - otthoni környezet tárgyaival, eszközeivel végzett gyakorlatok

A határozott formájú gyakorlatok oktatásával, módszertanával a **7.5. A gimnasztikagyakorlatok oktatása** című alfejezetben foglalkozunk.

Az eszköz nélkül és eszközzel végzett, határozott formájú gyakorlatok széles, változatos tárháza kiváló lehetőségeket kínál a sportszakemberek számára. Nézzük ezeket részletesebben.

5.1.3.1. Szabadgyakorlatok

A határozott formához kötött gyakorlatok „alaptípusa” a szabadgyakorlat, amelyek a gimnasztika mozgásanyagának legegyszerűbb és leggyakrabban alkalmazott gyakorlatcsoportját alkotják. A szabadgyakorlatok egyszerű, eszköz nélkül végzett testhelyzetekből és mozgásos alapformákból állnak.

A szabadgyakorlatok elnevezése a német Freiübung tükörfordítása, amely teljes mértékben fedi a fogalmat, ugyanis ezeket a gyakorlatokat a tanuló (sportoló) testével szabadon végzi, szerek és eszközök nélkül. A szabadgyakorlatok elsősorban bemelegítésre és a mozgásszervek – izmok, ízületek, csontok – alapképzésére, erejük, mozgékonyóságuk megőrzésére, fokozására szolgálnak. Az izomrendszert erősítik vagy nyújtják, növelik az ízületek mozgáskiterjedését és elősegítik a helyes testtartás kialakítását, megőrzését. A szabadgyakorlatok mozgásanyaga alkalmas a szervezet kondicionálására, a belső nemesebb szervek „karbantartására”, a motoros képességek bizonyos mértékű fejlesztésére. A szabadgyakorlatok szakszerű kiválasztásával, azok rendszeres gyakorlásával fejleszthetők a koordinációs képességek, a gyakorlatok szerkezeti felépítésének nehezítésével – összetett gyakorlatok – és gyakori változtatásával azok magas szintre emelhetők.

A szabadgyakorlatok felosztása

A szabadgyakorlatokat az alábbi szempontok alapján csoportosíthatjuk:

- *a gyakorlatok jellege, külső megjelenési formája szerint:*
 - utánzó gyakorlatok
 - játékos gyakorlatok
 - formához kötött gyakorlatok
- *a szervezet részeire kifejtett hatás szerint:*
 - nyakgyakorlatok
 - kargyakorlatok
 - lábgyakorlatok
 - törzsgyakorlatok

- *a gyakorlatok szerkezeti felépítése szerint:*
 - egyszerű gyakorlatok
 - összetett gyakorlatok
 - gyakorlatsorozatok
 - gyakorlatláncok

- *az izomrendszer működése alapján:*
 - erősítő hatású gyakorlatok
 - nyújtó hatású gyakorlatok
 - ernyesztő gyakorlatok
 - légzőgyakorlatok

A szabadgyakorlatok oktatásával a **7.5.1. A szabadgyakorlatok oktatása** című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző szabadgyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben találhatóak, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.2. Társas gyakorlatok

Azokat a határozott formához kötött gyakorlatokat nevezzük társas gyakorlatoknak, amelyeknél a társak közvetlen fizikai kapcsolatban állnak egymással, és a sikeres végrehajtás mindegyikük aktív, pontos közreműködésének a függvénye.

A társas gyakorlatok rendkívül gazdag, változatos, jó hangulatú mozgásanyagot képviselnek.

A társas gyakorlatokat több szempont szerint rendszerezhetjük, csoportosíthatjuk (*Farkas [szerk.] 1986*).

Társas gyakorlatok a feladatok alapján:

- minden tanuló ugyanazt a feladatot hajtja végre
- a társak szerepe megoszlik

Társas gyakorlatok a résztvevők száma szerint:

- páros gyakorlatok
- hármas gyakorlatok
- négyes gyakorlatok
- csoportos gyakorlatok
- egyszerű gútlák

Társas gyakorlatok az alapformák alapján:

- határozott formához kötött társas gyakorlatok
- természetes társas gyakorlatok

Társas gyakorlatok a mozgatórendszerre kifejtett hatás alapján:

- erősítő hatású társas gyakorlatok
- nyújtó hatású társas gyakorlatok
- ernyesztő hatású társas gyakorlatok
- társas légzőgyakorlatok

A gyakorlatot végző izomcsoport, testrész szerint:

- nyakgyakorlatok
- kargyakorlatok
- lábgyakorlatok
- törzsgyakorlatok
- összetett társas gyakorlatok

A társasgyakorlatok hatásfoka általában nagyobb, mint a szabadgyakorlatoké, mert a társak keltette ellenállásokat is le kell győzni.

A társas gyakorlatokat a sportfoglalkozások résztvevői nagyon kedvelik, hangulatfokozó hatásuk miatt. A személyiségformálás kiváló eszközei is a társas gyakorlatok, hiszen alkalmazkodni kell egymáshoz a tanulóknak, és így akár közösségformáló hatásuk is jelentős.

A társas gyakorlatok oktatásával, módszertanával a **7.5.2. A társas gyakorlatok oktatása** című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző társas gyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben található, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.3. Kéziszergyakorlatok

A sportfoglalkozások résztvevői által kedvelt, sokszínű, változatos gyakorlatanyagot találunk a kéziszergyakorlatok csoportjában.

Azokat a határozott formához kötött gyakorlatokat nevezzük kéziszergyakorlatoknak, amelyeket különböző formájú, anyagú, nagyságú és súlyú, általában kézben tartott eszközökkel, azaz kéziszerrel hajtanak végre a tanulók.

A sportfoglalkozásokon napjainkban leggyakrabban használt kéziszer:

- babzsák
- labda:

- kislabda
- tömöttlabda (különböző nagyságú és súlyú)
- pattanó tömöttlabda (slam ball)
- felfújó labdák (gumilabda, nagylabda [fitball], kézi-, kosár-, röp- és futball-labda)
- bot:
 - fabot
 - vasbot
- kézisúlyzó
- füles súlyzó (kettlebell)
- tárcsás súlyzó
- homokzsák
- ugrókötel
- gumikötél és Fit-Tube (gumikötél szivacsos fogantyúval)
- gumiszalag (Thera-Band)
- expander
- szalag
- karika
- buzogány
- body-roll stb.

A kéziszergyakorlatok által kiváltott hatások nagyjából azonosnak mondhatók a szabadgyakorlatok hatásaival, azonban erősebbek, tehát nagyobb a hatásfokuk, hatékonyságuk.

A kéziszer használata (fogása, alakja, súlya, kézben tartása) már önmagában sajátos terhelést jelent a tanulók számára. A kéziszer használata tehát nehezebb feladatot jelent, amelyhez fejlettebb motoros képességek szükségesek, ezért alkalmazásukra csak a szabadgyakorlatokkal történő megalapozás után kerüljön sor. Az érem másik oldala, hogy a motoros képességeket általában fokozottabban tudjuk fejleszteni a kéziszer alkalmazásával, mint a szabadgyakorlatokkal.

A kéziszergyakorlatok végzése állandó és fokozott figyelmet igényel, a mozgások, alapformák pontos összerendezését feltételezi, esetenként fokozott bátorságot is követel a tanulóktól.

A sportfoglalkozások szórakoztató, kedvelhető elemei is a kéziszergyakorlatok, ráadásul szinte minden életkorban és szinte minden jellegű órán, sportfoglalkozáson alkalmazhatók.

A határozott formához kötött kéziszergyakorlatok nagyrészt egyéni gyakorlatok, de jó néhány gyakorlat párokban vagy csoportosan is végezhető. A kéziszer technika megfelelő fejlettsége esetén szervezhetünk egyéni, páros vagy csoportos versenyeket is, a kéziszer felhasználásával, pl. kötélhajtások, labdás ügyességi versenyek stb.

Fiatalabb életkorban, kisebb tanulók esetében elsősorban egyszerű technikát igénylő kéziszereket (babzsák, kislabda, gumilabda) használjunk eszközként, lehetőleg játékos formában. Későbbi életkorban már a bonyolultabb technikát igénylő vagy nehezebb súlyú kéziszereket alkalmazzuk, minél változatosabb formában, és mindig a foglalkozás céljának, tartalmának alárendelve.

A kéziszergyakorlatok végezhetőek helyben, különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatással, de végrehajthatók helyváltoztatással, különböző tovahaladási formákkal.

Növelhető a kéziszergyakorlatok határfoka úgy is, hogy egy időben végeztetjük, összekapcsoljuk azokat az egyéb szergyakorlatokkal, pl. bordásfalgyakorlatok kéziszúlyzóval vagy padgyakorlatok tömöttlabdával.

5.1.3.3.1. Babzsákgyakorlatok

A babzsákot otthon, házilag készítik a tanulók vagy a szülők, de egy komoly képzést folytató iskola sportszertárában nagy számban meglévő kéziszér.

A babzsák mérete 30 × 10 centiméter, erős textilből varrott kis tasak, amelyet lazán megtöltenek babbal vagy apró kavicssal. A gyerekek sportfoglalkozásain használatos kéziszér, amelynek fogása egyszerű, mert puhasága, könnyű alakváltoztathatósága miatt alkalmazkodik a gyerekek kezéhez, ráadásul könnyű súlyú eszköz. A gyerekek biztonságosan tudják fogni, mert jól idomul a kézhez.

A kéziszér technikája és gyakorlatanyaga igen egyszerű:

- babzsák fogása
- babzsák csúsztatása a talajon
- babzsák átadása
- babzsák átdobása egyik kézből a másikba (dobás-előkészítés)
- babzsák dobása

Gazdag és változatos mozgásanyagával a korai gyermekkorban (1–3 év), az első gyermekkorban (4–7 év) és a második gyermekkorban (8–11 év) a motoros képességek kiválóan fejleszthetők.

A babzsák mozgásanyaga a következőképpen rendszerezhető (*Farkas [szerk.] 1974*), néhány példagyakorlattal illusztrálva.

Haladással végzett feladatok:

- Fejre helyezett babzsákkal járás, futás, szökdelés
- Térdelőtámaszban derékra helyezett babzsákkal haladás különböző irányokba
- Lebegőállás, az emelt lábfejen a babzsák, szökdelés

- Egyik lábfejre tett babzsákot ki tudja messzebbre dobni, rúgni
- Mindkét lábfejen egy-egy babzsák – járás, szökdelés
- Babzsák a térd között – szökdelés
- Pókjáras ölbe tett babzsákkal

Helyben végezhető feladatok:

Állásban:

- Váltott karral babzsákemelés, -lendítés, -körzés
- Átadás-átvétel különböző kartartásokban és a törzs körül
- Törzshajlítás előre, hátra oldalra – babzsákkal talaj- vagy testrészerintés
- Babzsák leejtése és törzshajlítással felvétele
- Szökdelés a babzsák mögött, jelre átugrás váltott vagy páros lábbal
- Átugrás a babzsák fölött minden irányba
- Babzsák a fejen – leülés, felállás kézsegítséggel és anélkül
- Babzsákdobások magasba, távolba, célba
- Dobások meghatározott vagy tetszőleges távolságra rajzolt körbe, falra stb.

Ülésben:

- Ülésben babzsák átadása-átvétele a térd és a láb alatt
- Babzsák a térd vagy a boka között – lábemelés hajlított vagy nyújtott térdrel
- Oldalt minél messzebb talajérintés babzsákkal

Térdelésben:

- Babzsák a kézben, talajérintés a törzs mögött
- Térdelésben babzsák csúsztatása a talajon, a test körül
- Térdelésben átadás-átvétel különböző kartartásokban és a törzs körül

Fekvésben:

- Gurulás, babzsákfogás mindkét vagy az egyik kézben
- Hason fekvésben átadás-átvétel a test mögött
- Hanyatt fekvés, babzsák magastartásban – felülés, babzsák letevése a lábhoz
- Hanyatt fekvés, babzsák a boka vagy a térd között – nyújtott vagy hajlított lábemelés

Párokban végezhető feladatok:

- Babzsákcsúsztatások állásban, ülésben, fekvésben
- Babzsákdobások egy és két kézzel, különböző kartartásokból

A babzságyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.1. A babzságyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

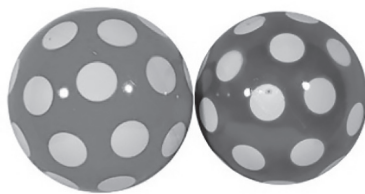
5.1.3.3.2. Labdagyakorlatok

A labda mint játékszer és kéziszersz a tanulók körében igen népszerű, ezért hálás eszköz a testnevelésórákon és a sportfoglalkozásokon. Alkalmazásukkal sokoldalú testi és lelki hatást válthatunk ki tanítványaink szervezetében.

A labdával felszabadultan gyakorol a gyerek és az élsportoló egyaránt, de szabadidejét labdával, rekreációs céllal kiválóan töltheti el minden felnőtt is.

A labdagyakorlatokat végezhetjük felfújtt labdával, kislabdával és tömött-labdával (medicinlabdával).

A *felfújtt labdát* (gumilabda [187. ábra], nagylabda [fitball], kézi-, kosár-, röp- és futball-labda) gyakran hagyományos kéziszerszént használják, és szabadgyakorlatokat végeztetnek felfújtt labdával a kézben. Ez nem felel meg a felfújttlabda-gyakorlatok sajátosságainak. A felfújtt labda jellegének megfelelő gyakorlatok a labdavezetések, labdaleütések, dobások, átadások, lövések, gurítások stb.



187. ábra

A felfújttlabda-gyakorlatokat általában a koordinációs képességek fejlesztésére, illetve labdás fő részt tartalmazó sportfoglalkozások elején, bemelegítésre szokás használni.

A labdás ügyesség fejlesztésére gyakran használunk felfújtt labdával végzett „labdaiskolákat”, labdás gyakorlatsorozatokat.

A felfújtt labdák közül sajátos, különleges gyakorlatrendszert alkotnak az egyre jobban terjedő nagylabda (fitball)-gyakorlatok.

A *kislabdagyakorlatokat* (maroklabda-gyakorlatokat) egy 10 dkg súlyú, bőrrrel bevont, kitömött labdával végzik a tanulók. Mérete miatt a kisgyerekek kezébe is befér, jól meg tudják azt fogni.

A kislabdagyakorlatok fejlesztik a koordinációs képességeket, a labdás ügyességet, a távolságbecslést, de a térérzéklet is pontosítják. A kislabdával megszerzett képességek transzferálnak a későbbi labdás feladatok minőségére, a későbbi feladatok megoldásánál jól hasznosulnak.

A kislabdagyakorlat anyagát képezi a labda lendítése, dobása (távra vagy pontosan), elkapása, gurítása, illetve célzás a labdával. A kislabdagyakorlatok rendszere néhány példával a következő.

Járás közben végezhető feladatok kislabdával:

- Feldobás és elkapás egy kézzel, két kézzel, váltott kézzel
- Jobb és bal kezes átdobás az azonos oldalú, előrelendített láb alatt
- Jobb és bal kézzel labdagurítás a kilépő láb körül
- Az előző gyakorlatok összekapcsolva, esetleg párokban történő végrehajtással

Állásban, kislabda feldobás-elkapás közben végezhető feladatok:

- Ki tud többet tapsolni, míg a kislabdát elkapja vagy az leesik?
- Ki tud közben leülni, felállni?
- Ki tudja közben mindkét kezével megérinteni a talajt?
- Ki tud közben hosszúsági tengelye körül megfordulni?
- Ki tudja a feldobott kislabdát felugrás közben elkapni?
- Ki tud egészet fordulni felugrással, és elkapni a feldobott kislabdát?
- Ki tudja a feldobott kislabdát leguggolva elkapni?
- Jobb kézről, fej fölött ívben átdobás bal kézbe, testsúlyáthelyezéssel a dobás irányába
- Az előző gyakorlat ellenkezőleg is

Feladatok párokban, egy és két kislabdával:

- Kislabdagurítások, -dobások különböző testhelyzetben
- Dobás után, elkapás előtt fordulat, guggolás-felállás, leülés-felállás
- Kislabda boka között, felugrással és láblendítéssel labdadobás a társnak

Célabdobások kislabdával:

- Célabdobások közeli célpontra (falra, talajra rajzolt kör, felfordított számoly)
- Célabdobások távolabbi célpontra (falra, talajra rajzolt kör, felfordított ugrószekrény)
- Mindkét előző gyakorlatot versenyszerűen is végrehajthatjuk, mert a gyerekek koncentrációja nagyobb lesz, nő a gyakorlat határfoka.

Kislabdával elvégezhető minden felsorolt babzsákgyakorlat, azok kivételével, amelyeket fejre vagy végtagra helyezett babzsákkal alkalmazunk!

A *tömöttlabda-gyakorlatokhoz* használt eszköz bőrrrel bevont, szőrrel vagy műanyaggal kitömött kéziszerszám, melynek átmérője (20–35 cm) és súlya (1,5–5 kg) változó. Az alkalmazott labda súlya mindig alkalmazkodjon a tanuló életkorához, testtömegéhez és a foglalkozás céljához.

Egy szállóigéből ered a tömöttlabdának a medicinlabda és a gyógylabda elnevezése (*Kerezsi 1980*). Aki medicinlabdázik, annak nem kell orvosság, vagyis a legjobb orvosság a medicinlabda (188. ábra).



188. ábra

A tömöttlabda-gyakorlatok az izmok erősítését és nyújtását fokozottabban segítik elő, mint a szabadgyakorlatok. Valamennyi izomcsoport foglalkoztatására alkalmasak.

A tömöttlabda-gyakorlatokat helyben, haladás közben, egyéni és páros formában, illetve egyéb szerekkel (paddal, bordásfallal) kombinálva is használhatjuk a sportfoglalkozásokon.

A labda terjedelme és súlya miatt a gyakorlatokat legtöbbször két kézben tartott labdával végeztetjük. Kisebb korban a labda súlyát és terjedelmét ellensúlyozhatjuk azzal, hogy a labdát hajlított kartartással fogják, vagy fejtetőre helyezett labdával végzik a gyakorlatot a tanulók.

A tömöttlabda-gyakorlatok technikája viszonylag egyszerű (a tömöttlabda fogása, tartása gyakorlatok közben, gurítása, dobása, elkapása), és gyakorlással a végrehajtás módja igen jól tökéletesíthető.

A tömöttlabda-gyakorlatok hatásfoka növelhető az egyéb szerek (pad, bordásfal) egyidejű alkalmazásával.

A tömöttlabda-gyakorlatok mozgásanyagának jelentős része formailag megegyezik a babzsák- és a kislabdagyakorlatokkal, az ott leírtak ebben az esetben is érvényesek.

A tömöttlabda-gyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.2. A labdagyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző tömöttlabda-gyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben találhatóak, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.3.3. Botgyakorlatok

A bot (fabot és vasbot) kedvelt kéziszer, használata viszonylag egyszerű, gyakorlatanyaga változatos, és a gyakorlatok általában jó hangulatban zajlanak.



189. ábra

A bot (189. ábra) hossza 100–110 centiméter, átmérője 3-4 centiméter, általában festett keményfából készül. Vasbotot ma már ritkán használnak tanórán vagy edzésen a tanítványok.

Kezdetben a katonai jellegű rendgyakorlatoknál alkalmazták. A bot a fegyvert helyettesítette, jelképezte. A bot fogása, tartása, hordása katonás jelleggel történt, alkalmazásánál ez volt a fő motívum. Később azonban a botgyakorlatok képességfejlesztő szerepe került előtérbe, beépült a testnevelésóra és az edzés eszköztárába.

A botgyakorlatok különösen a koordinációs képességek fejlesztésében és a testtartás javításában töltenek be fontos szerepet. Kifejezett erőfejlesztésre korábban a vasbotot használták.

A bot alakja, fogása meghatározza a gyakorlatok szerkezetét, kiterjedését, jellegét.

A bot célszerű tartása, hordmódja járás közben az, hogy

- a botot felső harmadánál jobb kézzel, madárfogással fogjuk, a test mellett rézsútos helyzetben visszük, vagy
- jobb kézzel (mélytartásban) fogjuk a bot végét, és a botot a jobb vállra támasztjuk.

A bottartás gyakorlataiban felső madárfogással, két kézzel, tárt fogással, a bot két végéhez közel fogjuk, de gyakori a vállszéles fogás is. Fogható a bot középen (egy vagy két kézzel) és az egyik végén (egy vagy két kézzel) is.

A bottartás a kiindulópozíciókban és a gyakorlatok végzése közben lehet:

- nyújtott bottartás,
- hajlított bottartás,
- vegyes bottartás.

A botgyakorlatok legnagyobb részét egyéni gyakorlatok alkotják, de páros és csoportos gyakorlatok is végezhetők bottal.

A botgyakorlatok hatása fokozható, ha összekapcsoljuk azokat egyéb szer gyakorlatokkal (pad, bordásfal).

A botgyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.3. A botgyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző botgyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben található, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.3.4. Kézisúlyzó-gyakorlatok

A kézisúlyzó vasból készült kis rúd, a két végén vasgömbbel vagy lapos hengerrel, melynek súlya 0,5, 1, 1,5 és 2 kilogramm is lehet (190. ábra).



190. ábra

Technikájukat tekintve a kézisúlyzó-gyakorlatok egyszerűek, mert a kézi-szer kézben tartását, fogását, emelését, lendítését jelentik, határozott formához kötött gyakorlatok közepette.

A szabadgyakorlatok jelentős része a kézisúlyzó használatával is végrehajtható.

A kézisúlyzó-gyakorlat változatos, hatásos, érdekes, élményt nyújtó mozgásanyaga miatt értékes eszköze az előkészítő gyakorlatoknak.

A különböző tömegű súlyzókkal végzett gyakorlatok hatására erősödnek a vállöv izmai, de a törzs és a láb izomzatának erősítésére is alkalmasak a kézisúlyzó-gyakorlatok.

A kézisúlyzó súlya önmagában passzív hatást fejt ki, ezért a nyújtó hatású gyakorlatok is fokozott terhelést jelentenek a tanulók szervezete számára. A lendítésekkel, körzésekkel ezek a hatások jelentősen fokozhatók.

A kézisúlyzó-gyakorlatok nagyon hasznos mozgások, az iskolai testnevelésben azonban a kelletnél ritkábban használják. A különböző sportágak edzésein erőfejlesztésre, erő-állóképesség fejlesztésére alkalmazzák, de a bemutatató torna, tornaünnepélyek kedvelt kéziszerese is.

A kézisúlyzó-gyakorlatok végzéséhez bizonyos esetekben bátorságra, de minden esetben fegyelmezettségre van szükség. A kéziszer súlyának elviselése megfelelő akaraterőt követel a tanítványoktól.

A kézisúlyzó-gyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.4. A kézisúlyzó-gyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző kézisúlyzó-gyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben találhatóak, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.3.5. Homokzsákgyakorlatok

A homokzsák egy téglalap alakú, bőrből vagy vászonból készült, homokkal vagy apró kavicsal töltött, a két végén fogantyúval ellátott kéziszer, melynek súlya 3–8 kilogramm között mozog.

A homokzsákgyakorlatokat elsősorban speciális hatásai miatt alkalmazzuk, de legkorábban csak 10 éves kor után, az általános iskola felső tagozatában. Edzésen, sportolók felkészítésében is eredményesen használható kéziszer.

A legtöbb homokzsákgyakorlat végrehajtása közben a kéziszer két fülénél fogva kézben tartják a tanítványok. Végezhető a homokzsákgyakorlatok egy kézzel vagy két kézzel egy fülnél fogva is a kéziszer. Egykezes fogásoknál a kiindulópályán, a másik kézzel a zsákot alátámasztva célszerű tartani.

A lendítéseknél és a körzéseknél, a homokzsák súlyának és a fellépő centrifugális erőnek a leküzdésével intenzíven fejleszthetők a tanulók motoros képességei. Jó hatásfokkal erősítik vagy nyújtják a vállöv és a kar izomzatát, de a törzs és a láb izomzata is jól erősíthető homokzsákgyakorlatokkal. Térdrugózással, szökdeléssel, mélybe ugrásokkal összekötve a homokzsákgyakorlatok hatásfoka növelhető.

A homokzsákgyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.5. A homokzsákgyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

5.1.3.3.6. Ugrókötélgyakorlatok

Az ugrókötel mint kéziszer sodort kenderből, ma már inkább textíliából vagy műanyagból készült, a két végén fa- vagy műanyag fogóval, vagy egyszerű csomóval ellátott kéziszer. Hossza 160–200 centiméter, de a tanulók természetének megfelelően változó és változtatható hosszúságú (191. ábra).



191. ábra

Gyermekkorban megismert játékszer, amelyet később az iskolában és a sportolók felkészítésében is eredményesen alkalmazhatunk. Használata változatosságot, könnyed, felszabadult gyakorlást jelent minden életkorban.

Hatása a tanulók szervezetére jelentős, elsősorban a láb erőfejlesztésében értékes eszköz. A kötélhajtás gyorsaságával, intenzitásával szabályozható az erőfejlesztés és az állóképesség-fejlesztés mértéke, milyensége. Kedvezően hat a keringés-légzés szervrendszerére és a figyelem összpontosítására is.

Kiválóan fejleszti a koordinációs képességeket, a ritmusérzékenységet, a mozgások összerendezését.

A szabadgyakorlatok jelentős része kétrétben vagy négyrétben összehajtott kötéllal is elvégezhető.

Az ugrókötel-gyakorlatok szertechnikája viszonylag egyszerű, egyedül a kötéláthajtás technikáját kell külön is megtanulni. A helyes kötélhajtást csuklóból, enyhén hajlított vagy nyújtott, de rögzített könyökizülettel, oldalsó rézsútos mélytartásban végeztetjük. A helyes kötélhajtás elsajátítása után a szökdelések és változatainak végrehajtása könnyebben megy.

A kötéláthajtás történhet előre (indításnál kötélt a test mögött), hátra, keresztezéssel, helyben és haladás közben, egyénileg és csoportosan is.

Az ugrókötel-gyakorlatok többnyire egyéni gyakorlatok, de párokban és csoportosan is végezhetők.

Az ugrókötel a ritmikugymnasztika-sportág egyik versenyszerű kéziszer, amelynek gyakorlatanyaga sajátos, és különleges, nagyon fejlett kéziszer technikát igényel.

Az ugrókötel-gyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.6. Az ugrókötel-gyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

5.1.3.3.7. Gumikötél-gyakorlatok

A gumikötél ujjnyi vastag gumiból készült kéziszer, melynek hossza 160–200 centiméter, és a két végén hurok biztosítja a megfelelő fogást vagy rögzítési lehetőséget (192. ábra).



192. ábra

A gumikötél-gyakorlatok speciális statikus és dinamikus, adott izomcsoportra lokalizált erőfejlesztésre használatosak elsősorban, de ezen túl az összes ugrókötél-gyakorlat is végrehajtható gumikötéllal is. Az erőkifejtés a kötéllal ellenállásának megfelelően, fokozatosan nő, az ellenállás csökkentését a kötéllal utánaengedésével, a fogástávolság csökkentésével érhetjük el. A terhelés befollyásolható még az ismétlésszám, az ütemszámok, a tempó és a kiindulóhelyzet változtatásával, az alapformák kombinálásával és variálásával, esetleg több gumiszál összefogásával is.

Az izmok nyújtása és a lazaság, hajlékonyság is jól fejleszthető gumikötél-gyakorlatokkal.

A gumikötél-gyakorlatokat csak 13-14 éves kortól, lényegében középiskolás kortól célszerű alkalmazni, a sportolók és a felnőttek sportfoglalkozásain azonban nagyon értékes eszközrendszernek bizonyulnak. A gumikötél nagy terhelésnek teszi ki a szervezetet, ezért előtte néhány egyszerű szabadgyakorlatot ajánlatos bemelegíteni a tanulókat.

A kötéllal nyújtásához gyakran a köteleket rögzíteni kell (pl. bordásfalhoz, lábra hurkolva stb.), ezt biztonságosan szükséges megoldani.

A gumikötél-gyakorlatok technikája nem túl bonyolult, de mivel nagy ellenállás közepette zajlanak a gyakorlatok, alkalmazását, oktatását előzze meg könnyebb technikát igénylő kéziszer (pl. kéziszúlyzó), illetve az ugrókötél-gyakorlatok oktatása.

A gumikötél-gyakorlatokat a tanulók végezhetik

- egyénileg,
- párokban,
- csoportokban,
- egyéb szerrel (pad, bordásfal, zsámoly) kombinálva.

Ma egyre népszerűbb a gumikötél egy újabb változata, a Fit-Tube (gumikötél szivacsos fogantyúval, 192. ábra), amellyel többnyire ugyanazok a gyakorlatok végezhetők, mint a hagyományos gumikötéllal, de kényelmesebb és biztonságosabb formában. Életkor és edzettségi állapot szerint – ahhoz alkalmazkodva – különböző erősségű, ellenállású Fit-Tube-ot használhatunk a sportfoglalkozásokon. A sárga gyenge, a piros erős, a kék extra erős ellenállást képes kifejteni a gyakorlatok végrehajtása során.

A gumikötél-gyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.3.7. A gumikötél-gyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző gumikötél-gyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben található, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.4. Egyéb szergyakorlatok

Az egyéb szergyakorlatok azok a gimnasztikagyakorlatok, amelyek beépített vagy nem könnyen mozgatható szerrel, illetve szeren végeznek a tanulók.

Leggyakrabban használt egyéb szerek:

- pad
- bordásfal
- mászókötel
- mászórúd
- ugrószekrény (svéd szekrény)
- zsámoly
- kiegészítő tornakészlet (KTK)
- kondicionálógépek stb.

Az egyéb szergyakorlatokkal olyan feladatokat oldhatunk meg, amelyek nem maradhatnak ki a gyerekek képzéséből. Az egyéb szergyakorlatok a szerek sajátosságainál fogva sokoldalúbb, fokozottabb hatást képesek kiváltani, mint az előkészítő mozgásanyag többi gyakorlatcsoportja.

Az egyéb szereken végezhető gyakorlatok legnagyobb része határozott formához kötött gyakorlat, de elég sok természetes gyakorlat is alkalmazható ezeken a szereken.

A felsorolt egyéb szerek közül a három legfontosabbat, leggyakrabban alkalmazottat, a padgyakorlatokat, a bordásfalgyakorlatokat, illetve a kiegészítő tornakészleten végezhető gyakorlatokat ismertetjük.

5.1.3.4.1. Padgyakorlatok

A pad mint szer svéd eredetű. Hossza 4,5 méter, magassága 32 centiméter, ülőlapjának szélessége 27 centiméter, a merevítő gerenda szélessége 10–12 centiméter (193. ábra).



193. ábra

A gimnasztikagyakorlatok jelentős csoportját alkotják a padgyakorlatok. A kar és a törzs izmait erősítik leginkább, de jó hatással lehetnek a láb izmaira is. Felhasználható egyéni, páros és csoportos gyakorlatokhoz.

A tanórán és az edzésen kívül gyakran használják a padot mint szert bemutatókon, tornaünnepélyeken is.

A természetes mozgásokat padgyakorlat formájában is előszeretettel alkalmazzák a sportszakemberek.

Meg kell jegyezni, hogy a padgyakorlatok nagy hasonlóságot mutatnak a számolygyakorlatokkal!

A pad használható „kéziszerként”, kézben tartva is, ebben az esetben a pad emelésének technikáját – a gerincoszlop védelme érdekében – tudatosítani kell a gyakorlatot végzőkkel. A helyes technika: rögzített derék, súlypontsüllyesztés, majd pademelés.

A padon, a pad felhasználásával az alábbi gyakorlatcsoportok végezhetőek (Farkas [szerk.] 1986 nyomán).

Természetes gyakorlatok a pad felhasználásával

- Járás, futás, szökdelés a padon, előre, hátra és oldalra
- Az előző gyakorlatok, de egyik láb a talajon
- Átugrások balra, jobbra, egy és két lábon
- Ugrás a padra, ugrás terpeszállásba a talajra, folyamatos előrehaladással
- Nyusziugrás a padon haladással
- Nyusziugrás balra, jobbra a padról a talajra és a talajról a padra
- Nyusziugrás terpesztett lábbal a talajon
- Járás négykézláb a padon
- Járás térdelőtámaszban a padon
- Pókjárás a padon
- Rákjárás a padon
- Hernyómászás a padon
- Fókajárás a padon
- Hason fekvésben és hanyatt fekvésben karhúzással és tolással csúszás a padon
- Padra tett akadályon (tömöttlabda, karika) átlépés, átugrás, átbújás stb.
- Járás a padon, labda feldobása, különböző feladatok után a labda elkapása
- A padon szembejövő társ kikerülése
- Egyszerű talajtornaelemek padon

Határozott formához kötött padgyakorlatok

- Határozott formához kötött egyéni padgyakorlatok
- Határozott formához kötött páros padgyakorlatok

- Határozott formához kötött csoportos padgyakorlatok
- Rézsútosan elhelyezett padon végezhető gyakorlatok
- Kéziszerkek kombinálásával végzett padgyakorlatok

A padgyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.4.1. A padgyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző padgyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben található, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.4.2. Bordásfalgyakorlatok

A bordásfal is svéd eredetű, falhoz rögzített egyéb szer (194. ábra). Méretei a következők.

- Magassága 2,5 méter
- Fokok közötti távolság 15 centiméter
- Felülről a második fok beljebb van, a következő üres rész (a 2. és 3. fok között) 75 centiméteres
- Egy falrész, egy tanuló számára 90 centiméter széles

A szabadgyakorlatok után a leggyakrabban használt gyakorlatcsoportot alkotják a bordásfalgyakorlatok.



194. ábra

A bordásfal sokoldalú felhasználásra alkalmas a sportfoglalkozásokon. Függesben, támaszban és vegyes testhelyzetben is végezhetünk rajta gyakorlatokat. Különösen a vállöv, a kar és a törzs izmainak erősítésére alkalmas, de a rajta és előtte végezhető szökdelő gyakorlatokkal a láb izmai is kiválóan erősíthetők. Okosan használva a bordásfalat, minden testrész nyújtását és erősítését is megoldhatjuk ezen a szeren.

Minden korosztály használja tanórán, edzésen és rekreációs foglalkozásokon is. Kiváló testtartásjavító sporteszköz is a bordásfal, ezért a gyógytestnevelés-órákon és rehabilitációs foglalkozásokon is szívesen használják.

A bordásfalgyakorlatok többsége egyéni gyakorlat, de párokban és csoportosan is végezhető.

A bordásfalgyakorlatok hatásfoka tovább növelhető, ha azokat kéziszergyakorlatokkal kombináljuk, de a padgyakorlatokkal is eredményesen összeköthető.

Bordásfalon az alábbi gyakorlatcsoportok végezhető.

A bordásfalon végezhető természetes gyakorlatok:

- Mászás és függeszkedés felfelé és lefelé a fokokon
- Mászás és függeszkedés vízszintesen (vándormászás)
- „Majomugrás”. Guggoló függőállásból átugrás a szomszédos bordásfalra, minden irányba

A bordásfalon végezhető határozott formához kötött gyakorlatok:

- Határozott formához kötött egyéni bordásfalgyakorlatok
- Határozott formához kötött páros bordásfalgyakorlatok
- Határozott formához kötött csoportos bordásfalgyakorlatok
- Rézsútosan elhelyezett paddal kombinált bordásfalgyakorlatok
- Kéziszerek kombinálásával végzett bordásfalgyakorlatok

A bordásfalgyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.4.2. A bordásfalgyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

A különböző bordásfalgyakorlatok a GYAKORLATSOROZATOK című, 11. fejezetben található, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.4.3. Kiegészítőornakészlet (KTK)-gyakorlatok

A kiegészítő tornakészlet (KTK) egyszerű, de nagyszerű szer, segítségével a tanulók motoros képességei kiválóan fejleszthetők, minden testrésze vonatkozóan. A rajta végezhető gyakorlatok nagy része természetes gyakorlat, de a tantervekben a kelleténél ritkábban megkövetelt függésgyakorlatok is nagy számban előfordulnak a KTK gyakorlatrendszerében.

A feladatok megoldásában gyakran önállóságot is biztosít a tanulók számára a KTK gyakorlatrendszere.

Tornateremben, tornaszobában, folyosón, udvaron egyaránt alkalmazható szer. Használható testnevelésórán, mindennapos testedzésre, sportági edzésre, gyógytestnevelésre, rekreációs foglalkozásokra, otthoni kondicionálásra is.

A kiegészítő tornakészlet részei a következők:

- húzódkodó
- rugalmas tornalap
- kötélzáras gyűrű
- kötélzáras nyújtó (195. ábra)



195. ábra

A kiegészítő tornakészlettel végezhető gyakorlatok:

- Talajon végezhető gyakorlatok
- Bordásfallal kombinálva végezhető gyakorlatok
- Függőállványok egyedi és együttes alkalmazása, különböző állásokban
- Kötélzáras gyűrűgyakorlatok
- Kötélzáras nyújtó gyakorlatok
- Állvány- és tornalap-kombinációk
- Variációk, kombinációk, egyéb alkalmazási lehetőségek
- Játékok, versenyek

A kiváló előkészítő szerrel, a kiegészítő tornakészlettel részletesebben megismerkedhetnek az érdeklődők a szakirodalomból (*Szentgyörgyi 1991*).

A KTK-gyakorlatok oktatásával, módszertanával a 7.5.4.3. A kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatok oktatása című alfejezetben foglalkozunk.

5.1.4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal

A mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal általában kevés eszközt igénylő, hangulatos, egyszerű feladatokat és szabályokat tartalmazó, könnyen

elsajátítható játékok. Komplex módon fejlesztik a résztvevők képességeit, ugyanakkor lehet célzottan, egy képességre összpontosítva választani (pl. gyorsaság fokozására) a különböző játékok közül. Például az állóképesség növelésére a játékidőt meg lehet hosszabbítani, illetve az ismétlésszám növelését is lehet alkalmazni. A gyerekek és a felnőtt sportolók is kedvelik ezeket a játékos feladatokat vidám, szórakoztató, érzelmeket kiváltó hatásuk miatt.

A mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal mozgáscsoportjai

Fogó- és futójátékok: például egyszerű fogó, érintő fogó, páros fogó, félperces fogó stb. Végezhető futással, szökdeléssel, „rákjárással” stb.

Sorversenyek és váltóversenyek: különböző feladatokkal, különböző kiinduló- és befejezőhelyzetekkel, egyéni és csoportos (oszlopokban) indítással, párosával stb. A sorversenyénél minden tanuló ugyanazt a feladatot hajtja végre, egy időben. A váltóversenyénél is minden tanuló ugyanazt a feladatot hajtja végre, de nem egy időben, hanem egymás után. A sorversenyek hosszabb, de közepes terhelést adnak, a váltóversenyénél hosszabb a pihenőidő, de nagyobb az intenzitás.

Egyéni versenyek: akadályok leküzdésével, megkerülésével, átugrásával, át-bújással, mászással, függeszkedéssel stb.

Küzdőjátékok

Páros küzdelmek: pl. a párok egymást két vonal közül vagy körből, tolással, húzással, birkózással, szökdelve, fél lábon, ülésben, guggolásban stb. próbálják kimozdítani.

Csapatküzdelmek: a fenti páros feladatokat két, három stb. csapat hajtja végre.

Dobó- és labdás játékok: kislabda, gumilabda, gurítással, dobással, egyéb feladatokkal történő továbbítása (pl. pókfoci), kidobós (pl. vadászlabda), labdaszerzéses játékok feladatokkal, kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda leegyszerűsített szabályaival játszott játékok (pl. zsinórlabda).

Fontos tudnivaló, hogy ha a fentebb, a formális gyakorlatok rendszerében bemutatott, ismertett gimnasztikagyakorlatok közvetlen vagy közvetett célját meghatározzuk, úgy azok azonnal a funkcionális gyakorlatrendszer részévé válnak. A funkcionális gimnasztikagyakorlatok rendszeréről részletesebben a következő alfejezetben szólnunk.

5.2. A gimnasztikagyakorlatok funkcionális osztályozása

Megkülönböztetünk általánosan és sokoldalúan képző, illetve speciálisan képző gyakorlatokat, attól függően, hogy azok a sportolók/tanulók felkészítésének folyamatában milyen szereppel, funkcióval bírnak.

Az **általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok** csoportjában is minden gyakorlatnak konkrét célja van. Az „általánosan” jelző azt jelzi csupán, hogy a gyakorlatok közvetlenül nem járulnak hozzá a sportág által támasztott speciális képességfejlesztési követelmények összességéhez.

„A gyakorlatok azon halmazát, amelyek együttesen hozzájárulnak az összes motoros képesség fejlesztésének megalapozásához, fejlesztéséhez, sokoldalúan képző gyakorlatoknak nevezzük” (Metzing 2010).

Azok az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok, amelyek szerkezeti összetevőiben, technikai végrehajtásában megjelennek a sportágra jellemző összetevők, **speciálisan képző gyakorlatokká** válnak.

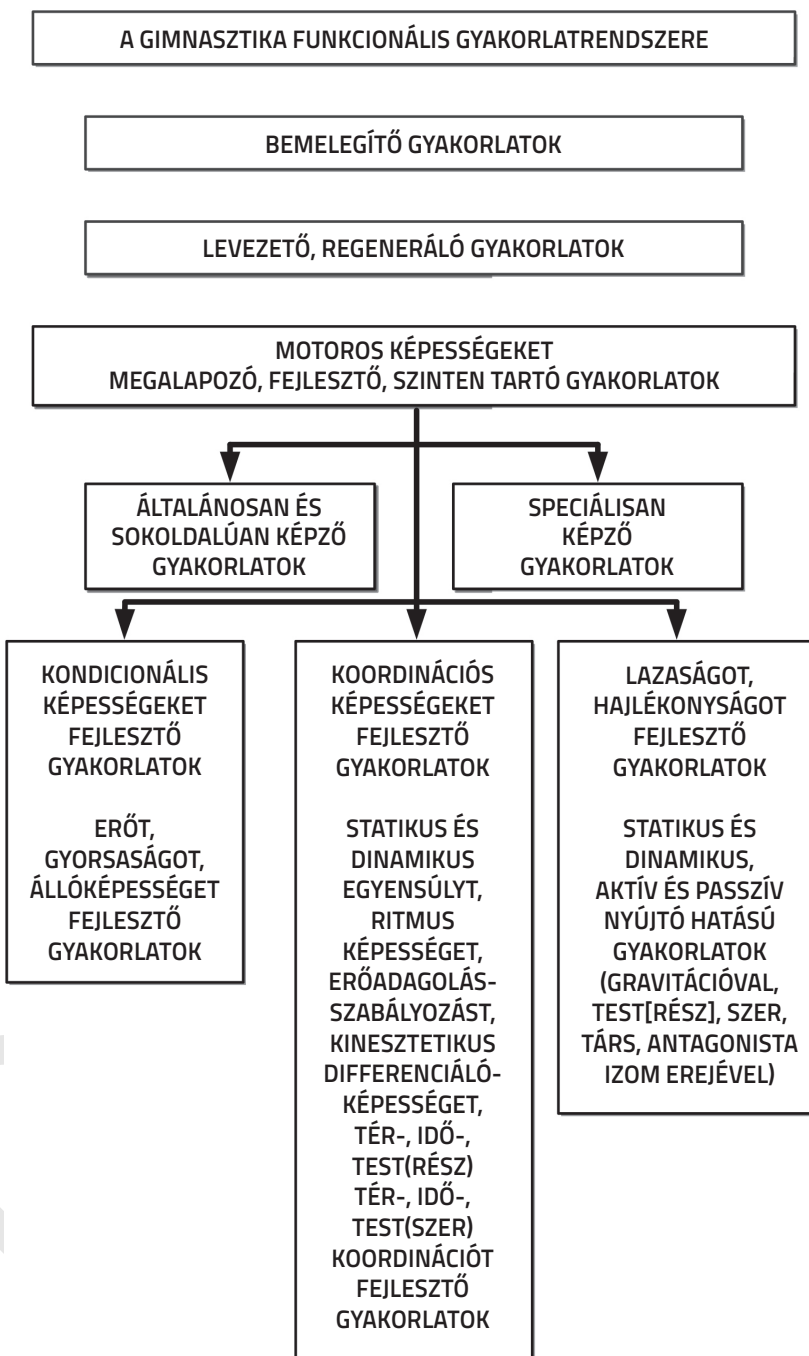
Azoknak a speciális gyakorlatoknak az összességét, amelyek egy adott sportág képességfejlesztési követelményeinek megfelelnek, azzal adekvátak, sportági célgimnasztikának nevezzük. Egy sportág célgimnasztikájának elemei egy másik sportág szempontjából a sokoldalúan képző gyakorlatok körébe sorolhatók is lehetnek.

Mint az előző fejezet végén röviden már utaltunk rá, ha a formális rendszerben korábban bemutatott, ismertetett gyakorlatok közvetlen és közvetett célját meghatározzuk, úgy azok azonnal a funkcionális gyakorlatrendszer részévé is válnak (Metzing 2010).

Néhány példa az „átváltásra”:

- *bemelegítő* járások, futások és szabadgyakorlatok
- *erő-állóképességet fejlesztő* kéziszúlyzó-gyakorlatok
- *aerob állóképességet fejlesztő* futás-, ugrás-, szökdelésgyakorlat-kombinációk
- *anaerob állóképességet fejlesztő* futásgyakorlatok, ugrásgyakorlatok
- *erő-állóképességet fejlesztő* bordásfalgyakorlatok
- *gyorserőt fejlesztő* tömöttlabda-gyakorlatok
- *mozgáskoordinációt fejlesztő* padgyakorlatok
- *egyensúlyérzéklet fejlesztő* padgyakorlatok
- *ritmusérzéklet fejlesztő* ugrókötel-gyakorlatok
- *tér-idő-testrészt koordinációt fejlesztő* szabadgyakorlatok
- *tér-idő-testrészt szer koordinációt fejlesztő* labdagyakorlatok
- *ritmusérzéklet fejlesztő* lépés-, futás-, ugráskombinációk
- *lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő* body-roll-gyakorlatok
- *lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő* páros gyakorlatok

A gyakorlatokat a sportfoglalkozáson betöltött szerepük és funkciójuk szerint is rendszerezhetjük, ezek alkotják a gimnasztikagyakorlatok **funkcionális rendszerét** (196. ábra).



196. ábra

(Metzing 2007 nyomán)

**A gimnasztikagyakorlatok részletes funkcionális rendszere – felsorolás
(Metzing 2010 nyomán)**

- Bemelegítő gyakorlatok
- Motoros képességek fejlesztését megalapozó, előkészítő gyakorlatok
- Motoros képességeket fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok
 - *A motoros képességeket megalapozó, fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok*
 - *Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok:*
 - Statikus egyensúlyérzékeny fejlesztő gyakorlatok
 - Dinamikus egyensúlyérzékeny fejlesztő gyakorlatok
 - Ritmusérzékeny fejlesztő gyakorlatok
 - Erőadagolást szabályozó képességet fejlesztő gyakorlatok
 - Kinesztetikus érzékelést fejlesztő gyakorlatok
 - Térbeli tájékozódást fejlesztő gyakorlatok
 - Idő- és tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok
 - Tér-idő-test/rész koordinációt fejlesztő gyakorlatok
 - Tér-idő-test/rész-szer koordinációt fejlesztő gyakorlatok
 - Izolációs (intramuszkuláris) koordinációt fejlesztő gyakorlatok
 - *Kondicionális képességeket fejlesztő gyakorlatok:*
 - Erőfejlesztő gyakorlatok:
 - Statikus erőt fejlesztő gyakorlatok
 - Dinamikus erőt fejlesztő gyakorlatok
 - Erő-állóképességet fejlesztő gyakorlatok
 - Gyorserőt fejlesztő gyakorlatok
 - Maximális erőt fejlesztő gyakorlatok
 - Gyors-állóképességet fejlesztő gyakorlatok
 - Állóképességet fejlesztő gyakorlatok:
 - Aerob állóképességet fejlesztő gyakorlatok
 - Anaerob állóképességet fejlesztő gyakorlatok
 - Tejsav-felzaporodás nélküli (alaktacid) gyakorlatok
 - Tejsav-felzaporodással járó (laktacid) gyakorlatok
 - Gyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlatok
 - Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok:
 - Reakciógyorsaságot fejlesztő gyakorlatok
 - Akciógyorsaságot fejlesztő gyakorlatok
 - Mozdulatgyorsaságot fejlesztő gyakorlatok
 - Helyzetváltoztató gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok
 - Helyváltoztató gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok
 - Lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok:
 - Statikus nyújtó hatású gyakorlatok:
 - Aktív statikus nyújtó hatású gyakorlatok

- Passzív statikus nyújtó hatású gyakorlatok
- Gravitáció segítségével végzett statikus nyújtó hatású gyakorlatok
- Saját testrész erejével végzett statikus nyújtó hatású gyakorlatok
- Társ segítségével végzett statikus nyújtó hatású gyakorlatok
- Dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok:
 - Aktív dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok
 - Passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok
 - Gravitáció segítségével végzett nyújtó hatású gyakorlatok
 - Saját testrész erejével végzett dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok
 - Társ segítségével végzett dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok
- **Levezető, regeneráló gyakorlatok**

A három, motoros képességeket fejlesztő gyakorlatcsoportban a gyakorlatokat az egyes szervrendszerek részvételének dominanciája alapján különböztethetjük meg egymástól (ez a fő rendezőelv!).

A *kondicionális* képességeket fejlesztő gyakorlatcsoportban az izommunka, az energiaszolgáltató rendszerek és a keringés-légzés szervrendszere részvételének részaránya dominál.

A *koordinációt* fejlesztő gyakorlatcsoportban az idegrendszer működési színvonala a domináns.

A *lazaságot, hajlékonyságot* fejlesztő gyakorlatcsoportban a mozgáshatárok növelését befolyásoló és lehetővé tevő, az izom- és ízületi rendszer elasztikus és plasztikus elemeit, illetve tulajdonságait szabályozó rendszer dominál (Metzing 2010).

6. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK VARIÁLÁSA, KOMBINÁLÁSA

A gimnasztikagyakorlatok variálásával és kombinálásával azoknak a szervezetre való sokoldalú ráhatását biztosíthatjuk. A gyakorlatok variálásának és kombinálásának eredményeként változtatható (fokozható vagy csökkenthető) a gimnasztikai gyakorlatok hatásfoka.

Egy gyakorlat szerkezeti és terhelési összetevőinek sokféle módon történő megváltoztatását *gyakorlatvariálásnak* nevezzük (Metzing 2007).

A *gyakorlat kombinálása* több gyakorlat összekapcsolását jelenti.

A gyakorlatvariálás és gyakorlatkombinálás célja:

- A szervezetre kifejtett sokoldalú, általános és speciális hatások elérésén keresztül, a motoros képességek fejlesztése.
- A különböző szervrendszerekre kifejtett hatások fokozása.
- A terhelés megfelelő terjedelmének és intenzitásának kialakítása.
- A testnevelésóra, az edzés és a különböző kondicionáló foglalkozások változatossá tétele.
- A mozgás- és gyakorlatrepertoár bővítése, fejlesztése (Metzing 2007).

6.1. A gimnasztikagyakorlatok variálása

Ha egy gyakorlat szerkezeti és terhelési összetevőit többféle módon megváltoztatjuk, gyakorlatvariálásról beszélünk. Kulcsszó a megváltoztatás.

A gyakorlatok szervezetre kifejtett hatása befolyásolható pozitív és negatív irányban is a gimnasztikagyakorlatok variálásával.

A gyakorlatok variálásának módjai:

- A mozgások térbeli jellemzőinek megváltoztatása
- A kiindulópont megváltoztatása
- A mozgás irányának megváltoztatása
- A mozgás terjedelmének, kiterjedésének megváltoztatása

- A befejezőhelyzet megváltoztatása
- A mozgások időbeli paramétereinek megváltoztatása
- Egy gyakorlat ütemének, tempójának, ritmusának gyakorlaton belüli variálása
- A mozgás kifejezés-összetevőjének megváltoztatása
- Terhelési összetevők változtatása
- A végtagok helyzetének (kartartások, lábtartások) megváltoztatása
- Kéziszerek, egyéb szerek, sporteszközök alkalmazása

6.2. A gimnasztikagyakorlatok kombinálása

Ha több gyakorlatot összekapcsolunk, a gyakorlat kombinálásáról beszélünk.

A gyakorlatok kombinálásával (összekapcsolásával) befolyásolhatjuk azoknak a szervezetre kifejtett hatását. Kulcsszó az összekapcsolás.

A gyakorlatok kombinálásának módjai:

- Alapformák összekapcsolása
- Egyszerű gyakorlatok kombinálása
- Összetett gyakorlatok összefűzése
- Természetes gyakorlatok kombinálása
- Szabadgyakorlatok kombinálása
- Társas gyakorlatok kombinálása
- Kéziszergyakorlatok kombinálása
- Egyéb szergyakorlatok kombinálása
- Gyakorlatsorozatok kombinálása

6.3. A gimnasztikagyakorlatok variálásának és kombinálásának módszertana

A statikus gyakorlatok (testhelyzetek) előzzék meg a dinamikus gyakorlatok alkalmazását.

A nyújtó hatású gyakorlatok lehetőleg előzzék meg az azonos izomcsoportot erősítő gyakorlatokat.

Gondoljunk a terhelés fokozatosságára, figyeljünk a megelőző és a következő alapforma (gyakorlat) hatásaira.

Az izomcsoportok foglalkoztatását váltogassuk, cseréljük az egyes testrészek terhelését.

Ajánlott a végtagok, oldalak szimmetrikus foglalkoztatása.

Legyünk figyelemmel a szinergista és az antagonistista izomcsoportok egymásra gyakorolt hatására.

Ha más, speciális cél nem indokolja, előnyösebb az egyszerű gyakorlatok helyett a több izomcsoportot foglalkoztató összetett gyakorlatok alkalmazása.

Használjuk ki valamennyi mozgásforma előnyét, alkalmazzuk tudatosan a nyak-, kar-, has-, hát-, oldal- és lábgyakorlatokat (*Derzsy 2001*).

7. A GIMNASZTIKAGYAKORLATOK KÖZLÉSE, VEZETÉSE

A gimnasztikagyakorlatok közlése (ismertetése) és vezetése elválaszthatatlan a gimnasztikagyakorlatok szaknyelvétől. A szaknyelv kommunikációs eszköz, valójában a gyakorlatok ismertetésének, a gyakorlatközlésnek az eszköze. Lényegében tehát a szaknyelv valódi, mindennapi megjelenési formája a gyakorlatközlés.

A pontosan, szakszerűen alkalmazott gyakorlatközlés segíti a feladatok gyors megértését, elsajátítását, segít a rossz beidegződések megelőzésében, kizárásában. A pontatlan, szakszerűtlen gyakorlatközlés miatt helytelen lesz a megértés, továbbá a végrehajtásban sem éri el a tanítvány az elvárt fejlesztő hatást. Következmény, hogy sok időt kell majd a hibajavításra fordítani, az elsajátítás ideje megnő, valamint a tanítványok hangulata, motivációja sem lesz jó a tanuláshoz, azaz jelentősen csökken a gimnasztika oktatásának hatékonysága.

A gimnasztikagyakorlatok közlése (ismertetése) és vezetése didaktikai okokból két, mesterségesen szétválasztott résznek tekinthető, valójában azonban nagyon összetartozó, nehezen elválasztható elemei a gimnasztika oktatásának. Az is fontos információ, hogy egyes módszerek esetében ez a két részfolyamat különvállik, egymás utáni kapcsolatban van, és vannak olyan módszerek, amelyekben együttesen fordulnak elő (*Vonáné 1999*).

A gimnasztikagyakorlatok közlésének és vezetésének vitatott kérdése, hogy a tanulónak/sportolónak először milyen érzékelési információra van szüksége a pontos mozgásképzet kialakításához. A szóbeli irányítás, a vizuális információ, vagy a kinesztézis által szerzett tapasztalaté az elsőbbség? A sporttudományi kutatások eddig nem adtak egyértelmű választ, hiszen nehezíti a kérdés tudományos és gyakorlati megválaszolását a sok befolyásoló tényező (a tanulói életkor, a nem, a motiváltság, az érdeklődés, a pszichés állapot, a motoros képességek színvonala, a gyakorlat bonyolultsága, a helyszín, a napszak, az évszak stb.).

7.1. A gimnasztikagyakorlat-közlés és gyakorlat-vezetés formái

Az alkalmazott gyakorlatok közlésére, ismertetésére és vezetésére alapvetően három változatot különböztetünk meg:

- verbális ismertetés (szóban közlés),
- vizuális közlés (megmutatás módszere, szemléltetés),
- vegyes (verbális és vizuális elemeket is tartalmazó) gyakorlatközlési módszerek.

7.1.1. Verbális ismertetés (szóban közlés)

A szóbeli ismeretnyújtás nagyon fontos eszköze a gimnasztikagyakorlatok közlésének, de a legtöbb esetben nem elégséges a feladat megértéséhez, ki kell azt egészíteni a szemléltetés más eszközeivel, elsősorban vizuális módszerekkel.

A verbális ismertetés legyen rövid, világos, lényegre törő, és feleljen meg a magyar nyelvtan szabályainak.

A verbális ismertetésnek három formáját használjuk, attól függően, hogy a tanítványok számára az alkalmazott gimnasztikagyakorlat már ismerős vagy még ismeretlen. A három alkalmazott forma a következő:

- *Rövid szóban közlés módszere (ismert gyakorlat esetén)*
- *Utasításos módszer (nem ismert gyakorlat esetén)*
- *Vezényszavas módszer (ismert és nem ismert gyakorlat esetén is)*

A rövid szóban közlés esetében először elmondjuk az egész gyakorlatot, és utána következik a végrehajtás. Az utasításos és a vezényszavas módszer alkalmazásakor a gimnasztikagyakorlat elmondása és végrehajtása egyszerre történik.

7.1.1.1. A rövid szóban közlés módszere

Az életkor, az előképzettség és az alkalmazott gyakorlat ismertsége, bonyolultsága alapján szóban is ismertethetjük a gimnasztikagyakorlatot. A gyakorlatok rövid szóban közlésének vannak szabályai, amelyeket célszerű alkalmazni.

A rövid szóban közlés módszerét csak egyszerű, kevés alapformát tartalmazó vagy természetes gyakorlatoknál használhatjuk.

A rövid szóban közlés alkalmazkodjon a tanítványok értelmi és előképzettségi szintjéhez.

Minden esetben közölni kell a gyakorlat célját.

Röviden, tömören, lényegre törően, a szakkifejezések pontos felhasználásával közöljük a gimnasztikagyakorlatot.

A beszédmód legyen tagolt, megfelelő hangerejű, színezetű, ösztönző és megnyugtató hatású. Kellő hangerővel, a gyakorlótér nagyságához, szabadtérhez, a környezet zajszintjéhez igazodjon a gyakorlatvezető, a gyakorlatok szóbeli ismertetése során.

A gyakorlatok szóban közlése, elmondása kijelentő módban történjen.

Nyelvtani szempontból legyen helyes, miközben a gyakorlatvezető folyamatosan törekedjen a gimnasztika szakkifejezéseinek alkalmazására, megtanítására.

Első lépésben közöljük a gyakorlatot, utána azonnal rendeljük el a kiindulóhelyzetet, ezt követi a gyakorlat végrehajtása és a gyakorlat vezetése.

Példa a rövid szóban közlés módszerére, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel

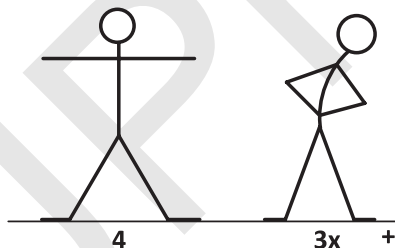
Nyújtó hatású oldal- és kargyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–3. ütem: törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre;

4. ütem: törzs- és karnyújtás kiindulóhelyzetbe;

5–8. ütem: az 1–4. ütem ellenkezőleg (197. ábra).



197. ábra

A GYAKORLAT ISMERTETÉSE

Kiindulóhelyzet terpeszállás, oldalsó középtartás; törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre, majd kiindulóhelyzet és ugyanez ellenkezőleg!

A KIINDULÓHELYZET ELRENDELÉSE

Kiindulóhelyzetbe ugorj! (lépj!)

A GYAKORLAT MEGINDÍTÁSA

Gyakorlat rajta!

AZ ÜTEMEZÉS

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1... stb.

A HIBAJAVÍTÁS

Amennyiben szükséges.

A GYAKORLAT MEGÁLLÍTÁSA

...7 (a hangsúly felvitelével), elég!

Praktikus megjegyzés, hogy a gyakorlat megindítása mindig a „Gyakorlat rajta!” vezényszóval történjen, nem pedig az „Indulj” vezényszóval, ami csak a menet és a futás megindítására használható, ott viszont kötelező! A gyakorlat megállítása az „Elég” vezényszóval történjen, nem pedig az „Állj!” vezényszóval, amit a menet megállításkor kötelezően használunk.

Nehéz, fárasztó vagy kényelmetlen befejezőhelyzetben ne mondjuk el a következő gyakorlatot, előtte rendeljük el a kényelmesebb testhelyzetet (Alapállás! Pihenj!).

A gyakorlatot folyamatosan, ám közérthetően mondjuk el, kerülve az üres időt.

7.1.1.2. Az utasításos gyakorlatközlési módszer

Az utasításos módszert akkor alkalmazzuk, ha a gyakorlat ütemekre, ütemcsoportokra bontható, lassítható, ütemenként vagy ütemcsoportonként megállítható, illetve az alkalmazott gyakorlat összetett, bonyolult összekötéseket tartalmaz.

A kevésbé képzett tanítványok számára nem ismerős gyakorlatok esetében mindenképpen célszerű alkalmazni.

Az utasításos módszer közvetlen hangvételi, barátságos hangulatot előidéző módszer, amelyet főleg óvodások, iskolások testnevelésében és rekreációs foglalkozásokon alkalmazunk. Amikor csak lehetséges, a testnevelésben és a rekreációban az utasításos módszert alkalmazzuk, ezen a két területen a katonás jellegű vezényszavas módszert csak indokolt esetben használjuk!

A gyakorlatok közlését felszólító módban, ütemekre, ütemcsoportokra bontva végezzük, tulajdonképpen utasítjuk a tanítványokat. Innen ered a módszer neve.

Az utasítások viszonylag kötetlenek, de rövidek, félreérthetetlenek legyenek, azonban a szaknyelven alapuljanak. Az egyöntetű végrehajtás minimális engedelménye lehetséges.

Példa az utasításos gyakorlatközlési módszerre, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel.

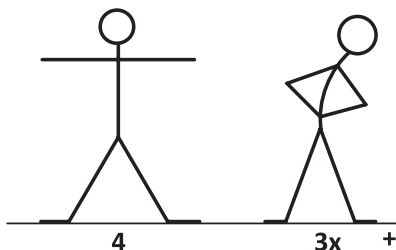
Nyújtó hatású oldal- és kargyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–3. ütem: törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre;

4. ütem: törzs- és karnyújtás kiindulóhelyzetbe;

5–8. ütem: az 1–4. ütem ellenkezőleg (198. ábra).



198. ábra

A KIINDULÓHELYZET ELRENDELÉSE

Álljatok terpeszállásba, emeljétek a karokat oldalsó középtartásba! Ez a kiindulóhelyzet!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) KÖZLÉSE

Tegyétek a kezeteket csípőre, és hajlítsatok balra háromszor!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) VEZETÉSE

Egy! Kettő! Három! (Ezzel adjuk meg az ütemcsoport végrehajtásának tempóját.)

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK KÖZLÉSE

Nyújtsátok törzseteket és karokat kiindulóhelyzetbe! Négy!
– Végezzétek a gyakorlatot ellenkezőleg is!

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK VEZETÉSE

Öt! Hat! Hét! Nyolc!

A GYAKORLAT MEGINDÍTÁSA

Gyakorlat rajta!

AZ ÜTEMEZÉS

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1... stb.

A HIBAJAVÍTÁS

Amennyiben szükséges.

A GYAKORLAT MEGÁLLÍTÁSA

...7 (a hangsúly felvitelével), elég!

7.1.1.3. A vezényszavas gyakorlatközlési módszer

Alkalmazási feltételei mindenben megegyeznek az utasításos módszerrel, csak a gyakorlatok közlését ebben az esetben vezényszavakkal végezzük. Formája kötöttebb, határozottabb, „katonásabb”, mint az utasításos módszeré, nagyobb fegyelmet és figyelmet, nagyobb előképzettséget követel a célcsoporttól. Testnevelésben és rekreációban ezt a módszert csak ritkán, indokolt esetben használjuk, edzésen azonban bátran élhetünk vele. Leggyakrabban ezért egyes sportágak edzésein, a fegyveres erők és a tűzoltók testnevelési és sportfoglalkozásain találkozunk vele.

Az egyöntetű végrehajtásban minimális engedmény sem lehetséges.

Példa a vezényszavas gyakorlatközlési módszerre, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel

Nyújtó hatású oldal- és kargyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpszállás, oldalsó középtartás

1–3. ütem: törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre;

4. ütem: törzs- és karnyújtás kiindulóhelyzetbe;

5–8. ütem: az 1–4. ütem ellenkezőleg (198. ábra).

A KIINDULÓHELYZET ELRENDELÉSE

Terpszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel! Ez a kiindulóhelyzet!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) KÖZLÉSE

Törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) VEZETÉSE

Egy! Kettő! Három! (Ezzel adjuk meg az ütemcsoport végrehajtásának tempóját.)

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK KÖZLÉSE

Törzsnnyújtás és karnyújtás kiindulóhelyzetbe! Négy! – Ellenkezőleg is!

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK VEZETÉSE

Öt! Hat! Hét! Nyolc!

A GYAKORLAT MEGINDÍTÁSA

Gyakorlat rajta!

AZ ÜTEMEZÉS

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1... stb.

A HIBAJAVÍTÁS
Amennyiben szükséges.

A GYAKORLAT MEGÁLLÍTÁSA
...7 (a hangsúly felvitelével), elég!

7.1.2. Vizuális közlés, ismertetés (szemléltetés)

A vizuális élmény az egyik legfontosabb inger a helyes mozgásképp (mozgásképzet) kialakításához.

A vizuális közlés (szemléltetés) lehet:

- bemutatás,
- bemutattatás.

A bemutatást a gyakorlatvezető (testnevelő tanár, edző, rekreátor, animátor stb.) végzi, a bemutattatáshoz kiválasztunk egy tanulót (sportolót) a gyakorlatot végzők közül, és az ő produkciójával szemléltetünk.

A bemutatás és a bemutattatás esetében fontos, hogy az alábbiakat tartsuk szem előtt:

- Lehetőleg a gyakorlatvezető mutasson be, mindig mintaszerűen, precízen, színvonalasan, tökéletesen, ez a tanulókra, sportolókra ösztönzőleg hat.
- A bemutattatással az ügyesebb tanítványainkat motiválhatjuk.
- Bemutatásnál tükröképet mutassunk szemből, az oldalsíkban zajló gyakorlatok esetében. Az előre és hátra irányuló (harántsíkban zajló) gyakorlatokat oldalról („oldalnézetben”) mutassuk be.
- A bemutattatás esetén a gyakorlatot végző tanuló balra vagy jobbra irányuló gyakorlat esetén háttal álljon a csoportnak, vagy oldalról mutasson be, ha a gyakorlat előre vagy hátra irányuló alapformát tartalmaz.
- Fontos, hogy legyen rálátásuk a tanulóknak a bemutatásra, megfelelő távolságból láthassák a gyakorlatot.
- A bemutatás és bemutattatás közben, indokolt esetben, felhívhatjuk a tanulók figyelmét a kulcsmozdulatokra, a leggyakoribb hibákra, főleg a nehezen kivitelezhető vagy több alapformát tartalmazó gyakorlatok esetében.
- Bemutatás közben lehetőleg ne beszéljünk, mert például egy préseléssel járó gyakorlat esetében „furcsa” hangokat adhatunk ki, ami nem használ a tanári tekintélynek.
- Ha a bemutatás hosszabb magyarázattal esik egybe, akkor inkább a bemutattatást alkalmazzuk.

7.1.3. Vegyes gyakorlatközlési módszerek

A verbális és a vizuális ismertetés módszerét összeköthetjük, kombinálhatjuk, az ismeretközlés hatékonyságának fokozása érdekében, ezt nevezzük vegyes gyakorlatközlési módszernek.

A vegyes gyakorlatközlési módszerek közül a legismertebb és a leggyakrabban használt módszer az *imitált megmutatás*, amikor is leggyakrabban a kéz vagy a kar, ritkábban a fej segítségével kiemeljük a gyakorlat lényeges jegyeit, és azt összekötjük szóbeli információközléssel, magyarázattal. Az imitált megmutatás a gimnasztika oktatásában főleg a gyakoroltatás folyamatában, az ismert gyakorlatok vezetésénél alkalmazott vegyes ismeretközlési módszer.

A lehetséges variációk a vegyes gyakorlatközlési módszerek esetében

- Rövid szóban közlés + bemutatás (gyakorlatvezető)
- Rövid szóban közlés + imitált megmutatás (gyakorlatvezető)
- Rövid szóban közlés + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány)
- Utasítás + bemutatás (gyakorlatvezető)
- Utasítás + imitált megmutatás (gyakorlatvezető)
- Utasítás + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány)
- Vezető + bemutatás (gyakorlatvezető)
- Vezető + imitált megmutatás (gyakorlatvezető)
- Vezető + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány)
- Folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszerek (gyakorlatvezető)

A lehetséges variációk közül a három legfontosabb és leggyakrabban alkalmazott vegyes gyakorlatközlési módszert ismertetjük, ezek a következők:

- Rövid szóban közlés és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása
- Az utasítás/vezető és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása
- Folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszerek

7.1.3.1. Rövid szóban közlés és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása

A valóságban ez a „*klasszikus módszer*”, melynek lépései a következők:

- a feladat egyszeri elmondása,
- egyszeri bemutatás vagy bemutattatás,
- kiindulópont elrendelése,
- egyszeri végrehajtás a tanítványok részéről,
- hibajavítás, ha szükséges,
- folyamatos gyakorlat-végrehajtás.

Ez a módszer akkor alkalmazható, ha egy új mozgás végrehajtási technikájának a megismertetése a cél. A könnyen végrehajtható, egyszerű, de még nem ismert gyakorlatok esetében alkalmazhatjuk hatásosan.

7.1.3.2. Az utasítás/vezényszó és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása

Az összetett, egy ütemre több alapforma végrehajtását megkövetelő, bonyolult mozgások esetében sikerrel alkalmazható ez a módszer. A gyakorlatot alapformákra bontva megállítjuk, és a mozdulatok helyes sorrendiségének rögzítése, pontosítása céljából, ütemenként szóbeli információkkal kiegészítjük.

7.1.3.3. Folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszerek

Ha a gyakorlatvezető nagyobb terhelést tervez a foglalkozáson, vagy szabadtéren, hűvösebb időben végezteti a gimnasztikagyakorlatokat, célszerű a megszakítás nélküli, folyamatos gimnasztikagyakorlat-vezetést alkalmazni. Nehéz módszer, mert előképzettséget, figyelemkoncentrációt és nagy tapasztalatot követel a gyakorlatvezetőtől és a tanítványoktól egyaránt.

A folyamatos gyakorlatvezetési módszernek négy fajtáját különböztethetjük meg:

- „hagyományos” folyamatos gyakorlatvezetési módszer,
- „építkező” folyamatos gyakorlatvezetési módszer,
- állandó visszatérő gyakorlattal történő folyamatos gyakorlatvezetési módszer,
- „kövesd a gyakorlatvezetőt” folyamatos gyakorlatvezetési módszer.

– A „**hagyományos**” **folyamatos gyakorlatvezetési módszer** esetében az első gyakorlatot utasításos vagy vezényszavas módszerrel ismerteti a gyakorlatvezető. Miközben ezt a gyakorlatot végzik a tanítványok, a gyakorlatvezető felügyeszi a számolással való ütemezést, valamilyen eszközzel (taps, zene stb.) biztosítja az ütemtartást, és elmondja a szóban közlés módszerével az új, a következő gyakorlatot. Az ismertetés után a következő gyakorlatot az „Átmenet! Rajta!” vezényszóval rendeli el. Ezt a vezényszót az előző gyakorlat utolsó két ütemére adja a gyakorlatvezető. Alapvető feltétel ennél a módszernél, hogy az egyes gyakorlatok befejező helyzete teremtsen lehetőséget a következő gyakorlat kiindulóhelyzetének felvételére, a soron következő gyakorlat töretlen folytatására.

– Az „**építkező**” **folyamatos gyakorlatvezetési módszer** során kevés alapformát tartalmazó, jól ismert és egyszerű mozgásszerkezettel bíró gyakorlatokat kapcsolunk össze. Megindítunk egy egyszerű gyakorlatot, egyszerű, ismétlődő

mozdulatokat kapcsolunk az alapgyakorlathoz, majd megfelelő ismétlés után mindig újabb mozgásokat építünk hozzá és cserélünk le más mozgásokra. Az alapgyakorlatot kellő számú ismétlésszám, variáció és kombináció után megállás nélkül új alapgyakorlatra cseréljük, és az „Átmenet! Rajta!” vezényszóval áttérünk a következő gyakorlatsorozatra. Igen gyakori ez az építkezés abban a formában is, hogy először az egyik karral, majd a másik karral, majd mindkét karral, kar-láb gyakorlatokkal, kar-láb-törzs gyakorlatok fokozatos bevonásával fokozzuk a terhelést.

Egy másik változata az „építkezésnek”, amikor egy előre megtervezett vázra, könnyen összekapcsolható kiindulóhelyzetekre felépítjük a gyakorlatsort. A következő kiindulóhelyzetek sorrendje jó alapot nyújthat az „építkező” gyakorlatvezetési módszer alkalmazásához:

- alapállás
- terpeszállás, oldalsó középtartás
- guggolótámasz
- fekvőtámasz
- hason fekvés
- bal/jobb oldalfekvés
- terpesz-hanyattfekvés, magastartás
- terpeszülés támasz hátul
- térdelőtámasz
- térdelés, mellső középtartás
- bal guggolótámasz, jobb láb hátul
- jobb guggolótámasz, bal láb hátul

Ezt az „építkező” gyakorlatvezetési módszert javasoljuk a bemelegítés keringést fokozó, járás-, futás-, ugrásvariációk vezetésére.

– Az **állandó visszatérő gyakorlattal történő gyakorlatvezetési módszer** (folyamatos gyakorlatvezetés átmeneti gyakorlattal) alkalmazása során, minden új gyakorlat közlése és elrendelése előtt, a könnyebb átmenet érdekében egy egyszerű és visszatérő gyakorlatot alkalmazunk. Például: visszatérő gyakorlat a helyben futás. „Helyben futás! Indulj!” „A következő gyakorlat terpeszállásban törzsdöntés előre háromszor és törzsemelés kiindulóhelyzetbe”, „Új gyakorlat! Rajta!” A megfelelő ismétlésszám után, „Visszatérő gyakorlat rajta!” vagy „Átmeneti gyakorlat! Rajta!” vezényszóval válthatunk.

A visszatérő gyakorlat domináns hatása fokozhatja vagy csökkentheti a gyakorlatsorozat által kiváltott összterhelést, ezáltal nemcsak a folyamatos végrehajtást könnyítheti, hanem funkcionális szerepet is betölthet.

– A **„kövesd a gyakorlatvezetőt” vezetési módszer** alkalmazása egy előzetesen megkoreografált és megtanult gyakorlatláncot feltételez a gyakorlatvezető részéről. A gyakorlatvezető arra szólítja fel a tanítványait, hogy az általa

bemutatott feladatokat vele együtt végezzék, utánozzák az ő mozgását. A gyakorlatvezető ezután a gyakorlatokat folyamatosan végrehajtja vagy imitálva megmutatja, a tanítványok pedig követik a gyakorlatvezetőt a végrehajtásban. A végrehajtás folyamatosságának biztosítása érdekében a gyakorlatok ismétlésszámát jól kiszámíthatóvá és könnyen követhetővé kell tenni a résztvevők számára. A folyamatos végrehajtás közben a tempó és ritmus megtartásával a gyakorlatvezetőnek előre közölnie kell a várható irányváltásokat és az alapgyakorlatokhoz kapcsolódó variációkat. A színes és élvezetes gyakorlatvezetés, a folyamatos tempódiktálás mellett folyamatos kommunikációt is igényel a gyakorlatvezető részéről. Ez a gyakorlatvezetési módszer nagy kondicionális felkészültséget és sok gyakorlást igényel.

A gyakorlatvezető állhat szemben a tanítványokkal, tükörképet mutatva vagy oldalnézetben bemutatva a feladatot, a gyakorlat fő mozgásirányától függően. Az előre-hátra irányú gyakorlatokat kell oldalnézetből bemutatni!

7.1.4. A megértés ellenőrzése

Az ismeretközléshez kapcsolódó kérdéskör a *megértés ellenőrzése*, ami a gimnasztika oktatásának, vezetésének folyamatában igen lényeges mozzanat. Az egyszer elvégzett gyakorlat végrehajtási hibáiból egyértelműen következtethetünk a megértés hiányosságaira. A hibátlan végrehajtás a megértést bizonyítja, és ebben az esetben azonnal következhet a gyakorlás. Hibás mozgás esetében újra el kell magyarázni a gyakorlatot, esetleg külön kiemelve a hibás mozgás kijavítására utaló megjegyzéseket.

7.2. A gimnasztikagyakorlat-vezetés elemei, összetevői

A gyakorlatok vezetésének részei:

- A kiindulópózt elrendelése
- A gyakorlás megindítása és megállítása
- Az ütemezés
- A hibajavítás

7.2.1. A kiindulópózt elrendelése

A kiindulópózt nagyon fontos eleme a gimnasztikagyakorlat-vezetésnek. Ettől függ a gyakorlat pontos, egyöntetű kezdése, végrehajtása, befejezése és hatásfoka is.

A kiindulópózt általában a magyarázat vagy megmutatás után rendeljük el, azért, hogy a közlést kényelmes testhelyzetben, figyelmesen hallgassák a tanulók.

A felszólító módban történő közlést (vezényszó, utasítás) azonban a kiindulóhelyzet elrendelésével kell kezdeni, és ezután kerüljön sor a mozgásfeladat ütemenkénti, ütemcsoportonkénti végrehajtására.

A kiindulóhelyzetek elrendeléséhez szükséges vezényszavakat úgy képezzük, hogy a kiindulóhelyzet vagy kartartás nevéhez helyhatározó ragot illesztünk, és utána megfelelő igekötőt vagy megfelelő ragozott igét teszünk (Erdős 1992). Például: „Hason fekvésbe le!” vagy „Terpezállásba ugorj!”

A kiindulóhelyzet elrendelése kétféle módon lehetséges:

- utasításos módszerrel,
- vezényszavas módszerrel.

Néhány szemléletes példa az utasításos és a vezényszavas módszerre, a kiindulóhelyzet elrendelésekor. Jól láthatók a két módszer közötti különbségek (1. táblázat).

7.2.2. A gyakorlat megindítása és megállítása

A gyakorlatok megindításának határozottnak, egyértelműnek kell lennie. Mindig a megfelelő szakkifejezéseket és vezényszavakat használjuk.

A gyakorlatot „Gyakorlat rajta!” vezényszóval indítjuk meg.

A gyakorlatot az „... elég!” vezényszóval állítjuk meg. Az „... elég!” vezényszót előzve meg figyelmeztetés, amely többnyire az utolsó előtti ütemszám emelt hangon történő kiejtése legyen, az utolsó ütemszám helyett pedig mondjuk az „... elég!” vezényszót.

A menetgyakorlatok (lépés, járás, futás) megindítása a „Lépés indulj!” vagy a „Futás indulj!” vezényszóval történik.

A menetgyakorlatok (lépés, járás, futás) megállítása a „Lépés állj! 1, 2!” vagy a „Futás állj!” vezényszóval történik.

A gyakorlás megindítása tükrözze a végzendő gyakorlat tempóját. Legyen energikus, határozott (ne szótagolva közöljük!), előtte egy kis szünetet tartunk. A gyakorlatok befejezése előtti utolsó ütemnél figyelmeztetésként vigyük fel a hangsúlyt, ezzel jelezzük, hogy a gyakorlat befejezése következik.

7.2.3. Az ütemezés

A gimnasztikagyakorlatok végrehajtása különböző tempóban történik, ami függ a gyakorlat tartalmától, a tanulók alkatától és előképzettségétől. A helyes tempó biztosítása érdekében a gyakorlatvezetőnek a gimnasztikagyakorlatok közben a legtöbb esetben ütemezni kell.

A gimnasztikagyakorlatokat általában valamilyen ütemezéssel (számolás-sal, zenekísérettel stb.) vezetik. Az ütemezés célja elsősorban a végrehajtás tempójának biztosítása, a ritmusérzék fejlesztése, valamint a terhelés szabályozása.

1. táblázat

Az utasításos és a vezényszavas módszer a kiindulóhelyzet elrendelésekor

A kiindulóhelyzet megnevezése	A kiindulóhelyzet elrendelése UTASÍTÁSSAL	A kiindulóhelyzet elrendelése VEZÉNYSZÓVAL
Alapállás	Álljatok alapállásba! Ez a kiindulóhelyzet!	Vigyázz!
Terpeszállás, oldalsó középtartás	Ugorjatok terpeszállásba, emeljétek a karokat oldalsó középtartásba! Ez a kiindulóhelyzet!	Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel!
Guggolótámasz	a) Ugorjatok guggolótámaszba! Ez a kiindulóhelyzet! b) Helyezkedjétek el guggolótámaszban! Ez a kiindulóhelyzet!	Guggolótámaszba le!
Hason fekvés	Helyezkedjétek el hason fekvésben! Ez a kiindulóhelyzet!	Hason fekvésbe le!
Térdelés, csípőre tartás	Helyezkedjétek el térdelésben, tegyétek a kezeteiket csípőre! Ez a kiindulóhelyzet!	a) Csípőre tartással térdelésbe le! b) Térdelésbe le! Csípőre!
Bal guggolótámasz, jobb láb hátul	a) Ugorjatok... b) Ereszkedjétek... c) Helyezkedjétek el bal guggolótámaszban! Nyújtsátok a lábatokat hátra! Ez a kiindulóhelyzet!	Jobb lábnyújtással hátra, bal guggolótámaszba le!
Hason fekvés, oldalsó középtartás	Helyezkedjétek el hason fekvésben! Nyújtsátok... Emeljétek... Lendítsétek a karokat oldalsó középtartásba! Ez a kiindulóhelyzet!	a) Hason fekvésbe le! Oldalsó középtartásba fel! b) Oldalsó középtartással, hason fekvésbe le!
Térdelőülés	Helyezkedjétek el térdelőülésben! Ez a kiindulóhelyzet!	Térdelőülésbe le!
Terpeszállás, törzsdöntés, oldalsó középtartás	Ugorjatok terpeszállásba, végezzétek törzsdöntést, emeljétek (lendítsétek) a karokat oldalsó középtartásba! Ez a kiindulóhelyzet!	a) Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartással törzsdöntésbe le! b) Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel! Törzsdöntésbe le!
Hátsó fekvőtámasz	Helyezkedjétek el hátsó fekvőtámaszban! Ez a kiindulóhelyzet!	Hátsó fekvőtámaszba le!

Az ütemezés általános, megszokott formája a számolás, tapsolás, kopogás, sípolás, zenekíséret. Az ütemezéssel, az ütemadással kapcsolatban a következőkre legyünk figyelemmel:

- Az ütemezés hangereje alkalmazkodjon a körülményekhez (terem, szabadter stb.), minden gyakorló jól követhesse.
- Tükrözze a gyakorlat dinamikáját. Gyors ütemű gyakorlatoknál az ütemezés rövid, erőteljes, pattogó ritmusú legyen. Lassú, nagy terjedelmű mozgásoknál viszont – igazodva a mozgás sebességéhez – elnyújtott, lágy tónus szükséges.
- Az ütemezést úgy adjuk meg, hogy igazodjon a gyakorlók alkatához, az osztály átlagmagasságához, azaz a viszonylag rövid végtaggal rendelkezők, valamint a hosszú, magas növésű tanulók is igazodni tudjanak a diktált tempóhoz.
- Alkalmazzuk az ösztönző kifejezéseket (pl. mélyebbre, gyorsabban stb.).
- Használjuk bátran ütemezésre a különböző irányszavakat és szakkifejezéseket (pl. előre, hátra, balra, jobbra, fel, le, hajlíts, dönts, lendíts stb.).
- Az ütemezés közben dicsérjük, jutalmazzuk a jó végrehajtást, ilyenkor a tempót tapssal diktáljuk.
- A száraz, monoton ütemezés unalmassá, álmosítóvá teszi a gyakorlat végzését, a hangszín változtatása, a hang emelése és leengedése viszont ösztönző, figyelemfelhívó. Kerülni kell azonban az „éneklő” ütemezést.
- Az ütemtartás nélküli gyakorlatokat (leggyakrabban a szökdeléseket, felugrásokat, labda feldobását és elkapását stb.) ütemezés nélkül, a tanulók által megválasztott egyéni tempóban, „szabadon” végeztetjük. Az egyéni ütemben végzett gyakorlatok elősegíthetik a koordinációs képességek fejlődését is.
- Használjuk ki a zenére végzett gimnasztikázás előnyeit! Alkalmazásával hangulatosabbá, változatosabbá tehetjük foglalkozásainkat. A zene a terhelés könnyebb elviselésének, valamint a ritmusérzék fejlesztésének nagyon jól bevált eszköze.
- Az ütemezés a gyakorlás célja, illetve a gyakorlat természete, fajtája alapján lehet:
 - lassú,
 - közepes,
 - élénk,
 - gyors.

7.2.4. A hibajavítás

„A hibák oka a jobb nem ismerése”, írta egykor Démokritosz, ókori görög atomista filozófus, az antik materializmus kiemelkedő képviselője.

A hiba akkor keletkezik, ha a gimnasztikagyakorlat végrehajtása közben a tanuló az adott mozgás kinematikai és dinamikai összetevőit meghatározó paraméterekkel szemben támasztott követelményeknek nem tesz eleget (Farkas [szerk.] 1974).

A hibától nem kell félni, a hiba nem az ördögtől való, hiszen a hiba a tanulási folyamat része!

A hiba, a hiba okának felismerése és a hibajavítás a cselekvéstanítás egyik sarkalatos pontja, nagyon fontos eleme. A gimnasztikagyakorlatok végrehajtása közben előforduló hibák első ránézésre nem feltűnőek, nem veszélyesek, sérülés, baleset nem igazán származhat belőlük.

Szakmai következményei, kárai a hibáknak azonban lehetnek, mert a gyakorlás és a tanulás eredménytelenségét okozhatják (rossz hatásfok, pontatlan mozgások beidegződése stb.). Ezért kell a hibákat a megjelenésük pillanatától kezdve „irtani”, azaz szakszerűen javítani.

Megkülönböztetünk balesetveszélyes, általános és egyéni hibákat. Először mindig a balesetveszélyes hibákat javítsuk, ezt követően az általános, tipikus, több tanuló által elkövetett hibákat, legvégül az egyéni hibákat. A sorrend fontos!

Hibajavításnál nagyon fontos, hogy mindig a hiba okára koncentráljunk, azt próbáljuk felfedezni. Ha az ok ismert, a hibajavítás már viszonylag egyszerű és szakszerű lesz.

Hibajavításnál mindig a megfelelő, a jó végrehajtást kell kimondani, nem pedig azt, hogy milyen hibát ne végezzen, ne kövessen el a tanuló! Például: „Nyújtsd ki a térdedet!” Ez jó hibajavítás. „Ne hajlítsd a térdedet!” Ez helytelen közlés.

A hibajavításra vonatkozó megjegyzéseket a gyakorlatvezetés folyamatában kell megtenni. A számolással történő ütemezést felfüggesztjük, „felszabaddítjuk a száncat”, mással, pl. tapsolással helyettesítjük (vagy egyáltalán nem ütemezünk), és közben tagolt beszéd formájában, egy-két szóban, rövid mondatban, a lényegre szorítkozva ismertetjük a hibát. Kerüljük az „éneklő” ütemezéssel történő hibajavítást! A számolással végzett ütemezéshez inkább egy kicsit később, de pontosan, kellő időben és ütemszámnál kell visszakapcsolódnunk!

Pl.:

- „Emeld meg a fejed!” – ...3, 4!
- „Nyújtsátok a térdeteket!” – ...7, 8!
- „Döntésnél egyenes a hát!” – 1, 2...!

7.3. A gimnasztikagyakorlat-vezetési módszer megválasztásának szempontjai

Felmerül a kérdés, hogy a sok gyakorlatvezetési módszer közül éppen melyiket válasszuk. Nem lehet csak úgy hasra ütve, tetszőlegesen alkalmazni a gyakorlatvezetési módszereket.

A gyakorlatvezetési módszer megválasztása alapvetően hét dologtól függ
(Metzing 2010 nyomán):

- a gyakoroltatás célja,
- a csoport összetétele,
- a gyakorlat bonyolultsága,
- a terhelés intenzitása,
- a helyszín,
- a rendelkezésre álló terület nagysága és a létszám viszonya,
- a klimatikus viszonyok.

Nézzük a hét tényezőt kissé részletesebben, fordítsuk le a mindennapok nyelvére.

- *A gyakoroltatás célja:*
 - bemelegítés
 - képességfejlesztés
 - levezetés
 - mozgástanulás
 - játék stb.
- *A csoport összetétele:*
 - homogén-heterogén
 - a tanítványok életkora, száma
 - a tanítványok előképzettsége
 - szaknyelvi előképzettség
 - motoros előképzettség
 - gyakorlatrepertoár
- *A gyakorlat bonyolultsága:*
 - a gyakorlat bonyolultsági foka
 - a gyakorlat szerkezete
 - a gyakorlat ismertsége
- *A terhelés intenzitása:*
 - időkihasználtság
 - a terhelés és a pihenés aránya („holtidő”)
- *A helyszín:*
 - tornaterem
 - kondicionálóterem
 - uszoda
 - szabadtér

- *A rendelkezésre álló terület nagysága és a létszám viszonya*
- *A klimatikus viszonyok:*
 - napszak
 - évszak
 - hőmérséklet
 - égöv
 - tengerszint feletti magasság stb.

7.4. A gimnasztikagyakorlatok tervezése, szerkesztése

Az óratervek, edzéstervek, motoros képességet fejlesztő felkészítési tervek alapját gimnasztikagyakorlatok, különböző módon rendezett gyakorlatso-rozatok, illetve gyakorlatláncok képezik.

A különböző programokban megjelenő gyakorlatok tervezési szempontjait minden esetben a fejlesztési célok határozzák meg. Így a gyakorlattervezésnek vannak általános és speciális szempontjai.

Az általános gyakorlattervezési szempontokat többnyire a testnevelésóra, a rekreációs foglalkozás és minden versenysportág gyakorlatprogramjának elkészítésekor figyelembe kell venni, míg a speciális gyakorlattervezési szempontokat egy adott sportág, versenyszám specifikumainak kell alárendelni.

Nézzük részletesebben, rendszerbe foglalva a gimnasztikagyakorlatok tervezésének szempontjait (*Metzing 2010*).

1. A gyakorlatprogram *céljének* meghatározása.
 - A megcélzott motoros képességek fejlesztésének megalapozása.
 - A megcélzott motoros képességek szinten tartása.
 - A megcélzott motoros képességek fejlesztése.
2. Az *életkori sajátosságoknak*, a motoros képességfejlesztés szenzitív időszakainak, a képességeknek, a domináns szervrendszereknek, a fejlesztési életkornak és domináns módszereknek a figyelembevétel.
 - Az egyéni vagy csoportos gyakorlatprogram tervezésének sajátosságai.
 - A korcsoport szaknyelvi és motoros felkészültségi szintje, aktuális kondicionális állapotának figyelembevétel.
 - A gyakorlatprogram megkezdése előtt, végrehajtása közben és végrehajtása után alkalmazott szintfelmérő gyakorlattesztek kiválasztása.
3. A fejlesztési cél megvalósításához szükséges mozgás és *gyakorlatanyag kiválasztása*, a gimnasztika formális és funkcionális gyakorlatrendszere által kínált lehetőségekből.
 - A test arányos és szimmetrikus foglalkoztatása.

- Az agonista és antagonisták izomcsoportok közötti egyensúly megtartása vagy helyreállítása.
 - A gyakorlat többszöri, folyamatos végrehajthatóságának biztosítása azáltal, hogy a kiinduláshelyzet és a befejezőhelyzet lehetőleg azonos legyen.
 - A sportági speciális képzésből fakadó aránytalanságok, elváltozások megelőzése és helyreállítása.
 - A sportágspecifikus vagy a testnevelésóra fő részéből adódó követelmények figyelembevétele, a célgimnasztika-gyakorlatok tervezései.
 - A gyakorlatokhoz közvetlenül kapcsolódó terhelési összetevők meghatározása, a gyakorlatok intenzitásának tervezése, az energiaszolgáltató rendszerek edzése szempontjából.
 - Az alkalmazott ellenállások nagyságának pontos tervezése.
 - Az ismétlésszámok, sorozatszámok, pihenési idők tervezése.
 - A gyakorlatok végrehajtási tempójának, sebességének tervezése.
 - A gyakorlatsorozatok és gyakorlatláncok végrehajtási időtartamának tervezése (pl. bemelegítésnél).
4. A természetes és az épített élettelen, valamint a társas *környezeti feltételek*, lehetőségek figyelembevétele.
5. *Tárgyi eszközök*, szerek alkalmazási lehetőségeinek feltételei.
6. Az *előző és a következő* sportfoglalkozás célja és tartalma.

7.5. A gimnasztikagyakorlatok oktatása

A gimnasztika hatalmas, változatos gyakorlatrendszerrel rendelkezik, a variációs lehetőségek száma akár végtelennek is mondható. A jól kiválasztott gyakorlatok és a jól összeállított gyakorlatsorozatok kiváló eszközök lehetnek mindenfajta sportfoglalkozás céljainak elérésére.

A gyakorlatok kiválasztása a nagy halmazból igen sok tényezőtől függ (néhány példa):

- az előző sportfoglalkozás tartalma,
- a sportfoglalkozás célja,
- a sportfoglalkozás fő részének tartalma,
- a tanulók életkori sajátossága,
- a tanulók értelmi és érzelmi fejlettségi szintje,
- a tanulók szaknyelvi és motoros előképzettsége,
- a tanulók aktuális kondicionális állapota,
- a tanulók aktuális pszichés állapota,
- a rendelkezésre álló terület (tornaterem, kondicionálóterem, szabadtér, uszoda),
- klimatikus viszonyok, évszak, napszak,
- a következő foglalkozás tartalma stb.

A sportfoglalkozás elején, a bemelegítés során elvégzett gimnasztikagyakorlatok készítsék elő a szervezetet a nagyobb megterhelésre, illetve az óra és az edzés fő részét képező mozgásanyagra.

Az egyszerű, csak egy izomcsoportot foglalkoztató gyakorlatoknál előnyösebbek az egyszerre több izomcsoportot foglalkoztató, összetett gyakorlatok.

A gyakorlatsorozatot alkotó gimnasztikagyakorlatok sorrendjére egy mindenkor érvényes sémát nem adhatunk, de néhány alapelvet célszerű betartani.

- Általában könnyű lábgyakorlatokkal (járás, futás, szökdelés) kezdünk, a keringésfokozás érdekében.
- Ezután következzenek a nyújtó hatású gyakorlatok és az erősítő hatású gyakorlatok. Csak már nyújtó hatású gyakorlattal megnyújtott izmot erősíthetünk, vagyis először mindig nyújtó hatású gyakorlattal kezdünk, az adott testrészre vonatkozóan!
- Az ízületek és izomcsoportok foglalkoztatását állandóan váltotassuk. Két, ugyanolyan izomcsoportot erősítő gyakorlat – ha azt valami nem indokolja – ne kerüljön egymás mellé.
- Törekedjünk a mindkét oldalra arányos, szimmetrikus foglalkoztatásra.
- A gyakorlatok sorrendjében ügyeljünk arra, hogy az antagonisták izmokat is foglalkoztassuk (különösen erősítő hatású gyakorlatok után!).

Iktassunk be a gyakorlatsorozatba a foglalkozás fő részével kompatibilis, azzal adekvát célgimnasztikai és rávezető (a mozgástanulást segítő) gyakorlatokat is.

Alkalmazzunk légzőgyakorlatokat is.

Kisgyerekeknél vagy az oktatás kezdeti szakaszában különösen figyeljünk az életkori sajátosságokra, egyszerű, kevés alapformát tartalmazó, utánpótlás és játékos gyakorlatokat alkalmazzunk. Ezekkel a gyakorlatokkal pozitívan tudunk hatni a gyerekek érzelmvilágára, emocionálisan kedvező légkört tudunk kialakítani. Csak addig alkalmazzuk, amíg a kívánt mozgás kialakítását elősegítik.

A tanulóknak mielőbb el kell sajátítaniuk a gimnasztikagyakorlatok szabad, felesleges erőfeszítés nélküli, gazdaságos, folyamatos és könnyed végrehajtását.

A kellő gimnasztikai alapok után sorra kerülhetnek a lendületesebb, több alapformát tartalmazó, 4–8 mozgásütemű gimnasztikagyakorlatok. Ezek a gyakorlatok is feleljenek meg a tanulók képzettségének, mozgásfejlődési szintjének. Ellentétes mozgásokat, egyidejű kapcsolatokat csak képzett csoport esetében alkalmazzunk.

Az első pillanattól törekedni kell arra, hogy a tanítványok helyes technikával, pontosan, belső igényességgel hajtsák végre a gyakorlatokat, mert akkor később, az összetett gyakorlatokat is szépen pontosan tudják majd végrehajtani. A gyakorlat hatásfoka is nagyobb a pontos technikai végrehajtás esetén.

A gimnasztikagyakorlatok, gyakorlatsorozatok, gyakorlatláncok oktatásánál kiváló segítő tényező lehet a gyakorlat tempójához pontosan igazodó zenekíséret, különösen a szabályos ritmusú gimnasztikagyakorlatok esetében. A zene a pontos mozgásvégrehajtást segíti, de az esztétikai nevelés szempontjából is jelentős lehet.

Megjegyzés: további, ide is vonatkozó, hasznos módszertani információk találhatóak még A bemelegítés és a levezetés eszközei és módszerei című 8. fejezetben!

7.5.1. A szabadgyakorlatok oktatása

A szabadgyakorlatok oktatására a fent ismertetett szempontok az irányadók. A gyakorlatok kiválasztásánál és összeállításánál figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait és előképzettségi szintjüket.

Már az oktatás kezdeti szakaszában törekedjünk az alapvető tartásos helyzetek és alapmozgásformák megtanítására. Ügyeljünk az egyes gyakorlatok helyes technikai kivitelezésére. Ne engedjük meg a pongyola végrehajtást, a hibás mozgást állandóan javítsuk.

A tantervi anyagnak és az életkornak megfelelően, tartsuk be a gyakorlatok oktatásának folyamatában a fokozatosság elvét. Ne tervezzünk a tanulók motoros képességét, mozgásszerveződését, mozgásfejlettségét meghaladó, nehéz, összetett gyakorlatokat, ugyanis jól szerkesztett egyszerű gyakorlatokkal is elérhető a kitűzött cél.

Gyakorlatvezetésünk legyen változatos, kerüljük az egyhangúságot.

A gyakorlatokat előre tervezzük meg, esetleg rögzítsük rajzírással. Az ötleteszerű gyakorlatvezénylés nem lehet szakszerű.

Kezdetben a gyakorlatokat lassú tempóban végeztessük, majd később térjünk rá a gyakorlat meghatározott tempójára.

Hívős, szeles időben vagy fűtetlen tornateremben élénk tempójú gyakorlatokat vezényeljünk, és törekedjünk a gyakorlatok gyors váltására.

Mivel a szabadgyakorlatok általában kissé „elvont, száraz” mozgások, a gyakorlatvezetés legyen – a szakszerűségen túl – közvetlen, vidám és szórakoztató. A szabadgyakorlatok között ezért tanácsos egy-két tréfás, ügyességi gyakorlatot is alkalmazni.

A szabadgyakorlatokhoz a tanulókat nyitott többsoros vonalalakzatban, körben vagy „szétszórt”, meghatározatlan elhelyezkedésben állítsuk fel, a gyakorlatvezető tanár vagy edző azon a helyen tartózkodjék, ahonnan jól látja tanítványait és őt is jól látják.

A szabadgyakorlatok oktatásáról leírtak vonatkoznak a társas, a kéziszeres és az egyéb szeryakorlatok oktatására is, de azok kiegészülnek az adott szerekre vonatkozó speciális ismeretekkel is.

7.5.2. A társas gyakorlatok oktatása

A szabadgyakorlatok megfelelő szintű elsajátítása, illetve a velük kapcsolatos megfelelő jártasság megszerzése mindig előzze meg a társas gyakorlatok oktatását.

Először az egyszerű, kötetlen formájú páros gyakorlatokat végeztessük tanítványainkkal, csak később térjünk rá a nehezebb, határozott formához kötött páros gyakorlatokra, még később a hármas, négyes és az ennél is nagyobb számú csoportos gyakorlatokra. Az előkészítő mozgásanyag eleinte csak egy-két társas gyakorlatot tartalmazzon.

A társak kiválasztásánál általános elv, hogy lehetőleg azonos testmagasságú és testtömegű tanulók alkossanak párokat vagy csoportokat, de ha a gyakorlat jellege mást igényel, akkor annak megfelelően válogassuk össze őket (pl. a társ dobásához könnyű testtömegű és ügyes tanulót válasszunk). A csoportok kialakításának legcélszerűbb módja a menetből fejlődéssel való csoportalakítás.

Az egyszerre történő végrehajtás érdekében pontosan határozzuk meg a kiindulólhelyzetet, egyértelműen mondjuk el, mutassuk vagy mutattassuk be a gyakorlatot, és követeljük meg a kötetlen formájú gyakorlatoknál is a jelre történő kezdést és befejezést.

Törekedjünk arra, hogy a társas gyakorlatokat jó hangulatban végezzék a tanulók, engedjük meg a nevetést, egymás biztatását.

A balesetveszélyes gyakorlatokat filcen vagy szőnyegen végeztessük, és a megfelelő biztosításról is gondoskodjunk.

A tanár gyakorlatvezetése határozott és egyértelmű legyen.

A szerepcserékkel végzendő gyakorlatoknál a cserék minél rövidebb idő alatt történjenek meg, ha szükséges, inkább ismételjük meg a feladatok közlését.

7.5.3. A kéziszergyakorlatok oktatása

A későbbiekben, a különböző kéziszer oktatásának ismertetésekor általában csak az adott kéziszerre vonatkozó információkat közöljük, itt azonban a minden kéziszerre alkalmazható módszertani tanácsokat gyűjtöttük csokorba (*Farkas [szerk.] 1974 nyomán*).

Egy-egy kéziszer alkalmazása előtt a tanulókat ismertessük meg az adott szerrel. Ismertessük velük röviden az adott kéziszer használatának előnyeit, a kéziszer szokásos hordmódjait, a szer helyes kezelési technikáját, a szer nem megfelelő használatából adódó balesetek lehetőségeit.

A kéziszer kiosztása szervezeten, meghatározott rendben történjen, jó időkihasználással. Készítsük vagy készíttessük ki a szereket a foglalkozás előtt, a megszokott helyre (szertár, tornaterem). A csoport minden tagja vagy minden

pár kapjon egy-egy szert, a rendelkezésre álló szermennyiség és a tanórai feladatok függvényében. A rendelkezésre álló hely, a tanulói létszám és a meglévő szerek száma alapján célszerű a kiosztást megszervezni. A tanulók meghatározott rendben, leggyakrabban egyenként vegyék fel a kéziszer, de kijelölhetünk állandó kéziszerkiosztót is a csapatvezetők vagy a felmentettek köréből.

A kéziszer összegyűjtése, elrakása a szerek kiosztásánál leírt elvek alapján történjen.

Az ütemtartás nélkül, egyéni ütemben végzett gyakorlatok megindítása és megállítása egyszerre történjen, ezzel baleseteket előzhetünk meg. Határozottan követeljük meg a pontos végrehajtást, a rendbontókat azonnal figyelmeztessük, fegyelmezzük.

A szerek pontos, célszerű kezelése, használata, előnyös kihasználása kerüljön a figyelem középpontjába, és a hibajavítás erre irányuljon.

Mindig tiszta, sérülésmentes kéziszer kapjanak a tanulók, sőt bevonhatjuk őket a kéziszer rendben tartásába is. Tiszta, rendezett szertárban tartsuk a kéziszerket, ezzel hasznos pedagógiai hatásrendszert közvetíthetünk tanítványaink felé.

7.5.3.1. A babzsákgyakorlatok oktatása

Lehetőleg minden gyereknek legyen babzsákja. Ha nincs, akkor párokat jelöljünk ki és felváltva gyakoroljanak a tanulók. Célszerű ilyen esetben minél több, párokban végezhető gyakorlatot alkalmazni.

A gyakorlatok végrehajtásához legyen meg a szükséges hely.

A célszerű alakzatok:

- nyitott vonal
- nyitott oszlop
- kör
- szétszórt alakzat

A babzsákgyakorlatok végezhetőek egyénileg, párokban és csoportokban is. A gyakorlatok kezdése és befejezése is rendezett formában, egyszerre történjen.

Az utasítások a babzsákra vonatkozzanak.

Gyakorlat közben kapjanak a tanulók megfelelő lehetőséget az önálló, szabad próbálgatásokra, időnként bízunk rájuk a feladat megoldását is.

Mivel a babzsákgyakorlatokat rendszerint gyerekek körében alkalmazzuk, az ütemezést csak egyes gyakorlatoknál, azt is legfeljebb két ütemben végezzük.

A babzsákgyakorlatok sokféle hatás kiváltására alkalmasak. Kiemelhető, hogy a fejre tett babzsákgyakorlatok igen jó testtartásjavító hatást eredményeznek.

Alkalmazzunk minél több utánczó, játékos és versenyszerű babzsákgyakorlatot (Ki tudja a legtöbbszor? Ki tudja a legtovább?).

7.5.3.2. A labdagyakorlatok oktatása

A labdagyakorlatok módszertanánál a felfújt labdáról, a kislabdáról és a tömöttlabdáról (medicinlabdáról) kell említést tenni.

A *felfújtlabda-gyakorlatoknál* az alkalmazott alakzatokra, a szervezésre, a gyakorlatvezetésre fokozott figyelmet kell fordítani. A felfújt labdát ne hagyományos kéziszerként használjuk, mint például a kézisúlyzót, és ne szabadgyakorlatokat végeztessünk, felfújt labdával a kézben, hanem a labda jellegének megfelelő labdavezetések, labdaleütések, dobásokat, átadásokat, lövéseket, gurításokat stb. végeztessünk.

A felfújt, illetve gumilabdával végzett gyakorlás közben fokozott figyelmet fordítsunk a guruló labdára. Az a tanuló, aki elejtette a labdát, igyekezzen minél gyorsabban megfogni és visszaállni a gyakorlóhelyére.

A játékos versengés jó hangulata ne okozzon fegyelmetlenséget.

A *kislabdagyakorlatok* mozgásanyaga nagy hasonlóságot mutat a babzsákgyakorlatokkal, így az ott felsorolt módszertani ajánlások a kislabdagyakorlatoknál is érvényesek.

A párokban végzett kislabdagyakorlatoknál kezdetben közelebb álljanak a párok egymáshoz, később lehet a távolságot fokozatosan növelni. A célba dobásoknál ugyanígy járjunk el, a távolságot változtassuk és a célterület nagyságát csökkentjük, a fokozatosság elvét betartva.

Kezdetben egy kislabdával végeztessük a feladatokat, később a párok két kislabdával is dolgozhatnak.

A kislabda dobása jelre, egyszerre történjen, csakúgy, mint a labdák összeszedése.

A *tömöttlabda-gyakorlatok* (medicinlabda-gyakorlatok) vezetése gondos felkészülést és felkészítést kíván mind a tanár, mind a tanulók részéről, ezért a szervezéssel, gyakorlatvezetéssel kapcsolatos feladatokat körültekintően kell elvégezni.

A labdák kiválasztásánál mindig a tanulók életkora és a foglalkozás célja legyen az irányadó. Fiatalabb életkorban a ½- és 1 kg-os, úgynevezett hajszalabdát vagy gumilabdát használjunk. A nagy labdával végzett gyakorlatokat mindig előzze meg megfelelő bemelegítés néhány szabadgyakorlattal, a tényleges labdás, nyújtó hatású és erősítő hatású munkát csak ezután kezdjük el.

Lehetőleg minden tanulónak jusson egy-egy labda a gyakorlatokhoz. Kevesebb labda esetén párokban vagy csoportokban gyakoroltassunk.

A labda kiosztásáról és helyre viteléről szervezeten kell gondoskodni. Kijelölt helyről vegyék fel a labdát – már a szer felvétele előtt közöljük a labda

hordási módját – és a kijelölt helyre tegyék azt vissza. A labdafelvétel egyes oszlopban haladással menet vagy lassú futás közben gyorsan történik. Így kezünk egyforma súlyú, színű és minőségű labdát előkészíteni, mert így a tanulók nem „válogathatnak”. A labda leggyakoribb és legmegfelelőbb hordásmódja: a bal hónalj alatt.

A labdagyakorlatok felállási alakzata egész távolságnál nagyobb térközű nyitott kétsoros vonal, a tanulók egymással szemben, amelyet már labdával a kézben kialakíthatunk. A gyakorlatok körben vagy szétszórt alakzatban is végezhetők.

A vezényszavak a labdára vonatkoznak, pl.: „Labdát tarkóra!” vagy „Labdaleengedés oldalsó középtartásba!” Az egyéb kiindulópályák (ülések, fekvések) végrehajtásának módját a tanulók tetszés szerint végezzék el, de a gyors végrehajtást követeljük meg. A gyakorlatok ütemezését a gyakorlat jellege határozza meg. Az ügyességi gyakorlatokat ütemtartás nélkül végeztessük, csak a kezdést és a befejezést követeljük meg egyszerre, vezényszóra. A labdadobásoknál tanítsuk meg helyesen és biztonságosan a szer elkapását, ne engedjük leesni a labdát. Nehezebb gyakorlatok végzése után letehetik a labdát a talajra, de ezt mindig jelezzük. A dobásokat a könnyebb egyéni dobásokkal kezdjük, majd fokozatosan tanítsuk a páros dobásokat, növelve a távolság hosszát, változtatva a kiindulópályát és a közben végezhető feladatokat. Mindig végeztessünk testtartásjavító, ügyességi, küzdő és játékos gyakorlatokat is. Nehéz tömöttlabda-gyakorlatok vezetésénél fokozottan ügyeljünk az esetleges sérülések elkerülésére!

7.5.3.3. A botgyakorlatok oktatása

A fabotot a lányok és a fiúk gimnasztikájában egyaránt felhasználhatjuk, a vasbotot jelentős súlya miatt a fiúknál erőt fejlesztő kéziszerként alkalmazhatjuk.

Az előkészítés során gondoskodjunk arról, hogy minden tanulónak jusson egy-egy bot. A bot előkészítése, kiosztása és a helyre vitele még fokozottabb szervezőmunkát igényel, mint a labdáké, főképp kisebb korú tanulóknál.

A bot kézbevétele és használata fegyelmezett gyakorlatvezetést igényel. Tanítsuk és követeljük meg a bot hordási módját – „súlyban” tartással vagy a jobb vállnál támasztva – a szer felvétele után és a haladással végzett gyakorlatok közben.

Vezényszavaink, utasításaink a botra vonatkoznak.

A botgyakorlatok célszerű felállási alakzata a nyitott vonal, mely az egész távolságnál nagyobb legyen. Az alakzatot 45 fokkal elforgatva, „Félbalra! Át!”-tal még nagyobb helyet nyerünk, így a bot egyik végén fogással végzett gyakorlatoknál is elegendő teret biztosítunk. Ezzel elkerüljük a balesetet és a fegyelmezetlenséget.

A bottartások oktatásánál fokozatosan tanítsuk az egyszerűbb vízszintes, később a függőleges és a rézsútos bottartásokat, illetve az ezekkel összekötött botgyakorlatokat. A helyes bottartás végeztetésével szinte minden esetben testtartásjavítást végzünk, ezért ennek pontos végrehajtását követeljük meg.

7.5.3.4. A kéziszúlyzó-gyakorlatok oktatása

A kéziszúlyzót a lányok és a fiúk sportfoglalkozásain egyaránt felhasználhatjuk, de csak a felső tagozattól kezdve.

Kezdetben az 1 kg-os, később a 2 kg-os kéziszúlyzót adjuk a tanulók kezébe. A megterhelést és a gyakorlatok hatását azzal is fokozhatjuk, ha két súlyzót fogunk egy kézben. Ilyenkor jobb és bal kézzel is végeztessük a gyakorlatot.

A súlyzók előkészítését, kiosztását és helyre vitelét a már ismertetett kéziszergyakorlatokhoz hasonlóan végezzük. A súlyzó egységes hordási módja: mélytartás, egy-egy súlyzó mindegyik kézben.

A kéziszúlyzó-gyakorlatoknál alkalmazott legcélszerűbb alakzat az egész távolságnál nagyobb nyitott vonal vagy oszlop. Azoknál a gyakorlatoknál, amelyeknél a két súlyzó közel kerül egymáshoz, illetve a súlyzó összeütése történik, hívjuk fel a tanulók figyelmét az óvatosságra, nehogy egyik súlyzóval a másik kezüket megüssék, ujjukat odacsípjék.

Kisebb tanulóknál a hajlításokat, döntéseket, törzskörzéseket tarkóra tett súlyzóval végeztessük, a nagyobbaknál oldalsó középtartást, illetve magastartást is alkalmazhatunk. Végeztessünk minden alkalommal a súlyzó jellegének megfelelő testtartásjavító gyakorlatokat (erősítő hatású hátgyakorlatokat, nyújtó hatású kargyakorlatokat, ezen belül főleg karhúzásokat).

Vezényszavaink, utasításaink a súlyzóra vonatkozzanak. Mint a többi kéziszernél, használjuk fel itt is a szabadgyakorlatként már megismert mozgáselemeket.

A nehezebb gyakorlatok közötti pihenők alatt a tanulók a súlyzókat tegyék le a lábuk elé a talajra. A szer felvétele és talajra tétele vezényszóra vagy utasításra történjen. A nehezebb gyakorlatoknál fokozottan hívjuk fel a figyelmet az óvatosságra, a baleset elkerülése érdekében.

A kéziszúlyzó-gyakorlatokat végezhetjük pad, zsámoly és bordásfal felhasználásával is.

7.5.3.5. A homokzsákgyakorlatok oktatása

A homokzsákgyakorlatokat kisebb gyerekeknél nem alkalmazzuk, a felső tagozatban, középiskolában, továbbá a felnőttek és a sportolók gimnasztikájában azonban eredményesen használhatjuk fel.

A gyakorlatok oktatását előzze meg más, nehezebb kéziszer, pl. a tömött-labda-gyakorlatok tanítása. A homokzsák jelentős súlya fokozott megterhelést jelent a szervezet számára, ezért tanulóink rendelkezzenek megfelelő erővel. A gyakorlatok összeállításánál tartsuk be a fokozatosság elvét.

A homokzsák hordási módja: homokzsák a bal vállon, fogás jobb kézzel, tenyér előre. Minden tanulónak jusson egy homokzsák. A gyakorlatokhoz célszerű felállási alakzat az egész távolságnál nagyobb nyitott alakzat, lehet vonal és oszlop is.

Először a könnyebb, kétkezes fogással végezhető tartásokat, emeléseket tanítsuk, később a lendítéseket, körzéseket. Majd ezeket a mozgásokat térdrugózással, szökdeléssel, törzsmozgással összekötve. Ezután az egy kézzel végezhető gyakorlatokat oktassuk. Ezt akkor végezzük helyesen, ha a kéziszert a kar folytatásában vezetjük. Hiba, ha a csukló a homokzsák mozgásakor megtörik. Törekedjünk a nyújtott karú végrehajtásra.

A kéziszer aránylag nagy súlya miatt a lendülettel végzett mozgások tempója gyors, erre külön hívjuk fel tanulóink figyelmét.

Vezényszavaink a homokzsákra vonatkoznak. Gyakorlás közben többször tartsunk pihenőt.

Növelhetjük a homokzsákgyakorlatok hatásfokát, ha pad vagy bordásfal felhasználásával végeztetjük azokat.

7.5.3.6. Az ugrókötel-gyakorlatok oktatása

Az ugrókötel hossza általában adott, de változtatni lehet rajta. Akkor jó, ha a kötel közepére rálépve, és a kötel két végét fogva a kötel mellmagasságig ér. A kötel hossza csökkenthető azzal is, hogy egyszerűen beljebb fogjuk.

Az ugrókötel hordási módja: kétrét vagy négyrét hajtjuk és bal kézben, mélytartásban fogjuk. Vállunkon keresztbe is tehetjük, a derék köré is csavarhatjuk a kötelet járás vagy alakzatalakítás közben.

Minden tanulónak jusson egy-egy ugrókötel. A szer letétele előtt a négyrét hajtott kötelre célszerű csomót kötni, és úgy lerakni a kijelölt helyre. Legközelebb kevesebb időt kell a szer előkészítésére fordítani. Ebben a formában jól tárolható a szertárban az ugrókötel.

Az ugrókötel-gyakorlatokhoz célszerű alakzat az egész távolságnál nagyobb távolságra nyitott vonal vagy oszlop, ahol minden második sor lépjen egy lépést oldalra. Így a köteláthajtásokhoz is elegendő tér áll rendelkezésre.

Az áthajtásokat először a legegyszerűbb módon, szökdeléssel kezdjük. Az első áthajtás indítása vállból történik, a helyes kötelhajtást a továbbiakban csuklóból, kissé hajlított és rögzített könyökkel végezzék a tanulók. Csak annyi erőfelhasználás kell, amennyi éppen az áthajtáshoz szükséges. Ez a gazdaságos köteláthajtás a következő, nehezebb, összetettebb mozgások végrehajtásánál

válik igazán fontossá. Nagy hiba az erősen hajlított könyökkel, vállból történő kötélhajtás, valamint a felkapott sarokkal vagy felkapott térdrel végzett szökdelés.

A kötéláthajtás karkeresztezéssel is történhet.

A haladással végzett kötélhajtásokhoz nagyobb kötélhosszt, illetve nagyobb egymástól való távolságot biztosítsunk.

A szökdeléssel járó gyakorlatok ütemtartással és ütemtartás nélkül is végezhetőek. Az ütemtartás nélkül végzett gyakorlatok esetében határozzuk meg az ismétlésszámot (pl. 25 ×), vagy a rendelkezésre álló időt (pl. 30 másodperc). Az ütemtartás nélkül végzett gyakorlatot egyszerre kezdjék a tanulók, a tanár pedig figyelje az utolsók teljesítését, és csak utána állítsa meg véglegesen a gyakorlást.

A vezényszavak, utasítások a kötélre vonatkoznak.

7.5.3.7. A gumikötél-gyakorlatok oktatása

A gumikötél hossza általában adott. A fogástávolság a gyakorlat jellegének megfelelően változtatható. Kezdők esetében nagyobb, haladók esetében kisebb fogástávolságot követelünk meg.

A gumikötél-gyakorlatokkal csak kellő intenzitású, szabadgyakorlattal elévített „előmelegítés” után foglalkoztassuk tanítványainkat.

A tanulók előképzettsége és életkora legyen a fix pont a gumikötél-gyakorlatok kiválasztásánál. Fiatalabb korban először csak egyszerű húzásokat, kis távolságú ellenállás-leküzdéseket alkalmazunk, később következhetnek az összetettebb, nagy hatású, feszítő és hajlító nagy izomcsoportokat erősítő gyakorlatok. A különböző test- és végtaghelyzetek megtartása (izometriás munka) már önmagában jelentősen fejleszti az erőt. A gyors tempójú kötélhúzások főleg a gyorsasági erőt fejlesztik.

A nyújtó hatású, az erősítő hatású és az áthajtasos gumikötél-gyakorlatokat felváltva célszerű végezteni.

A legcélszerűbb alkalmazott alakzat és a gumikötél hordmódja ugyanaz, mint az ugrókötél-gyakorlatoknál.

A kiindulóhelyzetek elrendelésekor meg kell határozni a kötélnél helyzetét, tartását. A vezényszavak jelen esetben is a gumikötélre vonatkoznak. A feladatok többsége a gumikötél nyújthatóságán alapul, ezért a tanulóknak nagyon óvatosnak kell lenni a gyakorlatok végrehajtása során. Ne engedjék el a megnyújtott, feszültség alatt lévő gumikötelet, mert azzal sérülést okozhatnak maguknak és társaiknak is.

A gumikötél-gyakorlatokat végezhetjük ütemtartással és ütemtartás nélkül is. Utóbbi esetben is együtt kezdjék és fejezzék be a gyakorlatot a tanulók.

Ha párban dolgoznak tanítványaink és különböző feladatokat végeznek egy időben, ne feledkezzünk el a szerepcseréről.

7.5.4. Egyéb szergyakorlatok oktatása

Az egyéb szergyakorlatok közül hármat választottunk ki (pad, bordásfal, kiegészítő tornakészlet [KTK]), azok oktatását ismertetjük az alábbiakban. A leírtak segíthetnek, orientálhatnak a további egyéb szergyakorlatok alkalmazása esetén is.

7.5.4.1. A padgyakorlatok oktatása

A szabadgyakorlatoktól nehezebbek, hatásosabbak a padgyakorlatok, ezért értékes részei a sportfoglalkozásoknak. A padgyakorlatok előkészítését is szabadgyakorlatokkal szoktuk megoldani.

A gyakorlás előtt ellenőrizzük a padokat, mert a sérült szerek baleseteket okozhatnak.

Életkortól függően, padonként 6–10 tanuló dolgozhat.

Kisebb gyerekek esetében célszerű a padokat előre a helyükre készíteni, és az így elhelyezett padokhoz állítsuk a tanítványokat.

Ha nincs kellő számú pad, a tanulókat két csoportba osztjuk, így ők felváltva gyakorolnak. A padnál éppen nem dolgozó tanulók közben szabadgyakorlatokat, kéziszergyakorlatokat végezhetnek, mintegy kiegészítő feladatként.

A pad hordmódját rögtön az elején sajátítsák el a tanulók. Mindig vezényszóra végezzék a tanulók a pad szállítását. A hordmód kor- és létszámfüggő, *három* változata ismert.

- A pad két oldalán állnak fel a tanulók oszlopban, egyik oszlop kissé hátrébb. Felemelik a padot és a kijelölt helyre viszik. Ez a legegyszerűbb hordmódja a padnak.
- A tanulók a pad bal oldalán állnak fel oszlopban, jobb kézzel alsó, bal kézzel felső fogással. A másik oldalra is állíthatjuk a tanulókat, akkor mindent fordítva kell csinálniuk. Felemelés után a tanulók a kellő helyre viszik a tornapadot.
- A felállás és fogás megegyezik az előzővel, de a padot felemelés után a fejük fölé emelik.

A legtöbb feladathoz legalkalmasabb a cikcakk elhelyezkedési forma.

Az oktató a gyakorlás közben úgy változtassa helyzetét, hogy jól lásson, és őt is jól láthassák a tanítványok.

A gyakorlat bemutatásához vagy bemutattatásához igen alkalmas eszköz a számoly, mert a bemutatás így mindenki által láthatóvá válik.

A felemelt pad alkalmazásakor figyeljen a tanár a megfelelő, biztos rögzítésre, alátámasztásra.

A pad egyik végét a bordásfal valamelyik fokába beakasztva ferde padot képezhetünk, ahol igen sok, változatos és értékes gimnasztikagyakorlatot végezhetnek tanítványaink.

A padgyakorlatok alkalmas eszközei lehetnek a sportünnepélyeknek, bemutatónak, mert látványos gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc végezhető ezzel a szerrel.

7.5.4.2. A bordásfalgyakorlatok oktatása

Csak egy sportfoglalkozásra kellően előkészített, kellő szabadgyakorlati és kéziszeres alapokkal rendelkező tanuló dolgozzon bordásfalon.

Az ideális eset az, ha minden tanítványnak jut egy-egy bordásfal. Ha ez nem lehetséges, osszuk két csoportra az osztályt. A csoportok felváltva gyakorolnak a bordásfalnál. Az osztály egyik fele tehát a bordásfalnál dolgozik, másik fele a terem közepén, vonalalakzatban szabadgyakorlatokat, kéziszergyakorlatokat végezhet, mintegy kiegészítő feladatként. A csoportok két gyakorlat után helyet cserélnek, a legrövidebb úton. A két ismert gyakorlat végrehajtása után újabb két gyakorlatot végez el ez a csoport, és csak ezután következik a csoportcsere.

A foglalkozás vezetője a két csoport között, oldalt (a „váltóterületen” kívül) helyezkedik el, így láthatja az egész osztályt.

Gyerekek esetében a bordásfal fokainak fogását madárfogással követeljük meg, mert ez a legbiztonságosabb fogásmód.

A szökdelő, függő és támaszgyakorlatokat, illetve az alsó és felső fogást változtatni ajánlott.

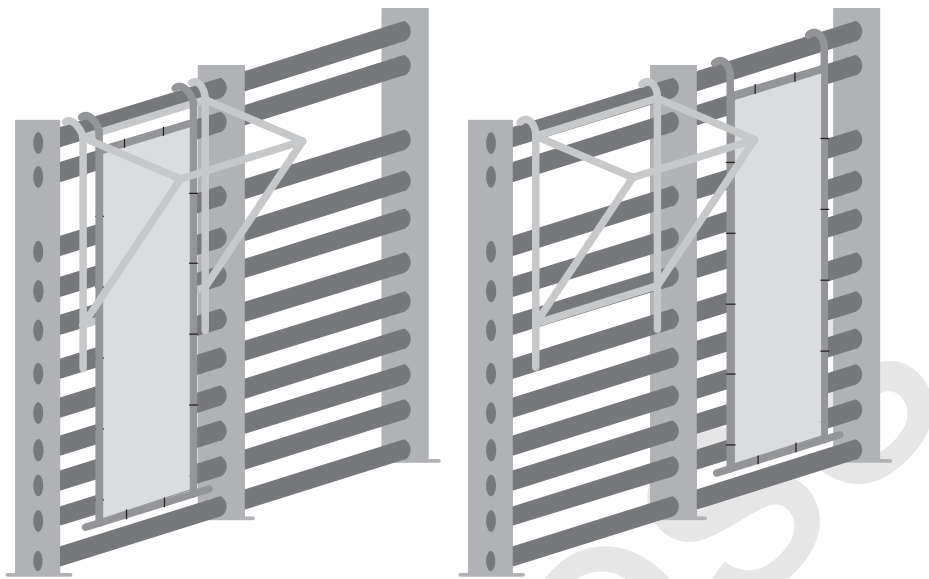
A bordásfalról többféleképpen lehetséges a nem mindig veszélytelen lejutás:

- fokenkénti egyszerű lemászás;
- képzetebbeknél függeszkedés lefelé;
- leugrás mellső függőállásból, érkezéskor fogás vállmagasságban;
- leugrás hátsó függésből (kis „alugrás”).

A szaknyelven történő közlés esetén jelölni kell a tanuló viszonyát a bordásfalhoz (mellső, hátsó, bal, jobb haránt vagy oldalhelyzet). A támasz vagy fogás helyét a bordásfal fokok számával jelöljük. A bordásfaltól való távolságot lépésben vagy méterben közöljük.

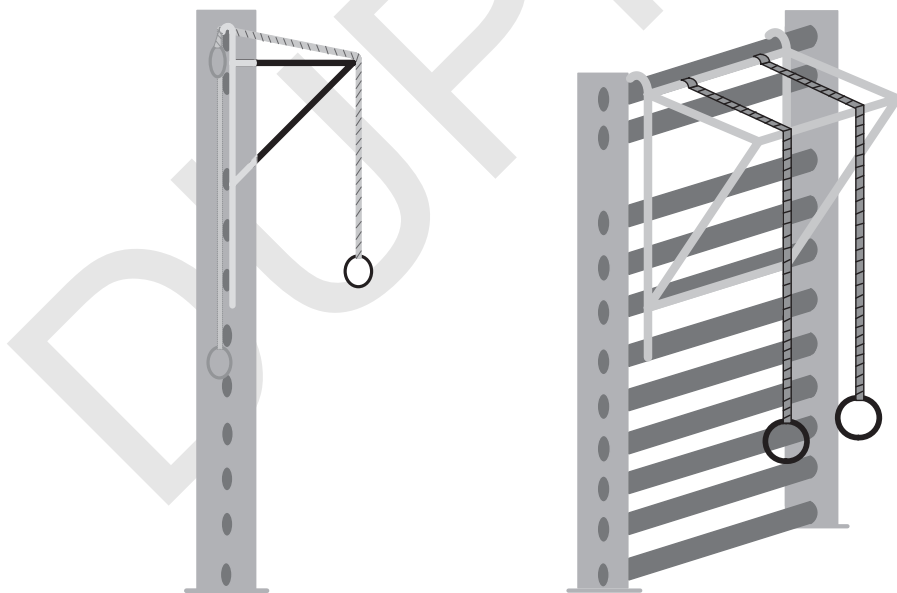
7.5.4.3. A kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatok oktatása

A kiegészítő tornakészlet (KTK) eszközei tárolása praktikusán megoldható. Kellő számú bordásfal esetén célszerű az eszközöket minden második bordásfalra vagy két bordásfalon elosztva felfüggeszteni, tárolni (199. ábra).



199. ábra

A lengőszáras gyűrű és nyújtó a bordásfal mögé lógatva is tárolható. A gyűrűt és a nyújtót az állványhoz is erősíthetjük, így az állvány mozgásával azok magassága is állítható (200. ábra).



200. ábra

A tanulóknak tanítsuk meg a szerek biztonságos mozgatását, kezelését, ami kezdetben irányítást, később is szervezettséget kíván.

Oktatásmódszertani okokból célszerű egy bordásfalpárt azonos számmal ellátni, de a bal oldalit lássuk el megkülönböztető jelzéssel (más szín, bekarikázás stb.).

Segítség lehet az is, hogy a bordásfal fokait beszámozzuk úgy, hogy alulról a 7. fok legyen a nulla, így a tornalap vagy a függőállvány levételénél a következő felfüggesztés helyét is meghatározhatjuk.

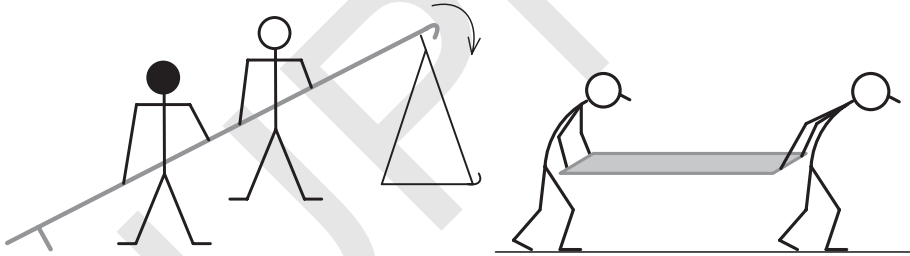
Több eszköz közös használata esetén lehetőleg azonos létszámú és képesű csoportot alakítsunk (lányok, fiúk külön), mely csoportok mindig a csapat-számnak megfelelő lappal dolgoznak (a lapokat ezért középen célszerű beszámozni).

Az eszközlevételre irányuló utasítás, vezényszó legyen mindig rövid, világos, egyértelmű.

Pl. „1-es és 2-es tanulók az állványt a kör 6-ra (piros 6-ra), utána a csapat a lapot a 0-ra helyezze!”

A tornalapok nagyobb távolságra történő szállítását 2–4 tanuló végezze, életkortól függően.

A tornalap áthelyezését, elfordítását, talajra vagy állványra helyezését, visszahelyezését két tanuló végezze (201. ábra).



201. ábra

Az alacsonyan felfüggesztett állványt egy tanuló a talajon állva mozgathatja, igazíthatja.

Az eszközök használata előtt vizsgáljuk meg a bordásfal és a KTK-eszközök állapotát is.

Kíméljük a talajra helyezett tornalapokat azzal, hogy egyszerre csak egy tanuló tartózkodik a lapon.

Az óra végén az elrakott eszközök felfüggesztését, beállítását ellenőriztesük a tanulókkal.

8. A BEMELEGÍTÉS ÉS A LEVEZETÉS ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI

Minden sportfoglalkozás bemelegítéssel kezdődik. A bemelegítés (angolul warm up) a szervezet sokoldalú átmozgatását jelenti, előkészíti a testet és a pszichét az elkövetkező nagyobb terhelés elviselésére.

A gimnasztikagyakorlatok mozgásanyagának felhasználása nélkül elképzelhetetlen a szervezet felkészítése a sportfoglalkozásokra.

Bemelegítés alatt általában azt a testnevelésóra vagy sportfoglalkozás első, bevezető részén belül, tudatosan végrehajtott, fokozatosan erősödő folyamatot értjük, amely az egész szervezetet a pihenés állapotából fizikailag és pszichikailag felkészíti a nagyobb intenzitású testnevelésóra, verseny vagy edzésfeladat elvégzésére; csökkentve ezáltal a sérülés kialakulásának veszélyét *(Harsányi 2000 nyomán)*.

A fizikai aktivitással járó terhelések bevezetéséül, előkészítéséül a nyugalmi állapothoz mért magasabb intenzitású igénybevételek fizikai, pszichikai és gondolkodásbeli (foglalkozási tudatosság, ráhangolódás, mozgásprogramok bejáratása stb.) előkészítését szolgálja a bemelegítés.

Maga az elnevezés eredete arra a funkcióra alapozott, hogy a hideg éghajlaton sportolók lehűlt izmainak, ízületeinek fel-, illetve bemelegítését szolgálja. A testhőmérséklet emelkedése a bemelegítés eredménye! Figyelem! A gimnasztikagyakorlatokkal végzett bemelegítést nem pótolja a szervezet „passzív” fölmelegítése (forró víz, szauna, infra stb.).

Részben a teljesítőképesség növelése (azaz a fokozott igénybevételre felkészülés), de még hangsúlyosabban a sérülés- és balesetmegelőzés a funkciója a bemelegítésnek.

A bemelegítés nem „előedzés”, hanem az edzés előkészítése!

A bemelegítés hatása maximum 45 percig marad meg. (Különösen hűvös időben és nagy intenzitáselvárású folytatásnál már 20 perc „pihenő” is sok.) Optimális esetben a bemelegítés és a fő rész között ne teljen el több mint 10 perc! Ellenkező esetben emlékeztető bemelegítést kell végezni (pl. sínél ez igen gyakori jelenség).

Alapvetően két bemelegítési típust különböztetünk meg, ezek a következők:

- általános bemelegítés,
- speciális bemelegítés.

A bemelegítés mellett meg kell említeni a *levezetést*, amely tulajdonképpen a „bemelegítés ellentéte”, a sportfoglalkozások végén alkalmazott eljárás, a fokozottan, magas hőfokon működő szervezet csillapítását, nyugalmi helyzetbe történő visszaállítását jelenti.

8.1. Az általános bemelegítés

Az általános bemelegítés a szervezet nyugalmi állapotból való fokozatos átvezetése egy terheléses (magasabb biológiai, fiziológiai és pszichikai készenléti) állapotba, melynek célja a tanítványok fizikai és pszichikai felkészítése a testnevelés-óra-, az edzés- vagy a versenyterhelés optimális elviselésére, a jobb teljesítmény elérése, továbbá az izom és ízületi sérülések esélyeinek csökkentése (Metzing 2010).

Az általános bemelegítés **élettani háttere** fontos a bemelegítés megértéséhez. Az ember szervezete nyugalmi állapotban vagy alacsony intenzitású mozgástevékenység közben teljesítőképességének csak kis hányadát használja ki.

Ezt a nyugalmi helyzetet a következő élettani paraméterek jellemzik:

- A szívfrekvencia alacsony.
- A vérkeringés lassú.
- Az erek viszkozitása nem megfelelő.
- A légzés felszínes, kis határfokú.
- Az izmok és az ízületek merevek, hidegek, alacsony viszkozitásúak, korlátozott a mozgáskiterjedésük, nem megfelelő a vérellátásuk.
- Az idegrendszer nem eléggé ingerelhető.
- Nyugalmi állapotban a szervezet nem alkalmas károsodás, sérülés nélkül nagy intenzitású fizikai és pszichikai terhelés elviselésére.

Az általános bemelegítés hatására a szervezetben létrejövő változások a következők:

- Az izmok hőmérséklete emelkedik.
- Az energiefelhasználás fokozatosan növekszik.
- A hajszálerek perfúziója (áteresztőképessége) nő, mert a hajszálerek kitágulnak.
- A légzés és a szív működés fokozódik, nő a légzésfrekvencia, emelkedik a pulzusszám.
- Az energiaszolgáltató rendszerek alkalmazkodnak a fokozódó terheléshez, kellő energiát biztosítanak.

- A szervezetben végbemenő biokémiai és biofizikai folyamatok gyorsabb tempót vesznek fel.
- A központi és a perifériás idegrendszer ingerelhetőbbé válik, ennek eredménye a javuló mozgáskoordináció.

Az általános bemelegítés szerkezete, mozgásanyaga és összeállítása az utóbbi időben komoly változásokon ment keresztül, elsősorban Metzging Miklós iskolateremtő gimnasztikai munkálkodásának, valamint H. Ekler Judit gondolatai eredményeként. Tudatosabb, pontosabb, a tudományos ismereteket is okosan alkalmazó rendszer jött létre, melynek elveit minden szinten, minden célcsoportban (esetleg adaptálva) alkalmazni kell.

Az általános bemelegítést *hat*, egymásra épülő **funkcionális gyakorlatblokk**-ra tagoljuk (Metzging 2010 és H. Ekler 2010 nyomán).

2. táblázat
Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése

1.	Előkészítő gyakorlatblokk	passzív és aktív statikus, nyújtózkodásszerű, lassú, kíméletes, átmozgató	izom- és kötőszöveti (fascia) fellazítás, pl. SMR-hengerrel	2–8 perc
2.	Keringésfokozó gyakorlatblokk	pulzusemelés 90–100 ütés/percre, hőtermelő járások, futások, szökdelések – karmunkával tilos: guggolás, tartós egy lábon szökdelés, hirtelen irányváltoztatás		3–5 perc
3.	Nyújtó hatású gyakorlatblokk	aktív nyújtások eleje stretching típusú (1-2) vége utánmozgásos (2×) csak nyújtó hatású gyakorlatok (a törzsdöntés nem az!) <i>gerincvédelmi okból tilos: törzs-, nyakhajlítás hátra</i>		5–8 perc
4.	Keringésfokozó gyakorlatblokk	pulzusemelés 120–130 ütés/percre mint a 2. blokk, de intenzívebb, összetettebb nincsenek tiltott gyakorlatok		2–3 perc
5.	Erősítő hatású gyakorlatblokk	dinamikus erősítő hatású gyakorlatok kis ismétlésszámmal		1–2 perc
6.	Keringésfokozó gyakorlatblokk Sportágspecifikus bemelegítés előkészítése	pulzus tartása kb. 130 ütés/percen intenzív, a bemelegítést követő mozgásprogram és feladat függvényében		2–3 perc

Nézzük a hat gyakorlatblokkot kibontva, részletezve, Metzging 2010 és H. Ekler 2010 nyomán.

1. gyakorlatblokk: Előkészítő gyakorlatblokk

Időtartam: 2–8 perc. Független a napszaktól, az évszaktól, a helyszíntől, a klimatikus viszonyoktól, a bemelegítést követő mozgásprogramtól stb.

A gyakorlatblokk célja. A láb és a csípő izomzatát induláskor merev tónus jellemzi, ezt fel kell oldani, alacsony intenzitású, mérsékelten nyújtó hatású gyakorlatokkal, előkészítve az izmokat a keringést fokozó futás-, szökdelés-, ugrásgyakorlatokra. Az izom és a kötőszövet (fascia) fellazítása a szenzitív testrészekben.

Alkalmazott gyakorlatok. Passzív és aktív statikus, nyújtózkodásszerű, lassú, kíméletes, átmozgató gyakorlatok. Passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtó hatású gyakorlatok, ezek kombinációi és variációi.

Ebben a gyakorlatblokkban egyre gyakrabban alkalmazzák az *SMR-hengerrel* végzett gyakorlatokat. Maga a betűszó a self myofascial release rövidítése, mely az izompólya vagy kötőszöveti (fascia) önmasszázszt, fellazítást jelent. Az izomban található *triggerpontok* feszültségpontok, amelyek túlerőltetés, erős igénybevétel, de akár stressz vagy érzelmi feszültség hatására is kialakulhatnak. Ezek lazítására és az izomcsomók oldására kiváló eszköz az SMR-henger. A henger úgy működik, hogy a saját testsúlyunkkal ráterhelünk az eszközre azon a területen, ahol masszírozni szeretnénk a testünket. A hengeren lassan kell gurulni, jobbra-balra mozogni, nyomást, súlyt ráhelyezni, hogy a kompressziós hatás, azaz a nyomási inger létrejöhessen. Amikor nyomás alá helyezünk egy területet, akadályozzuk a vérellátást az izomrostban. A nyomás feloldásakor (amikor elgurulunk az adott területről vagy megszüntetjük a nyomást), a hirtelen beáramló vér elszállítja a lerakódásokat, megtisztítja, felfrissíti az adott terület szövetét. Segítségével növelhető az ízületek mozgástartománya, csökkennek a krónikus gerinc-, ízületi és izompanaszok, fájdalmak. Javítja a testtudatot, a koordinációt, az izmok működését, a szervezetet felkészíti a jobb mozgásos teljesítményre.

Javaslat. A kötelezően megnyújtandó lábizmok nyújtását célszerű kombinálni a törzs, a kar, a nyak izmainak mérsékelt intenzitású nyújtásaival. A kombinált nyújtó hatású helyzeteket csak akkor alkalmazzuk, amikor tanítványaink pontosan képesek az alaphelyzetek végrehajtására. A variációk és kombinációk csak ezek után következhetnek.

Az előzőek helyett vagy után is alkalmazhatók az SMR-gyakorlatok.

Ezt a blokkot mindenképpen el kell végeztetnünk reggel, egész napos ülés után, idősebbeknél, hideg időben, de nem kell elvégeztetni délután és gyerekeknek, iskolai körülmények között, egy testnevelésórán, a 4. és az azt követő órákon.

2. gyakorlatblokk: Keringésfokozó gyakorlatblokk

Időtartam: 3–5 perc.

A gyakorlatblokk célja. Az energiaszolgáltató rendszer fokozatos mobilizálása, a test hőmérsékletének emelése a pulzusszám fokozatos növelésével, a bemelegítés terhelési célzóna elérése és célzónában tartása. Az izom és ízületi rendszer előkészítése a nyújtó hatású gyakorlatokra, a mozgásterjedelem növelésére. Az ízületek előkészítése, az ízületi felszínek kenése, „olajozása”.

A gyakorlatblokk kiemelt célja a pulzusszám emelése 90–100 ütés/percre. Ezt a gyakorlatblokkot hőtermelő blokknak is szokták nevezni.

Alkalmazott gyakorlatok. Elsősorban járások, futások, szökdelések, különböző karmunkával összekötve.

A keringésfokozó, hőt termelő gyakorlatokat három, egymásra épülő, egymást jól előkészítő és fokozatosan növekvő intenzitású gyakorlatcsoportra oszthatjuk:

- Járásvariációk (60–120 mp)
- Futásvariációk (60–90 mp)
- Ugrás-, szökdelésvariációk (60–90 mp)

Járásvariációk (60–120 mp)

A járásgyakorlatok lassú, közepes, élénk, gyors tempóban, fokozatosan emelik a keringési rendszer, az izom- és ízületi rendszer terhelését. A járásvariációk végén a pulzusnak el kell érnie a kalkulált terhelési célzóna alsó határát (40%, lásd 4. táblázat, 206. oldal).

Javaslat. A járásmódok gyakori változtatásával egyidejű irányváltoztatás és a mérsékelt intenzitású nyújtások folytatása javasolt, kiterjesztve a kar, a váll-ízület, a törzs és a nyak hajlító- és feszítőizmaira. A járásgyakorlatok közben így folytatjuk az első gyakorlatblokkban megkezdett mérsékelt nyújtások alkalmazását.

Futásvariációk (60–90 mp)

A futásgyakorlatokban olyan futásmódokat kell a megfelelő, logikus sorrendben alkalmazni, amelyek a lassú, közepes, élénk, gyors tempó alkalmazásával folytatják és fokozatosan emelik a keringési rendszer, az izom- és ízületi rendszer járásokhoz viszonyított terhelését. Ebben a gyakorlatblokkban folytatódik a hőtermelés, a test hőmérsékletének emelkedése, és megjelenhet a verejtékezés. A futásvariációk végén a pulzusnak meg kell közelítenie a kalkulált terhelési célzóna felső határát (45–50%, lásd 4. táblázat, 206. oldal).

Javaslat. A futásmódok gyakori változtatásával az egyidejű irányváltoztatást és a dinamikus kar-, törzs-, fej-, mozgáskombinációk változtatását is alkalmazzuk.

Nem javasolt a nagyon gyors indulás és hirtelen megállás, valamint a sprint. Ezek a mozgások a második keringést fokozó blokkban, a fő nyújtó hatású gyakorlatok blokkja után következhetnek, miután az izmok és ízületek elérték azokat a mozgáshatárokat, ahol az izom, hőmérsékleténél és elasztikus tulajdonságainál fogva biztonságosan képes a gyors izomkontrakciókra.

Ugrás-, szökdelésvariációk (60–90 mp)

Ebben a gyakorlatblokkban olyan ugrás- és szökdelésmódokat kell a megfelelő sorrendben alkalmazni, amelyek a közepes, élénk, gyors tempó alkalmazásával folytatják és fokozatosan emelik a keringési rendszer, az izom- és ízületi rendszer futásokhoz viszonyított terhelését. Ebben a blokkban a hőtermelés, a test hőmérsékletének emelkedése el kell, hogy érje azt a szintet, amely majd optimális belső feltételeket kínál a következő gyakorlatban alkalmazandó izomnyújtásokhoz. Megjelenik az optimális mértékű verejtékezés, ami egyik jele a helyesen alkalmazott terhelésnek. Az ugrás- és szökdelésvariációk végén a pulzusnak el kell érnie a kalkulált terhelési célzóna felső határát (50%, lásd 4. táblázat, 206. oldal).

Javaslat. Minden ugrásváltozatot más kar-, törzs-, fej-, mozgáskombinációkkal kapcsoljuk össze.

Funkcionális gimnasztikai és egészségügyi megfontolásokból egyenesen *tiltott* ebben a blokkban a guggolás, tartós egy lábon szökdelés, a hirtelen irányváltoztatás, a nagyon intenzív, expozív elrugaszkodás, a mély guggolóállásból indított ismételt elugrás, a mély guggolóállásba történő érzés.

3. gyakorlatblokk: Nyújtó hatású gyakorlatblokk

Időtartam: 5–8 perc.

A gyakorlatblokk célja. Minden izomcsoport megnyújtása, minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amelyet a korábbi lazaság, hajlékonyságfejlesztő programok eredményeként elért. A gyakorlatblokk végére aktualizáljuk az ízületi mozgékonyt, ahol minden izomcsoport a legnagyobb terjedelemben, jó hatásfokkal és koordináltan képes dolgozni.

Alkalmazott gyakorlatok. Elsősorban aktív nyújtások, csak nyújtó hatású gyakorlatok. A blokk első felében stretching típusú (1-2), a második felében utánmozgásos (2x) nyújtó hatású gyakorlatokat alkalmazzunk.

Általános téveszme a gyakorlatban, hogy a bemelegítésnek ebben a blokkjában ugyanazokat a stretching gyakorlatokat kell alkalmazni, mint amelyeket a teljes foglalkozás végi levezető nyújtásban (például húzzák keresztbe a karjukat 30–40 mp-ig stb.). A legújabb kutatási eredmények szerint ebben a blokkban a dinamikus stretching gyakorlatokai kellene azért, hogy az idegrendszer is felbredjen, és ne elpihenjen. Tény, hogy a lazaság, hajlékonyság fejlesztése szempontjából a dinamikus stretching nem hoz tartós eredményt, nem hatékony,

viszont az izmok nyújtására kiválóan alkalmas, ráadásul az élő sportszituációk döntő többségében ízületi mozgásterjedelmeinket dinamikus mozgásformákban használjuk.

Az utóbbi évtizedek izomélettani kutatásai eredményeként a bemelegítésben korábban alkalmazott, lendítéssel bevezetett és utánmozgásokkal (2x) végrehajtott dinamikus nyújtásokat csak a statikus nyújtások (1-2) után célszerű alkalmazni. A dinamikus nyújtások, utánmozgásos gyakorlatok első nyújtásingerként történő alkalmazása még a meleg izom esetében is sérülésveszélyt jelenthet, mikrosérülések alakulhatnak ki. Az izomban a gyors megnyúlásra beindul az izom védekező reflexe. A gyors megnyúlásra érzékeny érzékelők, az izomhasban elhelyezkedő proprioceptorok érzékelik a gyors hosszváltozást. Ezt a hosszváltozást a proprioceptorok az izomra nézve veszélyként „élik” meg, beindul a miotatikus reflex, melynek hatására az izom hirtelen gyors összehúzó-dásra kap parancsot. Az akaratlagos izomnyújtási szándék, illetve a végrehajtott dinamikus izomnyújtás konfliktusba kerül a védekező mechanizmussal. Ez a két ellentétes irányú folyamat okozhatja az izom mikrosérüléseit, súlyosabb esetben az izom szakadását. A kisebb izomrost-sérüléseket az edzést követő napon „izomlázként”, izomfájdalmak formájában érzékeljük.

Felmerülhet az a kérdés, hogy szükség van-e egyáltalán az utánmozgásos gyakorlatokra. A válasz igen, hiszen azok az utánmozgásos gyakorlatok, amelyeket nem a mozgáshatáron, az izomnyújtás szándékával végzünk, jó hatásfokú hőtermelő gyakorlatok is, a bemelegítésben hatékonyan alkalmazhatóak.

A nyújtó hatású gyakorlatok kisebb pulzusszámon zajlanak, ezért 90–120 másodpercenként keringést fokozó futás, ugrásvariációkat kell beépíteni az 5–8 percg tartó gyakorlatblokkba.

Javaslat. Először a nyújtások alaphelyzeteit kell megtanítanunk, hogy a bemelegítésben a leghatékonyabban alkalmazhassuk a nyújtást. Amikor tanítványaink már jól ismerik a megszokott gyakorlatokat, egyre több nyújtásvariációt és nyújtáskombinációt alkalmazhatunk. Az izomnyújtást mindig jól kontrollálható, stabil helyzetben végezzük.

Csak nyújtó hatású gyakorlatokat alkalmazzunk! A törzsdöntés nem az!

Sem az általános bemelegítés egészében, sem a nyújtó hatású blokkban ne alkalmazzunk semmilyen kontraindikált (ellenjavallt), a szervezetre káros hatással bíró gyakorlatot! Tiltott például a gerinc hátra hajlítása, a nyakhajlítás és a törzshajlítás hátra, különösen intenzív, utánmozgásos formában, ami a gerincvédelmet szolgálja.

Nem javasolt a párban végzett nyújtás sem, egyrészt a szerepcseréből fakadó idővesztés, másrészt a nem kellően kontrollálható nyújtásintenzitás miatt, ami károkat okozhat a szervezetben. A bemelegítés szintű nyújtásokhoz a saját izomerő, a gravitációs nyújtások esetében a saját testsúly elegendő.

4. gyakorlatblokk: Keringésfokozó gyakorlatblokk

Időtartam: 2–3 perc.

A gyakorlatblokk célja. Ebben a gyakorlatcsoportban futásokhoz, ugrásokhoz és ezek kombinációihoz kötődő mozgásokat alkalmazunk, a nyújtó hatású gyakorlatblokk után lecsökkent pulzusszám emelésére, a keringési rendszer frissítésére. Míg az első keringést fokozó gyakorlatblokkban a fokozatosan növekvő terhelést, ebben a gyakorlatblokkban a változó intenzitású terhelést alkalmazzuk.

A pulzust emeljük 120–130 ütés/percre, azaz ebben a gyakorlatblokkban ismét el kell érni a pulzuscélzóna felső határát (50%).

Alkalmazott gyakorlatok. Ugyanazok a gyakorlatok, mint a 2. gyakorlatblokkban (járások, futások, szökdelések, különböző karmunkáival összekötve), de intenzívebb, összetettebb, komplexebb gyakorlatok formájában.

Nincsenek tiltott gyakorlatok!

5. gyakorlatblokk: Erősítő hatású gyakorlatblokk

Időtartam: 1–2 perc.

A gyakorlatblokk célja. Közepes intenzitású terheléssel lokális keringésfokozás főleg a törzs, a kar, a vállízület és a vállöv izomcsoportjaiban. Az első és második keringésfokozó gyakorlatblokkban, főként a láb izomcsoportjaihoz kapcsolható gyakorlatok, egyben a láb izmaira nézve erősítő hatásúak is. A törzs és a felső végtag izmainak terhelése, a keringésfokozó gyakorlatokkal való kombinációk ellenére sem éri el azt az intenzitási fokozatot, amely megfelelően előkészítené a szóban forgó izmokat. Ezért van szükség a dominánsan erősítő hatású gyakorlatok alkalmazására az általános bemelegítés utolsó előtti szakaszában. A blokkban alkalmazott erősítő hatású gyakorlatoknak feladata nem az erő mint kondicionális képesség fejlesztése, hanem az erősítő hatású gyakorlatokkal elérhető keringésfokozás, amit jelez az ismétlések száma és a gyakorlatblokk hossza is.

Alkalmazott gyakorlatok. Dinamikus erősítő hatású gyakorlatok, kis ismétlésszámmal. A törzs, a kar hajlító és feszítő, a vállízület hajlító, feszítő, közelítő és távolító, a vállöv emelő, lehúzó, előrehúzó és hátrahúzó izomcsoportjainak erősítő hatású gyakorlatokkal történő terhelése, 6–10-es ismétlésszámban, az ismétlésszámon belül lassú, közepes és gyors tempóban.

6. gyakorlatblokk: Keringésfokozó gyakorlatblokk

Időtartam: 2–3 perc.

A gyakorlatblokk célja. A bemelegítés az 5. blokkal nem fejeződik be „elválogólag”, hanem átfordul abba az irányba, amire bemelegítettünk, azaz a speciális melegítés felé. Úgy is mondhatjuk, hogy a 6. blokk átmenet a sportágspecifikus bemelegítés felé, vagyis annak előkészítése.

A gyakorlatblokk célja *egyrészt* a pulzus tartása körülbelül 130 ütés/percen, azaz ebben a gyakorlatblokkban is folyamatosan tartani kell a pulzuscélzóna felső határát (50%), *másrészt* az elkövetkező mozgásprogramnak vagy a foglalkozás fő részének speciális előkészítésére ráhangolás technikailag és kondicionálisan is.

Alkalmazott gyakorlatok. Intenzív gyakorlatok, a bemelegítést követő mozgásprogram és feladat függvényében. Fontos, hogy a gyakorlatok – a megfelelő terhelés mellett – adekvátak legyenek a bemelegítést követő fő feladatokkal.

Javaslat. A bemelegítés terhelési dinamikájának elemzéséhez a bemelegítés közben mért pulzusadatokra szükségünk van minden gyakorlatblokkban.

A **bemelegítés időtartamát** hozzá kell igazítani a sportfoglalkozás jellegéhez és az adott klimatikus viszonyokhoz. Az optimális időtartam betartását a bemelegítésre kerülő szervrendszerek élettani szükségletei diktálják. A bemelegítés időtartamának meghatározásában a bemelegítést vezető sportszakembernek, illetve az egyéni bemelegítést végző tanítványnak nem egy formális szempontokat figyelembe vevő időtartam-beosztást kell követnie. Hibás szemlélet és sajnos gyakori jelenség is, amikor a testnevelő tanár, a testnevelésóra rövidségére (45 perc) hivatkozva nem fordít elegendő időt a bemelegítésre. Ugyancsak elítélendő az a gyakorlat, amikor az edző olyan csoportot küld el bemelegíteni, akiket még nem tanított meg a bemelegítésben alkalmazható gyakorlatokra, a gyakorlatok helyes sorrendjének alkalmazására, dinamikájára, a megfelelő intenzitás elérésére (*Metzing 2010*).

Az időtartam minimuma, maximuma vagy átlagos időtartama függ a napszaktól (reggel hosszabb, mint délután és az esti órákban), az évszaktól, a klimatikus viszonyoktól (hidegben hosszabb, mint melegben), a bemelegítést megelőző tevékenységformáktól és azok intenzitásától (passzív megelőző tevékenység esetén hosszabb), valamint a fő rész tartalmától. Testnevelésórán általában csak az időtartam minimumát (12–15 perc) tudjuk bemelegítésre fordítani, mert az óra többi részében még igen sok feladatot kell elvégeztetni a tanulókkal (3. táblázat).

A **bemelegítés során alkalmazott terhelést** tervezni és ellenőrizni is kell, előkészítő munkánk csak akkor lesz tudatos, eredményes.

A megtervezett bemelegítés hatásának ellenőrzését a gyakorlatban pulzuszórával és a Karvonen-index alkalmazásával valósíthatjuk meg.

A Karvonen-index eredetileg az aerob állóképesség fejlesztése során alkalmazható terhelési tartomány, az úgynevezett célzóna meghatározására született. A Karvonen-indexszel meghatározhatjuk azt a pulzusszámmal kifejezhető terhelési tartományt, a célzónát, amelyet a bemelegítés alatt el kell érnie tanítványainknak. A terhelési célzóna alsó és felső határa közötti övezetben optimális a tanuló/sportoló bemelegítésének élettani hatása.

3. táblázat

A bemelegítés időtartama, Metzing 2010 ötlete alapján

Az általános bemelegítés teljes időtartamának beosztása			
	minimum	átlag	maximum
1. Előkészítő blokk	2 perc	5 perc	8 perc
2. Keringésfokozó blokk	3 perc	4 perc	5 perc
3. Nyújtó hatású blokk	5 perc	6,5 perc	8 perc
4. Keringésfokozó blokk	2 perc	2,5 perc	3 perc
5. Erősítő hatású blokk	1 perc	1,5 perc	2 perc
6. Keringésfokozó blokk	2 perc	2,5 perc	3 perc
Összesen	15 perc	22 perc	29 perc

Az index korrektnek nevezhető mutató, mivel figyelembe veszi az életkort és az edzettségi állapotot is (a nyugalmi pulzusérték a kondicionális állapot mutatója, minél alacsonyabb, annál jobb), így a módszer valóban egyénre vonatkozatható. A Karvonen-index 15 éves kortól alkalmazható. Nézzük a bemelegítésnél alkalmazott Karvonen-indexet, egy elképzelt gyakorlati példán keresztül. A példában szereplő személy 20 éves, 70-es nyugalmi pulzussal rendelkező fiatal (4. táblázat).

4. táblázat

Karvonen-index a bemelegítéshez

KARVONEN-INDEX

Bemelegítéshez

Nyugalmi pulzus mérése

Reggel, felkelés előtt (pl.: 70 ütés/perc)

Maximális terhelési pulzusérték megállapítása

220 – életév (pl.: 220 – 20 = 200 ütés/perc)

Munkapulzusérték megállapítása

Maximális pulzus – nyugalmi pulzus

(pl.: 200 – 70 = 130 ütés/perc)

BEMELEGÍTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus \times 0,4 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)

$130 \times 0,4 = 52 + 70 =$ **122 ütés/perc**

Munkapulzus \times 0,5 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)

$130 \times 0,5 = 65 + 70 =$ **135 ütés/perc**

8.2. A speciális bemelegítés

A speciális vagy sportágspecifikus bemelegítés lényegében az általános bemelegítés folytatása.

A speciális bemelegítés célja az, hogy a sportfoglalkozás fő része szempontjából legfontosabb, azzal adekvát motoros és pszichés képességeket, a sportági technikához, mozgásanyaghoz szükséges ideg-izom kapcsolatokat felfrissítsük, előhívjuk, az idegpályákat bejárassuk (Derzsy 2001).

A speciális bemelegítés mozgásanyaga mindig alkalmazkodik az adott sportfoglalkozás konkrét tevékenységéhez, de igazodjon az adott csoport életkorához, felkészültségéhez is.

Az adott sportág rutinszerűen végrehajtható technikai elemeit először kis intenzitással, majd teljes intenzitással hajtjuk végre. A fokozatosság elvét a speciális bemelegítésnél is be kell tartani.

A speciális bemelegítés időbeli hossza változó, függ a tanítványok egyéniségétől, edzettségétől, de függ az adott sportág sajátosságaitól is.

Tartsuk szem előtt, hogy a speciális bemelegítés gyakorlatai nem a motoros képességek fejlesztésére, hanem azok és a sportági technika előkészítésére valók.

A közösen végzett speciális bemelegítés jó hangulatot, kedvező légkört teremthet a sportfoglalkozáshoz.

8.3. Módszertani megfontolások a testnevelésórán alkalmazott bemelegítéshez

- Egy bemelegített és jó vérellátással rendelkező izom jobban nyúlik és jobban bírja a terhelést is. Először tehát bemelegítés, majd nyújtás és csak ezután a terhelés! A sorrend tehát fontos!
- Az előkészítő gyakorlatblokkban passzív és aktív statikus, nyújtózkodásszerű, lassú, kíméletes, átmozgató gyakorlatokat alkalmazunk. Az SMR-henger alkalmazására testnevelésórán nincs idő, ezért ettől tekintünk el.
- A bemelegítés második gyakorlatblokkjában, a keringésfokozó, hőtermelő gyakorlatok blokkjában az alapvető mozgáskészségek közül a járásoknak, futásoknak, szökdeléseknek van kiemelt szerepük. A tanulók érdeklődésének felkeltése, aktivitásuk biztosítása érdekében törekedjünk a változatos, játékos formák kiválasztására. A szokásos körben futást esetenként különféle szerek, akadályok kerülésével és felhasználásával tegyük érdekesebbé, változatosabbá.

- A futások és szökdelések kéziszerral is végrehajthatók, különösen az ugrókötél ajánlott erre a célra. A kéziszerek felhasználását az is indokolhatja a futásnál, ha futás után a bemelegítés, a képességfejlesztés vagy az óra fő részének megvalósítása azok felhasználásával történik.
- A bemelegítés elején a keringésfokozás nemcsak futással, hanem különböző fogójátékokkal is megoldható. Amennyiben játékokkal váltjuk ki az óra eleji futást, óvakodjunk a hirtelen és túlzott terheléstől. A fogójátékoknál ennek a követelménynek a szabályok és a játék körülményeinek változtatásával tudunk eleget tenni.
- A bemelegítésre megfelelő időt és kellő intenzitást biztosítsunk. A nyújtó hatású gyakorlatok formái közül iskoláskorban az utánmozgásos gyakorlatok a megfelelőek, a nyújtás 25%-ban stretching típusú (1-2) és 75%-ban utánmozgásos (2x) gyakorlat legyen.
- A bemelegítés erősítő hatású gyakorlatblokkjának sosem lehet célja a komolyabb erősítés. Ebben a blokkban elsősorban az izmok és izomcsoportok vérellátásának fokozásáról és oxigénellátásának növeléséről, a hőtermelésről, valamint a törzsizomzat arányos fejlesztéséhez való hozzájárulásról van szó. Az erősítésre iskoláskorban a dinamikus gyakorlatokat használjuk inkább, mert azok a szükséges intenzitás biztosítása mellett a mozgáskoordináció fejlesztését is szolgálják.
- A bemelegítés nemcsak a határozott formájú gyakorlatokkal valósítható meg, hanem a gimnasztika valamennyi gyakorlattípusával, amelyik teljesebbi a bemelegítéstől elvárt keringésfokozó és nyújtó hatást.
- A különböző izomcsoportokat arányosan, szimmetrikusan nyújtsuk és erősítsük.
- A bemelegítésnél is fontos, hogy kiküszöböljük a felesleges állásidőt, ezért olyan gyakorlatokat alkalmazzunk, amelyek egyszerűek vagy könnyen megtanulhatók. A gimnasztikagyakorlatokkal is fejlesztjük a tanulók mozgásműveltségét. Később új és nehezebb gyakorlatokat is tanítsunk, de egy órán több új és nehéz gyakorlat megtanítására ne kerüljön sor.
- Minden testnevelésóra az oktatási folyamat meghatározott láncszemét képezi. Az előkészítő gyakorlatok összeállításánál ezért nemcsak az adott óra fő didaktikai feladatai, hanem az előző és az elkövetkező órák oktatási céljai is szerepet játszhatnak.
- A bemelegítő gyakorlatok vezetéséhez olyan módszert alkalmazzunk, amely a gördülékeny gyakorlatvezetést elősegíti. A bemutatás szerepe az általánosiskolás-korúaknál hangsúlyosabban szükséges, főként az új gyakorlatok esetében.

- A hibajavítástól még akkor sem tekinthetünk el, ha ez időpocsékolásnak is tűnik. Ha lehet, gyakorlatvégzés közben történjen meg a hibajavítás, csak a balesetveszélyes és a tipikus hibák esetén indokolt a gyakorlat leállítása, az egyéni hibákat inkább gyakorlatvégzés közben javítsuk.
- A gyakorlatvezetési módszerek között a 7-8. osztálytól már jó hatásfokkal alkalmazható a nonstop (folyamatos) gyakorlatvezetés is.
- Nagyon hatásos és élményt nyújtó a tanulók számára a zenére történő bemelegítés. Főleg a lányok testnevelésében van ennek létjogosultsága.
- A pontos bemutatás jobban motivál, mint az elméletieskedő magyarázat, ezért gyakrabban kell bemutatni, mint magyarázni! Ez jobb időkihasználást is eredményezhet.
- Az optimális terhelésre nehéz receptet adni, itt felértékelődik a tanár tapasztalata. A pulzusszám ellenőrzésén és ismeretén túl vannak azonban olyan jelek („közvetett bizonyítékok”), amelyekből a tanár következtethet a terhelés fokára. A fáradtság jelei: a koordináció megbomlik, a tanulók arcszíne, arckifejezése megváltozik, légzésük szaporább lesz és elnehezül, kedélyük romlik, az alsó végtagon is megjelenik az izzadság stb.
- Mindig a célnak megfelelő (edzés, verseny, rekreációs edzés, testnevelésóra, foglalkozás tartalma), azzal adekvát gyakorlatválasztást, intenzitást, terhelést alkalmazunk.
- Testnevelésórán a bemelegítés intenzitását több szempont is befolyásolja, ezek a következők:
 - az óra fő részét képező feladat természete,
 - a klimatikus viszonyok, évszak,
 - a testnevelésóra napi órarendben elfoglalt helye,
 - a tanulók aktuális fizikai és pszichikai állapota.
- A bemelegítést legcélszerűbben az osztályfoglalkoztatási formában lehet megvalósítani. A bemelegítés eszköztartalmától függően ez lehet együttes vagy csoportonkénti osztályfoglalkoztatás. Az együttes osztályfoglalkoztatás jó időkihasználást, a terhelés megfelelő adagolását teszi lehetővé. A csoportonkénti osztályfoglalkoztatás akkor célszerű, ha nem áll rendelkezésünkre megfelelő mennyiségű kéziszerszám vagy egyéb szer.
- Amennyiben kéziszereket, egyéb szereket használunk a bemelegítésnél, ajánlatos már az órakezdésre előkészíteni azokat, a jó időkihasználás érdekében. Az előkészítés és elrakodás feladatából a gyerekek is vegyék ki a részüket. Erre is meg kell tanítani, hozzá kell szoktatni őket az eredményes közös munka érdekében.

- Az életkornak (a fiatalabbaknak kevesebb időtartamú bemelegítés is elég) és a fokozatosság elvének figyelembevétele elengedhetetlen a bemelegítésnél. A fiataloknál rögtön kezdhetünk akár gyors futással is, idősebbek esetében azonban legyünk elővigyázatosak! Minél idősebb a csoport, annál lassabban kell kezdeni a bemelegítést.
- A külső hőmérséklet is hatással van a bemelegítésre. A magas külső hőmérséklet esetén lerövidíthetjük a bemelegítést, az esős és hűvös idő azonban meghosszabbítja a bemelegítést. A jól megválasztott ruházat bizonyos fokig kiegyenlítheti a klímakülönbségeket. Szerencsésebb a túl melegen öltözködés, mint a túl hideg öltözet.
- A reggeli bemelegítést kezdjük lassabban és legyen hosszabb, mint a délutáni vagy az esti, mivel a fizikai és pszichikai teljesítőképességünk a nap folyamán nő.
- Fontos a jó hangulat a bemelegítésnél, de szükség van a munkafegyelemre is, a kettőt szinkronba és arányba kell hozni.
- A felső tagozaton már megkezdhetjük a tanulók testkulturális elméleti felkészítését a bemelegítéssel kapcsolatos ismeretek átadásával is. Tudatosítani kell a tanulókkal a bemelegítés szükségességét, a gyakorlat-összeállítás legfontosabb szempontjait, a helyesen végrehajtott gyakorlatok fontosságát, az egyes izomcsoportok foglalkoztatására alkalmas gyakorlatokat. Amit csináltatunk a gyerekekkel, azt tudatosítsuk velük, életkoruknak megfelelő ismereteket, szaknyelvet adjunk át.
- A bemelegítés legfontosabb elveit mindig tartjuk szem előtt (tudatosság, rendszeresség, fokozatosság, folyamatosság, az egész szervezetre való hatás, szimmetrikus foglalkoztatás, szokássá válás stb.).
- A bemelegítésben is kapjanak helyet a prevenciók gyakorlatok, és kerüljük a kontraindikált (ellenjavallt) gimnasztikagyakorlatokat (*Rétsági 2001 nyomán*).

8.4. Levezetés

A **levezetés** (angolul cool down) vagy csillapítás **olyan izmokat elernyesztő, mérsékelten nyújtó hatású mozgások, továbbá alacsony intenzitású járás, futás-gyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok, amelyek elősegítik az izmok regenerálódását, a keringési rendszer csillapítását**, a terhelés hatására felhalmozott égéstermékek, salakanyagok kiürülését a szervezetből, beindítva ezzel a regenerációt, elősegítve és gyorsítva a pihenési folyamatokat.

A sportfoglalkozás ne érjen véget magas intenzitással, „pörgő” állapotban. Szükséges egy *átmenet*, az edzésrészét képező *regenerációhoz*.

Bemelegítéssel az izomzat vérellátása 10-szeresére, maximális terhelésnél 18-szorosára növekszik. Ilyen paraméterekkel nem szabad abbahagyni

egyetlen sportfoglalkozást sem. Ezért mindenképpen szükséges a szervezetet mérsékelt működési szintre visszaállító, alacsony intenzitású tevékenység mint a levezetés a tanóra, az edzés vagy a rekreációs foglalkozás végén. Ez mérsékelt tempójú, ciklikus tevékenység (kocogás-gyaloglás-séta), izomlazító gimnasztika, nyújtó-ernyesztő hatású gyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok végzését jelenti.

Napjainkban egyre gyakrabban használják levezetésre a stretchinget. Egész életre szólóan hasznos volna, ha egy standard stretching nyújtósort megismernének és megtanulnának tanítványaink, amit képesek lennének egyénileg is alkalmazni minden testnevelésóra végén, akár az óra összefoglalása közben, valamint otthon is.

Regenerációt beindító szerepe miatt semmiképpen sem szabad elhagyni a sportfoglalkozás végéről a levezetést.

Edzés és rekreációs foglalkozás után ezt kövessék az edzéskiegészítő, a regenerálódást beindító, segítő, gyorsító eljárások (fürdő, szauna, masszázs stb.).

8.4.1. Légzőgyakorlatok

Mint ahogyan korábban említettük, a levezetés igen fontos eszközei a légzőgyakorlatok, célszerű ezek részletesebb megismerése a sportszakembereknek. Fontos kérdés ez a gyakorló szakemberek számára, akik bizony gyakran nem tulajdonítanak kellő jelentőséget a légzőgyakorlatoknak.

Az olyan speciális gyakorlatokat, amelyeknél a be- és kilégzést gimnasztikajellegű mozgással kötjük össze, légzőgyakorlatnak nevezzük.

Köztudott, hogy a légzőmozgás ciklikus és automatizált mozgás. Ismert tény, hogy óvodáskorban a percenkénti légzésszám 25–26, iskoláskorban mintegy 20, felnőttkorban kb. 16. A belégzés átlagideje 2–4 mp, amit alig észrevehető légzésszünet követ. A kilégzés átlagideje 2–6 mp, ami után 1–2 mp-es légzésszünet következik. Ezek jelentik a légzőgyakorlatok élettani hátterét.

A légzőgyakorlatot mindig *kilégzéssel* kezdjük, így tudónk megszabadul az elhasznált, oxigénben szegény levegőtől, ami után a tanulók szinte ösztönszerűleg kívánják a belégzést, vagyis a mellkas szűkülését automatikusan, reflexszerűen követi a mellkastágulás.

A kilégzést mindig szájon át, erőteljesen, fúvó hang kíséretében végezzék a tanulók, amivel a belégzés megkezdésére kedvezőbb helyzetbe hozzák mellkasukat és a hasizmukat.

A *belégzés* mindig orron át történjen, mert az orr megszűri a beszívott levegőt, hőmérsékletét és nedvességtartalmát kiegyenlíti. Főleg poros levegőjű helyen vagy hidegben bír ez különös fontossággal.

A lézőgyakorlatokat lehetőleg tiszta, jó levegőű helyen végeztessük. Teremben nyitott ablak mellett célszerű alkalmazni.

A lézőgyakorlatokat erőlködés nélkül, könnyedén, simán végezzék a tanulók. Fontos, hogy a belézőssel egyidejűleg végzett mozgások, többnyire kar-gyakorlatok legyenek, kisebb mértékű izomfeszüléssel és tüdőtagulással kapcsolatosak, a kilézőskor azonban mindig izomlazításnak kell következnie.

A lézőgyakorlatokat ritkán az erősebb bemelegítés végén, leggyakrabban azonban a testnevelésóra vagy sportfoglalkozás legvégén, levezetésként alkalmazzuk.

DUPRESS

9. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI

Az emberi képességek a fizikai, emocionális és kognitív tulajdonságok komplex termékei (Dubecz 2009).

Az emberi képességek egy részét képező *motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeként foghatók fel, amelyek visszavezethetők a születéskor genetikailag meghatározott és a fejlődés során szerzett, tanulás útján elsajátított összetevőkre.*

A motoros képességek rendszere (felsorolás, Dubecz 2009 nyomán)

- KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK
 - Erő (általános)
 - Gyorsaság (általános)
 - Állóképesség (általános)
 - Komplex kondicionális képességek
 - Gyorsasági erő
 - Gyorsasági állóképesség
 - Erő-állóképesség
 - Speciális komplex kondicionális képességek
 - Speciális erő
 - Speciális gyorsaság
 - Speciális állóképesség
- KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK
 - Gyorsasági koordináció
 - Mozgásérzékelés képessége (kinesztézis)
 - Egyensúlyozás képessége
 - Ritmusérzékelés képessége
 - Reakció, reagálási képesség

- Téri tájékozódóképesség
- Összekapcsolási-átállási képesség
- Differenciálási-irányító képesség
- Egyéb speciális összetett koordinációs képességek
- LAZASÁG, HAJLÉKONYSÁG KÉPESSÉGE
 - Aktív
 - Passzív
 - Statikus
 - Dinamikus
 - Speciális (sportágspecifikus)

A *motoros képességek fejlesztésének általános megalapozása* sokoldalúan és általánosan képző gimnasztikagyakorlatok alkalmazásával történik, ahol a lehető legtöbb gyakorlatvariációt és gyakorlatkombinációt alkalmazzuk, előkészítve az egyes szerveket, szervrendszereket a motoros képességek hatékony fejlesztésére, különös tekintettel az életkori sajátosságokra és a fejlesztési lehetőségek szenzitív időszakaira.

A sportágspecifikus, *speciális motoros képességek fejlesztésének megalapozása* olyan sokoldalúan képző gimnasztikagyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyek szerkezeti összetevőikben hasonlítanak az adott sportág mozgásanyagára, technikai elemeire. Az életkori sajátosságok és a fejlesztés szenzitív időszakainak figyelembevétele ebben az esetben is hangsúlyosan fontos.

A sportágspecifikus, *speciális motoros képességek fejlesztése* olyan speciálisan képző gimnasztikagyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyekben domináns szerepet kapnak a sportágspecifikus mozgásszerkezeti összetevők, illetve a gyakorlatok végrehajtásához rendelt terhelési összetevők (az alkalmazott ellenállás nagysága, az ismétlések száma, a szériák száma, a szériák közötti pihenőidők mértéke stb.).

A sportágspecifikus, *speciális motoros képességek szinten tartása*, megőrzése olyan speciálisan képző gimnasztikagyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyekben továbbra is jelen vannak a sportágra jellemző mozgásszerkezeti és speciális terhelési összetevők, amelyek hosszabb távon is biztosítják az eredményes versenyzéshez szükséges motoros képességek megfelelő mértékét (Metzing 2010).

9.1. A kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal

A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) a motoros képességek azon csoportja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg.

Emlékeztetőül a kondicionális képességek fajtái:

- Erő (általános)
- Gyorsaság (általános)
- Állóképesség (általános)
- Komplex kondicionális képességek
 - Gyorsasági erő
 - Gyorsasági állóképesség
 - Erő-állóképesség
 - Speciális komplex kondicionális képességek
 - Speciális erő
 - Speciális gyorsaság
 - Speciális állóképesség

9.1.1. Az erő fejlesztése

Az izomerő a külső, valamint a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésére szolgáló képesség, a szervezet izomzatának működése által.

A kémiai energia kinetikai energiává alakul, az ideg-izom rendszer közreműködésével.

Az általános erő a tanuló/sportoló olyan erőkifejtési együttese, amely az emberi test mozdulataiban, mozgásaiban, mozgássoraiban erősítő hatású gyakorlatok formájában nyilvánul meg.

Az erő megjelenési, megnyilvánulási formái, logikai és didaktikai megfontolások alapján:

- Abszolút erő
- Relatív erő
- Maximális erő
- Gyorsasági erő
- Robbanékony (explozív) erő
- Erő-állóképesség
- Aerob erő
- Anaerob erő

Az erő fejlesztésére az erősítő hatású gimnasztikagyakorlatokat használjuk. Ellenállások (saját testsúly, gravitáció, társ, kéziszerszám, egyéb szer, közegel-

lenállás) leküzdését jelenti az erősítő hatású gimnasztikagyakorlatokkal történő erőfejlesztés.

Az erőfejlesztés során az izmok erejének közvetlen fejlesztésére törekszünk. Általános és speciális erőfejlesztésről beszélhetünk. Általános az erőfejlesztés, amikor a terhelést általánosan fejlesztő gyakorlatokkal oldjuk meg. A speciális erőfejlesztés közvetlen célja a sportág sajátosságainak megfelelő valamelyik erőfajta növelése. A speciális erőfejlesztésre versenygyakorlatokat és a sportág megkívánta speciális gyakorlatokat alkalmazunk.

A legismertebb erőfejlesztő módszerek, csak a felsorolás szintjén:

- dinamikus (izotóniás),
- statikus (izometriás),
- izokinetikus (ellentétes, közegellenállásos) és
- reaktív (pl. mélybe ugrás) erőfejlesztő módszer.

Az erőfejlesztés eszközei a gimnasztika gyakorlatrendszerén belül a következők:

- Általános és speciális szabadgyakorlatok
- Általános és speciális társas gyakorlatok
- Általános és speciális kéziszergyakorlatok
- Általános és speciális egyéb szergyakorlatok
- Utánzó és játékos gimnasztikagyakorlatok
- Természetes gyakorlatok
- Rúgós-nyúlós ellenállások leküzdése
- Reaktív (pliometriás-ballisztikus) gyakorlatok (csak élsportolók részére!)
- Erőfejlesztés gépekkel, speciális eszközökkel végzett gyakorlatok

Az edzéselmélet tantárgy keretében tanult edzőterhelési (intenzitás, szériaszám, szérián belüli ismétlésszám, szériák közötti pihenőidő) és erőfejlesztési elvekhez, módszerekhez a gimnasztika hatalmas gyakorlatrendszeréből meg kell találni, ki kell választani a megfelelő, a fejlesztési céllal adekvát gyakorlatokat, össze kell állítani a fejlesztési cél megvalósításához szükséges gyakorlatsozozatokat, gyakorlatláncokat. A kiválasztott mozgásanyagot a gimnasztikagyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell interpretálni, levezetni.

9.1.2. A gyorsaság fejlesztése

A gyorsaság, mint kondicionális képesség, a mozgás adott feltételek melletti nagy sebességű végrehajtását jelenti. Az a képesség, amellyel a lehető legnagyobb sebességgel lehet haladni, illetve a különböző cselekvésformákat a legrövidebb idő alatt lehet végrehajtani, a technikai követelményeknek megfelelően.

A gyorsaság egységben megjelenő motoros és szellemi képesség, melynek célja, hogy az adott körülményekhez képest a tanuló/sportoló cselekvéseit az általa egyénileg lehetséges legrövidebb idő alatt teljesítse (Dubecz 2009).

A gyorsaság megjelenési formái:

- Egyszerű reakcióidő
- Választásos reakcióidő
- Reakciógyorsaság (reagálási gyorsaság)
- Mozdulatgyorsaság
- Lokomotorikus gyorsaság
- Gyorsulási-lassulási képesség
- Helyzetgyorsaság (döntési gyorsaság)
- Mozdulatok gyakorisága (mozgékonyysága)
- Tanulási gyorsaság
- Gyorsasági állóképesség
- Gyorsasági erő

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei (Dubecz 2009):

- A reakcióidő, reagálási idő csökkentése
- Koordinációs képességek, sportági technika tökéletesítése
- A tanuló maximális sebességre törekvése gyakorlat közben
- Az erő fejlesztése
- Dinamikus sztereotípek (automatizmusok) kiépítése
- A fejlesztés érzelmi hátterének megteremtése
- A lazaság, hajlékonyság, elasztikus izomállapot fejlesztése

A gyorsaságfejlesztő gimnasztikagyakorlatok alkalmazásánál még az alábbiakra is legyünk mindig figyelemmel:

- A gyorsaság fejlesztése mindig relatíve pihent testi-lelki állapotban, lehetőleg a bemelegítés után történjen, de mindenképpen a foglalkozás első harmadában.
- A gyorsasági gyakorlatok mozgásszerkezete hasonlítson a versenyfeladathoz vagy a foglalkozás fő részét képező mozgásanyaghoz.
- A gyorsaságfejlesztéshez olyan technikai tudásszint szükséges, hogy a tanulóknak/sportolóknak csak a végrehajtás sebességére kelljen koncentrálnia.
- A gyorsasági gyakorlatok terjedelme testnevelésórán 7, edzésen 20 másodpercnél ne legyen nagyobb.
- A pihenés időtartama biztosítsa az optimális megújítást, lehetőleg az éberségi szint csökkenése nélkül.

- Testnevelésórán és kezdő sportolóknál hasznosabb a sokoldalú gyorsasági képzés, mint a speciális gyorsaságfejlesztés, rajtgyakorlatok, különböző kiindulópályákból, különböző feladatokkal és a fokozódás a legmegfelelőbb eszközök.
- A gyorsaság fejlődése lassú folyamat, gyakran csak 6–8 hetes gyakorlatozás után mutatkozik meg a felkészülés eredménye.

Az edzéselmélet tantárgy keretében, a gyorsasággal, gyorsaságfejlesztéssel kapcsolatban tanultakat jelen esetben is alkalmazni kell, a gimnasztika gyakorlatrendszeréből meg kell találni, ki kell választani a megfelelő, a fejlesztési céllal adekvát gyakorlatokat, össze kell állítani a fejlesztési cél megvalósításához szükséges gyakorlatsorozatokat, gyakorlatláncokat. A kiválasztott mozgásanyagot a gimnasztikagyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

9.1.3. Az állóképesség fejlesztése

Az állóképesség hosszan tartó, viszonylag erős iramú, nagy ellenállású terheléseknél mozgósítja a sikeres végrehajtáshoz szükséges energiát. Lehetővé teszi, hogy a teljesítmény a sportmozgás teljes ideje alatt egyáltalán ne, vagy legalábbis alacsony mértékben csökkenjen.

Állóképességnek nevezzük a szervezet izoláltan vagy együttesen megjelenő motoros és pszichikai ingerekkel kiváltott terhelésre kialakuló fáradtsággal szembeni, adott teljesítményszintet fenntartó ellenálló képességet (*Dubecz 2009*).

Az állóképesség megjelenési formái:

- Hosszú távú állóképesség (> 15')
- Középtávú állóképesség (2'–9')
- Rövid távú állóképesség (30"–120")
- Gyorsasági állóképesség (8"–30")
- Erő-állóképesség
- Pszichikai állóképesség
- Verseny-állóképesség

Az állóképesség fejlesztésének szenzibilis (érzékeny) időszaka:

- aerob állóképesség: 7–14 éves kor,
- anaerob állóképesség: 13–17 éves kor.

Az állóképességet a *hosszan tartó, közepesen erős iramú és közepes ellenállású terheléssel* jellemezhetjük, fejleszthetjük.

Az állóképesség fejlesztéséhez használatos gimnasztikagyakorlatok által kiváltott, az adott állóképesség-típust fejlesztő hatás eléréséhez szükséges pulzusszámot – hasonlóan, mint a bemelegítésnél – kiszámíthatjuk a Karvonen-index segítségével. A példában szereplő személy 20 éves, 70-es nyugalmi pulzussal rendelkező fiatal (5. táblázat).

5. táblázat

Karvonen-index az állóképesség fejlesztéséhez

KARVONEN-INDEX **Állóképesség fejlesztéséhez**

Nyugalmi pulzus mérése

Reggel, felkelés előtt (pl.: 70 ütés/perc)

Maximális terhelési pulzusérték megállapítása

220 – életév (pl.: 220 – 20 = 200 ütés/perc)

Munkapulzusérték megállapítása

Maximális pulzus – nyugalmi pulzus
(pl.: 200 – 70 = 130 ütés/perc)

AZ AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus \times 0,6 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)
 $130 \times 0,6 = 78 + 70 =$ **148 ütés/perc**

Munkapulzus \times 0,8 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)
 $130 \times 0,8 = 104 + 70 =$ **174 ütés/perc**

AZ ANAEROB ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus \times 0,9 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)
 $130 \times 0,9 = 117 + 70 =$ **187 ütés/perc**

Munkapulzus \times 1,0 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)
 $130 \times 1,0 = 130 + 70 =$ **200 ütés/perc**

Az állóképesség fejlesztésének módszerei:

- Maratoni (tartós) módszer
- Fartlek (íramjáték) módszer
- Intervallumos (szakaszos) módszer
- Mini intervallumos módszer (5–10 másodperces szakaszok)
- Rövid távú intervallumos módszer (30–120 másodperces szakaszok)
- Középtávú intervallumos módszer (2–10 perces szakaszok)
- Hosszú távú intervallumos módszer (10 percnél hosszabb szakaszok)

Az iskolai testnevelésben főleg kitarító futás címen találkozunk az állóképesség fejlesztésével, amit inkább a foglalkozás közepén vagy végén alkalmaz-

zunk, ott fejlesszük az állóképességet. Rekreációs foglalkozáson és edzésen lehet az állóképesség fejlesztése központi, hangsúlyos kérdés is.

Állóképesség fejlesztésére a futás és a fogójátékok mellett a gimnasztika eszköztrendszeréből kiváló lehetőséget nyújtanak a gyakorlatláncok és a folyamatos gyakorlatvezetés különböző módozatai.

Az edzésmélet tantárgy keretében az állóképességgel, az állóképesség-fejlesztéssel kapcsolatban tanultakat itt is alkalmazni kell, a gimnasztika gyakorlatrendszeréből meg kell találni, ki kell választani a megfelelő, a fejlesztési céllal adekvát gyakorlatokat (pl. futás, fogójátékok stb.), össze kell állítani a fejlesztési cél megvalósításához szükséges gyakorlatsorozatokat, gyakorlatláncokat. A kiválasztott mozgásanyagot a gimnasztikagyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

9.2. A koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal

A koordinációs képességek együttese valamely mozgásos teljesítmény (sportteljesítmény) feltételeként szereplő motoros képességek egy csoportja, amelyek a mozgásvégrehajtás minőségében, a gazdaságos energiafelhasználást eredményező mozgásban, valamint a cselekvéstanulás sikerességében jutnak kifejezésre.

A szervezet érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszeregyütteseinek összehangolt működését koordinációs képességeknek nevezzük. A koordinációs képességek képezik a mozgástanulás hátterét.

Emlékeztetőül a koordinációs képességek megnyilvánulási formái:

- Gyorsasági koordináció
- Mozgásérzékelés képessége (kinesztézis)
- Egyensúlyozás képessége
- Ritmusérzékelés képessége
- Reakció, reagálási képesség
- Téri tájékozódóképesség
- Összekapcsolási-átállási képesség
- Differenciálási-irányító képesség

A koordinációs képességek fejlesztésének alapja a gimnasztikában a minél nagyobb gyakorlatrepertoár (ismert, elsajátított gyakorlatok összessége) megteremtése. Nagy gyakorlatrepertoárból könnyebben képes felépíteni az új, tanulásra kerülő mozgást a tanuló/sportoló.

Nagyon fontos, hogy a gimnasztikagyakorlatok tanítása során kialakítsuk tanítványainkban a belső igényességet, a tökéletességre törekvő képességét

a gyakorlatok végrehajtásában, ami közvetve fejleszti a koordinációs képességeket is.

A gimnasztikagyakorlatok alkalmazása során igyekezzünk tetten érni, tudatosan megcélózni a koordinációs képességek különböző megnyilvánulási formáit.

A tantervekben kitüntetett szerepet betöltő egyensúlygyakorlatok minden korosztályban kiválóan fejlesztik a mozgáskoordinációt.

A gimnasztikagyakorlatok segítségével kialakított, pontosított koordinációs képességek transzferálódnak a különböző sportágak speciális koordinációs képességeire, illetve a mindennapi élet tevékenységeire is.

Az edzésmélet tantárgy keretében, a koordinációs képességekkel, a koordinációs képességek fejlesztésével kapcsolatban tanultakat itt is alkalmazni kell, a gimnasztika gyakorlatrendszeréből meg kell találni, ki kell választani a megfelelő, a fejlesztési céllal adekvát gyakorlatokat, össze kell állítani a fejlesztési cél megvalósításához szükséges gyakorlatsorozatokat, gyakorlatláncokat. A kiválasztott mozgásanyagot a gimnasztikagyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

9.3. A lazaság, hajlékonyság képességének fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal

A lazaság, hajlékonyság képessége az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátokon belül – nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani, erő kifejtés révén.

A kondicionális és a koordinációs képességek határán helyezkedik el, jelene kettős. Jelenti egyrészt a tanuló/sportoló izomtónusára jellemző aktuális állapotot, másrészt az ízületi mozgékonytságot, amely az egyes ízületi mozgástartományok meglévő kihasználási értékeire utal.

Emlékeztetőül, a lazaság, hajlékonyság megnyilvánulási formái:

- Aktív
- Passzív
- Statikus
- Dinamikus
- Speciális (sportágspecifikus)

A lazaságot, hajlékonyságot, ízületi mozgékonytságot fokokban mérjük, melynek nagysága sok tényezőtől függ:

- ízületek, szalagok elasztikussága, anatómiai szerkezete, formája;
- az egyén általános, jellemző izomtónusa;
- a tevékenységet kísérő érzelmi állapot;

- a védőreflex okozta izomrövidülés mértékének egyéni határa;
- a felhalmozódott anyagcsere termékek szintje;
- technikai képzettség, sportági célszerűség;
- külső-belső hőmérséklet, évszak, napszak, gyakorlás helye;
- ellazulási készség szintje;
- életkor, edzéskor.

A testnevelő tanárok, az edzők és a rekreátorok sokáig elhanyagolták a lazaság, hajlékonyság fejlesztését, a sportfoglalkozásokon a fő figyelmet az erő és az állóképesség fejlesztésére helyezték. A test arányos fejlesztése esetében azonban a lazaságnak, hajlékonyságnak ugyanolyan fontos szerepet kell kapnia, mint az erő és az állóképesség.

A lazaság, hajlékonyság fejlesztése alapvetően két módszerrel történhet:

- a határozott formához kötött, nyújtó hatású *gimnasztikagyakorlatok* mozgásrendszerének tudatos használata, a fent említett előfeltételek, elvek és módszerek alkalmazásával;
- a *stretching gyakorlatok* rendszere, melynek alapvetően két formáját különböztetjük meg:
 - dinamikus stretching,
 - statikus stretching.

9.3.1. A dinamikus stretching

A stretching angol szó, nyújtást jelent, az angol nyelvterületen a szakirodalom gyűjtőfogalomként kezeli, hiszen a kifejezés alatt több módszert is értenek, mint például statikus stretching, dinamikus stretching, stretch-relax, resistive-stretch stb. A dinamikus stretching mozgásanyaga lényegében megegyezik a hagyományosan alkalmazott lendítésekkel, utánmozgásokkal végzett mobilizáló, mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatokkal.

Ezeknek a gyakorlatoknak legfontosabb szerepe az, hogy az ízületi nedvek termelődését fokozzák, az ízületeket mintegy olajozzák.

Élettani hatásuk az, hogy az inak ínhüvelyben történő elmozdulását, csúszását elősegítik, illetve az ízfelszínek „sikamlósságát” fokozzák.

A dinamikus stretchinggel megnyújtott izmok visszaállnak eredeti hosszukra, ha a nyújtóerő megszűnik.

A dinamikus ismétlődő, rövid ideig tartó lendítések kiváltják a miotatikus reflex működését, ami az izom megfeszülését eredményezi, csökkentve ezzel annak nyújthatóságát, nyúlékonyságát.

A lazaság, hajlékonyság fejlesztése szempontjából a dinamikus stretching nem hoz tartós eredményt, nem hatékony, nem eléggé gazdaságos, viszont a legújabb kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy az izmok nyújtására kiválóan alkalmas, így a bemelegítésben egyre fontosabb szerepet kell kapnia!

9.3.2. A statikus stretching

A statikus stretchingnek több változata ismeretes, de csak a hatását és értékét tekintve a két legjobb, leggyakrabban használt válfaját ismertetjük, melyek a következők:

- a nyújtás és ernyesztés módszere,
- az ellenállásos (PNF-) módszer.

9.3.2.1. A nyújtás és ernyesztés módszere

Passzív statikus nyújtáshoz hasonló gyakorlatokat jelent, kiegészítve a nyújtásra kerülő izmok gondolati úton való ellazításával.

Lassú, fokozatos mozgással kell végrehajtani a gyakorlatokat, lassan és óvatosan közelítve az ízületi mozgáshatárhoz. Amikor a tanítvány eléri az ízületi mozgáshatárt, és érzi a megnyújtott izmok feszülését, a nyújtást meg kell állítani. A nyújtott állapotban, megtartva a statikus helyzetet, a megnyújtott izom ellazítására kell gondolni, koncentrálni. A koncentrációval elérhető, hogy a megnyújtott izom tónusa csökken. Az oldódó izomfeszülést követően kevéssel tovább kell fokozni a nyújtás mértékét. A gyakorlással a relaxáció eredményesebb lesz, és a kezdeti 5–10 másodperces nyújtást a későbbiekben akár 30–60 másodpercre is meg lehet hosszabbítani.

A passzív nyújtást követően jöhet az izom fellazítása ejtéssel, rázással, könnyű gimnasztikai alapformák végrehajtásával. A lazítás-ernyesztés ideje a megelőző feszítés idejétől is függ, de általában 5–10 másodperc.

A gyakorlatot többször kell ismételni. Az ismétlésszám kezdők, képzetlenek esetében 5-6, gyakorlottabbak esetében ennek a többszöröse is lehet, az aktuális izomállapottól, a nyújtás közbeni ellazítás mértékétől és a fellazítás-ernyesztés hatékonyságától függően. A végrehajtás nem lehet mechanikus, automatikus, tudatos odafigyelésre és a szubjektív érzések tudatos irányítására, uralására van szükség.

A nyújtás-ernyesztés módszerét csak azok a sportolók alkalmazhatják eredményesen, akik képesek az izomlazításra gondolati úton, az ideomotorikus aktussal, a mentális edzés módszerével tisztában vannak, valamelyik ellazulástechnika a birtokukban van.

9.3.2.2. Az ellenállásos (PNF-) módszer

„Az ellenállásos, vagy PNF (Proprioceptív Neuromuszkuláris Facilitáció) stretching technika az, amelyet a sportban talán legeredményesebben alkalmazhatunk.

A módszert megjelenése óta többféle változatban alkalmazzák, és többféle elnevezéssel illették és illetik, pl. »hold-relax«, »slow reversal«, »slow re-

versal-hold«, »slow reversal-hold-relax«, »stretch-drain«, »repeated contractions« (RC), »resistive stretch«, »agonistic reversal« nyújtások.

A PNF technika lényege a megnyújtásra szánt izom »manipulálása«, vagyis hogyan lehet eredményesen megnyújtani az izmot, hogy elkerüljük az izomnyújtás nem kívánt hatásait.

A PNF módszer élettani háttere az, hogy a gyors megnyúlásra érzékeny érzékelők, a proprioceptorok (izomorsó, Golgi szerv) érzékelik a gyors hosszváltozást és beindul a myotatikus reflex, melynek hatására az izom hirtelen gyors összehúzódásra kap parancsot. Ha továbbra is nyújtásban tartjuk az izmot, és ha az izom vibrálni, remegni kezd, egyértelmű figyelmeztetést kaptunk arról, hogy a védekező mechanizmus beindult. Ez a jelenség sérülést okozhat az izomban, ilyenkor pihentessük az izmot és később próbálkozzunk újra egy jobban megválasztott erőadagolással. Ha a jelenség megismétlődik, arra a napra már ugyanazt az izmot ne nyújtsuk tovább, és végezzünk hirtelen nyújtóhatással járó mozgásokat.

Ha jól választottuk meg az erőt és az időtartamot a nyújtáshoz, ha jól alkalmazzuk a PNF stretching technikát, a myotatikus reflex olyan gyenge jelet küld a megnyújtott területre, hogy az izmot nyújtásban tarthatjuk akár 30–40 másodpercig is. A védekező mechanizmus második reflexíve ugyanis egy gátló reflex, amely megakadályozza az izom megrövidülését. A PNF technika alkalmazásában az izom manipulálása azt jelenti, hogy a megnyújtásra kiszemelt izmot először egy statikus erő kifejtésnek tesszük ki, amely izometriás kontrakcióval jár. Ezután az izmot elernyesztjük, majd lassú mozgással és erő kifejtéssel bevezetett statikus nyújtásnak tesszük ki, ezután nyújtásban tartjuk." (*Metzing 2010*)

A PNF-módszer tulajdonképpen az előzőleg már ismertetett nyújtás-erlyesztés módszer továbbgondolt, továbbfejlesztett, háromszakaszos változata.

- Első szakasz: az előfeszítés
- Második szakasz: a fellazítás
- Harmadik szakasz: a statikus nyújtás

Első szakasz: az előfeszítés

A szakasz célja az izom hőmérsékletének megemelése és a mozgatóidegek aktivitásának csökkentése.

A megnyújtásra szánt izmot, izomcsoportot 30–40%-os izometriás kontrakcióval, statikus előfeszítéssel megfeszítjük. A feszítés időtartama 6–20 másodperc legyen.

Az izometriás feszítés hatására a hajszalerekben a véráram pillanatnyi gátlás alá kerül. A gátlást követő fellazítás során friss, oxigéndús vér áramlik az izomszövetbe. Emiatt és a statikus erő kifejtés hatásaként az izom hőmérséklete növekszik. A feszítés a proprioceptorokon keresztül gátló hatást fejt ki az izomban létrejövő nyújtási reflex kialakulására.

Az előfeszítés fokozatos legyen, és egyenletes erő kifejtéssel kerüljön végrehajtásra.

Második szakasz: a fellazítás

A szakasz célja a statikusan előfeszített izom vagy izomcsoport merevségének feloldása.

A fellazítás időtartama 5–15 másodperc legyen. A feszülés következtében esetlegesen létrejövő görcsös állapotot könnyű ernyesztő gyakorlatokkal, fellazítással, rázással szüntethetjük meg.

A szakaszban az izomcsoport vérkeringése helyreáll, az oxigéndús vér beáramlása kedvező feltételeket teremt az izom tartós nyújtásához.

Az izomtónus optimális állapotának eléréséhez mentális relaxációt kell alkalmazni, miközben az izom vagy izomcsoport ellazulására összpontosítunk, ezzel elősegítve a magas tónusú, feszes izom merevségének oldását.

Harmadik szakasz: a statikus nyújtás

A szakasz célja az ízületek mozgáskiterjedésének, mozgásterjedelmének növelése, az izom nyújtása.

A nyújtás időtartama egyezzen meg az első szakasz, az előfeszítés időtartamával (6–20 másodperc).

A nyújtás fokozott sebességű, azonos szinten kitartott legyen, az ízületi mozgáshatárig terjedjen, a fájdalom érzetét azonban ne érje el. A kedvező nyújtási állapot elérése érdekében lassú tempó és mentális reakció kísérje ezt a szakaszt. Kerüljük a gyors, hirtelen mozdulatokat.

Ez a szakasz lényegében megegyezik a nyújtás-ernyesztés módszer passzív statikus nyújtási fázisával.

A helyesen, szakszerűen alkalmazott PNF-módszerrel tartós lazaságot, hajlékonyságot érhetünk el.

A stretching gyakorlatok végzésének általános szabályai:

- A stretching technika alkalmazását a tanítványoknak meg kell tanítani.
- A mentális ellazulási képességet, valamilyen ellazulási technikát sajátításuk el a tanítványok.
- Bemelegítés nélkül ne alkalmazzuk a stretching technikát, mindig a bemelegítés második felében vagy azt követően célszerű végezni. Végezethetjük a stretching gyakorlatokat erőedzés után is.
- Kezdőknél, tanórán vagy rekreációs foglalkozások esetében hetente maximum háromszor alkalmazzuk, alkalmanként legfeljebb 15–20 perc erejéig végeztessünk stretching gyakorlatokat.
- Nagyobb edzéskorral rendelkező sportolók naponta végezhetik, de a naponta többszöri alkalmazása részükre sem ajánlott.

- A stretching gyakorlatokat mindig a nagy izomcsoportokon kezdjük, az antagonistákra vonatkoztatva is végeztessük el azokat, még ugyanabban a programban.
- Az egész program lehetőleg meleg környezetben valósuljon meg.
- A feszítési szakaszok és a nyújtási szakaszok időtartama egyezzen meg.
- A pihenőszakasz ne legyen teljesen passzív.

Az egész 9.3. fejezetre vonatkozó megjegyzés, hogy a nyújtások során a kontrollált légzésnek igen jelentős szerepe van, amivel ritkán foglalkoznak a gyakorlatvezetők!

9.4. Módszertani megfontolások a tanórai képességfejlesztéshez

6– 10 évesek motoros képességeinek fejlesztése

- Ebben az életkorban az *erőfejlesztés* során az erőfajták közül a gyorsasági erő fejlesztését helyezzük a középpontba, amit saját testsúllyal érjünk el, a következő, elsősorban természetes mozgásformákkal: mászások, függeszekedések, ugrások, szökdelések stb.
- A *gyorsaságfejlesztés* elsősorban az indulógyorsaságra és a futógyorsaságra fókuszál. 6–8 éves korban főleg a futó- és fogójátékokat alkalmazzuk, 9–10 évesek esetében inkább a rajt- és futóversenyeket, valamint a futásokat magukba foglaló versengéseket részesítjük előnyben. Kisiskoláskorban a lépésfrekvencia fokozása, fejlesztése nagyon fontos, mert az jó hatással van a gyorsaság fejlődésére.
- Az *állóképesség fejlesztése* – a korábbi ismereteinkkel ellentétben – kisiskoláskorban is jól kivitelezhető, ezek a gyerekek sokkal nagyobb távok lefutására képesek, mint azt korábban gondoltuk. Jól bírják a kis intenzitású, szünetekkel tarkított, hosszabb ideig tartó futást, ami a hosszú távú állóképességet jól fejleszti. Ahhoz, hogy kedvvel végezzék, vagy egyszerűen elfogadják a hosszabb távú és időtartamú futást, hatékony pedagógiai munka szükséges. A monotonia elkerülése végett a legjobb megoldás a változatos futás mellett a játékok, a játékos feladatok és a játékos, utánzó gimnasztikagyakorlatok, illetve a folyamatos gyakorlatvezetés mellett végzett gyakorlatok.
- A *koordinációs képességek* közül 6–10 éves korban célzottan fejleszteni kell a gyorskoordinációt, a reagálóképességet, a ritmusérzéklet, az egyensúlyozás képességét és a differenciális mozgásérzékletet gimnasztikagyakorlatok segítségével is. A koordinációs képességek fejlesztésének elhanyagolása, elmulasztása ebben az életkorban a későbbiekre vonatkozóan pótolhatatlan veszteséget jelenthet.

- A *hajlékonyság, lazaság* 6–10 éves korban végig, folyamatosan fejleszthető. Mind a passzív, mind az aktív, dinamikus lazaság, hajlékonyság szenzitív időszaka – összefüggésben a serdüléssel – lányoknál a 8–13, fiúknál a 9–14 éves korra tehető. Fontos, hogy a serdülés befejezése előtt lehet hatékonyan fokozni a hajlékonyság, lazaság potenciális lehetőségeit.
- A gimnasztika eszközrendszerével a motoros képességek minden szegmense kiválóan fejleszthetők ebben az életkorban.

A 11–18 évesek motoros képességeinek fejlesztése

- Az *erőfejlesztést* ebben a korban is elsősorban a gyorsasági erő fejlesztése jelenti.
- Az erősítő hatású gyakorlatoknál az ellenállást a kéziszerek súlya és a saját testsúly képezi.
- Az erőfejlesztésre legalkalmasabb kéziszerek a 11–18 évesek számára: kézisúlyzó, homokzsák és tömött labda. A szer súlyát igazítsuk a tanulók neméhez és életkorához. A kéziszerral történő erőfejlesztés sajátos szervezési feladatok megoldását igénylik (pl. a foglalkoztatási forma megválasztása, a kéziszerek felvételének és hordmódjának megválasztása, a tanulók egymástól való távolságának megválasztása stb.).
- Társas gyakorlatoknál, az emelések és hordások alkalmazásával végzett erőfejlesztés esetén 11–14 éves korban még több tanuló emelje és hordja a súlyt képező társat, később ezek a gyakorlatok párokban is végrehajthatók.
- A küzdőgyakorlatok és küzdőjátékok kiválóak erőfejlesztésre ebben az életkorban is.
- A *gyorsaság fejlesztésére* ebben az életkorban a természetes gyakorlatok és a testnevelési játékok a legalkalmasabbak, de felhasználhatjuk erre a célra a labdás sportági játékelemeket is.
- A rövidtáv teljes iramú, többszöri lefutása, megfelelő pihenőidőkkel és a fokozófutás kiválóan fejlesztik a gyorsaságot, csakúgy, mint a rajtgyakorlatok különböző kiindulópályákból és különböző feladatokkal.
- Az *állóképesség fejlesztésére* ebben az életkorban a következő eszközrendszer alkalmazása a leghatásosabb: szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikagyakorlatok, gyakorlatsorozatok, gyakorlatláncok, természetes gyakorlatok (főleg futások), mozgásos testnevelési és népi játékok, sportjátékelemek.
- A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat leggyakrabban együttes osztályfoglalkozás keretében végeztetjük, ami jó időkihasználást, ezáltal kellő terhelést biztosíthat az állóképesség fejlesztéséhez is. A gyakorlat-

lánccok végeztetése, illetve a folyamatos gyakorlatvezetés is jelentősen hozzájárulhat az állóképesség fejlesztéséhez.

- Testnevelésórán az aerob állóképesség fejlesztésének leggyakoribb és legismertebb eszköze a tartós futás, amit legjobb szabad levegőn vagy nyitott ablak mellett, az időtartam fokozatos emelésével végeztetni.
- Jól fejlesztik az állóképességet a folyamatos gyakorlatvezetés mellett végzett gimnasztikagyakorlatok.
- Az intenzív aerob állóképességi edzést lányok esetében 12 éves kortól, fiúknál 14 évtől szabad csak elkezdni.
- A *koordinációs képességek* fejlesztésére a legalkalmasabb életkor a 6–14 év. 10–14 éves korban a koordinációs képesség elemei közül leginkább fejleszhető a reagálóképesség, a ritmusképesség, az egyensúlyozás képessége és a téri tájékozódás képessége. Az említett képességek kiválóan fejleszthetők a megfelelően, célorientáltan kiválasztott gimnasztikagyakorlatokkal (*Rétsági 2004*).

9.5. Célgimnasztika

„Egy sportág eredményes üzéséhez szükséges kondicionális és koordinációs képességeket, valamint ízületi mozgékonytágot speciálisan fejlesztő és szinten tartó gyakorlatok összességét sportági célgimnasztikának, azaz sportág-specifikus motoros képességfejlesztésnek nevezzük” (Metzing 2010).

A célgimnasztika-gyakorlatok alkalmazhatók az iskoláskor előtti és az iskolai testnevelésben, rekreációs foglalkozásokon és a versenysport edzésein egyaránt.

A célgimnasztika gyakorlatai, a sportágspecifikus, speciális gyakorlatok az általánosan és sokoldalúan fejlesztő gyakorlatokra épülnek. Az általánosan fejlesztő gyakorlatok, gyakorlatsorozatok szerkezetük megváltoztatásával, terhelési (teljesítmény-) összetevőik módosításával a sportági kívánalmaknak megfelelő speciális gyakorlatokká formálhatók.

A célgimnasztika-tervezés előfeltételei, hogy elemezni kell

- a gimnasztika mozgásanyagát,
- a célspecifikumot (sportági profilt),
- a sportági technikák mozgásszerkezetét (tér, idő, dinamikai és kifejezés-összetevők, azok egymással való kölcsönhatásai),
- az adott sportoló motoros és technikai előképzettségét, aktuális képességszintjét.

Az elemzés eredményeinek feldolgozása, hasznosítása után következhet a célgimnasztika-gyakorlatok tervezése.

Az a legjobb célgimnasztika-gyakorlat, amelynek összes szerkezeti összetevője megegyezik a célba vett mozgás technikájának szerkezeti összetevőivel.

A részmozdulatoknak lehetőség szerint, szerkezeti összetevőikben hasonlítaniuk kell a célmozgás megfelelő részleteire. ***A mozgás technikai részleteit tartalmazó célgimnasztika-gyakorlatokat rávezető gyakorlatoknak nevezzük. A rávezető gyakorlatok úgy segítik a mozgástanulást, hogy vagy részeiben tartalmazzák a tanulásra kerülő mozgást, vagy az egész tanulandó mozgás végrehajtását jelentik, könnyített feltételek mellett.***

A felkészítési programban a speciális előkészítő, kiegészítő és rávezető gyakorlatokat célszerű egy logikailag egymásra épülő nehézségi sorba rendezni.

Egy sportág összes technikai elemének tanulásához szükséges speciális előkészítő és rávezető gyakorlatainak megtervezésével tulajdonképpen megalkotjuk az adott sportág célgimnasztikáját.

10. KONTRAINDIKÁLT (ELLENJAVALLT) GIMNASZTIKAGYAKORLATOK

A *funkcionális gimnasztika* (vagyis az anatómiailag és élettanilag helyes gimnasztika) egy egészségközpontú irányzata a gimnasztikának. A funkcionális gimnasztika feltételezi a funkcionális anatómia ismeretét, annak a gyakorlatban való felhasználását követeli meg. Figyelembe veszi a gyakorlatok célkitűzéseit, és elvárja a különböző gyakorlatok észszerű egymásutániségát, szem előtt tartva az egyéni fizikai terhelhetőséget.

A funkcionális gimnasztika követői szerint sok olyan régóta alkalmazott, régről ránk maradt gimnasztikagyakorlatot ismerünk, végzünk és végeztetünk, amelyek a modern funkcionális anatómia szempontjainak már nem felelnek meg, sőt orvosi szempontból egyáltalán nem ajánlatosak. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlatok szerkezete és végrehajtásuk nem veszi figyelembe az ember anatómiai adottságait. Ezek vagy az ízületek nemkívánatos, masszív terheléséhez vezetnek, vagy nem a kitűzött célt szolgálják. Ezeket a gimnasztikagyakorlatokat *kontraindikált (ellenjavallt) gyakorlatoknak* nevezzük.

Funkcionális gimnasztikai alapelv, hogy minden olyan gyakorlatot kerülni kell, amely

- lordotikus testtartást idéz elő,
- a gerincoszlop ágyéki szakaszát erőteljesen terheli,
- az ízületet kivezeti a tengelyéből,
- a térdízület meniszkuszait megfeszíti,
- az izom hirtelen nyújtását idézi elő,
- a testrész lendületét az ízület mozgáshatára állítja le, mivel az izomzat nem tudja az energiát lefékezni (*Oettinger, B.–Oettinger, T. 2002*).

Kontraindikált gyakorlatfajták az általános melegítésben:

- lebegőülés
- hanyatt fekvésből felülések nyújtott lábbal
- nagy amplitúdójú törzshajlítás oldalra
- nagy amplitúdójú teljes törzskörzés
- teljes fejkörzés
- törzshajlítás hátra
- nyakhajlítás hátra
- híd
- fejhíd
- térdkörzés
- mély térdhajlítás
- törpejárás
- kozáktánc
- járás a lábfej külső élén
- gátülés
- terpesz-térdelőülés
- tarkóállás
- tarkóállásból csípőhajlítás, lábleengedés a fej mögött a talajra
- nyújtás tars segítségével
- talicskázás
- sőtörés
- bölcső („hashinta”) nyújtott karral, lábbal és bokafogással
- gyors törzshajlítás minden irányban

A fentiek elsősorban testnevelésórán, illetve az egészségközpontú rekreációs foglalkozásokon, az *általános bemelegítés* során végzett gimnasztikagyakorlatokra vonatkoznak. Sportági edzések esetében a sportágspecifikus követelmények a fentieket bizonyos esetekben felülírhatják.

11. GYAKORLATSOROZATOK

A példatárban előforduló gyakorlatsorozatok (*Molnár–Honfi 1978*) részben illusztrációs, részben praktikus céllal készültek és kerültek a gimnasztikatan-könyvbe.

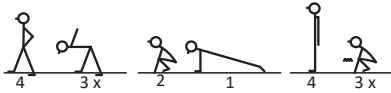
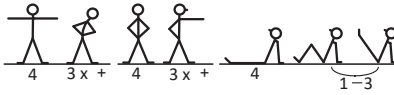
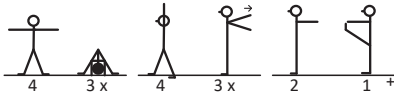
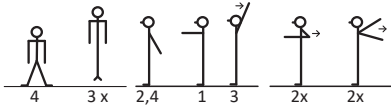
Az utánzó és játékos szabadgyakorlatok, természetes gyakorlatok, szabadgyakorlatok, társas gyakorlatok, kéziszergyakorlatok és egyéb szeryakorlatok megismerését segítik, megértését könnyítik, illusztrálják a korábban, velük kapcsolatosan leírtakat.

A sportszakemberek és egyetemi hallgatók gyakorlati munkáját is segíti, mert azokat a könyvből kivéve, négyfelé vágva jól alkalmazható gyakorlatsorozatok, gimnasztikakártyákat nyerhetnek.

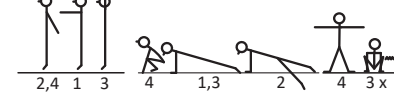
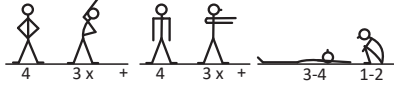
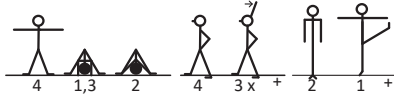
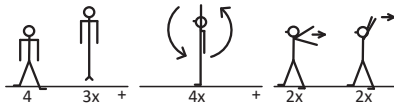
A sportfoglalkozásra felkészülést jelentősen megkönnyítik a gimnasztika-kártyák, ugyanis sorrendjük, hatásrendszerük követi az általános, hagyományos bemelegítés belső logikáját.

Jelentős a gimnasztikakártya-sorozat azért is, mert növeli a sportszakemberek gyakorlatrepertoárját (mintegy 700 gyakorlatot tartalmaznak a kártyák!), ezáltal a foglalkozásokon alkalmazott gyakorlatok változatosabbak lehetnek, elkerülhetik a monotonia kialakulását a tanulóknál, sportolóknál.

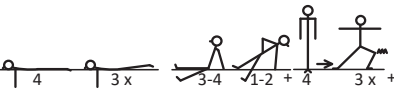
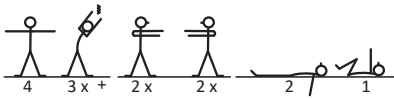
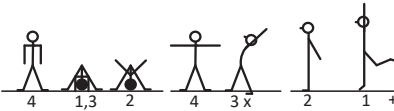
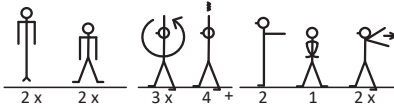
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



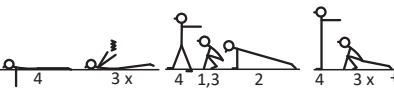
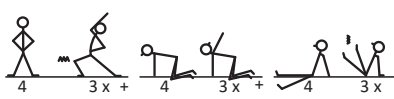
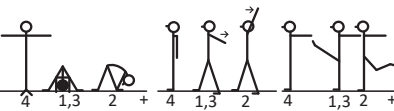
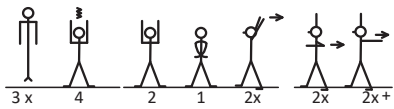
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



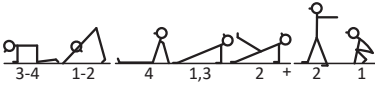
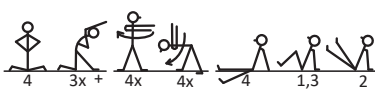
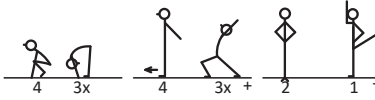
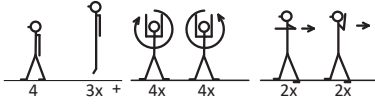
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



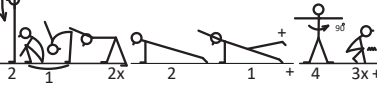
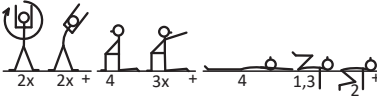
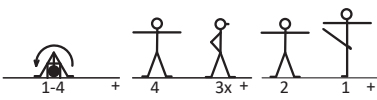
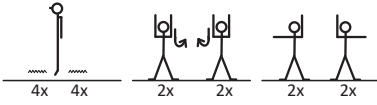
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



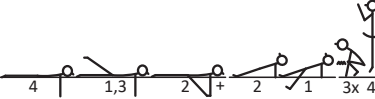
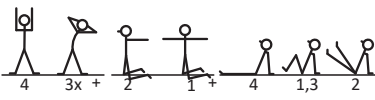
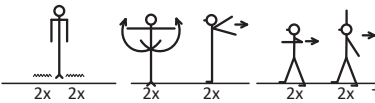
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



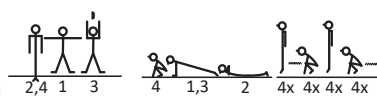
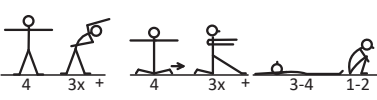
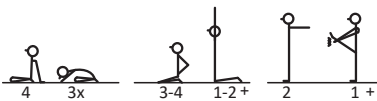
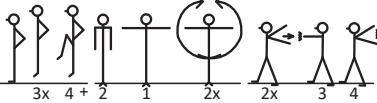
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés

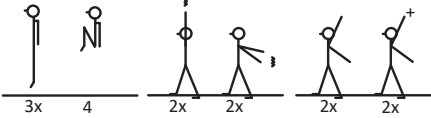
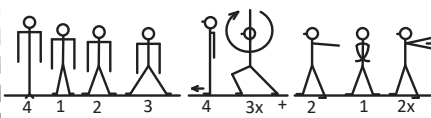
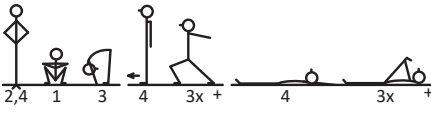
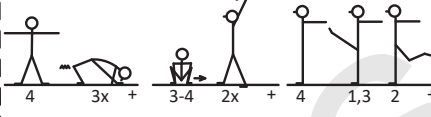
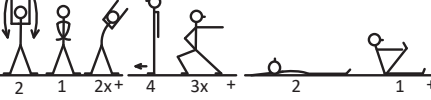
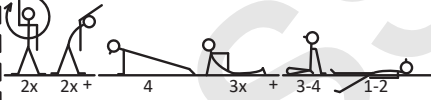
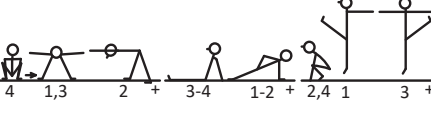


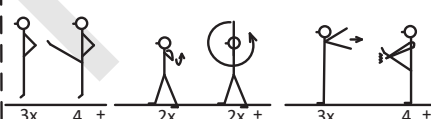

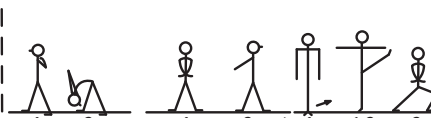


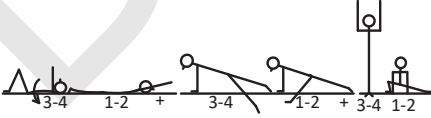
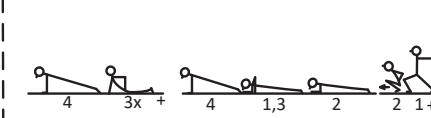


SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés

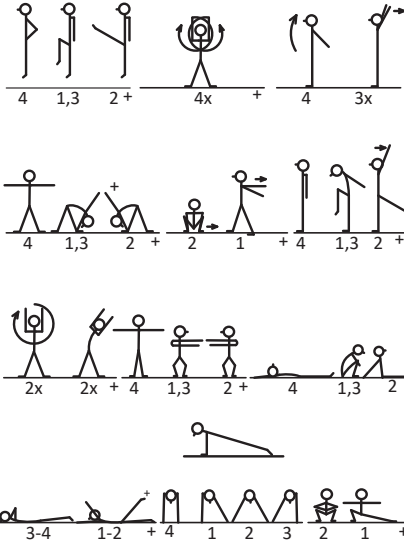


SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés

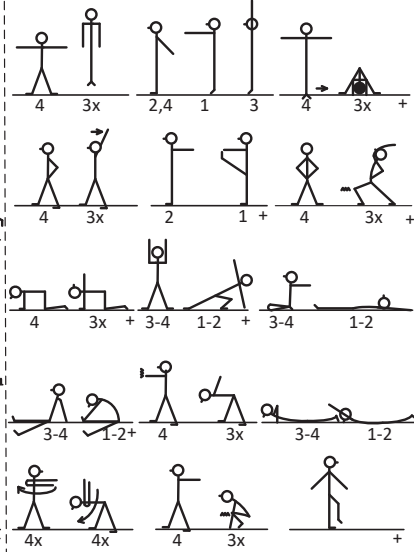


SZABADGYAKORLATOK Általános bemelegítés	SZABADGYAKORLATOK Általános bemelegítés
 <p>3x 4 2x 2x 2x 2x</p>	 <p>4 1 2 3 4 3x + 2 1 2x</p>
 <p>2,4 1 3 4 3x + 4 3x + 4 3x + 4 3x +</p>	 <p>4 3x + 3-4 2x + 4 1,3 2 +</p>
 <p>2 1 2x+ 4 3x + 2 1 + 2x 2x+ 4 3x + 3-4 1-2</p>	 <p>2x 2x+ 4 3x + 3-4 1-2</p>
 <p>4 1,3 2 + 3-4 1-2 + 2,4 1 3 +</p>	 <p>4 1,3 2 4 1,3 2 + 3-4 1-2 +</p>
SZABADGYAKORLATOK Általános bemelegítés	SZABADGYAKORLATOK Általános bemelegítés
 <p>3x 4 2x 2x 2 1 2x</p>	 <p>3x 4 + 2x 2x + 3x 4 +</p>
 <p>2x 2x 4 1,3 2 + 2 1 +</p>	 <p>4 3x 4 3x + 4 1,3 2 +</p>
 <p>2x 2x + 2x 2x + 3-4 1-2</p>	 <p>4 3x + 4 1,3 2 + 3-4 1-2</p>
 <p>3-4 1-2 + 3-4 1-2 + 3-4 1-2 +</p>	 <p>4 3x + 4 1,3 2 2 1 +</p>

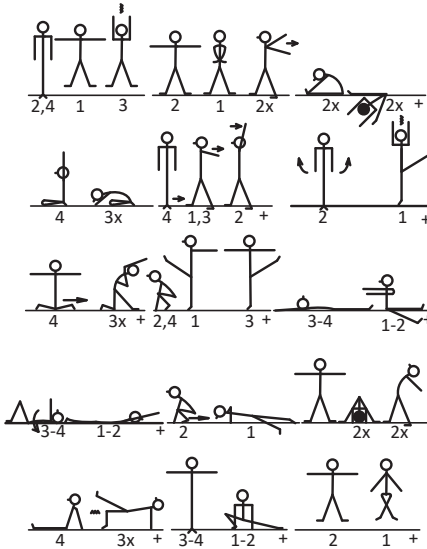
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



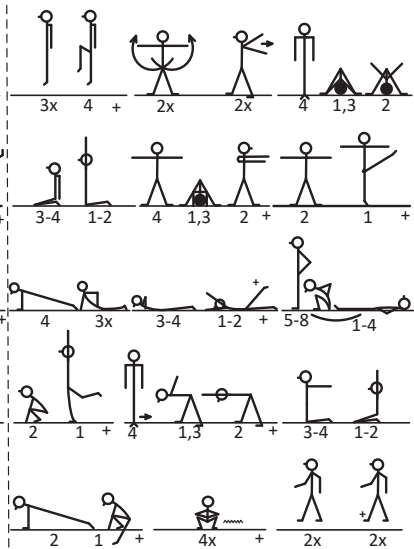
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



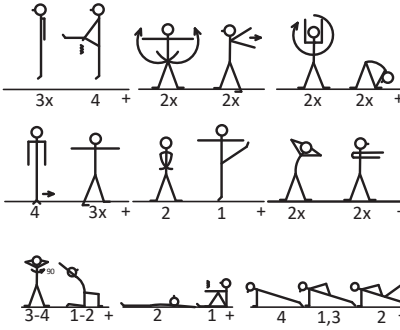
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



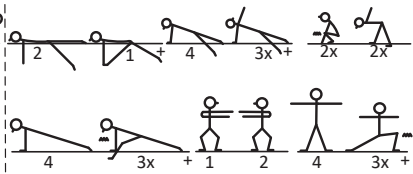
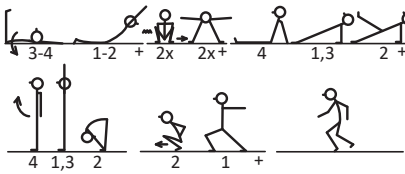
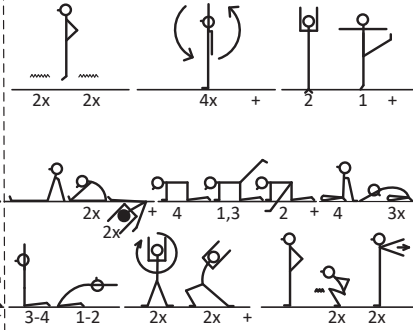
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



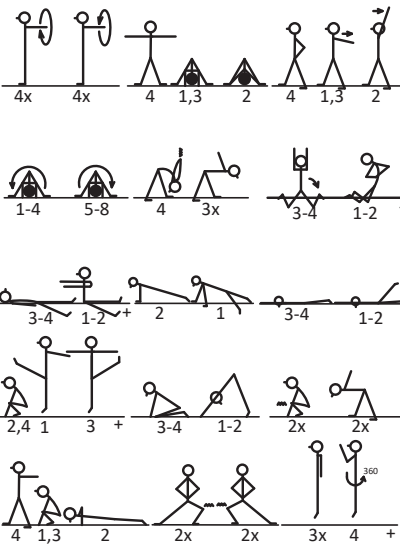
SZABADGYAKORLATOK
Általános bemelegítés



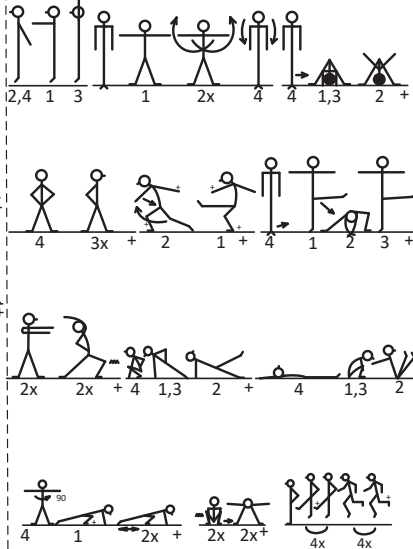
SZABADGYAKORLATOK
Ízületi mozgékonyág fejlesztése



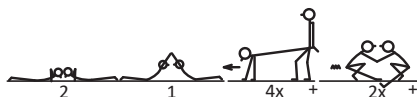
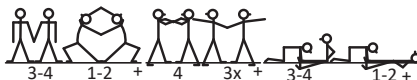
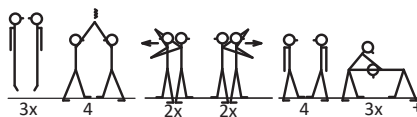
SZABADGYAKORLATOK
Általános erőfejlesztés



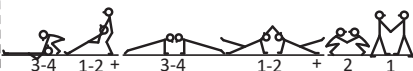
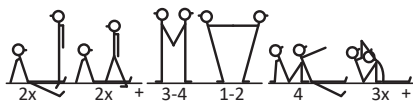
SZABADGYAKORLATOK
Mozgáskoordináció fejlesztése



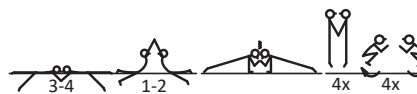
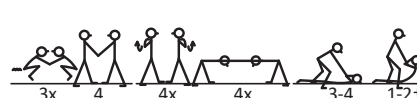
TÁRSAS GYAKORLATOK



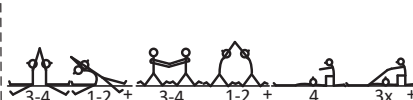
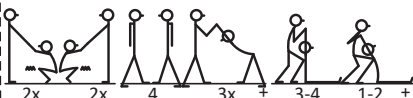
TÁRSAS GYAKORLATOK



TÁRSAS GYAKORLATOK

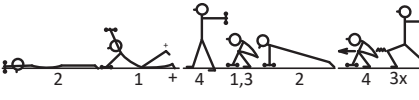
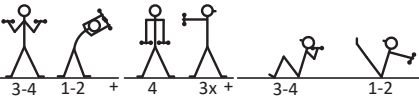
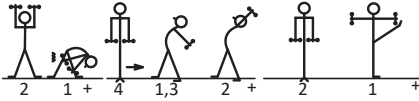
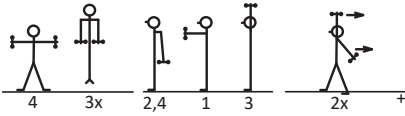


TÁRSAS GYAKORLATOK

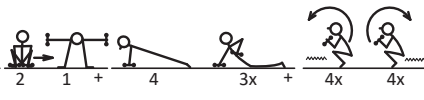
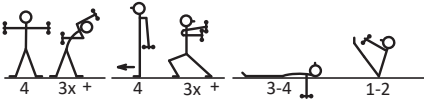
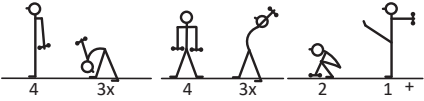
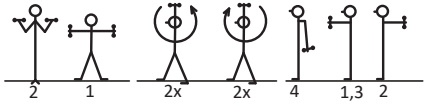


BOTGYAKORLATOK	BOTGYAKORLATOK
<p>4 3x 3-4 1-2 3-4 1-2 +</p>	<p>2 1 2x 2x+ 3-4 1-2 +</p>
<p>4 3x+ 4 3x+ 2 1 +</p>	<p>4 1 2 3 4 3x+ 2 1 +</p>
<p>1-4 + 4 3x+ 3-4 1-2</p>	<p>3-4 1-2 + 4 3x+ 3-4 1-2</p>
<p>3-4 1-2 3-4 1-2 + 4x+</p>	<p>4 1,3 2 3-4 1-2</p>
BOTGYAKORLATOK	BOTGYAKORLATOK
<p>2,4 1 3 4 1,3 2 3-4 1-2 +</p>	<p>3x 4 + 2x + 4 1 2 3 +</p>
<p>2 1 + 3-4 1-2 2,4 1 3 +</p>	<p>4 3x 3-4 1-2 2 1 +</p>
<p>4 3x+ 4 3x+ 3-4 1-2 4 3x+ 2 1-2</p>	<p>4 3x+ 4 3x+ 2 1-2 1 3 +</p>
<p>3-4 1-2 4 1,3 2 3x 4+</p>	<p>4 1,3 2 2,4 1 3 +</p>

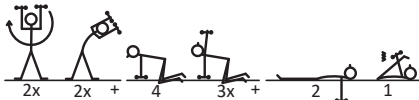
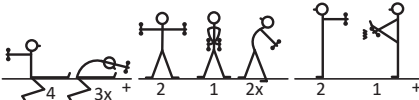
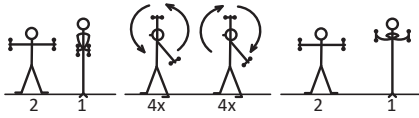
KÉZISÚLYZÓ-GYAKORLATOK



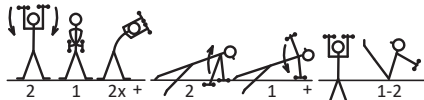
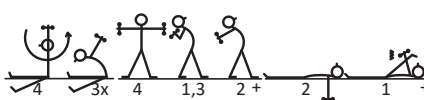
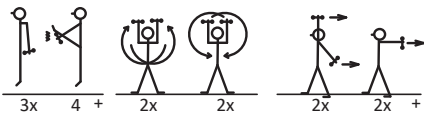
KÉZISÚLYZÓ-GYAKORLATOK



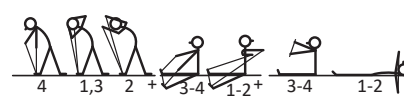
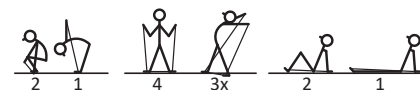
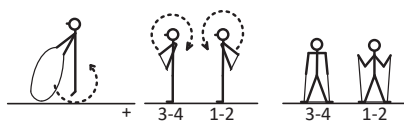
KÉZISÚLYZÓ-GYAKORLATOK



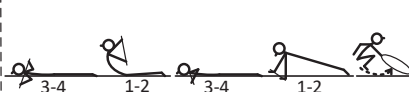
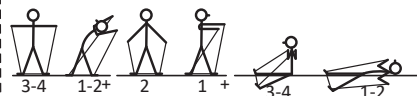
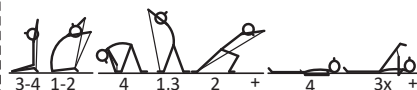
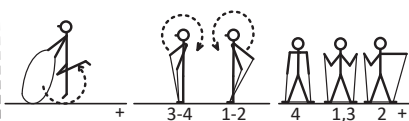
KÉZISÚLYZÓ-GYAKORLATOK



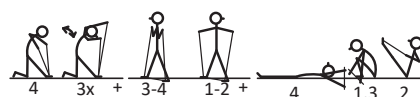
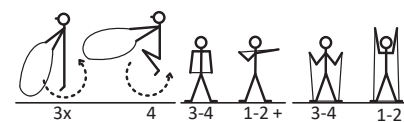
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



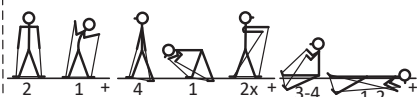
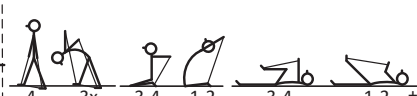
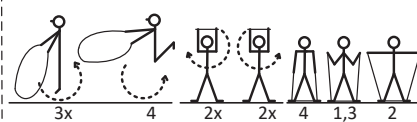
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



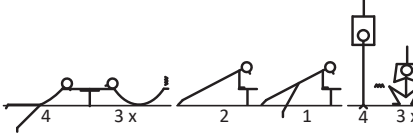
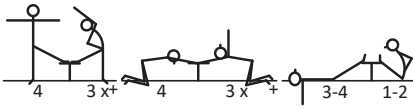
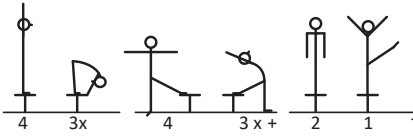
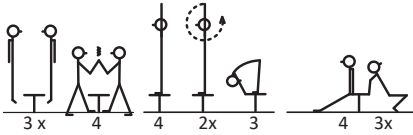
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



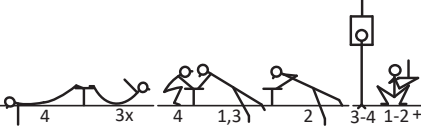
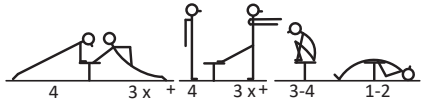
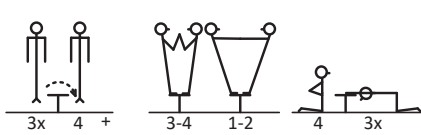
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



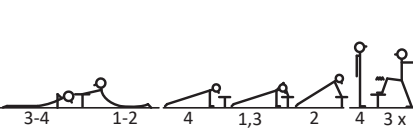
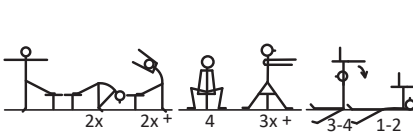
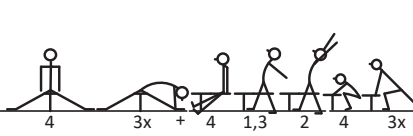
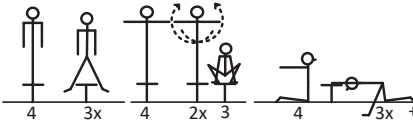
PADGYAKORLATOK



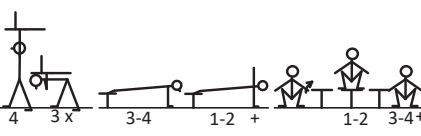
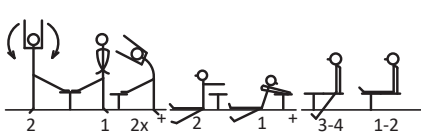
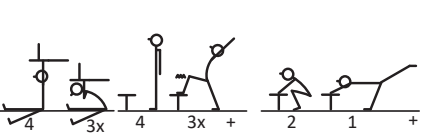
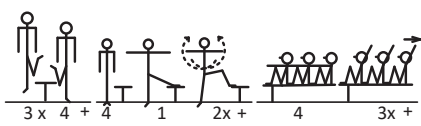
PADGYAKORLATOK



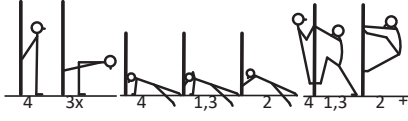
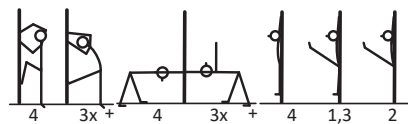
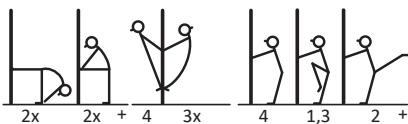
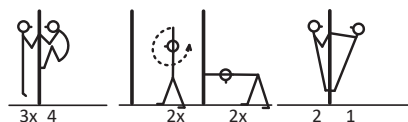
PADGYAKORLATOK



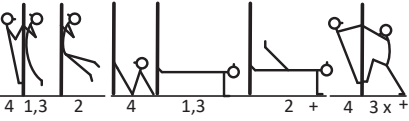
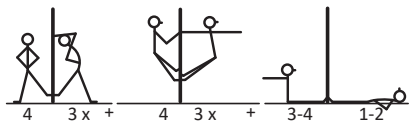
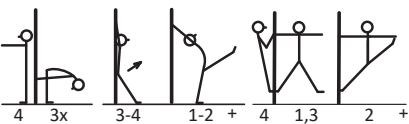
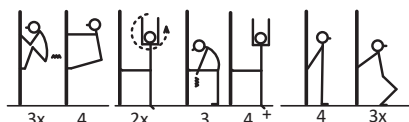
PADGYAKORLATOK



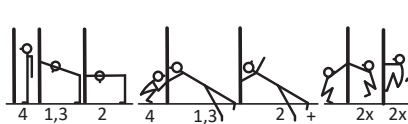
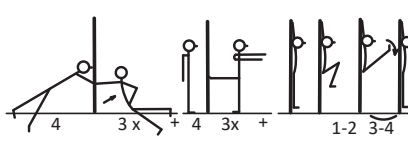
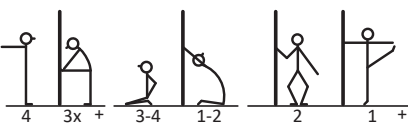
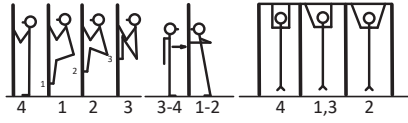
BORDÁSFALGYAKORLATOK



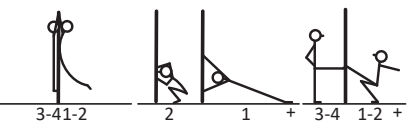
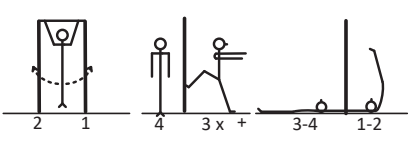
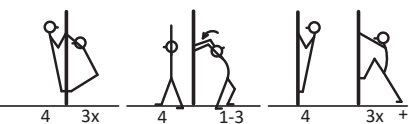
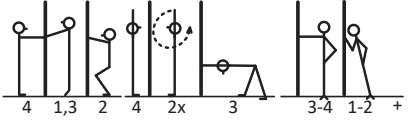
BORDÁSFALGYAKORLATOK



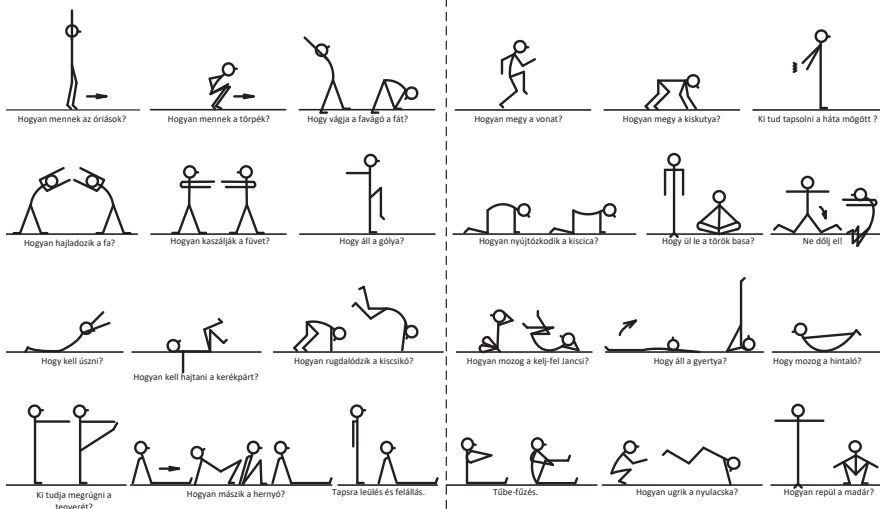
BORDÁSFALGYAKORLATOK



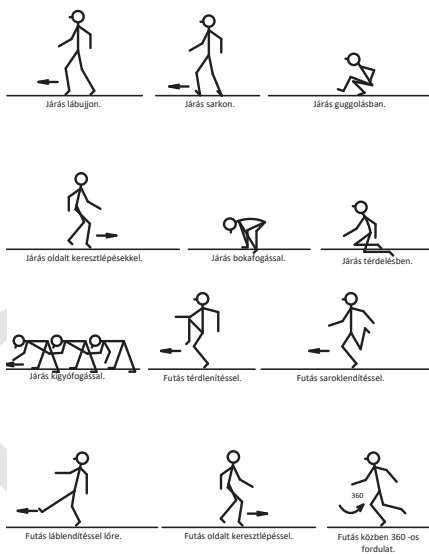
BORDÁSFALGYAKORLATOK



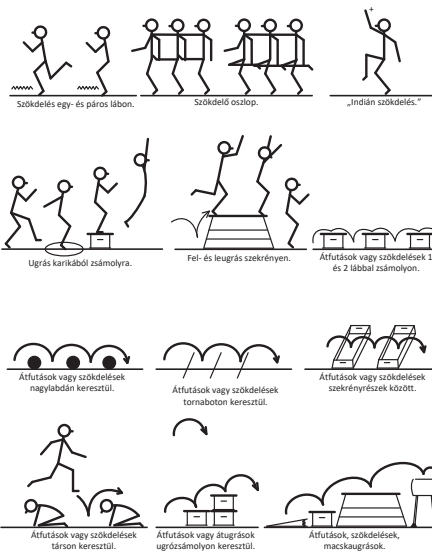
UTÁNZÓ ÉS JÁTÉKOS SZABADGYAKORLATOK



TERMÉSZETES GYAKORLATOK Járások, futások

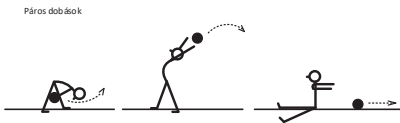
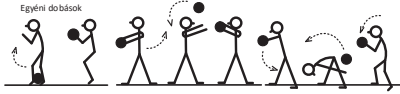


TERMÉSZETES GYAKORLATOK Ugrások



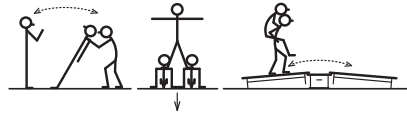
TERMÉSZETES GYAKORLATOK

Dobások



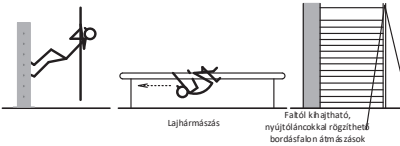
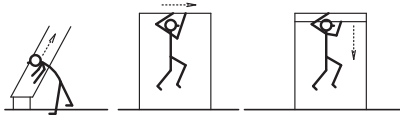
TERMÉSZETES GYAKORLATOK

Emelések, hordások, küzdőgyakorlatok



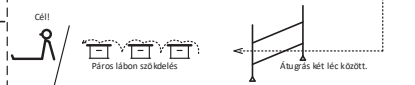
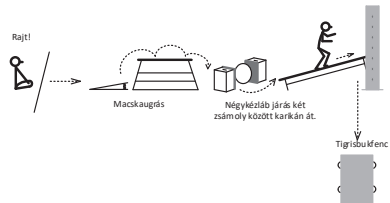
TERMÉSZETES GYAKORLATOK

Kúszások, mászások, függeszkedések



TERMÉSZETES GYAKORLATOK

Akadályversenyek



12. KOMPETENCIA-TÉRKÉP

Ahhoz, hogy egy testkulturális szakember képes legyen tudatosan, tudományos ismeretek által megalapozottan, pontosan, igényesen, célorientáltan gimnasztikagyakorlatokat alkalmazni a sportfoglalkozásokon, szakmailag hibátlanul gimnasztikagyakorlatokat vezetni, nagyon nagy szakmai és módszertani ismeretanyaggal, tapasztalattal, speciális képességekkel, készségekkel kell rendelkeznie. Kompetencia nélkül csak ösztönös, szakmailag hiteltelen előkészítő munkát végezhet egy sportszakember.

A kompetenciák kialakítása a sportszakemberképzés kardinális kérdése, fontos feladata, amit csak igényes, komoly szakmai munkát követelő képző szakemberek képesek kialakítani. A kompetenciák tehát kialakíthatók és tanulhatók, azaz kétpólusúak (tanár-tanuló, edző-sportoló szükséges hozzá).

A gimnasztika alkalmazásával kapcsolatos kompetenciák, követelmények és elvárások a következők (*Metzing 2007; Hamar 2008/a*).

Azok a testnevelő tanárok és sportszakemberek képesek a gimnasztika teljes rendszerében rejlő testkulturális értékek közvetítésére, akik:

- ismerik a gimnasztika kialakulását, fejlődését, cél-, feladat- és eszközrendszerét, alkalmazási területeit;
- képesek a gimnasztika mozgásanyagát a szervezetre kifejttet hatások feltárása érdekében elemezni, ezzel megteremtve a motoros képességeket megalapozó, fejlesztő, szinten tartó, bemelegítő és levezető gyakorlatok megtervezésének alapjait;
- ismerik a gyakorlatvariálás és a gyakorlatkombinálás célját, módzatait és módszereit;
- nemcsak ismerik, de készség szinten használják is a testnevelés, a reakció és a sport minden területén azonosan alkalmazott gimnasztika-terminológiát;
- ismerik és alkalmazzák a testnevelésóra-vázlat, illetve edzésvázlat készítéséhez hasznos gyakorlatábrázolást, rajzírást, szakleírást;

- képesek a gimnasztika mozgásanyagát technikailag helyesen végrehajtani, bemutatni;
- ismerik a gimnasztikagyakorlatok oktatási, vezetési, gyakoroltatási módszereit;
- képesek a korosztálynak, a motoros és szaknyelvi előképzettségi, valamint edzettségi szintnek megfelelő oktatási, vezetési, gyakoroltatási módszerek kiválasztására és alkalmazására;
- ismerik a különböző gyakorlatvezetési módszerek alkalmazásában rejlő terhelési, szabályozási lehetőségeket;
- ismerik a testnevelésóra, az edzés és a különböző szervezett sport- és rekreációs foglalkozások során alkalmazható rendgyakorlati formákat, alakzatokat, alakzatkialakítási megoldásokat;
- képesek a korosztálynak, előképzettségnek és a célnak megfelelő rendgyakorlati utasításokat és vezényszavakat határozott és kulturált módon alkalmazni;
- ismerik a gimnasztikának a kondicionálásban betöltött szerepét, a kondicionálás alkalmazási területeit, színtereit az iskoláskor előtti és az iskolai testnevelésben, a versenysportban, a különböző rekreációs tevékenységi formákban;
- ismerik a bemelegítésben, a levezetésben, a motoros képességek megalapozásában, fejlesztésében, szinten tartásában alkalmazható mozgások szervezetre kifejtett hatásait;
- a szervezetre kifejtett hatások, edzéselvek és módszerek ismeretében képesek a bemelegítő és a levezető gyakorlatok, az erő, az állóképesség, a gyorsaság, a lazaság-hajlékonyság és a mozgáskoordinációs képességfejlesztő gyakorlatok szakszerű tervezésére és levezetésére, tekintettel az adott korosztályra, előképzettségre, edzettségi szintre és az alkalmazási terület specifikumaira;
- képesek mérhető és tesztelhető kondicionáló programok összeállítására, a program hatékonyságának ellenőrzésére, értékelésére;
- ismerik az erőt, az állóképességet, a gyorsaságot, a lazaságot-hajlékonyságot és a mozgáskoordinációt mérő teszteket;
- ismerik a kondicionálásban alkalmazható régi és új eszközöket, sportszereket, azok biztonságos használatát;
- ismerik a motorikus aktivitás pozitív hatásait;
- ismerik a motorikus inaktivitás negatív hatásait;
- differenciáltan képesek alkalmazni a terhelés és pihenés helyes arányait, az egészségmegőrzést, a jó közérzet kialakítását, a csúcsteljesítmények elérését célzó programokban, testnevelésórán és rekreációs foglalkozásokon is;
- példát mutatnak megjelenésükkel, viselkedésükkel, egészséges életmódjukkal, elkötelezettséggel és felelősséggel tartoznak tanítványaik fejlődéséért *(Metzing 2007; Hamar 2008/a)*.

13. TANULÁSI SEGÉDLETEK

A gimnasztikatantárgy tanítása-tanulása bonyolult, nem túl könnyű feladat mind az oktató, mind a tanítványok számára. Fontos az elméleti ismeretek pontos elsajátítása, de ezen túl elengedhetetlen az elmélet gyakorlatba való átültetése és a módszertani ismeretek gyakorlatban való tudatos alkalmazása is.

Előbbiek megvalósulásához is segítséget nyújthat az a hat tanulási segédlet, amit a következő oldalakon részletezünk.

A tanulási segédletek a következők:

- 13.1. A gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere
- 13.2. Gimnasztikagyakorlat-tervező iskola
- 13.3. Bemelegítéstervező táblázat
- 13.4. Vizsgafeladatok. Tervezz egy...
- 13.5. Tematika a vizsgára való felkészüléshez
- 13.6. Gondolkodj!...

13.1. A gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere

A gimnasztikagyakorlatok tervezésénél, szerkesztésénél és a gyakorlatvezetésénél is az egyik legfontosabb követelmény az, hogy ismerjük a gimnasztikagyakorlatok izmokra, ízületekre kifejtett hatását, az adott testrészeire vonatkozóan. Az alábbi táblázatból jól kiolvashatók a különböző testrészekre vonatkozó, nyújtó és erősítő hatású gimnasztikai alapformák (6. táblázat).

13.2. Gimnasztikagyakorlat-tervező iskola

A következő táblázat segítséget nyújt a gimnasztikagyakorlatok tervezésének, szerkesztésének magasabb szintű elsajátításához, gyakorlásához.

6. táblázat

A gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere

Testrész	Nyújtó hatású alapforma	Erősítő hatású alapforma
Nyak	<ul style="list-style-type: none"> – nyakhajlítás – fejfördítés – fejkörzés 	<ul style="list-style-type: none"> – nyújtó hatású nyakgyakorlatok ellenállással
Kar	<ul style="list-style-type: none"> – karlendítés – karhúzás – karkörzés, felkarkörzés – alkarkörzés, kézkörzés – karfordítás, karforgatás – ujj- és csuklógyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> – karhajlítás és karnyújtás támaszban és függésben – karemelés, karleengedés – karlebegtetés – tölcscérkörzés – nyomás, lökés kéziszerral
Láb	<ul style="list-style-type: none"> – láblendítés – lábkörzés – lábhúzás – saroklendítés – lábfördítés, lábforgatás 	<ul style="list-style-type: none"> – térdhajlítás – térdnyújtás – térdrugózás – szökdelés – ugrás – állásból lábujjra emelkedés – járás lábujjon, sarkon
Has	<ul style="list-style-type: none"> – törzshajlítás hátra állásban – törzsfördítésben – törzshajlítás hátra állásban 	<ul style="list-style-type: none"> – lábmozgások ülésben, hanyatt fekvésben, függésben – hanyatt fekvésben törzs- és lábemelések – ülésből törzslengedés – állásban térd- és lábemelés – fekvőtámasz (mellső)
Hát	<ul style="list-style-type: none"> – törzshajlítás előre – törzsfördítésben – törzshajlítás előre – törzshajlításban előre – törzsfördítés oldalra 	<ul style="list-style-type: none"> – törzsdöntés – törzsfördítésben törzsdöntés – törzsdöntésben törzsfördítés – hason fekvésben törzshajlítás és lábemelés hátra – hason fekvésben, törzsfördítésben – törzshajlítás hátra – hátsó fekvőtámasz
Oldal	<ul style="list-style-type: none"> – törzshajlítás oldalra – törzsfördítés, törzsforgatás – törzskörzés – törzslendítés 	<ul style="list-style-type: none"> – oldalfekvésben törzshajlítás oldalra – nyújtó hatású oldalgyakorlatok ellenállással – oldalsó fekvőtámasz

A táblázat bal oldali oszlopa 24 variációs lehetőséget foglal magába, a különböző testrészek, testrészekapcsolatok vonatkozásában. A további három oszlop három hatásrendszert tartalmaz (nyújtó hatás, erősítő hatás, vegyes hatás, ami az előző kettő kombinációja) a gyakorlatokra vonatkozóan, és ezt a hatás-

rendszerint kell megtalálni, megszerkeszteni gimnasztikagyakorlat formájában, rajzírással.

A feladat először 8 ütemű gyakorlatok tervezése. Később nehezíthető a feladat azzal, hogy csak 4 ütemű gyakorlatot szabad tervezni egy rubrikába. Gyakorlásnál lehetséges szabad-, társas, kéziszer- és egyéb szerygyakorlatok tervezése is (egyszerre vagy külön-külön), a táblázat segítségével.

Testrész/ek	Nyújtó hatású	Erősítő hatású	Vegyes hatású
Kar			
Has			
Hát			
Oldal			
Láb			
Kar – has			
Kar – hát			
Kar – oldal			
Kar – láb			

Testrész/ek	Nyújtó hatású	Erősítő hatású	Vegyes hatású
Has – hát			
Has – oldal			
Has – láb			
Hát – oldal			
Hát – láb			
Oldal – láb			
Kar – has – hát			
Kar – has – oldal			
Kar – has – láb			
Kar – hát – oldal			
Kar – hát – láb			

Testrész/ek	Nyújtó hatású	Erősítő hatású	Vegyes hatású
Kar – oldal – láb			
Has – hát – oldal			
Has – hát – láb			
Hát – oldal – láb			

13.3. Bemelegítéstervező

A következő feladat segítséget nyújthat a tanítványoknak, leendő sportszakembereknek abban, hogy gyakorolják az általános bemelegítéshez használt gyakorlatsorozat megtervezését rajzírással, szakleírással, nem megfelelő a gyakorlat hatásáról, időtartamáról és az alkalmazott gyakorlatvezetési mód-szerről sem.

A tervezéshez ismerni kell a célcsoportot (életkor, nem, előképzettség), az óra vagy sportfoglalkozás fő részének mozgásanyagát, a foglalkozás időpontját, helyét, az alkalmazott gyakorlatok fajtáját (pl. szabadgyakorlat, bordásfalgyakorlat stb.), a csoport becsült kondicionális állapotát, a csoport programját a foglalkozás előtt és után, az évszakot, a foglalkozás helyét és pontos idejét. A következő gyakorlótáblázat *Metzing 2010* ötlete alapján készült.

BEMELEGÍTÉSTERVEZŐ	
A csoport neve	
Életkor	
Nem	
Motoros és szaknyelvi előképzettség	
A foglalkozás fő részének központi eleme	
A foglalkozás típusa	testnevelésóra, rekreációs foglalkozás, edzés
Becsült kondicionális állapot	nagyon gyenge, gyenge, közepes, jó, nagyon jó, kiváló
Alkalmazott gyakorlat fajtája	természetes, szabad-, társas, kéziszer-, egyéb szeryakorlat
Időpont	nap, óra, perc (tól–ig)
Évszak	ősz, tél, tavasz, nyár
Helyszín	szabadtér, tornaterem, kondicionálóterem, uszoda

Bemelegítés

1. Előkészítő gyakorlatblokk (2–8 perc) Passzív és aktív statikus, nyújtózkodásszerű, lassú, kíméletes, átmozgató gyakorlatok + SMR-henger					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Bemelegítés

2/1. Keringésfokozó gyakorlatblokk (3–5 perc) Járások, futások, szökdelések – karmunkával Tilos: guggolás, tartós egy lábbon szökdelés, hirtelen irányváltoztatás					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Bemelegítés

2/2. Keringésfokozó gyakorlatblokk (3–5 perc) Járások, futások, szökdelések – karmunkával Tilos: guggolás, tartós egy lábbon szökdelés, hirtelen irányváltatás					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

Bemelegítés

3/1. Nyújtó hatású gyakorlatblokk (5–8 perc) Aktív nyújtások, eleje stretching típusú (1-2) vége utánmozgásos (2x) Tilos: törzs-, nyakhajlítás hátra!					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Bemelegítés

3/2. Nyújtó hatású gyakorlatblokk (5–8 perc) Aktív nyújtások, eleje stretching típusú (1-2), vége utánmozgásos (2×) Tilos: törzs-, nyakhajlítás hátra!					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

Bemelegítés

4. Keringésfokozó gyakorlatblokk (2-3 perc) Intenzívebb, összetettebb járások, futások, szökdelések – karmunkával Nincs tiltott gyakorlat					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Bemelegítés

5. Erősítő hatású gyakorlatblokk (1-2 perc) Törzset, kart, vállizmot és vállízületet érintő dinamikus erősítő hatású gyakorlatok, kis ismétlésszámmal					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Bemelegítés

6. Keringésfokozó gyakorlatblokk (2-3 perc) Sportágspecifikus bemelegítés előkészítése, intenzív gyakorlatok, a bemelegítést követő mozgásprogram és feladat függvényében					
	Gyakorlatok (rajzírás)	Időtartam	Vezetési módszer	Gyakorlatok (szakleírás)	Hatás
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

13.4. Vizsgafeladatok – Tervezz egy...

Az alábbi gimnasztikagyakorlat-tervező feladatok kettős szerepet is betölthetnek: segíthetik a gyakorlatszerkesztői képesség fejlesztését, és vizsgafeladatként is találkozhatnak vele a hallgatók.

Ezzel a tanulási segédlettel még tovább fejleszthetik tanítványaink gyakorlattervező, gyakorlatszerkesztő gimnasztikai tudásukat. Tudatosulhat bennük az, hogy melyik gyakorlat milyen hatás kiváltására alkalmas. A feladat az, hogy 8 ütemű, konkrétan meghatározott hatást kifejtő gimnasztika-szabadgyakorlatot kell tervezni rajzírással és szakleírással. Később nehezíthető a feladat azal, hogy csak 4 ütemű gyakorlatot szabad tervezni egy rubrikába. Gyakorlásnál lehetséges szabad-, társas, kéziszer- és egyéb szerygyakorlatok tervezése is, a táblázat segítségével.

A feladat komplex és informatív, hiszen jelzi, hogy a hallgató mennyire ismeri a gimnasztikagyakorlatok hatásrendszerét, a szaknyelvet, valamint a rajzírás és a szakleírás szabályrendszerét.

A felsorolt feladatokkal tehát a gimnasztikavizsgán is találkozhatnak a hallgatók, ezért azok gyakorlása segíthet a jobb vizsgaedmény elérésében is. A feladat tehát az, hogy tervezz egy...

N°	Feladat	Rajzírás	Szakleírás
1.	8 ütemű erősítő hatású lábgyakorlatot (szökdelés)!		
2.	8 ütemű nyújtó hatású kargyakorlatot!		
3.	8 ütemű nyújtó hatású hátgyakorlatot!		

4.	8 ütemű nyújtó hatású hasgyakorlatot!		
5.	8 ütemű nyújtó hatású oldalgyakorlatot!		
6.	8 ütemű erősítő hatású hátyakorlatot állásban!		
7.	8 ütemű erősítő hatású láb- és nyújtó hatású kargyakorlatot!		
8.	8 ütemű nyújtó hatású has- és hátyakorlatot!		
9.	8 ütemű nyújtó hatású kar- és oldalgyakorlatot!		
10.	8 ütemű nyújtó hatású has-, hát- és kargyakorlatot!		

11.	8 ütemű erősítő hatású hát- és nyújtó hatású oldalgyakorlatot!		
12.	8 ütemű erősítő hatású hasgyakorlatot!		
13.	8 ütemű erősítő hatású has- és hátyakorlatot!		
14.	8 ütemű erősítő hatású has- és nyújtó hatású kargyakorlatot állásban!		
15.	8 ütemű nyújtó hatású hát- és erősítő hatású lábgyakorlatot!		
16.	8 ütemű erősítő hatású hát- és lábgyakorlatot!		
17.	8 ütemű erősítő hatású láb- és nyújtó hatású hasgyakorlatot!		

18.	8 ütemű nyújtó hatású hát- és oldalgyakorlatot!		
19.	8 ütemű erősítő hatású hát-, nyújtó hatású kar- és hátyakorlatot!		
20.	8 ütemű erősítő hatású láb- és nyújtó hatású kargyakorlatot!		

13.5. Tematika a vizsgára való felkészüléshez

1. A gimnasztika eredete, története, fogalma, mai értelmezése
2. A gimnasztika mozgásrendszere
3. A gimnasztika terminológiája
4. A gimnasztikagyakorlatok szakleírása
5. A gimnasztikagyakorlatok rajzírása
6. A gimnasztika alkalmazási területei
7. A gimnasztika szerepe az iskolai testnevelésben, a sportban, a rekreációban és egyéb alkalmazási területeken
8. A gimnasztikagyakorlatok variálásának, kombinálásának módozatai
9. Az alapformák és a gyakorlatok
10. Az alapformák és a gyakorlatok hatásváltoztatásának lehetőségei
11. A gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezete
12. A gimnasztikagyakorlatok oktatásának, vezetésének, gyakoroltatásának módszerei. A gyakorlatvezetési módszerek szerepe a terhelés fokozásában
13. Az általános bemelegítés célja, mozgásanyaga, a bemelegítő gyakorlat-sorozat szerkezeti felépítése
14. A speciális bemelegítés fogalma, célja, helye a testnevelésórán, a sport- és rekreációs foglalkozásokon
15. A levezetés fogalma, célja, helye a testnevelésórán, a sport- és rekreációs foglalkozásokon
16. A légzőgyakorlatok fogalma, célja, módszertana
17. A kontraindikált (ellenjavallt) gimnasztikagyakorlatok fogalma, fontosságának ismertetése

18. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő szabadgyakorlatok mozgásanyaga, tervezése, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
19. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő társas gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
20. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő padgyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
21. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő bordásfalgyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
22. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő botgyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
23. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő nagylabdagyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
24. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő kézisúlyzó-gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
25. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő ugró- és gumikötél-gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
26. A sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő természetes gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana
27. A gimnasztika szerepe a koordinációs képességek fejlesztésében. A koordinációs képességek fejlesztésének mozgásanyaga, módszerei
28. A gimnasztika szerepe a lazaság, hajlékonyság fejlesztésében. A lazaság, hajlékonyság fejlesztésének mozgásanyaga, módszerei
29. A gimnasztika szerepe az erőfejlesztésben (maximális erő, erő-állóképesség, gyors erő, statikus erő). Az erőfejlesztés mozgásanyaga, módszerei
30. A gimnasztika szerepe a gyorsaságfejlesztésben. A gyorsaságfejlesztés mozgásanyaga, módszerei
31. A gimnasztika szerepe az állóképesség-fejlesztésben. Az állóképesség-fejlesztés mozgásanyaga, módszerei (aerobik)
32. A célgimnasztika-gyakorlatok tervezési, összeállítási szempontjai. A mozgásszerkezet elemzése és a célgimnasztika összefüggései
33. Sportjátékok célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen

34. A torna célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
35. Az atlétika célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
36. Az úszás célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
37. A vízisportok célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
38. A téli sportok célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
39. A küzdősportok célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen
40. A táncos mozgásformák célgimnasztikája az általános és középiskolában, rekreációban, illetve edzésen (*Metzing 2007 nyomán*)

13.6. Gondolkodj!...

A szóbeli gimnasztikavizsgára felkészülni nem könnyű és időigényes feladat, mert a gimnasztika hatalmas elméleti és gyakorlati ismeretanyagot tartalmaz. Ennek a nagy ismeretanyagnak az elsajátítása komoly kihívás minden tanítvány számára.

Ha egy hallgató az alábbi, gondolkodtató kérdéseket jól megválaszolja, a feladatokat jól megoldotta, továbbá a korábbi gyakorlatszerkesztői feladatokat is sikeresen teljesítette, akkor ő valószínűleg eredményesen léphet majd túl a gimnasztika szóbeli vizsgán.

Gondolkodj!...

1. Mit jelentenek a hellén gimnasztikai rendszerből ismert fogalmak: kalokagathia, palesztrika, orkhesztika?
2. Határozd meg a gimnasztika fogalmát!
3. Mi a gimnasztika célja?
4. Sorold fel a gimnasztika feladatait (10 feladat)!
5. Sorold fel a gimnasztika jellemzőit (10 jellemző)!
6. Sorold fel a gimnasztika alkalmazási területeit, színtereit általános és speciális értelemben!
7. Mit jelentenek a következő kifejezések: terminológia, nőmenklatúra, terminus technicus?
8. Mi az alapforma és mi a gyakorlat?
9. Határozd meg a gyakorlatsorozat és a gyakorlatlánc fogalmát!
10. Mi a gyakorlat tartalma és formája?
11. Mit nevezünk erősítő hatású gyakorlatnak?

12. Mit nevezünk nyújtó hatású gyakorlatnak?
13. Mi az ernyesztő gyakorlat?
14. Mit tudsz a legyőző és a fékező hatású dinamikus erősítő gyakorlatokról?
15. Mit nevezünk szerkezetileg szimmetrikus és funkcionálisan szimmetrikus gyakorlatnak?
16. Ismertesd a gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezetének térbeli összetevőit!
17. Ismertesd a gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezetének időbeli összetevőit!
18. Ismertesd a gimnasztikagyakorlatok mozgásszerkezetének dinamikai összetevőit!
19. Mi a gimnasztikagyakorlatok szerkezeti összetevői között szereplő kifejezés-összetevő?
20. Ismertesd a test tengelyeit!
21. Mit tudsz a test síkjairól?
22. Ismertesd a testnek a szerkezeti viszonyát!
23. Sorold fel az ujjtartásokat!
24. Sorold fel a kéztartásokat!
25. Sorold fel a nyújtott kartartásokat!
26. Eredendően milyen kéztartások tartoznak az egyes nyújtott kartartásokhoz?
27. Sorold fel a hajlított kartartásokat!
28. Milyen vegyes kartartásokat ismersz?
29. Milyen fogásokat ismersz az ujjak helyzete szerint?
30. Milyen fogásokat ismersz a tenyér helyzete szerint?
31. Milyen fogásokat ismersz a kezek egymástól való távolsága szerint?
32. Sorold fel az állásokat!
33. Mi a különbség a mérlegállások és a lebegőállások között?
34. A támadóállás és a védőállás meghatározása. Rajzírással hogyan ábrázolható ez a két állás?
35. A lépőállás és a kilépő állás meghatározása. Rajzírással hogyan ábrázolható ez a két állás?
36. Tisztázd a következő testhelyzetek fogalmát: alapállás, vigyázzállás, pihenjállás, szögállás.
37. Milyen alakzatokat ismersz a tanulók által kialakított forma alapján?
38. Milyen alakzatokat ismersz a tanulók egymástól való távolsága alapján?
39. Mi a térköz és a távköz?
40. A rendgyakorlatok esetében milyen helyben végzett fordulatokat ismersz? Milyen vezényszavakkal rendelhetjük el azokat?
41. Hogyan történik a menet és a helyben járás beszüntetése, megállítása?
42. Mit tudsz a vezényszavakról?

43. Mit nevezünk nyitott alakzatnak és zárt alakzatnak?
44. Ismertesd a vonalalakzat részeit!
45. Beszélj a rendgyakorlatok módszertanáról!
46. Sorold fel az üléseket és a fekvéseket!
47. Mit tudsz a természetes gyakorlatokról?
48. Mi a magas és a mély fekvőtámasz?
49. Sorold fel az állásokat!
50. Mi a különbség a lendítés és az emelés között?
51. Tisztázd a következő fogalmakat: átfordulás, fordulat, forgás, fordítás, forgatás, körzés!
52. A körzés irányát hogyan határozod meg?
53. Ismertesd a gimnasztikaszaknyelv alapelveit?
54. Mit tudsz a gimnasztikagyakorlatok szakleírásáról?
55. Mit tudsz a kéziszergyakorlatok szakleírásáról?
56. Ismertesd az egyéb szergyakorlatok szakleírásának sajátosságait!
57. Beszélj a rajzírásnál alkalmazott testarányokról!
58. Ismertesd a talajvonal felett alkalmazott rajzírásjeleket!
59. Hogyan nevezzük el az oldalakat és az irányokat rajzírásnál az előlnézet és az oldalnézet esetében?
60. Mit tudsz a kéziszergyakorlatok rajzírásáról?
61. Ismertesd az egyéb szergyakorlatok rajzírásának sajátosságait!
62. Ismertesd a gimnasztikagyakorlatok formai osztályozását!
63. Ismertesd a gimnasztikagyakorlatok funkcionális osztályozását!
64. Mikor és hol alkalmazhatjuk a természetes gyakorlatokat?
65. Melyek az eszköz nélkül végzett gyakorlatok?
66. Milyen eszközzel végzett gyakorlatokat ismersz?
67. A szervezetre kifejtett hatás szerint milyen gyakorlatokat ismersz?
68. Milyen gyakorlatokat ismersz az izomrendszer működése alapján?
69. Mit tudsz a labdagyakorlatokról?
70. Beszélj a bordásfalgyakorlatokról!
71. Milyen egyéb szergyakorlatokat ismersz?
72. Miért variáljuk és kombináljuk a gimnasztikagyakorlatokat?
73. Milyen verbális gyakorlatközlési formákat ismersz?
74. Milyen vizuális gyakorlatközlési formákat ismersz?
75. Milyen folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszereket ismersz?
76. Sorold fel a gimnasztikagyakorlat-vezetés elemeit, összetevőit!
77. Mit tudsz a gimnasztikagyakorlat-vezetés közben alkalmazott ütemezésről?
78. Mit tudsz a gimnasztikagyakorlat-vezetés közben alkalmazott hibajavításról?
79. Hogyan rendeled el a kiindulópályát utasítással és vezényszóval?

80. Hogyan történik a gimnasztikagyakorlatok megindítása és megállítása?
81. Mit tudsz a kiegészítő tornakészlet (KTK)-gyakorlatokról?
82. Beszélj a bemelegítés fogalmáról, élettani háttéréről!
83. Ismertesd az általános bemelegítés hat funkcionális gyakorlatblokkját!
84. Hogyan alkalmazhatjuk a Karvonen-indexet bemelegítésnél?
85. Mi a speciális bemelegítés?
86. Milyen módszertani megfontolásokat ismerünk a testnevelésórán folyó bemelegítéshez?
87. Mit tudsz a levezetésről?
88. A légzőgyakorlatok szerepe a sportfoglalkozásokon.
89. Mit tudsz az erőfejlesztő gimnasztikagyakorlatok alkalmazásáról, módszertanáról?
90. Az aerob és anaerob állóképesség fejlesztéséhez szükséges pulzusszámot hogyan számolhatjuk ki a Karvonen-index segítségével?
91. Testnevelésórán milyen gimnasztikai eszközökkel és módszerekkel fejleszthetjük az állóképességet?
92. Mit tudsz a gyorsaságfejlesztő gimnasztikagyakorlatok alkalmazásáról?
93. Mit tudsz a gyorsaságfejlesztés módszertanáról?
94. A koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal.
95. Mit tudsz a nyújtás és ernyesztés módszeréről a stretching gyakorlatok esetében?
96. Mit tudsz az ellenállásos (PNF-) stretching technikáról?
97. Mit jelent a célgimnasztika kifejezés?
98. A célgimnasztika tervezése előtt mit szükséges elemezni?
99. Mi a rávezető gyakorlat?
100. Beszélj a kontraindikált (ellenjavallt) gimnasztikagyakorlatokról!

14. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

- Adorjárné Olajos Andrea, Fajtné Thuróczy Zsuzsa, Versics Anikó, Kokovay Ágnes, Hamar Pál (2012): *A gimnasztika jelentősége a mozgáskoordináció fejlesztésében és a mozgástanításban*. Fejlesztő Pedagógia, 6. sz., 4–10.
- Ambrus Lászlóné (1974): *Modern gimnasztika. Tanárképző főiskolák jegyzete*. Tankönyvkiadó, Budapest, 5–12.
- Bánhidi Zoltán (1971): *A magyar sportnyelv története és jelene*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 23–24, 37–40, 68–75.
- Bejek Klára, Hamar Pál (1997): *Torna ABC*. OKKER, Budapest, 316.
- Bély Miklós (1966): *Tornaelmélet*. Tankönyvkiadó, Budapest, 25–221.
- Berczik Sára (1992): *Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika*. Iskolai testnevelési és sportfüzetek, 14. kötet. Budapest–Veszprém, 100.
- Deli Levente (1992): *Stretching. Az ízületi mozgásterjedelem növelésének leghatékonyabb módja*. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest, 123.
- Demeter Rózsa (1976): *Kisgyermekes játékos tornája*. Sport, Budapest, 190.
- Demeter Rózsa (1977): *Torna, út az egészséghez*. Sport, Budapest, 144.
- Derzsy Béla (1973): *Próbák és elemzések az ízületi mozgékonyág vizsgálatában*. TF Tudományos Közleményei, III–IV. sz., 63–81.
- Derzsy Béla (1996): *A bemelegítés újszerű gyakorlatanyaga és módszerei*. Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja, 2. évf. 2. sz., 13–22.
- Derzsy Béla (1997): *Az ízületi mozgékonyág fejlesztése (stretching)*. Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja, 3. évf. 1. sz., 16–21.
- Derzsy Béla (2001): *A gimnasztika alapjai*. ChaseCar Kft., Budapest, 108.
- Dubecz József (2009): *Általános edzésmélet és módszertan*. Budapest, ÖM megbi-zásából, 24–26.
- Erdős István (1992): *Gimnasztika*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 176. (Az 1978-as kiadás változatlan utánnomása)
- Erdős István, Szíjj Zoltán (1976): *Gimnasztika*. Magyar Testnevelési Főiskola, To-vábbképző Intézet, Budapest, 170.

- Farkas György (szerk.) (1974): *Torna I. gimnasztika*. Tankönyvkiadó, Budapest, 14–191.
- Farkas György (szerk.) (1986): *Gimnasztika*. Tankönyvkiadó, Budapest, 7–313.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Honfi László (2006): *Mozgásminőség: gimnasztikai gyakorlat értékelése a testnevelő tanárképzésre jelentkezők körében*. Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, nova series tom XXXIII., 35–46.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Honfi László, Munkácsi István, Tóth László, Kovács T. László (2006): *Retention of continuous exercise movement series with various teaching methods*. Journal of the Coimbra Network of Sport and Exercise Sciences, 3 (1), 35–42.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Munkácsi István, Honfi László, Kovács T. László, Tóth László (2006): *Különböző oktatási módszerekkel elsajátított mozgássor felidézésének vizsgálata*. Magyar Sporttudományi Szemle, VII. évf. 4. sz., 6–12.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Honfi László, Rigler Endre (2005): *Challenges and obstacles in motor learning: The role and functions of contextual factors in gymnastics and calisthenics*. Kalokagathia, 3, 68–80.
- Fügedi Balázs, Bognár József, Oláh Tamás, Honfi László (2006): *Leendő testnevelő tanárok viszonyulása a torna és gimnasztika oktatásához*. Magyar Sporttudományi Szemle, VII. évf. 2. sz., 27–31.
- Gallovits László, Honfi László, Széles-Kovács Gyula (2011): *Sport A-tól Z-ig*. Elektronikus tankönyv. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs%20-%20Sport%20A-tol%20Z-ig/Sport%20a-tol%20z-ig.html>.
- Göcze Mária (1997): *Gimnasztika gyakorlatok rajzírása, oktatásának módszertana. Testnevelés II*. Körösi Csoma Sándor Főiskola, Békéscsaba, 749.
- Görtl BÉLÁNÉ (1993): *Izomnyújtás-fokozó gyakorlatok. Válogatott cikkek a torna szakirodalmából I*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 31–41.
- Häberling-Spöhel, Ursula (szerk.) (2003): *1008 torna játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 11–78.
- Hamar Pál (2001): *A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei*. Új Pedagógiai Szemle, 6. sz., 48–56.
- Hamar Pál (2001a): *Szervezési feladatok – rendgyakorlatok. Előkészítő, alapozó és preventív feladatmegoldások*. In Arday László (szerk.): *A testnevelés tanítása. Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára*. Korona Kiadó, Budapest, 76–137.
- Hamar Pál (2008): *A gimnasztikaoktatás magyarországi tapasztalatai*. Magiszter (Romániai Magyar Pedagógusok Szövetségének szakmai-módszertani folyóirata), 3–4. sz., 93–100.
- Hamar Pál (2008a): *Egy kifejejtett kulcskompetencia nyomában*. Új Pedagógiai Szemle, 8–9. sz., 87–95.
- Hamar Pál (szerk.) (2015): *Gimnasztika kisokos*. Prime Rate Kft, Budapest.

- Hamza István (é. n.): *A torna erő, bátorság, harmónia*. Változó Világ sorozat 20. kötet. *Útmutató* Kiadó, Budapest, 44–54.
- Hamza István, Karácsony István, Molnár Ferenc, Vigh László, Gyulai Gergely (2000): *Torna 1×1*. Kiadta Hamza István, a MondAt Kft. közreműködésével, Budapest, 240.
- Harsányi László (1997): *A bemelegítés*. Módszertani Lapok, Testnevelés I. 1–14.
- Harsányi László (2000): *Edzéstudomány I*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 27–35.
- H. Ekler Judit (2010): *Módszertan GIMNASZTIKA tárgyból a KOOPERATÍV TECHNIKÁK alapú módszer felhasználásával*. Győr-Moson-Sopron Megyei Pedagógiai Intézettel együttműködve a TÁMOP-4.1.2-08/1/B-2009-0006 pályázatban. <https://anzdoc.com/modszertan-gimnasztika-targybol-a-kooperativ-technikak-alapu.html>.
- Herčka, Jozef (1979): *Milyen az erőnléted?* Sport, Budapest, 119.
- Honfi László (1987): *Kíséret a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére*. Acta Academiae Pedagogica Agriensis, nova series tom XIV., 17–33.
- Honfi László (1988): *Kíséret a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére*. Egyetemi doktori értekezés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 78.
- Honfi László (1995): *A sporttorna kialakulása, rövid története*. In Farkas György (szerk.): *Sporttorna*. Tanárképző főiskolai tankönyv. Papír-Press Egyesülés, Budapest, 7–16.
- Honfi László (1995): *Tornaszaknyelv-terminológia*. In Farkas György (szerk.): *Sporttorna*. Tanárképző főiskolai tankönyv. Papír-Press Egyesülés, Budapest, 17–49.
- Honfi László (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 9–16.
- Honfi László (2011): *Gimnasztika elmélet, gyakorlat, módszertan*. Elektronikus tankönyv. https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/gimnasztika.pdf.
- Honfi László (2011): *Tornaszaknyelv*. Elektronikus tankönyv. https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf.
- Honfi László, Szatmári Zoltán (2011): *A sporttorna elmélete és gyakorlata*. Elektronikus tankönyv. https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelete_es_gyakorlata.pdf.
- Honfi László, Szatmári Zoltán (2015): *Testnevelés érettségire felkészítő tananyag*. Elektronikus tankönyv. <http://moodle.observans.hu/course/view.php?id=14#section-1>.
- Honfi László, Tóth László, Bognár József, Fügedi Balázs (2005): *Pedagogical and psychological aspects gymnasts' mental training*. 10th Annual Congress, European College of Sport Science, July 13–16, Belgrade, Serbia (249).
- Jellenz Margit, Brunner Éva (1929): *Gimnasztika elméletben és gyakorlatban*. Egyesült Kő- és könyvnyomda, könyv- és lapkiadó Rt., Budapest, 195.
- Kerezsi Endre (1948): *Erőnlét*. Az Országos Sport Hivatal Szakkönyvtára 3. Testkultúra Kiadás, Budapest, 30.

- Kerezi Endre** (1972): *Gimnasztika. Segédanyag tanfolyam anyaga*. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 191.
- Kerezi Endre** (1992): *Torna I*. Reprint kiadás. A tartásos és mozgásos elemek szakifejezései. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 170–252.
- Kerezi Endre** (1980): *Torna III*. Tankönyvkiadó, Budapest, 516.
- Kerezi Endre, Sántha Lajos, Sárkány István, S. Keleti Ágnes, K. Horváth Gizella** (1952): *Torna alapismeretek*. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 19–229.
- Király Dezső** (1939): *Dángimnasztika képekben*. Király Dezső magánkiadása, Budapest, 192.
- Kovács Ákos** (2002): *Gimnasztika*. Fitness Kft., Budapest, 110.
- Lemhényiné Tass Olga** (2007): *A tudatos mozgás művészete*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 9–11.
- Lobsiger Lisa, Schmid Anita** (2000): *1000 bemelegítő játék és gyakorlat*. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 277.
- Machalikné Hlavács Irén** (1996): *Egyensúlyozás alapfokon*. In Karácsony István (szerk.): *Tornáról színesen*. Kiadta Hamza István. Budapest, 79–84.
- Markó István** (1995): *Győzhetsz... Versenyzők és sportbarátok mentális edzése*. Budapest, a szerző kiadása, 52.
- Marthy Gábor** (szerk.), **Erdős István, Tompa Károly** (é. n.): *Gimnasztikai 1×1 az egészségért*. Országos Testnevelési és Sporthivatal, 8 leprellő.
- Matolay Elek** (1869): *Tornaszekönyv a tornászat német-magyar műszótárával*. Rudnyánszky ny., Pest, 197.
- Metzing Miklós** (1996): *Tornaszekönyv célgimnasztika-gyakorlatok tervezési szempontjai*. In Karácsony István (szerk.): *Tornáról színesen*. Kiadta Hamza István, Budapest, 9–16.
- Metzing Miklós** (2007): *Gimnasztika (segédanyag gimnasztika vizsgához)*. Magyar Testnevelési Egyetem, Továbbképző Intézet, TFTI, Budapest, 187.
- Metzing Miklós** (2010): *Gimnasztika*. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember-képzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából. http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf.
- Metzing Miklós, Katics László, Lőrinczi Dénes, Tigyi József** (1994): *Sporttechnikában és motoros képességfejlesztő gyakorlatokban szereplő erőfejlesztési módok kvalitatív leírása*. Válogatott cikkek a torna szakirodalmából. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 5–45.
- Molnár Sándor, Honfi László** (1976): *Gimnasztikakártyák*. Pályázati anyag, Nyíregyháza–Eger, főiskolák testnevelés tanszékei, 64.
- Nádori László** (1979): *Sportedzés, versenyzés címszavakban (Az alkalmasságtól a versenyzésig)*. Sport, Budapest, 200, 401. pont.
- Nádori László** (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs–Budapest, 90.

- Oettinger Barbara, Oettinger Thomas** (2002): *Funkcionális gimnasztika*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 178.
- Rétsági Erzsébet** (2001): *Kézikönyv a testnevelés tanításához (5–8. osztály)*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 45–55, 84–104.
- Rétsági Erzsébet** (2004): *A testnevelés tantárgypedagógiája*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 165–169.
- Sölvénborn, Sven-Andreas** (1990): *Stretching. A mozgékonyág fejlesztése feszítés és nyújtás által*. Eger, Heves Megyei Tanács VB Ifjúsági és Sportosztálya, fordította Hajdu Pál, 97.
- Szécsényi József** (1992): *Stretching*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 175.
- Szentgyörgyi Zoltán** (1991): *Kiegészítő torna készlet mozgásanyaga*. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest, 105. Forgalmazza: „PÁNEURÓPA” Környezetvédelmi- és Szolgáltató Kiszövetkezet, 1196. Budapest, Rákóczi út 157. Telefon: +3611784557.
- Tihanyiné Hős Ágnes, Fajcsák Zsuzsanna, Petrekanits Máté** (1995): *Az aerobic elmélete és gyakorlata*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 111.
- Tóth Ernő** (1985): *A női versenytorna*. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 128–139.
- Vonáné Kokovay Ágnes** (1999): *A gimnasztika szaknyelve, szakleírása és gyakorlatközlési módszerei*. Nyíregyházi Főiskolai Egyesület, Nyíregyháza, 109.
- Zimányi József** (1863): *Testgyakorlattan*. Müller Emil ny., Pest, 145.
- Zsingor Mihály** (1893): *Torna-lexicon*. Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége, Weissberg ny., Budapest, 133.

