HONFI LÁSZLÓ

GIMNASZTIKA

ELMÉLET, GYAKORLAT, MÓDSZERTAN

2011

@ELEKTRONIKUS TANKÖNYV@

Impresszum

Szaklektor

H. Ekler Judit

A rajzokat és fotókat készítette

Honfi László

Széles-Kovács Gyula

GIMNASZTIKA

Készült

a TÁrsadalmi Megújulás Operatív Program

Tananyagfejlesztés és tartalomfejlesztés, különös tekintettel a matematikai, természettudományi, műszaki és informatikai (MTMI) képzésekre

TAMOP – 4.1.2-08/1/A

keretében,

a Konvergencia Régió nyertes pályázata részeként

2011-ben

SZERZŐ

Dr. Honfi László PhD
intézetigazgató,
tanszékvezető főiskolai tanár
Eszterházy Károly Főiskola (Eger)
Természettudományi Kar
Sporttudományi Intézet

honfil@ektf.hu
http://ttk.ektf.hu/tesi/hu/user/honfil-0

1973 óta oktat Egerben, az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében, első (mindmáig egyetlen) munkahelyén. 38 éves felsőoktatási tapasztalattal, 25 éves intézet- és tanszékvezetői, valamint 27 éves torna szakedzői 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 (1988) és PhD (2007) tudományos fokozatát is a torna sportághoz, illetve a gimnasztikához kapcsolódó, neveléstudományi témából szerezte.

GIMNASZTIKA

SZAKLEKTOR

Heszteráné Dr. Ekler Judit
tanszékvezető egyetemi docens
Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ (Szombathely)
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Intézet

hekler@mnsk.nyme.hu
http://www.bdf.hu/tmk/spri

1985 óta oktat a NyME SEK MNSK Sporttudományi Intézetében. 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 fokozatát (2007) a testnevelés értékprezentációja témakörben szerezte.

GIMNASZTIKA

TARTALOMJEGYZÉK

1. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE, KRONOLÓGIÁJA 10

2. A GIMNASZTIKA MEGHATÁROZÁSA, CÉLJA, FELADATAI, JELLEMZŐI 21

2.1. A gimnasztika meghatározása 21

2.2. A gimnasztika célja 22

2.3. A gimnasztika feladatai 23

2.4. A gimnasztika jellemzői 24

3. A GIMNASZTIKA ALKALMAZÁSI TERÜLETEI, SZÍNTEREI 25

4. SZAKNYELVI (TERMINOLÓGIAI) KÉRDÉSEK 26

4.1. Alapforma 28

4.2. Gyakorlat, gyakorlatfajták 29

4.3. Gyakorlathalmaz, gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc 35

4.4. A gyakorlatok tartalma, formája 36

4.5. A gimnasztika gyakorlatok mozgásszerkezete 37

4.5.1. Térbeli szerkezeti összetevők 38

4.5.2. Időbeli szerkezeti összetevők 39

4.5.3. Dinamikus szerkezeti összetevők 41

4.5.4. Kifejezés összetevő (a mozgás kifejezése) 41

4.6. A test tengelyei 43

4.7. A test síkjai 44

4.8. A test helyzete a szerhez viszonyítva 45

4.9. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései 48

4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések 49

4.9.1.1. Ujjtartások 49

4.9.1.2. Kéztartások 50

4.9.1.3. Kartartások 51

4.9.1.4. Fogásmódok 58

4.9.2. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek, statikus elemek) 60

4.9.2.1. Támaszok 62

4.9.2.2. Függések 82

4.9.2.3. Vegyes testhelyzetek 84

4.9.3. Mozgásos (dinamikus) elemek 86

4.9.3.1. Mozgásos erőelemek (lassú tempó) 86

GIMNASZTIKA

4.9.3.2. Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó) 90

4.10. A gimnasztika szaknyelv alapelvei 100

4.10.1. Az egységesség elve 100

4.10.2. A legjellemzőbb sajátosság elve 100

4.10.3. A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei és szabályai 101

4.10.3.1. A gyakorlatok szakleírása 101

4.10.3.2. A gyakorlatok rajzírása 108

4.10.3.2.1. A talaj ábrázolása 109

4.10.3.2.2. Testarányok 109

4.10.3.2.3. A test ábrázolása 111

4.10.3.2.4. A rajzírás jelrendszere 112

4.10.3.2.5. A rajzírás szabályai 120

4.10.3.2.6. A társas, a kéziszer és egyéb szergyakorlatok rajzírása 121

5. A GIMNASZTIKA GYAKORLATOK RENDSZERE 124

5.1. A gimnasztika gyakorlatok formai osztályozása 125

5.1.1. Rendgyakorlatok 125

5.1.2. Természetes gyakorlatok 137

5.1.3. Határozott formájú gyakorlatok 137

5.1.3.1. Szabadgyakorlatok 139

5.1.3.2. Társas gyakorlatok 141

5.1.3.3. Kéziszer gyakorlatok 142

5.1.3.3.1. Babzsák gyakorlatok 144

5.1.3.3.2. Labda gyakorlatok 145

5.1.3.3.3. Botgyakorlatok 148

5.1.3.3.4. Kézisúlyzó gyakorlatok 150

5.1.3.3.5. Homokzsák gyakorlatok 151

5.1.3.3.6. Ugrókötél-gyakorlatok 151

5.1.3.3.7. Gumikötél-gyakorlatok 152

5.1.3.4. Egyéb szergyakorlatok 153

5.1.3.4.1. Padgyakorlatok 154

5.1.3.4.2. Bordásfal gyakorlatok 155

5.1.3.4.3. Kiegészítő tornakészlet (KTK) gyakorlatok 157

5.1.4. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal 159

5.2. A gimnasztika gyakorlatok funkcionális osztályozása 161

GIMNASZTIKA

6. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK VARIÁLÁSA, KOMBINÁLÁSA 165

6.1. A gimnasztikai gyakorlatok variálása 166

6.2. A gimnasztikai gyakorlatok kombinálása 167

6.3. A gimnasztikai gyakorlatok variálásának és kombinálásának módszertana 168

7. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK KÖZLÉSE, ISMERTETÉSE, VEZETÉSE 169

7.1. A gimnasztikai gyakorlatközlés (ismertetés) és gyakorlatvezetés formái 170

7.1.1. Verbális ismertetés (szóbeli közlés) 170

7.1.1.1. A rövid szóbeli közlés módszere 171

7.1.1.2. Az utasításos gyakorlatközlési módszer 172

7.1.1.3. A vezényszavas gyakorlatközlési módszer 174

7.1.2. Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés) 175

7.1.3. Vegyes gyakorlatközlési módszerek 176

7.1.3.1. Rövid szóbeli közlés és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása 176

7.1.3.2 Az utasítás/vezényszó és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása 177

7.1.3.3. Folyamatos (non-stop) gyakorlatvezetési módszerek 177

7.1.4. A megértés ellenőrzése 179

7.2. A gimnasztikai gyakorlatvezetés elemei, összetevői 180

7.2.1. A kiinduló helyzet elrendelése 180

7.2.2. A gyakorlat megindítása és megállítása 182

7.2.3. Az ütemezés 183

7.2.4. A hibajavítás 184

7.3. A gyakorlatvezetési módszer megválasztásának szempontjai 185

7.4. A gimnasztika gyakorlatok tervezése, szerkesztése 187

7.5. A gimnasztika gyakorlatok oktatása 189

7.5.1. A szabadgyakorlatok oktatása 190

7.5.2. A társas gyakorlatok oktatása 191

7.5.3. A kéziszer gyakorlatok oktatása 192

7.5.3.1. A babzsák gyakorlatok oktatása 193

7.5.3.2. A labdagyakorlatok oktatása 193

7.5.3.3. A botgyakorlatok oktatása 195

7.5.3.4. A kézisúlyzó gyakorlatok oktatása 195

7.5.3.5. A homokzsák gyakorlatok oktatása 196

7.5.3.6. Ugrókötél-gyakorlatok 197

7.5.3.7. A gumikötél-gyakorlatok oktatása 197

7.5.4. Egyéb szergyakorlatok oktatása 198

7.5.4.1. A padgyakorlatok oktatása 198

7.5.4.2. A bordásfal gyakorlatok oktatása 199

7.5.4.3. A kiegészítő tornakészlet gyakorlatainak oktatása 200

8. A BEMELEGÍTÉS ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI 203

8.1. Az általános bemelegítés 204

8.2. A speciális bemelegítés 212

8.3. Levezetés 213

9. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI 214

9.1. A kondicionális képességek fejlesztése 216

9.1.1. Az erőfejlesztés 216

9.1.2. A gyorsaságfejlesztés 218

9.1.3. Az állóképesség fejlesztése 219

9.2. A koordinációs képességek fejlesztése 223

9.3. A lazaság, hajlékonyság fejlesztése 224

9.3.1. A dinamikus streching 225

9.3.2. A statikus streching 225

9.3.2.1. A nyújtás és ernyesztés módszere 225

9.3.2.2. Az ellenállásos (PNF) módszer 226

9.4. Célgimnasztika 229

10. GYAKORLATSOROZATOK 230

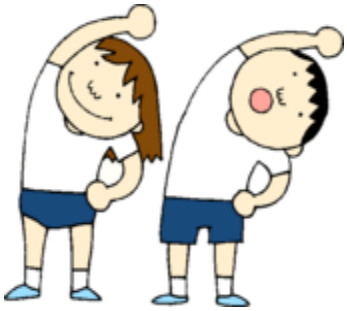
11. KOMPETENCIA TÉRKÉP 245

12. TANULÁSI SEGÉDLETEK 247

12.1. Gimnasztika gyakorlattervező iskola 247

12.2. Tematika a vizsgára való felkészüléshez 252

13. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM 254



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 és a testnevelés előkészítő mozgásanyagaként értelmezhető és alkalmazható gyakorlatrendszer, az általános, a sokoldalú és a speciális motoros képzés eszközrendszere.

Napjainkban az angolszász és szláv nyelvterületeken gimnasztikának (Gymnastics, Gimnásztyika) nevezik azt a sportágat, amit 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 elektronikus tankönyv elérhető minden magyar hallgató számára, aki a sporttudományi képzési terület bármely alapszakán (testnevelő-edző, sportszervezés, rekreációszervezés és egészségfejlesztés, humánkineziológia), nappali tagozaton, vagy részidős képzésben folytatja tanulmányait.

Az elektronikus tankönyv foglalkozik a gimnasztika történetével, meghatározásával, céljával, feladataival, jellemzőivel, alkalmazási területeivel, továbbá szaknyelvi és módszertani kérdésekkel. Értékes gyakorlatgyűjtemény is található a tankönyv végén. Tanulási segédlet is fokozhatja az elsajátítás minőségét. A tankönyv tartalma tehát sokrétű.

Az elektronikus tankönyv célja az, hogy a Bologna-rendszerű képzésben tanuló hallgatók kellőképpen elsajátítsák a gimnasztika elméletének, gyakorlatának, módszertanának alapjait, mely ismeretek birtokában sikerrel folytathatják tanulmányaikat bármely mesterképzésben, illetve a tanár- és edzőképzésben.

Reméljük, hogy a sportkedvelők széles tábora érdeklődéssel és megelégedéssel fogadja és forgatja az elektronikus tankönyvet.

GIMNASZTIKA

1. A GIMNASZTIKA KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE, KRONOLÓGIÁJA

A gimnasztika fogalmát, jelentésterjedelmét, jelentéstartalmát csak akkor értjük meg igazán, ha a szó eredeti jelentését, tartalmát és annak változásait megvizsgáljuk. Fontos tehát a történetiség, a történeti megközelítés.

Az **ókori** (i.e. 3000–i.sz. V. század) fejlett államokban (*Egyiptom, Perzsia, India, Kína)* virágzó testkultúra nyomait találhatjuk. A korszak legkiemelkedőbb és leggazdagabb testkultúráját azonban mégis inkább a homéroszi *görög* testnevelésben lelhetjük meg, ami lényegében megfelelt a katonai demokrácia követelményeinek. A görög városállamok (poliszok) 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, amit antik gimnasztika néven is szoktak emlegetni. Az ókori hellén testkultúrában a testgyakorlatok összességét gimnasztikának nevezték.

Görög „tornatanár” tanítványával

1/a. ábra

Eredetét tekintve a gimnasztika kifejezés a görög „gymnosz” szóból származik, jelentése: mezítelen. 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 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:

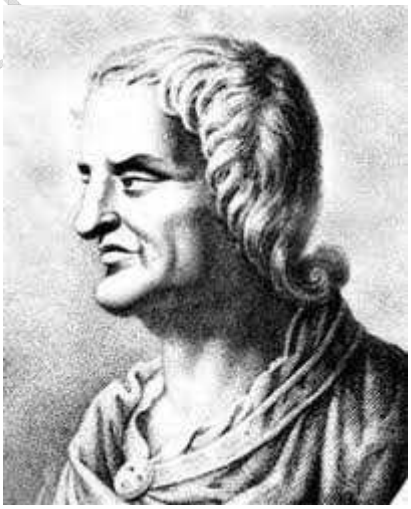
1. Palesztrika: a férfiak művelték. (palaisztra = birkózócsarnok). A szorosabb értelemben vett testnevelés elemeit foglalta magába.

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

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

   Ezenfelül – a spártaiak kivételével – úsztak és eveztek is a görög férfiak.
2. Orkhesztika: a nők űzték, a zene, a rituális tánc- és mozgásművészet elsajátítását 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.

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 lakhat 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 (1/b. ábra).



Decimus Junius Juvenalis (60–127)

1/b. ábra

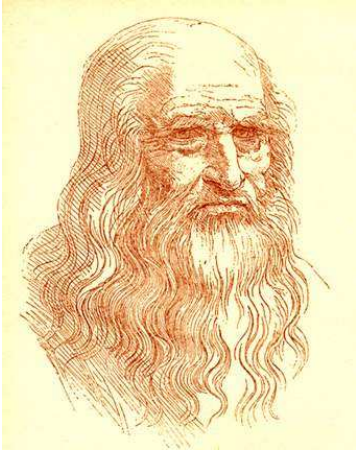
GIMNASZTIKA

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 gondolkodójaként, tudós orvosaként összefoglaló munkát is írt a gyógyító gyakorlatokról. Felfogása szerint a gimnasztika a gyógyító medicina szerves eleme.

Claudius Galenus (129–199)

2. ábra

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 kultúrából 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.



Leonardo da Vinci (1452–1519)

3. ábra

GIMNASZTIKA

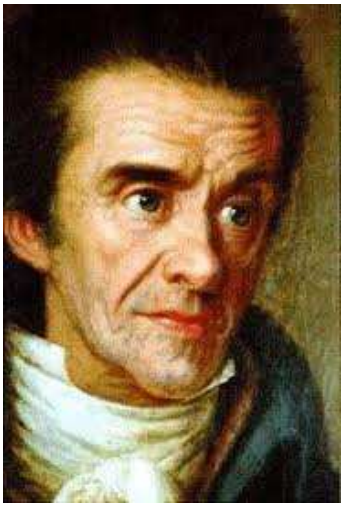
Szintén középkori tényanyagnak tekinthető *Hieronymus Mercuriális* (1530–1606) „De arte Gymnastica” című műve, amelyben síkraszáll a gimnasztika, és általában a testgyakorlatok egészséges életmódban és a gyógyításban betöltött szerepe mellett.

Hieronymus Mercuriális (1530–1606)

4. ábra

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

Johan Henrich Pestalozzi (1746–1821) az „elemi gimnasztika”, a szabadgyakorlatok rendszerének megteremtője. Új gimnasztikai rendszerében a gyakorlatanyagot az ízületek mozgása alapján osztályozta. Az előkészítő gyakorlatok alkalmazását hangsúlyozta a tanítás során.



Johan Henrich Pestalozzi (1746–1821)

5. ábra

GIMNASZTIKA

Johan Christoph Friedrich Guts-Muts (1759–838) 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”.

Johan Christoph Friedrich Guts-Muts (1759–1838)

6. ábra

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 gimnasztika rendszerét rendgyakorlatokkal, szabadgyakorlatokkal, egyensúlygyakorlatokkal bővítette.

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852)

7. ábra

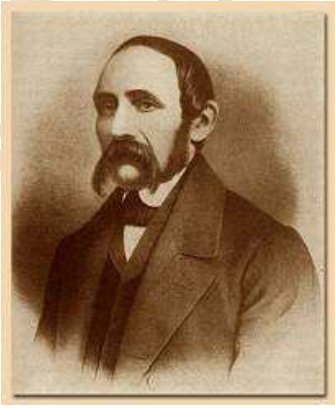
GIMNASZTIKA

Peer Henrich Ling (1776–839) svéd pedagógus egyrészt kritikával illette a német irányzatot, másrészt a mindenki számára elérhető, általános testi fejlődést eredményező svéd gimnasztikai rendszer mozgásanyagát négy részre osztva dolgozta ki (pedagógiai, katonai, orvosi [gyógytorna], esztétikai [női torna] gyakorlatok) saját módszerét.

Peer Henrich Ling (1776–1839)

8. ábra

Adolf Spiess (1810–1858) svájci pedagógus fejlesztette tovább a német gimnasztikai rendszert, elsősorban azzal, hogy bevezette a kéziszerek használatát és zenét is alkalmazott a gimnasztikai gyakorlatokhoz.



Adolf Spiess (1810–1858)

9. ábra

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.

GIMNASZTIKA

François Delsarte (1811–1871)

10. ábra

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 széleskörű 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, ami hatással volt a mai gimnasztikára is.

Bess Mensendieck (1864–1957)

11. ábra

GIMNASZTIKA

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

Émile Jaques Dalcroze (1865–1950)

12. ábra

Hatással volt a gimnasztika fejlődésére *Dienes Valéria* (1879–1978) mozgásrendszere, amit ő „orkesztikának” (mozdulattudománynak) nevezett, és 1912–1942 között dolgozott ki. A modern mozgáslehetőségekkel Párizsban, a görögtorna 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.

Dienes Valéria (1879–1978)

13. ábra

GIMNASZTIKA

Niels Buck (1880–1950) a dán gimnasztikai rendszert 1922-re alakította ki, ami a korábbi német és svéd rendszer továbbgondolását, átdolgozását is jelentette. Gimnasztikai rendszerét 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.

Niels Buck (1880–1950)

14. ábra

A testnevelés fejlődésével, a sportágak önállósodásával 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 amiket elkülönülő szabályok között űztek (pl. atlétika). Ezekből az elkülönülő mozgásrendszerekből sportágcsoportok, 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, férfi torna és női torna szakággal, hiszen mindkét szakág minden más sportágtól eltérő gyakorlatanyaggal és versenyszabályokkal rendelkezik. Azokat a sportágakat, amelyek korábban a torna részei voltak, összefoglalóan torna jellegű sportágaknak nevezzük.

GIMNASZTIKA

A torna korábbi gyűjtőfogalmának tartalmából mára csak egy olyan gyakorlatrendszer maradt, amely az általános és sokoldalú motoros képzés eszközrendszerének tekinthető, ez pedig a gimnasztika. Már az 1970-es években a gimnasztika jegyzetek már gimnasztika, és nem torna címen jelentek meg, ami jelzi a két terület szétválását.

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

Napjainkban az angolszász és szláv nyelvterületeken gimnasztikának (Gymnastics, Gimnásztyika) nevezik azt a sportágat, amit 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”.

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

Kerezsi Endre (1908–1971)

15. ábra

A gimnasztikában jelentősnek mondható *Metzing Miklós* (1946–) munkássága, amit az elmúlt negyedszázadban 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.

GIMNASZTIKA

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 törzsfejlődése (filogenezise) során kialakult alapvető, elemi mozgásmintákat rendszerezi, e mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg *(Metzing, 1996).*

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

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

GIMNASZTIKA

2.2. A gimnasztika célja

A gimnasztika célja a gimnasztikai gyakorlatok tanítása-tanulása során 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 testedzés iránti érdeklődést *(Hamar, 2001).*

GIMNASZTIKA

2.3. A gimnasztika feladatai

A gimnasztika gyakorlataival sokféle feladatot vagyunk képesek megoldani. Általános, speciális, közvetlen előkészítésre és felkészítésre egyaránt alkalmasak. A gimnasztika gyakorlatok, sokoldalú hatásuk miatt nélkülözhetetlenek valamennyi mozgáskészség kialakításában. A gimnasztika gyakorlatok 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 résztvevők szervezetének egészséges, harmonikus fejlődésére, elősegítik mozgásműveltségük gyarapodását.

A gimnasztika ***speciálisan képző*** hatással is rendelkezik, ezért nélkülözhetetlen a *sportolók* felkészítésében, motoros képességei kialakításában, szinten tartásában és fokozásában. A szervezet közvetlen előkészítését a 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 mozgékonyság 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, gyorsítása, fokozása.
8) A nagy edzéskorral rendelkező (haladó) sportolók motoros képességfejlődési és ***képességfejlesztési ütemének felgyorsítása***, szinten tartása.
9) A tanulók és a sportolók alapvető ***mozgásműveltségének*** bővítése.
10) A pozitív pszichikai, erkölcsi tulajdonságok, ***személyiségvonások*** kialakítása, fejlesztése.

GIMNASZTIKA

2.4. A gimnasztika jellemzői

Az ember fejlődése, illetve a mozgásszerveződés-mozgásfejlődés 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 (11 jellemző).

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

GIMNASZTIKA

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 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 kisgyermekkortól, a serdülőkoron, az ifjúkoron, a felnőttkoron és a középnemzedéken át, az idősebb korosztály egészségmegőrző programjáig, megfigyelhetjük a gimnasztikai gyakorlatok hasznosságát, ha azokat tudatosan, szakszerűen és célorientáltan alkalmazzuk.

Ha a pszichomotoros képességek, vagy általában a motorium fejlesztése, kiteljesítése, a mozgásműveltség gyarapítása a célunk, akkor a gimnasztikát **általános** értelemben használjuk, az alábbi területeken (4 terület):

- a kisgyermekek gimnasztikájában, az *óvodások* testnevelésében;
- a *közoktatás és 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.

GIMNASZTIKA

4. SZAKNYELVI (TERMINOLÓGIAI) 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 közelálló 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 „megegyezéses" nyelvezet, amit egyrészt a logika szabályai, másrészt az adott szakterületen elfogadott definíciók tesznek (tehetnek) rendszerré. E két szempont érvényesülése egyidőben kell, hogy történjen!

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

– valamely tudomány, művészet, technikai ág stb. kifejezéseinek összessége;
– *(tud)* 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**, ami 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) jellegzetes szaknyelvvel rendelkezik. A gimnasztika sportágsemleges, minden sportág igénybe veheti gyakorlatrendszerét, a feltétel csak az, hogy a gimnasztika szaknyelvét minden sportágban egységesen kell alkalmazni.

A gimnasztika szaknyelve tulajdonképpen a gyakorlatok, testhelyzetek, mozgáselemek szakkifejezéseinek összessége, gyűjteménye.

A sok gimnasztikai gyakorlat 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 elem jellemzi a gimnasztikát. A gyakorlatok variációi és kombinációi korlátlan számú lehetőséget teremtenek, közöttük csak úgy tájékozódhatunk, ha azokat pontosan körülírjuk, meghatározzuk, el(meg)nevezzük.

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

Az egységesen használt gimnasztika szaknyelv alapvető követelmény sportszakemberek egymás közötti, illetve tanítványaik felé irányuló kommunikációjában.

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

A testnevelésben és 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 utánzó 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) eszközének 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.

GIMNA

4.1. Alapforma

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

A gimnasztikai gyakorlatok legkisebb, tovább nem bontható egysége az alapforma.

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

Statikus (tartásos) alapforma az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztika gyakorlatok végrehajtásához szükséges, biztonságos kiindulóhelyzetet 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 erőkifejtéssel jön létre (például karemelés, láblendítés, törzshajlítás, törzsdöntés stb.). A gimnasztika gyakorlatban a mozgásos alapformák számtalan variációját, és egymással kombinált változatát, mint összetett mozgásokat alkalmazzuk.

Minden statikus és dinamikus alapforma hátterében 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 gimnasztikai gyakorlat visszavezethető ezekre az egyszerű mozdulatokra, minden gimnasztika gyakorlat az alapformák összekötéseiből jön létre.

GIMNASZTIKA

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 gimnasztika gyakorlatokat 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 gimnasztika gyakorlatok 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 kiinduló helyzetből a testrész vagy az egész test elmozdulása után a testrészt vagy az egész testet több ütemen/másodpercen keresztül megtartjuk.

Pl.

- guggolóállásból emelkedés lebegőállásba és a helyzet megtartása 10 mp-ig;
- guggolótámaszból ugrás fekvőtámaszba és a helyzet megtartása 10 mp-ig;
- haránttterpeszállásból lábcsúsztatással ereszkedés harántspárgába, és a helyzet megtartása 10 mp-ig.

***Dinamikus gyakorlat*:** az a gyakorlat, amely a kiinduló helyzeten 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 kiinduló helyzetből, 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 kiinduló helyzetből 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 bízzuk, szabadságot adva a kreatív megoldásokhoz. Ha a természetes mozgásmintákat, mint járások, futások stb. ütembeosztással látjuk el és egy meghatározott tempó diktálására hajtjuk végre, akkor a gyakorlat határozott formájú gyakorlattá válik.

A gyakorlat a **folyamatos végrehajthatósága** alapján lehet ***zárt*** (ciklikus) és ***nyitott*** (aciklikus) gyakorlat.

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

Nyitott (aciklikus) gyakorlatról akkor beszélünk, amikor a gyakorlat nem tér vissza saját, eredeti kiinduló helyzetébe, 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 gimnasztikai gyakorlatok az **izomrendszerre kifejtett hatásuk** szerint lehetnek: dominánsan ***erősítő***, dominánsan ***nyújtó***, dominánsan ***ernyesztő*** hatású gyakorlatok és ***vegyes*** gyakorlatok.

Erősítő hatású gyakorlatról akkor beszélünk, ha az ízületet alkotó csontvégek közelednek egymáshoz, az ízületen átfutó izmok hossza megrövidül, és a gravitáció ellen dolgozunk, vagy az ízületet alkotó csontvégek mozdulatlanok maradnak, az izmok hossza nem változik, de a tónusa megnő.

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 erőkifejtése révén egyensúlyban van a külső erővel (ellenállással), így nem tud, vagy nem akar létrehozni mozgást. Az ilyen esetben az izom feszülése nő, de hossza az erőkifejtés alatt nem változik, az izomkontrakció típusa izometriás. Az ízületet alkotó csontvégek mozdulatlanok, az ízületen átfutó izomrostok hossza nem változik, az izomtónus viszont megnő.

Pl. Fekvőtámaszok, spárgák stb.

Dinamikus erősítő hatás akkor keletkezik, amikor az izom erőkifejtése 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 erőkifejtésének módjától függően) keletkezhet *legyőző* és *fékező* erőkifejtés eredményeként is.

Az izom *legyőző erőkifejtési módjáról* akkor beszélünk, amikor az izom megrövidülve, nagyobb erőt fejt ki, mint a külső erő (ellenállás), így hoz létre elmozdulást, pl. hason fekvésből tolódás fekvőtámaszba, karemelés, lábemelés, törzsemelés stb.).

Az izom *fékező erőkiejtési módjáról* akkor beszélünk, amikor az izom megnyúlva kisebb erőt fejt ki, így kényszerből, vagy akaratlagosan megengedi a külső erő érvényesülését, annak mozgató hatását, vagyis az erőkifejtésben résztvevő testrész elmozdulását, pl. fekvőtámaszból ereszkedés hason fekvésbe, karleengedés, ereszkedés.

Legyőző erőkifejtés esetén tehát az izom hosszváltozása rövidülés, az izomkontrakció típusa koncentrikus, a fékező erőkifejtés esetén az izom hosszváltozása megnyúlás, az izomkontrakció típusa excentrikus**.**

Ha egy izomcsoport legyőző vagy fékező erőkifejtése során a mozgatott testrész (eszköz) állandó sebességgel mozog, az erőkifejtést izokinetikus erőkifejtésnek, a gyakorlatot *izokinetikus gyakorlatnak* nevezzük.

Ha egy gyakorlatban a fékező erőkifejtés nagyon gyors és rövid excentrikus kontrakcióval jár, majd azt követően azonnali gyors legyőző erőkifejtés, azaz koncentrikus kontrakció gyorsítja a

testrészt, az erőkifejtést plyometriás erőkifejtésnek, a gyakorlatot *plyometriás gyakorlatnak* nevezzük (pl. mélybe ugrás azonnali gyors felugrással; két ellentétes irányú gyors karlendítés összekapcsolása; rúgásokat bevezető mozdulat és a labda elrúgása; dobásokat bevezető előfeszítés és „berántás” stb.).

Ha az ízületet alkotó csontvégek távolodnak egymástól, az ízületen átfutó izmok hossza megnő, és a gravitáció segíti a mozgást, ***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 erőkifejtésének eredményeként jönnek létre. Az egyes izomcsoportok hosszváltozása, az adott ízületekben elmozdulást hoz létre. Ha az így létrejött mozgás kiterjedése az adott ízületben olyan mértékű, hogy ez által 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 nevezzük. A nyújtó hatás lehet *statikus*, *dinamikus*, *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, lábkörzés, láblendítés, saroklendítés stb.

Amikor egy vagy több izomcsoportot, az agonista izomcsoportok erejével, legyőző erőkifejtéssel 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 *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 társ segítő-mozgató erejével, vagy az érintett izomcsoport és ízület szempontjából nézve egy

másik testrészünk mozgató erejével hozzuk létre, passzív dinamikus nyújtásról, passzív dinamikus nyújtó hatásról beszélünk, az ilyen gyakorlatot *passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlatnak* nevezzük.

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

Az izomtónus csökkentésére használhatók az ***ernyesztő gyakorlatok***. A gimnasztika gyakorlatok végrehajtásához csak bizonyos, meghatározott izmok, izomcsoportok működése szükséges. 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 antagonista izmok kellő időben történő elernyesztésének, ellazításának a következménye.

Egyszerű ernyesztő gyakorlatok: a végtagok passzív leejtése, felrázása.

Nehezebb ernyesztő gyakorlatok: 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 (ellazulás-technikák 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.

GIM

4.3. Gyakorlathalmaz, gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc

A gyakorlatok olyan rendszertelen egymásutániságát, 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 gyakorlatsorozat, ahol az előző gyakorlat befejező helyzete, a következő gyakorlat kiinduló helyzetével megegyezik, az egyes gyakorlatok láncszerűen kapcsolódnak egymáshoz, ***gyakorlatláncnak*** nevezzük. A gyakorlatlánc kiváló lehetőséget biztosít a folyamatos gyakorlat végrehajtásra, a folyamatos gyakorlatvezetésre és a folyamatos terhelésre.

GIMNASZTIKA

4.4. A gyakorlatok tartalma, formája

A gimnasztika mozgásait mindig tudatosan, valamilyen előre meghatározott képesség vagy működés megváltoztatása céljából végeztetjük tanítványainkkal. Minden gimnasztikai gyakorlattal 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 gimnasztikai gyakorlatok 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 tanulók/sportolók életkora, előképzettsége és felkészültsége.

GIMNASZTIKA

4.5. A gimnasztika gyakorlatok mozgásszerkezete

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

Az ember mozgása, amit 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 gimnasztika gyakorlatok mozgásszerkezete a mozgás térbeli-, időbeli-, dinamikai- és kifejezésbeli paramétereit, elemeit, összetevőit foglalja magába.

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

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 gimnasztika gyakorlatok mozgásszerkezetének négy összetevőcsoportja *felsorolásszerűen* a következő.

Térbeli szerkezeti összetevők (táncművészetben plasztika):

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

Időbeli szerkezeti összetevők (táncművészetben ritmika):

- a mozgás időtartama,
- a mozgásütem,
- a mozgás sebessége, sebességváltozásai,
- a mozgás tempója,
- a mozgás ritmusa.

GIMNASZTIKA

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 kifejezés-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.

Elemezzük *részletesebben* a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezetének összetevőit.

4.5.1. Térbeli szerkezeti összetevők

A mozgás térbeli összetevői a következők:

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

A gyakorlat megkezdése előtti testhelyzetet *kiinduló helyzetnek* nevezzük. A kiinduló helyzetet a gimnasztika szaknyelve a talajhoz, vagy valamilyen gimnasztikai szerhez viszonyítva határozza meg (lásd: A test helyzete a szerhez 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” (*Kerezsi, 1992*).

Mozgás közben vizsgálhatjuk a test/testrészek súlypontjának, illetve az egész test és a testrészek mozgásának irányát.

GIMNASZTIKA

A gyakorlat megkezdése után, a kiinduló helyzettől 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, aktív és passzív.

A *helyváltoztatás* elmozdulást, haladást jelent a kiinduló helyzethez viszonyítva, az egész test kerül másik helyre. Például a járások, a futások stb. Fontos a megtett út mennyisége. Mértékegysége a méter vagy a lépésszám.

Ha a mozgásban résztvevő testrészek ízületi szögváltozásainak összessége adja meg a mozgás terjedelmét, azaz a testrészek testhez viszonyított helyzete változik meg, akkor *helyzetváltoztatásról* beszélünk. A kiinduló helyzethez viszonyítva ilyenkor térbeli haladás, helyváltoztatás nincs.

Pl.: a törzsdöntés, a láblendítés, a karkörzés stb.

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

Az *befejező helyzet* az a testhelyzet, amelyben az elindított és végrehajtott gyakorlatot leállítjuk, bevégezzük. A talajhoz, vagy a gimnasztikai szerhez viszonyított testhelyzetet a befejező helyzetnél is jelölni kell.

4.5.2. Időbeli szerkezeti összetevők

Az időbeli szerkezeti összetevők a következők:

- a mozgás időtartama,
- a mozgásütem,
- a mozgás sebessége, sebességváltozásai,
- a mozgás tempója,
- a mozgás ritmusa.

A mozgás megindításától a gyakorlat végrehajtásának befejezéséig eltelt idő jelenti a *mozgásának 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 1, 2, 4, 8 vagy többütemű gyakorlatot.

GIMNASZTIKA

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

A gyakorlat végrehajtásának sebessége, sebességváltozása megjelenhet állandó és változó sebesség, gyorsulás, lassulás formájában, de a különböző ízületi szögszárakat alkotó testrészek szögsebességében, a szögsebesség változásaiban, szöggyorsulásában és 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 gimnasztika gyakorlat 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 gyakorlatelem szaknyelvi elnevezése önmagában is utalhat az adott mozgás tempójára (amíg a karlendítés élénk vagy gyors tempót feltételez, addig a karemelés lassú tempóban történik).

A gimnasztika gyakorlat 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 gimnasztikai gyakorlatokban a mozgás ritmusán az azonos vagy különböző időtartamú alapformáknak (lassulások, gyorsulások) valamilyen ütembeosztás szerinti sorát értjük, ami lehet egyszerű és bonyolult, szabályos vagy váltakozó, szokványos és szokatlan.

GIMNASZTIKA

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.

Egy gimnasztika gyakorlat dinamikai szerkezetének elemzésével tárhatjuk fel a gyakorlat valódi értékét, vagyis azt, hogy mely izomcsoportok kapnak erősítő, nyújtó vagy ernyesztő hatást, a gyakorlat végrehajtása során. 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.

<u>*Statikus*</u> erőkifejtésről, 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.).

<u>*Dinamikus*</u> erőkifejtést 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 erőkifejtést végzünk (a mozgás iránya a gravitációval ellentétes, például karemelés, lábemelés, törzsemelés stb.). Amikor a külső erő nagyobb és legyőzi a belső erőt, *fékező* dinamikus erőkifejtésről beszélünk (a mozgás iránya a gravitációval megegyező, 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" *(Dubecz, 2009).* Jelent egy sajátos mozgástartalomhoz tartozó egyéni karaktert, versenyzői stílust is. A gimnasztika gyakorlatok karakterét a sportoló/tanuló személyiségjegyei, és a környezete által befolyásolt, motivált szituációs nyomás együttesen határozza

GIMNASZTIKA

meg. A harmonikus érzetet keltő mozgás kifejez egy határozottan feltárulkozó gondolatiságot, érvényesül a mozgás és az érzelem között kialakult viszony. Az egyenletes, közepes tempójú gimnasztikai gyakorlatok monotonitást, 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 *(Dubecz, 2009).*

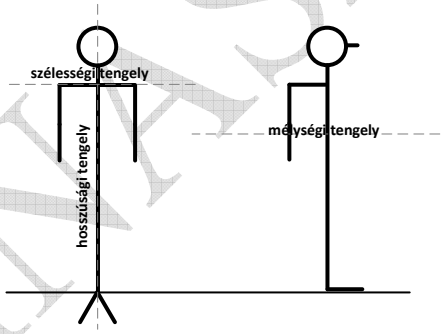
GIMNASZTIKA

4.6. A test tengelyei

a) ***Szélességi (X, vízszintes 1) tengely***: a két vállcsúcson (acromion) áthaladó képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő mozgást *átfordulásnak* nevezzük (például guruló átfordulás, kézen átfordulás, fejen átfordulás stb.

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

c) ***Mélységi (Z, vízszintes 2) tengely***: a szélességi és hosszúsági tengelyre merőlegesen, azok metszéspontján, elölről hátrafelé haladó (sagittális) képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő mozgást *átfordulásnak* nevezzük (például kézen átfordulás balra = cigánykerék, 16. ábra).



16. ábra

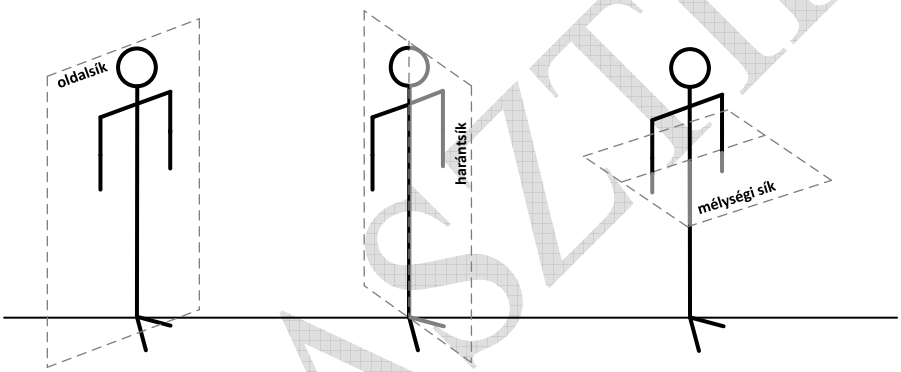
GIMNASZTIKA

4. 7. A test síkjai

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

Harántsík: a hosszúsági tengely mentén áthaladó függőleges irányú sík, ami 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 (17. ábra).

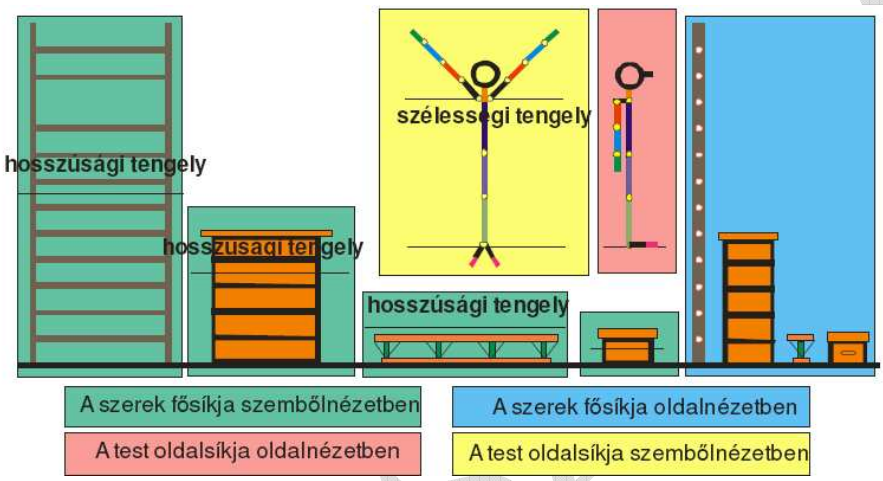


17. ábra

GIMNASZTIKA

4.8. A test helyzete a szerhez viszonyítva

A test szélességi tengelye (oldalsíkja) és a szer főtengelye (fősíkja, 18. ábra, Metzing alapján) viszonyából határozhatjuk meg szakszerűen, hogy milyen helyzetben áll a tanuló (sportoló) a szer (bordásfal, pad stb.) mellett. A szerek főtengelye a szerek formájából, alakjából könnyen felismerhető, kikövetkeztethető.



18. ábra (Forrás: Metzing, 2010)

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

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb oldalhelyzetet (19. ábra)

b) ***Haránthelyzet***: a test szélességi tengelye (oldalsíkja) merőleges a szer főtengelyére (fősíkjára). Attól függően, hogy a tornász melyik oldala van a tornaszer felé, megkülönböztetünk:

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb haránthelyzetet (19. ábra)

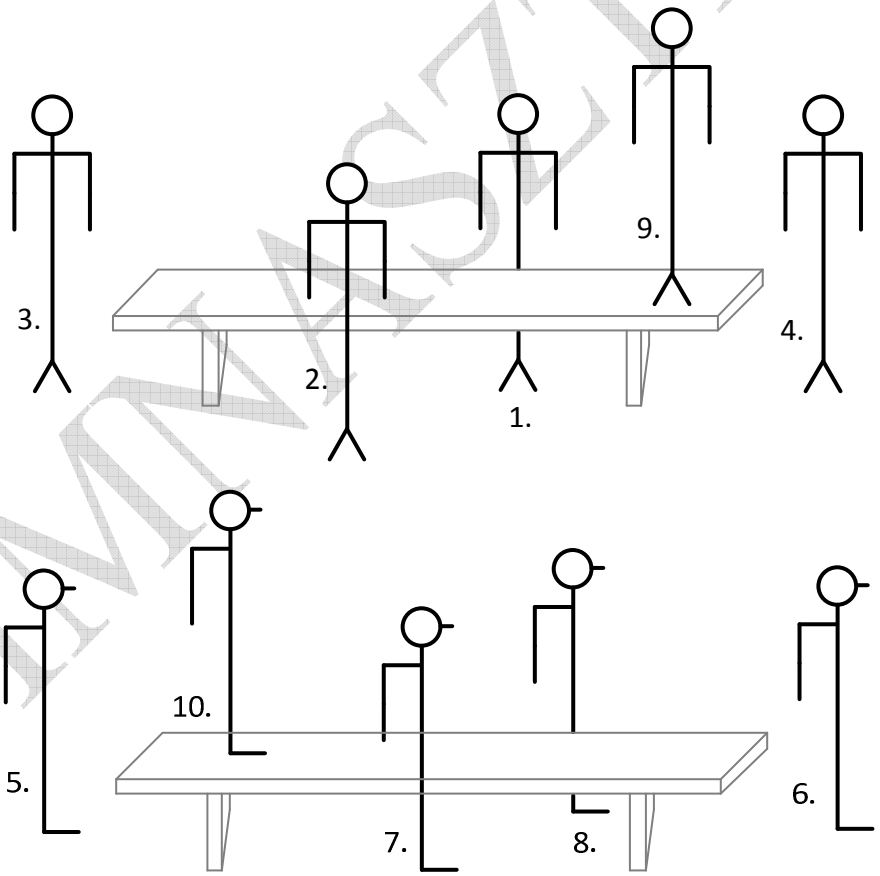
GIMNASZIUM

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 padon is végrehajtható:

- oldalállás a padon (9),
- harántállás a padon (10) (19. ábra)



19. ábra

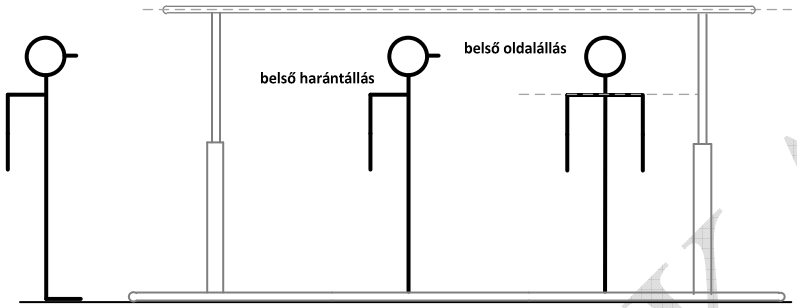
A felsorolt helyzeteken kívül, a gimnasztikában a motoros képességfejlesztésre használható korláton és felemáskorláton indokolt az úgynevezett „belső” és „külső” helyzet megkülönböztetése.

Belső helyzetről akkor beszélünk, amikor a tornász a korlátkarfák között van.

GIMNASZTIKA

Külső helyzetnél a tornász a korlátkarfákon kívül helyezkedik el. Például: külső harántállás, belső oldalállás (20. 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.



20. ábra

GIMNASZTIKA

4.9. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései

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

A sok gimnasztikai gyakorlat 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 korlátlan számú további lehetőséget teremtenek, ezért közöttük csak úgy tájékozódhatunk, ha azokat pontosan körülírjuk, meghatározzuk, el(meg)nevezzük. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezéseit az alábbi bontásban tárgyaljuk.

4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések

4.9.1.1. Ujjtartások

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, statikus elemek)

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 gimnasztika gyakorlatok minden esetben valamilyen kiinduló helyzetből kezdődnek, és valamilyen befejező helyzetben végződnek. Gyakorlat közben is előfordulhatnak megállások, kitartott helyzetek a testrészek és a test helyzetei közül. Az előzőek mind statikus alapformát jelentenek.

Statikus (tartásos) alapforma az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztika gyakorlatok végrehajtásához biztonságos kiinduló- és befejező helyzetet jelentenek (például az alapállás, a védőállás, a hátsó fekvőtámasz stb.).

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

GIMNASZTIKA

4.9.1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések

A testrészek elnevezéseit pontosan ismerni kel, mert a gimnasztikai gyakorlatok 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 gimnasztika gyakorlatok végrehajtásakor azok nem lehetnek tetszőlegesek.

Az ujjtartások fajtái:

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

Természetes ujjtartás (21. ábra). Jellemzően a nők szabadgyakorlata, illetve táncos alapformák közben találkozhatunk vele. Könnyed tartás, ami 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.

Nyújtott-zárt ujjtartás (22. ábra). A férfiak gimnasztika gyakorlataira jellemző inkább. Az alkar meghosszabbításában van a csukló és az összezárt, nyújtott ujjak is.

Nyitott ujjtartás (23. ábra). A teljesen kinyújtott ujjak teljesen nyitott állapotban vannak, „ötöt mutatok”. A gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban használják.

Ökölbe szorított ujjtartás (24. ábra). A teljesen behajlított ujjak a tenyérbe szorulnak, és a hüvelykujj keresztben átfogja a többit. A nyitott ujjtartáshoz hasonlóan, a gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban előfordul.

Ujjfűzés. A két kéz ujjai egymásba fonódnak.

Változatai:

- ujjfűzés lefelé néző nyitott tenyérrel (25. ábra),
- ujjfűzés felfelé néző nyitott tenyérrel (26. ábra),
- ujjfűzés befelé néző hajlított tenyérrel (27. ábra).

GIMNASZTIKA

21. ábra

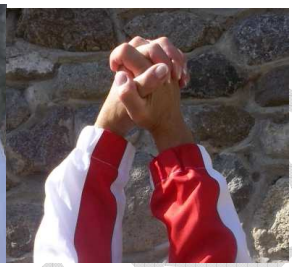
22. ábra

23. ábra

24. ábra

25. ábra

26. ábra



27. ábra

4.9.1.2. Kéztartások

A kartartásokhoz kapcsolódóan mindenképpen meg kell említeni a kéztartásokat, mert minden kartartáshoz eredendően egy 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 kézhát és az alkar csontjainak helyzetét vesszük alapul, de döntő a tenyér helyzete.

A kéztartások fajtái a tenyér helyzete szerint:

- felsőtartás,
- alsótartás
- orsótartás,
- singtartás,
- vegyes kéztartás (két különböző kéztartás egyidőben).

Felsőtartás (28. ábra). A tenyér lefelé, a kézhát felfelé néz.

Alsótartás (29. ábra). A tenyér felfelé, a kézhát lefelé néz.

Orsótartás (30. ábra). Az orsócsont (hüvelykujj) van felül. A két tenyér egymás felé mutat.

Fordított kéztartás (singtartás, 31. ábra). A singcsont (kisujj) van felül. A két kézhát egymás felé mutat.

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

GIMNASZTIKA

28. ábra

29. ábra

30. ábra

31. ábra

4.9.1.3. Kartartások

Minden gimnasztikában használt testhelyzethez, gyakorlathoz tartozik valamilyen kartartás. A különböző kartartások a törzsgyakorlatok hatásfokának megváltoztatására is alkalmasak, de a kargyakorlatok kiindulóhelyzetét 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 szerhez, 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 tartások:
  - 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:

- combratartás,
- csípőretartás,
- mellheztartás,
- vállhoztartás.
- vállratartás,
- vállratartás vízszintes felkarral,
- tarkóratartás,
- derékszögtartás,
- „S” tartás,
- ívestartások.

Egyéb kartartások:

- vegyes kartartások,

GIMNASZTIKA

– bal (jobb) oldalsó középtartás,
– csukló- és karkeresztezések.

A felsorolt kartartásokat nézzük egy kicsit részletesebben.

Nyújtott kartartások

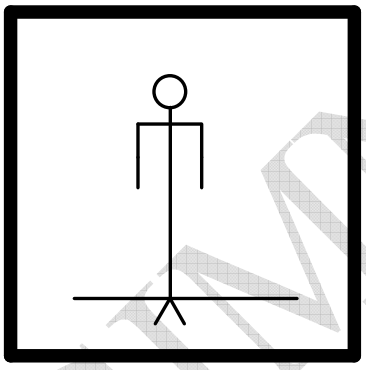
A nyújtott kartartások nem jelentenek nagyon merev, feszes karnyújtást. A könyök teljesen nyújtott ugyan, de az izmok megfeszítése nem ajánlott. A kéz az alkar meghosszabbításában van.

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

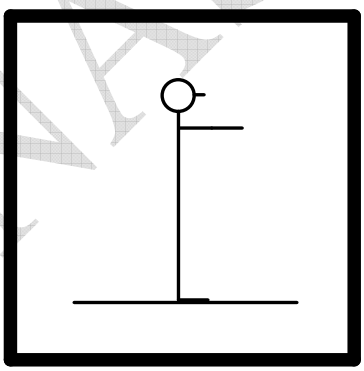
Mélytartás (32. ábra). A kar a test két oldalán van, befelé forduló tenyérrel, természetes helyzetben. Ha egy kiinduló helyzet megnevezésekor a kar helyzetére nem történik utalás, akkor a kar mindig mélytartásban van. Alapállásban a kar mindig mélytartásban van.

Mellső középtartás (33. ábra). A kar a test előtt, vízszintesen, vállszélességben helyezkedik el, a két tenyér egymás felé néz, orsótartásban van.

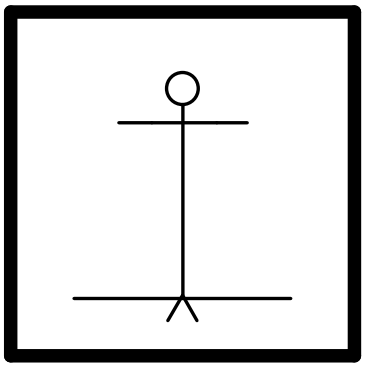
Oldalsó középtartás (34. ábra). A kar a test síkjában, oldalt, a váll magasságában, a váll meghosszabbításában, a test két oldalán van. Felsőtartás tartozik hozzá, a tenyér lefelé néz.



32. ábra



33. ábra



34. ábra

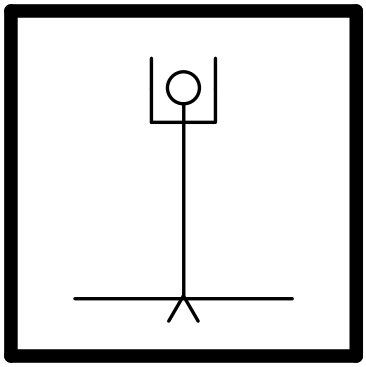
Magastartás (35. ábra). A párhuzamos karok vállszélességben, függőlegesen felfelé mutatnak, a test oldalsíkjának meghosszabbításában. A kéz orsótartásban van, a két tenyér egymás felé néz.

Rézsútos tartások. Az előző négy nyújtott kartartást alap kartarásoknak is nevezhetjük. Közöttük, tőlük 45 fokos szögben találhatók a rézsútos kartartások.

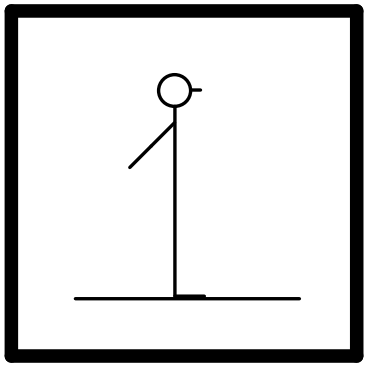
*Hátsó rézsútos mélytartás (*36. ábra). A kar a mélytartás mögött, (a test függőleges síkja mögött, vállszélességben mutat hátrafelé. A tenyerek egymás felé néznek, orsótartás kapcsolódik hozzá.

Mellső rézsútos mélytartás (37. ábra). A test előtt, a mellső középtartás és a mélytartás között, 45 fokos szögben, előre mutat. A kéz orsótartásban van, ez az alap kéztartás.

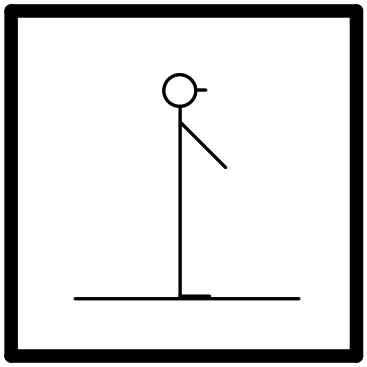
GIMNASZTIKA



35.ábra



36.ábra

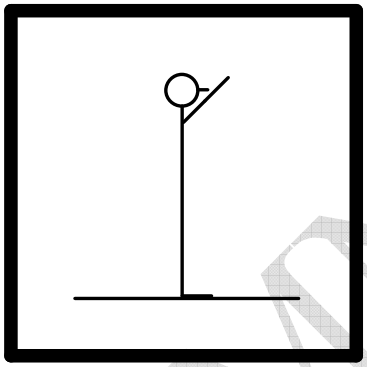


37.ábra

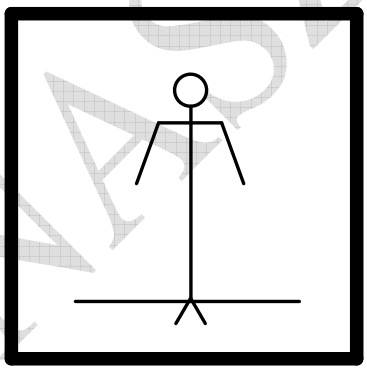
Mellső rézsútos magastartás (38. ábra). A test előtt, mellső közép- és magastartás között 45 fokos szögben, vállszélességben, rézsútosan felfelé tartjuk a karunkat. A kéz orsótartásban van.

Oldalsó rézsútos mélytartás (39. ábra). A kar a test oldalán mély-, és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, rézsútosan lefelé mutat. Alap kéztartás a felsőtartás, a tenyér lefelé néz.

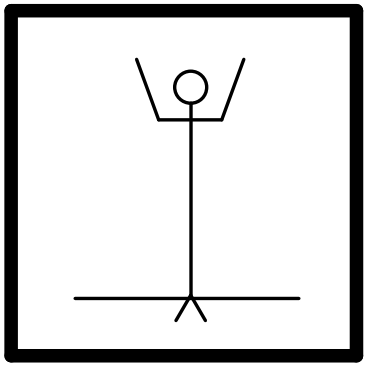
Oldalsó rézsútos magastartás (40. ábra). A test oldalán, oldalsó közép- és magastartás között 45 fokos szögben, rézsútosan felfelé mutat a kar. A kéztartás alapesetben alsótartás, azaz a tenyér felfelé néz.



38. ábra

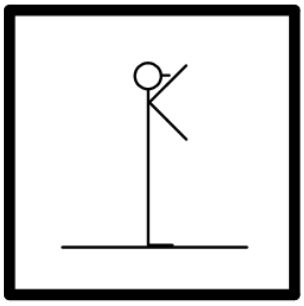


39. ábra



40.ábra

Mellső oldalsó középtartás (41. ábra). A két kar mellső közép- és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, vízszintes helyzetben van. Alap kéztartás a felsőtartás, a tenyér lefelé mutat.



41. ábra

GIMNASZTIKA

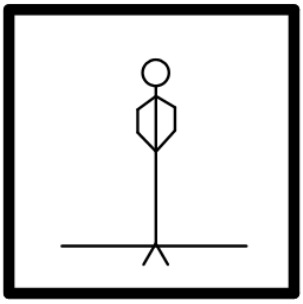
Mellső oldalsó rézsútos mélytartás (42. ábra). A kar az oldalsó rézsútos mélytartás és a mellső rézsútos mélytartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent. Alap kéztartás a felsőtartás.

Mellső oldalsó rézsútos magastartás (43. ábra). A kar az oldalsó rézsutos magastartás és a mellső rézsutos magastartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent. Alap kéztartás a felsőtartás.

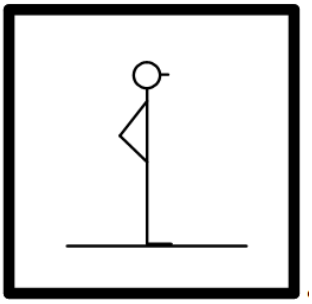
Hajlított kartartások

Combratartás (44. ábra). A nők gimnasztikájában és a táncos alapformákban 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.

Csípőretartás (45. ábra). A kéz a csípőre támaszkodik, hátrafelé néző hüvelykujjal.



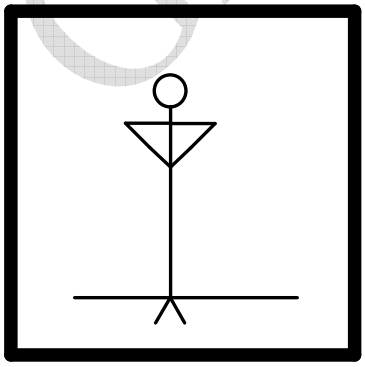
44. ábra



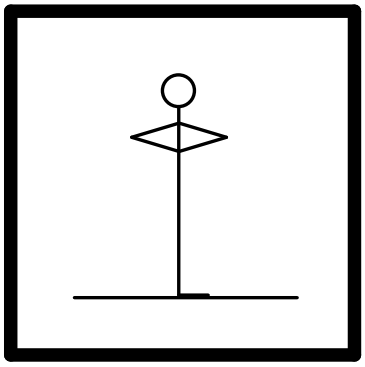
45. ábra

Mellheztartás (46. ábra). A kar könyökízületben hajlított, vízszintes, tenyér lefelé néz (felső tartás), és a mellkas előtt helyezkedik el. Ha elölről nézzük, az alkar eltakarja a felkart, és az ujjak nem érnek össze.

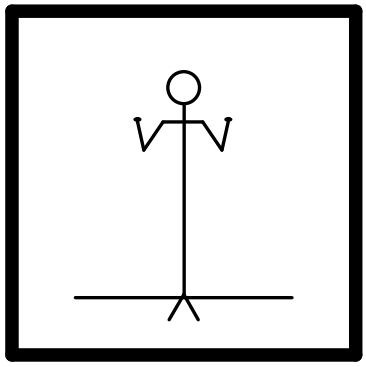
Vállhoztartás (47. ábra). A kar könyökben hajlított, az alkar függőlegesen, közel a vállhoz helyezkedik el. Ökölbeszorított ujjtartás jellemzi, a hajlított tenyér befelé, egymás felé mutat. A csuklóízület legyen nyújtott.



46. ábra



46.ábra



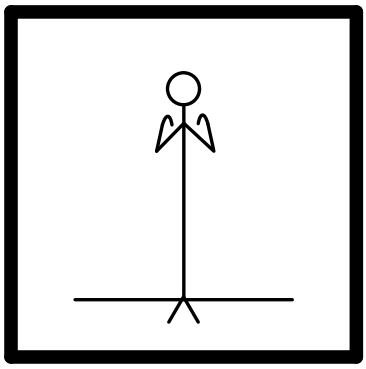
47.ábra

GIMNASZTIKA

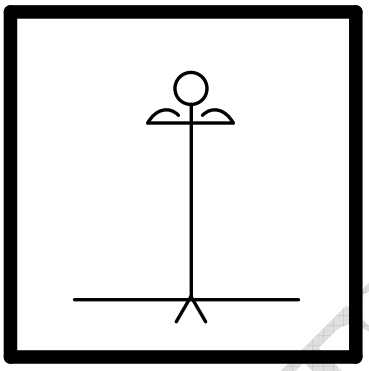
Vállratartás (48. ábra). A könyökben hajlított kart úgy kell oldalra emelni, hogy az enyhén hajlított ujjak érintsék a vállat. A könyök és az alkar a törzshöz közel helyezkedjen el.

Vállratartás vízszintes felkarral (49. ábra). Mindenben egyezik a vállratartással, a különbség csak az, hogy a felkar nem függőleges, hanem vízszintes helyzetben van.

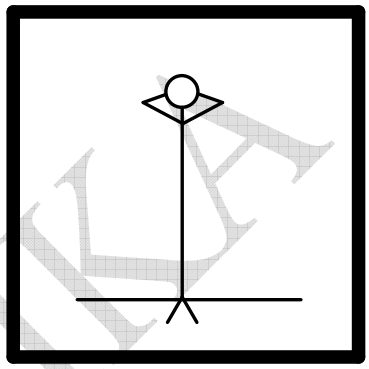
Tarkóratartás (50. ábra). A kéz (ujjakkal együtt) hátul támaszkodik a tarkóra. A csukló nyújtott. Ujjfűzéssel is végrehajtható.



48.ábra



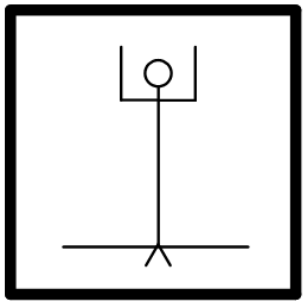
49.ábra



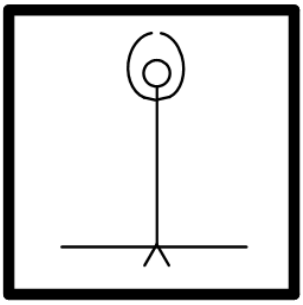
50.ábra

Derékszögtartás (51. ábra). A könyökben, derékszögben hajlított a kar. Az oldalt emelt felkar vízszintes, az alkar függőleges, a kéz orsótartásban van, a tenyér tehát befelé mutat.

Ívestartások (52. ábra). Minden nyújtott kartartást ívesen is végre lehet hajtani. A könyök enyhén hajlított, az ujjak természetes tartásban vannak. Például íves magastartás.



51. ábra

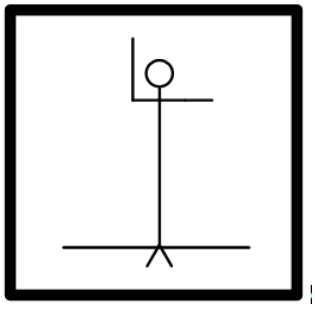


52. ábra

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 egyidőben a két kar különböző, nyújtott, vagy hajlított kartartásban van. Pl. szögállás, bal kar oldalsó középtartásban, jobb kar magastartásban (53. ábra).

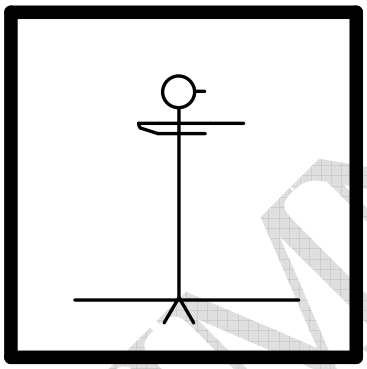
GIMNASZTIKA



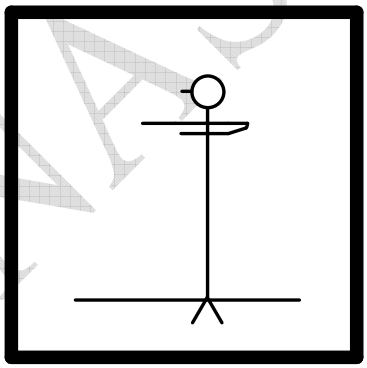
53. ábra

Bal (jobb) oldalsó középtartás (54. ábra). 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.

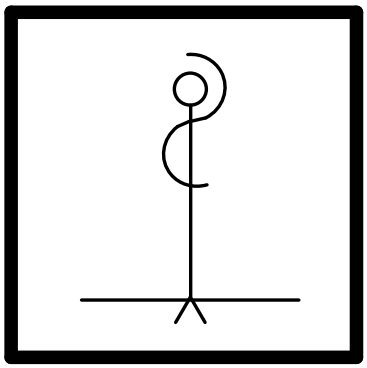
„S” tartás (55. ábra). Az „S” tartás is vegyes kartartás, de gyakran használjuk, ezért írjuk le külön. Mindkét kar könyökben hajlított. Az egyik kar a fej fölött, a másik kar a test mögött keresztben lent helyezkedik el úgy, hogy a két kar „S” betűt formázzon. A szakleírás, vagy gyakorlatközlés során legalább az egyik kar helyzetét meg kel határozni.



54.ábra



54.ábra



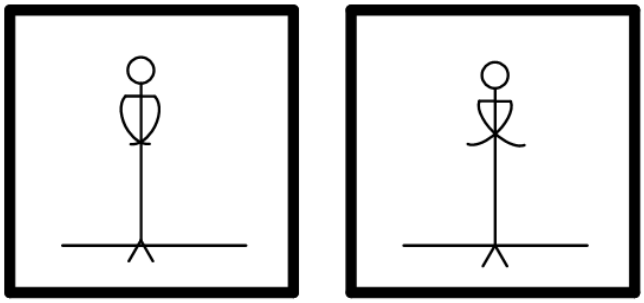
55.ábra

Csukló- és karkeresztezések (56. ábra). Csuklókeresztezésnél a csuklók vannak egymáson, a karkeresztezésnél pedig az alkarok. Mindig a bal csukló, vagy a bal alkar van elől, vagy felül.

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

A karkeresztezések a test előtt, mögött és a fej fölött végezhetők.

GIMNASZTIKA



56. ábra

4.9.1.4. Fogásmódok

A gimnasztikai gyakorlat 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 szereken.

A fogás során a kéz és a szer teljes kontaktusára van szükség. Támaszban és függésben is a kézre nehezedő nyomásnak lehetőleg a tenyéren kell koncentrálódnia. 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.

a) A kezek egymástól való távolsága szerint a következő fogásokat ismerjük.

- Tárt fogás
- Rendes fogás
- Szűk fogás
- Zárt fogás
- Keresztezett fogás

Tárt fogás (57. ábra). Kéztávolság nagyobb vállszélességnél.

Rendes fogás (58. ábra). Kéztávolság vállszélességnyi.

Szűk fogás (59. ábra). Kéztávolság kisebb a vállszélességnél, általában tenyérnyi.

Zárt fogás (60. ábra). Kezek egymás mellett.

Keresztezett fogás (61. ábra). Egyik kar a másik felett keresztben, kéztávolság általában tenyérnyi.

GIMNASZTIKA

57. ábra 58. ábra 59. ábra 60. ábra 61. ábra

b) A tenyér helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

- Felsőfogás
- Alsófogás
- Orsófogás
- Singfogás (fordított fogás)
- Vegyes fogás

Felsőfogás (62. ábra). Függésben a tenyér előre, míg támaszban hátrafelé mutat, a szer fogásakor a hüvelykujjak vannak egymás felé.

Alsófogás (63. ábra). A tenyér támaszban előre, függésben hátrafelé mutat, a szer fogásakor a kisujjak vannak egymás felé.

Orsófogás (64. ábra). A két tenyér támaszban és függésben is befelé, egymás felé mutat.

Singfogás (fordított fogás) (65. ábra). A két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat.

Vegyes fogás (66. ábra). Két, egymástól eltérő fogás a tenyér helyzete szerint, egy időben (pl. jobb kézzel felső-, bal kézzel alsófogás).

62. ábra 63. ábra 64. ábra 65. ábra 66. ábra

c) Az ujjak helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

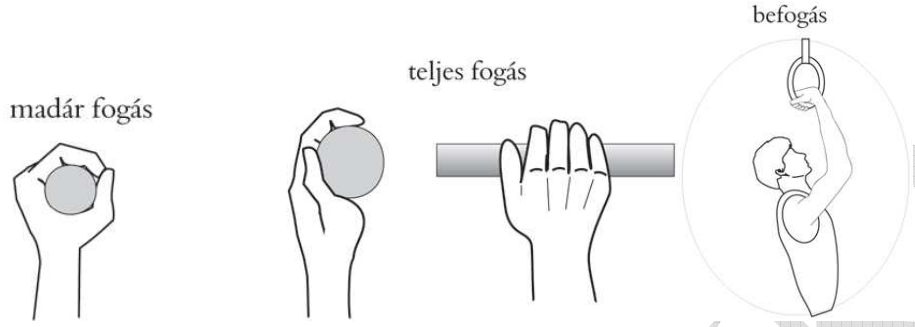
- Madárfogás
- Teljes fogás
- Befogás

GYMNASZTIKA

Madárfogás (67. ábra). A hüvelykujj külön, a másik négy ujjal szemben fogja a szert.

Teljes fogás (68. ábra). A hüvelykujj a többi ujj mellett, azonos oldalon fogja a szert.

Befogás (69. ábra). Úgy fogjuk madárfogással a szert, hogy a csukló hajlított helyzetben van, a kisujjpárna a szer fölé kerül; általában csak gyűrűn előforduló fogásmód.



67. ábra 68. ábra 69. ábra

Megjegyzés: a 67–69. ábra forrása – Honfi, 2004.

4.9.2. Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek, statikus elemek)

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 az adott tornaszerre jellemzőek; ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehetővé teszik az adott szer nagy energiát követelő mozgásainak 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 főbb csoportjai (felsorolás):

- állások:
  - alapállás,
  - pihenjállás,

GIMNASZTIKA

    - zártállás,
    - 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,

GIMNASZTIKA

    - fekvőtámasz,
    - híd,
  - kéztámaszok:
    - támasz,
    - lebegőtámasz,
    - kézállások,
    - támaszmérleg,
  - egyéb támaszok:
    - tarkóállás,
    - fejállás,
    - spárgák.

Függésnek nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengelye (vállvonala) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egy vonalban helyezkedik el. A szereken 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 (felsorolás):

- függés,
- hátsó függés,
- lefüggés.

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

A vegyes testhelyzetek fajtái (felsorolás):

- fekvőfüggés,
- függőállás,
- függőtámasz.

Ismerjük meg az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezéseket részletesebben.

4.9.2.1. Támaszok

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.

GIMNASZTIKA

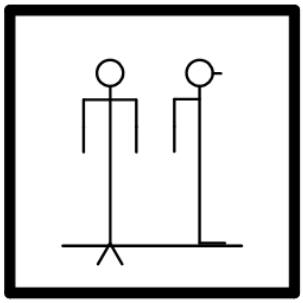
A támaszok közös jellemzője, hogy a test súlypontja a támaszkodásban résztvevő testrész felett helyezkedik el.

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 (mindkét talpon és sarkon) támaszkodunk, miközben a törzs egyenes, a mellkas emelt, a lapockák hátra húzottak (az oldalsíkkal párhuzamosak).

Alapállás (70. ábra). A törzs egyenes, a sarok összeér, a lábfejek elől egy lábfejnyire nyitottak. A kar a test két oldalán, nyújtott helyzetben van (mélytartás), az ujjak zártak és nyújtottak.



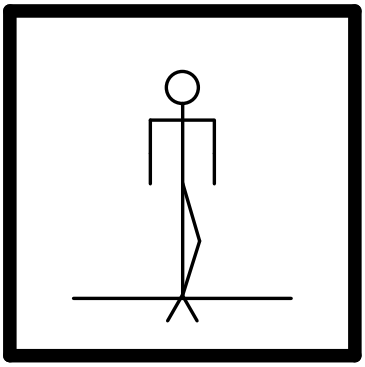
70. ábra

Pihenjállás (71. ábra). Alapállásban a bal térd enyhén hajlított, a test izmainak tónusa csökkentett. Funkciója, hogy kényelmes, pihentető testhelyzetet biztosítson, amelyben teljes figyelem fordítható a gyakorlatvezetőre.

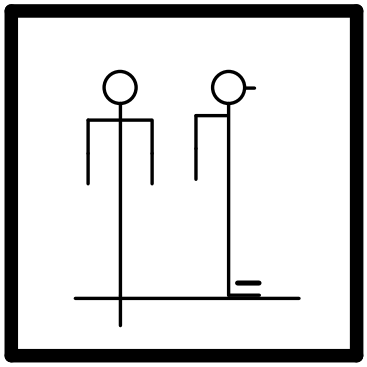
Zártállás (72. ábra). A párhuzamosan zárt lábfejekkel (a láb belső oldala érinti egymást) végrehajtott alapállást jelenti.

Lábujjállás (73. ábra). A sarkat kell minél magasabbra emelni, testsúly a talp elülső részére („spiccre”) kerül. A gyermekek tornájában és a gyógytestnevelésben a leggyakoribb.

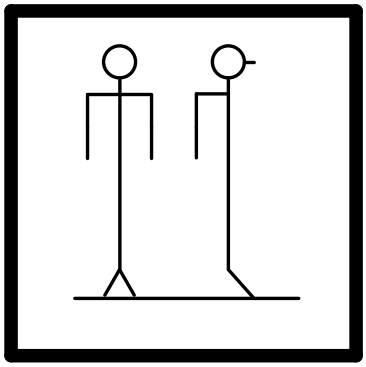
GIMNASZTIKA



71. ábra



72. ábra

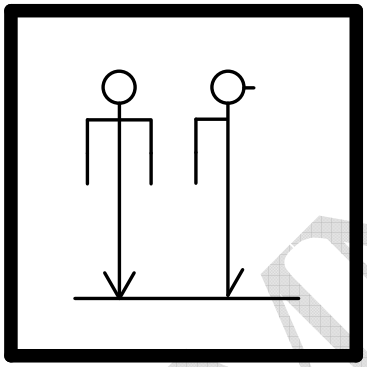


73. ábra

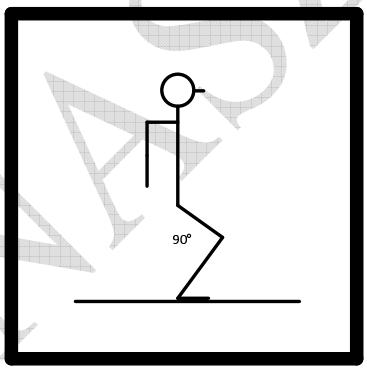
Sarokállás (74. ábra). A talpat, lábujjat kell magasra emelni, testsúly teljesen a sarokra kerül. A gyermekek tornájában és a gyógytestnevelésben a leggyakoribb.

Hajlított állás (75. ábra). A mérsékelt térdhajlítással végrehajtott alapállást hajlított állásnak nevezzük. Az alszár és a comb derékszöget alkot. Végezhető nyitott térddel és terpesztett lábakkal (hajlított terpeszállás).

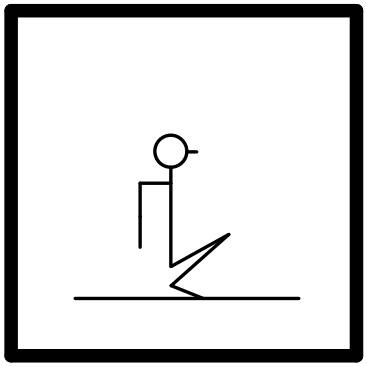
Guggolóállás (76. ábra). A maximális térdhajlítással végrehajtott hajlított állást (miközben a sarkunkon ülünk) guggolóállásnak nevezzük. A kéz nem érintheti a talajt!



74. ábra



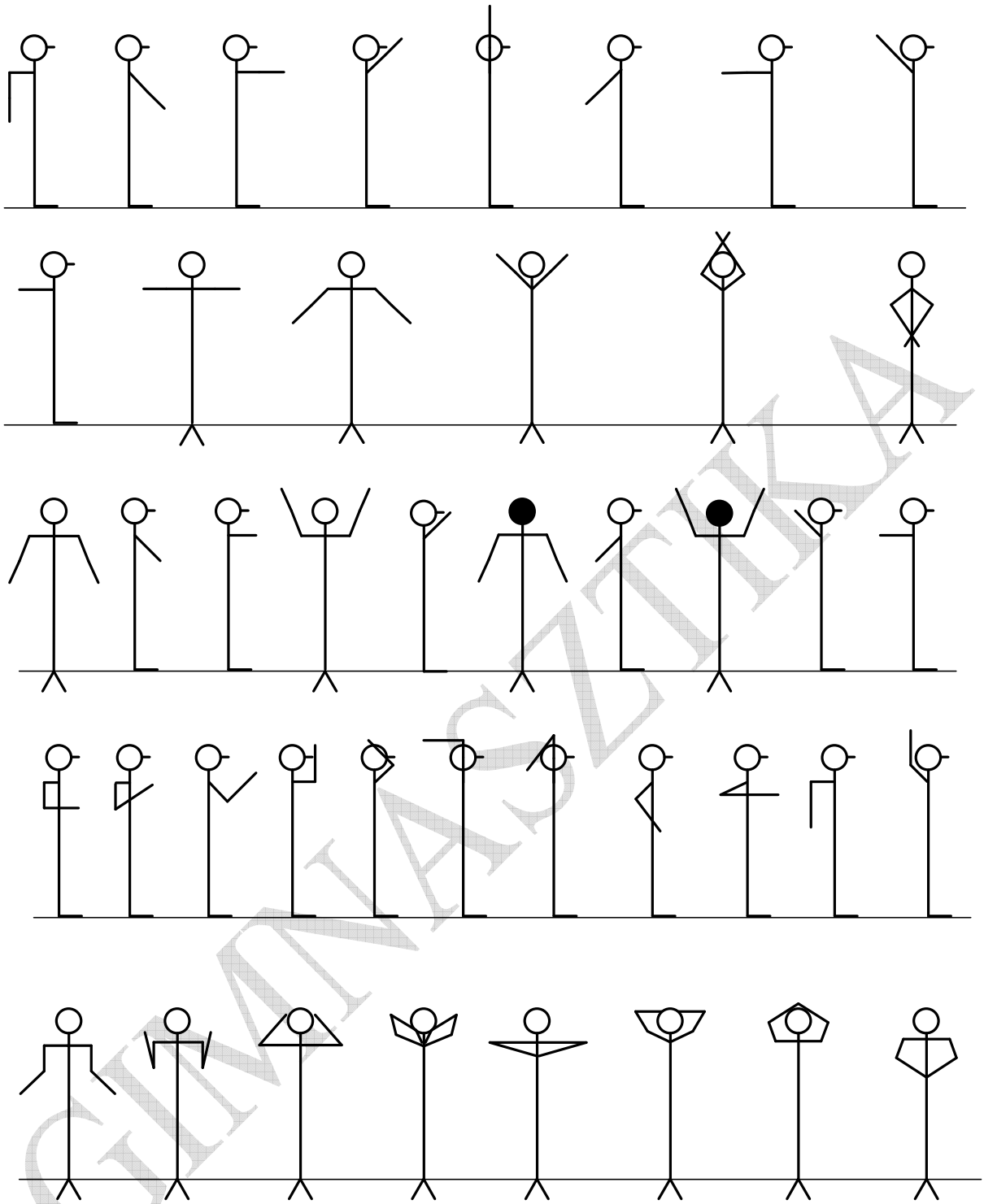
75. ábra



76. 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, mellheztartás). A gyakorlatok kiinduló helyzetének elrendeléséhez gyakran van rá szükségünk. Nézzünk néhány példát a szögállásra (77. ábra).

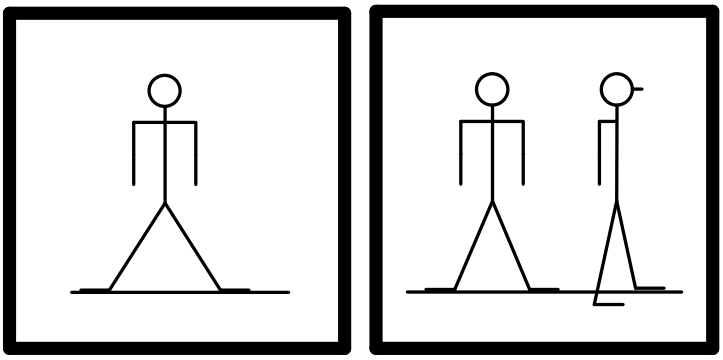
GIMNASZTIKA



77. ábra

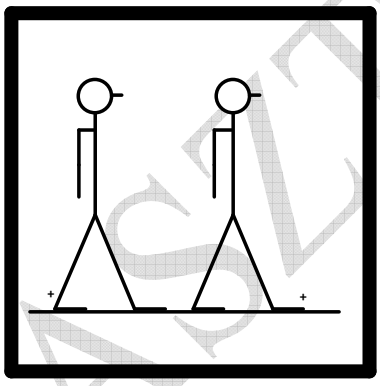
Terpeszállás (78. ábra). A láb oldalsíkban legalább vállszélességig nyitott, mindkét láb teljes talpa a talajon helyezkedik el, a testsúly arányosan oszlik meg a két láb között. A lábfej kissé kifelé néz. A térd nyújtott, a törzs függőleges. Mindig oldalterpeszállást jelent, és talán a leggyakrabban előforduló kiindulóhelyzet, mert kellő stabilitást, alátámasztást nyújt a gyakorlatokhoz.

GIMNASZTIKA



78. ábra

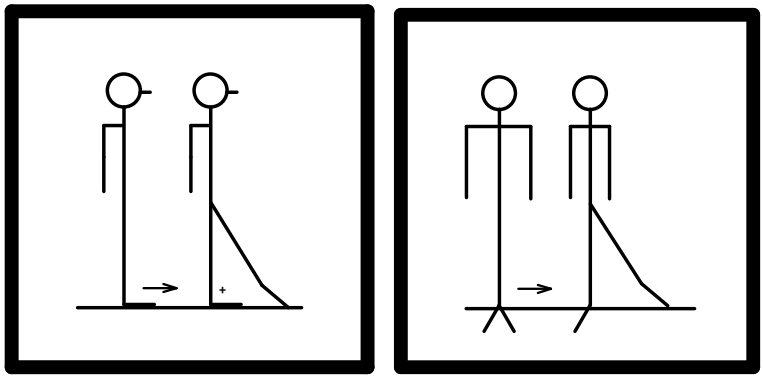
Harántterpeszállás (79. ábra). Az egyik láb elől, a másik láb hátul van, úgy, hogy a két saroknál húzott képzeletbeli érintő párhuzamos a mélységi tengellyel, miközben a lábfej kissé kifelé fordított. Elnevezése (bal, vagy jobb) az elől lévő láb alapján történik.



79. ábra

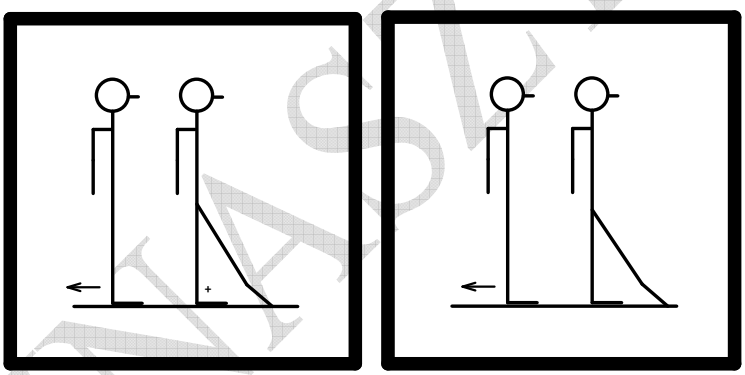
Lépőállás (80. ábra). Alapállásból az egyik lábat valamilyen irányban elmozdítjuk egy lábfej távolságnyira, miközben a testsúly a helyben maradó lábon marad, az elmozduló lábnak csak a lábfeje („spicce”) érinti a talajt. Végezhető előre, hátra balra és jobbra. Mindig jelölni kell az elmozduló lábat és az irányt is. Rajzírásnál csak két rajzzal ábrázolhatjuk. A kiindulóhelyzetet (lábnál az elmozduló láb irányát nyíllal jelöljük) és a véghelyzetet is jelölni kell! Pl. bal lépőállás előre, vagy bal kilépőállás balra stb.

GIMNASZTIKA



80. ábra

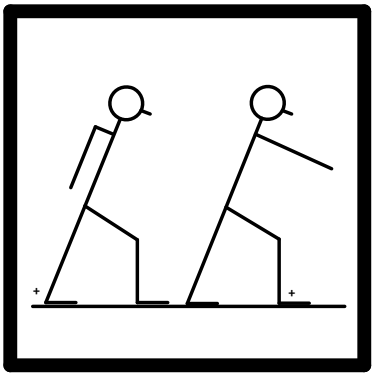
Kilépőállás (81. ábra). A lépőállás ellentéte, vagyis az elmozduló lábbal kilépünk, a testsúly is az elmozduló lábra kerül, a helyben maradó lábnak csak a lábfeje érinti a talajt. Végezhető előre, hátra balra és jobbra. Mindig jelölni kell az elmozduló lábat és az irányt is. Rajzírásnál csak két rajzzal ábrázolhatjuk. A kiinduló helyzetet (lábnál az elmozduló láb irányát nyíllal jelöljük) és a véghelyzetet is jelölni kell! Pl. bal kilépőállás előre, vagy jobb kilépőállás jobbra.



81. ábra

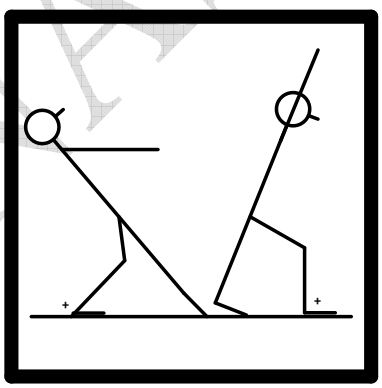
Támadóállás (82. ábra). A támadóállásnál alapállásból előre, hátra, vagy az elmozduló láb oldalának irányába úgy lépünk ki mintegy három lábfejhosszat, hogy az elmozduló láb térdben erősen hajlított (derékszög), a helyben maradó láb nyújtott helyzetbe kerüljön. Mindkét láb talpa és sarka is érintse a talajt. A testsúly döntően az elmozduló lábra kerüljön. A törzs a nyújtott láb meghosszabbításában van. Függőleges törzzsel 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.

GIMNASZTIKA



82. ábra

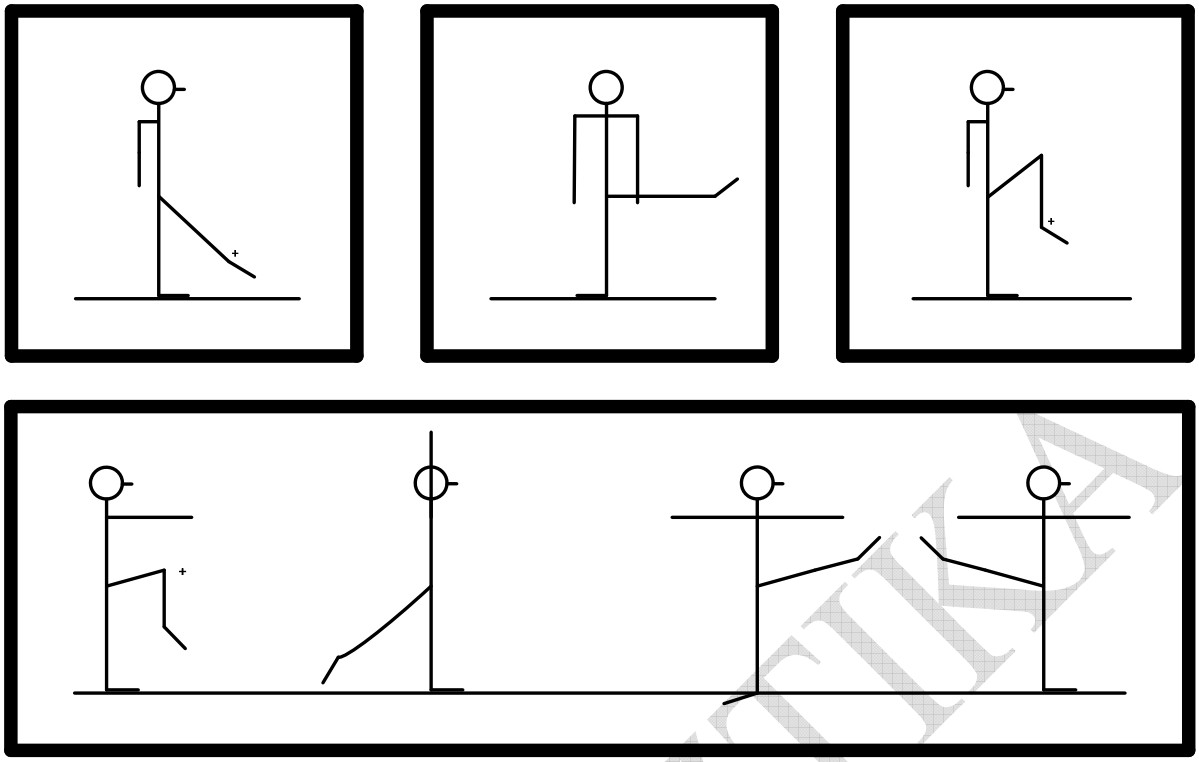
Védőállás (83. ábra). A védőállásnál alapállásból előre, hátra, vagy az elmozduló láb oldalának irányába úgy lépünk ki mintegy három lábfejhosszat, hogy a helyben maradó láb térdben erősen hajlított (derékszög), az elmozduló láb nyújtott helyzetbe kerüljön. A helyben maradó láb talpa és sarka is érintse a talajt, az elmozduló lábnak csak a lábujja érintkezzen a talajjal. A testsúly döntően a helyben maradó lábra kerüljön. A törzs a nyújtott láb meghosszabbításában van. Függőleges törzzsel 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 is ábrázolható, ha a rajzon a nyújtott lábnak csak a lábujja érinti a talajt, biztosan védőállásról van szó. Megnevezése az elmozduló láb szerint történik. Pl. bal védőállás hátra vagy jobb védőállás előre.



83. ábra

Lebegőállás (84. ábra). Az egyik lábon áll a tanuló, másik láb valamelyik irányba emelt, a levegőben van. A törzs függőleges, a támaszkodó nyújtott láb (súlyláb) meghosszabbításában van. Elnevezése a támaszkodó láb szerint történik. Szaklírásban mindkét lábra utalni kell. Pl. jobb lebegőállás, bal lábemeléssel előre, vagy bal lebegőállás, jobb lábemeléssel jobbra.

GIMNASZTIKA

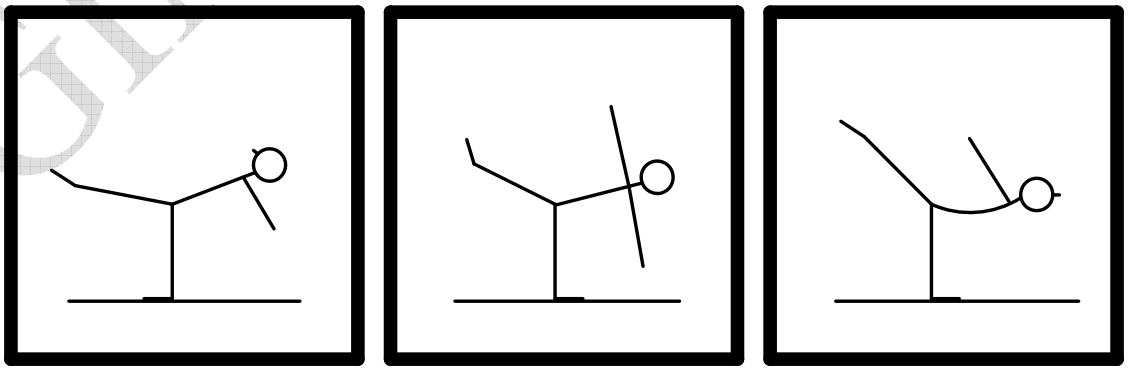


84. ábra

Mérlegállás (85. ábra). Mérlegállást végez a tornász, ha egyik lábán támaszkodik, 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, megkülönböztetünk:

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



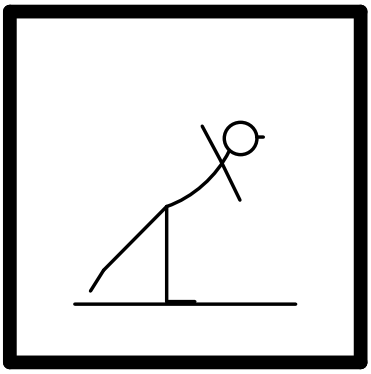
85. ábra

A mérlegállások a lábemelés és törzsdöntés mértéke szerint a következők:

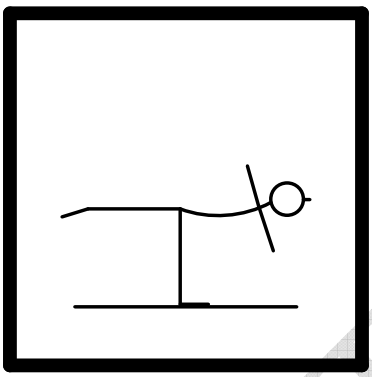
GIMNASZTIKA

– 45°-os mérlegállás (86. ábra),
– 90°-os mérlegállás (87. ábra),
– 135°-os mérlegállás (88. ábra).

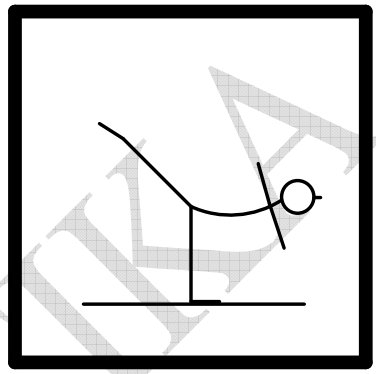
A mérlegállások meghatározása során mindig figyelembe vesszük, hogy melyik a támaszkodó láb (súlyláb), az elnevezése eszerint történik. Pl. bal oldalsó mérlegállás. A mérlegállásoknál a kartartást is meg kell jelölni, pl. bal mérlegállás, karhajlítással csípőre.



86. ábra



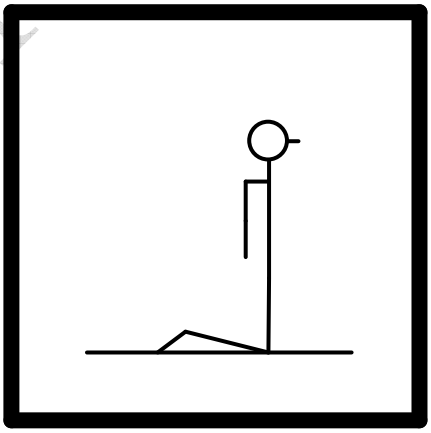
87. ábra



88. ábra

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

Térdelés (89. ábra). A két, zárt térden és lábfejen végzett térdelést nevezzük térdelésnek. A csípő nyújtott, a törzs függőleges. Nevezik térdelőállásnak is. Nyitott térddel is végezhető, ekkor terpesztérdelésnek hívjuk.

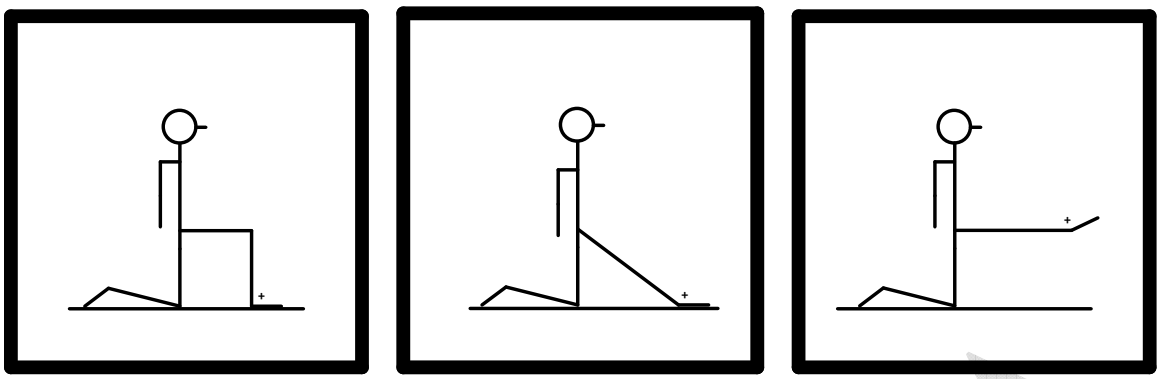


89. ábra

Féltérdelés (90. ábra). 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. Elnevezése a talajon térdelő láb alapján történik.

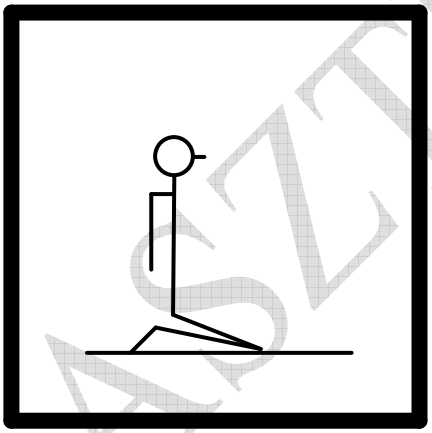
GIMNASZTIKA

Az elmozduló láb lehet nyújtva a talajon és a levegőben is



90. ábra

Térdelőülés (91. ábra). A tanuló térdelésben a sarkán ül. Végezhető terpeszben és féltérdelésben is.

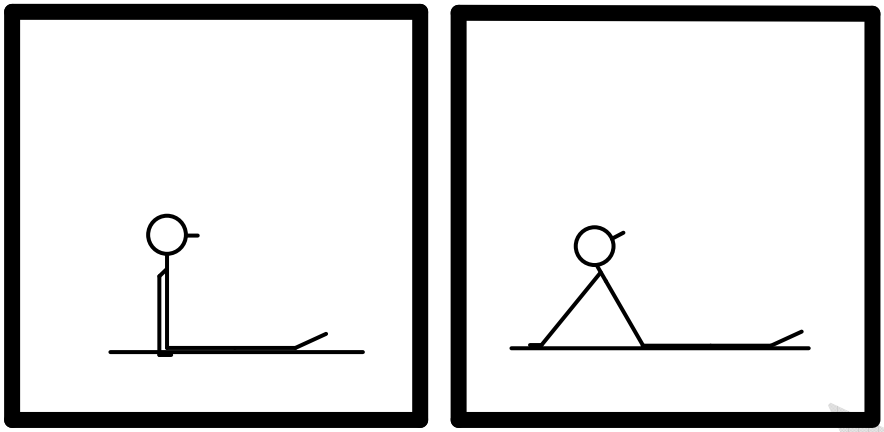


91. ábra

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.

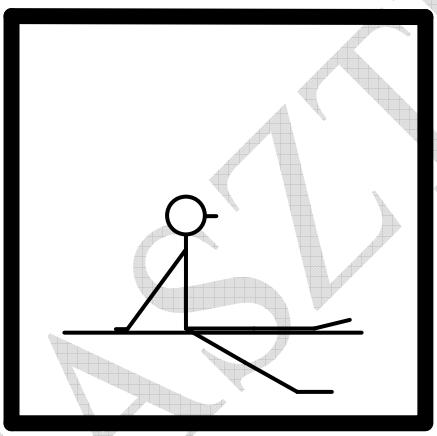
Nyújtott ülés (92. ábra). Olyan támasz, ami a láb háti oldalán és az ülőfelületen történik. A törzs függőleges, bármilyen kartartás kapcsolódhat hozzá.

GIMNASZTIKA



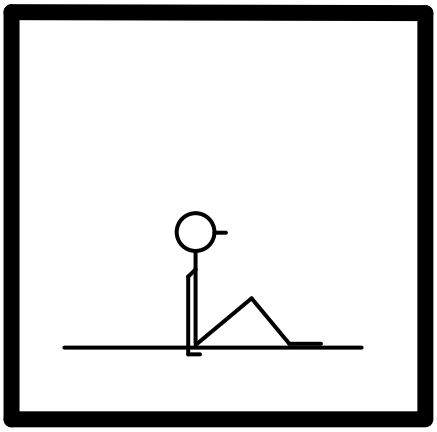
92. ábra

Terpeszülés (93. ábra). Olyan nyújtott ülés, amelynél a lábak oldalirányban legalább vállszélességig, de lehetőleg a mozgáshatárig nyitottak.



93. ábra

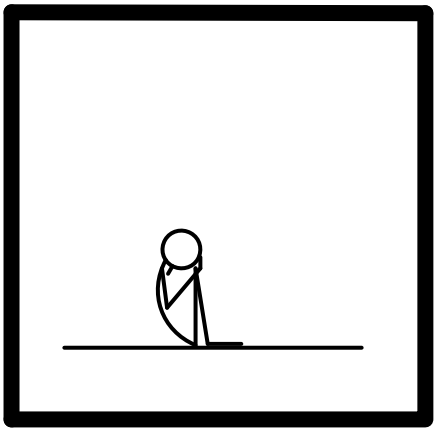
Hajlított ülés (94. ábra). Olyan ülés, ahol a comb és az alszár derékszögben a láb zárt, a törzs függőleges, a térd hajlított, a teljes talp a talajon van. Ha a tanuló a lábát terpeszti, hajlított terpeszüléről beszélünk.



94. ábra

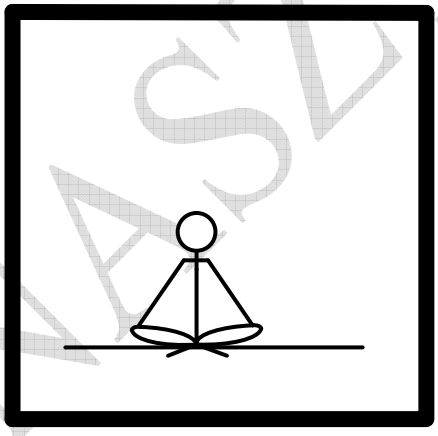
GIMNASZTIKA

Zsugorülés (95. ábra). Olyan hajlított ülés, ahol a térd és a csípő maximálisan hajlított, és a zárt lábat a tanulók kézzel átkulcsolják. A nyak előre hajlított, homlok a térden van.



95. ábra

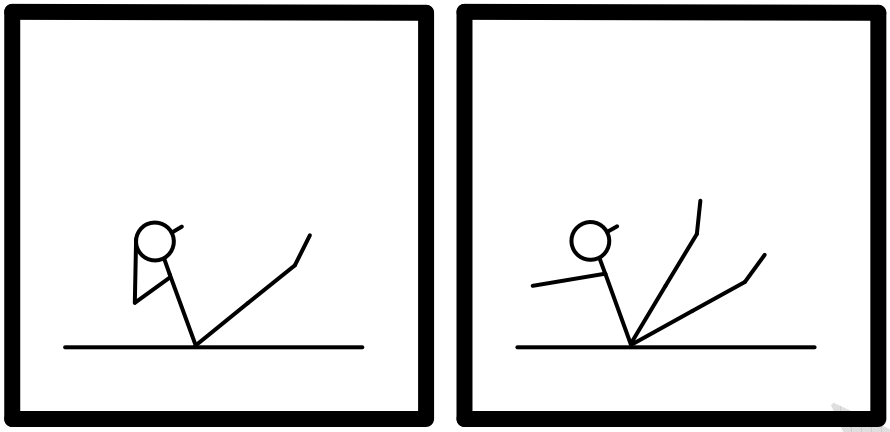
Törökülés (96. ábra). Olyan hajlított ülés, ahol a lábszár keresztezett, a comb nyitott és a talaj közelében van. A törzs függőleges, a tekintet előre néz, kéz a térden van.



96. ábra

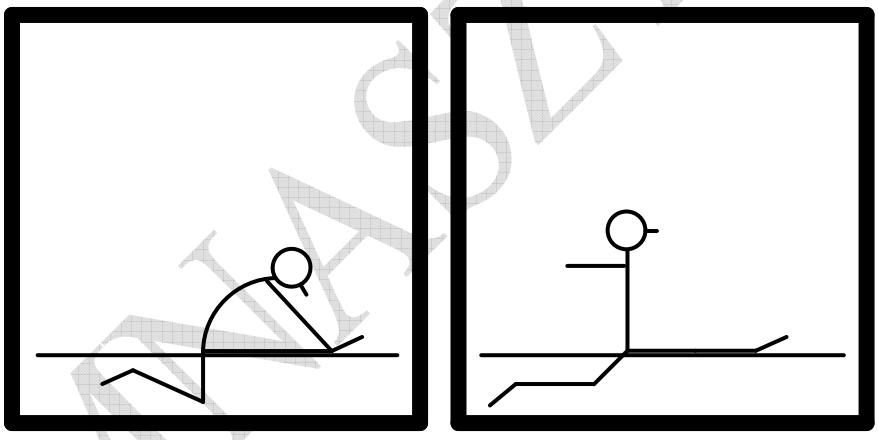
Lebegőülés (97. ábra). Olyan nyújtott ülés, amelynél csak az ülőfelületen támaszkodik a test, a törzs és a láb 45 º-os szöget zár be a talajjal.

GIMNASZTIKA



97. ábra

Gátülés (98. ábra). 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 bokafogással, jobb gátülés, kar oldalsó középtartásban.

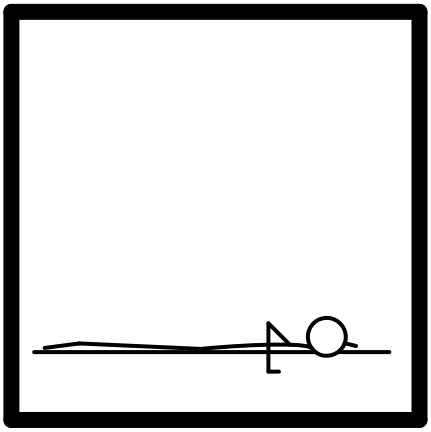


98. ábra

<u>*Fekvések*</u>. A gimnasztika gyakorlatok során gyakran találkozunk fekvő testhelyzetekkel, mint kiinduló helyzetekkel. Elsősorban az erősítő hatású törzsgyakorlatok kiinduló helyzetei a fekvések.

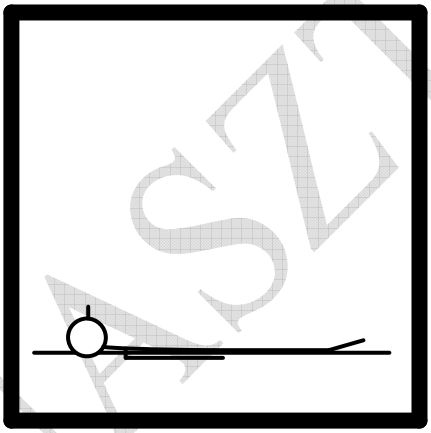
Hason fekvés (99. ábra). A tanuló testének teljes mellső felületével támaszkodik a talajon. A test nyújtott. A kar a váll alatt, hajlított támaszban a talajon. A fej enyhén emelt. Az ettől eltérő lábhelyzetet és kartartást jelölni kell.

GIMNASZTIKA



99. ábra

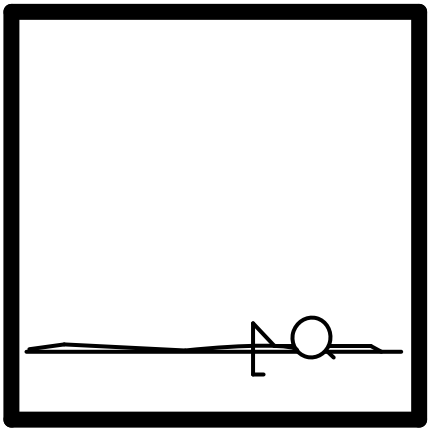
Hanyatt fekvés (100. ábra). A test teljes hátsó felületén támaszkodik a tanuló, karja mélytartásban van.



100. ábra

Oldalfekvés (101. ábra). 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.

GIMNASZTIKA

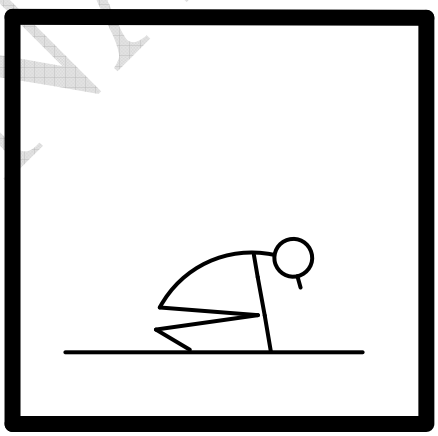


101. ábra

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 egyidőben támaszkodik lábán és kezén, a talajon, vagy szeren. A kéz- és lábtámaszok fajtái a következők.

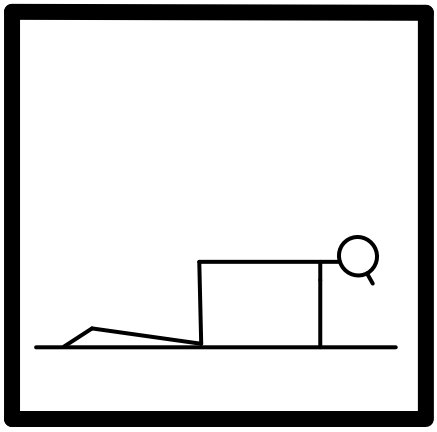
Guggolótámasz (102. ábra). A térd maximálisan hajlított, a sarok nem érinti a talajt, a törzs előredőlt és enyhén hajlított. A kéztámasz vállszélességű, az ujjak előre mutatnak. A kar nyújtott, függőleges. A guggolóállástól a kéztámasz különbözteti meg. Végezhető nyitott térddel, az egyik láb valamilyen irányú nyújtásával is.



102. ábra

Térdelőtámasz (103. ábra). 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”). Végezhető nyitott lábbal, ez a *terpesz térdelőtámasz.* A térdelőtámasz saroküléssel is végrehajtható. Az egy térden végrehajtott térdelőtámaszt is használhatjuk kiinduló helyzetként.

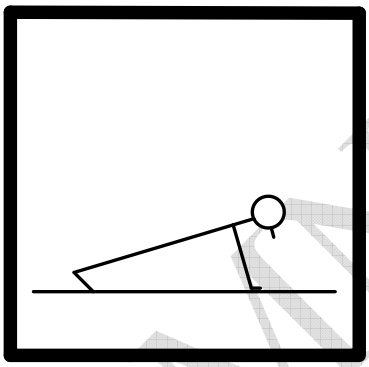
GIMNASZTIKA



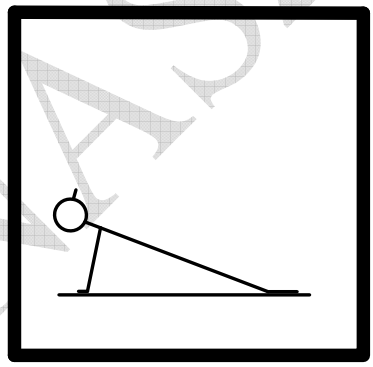
103. ábra

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

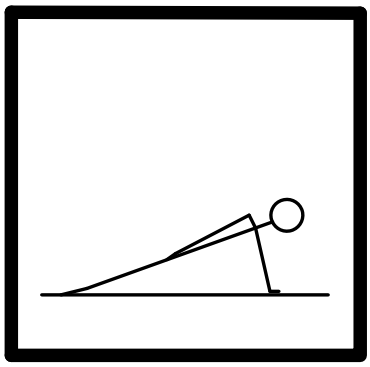
- mellső (104. ábra),
- hátsó (105. ábra), illetve
- bal (jobb) oldalsó fekvőtámaszt (106. ábra).



104. ábra



105. ábra



106. ábra

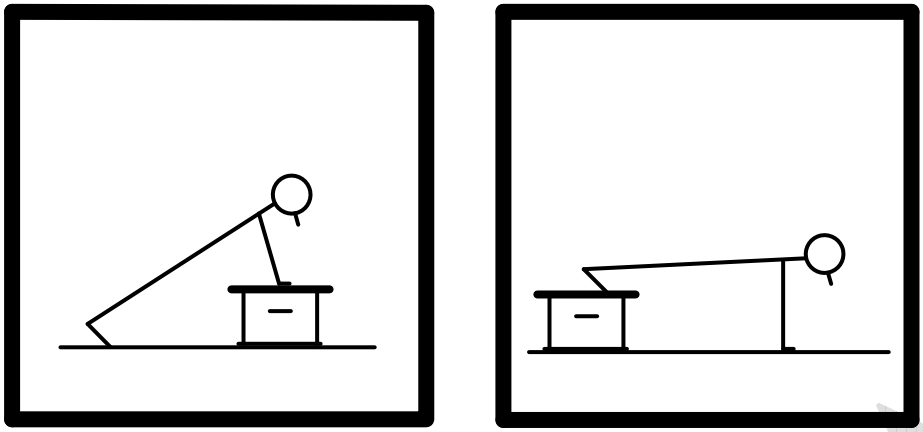
Ha fekvőtámaszban a láb terpesztett, akkor terpeszfekvőtámaszt végez a tanítvány.

A mikor a kéz és a láb nincs egy magasságban, akkor a kéz helyzete alapján megkülönböztetünk

- magas fekvőtámaszt,
- mély fekvőtámaszt (107. ábra).

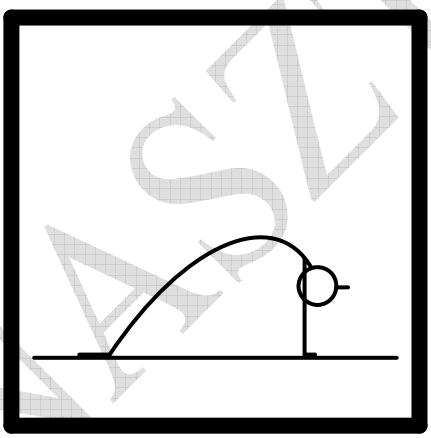
Ami a kérdést eldönti tehát: a kéztámasz helyzete a lábhoz képest.

GIMNASZTIKA



107. ábra

Híd (108. ábra). A híd a test ívszerűen meghajló helyzete. A kar nyújtott, vállszélességben támaszkodik, majdnem merőleges a talajra. Váll a kéztámasz fölé kerül. A nyújtott és zárt láb talpa a talajon van. Az ívszerű hajlat döntően a felső háti szakaszon alakul ki.



108. ábra

<u>*Kéztámaszok*</u>. Kéztámasz az a testhelyzet, amikor a támaszhelyzetet csak a kezünkön támaszkodva hajtjuk végre. A váll vonala az alátámasztási pont fölött helyzkedik el.

A kéztámaszok több fajtáját ismerjük:

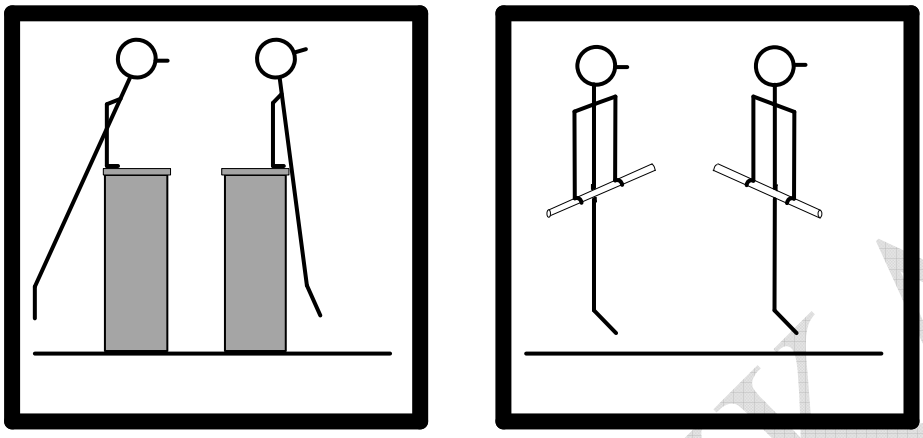
- támasz,
- hátsó támasz,
- lebegőtámasz,
- hátsó lebegőtámasz,
- kézállások,
- támaszmérleg.

Támasz. Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengely (vállvonala) az alátámasztási pont (kéztámasz) fölött helyezkedik el (109. ábra).

GIMNASZTIKA

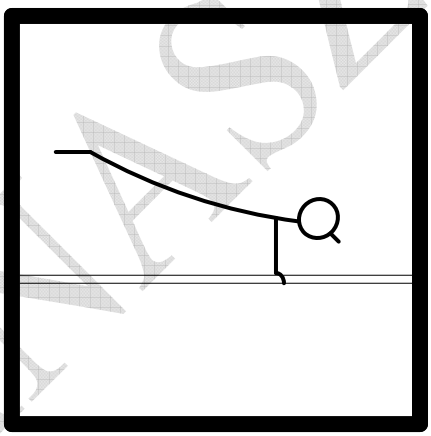
Támasznak valójában a mellső támaszt nevezzük, vagyis azt a helyzetet, amikor a tornász nyújtott karral és mellkasi részével van a szer fölött. Törzs és láb a váll szintje alatt van.

Hátsó támasz esetében a tornász háti része van a tornaszer felé (109. ábra).



109. ábra

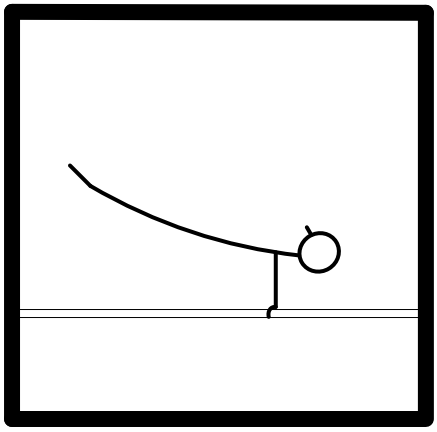
Lebegőtámasz. Lebegőtámasz esetében a láb és törzs hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendül nyújtva. Ez egy futólagos helyzet (110. ábra).



110. ábra

Hátsó lebegőtámasz: a láb előre lendül, legalább a váll szintjéig, így a tornász hátrésze van a tornaszer felé. A test csípőben enyhén hajlított. Ez egy futólagos helyzet (111. ábra).

GIMNASZTIKA

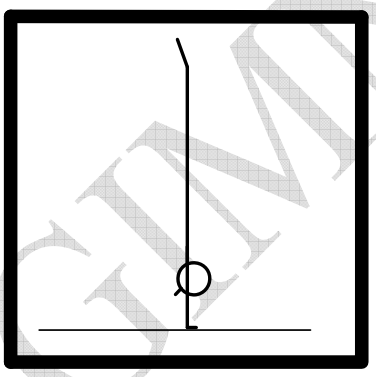


111. ábra

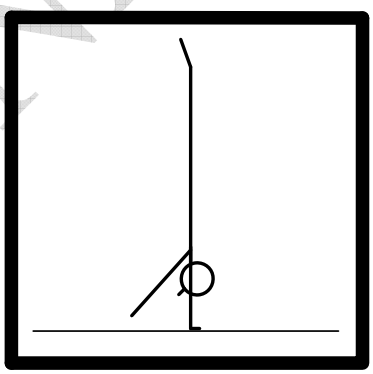
Kézállások. A vállszéles kézállást nyújtott karral végzi a tanuló, teste nyújtott, válla, csípője és lábfeje pontosan az alátámasztási pont fölött van, a feje enyhén emelt. A két kéz vállszélességben van, az ujjak előre mutatnak. A váll, a csípő és a lábfej az alátámasztási pont fölött van, tehát a tornász teste nyújtott, feje enyhén emelt (112. ábra).

Kézállás egy karon (egykarú kézállás). A tanuló a kézállást csak egyik karján támaszkodva hajtja végre, másik karját oldalra emeli vagy az oldalához zárja (113. ábra).

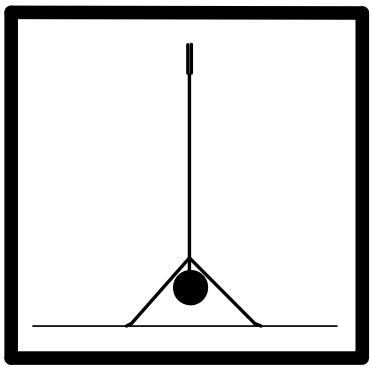
Keresztkézállás (japán kézállás): széles támasszal végrehajtott kézállás. Nagy erőt és jó egyensúlyérzéket feltételező, főleg talajgyakorlati testhelyzet (114. ábra).



112. ábra



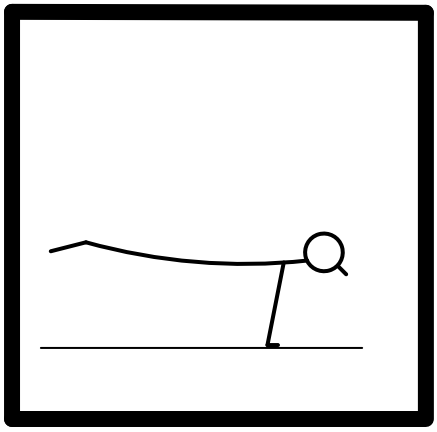
113. ábra



114. ábra

Támaszmérleg (115. ábra). Támaszmérlegnél a tornász nyújtott karral támaszkodik, teste nyújtva, a váll szintjében, vízszintesen helyezkedik el. A váll az alátámasztási pont elé kerül, ez biztosítja az egyensúlyt. Nagy erőt igényel.

GIMNASZTIKA

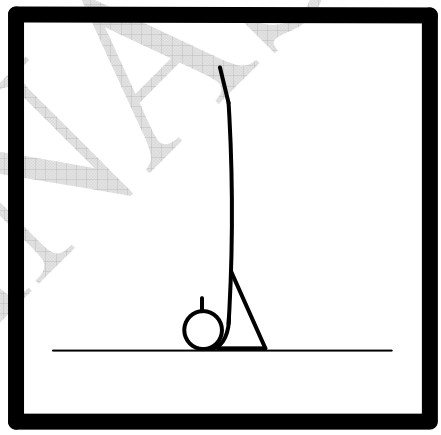


115. ábra

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

- tarkóállás,
- fejállás,
- spárgák.

Tarkóállásnál (116. ábra) a tornász testének alátámasztási pontja a hát felső része, a tarkó és a felkar. A kéz a lapocka alatt támasztja a törzset, a törzs és láb egy vonalban van, függőleges (116. ábra).



116. ábra

Fejállást végez a tornász, ha a fejtető elülső részén és kezein támaszkodik. A fej és a két tenyér vállszélességű, egyenlő oldalú háromszöget alkot. A törzs függőleges.

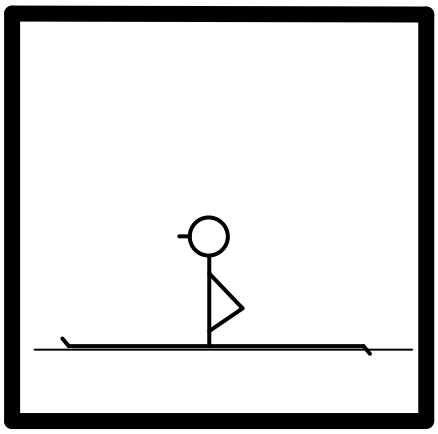
Spárgák: a spárga olyan ülés, amelyet a tornász csípőízületi mozgáshatárának maximális kihasználásával hajt végre.

Két változatát ismerjük:

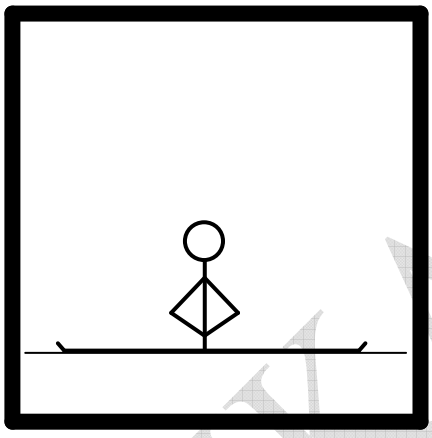
- harántspárga, amikor a láb maximális harántterpesz helyzetben van (egyik láb elől, a másik hátul helyezkedik el), elnevezése az elöl lévő láb szerint történik (117. ábra),

GIMNASZTIKA

– oldalspárga (angolspárga) esetében a tornász lába oldalhelyzetben van, egy maximális, nagyon széles, a lehető legszélesebb „terpeszállást” végez (118. ábra).



117. ábra



118. ábra

4.9.2.2. Függések

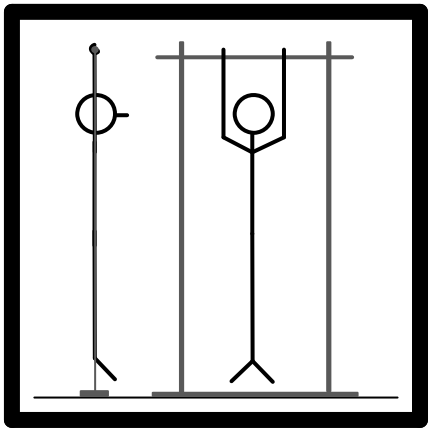
Korábban már leírtuk, de nem árt a tanulhatóság elve miatt megismételni, hogy a *függés* olyan testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengelye (vállvonala) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egy vonalban helyezkedik el. A szereken leggyakrabban a kéz fogásával végrehajtott függések fordulnak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

A függések fajtái:

– függés,
– hátsó függés,
– lefüggés.

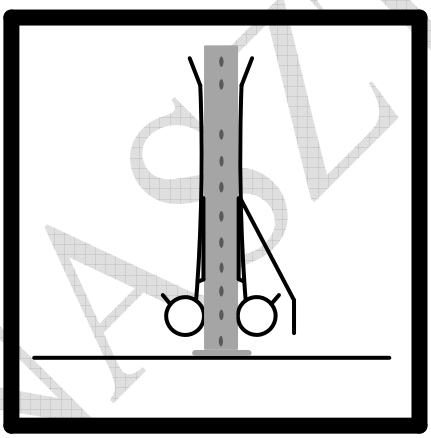
Függés. A függések alaptípusát egyszerűen függésnek nevezzük. A függésben a fogás a tenyér helyzete szerint felsőfogás (tenyér előre néz), az ujjak helyzete szerint madárfogás, a kezek egymástól való távolsága szerint vállszéles. A test a fogásponttól a sarokig egy egyenesbe esik, a láb zárt (119. ábra).

GIMNASZTIKA



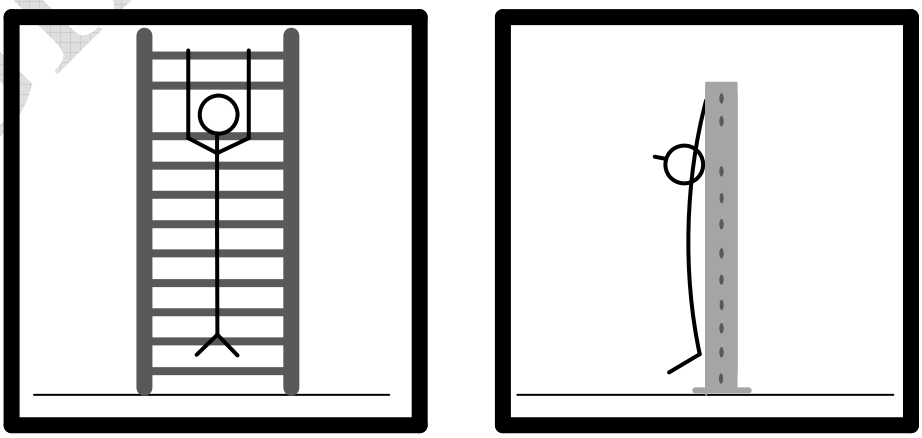
119. ábra

Lefüggés. Lefüggésnél a tornász fejjel lefelé végzi a függést (120. ábra). Ha a lefüggést csípőben és térdben hajlított testtel végzi a tornász, zsugorlefüggésről beszélünk, ha csak csípőben történik hajlítás, bicska lefüggést végzünk.



120. ábra

Hátsó függés. Hátsó függés közben a tornász háti oldala van a szer felé (121. ábra).



121. ábra

GIMNASZTIKA

4.9.2.3. Vegyes testhelyzetek

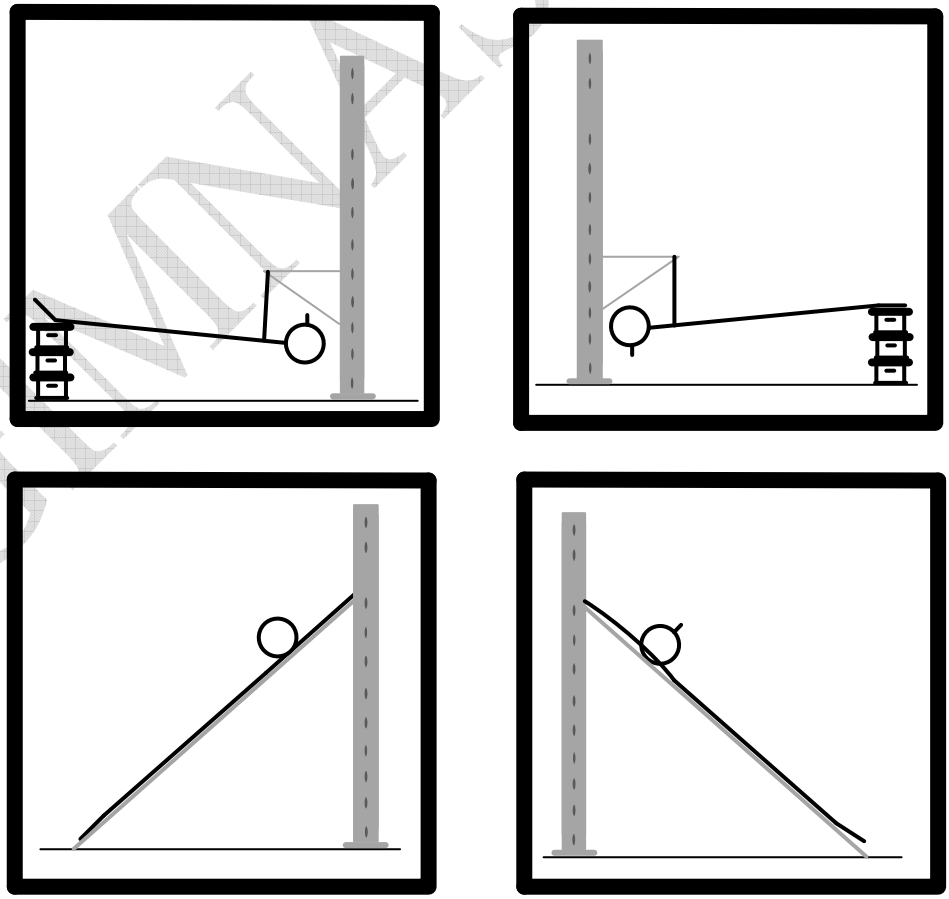
A vegyes testhelyzetek olyan kiinduló helyzetek, amikor a tanuló a szeren egyidőben függ és támaszkodik is. Olyan statikus testhelyzetek, ahol a test egyensúlyi helyzetét a függésben, és a támaszkodásban résztvevő testrészek biztosítják. A vegyes helyzetekben tehát a támaszok és függések kombinálódnak.

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 (122. 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.

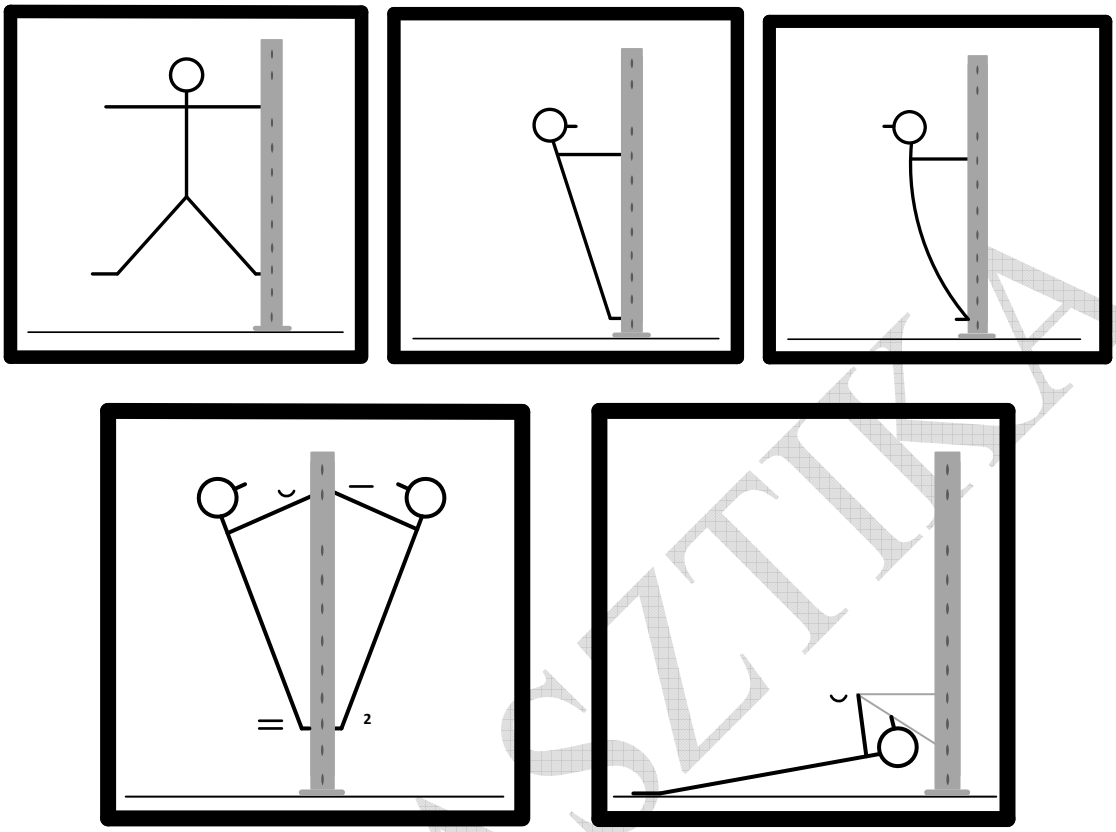
- Mellső fekvőfüggés: a tanuló hasi oldala van felfelé, vagy a szer felé.
- Hátsó fekvőfüggés: a tanuló háti oldala van felfelé, vagy a szer felé.



122. ábra

GIMNASZTIKA

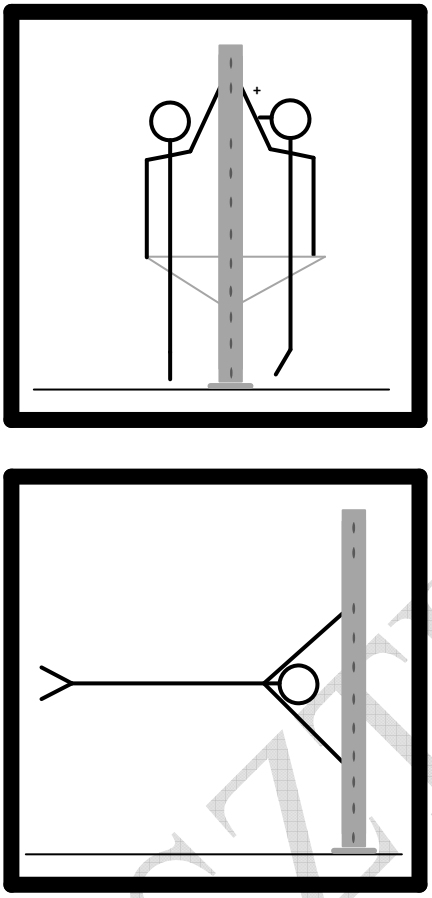
Függőállás során a tanuló egyidőben a kezén függ, a lábán áll (123. ábra). A tanulónak a szerhez való viszonya alapján megkülönböztetünk mellső, hátsó és haránt (bal, jobb, oldalsó) függőállást.



123. ábra

Függőtámasznál a tornász egyik kezén támaszkodik, másik kezével függ. Felemáskorláton és bordásfalon fordul elő. Példa a függőtámaszra a bordásfalon végezhető, speciális függőtámasz, a zászló (124. ábra).

GIMNASZTIKA



124. ábra

4.9.3. Mozgásos (dinamikus) elemek

A mozgásos elemek a test vagy testrészek hely-, illetve helyzetváltoztatását jelentik. 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 erőkifejtést 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 emelkedő és ereszkedő mozgásos erőelemeket.

A mozgásos erőelemek fajtái:

GIMNASZTIKA

- emelés,
- leengedés,
- ereszkedés,
- emelkedés,
  - emelkedés,
  - húzódás,
  - tolódás,
  - húzódás-tolódás.

Emelés. Az emelést gyakran használjuk a gimnasztika gyakorlatok közben.

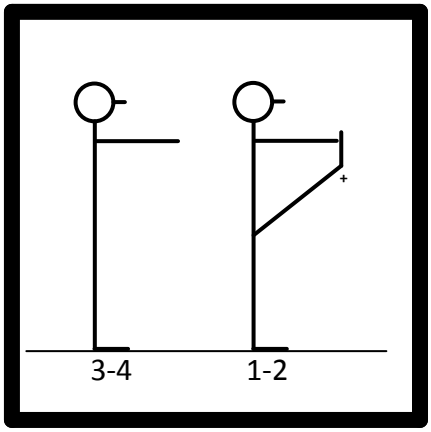
Emelésnek nevezzük a végtagok, kéziszerek, testrészek olyan lassú tempójú helyzetváltoztatását, amikor azok alacsonyabb kiinduló helyzetből magasabb befejező helyzetbe kerülnek (125. ábra). Az erőközlés a gyakorlat végrehajtása során folyamatos.

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

Néhány példa az emelésre.

- Kiinduló helyzet: alapállás
  Bal karemelés oldalsó középtartásba.
- Talajon terpeszállásból emelés fejállásba.
- Törzsdöntés helyzetéből törzsemelés.
- Mélytartásból súlyzóemelés magastartásba, mellső középtartáson keresztül.
- Fekvőtámaszból csípőemelés.
- Gyűrűn támasz ülőtartásból emelés kézállásba, nyújtott testtel és hajlított karral.
- Kiinduló helyzet: szögállás, mellső középtartás
  1–2. ütem: jobb lábemelés tenyérérintéssel,
  3–4. ütem: jobb lábleengedés kiinduló helyzetbe (125. ábra).

GIMNASZTIKA



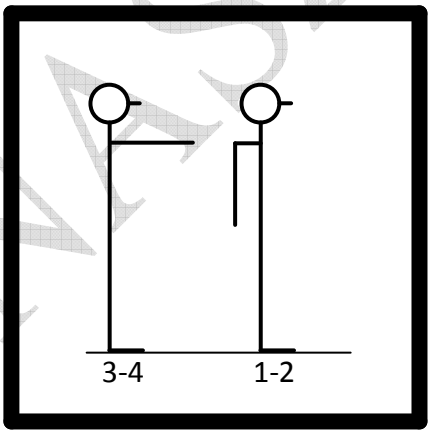
125. ábra

Leengedés. A leengedés olyan lassú tempójú (több ütemen keresztül végzett) mozgásos erőelem, amikor a törzs, a végtagok, a kéziszerek magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülnek (126. ábra). Az erőközlés ebből adódóan folyamatos. Lássunk egy példát.

Kiinduló helyzet: szögállás, mellső középtartás

1–2. ütem: karleengedés mélytartásba,

3–4. ütem: karemelés kiindulóhelyzetbe (126. ábra).



126. ábra

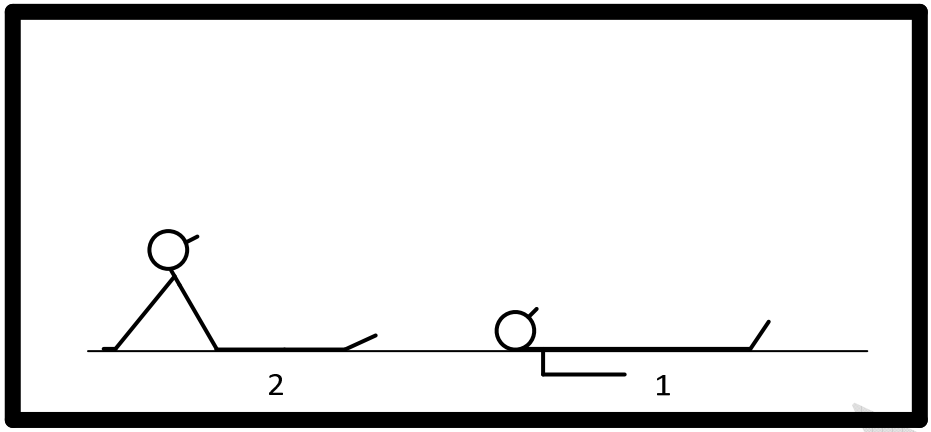
Ereszkedés. A tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú, a mozgás tehát állandó erőkifejtés közepette megy végbe (127. ábra). Lássunk egy példát.

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul

1–2. ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe,

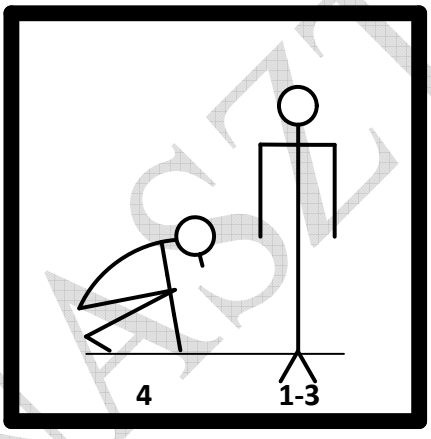
3–4. ütem: emelkedés kiinduló helyzetbe (127. ábra).

GIMNASZTIKA



127. ábra

Emelkedés. Az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő lassú, vagy közepes tempójú, felfelé irányuló mozgása Pl.: guggolótámaszból emelkedés alapállásba (128. ábra).



128. ábra

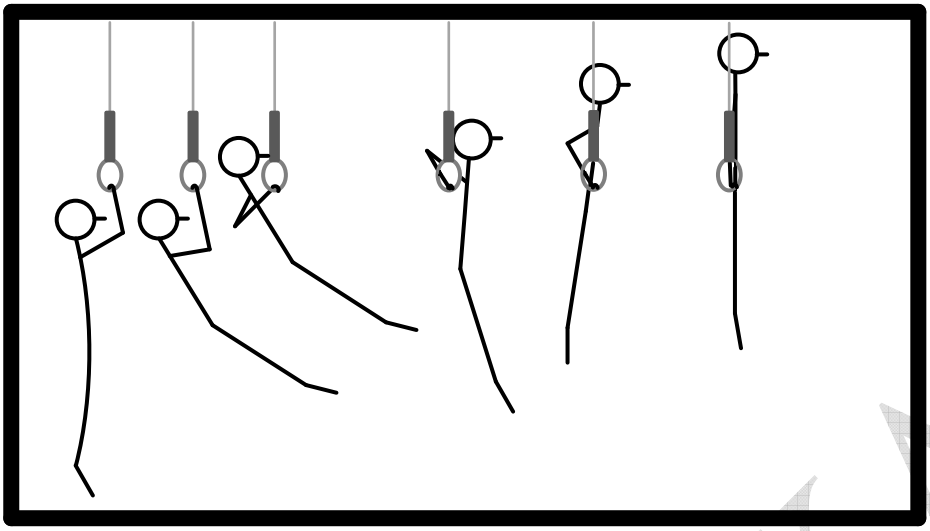
Az emelkedés sajátos formái szereken: húzódás, tolódás, húzódás–tolódás.

Húzódás: függésben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatás. Ide sorolható pl. a kelepfelhúzódás is.

Tolódás: hajlított támaszból történő, lassú tempójú karnyújtás.

Húzódás-tolódás: a tornász függésben húzódást végez, onnan tolódással kerül támaszba. Lényegében a húzódás és tolódás összekapcsolását jelenti (129. ábra).

GIMNASZTIKA



129. 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, amelynek végrehajtása dinamikus és nagy kiterjedésű, folyamatos, megszakítás nélküli és olyan benyomást keltő, mintha semmiféle fizikai erő nem lenne szükséges bemutatásukhoz.

A mozgásos lendületi elemek főbb csoportjai (felsorolás):

- lendítés,
- lengetés,
- lebegtetés,
- húzás,
- csúsztatás,
- hajlítás,
- nyújtás,
- döntés,
- dőlés,
- fordítások,
- forgatás,
- fordulat,
- forgás,
- átfordulás,

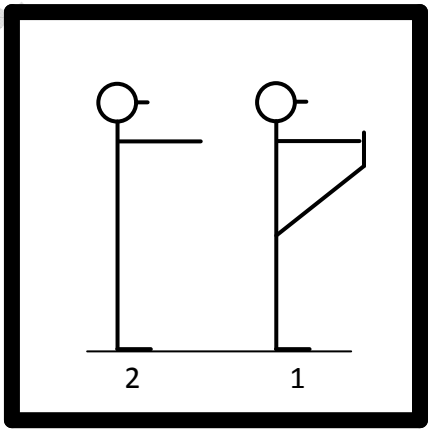
GIMNASZTIKA

– összetett törzsmozgások,
– utánmozgások,
– rugózás,
– helyzetcsere,
– szökdelések,
– ugrás,
– gurulás,
– helyváltoztatás,
– utánlépés,
– keresztlépés,
– testsúlyáthelyezés,
– mászás,
– dobás.

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 főirányba, vagy rézsútos irányba végezhető a lendítés.

Pl.:

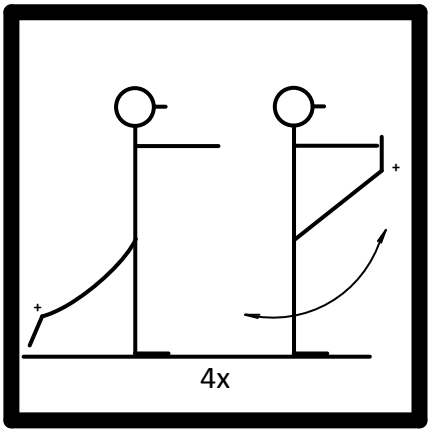
– oldalsó középtartásból karlendítés magastartásba;
– alapállásból, mellső középtartáson át karlendítés magastartásba;
– szögállás mellső középtartásból láblendítés előre (130. ábra).



130. ábra

GIMNASZTIKA

Lengetés. Amikor egy lendítést összekötünk egy ellenkező irányú lendítéssel, és ezt folyamatosan ismételjük, lengetésről beszélünk (131. ábra).

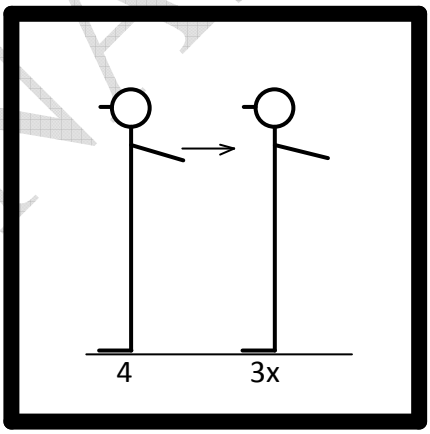


131. ábra

Lebegtetés. A kar oldalsó középtartásban végzett kismértékű le- és felvégzett, többnyire gyors tempójú mozgása, mozgatása a lebegtetés.

Húzás. Elsősorban végtagokkal végezhető mozgások. Különböző kiindulóhelyzetből az antagonista izmok összehúzódásával az adott ízületben mozgáshatárig végzett mozgások (132. ábra). Külső segítséggel is végezhetők.

Pl.: oldalsó középtartásban karhúzás hátra háromszor.



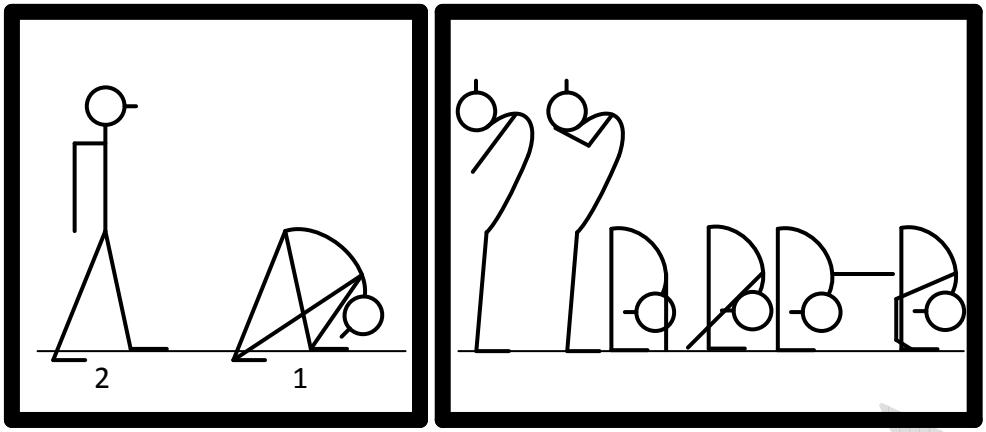
132. ábra

Csúsztatás. A végtagoknak a talajon, vagy a szeren súrlódással, a talaj vagy a szer folyamatos érintésével történő elmozdítása.

Pl.: nyújtott ülésből láb csúsztatása balra, hason fekvésbe.

Hajlítás. Az ízületeket áthidaló izmok összehúzódásakor, az ízületekbe csatlakozó testrészek (csontok) közeledése, például karhajlítás, törzshajlítás stb. (133. ábra). Törzshajlításkor a gerincoszlop ívben hajlik meg, és végezhető minden irányba.

GIMNASZTIKA



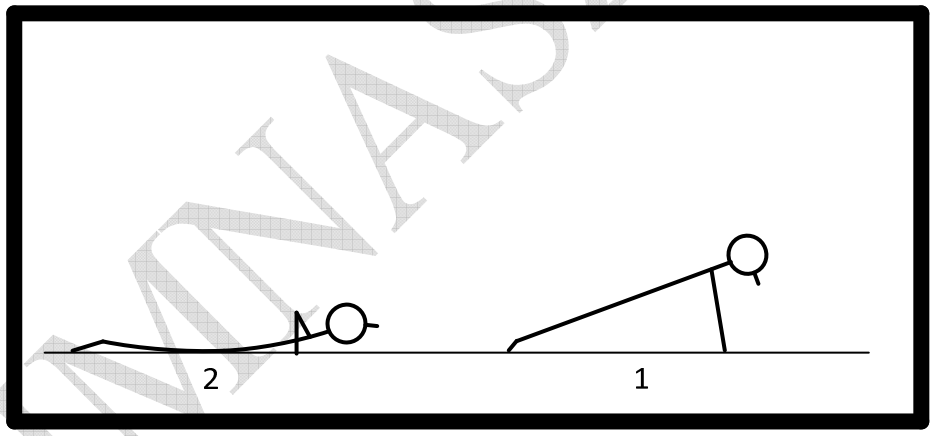
133. ábra

Nyújtás. Az ízületekbe csatlakozó testrészek távolodása, a hajlított ízület nyújtását jelenti (134. ábra).

Pl. mellheztartásból karnyújtás oldalsó középtartásba.

Pl. Kiinduló helyzet: hasonfekvés

1. ütem: karnyújtás fekvőtámaszba;
2. ütem: karhajlítás kiinduló helyzetbe.



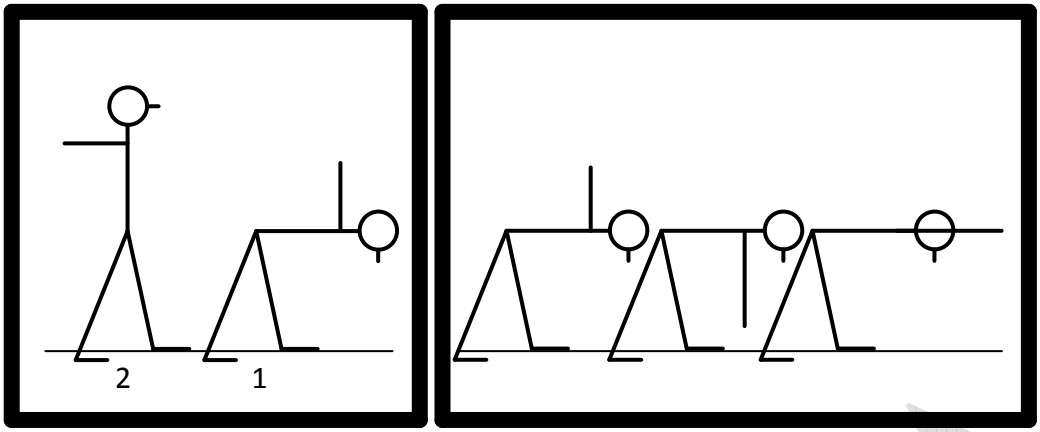
134. ábra

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 (135. ábra). Az előre történő törzsdöntés kiterjedését fokokban határozzuk meg (45°, 90°, 135°stb.).

Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

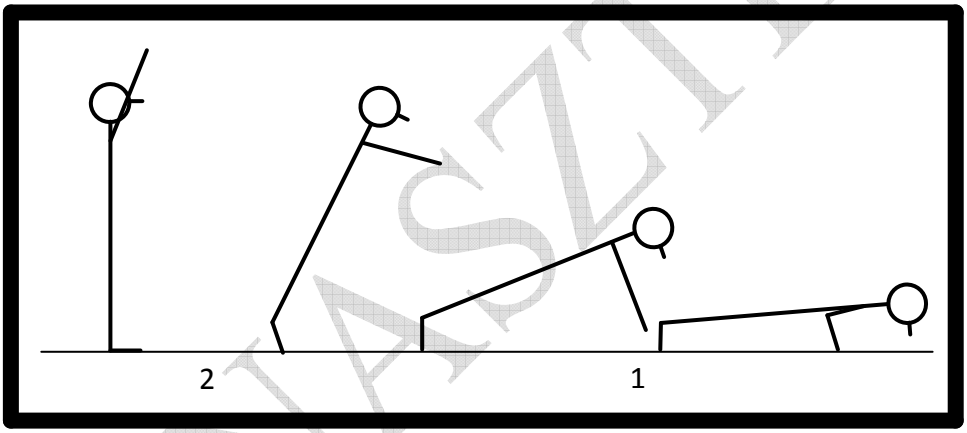
1. ütem: törzsdöntés;
2. ütem: kiinduló helyzet (135. ábra).

GIMNASZTIKA



135. ábra

Dőlés. Állásból, vagy térdelésből, nyújtott testtel végzett esészerű mozgás (136. ábra). Állásból a hátradőléseket csípőben hajlított testtel végezzük.



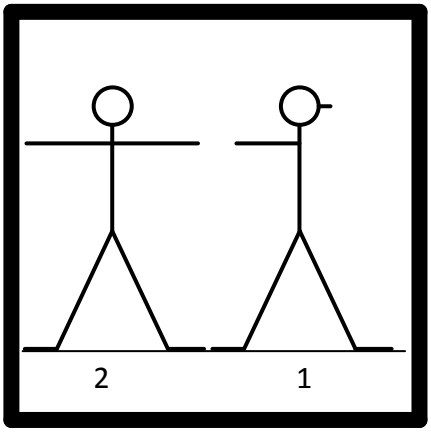
136. ábra

Fordítások. A testrészek és/vagy a végtagok hosszúsági tengely körüli egyirányú elmozdulását jelenti, lehetőleg mozgáshatárig (137. ábra). Végezhetünk törzsfordítást, fejfordítást, karfordítást, lábfordítást.

Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1. ütem: törzsfordítás balra,
2. ütem: kiinduló helyzet.

GIMNASZTIKA



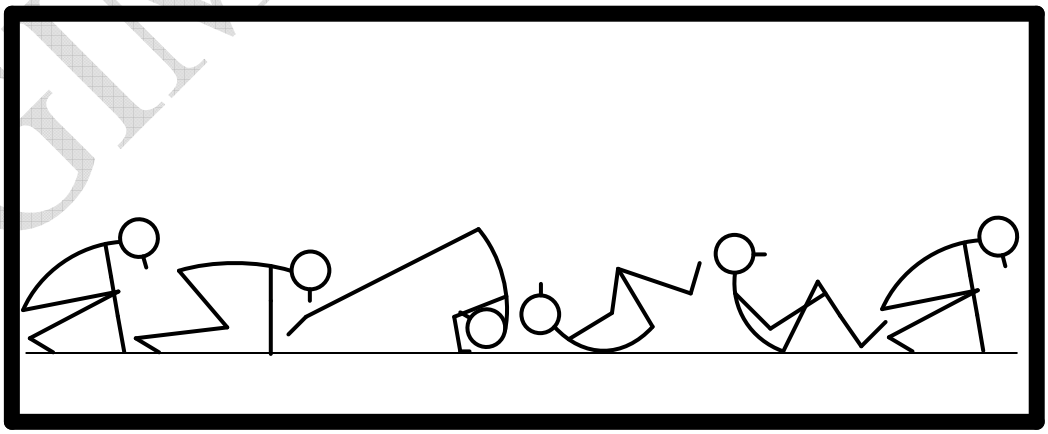
137. ábra

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 mentén egész testtel végrehajtott elmozdulás. Kiterjedése lehet 90°, 180°, 270°, 360°. (Pl. balra át, hátra arc).

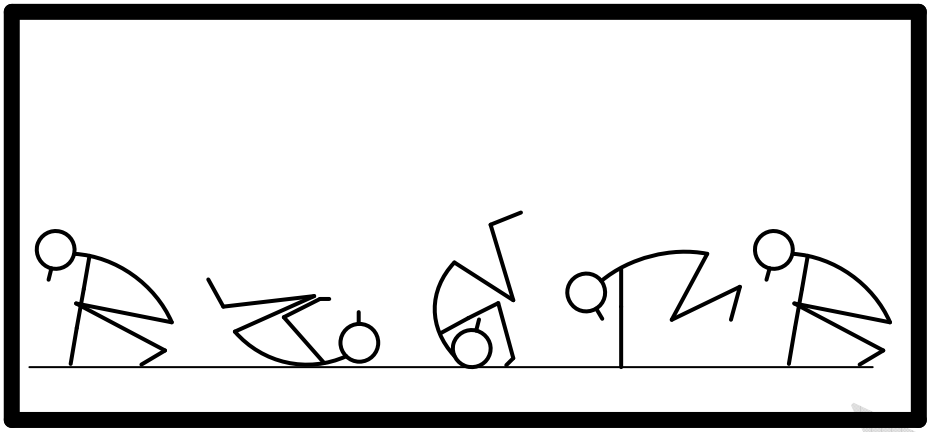
Forgás. A test hosszúsági tengelye körüli többszörös teljes fordulatot jelent, tehát a 360 foknál nagyobb terjedelmű fordulatot. A gimnasztikában viszonylag ritkán előforduló mozgás.

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 testrészről történik, amelyen az átfordulás közben támaszkodunk. Gimnasztika gyakorlatokban egyszerűbb változatait használjuk (pl. guruló átfordulás előre [138. ábra], guruló átfordulás hátra [139. ábra], kézenátfordulás balra/jobbra), a bonyolultabbak (pl. szabadátfordulások) inkább a bemutató tornában, tornaünnepélyeken fordulnak elő.



138. ábra

GIMNASZTIKA



139. ábra

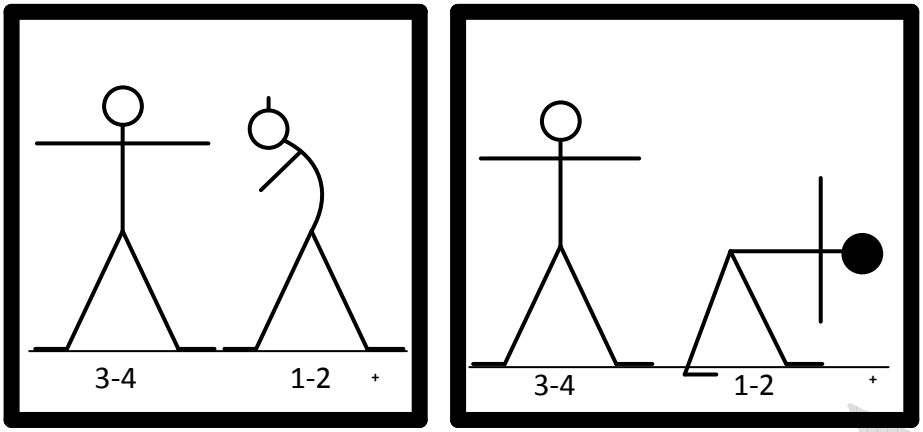
Az átfordulások fajtái:

- Guruló átfordulások:
  - előre,
  - hátra;
- fejenátfordulás;
- kézenátfordulások:
  - kézenátfordulás,
  - kézenátfordulás hátra,
  - kézenátfordulás hídon át,
  - repülő kézenátfordulás (cigánykerék),
  - runder;
- szabadátfordulások:
  - előre,
  - hátra,
  - oldalra,
  - zsugorban,
  - csípőben hajlított testtel,
  - nyújtott testtel.

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

Összetett törzsmozgások. A törzshajlítás, törzsfordítás és a törzsdöntés közül két alapforma egyidejű összekapcsolását jelenti (140. ábra). Végezhetünk fordításban hajlítást, hajlításban fordítást, döntésben fordítást, fordításban döntést.

GIMNASZTIKA



140. ábra

Utánmozgások. A már ismertetett mozgások kis kiterjedéssel történő közepes tempójú ismétlődő végrehajtása.

Pl.: törzshajlítás előre háromszor.

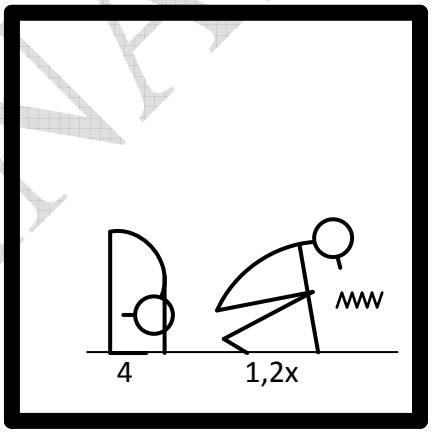
Rugózás. Térdízületekben, vagy csípőízületben végrehajtott után mozgás (141. ábra).

Pl. Kiinduló helyzet: törzshajlítás előre, talajérintéssel

1. ütem: térdhajlítás guggolótámaszba;

2–3. ütem: térdrugózás kétszer;

4. ütem: térdnyújtás kiinduló helyzetbe.

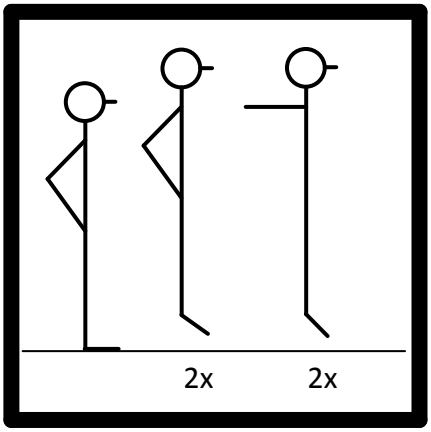


141. ábra

Helyzetcsere. A gimnasztika gyakorlatok során a végtagok helyzetének megcserélését jelenti.

Szökdelések. Kis, vagy közepes magasságú, folyamatosan (ciklusosan) ismétlődő súlypontemelkedés (142. ábra). Végezhető helyben, és helyváltoztatással. Egy szökdelést szökkenésnek nevezünk.

GIMNASZTIKA

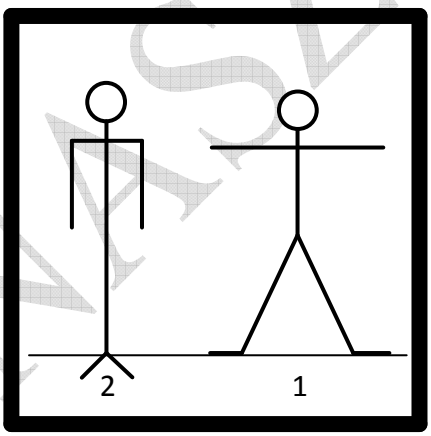


142. ábra

Ugrás. Maximális, vagy szubmaximális egyszeri súlypontemelkedés. Végrehajtható helyben és helyváltoztatással (143. ábra).

Pl. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. ütem: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: ugrás kiinduló helyzetbe.



143. ábra

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

Helyváltoztatás. Valamilyen statikus helyzetből az egész testtel végrehajtott elmozdulás. (történhet az elmozdulás horizontálisan, és vertikálisan). A leggyakrabban előforduló helyváltoztatás a járás és a futás. Ha végrehajtása a szokásostól eltér, arra a szaknyelvi leírásban mindig utalni kell.

Pl.: lábujjon járás.

Utánlépés. Balra, vagy jobbra történő lépés után a kilépő láb mellé zárjuk a másikat.

GIMNASZTIKA

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.

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

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

GIMNASZTIKA

4.10. A gimnasztika szaknyelv alapelvei

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

- Az egységesség elve.
- A legjellemzőbb sajátosság elve.
- A gimnasztikai gyakorlatok 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. 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 rövidség érdekében elegendő csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket megjelölni.

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, amelyikkel 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 kifejezésben benne foglaltak, miszerint a mozgást lendületesen, élénk tempóban szükséges végrehajtani.

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

GIMNASZTIKA

(Pl. váltogatott karlendítés előre.)

A fogásmódot csak akkor szükséges megnevezni, ha az a megszokottól eltér (pl. tornabotnál, bordásfalnál a legjellemzőbb fogásmód a felsőfogás). Ha ettől eltérő a fogásmód, akkor meg kell határozni (pl.: nyújtón függés alsófogással).

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 gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei és szabályai

A szaknyelv harmadik alapelve a gimnasztikai gyakorlatok *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 gimnasztikai gyakorlatok leírása meghatározott sorrendben történik, mégpedig:

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. gyakorlat blokk

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok

Az alcím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

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

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

GIMNASZTIKA

Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

A **mozgásütem** vagy **ütemcsoport** számának, sorszámának jelölése. Az ütem vagy ütemcsoport száma után kettőspontot teszünk.

Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer,

3–4.ütem: az 1–2. ütem ellenkezőleg.

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

- meg kell nevezni a test és 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 is, amennyiben az szükséges.

Jelölni kell 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 gimnasztikai gyakorlatok leírása során pontosan jelölni kell az **elemek 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 ezen kívül 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.

GIMNASZTIKA

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 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 **befejező helyzet**et kell megnevezni. A befejező helyzet után pontot kell tenni. A gyakorlat befejezését 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 a térdízületi hajlítókra
Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás
1–2. ütem: törzshajlítás előre és bokafogás;
3–4. ütem: törzshúzás a láb közé;
5–7. ütem: mozgásszünet;
8. ütem: törzsemelés kiinduló helyzetbe.
2. gyakorlat: nyújtó hatású a csípőízületi közelítő izmokra
3. gyakorlat:…

2. gyakorlatblokk
Keringésfokozó gyakorlatok:…

A társas, a kéziszer és egyéb szergyakorlatok szakleírása

Társas gyakorlatok szakleírása

GIMNASZTIKA

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

Minden esetben utalni kell a gyakorlatban résztvevők számára.

A kiinduló helyzet meghatározásakor mindig utalni kell a gyakorlatban résztvevők 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 egyvonalban.

Oldalpár. A tanulók egymás mögött állnak, a mélységi tengelyük van egy vonalban.

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

Ha a társas gyakorlatban résztvevők egyidőben 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 ütemének leírása és a pontosvessző után a „szerepcserével is” kifejezéssel utalunk rá *(Vonáné, 1999).*

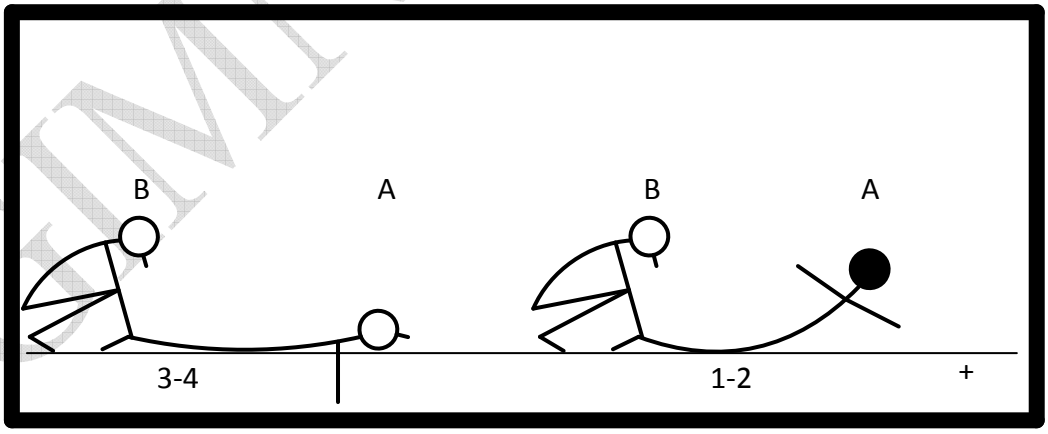
Példa a társas gyakorlat szakleírására.

Erősítő hatású páros hátgyakorlat

Kiinduló helyzet: A hason fekvés, oldalsó középtartás, B mögötte guggolótámasz, fogás A bokáján

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

3–4. ütem: törzsleengedés kiinduló helyzetbe; ellenkezőleg és szerepcserével is (144. ábra).



144. ábra

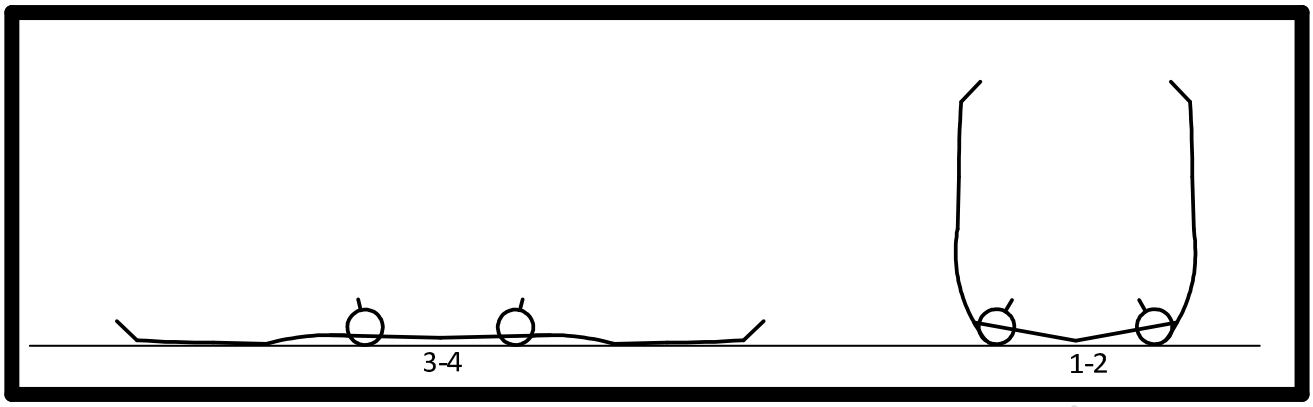
Erősítő hatású páros hasgyakorlat

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

1–2. ütem: emelés tarkóállásba;

3–4. ütem: ereszkedés kiindulóhelyzetbe (145. ábra)

GIMNASZTIKA



145. ábra

Eszközzel végzett gyakorlatok szakleírása

Az eszközzel végzett gimnasztika gyakorlatok (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 szakleírásnál törekedni kell arra, hogy a gyakorlatok a szer jellegének megfelelőek legyenek, ne pedig az adott szerrel a kézben végzett szabadgyakorlatok.

Kéziszergyakorlatok szakleírása

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

Kéziszergyakorlatoknál, ha az eszköz a kézben van, nincs alapállás, csak szögállásról beszélünk, hozzátéve a kéziszert (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.

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

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

Homokzsák: a két fülét fogjuk.

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

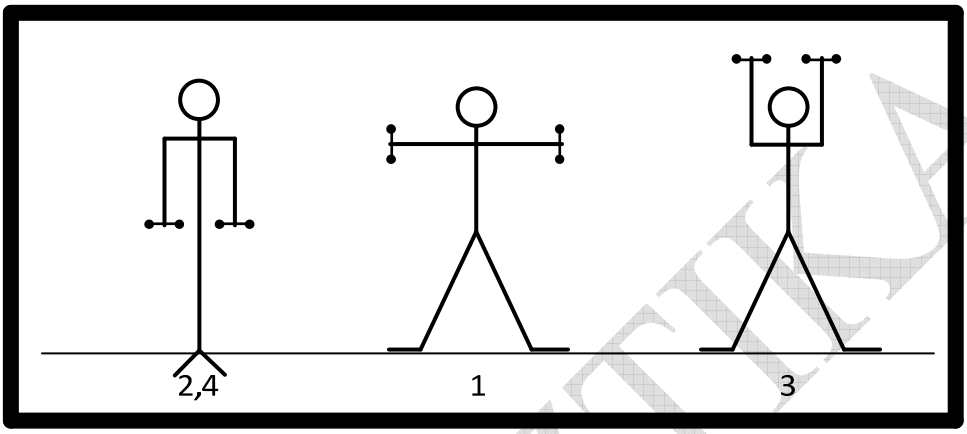
Példa a kéziszergyakorlat szakleírására.

GIMNASZTIKA

Erősítő hatású kar és lábgyakorlat kézisúlyzóval

Kiinduló helyzet: szögállás, súlyzó mélytartásban

1. ütem: ugrás terpeszállásba, súlyzólendítéssel oldalsó középtartásba;
2. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe;
3. ütem: ugrás terpeszállásba, súlyzólendítéssel magastartásba;
4. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe (146. ábra).



146. ábra

Erősítő hatású tömöttlabda gyakorlat

Kiinduló helyzet: szögállás, labda mélytartásban

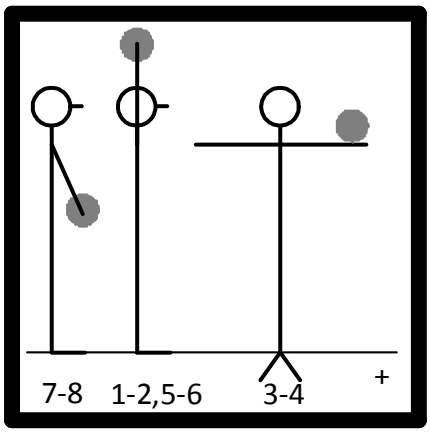
1–2. ütem: labdaemelés nyújtott karral magastartásba;

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

5–6. ütem: labdaemelés magastartásba;

7–8. ütem: kiinduló helyzet;

9–16. ütem: az 1–8. ütem ellenkezőleg (147. ábra).



147. ábra

GIMNASZTIKA

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 gimnasztika szaknyelv második alapelve, a legjellemzőbb sajátosság elve!).

Bordásfal gyakorlatoknál 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 irányszó alkalmazása.

Példa az egyéb szergyakorlatok szakleírására

Erősítő hatású hasgyakorlat bordásfalon.

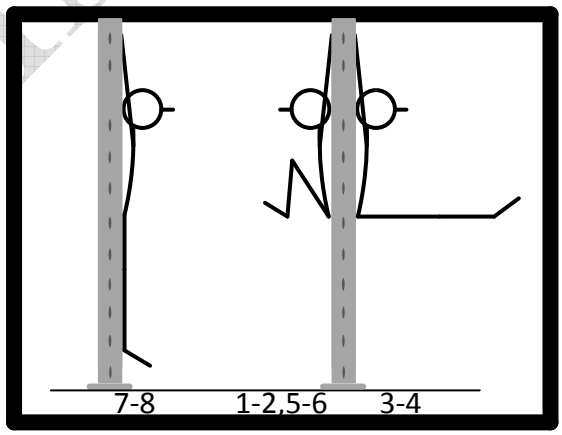
Kiinduló helyzet: hátsó függés a bordásfal legfelső fokán

1–2. ütem: magas térdemelés;

3–4. ütem: lábnyújtás vízszintes helyzetbe;

5–6. ütem: mint az 1–2. ütem;

7–8. ütem: lábleengedés kiindulóhelyzetbe (148. ábra).



148. ábra

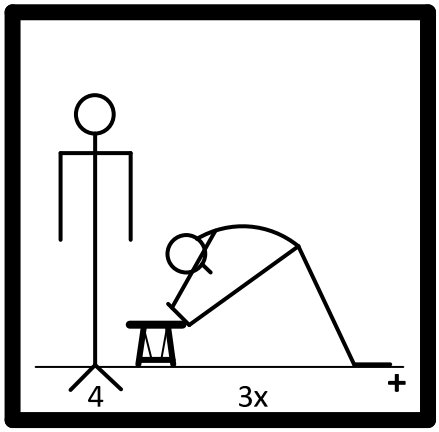
Erősítő hatású hátgyakorlat tornapadon

Kiinduló helyzet: bal harántállás

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

GIMNASZTIKA

4. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe; ellenkező kiinduló helyzetből is. (149. ábra).



149. ábra

4.10.3.2. A gyakorlatok rajzírása

A gimnasztikai gyakorlatok 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 az XX. század közepétől jelen van a sportszakember képzésben. Egyszerű, közérthető és praktikus. A rajzírás és rajzolvasás a sportszakember számára olyan, mint a zenész számára a kottaírás és 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 készíthetünk, ahol a bemelegítést és a különböző képességfejlesztő 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 gimnasztika gyakorlatok leggyorsabb lejegyzési lehetősége.

A rajzírás jól felhasználható a tanmenet- és óravázlat készítésénél, gyakorlatsorozatok tervezésénél, de gyakorlatgyűjtésre is kiváló. A gimnasztikai rajzírás előnyei csak akkor hasznosulnak,

GIMNASZTIKA

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 kéziszer és egyéb szergyakorlatok 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, amit 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.

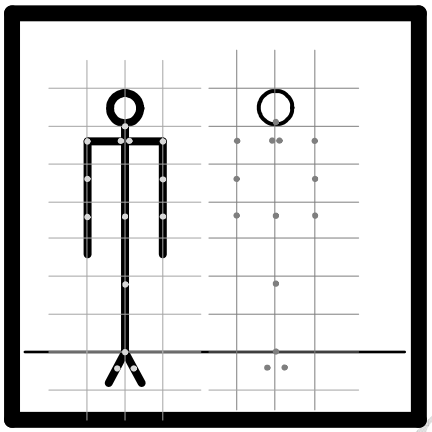
4.10.3.2.2. Testarányok

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

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. A négyzetrácsos lapon egy kocka a fej, hat kocka a nyak, a törzs és a láb együtt. A törzs hossza a nyakkal együtt 2,5 négyzet; a láb 3,5 négyzet; a kar 2,5 négyzet *(Kerezsi, 1992).*

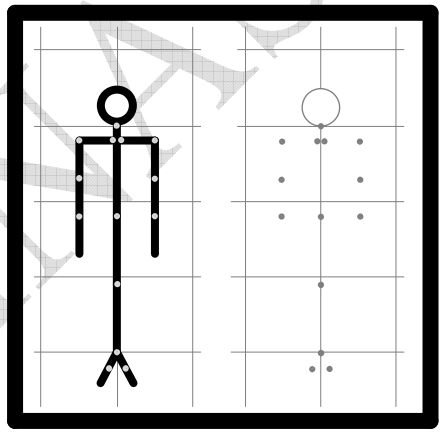
GIMNASZTIKA

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 (150. ábra).



150. ábra

A helykihasználás és az átláthatóság miatt a fenti arányokat 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 (151. ábra).



151. 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 könyök és a térd 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.

GIMNASZTIKA

4.10.3.2.3. A test ábrázolása

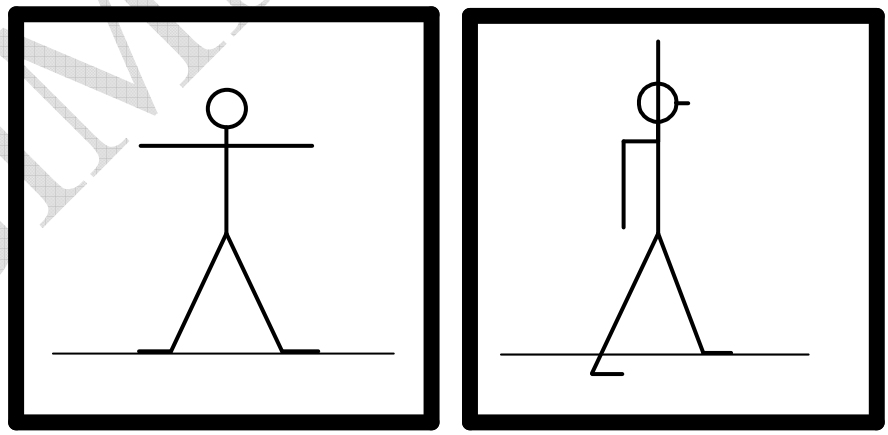
A rajzírásnál a testet tetszés szerint rajzolhatjuk *elölnézetben, hátulnézetben, oldalnézetben*, és *felülnézetben*, attól függően, hogy melyikkel tudjuk a test helyzetét, vagy a mozgást a legszemléltetőbb módon kifejezni. A gyakorlatok rajzírása folyamatában még nem jelent fordulatot, ha az egyik alakot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

Elölnézetben 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 szembenállók esetében.

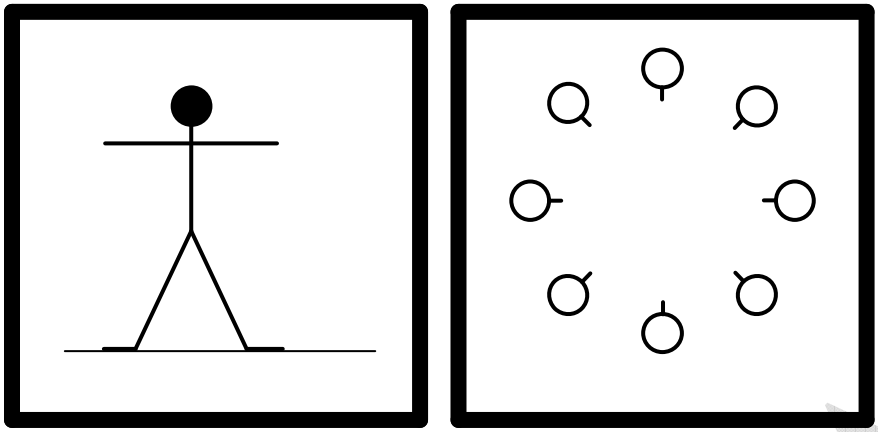
Oldalnézet esetében a fejen jelöljük a tekintet irányát egy kis vonalkával (orr), valamint a lábfej vonalra történő megrajzolásával.

Hátulnézetben 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 elölnézet 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 lehet szükséges (152. ábra).

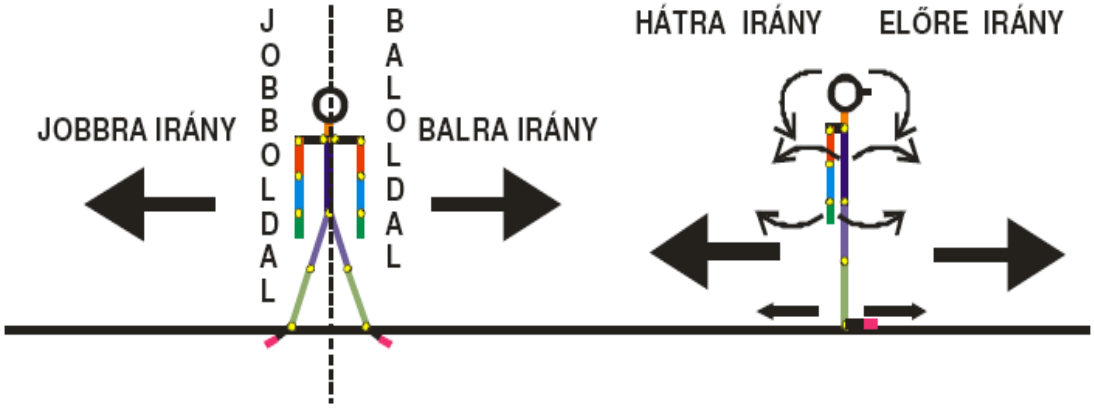


GIMNASZTIKA



152. ábra

Az oldalak és irányok elnevezése az elölnézet és az oldalnézet esetében a 153. ábrán tanulmányozható, *Metzing 2010 nyomán*.



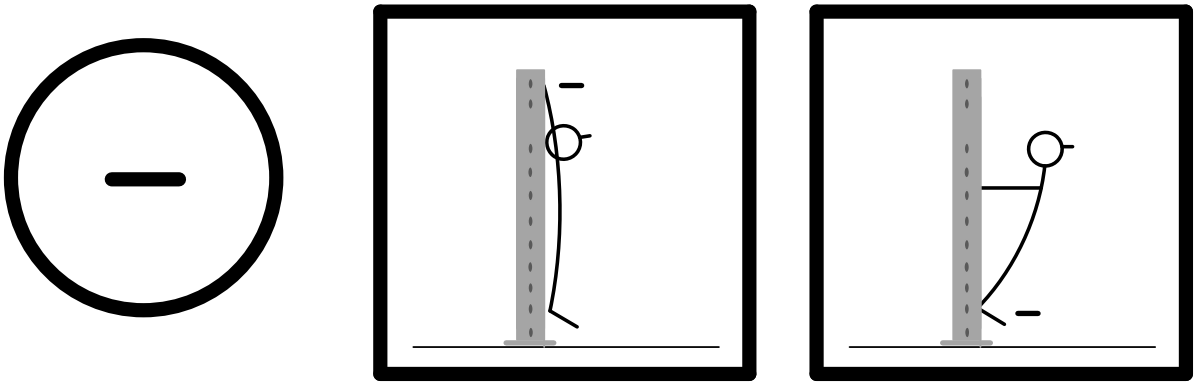
153. ábra (Forrás: Metzing, 2010)

4.10.3.2.4. A rajzírás jelrendszere

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

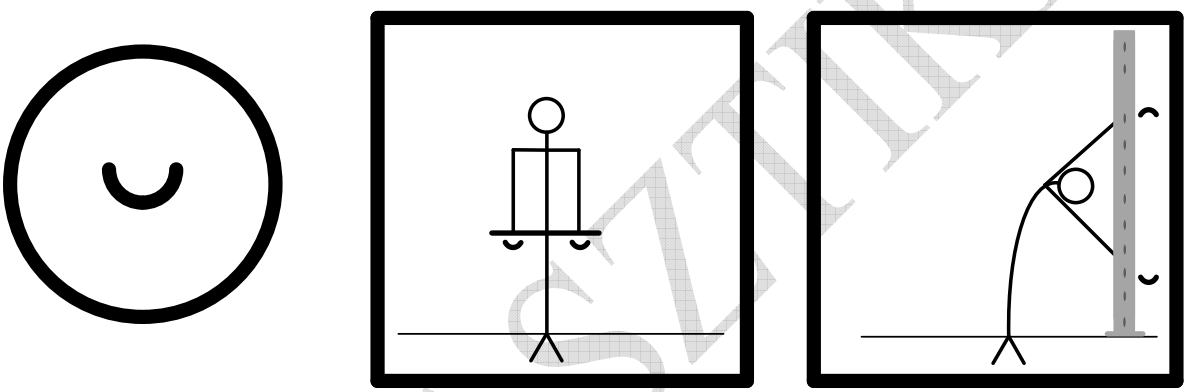
Talajvonal felett alkalmazott jelek

Vízszintes vonal: zárt állást, vagy zárt fogást jelent (154. ábra).



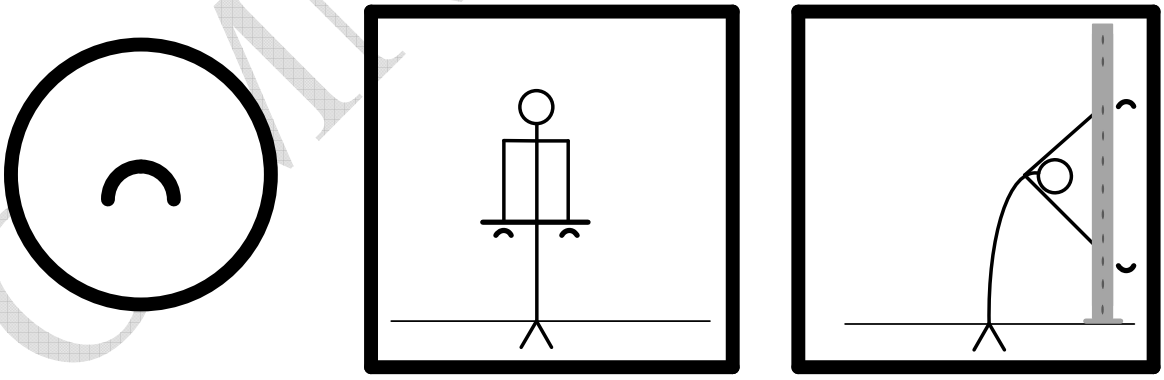
154. ábra

Félkörív lefelé: az alsófogást jelzi (155. ábra).



155. ábra

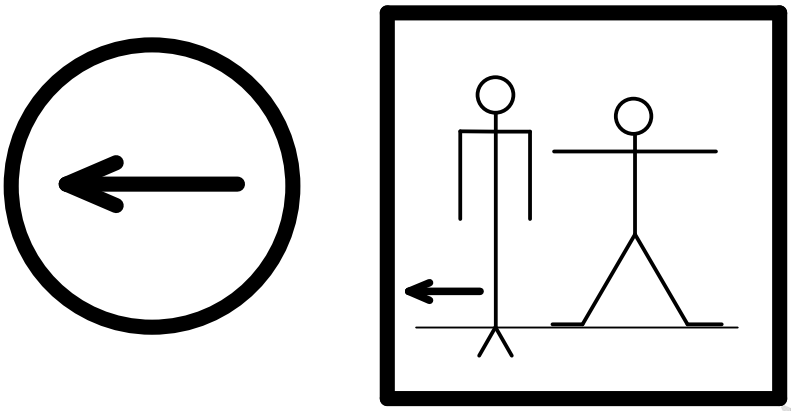
Félkörív felfelé: a felsőfogás jele (156. ábra).



156. ábra

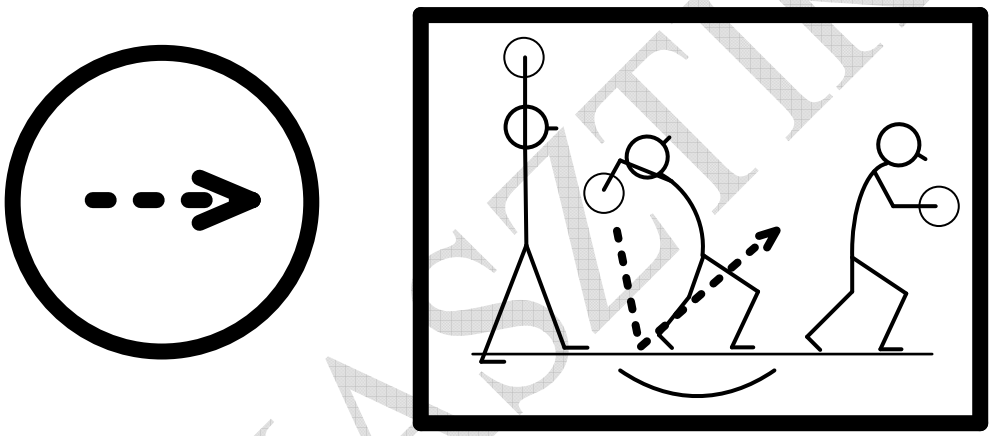
Vonal nyíllal: a mozgás megindításának irányát jelzi, ha az a rajzból nem derül ki (157. ábra).

GYMNASZTIKA



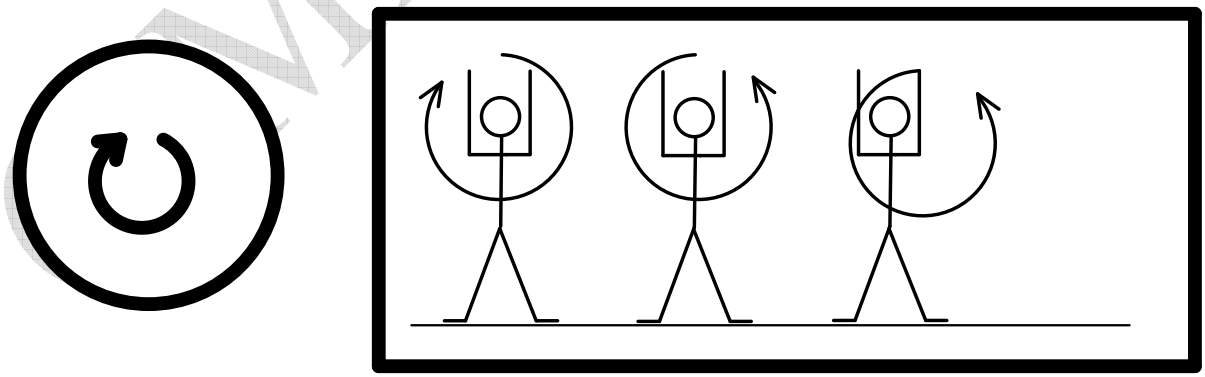
157. ábra

Szaggatott vonal nyíllal: a szer önálló útját jelöli, pl. labda dobása esetén (158. ábra).



158. ábra

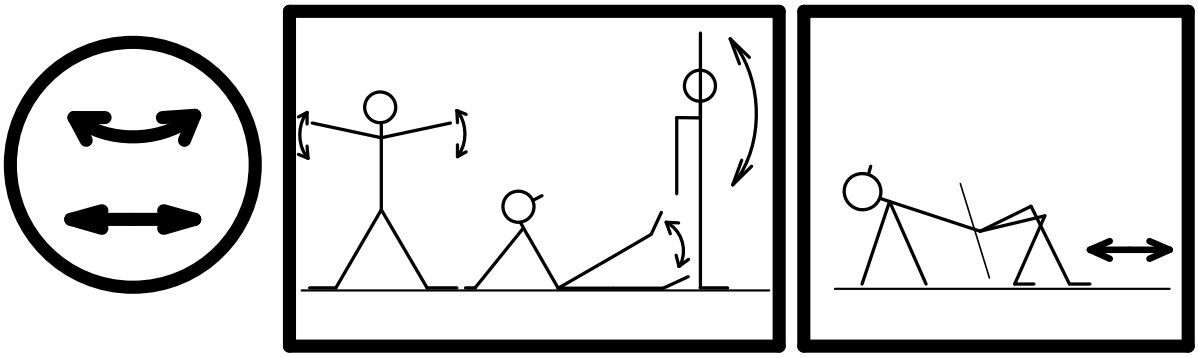
Körív nyíllal: a körzések irányának jelzésére szolgál (159. ábra).



159. ábra

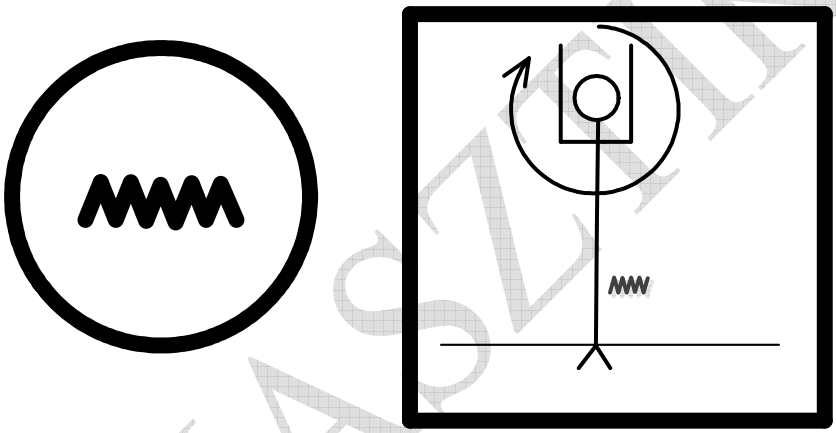
Félkörív, vagy vonal, mindkét végén nyíllal: a helyzetcserét és a lebegtetést jelenti (160. ábra).

OMNASZTIKA



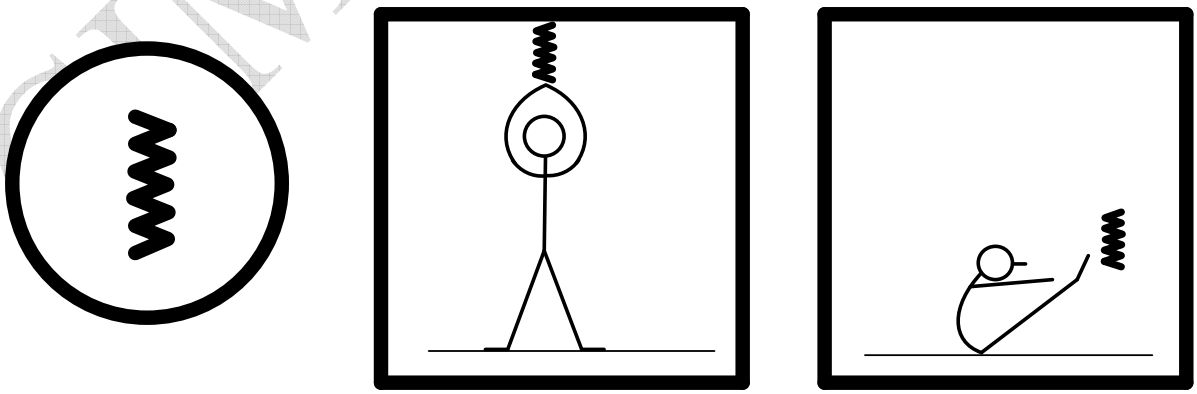
160. ábra

Vízszintes cikcakk vonal: a rugózás jelölésére szolgál, ha az a rajzból nem derül ki, vagy ha az más mozgással együtt kerül végrehajtásra (161. ábra).



161. ábra

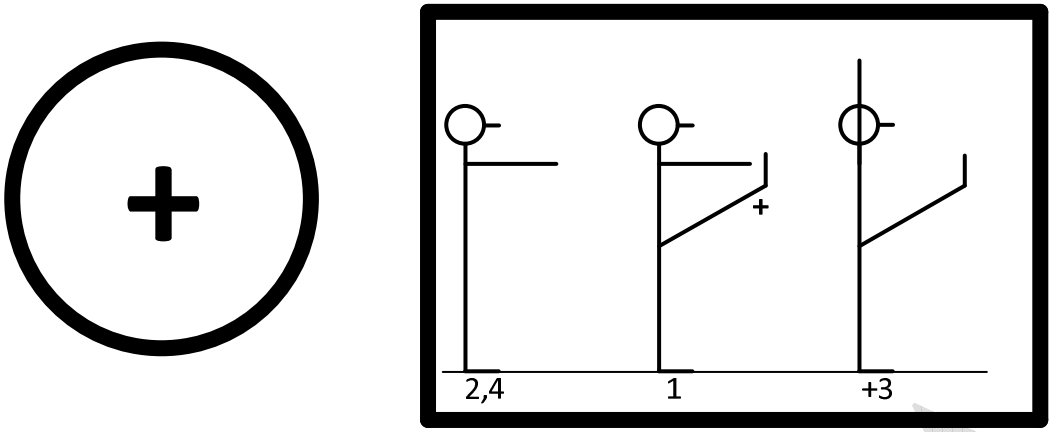
Függőleges cikcakk vonal: tapsot, vagy a boka összeütését jelenti. Az érintett végtag fölé, vagy mellé rajzoljuk (162. ábra).



162. ábra

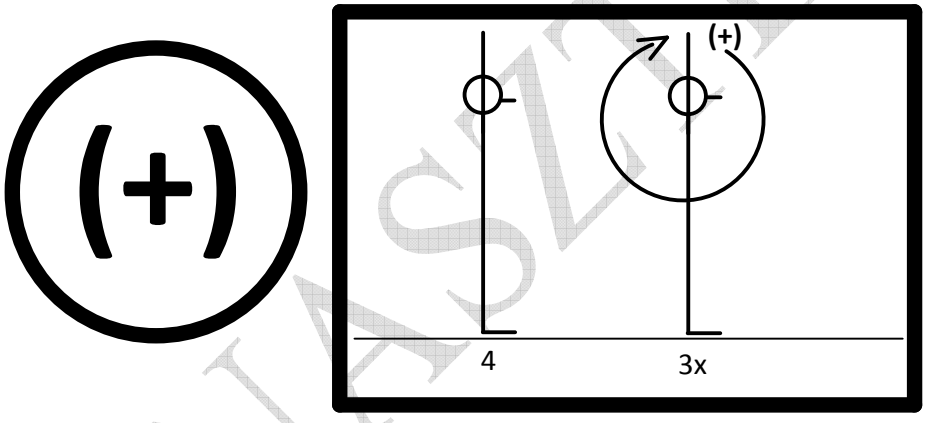
Összeadás jele: a talajvonal felett, a végtag mellett a jobb végtagot jelenti (163. ábra).

GIMNASZTIKA



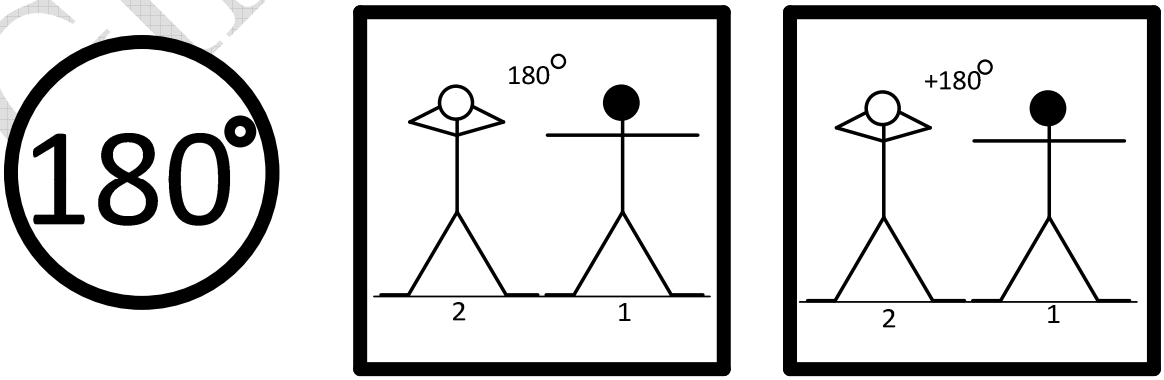
163. ábra

Összeadás jele zárójelben: a jobb végtag mozdulatlan, helyben marad, csak a bal végtag végzi a mozgást (164. ábra).



164. ábra

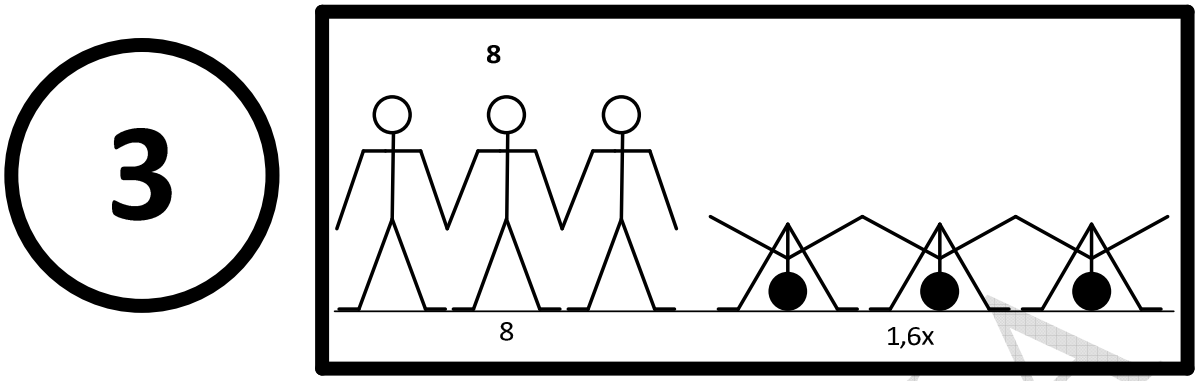
Talajvonal feletti, 45-tel osztható szám: a balra végzett fordulat nagyságát jelzi, ha előtte összeadás jele van (+180), a fordulatot jobbra kell végezni (165. ábra).



165. ábra

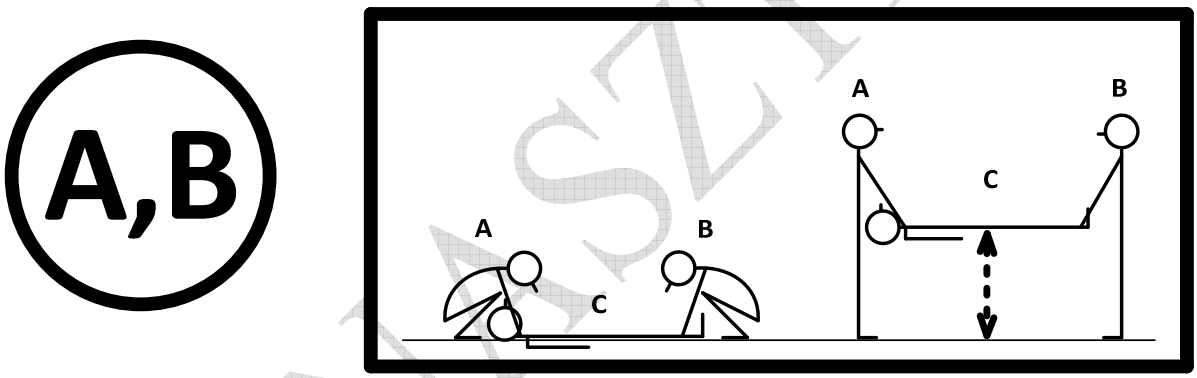
GIMNASZTIKA

A „figurák”, bábuk feletti szám: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban résztvevők számát adja meg (166. ábra).



166. ábra

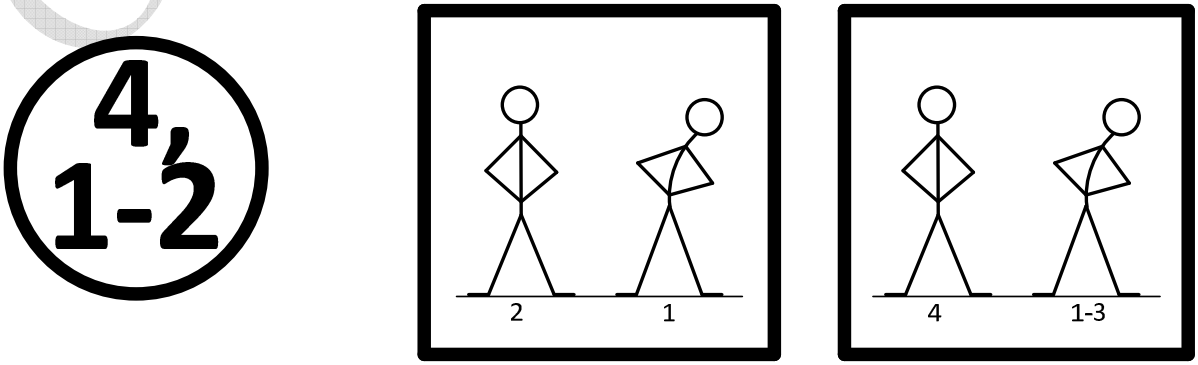
„A, B” **A „figurák”, bábuk feletti nagybetű**: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban a különböző feladatokat végző tanulókat jelzi (167. ábra).



167. ábra

A talajvonal alatt alkalmazott jelek

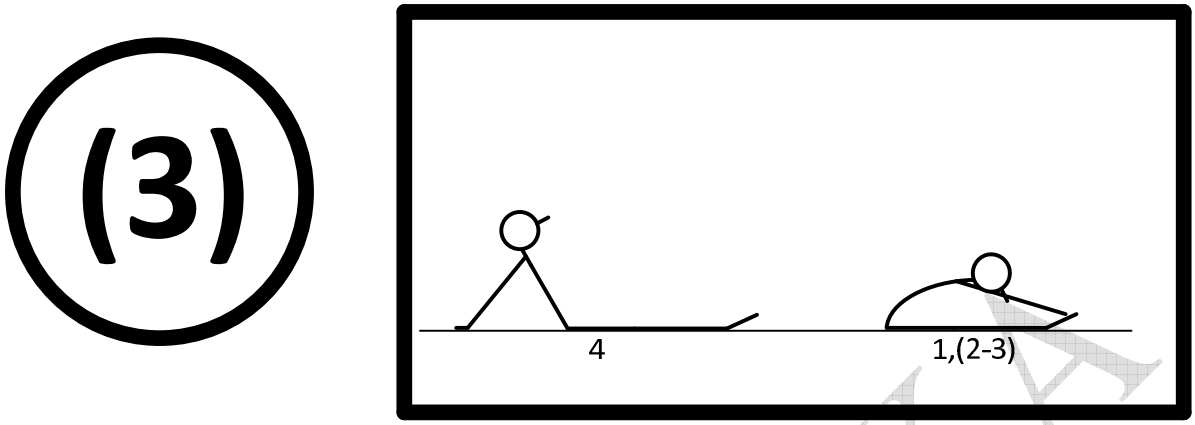
Talajvonal alatti szám: az ütemszámot jelző szám. A kötőjellel alkalmazott szám azt jelzi, hogy hány ütemen keresztül tart a mozgás (lassú tempó, 168. ábra).



168. ábra

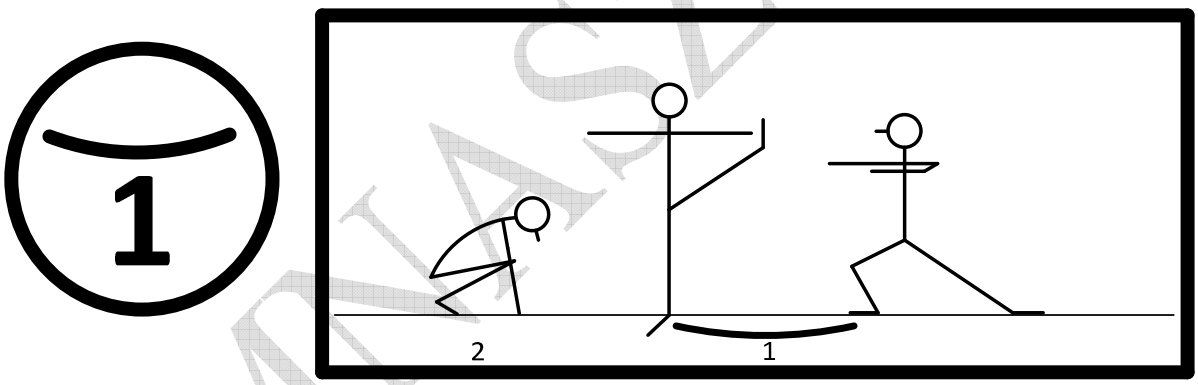
GIMNASZTIKA

Talajvonal alatti szám zárójelben: a jelzett ütemek alatt mozgásszünetet jelent (169. ábra).



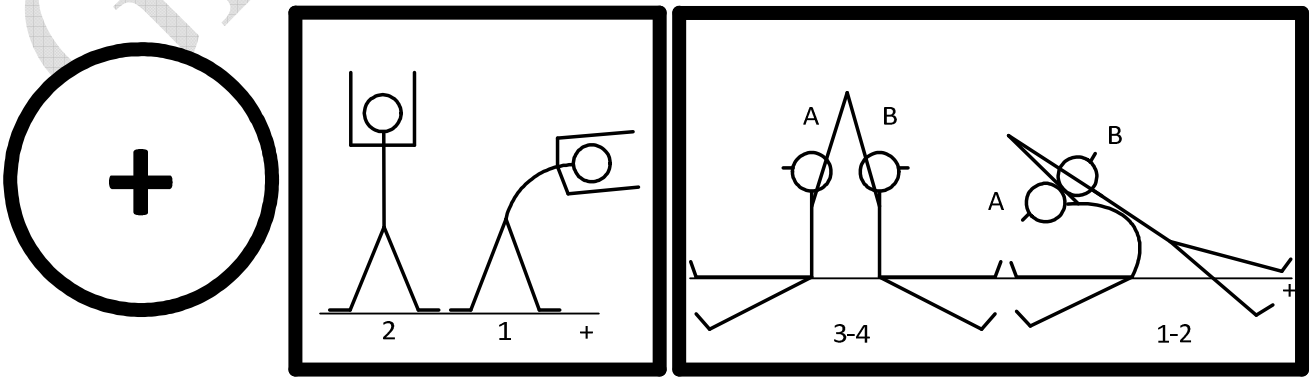
169. ábra

Talajvonal alatti szám összekötő ívvel: ha egy mozgás egy rajzzal nem fejezhető ki, és egy ütem alatt több kerül végrehajtásra, a két, vagy több figurát a talajt jelző vonal alatt összekötjük egy ívvel. Az ütemszám az ív alá kerül (170. ábra).



170. ábra

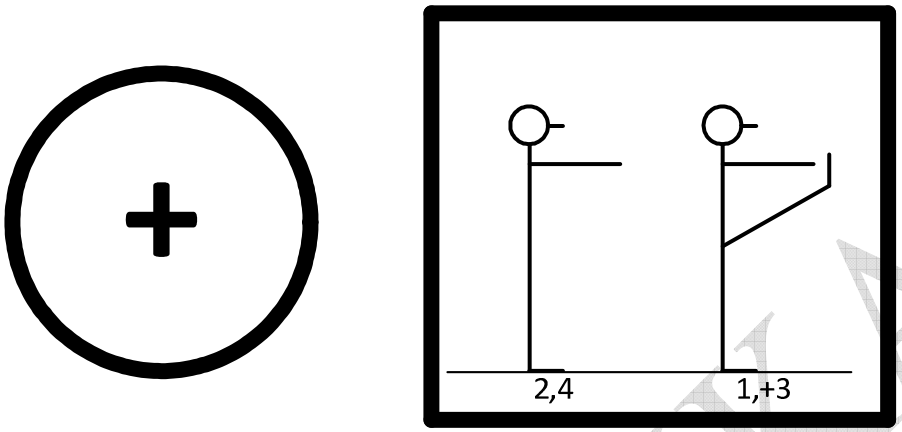
Összeadás jele a talajvonal alatt, a gyakorlat végén: az egész gyakorlatot ellentétes oldalra is meg kell ismételni, de jelent szerepcserét is társas gyakorlatoknál (171. ábra).



171. ábra

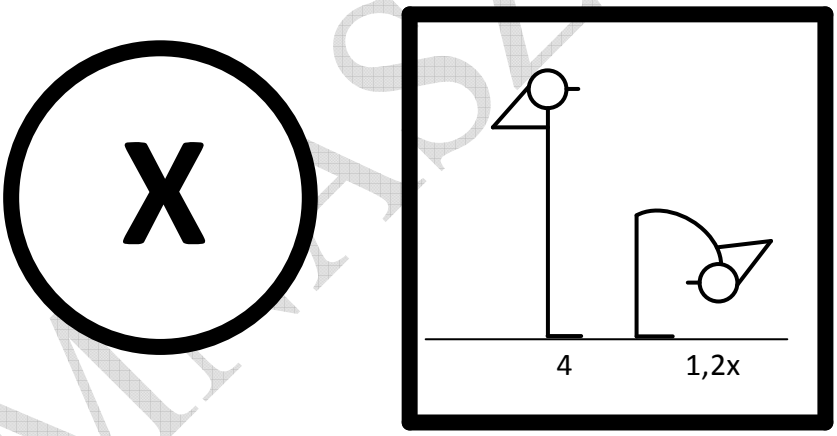
GIMNASZTIKA

Összeadás jele a talajvonal alatt, az ütemszám előtt: az adott ütemben a mozgás ellentétes oldalra történő végrehajtását jelenti (172. ábra).



172. ábra

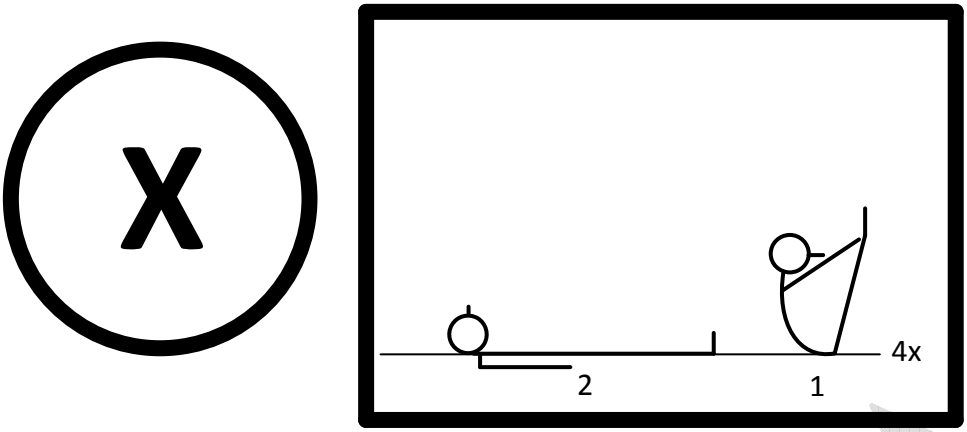
Szorzás jele, a talajvonal alatt, **az ütemszám mellett**: az utánmozgások, rugózások ismétlésszámát jelzi (173. ábra).



173. ábra

Szorzás jele, a talajvonal alatt, **a talajvonal végén**: az egész gyakorlat ismétlésszámát jelenti (174. ábra).

GIMNASZTIKA



174. 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 gimnasztika gyakorlat rajzírással történő ábrázolásához megrajzoljuk a talajt jelző vonalat és a gyakorlat kiinduló helyzetét (állást, ülést, kartartást stb.).

Megválasztjuk a szemléltetés szempontjából a legmegfelelőbb nézetet (elölnézet, oldalnézet, ritkábban hátulnézet), amelyben a gyakorlatban előforduló mozdulatok kiinduló és befejező helyzeteit 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 kiinduló helyzete az ütembeosztás szempontjából „nulla pontnak” tekinthető. A talajvonalon az első ábra mindig a kiinduló helyzet!

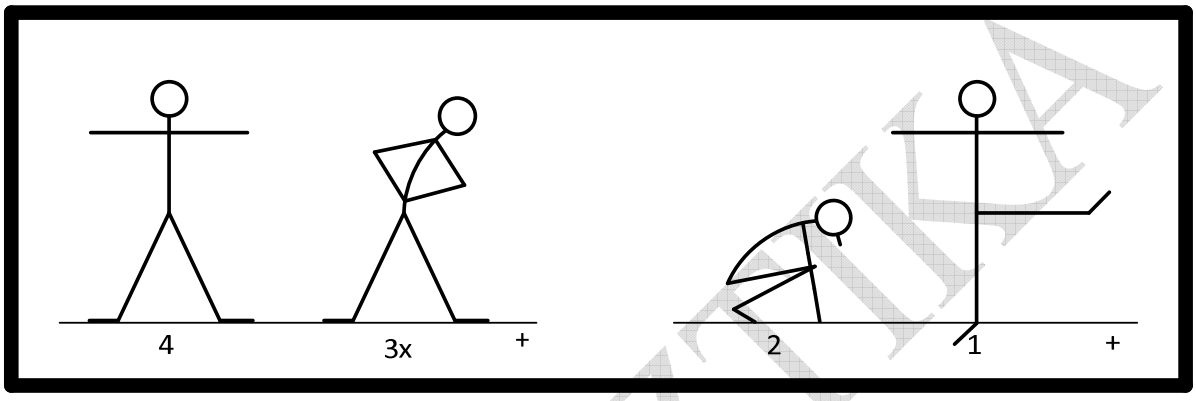
A kiinduló helyzetbe való visszatérést nem szükséges ismét lerajzolni, hanem az előző, ugyanolyan rajz alá kell a visszatérés ütemszámát írni. Azt sem kell újra megrajzolni, ha egy helyzetet, vagy mozgást előzőleg már a gyakorlatban megrajzoltunk, hanem az alatta lévő, ütemet jelző szám mellé vesszőt 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.

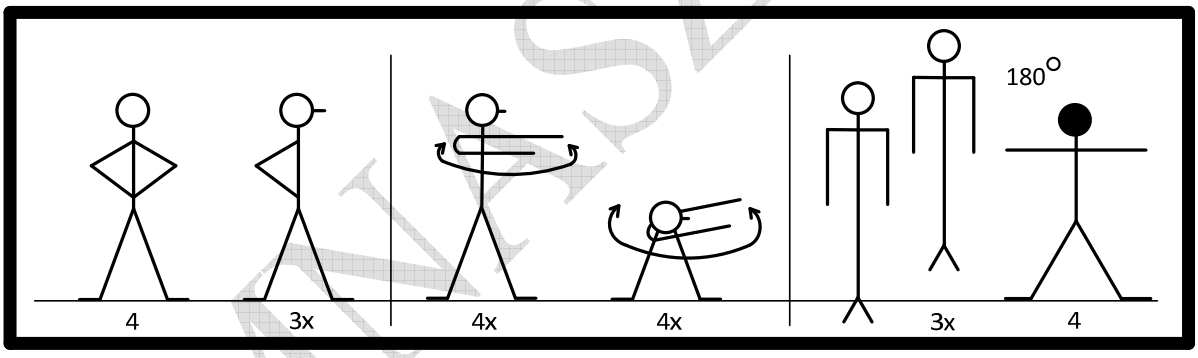
GIMNASZTIKA

Ha egy egész gyakorlatot egymás után többször ismételünk, akkor a talajvonal végén, a vonal alatt tüntetjük fel az ismétlésszámot (4×, 6× stb.). Ha a „+” jel és az ismétlésszám egyszerre fordul elő, a végrehajtás sorrendjében írjuk azokat, és vesszővel választjuk el.

Ha egymás mellé több gyakorlatot rajzolunk, a gyakorlatokat a talajvonal megszakításával különítjük el egymástól (175. ábra). Ha gyakorlatsorozatot, vagy gyakorlatláncot ábrázolunk rajzírással, akkor a gyakorlatok egymástól való elválasztására egy függőleges vonalat húzunk, amely a talajvonal alatt és felett egyaránt meghúzásra kerül (176. ábra).



175. ábra



176. 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.

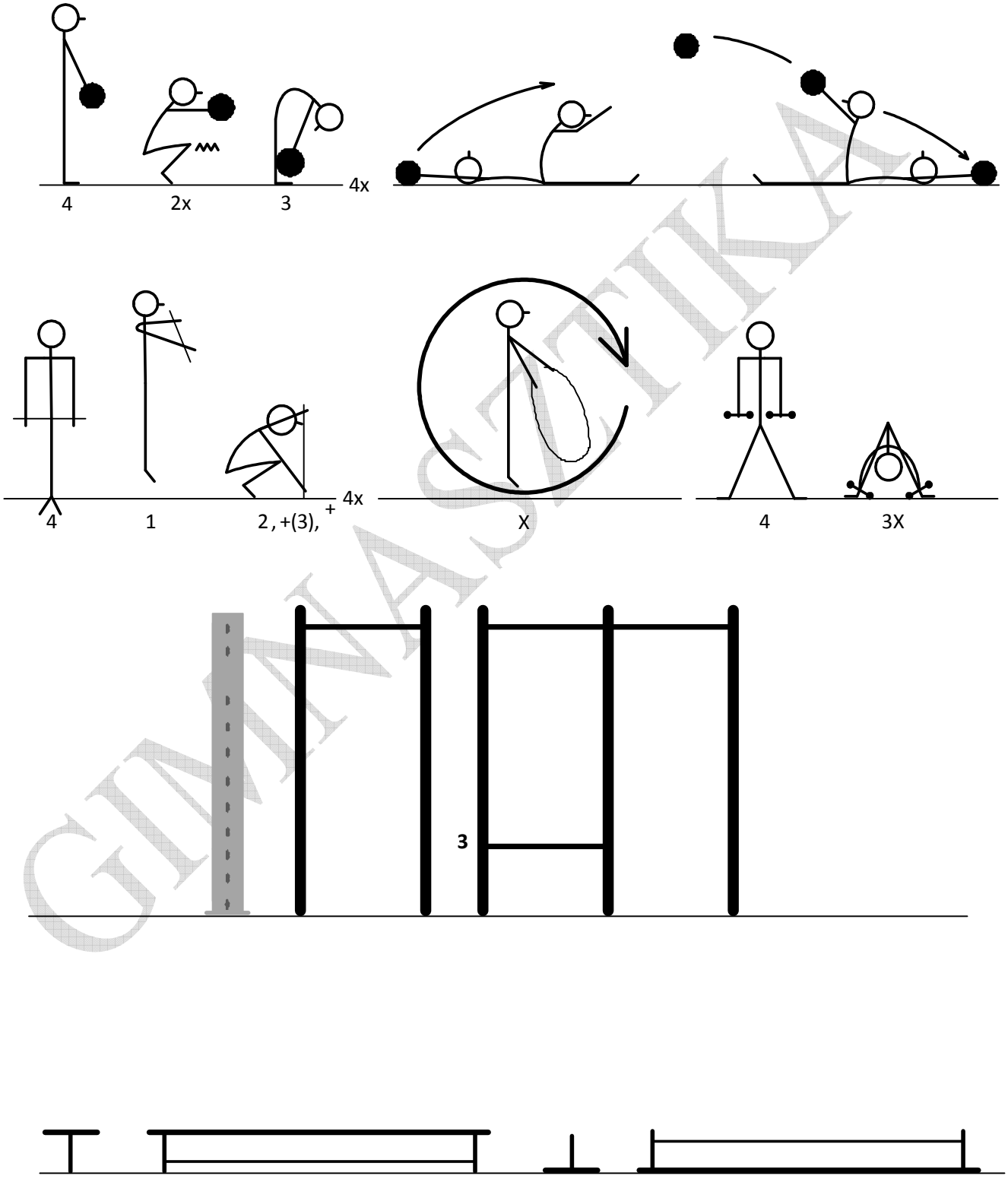
A *társas gyakorlatok* szakleírásánál, minden esetben utalni kell a gyakorlatban résztvevők számára, a figurák fölé írt számmal. A kiindulóhelyzet meghatározásakor mindig utalni kell a gyakorlatban résztvevők egymáshoz viszonyított helyzetére és az alkalmazott fogásmódokra. Ha a társas gyakorlatban résztvevők egyidőben különböző feladatot hajtanak végre, akkor nyomtatott nagybetűvel (A, B, C stb.) jelöljük az ütemen belül, hogy ki melyik alapformát végzi. Ha a feladatot

GIMNASZTIKA

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 szerek rajzírásánál a szereket sematikusan ábrázoljuk (177. ábra).



177. ábra

GIMNASZTIKA

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

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

Bordásfal gyakorlatoknál 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.

GIMNASZTIKA

5. A GIMNASZTIKA GYAKORLATOK RENDSZERE

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

GIMNASZTIKA

5.1. A gimnasztika gyakorlatok formai osztályozása

A gimnasztika gyakorlatrendszerének alapját az ember természetes mozgásai jelentik. Ezek a mozgások helyváltoztatással és helyben végzett elemi mozgásminták, alapvető mozgásformák (járások, futások, ugrások, dobások, elkapások, fogások, emelések, hordások, húzások, tolások, mászások, kúszások, ütések, rúgások).

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

Ha a természetes mozgásokat tudatosan, rendszerezett és megtervezett módon használjuk eszközként, elsősorban motoros képességeink 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 rendszer*ének nevezzük.

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

- helyzet és helyváltoztatás módja szerint,
- testrészek szerint,
- a mozgásban résztvevő ízületek száma szerint,
- kiinduló helyzeteik, mozgásirányuk, mozgásterjedelmük szerint,
- időtartamaik, tempójuk, továbbá végrehajtásuk sebessége, illetve 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. Mozgásos játékok gimnasztikai feladatokkal

5.1.1. Rendgyakorlatok

A rendgyakorlatokhoz tartoznak a különböző sportfoglalkozások, testnevelési órák, edzések levezetéséhez szükséges, megfelelő alakzatok kialakítása (sorakozók, vonal, oszlop, kör, vonulások,

GIMNASZTIKA

ellenvonulások, alakzatváltoztatások, csoportok elhelyezése stb.). 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 feszesebb, összefogottabb testtartást és az egyöntetű végrehajtást, ezáltal a személyiség fejlődését is befolyásolják.

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,
- köszöntés, jelentés,
- fordulatok helyben,
- menet és futás,
- alakzatváltoztatások.

Állások

A rendgyakorlatok között valójában három állást különböztetünk meg, amelyek a kiinduló helyzetek elrendelése, és a befejező helyzetek pontos közlése szempontjából fontosak.

A rendgykorlatokban ismert állások:

- alapállás és vigyázzállás,
- pihenjállás.

Az **alapállás** a legtöbb gimnasztikai gyakorlat kiinduló és befejező helyzete. 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 középhelyzetben, a törzs és a nyak függőleges helyzetben van. A fej enyhén emelt, a tekintet

GIMNASZTIKA

előre irányul. Mindkét váll kissé hátrahúzott, mindkét kar a törzs mellett, könyökízületben nyújtott és függőleges helyzetben (mélytartásban) van, mindkét kéz orsótartásban, az újjak 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 utána tanulók azonnal vigyázzba állnak, abban a helyzetben mozdulatlanok maradnak, egyéb vezényszó vagy utasítás elhangzásáig.

A **pihenjállás v**végrehajtása mindig vigyázzállásból történik, és mivel ez a megelőző helyzet eleve fegyelmezett magatartást jelent, felesleges a pihenjhelyzet elrendelése esetén a vezényszóba 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 pihenjállás forma. Ma inkább az látszik követendőnek, hogy a pihenjállás formáját a tanulókra bízzuk. 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, 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.

GIMNASZTIKA

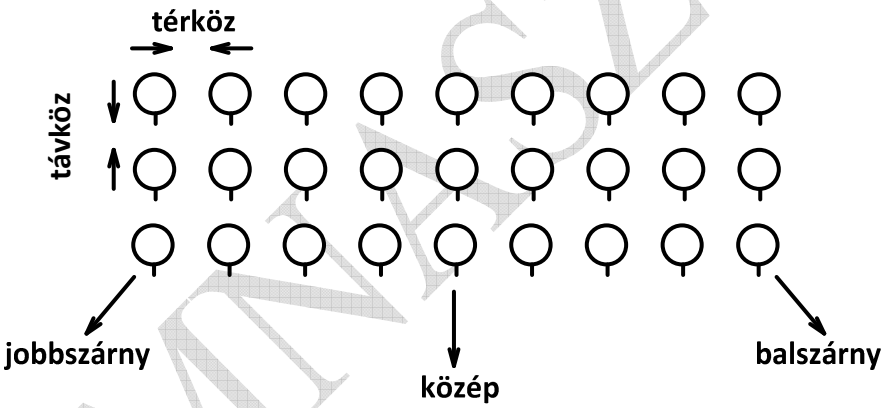
Vonal

A *vonal* olyan sor, amelyben a tanulók (általában nagyság szerint) egymás mellett állnak, a szélességi tengelyük párhuzamos a képzeletbeli egyenessel (178. 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 rendelhető el egysoros, kétsoros, háromsoros, négysoros stb. vonalban is.

A vonal alakzat 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 a vég közötti távolság).



178. ábra

Vonal alakzat 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 tartsunk kis szünetet, hogy az információt a tanulók fel tudják dolgozni!). A sorakozáshoz célszerű a tanulóknak állandó helyet kijelölni. Vonal alakzatban a jobb szárnyon állnak a magas tanulók, majd fokozatosan csökkenjen a testmagasság (nagyságrend, orgonasípok).

Ha a sorok nem egyenesek, az alkalmazott vezényszó:

„Igazodj!”

GIMNASZTIKA

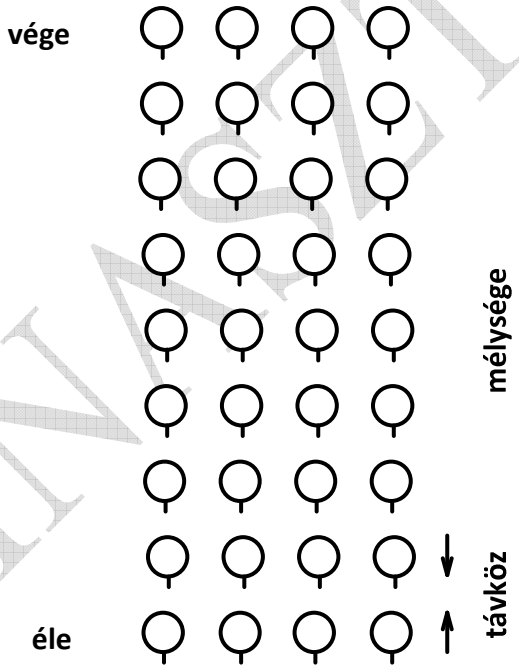
Az igazodás mindig a jobb szárnyhoz történjen.

Oszlop

Az *oszlop*: olyan sor, amelyben a tanulók (általában nagyság szerint) egymás mögött állnak, a mélységi tengelyük párhuzamos a képzeletbeli egyenessel (179. 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, kettes, hármas, négyes stb. oszlopok is kialakíthatók.

Az oszlop alakzat részei:

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



179. ábra

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

„VIII. osztály! Kettes oszlopba! – Sorakozó!”

A vezényszó felhívó részére (VIII. osztály! Kettes oszlopba!) a tanulók vigyázzba állnak. A végrehajtó részre (Sorakozó!) a lehető leggyorsabban beállnak a sorba. A sorakozáshoz itt is célszerű a

GIMNASZTIKA

tanulóknak állandó helyet kijelölni. Oszlop alakzatban 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.

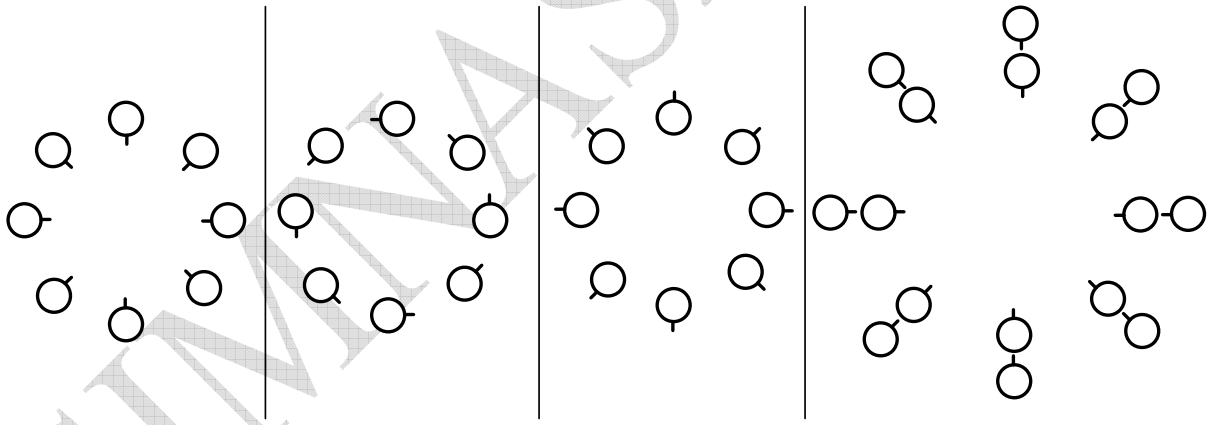
Kör

Kör: ha a tanulók kör alakzatban 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 (180. ábra).

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

Ha egy kört bármely átmérőjével megfelezünk, és csak az egyik ív mentén helyezzük el a tanulókat, akkor *félkör* alakzatról beszélünk.

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



180. ábra

Egyéb alakzatok

Különböző zárt vagy nyitott *figurális* alakzatok alakíthatók ki a tanulók csoportjaiból, 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.

GIMNASZTIKA

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 rend*nek 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 szétszórt alakzatban elhelyezkedő tanulókból.

Vezényszó (pl.): „V. 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.

Köszöntés, jelentés

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

Miután a tanár (edző) elrendelte az osztály sorakoztatását, a tanulók a megfelelő, megszokott alakzatban állnak, a tanár (edző) 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/edző irányába!)* nézz!”

GIMNASZTIKA

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

A csoportfelelős a tanár/edző felé fordul, vigyázzállásban ad jelentést:

„Tanár Úr! X.Y. osztályfelelős jelentem! Az V. C osztály (csoport) testnevelésórára (edzésre) 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/sportolók a pihenjállás helyzetét.

Ezután röviden ismerteti a sportszakember az óra/edzés célját, tartalmát.

Állóhelyben végezhető zárt rendi gyakorlat a tanulók, vagy sorok beosztása, számozása.

Vezényszó:

„Kettes (hármas, négyes stb.) beosztást kezdd meg!”.

Vonal alakzat esetében a jobb szárnyon, oszlop alakzatban 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 **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 irányváltoztatás. Irányát tekintve végezhető balra és jobbra.

A rendgyakorlatok esetében a helyben végzett fordulatoknak három formája van:

- 45º-os fordulat (fél balra át, fél jobbra át),
- 90º-os fordulat (balra át, jobbra át),
- 180º-os fordulat (hátra arc).

Vezényszavak a helyben végzett fordulatok esetében:

„Fél balra! Át!”

„Fél jobbra! Át!”

„Balra! Át!”

GIMNASZTIKA

„Jobbra! Át!”

„Hátra! Arc!”

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

Az első ütemre (amit a vezényszó első, felhívó része jelez, pl. „Balra!”) a fordulat irányába eső láb sarkán, és a másik láb lábujján el kell energikusan elfordulni, úgy, hogy közben a testsúly az elől lévő lábra kerül. A második ütemre (amit a vezényszó második, végrehajtó része jelez, pl. „Át!”) a hátul lévő láb gyorsan, a legrövidebb úton zár az elől lévő lábhoz, vigyázzállásba. Ez vonatkozik mind a három mozgásterjedelemre (45º-os, 90º-os és a 180º-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 lépésszám120, 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 gyakorló helyen, 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!”

GIMNASZTIKA

„Helyben járás!”

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

A megállításhoz szükséges vezényszó:

„Lépés! Állj!”

Az alkalmazott vezényszót pontosan, figyelmesen, kellő időben kell kiadni. A vezényszó felhívó részét („Osztály [csoport]!) 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.

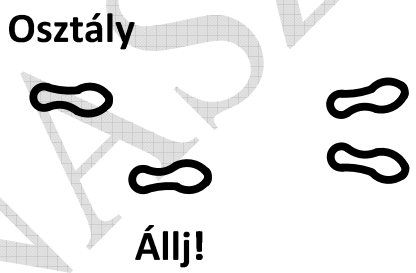
Didaktikai megfontolások miatt a menet megállítását, mint rendgyakorlatot, a mozgástanulás kezdeti szakaszában és fiatalabb korban más ütemezéssel is végeztethetjük.

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!” vezényszó részt az utolsó bal lábas lépésnél, a „Kettő!” vezényszó részt a jobb láb zárására adjuk ki (181. ábra).



181. 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! vezényszó részt alkalmazzuk.

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

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

GIMNASZTIKA

Alakzatváltoztatások

Alakzatváltoztatás az a folyamat, melynek során egy már kialakított alakzatból, az eredetitől eltérő alakzatot hozunk létre, helyzetváltoztatással, vagy helyváltoztatással, esetleg mindkettővel egyidőben.

A helyzetváltoztatásokkal végrehajtott alakzatváltoztatás több formája ismeretes.

Vonal alakzatból oszlop kialakítása 90 fokos fordulattal, vagy egy ellenkező irányba néző újabb vonal kialakítása 180 fokos fordulattal.

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

Köralakzatokból kialakítható bármilyen más köralakzat, a helyben végzett fordulatok alkalmazásával.

Pl. hátkörből „Balra! Át!”-tal azonnal bal oldalkör alakítható.

Arcvonal változtatásával is létrehozhatunk új alakzatot.

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

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

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

„Támpont a jobb szárny! 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 féltávolság elrendelésével) és egy zárt alakzatot 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.

GIMNASZTIKA

Fejlődés. Oszlop alakzatból indulva, az eredeti oszlopszám többszörösét idézzük elő a fejlődéssel. Végezhetjük beosztással és beosztás nélkül. A fejlődés iránya rendszerint bal, 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 képzettebb 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 alkalmazzunk.

A vezényszavak alkalmazkodjanak a csoport életkorához. Kisebbeknél ne vezényszavakat, hanem utasításokat alkalmazzunk. Pl. „Helyezkedjetek el ülésben!”.

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

A szakszerű vezényszavakat általában 10 éves kortól alkalmazhatjuk eredményesen, hatékonyan.

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

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

GIMNASZTIKA

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 a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3. Határozott formájú gyakorlatok

Ezek a mozgások a hétköznapi közhasználatban közismert „gimnasztikai gyakorlatok” vagy szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, melyek az emberi test mozgásrendszerének alapvető képzését, a szervek, szervrendszerek (csont- és ízületi rendszerek, izomrendszer, keringés-légzés szervrendszere stb.) fejlődését 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 a szakmai köztudat által elfogadott, elvárt forma. A mozgás valamennyi fázisa, kivitelezése meghatározott, annak formai követelményei vannak.

GIMNASZTIKA

A határozott formához kötött gyakorlatokat két nagy csoportra oszthatjuk:

- eszköz nélküli gyakorlatok, vagy szabad- és társas gyakorlatok,
- eszközzel végzett gyakorlatok, vagy kéziszer- és egyéb szergyakorlatok.

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.

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,
- hármas,
- négyes,

GIMNASZTIKA

– csoportos gyakorlatok,
– egyszerű gúlák.

Eszközzel végzett gyakorlatokról 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 gyakorlatok.

Legismertebb kéziszerek: bot, vasbot, gumikötél, gumiszalag, labda, tömött labda (medicin labda), felfújt labda, szalag, karika, buzogány, body-roll, homokzsák, kézisúlyzó, tárcsás súlyzó, expander 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 nem mozgatható szerrel végzett gyakorlatok. Leggyakrabban használt szerek: pad, bordásfal, mászókötél, mászórúd, ugró (svéd) szekrény, zsámoly, kiegészítő tornakészlet, kondicionáló gépek stb.

Az eszközzel és eszköz nélkül végzett, határozott formához kötött gyakorlatok széles, változatos tárházára kiváló lehetőségek vannak.

5.1.3.1. Szabadgyakorlatok

A határozott formához kötött gyakorlatok „alaptípusa” a szabadgyakorlat, amelyek a gimnasztika mozgásanyagának legelemibb és leggyakrabban alkalmazott gyakorlatcsoportját alkotják. 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 a mozgásszervek – izmok, ízületek, csontok – alapképzésére, erejük, mozgékonyságuk megőrzésére és fokozására szolgálnak. Az izomrendszert erősítik vagy nyújtják, növelik az ízületrendszer mozgáskiterjedését és elősegítik a helyes testtartás kialakítását és 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

GIMNASZTIKA

koordinációs képességek, a gyakorlatok szerkezeti felépítésének nehezítésével – összetett gyakorlatok – és gyakori változtatásával 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,
  - légzésgyakorlatok.

A különböző szabadgyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

GIMNASZTIKA

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,
- csoportos gyakorlatok.

Társas gyakorlatok az alapformák alapján:

- határozott formához kötött társas gyakorlatok,
- természetes társas gyakorlatok.

Társas gyakorlatok a mozgatórendszerre kifejtett hatás alapján:

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

A gyakorlatot végző izomcsoport, testrész szerint:

- nyakgyakorlatok,
- kargyakorlatok,
- lábgyakorlatok,
- törzsgyakorlatok,
- összetett gyakorlatok.

GIMNASZTIKA

A társas gyakorlatok 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 jelenős.

A különböző társas gyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, 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 kéziszerekkel hajtanak végre a tanulók.

A sportfoglalkozásokon leggyakrabban használt kéziszerek:

- babzsák,
- labda:
  - kislabda,
  - tömött labda (különböző nagyságú és súlyú),
  - felfújt labdák (gumilabda, nagylabda [fitball], kézi-, kosár-, röp- és futballlabda),
- bot:
  - fabot,
  - vasbot,
- kézisúlyzó,
- tárcsás súlyzó,
- homokzsák,
- ugrókötél,
- gumikötél,
- gumiszalag,
- szalag,

GIMNASZTIKA

- karika,
- buzogány,
- body-roll,
- expander stb.

A kéziszergyakorlatok által kiváltott hatások azonosnak mondhatók a szabadgyakorlatok hatásaival, csak egy kissé erősebbek, tehát nagyobb a hatásfokuk, hatékonyságuk.

A kéziszer használata (fogása, alakja, súly, kézben tartása) már önmagában sajátos terhelést jelent a tanulók számára. A kéziszerek 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 kéziszerek alkalmazásával, mint a szabadgyakorlatokkal.

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

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

A határozott formához kötött kéziszergyakorlatok nagyrészt egyéni gyakorlatok, de jó néhány gyakorlat párokban vagy csoportosan is végezhető. A kéziszertechnika megfelelő fejlettsége esetén szervezhetünk egyéni, páros, vagy csoportos versenyeket is, a kéziszerek felhasználásával

(pl. kötélhajtások, labdás ügyességi versenyek stb.).

Alacsonyabb életkorban, kisebb tanulók esetében elsősorban egyszerű technikát igénylő kéziszereket (babzsák, kislabda, gumilabda) használjuk 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 végezhetők helyben, különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatással, de végrehajthatók helyváltoztatással, különböző tovahaladási formákkal.

Növelhető a kéziszergyakorlatok hatásfoka úgy is, hogy egyidőben végeztetjük, összekapcsoljuk azokat az egyéb szergyakorlatokkal

(pl. bordásfal gyakorlatok kézisúlyzóval, vagy padgyakorlatok tömött labdával).

A sportfoglalkozásokon minden olyan eszköz használható kéziszerként, melynek tulajdonságai, méretei (súlya, fogásmódja, felülete, alakja, kiterjedése stb.) megfelelőek, a biztonsági előírásokat nem sértik. Az eszközzel végrehajtható gyakorlatok köre így bővíthető, a foglalkozások változatosabbá tehetők, a monotóniát elkerülhetjük.

GIMNASZTIKA

5.1.3.3.1. Babzsák gyakorlatok

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

A babzsák mérete 30×10 centiméter, erős textilből varrott kis tasak, amit lazán megtöltenek babbal, vagy apró kaviccsal. A gyerekek sportfoglalkozásain használatos kéziszer, aminek 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 kéziszer technikája és gyakorlatanyaga igen egyszerű:

- babzsák fogása,
- babzsák csúsztatása a talajon,
- babzsák átadása,
- babzsák átdobása egyik kézből a másikba (dobáselőkészítés),
- 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.
- Pókjárás ölbe tett babzsákkal.

Helyben végezhető feladatok.

Állásban.

- Váltott karral babzsák emelés, lendítés, körzés.
- Átadás-átvétel különböző kartartásokban és a törzs körül.
- Törzshajlítás előre, hátra oldalra – babzsákkal talaj, vagy testrész érintés.

GIMNASZTIKA

- 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 a nélkül.
- Babzsák dobások 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 boka között – lábemelés hajlított, vagy nyújtott térddel.
- Oldalt minél messzebb talajérintés babzsákkal.

Térdelésben.

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

Fekvésben.

- Gurulás, babzsák fogás 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.

- Babzsák csúsztatások állásban, ülésben, fekvésben.
- Babzsák dobások egy és két kézzel, különböző kartartásokból.

5.1.3.3.2. Labdagyakorlatok

A labda, mint játékszer és kéziszer, a tanulók körében igen népszerű, ezért hálás eszköz 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 felfújt labdával, kislabdával és tömött labdával (medicin labdával).

GIMNASZTIKA

A *felfújt labdát* (gumilabda [182. ábra], nagylabda [fitball], kézi-, kosár-, röp- és futball-labda) gyakran hagyományos kéziszerként használják, és szabadgyakorlatokat végeztetnek, felfújt labdával a kézben. Ez nem felel meg a felfújt labdagyakorlatok sajátosságainak. A felfújt labda jellegének megfelelő gyakorlatok a labdavezetések, labdaleütések, dobások, átadások, lövések, gurítások stb.

182. ábra

A felfújt labdagyakorlatokat általában a koordinációs képességek fejlesztésére, illetve labdás fő részt tartalmazó sportfoglalkozások elején, bemelegítésre szokás használni.

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

A felfújt labdák közül sajátos, különleges gyakorlatrendszert alkotnak a nagylabda (fitball) gyakorlatok.

A *kislabda gyakorlatokat* (maroklabda gyakorlatokat) egy 10 dkg súlyú, bőrrel bevont, kitömött labdával végzik a tanulók. Méret miatt a kisgyerekek kezébe is belefér, jól meg tudják azt fogni.

A kislabda gyakorlatok fejlesztik a koordinációs képességeket, a labdás ügyességet, a távolságbecslést, térérzéket pontosítják. A kislabdával megszerzett képességek transzferálnak a későbbi labdás feladatok minőségére, a későbbi feladatok megoldásánál jól hasznosulnak.

A kislabda gyakorlatanyagát képezi a labda lendítése, dobása (távolra, vagy pontosan), elkapása, gurítása, illetve célzás a labdával. A kislabda gyakorlatok rendszere, néhány példával a következő.

Járás közben végezhető feladatok kislabdával.

- Feldobás és elkapás egy kézzel, két kézzel, váltott kézzel.
- Jobb és balkezes 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?

GIMNASZTIKA

- Ki tudja közben mindkét kezével megérinteni a talajt?
- Ki tud közben saját 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 kézből, fej fölött ívben átdobás bal kézbe, testsúlyáthelyezéssel a dobás irányába.
- Az előző gyakorlat ellenkezőleg is.

Feladatok párokban, egy és két kislabdával.

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

Célbadobások kislabdával.

- Célbadobások közeli célpontra (falra, talajra rajzolt kör, felfordított zsámoly).
- Célbadobások távolabbi célpontra (falra, talajra rajzolt kör, felfordított ugrószekrény).
- Mindkét előző gyakorlatot versenyszerűen is végrehajtathatjuk, mert a gyerekek koncentrációja nagyobb lesz, nő a gyakorlat hatásfoka.

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

A *tömöttlabda gyakorlatokhoz* használt eszköz bőrrel bevont, szőrrel vagy műanyaggal kitömött kéziszer, 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 tömött labdának a medicinlabda és a gyógylabda elnevezése *(Kerezsi, 1980).* Aki medicinlabdázik, annak nem kell orvosság, vagyis a legjobb orvosság a medicinlabda (183. ábra).

GIMNASZTIKA

183. ábra

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

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

A labda terjedelme és súlya miatt a gyakorlatokat legtöbbször egy mindkét 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 gyakorlatokat végrehajthatják a gyereket haladás közben, helyben és párokban is.

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, bordásfa) egyidejű alkalmazásával.

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

A különböző tömöttlabda gyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, 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 (184. ábra).

GIMNASZTIKA

184. ábra

A bot 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 eszközrendszerébe.

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 botot gyakorlat közben 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 kiindulóhelyzetekben 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 szergyakorlatokkal (pad, bordásfal).

A különböző botgyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

GIMNASZTIKA

5.1.3.3.4. Kézisúlyzó gyakorlatok

A kézisúlyzó vasból készült kis rúd, a két végén vasgömbbel, melynek súlya 0,5,–1–1,5 és 2 kilogramm is lehet (185. ábra).

185. ábra

Technikájukat tekintve a kézisúlyzó gyakorlatok egyszerűek, mert a kéziszer kézbentartását, fogását, emelését, lendítését jelentik, határozott formához kötött gyakorlatok közepette.

A szabadgyakorlatok jelentős része a kézisúlyzó használatával is végrehajtható.

Változatos, érdekes, élménylelő mozgásanyaga miatt értéke 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 ritkán használják. A különböző sportágak edzésein erőfejlesztésre, erőállóképesség fejlesztésére használják, de a bemutató tornák, tornaünnepélyek kedvelt kéziszere is.

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

A különböző kézisúlyzó gyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

GIMNASZTIKA

5.1.3.3.5. Homokzsák gyakorlatok

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

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

A legtöbb homokzsák gyakorlat végrehajtása közben a kéziszert két fülénél fogva, kézben tartják a tanítványok. Végezhetők a homokzsák gyakorlatok egy kézzel, vagy két kézzel egy fülnél fogva a kéziszert. Egykezes fogásoknál a kiindulóhelyzetben, a másik kézzel a zsákot alátámasztva célszerű tartani.

A lendítéseknél és a körzéseknél, a homokzsák súlyának és a fellépő centrifugális erőnek a leküzdésével intenzíven fejleszthető a tanulók motoros képessége. Jó hatásfokkal erősítik, vagy nyújtják a vállöv és a kar izomzatát, de a törzs és a láb izomzata is jól erősíthető homokzsák gyakorlatokkal. Térdrugózással, szökdeléssel, mélybeugrásokkal összekötve, a homokzsák gyakorlatok hatásfoka növelhető.

5.1.3.3.6. Ugrókötél-gyakorlatok

Az ugrókötél, 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 termetének megfelelően változó és változtatható hosszúságú (186. ábra).

186. ábra

GIMNASZTIKA

Gyermekkorban megismert játékszer, amit 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 ritmusérzéket, a mozgások összerendezését.

A szabadgyakorlatok jelentős része, kétrétben, vagy négyrétben összehajtott kötéllel elvégezhető.

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

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

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

Az ugrókötél a ritmikus gimnasztika sportág egyik versenyszerű kéziszere, aminek gyakorlatanyaga sajátos, és különleges, nagyon fejlett kéziszer technikát igényel.

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 (187. ábra).

187. ábra

A gumikötél-gyakorlatok speciális statikus és dinamikus, adott izomcsoportra lokalizált erőfejlesztésre használatosak elsősorban, de ezen túl az összes ugrókötél-gyakorlat is végrehajtható

GIMNASZTIKA

gumikötéllel is. Az erőkifejtés a kötél ellenállásának megfelelően, fokozatosan nő, az ellenállás csökkentését a kötél utána engedésével a fogástávolság csökkentésével érhetjük el. A terhelés befolyásolható 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 az ízületi mozgékonyság is jól fejleszthető gumikötél-gyakorlatokkal.

A gumikötél-gyakorlatokat csak 13–14 éves 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 szabadgyakorlattal ajánlatos bemelegíteni a tanulókat.

A kötél nyújtásához gyakran a kötelet 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. kézisúlyzó), illetve az ugrókötél-gyakorlatok oktatása.

A gumikötél-gyakorlatokat a tanulók végezhetik

- egyénileg,
- párokban,
- csoportokban,
- egyéb szerrel (pad, bordásfal, zsámoly) kombinálva.

A különböző gumikötél-gyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, 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 gimnasztika gyakorlatok, amelyeket beépített, vagy nem mozgatható szerrel, illetve szeren végeznek a tanulók.

Leggyakrabban használt egyéb szerek:

- pad,
- bordásfal,
- mászókötél,
- mászórúd,
- ugrószekrény (svédszekrény),
- zsámoly,
- kiegészítő tornakészlet (KTK),

GIMNASZTIKA

– kondicionáló gépek 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.

Terjedelmi korlátok miatt a felsorolt egyéb szerek közül hármat ismertetünk, a padgyakorlatokat, a bordásfal gyakorlatokat, illetve a kiegészítő tornakészleten végezhető gyakorlatokat.

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 (188. ábra).

188. ábra

A gimnasztika gyakorlatok jelentős csoportját alkotják a padgyakorlatok. A kar és a törzs izmait erősítik leginkább. Felhasználható egyéni, páros és csoportos gyakorlatokhoz.

A tanórán és az edzésen kívül gyakran használják a padot, mint szert bemutatókon, tornaünnepélyeken.

A kifejlődött, ismert, elsajátított természetes mozgást padgyakorlat formájában előszeretettel alkalmazzák a sportszakemberek.

Meg kell jegyezni, hogy a padgyakorlatok nagy hasonlóságot mutatnak a zsámolygyakorlatokkal!

A pad használható „kéziszerként”, ebben az esetben a pad emelésének technikáját – a gerincoszlop védelme érdekében – tudatosítani kell a gyakorlatot végzőkkel. A helyes technika: rögzített derék, súlypontsüllyesztés, majd pademelés.

Természetes gyakorlatok a pad felhasználásával (Farkas, [szerk.] 1986 nyomán)

– 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.
- Hasonfekvésben és hanyattfekvésben karhúzással és tolással csúszás a padon.
- Padra tett akadályon (tömöttlabda, karika) átlépés, átugrás, átbújás stb.
- Járás padon, labda feldobása, különböző feladatok után a labda elkapása.
- A padon szembe jövő társ kikerülése.
- Egyszerű talajtorna elemek 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.
- Kéziszerek kombinálásával végzett padgyakorlatok.

A különböző padgyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.4.2. Bordásfal gyakorlatok

A bordásfal is svéd eredetű, falhoz rögzített egyéb szer. Méretei a következők.

- Magassága 2,5 méter.
- Fokok közötti távolság 15 centiméter.
- Felülről a második fok beljebb van, a következő üres rész (2. és 3. fok között) 75 centiméteres.

GIMNASZTIKA

– Egy falrész, egy tanuló számára 90 centiméter széles.

A szabadgyakorlatok után a leggyakrabban használt gyakorlatcsoportot alkotják a bordásfal gyakorlatok (189. ábra).

189. ábra

A bordásfal sokoldalú felhasználásra alkalmas a sportfoglalkozásokon. Függésben és támaszban 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 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 testtartást javító sporteszköz a bordásfal, ezért a gyógytestnevelés órákon és rehabilitációs foglalkozásokon is szívesen használják.

A bordásfal gyakorlatok többsége egyéni gyakorlat, de párokban és csoportosan is végezhetők.

A bordásfal gyakorlatok hatásfoka tovább növelhető, ha azokat kéziszer gyakorlatokkal kombináljuk, de a padgyakorlatokkal is eredményesen összeköthető.

A bordásfalon végezhető természetes gyakorlatok.

– Mászás és függeszkedés felfelé és lefelé a fokokon.
– Mászás és függeszkedés vízszintesen
– „Majomugrás”. Guggoló függőállásból átugrás a szomszédos bordásfalra, minden irányba.

A bordásfalon végezhető határozott formához kötött gyakorlatok.

– Határozott formához kötött egyéni bordásfal gyakorlatok.
– Határozott formához kötött páros bordásfal gyakorlatok.

GIMNASZTIKA

- Határozott formához kötött csoportos bordásfalgyakorlatok.
- Rézsútosan elhelyezett paddal kombinált bordásfal gyakorlatok.
- Kéziszerek kombinálásával végzett bordásfal gyakorlatok.

A különböző bordásfal gyakorlatok a Gyakorlatsorozatok című 10. fejezetben találhatók, ahol igyekszünk példákat adni az egyes gyakorlattípusokra, a testrészek mozgása, az izomműködés szerinti csoportosítás alapján, a nehézségi fokozatok sorrendjében.

5.1.3.4.3. Kiegészítő tornakészlet (KTK) gyakorlatok

A kiegészítő tornakészlet (KTK) egyszerű, de nagyszerű szer, segítségével a tanulók motoros képességei kiválóan fejleszthetők, minden testrészre vonatkozóan. A rajta végezhető gyakorlatok nagy része természetes gyakorlat, de a tantervekben 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:

- húzódzkodó,
- rugalmas tornatalp,
- kötélszáras gyűrű,
- kötélszáras nyújtó (190. ábra).

190. ábra

GIMNASZTIKA

A kiegészítő tornakészlettel végezhető gyakorlatok.

- Talajon végezhető gyakorlatok.
- Bordásfallal kombinálva végezhető gyakorlatok.
- Függőállványok egyedi és együttes alkalmazása, különböző állásokban.
- Lengőszáras gyűrűgyakorlatok.
- 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 könyv az alábbi linkről megrendelhető:

http://www.antikvarium.hu/ant/book.php?konyv-cim=a-kiegeszito-torna-keszlet-mozgasanyaga&ID=332769

A határozott formához kötött gyakorlatok részletesebb felosztását ismerhetjük meg az alábbiakban, *Metzing, 2010* alapján, ami a gyakorló sportszakembereket orientálhatja.

Határozott formához kötött gyakorlatok

(Metzing, 2010 nyomán)

- Szabadgyakorlatok.
- Társas gyakorlatok: páros, hármas, négyes, csoportos gyakorlatok.
- Kéziszergyakorlatok:
    - kézisúlyzó gyakorlatok,
    - fabot, vasbot, rúdgyakorlatok,
    - felfújt és tömött labdagyakorlatok,
    - ugrókötél-gyakorlatok,
    - gumikötél-, expander gyakorlatok,
    - homokzsák gyakorlatok,
    - body-roll gyakorlatok,
    - sportágakban használt egyéb kéziszergyakorlatok.
- Egyéb szergyakorlatok:
    - bordásfal, létra, sima fal, mászófal gyakorlatok,
    - padgyakorlatok,

GIMNASZTIKA

- zsámoly, sztepp lépcső, svédszekrény gyakorlatok,
- kötélgyakorlatok,
- tárcsás súlyzó gyakorlatok,
- vízben használható eszközökkel végzett gyakorlatok,
- kondicionáló gépeken végzett gyakorlatok (szabad és kötött pályás, csigás szerkezetű, izokinetikus, kardió) stb.,
- kültéri tereptárgyakkal, természeti környezet elemeivel végzett gyakorlatok,
- otthoni környezet tárgyaival, eszközeivel végzett gyakorlatok.

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 meghosszabbítani, illetve az ismétlésszám növelését 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 a következők.

Fogó és futó játékok: például egyszerű fogó, érintő fogó, páros fogó, elefánt fogó stb. Végezhető futással, szökdeléssel, „rákjárással” stb.

Sorversenyek és váltóversenyek: különböző feladatokkal, különböző kiinduló és befejező helyzetekkel, egyéni és csoportos (oszlopokban) indítással, párosával stb. A sorversenynél minden tanuló ugyanazt a feladatot hajtja végre, egyidőben. A váltóversenynél is minden tanuló ugyanazt a feladatot hajtja végre, de nem egyidőben, hanem egymás után. A sorversenyek hosszabb, de közepes terhelést adnak, a váltóversenynél hosszabb a pihenőidő, de nagyobb az intenzitás.

Egyéni versenyek: akadályok leküzdésével, megkerülésével, átugrásával, átbújással, 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.

GIMNASZTIKA

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 fentebb, a formális gyakorlatok rendszerben bemutatott, ismertetett gimnasztika gyakorlatok közvetlen és közvetett célját meghatározzuk, úgy azok azonnal a funkcionális gyakorlatrendszer részévé is válnak *(Metzing, 2010).* A funkcionális gimnasztika gyakorlatok rendszeréről részletesebben a következő fejezetben szólunk.

GIMNASZTIKA

5.2. A gimnasztikai gyakorlatok funkcionális osztályozása

Megkülönböztetünk általánosan és sokoldalúan képző, és 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 végrehajtásban 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).*

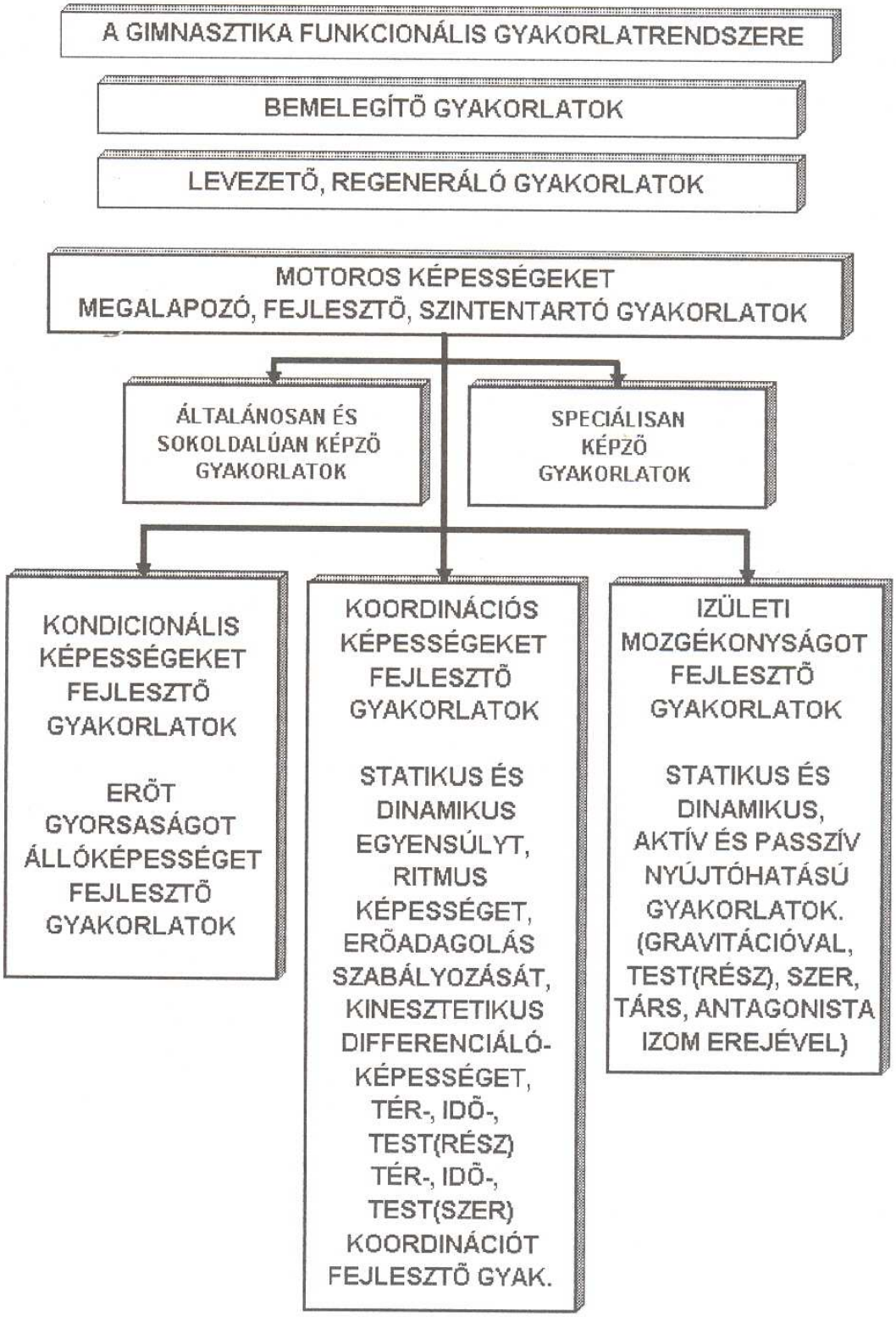
Néhány példa az „átváltozásra":

- bemelegítő járások, futások és szabadgyakorlatok,
- erő-állóképességet fejlesztő kézisúlyzó gyakorlatok,
- aerob állóképességet fejlesztő futás, ugrás, szökdelés gyakorlatkombinációk,
- anaerob állóképességet fejlesztő futás, ugrásgyakorlatok,
- erő-állóképességet fejlesztő bordásfal gyakorlatok,
- gyorserőt fejlesztő tömöttlabda gyakorlatok,
- mozgáskoordinációt fejlesztő padgyakorlatok,
- egyensúlyérzéket fejlesztő padgyakorlatok,
- ritmusérzéket fejlesztő ugrókötél-gyakorlatok,
- tér-idő-testrész koordinációt fejlesztő szabadgyakorlatok,
- tér-idő-testrész-szer koordinációt fejlesztő labda gyakorlatok,
- ritmusérzéket fejlesztő lépés, futás, ugráskombinációk,
- ízületi mozgékonyságot, hajlékonyságot fejlesztő body-roll gyakorlatok,

GIMNASZTIKA

– ízületi mozgékonyságot, hajlékonyságot fejlesztő páros gyakorlatok.

A gyakorlatokat a sportfoglalkozáson betöltött szerepük, és funkciójuk szerint is rendszerezhetjük, ezek alkotják a gimnasztika gyakorlatok **funkcionális rendszer**ét (191. ábra).



191. ábra: a gimnasztika gyakorlatok funkcionális rendszere

(Metzing, 1999 nyomán)

A gimnasztika gyakorlatok részletes funkcionális rendszere – felsorolás

(Metzing, 2010 nyomán)

- **Bemelegítő gyakorlatok.**
- **Motoros képességek fejlesztését megalapozó, előkészítő gyakorlatok.**
- **Motoros képességeket fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok.**
- **Levezető, regeneráló gyakorlatok.**
  - ***A motoros képességeket fejlesztő gyakorlatok***
    - *Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.*
      - Egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatok.
      - Statikus egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatok.
      - Dinamikus egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatok.
      - Ritmusérzéket fejlesztő gyakorlatok.
      - Erőadagolást szabályozó képességet fejlesztő gyakorlatok.
      - Kinesztetikus érzékelést fejlesztő gyakorlatok.
      - Térbeli tájékozódást fejlesztő gyakorlatok.
      - Idő- és tempóérzéket 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.
        - Gyorserő-állóképességet fejlesztő gyakorlatok.
      - Állóképességet fejlesztő gyakorlatok.
        - Aerob állóképességet fejlesztő gyakorlatok.
        - Anaerob állóképességet fejlesztő gyakorlatok.
        - Tejsav felszaporodás nélküli (alaktacid) gyakorlatok.
        - Tejsav felszaporodással járó (laktacid) gyakorlatok.
        - Gyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlatok.

GIMNASZTIKA

- Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok.
    - Reakció gyorsaságot 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.

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.

Az *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).*

GIMNASZTIKA

6. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK VARIÁLÁSA, KOMBINÁLÁSA

A gimnasztikai gyakorlatok 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, 1999).*

A *gyakorlatok 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, 1999).*

GIMNASZTIKA

6.1. A gimnasztikai gyakorlatok variálása

Ha egy gyakorlat szerkezeti és terhelési összetevőit többféle módon megváltoztatjuk, gyakorlatvariálásról beszélünk.

A gyakorlatok szervezetre kifejtett hatása befolyásolható pozitív és negatív irányban is a gimnasztika gyakorlatok variálásával.

A gyakorlatok variálásának módjai.

- A mozgások térbeli jellemzőinek megváltoztatása
- A kiinduló helyzet megváltoztatása.
- A mozgás irányának megváltoztatása.
- A mozgás terjedelmének, kiterjedésének megváltoztatása.
- A befejező helyzet megváltoztatása.
- A mozgások időbeli paramétereinek megváltoztatása
- Egy gyakorlat ütemének tempójának, ritmusának gyakorlaton belüli variálása.
- Terhelési összetevők változtatása
- A végtagok helyzetének (kartartások, lábtartások) megváltoztatása.
- Kéziszerek, sporteszközök alkalmazása.

GIMNASZTIKA

6.2. A gimnasztikai gyakorlatok kombinálása

Ha több gyakorlatot összekapcsolunk, a gyakorlat kombinálásáról beszélünk.

A gyakorlatok kombinálásával (összekapcsolásával) befolyásolhatjuk azoknak a szervezetre kifejtett hatását.

A gyakorlatok kombinálásának módjai.

- Alapformák összekapcsolása.
- Egyszerű gyakorlatok kombinálása.
- Összetett gyakorlatok összefűzése.
- Szabadgyakorlatok kombinálása.
- Természetes gyakorlatok kombinálása.
- Gyakorlatsorozatok kombinálása.

GIMNASZTIKA

6.3. A gimnasztikai gyakorlatok variálásának és kombinálásának módszertana

A statikus gyakorlatok (testhelyzetek) előzzék meg a dinamikus gyakorlatok alkalmazását.

A nyújtó hatású gyakorlatok lehetőleg előzzék meg az erősítő hatásúakat.

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 antagonista 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).*

GIMNASZTIKA

7. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK KÖZLÉSE (ISMERTETÉSE), VEZETÉSE

A gimnasztikai gyakorlatok közlése (ismertetése) és vezetése elválaszthatatlan a gimnasztikai gyakorlatok 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 gimnasztikai gyakorlatok 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 külön válik, egymás utáni kapcsolatban van, és vannak olyan módszerek, amelyekben együttesen fordulnak elő (*Vonáné,1999).*

A gimnasztikai gyakorlatok 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, motiváltság, érdeklődés, a motoros képességek színvonala, a gyakorlat bonyolultsága stb.).

GIMNASZTIKA

7.1. A gimnasztikai gyakorlatközlés (ismertetés) és gyakorlatvezetés formái

Az alkalmazott gyakorlatok közlésére, ismertetésére és vezetésére alapvetően három változatot különböztetünk meg:

- verbális ismertetés (szóbeli közlés);
- vizuális közlés (megmutatás módszere, szemléltetés),
- vegyes (verbális és vizuális elemeket is tartalmazó) gyakorlatközlési módszerek.

7.1.1. Verbális ismertetés (szóbeli közlés)

A szóbeli ismeretnyújtás nagyon fontos eszköze a gimnasztikai gyakorlatok közlésének, de a legtöbb esetben nem elégséges a feladat megértéséhez, ki kell azt egészíteni a szemléltetés más eszközeivel, elsősorban vizuális módszerekkel.

A verbális ismertetésnek három formáját használjuk, attól függően, hogy a tanítványok számára az alkalmazott gimnasztikai gyakorlat már ismerős, vagy még ismeretlen. A három alkalmazott forma a következő.

- *Rövid szóbeli közlés módszere (ismert gyakorlat esetén).*
- *Utasításos módszer (nem ismert gyakorlat esetén).*
- *Vezényszavas módszer (ismert és nem ismert gyakorlat esetén is).*
- *Folyamatos (non-stop) gyakorlatvezetési módszerek.*

A rövid szóbeli közlés esetében először elmondjuk az egész gyakorlatot, és utána következik a végrehajtás. Az utasításos és a vezényszavas módszer alkalmazásakor a gimnasztikai gyakorlat elmondása és végrehajtása egyszerre történik.

A verbális ismertetés legyen rövid, világos, lényegre törő, elsősorban a jó időkihasználás követelménye miatt. Alkalmazkodjon a tanítványok értelmi és előképzettségi szintjéhez. A beszédmód legyen tagolt, megfelelő (környezethez illeszkedő) hangerejű, színezetű, ösztönző és megnyugtató hatású. Feleljen meg a magyar nyelvtan szabályainak, miközben a gyakorlatvezető folyamatosan törekszik a gimnasztikai terminológia szakkifejezéseinek alkalmazására, megtanítására.

GIMNASZTIKA

7.1.1.1. A rövid szóbeli közlés módszere

Az életkor, az előképzettség és az alkalmazott gyakorlat ismertsége alapján szóban is ismertethetjük a gimnasztikai gyakorlatot. A gyakorlatok rövid szóbeli közlésének vannak szabályai, amelyeket célszerű alkalmazni.

A rövid szóbeli közlés módszerét csak egyszerű, kevés alapformát tartalmazó, vagy természetes gyakorlatoknál használhatjuk.

Alkalmazkodjon a tanítványok értelmi és előképzettségi szintjéhez.

Minden esetben közölni kell a gyakorlat célját.

Röviden, tömören, lényegre törően, a szakkifejezések pontos felhasználásával közöljük a gimnasztikai gyakorlatot.

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 szóbeli közlése, elmondása kijelentő módban történjen.

Feleljen meg a magyar nyelvtan szabályainak, miközben a gyakorlatvezető folyamatosan törekszik a gimnasztikai terminológia szakkifejezéseinek alkalmazására, megtanítására.

Első lépésben közöljük a gyakorlatot, utána azonnal rendeljük el a kiinduló helyzetet, ezt követi a gyakorlat végrehajtása és a gyakorlat vezetése.

Példa a rövid szóbeli közlés módszerére, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel (192. ábra).

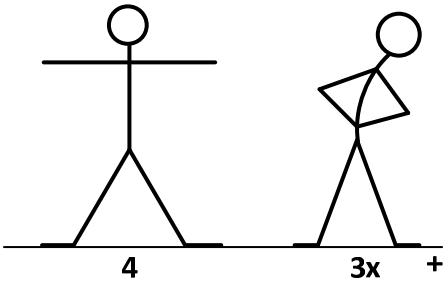
Nyújtó hatású oldal- és kargyakorlat

Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–3. ütem: törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre;

4. ütem: törzs- és karnyújtás kiinduló helyzetbe;

5–8. ütem: az 1–4. ütem ellenkezőleg.



192. ábra

GIMNASZTIKA

A GYAKORLAT ISMERTETÉSE

Kiinduló helyzet terpeszállás, oldalsó középtartás; törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre, majd kiinduló helyzet és ugyanez ellenkezőleg!

A KIINDULÓHELYZET ELRENDELÉSE

Kiinduló helyzetbe 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 megállításakor kötelezően használunk.

Nehéz, fárasztó, vagy kényelmetlen befejező helyzetben 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, vagy az alkalmazott gyakorlat összetett, bonyolult összekötéseket tartalmaz.

A kevésbé képzett tanítványok számára nem ismerős gyakorlatok esetében mindenképpen célszerű alkalmazni.

GIMNASZTIKA

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, a szaknyelven alapuljanak. Az egyöntetű végrehajtáshoz minimális engedmény lehetséges. Közvetlen hangnemű, kellemes hangulatot előidéző gyakorlatvezetési módszer.

Példa az utasításos gyakorlatközlési módszerre, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel (193. ábra).

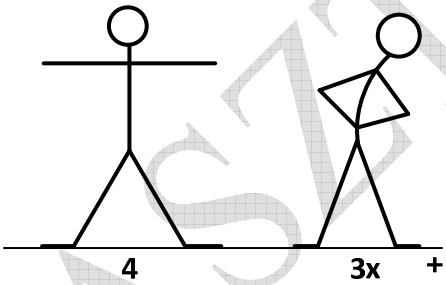
Nyújtó hatású oldal- és kargyakorlat

Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–3. ütem: törzshajlítás balra háromszor, karhajlítással csípőre;

4. ütem: törzs- és karnyújtás kiinduló helyzetbe;

5–8. ütem: az 1–4. ütem ellenkezőleg.



193. ábra

A KIINDULÓ HELYZET ELRENDELÉSE

Álljatok terpeszállásba, emeljétek a karotokat oldalsó középtartásba! Ez a kiinduló helyzet!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) KÖZLÉSE

Tegyétek a kezeteket csípőre és hajlítsatok háromszor balra!

AZ ELSŐ ÜTEM (ÜTEMCSOPORT) VEZETÉSE

Egy! Kettő! Három! (Ezzel adjuk meg az ütemcsoport végrehajtásának tempóját.)

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK KÖZLÉSE

Nyújtsátok törzseteket és karotokat kiindulóhelyzetbe! – Végezzétek a gyakorlatot ellenkezőleg is!

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK VEZETÉSE

Négy! – Öt! Hat! Hét! Nyolc!

GIMNASZTIKA

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”, nagyobb fegyelmet és figyelmet, nagyobb előképzettséget követel a tanítványoktól.

Az egyöntetű végrehajtásban minimális engedmény sem lehetséges.

Példa a vezényszavas gyakorlatközlési módszerre, kiegészítve a gyakorlatvezetéssel (193. ábra).

A KIINDULÓHELYZET ELRENDELÉSE

Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel! Ez a kiinduló helyzet!

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

Törzsnyújtás és karnyújtás kiindulóhelyzetbe! – Ellenkezőleg is!

A TOVÁBBI ÜTEMEK, ÜTEMCSOPORTOK VEZETÉSE

GIMNASZTIKA

Négy! – 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 (megmutatás módszere, szemléltetés)

A vizuális élmény az egyik legfontosabb inger a helyes mozgáskép (mozgásképzet) kialakításához. *A vizuálisközlés (szemléltetés) lehet:*

- bemutatás,
- imitált megmutatás,
- bemutattatás.

A *bemutatást* és az *imitált megmutatást* a gyakorlatvezető (testnevelő, edző, rekreátor, animátor stb.) végzi, a *bemutattatás*hoz kiválasztunk egy tanulót (sportolót) a gyakorlatot végzők közül, és az ő produkciójával szemléltetünk.

Az *imitált megmutatás* esetében 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 vizuális ismeretközlési módszer.

A bemutatás és a bemutattatás esetében fontos, hogy az alábbiakat tartsuk szem előtt.

- Lehetőleg a gyakorlatvezető mutasson be, mindig mintaszerűen, precízen, ez a tanulókra, sportolókra ösztönzőleg hat. A bemutattatással azonban az ügyesebbeket motiválhatjuk.
- A bemutatás pontos, színvonalas, tökéletes legyen.
- Tükörképet mutassunk szemből, az oldalsíkban zajló gyakorlatok esetében. Az előre és hátra irányuló (harántsíkban zajló) gyakorlatokat oldalról („oldalnézetben”) mutassuk be.

GIMNASZTIKA

- Fontos, hogy legyen rálátásuk a tanulóknak a bemutatásra, megfelelő távolságból láthassák a gyakorlatot.
- A bemutatás közben hívjuk fel 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.
- A bemutattatás esetén a gyakorlatot végző tanuló háttal álljon a csoportnak, vagy oldalról mutasson be.

7.1.3. Vegyes gyakorlatközlési módszerek

A verbális és a vizuális ismertetés módszerét összeköthetjük, kombinálhatjuk, az ismeretközlés hatékonyságának fokozása érdekében.

A lehetséges variációk.

- Rövid szóbeli közlés + bemutatás (gyakorlatvezető).
- Rövid szóbeli közlés + imitált megmutatás (gyakorlatvezető).
- Rövid szóbeli közlés + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány).
- Utasítás + bemutatás (gyakorlatvezető).
- Utasítás + imitált megmutatás (gyakorlatvezető).
- Utasítás + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány).
- Vezényszó + bemutatás (gyakorlatvezető).
- Vezényszó + imitált megmutatás (gyakorlatvezető).
- Vezényszó + bemutattatás (gyakorlatvezető + tanítvány).
- Folyamatos (non-stop) gyakorlatvezetési módszerek.

7.1.3.1. Rövid szóbeli közlés és bemutatás/imitált megmutatás összekapcsolása.

A valóságban ez a *„klasszikus módszer”*, melynek lépései a következők:

- a feladat egyszeri elmondása,
- egyszeri bemutatás, vagy bemutattatás,

GIMNASZTIKA

- kiinduló helyzet elrendelése,
- egyszeri végrehajtás a tanítványok részéről,
- hibajavítás, ha nem szükséges folyamatos gyakorlatvégrehajtás.

Ez a módszer akkor alkalmazható, ha egy új mozgás végrehajtási technikájának a megismertetése a cél. A könnyen végrehajtható, egyszerű, 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 (non-stop) gyakorlatvezetési módszerek

Ha a gyakorlatvezető nagyobb terhelést tervez a foglalkozáson, vagy szabadtéren, hűvösebb időben végezteti a gimnasztika gyakorlatokat, célszerű a megszakítás nélküli, folyamatos gimnasztikai gyakorlatvezetést alkalmazni. Nehéz módszer, mert előképzettséget, figyelemkoncentrációt és nagy tapasztalatot követel a gyakorlatvezetőtől és a tanítványoktól egyaránt.

- A ***„hagyományos” folyamatos (non-stop) gyakorlatvezetési módszer*** esetében az első gyakorlatot utasításos, vagy vezényszavas módszerrel ismerteti a gyakorlatvezető. Miközben ezt a gyakorlatot végzik a tanítványok, a gyakorlatvezető felfüggeszti 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 kiinduló helyzetének 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 kiinduló helyzetekre felépítjük a gyakorlatsort. A következő kiinduló helyzetek sorrendje jó alapot nyújthat az „építkező” gyakorlatvezetési módszer alkalmazásához:

- alapállás;
- terpeszállás, oldalsó középtartás;
- guggolótámasz;
- fekvőtámasz;
- hason fekvés;
- bal/jobb oldalfekvés,
- terpesz-hanyatt fekvés, magastartás;
- terpeszülés támasz hátul,
- térdelőtámasz;
- térdelés, mellső középtartás;
- bal/jobb guggolótámasz, jobb/bal láb hátul,
- jobb guggolótámasz, bal láb hátul.

Ezt az „építkező” gyakorlatvezetési módszert javasoljuk a bemelegítés keringést fokozó, járás, futás, ugrásvariációk vezetésére.

- Az ***állandó visszatérő gyakorlatokkal 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. Pl. „Helyben futás! Indulj”! „A következő gyakorlat terpeszállásban törzsdöntés előre és törzsemelés kiinduló helyzetbe”, „Új gyakorlat! Rajta”!, a megfelelő ismétlésszám után, „Visszatérő gyakorlat rajta”! vagy „Átmeneti gyakorlat! Rajta!”

  A visszatérő gyakorlat domináns hatása fokozhatja vagy csökkentheti a gyakorlatsorozat által kiváltott összterhelést, ezáltal nemcsak a folyamatos végrehajtást könnyítheti, hanem funkcionális szerepet is betölthet.

- ***„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

folyamatossága 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 irányváltoztatásokat 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 azt, 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 elvégeztetett 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.

GIMNASZTIKA

7.2. A gimnasztikai gyakorlatvezetés elemei, összetevői

A gyakorlatok vezetésének részei.

- A kiinduló helyzet elrendelése.
- A gyakorlás megindítása.
- Az ütemezés.
- A hibajavítás.

7.2.1. A kiinduló helyzet elrendelése

A kiinduló helyzet nagyon fontos eleme a gimnasztikai gyakorlatvezetésnek. Ettől függ a gyakorlat pontos, egyöntetű kezdése, végrehajtása, befejezése és hatásfoka is.

A kiinduló helyzetet 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 kiinduló helyzet elrendelésével kell kezdeni, és ezután kerüljön sorra a mozgásfeladat ütemenkénti, ütemcsoportonkénti végrehajtására.

A kiinduló helyzetek elrendeléséhez szükséges vezényszavakat úgy képezzük, hogy a kiindulóhelyzet, vagy kartartás nevéhez helyhatározó ragot illesztünk, és utána megfelelő igekötőt, vagy megfelelő ragozott igét teszünk *(Erdős, 1978).*

Pl.: „Hasonfekvésbe le!”, vagy „Terpeszállásba ugorj!”

A kiinduló helyzet elrendelése kétféle módon lehetséges:

- utasításos módszerrel,
- vezényszavas módszerrel.

Néhány szemléletes példa az *utasításos* és a *vezényszavas* módszerre, a kiinduló helyzet elrendelésekor. Jól láthatók a két módszer közötti különbségek *(1. táblázat).*

GIMNASZTIKA

1. táblázat

A kiinduló helyzet megnevezése	A kiinduló helyzet elrendelése UTASÍTÁSSAL	A kiinduló helyzet elrendelése VEZÉNYSZÓVAL
Alapállás	Álljatok alapállásba! Ez a kiinduló helyzet!	Vigyázz!
Terpeszállás, oldalsó középtartás	Ugorjatok terpeszállásba, emeljétek a karotokat oldalsó középtartásba! Ez a kiinduló helyzet!	Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel!
Guggoló támasz	*a)* Ugorjatok guggolótámaszba! Ez a kiindulóhelyzet! *b)* Helyezkedjetek el guggolótámaszban! Ez a kiinduló helyzet!	Guggolótámaszba le!
Hason fekvés	Helyezkedjetek el hason fekvésben! Ez a kiinduló helyzet!	Hason fekvésbe le!
Térdelés, csípőre tartás	Helyezkedjetek el térdelésben, tegyétek a kezeteket csípőre! Ez a kiinduló helyzet!	*a)* Csípőre tartással térdelésbe le! *b)* Térdelésbe le! Csípőre!
Bal guggolótámasz, jobb láb hátul	*a)* Ugorjatok… *b)* Ereszkedjetek… *c)* Helyezkedjetek el bal guggolótámaszban! Nyújtsátok a lábatokat hátra! Ez a kiinduló helyzet!	Jobb lábnyújtással hátra, bal guggolótámaszba le!
Hason fekvés, oldalsó középtartás	Helyezkedjetek el hason fekvésben! Nyújtsátok… Emeljétek…	*a)* Hason fekvésbe le! Oldalsó középtartásba fel! *b)* Oldalsó középtartással, hason fekvésbe le!

	Lendítsétek a karotokat oldalsó középtartásba! Ez a kiinduló helyzet!	
Térdelőülés	Helyezkedjetek el térdelőülésben! Ez a kiinduló helyzet!	Térdelőülésbe le!
Terpeszállás, törzsdöntés, oldalsó középtartás	Ugorjatok terpeszállásba, végezzetek törzsdöntést, emeljétek (lendítsétek) a karotokat oldalsó középtartásba! Ez a kiinduló helyzet!	*a)* Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartással törzsdöntésbe le! *b)* Terpeszállásba ugorj! Oldalsó középtartásba fel! Törzsdöntésbe le!
Hátsó fekvőtámasz	Helyezkedjetek el hátsó fekvőtámaszban! Ez a kiinduló helyzet!	Hátsó fekvőtámaszba le!

7.2.2. A gyakorlat megindítása és megállítása

A gyakorlatok megindításának határozottnak, egyértelműnek kell lennie. Mindig a megfelelő szakkifejezéseket és vezényszavakat használjuk.

A gyakorlást „Gyakorlat rajta!” vezényszóval indítjuk meg.

A gyakorlást az „… elég!” vezényszóval állítjuk meg. Az „… elég!” vezényszót előzze meg figyelmeztetés, ami többnyire az utolsó előtti ütemszám emeltebb hangon történő kiejtése legyen, az utolsó ütemszám helyett pedig mondjuk az „… elég! vezényszót.

A menetgyakorlatok (lépés, járás, futás) megindítása a „Futás indulj!” vezényszóval történik.

A menetgyakorlatok (lépés, járás, futás) megállítása a 2 lépés, futás állj!” vezényszóval történik.

Ügyeljünk arra, hogy a kettőt ne cseréljük fel!

A gyakorlás megindítása tükrözze a végzendő gyakorlat tempóját. Legyen energikus, határozott (ne szótagolva közöljük!), előtte egy kis szünetet tartsunk. A gyakorlatok befejezése előtti utolsó ütemnél figyelmeztetésként vigyük fel a hangsúlyt, ezzel jelezzük, hogy a gyakorlat befejezése következik.

7.2.3. Az ütemezés

A gimnasztika gyakorlatok végrehajtása különböző tempóban történik, ami függ a gyakorlat tartalmától, a tanulók alkatától és előképzettségétől. A helyes tempó biztosítása érdekében a tanárnak a gimnasztika gyakorlatok közben a legtöbb esetben ütemeznie kell.

A gimnasztikai gyakorlatokat általában valamilyen ütemezéssel (számolással, zenekísérettel stb.) vezetik. Az ütemezés célja elsősorban a végrehajtás tempójának biztosítása, illetve a ritmusérzék fejlesztése, valamint a terhelés szabályozása.

Az ütemezés általános, megszokott formája a számolás, tapsolás, kopogás, sípolás. Az ütemezéssel, az ütemadással kapcsolatban a következőkre legyünk figyelemmel.

- Az ütemezés *hangereje* alkalmazkodjon a körülményekhez (terem, szabadtér stb.), minden gyakorló jól követhesse.
- Tükrözze a gyakorlat *dinamikáját*. Gyorsütemű gyakorlatoknál az ütemezés rövid, erőteljes, pattogó ritmusú legyen. Lassú nagy terjedelmű mozgásoknál viszont – igazodva a mozgás sebességéhez – elnyújtott, lágy tónusú legyen.
- 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 bártan ütemezésre a különböző irányszavakat és szakkifejezéseket (pl.: előre, hátra, jobbra, balra, fel, le, hajlíts, rugózz, dönts, 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* váltogatása, 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 ütemben*, „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,

GIMNASZTIKA

– közepes,
– élénk,
– gyors.

Vannak olyan mozgásfeladatok, amit a tanulók egyéni sajátosságának megfelelő tempóban kell végrehajtani, ezeket ütemtartás nélkül, szabadon, *egyéni tempóban* végeztessük.

7. 2.4. A hibajavítás

A hiba akkor keletkezik, ha a gimnasztika gyakorlat végrehajtása közben a tanuló az adott mozgás kinematikai és dinamikai összetevőit meghatározó paraméterekkel szemben támasztott követelményeknek nem tesz eleget *(Farkas, szerk.,1974).*

A hibajavítás a cselekvéstanítás egyik sarkalatos pontja, nagyon fontos eleme. A gimnasztika gyakorlatok 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 megjelenésük pillanatától kezdve „irtani”, azaz szakszerűen javítani.

Megkülönböztetünk balesetveszélyes, általános és egyéni hibákat. Először mindig a balesetveszélyes hibákat javítsuk, ezt követően az általános, tipikus 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 a megfelelő, a jó végrehajtást kell kimondani, nem pedig azt, hogy milyen hibát ne végezzen, ne kövessen el!

A hibajavításra vonatkozó megjegyzéseket a gyakorlatvezetés folyamatában kell megtenni. A számolással történő ütemezést felfüggesztjük, „felszabadítjuk a szánkat”, 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 a hibajavítással történő, „éneklő” ütemezést! A számolással végzett ütemezéshez inkább egy kicsit később, de pontosan, kellő időben és ütemszámnál kell visszakapcsolódni!

Pl.:

„Emeld meg a fejed” – …3, 4!

„Nyújtsátok a térdeteket!” – …7, 8!

„Döntésnél egyenes a hát!” – 1, 2…!

GIMNASZTIKA

7.3. A gyakorlatvezetési 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 hat dologtól függ *(Metzing, 2010 nyomán)*:

- a gyakoroltatás célja,
- a csoport összetétele,
- a gyakorlat bonyolultsága,
- a terhelés intenzitása,
- a rendelkezésre álló terület nagysága,
- a klimatikus viszonyok,

Nézzük a hat 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,
    - gyakorlat repertoár;

- *a gyakorlat bonyolultsága:*
    - a gyakorlat bonyolultsági foka,
    - a gyakorlat szerkezete,
    - a gyakorlat ismertsége;

GIMNASZTIKA

- *a terhelés intenzitása:*
    - időkihasználtság,
    - a terhelés és a pihenés („holtidő”) aránya;

- *a rendelkezésre álló terület nagysága;*

- *a klimatikus viszonyok:*
    - évszak,
    - hőmérséklet,
    - égöv,
    - tengerszint feletti magasság, stb.

GIMNASZTIKA

7.4. A gimnasztika gyakorlatok tervezése, szerkesztése

Az óratervek, edzéstervek, motoros képességet fejlesztő felkészítési tervek alapját gimnasztika gyakorlatok, különböző módon rendezett gyakorlatsorozatok, illetve gyakorlatláncok képezik.

A különböző programokban megjelenő gyakorlatok tervezési szempontjait minden esetben a fejlesztési célok határozok 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 gimnasztika gyakorlatok tervezésének szempontjait *(Metzing, 2010).*

1. A gyakorlatprogram céljának meghatározása.
   - A megcélzott motoros képességek fejlesztésének meglapozása.
   - A megcélzott motoros képességek fejlesztése (lásd, a gimnasztika funkcionális gyakorlatrendszere).
   - A megcélzott motoros képességek szinten tartása.
2. Az életkori sajátosságok, a motoros képességek fejlesztése szenzitív időszakainak figyelembevétele, a képességek és domináns szervrendszerek, a fejlesztési életkor és domináns módszerek figyelembevétele.
   - Az egyéni vagy csoportnak szóló gyakorlatprogram tervezésének sajátosságai.
   - A korcsoport felkészültségi szintje, aktuális kondicionális állapotának figyelembevétele.
   - A gyakorlatprogram megkezdése előtt alkalmazott szintfelmérő gyakorlat tesztek kiválasztása.
   - A gyakorlatprogram végrehajtása közben alkalmazott ellenőrző gyakorlat tesztek kiválasztása.
   - A gyakorlatprogram végrehajtása után alkalmazott ellenőrző 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 foglakoztatása.

GIMNASZTIKA

- Az agonista és antagonista izomcsoportok közötti egyensúly megtartása vagy helyreállítása.
- A gyakorlat többszöri, folyamatos végrehajthatóságának biztosítása (azzal, hogy a kiindulóhelyzet és a befejezőhelyzet lehetőleg azonos legyen).
- A sportági speciális képzésből fakadó aránytalanságok helyreállítása.
- A sportágspecifikus, vagy a testnevelésóra fő részéből adódó követelmények figyelembe étele, célgimnasztika gyakorlatok tervezésénél.
- A gyakorlatokhoz közvetlenül kapcsolódó terhelési összetevők meghatározása, a gyakorlatok intenzitásának tervezése, az energiaszolgáltató rendszerek edzése szempontjából.
- Az alkalmazott ellenállások nagyságának tervezése.
- Az ismétlésszámok, sorozatszámok tervezése.
- A pihenési idők tervezése.
- A gyakorlatok végrehajtási tempójának, sebességének tervezése.
- A gyakorlatsorozatok végrehajtási időtartamának tervezése (pl. bemelegítésnél).
- A gyakorlatláncok végrehajtási időtartamának tervezése.
- A gyakorlatok végrehajtási kritériumainak tervezése.

4. Az élettelen és a társas környezeti feltételek, lehetőségek, figyelembevétele.

5. Tárgyi eszközök, szerek alkalmazási lehetőségeinek feltételei.

6. A következő sportfoglalkozás célja és tartalma *(Metzing, 2010).*

GIMNASZTIKA

7.5. A gimnasztika gyakorlatok 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):

- a sportfoglalkozás céljától,
- a sportfoglalkozás fő részének tartalmától,
- a tanulók életkori sajátosságától,
- a tanulók értelmi fejlettségi szintjétől,
- a tanulók motoros előképzettségétől,
- a tanulók aktuális kondicionális állapotától,
- a tanulók aktuális pszichés állapotától,
- a rendelkezésre álló területtől (tornaterem, szabadtér),
- a klimatikus viszonyoktól,
- a következő foglalkozás tartalmától stb.

A sportfoglalkozás elején, a bemelegítés során elvégzett gimnasztika gyakorlatok készítsék elő a szervezetet a nagyobb megterhelésre, 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 gimnasztika gyakorlatok sorrendjére egy mindenkor érvényes sémát nem adhatunk, de néhány alapelvet célszerű betartani.

- Általában könnyű lábgyakorlatokkal (járás, futás, szökdelés) kezdjünk, 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 kezdjünk, az adott testrészre vonatkozóan!
- Az ízületek és izomcsoportok foglalkoztatását állandóan váltogassunk. Két, ugyanolyan izomcsoportot erősítő gyakorlat ne kerüljön egymás mellé!
- Törekedjünk a szimmetrikus (mindkét oldalra arányos) foglalkoztatásra.
- A gyakorlatok sorrendjében ügyeljünk arra, hogy az antagonista izmokat is foglalkoztassuk (különösen erősítő hatású gyakorlatok után!).

GIMNASZTIKA

Iktassunk be a gyakorlatba a foglalkozás fő részével kompatibilis, azzal adekvát célgimnasztikai és rávezető (a mozgástanulást segítő) gyakorlatokat is.

Alkalmazzunk légzésgyakorlatokat is.

Kisgyerekeknél, vagy az oktatás kezdeti szakaszában különösen figyeljünk az életkori sajátosságokra, egyszerű, kevés alapformát tartalmazó, utánzó és játékos gyakorlatokat alkalmazzunk. Ezekkel a gyakorlatokkal pozitívan tudunk hatni a gyerekek érzelemvilágára, emocionálisan kedvező légkört tudunk kialakítani. Csak addig alkalmazzuk, amíg a kívánt mozgás kialakítását elősegítik.

A tanulóknak mielőbb el kell sajátítaniuk a gimnasztika gyakorlatok szabad, felesleges erőfeszítés nélküli, gazdaságos, folyamatos és könnyed végrehajtását.

A kellő gimnasztikai alapok után sorra kerülhetnek a lendületesebb, több alapformát tartalmazó, 4-8 mozgásütemű gimnasztika gyakorlatok. 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 gimnasztika gyakorlatok, gyakorlatsorozatok, gyakorlatláncok oktatásánál kiváló segítő tényező lehet a gyakorlat tempójához pontosan igazodó zenekíséret, különösen a szabályos ritmusú gimnasztika gyakorlatok esetében. A zene a pontos mozgásvégrehajtást segíti, de esztétikai nevelés szempontból is jelentős lehet.

Megjegyzés: további, ide is vonatkozó, hasznos módszertani információk találhatók „A bemelegítés 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 kivitelezésre. 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

GIMNASZTIKA

szerkesztett egyszerű gyakorlatokkal is elérhető a kitűzött cél. Gyakorlatvezetésünk legyen változatos, kerüljük az egyhangúságot.

A gyakorlatokat előre tervezzük meg, esetleg rögzítsük rajzírással. Az ötletszerű gyakorlatvezénylés nem lehet szakszerű.

Igyekezzünk a tanítványainkkal mielőbb megértetni a szabadgyakorlatozás szervezetükre gyakorolt jelentőségét és törekedjünk a szabadgyakorlatok végzését igényszintre emelni.

A nevelési és oktatási tervben előírtak alapján meg kell tanítani tanítványainkat a reggeli torna gyakorlatsorozatok önálló tervezésére és összeállítására.

Kezdetben a gyakorlatokat lassú tempóban végeztessük, majd később térjünk rá a gyakorlat meghatározott tempójára.

Hűvös, 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 vonal alakzatban, 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.

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, 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 kiinduló helyzetet, egyértelműen mondjuk el, mutassuk vagy mutattassuk be a gyakorlatot és követeljük meg a kötetlen formájú gyakorlatoknál is a jelre történő kezdést és befejezést.

GIMNASZTIKA

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 kéziszer gyakorlatok oktatása

A későbbiekben, a különböző kéziszerek 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 kéziszerek kiosztása szervezetten, meghatározott rendben történjen, jó időkihasználással. Készítsük/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 kéziszert, de kijelölhetünk állandó kéziszer kiosztót is a csapatvezetők, felmentettek köréből.

A kéziszerek 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 központjába, és a hibajavítás erre irányuljon.

Mindig tiszta, sérülésmentes kéziszert kapjanak a tanulók, sőt bevonhatjuk őket a kéziszerek rendben tartásába is. Tiszta, rendezett szertárban tartsuk a kéziszereket, ezzel hasznos pedagógiai hatásrendszert közvetíthetünk tanítványaink felé.

GIMNASZTIKA

7.5.3.1. A babzsák gyakorlatok 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 babzsák gyakorlatok végezhetők egyénileg, párokban és csoportokban is.

A gyakorlatok kezdése és befejezése is rendezett formában, egyszerre történjen.

Gyakorlat közben kapjanak a tanulók megfelelő lehetőséget az önálló, szabad próbálgatásokra, időnkét bízzuk rájuk a feladat megoldását is.

Mivel a babzsák gyakorlatokat rendszerint gyerekek körében alkalmazzuk, az ütemezést csak egyes gyakorlatoknál, azt is legfeljebb két ütemben végezzük.

A babzsák gyakorlatok sokféle hatás kiváltására alkalmasak. Kiemelhető, hogy a fejre tett babzsák gyakorlatok igen jó testtartást javító hatást eredményeznek.

Alkalmazzunk minél több utánzó, játékos és versenyszerű (Ki tuja a legtöbbször? Ki tudja a legtovább?) babzsák gyakorlatot.

7.5.3.2. A labdagyakorlatok oktatása

A labdagyakorlatok módszertanánál a felfúj labdáról, a kislabdáról és a tömöttlabdáról (medicinlabdáról) kell említést tenni.

A *felfújt labdás* 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 labdavezetéseket, labdaleütéseket, dobásokat, átadásokat, lövéseket, gurításokat stb. végeztessünk.

A *kislabda gyakorlatok* mozgásanyaga nagy hasonlóságot mutat a babzsák gyakorlatokkal, így az ott felsorolt módszertani ajánlások a kislabda gyakorlatoknál is érvényesek.

GIMNASZTIKA

A párokban végzett kislabda gyakorlatoknál kezdetben közelebb álljanak a párok egymáshoz, később lehet a távolságot fokozatosan növelni. A célba dobásoknál ugyanígy járjunk el, a távolságot és a célterület nagyságát csökkentsük, 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 nagylabdával végzett gyakorlatokat mindig előzze meg megfelelő bemelegítés néhány szabadgyakorlattal, a tényleges erősítő, nyújtó–lazító 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 helyreviteléről szervezetten 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. Igyekezzünk 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 oszlop vagy vonal, amelyet már labdával a kézben kialakíthatunk. A gyakorlatok körben vagy szétszórt alakzatban is végezhetők.

A vezényszavak a labdára vonatkozzanak, pl.: labdát tarkóra! Az egyéb kiinduló helyzetek (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 kiinduló helyzetet és a közben végezhető feladatokat. Az egykezes dobásokat mindkét kézzel, lehetőleg egyformán gyakoroltassuk. Mindig végeztessünk testtartást javító, ügyességi, küzdő és játékos gyakorlatokat is. A felfújt, ill. gumilabdával végzett gyakorlás közben fokozott figyelmet fordítsunk a guruló labdára. Az a tanuló, aki elejtette a labdát,

GIMNASZTIKA

igyekezzen minél gyorsabban megfogni és visszaállni a gyakorlóhelyére. A játékos versengésnek jó hangulata ne okozzon fegyelmetlenséget.

Nehéz tömöttlabda gyakorlatok vezetésénél fokozottan ügyeljünk az estleges 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 alkalmazzuk.

Az előkészítés során gondoskodjunk arról, hogy minden tanulónak jusson egy-egy bot. A bot előkészítése, kiosztása és a helyrevitele még fokozottabb szervező munkát igényel, mint a labdagyakorlatoké, 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.

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 kézisúlyzó gyakorlatok oktatása

A kézisúlyzót a lányok és a fiúk sportfoglalkozásain egyaránt felhasználhatjuk, de csak a felső tagozattól kezdve.

Kezdetben az 1 kg-os, később a 2 kg-os kézisúlyzót 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 helyrevitelét a már ismertetett kéziszer gyakorlatokhoz hasonlóan végezzük. A súlyzó egységes hordási módja: mélytartás, egy-egy súlyzó mindegyik kézben.

A súlyzógyakorlatoknál alkalmazott legcélszerűbb alakzat az egész távolságnál nagyobb nyitott vonal vagy oszlop. Azoknál a gyakorlatoknál, amelyeknél a két súlyzó közel kerül egymáshoz, illetve a

GIMNASZTIKA

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, nagyobbaknál oldalsó középtartást, illetve magastartást is alkalmazhatunk. Végeztessünk minden alkalommal a súlyzó jellegének megfelelő testtartást javító gyakorlatokat (erősítő hatású hátgyakorlatokat).

Vezényszavaink a súlyzóra vonatkozzanak. Mint a többi kéziszernél, használjuk fel itt is a szabadgyakorlatként már megismert mozgáselemeket.

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. Nehezebb gyakorlatoknál fokozottan hívjuk fel a figyelmet az óvatosságra, a baleset elkerülése érdekében.

A súlyzógyakorlatokat végezhetjük pad, zsámoly és bordásfal felhasználásával is.

7.5.3.5. A homokzsák gyakorlatok oktatása

A homokzsák gyakorlatokat kisebb gyerekeknél nem alkalmazzuk, a felső tagozatban, továbbá a felnőttek és a sportolók gimnasztikájában azonban eredményesen használhatjuk fel.

A gyakorlatok oktatását előzze meg más, nehezebb kéziszer, pl. a tömöttlabda 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 vonatkozzanak. Gyakorlás közben többször tartsunk pihenőt.

Növelhetjük a gyakorlatok hatásfokát, ha pad, bordásfal felhasználásával végeztetjük.

GIMNASZTIKA

7.5.3.6. Ugrókötél gyakorlatok

Az ugrókötél hossza általában adott, de ha változtatni lehet rajta, akkor jó, ha a kötél közepére rálépve, és a kötél két végét fogva, a kötél mellmagaságig ér. A kötél hossza csökkenthető azzal is, hogy egyszerűen beljebb fogjuk.

Az ugrókötél 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 ugrókötél. A szer letétele előtt a négyrét hajtott kötélre célszerű csomót kötni, és úgy lerakni a kijelölt helyre. Legközelebb kevesebb időt kell a szer előkészítésére fordítani. Ebben a formában akár tárolható is a szertárban az ugrókötél.

Az ugrókötél gyakorlatokhoz célszerű alakzat az egész távolságnál nagyobb távolságra nyitott vonal, vagy oszlop, ahol minden második sor lépjen egy lépést oldalra. Így a kötéláthajtásokhoz is elegendő tér áll rendelkezésre.

Az áthajtásokat először a legegyszerűbb módon, szökdeléssel kezdjük. Az első áthajtás indítása vállból történik, a helyes kötélhajtást a továbbiakban csuklóból, kissé hajlított és rögzített könyökkel végezzék a tanulók. Csak annyi erőfelhasználás kell, amennyi éppen az áthajtáshoz szükséges. Ez a gazdaságos kötéláthajtás a következő, nehezebb, összetettebb mozgások végrehajtásánál válik igazán fontossá. Nagy hiba a hajlított könyökkel, vállból történő kötélhajtás, valamint a felkapott sarokkal, vagy felkapott térddel 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 végezhetők. 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 vonatkozzanak.

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 követeljünk meg.

A gumikötél-gyakorlatokkal csak kellő intenzitású, szabadgyakorlattal elvégzett „előmelegítés” után foglalkoztassuk tanítványainkat.

GIMNASZTIKA

A tanulók előképzettsége és életkora legyen a fix pont a gumikötél-gyakorlatok kiválasztásánál. Fiatalabb korban először csak egyszerű húzásokat, kis távolságú ellenálláslekűzdéseket alkalmazzunk, később következhetnek az összetettebb, nagyhatású, feszítő és hajlító nagy izomcsoportokat erősítő gyakorlatok. A különböző test- és végtaghelyzetek megtartása (izometriás munka) már önmagába jelentősen fejleszti az erőt. A gyors tempójú kötélhúzások főleg a gyorsasági erőt fejlesztik.

A nyújtó hatású, az erősítő hatású és az áthajtásos gumikötél-gyakorlatokat felváltva célszerű végeztetni.

A legcélszerűbb alkalmazott alakzat és a gumikötél hordmódja ugyanaz, mint az ugrókötél gyakorlatoknál.

A kiinduló helyzetek elrendelésekor meg kell határozni a kötél helyzetét, tartását. A vezényszavak jelen esetben is a gumikötélre vonatkozzanak. 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 egyidőben, ne feledkezzünk el a szerepcseréről.

7.5.4. Egyéb szergyakorlatok oktatása

Az egyéb szergyakorlatok közül hármat választottuk ki, 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.

GIMNASZTIKA

A pad hordmódját rögtön az elején sajátítsák el a tanulók. De mindig vezénynszóra 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, balkézzel felsőfogással. A másik oldalra is állíthatjuk a tanulókat, akkor mindent fordítva kell csinálniuk. Felemelés után a tanulók a kellő helyre viszik tornapadot.

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 zsámoly, mert a bemutatás így mindenki által láthatóvá válik.

Felemelt pad alkalmazásakor figyeljen a tanár a megfelelő, biztos rögzítésről, alátámasztásról.

A padgyakorlatok alkalmas eszközei lehetnek a sportünnepélyeknek, bemutatóknak, mert látványos gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc végezhető ezzel a szerrel.

7.5.4.2. A bordásfal gyakorlatok 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, vonal alakzatban szabadgyakorlatokat, kéziszergyakorlatokat végezhetnek, 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 felsőfogást váltogatni ajánlott.

A bordásfalról többféleképpen lehetséges a nem mindig veszélytelen lejövetel:

- fokonkénti egyszerű lemászás,
- képzettebbeknél függeszkedés,

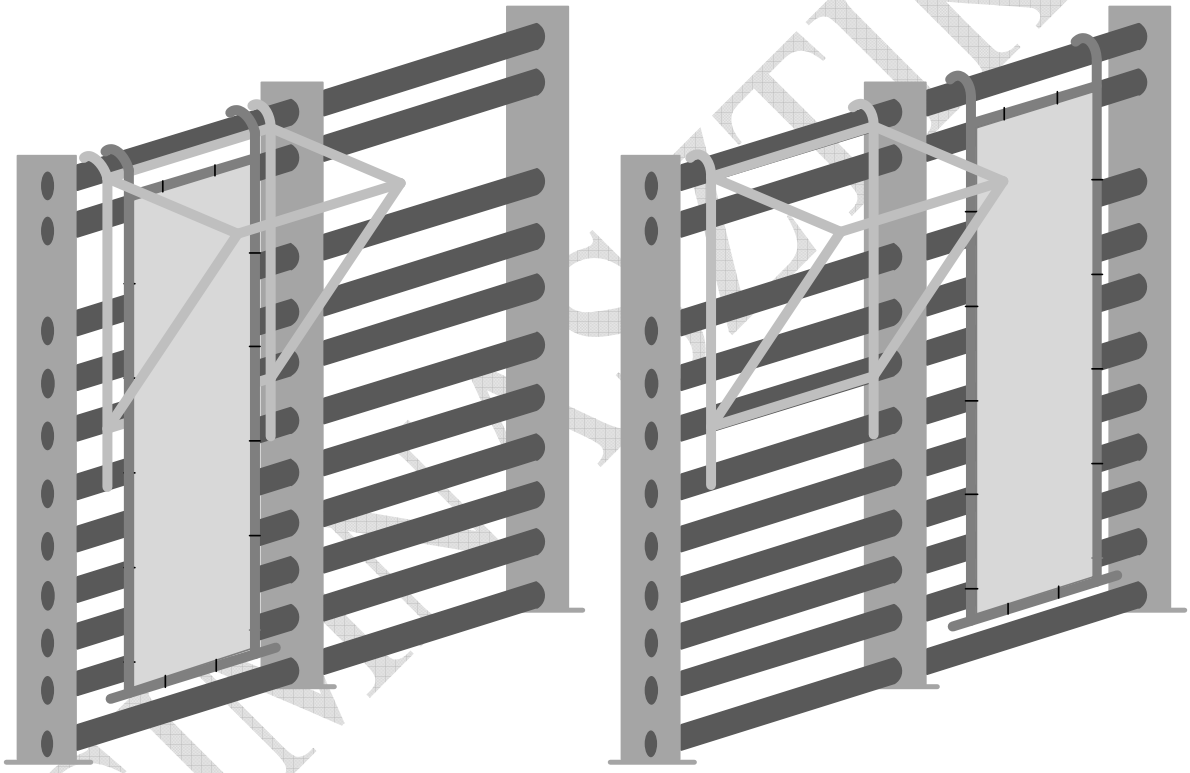
GIMNASZTIKA

– 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 lépés, vagy méter mértékegységgel közöljük.

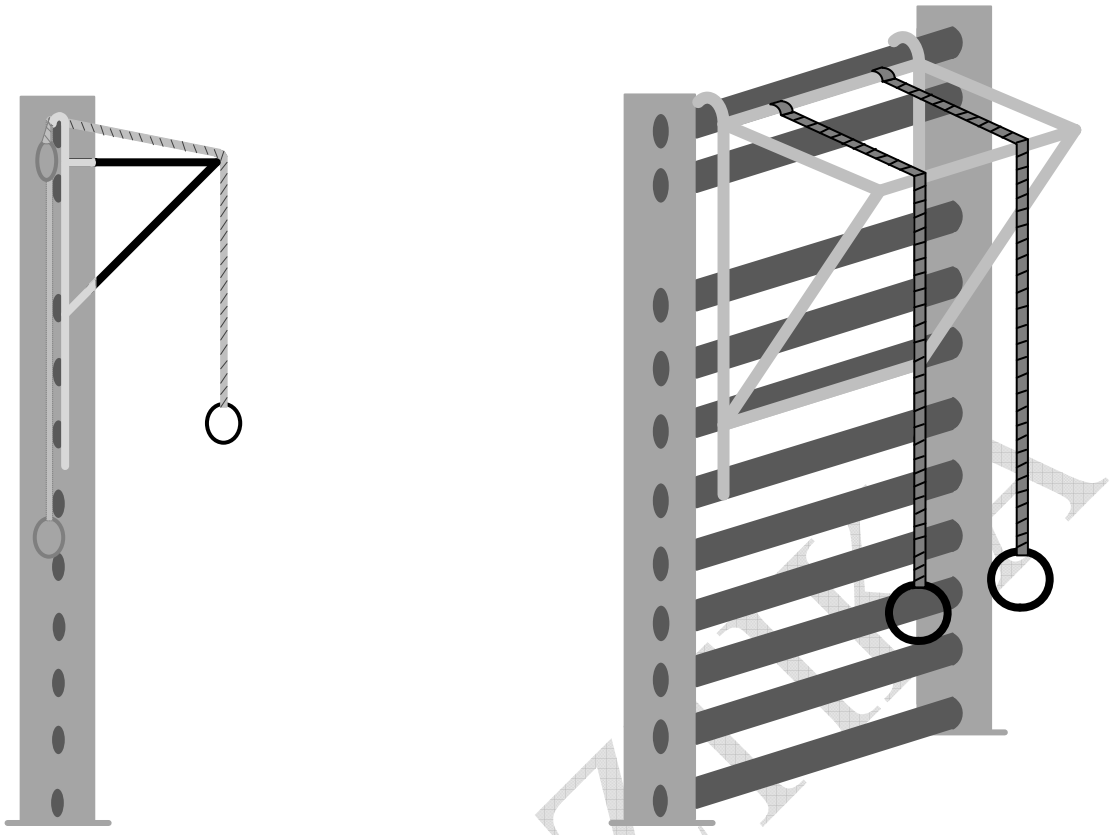
7.5.4.3. A kiegészítő tornakészlet gyakorlatainak oktatása

A KTK eszközegyüttes tárolása praktikusan megoldható. Kellő számú bordásfal esetén célszerű az eszközöket minden második bordásfalra, vagy két bordásfalon elosztva felfüggeszteni, tárolni (194. ábra).



194. ábra

A lengőszáras gyűrűt és nyújtó a bordásfal mögé lógatva is tárolható. A gyűrűt és a nyújtót az állványhoz is erősíthetjük, így az állvány mozgatásával azok magassága is állítható. (195. ábra).



195. ábra

A tanulóknak tanítsuk meg a szerek biztonságos mozgatását, kezelését, ami kezdetben irányítást, később is szervezettséget kíván.

Oktatásmódszertani okokból célszerű egy bordásfal-párt 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 képességű csoportot alakítsunk (lányok, fiúk külön), mely csoportok mindig a csapatszámnak megfelelő lappal dolgoznak (a lapokat ezért középen célszerű beszámozni).

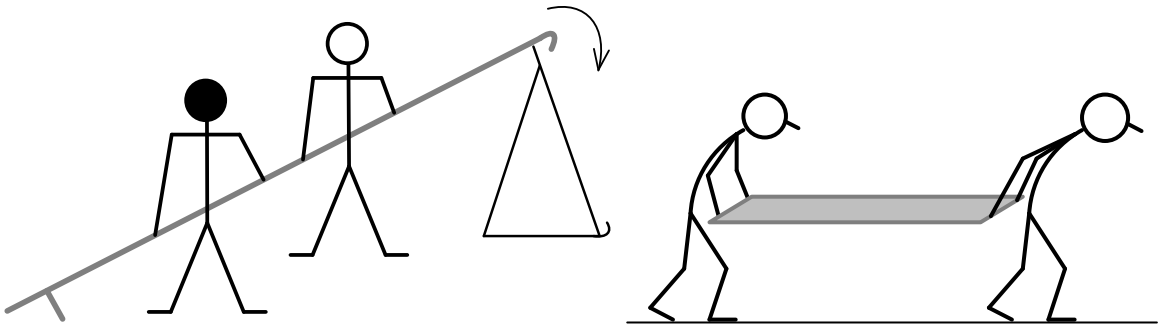
Az eszközlevételre irányuló utasítás, vezényszó legyen mindig rövid, világos, egyértelmű.

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 (196. ábra).

GIMNASZTIKA



196. ábra

Az alacsonyan felfüggesztett állványt egy tanuló a talajon állva mozgathatja, igazíthatja.

Az eszközök használata előtt vizsgáljuk meg a bordásfal állapotát.

Kíméljük a talajra helyezett tornalapokat azzal, hogy egyszerre csak egy tanuló tartózkodik a lapon.

Az óra végén az elrakott eszközök felfüggesztését, beállítását ellenőriztessük a tanulókkal.

GIMNASZTIKA

8. A BEMELEGÍTÉS 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 gimnasztika gyakorlatok mozgásanyagának felhasználása nélkül elképzelhetetlen a szervezet felkészítése a sportfoglalkozásokra.

Alapvetően két bemelegítési típust különböztetünk meg:

- általános bemelegítés,
- speciális bemelegítés.

A levezetés a „bemelegítés ellentéte”, a sportfoglalkozások végén alkalmazott eljárás, a fokozottan, magas hőfokon működő szervezet csillapítását, nyugalmi helyzetbe történő visszaállítását jelenti.

GIMNASZTIKA

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 testnevelésóra, 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 hatásfokú.
- Az izmok és az ízületek merevek, hidegek, alacsony viszkozitásúak, korlátozott a mozgáskiterjedésük, nem megfelelő a vérellátásuk.
- Az központi és a perifériás idegrendszer nem eléggé ingerelhető.
- Az ismertetett relatív 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 energiafelhasználás fokozatosan növekszik.
- A hajszálerek perfúziója (áteresztőképessége) nő, mert a hajszálerek kitágulnak.
- A légzés és a szívműködés 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.

GIMNASZTIKA

Az általános bemelegítés szerkezete, mozgásanyaga és összeállítása az utóbbi időben komoly változásokon ment keresztül, elsősorban Metzing Miklós iskolateremtő gimnasztikai munkálkodásának eredményeként. Tudatosabb, pontosabb, a tudományos ismereteket is okosan alkalmazó rendszert hozott létre, melynek elveit minden szinten, minden célcsoportban (esetleg adaptálva), alkalmazni kell.

Az általános bemelegítést öt egymásra épülő, ***funkcionális gyakorlatblokkra*** tagoljuk *(Metzing, 2010).*

1. gyakorlatblokk. Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok.
   Időtartam: 1–2 perc.
2. gyakorlatblokk. Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok.
   Időtartam: 3–5 perc.
3. gyakorlatblokk. Fő nyújtó hatású gyakorlatok.
   Időtartam: 5–8 perc.
4. gyakorlatblokk. Speciális keringést fokozó gyakorlatok.
   Időtartam: 2–3 perc.
5. gyakorlatblokk. Erősítő hatású gyakorlatok.
   Időtartam: 1–2 perc.

Nézzük az öt gyakorlatblokkot kibontva, részletezve, Metzing, 2010 alapján.

1. gyakorlatblokk. Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok.
Időtartam: 1–2 perc.

Cél. A láb és a csípő izomzatát induláskor jellemző, merev tónus oldása, alacsony intenzitású, mérsékelten nyújtó hatású gyakorlatokkal, előkészítve az izmokat a keringést fokozó futás, szökdelés, ugrás gyakorlatokra.

Gyakorlatok. Passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtó hatású gyakorlatok, ezek kombinációi és variációi.

Tanácsok. A kötelezően megnyújtandó lábizmok megnyújtását 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 csak ezek után következhetnek.

Ezt a blokkot mindenképpen el kell végeztetnünk reggel, egész napos ülés után, idősebbeknél, de nem kell elvégeztetni délután és gyerekeknél.

GIMNASZTIKA

2. gyakorlatblokk. Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok.

Időtartam: 3–5 perc.

Cél. 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 „olajozása”.

Gyakorlatok. A keringést fokozó, hőt termelő gyakorlatokat három, egymásra épülő, egymást előkészítő, fokozatosan növekvő intenzitású gyakorlatcsoportra osztjuk.

2.1. 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%).

Javaslat. A járásmódok gyakori változtatásával egyidejű irányváltoztatás és a mérsékelt intenzitású nyújtások folytatása javasolt, kiterjesztve a kar, a vállízület, a törzs és a nyak hajlító és feszítő izmaira. A járásgyakorlatok közben így folytatjuk az első gyakorlatblokkban megkezdett mérsékelt nyújtások alkalmazását.

2.2. 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 gyakorlat blokkban 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 %).

Javaslat. A futásmódok gyakori változtatásával érjük el az egyidejű irányváltoztatást, és a dinamikus kar, törzs, fej, mozgáskombinációk változtatását.

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.

2.3. Ugrás, szökdelés variációk (60–90 mp)

Ebben a gyakorlatblokkban olyan ugrás- és szökdelési módokat 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 optimális belső klímát kínál a következő gyakorlatban alkalmazandó valódi izomnyújtásokhoz. Hőszabályzó

GIMNASZTIKA

rendszerünk működésének köszönhetően megjelenik az optimális mértékű verejtékezés, ami egyik jele a helyesen alkalmazott terhelésnek. Az ugrás- és szökdelési variációk végén a pulzusnak el kell érnie a kalkulált terhelési célzóna felső határát (50%).

Javaslat. Az ugrásmódok gyakori változtatásával változtassuk meg az ugrás, illetve szökdelések irányát, minden ugrásváltozatot más kar, törzs, fej, mozgáskombinációkkal kapcsoljunk össze.

Nem javasolt, sőt egyenesen tiltott ebben a blokkban a nagyon intenzív, explozív elrugaszkodás, a mély guggoló állásból indított ismételt elugrás, a mély guggolóállásba történő érkezés. Ezek a mozgások a második keringést fokozó blokkban, a fő nyújtó hatású gyakorlatok blokkja után megjelenhetnek, ha speciális, sportági előkészítő gyakorlatként, az adott sportági követelmények szükségessé teszik.

3. gyakorlatblokk. Fő nyújtó hatású gyakorlatok.

Időtartam: 5–8 perc.

Cél. Minden izomcsoport megnyújtása, minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amit a korábbi ízületi mozgékonyság, hajlékonyságfejlesztő programok eredményeként elért. A gyakorlatblokk végére aktualizáljuk tanítványunk ízületi mozgékonyságát, ahol minden izomcsoport a legnagyobb terjedelemben, jó hatásfokkal, gazdaságosan és koordináltan képes dolgozni.

Gyakorlatok. Az utóbbi évtizedek, izomélettani kutatásai eredményeként a bemelegítésben korábban alkalmazott, lendítéssel bevezetett és utánmozgásokkal végrehajtott dinamikus nyújtásokat csak a statikus nyújtások után célszerű alkalmazni. A dinamikus nyújtások első nyújtásingerként történő alkalmazása még a meleg izomra nézve is sérülésveszélyt jelenthet, mikrosérülések alakulhatnak ki. Az izomban a gyors megnyúlásra beindul az izom védekező reflexe. A gyors megnyúlásra érzékeny érzékelők, a hasban elhelyezkedő izomorsó és az inakban elhelyezkedő Golgi szerv, mint proprioceptorok, érzékelik a gyors hosszváltozást. Ezt a hosszváltozást az izomra nézve veszélyként „élik” meg, beindul a myotatikus reflex, melynek hatására az izom hirtelen gyors összehúzódásra kap parancsot. Az akaratlagos izomnyújtási szándék, illetve az edzői utasításra 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. A bemelegítéssel ezek a fájdalmak enyhülnek, esetleg elmúlnak, de ismételten rosszul alkalmazott nyújtástechnikákkal újabb mikrosérülések keletkeznek, amelyek újabb regenerálódása nyomán hegszövetek képződnek.

Másik oka a statikus nyújtások előnyben részesítésének a dinamikus nyújtásokkal szemben, az hogy a dinamikus nyújtások csak egy-egy pillanatra nyújtják meg az izmot, amikor a mozgatott testrész eléri az ízületi mozgáshatárt, utána a nyújtó hatás megszűnik, amit egy újabb pillanatnyi

GIMNASZTIKA

nyújtás követ. Az izomnak legalább 6–10 mp-re van szüksége, hogy alkalmazkodjon a nyújtási ingerhez, hogy a kívánt hosszt elérje. Ezért javasoljuk a bemelegítésben a lassú vagy közepes tempóban diktált 8-ütemű gyakorlatokat.

Felmerülhet az a kérdés, hogy szükség van-e egyáltalán az utánmozgásos gyakorlatokra. A válasz igen, hiszen azok az utánmozgásos gyakorlatokat, amelyeket nem a mozgáshatáron, az izomnyújtás szándékával végzünk, erősítő hatásúak, jó hatásfokú hőtermelő gyakorlatok, a bemelegítésben alkalmazhatóak. Felmerülhet az a kérdés is, hogy szükség van e dinamikus nyújtó hatású gyakorlatokra. A válasz igen, hiszen az élő sportszituációk döntő többségében ízületi mozgásterjedelmeinket dinamikus mozgásformákban használjuk. Ezért azt javasoljuk, hogy a dinamikus nyújtásokat a speciális bemelegítésben alkalmazzuk, azzal a megkötéssel, hogy azokat a mozgásterjedelmeket, amelyeket dinamikus gyakorlatokkal, speciális, a sportágra jellemző mozgásokkal akarunk elérni a lassú mozgással bevezetett statikus nyújtásokkal már elértük, és ott az izmot nyújtó hatásban tartottuk.

Tekintettel arra, hogy a statikus nyújtások a dinamikus nyújtásokkal összehasonlítva kisebb pulzusszámon zajlanak, ezért 90–120 másodpercenként keringést fokozó futás-, ugrásvariációkat kell beépíteni az 5–8 percig tartó gyakorlatblokkba.

A statikus nyújtástechnikák közül elsősorban a passzív, saját izomerő segítségével létrehozott, továbbá a gravitációs nyújtásokat és ezek kombinációit alkalmazzuk. Ha a testhelyzet lehetővé teszi, aktív statikus nyújtásokat is kapcsolhatunk a testhelyzethez.

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. A nyújtáskombinációk alkalmazásánál fontos, hogy az elsődlegesen megcélzott izmokra kifejtett hatást ne gyengítse a hozzákapcsolt gyakorlatrész. Az izomnyújtást mindig jól kontrollálható, stabil helyzetben végezzük.

Az általános bemelegítéshez a fő nyújtóblokkhoz semmilyen, a szervezetre káros hatással bíró gyakorlatot nem alkalmazhatunk! Tiltott a gerinc hátra hajlítása, a nyakhajlítás és a törzshajlítás hátra. Bizonyos sportágak mozgásanyaga tartalmazhat egészségesnek nem nevezhető mozdulatokat. elemeket (pl. tornában a híd, vagy a kézen átfordulás hídon át), ezek előkészítése azonban nem az általános, hanem a speciális bemelegítés során történik!

Nem javasolt a párban végzett nyújtás sem, egyrészt a szerepcseréből fakadó időveszteség, másrészt a nem kellően kontrolálható nyújtásintenzitás miatt. A bemelegítés szintű nyújtásokhoz a saját izomerő, a gravitációs nyújtások esetében a saját testsúly elegendő.

4. gyakorlatblokk. Speciális keringést fokozó gyakorlatok.

GIMNASZTIKA

Időtartam: 2–3 perc.

Cél. Ebben a gyakorlatcsoportban futásokhoz, ugrásokhoz és ezek kombinációhoz kötődő sportágspecifikus mozgásokat, a foglalkozás fő részével is kompatibilis technikai elem imitációkat 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, sportágspecifikus szituációkhoz hasonlatos terhelést alkalmazunk. Ebben a gyakorlat-blokkban ismét el kell érni a pulzus célzóna felső határát.

5. gyakorlatblokk. Erősítő hatású gyakorlatok.

Időtartam: 1–2 perc.

Cél. Közepes intenzitású terheléssel, lokális keringésfokozás 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 szakaszában. A blokkban alkalmazott erősítő hatású gyakorlatoknak feladata nem az erő, mint kondicionális képesség fejlesztése, amit jelez az ismétlések száma és a gyakorlatblokk hossza is.

Gyakorlatok. A törzs, a kar, hajlító és feszítő, a vállízületet hajlító, feszítő, közelítő és távolító, a vállövet emelő, lehúzó, előrehúzó és hátrahúzó izomcsoportjainak erősítő hatású gyakorlatokkal történő terhelése, 6–10-es ismétlésszámban, az ismétlésszámon belül lassú, közepes és gyors tempóban.

A bemelegítés terhelési dinamikájának elemzéséhez a bemelegítés közben mért pulzus adatokra van szükségünk. *(Metzing, 2010).*

Meg kell jegyezni, hogy a melegítés az 5. blokkal nem fejeződik be „elvágólag”, hanem átfordul abba az irányba, amire bemelegítettünk, a speciális melegítés felé. Furcsán hangzik, de úgy is mondhatnánk, hogy a „6. blokk a sportágspecifikus bemelegítés”.

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 tanárnak/edzőnek, illetve az egyéni bemelegítést végző tanulónak/sportolónak nem egy formális szempontokat figyelembevevő időtartam-beosztást kell követnie. Hibás szemlélet és gyakori jelenség, amikor a testnevelő, a testnevelésóra rövidségére (45’) hivatkozva nem fordít elegendő időt a bemelegítésre. Ugyancsak elítélendő az a gyakorlat, amikor az edző olyan csoportot küld el

GIMNASZTIKA

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 hossza függ a napszaktól (reggel hosszabb, mint délután és az esti órákban), a klimatikus viszonyoktól (hidegben hosszabb, mint melegben), a bemelegítést megelőző tevékenységformáktól és azok intenzitásától (passzív megelőző tevékenység esetén hosszabb). Testnevelési órán általában csak az időtartam minimumát (12 perc) tudjuk melegítésre fordítani, mert az óra többi részében még igen sok feladatot kell elvégeztetni a tanulókkal (2. táblázat).

2. táblázat

Forrás: Metzing, 2010

Az általános bemelegítés teljes időtartamának beosztása			
	minimum	átlag	maximum
1. Mérsékelt nyújtóhatású gyakorlatblokk	1 perc	1,30	2 perc
2. Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatblokk	3 perc	4 perc	5 perc
3. Fő nyújtóhatású gyakorlatblokk	5 perc	6,30 perc	8 perc
4. Speciális keringést fokozó gyakorlatblokk	2 perc	2,30perc	3 perc
5. Erősítő hatású gyakorlatblokk	1 perc	1,30 perc	2 perc
Összesen	12 perc	16 perc	20 erc

A ***bemelegítés során alkalmazott terhelést*** tervezni és ellenőrizni is kell, előkészítő munkánk csak akkor lesz tudatos, eredményes.

A megtervezett melegítés hatásának ellenőrzését a gyakorlatban pulzusméréssel és Karvonen–index alkalmazásával valósíthatjuk meg.

A Karvonen–index eredetileg az aerob állóképesség fejlesztése során alkalmazható terhelési tartomány, az úgynevezett célzóna meghatározására született. A Karvonen–index-szel meghatározhatjuk azt a pulzusszámmal kifejezhető terhelési tartományt, a célzónát, amit a bemelegítés alatt el kell érnie a tanulónak/sportolónak. A terhelési célzóna alsó és felső határa közötti övezetben optimális a tanuló/sportoló bemelegítésének élettani hatása.

Az index korrekt mutató, ugyanis figyelembe veszi az életkort és az edzettségi állapotot is (a nyugalmi pulzus értéke a kondicionális állapot mutatója), így a módszer egyénre vonatkoztatható. A Karvonen–index 15 éves kortól alkalmazható. Nézzük a Karvonen–indexet, egy elképzelt gyakorlati példán keresztül (3. táblázat).

3. táblázat

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)

Munkapulzus érték megállapítása

Maximális pulzus – nyugalmi pulzus

(pl.: 200 – 70 = 130 ütés/perc)

BEMELEGÍTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus × 0,4 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)

130 × 0,4 = 52 + 70 = **122 ütés/perc**

Munkapulzus × 0,5 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)

130 × 0,5 = 65 + 70 = **135 ütés/perc**

GIMNASZTIKA

8.2. A speciális bemelegítés

A speciális, vagy sportágspecifikus bemelegítés lényegében az általános bemelegítés folytatása egyes vélekedések szerint annak része („6. blokkja”). Ez utóbbi vita tárgyát képezheti.

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 melegítés mozgásanyaga mindig alkalmazkodjon az adott sportfoglalkozás konkrét tevékenységéhez, de igazodjon az adott csoport életkorához, felkészültségéhez.

Az adott sportág rutinszerűen végrehajtható technikai elemeit először kis intenzitással, majd teljes intenzitással hajtsuk végre.

A speciális bemelegítés időbeli hossza változó, függ a tanuló/sportoló egyéniségétől, edzettségétől, de függ az adott sportág sajátosságaitól is.

A fokozatosság elvét a speciális bemelegítésnél is be kell tartani.

Tartsuk szem előtt, hogy a speciális bemelegítés gyakorlatai nem a motoros képességek fejlesztésére, hanem azok, valamint a sportági technika előkészítésére valók.

A közösen végzett speciális bemelegítés jó hangulatot, kedvező légkört teremthet a sportfoglalkozáshoz.

GIMNASZTIKA

8.3. Levezetés

A levezetés (angolul cool down), olyan izmokat elernyesztő, mérsékelten nyújtó hatású, továbbá alacsony intenzitású futás, járásgyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok, amelyek elősegítik az izmok regenerálódását, a keringési rendszer csillapítását, a terhelés hatására felhalmozott égéstermékek, salakanyagok kiürülését a szervezetből, beindítva a regenerációt, elősegítve a pihenési folyamatokat.

A sportfoglalkozás ne érjen véget magas intenzitással, „pörgő” állapotban. Szükséges egy *átmenet*, az edzéshatás részét 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 szervezet működését mérsékelt működési szintre visszaállító, alacsony intenzitású tevékenység, a levezetés a tanóra, az edzés, vagy a rekreációs foglalkozás végén. Ez mérsékelt tempójú, ciklikus tevékenységet (kocogás – gyaloglás – séta), izomlazító gimnasztikát, nyújtó-ernyesztő hatású gyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok végzését jelenti.

Regenerációt beindító szerepe miatt sem szabad elhagyni az sportfoglalkozás végéről a levezetést.

Edzés és rekreációs foglalkozás után ezt kövessék az edzést kiegészítő, a regenerálódást beindító, segítő eljárások (fürdő, szauna, masszázs).

GIMNASZTIKA

9. A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI

A 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 (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 tájékozódó képesség
  - Összekapcsolási – átállási képesség
  - Differenciálási – irányító képesség
  - Egyéb speciális összetett koordinációs képességek
- LAZASÁG, HAJLÉKONYSÁG KÉPESSÉGE
  - Aktív
  - Passzív
  - Statikus

GIMNASZTIKA

- Dinamikus
- Speciális (sportágspecifikus)

A *motoros képességek fejlesztésének* *<u>általános megalapozása</u>* sokoldalúan és általánosan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol a lehető legtöbb gyakorlatvariációt és gyakorlatkombinációt alkalmazzuk, előkészítve az egyes szerveket, szervrendszereket az erő, az állóképesség, a gyorsaság, az ízületi mozgékonyság és hajlékonyság, továbbá a mozgáskoordináció hatékony fejlesztésére, tekintettel az életkori sajátosságokra és a fejlesztési lehetőségek szenzitív időszakaira.

A *sportágspecifikus, speciális motoros képességek* *<u>fejlesztésének megalapozása</u>* olyan sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyek szerkezeti összetevőikben hasonlítanak az adott sportág mozgásanyagára, technikai elemeire. Ezek a gyakorlatok alkalmasak a speciális motoros képességek hatékony fejlesztésének megalapozására. Az életkori sajátosságok és a fejlesztés szenzitív időszakainak figyelembevétele ebben az időszakban is fontos.

A *sportágspecifikus, speciális motoros képességek* *<u>fejlesztése</u>* olyan speciálisan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyekben domináns szerepet kapnak a sportágspecifikus mozgásszerkezeti összetevők, a gyakorlatok végrehajtásához rendelt terhelési összetevők (az alkalmazott ellenállás nagysága, az ismétlések száma, a szériák száma, és a szériák közötti pihenőidők mértéke).

A *sportágspecifikus, speciális motoros képességek* *<u>szinten tartása</u>*, megőrzése olyan speciálisan képző gimnasztikai gyakorlatok 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 motorikus képességek megfelelő mértékét *(Metzing, 2010).*

GIMNASZTIKA

9.1. A kondicionális képességek fejlesztése

A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) a motoros képességek azon csoportja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg.

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 erőfejlesztés

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, ami az emberi test mozdulataiban, mozgásaiban, mozgássoraiban erősítő hatású gyakorlatok formájában nyilvánul meg.

Az erő megjelenési, megnyilvánulási formái, logikai és didaktikai meggondolás alapján.

- Abszolút erő
- Relatív erő
- Maximális erő
- Gyorsasági erő
- Robbanékony (explozív) erő
- Erő-állóképesség
- Aerob erő

GIMNASZTIKA

– Anaerob erő

Az erő fejlesztésére az erősítő hatású gimnasztika gyakorlatokat használjuk. Ellenállások (saját testsúly, gravitáció, társ, kéziszer, egyéb szer) leküzdését jelenti az erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatokkal 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. mélybeugrás) erőfejlesztő módszer.

Az erőfejlesztés eszközei a gimnasztika gyakorlatrendszerén belül a következő:

– Általános és speciális szabadgyakorlatok
– Általános és speciális társas gyakorlatok
– Általános és speciális kéziszergyakorlatok
– Általános és speciális egyéb szergyakorlatok
– Természetes gyakorlatok köre
– Különböző szerek dobása, vetése, hajítása
– Rúgós-nyúlós ellenállások leküzdése
– Reaktív (pliometriás-ballisztikus) gyakorlatok (csak élsportolók részére!)
– Erőfejlesztés gépekkel, speciális eszközökkel

Az Edzéselmélet tantárgy keretében tanult edzésterhelési (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 gyakorlatsorozatokat, gyakorlatláncokat. A kiválasztott mozgásanyagot a gimnasztikai gyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell interpretálni, levezetni.

GIMNASZTIKA

9.1.2. A gyorsaságfejlesztés

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 (mozgékonysága)
- 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.
- Az erő fejlesztése.
- Dinamikus sztereotípek (automatizmusok) kiépítése.
- A fejlesztés érzelmi hátterének megteremtése.
- A lazaság, hajlékonyság, elasztikus izomállapot fejlesztése.

GIMNASZTIKA

A gyorsaságfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásánál még az alábbiakra is legyünk mindig figyelemmel.

- A gyorsaság fejlesztése mindig relatíve pihent testi–lelki állapotban, lehetőleg a bemelegítés után történjen.
- A gyorsasági gyakorlatok mozgásszerkezete hasonlítson a versenyfeladathoz, vagy az óra fő részét képező mozgásanyaghoz.
- A gyorsaságfejlesztéshez olyan technikai tudásszint szükséges, hogy a tanulónak/sportolónak csak a végrehajtás sebességére kelljen koncentrálnia.
- A gyorsasági gyakorlatok terjedelme testnevelés órán 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 kiindulóhelyzetekből.
- A gyorsaság fejlődése nem gyors, 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 gimnasztika gyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

9.1.3. Az állóképesség fejlesztése

Az állóképesség hosszantartó, 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 terhelésére 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”).

GIMNASZTIKA

- Gyorsasági állóképesség (8”–30”).
- Erő-állóképesség.
- Pszichikai állóképesség.
- Verseny állóképesség.

Az állóképességet a *hosszantartó*, *közepesen* erős iramú és *közepes* ellenállású terheléssel jellemezhetjük, fejleszthetjük.

Az állóképesség fejlesztéséhez használatos gimnasztikai gyakorlatok által kiváltott, az adott állóképességtípust fejlesztő hatás eléréséhez szükséges pulzusszámot – hasonlóan, mint a bemelegítésnél – kiszámíthatjuk a Karvonen–index segítségével (4. táblázat).

GIMNASZTIKA

4. táblázat

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)

Munkapulzus érték megállapítása

Maximális pulzus – nyugalmi pulzus

(pl.: 200 – 70 = 130 ütés/perc)

AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus × 0,6 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)

130 × 0,6 = 78 + 70 = **148 ütés/perc**

Munkapulzus × 0,8 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)

130 × 0,8 = 104 + 70 = **174 ütés/perc**

ANAEROB ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus × 0,9 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)

130 × 0,9 = 78 + 70 = **148 ütés/perc**

Munkapulzus × 1,0 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)

130 × 1,0 = 130 + 70 = **200 ütés/perc**

Az állóképesség fejlesztésének módszerei:

- Maratoni (tartós) módszer.
- Fartlek (iramjáték) 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).

GIMNASZTIKA

- Hosszú távú intervallumos módszer (10 percnél hosszabb szakaszok).
- Ismétléses módszer.

Az iskolai testnevelésben főleg kitartó futás címen találkozunk az állóképesség fejlesztésével, amit inkább a foglalkozás közepén, vagy végén alkalmazunk, ott fejlesszük az állóképességet. Rekreációs foglalkozáson és edzésen lehet az állóképesség fejlesztése központi, hangsúlyos kérdés is.

Az Edzéselmélet tantárgy keretében, az állóképességgel, állóképesség fejlesztéssel 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 gimnasztika gyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

GIMNASZTIKA

9.2. A koordinációs képességek fejlesztése

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 rendszer-együtteseinek, összehangolt működését koordinációs képességeknek nevezzük. A koordinációs képességek adják a mozgástanulás hátterét.

A koordinációs képességek megnyilvánulási formái:

- Gyorsasági koordináció.
- Mozgásérzékelés képessége (kinesztézis).
- Egyensúlyozás képessége.
- Ritmusérzékelés képessége.
- Reakció, reagálási képesség.
- Téri tájékozódó képesség.
- 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 gimnasztika gyakorlatok tanítása során kialakítsuk tanítványainkban a belső igényességet, a tökéletességre törekvés képességét, ami közvetve fejleszti a koordinációs képességüket is.

A gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása során igyekezzünk tetten érni, tudatosan megcélozni a koordinációs képességek különböző megnyilvánulási formáit.

A gimnasztikai gyakorlatok segítségével kialakított, pontosított koordinációs képességek transzferálnak a különböző sportágak speciális koordinációs képességeire, illetve a mindennapi élet tevékenységeire is.

Az Edzéselmélet 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 gimnasztika gyakorlatok oktatásmódszertani elvei alapján kell alkalmazni, levezetni.

GIMNASZTIKA

9.3. A lazaság, hajlékonyság képességének fejlesztése

A lazaság, hajlékonyság képessége az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátokon belül – nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani, erőkifejtés révén.

A kondicionális és a koordinációs képességek határán helyezkedik el, jelentése kettős. Jelenti egyrészt a tanuló/sportoló izomtónusára jellemző aktuális állapotot, másrészt az ízületi mozgékonyságot, ami az egyes ízületi mozgástartományok meglévő kihasználási értékeire utal.

A lazaság, hajlékonyság megnyilvánulási formái:

- Aktív
- Passzív
- Statikus
- Dinamikus
- Speciális (sportágspecifikus)

A lazaságot, hajlékonyságot, ízületi mozgékonyságot 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,
- felhalmozódott anyagcsere termékek szintje,
- technikai képzettség, sportági célszerűség,
- külső-belső hőmérséklet, évszak, napszak, gyakorlás helye,
- ellazulási készség szintje,
- életkor, edzéskor.

A lazaság, hajlékonyság fejlesztése alapvetően két módszerrel történhet:

- a határozott formához kötött, nyújtó hatású *gimnasztika* gyakorlatok mozgásrendszerének tudatos használata, a fent említett előfeltételek, elvek és módszerek alkalmazásával;
- a *stretching* (nyújtó-izometriás feszítő) gyakorlatok rendszere.

GIMNASZTIKA

9. 3. 1. A dinamikus streching

A dinamikus stretching mozgásanyaga lényegében megegyezik a hagyományosan alkalmazott lendítésekkel, utánmozgásokkal végzett mobilizáló, mozgékonyságot 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 ínfelszínek „sikamlósságát” fokozzák.

A dinamikus stretchinggel megnyújtott izmok visszaállnak eredeti hosszukra, ha a nyújtóerő megszűnik.

A dinamikusan 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.

9.3.2. A statikus streching

A statikus stretchingnek több változata ismeretes, de hatását, értékét tekintve kettőt ismertetünk.

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 csökkenjen. 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 gimnasztika 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 izomállapot, a nyújtás közbeni

GIMNASZTIKA

ellazítás mértékétől és a fellazítás-ernyesztés hatékonyságától függően. A végrehajtás nem lehet mechanikus, automatikus, tudatos odafigyelésre és a szubjektív érések 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 ellazulási technika a birtokukban van.

9.3.2.2. Az ellenállásos (PNF) módszer

„Az ellenállásos, vagy PNF (Proprioceptiv Neuromuszkuláris Facilitácio) stretching technika az, amelyet a sportban talán legeredményesebben alkalmazhatunk.

A módszert, a megjelenése óta többféle változatban alkalmazzák, és többféle elnevezéssel illették és illetik, pl. „hold-relax”, „slow reversal”, „slow reversal-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 nyújtó hatással járó mozgásokat” *(Metzing, 2010).*

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. Az PNF technika alkalmazásában az izom manipulálása azt jelenti, hogy a megnyújtásra kiszemelt izmot először egy statikus erőkifejtésnek tesszük ki, amely izometriás kontrakcióval jár. Ezután az izmot elernyesztjük, majd lassú mozgással és erőkifejtéssel bevezetett statikus nyújtásnak tesszük ki, ezután nyújtásban tartjuk *(Metzing, 2010).*

A PNF módszer tulajdonképpen az előzőleg már ismertetett nyújtás-ernyesztés módszer tovább gondolt, továbbfejlesztett, háromszakaszos változata.

- Első szakasz: az előfeszítés.

GIMNASZTIKA

- 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 statikus erőfeszítéssel megfeszítjük. A feszítés időtartama 6–20 másodperc.

Az izometriás feszítés hatására az izomkapillarizációban (hajszálerekben) a véráram pillanatnyi gátlás alá kerül. A gátlást követő fellazítás során friss, oxigéndús vér áramlik az izomszövetbe. Emiatt, és a statikus erőkifejtés hatásaként az izom hőmérséklete növekszik. A feszítés az proprioceptorokon keresztül gátló hatást fejt ki az izomban létrejövő nyújtási reflex kialakulására.

Az előfeszítés fokozatos legyen, és egyenletes erőkifejtéssel kerüljön végrehajtásra.

Második szakasz: a fellazítás.

A szakasz célja a statikusan előfeszített izom/izomcsoport merevségének feloldása.

A fellazítás időtartama 5–15 másodperc. 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 kel alkalmazni, miközben az izom/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.

GIMNASZTIKA

A stretching gyakorlatok végzésének általános szabályai:

- A stretching technika alkalmazását a tanítványoknak meg kell tanítani.
- A mentális ellazulási képességet, valamilyen ellazulási technikát sajátítsanak el a tanítványok.
- Bemelegítés nélkül ne alkalmazzuk a stretching technikát, mindig a bemelegítés második felében, vagy azt követően célszerű végezni. Végeztethetjük a stretching gyakorlatokat erőedzés után is.
- Kezdőknél, tanórán, vagy rekreációs foglalkozások esetében hetente maximum háromszor alkalmazzuk, alkalmanként legfeljebb 15–20 perc erejéig.
- Nagyobb edzéskorral rendelkező sportolók naponta végezhetik, de a naponta többszöri alkalmazása nem ajánlott.
- A stretching gyakorlatokat mindig a nagy izomcsoportokon kezdjük, az antagonista izmokra 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 ne egyezzen meg.
- A pihenő szakasz ne legyen passzív, ne legyen ernyesztő.

Az egész 9.3. fejezetre vonatkozó megjegyzés, hogy a nyújtások során a kontrollált légzésnek igen jelentős szerepe van, amivel ritkán foglalkoznak a gyakorlatvezetők!

GIMNASZTIKA

9.4. Célgimnasztika

„Egy sportág eredményes űzéséhez szükséges kondicionális és koordinációs képességeket, valamint ízületi mozgékonyságot speciálisan fejlesztő és szinten tartó gyakorlatok összességét sportági célgimnasztikának, azaz sportágspecifikus 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, gyakorlatsorok 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 (téri, idő, dinamikai és kifejezés összetevők, azok egymással való kölcsönhatásai).
- az adott sportoló előképzettségét, 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 külön-külön is szerkezeti összetevőikben hasonlítaniuk kell a célmozgás megfelelő részleteire. *A mozgás technikai részleteit tartalmazó célgimnasztika gyakorlatokat rávezető gyakorlatoknak nevezzük.*

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.

GIMNASZTIKA

10. GYAKORLATSOROZATOK

A példatárban előforduló gyakorlatsorozatok részben illusztrációs, részben praktikus céllal készültek *(Molnár, Honfi, 1978)* és kerültek a gimnasztika tankönyvbe.

A természetes gyakorlatok, szabadgyakorlatok, társas gyakorlatok, kéziszergyakorlatok és egyéb szergyakorlatok megismerését segítik, megértését könnyítik, illusztrálják a korábban, velük kapcsolatosan leírtakat.

A sportszakemberek gyakorlati munkáját is segíti, mert azokat kinyomtatva, négyfelé vágva jól alkalmazható gyakorlatsorozatokat, gimnasztika kártyákat nyerhetnek a testkulturális szakemberek és a hallgatók.

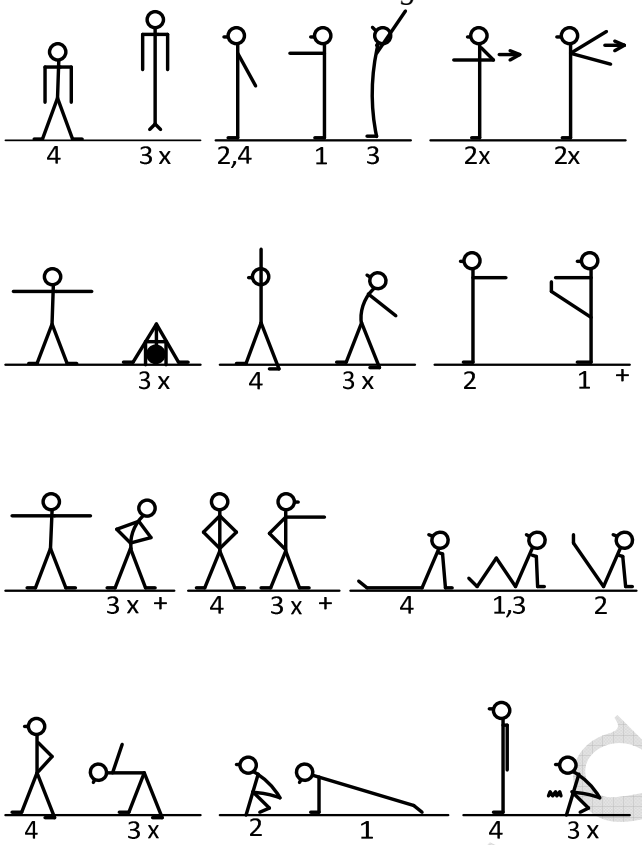
A sportfoglalkozásra felkészülést jelentősen megkönnyítik a gimnasztika kártyák, ugyanis sorrendjük, hatásrendszerük követi az általános, hagyományos bemelegítés belső logikáját.

Jelentős a gimnasztika kártyasorozat azért is, mert növeli a sportszakemberek gyakorlat-repertoárját (mintegy 700 gyakorlatot tartalmaznak!), ezáltal a foglalkozásokon alkalmazott gyakorlatok változatosabbak lesznek, elkerülhetik a monotónia kialakulását a tanulóknál, sportolóknál.

GIMNASZTIKA

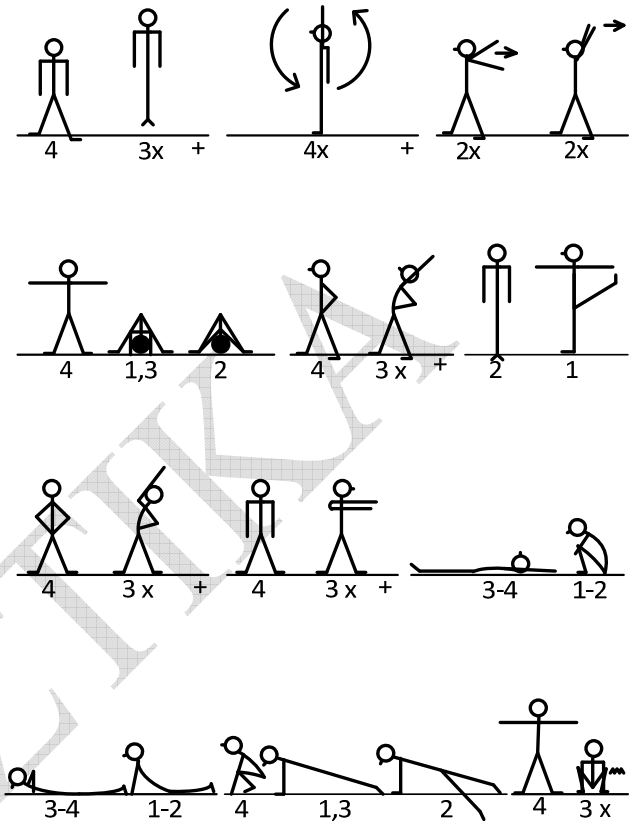
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



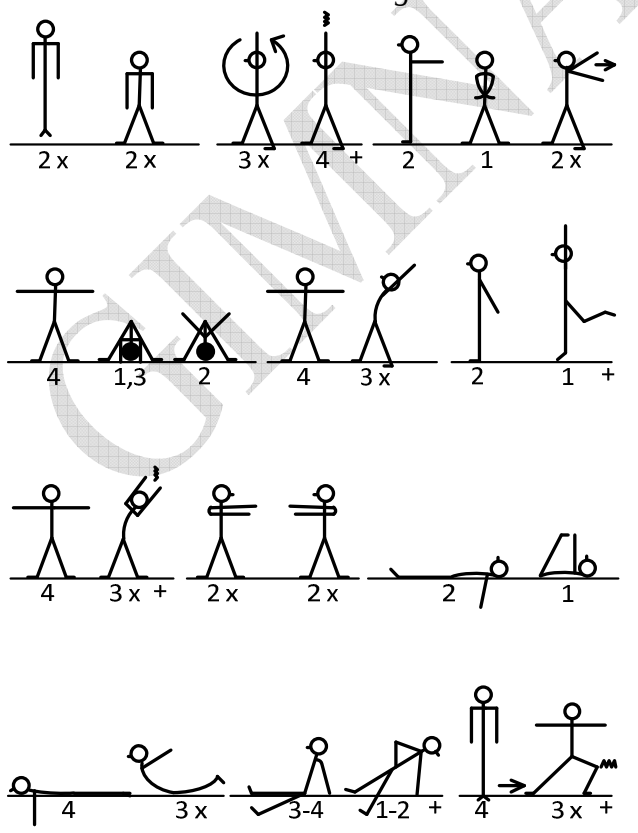
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



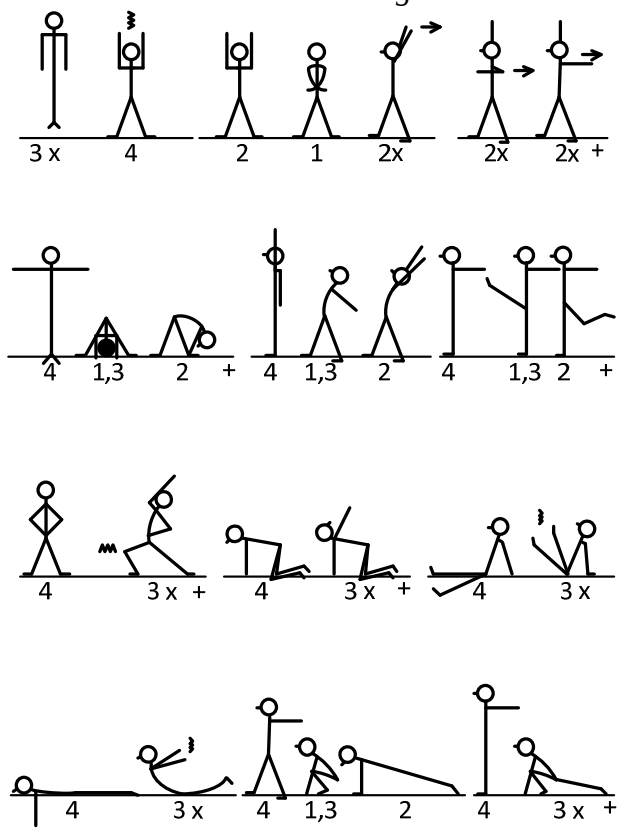
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



SZABADGYAKORLATOK

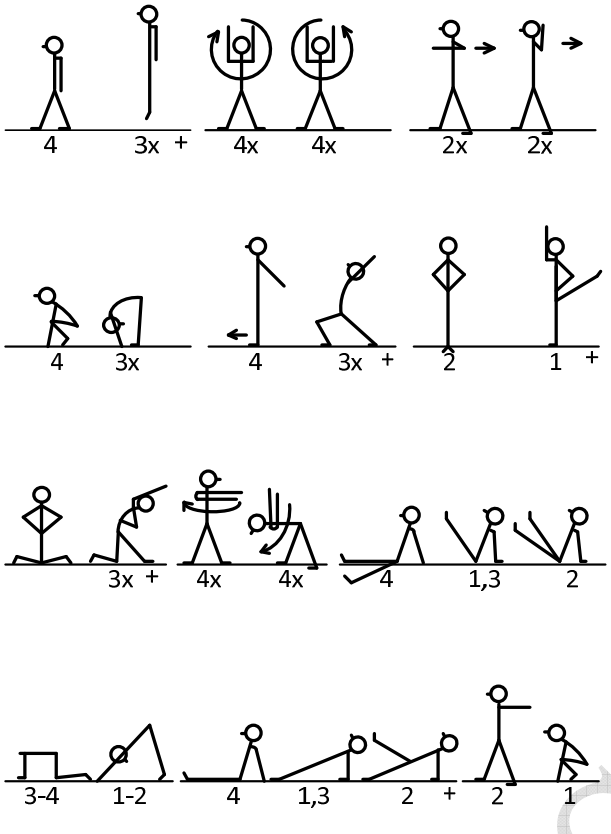
Általános bemelegítés



GIMNASZTIKA

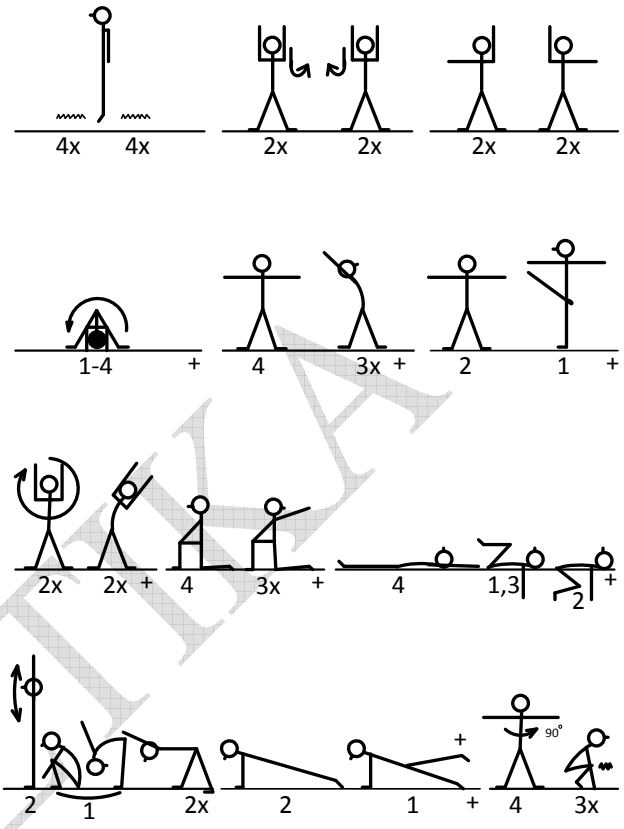
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



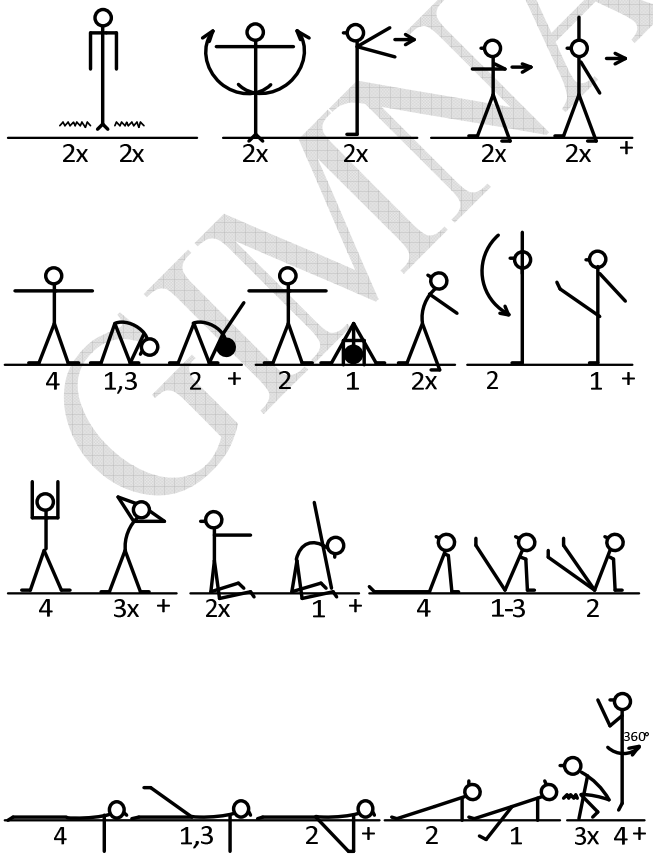
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



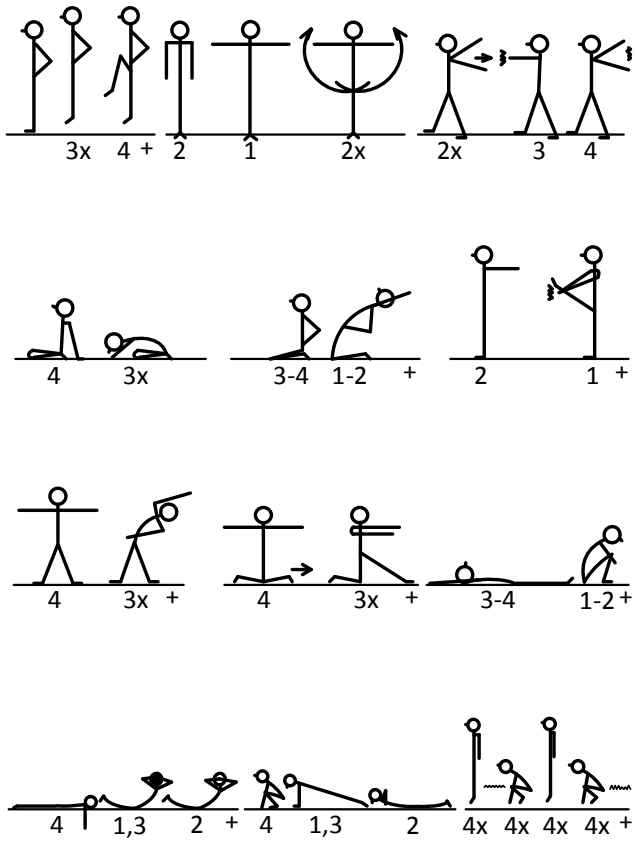
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



SZABADGYAKORLATOK

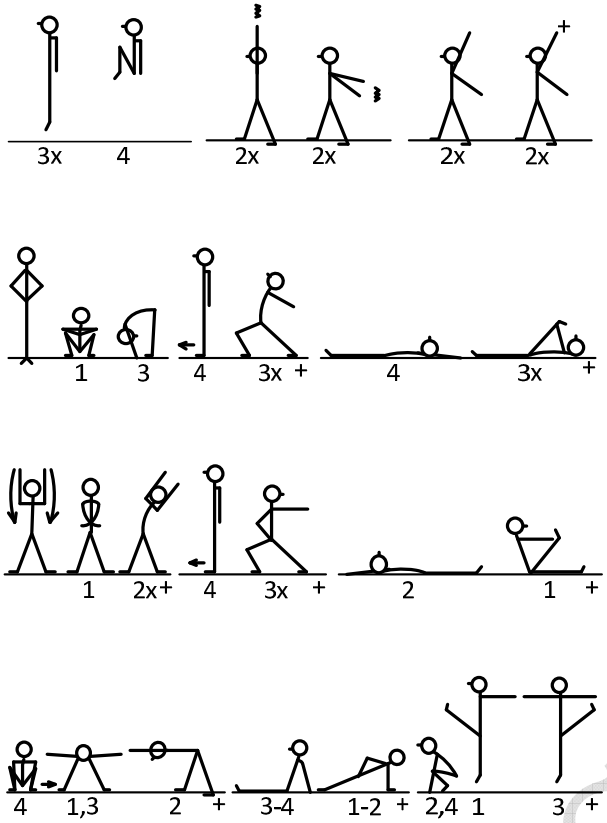
Általános bemelegítés



GIMNASZTIKA

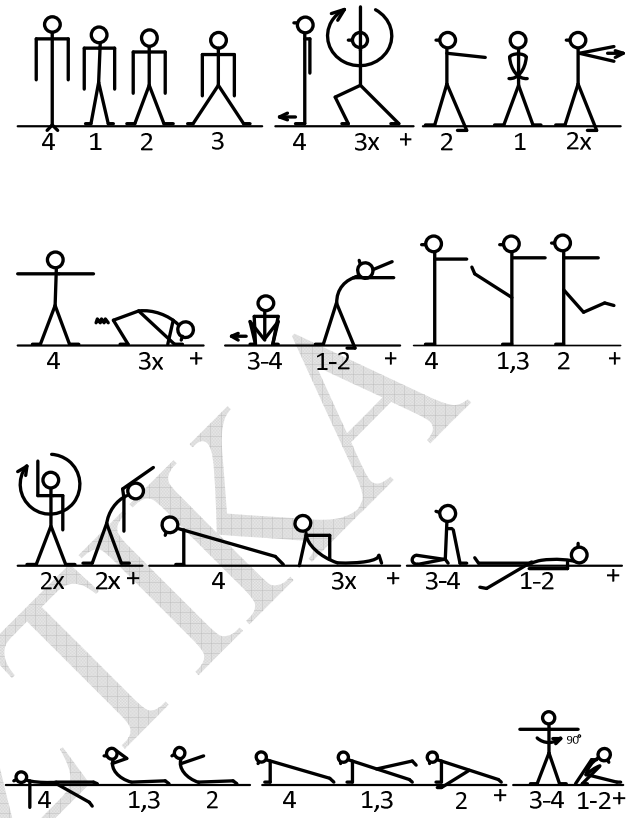
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



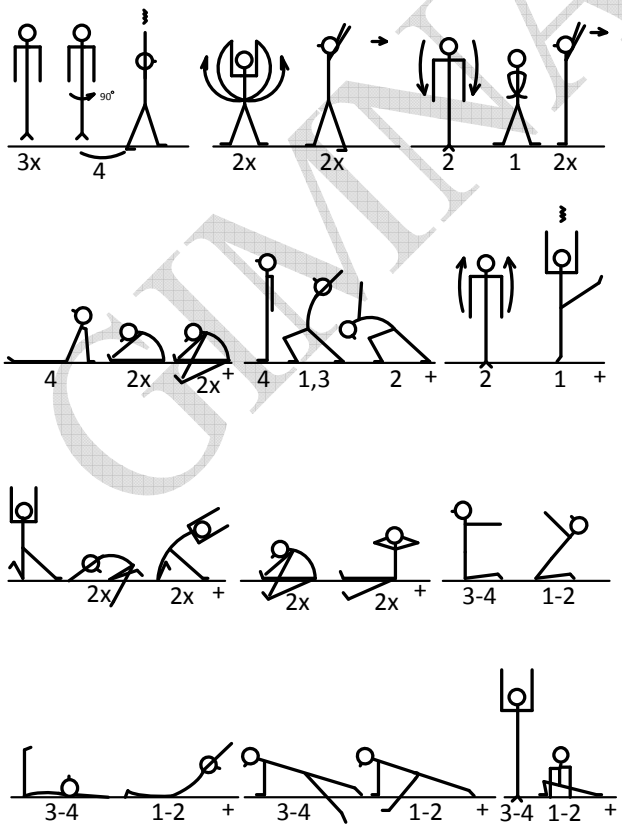
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



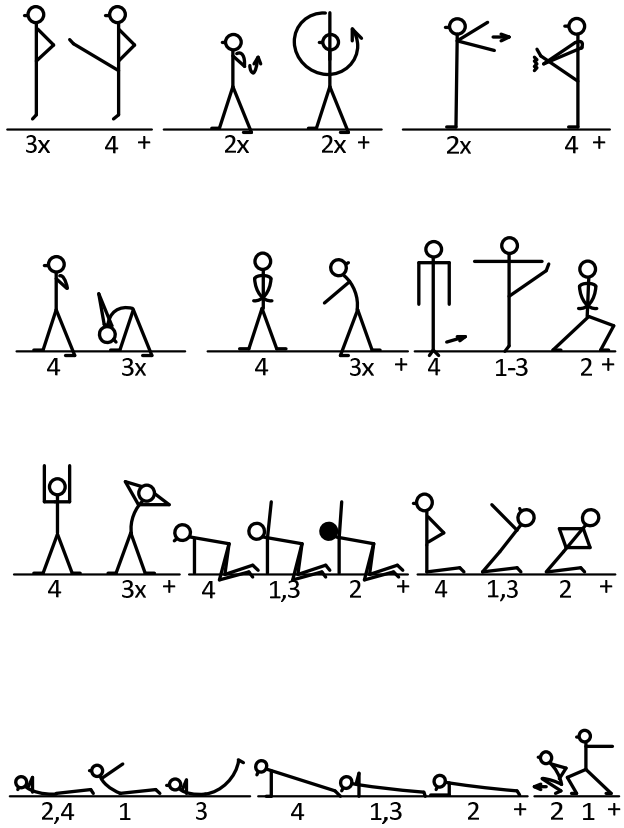
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



SZABADGYAKORLATOK

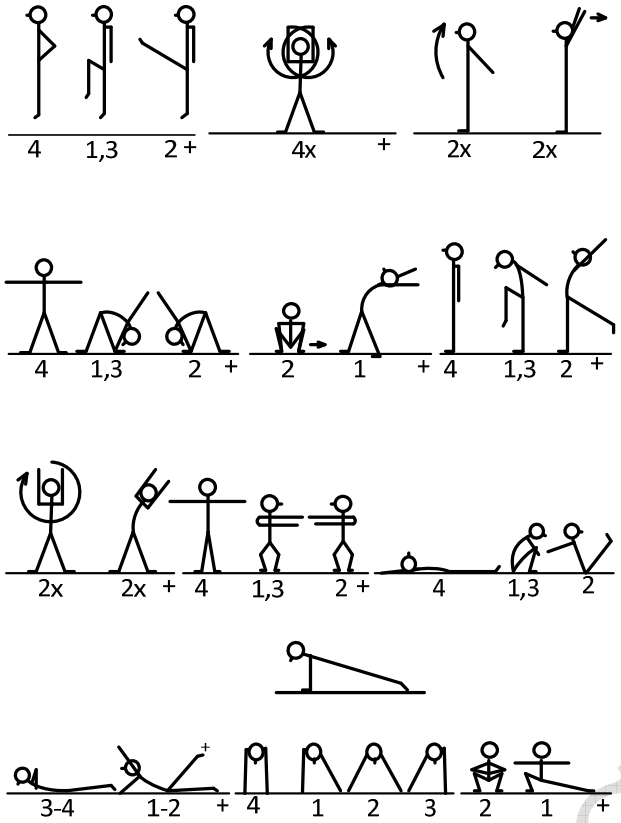
Általános bemelegítés



GIMNASZTIKA

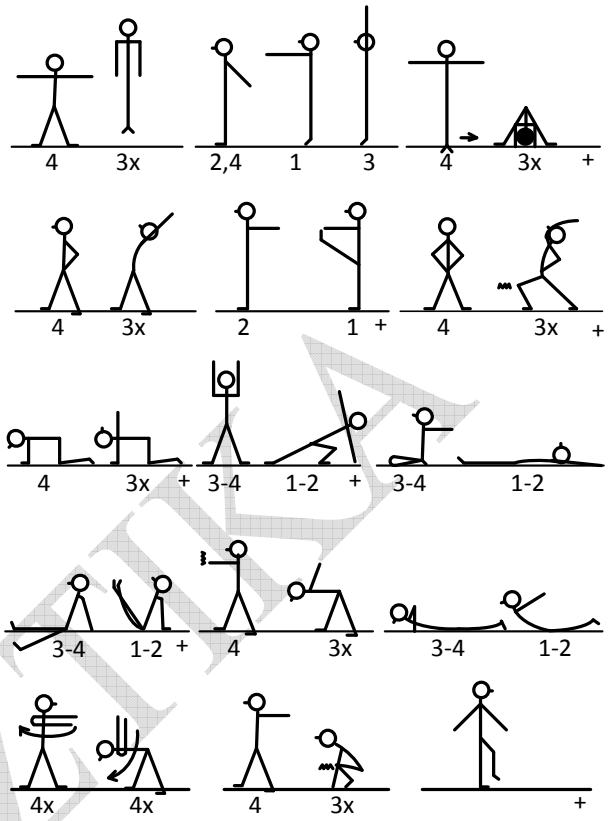
SZABADGYAKORLATOK

Általános bemelegítés



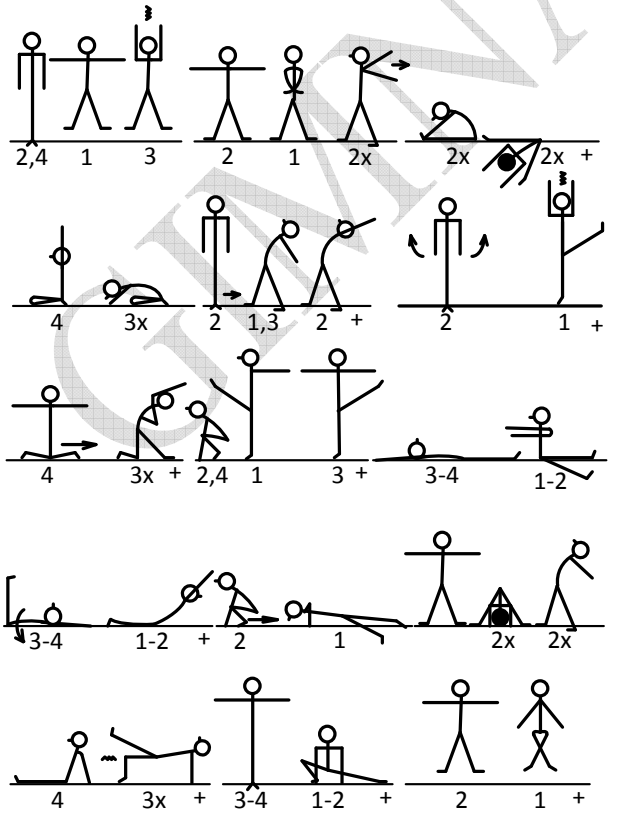
SZABADGYAKORLATOK

Gyakorlatszerkesztés különböző kartartásokkal



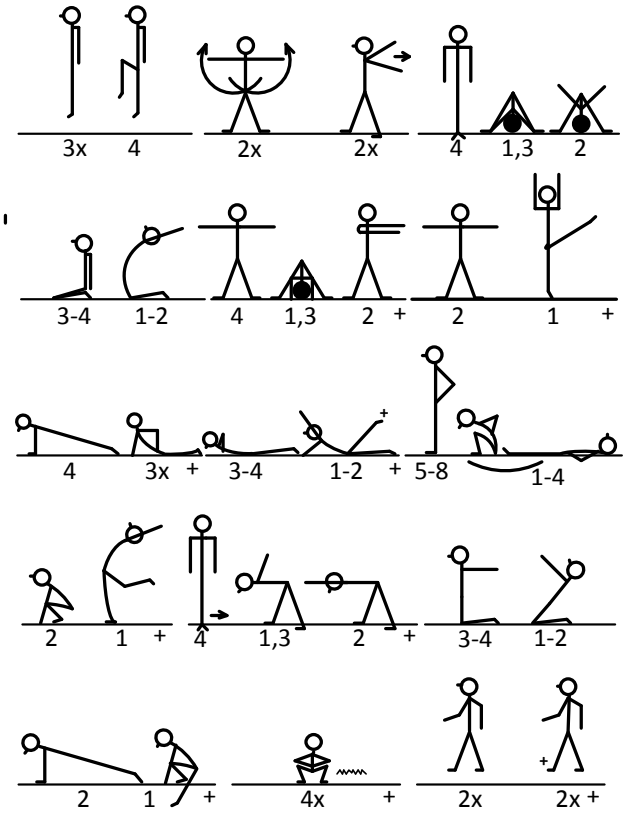
SZABADGYAKORLATOK

Gyakorlatszerkesztés különböző kartartásokkal



SZABADGYAKORLATOK

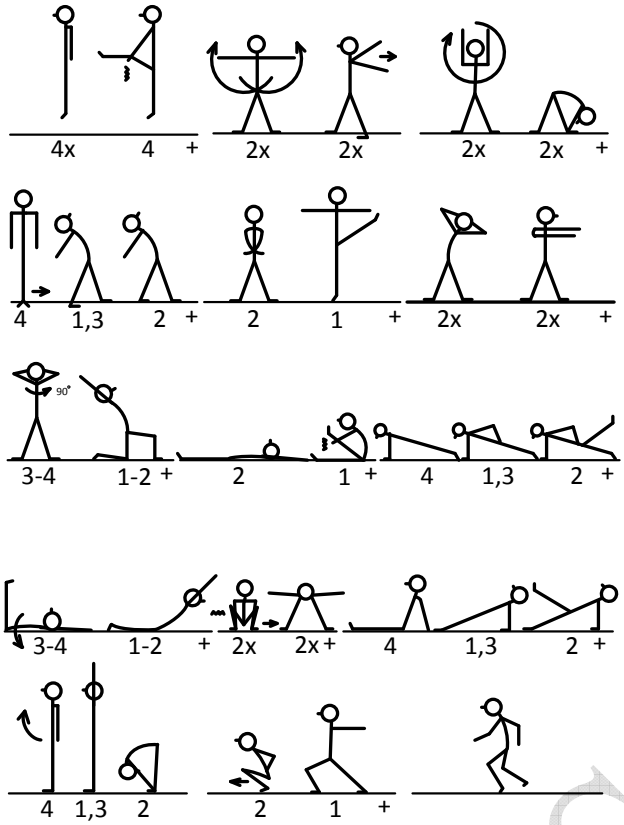
Gyakorlatszerkesztés különböző kartartásokkal



GIMNASZTIKA

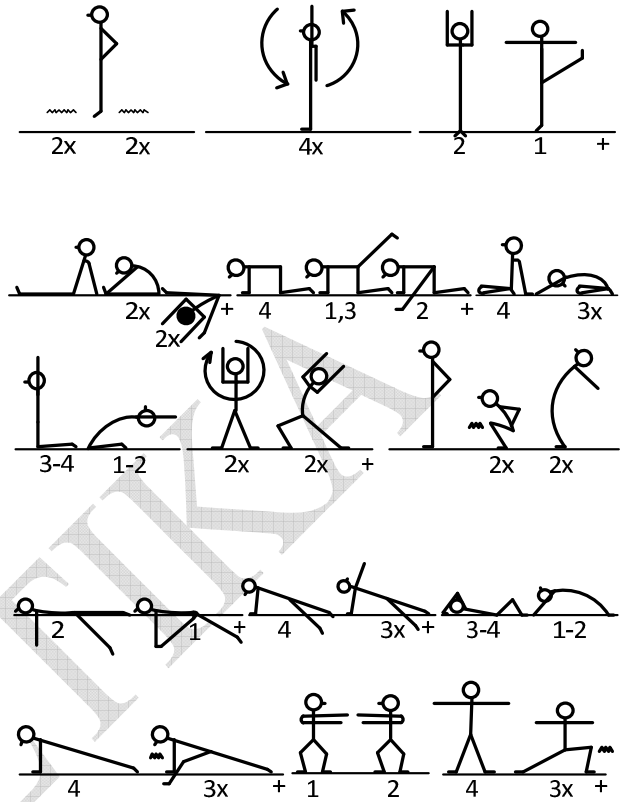
SZABADGYAKORLATOK

Összetett gyakorlatok szerkesztése



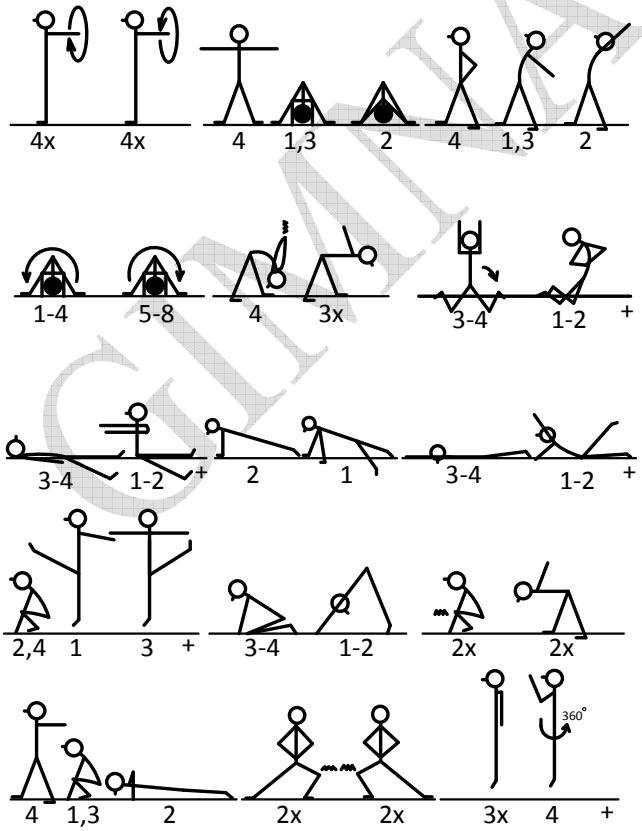
SZABADGYAKORLATOK

Ízületi mozgáskiterjedés fokozása



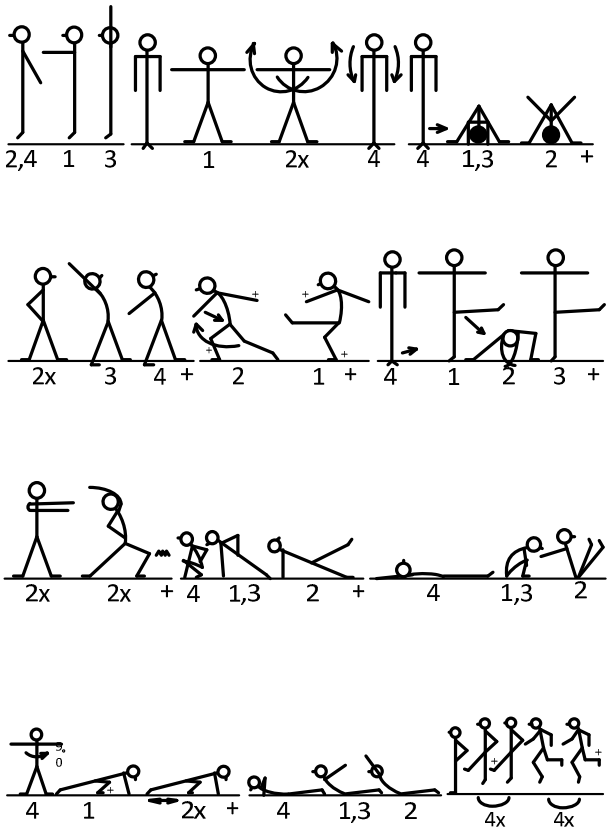
SZABADGYAKORLATOK

Általános erőfejlesztés



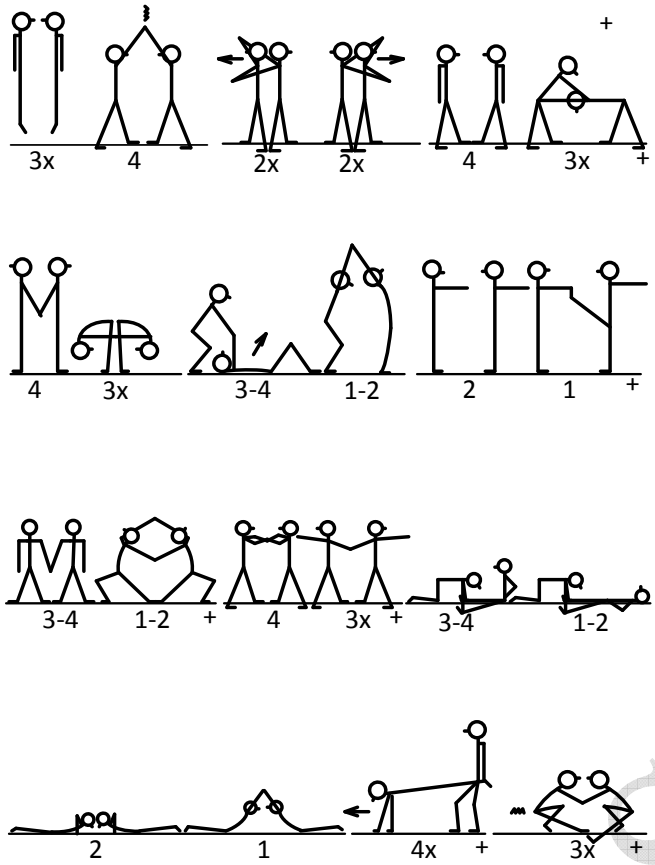
SZABADGYAKORLATOK

Mozgáskoordináció fejlesztése

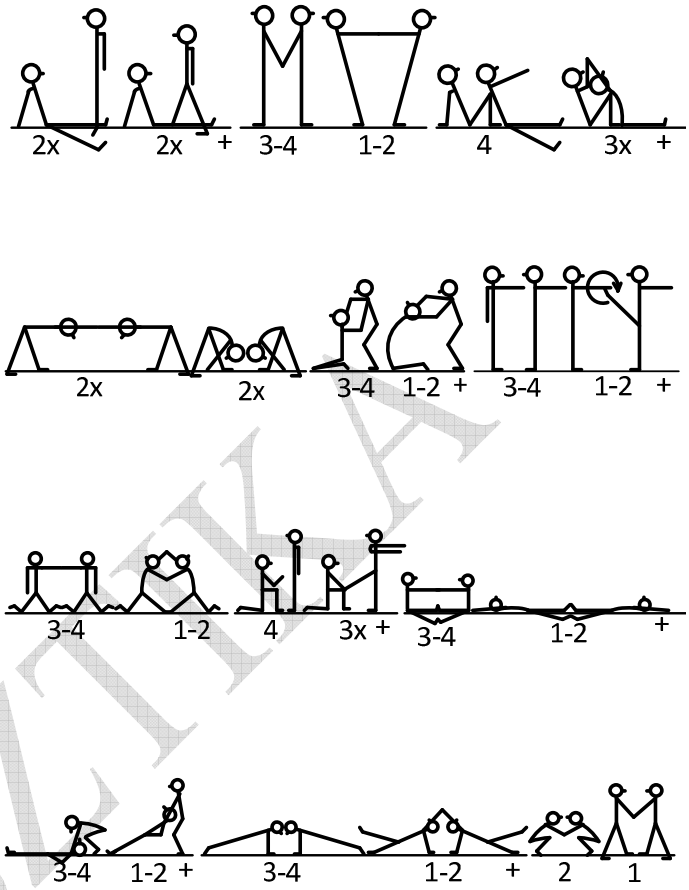


GIMNASZTIKA

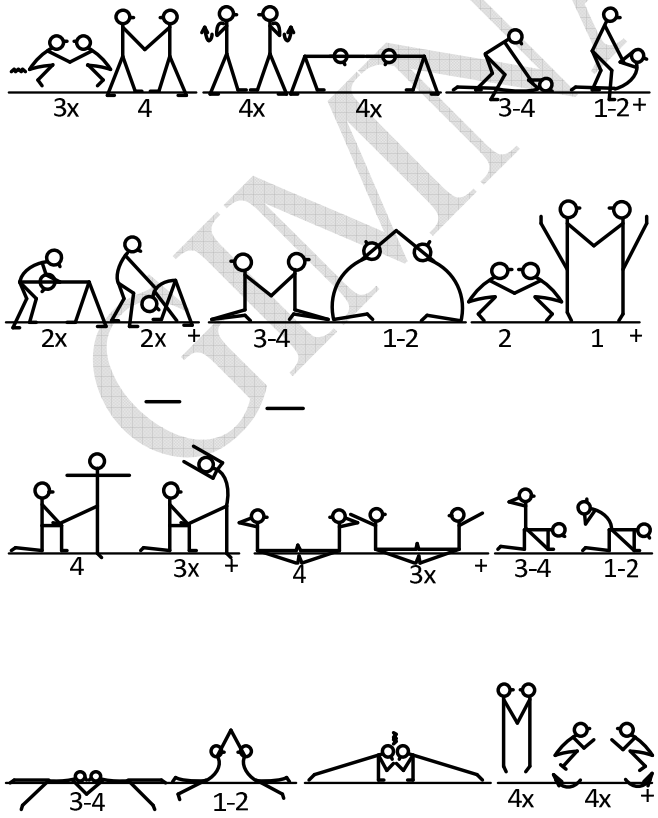
TÁRSAS GYAKORLATOK



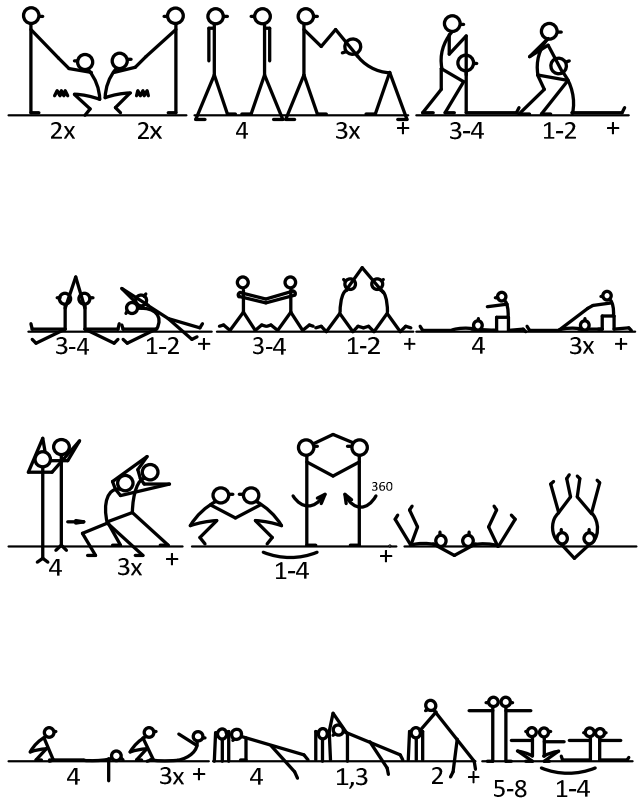
TÁRSAS GYAKORLATOK



TÁRSAS GYAKORLATOK

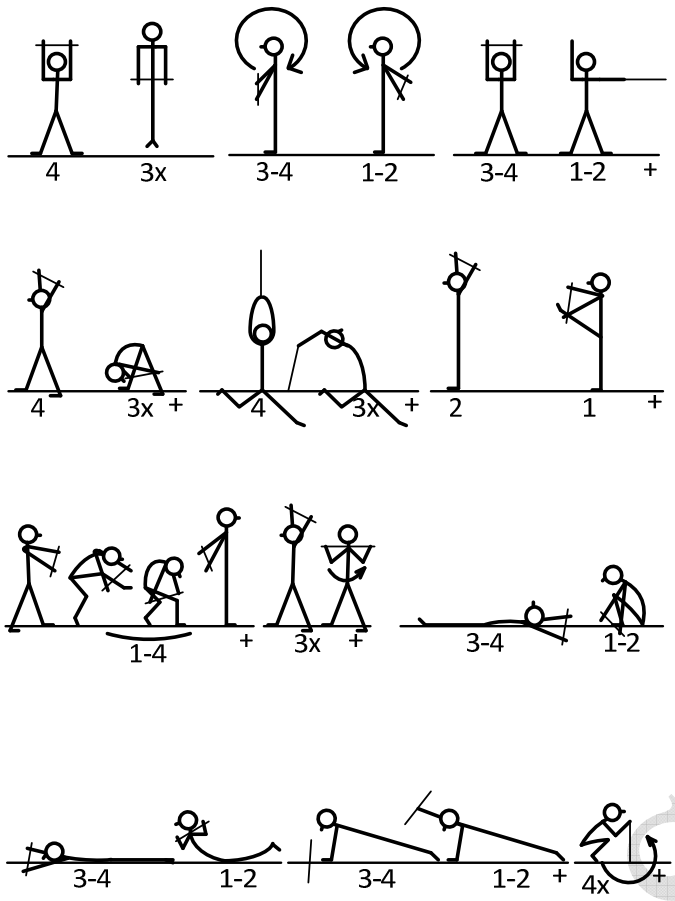


TÁRSAS GYAKORLATOK

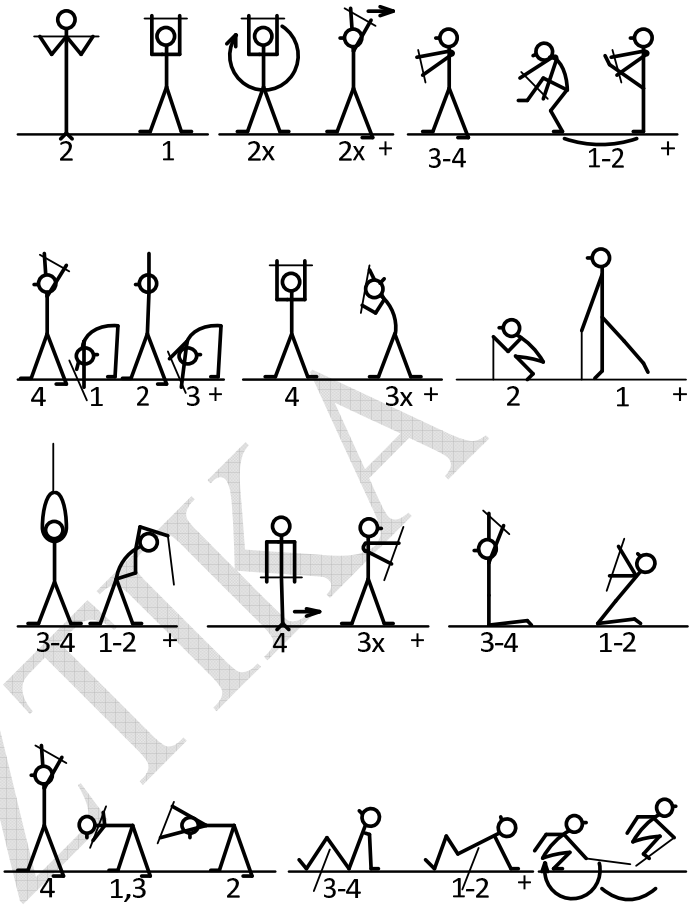


GIMNASZTIKA

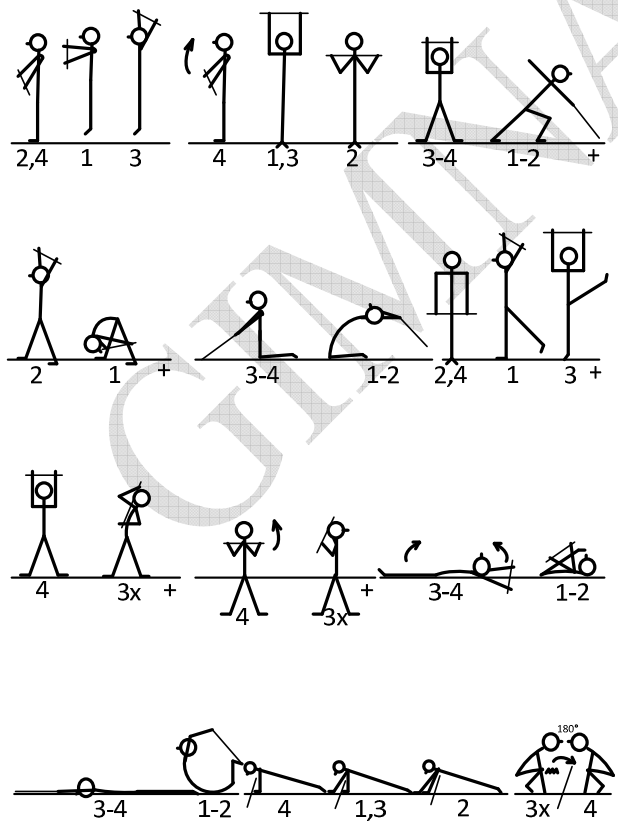
BOTGYAKORLATOK



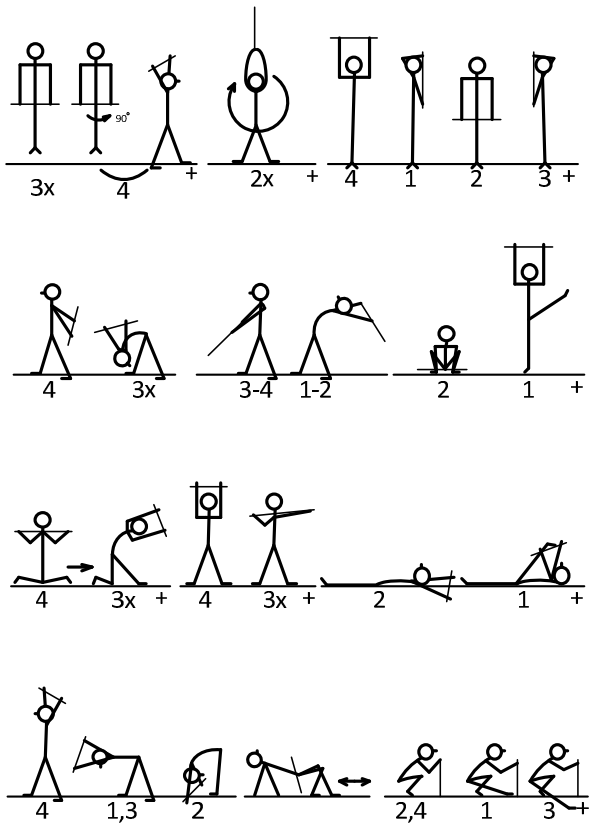
BOTGYAKORLATOK



BOTGYAKORLATOK



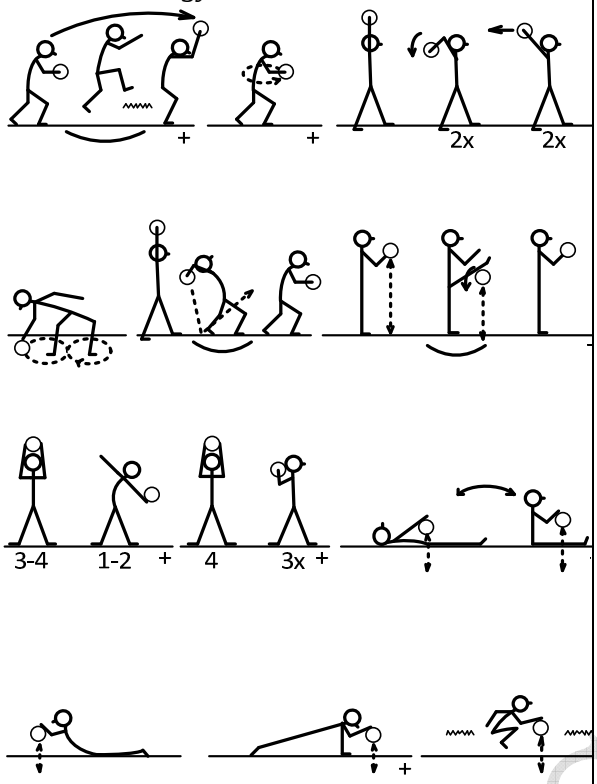
BOTGYAKORLATOK



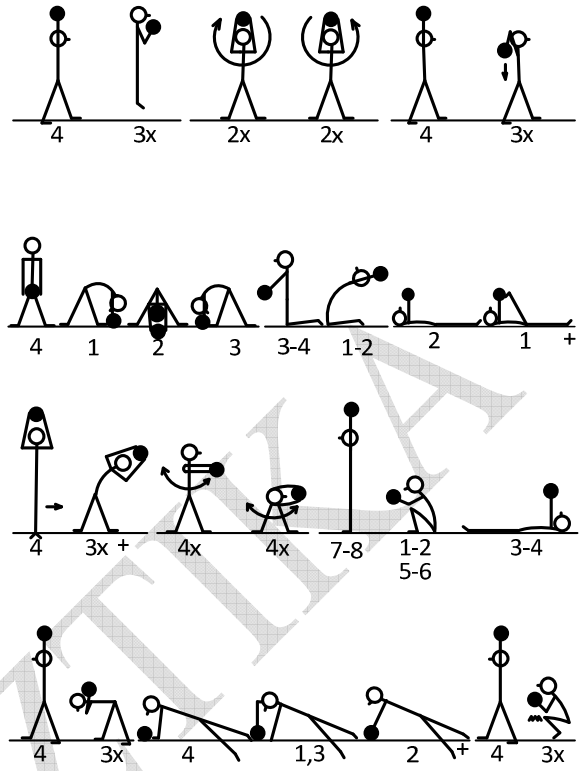
GIMNASZTIKA

LABDAGYAKORLATOK

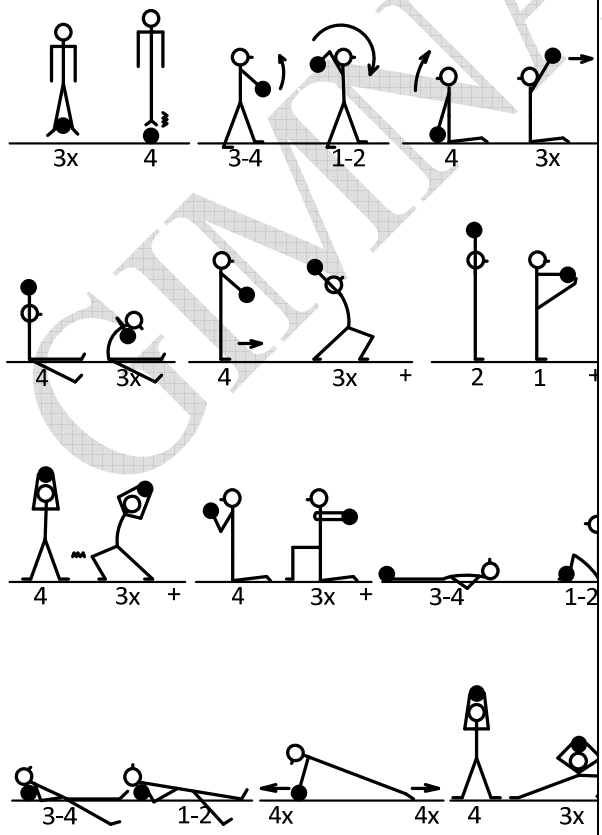
Labdaérzéket fejlesztő bemelegítő gyakorlatok



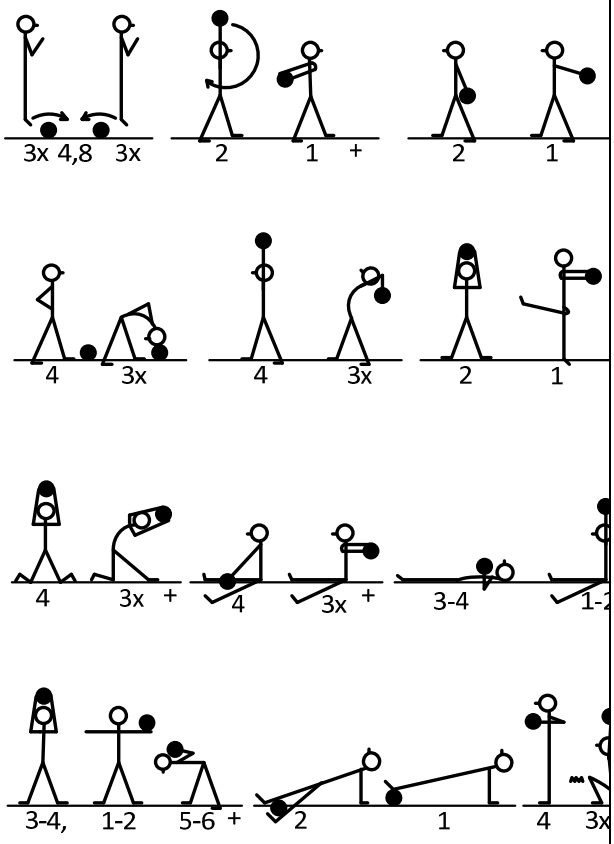
NAGYLABDA GYAKORLATOK



NAGYLABDA GYAKORLATOK

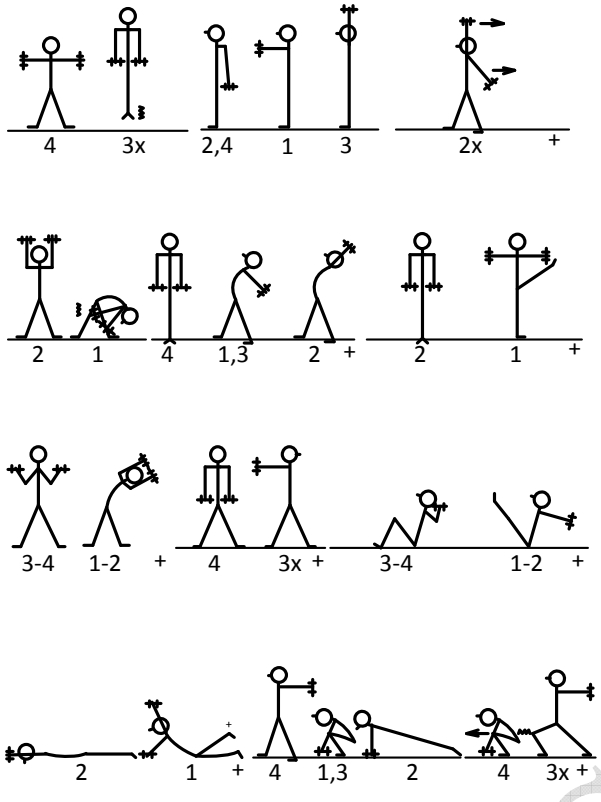


NAGYLABDA GYAKORLATOK

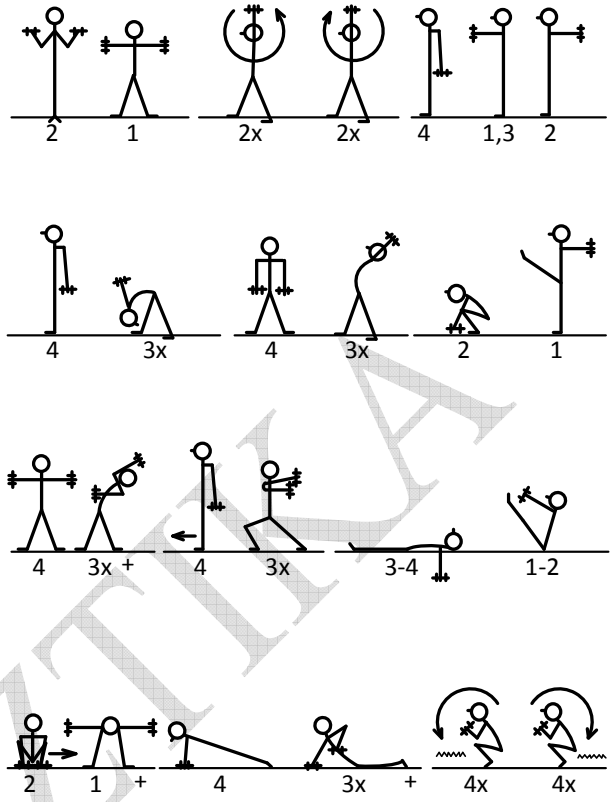


GIMNASZTIKA

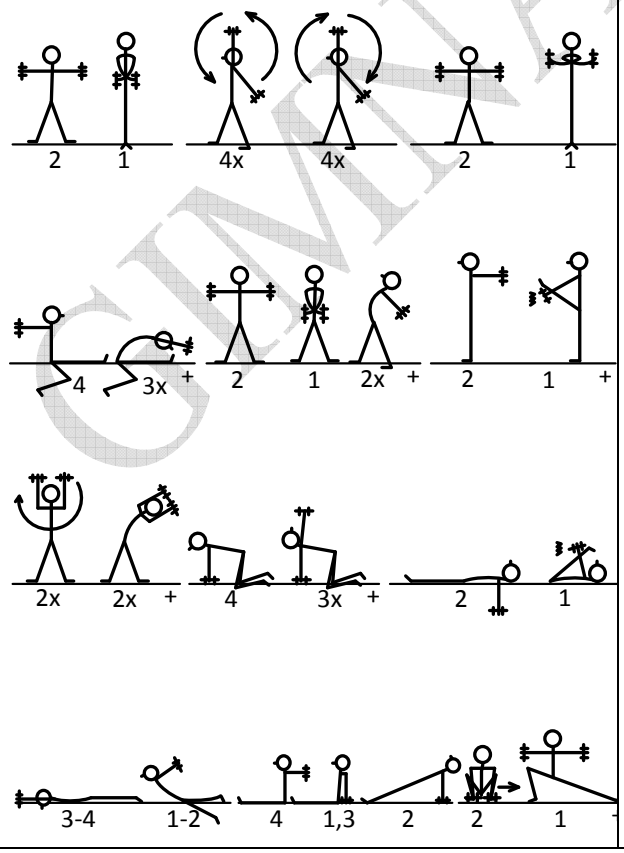
KÉZISÚLYZÓ GYAKORLATOK



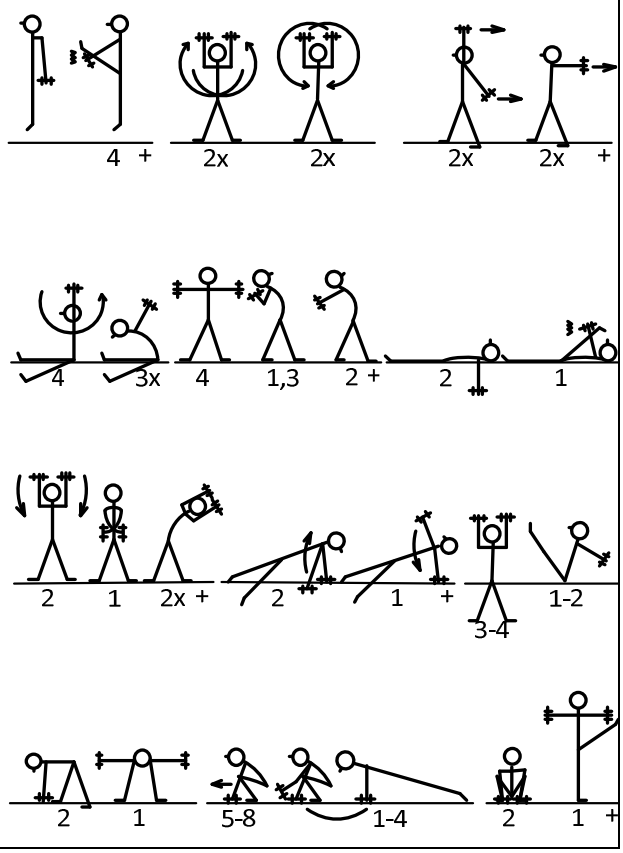
KÉZISÚLYZÓ GYAKORLATOK



KÉZISÚLYZÓ GYAKORLATOK

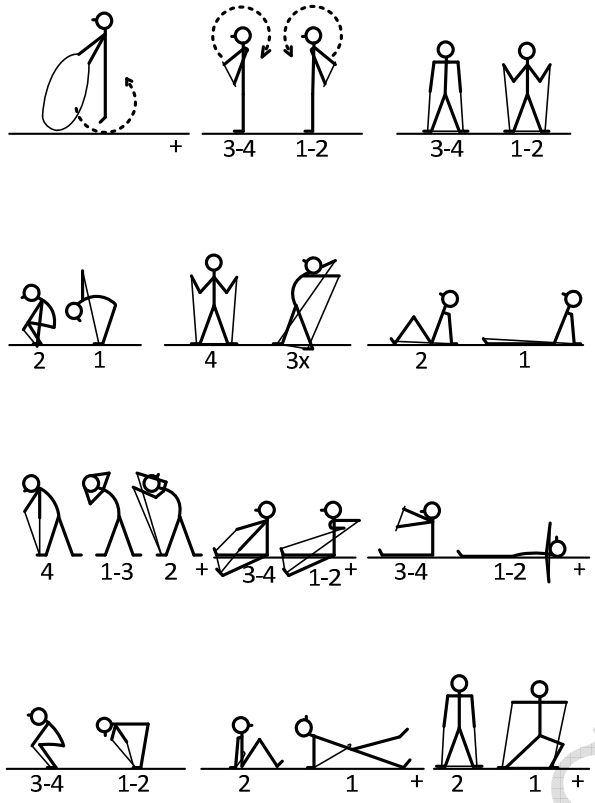


KÉZISÚLYZÓ GYAKORLATOK

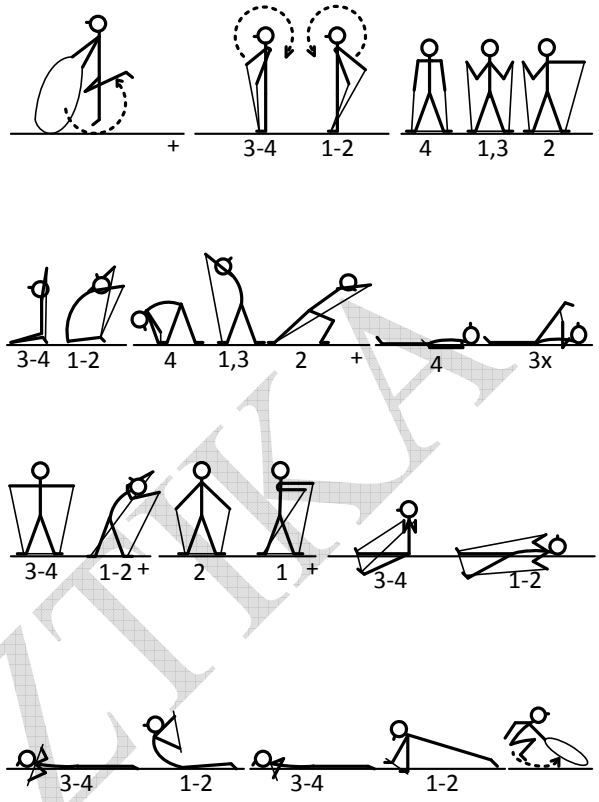


GIMNASZTIKA

GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



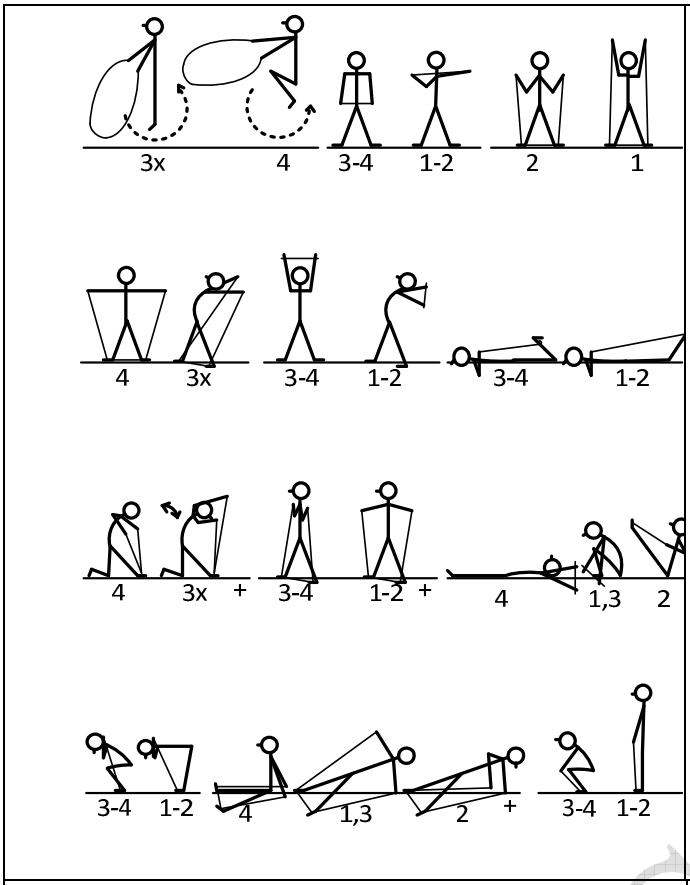
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK



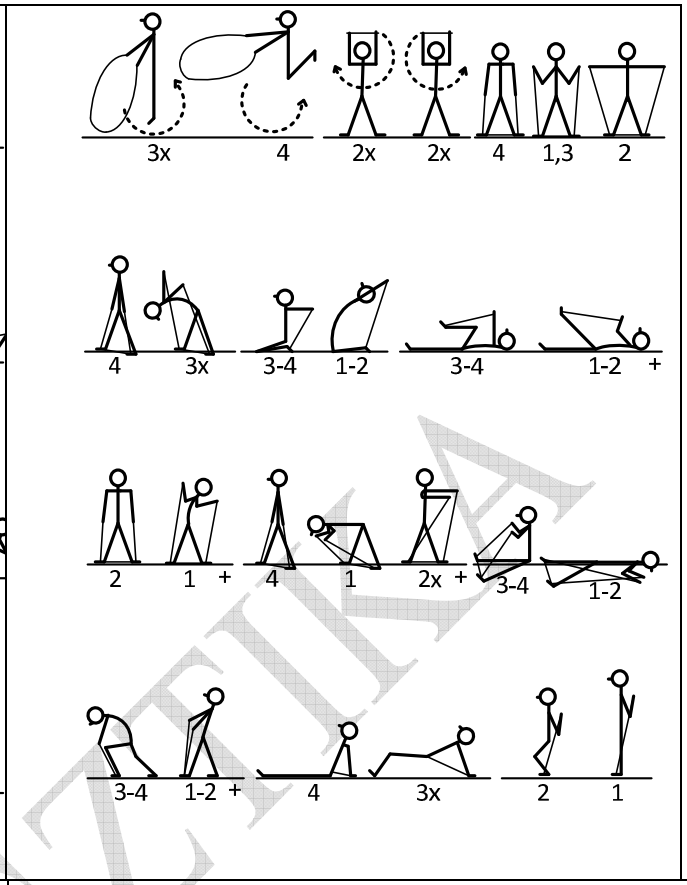
GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK

GUMIKÖTÉL-GYAKORLATOK

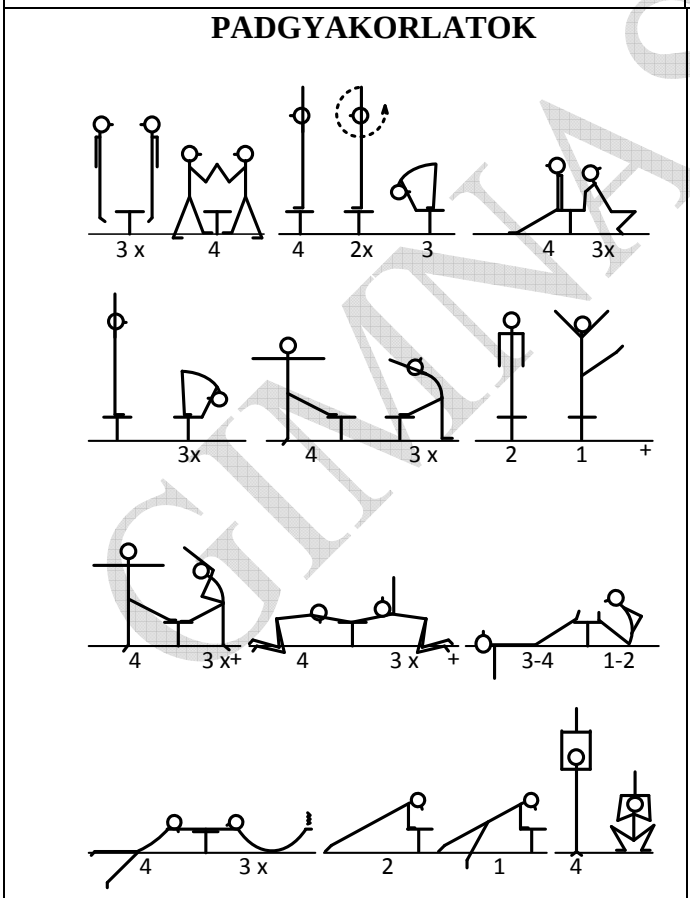
GIMNASZTIKA



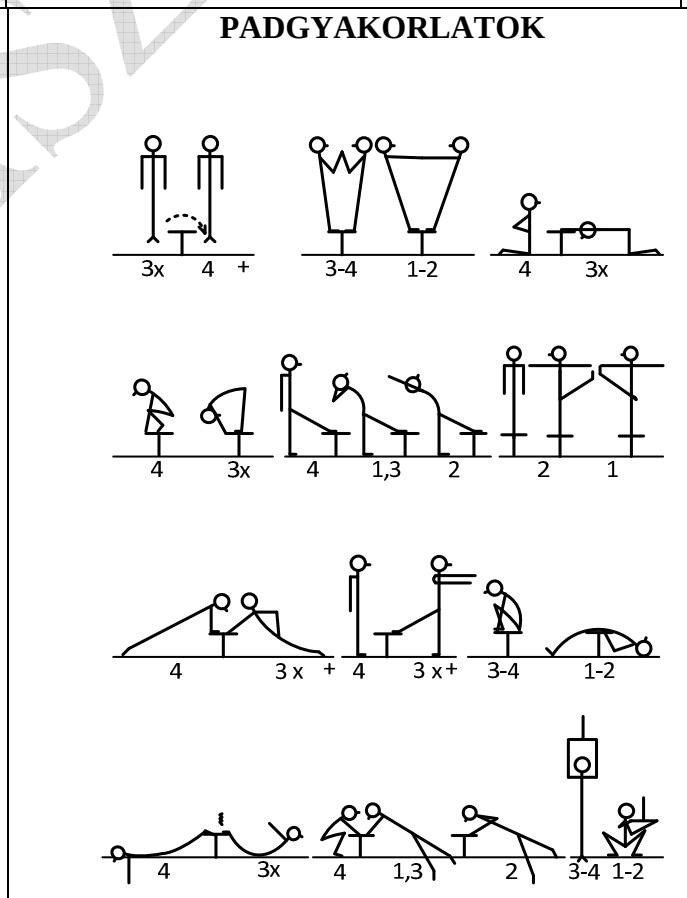
PADGYAKORLATOK



PADGYAKORLATOK

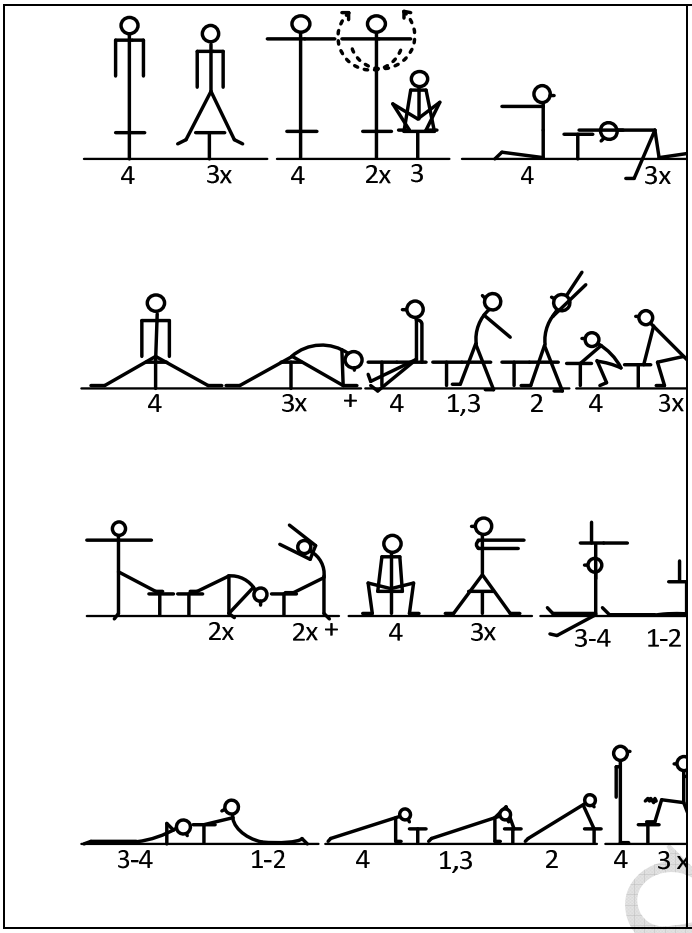


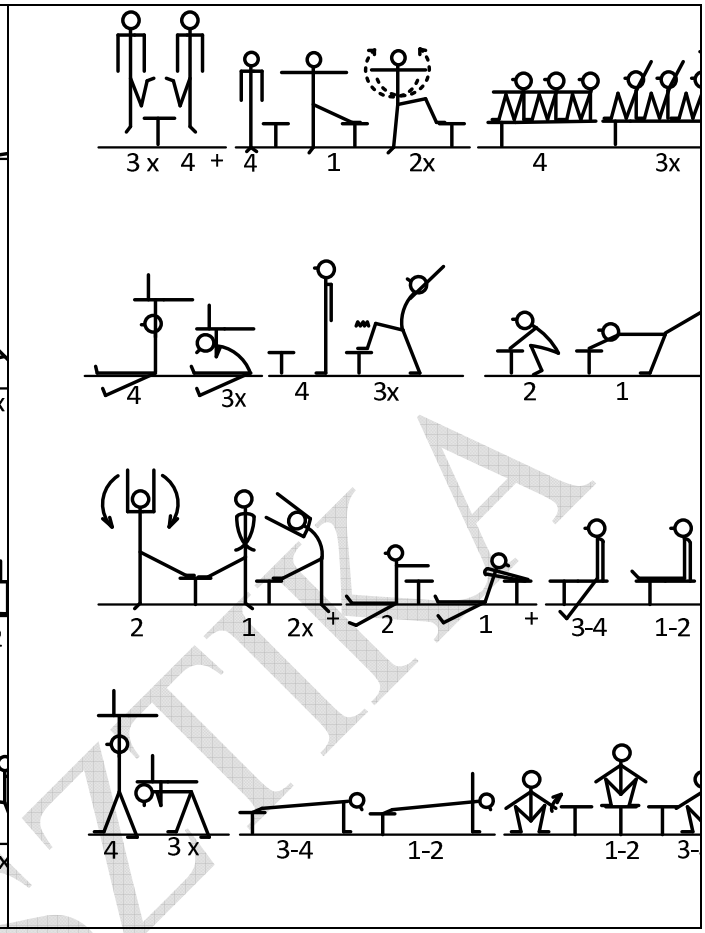
PADGYAKORLATOK



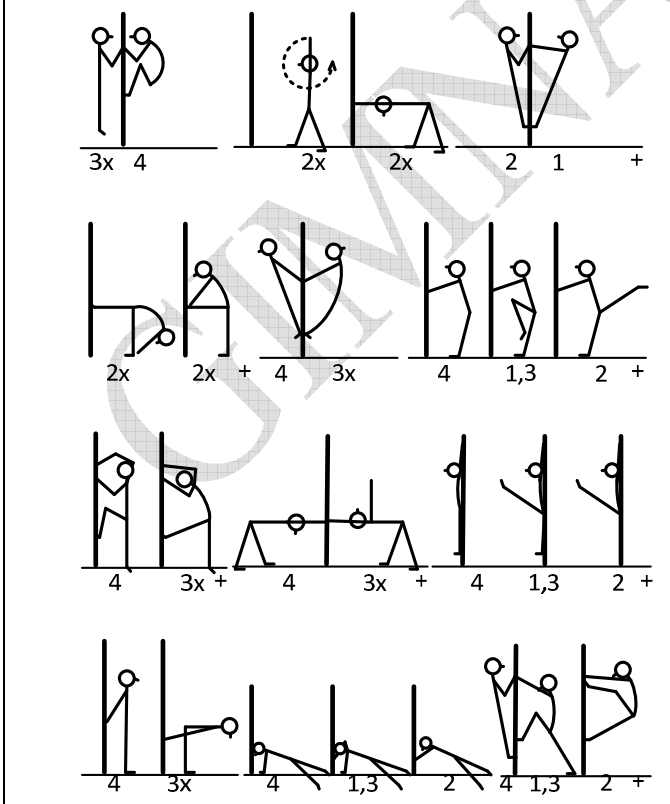
PADGYAKORLATOK

GIMNASZTIKA

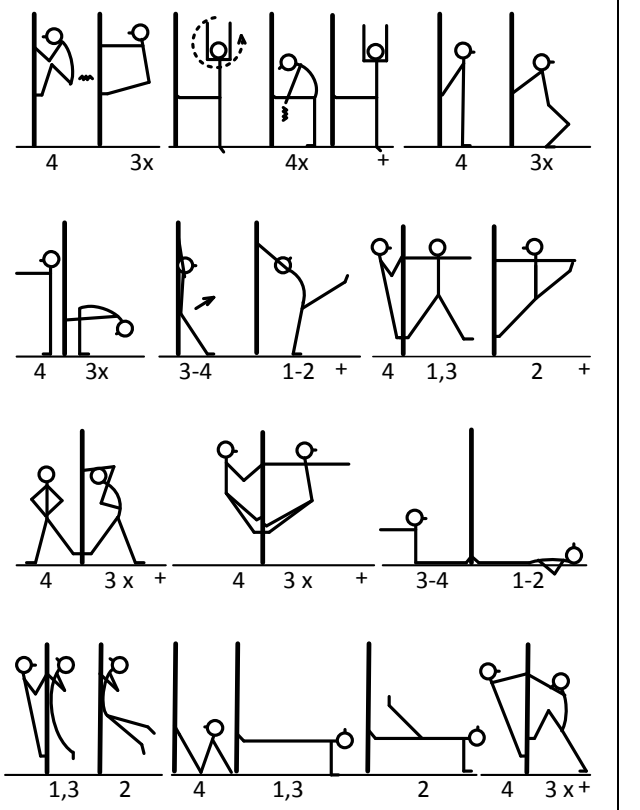




BORDÁSFAL GYAKORLATOK

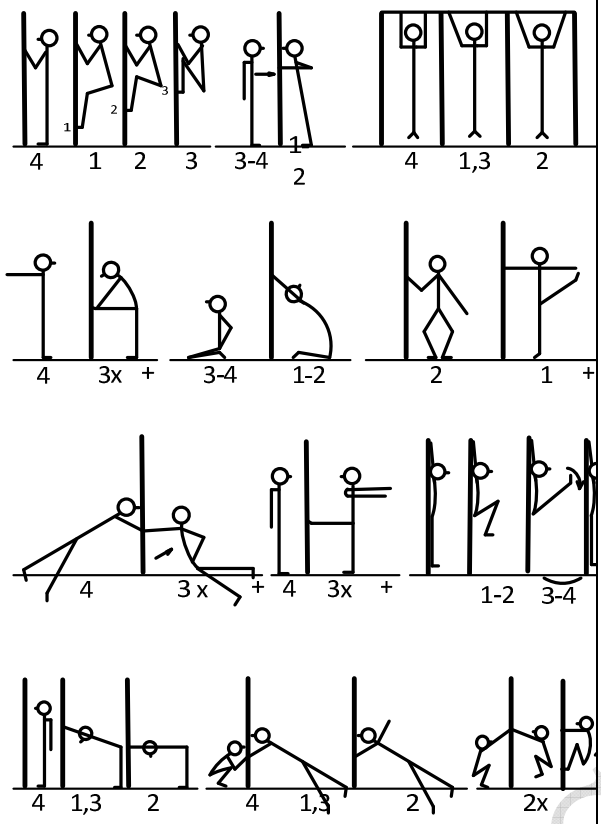


BORDÁSFAL GYAKORLATOK

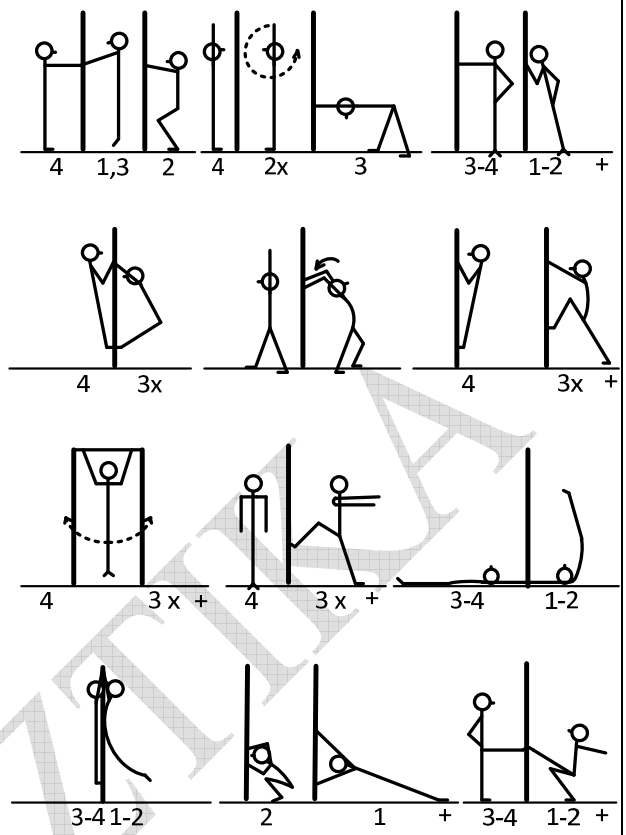


GIMNASZTIKA

BORDÁSFAL GYAKORLATOK

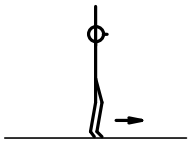


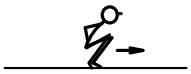
BORDÁSFAL GYAKORLATOK



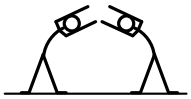
GIMNASZTIKA

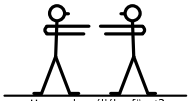
UTÁNZÓ ÉS JÁTÉKOS SZABADGYAKORLATOK

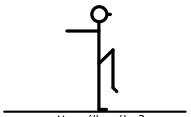

Hogyan mennek az óriások?


Hogyan mennek a törpék?

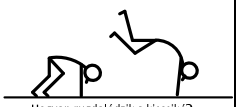
Hogy vágja a favágó a fát?

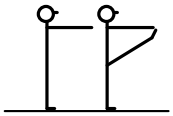

Hogyan hajladozik a fa?


Hogyan kaszálják a füvet?

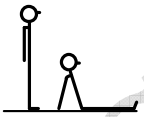

Hogy áll a gólya?

Hogyan kell hajtani a kerékpárt?


Hogyan rugdalódzik a kiscsikó?



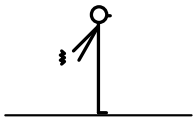
Hogyan mászik a hernyó?

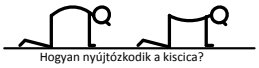


UTÁNZÓ ÉS JÁTÉKOS SZABADGYAKORLATOK

Hogyan megy a vonat?

Hogyan megy a kiskutya?

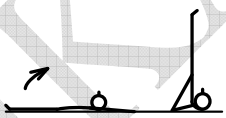

Ki tud tapolni a háta mögött ?

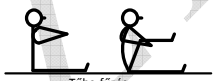

Hogyan nyújtózkodik a kiscica?

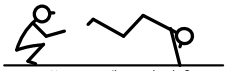
Hogy ül le a török basa?

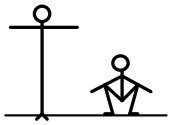
Ne dőlj el!

Hogyan mozog a kelj-fel Jancsi?


Hogy áll a gyertya?

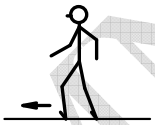

Tűbe-fűzés.


Hogyan ugrik a nyulacska?



TERMÉSZETES GYAKORLATOK

Járás lábujjon.


Járás sarkon.

Járás guggolásban.

Járás oldalt keresztlépésekkel.

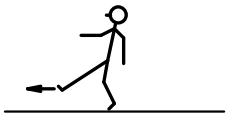
Járás bokafogással.

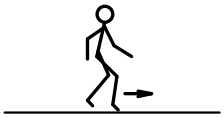
Járás térdelésben.

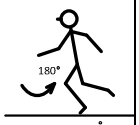
Járás rigyófogással.

Futás térdlenítéssel.

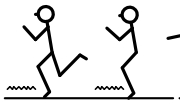
Futás saroklendítéssel.


Futás láblendítéssel lőre.

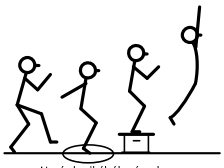

Futás oldalt keresztlépéssel.

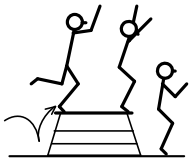


TERMÉSZETES GYAKORLATOK


Szökdelés egy- és páros lábon.

Szökdelő oszlop.


Ugrás karikából zsámolyra.


Fel- és leugrás szekrényen.

Elfutások vagy szökdelések 1 és 2 lábbal zsámolyon.

Elfutások vagy szökdelések nagylabdán keresztül.

Elfutások vagy szökdelések tornaboton keresztül.

Elfutások vagy szökdelések szekrényrészek között.

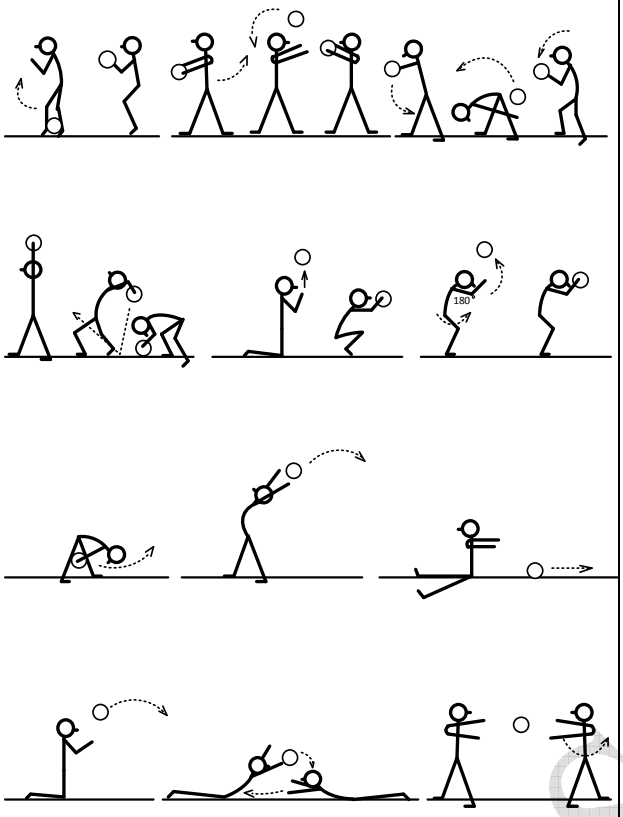
Átfutások vagy szökdelések társon keresztül.

Átfutások vagy átugrások ugrózsámolyon keresztül.

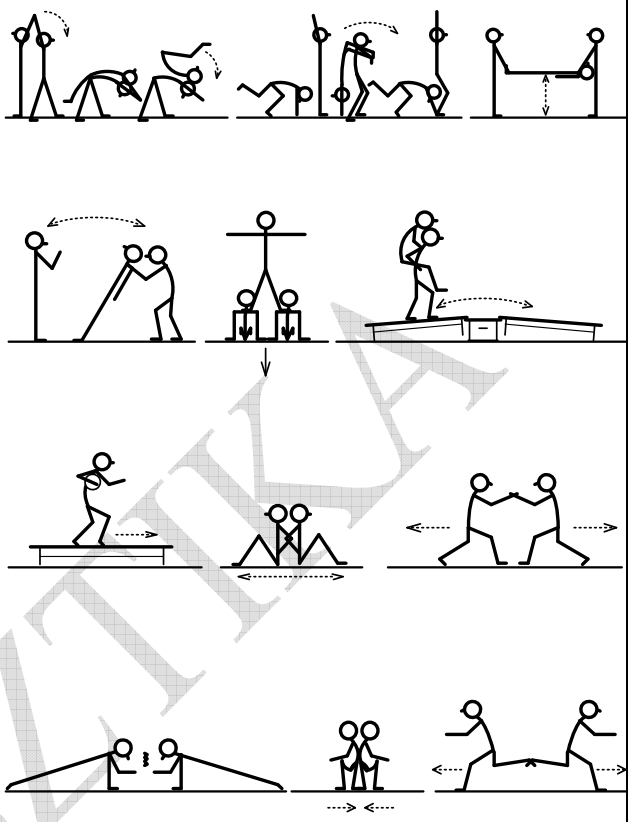
Átfutások, szökdelések, macskaugrások.

GIMNASZTIKA

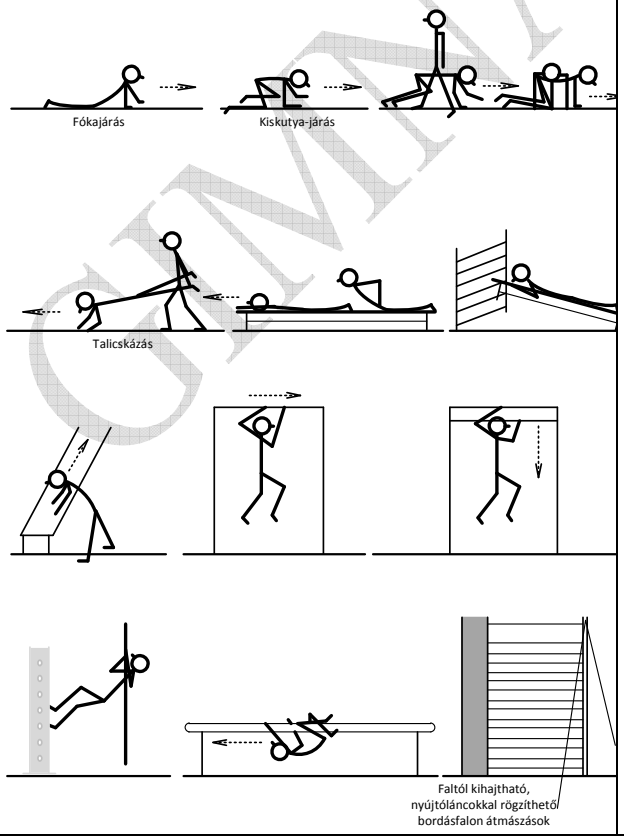
TERMÉSZETES GYAKORLATOK



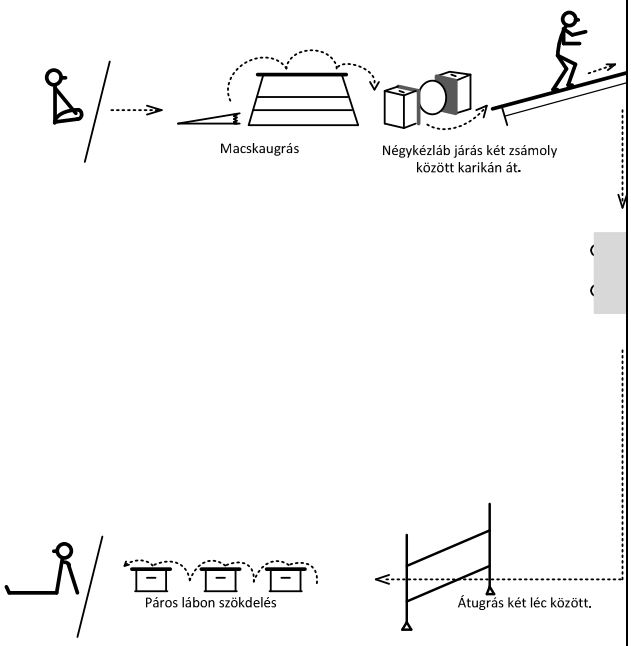
TERMÉSZETES GYAKORLATOK



TERMÉSZETES GYAKORLATOK



TERMÉSZETES GYAKORLATOK



GIMNASZTIKA

11. KOMPETENCIA TÉRKÉP

Ahhoz, hogy egy testkulturális szakember képes legyen, tudjon tudatosan, tudományos ismeretek által megalapozottan, pontosan, igényesen, célorientáltan gimnasztika gyakorlatokat alkalmazni a sportfoglalkozásokon, szakmailag hibátlanul gimnasztika gyakorlatokat vezetni, nagyon nagy szakmai és módszertani ismeretanyaggal, tapasztalattal, speciális képességekkel, készségekkel kell rendelkeznie. Kompetencia nélkül csak ösztönös, szakmailag hiteltelen előkészítő munkát végezhet a sportszakember.

A kompetenciák kialakítása a sportszakember képzés 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 *(Metzing Miklós 2010 alapján)* a következők.

„Azok a testkulturális szakemberek képesek a gimnasztikában rejlő testkulturális értékek közvetítésére és megismertetésére, akik:

- ismerik a gimnasztika cél, feladat és eszközrendszerét, alkalmazási területeit;
- képesek a gimnasztika mozgásanyagát a szervezetre kifejtett 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 és módozatait;
- ismerik, és készség szinten használják a testnevelés és sport minden területén azonosan alkalmazott gimnasztika terminológiát;
- ismerik és alkalmazzák a testnevelési óravázlat, illetve edzésvázlat készítéséhez hasznos gyakorlatábrázolást, rajzírást, szakleírást;
- képesek a gimnasztika mozgásanyagát technikailag helyesen, a megfelelő hatáskiváltás igényével végrehajtani, bemutatni;
- ismerik a gimnasztika gyakorlatok oktatási, vezetési, gyakoroltatási módszereit;
- képesek a korosztálynak, előképzettségi, 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, a hajlékonyságot és a mozgáskoordinációt mérő teszteket;
- képesek a kondicionáló programokban szereplő gyakorlatok technikailag pontos, biztonságos, hatásos bemutatására és végrehajtására;
- ismerik a kondicionálásban alkalmazható eszközöket, szereket, azok biztonságos használatát.
- ismerik a motorikus aktivitás, a testgyakorlás pozitív hatásait;
- ismerik a motorikus inaktivitás, a testgyakorlás hiányainak 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, egészséges életmódjukkal, elkötelezettséggel és felelősséggel tartoznak tanítványaik fejlődéséért *(Metzing 2010)”*.

12. TANULÁSI SEGÉDLETEK

12.1. Gimnasztika gyakorlattervező iskola

A következő táblázat segítséget nyújt a gimnasztika gyakorlatok tervezésének, szerkesztésének magasabb szintű elsajátításához, gyakorlásához.

A táblázat bal oldali oszlopa 24 variációs lehetőséget tartalmaz, a különböző testrészek, testrész-kapcsolatok vonatkozásában. A további három oszlop három hatásrendszert tartalmaz (nyújtó hatás, erősítő hatás, vegyes hatás, ami az előző kettő kombinációja), a gyakorlatokra vonatkozóan. Ezt a hatásrendszert kell megtalálni, megszerkeszteni gimnasztika gyakorlat 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 előkészítő szergyakorlatok tervezése is (egyszerre, vagy külön-külön), a táblázat segítségével.

	Nyújtó hatású	Erősítő hatású	Vegyes hatású
Kar			
Has			
Hát			
Oldal			
Láb			
Kar-has			
Kar-hát			

GIMNASZTIKA

Kar-oldal			
	Nyújtó hatású	**Erősítő hatású**	**Vegyes hatású**
Kar-láb			
Has-hát			
Has-oldal			
Has-láb			
Hát-oldal			
Hát-láb			
Oldal-láb			

GIMNASZTIKA

Kar-has-hát			
	Nyújtó hatású	**Erősítő hatású**	**Vegyes hatású**
Kar			
Has			
Hát			
Oldal			
Láb			
Kar-has			
Kar-hát			

GIMNASZTIKA

Kar-oldal			
	Nyújtó hatású	**Erősítő hatású**	**Vegyes hatású**
Kar-has-oldal			
Kar-has-láb			
Kar-hát-oldal			
Kar-hát-láb			
Kar-oldal-láb			
Has-hát-oldal			
Has-hát-láb			

GIMNASZTIKA

Hát-oldal-láb			

12.2. Tematika a vizsgára való felkészüléshez

1. A gimnasztika eredete, története, mai értelmezése.
2. A gimnasztika mozgásrendszere.
3. A gimnasztika terminológiája és rajzírása.
4. A gimnasztika alkalmazási területei.
5. A gimnasztika szerepe az iskolai testnevelésben, a sportban, a rekreációban és egyéb alkalmazási területeken.
6. A gimnasztika gyakorlatok variálásának, kombinálásának módozatai.
7. Az alapformák és gyakorlatok.
8. Az alapformák és gyakorlatok hatásváltoztatásának lehetőségei.
9. A gimnasztika gyakorlatok oktatásának, vezetésének, gyakoroltatásának módszerei. A gyakorlatvezetési módszerek szerepe a terhelés fokozásában.
10. Az általános bemelegítés célja, mozgásanyaga, bemelegítő gyakorlatsorozat szerkezeti felépítése.
11. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő szabadgyakorlatok mozgásanyaga, tervezése, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
12. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő páros gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
13. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő padgyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
14. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő bordásfal gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
15. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő botgyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.

GIMNASZTIKA

16. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő nagylabda gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
17. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő kézisúlyzó gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
18. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő ugró- és gumikötél-gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
19. Sokoldalúan és speciálisan képző kondicionális, koordinációs képességeket és a lazaságot, hajlékonyságot fejlesztő természetes gyakorlatok mozgásanyaga, összeállítási szempontjai, alkalmazásának módszertana.
20. A gimnasztika szerepe a koordinációs képességek fejlesztésében. A koordinációs képességek fejlesztésének mozgásanyaga, módszerei.
21. A gimnasztika szerepe a lazaság, hajlékonyság fejlesztésében. A lazaság, hajlékonyság fejlesztésének mozgásanyaga, módszerei.
22. A gimnasztika szerepe az erő fejlesztésben (maximális erő, erő-állóképesség, gyorserő, statikus erő). Az erőfejlesztés mozgásanyaga, módszerei.
23. A gimnasztika szerepe a gyorsaság fejlesztésben. A gyorsaságfejlesztés mozgásanyaga, módszerei.
24. A gimnasztika szerepe az állóképesség fejlesztésben. A állóképesség fejlesztés mozgásanyaga, módszerei (aerobic).
25. A célgimnasztikai gyakorlatok tervezési, összeállítási szempontjai. A mozgásszerkezet elemzése és a célgimnasztika összefüggései.
26. Sportjátékok célgimnasztikája az általános és középiskolában, illetve edzésen.
27. A torna célgimnasztikája az általános és középiskolában, illetve edzésen.
28. Az atlétika célgimnasztikája az általános és középiskolában, illetve edzésen.
29. Az úszás és vízisportok célgimnasztikája az általános és középiskolában, illetve edzésen *(Metzing 2010 nyomán).*
30. A küzdősportok és a táncos mozgásformák célgimnasztikája az általános és középiskolában, illetve edzésen.

GIMNASZTIKA

13. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Ambrus Lászlóné (1974): Modern gimnasztika. Tanárképző főiskolák jegyzete, Tankönyvkiadó, Budapest, 5–12. o.

Bejek Klára – Hamar Pál (1997): Torna ABC. OKKER, Budapest, 316. o.

Bély Miklós (1966): Tornaelmélet. Tankönyvkiadó, Budapest, 25–221. o.

Deli Levente (1992): Streching. Az ízületi mozgásterjedelem növelésének leghatékonyabb módja. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest, 123. o.

Demeter Rózsa (1976): Kisgyermekek játékos tornája. Sport, Budapest, 190. o.

Demeter Rózsa (1977): Torna, út az egészséghez. Sport, Budapest, 144. o.

Derzsy Béla (1973): Próbák és elemzések az izületi mozgékonyság vizsgálatában. TF. Tudományos Közleményei, III–IV. szám, 63–81. o.

Derzsy Béla (1996): A bemelagítés újszerű gyakorlatanyaga és módszerei. Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja. 2. évfolyam, 2. szám, 13–22. o.

Derzsy Béla (1997): Az izületi mozgékonyság fejlesztése (streching). Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja. 3. évfolyam, 1. szám, 16–21. o.

Derzsy Béla (2001): A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft., Budapest, 108. o.

Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Budapest, ÖM megbízásából, 24–26. o.

Erdős István – Szíjj Zoltán (1976): Gimnasztika. Magyar Testnevelési Főiskola, Továbbképző Intézet, Budapest, 170. o.

Erdős István (1992): Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 176. o. (Az 1978-as kiadás változatlan utánnyomása).

Farkas György (szerk.) (1974): Torna I. gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 14–191. o.

Farkas György (szerk.) (1986): Gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 7–313. o.

Fügedi Balázs – Bognár József – Honfi László (2006): Mozgásminőség: gimnasztikai gyakorlat értékelése a testnevelő tanárképzésre jelentkezők körében. In: Testnevelés, sport, egészségturizmus c. lektorált tudományos tanulmánykötet, Eger, 35–46. o.

Fügedi Balázs – Bognár József – Munkácsi István – Honfi László – Kovács T. László – Tóth László (2006): Különböző oktatási módszerekkel elsajátított mozgássor felidézésének vizsgálata. In: Magyar Sporttudományi Szemle, VII. évfolyam. 4. szám, 6–12. o.

GIMNASZTIKA

Göltl Béláné (1993): Izomnyújtás-fokozó gyakorlatok. In: Válogatott cikkek a torna szakirodalmából I. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 31–41. o.

Gőcze Mária (1997): Gimnasztika gyakorlatok rajzírása, oktatásának módszertana. In: Testnevelés II. Körösi Csoma Sándor Főiskola, Békéscsaba, 7–49. o.

Häberling-Spöhel Ursula (szerk.) (2003): 1008 torna játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 11–78. o.

Hamar Pál (2001): A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei. In: Új Pedagógiai Szemle, 6. szám, 48–56. o.

Hamza István – Karácsony István – Molnár Ferenc – Vígh László – Gyulai Gergő (2000): Torna 1×1. Kiadta Hamza István, a MondAt Kft. közreműködésével, Budapest, 240. o.

Hamza István (é.n.): A torna erő, bátorság, harmónia. Változó Világ sorozat 20. kötet, *Útmutató* Kiadó, Budapest, 44–54. o.

Herčka Jozef (1979): Milyen az erőnléted? Sport, Budapest, 119. o.

Honfi László (1995): A sporttorna kialakulása, rövid története. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve, szerk.: Farkas György, Papír-Press Egyesülés, Bp. 7–16. o.

Honfi László (1995): Tornaszaknyelv – terminológia. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve, szerk.: Farkas György, Papír-Press Egyesülés, Bp. 17–49. o.

Honfi László (1987): Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére. In: Acta Academiae Pedagogica Agriensis, nova series tom XIX/X. 17–33. o.

Honfi László (2004): Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 9–16. o.

Idegen szavak és kifejezések szótára (1973) Budapest, Akadémiai Kiadó, 584 és 884 I.

Jellenz Margit – Brunner Éva (1929): Gimnasztika elméletben és gyakorlatban. Egyesült Lap - és könyvnyomda, könyv- és lapkiadó Rt, Budapest, 195. o.

Kerezsi Endre (1948): Erőnlét. Az Országos Sport Hivatal Szakkönyvtára 3., Testkultúra Kiadás, Budapest, 30. o.

Kerezsi Endre – Sántha Lajos – Sárkány István – S. Keleti Ágnes – K. Horváth Gizella (1952): Torna alapismeretek. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 19–229. o.

Kerezsi Endre (1972): Gimnasztika. Segédedzői tanfolyam anyaga. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 191. o.

Kerezsi Endre (1992): Torna I. Reprint kiadás. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 170–252. o.

Kerezsi Endre (1980): Torna III. Tankönyvkiadó, Budapest, 516. o.

Király Dezső (1939): Dángimnasztika képekben. Király Dezső magánkiadása, Budapest, 192. o.

Kovách Ákos (2002): Gimnasztika. Fitness Kft., Budapest, 110. o.

GIMNASZTIKA

Lemhényiné Tass Olga (2007): A tudatos mozgás művészete. Semmelweis Kiadó, Budapest, 9–11. o.

Lobsiger Lisa – Schmid Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek, Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 277 o.

Machalikné Hlavács Irén (1996): Egyensúlyozás alapfokon. In: Tornáról színesen. Szerk.: Karácsony István. Kiadta Hamza István. Budapest, 79–84. o.

Magyar értelmező kéziszótár (1972): Budapest, Akadémiai Kiadó, 1006 és 1240 I.

Markó István (1995): Győzhetsz… Versenyzők és sportbarátok mentális edzése, Budapest, a szerző kiadása, 52. o.

Marthy Gábor (szerk.) – Erdős István – Tompa Károly (é.n.): Gimnasztikai 1×1 az egészségért. Országos Testnevelési és Sporthivatal, 8 leporelló.

Metzing Miklós – Katics László – Lőrinczi Dénes – Tigyi József (1994): Sporttechnikában és motoros képességfejlesztő gyakorlatokban szereplő erőkifejtési módok kvalitatív leírása. In: Válogatott cikkek a torna szakirodalmából, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 5–45. o.

Metzing Miklós (1996): Tornaspecifikus célgimnasztika-gyakorlatok tervezési szempontjai. In: Tornáról színesen. Szerk.: Karácsony István. Kiadta Hamza István, Budapest, 9–16. o.

Metzing Miklós (1999): Gimnasztika (segédanyag gimnasztika vizsgához). Magyar Testnevelési Egyetem, Továbbképző Intézet, Budapest, 187. o.

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából, http://www.bm.gov.hu/web/portal.nsf/index/C918A10C074EDC1FC12574B2003895BA/$file/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf?OpenElement

Molnár Sándor, Honfi László (1976): Gimnasztika kártyák (Nyíregyháza–Eger, főiskolák testnevelés tanszékei, 64. o.)

Nádori László (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban (Az alkalmasságtól a versenyzésig). Budapest, Sport, 200. o., 401. pont

Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban (Dialóg Campus Kiadó, Pécs–Bp. 90. o.)

Oettinger Barbara, Oettinger Thomas (2002): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 178. o.

Sölvenborn Sven-A. (1990): Streching. A mozgékonyság fejlesztése feszítés és nyújtás által. Eger, Heves Megyei Tanács V.B. Ifjúsági és Sportosztálya, fordította Hajdu Pál, 97. o.

Szentgyörgyi Zoltán (1991): Kiegészítő torna készlet mozgásanyaga. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest, 105. o.

Szécsényi József (1992): Streching. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 175. o.

Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 128–139. o.

GIMNASZTIKA

Vonáné Kokovay Ágnes (1999): A gimnasztika szaknyelve, szakleírása és gyakorlatközlési módszerei. Nyíregyházi Főiskolai Egyesület, Nyíregyháza, 109. o.

GIMNASZTIKA