

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet

ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŪZHETŐ MOZGÁSFORMÁK

Szerzők

Hajudné Dr. László Zita, Szentgyörgyvárné Juhász Ivett, Dr. Tóth Ákos

Szerkesztette

Szentgyörgyvárné Juhász Ivett

Pécs, 2015.

ISBN 978-963-642-666-8

Bevezető

A tananyag három alapvető téma köré íródott, melyek közül mindegyiknek a célja, hogy elméleti és gyakorlati ismeretanyagán keresztül támogatást biztosítson a gyermekekkel és felnőttekkel egyaránt foglalkozó sportszakembereknek. Az anyagrészek mindegyikére igaz, hogy széleskörűen felhasználhatóak, iskolai, táborozási, rekreációs és egyéb szabadidős tevékenységi rendszerben felhasználhatóak.

Az első rész a főként a testnevelési és népi játékokat foglalja magában és mutat rá lehetőségeire elsősorban az iskolai keretek között. Ezek a mozgásos tevékenységek az egészséges felnőtté váláshoz szükségesek, hiszen, a későbbiekben megfelelő értékrend kialakításához vezető út során legfontosabb tevékenységének a gyermekkorban a játékot tekintjük. Ebben ki tud a legmegfelelőbb ütemben fejlődni az önállóság, a kreativitás, és az aktivitásra való törekvés. A játék, mint a nevelés egyik fő mozgásos tevékenységformája során arra törekszünk, hogy megjelenítsük és beépítsük mindazokat a feladatokat, amelyek biztosítják a gyermekek fejlődését, segítik a közösségi életre való felkészítésüket és a szociálisan hátrányos helyzetekben lévők felzárkóztatását.

A játék és a játékos tanulás a gyermek olyan tevékenysége, ahol természetes kíváncsisága, az örömszerzés élménye önfeledten is az alapja lehet a személyiségfejlesztésnek, és erre épül a játékban az integrált tanulás. A belső indítatásból vezérelt játéktevékenység célja a gyermekek szabad képzettségének, valamint az intellektuális fejlődésének elősegítése. Így válik a játék kiemelt jelentőségű tájékozódó, a pszichikumot, a kreativitást fejlesztő és erősítő, élményt adó tevékenységgé.

A játék, mint mozgásos tevékenységformának a feltételeit biztosítani kell, minden életkori szakaszban, - helyet, időt, eszközöket és örömszerzési lehetőségek - a különböző játékformákhoz, ilyen például: a gyakorló játékok, a szerepjátékok, a konstruáló játékok, és a szabályjátékok.

A második fejezet, már több korosztályra kiterjesztve a minket körülvevő környezetet, az abban rejlő lehetőségeket használja ki kreatívan, változatosan, fizikai aktivitással összhangban. A tananyag alternatív környezetben üzhető mozgásokról nyújt széleskörű ismereteket. A különböző mozgásformákról a megszokottól eltérő körülmények között segíti a programok tervezését. Az oktatásban megjelenítendő mozgásprogramok: sportjátékok, sportági ismereteken alapuló feladatmegoldások, rekreációs aktivitások, relaxációs és stressz oldó technikák, hagyományörző és egyéb játékok stb. gyakorlási lehetőségei, változatos szabályokkal megjelenítésre kerülnek alternatív helyszíneken. Mindez szükséges, mert a testnevelésórán megszerzett tudást, a játékos tevékenységek során elsajátított képességek csak úgy kamatoztathatóak, ha a mindennapi testmozgásba is át tudja az egyén konvertálni őket. A testnevelés oktatása, széleskörű ismeretanyagot biztosít a tanulóknak, de nem feltétlen biztosít tudást és lehetőséget az alternatív környezetben történő gyakorlat végrehajtáshoz.

A harmadik fejezetben a mindennapoktól eltérő körülmények közötti szerveződés alapvető szabályaival ismerkedhetünk meg. A csoportokkal foglalkozó, több napos szervezést felvállaló szakemberek ismereteihez szükséges táborozási tananyaganyaggal ismerkedhetünk. A táborozási ismeretek olyan, az alapvető sportszakember képzésből kihagyhatatlan tananyagot ölel fel, amely a természetben való eligazodáshoz az iskolán kívüli táborok vezetéséhez, szervezéséhez elengedhetetlenek. A tananyag a legnagyobb körülményt igénylő táborokkal a sí és vízi táborral foglalkozik részletesebben.

Az olvasóban tudatosul, hogy az egészséges életvitelhez nagyban hozzájárulnak a szabadban végezhető, évszaknak megfelelő kirándulások, túrák és rekreációs tevékenységek. A táborok vezetése a pedagógusi munka egyik csúcs, mert idegen környezetben 24 órán át a gyerekekkel foglalkozni óriási felelősség. A tananyag nem csak iskolai, de sport és rekreációs táborok szervezéséhez, és vezetéséhez is nagyszerű kézikönyv.

Hajduné Dr. László Zita

**A játék,
mint a mozgásos tevékenység
alapvető formája**

Lektorálta: Dr. Nádasiné Sipos Zsuzsanna

A TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

A játék az ember tevékenységének sajátos formája, amely a társadalom fejlődésének minden szakaszában fontos szerepet tölt be. A gyermek fejlődése során legfontosabb tevékenységének tekintjük a játékot, hangsúlyozva az önállóságra, a kreativitásra, és az aktivitásra való törekvést.

A gyermekek egészséges életmódjának kialakításához, a fizikai felkészítéséhez, a harmonikus személyiségfejlesztés kialakításához szervesen illeszkednek a gyermekek testi nevelését szolgáló iskolai követelményrendszerek. A szabadidő hasznos és kellemes eltöltésén túl a rendszeres sportolás, a mozgásigény kialakítása mellett az ajánlott keretek között nyílik lehetőség az egészséges életmód megalapozására, továbbá elősegítheti a gyermek helyes emberi magatartásának, a viselkedés normáinak kialakítását, az egymás és a közösség iránt érzett felelősség érzésének erősítését, fejlesztését.

A játék képességfejlesztő hatásának hangsúlyozása mellett figyelmet kell fordítani a játékok személyiségfejlesztésében betöltött szerepére.

A testnevelő tanárképzés folyamatában kiváló lehetőség kínálkozik arra, hogy az iskolai és népi játékokat, valamint a tanárképzés szakmai programjában szereplő, kézilabdázás, röplabdázás, kosárlabdázás és a labdarúgás tananyagát egymással szoros kapcsolatba, az egymásra épülés lehetőségeit figyelembe véve adjuk át hallgatóinknak, a leendő kollégáknak.

A tantárgy megnevezése megváltozott, a népi játékok csoportja ismét előtérbe került a mindennapos testnevelés bevezetésével.

A jelenlegi tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyermekek játékkultúrája szegényes, egysíkú. Eltűntek a tradicionális gyermekjátékok, elfelejtődtek a népi játékok, a játékszemlélet a sportjátékok irányába vezet. Ez önmagában nem probléma a gyakorlat viszont az, hogy a sportjátékokat iskolai keretek között, a tanterv adta lehetőségeket figyelembe véve kell megtanítani. A játékban résztvevő gyerekek tevékenysége valóban játékká alakuljon. A gyerekek játszani szeretnének, elsősorban szabadidejükben, de testnevelés órán mindenképpen.

Az olvasó olyan játékokat ismerhet meg, amelyeknek eszközigénye minimális és a legkülönbözőbb összetételű közösségeknek, változó körülményekre, helyzetekre való

tekintettel ajánl elfoglaltságot, testedzést, mozgást, hasznos időtöltést figyelembe véve a mindennapos testnevelést.

1. A testnevelési és népi játékok fogalmi rendszere

Az iskolai és népi játékok ismeretanyaga a gyermekek sokoldalú képességfejlesztésében, a testnevelés iránti érdeklődés felkeltésében, a sportágak, kiemelten a sportjátékok oktatásának előkészítésében van szerepe.

A tantárgy megnevezése megváltozott, a népi játékok csoportja ismét előtérbe került. A feldolgozott anyag egymásra épülése, a sportjátékokkal való kapcsolatának, feladat- és hatásmegjelölésének, alkalmazhatóságának hangsúlyozása.

A játék fogalmának meghatározása nem egyszerű feladat (Detre-Szigeti, 1980), mert ez a mozgásos tevékenység az ember életében szinte számba sem vehető változatokban fordul elő. A játék célja és funkciója a fejlődés különböző szakaszaiban alapvetően eltérő. A cselekmény tartalma és lefolyásának formái rendkívül sok eltérést mutatnak.

A játék kérdéseivel foglalkozó tudományágak képviselői a maguk speciális igényeik szerint határozzák meg e tevékenység fogalmát, így az egységes fogalom meghatározás csupán a nyelvi kifejezés jelentésének elemzése, valamint a tevékenység lefolyásának tartalmi és formai vizsgálata alapján lehetséges.

A játék szó jelentése nyelvünkben és az európai nyelvek mindegyikben széles körű, állandóan fejlődik, differenciálódik.

A játék szó fogalmának meghatározásakor jelöljük azt a tevékenységet, a cselekvést, az eszközként használt tárgyat, amely szóhasználatában rendkívül differenciált változatos. A magyar nyelv értelmező szótárában a játék szónak 38 féle jelentésváltozata van.

Ugyanazzal a szóval jelöljük magát a tevékenységet, a cselekvést, mint a tevékenységben használt tárgyat: a játékeszközt, a vagy bizonyos gyakorlati célra irányuló kockázatos, ravasz eljárást, mint például: a politikai játék, vagy éppen játékot űz valamiből. A magyar nyelvünk a játék szót használja továbbá a művészi alakítás, előadás: a színész játéka, a hangszereken való játék, valamint a nagy tömegek szórakoztatására szolgáló ünnepségek, nyilvános előadások, versenyek is, mint például Olimpiai Játékok, Szegedi Szabadtéri Játékok...stb.

A gyakorlat azonban szükségszerűen differenciál az alapvető funkciók szerint különbözteti meg az egyes játékokat, mint például a játékszichológiát, játékterápiát, vagy a testnevelés és sport területén, ahol a játék számtalan megnevezése, változata fordul elő: az iskolai vagy testnevelési játékok és ezen belül a futójátékok, fogójátékok valamint a sportjátékok: a kézilabda, a kosárlabda....stb.

A *játék szó fogalmának* meghatározásakor a tágabb és szűkebb értelemben vett fogalmakat kell tisztázni. A játéknak tágabb értelemben vett legfontosabb sajátossága a szórakoztató jellege, versenyszerűsége, valamint mindennapi élet hasznos tevékenységével szembeni különbözősége. Rubinstein szerint: „A játék az élet legérdekesebb tevékenysége, látszólag haszontalan, de mégis szükséges tevékenység”. A szűkebb értelemben vett játék fogalmát, amelyben az általuk is használt játékok is besorolhatók, Detre Pál fogalmazta meg: „A játék olyan tevékenység, amelynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. Olyan szabad és anyagi érdekhez nem kapcsolódó tevékenység, amely előre pontosan megállapított és minden résztvevőre egyformán kötelező szabályok szerint, külön erre a célra szolgáló helyen (játéktér) és időben zajlik le. A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, amelyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak” (Pásztory-Rákos, 1998).

A játék fogalmát kifejező nyelvi forma elemzése során kiderül, hogy a szó jelentése magába foglalja a tevékenység szórakoztató jellegét, és könnyedségét, versenyszerűségét. Ahhoz, hogy a játék fogalmát mindenki megértse az alábbi fogalmak jelentését is szükségesnek tartom meghatározni:

- 1) *Játékhelyzet*: a játéktényezők – saját játékos, ellenfél, sportszer például a labda haladási iránya – révén kölcsönösen meghatározott pillanatnyi helyzet valamely sportjátékban, amely minden esetben több megoldási lehetőséget kínál fel. A sportjátékokban kétféle játékhelyzet különböztethető meg: a) nem ismételhető, azonosan elő nem állítható helyzetek, mérkőzés szituációk; b) a szabályok révén kialakított, a játékban tipikusan előforduló, megismételhető játékelemek, helyzetek; például sarokrúgás, szabad- büntetőrúgás, dobás, ütés...stb.

A játékos feladata az, hogy a játékhelyzet felismerésével egyidejűleg kiválassza az optimális megoldási változatot.

- 2) *Játékintelligencia*: A sportoló komplex tulajdonsága, a játékképesség egyik összetevője. A játékintelligencia két fő jellemzői: a) a játékhelyzet gyors és megfelelő felismerése; b) a játékhelyzet további alakulásának elővételezése (anticipációja), amelyben természetesen helyet kap az alkalmazott egyéni taktika lehetséges változata is.

A játékintelligencia értelmi és motoros elemeket is tartalmaz, vagyis az intelligens játékos a versenyszabályoknak megfelelően viselkedik, magas fokú a technikai felkészültsége, amit originálisan használ fel.

- 3) *Játékképesség*: valamely sportoló komplex képessége, amelyet – egymással szorosan kapcsolatban álló – erőnléti, technikai feladatok végrehajtásában alkalmaz úgy, hogy egyúttal az eleje tűzött feladatot megoldja.

- 4) *Játékos típus*: meghatározott teljesítményben, játékban jellemző képességekkel rendelkező játékos.

A játékos típus fő jellemzői: a) átlagon felüli technikai-taktikai készség; b) sajátos alkati-fizikai és pszichikai alkalmasság; c) adottságok, hajlam.

Az említett jellemzők magas szintű képzés folyamatában jutnak felszínre. Lehetővé teszik azt, hogy a játékos speciális feladatokat oldjon meg csapatban vagy csapatrészben.

A játékos típus lehet támadó, védő, végrehajtó játékos. A legjelentősebb szerepet az irányító típus játssza.

- 5) *Játékrendszer*: valamely csapat játékának idői és téri feltételekkel meghatározott alapformája, amely megnyilvánul: a) a játékosok meghatározott felállásában; b) a játékosok támadó és védekező feladataiban.

- 6) *Játékritmus*: viszonylag intenzív játékszakaszok váltakozása – szabálytalan időközökben – viszonylag alacsonyabb intenzitású szakaszokkal a mérkőzés időtartama alatt.

A játékritmus a játékrészek idői egymást követéséből és a játék, a mérkőzés jellegéből adódik, amit természetesen tudatosan is lehet változtatni. Ez a változtatás –

ritmusváltás – sok esetben taktikai eszközt is jelenthet.

A játékritmus jellegében megfelel az általánosan használt ritmus fogalomnak is, mert a cselekvés és a pihenés folyamatos váltakozását valósítja meg, az organikus folyamatokra jellemző ritmusnak megfelelően.

- 7) *Játékszabály*: A játékszabály a játék befolyásolásának meghatározott, előírt formájában, valamint a játékosok magatartásának meghatározott előírt követelményeiben, normáiban fogalmazódik meg.

A játékszabályok az előírt normákon felül tartalmazznak, magukba foglalnak olyan elfogadott megállapodásokat is, amelyek az ellenféllel szembeni magatartáserkölcsi vonásaira utalnak.

- 8) *Játéktapasztalat*: Egy vagy több sportjátékban szerzett egyéni tapasztalatok, ismeretek összessége. A játéktapasztalat a helyzet jó megoldásában, a rendelkezésre álló technikai, fizikai felkészültség célszerű felhasználásában, a küzdelemben mutatott értelmes magatartásban jut érvényre. A csapatvezető egyéniségei általában a nagy játéktapasztalattal rendelkezők köréből kerülnek ki (*Nádori, 1979*).

1.1 A népi játékok

A népi játékok hagyományteremtő játékok és tartalmukkal, természetes játékvilágukkal jól illeszkedik a testnevelés tantárgy mozgásanyagába.

A népi játékok elnevezése, végrehajtásuk jellege, a játékeszközök faragása, díszítése hitelesen tükrözheti eredetüket, helyi sajátosságait, amelyek utalnak a népi eredetű játéktárgyak nemzeti szinten is elterjedt változataihoz. A népi játékok egy része a kialakult népszokások hatására sajátos népi játékká alakult át. A népi játékok kialakulása hazánkban a sportszerű játékok egyik ága a történelmi, a másik ága a paraszti játékhagyományokra, a pásztorjátékokra vezethető vissza.

A fent említett két nagy ág részletes bemutatása előtt tisztázni kell a történelmi, és a népi játékok közötti hasonlóságokat és különbségeket. A *történelmi játékok* olyan játékok, amelyek a különböző kontinenseken egymást követő nemzedékei azonos formában vagy kis eltéréssel ősidők óta játsszák („fogócska”; „ipiapacs”; „hol az olló”...stb). A hasonlóság mellett a nemzetek életformái alakítják a játékok sajátos jellegét.

A népi játékok közvetlenül egy-egy tájegység, egy-egy vidék szokásait őrzi. Minden tájegységnek meg van a maga sajátos egyéni életformája, szokása, dal-, tánc-, játékanyaga. A játék alapvető tevékenységét az adott tájegységen élő emberek játékát, azok népi szokásait mutatja be, amelyeket a nép közössége hozott létre, alakított, és hagyományként nemzedékről nemzedékre megőrzött.

1.1.1. A népi játékok csoportosítása

A népi játékokat szakmai és gyakorlati szempontból az alábbiak szerint lehet csoportosítani:

1. Énekes-táncos népi játékok
2. Dramatikus játékok, színpadi játékok
3. Társas népi játékok:
 - a) alakító-formáló játékok
 - b) dobó-kapó játékok
 - c) futó-kergető játékok
 - d) kitaláló játékok
 - e) párbeszédes játékok
 - f) párválasztó játékok
 - g) rejtő-kereső játékok
 - h) szembekötős játékok
 - i) ugró-szökellő játékok
4. Mozgásos népi játékok:
 - a) fogó-bújó játékok
 - b) csoportos labdajátékok
 - c) csapat labdajátékok
 - d) küzdőjátékok
 - e) tréfás versengések
 - f) botos (pásztor) játékok
5. Sportszerű népi játékok
6. Egységes népi játékok

A népi játékok akkor hitelesek, ha a játékok tartalmán az eredeti kifejezéseken nem változtatunk.

Ha mégis szükség lenne a módosításra, akkor ezt csak oly mértékben szabad megtenni, hogy a játék eredetisége megmaradjon.

1.1.2. A népi játékok oktatásának szempontjai

A népi játékoknak nincs külön oktatási metodikája, a játékpedagógiai irányelvek minden játék tanítására egyformán érvényesek, ezért a didaktikai és metodikai alapelvek a népi játékok oktatásánál is be kell tartani.

A továbbiakban azokat a különleges szempontokat emelnénk ki, amelyek konkrétan nélkülözhetetlenek a népi játékok sikeres oktatásához. A népi játékban egy olyan esemény zajlik le, amely a mindennapi élet mozzanatát tükrözi vissza, utánzása és átélése mellett a gyermek fantáziája is gazdagodik, mint például: „Hogy a kakas”?.

A népi játékok alkalmazásánál figyelembe kell venni a játékosok nemét, korát, érdeklődési körét, a helyiséget vagy éppen a külső környezetet. A mindennapos testnevelés bevezetésével bővült a népi játékok alkalmazási lehetőségei, hiszen ahol nincs tornaterem, a tantermek a társasjátékok egyes fajtáinak tanítására alkalmasak, ahol a tanulók egyéniségéhez mérten elsősorban hangulatos és vidám játékok oktatására ad alkalmat.

A szabadtéri játékok közül sokat kisebb udvaron is lehet játszani, de a legtöbb ezek közül is inkább táborokban vagy kirándulások keretei között valósítható meg.

A népi játékok kiválasztásánál ügyelni kell arra, hogy milyen céllal választottuk, mit szeretnénk a játékkal elérni: a mozgáskészség, a közösségi érzés tudatos fejlesztését vagy csak szórakozás, hasznos időtöltést.

A népi játékok csapatainak kialakításánál is figyelembe kell venni, hogy létszámban, és túlerőben túlságosan ne különbözzenek egymástól. A csoportokat, a csapatokat tervszerűen a népies formák alkalmazásával: mozgásos játékoknál „kiszámolós” –al, a botos játékoknál „botmarkolás” –al alakítsuk ki, különös gonddal a fiúk-lányok közös játékainál. A játék tanításánál fontos a jó előkészítés: a játékeszközök, és a játéktér megfelelő előkészítése. A csapatok, a csoportok elrendezéséhez mindig a legegyszerűbb, a legtermészetesebb formát kövessük. A magyarázat mindig lényegre törő legyen, feleljen meg az életkori sajátosságoknak, közöljük a játék nevét, ismertessük a menetét, és az alapvető szabályokat. A népi játékok tanítása előtt rendkívül fontos, hogy pár szóval ismertessük a játék eredetét, keletkezését. Sok kifejezés ismeretlen a gyermekek számára, mint például: csendőr-pandúr, méta, csűr...stb. ezek ismertetésével érdekesebbé, élvezhetőbbé tehetjük a gyermekek részére

a játékot. A Nemzeti Alaptanterv a testnevelés tananyagában tartalmazza a népi tánc oktatásának lehetőséget, így a gyermekek a magyar népi kultúra egyik szegmensének alapjait sajátíthatják le.

A testnevelés órákon idő- és helyhiány miatt kevés lehetőség nyílik a népi játékok oktatására. A tantervben szereplő népi játékokat a fent említett elvek alapján kell oktatni, és játszani. A népi játékok alkalmazására az iskola különböző színterei: a napközi otthon, az óráközi szünetek, a diáksportköri foglalkozások ...stb adnak lehetőséget.

A népi játékok tanításának kezdeti szakaszában először a helyi változatok játékformáit sajátítsák el, hogy elkerüljük az általánosítást és megmaradjanak az eredeti helyi népi játékok. A játékok oktatása során mindig szem előtt kell tartani, hogy az esetleges változtatások ne érintsék a játék tiszta népi megjelenési tartalmát és formáját.

1.1.3. A népi játékok tantervi anyagának ismertetése

A tanterv által alkalmazott iskolai népi játékok jelentős része megőrizték eredetiségüket, mint például: „Gyertek haza libuskáim”, „Kotló és kánya”, „Házatlan mókus”, „Balatoni halászok”...stb. Ezek a játékok többnyire futó-, és fogójátékok, de a labdás játékok is megtalálhatók közöttük.

A népi játékok végrehajtásához sok esetben sajátos eszközigény szükséges. A különböző sajátos népi játékeszközöket is pótolni lehet úgy, hogy alapvetően nem sértik az eredeti játékfeladatot, mint például a „Méta” játék esetében ahol az ütő nélkül úgy is játszható, hogy a feldobott labdát kézzel tovább dobják, vagy éppen elütik, vagy elrúgják a játékosok. Ezekben az esetekben ugyanakkor a tanárnak tudatosítani kell a tanulóknak az eredeti játékban alkalmazott eszközöket, ezért minden esetben komoly felkészültséget és gyakorlást igényel. A népi játékoknál is szükséges az egységes szabályú játék alkalmazása, ahol a játékosok felkészültsége mellett a játéktér, a játékvezetők (tanár) jelenléte, és a szabályok alapos ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy eredményes mérkőzést lehessen játszani.

Az alábbiakban olyan népi játékok leírására kerül sor, amelyeket az iskolai nevelés-oktatás különböző színterein is lehet alkalmazni. Természetesen ezek csak töredékei a népi játékok gyűjteményeinek, azonban remélhetőleg bőségesen tartalmazznak olyan játékanyagot, amely felkelti sok pedagógus érdeklődését, és a gyakorlatban is alkalmazhatóvá válik.

1.2. A testnevelési és népi játékok tartalmi és formai jegyei

A játék fogalmának különböző aspektusból történő meghatározása alapján megállapítható a játék legfontosabb tartalmi és formai jegyei:

1. A játék közvetlen célja a győzelem elérése. A verseny, a küzdelem a játéknak alapvető sajátossága, amely a gyermekjátékokban is maradéktalanul megnyilvánul a játékos arra irányuló törekvésében, hogy a játékfeladatot ügyesebben, eredményesebben oldja meg mint ellenfele. Akár egyéni, akár csapatjátékban folyó játékot vizsgálunk mindegyikre jellemző, hogy a játékosok célja, az ellenfél legyőzése.
2. A játék érdek nélküli tevékenység. motivuma magában a tevékenységben rejlik. A gyermek azért játszik, mert tevékenységében megvalósítja vágyait, törekvéseit és ezáltal átéli a reális valóságot.

A játék érdeknélkülisége abban rejlik, hogy a gyermek számára örömet szerezzen, szórakoztassa, hasznosan töltse el a szabadidejét, elégítse ki a mozgásigényét, biztosítva ezzel a gyermek megfelelő fizikai, szellemi és erkölcsi fejlődését, amely elősegítheti a gyermek alapvető személyiségjegyeinek a játékban történő kialakulását.

3. A játék szabad cselekvés. A gyermeknél a szabad cselekvés a játék, de csak abban az értelemben, hogy mit, mikor, hogyan játszik. A játékot a gyermek bármikor elkezdheti, abbahagyhatja, ismételheti. Ugyanakkor a játék tartalmát a környezete életéből meríti, a felnőttek biztosítják számára a játékhoz szükséges eszközöket és feltételeket. A játék szükségszerű tevékenysége a gyermeknek, mert gyermekkorban ez a legalapvetőbb mozgásos tevékenységforma, amely a személyiség fejlődését biztosítja.
4. A játék térben és időben elhatárolódik, mindig meghatározott idő-és térbeli határok között folyik.
 - a) A játék időbeli korlátja azt jelenti, hogy a játék cselekmény lefolyásának mindig pontosan meghatározott rendje van. A játék egy adott pillanatban elkezdődik, és cselekvés tartalmának elemei meghatározott sorrendben követik egymást, majd a cselekmény sorozat befejeződik, s így a játék lezajlott, lejátszódott.

A játéknak az egyik rendkívüli fontos sajátossága, amely lehetővé teszi, hogy maradandó játékformák alakuljanak ki. Ezáltal az egyes játékformák bármikor felidézhetők, megismételhetők. A játéknak ez a sajátossága pedagógiai szempontból is jelentős, mert lehetővé teszi, hogy a játékokat meghatározott nevelési célok megvalósítása érdekében az iskolai testnevelésben taníthassuk, felhasználhassuk.

b) A játék térbeli elhatároltsága a másik alapvető sajátossága, mert minden játék előre kijelölt, meghatározott, körülhatárolt játéktéren, pályán zajlik le, és az így meghatározott játéktér kizárólag egy-egy játék színteréül szolgál (kosár-, kézi-, röplabda-, labdarúgó pálya, tenispálya, tollaslabdapálya, sakktábla...stb) A meghatározott játéktéren belül folyik a játék sajátos cselekménye, ahol az adott játék versenyszabályai érvényesek.

5. A játék a mindennapi élet komoly tevékenységformáitól nemcsak idő-és térbeli elkülönítése különbözteti meg, hanem az is, hogy a játék közben a játékosok tudatában vannak annak, hogy a játék tevékenysége nem „komoly”, „csak játék”. A gyermek a játék folyamatába teljes elmélyültséggel éli bele magát a legkülönbözőbb szituációkba, amelyben a valóságtudata teljes mértékben megmarad. A gyermek gyakran hivatkozik arra, hogy „csak játékból tettem”. Ebből is megállapítható, hogy a gyermek különbséget tud tenni a komoly és a játékbeli cselekvés között.

6. A játék legfontosabb sajátossága, a kötelező szabályok kialakítása, és azok betartása, illetve betarttatása. Ahhoz, hogy a játék tevékenység mindig pontosan meghatározott legyen, ezért minden játékos számára egyformán kötelező szabályokat kell kialakítani. A játékszabályok alapvető feladata, hogy játék belső rendjét biztosítsa. A játékosok amennyiben eltérnek a szabályoktól, megfosztják magukat a játék jellegzetességétől, értelmetlenné, érdektelenné válhat számukra.

A szabályoknak különösen fontos szerepe van a versenyszerűség biztosítása szempontjából minél több a versenyhelyzet, a versenyszerű elem a játék tartalmában annál pontosabban, minél részletesebben kell körülhatárolni, megszabni a játékosok cselekvésének lehetőségeit. A játékcéljának eléréséhez egyenlő, azonos feltételeket, esélyt kell biztosítani minden résztvevő számára.

A sportjátékokban a szabályoknak fontos etikai jelentősége van. Ugyanis a játékos a győzelem elérése érdekében igyekszik kihasználni fizikai teljesítőképességét, ügyességét, akaraterejét, leleményességét és bátorságát, ezt csak úgy érheti el, ha alkalmazkodik a játék adta korlátozó szabályokhoz, uralkodnia kell magán. A játék pedagógiai jelentősége éppen abban rejlik, hogy a játék segíti a gyermek öntudatos fegyelmezettségének kialakulását és fejlődését.

7. A játéknak azt a sajátosságát is ki kell emelnünk, amely a játéktevékenység érzelmi állapotára utal, a tevékenység általában erős és kellemes érzelmi állapot jellemzi, ennek a forrása a játéktevékenység, és legfőképp a sikerélmény lehet.

Vitathatatlan tény, hogy a játékban való részvétel, a tevékenység is örömet szerez a gyerekeknek, ezzel a tevékenységformával kielégítheti, megvalósíthatja vágyait, törekvéseit, és igényeit. Még jelentősebbek azoknak az érzelmi hatásoknak a megnyilvánulásai, amelyek a játékcselekmény sikeres megoldásához, a győzelem eléréséhez vezetnek. A játék eredményes végrehajtása a gyermek legtöbb örömének, a sikerélményének forrása lehet, amely a további játéktevékenység motivációját is befolyásolhatja és az ismételtség lehetőségét hordozza magában.

A játék olyan tevékenység, amelynek közvetlen célja a valóságos illetve az elképzelt cselekmény minél tökéletesebb ábrázolása, a játékfeladat minél eredményesebb megoldása révén a győzelem elérése. A játék minden külső kényszertől mentes, szabad tevékenység, amely a gyermek képzeletében eltervezett, majd végrehajtott játékszituációban, előre megállapított minden résztvevő számára egyformán kötelező szabályok szerint érvényes, külön erre a célra szolgáló játéktéren és időben folyik. A játék mindig kellemes érzelmi megnyilvánulások kísérik, amelyek a további játéktevékenység motivációjában érvényesülhetnek.

A fentiek alapján felsorol játék sajátosságai minden játékban felismerhetők, legyen az szellemi vagy mozgásos játék, amely a gyermek önálló kezdeményezésével vagy a felnőttek irányításával végzett játék. A gyermeknek a játék a legfontosabb, a legalapvetőbb tevékenysége, a reális valóság megismerésének eszköze, amelyben az egész személyisége fejlődik, formálódik.

A játékban rejlő pedagógiai lehetőségeket az iskolai testnevelésben is fel lehet, és kell is használni, mert a játék iránti érdeklődés, a vonzalom az iskoláskorú gyermekeknél megmarad,

és a tanulás mellett a játék sokoldalú fejlesztő, nevelő hatásait érvényesíteni lehet. A pedagógiai aspektusból megközelítve magát a játékot úgy értékeli, mint a nevelés egyik eszközét, és felhasználja az iskolai élet minden színterén a nevelési feladatok eredményesebb, megvalósítása érdekében.

1.3. A testnevelési játékok felosztása, alkalmazási területei.

A játékok fogalmának meghatározásából lehet következtetni arra a tényre, hogy a felosztásuk, a rendszerezésük hasonlóan több alternatíva alapján történhet. Különbözőképpen osztályozza a pedagógiai, a pszichológia és a testnevelés gyakorlata.

A pedagógiai csoportosítás:

- alkotó játékok;
- konstruktív játékok;
- szabályjátékok;
- didaktikus játékok, mozgásos játékok;
- sportjátékok.

A pszichológiai csoportosítás:

- érzéki játékok;
- motoros játékok;
- szellemi játékok.

Mozgásos játékok legtöbbször a testnevelés mindennapos gyakorlatában jelentkeznek, a szakirodalmi meghatározásban az alábbiak szerint csoportosítható:

- gyermek játékok;
- népi játékok;
- tornatermi játékok;
- atlétikai játékok;
- sportjátékok.

A mozgásos játékok felosztása:

Alkotó játékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sport-játékok
Konstruáló	Énekes-táncos	Futójátékok	Hógolyóval	Sekély vízben	Kézilabda
Dramatizáló	Dramatikus	Fogójátékok	Szánkóval	Mély vízben	Kosárlabda
	Társas	Sorversenyek	Jeges játékok		Labdarúgás
	Mozgásos	Váltóversenyek			Röplabda..stb.
	Sportszerű	Játékok labdával			
	Egységes szabályú	Küzdőjátékok			
		Tantermi játékok			

A játékok felosztásánál figyelembe kell venni azt a *fejlődés-lélektani tény*t, hogy a játék a kisgyermek alapvető, elsődleges tevékenysége, amely a személyiségfejlődését alapvetően meghatározza. Ez nem csak azt jelenti, hogy a személyiségfejlődése függ a játéktól, hanem azt is, hogy a játék során fejlődik, differenciálódik maga a játék is. A játék fejlődése azt jelenti, hogy egyre nagyobb mértékben bővíti a gyermek tevékenységének lehetőségeit, ezen keresztül a *reális valóság* többretegű, elmélyültebb *megismerését*. A játék fejlődésének folyamatában fokozatosan alakulnak ki azok a sajátos játékfajták, amelyek a *gyermek fizikai és szellemi szintjén* biztosítják az igény és lehetőség összhangját.

1.3.1. Az alkotó játék, szerepjáték

Az alkotó játék: a kisgyermek tevékenységének első önállósult formája, jellemzője, hogy a tevékenységben a gyermek saját maga által kialakított játékkörülmények között a felnőttek tevékenységét, és a felnőttek közötti kapcsolatokat általánosított formában reprodukálja és a valóságos tárgyakat játékeszközökkel helyettesíti.

A játékok témája a gyermek környezetéből, elsősorban a felnőttek életéből, tevékenységéből származik, a mindennapi élet eseményei, a viselkedésmód, és a magatartás tükröződik vissza.

A játékok tartalma a gyermek által kiemelt mozzanatokot tartalmazza, amit a felnőttek tevékenységében fontosnak tartanak: a különböző tárgyakkal végzett tevékenységforma, a felnőttek szerepéhez kapcsolódó viselkedésmódok, az emberi kapcsolatokat meghatározó magatartási szabályok.

A játékselekmény során a gyermek a játék tartalmának megfelelő műveleteket végez, átéli a felnőtt viselkedésmódot, és azt a viselkedésmódot, ami a felnőttet az adott tevékenységben jellemzi, azaz vállalja a felnőtt szerepét. Ez a tevékenység a szerep és szabály játék alapvető eleme, a gyermek és játékának fejlődése során egymást váltó domináns tényezője.

a) *Az alkotó játék kialakulásának és fejlődésének első fázisában a művelet dominál.*

Hiszen a gyermek látja környezetében a felnőttek mindennapi tevékenységét, és annak egyes elemeit megpróbálja végrehajtani saját kis eszközeivel. De a reális, valóságos cselekvésből csak egy-egy műveletet tud elvégezni, olyan műveleteket, amelyek jelentése a reális cselekvés értelmét tükrözi, mint például az autóvezetés, a vonatozás, a főzőcske, a lovaglás, az építőkockákból építés....stb. A játékok tartalmában lényegében az embernek a különböző tárgyakhoz való viszonya fejeződik ki, ezért a játékselekményben domináns tényező a tárgyakhoz kapcsolódó művelet.

b) A gyermek a tárgyi világ megismerésében annyira előrehaladt, hogy képes felismerni a felnőttek tevékenységében kifejeződő emberi viszonyokat is, és kialakul annak a lehetősége, hogy a játékok tartalma elmélyüljön. A játék témája és tartalma változatlanul a felnőttek tevékenységét tükrözi, de a cselekményben az a szerep válik meghatározóvá, amelyik, amit a gyermek a játékszituációban magára vállal. A játékszerepben a gyermek rendszerint a felnőttek valamilyen szakmai vagy hivatásfunkcióját éli át: pl. orvos, tanár, eladó, katona, kalauz...stb., és nemcsak annak a megfelelő műveleteket végzi, hanem azt a viselkedésmódot is követi, amelyet a felnőtt tevékenységét az adott funkcióiban jellemzi.

c) A szerepjáték fejlődése során a gyermek egyre bonyolultabb műveleteket hajt végre a szerepek differenciálódnak, összetettebbek lesznek, kapcsolódnak egymáshoz. A játékban már nemcsak egy-egy szerephez kapcsolódó magatartás, hanem az emberek közötti kapcsolat, a társadalmi együttélés alapvető formái is tükröződnek.

Az alkotó játékból származó játékfajták:

Az alkotó játék fejlődésének egyik sajátossága, hogy elemei egymástól függetlenül, önállóan fejlődhetnek tovább, és ilyen módon újabb játékfajták alakulnak ki.

a) *Konstruáló játék*

A legegyszerűbb alkotó játékokban alkalmazott tárgyakkal kapcsolatos műveletek önálló fejlődésük során egyre bonyolultabbak lesznek. Az így kialakuló konstruáló játékok alapvető eleme változatlanul olyan cselekmény lefolyása, amely nem spontán módon történik, hanem előre megtervezett rendben történik.

A tevékenység játékjellege vitathatatlan, mert motivuma nem az eredményben, hanem magában a folyamatában rejlik. A tárgyi eredménynek a játékban van jelentősége, a játék folyamatos céljait szolgálja, mint például: homokvárépítés, hóemberkészítés, építő kockákból készült házak...stb.

A konstruáló játék feltételezi a gyermek fejlettségének azt a fokát, ami lehetővé teszi a cselekmény megszervezését és a szándék végrehajtását. A kisiskoláskorban ennek a játékfajtának nagy jelentősége, hogy a játék folyamatban különböző anyagok és technikai eszközök alkalmazásával egészen magas fokú és bonyolult műveleteken keresztül valósulhat meg a játék célja.

b) *Dramatizáló játék*

A szerep önálló fejlődése során alakulnak ki azok a játékok, amelyekben a gyermek nem a valóságos életből veszi a játék témáját és tartalmát, hanem a felnőttektől hallott vagy a gyermekirodalomból származó mesékből. Dramatizálja a meséket.

A dramatizáló játék elemeiben hasonlít a szerepjátékhoz, a fő tényező itt is a szerep meghatározása. A szabályokat maga a mese szövege adja, és a gyermeknek a mese szövege alapján kell cselekednie, viselkednie. Addig, amíg a szerepjátékban a kisgyermek a valóság valamely jelenségét kiemelt mozzanatát általános módon tükrözi vissza, addig a dramatizáló játék sokkal konkrétebb, a szerepben ábrázolt személy tipikus vonásait ábrázolja.

A dramatizáló játék fejlődésében fokozatosan előtérbe kerül a szerep minél tökéletesebb, pontosabb megjátszására irányuló törekvés. A játékban résztvevő gyerekek tevékenysége egyre több hasonlóságot mutat a színészi szerep megformálása.

1.3.2. A szabályjáték

A szabályjátékok részben az alkotó játékok fejlődése kapcsán alakulnak ki, de néhány alapvetően különböző jellegzetességük miatt külön játékfajtaként kell említeni.

A szabályjáték tartalmában nem a művelet, hanem a szerep a játéksituáció a rögzített hanem a feladat és a szabály. Ez azt jelenti, hogy a játékban a feladatban meghatározott célt

meghatározott feltételek között kell elérni. A szabályjáték feltétele, hogy a játékfeladat fokozott tudatosítása és a játékszabály alapvető szerepének érvényesítése. A játékfeladat tudatosítása azt eredményezi, hogy a tevékenység motívuma változatlanul a játék folyamatában van, de a játék tevékenység meghatározott eredmény elérésére irányul, így a játékfolyamat értelme a feladat megvalósításának van alárendelve.

A szabályjátékok egyik új eleme, hogy először jelentkezik a játékban az önértékelés mozzanata, a lehetőség, hogy a gyermek saját maga értékelheti saját cselekedeteit. A szabályjátékok másik új eleme, hogy a szabályok morális magatartási követelményeket visznek be a gyermek tevékenységébe.

1.3.2.1. A szabályjátékok fajtái

- a) *Didaktikus játékok* az iskoláskort megelőző időszakban, az óvodai nevelésben jutnak fontos szerephez. A speciális didaktikai és nevelési célokat szolgáló játékok sorolhatók ide, amelyek előkészítik a későbbi tanulási tevékenységhez szükséges megismerési műveletek kifejlődését. A gyermek a didaktikus játékokban érzékszerveit, mozgásszerveit fejleszti, fejlődik a figyelve, megfigyelőkészsége, emlékezet, beszéde, képzelete, logikus gondolkodása, és a kombinációs készsége. A játékfeladatokba kapcsolt műveletek sorozata: az összerakó-szétválogató játékok, a beszéd-készséget fejlesztő mondókás játékok, az énekléssel, zenével kísért játékok, a testi képességeket és mozgáskészséget sokoldalúan fejlesztő mozgásos játékok.

- b) *Mozgásos játékoknak* nevezzük azokat a játékokat, amelyekben a tevékenység domináns eleme az aktív mozgás, valamint a játékfeladat megvalósítása az ember természetes mozgásait tartalmazó aktív cselekvéssel történik.

A mozgásos játékok magukba foglalják az ember természetes mozgásának alapvető formáját – a futásokat, az ugrásokat, a dobásokat, a kúszásokat, a mászásokat...stb. – és ezek kombinációit. Különösen fontos szerepük van a kisiskoláskort megelőző időszakban, amikor a gyermek általános fizikai fejlődéséhez szükséges mozgásingerek biztosítása szinte csak a játék mozgásanyagával lehetséges.

A mozgásos játékok jellemző sajátosságának jellemzői, hogy a játékfeladat megoldásával kapcsolatosan a játékeredmény, mint közvetlen cél fokozottan előtérbe kerül, és ez által a játék cselekménysorozata verseny formájában zajlik, a győzni akarás, a győzelem megszerzése elengedhetetlen már ebben az életkori

szakaszban is. A versenyszabályok fontos szerephez jutnak, hiszen a szabályok meghatározzák a játékosok, a gyermekek lehetőségeit a feladat végrehajtására, megoldásának módjára, továbbá egyenlő feltételeket biztosít a győzelem eléréséhez a játék egész folyamán. Az egyenlő feltételek biztosítása a játék sikerének alapvető feltétele, mert csak azonos körülmények között bontakozhat ki a játékosok tudatos, kezdeményező aktivitása. A játék feladatok végrehajtása során arany szabálynak tartom, hogy „SZABÁLYOK NÉLKÜL NINCS JÁTÉK”, hiszen a játékszabályok betartása, illetve betartatása nélkül bonyodalom, összevisszaság alakulhat ki a játéktéren.

A mozgásos játékok tartalmának gazdagsága, a feladatok változatossága és a feladatmegoldásban alkalmazott mozgások széles skálája és intenzitása, valamint rendkívül sokrétű fiziológiai és szellemi fejlesztő hatásuk miatt ez a játékfajta minden életkori szakaszban nagy szerepet kaphat az iskolai nevelés-oktatás folyamatában.

2. A testnevelési és népi játékokról általában

Az iskolai és népi játékok ismeretanyagának a gyermekek sokoldalú képességfejlesztésében, a testnevelés iránti érdeklődés felkeltésében, valamint az egyes sportágak, de legfőképp a sportjátékok oktatásának előkészítésében van nagy szerepe.

A tantárgy megnevezése megváltozott, a népi játékok csoportja ismét előtérbe került. A feldolgozott anyag egymásra épülése, a sportjátékokkal való kapcsolatának, a feladat- és a hatásmegjelölésének, valamint az alkalmazhatóságának hangsúlyozása végett.

A *játék*, mint a nevelés egyik fő mozgásos tevékenységformája során arra törekszünk, hogy megjelenítsük és beépítsük mindazokat a feladatokat, amelyek biztosítják a gyermekek fejlődését, segítik a közösségi életre való felkészítésüket és a szociálisan hátrányos helyzetekben lévők felzárkóztatását.

A gyakorlat azonban szükségszerűen differenciált. Az alapvető funkciók szerint különbözteti meg az egyes játékokat, mint például a játékpszichológiát, játékterápiát, vagy a testnevelés és a sport területét, ahol a játék számtalan megnevezése, változata fordul elő. Az iskolai testnevelési játékok, ezen belül a futójátékok, fogójátékok...stb., valamint a sportjátékok: a kézilabda, a kosárlabda....stb.

3. A játékjelentősége a személyiségformálásában

Napjainkban a személyiség sokoldalú fejlesztése, valamint az egészséges életmódra való nevelés programja jelentős feladatokat mér a testnevelésen belül a játékokra és a sportjátékokra egyaránt.

A játék a gyermekek sokoldalú személyiségfejlesztéséhez, a testnevelés feladatainak megvalósításához közvetlenül kapcsolódó eszköz. A testnevelés mozgásanyagának döntő részét a kisiskoláskorban a játékok képezik, amelyek feladata nemcsak a testi képességek fejlesztése, hanem hozzájárulnak a személyiség szellemi, pszichikai fejlődéséhez, erkölcsi magatartásának, esztétikai ízlésének kialakításához is.

A játék nevelő szerepe nem funkcionál önmagában. A játék összetettségében, komplexitásában érvényesül. A játék az egyes területeken közvetve, a sokoldalúan képzett személyiség kialakítását segíti elő, és figyelembe veszi az életkori sajátosságokra jellemző játékeszközöket. Az általános iskolában a tanulás mellett a játék a legfontosabb tevékenysége a gyermeknek. A játék az egyik fő tevékenységi forma. Speciális tartalmával, mint a nevelés eszköze és módszere funkcionál. A játék nevelési szempontból nagyon jó alkalom arra, hogy a testnevelő tanár, a pedagógus megfigyelje, hogy a gyermekek mennyire tudnak a játék során egymással összhangban cselekedni. A játékban a gyermekek feloldódnak, önfeledten tevékenykednek, egyéni mivoltuk felszínre kerül. Az ilyen és ehhez hasonló megnyilvánulások adhatnak egyre jobb lehetőséget a tanárnak arra vonatkozóan, hogy tanítványait megismerje. Ez hosszú távon tervszerűen, tudatosan felépített nevelői munkát igényel a tanár részéről.

4. A játék oktatásmódszertana

A testnevelési játékok feladata az iskolai testnevelésben

A testnevelési játékok széles tárháza, és sajátos szerepe megfelelő lehetőséget biztosít a különböző oktatási és nevelési feladatok megoldására. Az általános iskola alsó tagozatában a testnevelési és népi játékokkal, míg a felső tagozatában testnevelési és sportjátékokkal oldhatók meg azok az oktatási és nevelési feladatok, amelyet a tanterv a játék feladataul tűzött ki.

Az alsó tagozat játékeinak kapcsolata a tantervvel

1-2. osztályosok testnevelési óráin a játék áll a tanítás középpontjában. A tanterv szerint a játékoknak az alábbi feladatok megvalósítását kell az oktatás folyamatában biztosítani:

- a tanulók elsősorban játszani tanuljanak meg;
- a játékos futás-, ugrás-, dobásgyakorlatok közvetlenül olyan jártasságok, készségek fejlesztését szolgálják, amelyek megszerzésével képessé válnak a játékokban adódó feladatok eredményes megoldására;
- alapképességek (gyors futás, megindulás, megállás futás közben, irányváltoztatás, a labdadobás egyszerű formái) előfeltételei a testnevelési képzésnek.

Az alsó tagozatos tanterv tartalmazza a sok mozgással járó együttes játékot, a versengéseket, az egyszerű csapatjátékot, és a sor-és váltóversenyeket.

3-4. osztályban is fontos szerepet tölt be a játék a tanulók életében. A tanulóknak meg kell tanulniuk az elsajátított ismeretek alkalmazni. A játékműveltség magasabb szintre emelkedik, és a játékanyag már tartalmazza azokat az ismereteket, képességeket, amelyekre a játék során a tanulóknak szükségük lehet.

A játék során meg kell tanulniuk, hogy:

- a saját cselekvésüket társukéval össze kell hangolni az együttes tevékenység érdekébe;
- az üldözőtől el kell szakadni;
- a mozgó társra labdával pontosan célozzon;
- a találatot el-, felugrással, elhajlással el lehet kerülni;
- az érkező labdához ügyesen helyezkedni kell.

A testnevelési játékok kapcsolata az általános iskola felső tagozatának tantervi anyagával

a) Az atlétika és játék kapcsolata

Az atlétika alapmozgásai: a futás, az ugrás a dobás képezi a testnevelési játékok fő mozgásanyagát is. A tanulók, akik rendszeresen játszanak sok mozgással járó játékokat, olyan képességekre tesznek szert, amelyek az atlétika mozgásanyagának elsajátítását elősegítik, így az atlétika mozgásanyagának előkészítő munkája szórakoztató lehet a tanuló számára.

A játékban kialakítható alapképességek:

- a futás és gyors megindulás készsége (sor-, váltóversenyek állásból; különböző testhelyzetekből történő indulás; versengések: „fekete-fehér”);

- *az ugrókészség* (sok szökdeléssel összekötött játékok; futás közben akadályok pl. labda, zsámoly, pad, kijelölt terület...stb. akadályok leküzdése szökdeléssel, átugrással);
- *a dobókészség* (hajítómozgás elsajátítása kislabdával; földre rajzolt négyzetbe, karikába célbadobó versenyek rendezése; egyéni és csapatverseny formájában; horizontálisan és vertikálisan elhelyezett célokba: „szabadulás a labdától”, „bombázás”....stb.- életkori sajátosságok figyelembe vétele mellett!

Játékos gyakoroltatás:

Az atlétika mozgásanyaga jól gyakoroltatható a játékokban, segítheti az előforduló hibák javítását.

A futó-, ugró-, dobóügyesség fejlesztését különböző akadály, sor-, váltóversenyekkel segíthetjük elő:

- feladatmegoldás közben kijelölt terület vagy tárgy átugrása folyamatos célbadobás
- meghatározott tárgyra;
- szökdelések, páros, és egylábról el-, felugrások;
- 25-30 m-re elhelyezett tárgy megkerülése;
- álló-, és térdelőrajt gyakorlása váltóversenyekkel;
- váltóverseny: kétkezes váltás gyakorlása.

b) A torna és játék kapcsolata

A torna mozgásanyagából sok gyakorlatelem felhasználható játékfeladatként is (váltóverseny távján átfordulások, gurulóátfordulás előre-hátra – a már elsajátított elemek végrehajtása, gyakorlása.

A játék által a torna speciális mozgásanyagához alapvetően szükséges képességeket és készségeket alakítja ki:

- *esések, gurulások, vetődések, tompítások játékos formában:* pl. „kígyóvedlés”- előre hátra gurulások; „kígyófogás”- levegőben történő vetődések, repülés megtanulása;
- *egyensúlyérzék fejlesztése:* pl. előre, hátra, oldalt végrehajtott járás, futás, fordulat felfordított tornapadon; akadályváltók - mászó és ugrófeladatot tartalmaznak, a mélység és magasság leküzdésére;

- *ugrások előkészítése*: páros lábról történő elugrást szökdelésekkel egybekötött játékkal;
- *ugrások ritmusának kialakítása*: „nyúl”-, „békaugrás”- talajon, padon végezhetők, páros lábon elugrás utáni kéztámasz elsajátítása;
- *akadályváltók*: bakugrás társon; ugrások összetett szereken, pl. zsámolyról szekrényre; padról zsámolyra.
- *támasztó, és feszítőizomzat fejlesztése*: utánzó járások (pl. nyúlugrás, pók-, rák-, fókajárás, illetve a talicskázás);
- *kar-, vállizmok erősítése*: „függőfogó” játék.

c) A testnevelési játékok szerepe a sportjátékok oktatásában

A sportjátékok oktatásának alapjait az alsó tagozat labdával végzett mozgásos játékmateriálja tartalmazza. Az előkészítő játékok az alsó tagozat labdajátékaiban már sportjátékok előkészítését szolgálják. A játékok tervszerűen egymásra épülve, didaktikai elvek betartásával, az életkori sajátosságok figyelembe vételével oktathatók.

Labda nélküli technika előkészítése: futó-, és fogójátékok; „keresztelő fogó”; „páros fogó”; „félperces fogó”.

A dobás és fogás biztonság növelése: labdaadogatás, és labdavezetés- kézzel, lábbal; „labdahajszó”- kettős körben.

A sportjátékok technikai elemeinek oktatását segíti:

- A labdavezetés technikájának begyakorlására: „kézilabda fogó”, „labdarúgó fogó”.
- A sáncolás technikájának begyakorlására: „védd a társadat”, „buzogánylabda”- kapus tevékenységre.
- A két-, és egykezes labdaátadások: „ pontszerző”, „szabadulás a labdától”.
- A speciális célzási készség fejlesztésére alkalmas játékok: „bombázás”, „döngető”, célbadobó versenyek: karikába, zsámolyba.
- A helyezkedési készség beidegzése, a labda megszerzésére való törekvés: „pontszerző”, „fogyasztó szétszórtan”, „vadászlabda”, „tűzharc”, „cserefutball”, „vonalfutball”.

Sportjátékokhoz szükséges speciális játékkészség kialakítására legalkalmasabb játékok: „zsámolylabda”, „saroklabda”, „kapitánylabda”, „zsinórlabda”, „véglabda”.

A taktikai érzék fejlesztése (tudatos játék kialakítás, játékkészség továbbfejlesztése):

- Új játék tanításakor megoldási lehetőségek ismertetése.

- b) Új nehezebb feladatok → bővítsük, módosítsuk a szabályokat.
- c) Alapelemek megtanítása a fokozatosság elve szerint → a játékok magasabb szintű végrehajtásában.

d) Motoros képességek fejlesztése játékkal

A motoros képességek fejlesztése nemcsak a képességfejlesztő órák célkitűzése, hanem permanens folyamat.

1. Gyorsaságfejlesztő játékok: a robbanékonytágot fejlesztő, gyors futási feladatokkal kapcsolatos játékok tartoznak ide.
 - Minden fogó játék. „egyszerű fogó”, „fogó házzal”, „szalagszerző fogó”, „fogó játék speciális feladatokkal”;
 - sor-, váltóversenyek;
 - különböző testhelyzetből történő indulás, „fekete-fehér”.
2. Erőfejlesztő játékok: az erőfejlesztést segítik elő, a test-test elleni küzdelemhez szükséges képességeket, a fizikai erő ésszerű kihasználásának képességét.
 - páros vetélkedések: „kakasviadal”, „húzd a párodat”;
 - csoportos küzdelmek: „kötélhúzás”, „pókfoci”, „talicskázás”;
 - labdajátékok tömött labdával: „szabadulás a labdától” - csak gurítással!; „kiszorító”.
3. Állóképességet fejlesztő játékok: az állóképesség fejlesztése valamennyi játékkal észrevétlenül fejleszthető, mivel a játékok alapeleme a mozgás. A játék sok futással, szökdeléssel kombinálható, a játékidő hosszának növelésével magasabb szintű állóképességekre tehetnek szert a tanulók. Az életkori sajátosságokat figyelembe vétele mellett ügyelni kell a terhelés mennyiségére és minőségére.
4. Ügyességet fejlesztő játékok: azok a játékok, amelyek változó körülmények között zajlanak. Ezekben a játékokban a tanulóknak a feladatokat minél gyorsabban, és a helyzetnek a legmegfelelőbben kell megoldaniuk, az ellenfél és a csapattárs mozgásának figyelembevételével.
 - váltó-, és sorversenyek ügyességi feladatokkal (egyensúlyozás, akadálypálya leküzdése, célzó versenyek).

4.1. A játékoktatás tárgyi feltételei

Az eredményes játékoktatás alapvető tárgyi feltétele a megfelelő méretű játéktér és a megfelelő mennyiségű és minőségű felszerelés biztosítása.

Játéktér

A testnevelési és népi játékok szabadtéri, illetve tornatermi játékokból állnak. Az egészségügyi szempontokat figyelembe véve törekednünk kell arra, hogy a játékokat, a játékos versengéseket az udvaron, a szabadban tartsuk. A játékoktatást elősegíti az iskola udvarán megfelelő nagyságú játéktér kialakítása, a megfelelő méretű játékterületen a tanulók mozgáslehetősége nagyobb, szabadabb és a játék fiziológiai hatásai jobban érvényesülnek.

A tornateremben a játékok oktatásánál ügyelni kell, hogy a tornaterem padlóját nedves ruhával portalanítsuk, az ablakokat, ha lehetőségünk van rá nyissuk ki. A játék során a fölösleges tornaszerek akadályozzák a játékot, és ez balesetveszélyt jelent.

A játékfelszerelés és játékeszközök

A testnevelési játékok egy része felszerelés nélkül játszható, mint például a futó-, a fogójátékok és a küzdőjátékok egy része.

Többsége azonban játékeszközöket igényel, mint például a kidobó játékok, a sor-, váltóversenyek, a sportjátékok előkészítő játéakai: a „pontszerző”, a „kapitánylabda”, vagy a „zsinórlabda”.

A játékoktatás eredményességének fontos feltétele a játékeszközök megfelelő száma és minősége, valamint mérete, súlya. Ezek megválasztásánál figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, valamint a játék jellegét, a játék szabályait, és a tanulók felkészültségét.

A testnevelő tanár konstruktív tevékenységén is múlik játékoktatás sikere. Vannak olyan iskolák, ahol a játékeszközök hiánya miatt a tanár leleményességén múlik, hogy bizonyos játék oktatását más kéziszerrel, felszereléssel eredményesen oldja meg.

A játékeszközöket a rendeltetésüknek megfelelően kell használni. Például a gumilabdára ne üljenek rá, vagy a kézilabdával ne focizzanak. Hozzá kell szoktatni a tanulókat, hogy a szereket a használat után pontosan, letisztítva tegyék a szertárba a helyükre. Helyes pedagógiai eljárás, ha a tanár bevonja a tanulókat a játékszerek gondozására, kezelésére.

4.2. A csapatok kialakítása, a csapatkapitányok kijelölése

A csapatjátékok oktatásának sikere nagymértékben függ a csapatok helyes, arányos kialakításától.

A csapatok kialakításánál figyelembe kell venni, hogy a csapatok kb. egyenlő játékerővel rendelkezzenek. A csapatalakításnál törekedjünk az azonos létszámra. Páratlan létszám esetén gondoskodni kell arról, hogy mindenki játsszon, mint például: váltóversenyeknél. Ebben az esetben a csapat egyik versenyzője kétszer teljesíti a kijelölt feladatot. Gyakorlatban célszerű, ha a kijelölt tanuló az első és az utolsó helyen szerepel. A csapatok kialakítása gyorsan és szervezetten történjen, értékes időt takaríthatunk meg ezzel a játék javára.

A csapatok kialakításának módszerei:

1. a tanár jelöli ki a csapat tagjait (1-es, 2-es, 3-as; rendgyakorlati csapatkialakítási forma);
2. a csapatokat a tanulók jelölik ki;
3. csapatkapitányok választanak;
4. irányított választás, vegyes csapatalakítási módszer (számozás + tanári választás a képességek alapján);
5. állandó csapatok alkalmazása felső tagozatban ajánlott (7-8. osztály). Előnye, hogy nincs szükség minden órán a csapatok szervezésére, a jó összeszokottság révén magasabb szinten valósulhat meg a játékosok együttműködése.

A csapatkapitányok kijelölése történhet:

- a tanár kijelöli kapitányt;
- sorsolással döntik el;
- a tanulók választják a csapatkapitányt. Ebben az esetben a tanulók öntevékenysége és a kollektíva kívánsága kerül előtérbe;
- a kapitányok kijelölése a megelőző játékeredmény alapján.

Kezdőjátékosok kijelölése:

A játékos tevékenység során sok játék van, ahol szükséges a kezdőjátékosok kijelölése (*fogójátékok*). A játék jellege, és a játék végrehajtásához szükséges készségek és képességek alapvetően meghatározzák a személy alkalmasságát. A tanulók önbizalmát is növelhetjük a megbízással.

Segítők kijelölése:

A testnevelési órák tevékenysége, a játékok megszervezése sokrétű munkával és feladat végzéssel jár, ezért célszerű a segítők kijelölése.

- szerek kikészítése;
- elért pontok, gólok számolása; eredmények rögzítése, ismertetése;
- a játékvezetésében: helyes indulás, váltás, tárgykerülés ellenőrzése.

A játékosok felállítása

A játék jellegének, a játékfeladat elvégzéséhez megfelelő alakzatban kell felállítani, illetve elhelyezni a csapatokat a játéktéren. A tanulók minél hamarabb szeretnének elkezdni játszani, ezért az elhelyezkedés rövid időn belül, szervezeten és pontosan történjen meg.

A játékosok felállítása történhet:

a) szétszórta: *fogójáték, fogyasztó*; „A pálya területén szétszórta helyezkedjete el! Oszolj!”

b) párok felállítása: *fészekfogó*; „Mindenki keressen magának társat!

c) két csapat egymással szemben, vonalban: *fekete-fehér*;

d) két térfélen szétszórta elhelyezkedés: *szabadulás a labdától*;

e) felállás körben (kör, vagy kettős kör alakítás): *labdahajsa, vigyázz a labdára*;

f) sor-, váltóversenyek felállítási alakzatai.

A játék oktatása során pedagógiai gyakorlatként kialakulnak a legpraktikusabb, a legmegfelelőbb alakzatok. A tanulók jó elhelyezkedésével, gyors felállítással és a kiadott vezényszavakkal, utasításokkal, a pontos és egyértelmű helymeghatározásokkal elkerülhetők a játékból adódó fegyelmezetlenségek, érthetlenségek, esetleges zavarok.

Magyarázat

A játék sikerét elsősorban a helyes magyarázat biztosítja. A magyarázat a játékhoz szükséges felállásban, megfelelő alakzatban történjen. A tanulók figyelme mellett a tanár elhelyezkedése nagyon fontos. Megfelelő helyre álljon, ahonnan rálátása van az egész osztályra.

A magyarázat logikai sorrendje:

- a játék megnevezése;
- a játék leírása, szabályok ismertetése pl. „*Mókusok ki a házból*”;
- a feladatok ismertetése;
- a győzelem feltételei, a játék végének meghatározása;
- célravezető megoldási lehetőségek, taktikai tanácsok.

A magyarázat befejezése után győződjünk meg, arról hogy megértették-e a tanulók a játék lényegét. A feladatok, a fontosabb szabályok pontos megértése érdekében a tanár minden félreértést oszlasson el.

4.3. A játékoktatás egészségügyi és balesetelhárítási követelményei

Az iskolai testnevelés egyik fő feladata az egészség megőrzése és megszilárdítása. Ezt a játék szervezésében és - vezetésében, szem előtt kell tartani. A testnevelési és népi játékok az egész szervezet működését igénybe veszik, ezáltal növeljük a tanulók teljesítőképességét és ellenálló erejét.

1. *Egészségügyi követelmény:* a felszerelés; a tisztaság; az öltözői rend.
2. *Baleset okai lehetnek:* a nagy létszám; a gyors hirtelen mozgások; a test-test elleni küzdelem; a játéktér mérete, talaja és az eszközök; a játékok verseny és küzdő jellege.
3. *Baleset megelőzési követelmény:* a tanév első óráján köteles a tanár baleset megelőzési tájékoztatást tartani; a határozott, következetes tanári játékvezetés; az agresszív viselkedés elkerülése; a játék nehézségi foka igazodjon a tanulók előképzettségéhez, fáradtság figyelembevétele.

A testnevelési és népi játékok újszerűségének tartom, hogy a tanterv által előírt játékok osztályok szerinti csoportosításban kerülnek bemutatásra, figyelembe véve a mindennapos testnevelés adta lehetőségeket: a tornatermi és a szabadtéri foglalkozások, valamint a tantermi keretek között történő megvalósítható feladatokat.

Bízom abban, hogy az iskolai és testnevelési játékok új oldalról történő bemutatása segítséget adhat az oktató-nevelő munkában az óvodapedagógusoknak, a speciál kollégiumot végzett tanítóknak, a pályakezdő és a gyakorlott testnevelő tanároknak, a Bologna rendszerben végzett okleveles testnevelő tanároknak, és mindazoknak, akik a mindennapos testnevelésben a testnevelés órákat és a délutáni sportfoglalkozásokat vezetik, valamint a testnevelő tanárképzésben részt vevő oktatóknak és a hallgatóknak egyaránt.

5. Ajánlott játékok I- VIII. osztályig

I. osztály

TORNATERMI ÉS SZABADTÉRI JÁTÉKOK

FUTÓJÁTÉKOK:

1. Vonatozás: (1. ábra)

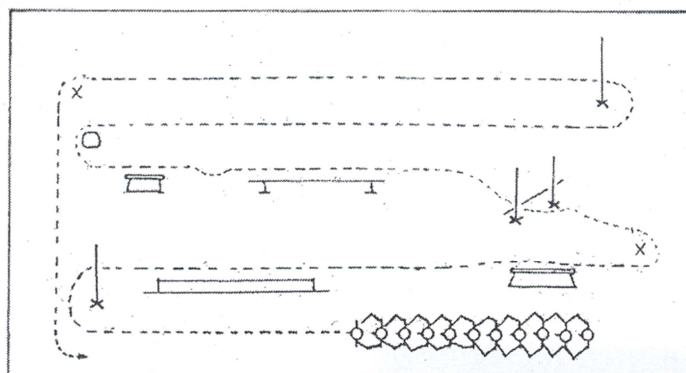
Létszám: osztályjáték, 10-15 fős csapatokkal

A játék leírása: a játéktéren a különböző tárgyakat, illetve tornaszereket úgy kell elrendezni, hogy azok felett, azokat megkerülve lehessen áthaladni. A tanulók 10-15 fős csoportokban oszlopot alkotva, vállfogással „vasúti szerelvényt” alakítva végezzék a feladatot. Az élen álló lesz a „mozdonyvezető”. A „mozdony” fütyül (az élen álló tanuló) és a „mozdony” elindul. A szerelvény útját ő irányítja, az állomásokra érkezve a megadott feladatot elvégzik (például: tolatás, az állomás megkerülése...stb). Segítők lehetnek a felmentett tanulók.

A játék értékelése: az a csapat nyer, amelyik a meghatározott idő alatt, a megadott terepen a legkevesebb hibapontot szerezte.

A játék szabályai:

A vállfogást nem szabad elengedni. Aki elengedi, az a tanuló a sor végére áll és a csapat egy hibapontot kap.



1. ábra. Vonatozás (Forrás: saját szerkesztés)

2. Háztatlan mókus (2. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték

Játéktér: a tanulók létszámához viszonyítva tetszőleges, a tornateremben az egész terem.

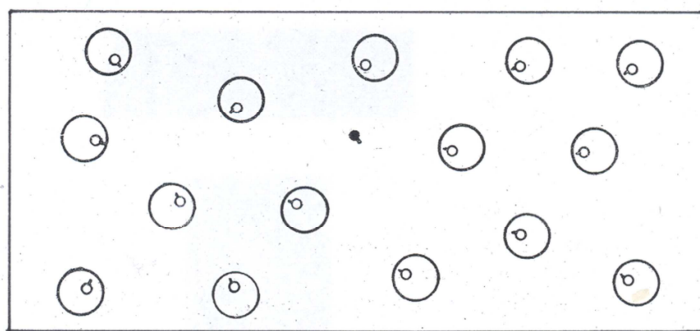
A játéktéren egyenletesen szétszórva, kb. 1m átmérőjű köröket rajzolnak a tanulók (karikákat is lehet használni). A körök száma eggyel kevesebb legyen, mint az osztály létszáma.

A játék leírása: a sorakozás után a tanár sípjelére mindenki szétszórta helyezkedjen el, és igyekezzon egy-egy kört elfoglalni. Akinek nem jutott kör, az lesz először a „háztatlan mókus”. A ház nélkül maradt tanuló „Mókusok – ki a házból! Egy-kettő-három!” kiáltására minden mókusnak ki kell futnia a házából, és új házat kell keresnie. Közben a háztatlan mókus is igyekszik egy házat elfoglalni. A játék további menetében mindig az lesz a háztatlan mókus, akinek a helycserénél nem jut ház.

A játék szabályai:

1. A házat csak a felszólítás után szabad elhagyni, akkor is csak a „három” elhangzása után.
2. A felszólítás után mindenkinek el kell hagyni a házat.
3. Tilos az eredeti házba visszafutni!
4. Az új ház azé lesz, aki először érinti lábbal, először foglalja el a kört.
5. Egy házban csak egy mókus lehet, egymást kilögni tilos.

Változata: nagy létszám esetén két-három mókussal is lehet játszani, valamint párosával.



2. ábra. Háztatlan mókus (Forrás: saját szerkesztés)

FOGÓJÁTÉKOK:

3. Átfutó játék

Létszám: együttes osztályjáték.

Játéktér: kb. 15x30m-es játéktér vagy tornaterem nagyságú terület, három harmadra osztva.

A játék leírása: a játéktér középső harmadában a két fogó kézfogással helyezkedik el, a többi tanuló a játéktér egyik induló vonala mögött áll fel. Sípjelre mindenki igyekszik átfutni a játéktér túlsó felére. Az átfutás közben a fogók igyekeznek a menekülők közül minél többet megfogni, és akiket megfogtak, a következő átfutáskor már fogók lesznek.

A játék szabályai:

1. A fogók csak a kézfogás megtartásával ejthetnek foglyokat. Az érintés csak a meghatározott területen érvényes.
2. Megfogottnak számít az a tanuló is, aki menekülés közben elhagyja a játéktér területét határoló vonalat.

A játék értékelése: győztes az a tanuló, akit utoljára fognak meg, illetve azok a játékosok, akiket a megadott játékidő alatt a fogók egyszer sem tudtak megfogni.

LABDAJÁTÉKOK:

4. Labdahajszka körben (3. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban

Játékeszköz: 2db gumilabda, az egyik csapatnak jelzőszalag.

Játéktér: szabadtéren vagy tornateremben kb. 10x10m-es terület.

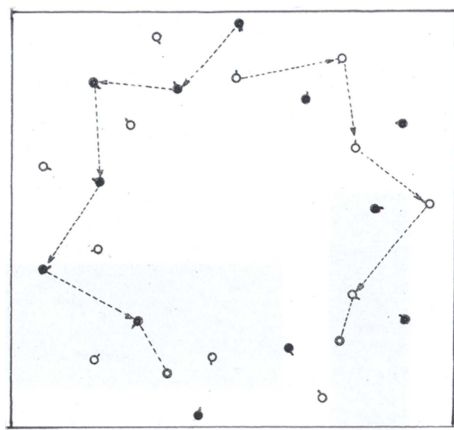
A játék leírása: páros létszámú csapatokat alakítsunk ki, a 2-es számú tanulók jelzőszalagot viseljenek, és lépjenek a bal oldali társuk mögé. Minden második párban az 1-es és 2-es játékosok cseréljenek helyett, azaz felváltva álljanak fel, és az így kialakult kettős körben a hátul levő játékosok két lépést lépjenek hátra. Így a külső körben álló tanuló a saját csapatukhoz tartozó játékoshoz viszonyítva rézsútosan helyezkedik el jobbra és balra. A belső körben álló 2-es játékosnak és a külső körben álló 1-es játékosnak adunk egy-egy labdát. A tanár sípjelére indítva, az 1-sek balra, a 2-sek jobbra dobják társuknak a labdát.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek hamarabb jut vissza a labdája a játékot indító tanulóhoz. A játék célja az is lehet, például: hogy melyik csapat tudja rövidebb idő alatt a labdát tetszés szerint többször körbe juttatni.

A játék szabályai:

1. A másik csapat labdáját akadályozni nem szabad.

2. Csak az veheti fel a labdát, akinek el kellett volna kapnia, vagy ha elgurul, csak az a játékos mehet érte, aki hibázott.
3. A labda dobásakor játékos nem hagyható ki.



3. ábra. Labdahajsz körben

(Forrás: saját szerkesztés)

VERSENGÉSEK:

Egyéni és sorversenyek különböző testhelyzetekből történő indulással; váltóversenyek szembeálló sorokban /váltás-tárgyátadással/; egyenes irányú futással. Célba dobó és célba gurító versenyek.

5. Sorverseny társkerüléssel (4. ábra)

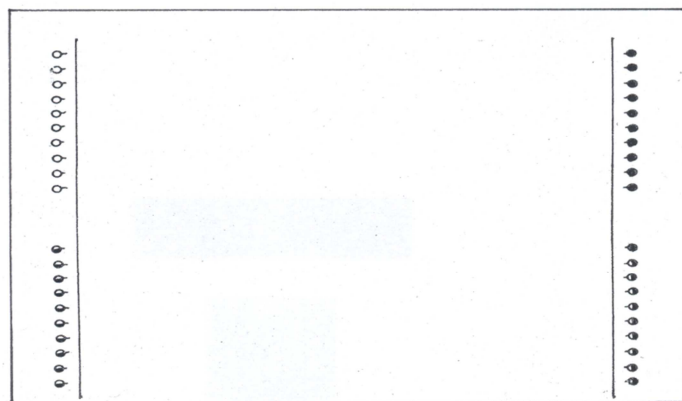
Létszám: osztályjáték, négy egyenlő létszámú csapattal

A játék leírása: egymástól 10 m távolságra párhuzamosan vonalakat húzunk. Két-két csapatot egymással szemben egysoros vonalban, egymással szemben állítjuk fel. A tanulók közötti térköz kb. 2 m legyen. Mindegyik tanuló a saját párjával szemben álljon, és a sorokat számozzuk meg. A tanár jelölje ki a két sort, amelyik versenyezni fog, például: „Egyes! Hármas” majd sípjelre a megnevezett sor tagjai fussanak át a másik oldalra, és ott mindenki a saját társát kerülje meg és fusson vissza a helyére.

A játék értékelése: győz az a csapat, amelyik elsőnek sorakozik fel az induló vonalon.

A játék szabályai:

1. A játékos társ megkerülése társérintés nélkül történjen.
2. Ha valaki nem a saját társát kerüli meg az a csapat vesztes lesz.



4. ábra. Sorverseny társkerüléssel (Forrás: saját szerkesztés)

6. Sorverseny tárgykerüléssel (5. ábra)

Létszám: osztályjáték egyenlő létszámú csapatokkal.

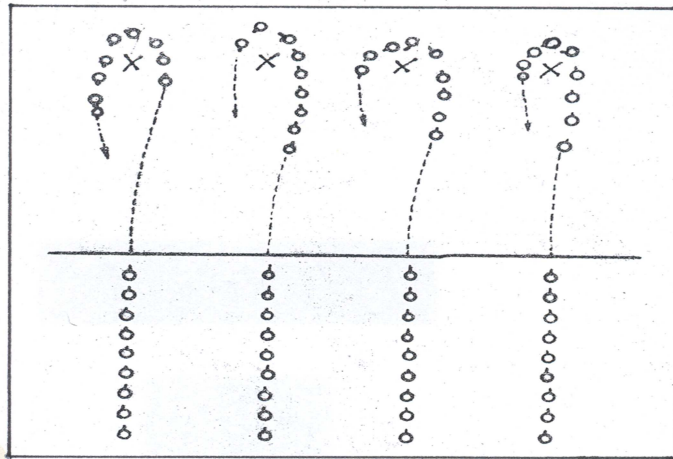
Játékeszközök: a versenyző oszlopok számának megfelelő számú kerülésre alkalmas tárgy, például: magasugró állvány, zsámoly, medicinlabda...stb.

A játék leírása: az osztályt négy-öt csapatra osztjuk. A csapatok egymástól megfelelő távolságra helyezkedjenek el. Az oszlopok első játékosa a rajtvonal mögött álljon fel. Az oszloppal szemben - a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve - megfelelő távolságra kell elhelyezni a kerülésre kijelölt tárgyat. A tanár sípjelére a tanulók egyszerre induljanak és a tárgykerülés után minél gyorsabban fussanak vissza helyükre.

A játék értékelése: győz az a csapat, amelyik elsőnek hajtja végre a játékfeladatot, és az új helyén zárt alakzatban áll.

A játék szabályai:

1. A sípjel előtt az első játékosnak nem szabad a rajtvonalat átlépnie.
2. Futás közben a tanulók egymást nem előzhetik meg.
3. Ha a feladatot kézfogással kell végrehajtani, akkor a kézfogás elengedése hibának számít. A csapat elért eredménye abban a játékrészben nem értékelhető.



5. ábra. Sorverseny tárgykerüléssel (Forrás: saját szerkesztés)

TANTERMI JÁTÉKOK

7. Repül a ...repül a....

Létszám: együttes osztályjáték.

A játék leírása: a tanulók a padban ülnek, kezük a padon. Egy kijelölt tanuló az osztállyal szemben állva a következő versikét mondogatja:

„Dolgozzatok legények, holnap lesz a vásár.

Kifizetlek benneteket, ha eljön a császár!

Repül ...a repül a....”

A mondóka közben minden tanuló 1-1 ujjával veregeti a pad lapját, a versikét mondó tanuló hangsúlyozottan kimondott utolsó szó elhangzása után gyorsan felemeli mindkét kezét.

Ugyanezt kell tenniük a padban ülőknek is, de csak abban az esetben, ha a befejező szó olyan tárgyat, vagy élőlényt jelent, amely valóban repül, például galamb, fecske...stb.

A játék végén dicséretet kapnak azok a tanulók, akik egyszer sem hibáztak, vagy akiknek a legkevesebb hibapontjuk van.

A játék szabályai:

1. A pad lapját a mondóka ütemére 1-1 ujjal veregessék a tanulók. Dörömbölni nem szabad!
2. Aki olyan szóra emeli fel a kezét, amelyik nem repül, hibapontot kap.

II. osztály

TORNATERMI ÉS SZABADTÉRI JÁTÉKOK

FUTÓJÁTÉKOK:

1. Jöjj velem! (6. ábra)

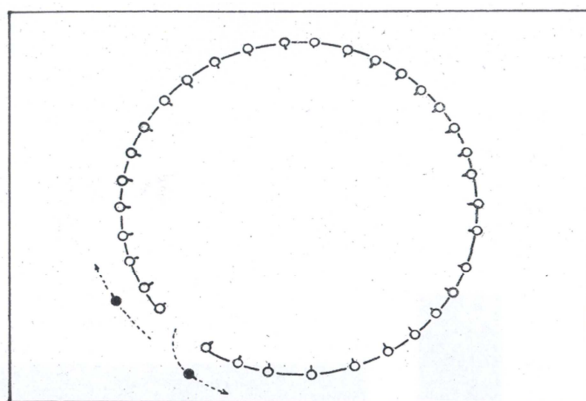
Létszám: csoportjáték, csoportonként 12-15 tanuló.

A játék leírása: a tanulók körben, egymástól 1 m távolságra álljanak fel. Egy tanuló, a „hívó”, a körön kívül helyezkedjen el. A kijelölt tanuló fusson körbe a tanulók mögött és „jöjj velem” kiáltással valamelyik körben álló játékos vállára üt. Ekkor visszafordul, és a hívott tanulóval együtt-ellenkező irányba - gyors futással megkerülik a kört.

Amelyik tanuló hamarabb visszaér az indulás helyére, beáll az üresen maradt helyre, a másik tanuló a „hívó” szerepét tölti be.

A játék szabályai:

1. A körülfutás közben a találkozáskor mindkét tanulónak jobb kéz felől kell kerülni.
2. Egymás akadályozása tilos!



6. ábra. Jöjj velem! (Forrás: saját szerkesztés)

FOGÓJÁTÉKOK

2. Egyszerű fogó:

Létszám: együttes osztályjáték.

Játéktér: a létszámhoz viszonyítva a lehető legkisebb terület.

A játék leírása: a tanulók a kijelölt területen szétszórtan helyezkednek el. Választunk egy fogót. Az adott jelre a fogó üldözni kezdi a tanulókat, akit megérint az lesz az új fogó, aki, „Én vagyok a fogó!” kiáltással jelzi a fogó cserét, és így folytatódik a játék.

A játék szabályai:

1. A kijelölt területet nem szabad elhagyni, aki elhagyja, az lesz az új fogó.
2. A játékterületen kívül a fogás érvénytelen.
3. Visszaütni nem szabad, az új fogó a régit nem foghatja meg.

Változata: két vagy több fogóval.

3. Kecskézés (7. ábra)

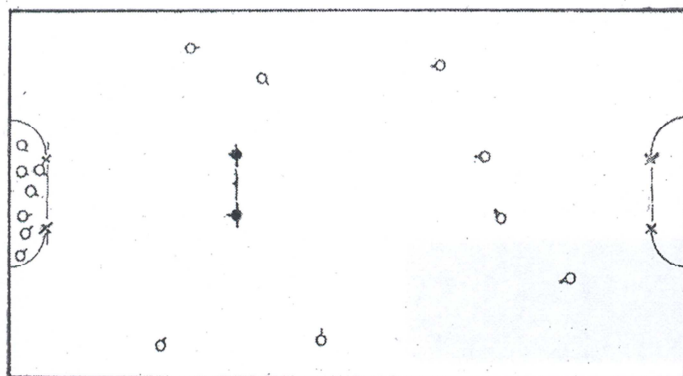
Létszám: együttes osztályfoglalkozás.

Játékeszköz: 2 pár magasugró állvány, 2db magasugró lécs. A magasugró állvány helyett padok, zsámolyok is használhatók.

A játék leírása: a két alapvonal közepén, a játéktérre kb. 2 m sugarú félkört rajzolunk. Ez lesz a karám. Kijelölhetjük bójákkal is. A félkör játéktér közepe felé eső részénél felállítjuk a magasugróállványt és a lécet kb. 20 cm magasra helyezzük, ez lesz a karám kapuja, aminek átugrásával a tanulók a karámba juthatnak.

A játék szabályai: a tanulók közül ki kell jelölni két fogót, akik a farkasok szerepét töltik be. A többi tanuló a kecskegida. A farkasok üldözik a kecskegidákat, és ha azok veszélybe kerülnek, a kapun beugranak a karámba. A farkasok nem mehetnek a karámba, ha a farkas megérinti a gidát, akkor szerepet cserélnek. Az új farkasnak kiáltani kell: „én vagyok a farkas”! A gidák a karámból csak az állvány megkerülésével juthatnak vissza a játszótérre.

A játék értékelése: győztes az, akit a játékidő alatt a farkas nem fog meg.



7. ábra. Kecskézés (Forrás: saját szerkesztés)

LABDAJÁTÉKOK:

4. Labdadobás körben különféle testhelyzetben

Létszám: együttes osztályjáték, 10-12 fős csoportokban.

Játékeszköz: csoportonként 1db gumilabda.

A játék leírása: a tanulók kézfogással alakítsanak kört. A kézfogás elengedése után az egyik tanuló vegye kezébe a labdát. A tanár által meghatározott dobásformával kezdődjék a játék. Az a tanuló, aki a feléje érkező labdát nem tudja elkapni, hibázik és ezért az előre meghatározott testhelyzetet kell felvennie. Ha újabb hibát vét, nehezebb testhelyzetet kell felvennie. Ha azonban a feléje dobott következő labdát elkapja, egy fokozattal könnyebb testhelyzetet foglalhat el.

A testhelyzetek a hiba fokozatok szerint lehetnek:

- féllábon állás;
- féltérdelés;
- térdelés;
- törökülés;
- guggolás.

A játékszabályai:

1. Ha a dobó tanuló úgy dobja a labdát, hogy azt nem lehet elkapni, akkor a dobó jut büntető helyzetbe.

A játék értékelése: azok a tanulók a győztesek, akik mindig elkapják a labdát és nem kell különböző testhelyzetet felvenniük.

5. Burgonyaültetés (8. ábra)

Létszám: csapatjáték, 5-6-fős csapatokkal.

Játékeszköz: csapatonként 4 db kislabda, 4 db karika.

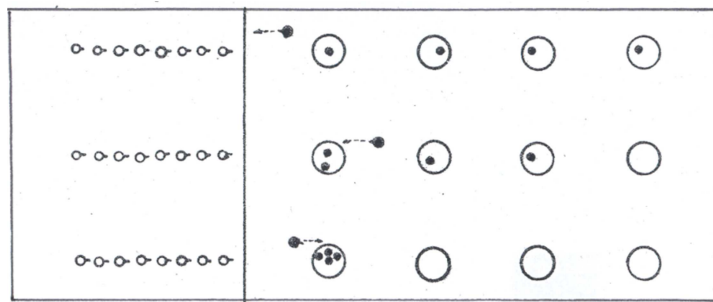
Játéktér: a rajtvonaltól 5 méterenként egy-egy karikát helyezünk a földre. A játék kezdete előtt mind a négy kislabdát az első karikába tesszük.

A játék leírása: az első játékos a kislabdákat egyenként a négy karikába helyezi. Majd visszafutással a rajtvonalnál történő váltással, a következő tanuló egyenként, rakja vissza az első karikába a kislabdákat. A feladat teljesítése után szaladjon vissza és váltsa a soron következő tanuló társát.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek az utolsó „burgonyaszedője” a feladatot elsőnek teljesítette.

A játék szabályai:

1. A négy karikába a kislabdák szétrakása, és összeszedése tetszőleges sorrendben történhet.
2. A kislabdákat a karikába kell helyezni, amelyik elgurul, vissza kell futni és a karikába kell rakni.



8. ábra. Burgonyaültetés (Forrás: saját szerkesztés)

6. Átfutó váltó (9. ábra)

Létszám: csapatjáték, 8-12 fős csapatokkal.

Játékeszköz: csapatonként két ugrómérce (szék, zsámoly) és a játékfeladatokhoz szükséges tornaszerek (szőnyeg, labda, pad, karika, ugrókötel, váltóbot...stb).

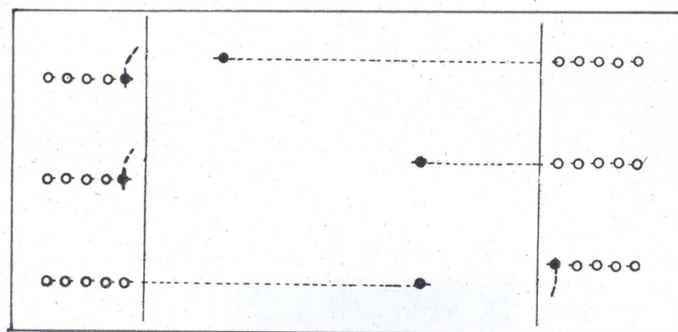
A játék leírása: A tanulókat egyenlő létszámú csapatokra osztjuk. Minden csapatot megfigyelünk és úgy állítjuk fel őket, hogy az összetartozó két csapatrész egymással szemben egyes oszlopban, egy-egy ugrómérce mögött legyen. A csapatok egymás mellett 3-4 m távolsággal álljanak, hogy a verseny közben ne zavarják egymást. A mércék mindkét oldalon egy vonalba kerüljenek.

A tanár sípjelére a csapatok kijelölt első játékosa kezdi a versenyt. Átfut a szembe levő oldalra, ahol meghatározott módon váltja az ugrómérce mögött álló a társát, majd beáll a sor végére. A futam akkor fejeződik be, amikor a csapat utolsó versenyzője is beáll a sor végére, azaz amikor a két csapatrész minden játékosa helyet cserélt.

Feladatok: átfutás; páros-, egy lábon szökdelés, sánta róka; nyúlugrás; átfutás labdahordással; akadályok leküzdése (karikán, szekrény fokon átbújás; pad ülő lapján vagy a merevítő gerendáján végigfutás; szőnyegen gurulóátfordulás; szekrényen fel-, leugrások...stb) medicinlabda gurítás; labdavezetés (kézi-, kosár-, focilabdával; ugrókötel hajtás.....stb).

A játék szabályai:

1. A verseny távját, a közbeiktatott feladatok milyenségét az osztályok tantervi követelményei alapján határozhatjuk meg.
2. A váltás a mérce vonalán belül, a meghatározott formában történjen. Előbb indulni TILOS!
3. Amikor egy játékos a váltás után elindul, az egész sor lépjen előre egy lépést a mérce felé.
4. Az utoljára futó tanuló emelje fel a kezét, amikor beért a helyére, és „Kész” felkiáltással jelezze, hogy befejezték a versenyt.



9. ábra. Átfutó váltó (Forrás: saját szerkesztés)

7. Egyszerű átfutó váltó labdaátadással (10. ábra)

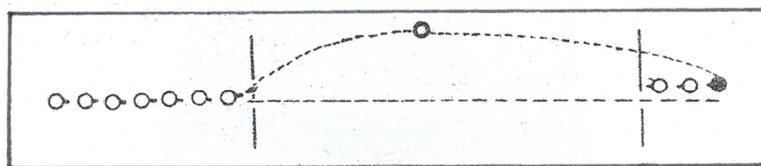
Létszám: csapatjáték, 8-10 fős csapatokkal.

Játékeszköz: csapatonként 1 db gumilabda.

A játék leírása: a csapatok egymással szemben oszlopban álljanak fel, az első tanuló a rajtvonal mögött álljon fel, labdával a kezében. A tanár sípjelére az első játékosok fussanak át a másik vonalra és onnan a soron következő csapattársnak dobják át a labdát. Aki átdobta a labdát, az guggoljon le, hogy a következő játékost ne akadályozza.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek az utolsó játékosa, a dobóvonalon elsőnek fut át labdával a kézben.

A játék szabályai: ha a labdát fogadó tanuló nem tudja megfogni a labdát, és a rajtvonalat átlépve kell a labdáért nyúlnia, akkor mielőtt átfutna, a labdával a rajtvonalra vissza kell mennie és onnan kell indulnia.

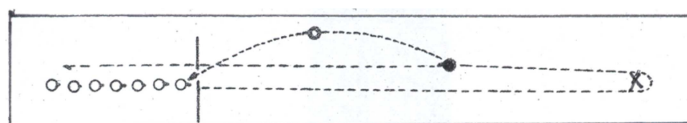


10. ábra. Egyszerű átfutó váltó labdaátadással

(Forrás: saját szerkesztés)

Változatai:

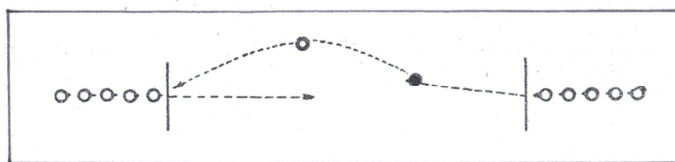
b) Tárgykerülő váltó labdaátadással (11. ábra)



11. ábra. Tárgykerülő váltó labdaátadással

(Forrás: saját szerkesztés)

c) Oda-vissza váltó labdadobással (12. ábra)



12. ábra. Oda-visszaváltó labdaátadással

(Forrás: saját szerkesztés)

TANTERMI JÁTEKOK

8. Sorakozó versenyek (vonalba-, körben)

Létszám: együttes osztályfoglalkozás, 2-3 csoportban.

A játék leírása: a padok közötti helyen vagy a falak mentén a szabad területen versenyformákban gyakoroltatjuk a sorakozás néhány változatát.

- a) oszlopban vagy vonalba
- b) félkörben vagy körben
- c) helycseréssel.

A feladat meghatározott kiinduló alakzathoz meghatározott alakzatba sorakozás. Például egyes oszlopból vonalba; egy soros vonalból indulás után sorakozás egy, vagy két soros vonalba (egyes vagy kettes oszlopba); egy vagy két soros vonalból (egyes vagy kettes oszlopból) kör, félkör alakítása.

A játék értékelése: a kettőnél több csapat egyidejű versenyében a helyezések alapján pontozzuk a csapat gyorsaságát, teljesítményét. Ez folyamatosan történjen. Az értékelés történhet úgy is, ha csak két csapatot versenyeztetünk az egyes játékmenetekben, akkor az első két menet győztese és vesztese egymás elleni versenyre dönti el a végső sorrendet.

A játék szabályai:

1. Ügyeljünk arra, hogy minden sorakozási formánál a tanulóknak állandó helyük legyen.
2. A verseny közben a legrövidebb útvonalon haladjanak a tanulók a sorakozás helyére, visszafutni nem szabad!
3. Kerüljük a másik csapat játékosainak akadályoztatását.

III. osztály

TORNATERMI ÉS SZABADTÉRI JÁTEKOK

FUTÓJÁTEKOK:

1. Füle-farka (13. ábra)

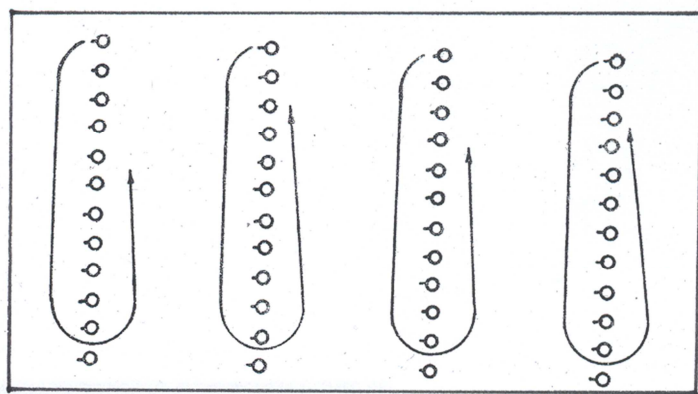
Létszám: csapatjáték 8-12 fős csapatokkal

A játék leírása: a csapatok vonalba kézfogással álljanak fel. Az egyes csapatok egymás mögött, egymástól 4 m-es távolságra helyezkedjenek el. A „Füle!” a sorok jobb, míg a „Farka”! a sorok bal oldalát fogja jelenteni. A tanár a „Füle” vagy a „Farka” kiáltással a sor

jobb-, vagy baloldalát szólítja akkor a soroknak a játékeladatot az adott oldalon álló tanulók vezetésével kell végrehajtaniuk. Például, ha a „Fület” szólítja, akkor a jobb oldalon álló tanuló irányításával a sor előtt fússanak a sor végéhez. Ott a sor két utolsó tanulója kézfogása alatt átbújva, álljon mindenki vissza a helyére. A „kapuk” - a két utolsó tanuló – befelé fordulva kövessék a sor mozgását.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a leggyorsabban fejezi be a feladatot, és mozdulatlan helyzetben áll vissza a helyére.

A játék szabályai: a kézfogást nem szabad elengedni futás közben.



13. ábra. Füle-farka (Forrás: saját szerkesztés)

2. Fekete-fehér (14. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban, tetszőleges létszámmal.

Játéktér: kb. 15x30 m-es terület vagy a tornaterem közepén 1,5-3 m széles sávban. A két csapat - „feketék” és „fehérek”- a középső sáv vonalai mögött álljanak fel egymással szemben.

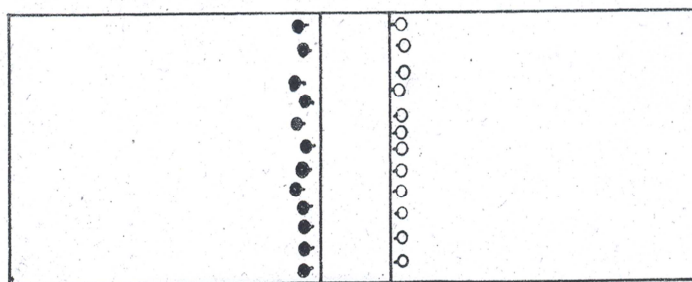
A játék leírása: a tanár a két sor között, a határvonalakon kívül helyezkedik el, és hangosan bemondja az egyik csapat nevét: „fekete” – ez lesz az üldöző csapat. A jelre a „fehérek” menekülni kezdenek a mögöttük levő házba, a feketék, vagyis az üldözők eközben arra törekednek, hogy a határvonal elérése előtt minél több menekült megérintsenek. A tanár minden játékmenet végén megszámlolja a megfogott tanulókat. Az eredményeket folyamatosan közli, majd minden tanuló ismét beállhat a csapatába. Azonos számú üldöző, illetve menekülő szerep után az a csapat nyer, amelyik több tanulót tudott megfogni.

A játék szabályai:

1. A tanár mindig az üldöző csapatot szólítja. Ügyeljünk arra, hogy a játék egész ideje alatt minden csapat egyforma esélyt kapjon.
2. A fogójáték általános szabályai érvényesek.

Változata:

- a) indulás különböző testhelyzetekből: törökülés, hasonfekvés, térdelőtámasz, hanyattfekvés, tarkóállás, mellső-, hátsó fekvőtámasz...stb.
- b) indulás fordulatokkal: a sorok egymásnak háttal álljanak fel.



14. ábra. Fekete-fehér (Forrás: saját szerkesztés)

FOGÓJÁTÉKOK:

3. Kotló és kánya (15. ábra)

Létszám: csoportos osztályjáték, tetszőleges számú csoport, csoportonként 8-10 tanuló.

Játéktér: tornateremben, vagy szabadtéren az egész terület.

Felállítás: a tanulók a tanár vezetésével válasszanak egy „kotlót” és egy „kányát”. A többi tanuló a „csirke” szerepét tölti be. A tanulók vállfogással oszlopban egymás mögött álljanak fel, a „kánya” az oszloppal szemben kb. 3-4 lépés távolságra helyezkedjen el.

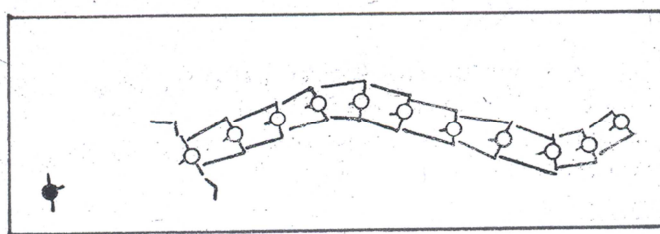
A játék leírása: a kányának a sor végén álló csirkét kell megérintenie. A kotló kitért karral védelmezi a csirkéit és a kánya mozgását követi, úgy, hogy a kánya ne tudjon hozzájuk férközni, ügyelve arra, hogy mozgás közben a vállfogást ne engedje el. Ha a kányának sikerül a leghátsó csirkét megérinteni, akkor hármas szerepcserével folytatódik a játék. Minden játékmenet után mindhárom szerepre új játékosokat jelöljünk.

A játék szabályai:

1. A kotló csak oldalt széttárt karral akadályozhatja a kányát, megfogni nem szabad.

2. A kánya erőszakos eszközöket nem alkalmazhat, nem törhet át a kotló karján, alatta azonban átbújhat.
3. Ha a csirkék elengedik a vállfogást, ezt úgy kell tekinteni, mintha a kánya a leghátsó csirkét megérintette volna.
4. Ha a kánya hosszabb idő alatt nem tud eredményt elérni, helyére új játékost kell állítani.

A játék értékelése: győztes az a kánya, amelyik a játék ideje alatt az utolsó csirkét megérintette.



15. ábra. Kotló és kánya (Forrás: saját szerkesztés)

4. Fészekfogó (16. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték, tetszőleges páros számú tanuló.

Játéktér: kb. 15x30 m-es terület, tornateremben az egész terület.

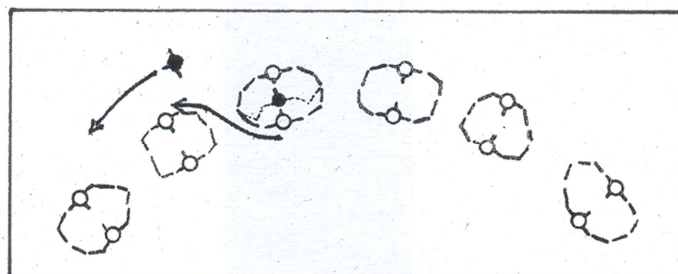
A játék leírása: a tanulók páronként kézfogással, egymással szemben „fészket” alakítanak. A fészkek a játéktéren szétszórtnak, egymástól 3-4 m távolságra helyezkedjenek el. Kijelölünk egy menekülőt és egy fogót, a többiek a fészket alkotják. A fogó és a menekülő a fészkek között egymástól 4-5m-re áll. A tanár sípjelére a fogó üldözni kezdi a menekülőt, aki a fészkek között bármely irányba futhat, és bármelyik fészekbe bebújhat. A fészkekből annak a tanulónak kell tovább futnia, aki felé a fészekbe bújó menekülő háttal áll. Szerepcserére akkor kerül sor, ha a fogónak sikerül a menekülőt a fészkek között megfognia.

A játék szabályai:

1. Csak a fészkeken kívüli fogás érvényes.
2. A menekülőt nem szabad akadályozni, hogy a fészekbe bebújjon.
3. A játék során változtassuk a tanulók szerepét, hogy mindenkinek legyen alkalma az üldözésben és menekülésben is részt venni.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akiket a fogó nem érintett meg.

Változata: a fészekbe futás után az a tanuló, akinek a menekülő hátát fordít, nem menekülő, hanem fogójátékoská válik és a régi fogó lesz a menekülő.



16. ábra. Fészekfogó (Forrás: saját szerkesztés)

LABDAJÁTÉKOK:

5. Jancsi a körben (17. ábra)

Létszám: 15-20 fős csoportokban játszható.

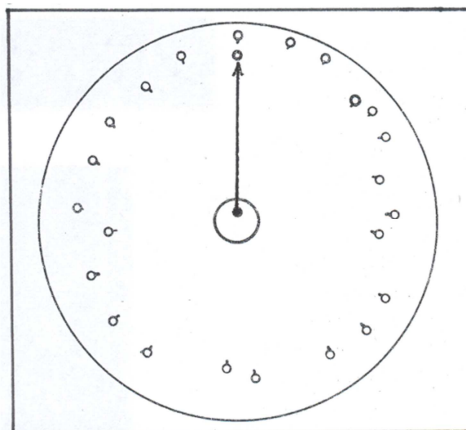
Játékeszköz: 1db labda

A játék leírása: A tanulók kézfogással alkossanak kört. A kézfogás elengedése után egy nagy lépést tegyenek hátra, majd mindenki maga előtt húzza meg a körívet, míg a kör közepén egy 1 m-es sugarú kört rajzoljunk. Ebbe a körbe álljon be a kijelölt tanuló, "Jancsi", kezében egy labdával. Jancsi a körben állók közül tetszés szerint valakinek odadobja a labdát, majd az visszadobja neki. Ha nem sikerült elkapni Jancsinak a labdát, újabb kísérletet tehet. Ha sikerült a labdát elkapnia, úgy a labdával a körben álló tanulók közül igyekezzen valakit kidobni. Ha valakit eltalált, megismételheti a dobást. Ha nem talált úgy az a tanuló lesz az új Jancsi, akit nem tudott eltalálni.

A játék értékelése: az a győztes tanuló aki, mint Jancsi a legtöbbször találta el tanuló társait.

A játék szabályai:

1. Jancsi csak a kör közepén levő kis körből dobhat.
2. A dobást egykezes felsődobással kell végrehajtani, illetve a tanár által megadott dobásformával.
3. A találat csak akkor érvényes, ha a megadott dobásformával történt.



17. ábra. Jancsi a körben (Forrás: saját szerkesztés)

6. Nyúl és vadász (18. ábra)

Létszám: 15-20 fős csoportokban játszható.

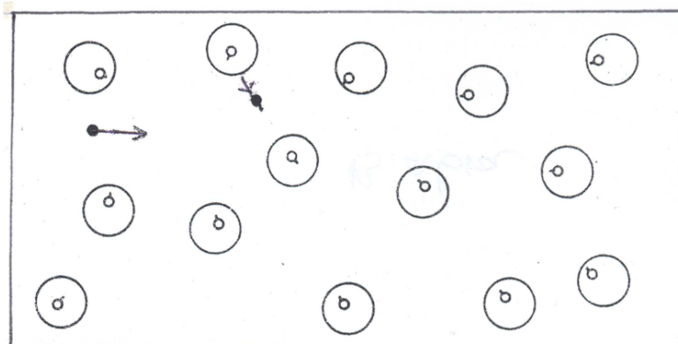
Játékeszköz: 1db kislabda és a tanulók létszámának megfelelő számú karika.

A játék leírása: A tanár jelöljön ki egy tanulót „vadásznak”, nála van a kislabda. Egy másik tanuló pedig a nyúl szerepét tölti be. A tanulók szétszórtnan helyezkedjenek el, egymástól kb. 3 m távolságra, és álljanak egy karikába, vagy egy kört rajzoljanak maguk köré. A „vadász” kergesse a nyulakat, akik a karikába menekülhetnek. Ilyenkor az ott levő nyúlnak onnan azonnal ki kell futnia. A vadász a menekülő nyulat megdobhatja. Ha eltalálta, úgy a nyúllal szerepet cserél, ha nem, a labdáért futhat, és újabb kísérletet tehet.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akiket a „vadász” egyszer sem talált el.

A játék szabályai:

1. Ha a nyúl belép egy körbe, akkor a bent levőnek menekülnie kell.
2. A karikából kifutó nyúl a szomszéd, a második, legfeljebb a harmadik karikába fusson.



18. ábra. Nyúl és vadász (Forrás: saját szerkesztés)

7. Stukkos (19. ábra)

Létszám: 10-12 fős csoportokban játszható.

Játékeszköz: 1db kislabda.

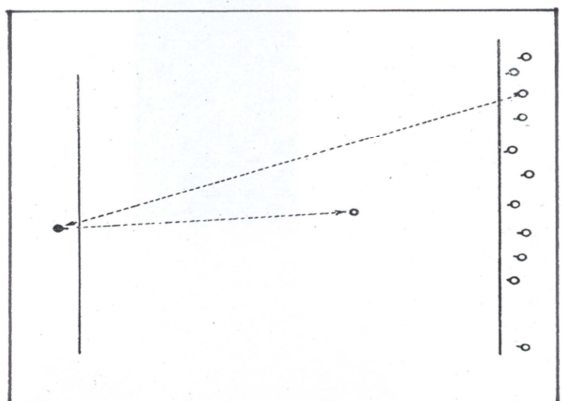
A játék leírása: A tornaterem oldalvonala mellett 2 m távolságra, kb. 10 m hosszú vonalat húzunk, majd ettől 5 m távolságra egy párhuzamost. A dobó játékos e vonal mögé álljon, míg a 10 m-es vonal mögött helyezkedjenek el szétszórtan a csapat tagjai.

A csapat egyik tagjánál legyen a labda, aki a dobó játékosnak dobja, ha ő elkapja, a menekülő tanulókat igyekszik kidobni. Ha valamelyik tanulót eltalálja, azzal a tanulóval szerepet cserél. Ha nem, akkor folytatódik a játék és az a tanuló hozza játékba a labdát, akit a dobó nem talált el.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akiket a játék során egyszer sem találtak el.

A játék szabályai:

1. A dobó játékos nem lépheti át a dobóvonalat.
2. A játék kezdő dobását úgy kell végrehajtani, hogy a dobó a labdát elkaphassa.
3. Az a tanuló, aki szándékosan rosszul hajtja végre a dobást büntető feladatot végezzen, például: fekvőtámasz...stb.



19. ábra. Stukkos (Forrás: saját szerkesztés)

VERSENGÉSEK:

Egyéni és sorversenyek különböző testhelyzetekből történő indulással, egyenes irányban, tárgy-, sorkerüléssel.

Célba és távolba dobó egyéni és sorversenyek.

Az ismert dobásformákkal végrehajtott dobások, váltó- és sorversenyek szemben és oldalt álló társaknak (változatos alakzatokban).

8. Sorverseny vonalból átfutással (20. ábra)

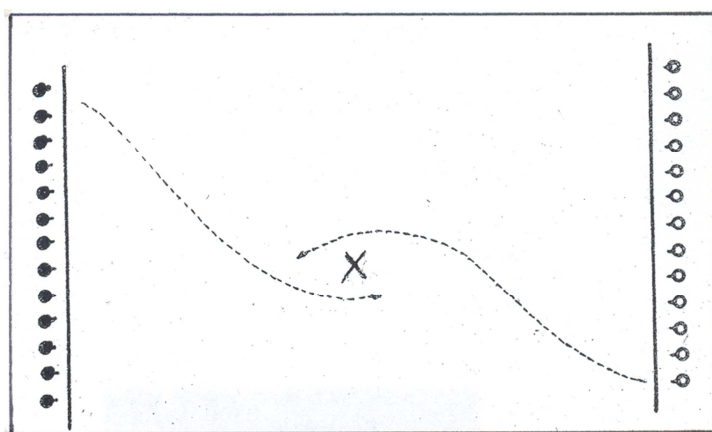
Létszám: az osztályt két csapatra osztjuk, egymással szemben vonalban álljanak fel a tanulók.

A játék leírása: a tanár sípjelére mindkét csapat egyszerre fusson át a másik oldalra, és ott egysoros vonalba sorakozzanak fel.

A játék értékelése: az a csapat a győztes, amelyik elsőként sorakozik fel.

Változatok:

- a. sorverseny négykézláb;
- b. sorverseny szökdeléssel.



20. ábra. Sorverseny vonalból átfutással

(Forrás: saját szerkesztés)

9. Sorverseny oszlopból átfutással (21. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

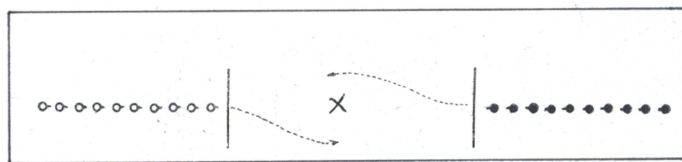
Játéktér: a két oszlop egymástól 15 m távolságra álljon fel. A játéktér közepére egy zsámolyt helyezünk.

A játék leírása: a tanár sípjelére mindkét csapat egyszerre fusson át a másik oldalra úgy, hogy jobb kéz felől kerüljék a zsámolyt, majd egyes oszlopban sorakozzanak fel.

A játék értékelése: az a csapat nyer, amelyik elsőnek teljesítette a feladatot.

A játék szabályai:

1. A futóverseny szabályait kell alkalmazni.
2. A verseny során egymás előzése megengedett.
3. A sorakozásnál nem kell a sorrendet tartani.



21. ábra. Sorverseny átfutással oszlopból

(Forrás: saját szerkesztés)

TANTERMI JÁTÉKOK

10. Vetkőző – öltöző váltóverseny

Létszám: csapatjáték, csapatonként 8-10 tanuló.

Játékeszköz: csapatonként, 1db nagykabát és 1db hátizsák.

A játék leírása: a padban egymás mögött ülő tanulók tartoznak egy csapatba (a sorok létszáma feltétlenül azonos legyen). Minden oszlop elé kb. 2 m távolságra 1-1 széket állítunk, ezen helyezzük el a kabátot és a hátizsákot. Az indítójel után minden sorból az első padban ülő tanuló megy ki a székhez, felveszi a kabátot, majd az összes gombot begombolja, és felveszi a hátizsákot. Ezután levetkőzik: leveszi a hátizsákot, és a kabáttal együtt meghatározott rendben a székre teszi, majd visszamegy a helyére és kézráutással váltja a soron következő tanulót. A játékot akkor fejezzük be, amikor az utolsó tanuló a feladat végrehajtása után visszaér a helyére.

A játék értékelése: feladatonként győztes csapat 3 pontot kap, a második kettőt, a harmadik egyet. A játék végén összeadjuk a helyezésekért kapott pontokat, az a csapat nyer, amelyiknek a legtöbb pontja van.

A játék szabályai:

1. A váltó-, és sorversenyek szabályai érvényesek.

IV. osztály

TORNATERMI ÉS SZABADTÉRI JÁTÉKOK

FUTÓJÁTÉKOK:

1. Fogd meg a végét! (22. ábra)

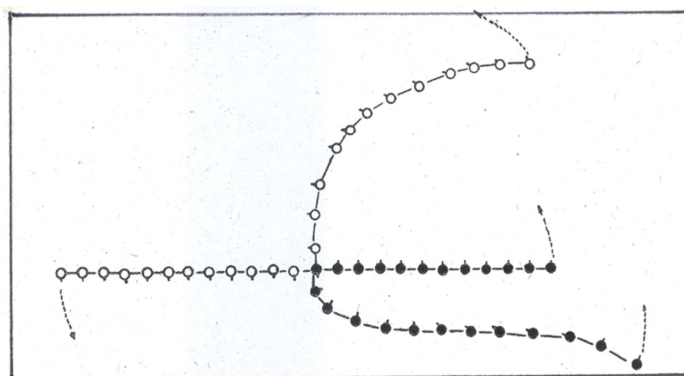
Létszám: osztályjáték, két csapatban.

A játék leírása: az osztályt két csapatra osztjuk. A tanulók egysoros vonalban kézfogással álljanak fel. A sor közepétől jobbra elhelyezkedő tanulók arccal előre tekintsenek, míg a közepétől balra álló tanulók arccal ellentétes irányban álljanak fel. A középső tanuló helyben mozog, a többiek körülötte körben futnak, és a sor két végének a feladata, hogy a sor másik végét megfogja.

A játék értékelése: győz az a csapat, amelyiknek a sor végén álló tanulója a másik sor végén álló tanulót többször utolérte és megérintette.

A játék szabályai:

1. Az a csapat, amelyik a kézfogást elengedi, ezt a fordulót elvesztette.
2. Az a sor, amelyik a középső tanulót a helyéről elhúzza, szintén veszít.



22. ábra. Fogd meg a végét! (Forrás: saját szerkesztés)

FOGÓJÁTÉKOK:

2. Cifra csapás (23. ábra)

Létszám: osztályjáték 10-15 fős csoportokban.

Játékeszköz: 15-20 db karika.

Játéktér: a tanulók egymástól 3-4 m távolságra álljanak fel, 15-20 karikát helyezünk a talajra, vagy rajzoljunk kört. A köröket vonallal kössük össze.

A játék leírása: a tanár kijelöl egy fogót, a többiek a menekülők. A fogó a játéktér egyik sarkán áll, míg a többi tanuló szétszórta a vonalakon helyezkedjen el. Jelre a fogó játékos kezdje el kergetni a társait úgy, hogy a fogó és a menekülők is a köröket összekötő vonalakon futhatnak. Ha a fogó az egyik menekülőt megérinti vagy megfogja, akkor ő lesz a fogó. „Én vagyok a fogó!”- kiáltással folytatódják a játék.

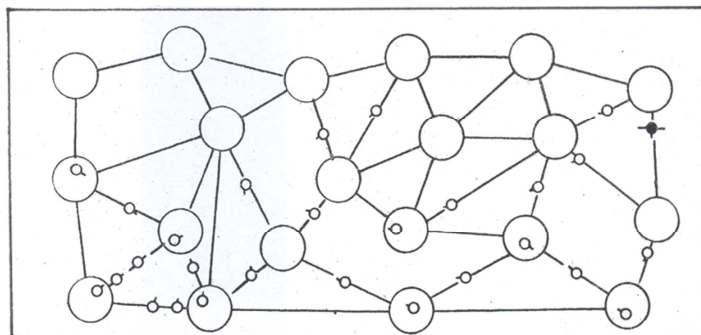
A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akiket a játék alatt egyszer sem fogtak meg.

A játék szabályai:

1. Aki a vonalról lelép, vagy a közbeeső körbe nem lép be, hibapontot kap.
2. Az előző fogót nem lehet „visszafogni”.

Változata:

- a) „Cifra csapás több fogóval”.



23. ábra. Cifra csapás (Forrás: saját szerkesztés)

3. Folyosó fogó (Svéd fogócska) (24. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték.

A játék leírása: a tanár jelölje ki a fogót és egy menekülőt. A tanulókkal az osztálylétszámnak megfelelő létszámú oszlopokat alakítsunk ki, úgy hogy a tér és a távköz közel 1 m legyen, a tanulók kézfogással álljanak fel.

A tanár sípjelére a fogó elkezd kergetni a menekülőt, a menekülő játékosnak a kézfogással folyosókat alkotó társak között kell futnia. A tanár sípjelére a sorokat alkotó tanulók engedjék el a kézfogást, és $\frac{1}{4}$ fordulattal balra, tapsra $\frac{1}{4}$ fordulattal jobbra fordulva az új felállást követően újból kézfogással álljanak fel. Így a folyosók iránya megváltozik.

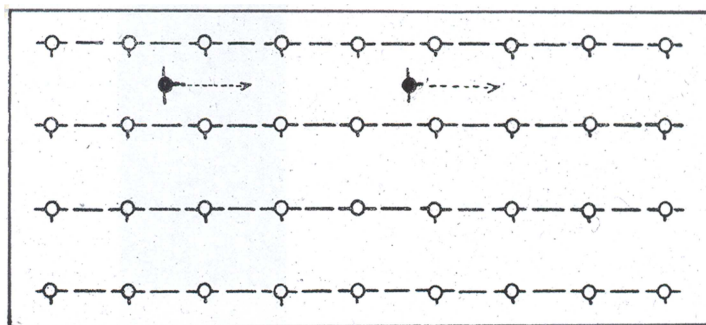
A játék értékelése: győztes az a fogó, aki a játék során a menekülőt megfogja, de győztes lehet az a menekülő is, akit a fogó - egy perc alatt - nem tudott megfogni. A tanár 1 perc után új fogót választ.

A játék szabályai:

1. A fogó a menekülő játékost csak a folyosóban foghatja meg.
2. A sorokon átbújni, a kézfogás alatt-, felett nem szabad.
3. A menekülő játékost megütni nem szabad.

Változata:

- a) Folyosó fogó párokban



24. ábra. Folyosó fogó (Forrás: saját szerkesztés)

LABDAJÁTÉKOK:

4. Fekete-fehér labdadobással (25. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: páronként egy-egy kislabda.

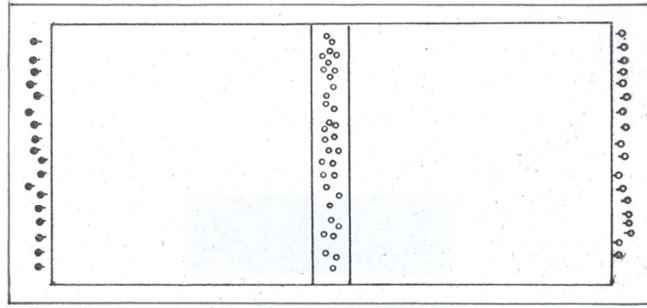
Játéktér: 10x20 méteres játéktérület.

A játék leírása: két egymástól 3 méterre levő párhuzamos vonalat húzunk. Az osztály tanulóiból két csapatot alakítunk. A játékosok a kislabdákat e vonalak között levő területre teszik. Az egyik a „Fekete”, a másik a „Fehér” csapat. Egymással szemben, a középső határvonalnál, egysoros vonalban álljanak fel. A tanár „Fekete” vagy „Fehér” kiáltására a szólított csapat tagjai a kislabdáért nyúlnak és igyekeznek kidobni a másik csapat tagjait. Akit eltaláltak, fogoly lesz.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akiket a játék alatt egyszer sem dobtak ki.

A játék szabályai:

1. Ha a labdát olyan tanuló fogja, meg aki nem a dobást végrehajtó csapattagja, a labdát azonnal le kell tennie.
2. A dobó tanuló a menekülő tanulót nem üldözheti, csak az ellenfél vonaláig mehet.
3. Az eltalált tanuló a játékot az ellenfél csapatában folytatja.



25. ábra. Fekete-fehér labdadobással (Forrás: saját szerkesztés)

5. Labdatáncoltató (26. ábra)

Létszám: 8-10 fős csoportokban játszható.

Játékeszköz: 1db röplabda.

Játéktér: szabadtéren vagy tornateremben kb. 10x10 m-es terület.

A játék leírása: a tanulók a játéktéren szétszórtnan helyezkedjenek el, az egyik tanuló kezében legyen a labda. A kijelölt tanuló a labdát feldobja a levegőbe, a tanulók elkapják és tetszésszerűen dobásformával igyekeznek a levegőben tartani. A cél az, hogy a labda minél tovább a levegőben maradjon, a talajra ne essen le.

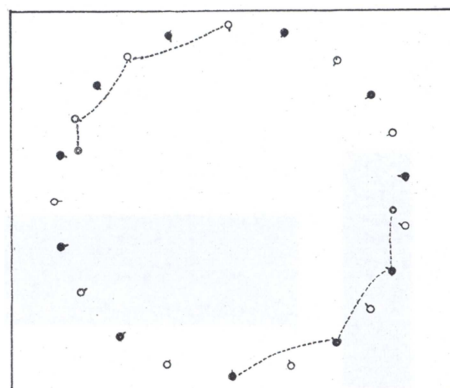
A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a megadott játékidő alatt minél tovább tudta a labdát a levegőben tartani, a labdaérintéseket számoljuk.

A játék szabályai:

1. Ha a labda elgurult az a játékos mehet érte, aki hibát vétett és ő hozhatja játékba.

Változatai:

- a) Labdatáncoltató alapérintéssel (röplabda).
- b) Labdatáncoltató fejeléssel (labdarúgás).



26. ábra. Labdatáncoltató (Forrás: saját szerkesztés)

6. Kiszorító (27. ábra)

Létszám: csapatjáték, 8-12 fős csapatokkal.

Játékeszköz: 1db gumilabda

Játéktér: tornateremben az egész terület, szabadtéren kijelöljük a játékteret. A két térfélen a középvonaltól 6-10 m-re egy-egy 3 m hosszú kezdővonalat húzunk.

A játék leírása: a két csapat saját térfelén szétszórtan helyezkedjen el. A kezdő csapat egyik játékosa a kezdővonaltól játékba hozza a labdát. Ha az ellenfél játékosa a labdát a levegőben, röptében elkapja, úgy három lépés után dobhatja vissza a labdát. Ha az ellenfél nem kapja el a labdát, akkor - onnan, ahova elgurult, vagy ahonnan a labdát elütötték - az a játékos dobhatja vissza, aki elsőnek érintette. Fontos: a labdadobást csak ő végezheti, nem passzolhatja, nem dobhatja a társnak. A labdát az ellenfél alapvonala fölött kell átdobni vagy gurítani. Ez gólnak számít.

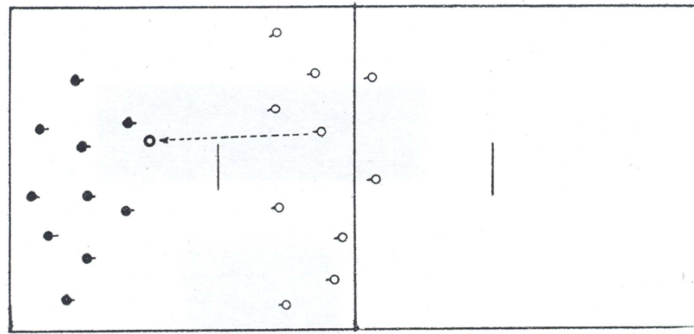
A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a meghatározott játékidő alatt a legtöbb gólt szerezte.

A játék szabályai:

1. A labdát dobó csapat hibát vét, ha a kezdődobáskor a játékos a kezdővonalat átlépi. Ilyenkor a dobás érvénytelen és büntetésből a kezdődobást a másik csapat egyik játékosa megismétli.
2. Ha a labda az oldalvonalakon kívülre kerül, ott kell az oldalvonalon a labdát bedobni, ahol a labda a pályát elhagyta.
3. A labdát fogadó csapat játékosa hibát vét, ha a repülő, vagy a guruló labdát előre üti. Onnan kell helyből dobnia, ahonnan az előre ütés történt.
4. A gól csak akkor érvényes, ha a labda az alapvonal fölött hagyja el a játékterületet.
5. A gól után a kezdővonaltól az a csapat kezdi a játékot, amelyik a gólt kapta.

Változatai:

- a) Kiszorító alapérintéssel.
- b) Kiszorító fejeléssel.
- c) Kiszorító labdarúgással.



27. ábra. Kiszorító (Forrás: saját szerkesztés)

7. Zsinórlabda (28. ábra)

Létszám: 6-9 fős csapatokkal.

Játékeszköz: 1 db röplabdaháló (lehet jól látható erős zsinór, vagy kötél is), 1db kosárlabda.

A játék leírása: változatos és érdekes a játék, ha 6 fős csapatokkal játsszuk, szabályos röplabdapályán. Nagyobb létszám esetén 3-4 méterrel növeljük a pálya hosszát. A középvonal fölött kb. 2 m-es magasságban feszítsük ki a röplabdahálót (de lehet jó látható zsinór, vagy kötél), és mindkét térfélen a hálótól 3 méterre jelöljük ki a kezdővonalat.

A két csapat játékosai saját térfelükön úgy helyezkedjenek el, hogy térfelükön minden területet megbízhatóan tudjanak védeni. 6-os létszámú csapat célszerű, mert ez az alapfelállási formája a röplabda „csillag alakzat”-nak. A 9 fős csapatot 3x3-as vonalban állítsuk fel.

A játék kezdetét sorsolással döntjük el. Egy játékos a kezdővonal mögül előre meghatározott dobásformával dobja át a labdát, a háló felett az ellenfél térfelére. A játék során a tanulóknak el kell kapniuk a labdát, majd lehetőleg úgy visszadobni, hogy az ellenfél játékosai ne tudják elkapni, a labda a határvonalakon belül érintse a talajt.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a meghatározott játékidő alatt a legtöbb pontot szerezte.

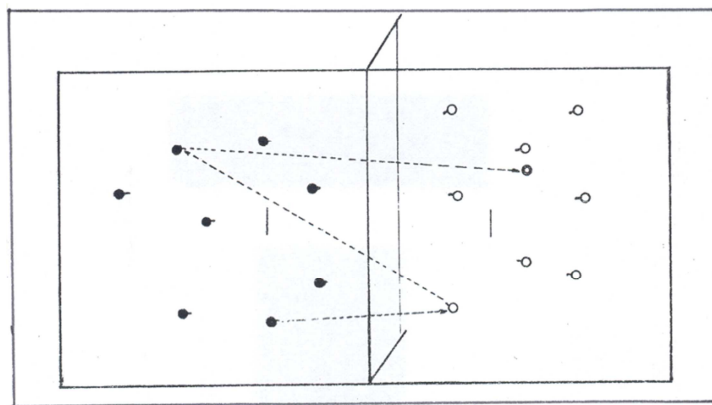
A játék szabályai:

1. A labdát csak a meghatározott dobásformával lehet átdobni az ellenfélhez (két-, egykezes alsó-, felsődobás).
2. Az átdobás helyből történik, arról a helyről kell végrehajtani, ahol a labda elfogása történt (tilos az előre futás, a felugrás, a labda átadása másik játékosnak). Az a játékos dob, aki a labdát megfogta.

3. A labdát dobó játékos hibát vét, ha: nem a zsinór felett dobja át a labdát; ha a labda a zsinórt érinti vagy a hálóba dobja bele; a labdát nem arról a helyről dobja ahol megfogta; a labda az ellenfél térfelén kívül ér talajt (1-1 hibapont).
4. A labdát fogadó játékos hibát vét, ha: a zsinór felett átdobott labdát nem kapja el és a labda a saját területen ér talajt; ha a dobott labdát érintette, de nem tudta megfogni, elejtette. Hibának számít ez még akkor is, ha a labda a határvonalakon kívül ért volna talajra.
5. Minden hiba után a hibát nem vétett csapat kezd a kezdővonalon.

Változatai:

- a) Zsinórlabda két labdával.
- b) Zsinórlabda két átadással.



28. ábra. Zsinórlabda (Forrás: saját szerkesztés)

VERSENGÉSEK:

Egyéni, sor-, és váltóversenyek futással egyenes irányban, tárgykerüléssel.

Célba és távolba dobó egyéni és sorversenyek, mint a III. osztálynál, összetettebb feladatokkal.

Dobással és labdahordással sor-, és váltóversenyek.

8. Sorverseny akadályok leküzdésével (padon átugrással) (29. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték több csapatban.

Játékeszköz: 4db pad.

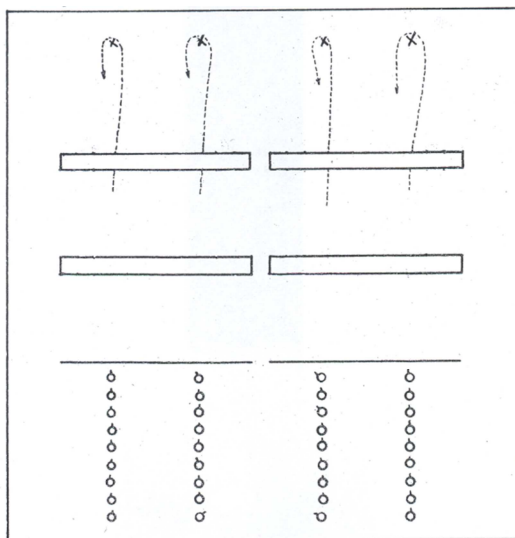
Játéktér: a padokat a játéktéren helyezzük el, párhuzamosan a rajtvonallal.

A játék leírása: a csapatok egyes oszlopban helyezkedjenek el, a tanár sípjelére egymás után ugorják át a padokat, tárgykerülés után minél gyorsabban érjenek vissza a kiinduló helyre.

A játék értékelése: az a győztes csapat, amelyik elsőnek teljesítette a játékfeladatot.

Változatai:

a) sorverseny hosszában állított padon.



29. ábra. Sorverseny akadályok leküzdésével (padon átugrással)

(Forrás: saját szerkesztés)

9. Váltóverseny-kétszer kerülő váltó (30. ábra)

Létszám: osztályjáték több csapatban.

Játékeszköz: csapatonként 2db bója.

Játéktér: a két bóját az oszlopban álló csapatok előtt és mögött kb. 10-10 m távolságra helyezzük el.

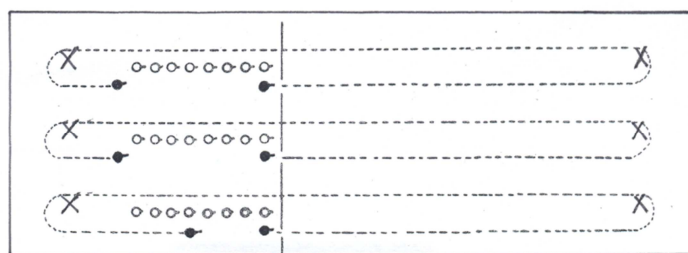
Játék leírása: az oszloptól jobbra a futás irányára merőlegesen kell a rajtvonalat meghúzni, amely mögé álljon fel az első versenyző. A tanár sípjelére az első tanuló a bójákat a baloldaltól megkerülve minél gyorsabban igyekezzon visszafutni. A következő tanuló álljon az indítóvonal mögé és kézráutással váltsák egymást.

A játék értékelése: az a győztes csapat, amelyik elsőnek teljesítette a játékfeladatot.

A játék szabályai:

1. A következő játékos addig nem indulhat el, amíg kézráutással nem váltottak.

2. Azt a csapatot ki kell zárni a versenyből, amelyik hamarabb indul.



30. ábra. Váltóverseny – kétszer kerülő váltó

(Forrás: saját szerkesztés)

TANTERMI JÁTÉKOK

10. Tantermi célba dobás!

Létszám: osztályjáték több csapattal.

Játékeszköz: padoszloponként 2-2 szék (szemetes kosárral is helyettesíthető), tanulóként 1db kislabda.

A játékleírása: mindegyik padoszlop két-két szélső tanulója elé, kb. 4 m távolságra tegyünk egy széket. Mindegyik tanulónál legyen egy-egy kislabda. Jelre az első padban ülő tanulók ülésből a kislabdát igyekezzenek a szék ültámlájára dobni (papírkosár esetében úgy, dobjanak, hogy a kislabda ne pattanjon ki a kosárból). Az a tanuló, aki dobott, az üljön a padoszlop végére, míg a soron következő dobó egy paddal előrebb jön.

A játék értékelése: győztes az a csapat (padoszloponként is értékelhető), amelyiknek több találata volt (vagy a kosárban több kislabda maradt bent). A tanár a játék eredményét a táblán rögzítse, így mindenki számára követhető.

A játék szabályai:

1. A dobásformát, és a dobás helyzetét (ülésből, állásból, egy-, két kézzel...stb.) előre közölni kell, és be kell tartatni.
2. A dobó játékost nem szabad akadályozni.

V. osztály

FUTÓ-, ÉS FOGÓJÁTÉKOK:

1.Szarvasvadászat (31. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték.

Játéktér: kb.10x20 m-es játéktér, amelynek egyik sarkában kb. 3x3 m-es „vadásztanyát” jelölünk ki.

A játék leírása: a tanár kiválaszt egy „vadászpárt” akik a játéktér egyik sarkában levő 3x3 m nagyságú „vadásztanyán”, a többi játékos a „szarvasok”, pedig a játéktéren szétszórtan helyezkednek el. A tanár sípjelére a két vadász kézfogással kifut a vadásztanyáról, és üldözőbe veszi a menekülő szarvasokat. Azok a szarvasok, akiket a vadászok megfognak, vagy megérintenek, foglyok lesznek, és a vadásztanyára mennek. 1 perc elteltével a játékot megállítjuk és megszámloljuk a foglyokat, majd új vadászpárt jelölünk ki.

A játék értékelése: győztes az a vadászpár, akik a játékidő alatt a legtöbb szarvast fogta meg.

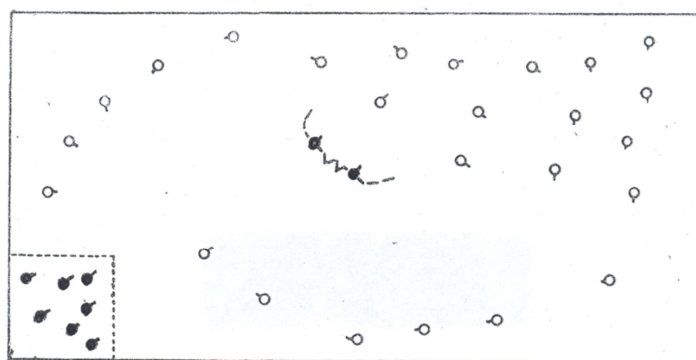
A szarvas szerepét betöltő tanulók közül azok a győztesek, akiket nem tudott egy vadászpár sem megfogni.

A játék szabályai:

1. Az a szarvas, aki menekülés közben a kijelölt játéktérrel elhagyja, fogoly lesz.
2. A vadászok a kézfogást nem engedhetik el.
3. A megfogott szarvasoknak azonnal a vadásztanyára kell menniük.

Változatai:

- a) Szarvas vadászat több vadással.



31. ábra. Szarvasvadászat (Forrás: saját szerkesztés)

VERSENGÉSEK:

Egyéni, sor-, és váltóversenyek egyenes irányban és tárgykerüléssel futással, szökdeléssel, labdahordással és akadályok leküzdésével, váltás helyben.

1. Sor-, és váltóversenyek oszlopban, körben és félkörben.

2. Váltóverseny négyszögben (32. ábra)

Létszám: osztályjáték több csapatban.

Játékeszköz: 4 db bója.

Játéktér: a négy bóját a játéktéren négyszögben, annak figyelembevételével kell elhelyezni, hogy a négy bója közötti távolság lesz a váltóverseny távja.

A játék leírása: a négy csapat egy-egy bójánál, a négyszög egyik oldalvonalának meghosszabbításában, egyes oszlopban álljon fel, majd a verseny megkezdésekor a bóját balkéz felől kerüljék meg. A következő versenyzővel a váltás a négy bója megkerülése után történjen meg.

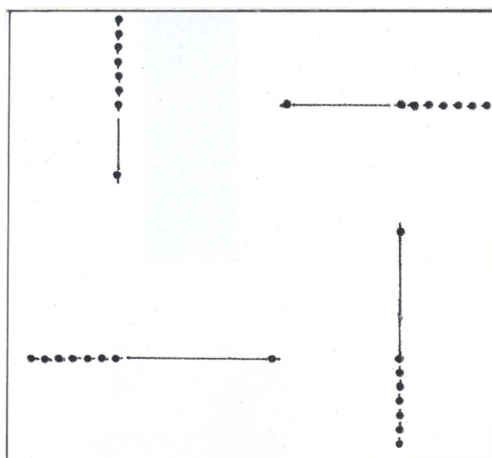
A játék értékelése: az a győztes csapat, amelyiknek utolsó tagja elsőnek teljesíti a feladatot.

A játék szabályai:

1. A bóját megfogni, hozzányúlni nem szabad.
2. Az oszlopon belüli előzés csak kifelé történjen.

Változatai:

- a) váltó négyszögben szökdeléssel;
- b) váltó négyszögben ugrókötéllel;
- c) váltó négyszögben karikahajtással.



32. ábra. Váltó négyszögben (Forrás: saját szerkesztés)

3. Váltóverseny körben (33. ábra)

Létszám: osztályjáték több csapatban.

Játékeszköz: 4 db bója és csapatonként egy váltóbot.

Játéktér: a kör futópályát nem kell végig kijelölni, hanem a négy bójával jelöljük meg.

A játék leírása: a körváltót négy csapattal játsszuk, így a rajtvonalat meg kell húzni az első versenyzőnek. A tanár sípjelére a négy csapat első tagja az óramutató járásával ellentétes irányban egyszer körbe futja a pályát. Az oszlopban álló csapat előtt, a következő tanulóval történjen a váltás.

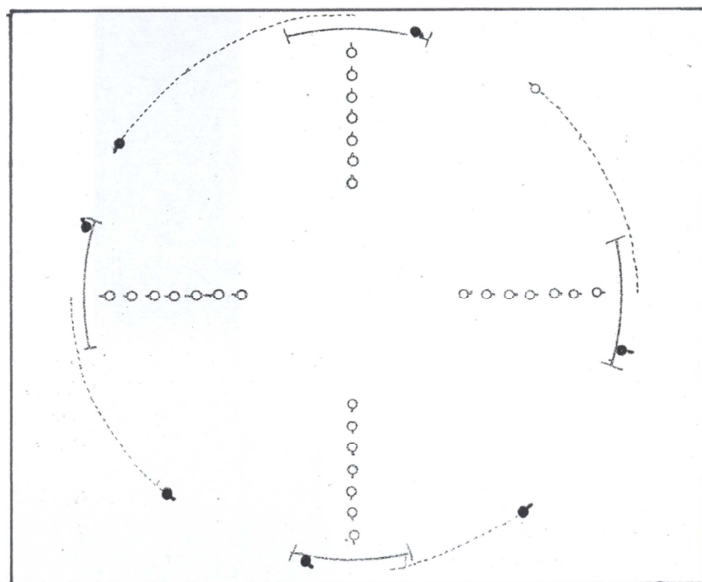
A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek az utolsó futója elsőként ért célba.

A játék szabályai:

1. Az ellenfél futóját csak kívülről lehet előzni.

Változatai:

- a) váltó körben repülőváltással;
- b) váltó körben ugrókötelezéssel;
- c) váltó körben karikahajtással.



33. ábra. Váltó körben (Forrás: saját szerkesztés)

LABDAJÁTÉKOK:

4. Szabadulás a labdától

Létszám: osztályjáték, 10-15 fős csapatokkal.

Játékeszköz: csapatonként 2-3 gumilabda (PVC).

Játéktér: kb. 10x20 m terület, középen felezővonallal. Tornateremben az egész terem, felezővonallal.

A játék leírása: a két csapat egy-egy térfélén, szétszórtnan helyezkedik el. A labda egy-egy játékos kezében van, majd a tanár sípjelére a játékosok a lehető legrövidebb idő alatt igyekezzenek a labdákat az ellenfél térfelére átdobni. A másik csapat által átdobott labdát igyekezzenek minél gyorsabban visszac dobni. Fontos a gyors ütemű játék, mivel az a csapat kap pontot, amelynek a térfelén - ha csak egy pillanatra is - nincs egyetlen labda sem. A játékvezető ekkor sípol, majd a pont megállapítása után a labdák visszakerülnek a csapatokhoz, és újra kezdődik a játék.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a játékidő befejezésével a legtöbb pontot érte el.

A játék szabályai:

1. Csak a meghatározott dobásmódokkal lehet a labdát az ellenfél térfelére átdobni.
2. Tilos a felezővonalon átlépni!

Változatai:

- a) Szabadulás a labdától rúgással.
- b) Szabadulás a labdától alsónyitással.
- c) Szabadulás a labdától medicinlabdával.

5. Vadászlabda (34. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték.

Játékeszköz: 1db gumilabda (PVC), és a játékosok létszámánál eggyel kevesebb jelzőszalag.

Játéktér: kb. 10x20 m

A játék leírása: a játékosok a játékterületen (a tornateremben az egész terület) szétszórtnan helyezkedjenek el. Kijelölünk egy vadászt, aki jelzőszalagot és egy labdát kap. A vadász a tanár sípjelére labdavezetéssel elindul, és alkalmas pillanatban valamelyik társát igyekszik eltalálni. Akit eltalált az is vadász lesz, és jelzőszalagot kap.

A játék értékelése: győztes az a tanuló, akit utoljára találnak el.

A játék szabályai:

1. Ha a játéktéren már két vadász van, akkor a labdát tilos vezetni. A vadászoknak labdaadogatással (passzolással) kell megközelíteni a menekülőket.
2. Csak az első vadász vezetheti a labdát, több vadász esetén a labdavezetésből elért találat nem érvényes.
3. Csak a közvetlen - levegőben ért - találat érvényes, pattintott (földről, falról, társról) találat érvénytelen.
4. A vadászok a vállszalagot jól láthatóan viseljük.

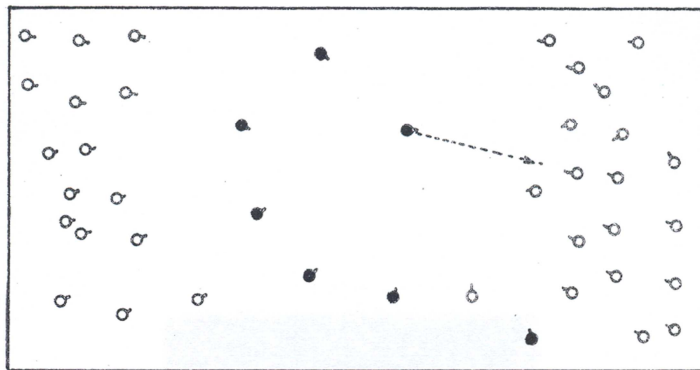
Változatai:

- a) Vadászlabda két csapatban.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek rövidebb idő alatt sikerül eltalálnia a másik csapat valamennyi játékosát.

A játék szabályai:

1. A vadászok a helyüket labda nélkül változtathatják, csak álló helyben adogathatnak, célozhatnak.
2. Ha a játéktéren a labda elgurul, a vadászok közül valaki érte mehet, és a helyére visszaérve folytathatja a játékot.



34. ábra. Vadászlabda (Forrás: saját szerkesztés)

6. Zsámolylabda (egy zsámollyal) (35. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték, 10-12 fős csapatok kialakítása.

Játékeszköz: 1db zsámoly, 1db kosár vagy kézilabda és egyik csapat részére vállszalag.

Játéktér: kb. 4 m átmérőjű kört rajzoljunk, és ennek a közepébe a zsámolyt helyezzük el.

A játék leírása: a játékosok a körön kívül, elszórtan helyezkedjenek el. Két csapatot alakítunk. Az egyik csapat játékosainak jelzőszalagot adunk. A tanár kb. 6 m távolságra feldobással indítja el a játékot. A csapatok feladata azonos. A labdát adogatással a zsámolyba kell juttatni.

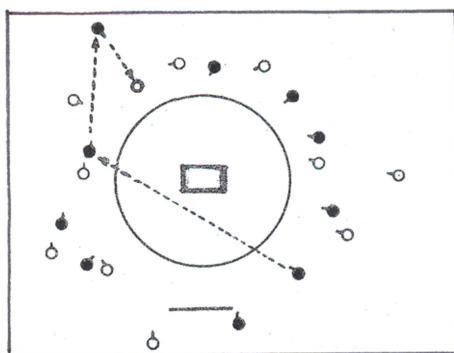
A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a meghatározott idő alatt több pontot ér el.

A játék szabályai:

1. A labdával haladni csak a lépésszabály betartásával szabad.
2. Ha a labda a játékeret elhagyta, azon a helyen kell játékba hozni, ahol az oldalvonalon áthaladt.
3. A labdát a bedobás szabályai szerint kell játékba hozni.

Változatai:

- a) Zsámolylabda rádobással, egy számollyal.
- b) Zsámolylabda rádobással, egy számollyal, területvédelemmel.



35. ábra. Zsámolylabda (egy számollyal)

(Forrás: saját szerkesztés)

7. Célbádobás futó tanulóra (Ütőlabda) (36. ábra)

Létszám: osztályjáték 3 csapatban.

Játékeszköz: 1 db váltóbot, 1 db gumilabda (PVC labda)

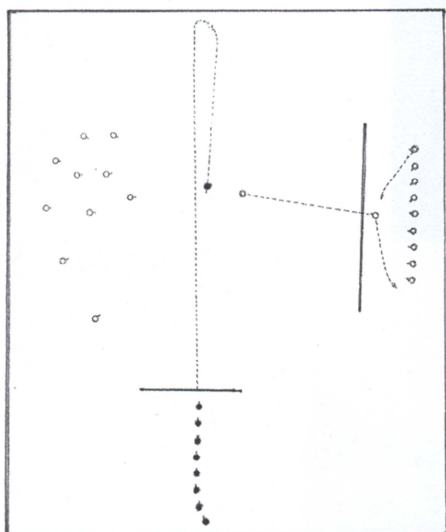
Játéktér: 5 m hosszú indulóvonallal szemben 20 m távolságra egy jelet (zsámoly, bója) kell elhelyezni, amelyet a futó csapat megkerül. A futás irányától oldalt jobbra 5 m távolságra - a futás irányával párhuzamosan - vonalat kell húzni. A futó csapat oszlopban az induló vonal mögé áll, az első tanulónál váltóbot van. Az oldalsó vonal mögött helyezkedik el a dobó csapat, az első tanuló kezében labda van. E csapattal szemben szétszórtan a labdát a dobóknak visszadobó (adogatók) csapat tagjai helyezkednek el.

A játék leírása: A tanár sípjelére a futó csapat első tagja (váltóbottal a kezében) futva kerülje meg a zsámoly, vagy bóját és a váltóbotot az indulóvonal mögött álló következő tanulónak adja át. A dobó csapat első játékosa a labdával a futó csapat tanulóját igyekszik eltalálni. Ha talált, jó pontnak számít. A szétszórtnan elhelyezkedő harmadik csapat tagja a dobó csapat soron következő tanulójának visszadobják a labdát, hogy a játékos a második futó tanulóra dobhassa a labdát.

A játék értékelése: a játék eredményét az határozza meg, hogy a dobó sor hány futójátékost talál el. Három játék (helycserékkel) képez egy „mérkőzést”. A „mérkőzés” győztese az a csapat, amelyik a legrövidebb idő alatt futotta végig a távot. Második helyezett az a csapat, amelyik a legtöbb találatot szerezte.

A játék szabályai:

1. A futóknak a váltófutás szabályait be kell tartani.
2. A futó megállhat, visszafelé is futhat, de a jelet - amit meg kell kerülnie - jobb kéz felől, kell megkerülnie.
3. A dobó csapatban mindig a soron következő tanuló álljon fel a dobóvonal mögé, mert a játékosok sorrendjét menetközben változtatni nem szabad. A dobó nem lépheti át a dobó vonalat.
4. Az adogató csapat tagjai szabadon mozoghatnak, de a futó játékost nem akadályozhatja.



36. ábra. Ütőlabda (Célba dobás futó tanulóra)

(Forrás: saját szerkesztés)

8. Védjed a társad! (37. ábra)

Létszám: osztályjáték 15-20 fős csoportokkal.

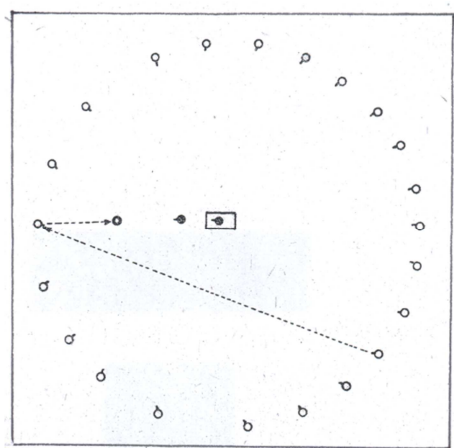
Játékeszköz: 1db gumilabda, 1db zsámoly.

A játék leírása: A tanulók körben álljanak fel, egymástól 2 m távolságra. A kör közepére helyezzünk el egy zsámolyt. A zsámolyon álló tanuló lesz a célpont, míg az előtte helyezkedő a védőjátékos. A körben álló tanulók egymásnak adogatják a labdát. Aki a labdát a levegőben elkapja, a zsámolyon álló tanulót megdobhatja. A védőnek arra kell törekednie, hogy a labdát elkapja, vagy elüsse, hogy a zsámolyon álló tanulót a labda ne találja el. Ha a labda mégis eltalálja a zsámolyon álló tanulót, helycsere következik. A dobó lesz a védő, a védő a zsámolyra áll, és az eltalált tanuló pedig beáll a körbe.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akik több játszmban, mint védők szerepeltek.

Változatai:

a) Védjed az ülő társadat!



37. ábra. Védjed a társad! (Forrás: saját szerkesztés)

VI. osztály

FUTÓ-, FOGÓ JÁTÉKOK:

1. Csalogató (38. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban. Szabadban, tornateremben, csapatonként tizenöt-húsz 8-12 éves korú fiú vagy lány külön-külön, vagy együtt játszhatja.

Játéktér: kb.10x20 m.

A játék leírása: az osztályt két csapatra kell osztani. Mindegyik csapat egy-egy csapatkapitányt válasszon. A két csapat a két alapvonal mögé, kétsoros vonalban egymással szemben helyezkedjenek el.

A kezdő csapat csalogatója átfut a túlsó sorhoz, ahol minden játékos úgy áll, hogy egyik kezüket tenyérrel felfelé előre kinyújtják. A csalogató játékos a sor előtt futkosva egy alkalmas pillanatban az egyik tanuló kinyújtott tenyerére üt, - ez indító jelnek számít - és a csalogatónak a saját alapvonala mögé kell szaladnia úgy, hogy az őt kergető tanuló meg ne fogja. Ha a fogó a csalogatót nem tudja megfogni, akkor a csalogató fogja lesz. Ha azonban a fogó a csalogatót - az alapvonal előtt – megfogja, vagy megérinti, úgy mindketten visszamennek a fogó helyére, és a csalogató ezzel a fogó játékos foglya lesz. A fogoly annak a játékosnak a háta mögé áll, akinek a foglya lett. A csalogató játékosokat mindig a másik csapat kapitánya jelöli ki.

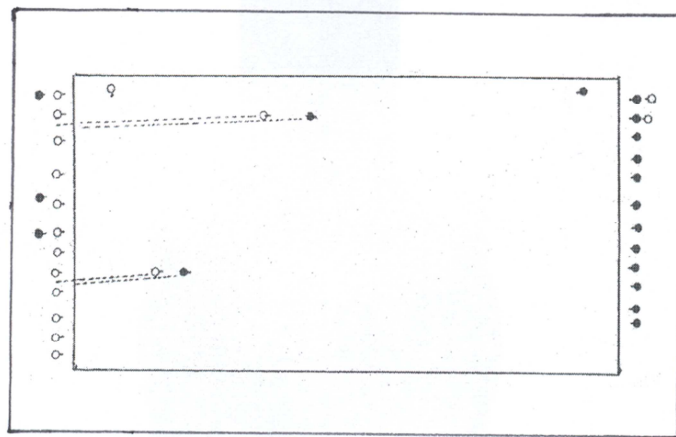
A játék értékelése: győz az a csapat, amelyik a rendelkezésre álló idő alatt több foglyot ejt, vagy az ellenfél minden játékosát foglyul ejti.

A játék szabályai:

1. A csapatkapitány tetszés szerint jelölheti ki a csalogatókat. Egy játékos másodszor azonban csak akkor lehet csalogató, ha a többiek már ezt a szerepet egyszer betöltötték.
2. Ha olyan játékos kerül fogságba, akinek foglya van, akkor ezek a foglyok kiszabadulnak.
3. Aki a kezét az ütés elől elkapja, első esetben figyelmeztetni kell, második esetben átmegy fogolynak.
4. A csalogatókat fogadó csapat tagjai az egyik karjukat nyújtják előre, kezüket nem szabad visszakapni, vagy a kar könyökben behajlítani. A szabály ellen vétő játékost elsőször figyelmeztetni kell, másodszor átmegy fogolynak.
5. A csalogató egymás után többször cselezhet ütést színlelve.

Változatai:

- a) 2-3-4 csalogatóval.



38. ábra. Csalogató (Forrás: saját szerkesztés)

VERSENGÉSEK:

Egyéni, sor-, és váltóversenyek egyenes irányban és tárgykerüléssel futással, szökdeléssel, labdahordással és akadályok leküzdésével, váltás helyben.

1. Sor-, és váltóversenyek oszlopban, körben és félkörben.

2. Labdarúgó váltó vonalban (39. ábra)

Létszám: osztályjáték több csapatban.

Játékeszköz: csapatonként, 1db futball-labda.

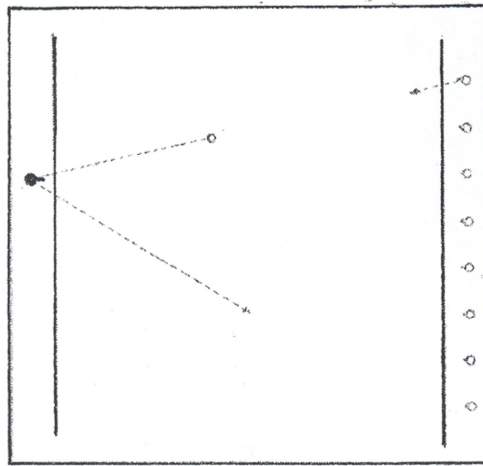
Játéktér: egymástól 16m távolságra két párhuzamos vonalat húzunk.

A játék leírása: A labdát az adogató vonalra kell helyezni, és mögé álljon fel az adogató játékos. A másik vonal mögött a csapat játékosai egymás mellett egysoros vonalban helyezkedjenek el. Az adogató játékos rúgja a labdát, míg a fogadó játékos visszarúgja. Ha az adogató az utolsó tanulótól visszakapta a labdát, akkor rúgja vissza az első tanulónak és ez a tanuló vezesse át a labdát az adogató vonalra, mert innentől ő lesz az adogató játékos. Ez így folytatódik addig, amíg az első adogató játékos nem kerül vissza az eredeti - az adogató – helyére.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyiknek mindegyik tagja az adogató szerepét betöltötte és a feladatot a leggyorsabban teljesítette.

A játék szabályai:

1. Ha labda elgurul, annak a tanulónak kell érte mennie, aki hibázott.



39. ábra. Labdarúgó váltó vonalban

(Forrás: saját szerkesztés)

LABDAJÁTÉKOK

3. Várméta (40. ábra)

Létszám: együttes osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db kislabda.

Játéktér: szabadtéren kb. 20x40 m-es terület, a tornateremben a játéktér négy sarkában kb. 2x2 m-es területet határolunk el, ezek lesznek a várak. Az egyik alapvonal közepénél arra merőlegesen kifelé, úgynevezett ütővonalat húzunk.

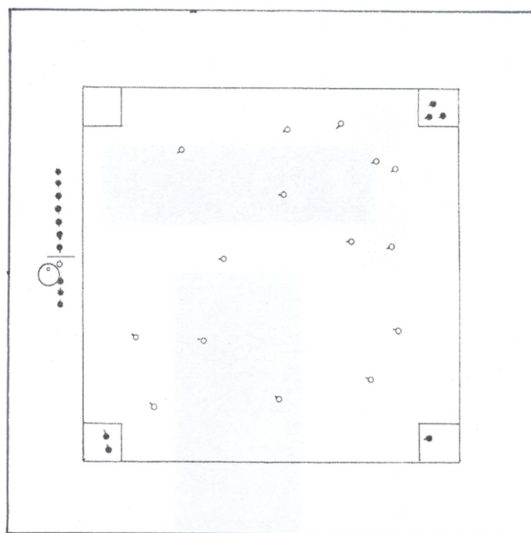
A játék leírása: a két csapat között sorsolással választjuk ki, hogy melyik csapat legyen a kinti, illetve a fogadó csapat. A kinti csapat tagjai az alapvonal mögött álljanak fel egyes oszlopban, míg a fogadó csapat a játéktéren szétszórtan helyezkedjen el. A benti csapat egy játékosa az alapvonalon, a kinti csapat előtt helyezkedjen el, kezében a kislabdával. A tanár sípjelére kezdődik a játék. A labdás játékos jó nagyot dob, a kinti csapat első játékosa igyekszik elkapni a labdát és a játéktér felé továbbítani, aztán a pálya határvonala mellett az óra járásával ellenkezőleg az első várba fut. A benti csapat játékosai a labdát igyekeznek megfogni, és a lehető leggyorsabban visszajuttatni az alapvonalon levő társukhoz. Amikor ő megfogta a labdát, magasba emeli és hangosan elkiáltja magát: "Állj"! A futó játékos ugyanis egyik várból a másikba addig futhat, amíg vissza nem ér az alapvonalhoz. Ekkor csapata egy pontot kap.

Ha a futó játékos az „Állj”! vezényszónál nem ér várba, akkor visszaáll az eredeti helyére, és a csapata nem kap pontot. A játékidő második felében a csapatok helyet cserélnek.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a játékidő alatt a legtöbb pontot szerezte.

A játék szabályai:

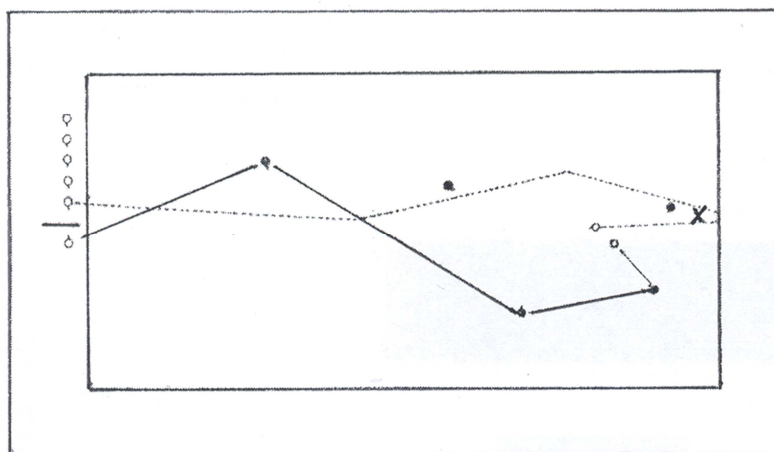
1. A dobó játékos csak akkor kezdhet el futni, ha a labdát a játéktér felé továbbította.
2. A várakhoz sorban kell futni, nem szabad kikerülni. Megállni lehet, de nem kell.
3. Egy várban több játékos is lehet.
4. A várból kifutni vagy befutni a labda eldobásától az „Állj” vezényszóig lehet.



40. ábra. Várméta (Forrás: saját szerkesztés)

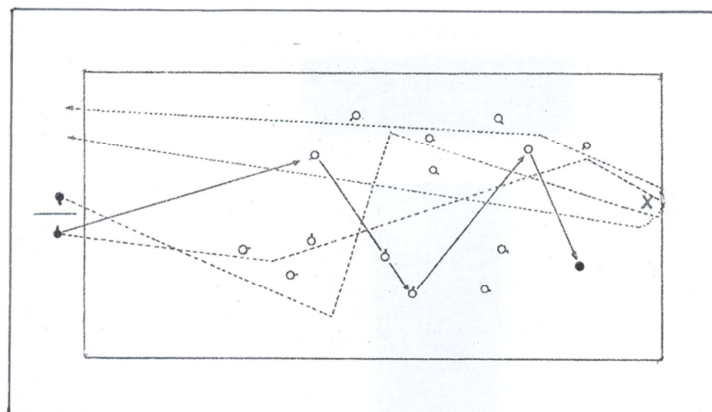
Változatai:

- a) Adogató méta (41. ábra)



41. ábra. Adogató méta (Forrás: saját szerkesztés)

b) Páros méta (42.ábra)



42. ábra. Páros méta (Forrás: saját szerkesztés)

VII. osztály

FUTÓ-, FOGÓ JÁTÉKOK:

1. Félperces fogó:

Létszám: együttes osztályjáték

Játéktér: a tornateremben vagy tornaterem nagyságú szabadtéri területen a tanulók szétszórtnan helyezkedjenek el.

A játék leírása: kijelölünk egy fogót. A tanár sípjelére a fogó 30 mp-en keresztül üldözi a menekülőket, és igyekszik közülük minél többet megfogni, vagy megérinteni. Akiket megfogott, vagy megérintett a fogó, azok leülnek a padra, esetleg leguggolnak, vagy törökülésbe ülnek a játékterületen.

A játék értékelése: győztesek azok a tanulók, akik fél perc alatt a legtöbb tanulót fogták meg.

A játék szabályai:

1. Mint általában a fogójátékoknál.
2. A tanár sípjellel indítja a fogót, és sípjellel állítja meg.

LABDAJÁTÉKOK

2. Tűzharc (43. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db gumilabda és az egyik csapatnak vállszalag.

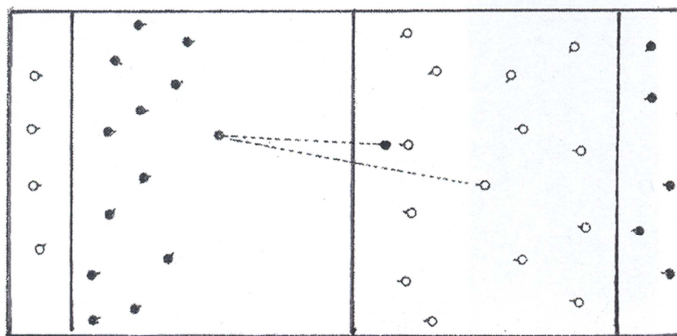
Játéktér: kb. 10x20m-es terület, tornateremben az egész terem. A játékterületen megjelöljük a középvonalat, és az alapvonalakkal párhuzamosan 2 m széles sávot jelölünk ki, ez lesz a fogolytábor.

A játék leírása: a két csapat játékosai saját térfelükön - a középvonal és a 2 m-es vonal között – szétszórtnan helyezkedjenek el. Sorsolással döntsük el, melyik csapat kezd, annál van a labda. A tanár sípjelére kezdődik a játék. A kezdőcsapat játékosja igyekszik eltalálni az ellenfél játékosát. Az eltalált játékos azonnal átmegy az ellenfél mögötti fogolytáborba. A további játékfeladat: a labdát meg kell szerezni és a labdával az ellenfél egyik játékosát el kell találni. Ez a feladat a foglyokra is vonatkozik. A foglyok által eltalált játékosnak szintén át kell mennie a túlsó oldalon levő fogolytáborba. A fogolyszabadítás módja: a fogoly a saját térfeléről az ellenfél térfele fölé átdobott labdát a levegőben elkapja. Ebben az esetben a fogoly labdával a kezében saját térfelére visszamehet, majd onnan játékba hozza a labdát. A játéktérre visszakerülve az ellenfelet igyekszik kidobni vagy megkísérélheti egy másik fogoly kiszabadítását.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a megadott játékidő alatt a legtöbb foglyot ejtette, vagy győztes az a csapat, amelyik hamarabb kidobja az ellenfél játékosait.

A játék szabályai:

1. A játékterek határoló vonalakat nem szabad átlépni, ha ez megtörténik, a játékos fogollyá válik.
2. Aki a labdát elkapta, vagy elsőnek megszerezte, az dobhat. A dobás jogát nem lehet átadni.
3. Nem szabad megengedni, hogy a játékosok túlságosan erősen, a csípőnél magasabban dobjanak az ellenfélre.
4. Csak a röptében elért találatot ítéljük meg. Nem érvényes a találat, ha az ellenfél játékos elkapja a rádobott labdát. Viszont, ha elfogás közben elejti a kezéből a labdát, akkor ezt találatnak kell számítani.
5. Nem szabad az ellenfél térfelére labdáért átnyúlni, átmenni. Mindig azé a csapaté a labda, amelyiknek a térfelén van, illetve amelyiknél az oldalvonalon kívülre került. Az alapvonalon kikerült labda az ott levő fogolytáborba kerül.
6. A szabálysértést azzal kell büntetni, hogy az ellenfél kapja meg a labdát.
7. A labda elől menekülő, kitérő játékos nem hagyhatja el a játékteret, ha mégis, akkor fogoly lesz.



43. ábra. Tűzharc (Forrás: saját szerkesztés)

3. Seregfogyasztó (44. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db gumilabda.

Játéktér: kb. 10x20m-es terület, tornateremben az egész terem. A játékterületen megjelöljük a középvonalat.

A játék leírása: két csapatot alakítunk, a játékosok saját térfelükön szétszórtan helyezkedjenek el. Mindkét csapat egy-egy játékosa az ellenfél alapvonala mögött álljon fel, ők a külső játékosok. A mezőnyjátékosok a saját külső játékosukkal egy csapatot alkotnak, ezért a játék során összejátszhatnak.

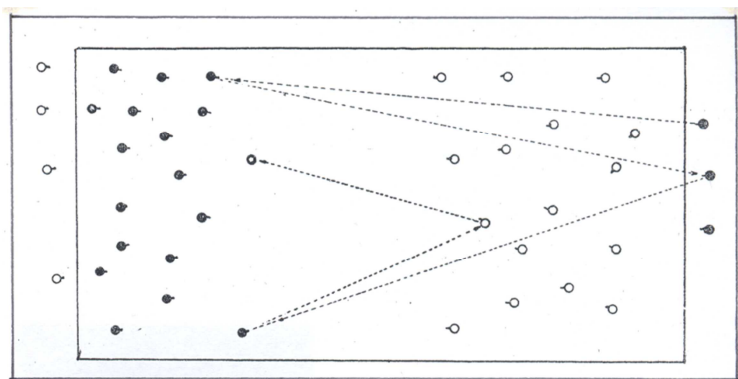
A játék a tanár sípjelére indul. Az egyik csapat alapvonalon elhelyezkedő játékosa kezében van a labda. Ő igyekszik eltalálni az ellenfél játékosát. Ha sikerült, akkor az eltalált játékosnak az ellenfél fogolytáborába kell mennie. Ha nem talált, akkor a labdát, amennyiben a játéktéren marad, a játékosok, ha a játéktérről kigurult, akkor az alapvonalon elhelyezkedő játékosok egyike veszi kézbe, attól függően, hogy hol hagyta el a labda a játékteret. A földről felvett labdával ellenfélre dobni nem lehet, hanem az ellenfél felett, a saját társnak kell átdobni. Az eltalált játékos az ellenfél fogolytáborába kerül.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a megadott játékidő alatt a legtöbb foglyot ejtette, vagy győztes az a csapat, amelyik hamarabb kidobja az ellenfél összes játékosát, így a „sereg fogyasztásával” a játék befejeződik.

A játék szabályai:

1. Az a játékos, akit eltalált a labda felszólítás nélkül menjen át az ellenfél fogolytáborába.
2. A levegőben szálló labdát szabad elfogni, nem minősül találatnak akkor sem, ha az ellenfél dobta.

3. A földről, falról, másik csapattársról pattant labda nem számít találatnak.
4. Ha a játékban egy játékos marad, akkor a földről felvett labdával is dobhat.



44. ábra. Seregfogyasztó (Forrás: saját szerkesztés)

4. Pontszerző (45. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db gumi-, vagy kézi-, vagy kosárlabda és az egyik csapat részére jelzőszalagok.

Játéktér: a játékterület nagyságát az osztálylétszám határozza meg. 15x20m, vagy 20x25m lehet. A tornateremben 8-12 fős csapatokkal célszerű játszani.

A játék leírása: a tanulókat két csapatra osztjuk és az egyik csapatot jelzőszalaggal különböztetjük meg. A két csapat játékosai az egész játékterületen szétszórtnan helyezkedjenek el. A játék célja különböző átadási módokkal az emberfogásos védekezés, a védőtől való elszakadás, az üres helyre helyezkedés alapformáinak gyakorlása, alkalmazása. Az egy csapatba tartozó játékosok törekedjenek arra, hogy a labdát megszerezzék és minél több átadást végezzenek egymás között, és az ellenfélnél ugyanezen feladatok eredményes megoldását megakadályozzák, megnehezítsék. A játékban a kézi- és a kosárlabdázás alapvető játékszabályait alkalmazzuk.

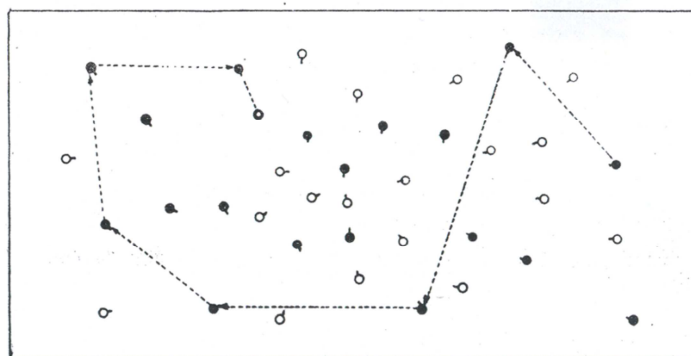
A tanár sípjelére feldobással kezdődik a játék. A labdát megszerző csapat játékosai állandó mozgással, helyezkedéssel átadásokat végeznek egymás között. A játék során az ellenfél igyekszik megszerezni a labdát. Minden átadásért 1 pontot kap a csapat, amelyet folyamatosan, hangosan számolnak, és ott folytatják ahol a labda elvesztésekor abbahagyták.

A játék szabályai:

1. A játékosok labda nélkül szabadon mozoghatnak. Labdával a kézben csak a kézi-, vagy a kosárlabda játék szabályainak betartása mellett.
2. A labdavezetést szintén csak a kézi-, vagy a kosárlabda szabályai szerint lehet alkalmazni.
3. A labda megszerzése, szerelése a kézi-, vagy a kosárlabda szabályai szerint történjen.
4. Ha a játéktéren kívülre kerül a labda, vagy egyéb szabálytalanság történik, mindig az ellenfél egyik játékosa végez bedobást.

Változatai:

- a) Pontszerző rúgással.
- b) Pontszerző kosárérintéssel.



45. ábra. Pontszerző (Forrás: saját szerkesztés)

5. Két udvaros számolylabda (46. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban. Szabadban, tornateremben egyaránt játszható.

Játékeszköz: 1db gumi-, kosár-, és kézilabda. Jelzőszalag a csapatok megkülönböztetésére és 2db számoly.

Játéktér: 10x20 m-es játéktérület, amelyet középvonallal két részre osztunk. Mindkét térfél közepébe egy-egy számolyt helyezünk el.

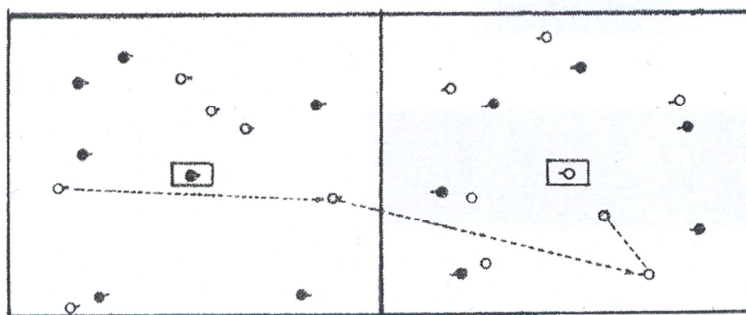
A játék leírása: A két csapat kialakítása után az egyik csapatnak jelzőszalagot adunk. A két térfélen - udvaron - a játékosok fele-fele arányban, szétszórtnak helyezkedjenek el.

Az egyik „udvarban” a számolyt a szalagosok védjék, míg a másikban a szalagnélküliek legyenek a védők. A középvonalnál a tanár által történő feldobással kezdődik a játék, egy szalagos és egy szalagnélküli játékos között. A támadó játékosok feladata, hogy minél több pontot dobjanak, a védőjátékosok arra törekedjenek, hogy a csapatuk ne kapjon pontot.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a térfél csere után, a két játszmából álló mérkőzés alatt a több pontot szerzett.

A játék szabályai:

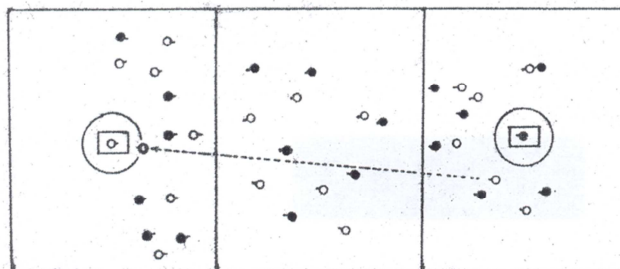
4. Azon a helyen kell játékba hozni a labdát, ahol az a játékteret elhagyta.
5. A labdát az a csapat hozhatja játékba, akinek a játékosa nem utolsónak érintette azt.



46. ábra. Kétudvaros zsámolylabda (Forrás: saját szerkesztés)

Változata:

- a) Háromudvaros zsámolylabda (47. ábra)



47. ábra. Háromudvaros zsámolylabda (Forrás: saját szerkesztés)

VIII. osztály

Az iskolai testnevelés felső tagozatán a labdajátékokat nagyon kedvelt testgyakorlati ággént tartjuk számon. A testi képességek fejlődése mellett pozitív hatásuk jelentkezik a közösség formálásban, valamint az egyén erkölcsi, akarati tulajdonságainak fejlődése terén. A jelen évfolyam játékeinak bemutatása során arra törekedtünk, hogy az egyes sportjátékokra jellemző alapvető előkészítő-, és rávezető játékokat mutassuk be a teljesség igénye nélkül.

Ezek kontrollt képeznek az egyénenként elsajátított technikai és taktikai elemek jártassági szintjéről a versenyszerű alkalmazásban, és hozzásegítenek a monoton gyakorlás feloldásához.

LABDAJÁTÉKOK

Kosárlabda

1. Kapitánylabda (48. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db kosárlabda.

Játéktér: szabadtéren kb. 20x40 m-es terület, vagy a tornateremben 10x20 m-es terület, középvonallal elválasztva. A két térfél közepén egy 2 m átmérőjű kört kell rajzolni.

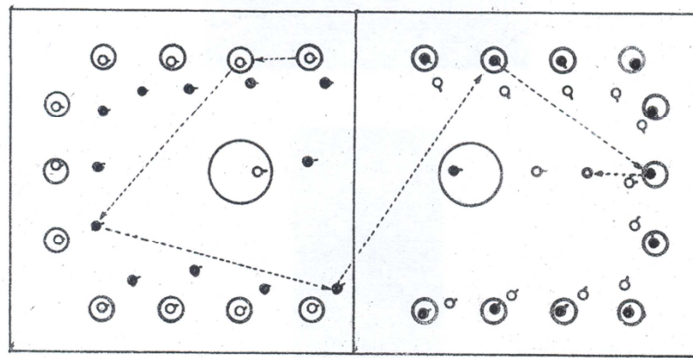
Mindkét játéktérleten, a játéktér határoló vonalaktól 2 m- távolságra, 1 m átmérőjű köröket rajzolunk.

A játék leírása: az osztály tanulóit két csapatra osztjuk (szalag nélküliek), míg a másik csapatnak jelzőszalagot (szalagosok) adunk. A két térfél közepén rajzolt nagy körben a két csapat egy-egy játékosa – csapatkapitánya – álljon. A szalagosok térfelén rajzolt kis körökbe szalagos játékosok, míg a másik térfélen a szalag nélküliek állnak. Mindkét térfélen a körök mellé az ellenfél egy-egy játékosa helyezkedjen el. Ugyancsak egy-egy játékos álljon a kapitány köre mellé is. A körökben álló játékosok a támadók, a mezőnyben szereplők a védőjátékosok. A játék feldobással kezdődik két játékos között, akik a kapitány mellé lettek beosztva.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a megadott játékidő alatt több pontot szerzett. Pontot elérni azzal lehet, ha a labdát sikerül a „kapitányhoz” juttatni.

A játék szabályai:

1. A körben levő játékosok csak egy lábbal léphetnek ki a körből.
2. A körön kívüli játékos a körben elhelyezkedő játékost nem érintheti, a körbe nem léphet be.
3. Ha a labda a játéktér elhagyja, a másik csapat játékosa hozza játékba, onnan ahol elhagyta a játéktér.
4. A labdát 3 mp-en túl nem lehet kézben tartani.
5. A játékosok a labdával egy lépésnél többet nem tehetnek.



48. ábra. Kapitánylabda (Forrás: saját szerkesztés)

Kézilabda

2. Pontszerző négy udvarban (49. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban. Szabadban, tornateremben. Olyan koedukált osztályokban, ahol a fiúk és a lányok létszámaránya engedi, hogy eredményesen alkalmazzuk a játék négy udvaros változatát.

Játékeszköz: 1db kézilabda és jelzőszalag.

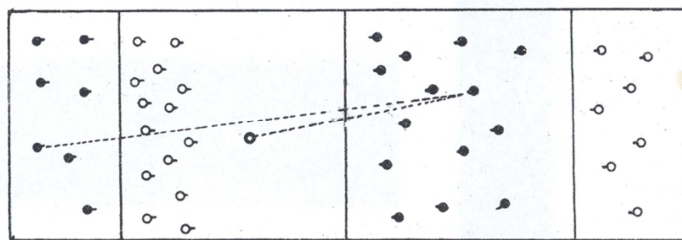
Játéktér: 10x30 m, amelyet három keresztvonalal négy udvarra felosztunk úgy, hogy a két szélső játéktér keskenyebb, kb. 5-5 m legyen, a két középső szélesebb, kb. 10-10 m legyen.

A játék leírása: a két csapat játékosai egy-egy szélső és középső udvarban úgy helyezkedjenek el, hogy a szélesebb középső udvarban a játékosok 2/3 legyen. Sorsolás után az egyik középső udvar játékosja kezdi a játékot. A feladat, hogy a két udvarban elosztott csapat tagjai az egymásnak dobott labdát elkapják. Egyik mezőnyből a másik saját mezőnybe átdobott és röptében elkapott labda egy pontot ér. A másik csapat tagjai ezt megakadályozhatják, megszerezhetik a labdát, hogy egymás között minél több pontot szerezhessenek.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik minél több pontot szerez a megadott játékidő alatt.

A játék szabályai:

1. Ha valamelyik játékos a felezővonalat átlépi, az ellenfél hozhatja játékba a labdát.
2. Ha a labda elhagyja a játéktérrel, onnan kell játékba hozni, ahol elhagyta azt. Az a csapat végezheti a bedobást, akik nem utolsóként érintették a labdát.
3. A labdát csak érintő magasságban szabad dobni.



49. ábra. Pontszerző négy udvarban (Forrás: saját szerkesztés)

Labdarúgás

4. Futás a focilabdára (50. ábra)

Létszám: csapatjáték két csapattal.

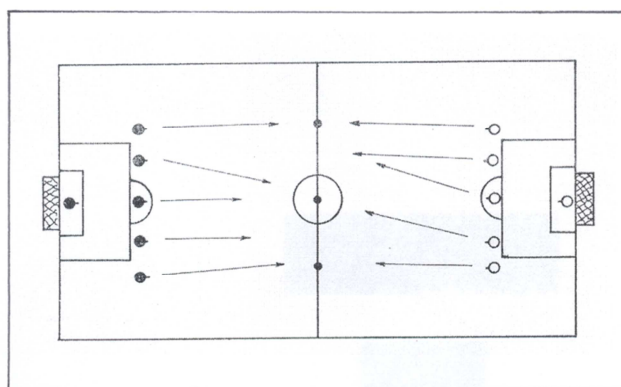
Játékeszköz: 3db futball labda.

Játéktér: 20x40 m kézilabdapálya, vagy a tornaterem teljes játéktere.

A játék leírása: a két csapat 5-5 mezőnyjátékossal és 1-1 kapussal játszik egymás ellen a teljes játéktéren. A mezőnyjátékosok saját térfelük 16-osán helyezkedjenek el (kézilabdapályán a 6-os vonalán). A labdát a középvonalra teszünk. A tanár sípjelére mindegyik játékos beszalad középre, hogy labdát szerezzen. Bármelyik játékosé is lesz a labda, szabályos játék folyik addig, amíg kapuralövessel, vagy góllal nem fejeződik be a támadás.

Változata:

1. Minden játékmenetben más-más tanuló fusson a labdáért, a többi játékos ezután kapcsolódjon be a játékba (támadásba vagy a védekezésbe).



50. ábra. Futás a focilabdára (Forrás: saját szerkesztés)

5. Három udvaros labdarúgó kapitánylabda (51. ábra)

Létszám: osztályjáték két csapatban.

Játékeszköz: 1db futball labda.

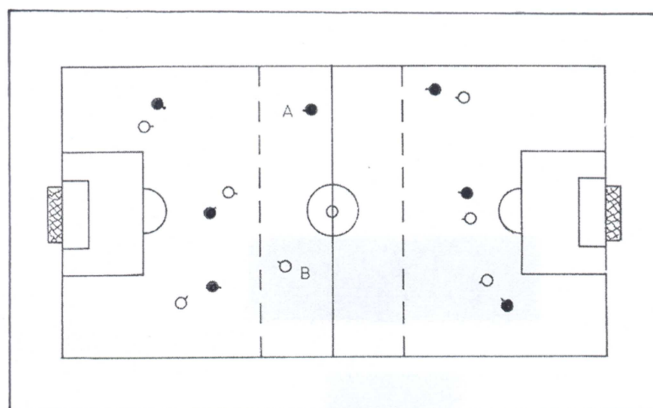
Játéktér: 20x40 m kézilabdapálya, vagy a tornaterem teljes játéktere.

A játék leírása: a játék során a két csapatkapitány is megküzd egymással, nemcsak a csapat adogatói. A két kapitány kb. 18 m széles sávban mozog középen. A csapatok játékosai a két térfélen szétszórtnan helyezkedjenek el. A két szélső térfélen levő játékosok egymás között adogathatják a labdát, de csak az az átadás jelent pontot, amelyet a saját kapitány átvesz, illetve tőle kapnak csapattársai.

A játék értékelése: győztes az a csapat, amelyik a megadott játékidő alatt több pontot szerzett.

A játék szabályai:

1. Két játékos nem adogathatja egymás után kétszer, vagy többször a labdát egymás közt. Ha mégis, akkor az ellenfélnek át kell adni a labdát.



51. ábra. Három udvaros labdarúgó kapitánylabda

(Forrás: saját szerkesztés)

Felhasznált irodalom:

- *Detre Pál - Szigeti Lajos (1980): Játékelméleti alapismeretek I. Tankönyvkiadó. Budapest.*
- *Nádori László (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban. Sylveszter János Nyomda. Szombathely.*
- *Pásztory Attila-Rákos Etelka (1998): Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó. Bp.*

Ajánlott irodalom:

- *Fodorné Földi Rita (2005): A testnevelési játékok a tanulási zavar ok prevenciójában és korrekciójában ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Tanárképzési-, és továbbképzési Központ. Iskolapszichológia. Bp.*
- *Gliedné Farkas Katalin (1993): Testnevelés játékok gyűjteménye. Kecskeméti Tanítóképző Főiskola.*
- *Hajduné László Zita (2004): Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv a 6-10 éves gyermekek képzéséhez. Kiadó, Virágmandula Kft. Pécs.*
- *Horváth Zoltán (1999): Játék és szabadidő. BDTF Szombathely.*
- *Magyar György (2002): Kárpát-medence magyar játékai. Komárom Print Kom 2000 Kft.*
- *Reigl Mariann (2011): Testnevelési játékok: elmélet és gyakorlat. 400 játék testnevelőknek és sportszakembereknek.*
- *Rigler Endre (2004): Sportjáték-elmélet. Bp.*
- *Varga Pálné (1971): Az iskolai testnevelés játékai. Sport Kiadó. Bp.*

Szentgyörgyvárné Juhász Ivett

Környezet, kreativitás és fizikai aktivitás

Lektorálta: Dr. Szatmári Zoltán

„Akik úgy vélik, hogy nincs idejük a testmozgásra, azok előbb-utóbb kénytelenek lesznek időt találni a betegségre.”

(Edward Stanley)

1. Bevezetés

A mai rohanó teljesítményorientált világban elszaladnak mindennapok, észrevétlenül múlik el az élet számos fontos pillanata. A hétköznapiakban való helytállás, a munkánknak, családnak, környezetnek való megfelelési kényszer az elvárások teljesítésére fordított idő kiszorítja az ember énjét, akaratát és még az is kimondható, hogy sokszor saját magát a saját életéből. A dolgozó ember energiáját sokszor csakis arra fordítja, hogy jobb és több legyen körülötte a kézfoghatóság, és az erkölcsi gátakat figyelmen kívül hagyva a külsőségeknek sokszor másoknak él. Társadalmunk nagy része téves irányba rohan, amelynek az ára, az élet elmúlása jól megélés nélkül. Sokszor a mások által felállított szabályok közé szorított életformát választják embertársaink, miközben jól tudják, mert érzik, hogy nem arra vágnak, hanem valami másra, változatosra, könnyedre, de nincs elég bátorság és ismeret a megvalósításhoz, csak a görcsös ragaszkodás a tömegek által diktált megszokotthoz.

Az általam összeállított tananyag olyan tényeket és tudnivalókat foglal össze, amelyeket megismerve különböző helyzetekben könnyebben hozhatunk döntést szabadidőnk eltöltésével kapcsolatosan. Ismertetésre kerül néhány információ a wellneszt szolgáltató közegről. A következőkben bemutatásra kerülnek a legismertebb mozgásformákhoz kapcsolható érdekes különleges néhány esetben extra tevékenységek a megszokottól eltérő környezetben. Továbbá néhány mozgásforma is bemutatásra kerül alternatív körülmények között, szeretném tudatosítani, hogy a világban kisebb- nagyobb kreativitással, milyen tevékenységekkel rákreálódhatnak embertársaink.

A tananyagot ajánlom minden olyan szakembernek, aki fizikai aktivitással és embertársaival foglalkozik, kiemelten ajánlom a testnevelőszakos hallgatóknak, tanároknak, pedagógusoknak, rekreációs szabadidőprogramokat szervező és irányító leendő és már szakemberként működő kollégáknak.

A leírtak főként arra szolgálnak, hogy kreatív gondolkodásmódra hangolják az olvasót ebben a „felkapottnak” mondható témakörben.

1.1. Alapfogalmak

Alternatív: „Kettős, kétféle (kérdés, indítvány), két lehetőséget, két megoldást felvető, mutató, kettős, vagylagos, választható; a megszokottól, a szabványostól eltérő, rendhagyó. Két lehetőséget hagyó. Választékos”. (1)

Anamnézis: kórelőzmény, kórtörténet. (2)

Egészségturizmus: az egészséggel kapcsolatos olyan szándékos mobilitás összefoglaló kifejezése, ahol a helyváltoztatás célja a gyógyulás (gyógykezelés), rehabilitáció, vagy az egészségfejlesztés (wellness, rekreáció stb.), és ehhez – különböző mértékben – turisztikai szolgáltatás is társul. (Mint összefoglaló kifejezés, a nemzetközi szóhasználatban kevésbé használt). (3)

Extrém: Szélsőséges, túlzó, rendkívüli, végletes. (4)

Fitness: Elsősorban optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodóképességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítőképességét jelenti. Állapot, mozgalom és életforma. A fizikai és mentális teljesítőképesség optimális szintje, a kiváló munkavégző képesség és a „kicsattanó” egészség szinonimája.(5)

Gyógyturizmus: az egészségi állapot konkrét javítása (gyógyulás, panaszok csökkentése, állapot stabilizálása, elvesztett képességek visszaszerzése/pótlása) céljából igénybevett, egészségügyi (ideértve egyaránt az orvosi szolgáltatásokat és a gyógyászati ellátásokat is) ellátásokra alapozódó egészségturizmus. Más megközelítésben: a beteg-mobilitásnak az a fajtája, amikor az egészségügyi szolgáltatáshoz jellemzően valamilyen turisztikai szolgáltatás (utazás-szervezés vagy szállodai, éttermi stb. szolgáltatás igénybevétele) is társul. A fogalom azonosításában, ma az egészségügyi turizmus kifejezés terjed.(3),

Fittség: a fitness fogalmából az állapotot és a célt jelenti. (6)

Kemping: Főleg nyári időszakban a természetet kedvelő és szállodai vagy panziós ellátást nem igénylő, sátorral rendelkező autósok, vagy lakókocsival utazók számára nyújt elszállásolási lehetősége. (7)

Környezet: „Az embert körülvevő természeti és mesterséges összetevők összessége. Az embert körülvevő természet azon része, amellyel kapcsolatban áll”. (8)

Medical wellness: olyan wellness centrumban nyújtott szolgáltatás, ahol az egyes szolgáltatások kiválasztása, a szolgáltatásokból egy személyre-szabott program összeállítása az orvostudomány által igazolt eljárások szerint, a beteg állapotfelmérését követően egészségügyi szakszemélyzet segítségével történik.

Mozgás: „Minden hely és helyzetváltoztató tevékenység.” (9)

Sport: „Mulatság, játék. A sport, mint fizikai, mint szellemi erőfeszítésekkel egybekötött szórakoztató időtöltés jelent meg az angol és francia szóhasználatban. A sport fejlődését tartalmát mindig az adott korhatározza meg. „ (9)

Rekreáció: „a rekreáció, szabadidőben, a tevékenység pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a nap fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása a testi- lelki teljesítőkészség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember. „ (10)

Rekreációs erőforrások: „a rekreációs erőforrások pihenésre, üdülésre, turizmusra használt természeti lehetőségek.” (11)

Szálloda: nincs általános definíciója. Lényege ideiglenes szállást biztosít az igénylőknek, vendéglátással, egyéb szolgáltatásokkal ellenszolgáltatásért és meghatározott szobaszámmal rendelkezik. (12)

Rekreációs turizmus: az egészségi állapot általános javítása, karbantartása céljából igénybevett komplex szolgáltatás, amely az egészségfejlesztő szolgáltatások (pl.: wellness, fitness) mellett tartalmazhat egészségügyi szolgáltatásokat is (pl.: gyógy-masszázs).

Szociális: társadalmi, közösségi; az emberek kapcsolataira vonatkozó. (13)

Wellness: „A wellness jelentése összetett, leginkább a „testi-lelki jóléttel” lehetne leírni”.(14)
„ A wellness egy jól felépített sikerkonceptió, mely a tudomány eddig szerzett tapasztalatait - az egészség szempontjából - összekapcsolja és egységes, sikert és szórakozást ígérő egészség-megőrzési programmá kovácsolja azokat. Valójában a wellness egy életformát takar, mely életforma mentálisan, lelkileg és szociálisan kiegyensúlyozott. A szemlélet - életforma - fő üzenete, hogy nincs szellemi, lelki harmónia a test fittsége nélkül.” (15)

2. A sport rekreáció mozgásformáinak csoportosítása- Fritz Péter nyomán. (10)

- Atlétikus mozgásformák.
- Torna jellegű mozgásformák.
- Küzdő jellegű mozgásformák, cél sportok.
- Golyókkal és bábukkal űzhető sportok.
- Labdajátékok.

- Vízi sportok.
- Téli sportok.
- Állatversenyek.
- Keréksportok.
- Légi sportok.
- Technikai sportok.
- Extrém játékos sporttevékenységek.

3. Sportmozgások megjelenésének alternatív környezete (outdoor, indoor szállodai sportok)

A szállodákban eltöltött időben sem szabad elfeledkezni a rekreációs tevékenységekről, amely lehet nyaralás, kikapcsolódás, felüdülés vagy akár munka célzatú is. A sok színhely közül azért ezt ragadtam ki elsőként, mert gyakran tapasztalhatjuk, hogy embertársaink kikapcsolódás célzattal érkezve a szálláshelyekre, a szabadidejüket haszontalanul töltik el, amelynek az oka lehet ismerethiány vagy egyszerűen a megszokott passzív életmód folytatása „minden körülmény” között. Az alábbiakban néhány színhely lehetősége és az ott üzhető mozgásformák kerülnek bemutatásra.

3.1. Outdoor vagyis a szabadban végezhető mozgásformák

A szabadban üzhető mozgásformákat többféle szempont szerint oszthatjuk fel, besorolhatjuk őket a környezet szerint, mint például vízben, vízen és víz alatt, vízparton, erdőben- mezőn, levegőben, szárazföldön, föld alatt, de szempontunk lehet az évszakok jellemzőinek figyelembevétele is, amely az utóbbi időben sajnos felborulni látszik.

Tavasszal-, ősszel- nyáron vagy télen üzhető mozgásformákat is csoportokba oszthatjuk, és a csoportosításhoz hozzárendelhetjük még az egész évben gyakorolható sport tevékenységeket is.

Mindkét felosztásnál a gyakorlás szempontjából, a legalapvetőbb szükségletet a sportforma iránti érdeklődés, ismeret és a megfelelő felszerelés határozza meg.

Sarkítva a különböző tevékenységeket üző embereket a magukon viselt felszerelés elemzése alapján is besorolhatnánk, abban az esetben, ha mindenkinek lenne lehetősége az adott sport

gyakorlásához megfelelő öltözetet és kiegészítő ruházatot viselnie, amely a kellő élmény eléréséhez fontos tényező.

3.2. Indoor vagyis beltérben, védett környezetben, fedett területen végezhető mozgásformák

A beltér a biztonságban gyakorolható tevékenységek összefoglaló elnevezése is lehetne. Elmondhatjuk, hogy egy fedett térben, ellenőrizhetőbb gyakorlási lehetőség nyílik a résztvevők számára. A különböző szálláshelyek szolgáltatásainak egy része ide tartozik, és a biztonságos közegen túlmenően előírásokkal, szakemberekkel biztosítják a programok gördülékenységét, a széleskörű ismeretnyújtási lehetőségeit. A legismertebb színhelyek, a kondicionálótermek, fitnesztermek, relaxációs termek, medencék és medenceterek, és az ezekben kialakított lehetőségek.

Magyarországon törvényrendelet határozza meg a kialakított szálláshelyeket és a hozzájuk kapcsolódó szolgáltatások lehetőségeit. A z úgynevezett kereskedelmi szálláshelyek osztályba sorolásáról részletesen az 54/2003. (VIII. 29.) GKM rendeletből és a hozzá tartozó mellékletekből tájékozódhatunk.

3.3.Kereskedelmi szálláshelynek minősülő létesítmények- ahol fizikai aktivitásra ösztönzik a látogatókat (16)

A különböző szálláshelyeket törvényi előírások szerint kell kialakítani, az alábbiakban röviden bemutatásra kerülnek azok, amelyek fizikai aktivitásra lehetőséget nyújtó infrastruktúrával vagy a mozogni vágyókat segítő személyzettel is rendelkeznek. A lehetőségek viszonylag széleskörűek az infrastrukturális előírásokat illetve a személyzetre vonatkozó elvárásokat illetően a létesítmény minőségi osztályozásának megfelelően.

- Szálloda (étteremmel),
- Gyógy szálloda,
- Wellness szálloda,
- Kemping.

3.3.1. A szálláshelyek besorolása- törvény szerint történik, alapvető szempontrendszerek ismertetésével. (17)

- **Szálloda:** az a kereskedelmi szálláshely, amely megfelel az üzletek működéséről és a belkereskedelmi tevékenység folytatásának feltételeiről szóló 4/1997. (I. 22.) Korm. rendelet 1. mellékletének 411., illetve 412. pontjában meghatározott követelményeknek, és legalább 11 szobával rendelkezik.
- **Gyógy szálloda:** az a szálloda, amely megfelel a szállodára előírt követelményeknek, Továbbá vendégei számára főként természetes gyógy tényező alkalmazásával saját gyógyászati részlegén önálló vagy más gyógyintézet kiegészítő szolgáltatásainak bevonásával, orvosi ellenőrzés mellett terápiás lehetőséget biztosít és megfelel a természetes gyógy tényezőkről szóló 74/1999. (XII. 25.) EüM rendeletben foglalt feltételeknek.
- **Wellness szálloda:** az a szálloda, amely megfelel a minimum háromcsillagos szállodákra előírt követelményeknek, az egyes szállodai szaktevékenységeket, illetőleg a szálloda által nyújtott szolgáltatásokat az erre vonatkozó szakképzettséggel rendelkező személyekkel látja el, az egészséges életvitelhez szükséges gasztronómiai, sport, relaxációs illetve wellness szolgáltatásokat nyújt, valamint közösségi programlehetőségeket biztosít, továbbá megfelel a 2. melléklet I/F pontjában meghatározott feltételeknek.

3.3.2. A szálloda, mint alternatív helyszín és szolgáltató hely

„A szálloda minőségét az általa kínált „hardware” – az épület maga, a szobák mérete, berendezése, a szolgáltató helyek pl. vendéglátó üzletek, business center, konferencia termek, fitness center, garázs, stb. választéka, kialakítása, az azoknál felhasznált anyagok minősége, felszereltsége - és a „software”, azaz a hotel működtetése, üzemeltetése, a személyzet létszáma, felkészültsége, udvariassága stb. együttesen határozzák meg.” (18)

A szállodák minősítésére az egész világon a legelfogadottabb mutató a csillagok által jelölt kategóriák megvalósulása. Az általános ismeretek alapján 1-5 csillagos fokozatba sorolják szállodákat, illetve léteznek superior kategóriák, amelyek a csillagozásnak megfelelően a minimum elváráshoz viszonyított magasabb színvonalat, a több szolgáltatás nyújtanak és

biztosítanak. Nem hivatalos besorolásként léteznek az öt csillagos szállodák fölötti csillagszámmal rendelkező besorolások is.

Létezik egyezményes besorolási rendszer, de országonként, sőt nagyobb országok régióként is eltérések lehetnek az elvárásokban.

Ennek kiküszöbölésére az Európai Unió szálloda és vendéglátó szövetségeinek ernyő szervezete, a HOTREC kezdeményezte, hogy a tagországok alakítsanak ki egységes minősítési rendszert. Ennek eredményeként 2009-ben kialakításra került a Hotelstars Union szállodai minősítési rendszer.

3.3.2.1. Wellness

A National Wellness Institute szerint: „a Wellness aktív folyamat, amely által az emberek tudatossá válnak és egy sokkal boldogabb létezés mellett döntenek”

A wellnessnek jelenleg hét dimenziója ismeretes:

- szociális,
- érzelmi,
- lelki,
- környezeti,
- foglalkozásbeli,
- szellemi,
- fizikai. (19)

Ezeknek a dimenzióknak kell megfelelnie, és e dimenziókban fellépő igen különböző és szélsőséges igényeket kell kielégítenie egy wellness szolgáltatást nyújtó komplexumnak.

A köztudatban, egy átlagember számára a wellness ismeretek jóval szerényebbek a fent említett dimenzionálásnál. A szállodák a fenti hét csoportba foglalt dimenzió köré építik szolgáltatásaikat, a célcsoport kiválasztásának igényei szerinti bizonyos dimenziók magasabb vagy alacsonyabb szinten történő kiszolgálásával törekszenek érvényesülni a piacon.

A szállodák osztályba sorolási feltételei szerint a wellness szállodákat három, négy és ötcillagos "wellness szálloda" kategóriába sorolhatjuk.

Wellness szálloda kritériumkövetelményei: (20)

1. A szálloda minimum 1 beltéri fürdőmedencével rendelkezik.
2. A szálloda rendelkezik minimum 2-féle szauna vagy gőzfürdő létesítménnyel.
3. A szálloda az arc-, test-, kéz-, láb- és hajápolási szolgáltatások közül legalább négyféle szépségápolási lehetőséget nyújt.
4. A szálloda legalább 6-féle masszázs, relaxációs és egyéb közérzetjavító - vizes és száraz - szolgáltatást kínál.
5. A szálloda gasztronómiai kínálatában szerepelnek a régióra jellemző, hagyományőrző magyar, továbbá reform- és vegetáriánus étel és italajánlatok.
6. A szálloda rendelkezik kardiogépekkel is felszerelt fitness-teremmel és sportedzővel, sportoktatóval, vagy testnevelő tanárral.
7. A szálloda minimum 4- féle szabadidős sportolási vagy keleti mozgásprogramot kínál, és további minimum 1-féle aerobik jellegű tréninget.
8. A szálloda minimum 3- féle közösségi, kulturális, zenei, művészeti programot nyújt, biztosít, illetve folyamatosan ajánlja a környék nyújtotta lehetőségeket.
9. A szálloda a nappali és a délutáni műszakban rendelkezik legalább 1 fő, wellness végzettségű vagy azzal egyenértékű végzettséggel rendelkező dolgozóval.

3.3.2.2. Szállodák csillagozása pontrendszer alapján

A szállodákat általánosan több szempont alapján vizsgálják, ezek közé tartoznak bizonyos előírásoknak való megfelelés pontrendszerű értékelése. A megszerzendő pontszámok a minősítésnek megfelelően eltérőek és több kötelezően előírt szolgáltatási, személyzeti, illetve infrastrukturális feltétel megteremtésével megszerezhetőek, léteznek még fakultatív szolgáltatások nyújtásával elérhető pontszámok, melyekből a minimum követelmények is előírásra kerültek.

Szállodai kategorizálás 2010- től, 1 - 5* és 1 - 5* superior kategóriák követelményei vonatkoznak az épületre, szobákra, bútorokra, felszereltségre, szolgáltatásokra, szabadidős tevékenységekre, házon belüli konferencia lehetőségekre, egyéb lehetőségek megteremtésére.

A szállodákban a szolgáltatások alapján történő minimum elérendő pontszámok:

csillagok	minimum	superior
-----------	---------	----------

száma	pontszámok	pontszámok
1 csillagos	80	90
2 csillagos	170	80
3 csillagos	250	130
4 csillagos	380	190
5 csillagos	570	80

1. Saját szerkesztésű táblázat. (21)

Fakultatív szolgáltatások nyújtásával elérhető pontszámok minimuma a szállodai csillagozással összhangban:

- 1 csillagos szálloda 0 pont,
- 2 csillagos szálloda 25 pont,
- 3 csillagos szálloda 90 pont,
- 4 csillagos szálloda 130 pont,
- 5 csillagos szálloda 170 pont. (22)

3.3.2.3. Wellness szállodák pontrendszerbe sorolásának részletei

A Wellness szállodák kritériumai a Hotelstars. eu előírásainak megfelelően, a minősítési kritériumok a szolgáltatásokra és a személyzetre vonatkozóan kerülnek bemutatásra, a megszerezhető pontszámok feltüntetésével. A csillagozás alatti minimum feltüntetése a kötelezően előírt követelményeket (22)

Terület	Kötelezően előírt kritériumok	Pontok	***	****	*****
szolgáltatások	fitness terem min. 3 féle kardiogéppel és egyéb izomfejlesztő gépekkel felszerelt	3		minimum	minimum
	egyéb sportolási lehetőségek (min.5féle) 1 pont/típus max.	5	minimum		

	10)				
	egyéb sportolási lehetőségek (min.8féle) (1 pont/típus max. 10)	8		minimum	
	egyéb sportolási lehetőségek (min.10féle) (1 pont/típus max. 10)	10			minimum
	keleti mozgásprogramok közül min. 1 féle (pl. joga, tai chi, qi gong)	3		minimum	minimum
	min 2 féle „body & mind” típusú mozgásfajta (pl. pilates, body Art, dance- aerobik)	3		minimum	minimum
	Medical wellness szolgáltatások: állapotfelmérő módszerek közül min 1 vizsgálat (diagnosztikai berendezéssel) és hozzá életmód-tanácsadás	5		minimum	minimum
	min. 7 féle masszázs fajta (1 pont/típus max. 12)	7	minimum		
	min. 9 féle masszázs fajta (1 pont/típus max. 12)	9		minimum	
	min. 12 féle masszázs fajta (1 pont/típus max. 12)	12			minimum
	masszázs helyiségek egymástól elválasztva (nem függöny)	3	minimum	minimum	
	masszázs helyiségek egymástól fallal elválasztva	5			minimum
	egyéb relaxációs technikák közül min 2 féle (autogen	4		minimum	minimum

	training, feldenkrais módszer, meditáció)				
	egyéb egészségjavító kezelések közül min 4 féle (rituálék, keleti terápiák, kádfürdők) (1 p/típus max. 8)	4	minimum		
	egyéb egészségjavító kezelések közül min 6 féle (rituálék, keleti terápiák, kádfürdők) (1 p/típus max. 8)	6		minimum	
	egyéb egészségjavító kezelések közül min 8 féle (rituálék, keleti terápiák, kádfürdők) (1 p/típus max. 8)	8			minimum
	jacuzzi vagy más élményelemekkel ellátott medence	3	minimum	minimum	minimum
	min. 1 beltéri vagy 1 kültéri medence normál vízzel	4			minimum
	min 1 termál-vagy gyógyvizes medence	5			
	úszómedence-külső vagy belső (min 12 m hosszú vagy ellen áramoltatóval ellátott)	4			
	min. 1 féle szauna (gőz, finn, infra) (1 pont/típus max. 5)	1	minimum		
	min. 3 féle szauna (gőz, finn, infra) (1 pont/típus max. 5)	3		minimum	
	min. 5 féle szauna (gőz, finn, infra) (1 pont/típus max. 5)	5			minimum
	szaunákhoz kapcsolódik külön pihenők, ahol csend, nyugalom	3		minimum	minimum

	és friss levegő van				
	szaunamester ügyel a szaunarend betartásáért, szauna-szeánszokat végez a vendégek részére	3		minimum	minimum
	min. 5féle kozmetikai kezelést kínál (1 pont/típus max. 10)	5	minimum		
	min. 8féle kozmetikai kezelést kínál (1 pont/típus max. 10)	8		minimum	
	min. 10féle kozmetikai kezelést kínál (1 pont/típus max. 10)	10			minimum
	egyéb szépségápolási kezelést kínál (pl.: manikűr, pedikűr, fodrászat), kezelésenként 1, max 5	1			
	hidroterápiás vagy egyéb fürdő. kezelést kínál, kezelésenként 1, max 5	1			
Személyzet	szakorvos, felelős az egészségfejlesztő szolgáltatásokért	5			minimum
	wellness manager szakirányú tevékenységgel felügyeli a tevékenységet	5		minimum	minimum
	személyi edző	3		minimum	minimum

4. Körültekintő, tervezési és szervezési feltételek, a sport és wellness jellegű szolgáltatásoknál

Nem lehet elégszer felhívni a figyelmet a körültekintő gyakorlatozásra, a felelősség részben az aktivitást végző, és nagy részben az aktivitást szervező, levezető szakembereké. A

körültekintés azt jelenti, hogy az adott lehetőség minden szempontból való megvizsgálását el kell végezni. Meg kell ismerni az egyént és meg kell ismerni a körülményeket, ezen túl tudni kell a lehetőségek szabta határokat is.

4.1. Balesetvédelem, baleset megelőzés

A sportbalesetek gyakoriak, de úgy vélem rekreációs tevékenység közben számuk könnyedén visszaszorítható lenne bizonyos szabályszerűségek szem előtt tartásával. a megfelelő tevékenységhez elengedhetetlen a megfelelő ruházat kiválasztása, és a fizikai aktivitás alapelveinek (fokozatosság elve, az aktivitás felépítésének alapvető kritériumai stb.) betartása. Meglepő, de vannak olyan embertársaink, akik nem tudják önállóan helyesen kiválasztani a megfelelő mozgásformát, sőt sajnós a megfelelő öltözetet sem a szabadidejükben választott testmozgáshoz, fizikai aktivitáshoz. Jó módszernek mondható a rendszeres aktivitást megelőzően anamnézis vizsgálat és estenként, vagy akár rendszeresen az állapotfelmérés. Az ilyen jellegű adatgyűjtés több szempontból biztonságot nyújthat, és bizonyos sérüléseket, baleseteket megelőzhetünk velük.

4.2. Anamnézis és fittségi vizsgálatok

Anamnézis felvétele szükséges ahhoz, hogy részletesebben megismerkedjünk a személlyel, akivel foglalkozni fogunk. Egy kérdőív jellegű nyomtatvány kitöltésével szélesebb körű rálátásunk lehet a foglalkoztatott egészségi-fittségi állapotára. Az adatok ismeretében könnyebben, de főként biztonságosabban tudjuk az adott illető számára megtervezni a mozgásprogramot és így a lehető legkedvezőbben a kívánt cél elérni. Az anamnézis felvétellel a célunk az esetleges betegségek megismerése, és ez által a káros tevékenységi körök, mozgásprogramok kizárása. Az anamnézis a legelső konzultáció alkalmával történjen, nyílt kérdésfeltevésekkel, és nyílt válaszadásokkal, majd a végén a kérdező és a válaszoló partner aláírásával annak igazolására, hogy kik voltak jelen adatfelvételnél, és az elmondottak a valóságnak megfeleltek. Egy jó tréner és egy kliens között alapvető feltétel a bizalom és az egymás iránti tisztelet.

A **fittségi tesztek**, vizsgálatok célja már nem a betegségek felderítése, ezek a próbák az egyéni teljesítőképesség feltérképezésére irányulnak. Elsődleges céljuk az esetleges fittségi

tevékenységekre irányuló, korlátozó tényezők és okok felderítése, a rizikófaktorok, és az életmódbeli szokások által kialakult negatív vagy pozitív befolyásoltság felismerése. A kapott adatok alapján pedig egy jól és eredményesen tervezhető, összetett, akár életmód program kialakítása.

4.2.1. Anamnézis adatok (23)

- Személyi adatok:
 - o Név:
 - o Szül. év, hó:
 - o Lakcím, telefonszám:
- Mindennapi rutin tevékenységek:
 - o Mit sportol, mióta sportol?
 - o Heti edzés száma, időtartama (óra/hét).
- Egészségi állapot:
 - o Volt-e valamilyen betegsége korábban? Volt-es szövődmény?
 - o Veleszületetten vagy szerzetten hiányzik-e valamelyik szerve (pl. egyik vese)?
 - o Kezelték-e valaha kórházban?
 - o Szed-e rendszeresen valamilyen gyógyszert orvosi előírásra, vagy önkényesen?
 - o Szed-e, vagy korábban szedett-e valamilyen táplálék-kiegészítőt, valamint testsúlyát csökkentő, vagy növelő, teljesítőképességet fokozó készítményt?
 - o Használ-e valamilyen inhalációs készítményt?
 - o Allergiás-e valamire (pl. virágpor, méhcsípés, orvosság, étel, tisztítószer, stb.)?
 - o Előfordult-e, hogy edzés alatt, vagy edzés után elájult volna?
 - o Volt-e valaha mellkasi fájdalma edzés alatt, vagy edzés után?
 - o Elszédült-e valaha edzés közben, vagy edzés után?
 - o Mit gondol korábban fárad-e el, mint sporttársai edzés közben?
 - o Érzett-e valaha rohamszerűen fellépő szapora szívdobogást, vagy rendszertelen szív működést („mintha kihagyna”)?
 - o Állapítottak-e meg valaha orvosi vizsgálat alkalmával, magas a vérnyomást?
 - o Állapítottak-e meg valaha orvosi vizsgálat alkalmával, hogy szívzöreje van?
 - o Mérték-e valaha laboratóriumi vizsgálatnál magasabb vércukrot, vagy koleszterint?

- o Családjában (szülők, nagyszülők, testvér) fordult-e elő 50 év alatti életkorban hirtelen halál, vagy szívbetegség miatti haláleset?
- o Családjában előfordult-e daganatos betegség, magas vérnyomás, cukorbetegség, szívbetegség, agyvérzés?
- o Az elmúlt egy évben volt-e komolyabb vírusfertőzése (pl. szívizomgyulladás, mononucleosis)?
- o Előfordult-e, hogy az orvos nem tanácsolta a sportolást vagy testnevelést szív-probléma miatt?
- o Van-e jelenleg valamilyen bőrpanasza (pl. viszketés, kiütés, herpesz, pattanás, furunculus, gomba)?
- o Volt-e valaha fejsérülése, vagy ütés következtében veszítette-e el eszméletét?
- o Volt-e valaha rohamszerűen jelentkező, végtagjaira kiterjedő görcsös állapota, epilepsziás rohama?
- o Előfordult-e, hogy nagy melegben végzett edzéstől rosszul lett, vagy megbetegedett volna?
- o Előfordult-e, hogy edzés közben vagy utána nehézlégzés, sípoló légzés, vagy köhögő roham lépett fel?
- o Asztmás-e?
- o Van-e valamilyen szezonális allergiája, ami orvosi kezelést igényel?
- o Használ-e valamilyen speciális eszközt, ami a sportágban nem szokásos (pl. térd- vagy bokavédő, fogszabályozó, hallókészülék stb.)?
- o Volt-e valaha valamilyen probléma a szemével vagy a látásával?
- o Visel-e szemüveget, kontaktlencsét vagy védőszemüveget?
- o Volt-e csonttörése?
- o Volt-e műtéti beavatkozást igénylő sportsérülése?
- o Volt-e valaha csont-, ízületi-, szalag vagy izom problémája sérülésből adódóan, mely kezelést igényelt? Ha igen, jelölje meg, hol?
- o Volt-e valaha olyan csont-, ízületi-, szalag- vagy izomproblémája, ami fájdalommal, esetleg duzzanattal járt – sérüléstől függetlenül? Ha igen, jelölje meg, hol?
- o Tud-e sérvről? (ízületi vagy egyéb)
- o Szükség volt-e valaha testsúlyának növelésére vagy csökkentésére?
- o Fogyókúrázik-e rendszeresen, ha igen hogyan teszi ezt?

- o Ha súlya pozitív vagy negatív irányba változott ezt mennyi idő alatt, és milyen mértékben (hány kg)?
- o Fáradtnak, kimerültnek, vagy ingerlékenynek érzi-e magát?
- o Használt-e valaha teljesítményfokozó szert?
- o Fogyaszt-e rendszeresen kávé, teát, energiatartalmú italokat, ha igen melyiket és milyen mértékben?
- o Rendszeresen étkezik-e? Napi hány alkalommal, milyen jellegű ételt vesz magához?
- o Milyen mértékű a folyadékfogyasztása? Napi bevitt mennyiség meghatározása, és milyen típusú italt fogyaszt (víz, cukrozott üdítő stb.).
- o Milyenek az alvási szokásai, hány órát alszik éjszakánként?
- o Hogyan alszik (nyugodtan, többször felébred stb.)?
- o Szeretné-e kiegészíteni valamivel a kérdőívet?
- Csak nőknek:
 - o Volt-e terhes vagy szült-e az elmúlt 1 évben?
 - o Volt-e valamilyen nőgyógyászati panasza valaha az elmúlt 1 évben (rendszeretlen ciklus, fájdalom, melltáji csomó... stb.)?
 - o Rendszeres-e a havi ciklusa?

4.2.2. Fittsége irányuló adatok- a leggyakrabban figyelembevett szempontok összefoglalása a tapasztalataim alapján.

A fittsége irányuló adatfelvétel magában tartalmazza a következő adatokat:

- Nem:
- Születési idő, életkor:
- Testmagasság:
- Testsúly és a kapcsolódó információk:

Testtömegindex (kg/m²)

Testsúlyosztályozás:

<16 súlyos soványság

16 – 16,99 mérsékelt soványság

17 – 18,49 enyhe soványság
18,5 – 24,99 normális testsúly
25 – 29,99 túlsúlyos
30 – 34,99 I. fokú elhízás
35 – 39,99 II. fokú elhízás
≥ 40 III. fokú (súlyos) elhízás

Bőrredő mérés: (24)

A bőrredőket a bicepszen, a tricepszen, a lapocka alatt és a csípőn mérjük. A bőrredő mérésénél a bőrt és a bőr alatti kötőszövetet a hüvelyk-és mutatóujjal megfogva, finoman elkel választani az alatta lévő izom résztől. A kaliber szárain lévő vég-lapocskákat 1 cm-rel a fogáspont alá kell helyezni, engedni, kell, hogy benyomódjon a bőrredő leolvasása előtt. A bőrredőkre vonatkozó adatok felvehetők a test jobb és bal oldalán egyaránt, azzal a feltétellel, hogy akkor mindegyik mérést a megkezdett kiválasztott oldalon kell elvégezni.

A tricepszen történő bőrredő mérés:

A vizsgált alany lazán lógó karjának hátsó oldalán, a vállcsúcsot a könyökkel (acromion- olecranon processus) összekötő vonal képzeletbeli felezőpontjánál kell felvenni.

A bicepszen történő bőrredő mérés:

A bőrredőt a kar elülső oldalán, közvetlenül a könyökhajlat feletti függőleges vonalon a tricepszen mért bőrredővel egy magasságban kell mérni.

A lapocka alatti bőrredő mérés:

A lapocka alatti bőrredőhöz a redőt a lapocka belső, ferde vonalánál, lefelé és kifelé 45 fokos szögben kell mérni.

A csípőn történő bőrredő mérés:

A redőt az elülső-felső csípőcsúcs (anterior superior iliac spinae) elülső határán a 45 fokban átlósan lefelé és befelé haladó vonalon kell mérni.

Derék- csípő hányados:

A mérőszám a csípő területét veti össze a derék területével. A derék területét derék legkeskenyebb részén, hivatalosan a legalsó borda és a csípőcsont között félúton,

általában a köldök felett kb. 2-2,5 cm-el, a terhes nők vagy nagyon elhízott személyek esetében a derék kerületét 1 cm-el a köldök felett mérik. A csípő kerületét a combcsont nagytomporánál kell mérni, a lábak zárt állásánál. A csípő-derék méretarányt ekkor úgy lehet kiszámolni, hogy a derék kerületét el kell osztani a csípő kerületével. A megfelelő értékek nemenként eltérőek, a nők esetében a 0,8- ig, a férfiak esetében a 0,9-ig mondható ideálisnak, az e fölötti értékeknél fennáll az elhízás kockázata, illetve nőknél 0.85 felett nőknél pedig 1.0 felett hasi elhízás valószínűsíthető.

Testzsír százalék:

A testzsír százalék mérése egy nagyon gyenge, egyáltalán nem érezhető elektromos áramot kibocsátó mérőműszer segítségével történik. Optimálisan fitt férfiaké 10-15%, nőké 15-18%, átlagos alkattal rendelkezőké férfiaknál 15-20% nők esetében pedig 18-25%. Az értékek alatti eredményből soványságra, az értékek felettiből pedig elhízásra következtethetünk.

Fizikai aktivitás jellemzéséhez szükséges ismeretek

Milyen gyakran végez fizikai aktivitást, sport jellegű tevékenységet?

Milyen intenzitással végzi?

Mennyi ideig szokott mozogni?

Adatfelvétel a testrészekről:

- nyak kerülete,
- mellkas kerülete,
- alkar kerülete,
- felkar kerülete,
- derék kerülete,
- csípő kerülete,
- comb kerülete,
- vádli kerülete,
- boka kerülete.

Kiegészítő mérések

Nyugalmi vérnyomás mérése:

A mérés előtt közvetlen nem lehet testmozgás végezni, ételt, alkoholt, energiadobozó tartalommal rendelkező italt fogyasztani illetve dohányozni. Nyugodt körülmények között ülő helyzetben a legelterjedtebb a mérés elvégzése. Mérés közben ellazított karra, beszéd és mozgás nélkül nyugodtan kell ülnie a mért személynek. A háta legyen megtámasztva és az alsó végtagok ne keresztezzék egymást. Átlag értéke: 120 /80.

Nyugalmi pulzus:

5- 10 perces nyugalmi helyzet után mérhető. Normális értéknek az 50-60/perc és 120/perc közötti értéket lehet tekinteni.

Maximális pulzus:

A legáltalánosabb kiszámítása a 220- életkor. A kapott érték a keringési rendszerre vonatkozóan a maximális intenzitást meghatározásához ad segítséget, ebből egyszerű számítással könnyedén meghatározhatjuk a célpulzus tartományt, amely az intenzitási mutató, a terhelés szemszögéből.

Célpulzus tartomány meghatározása:

Az elvégzendő terhelés intenzitásának meghatározása szerint.

- Csekély, alacsony intenzitás 30-50%- s terhelés.
- Könnyű, közepes intenzitás 50-70%-s terhelés.
- Erős intenzitás 70-80%-s terhelés.
- Submaximális intenzitás 80-90% terhelés.
- Maximális intenzitás 90-100%terhelés.

A fittségi tesztek lebonyolítása, mindig megfelelő előkészülettel, biztonságos körülmények között, optimális ruházatban és gyakorlott tesztvezető és amennyiben a teszt jellege igényli egészségügyi szakember illetve orvos jelenlétében kell lebonyolítani.

4.2.3. Fittségi tesztek felsorolás jelleggel-, amelyek jól ismertek és napjainkban a leggyakrabban használunk.

Trim teszt: Eredményei az életmód és életvitel alapfelmérésére szolgáló mutatókat adnak.

Mért adatok:

- életkor,
- testsúly,
- dohányzás,
- edzés,
- nyugalmi pulzus.
- pulzusmegnyugvás.

Maglingeni teszt. Az erőteljesebb edzések ellenőrzésére fejlesztették ki.

Vizsgált adatok:

- Erő mérése hajlított karú függésben.
- Mozgékonyosság mérése, törzshajlítás előre.
- Állóképesség mérése (Cooper teszt).

Állóképesség méréseire szolgáló tesztek. A kapott eredmények a kardiorespiratorikus rendszer fittségi állapotára utalnak.

- Cooper futóteszt.
- 2 km-s futóteszt.
- 6 km-s gyaloglóteszt.
- 12 perces kerékpárteszt.
- 12 perces úszóteszt.
- 1 mérföldes gyaloglóteszt.
- Állóképességi 20 méteres ingafutás.
- Kerékpár ergometriás teszt.
- Kar ergometriás teszt.
- Lépcsőző teszt.
- Kötélhajtó teszt.

Eurofitt tesztrendszer

Részei:

- Flamingó teszt.

- Lapérintés.
- Ülésből előrenyúlás.
- Helyből távolugrás.
- Kézi szorítóerő mérése.
- Sit-up teszt, -felülések-.
- Függés hajlított karral.
- Ingafutás.

Antropometriai mérések:

- Testsúly.
- Testmagasság.
- Bőrredő mérése.

Hungarofitt tesztrendszer:

7 éves kor alatt:

- Cooper-próba (12 perces futás/kocogás/járás).
- Helyből távolugrás.
- Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatos végrehajtással, kifáradásig (komfortérzeten belül).
- Hason fekvésben törzsemelés és leengedés folyamatos végrehajtással, kifáradásig (komfortérzésen belül).

7 éves kor felett:

- Cooper-teszt (12 perces futás/kocogás).
- Helyből távolugrás.
- Hanyattfekvésből felülés és törzsleengedés folyamatos végrehajtással, kifáradásig (komfortérzésen belül).
- Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, folyamatosan végrehajtással, kifáradásig (komfortérzésen belül).
- Hason fekvésben törzsemelés és leengedés folyamatos végrehajtással, kifáradásig (komfortérzésen belül).

Hajlékonysági tesztek:

- Ülésbe törzshajlítás előre.

- Állásban törzshajítás előre.
- Oldalra hajlítás jobb, bal irányban.
- Vállöv mozgékonyságának mérése.
- Gerinc mozgékonyági teszt.
- Csípő ízület mozgékonyság teszt.
- Passzív, egyenes lábat emelő teszt.
- Aktív, térd nyújtó teszt.
- Kombinált törzs és csípőhajlító teszt.

Izomerő mérésére szolgáló tesztek:

- Leülés - felállás székre.
- Széken ülve, karhajlítás- karnyújtás (leengedés) ismétlése kézi súlyzóval.
- Kar izomerejének mérése (hajlítás-feszítés) szabadsúllyal, huzalos gépen.
- Alsó végtag izomerejének mérése (hajlítás-feszítés), különböző ellenállásokkal, önsúllyal.
- Láb gyorsasági-erőállóképességének mérése.
- Törzs izom erejének mérése (hajlítás-feszítés).
- 3 fokozatú felülés végrehajtása.
- Felülés végrehajtása (hanyattfekvésből) időre.
- Felülés végrehajtása (hanyattfekvésből) ismétlésszámra.
- Karhajlítás-nyújtás ismétlés számra .
- Karhajlítás nyújtás 20 mp-ig.
- Karhajlítás-nyújtás teszt férfi és női változatban.

5. Feladat végrehajtások alternatív környezetben, programtervezés

Mit is jelenthet az alternatív környezet a sportmozgások gyakorlásának szemszögéből, nem egyebet, mint, mást a megszokottól, eltérőt, és többet.

Az élet azon kis szakaszát, amely a szabadidőben valósulhat meg, ha megfelelő a döntéshozatal, nem a mások által felállított tervek szerint kell élni. Az egészséges életmódhoz szükséges testmozgást pedig napi ritmusba, programként kell beleilleszteni. Mindenkinek szüksége van pozitív élményekre, kikapcsolódásra, „feltöltődésre” és még lehetne sorolni, egy

fogalomba gyűjtve rekreálódásra. A szervezetben fennálló egyensúly megőrzéséhez, esetleg felborultság esetén, megteremtéséhez mindenkinek sokat kell tenni önmagáért. A szabadidő eltöltésére szolgáló lehetőségeket szervezni, tervezni és irányítani kell, mindenkinek önmaga részére. Ehhez szakemberek segítségét lehet kérni, de a döntéshozatalt mindenkinek a saját érdekében a lehető legjobbra törekedve önállóan kellene meghozni. A programok tervezése nagyon összetett és sok tényező által befolyásolt, körütekintést igénylő komoly feladat. Több szempontot figyelembe kell venni, az elsődleges, mindig az, hogy kinek a részére történik, a tervezünk, önmagunknak vagy másnak adunk lehetőséget valamely módon. Saját részre bizonyos ismeretek birtokában, egyszerűbb a tervezési feladat. Önmagunk vágyaival, érdeklődési körével és képességeivel úgy gondoljuk, tisztában vagyunk. Természetesen ez az elmélet meg is dőlhet, ha nem végzünk magunkon rendszeresen teszteléseket a különböző képességeink felmérésére. Bármilyen könnyed mozgásforma gyakorlásánál is tisztában kell lennünk képességeinkkel, vagy ésszerűen fel kell mérnünk azokat.

A programtervezés fő lépéseinél általában négy fázist különböztetünk meg, összefoglalásához rekreációs ismereteimet használtam fel.

Fázisok:

- I. Tervezési fázis.
- II. Szervezési fázis.
- III. Lebonyolítási fázis.
- IV. Teendők a program megvalósulását követően.

I. Tervezési fázis

A megvalósítandó cél átgondolása, kitűzése, kimondása majd leírása. A program megvalósításához, a cél eléréséhez szükséges humán erőforrás „kell és van” értékeinek összeegyeztetése. Feltérképezendő feladat a résztvevő, segítő személyek kiléte, bevonhatósága.

A fázis egyik jelentős lépése a megvalósító közösségen belüli úgynevezett brainstorming, amely a szabad ötletfelvetést, új ötletek generálásának lehetőségeit biztosítja az előző ötletekből. Az ötletek realitásának megvizsgálása, további, végső lehetőségek feltárása után, e meg kell határozni és fel kell ismerni a megvalósítási feltételeket a programban kitűzött célok elérésével összhangban.

Következő lépésként az adott programról szervezési feladatairól és időszerűségeiről tervezetet majd forgatókönyvet kell készíteni, ezt követően a forgatókönyv elemeinek véglegesítése történik. A forgatókönyv véglegesítésével egy időben a résztvevő személyek csoportok, csapatok és egyéb csoportosulások végleges tisztázására kerül a sor, esetlegesen a várható létszám felvázolásával. A forgatókönyv, írásba foglalása után a program megvalósításához szükséges előkészületi, majd lebonyolítási teendőkre a megfelelő felelősségteljes személyeket ki kell jelölni. A célunk megvalósításához szükséges a technikai feltételek felmérése. Tehát, egyik legfontosabb teendő a program céljának meghatározása, ezt követi a célcsoport meghatározása.

A célcsoport meghatározása a következőképpen történhet:

- Életkori bontás szerint: korosztályoknak megfelelően.
- Létszám meghatározással, egy előre látható létszám keretét kell megállapítani.
- A csoportok szociális kapcsolati hálójának meghatározásával: ismerősök-ismeretlenek.
- Érdeklődési kör figyelembevételével.
- Társadalmi réteg meghatározásával.

A tervezési fázisban a lehető legkorábban kerüljenek kinevezésre, a feladatokért, feladatkörökért felelősök, akik előre meghatározott időintervallumokat lezárva beszámolnak az elvégzett feladatokról.

A tervezési fázis fontos feladata a program helyszínének megjelölése és az időpont véglegesítésének összhangba kerülése.

A programokat a tervezési fázis ideje alatt a következő csoportokba is sorolhatjuk:

- A megvalósítás helyszíne szerint (outdoor, indoor, vegyes, vízi, légi, földalatti...)
- A program lebonyolításának ideje alapján (napszak, évszak, hétköznapi, hétvége, iskolai tanítási rend, ünnep, vagy valamilyen különleges alkalomhoz köthetően stb.)
- A lebonyolítás időtartama alapján (néhány óra, fél nap, 1 nap, többnapos stb.)

II. Szervezési fázis

A programhoz szükséges anyagi erőforrások felmérése ezek előteremtési lehetőségeinek feltérképezése. Alapvető feltétel, hogy program költségei tervezhetőek legyenek. Az anyagi erőforrások feltérképezése után a bevonási lehetőségek ütemezése, a megvalósításához szükséges pénzügyi források előteremtése. Bevételek és kiadások mérlegelése, önerő,

szponzoráció, különféle támogatások, részvételi díj és egyéb források szembeállítása a kiadás oldallal, ahol felmerülhet, bérleti díj, biztosítás, elsősegélynyújtás, anyag és eszköz igény, díjazás, ellátási díj stb.

Az anyagi erőforrások: a költségvetés kezelés mindig precíz tervezett és átlátható legyen. A befizetések nyugta, illetve számla ellenében bonyolódjanak, a kifizetésekről minden esetben számlát kell igényelni.

A programba bevonni kívánt célcsoport figyelmének felkeltése nem minden esetben egyszerű feladat. A figyelemfelkeltő és hirdető eszközök helyes megválasztása alapvető fontosságú. Elsődleges célok közé tartozik a tájékoztatás és a programba való bekapcsolódás ösztönzése. Programról történő ismeretnyújtás lehetőségei lehetnek, személyes felkereséssel, tájékoztató kiadványokkal, amelyeknek alapvető kritériuma a pontosság. Az úgynevezett személyes propaganda sem elengedhető. Anyagaink összeállításánál elengedhetetlen a pontosságra és igényességre való törekvés. Hatékonyabb lehet figyelemfelhívásunk, ha azt az alapinformációk későbbi elérhető helyén tesszük meg.

Szervezési fázisunk célja az előkészületek ellenőrzése, lebonyolítási menetének vizsgálata. A fázis végére a programunk sikeres kimenetelének feltétele a résztvevők véglegesítése.

III. Lebonyolítás fázis

Az előző két fázis precizitásának a függvénye.

Fő mérföldkövei a résztvevők fogadása, baleset megelőzési ismeretek nyújtása, ezt követően a program menetének ismertetése, figyelemmel kísérése. Felmerülő problémák rugalmas megoldása. Fő feladata a program sikeres lebonyolítása.

Feladata, még a program végeztével elégedettségi felmérés valamilyen jellegű elvégzése.

Amennyiben van szándék a jövőben a program megismétlésére, vagy valamilyen kapcsolódó esemény szervezésére, figyelemfelhívásra ad lehetőséget az éppen folyamatban lévő program. A program zárása, a résztvevőktől való elköszönés, a résztvevők értékelése.

IV. Teendők a program megvalósulását követően

A programok megvalósítását követően utómunkálatok elvégzése az egyik legfontosabb feladat. Az utómunkálatok tartalmazzák az elemzést, amely az egész programra vonatkozik, érdemes a legelső fázistól a legutolsóig analizálni a lépéseket. A program lezárásaként az elszámolás és a beszámolást szükséges elkészíteni.

5.1. Torna jellegű feladatmegoldások

„A sporttorna gyökerei bizonyos értelemben az akrobatika megjelenéséig, az ókorig vezethetők vissza. Az akrobatika és a talajtorna első, ránk maradt emlékeivel az egyiptomiaknál találkozunk. Az „eltornászosodás” idején (a XIX. század végén és a XX. század elején) a torna szót valójában a testnevelés helyett használták. A torna szó igazi jelentését a XX. század elején nyerte el, a mai értelemben ez időtől használják.” (25)

A torna alapvető elemeinek megjelenése a rekreáció mozgásanyagában manapság már alapvető. Bizonyos feltételek szem előtt tartásával, mint például az egyén életkora, mozgásműveltsége, és kulturális hovatartozása, ismeretei és a fokozatosság elvének összehangolásával, a torna jellegű elemek gyakorlásával igen színes foglalkozások tartására nyílik lehetőség. Erőteljes motoros képességbeli és emocionális fejlődés érhető el szinte mindenkinél.

A torna jellegű feladatmegoldások fejlesztő hatásai (Donáth és mtsai, 1996 nyomán) amelyek megegyeznek a rekreációs tevékenységek bizonyos céljaival.

Élettani, egészségfejlesztő hatások

Cél az egyén egészségének megőrzése, ellenálló képességének fejlesztése, a cselekvési kultúra tökéletesítése, cselekvésbiztonság megőrzése. A gyakorlással a szervek és szervrendszerek alkalmazkodó képességének (edzettségének) javulása várható és elérhető a megfelelő működésének szinten tartása. A központi idegrendszer szabályozó (azaz elemző, ellenőrző, korrigáló) tevékenységének fejlesztése a torna jellegű mozgástevékenységekkel jól megoldható. Az életkori érzékeny időszak, 6–10 éves korra esik, de szenzibilitást követően is igen jó eredményeket lehet elérni a sportágra jellemző feladatok gyakorlásával. (26)

Motoros képességek fejlődésére kifejtett hatásai nagyon szerteágazóak, jelenösen fejleszti a gyorsasági és relatív erőt, az ízületi mozgékonyt, hajlékonyságot, egyensúlyozó képességet, a mozgásérzékelést és tájékozódó képességet.

Esztétikai hatások

Az esztétikai érzékelésben, mint mozgás, mint egyéb szempontok szerint fontos szerepe van a torna jellegű mozgásformáknak. A gyakorlatok helyes végrehajtása elősegíti az esztétikus

mozgásképek kialakítását, amely együtt járhat sok helytelen testtartásból adódó elváltozás megelőzésével.

Pszichológiai hatások

A mozgásélménynek és helyes kivitelezésnek köszönhetően a torna jellegű feladatmegoldásoknak a pszichológiai hatásai is elismertek. A gyakorlatok sokoldalúsága fejleszti a személyiséget. A sikeres kivitelezésnek bátorság, kitartás és akaraterő fejlesztő hatásai vannak. A torna jellegű megoldások gyakorítatásával a tűrőképesség határai is kitolhatóak. (27, 28.)

A torna sportág talajon végzett alapvető elemeinek csoportjai, amelyek mindennapjaink rekreációs tevékenységeinél, a divatos irányzatokat is figyelembe véve gyakran megjelennek:

- Gimnasztikus elemek.
- Egyensúlyi elemek.
- Hajlékonysági elem
- Erőelemek.
- Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.).
- Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások).

A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai a következők szerint csoportosíthatóak:

- Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással).
- Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás).
- Futások (pl. keringőfutás).
- Szökkenések (pl. szökkenő hármas lépés).
- Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel).
- Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások).
- Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).
- Gurulóátfordulások (előre, hátra). (25)

5.1.1. Erőgyakorlatok csoportosítása az edzéseszközök alapján a torna és gimnasztika mozgásanyagából

Eszköz nélkül végezhető gyakorlatok:

- Erősítő hatású szabadgyakorlatok.
- Kúszások.
- Erősítő hatású futások és járások.
- Talajon végezhető ugrások.

Eszközzel végezhető gyakorlatok:

- Erősítő hatású kéziszer gyakorlatok.
- Erősítő hatású társas gyakorlatok.
- Erősítő hatású padgyakorlatok.
- Erősítő hatású bordásfal gyakorlatok.
- Mélybeugrások és átugrások.
- Dobások.
- Emelések hordások.
- Küzdőgyakorlatok.
- Mászások függeszkedések.
- Sporttorna versenyszerein végezhető erősítő hatású gyakorlatok.
- Speciális szerekekkel végezhető erősítő hatású gyakorlatok. (29)

5.2. **Stretching:** Gyakorlása kedvező pszichikai és élettani hatással bír.

Végrehajtási formái:

- Statikus: feszítés, lazítás, nyújtás. Típusa: aktív, passzív.
- PNF: passzív statikus nyújtás (agonista, sinergista), izometriás feszítés (agonista-sinergista bevonásával), nyújtás (antagonista izmok bevonásával), passzív statikus nyújtás (agonista, sinergista izmok bevonásával).
- Stretch relaxation módszer, nyújtás-ernyesztés módszer.
- Dinamikus: gyakorlat végrehajtás közben valósul meg.

5.3. Kevésbé ismert, eszközzel és eszköz nélkül végzett testmozgások

Jelenleg a rendszeres fizikai aktivitást végzők körében nagyon megosztott a vélemény, hogy mely gyakorlatozások vezetnek a legjobb leggyorsabb, legtartósabb és legkívánatosabb eredményekhez.

Azonban a divatirányzatokat figyelemmel kísérve, a testüket formálni kívánók körében a folyamatos újdonságkeresés eredményeként, lassan visszatérnek a sportolók az alapvető gyakorlatozáshoz és az alap, iskolai testnevelés keretei között is jól megismert felszerelések használatához, amelyekbe beletartoznak a klasszikus szertorna szereit is. Érdekes irányzat a szabadban felállított régi típusú, ma már balesetveszélyes kategóriába tartozó, játszótéri eszközökön végzett gyakorlatozások, ezek legfőbb jellemzője a saját testsúllyal végzett feladatmegoldások. A szabadtéren végzett úgynevezett utcai gyakorlatozások látványosak, kitartással, több szempontból eredményesek és természetesen kezdők számára igen megerőltetőek.

Korunk egyik legdivatosabb irányzata a „saját testsúllyal” végzett edzésformák, amelyek nagy részének gyakorlatait a torna alapelemeiből merítik a sportolók.

5.3.1. Testedzés testünk, testrészeink önsúlyával

Az irányzat az USA-ból érkezett a szegény réteg edzése, amely állítólagosan az afroamerikai gettó egyik közösségépítő, és megelőző célú sportmozgása a mai napig. A lényege, hogy nem szükséges drága edzőtermi berendezés, és sportfelszerelés, többek között tökéletesen megfelelnek a régtípusú játszótéri eszközök, a szőnyegporolásra alkalmas rudak és az egyszerű padok.

5.3.1.1. Néhány kedvelt gyakorlat felsorolása

Hasizomfejlesztésére szolgáló gyakorlatok:

Talajon: hanyattfekvés kéztámasszal a csípő mellett fej megemelve, aluról indított hasizomgyakorlatok:

- térdfelhúzás mellkashoz,

- váltott térdfelhúzás a mellkashoz, folyamatos lábtartás cserével,
- páros lábemelés,
- váltott lábemelés,
- lábkörzés,
- lebegőülés (magastartás, nyújtott láb),
- nyújtott lábbal csípőfordítások,
- hajlított lábbal csípőfordítások,
- statikus helyzetek.

Nyújtón: függés helyzetéből indított gyakorlatok

- térdfelhúzás a mellkashoz,
- váltott térdfelhúzás a mellkashoz,
- páros lábemelés,
- váltott lábemelés,
- lábkörzés,
- páros térdfelhúzás jobb illetve bal vállhoz csípőfordítással,
- páros nyújtott lábemelés fogás között középen rúd érintéssel,
- páros nyújtott lábemelés jobb- majd balfogás érintéssel,
- térdfelhúzás vízszintesig, lábnyújtás, lábleengedés,
- statikus helyzetek,
- egy karral végzett gyakorlatok.

Párhuzamos korláton végzett gyakorlatok

Támasz helyzetből indított gyakorlatok:

- térdfelhúzás a mellkashoz,
- váltott térdfelhúzás a mellkashoz,
- páros lábemelés,
- váltott lábemelés,
- lábkörzés (fej fölé emeléssel),
- lábemelés vízszintesig, lábterpesztés, lábleengedés,

- térdfelhúzás vízszintesig, lábnyújtás, lábleengedés,
- statikus helyzetek,
- lábemelés, „kilépés” a korláton kívülre, középre majd lábleengedés.

Ülés haránthelyzetben:

- enyhe térdhajlítással ülés a korláton bokabeakasztással az egyik rúdba, felülés,
- enyhe térdhajlítással ülés a korláton bokabeakasztással az egyik rúdba, törzskörzések,

Húzódzkodás variációk

Nyújtón végzett gyakorlatok:

- zárt fogással,
- szűk fogással,
- vállszéles fogással,
- széles fogással,
- több ütemű felhúzás,
- lassú húzódzkodás,
- statikus helyzetek,
- húzódzkodás különböző lábmunkával: térdfelhúzás derékszögbe, nyújtott lábemeléssel derékszögbe,
- húzódzkodás lefüggésben,
- kéztartás variációkkal.

Talajon végzett lábgyakorlatok

Páros láb gyakorlatok:

- guggolások: zárt állásba, vállszéles terpeszben, széles terpeszben, harántterpeszben,
- statikus hajlított helyzetek,
- felugrások talajon, emelvényre,
- emelvényről leugrások,
- térdhajlítások testsúlyáthelyezéssel,
- térdelőállásból felugrás.

Egy lábbal végzett gyakorlatok:

- guggolások,
- váltott lábú szökdelések helyben,
- magas függőtámaszban testsúlyáthelyezések térdhajlítással,
- lépcsőn végzett szökdelő gyakorlatok.

5.3.2. Edzőkötél használata (30, 31)

Kötélgyakorlatok vastag kötéllel, mint például a „rope workout”.

A megfelelő eszköz egy kb. 10 m hosszú kötél, amelynek átmérője 3-5 cm-ig biztosít kényelmes fogást. Mindkét kézben azonos hosszúságú kötelet kell használni.

A gyakorlatozás színhelye bárhol megválasztható, ahol a tér engedi a kötél, különböző irányba való mozgatását, és lehetőség van a kötél egyik végét biztonságosan rögzíteni.

Az eszköz, alkalmazási lehetőségeit tekintve a korosztályi kiválasztás széles. Fiatal korban már az általános iskolai felső tagozatos korosztály körében el lehet kezdeni a gyakorlatozást és egészen sokáig ki lehet tolni az életkor behatárolása szempontjából. Használatának korosztályi tekintetben feltétele a saját mozgás, ellenőrzés alá vonhatósága, ami azt jelenti, hogy a szervezet mentes az egyensúlyvesztési probléma illetve mozgásszervi bántalom alól.

A jártasság szempontját tekintve, a kezdőtől a profi sportolókig újdonság élményt adhat a kötéllel való gyakorlatozás. Természetesen az alapvető szabályokat, mint a például a fokozatosság, a gyakorlat végrehajtás szabályossága itt is, mint mindenhol be kell tartani.

A szabályok betartásával a sérülések kiküszöbölhetőek, és gyakorlatilag nincs plusz, terhelés az ízületeken, mint például egy súlyzós edzés végzésénél.

A széleskörű ajánlás kiterjed a túlsúllyal rendelkezőkre is, a kíméletes edzéselemek kiválasztásának lehetőségeivel, de mégis megfelelő terhelés biztosításával.

Röviden összefoglalva a köteles edzés alkalmával a szervezetre ható tényezők:

- Ízületkímélő.
- Sérülések megelőzése szempontjából biztonságos.
- Intervall jellegű edzéshatást biztosít (mivel a gyakorlatozás magas intenzitású, rövid pihenőkkel tarkított a mai trendeknek megfelelő).

- Időtakarékos. Az edzésre fordított idő lerövidülhet, kevesebb időn belül magas szintű terhelést tud biztosítani használata.
- Változatosak a gyakorlat végrehajtás lehetőségei.
- Az edzésterhelés változtatható, tehát edzett személyeknek is ajánlott.
- Nem feltétel az egyszemélyes gyakorlatozás, lehet váltva végezni a gyakorlatokat.
- Szettekben is lehet dolgozni.
- Testrészeket külön választva lehet adagolni a terhelést.
- Igazi kihívás.

A gyakorlatozás lehetőségeinek ismertetése:

A gyakorlatok végrehajtásához lehet egy vagy kettő kötelet használni. Fontos kitétel, hogy a kettő kötél használata, vagy egy kötél kettéhajtása esetén mindkét rendelkezésünkre álló szár egyforma hosszúságú legyen. A kötél egyik végét stabilan rögzíteni kell, melyet általában talajszinten szoktak kivitelezni. A nem rögzített végét erősen kézbe kell fogni, a fogásmód a kötélmozgatási irányának megfelelően történik.

Az alap kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás enyhe térdhajlítással, stabil, de természetes helyzetben. A gyakorlat megkezdésekor az alsó végtag és a törzs izmait is meg kell feszíteni, a gyakorlatozás közbeni stabil testhelyzet eléréséhez. A kiinduló helyzetből való elmozdulás megengedett, de mindig kontrollált módon.

A kötéllal való gyakorlatozás tulajdonképpen a kötél mozgatása, különböző amplitúdójú és különböző gyakoriságú hullámok generálásával. A mozgatás, a célzott izomcsoporttól függően, felfelé, lefelé vagy oldal irányú.

Kezdőként illetve ráhangolódásként és bemelegítés célzattal kis hullámok gerjesztése ajánlott, majd a kívánt intenzitás elérése érdekében a kiterjedést és gyakoriságot változtatni kell, a kötél hosszából való felhasználással összhangban. Minél hosszabb részt „dolgoztatunk meg” a kötélből annál nagyobb lesz az intenzitás foka.

Variációs lehetőségek a kötél mozgatása szerint:

- Test előtt gerjesztett hullámok.
- Test mellett gerjesztett hullámok.
- Váll fölött gerjesztett hullámok.

- Test mögött gerjesztett hullámok:
 - o hullámok gerjesztése párhuzamosan,
 - o hullámok gerjesztése váltott karral,
 - o hullámok gerjesztése függőlegesen,
 - o hullámok gerjesztése vízszintesen,
 - o félkörös mozdulatok, jobbra illetve balra
 - o körkörös mozgással hullám gerjesztése kifelé mindkét karral, befelé mindkét karral kifelé egy irányba történő hullámgerjesztés,
 - o a gerjesztett hullámok méretének variálása,
 - o karlendítéssel magas tarásba majd mélytartásba történő hullámgerjesztés,
 - o könyök ízület mozgatása,
 - o váll ízület mozgatása szerint,
 - o felsőtest mozgatása kargyakorlatokkal,
 - o teljes test részvétele a gyakorlatokban valamely testrész statikus helyzetben való rögzítése gyakorlatozás közben.

A kötél fogásának variációs lehetőségei:

- Lefelé néző tenyérrel.
- Felfelé néző tenyérrel.

A testhelyzetek variációs lehetőségei:

Alsó végtag statikus terhelése

- Vállszéles terpeszállás enyhén hajlított térdel.
- Széles terpeszállás nagyobb mértékű térdhajlítással.
- Harántterpeszállás.
- Védőállás.
- Guggoló állás vállszéles terpeszben.
- Guggoló állás széles terpeszben.
- Térdelőállás vállszéles terpeszben.
- Törökülés.

A kötél rögzítéséhez viszonyítva:

- Hátsó oldalhelyzet vállszéles terpeszállás: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Mellső oldalhelyzet egykezes zárt vagy terpesz fekvőtámasz: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Jobb illetve bal haránt helyzet egykezes zárt vagy terpesz fekvőtámasz: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Mellső oldalhelyzet térdelő állás: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Mellső oldalhelyzet egykezes terpeszfekvőtámasz: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Mellső oldalhelyzet terpeszfekvőtámasz: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Hátsó oldalhelyzet vállszéles hajlított terpeszülés: hullámgenerálással váll fölött.
- Hátsó oldalhelyzet lebegőülés: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Két kötéllel való gyakorlatozás egy fogásponttal: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Rögzített testhelyzetben: gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.
- Mellső oldalhelyzet hajlított állás: páros karú evező jellegű gyakorlatok a hullámok generálásának variálásával.

Alsó végtag dinamikus terhelése:

- Széles oldalterpeszben testsúlyáthelyezések egyik majd másik térd hajlításával.
- Harán terpeszállásból kilépés hátrafelé váltott lábbal.
- Oldalhelyzet széles terpeszállásból térdhajlítással- nyújtással- páros felfelé lefelé irányuló karmozgás.
- Futómozgás végzése.
- Vállszéles terpeszállásból elugrás páros lábbal meghatározott hullámokra.
- Vállszéles terpeszállásból ereszkedés guggoló állásba majd felállás.
- Széles terpeszállásba térdhajlítással: szökdelés előre- hátra, balra-, jobbra.
- Széles terpesz guggolóállásból ereszkedés váltott lábbal térdelőállásban majd felállás.
- Terpeszguggoló állásból felugrás, érkezéssel guggoló állásba.
- Állásból felugrás térdfelhúzással.

- Állásból felugrás lábterpesztéssel.
- Egyik lábról a másik lábra történő szökdelés.

Gyakorlatok más eszköz bevonásával:

- Gimnasztikai labdán ülve.
- Gimnasztikai labdán térdelve.
- Bosun állva, futva, szökdelve, ülve.
- Felfordított bosun állva, ülve.
- Trambulinon állva, ülve, futva, szökdelve.
- Traktorgumiabroncsban terpeszállásban állva.
- Traktorgumi abroncsba szökdeléssel és abroncs szélére szökdeléssel.
- Hátsó oldalhelyzetben elvégzett gyakorlatok a fentiek alapján.
- Széles oldatterpeszből testsúly áthelyezéssel váltott oldal irányú lábemelés.

Vegyes gyakorlatok:

- Hullámgenerálással összehangolva négyütemű fekvőtámasz.
- Hajlított terpeszállás első fokú törzsdöntéssel és rögzített karral történő törzsforgatás jobbra-, balra.
- Hason fekvésből törzsemelések végrehajtása, magas mély oldalsó középtartással.

5.3.3. „Levegőben” végzett jóga gyakorlatok

„A Jóga jobb életminőséget, magasabb rendű gondolkodást eredményez. A jóga eredetét az idő homálya fedi. Olyan isteni tudománynak tartották, amelyről csak a meditációban megvilágosodott bölcseknek volt tudomásuk. Létezésének legősibb leletei kb. ie. 3000-ből származnak, az Indus-völgyéből. Ezek jógapózokban ábrázolt figurák. Írásban a legősibb írások - Védák - tesznek először említést a jógáról kb. ie.2500-ban.” (32)

A levegőben végzett jóga gyakorlatok kivitelezése, a gravitációt segédeszközzel való leküzdésével történik. A mozgástípus egyik fontos eszköze egy felfüggesztett rugalmas anyag

(textília), amelyben, többféle pózban el tud helyezkedni a gyakorló, amelynek egy jobb minőségű közepes méretű függőágy is eleget tehet. A gyakorlatozás jóga jellegű, a joga elemek változataiból épül fel a segédeszköz kihasználási lehetőségeinek megfelelően. A testmozgás célja a jóga jótékony hatásain kívül a könnyedség súlytalanság és a harmónia érzésének elérése, amely rendkívüli képességfejlesztésével párhuzamosan nyugtató, relaxációs hatású is.

Fejlesztő hatása széles spektrumban a motoros képességek szempontjából, kiemelt szerepe van az egyensúlyérzékelés az erő és a hajlékonyság fejlesztésének. A gyakorlatok végzése közben feltétlenül szem előtt kell tartani a jóga légzésének és a helyes testtartásnak a szabályait.

A gyakorlatozáshoz szükséges „ágyon” történő test támaszpontjának ideális magassága a derékvonalnál van, de kezdőknél javasolt ezt alacsonyabbra helyezni.

Gyakorlatai legnagyobb része támasz és függő gyakorlatokból áll, illetve vegyes helyzetekből. A gyakorlatsorokat mindig bemelegítő és ráhangolódó gyakorlatokkal kell kezdeni. Ezek mindig állva történnek. Fontos a jól megválasztott, nyugodt környezet a megfelelő hatás elérése céljából. A gyakorlatok megkezdése a légző gyakorlatokkal kezdődik.

Gyakorlatok egyszerűsített leírása: (33)

- Szögállás magas tartás, a függőágyba kapaszkodás az anyag alkarra tekerésével biztonságos fogásnak megéreztetése.
- Szögállás kapaszkodással csípő körzések végzése, mindkét irányba először kis majd nagyobb kitéréssel, folyamatos súlypontáthelyezéssel. A lábak támasz szerepet töltenek be, de nem támasztják teljes mértékben alá a testet. A kartartó szerepe is megjelenik.
- Zárt állás törzsdöntéssel előre és vállszéles kéztámasszal a függőágyon, mozgásszünettel.
- Terpeszállás törzsdöntéssel és váll széles kéz támasszal, utánmozgás.
- Egy lábon állás magas tartással függőágyba kapaszkodással és csípőkörzés.
- Az ágy hát mögötti átvezetése, vállszéles terpesz hajlított állással, székre ülő póz statikus megtartása vagy váltott láb felhelyezés az ellenkező térdre.
- Az ágy mellkas előtt és honalj alatti elvezetése dőlés előre egyenes testtartással karleengedéssel rézsútos mélytatásba, póz megtartása.

- Az ágy hát mögötti és hónalj alatti átvezetése, kissé az ágyon ülve:
 - o zárt hajlított állás törzshajlítással hátra,
 - o térdfelhúzás mellkashoz, leengedés a talajra,
 - o térdfelhúzás mellkashoz majd láb leengedése a comb leengedése függőleges helyzetéig, térdszög kilencven fokos megtartásával lábszár kerüljön a talajjal vízszintes helyzetbe,
 - o súlypontáthelyezés térdfelhúzással előre térdleengedéssel hátra,
 - o nyújtott karral kapaszkodás nyújtott lábemelés,
 - o lábemelés függőleges helyzetbe.
- Vállszéles terpeszállás törzshajlítással hátra és tarkóra tartás.
- Ülőhelyzetből lábemeléssel átfordulás hátra.
- Hintázás.
- Haránthelyzet, a talajon egy lábbal hajlított állásba, a másik láb bokatámasszal az eszközön, lábtolás oldalra nagy lábterpesztéssel és vissza.
- Mély fekvőtámasz bokatámasszal az ágyon, mozgásszünet.
- Mély alkar támasz bokatámasszal az ágyon, mozgásszünet.
- Mély támasz helyzetben térdhúzás mellkashoz majd nyújtás.
- Mély támasz helyzetben térdhúzás csípőforgatással oldalra majd nyújtás.
- A talajon alkartámasz egyik lábnyújtással támasz az ágyon és a másik láb térdhajlítással a test alatt, mozgásszünet.
- A talajon mély támasz helyzet az ágyon páros lábbal támasz, csípőemelés és leengedés végzése.
- Mély fekvőtámasz karhajlítással és nyújtással.
- Az ágy hát mögötti átvezetése karemelés magas tartásba az ágy fogása és ülő helyzet az ágyon:
 - o húzódkodás,
 - o húzódkodás egyik lábemeléssel,
 - o húzódkodás páros lábemeléssel,
 - o húzódkodás lábemeléssel fej fölé,
 - o láb és törzsemeléssel fordulat lefüggésbe.
- Az ágy átvezetése a derék mögött:
 - o lábemelés lábterpesztéssel függőleges helyzetbe.

- Beülés az ágyban, hátradőlés úgy, hogy az ágy felső széle a lapockáig érjen:
 - o tarkóra tartáshintázással előre – hátra,
 - o az ágyfogás magatartásban, lábemelés és lábleengedés végzése.
- Az ágyban hanyatt fekvés:
 - o ellentétes térd- könyök érintéssel hasizom gyakorlat végrehajtása,
 - o azonos térd- könyök érintéssel hasizom gyakorlat,
 - o törzs melletti kapaszkodással törzshajlítás hátra.
- Az ágyban lábkulcsolással:
 - o lógás lefelé,
 - o törzsemelés leengedés,
 - o tarkóra tartással törzshajlítás oldal irányba.
- Hanyattfekvés a talajon, lábtámasz az ágyon:
 - o térdhajlítással és térdnyújtással az ágy közelítése és távolítása,
 - o lábtolás jobbra, balra, csípőforgatás nélkül.
- Az ágy átvezetése elől a csípő alatt, kéz és lábtámasza talajon váltott lábemelés hátra.
- Törökülés haránt irányba az ágyon, mozgásszünet.

5.4. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

„A történeti fejlődés legősibb szakaszaiban is találkozunk az atlétikus jellegű mozgások tudatos gyakorlásával. Előbb a pusztai életfenntartás, az élelem megszerzése, később a vadászat, a törzsek elleni harcok fejlesztették az atlétikus képességeket. Az egyiptomiak a futást, a gyaloglást, az ugrásokat, és a súlyok emelésének gyakorlatait a harcosok képzésének szolgálatába állították. Az indiaiak a diszkoszvetés és gerelyhajítás jellegű vetélkedéseket kedvelték. A görögöknél találkozunk először a mai értelemben vett atlétikával. Maga az atlétika szó is görög eredetű. i. e. 1000-ben Homérosz műveiben fordul elő először az "athletos" szó, olyan ember megjelölésére, aki nehéz munkát végez.” (34)

Az atlétika magába foglalja a természetes mozgásformákat, a járást, a futást, az ugrást és a dobást. Az atlétikus mozgások gyakorlása nagymértékben hozzájárul az egészség megőrzéséhez, tökéletesíti az ember alapvető mozgáskészségét, fejleszti fizikai képességeit. Elősegíti az értelmi, erkölcsi és akarati tulajdonságok helyes kialakítását, továbbá technikai elemeinek a helyes végrehajtása egy életre szóló magabiztosság ad sporttevékenységeink végzéséhez.(34)

Mit használhatunk ki környezetünkben, milyen természet adta és milyen általunk alkotott lehetőségeink vannak, ha az atlétikus feladatmegoldásokat alternatív lehetőségeit taglaljuk. . Erről szól a következő fejezet.

5.4.1. Környezeti lehetőségek melyek mindegyikében lehet gyalogolni és futni

- Kiépített atlétikapályák.
- Kialakított futópályák.
- Erdei útvonalak.
- Vízparti változatos fövények: kavicsos, homokos.
- Mezők egyenetlen talaja.
- Téli időjárás adta havas terepek.
- Mély és sekély vizek.

5.4.2. Túrázás speciális botokkal (35, 36)

Speciális botokkal végzett egész testet megmozgató tevékenység. A gyakorlatok végzéséhez nagyon fontos a helyes bothordási, lépéstechnika összehangolása és persze a megfelelő eszköz kiválasztása.

A túrabotokkal történő gyaloglás nem rendelkezik túl régi hagyományokkal. A sífutáshoz hasonló botok használata annak köszönhető, hogy a 1900-as évek közepe táján a sífutók nyári edzéseket végeztek, sífutó jellegű mozdulatokat imitálva, a képességeik fejlesztése érdekében egyre több ugrást, szökkenést végeztek a melegebb hónapokban végrehajtott edzőmunka alkalmával. Ezt követően elterjedt a mozgásfajta, és egyre nagyobb ismertségnek örvend az egész világon.

Néhány tudnivaló a botokról:

A botoknak több részből állnak, amit figyelembe kell vennünk a használatra való kiválasztás során. Felülről lefelé: a markolat, a bot teste és a bot talajfogó része, vagyis a hegye.

A jó markolat nagyon fontos, hiszen a hosszas kellemetlen megterhelés a tenyérben kudarcélményhez és vízhólyagokhoz vezethet. Kedvezőbb, ha a markolat gumiból készül, de

a legjellemzőbb a műanyag kivitelezés. A legjobb minden esetben, ha a bot markolata ergonomikusan illik a felhasználó kezéhez. A pántokkal a kézfejhez lehet rögzíteni a botot, annyira, hogy nyitott tenyérrel is magabiztos legyen a használata, a bot erős szorítása, koncentrált tartása nélkül.

A bot teste, vagyis teherhordó része, anyagát tekintve lehet alumíniumból, üvegszál és carbon keverékéből, esetleg tisztán carbonból. Röviden jellemezve őket az alumínium botok ütés csillapítása kedvezőbb. Minél nagyobb egy bot carbon tartalma, annál merevebb, stabilabb az eszköz, ezért ezek a botok jobban megfelelnek ugrások, futások kedvelőinek és szerencsésebb választásnak bizonyulhatnak a komoly hegyi terepre is, ütés csillapító képességük viszont ennek megfelelően kisebb. Nagyobb testtömeggel rendelkező felhasználóknak magasabb carbon tartalmú bot ajánlott, de 100%-ból készült carbon botokat csak a nagyon edzett, tapasztalt sportolóknak szerencsés választani.

A talajfogó része, vagyis a bot hegye többféle lehet. Az egyik legkedveltebb az úgynevezett vídia hegyű bot, mely karomszerűen kiképzett így az erő kifejtés irányának megfelelően, és kellően „kapaszkodik”, ez bármilyen terepen jól és biztonságban használható. Fontos a bot használatánál a helyes leszúrás mely jó talajfogást, stabilitást biztosít. További előnye, hogy aszfalton és jégen való használata is javasolt, mivel nem csúszik, jól kapaszkodik és lassabban kopik, mint más fémből készült hegyek. Léteznek még gumiborítással rendelkező botvégek, melyeket az országúti gyalogláshoz találtak ki, de az országúti terepen való gyaloglás ízületek kímélés szempontjából semmiképpen nem javasolt.

A bot hosszúságának a megválasztása több szempont alapján történik. Különböző magassághoz különböző hosszúságú bot választása javasolt, mely nagyon fontos, mert a nem megfelelően megválasztott bothosszúság megnehezíti és megkeseríti a helyes technikai kivitelezést. Ezen túlmenően pedig nem kívánatos terheket ró az éppen kímélendő ízületekre.

A bot hosszúságának megválasztását meghatározza, hogy mozogni kívánó melyik korosztályba tartozik, milyen kondícióval rendelkeznek, milyen körülmények között és mely terepen, milyen céllal kívánja használni a felszerelését. A kiválasztásban az is fontos szempont, hogy a gyakorló milyen technikát szeretne alkalmazni.

A kiválasztás egyik lehetősége: alapállásba elhelyezkedve a földön támaszkodó megmarkolt botnál, a könyök kilencven foknál kissé nagyobb szöget zárjon be, vagyis az alkar kissé rézsút helyzetben lefelé mutasson. A kiválasztáshoz használatos egy táblázatot is, amely a testmagasság alapján mutatja a botok hosszúságát, ennek ellenére a használandó bot hosszúságát nem elegendő csak szám adatok alapján kiválasztani, szükséges a kipróbálás is.

Rövidebb bottal az alaptechnikai elemeket lehet könnyen elsajátítani, azoknak ajánlott, akik az alapvető elemeket szeretnék csak gyakorolni, vagyis nem szeretnék futó és ugró gyakorlatokat végezni a bottal. Hosszabb bottal nagyobb kiterjedésű karmozdulatokat, és jelentősen hosszabb lépéseket lehet végrehajtani. A mozgáskiterjedés lehetőségei a dinamikusabb technikáknál, mint például a futásoknál és ugrásoknál jelentősek. Természetesen a dinamikus technikák gyakorlása a már haladó és jó fizikai állapotnak örvendő gyaloglóknak ajánlott. Általában a bot hosszúsága 50-55 cm-el rövidebb mint a testmagasság.

Több specializálódott gyalogló iskola több technikát javasol és tanít a gyakorlóknak. A legfontosabb azonban mindig a helyes testtartás és az ízületekímélő mozgáskiterjedés figyelembevétele a megfelelően kiválasztott bot használatával összhangban. A bot leszúrásakor nem kell ragaszkodni ahhoz, hogy a lábbal egyvonalban, vagy pont a lépéshossz felénél szúrjuk le a botot, hanem az kell szem előtt tartani, hogy a mozgás mindvégig maradjon jól koordinált, ritmikus és mindenekfelett összeszedett, persze a kezdőknek ajánlatos egy sportszakember segítségét kérni, mert nem mindig egyezik meg az megérezett mozgás a megfelelő technikai kivitelezéssel.

A gyakorláshoz a helyes testtartás elengedhetetlen, az alábbiak a legfontosabb tényezők a kivitelezéséhez:

- A törzs alapvető helyzete a nyíl irányban kissé előredöntött.
- A végtagok ízületei szinte soha nem kerülnek 100%-an nyújtott állapotban.
- Gyaloglás közben a kar és a lábmunka általában (- néhány koordinációs képesség fejlesztő feladat kivételével- ellentétes, a törzs és a fej rotációjával, amely a kar-váll és mozgásával azonos irányú.
- A törzs haránt irányban nem végez elhajlást.
- A csípő és a váll haránt irányban nem mozdul ki.
- A csípő és a törzs mindig egyvonalban marad.

Néhány lépés technika:

1. Alapgyaloglás, sík terepen, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
2. Alap gyaloglás, sík terepen, minden harmadik lépésre történő bot leszúrás, ellentétes végtagok egyidejű előre felé történő mozgatása.

3. Erőltetett gyaloglás, sík terepen, és minden ötödik lépésre történő bot leszúrás, ellentétes végtagok egyidejű előre felé történő mozgatása.
4. Emelkedőre történő gyaloglás, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával.
5. Emelkedőre erőltetett tempóval történő gyaloglás, minden harmadik lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával.
6. Lejtőn történő gyaloglás, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával.
7. Alap gyaloglás dupla bot leszúrásával, minden második lépésre, karok egyidejű egyirányúba történő mozgatásával.
8. Alap gyaloglás dupla bot leszúrásával, minden harmadik lépésre, karok egyidejű egyirányúba történő mozgatásával.
9. Haladás váltott lábú (ugró- futó) jellegű szökdeléssel botleszúrással minden lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
10. Diagonal lépés átlós botleszúrással minden lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
11. Diagonal szökdelés átlós botleszúrással minden lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
12. Diagonal futás átlós botleszúrással minden lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
13. Diagonal lépés átlós botleszúrással minden második lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
14. Diagonal szökdelés átlós botleszúrással minden második lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
15. Diagonal futás átlós botleszúrással minden második lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
16. Diagonal lépés páros botleszúrással minden második lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
17. Diagonal szökdelés páros botleszúrással mindenmásodik lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozgatásával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.

18. Diagonal futás páros botleszúrással minden második lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával, majd az ellentétes végtagok munkavégzésével is.
19. Alapgyaloglás emelkedőre, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával, kissé előrehelyezett súlyponti helyzettel.
20. Alapgyaloglás átlagos lejtőn, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával, kissé hátrahelyezett súlyponti helyzettel.
21. Lendületes gyaloglás meredek lejtőn, minden harmadik lépésre páros bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával, kissé hátrahelyezett súlyponti helyzettel
22. Futás botleszúrással minden lépésre bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával.
23. Futás botleszúrással minden harmadik lépésre, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával.
24. Alapgyaloglás, bal bot emelése honalj alá, jobb bot leszúrása bal láb leérkezésével egy időben a talajra, jobb láb lépés majd ismételt bal láb lépés jobb bot leszúrással, jobb bot emelés bal honalj alá és bal bot leszúrása jobb láb talajra érésével...
25. Alap és lendületes elemek és botleszúrási technikák válogatásának összehangolása.
26. Ugrófutó jellegű szökdelés sík terepen, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával.
27. Indiánszökdelés jellegű szökdelés sík terepen, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával.
28. Indiánszökdelés jellegű szökdelés sík terepen, minden lépésre ellentétes kézben tartott bot leszúrás, bal láb- jobb kar előre felé történő mozdításával.

5.4.3. Fitnesz gyaloglás-, ami több mint egy séta (37)

Kezdként ez a fizikai aktivitás öt- tíz percet vesz igénybe. Ajánlott kezdőknek és újrakezdekőknek. Gyakorlásának célja az általános fittség kialakítása, és előkészítés egy nehezebb megterhelőbb mozgásformában való részvételre, mint például az erőltetett

gyaloglás. Gyakorlásának feltétele a sérülés, éppen fájdalommentes ízületek, és a testünk tudatos kontroll alá helyezése.

Első alkalommal a cél az élmény megszerzése, és a helyes gyaloglótechnika kialakítása.

Helyes kivitelezéséhez az alábbiakat kell teljesíteni:

1. Az első fontos pozíció felvétele álló helyben történjen. A test súlypontjának magasan tartása, természetesen a talajon teli talppal történő támasz, de úgynevezett érdeklődő testtartás felvétel. A gerincoszlop legyen kissé megnyújtott, de semmiképpen nem egyenes, merev tartású. A fül a váll, a csípő és a boka maradjon egyvonalban. A medence maradjon semleges helyzetben odafigyelve a has és a farizmok tónusosságára.
2. A fej, a váll és az áll maradjon a talajjal párhuzamos. A tekintet legyen előrenéző 15-20 m-re a talaj felé, ha mozgás közben szükséges a talajt figyelni, ne a fej előre hajtásával történjen, hanem a tekintet lejjebb eresztésével.
3. A vállak maradjanak lazák, egyvonalban a füllel, a karok kísérik a mozgást gyaloglás közben, amely végig maradjon könnyed. A könyökünket minden lépésnél hajlítsuk be közel kilencven fokos szögbe. Az előre lendítés fázisában a kéz ne emelkedjen a mellkas szintje fölé, hátralendítéskor pedig maximálisan a derékvonalig engedjük megemelkedni. A könyök végig maradjon a törzs közelében.
4. A derékvonal alatti munkánál a következőkre kell figyelni: a megfelelő gyaloglás technika a hasizmok és a csípő flexorok függvényében alakítható jól ki, tehát ezek karbantartása elengedhetetlen. A has és a csípő körüli izomzat segít, a csípő előre és hátra billentésében, és a lábak előre történő mozgatásához szükséges segítő és gátló erőket is biztosítja. A lábfejet körülbelül negyvenöt fokos szögben kell a talajra érzéketlen sarokkal, majd kissé kifelé forgatott bokával végiggördíteni a talpon, a talajtól való elszakadást pedig a lábujjak lenyomása előzi meg, mindezt folyamatos határozott mozdulattal kell kivitelezni. Ez az alapvető technika. Amikor a csípő körüli izmok megerősödnek és rugalmasságuk is megfelelő szintre fejlődik, erőteljesebb hosszabb lépéseket tud tenni a gyalogló. Figyelni kell azonban, hogy a lépések soha ne növekedjenek természetellenesre, mert az

a mozgás harmóniájának széteséséhez és helytelen ízületi terheléshez vezethet.

5. Amikor a fitneszgyaloglás egyhangúvá válik, akkor műfajt válthatunk, és megpróbálkozhatunk más gyalogló tevékenységekkel, mint például az erőltetett gyaloglás.

5.4.4. Az erőltetett gyaloglás- ismertetése nagyvonalakban

A mozgásforma lényege az erőltetett, viszonylag gyors gyaloglás. Gyakorlásakor a szervezetet 65-75%-os intenzitáson kell terhelni, az általános jó közérzet kialakításához szükséges, igazán kedvező hatások eléréséhez. A sebesség egyéntől függő, a terhelés meghatározásához pulzusunkat kell figyelmünk alá vonni.

Jótékony hatásai az egész szervezetre vonatkoztatva megjelennek mind fizikai mind pszichikai értelemben. Élmény és hatásosság tekintetében a futással vetekszik, de kevésbé megterhelő az ízületekre mivel futásban megjelenő repülő fázis itt hiányzik és így maga a talajfogás is jóval kisebb ütközéssel jár.

Az erőltetett gyaloglásnál a pulzuskontrollon kívül a végtagok összehangolt mozgatására kell még ügyelnünk. A végtagok mozgatásának szabályai hasonlóak a fitnesz gyaloglásban alkalmazott szabályokkal, annyi különbséggel, hogy a mozgásforma dinamikusabb és így nagyobb erő kifejtéssel jár. A mozgásban résztvevő izmok feszítése tudatossá válik. A medence körüli izmokat tudatosan munkába vonjuk, például a has és a farizmok folyamatos kontrollálásával.

5.4.5. Sífutás (38)

Téli terep adta, havas borítású pályán történő fizikai rekreációs tevékenység.

Hazánkban sajnos kevés a lehetőség, de a megfelelő adottságokkal rendelkező országokban nem csupán versenysportként hallanak a sífutásról, hanem valóságos tömegsportként üzik azt. Az alábbiakban ismertetek néhány általános tudnivalót a sífutásról, mint lehetőségről a testmozgások széles skáláján. Kialakított pályákkal sajnos nem rendelkezünk, de szerencsés esetekben évente néhány hét nekünk is adódhat a sportág kipróbálására, játékos gyakorlására. A sífutásban két alapvető stílusról lehet beszélni, ezek a klasszikus párhuzamos sífutás és a korcsolyázó jellegű mozgást idéző stílusok. Nem fő stílusként, de létezik egy harmadik is,

amelyet Nordic Cruising technika néven ismer a világ, ez utóbbi az, amely a tömegsportolók körében nagyon közkedvelt.

I. A klasszikus stílus jellemzői

A klasszikus stílust a sífutás alapjának tartják. Jellemzi egy futás jellegű mozdulatsor, amely a kivitelezéskor erőteljesen előrefelé mutató mozgást eredményez. A technika végrehajtása úgynevezett csúsztatással történik, nem történik valóságos futó lépés. Gyakorlása kétféleképpen történhet, az egyik egy előre kialakított futónyomban, a másik pedig egy kialakítás nélküli terepen. Az alapmozdulatok elsajátításával, mely nem egyszerű, összehangolt mozgást és nem kis koncentrációt igényel, különleges élményben lehet részünk, e mozgásforma gyakorlása alkalmas fittségi edzésekre vagy túrására is. Kezdőknek ajánlatosabb lenne a gyakorlást kialakított nyomban kezdeni a gyorsabb sikerélmény eléréséhez.

A gyakorlás menete:

1. Sífutó technika alkalmazása gyaloglással.
2. Lendületesebb végrehajtás.
3. Valóságos sífutás.

Gyakorlati Leírása:

1. alapállás,
2. egyik láb előre tolása, az ellentétes kézben fogott bot leszúrásával és húzásával, a lábak és a karok összehangolt mozgása elengedhetetlen feltétel a sikerhez,
3. súlypontáthelyezés az elől lévő lábra és csúszás, másik kar lendítése előre,
4. a hátul lévő láb húzása melyet előre tolásba folytatunk, ellentétes bot leszúrásának segítségével,
5. ismételt testsúlyáthelyezés elől lévő lábra majd ismételt csúszás következik.

A bot használatára két stílust lehet elkülöníteni:

1. váltott bottal történő lökés,
2. két bottal, egy időben történő lökés.

Klasszikus sífutás technikai elemei:

1. Diagonal lépés, amikor a síző ellentétes karja és lába lendül előre, illetve hátra, majd csúszik az egyik sítalpon, miközben erőteljes váltott botozással is hajtja magát előre.
2. Páros botlökés, amikor a síléc párhuzamosan egymás mellett helyezkednek el, és a síző mindkét botját egyszerre használva hajtja előre magát.
3. Az úgynevezett belelépéses technika, amikor a páros botlökés mellett váltakozva el-ellép a sílécével.
4. Halszákkalépés, emelkedőre való haladáskor használják, előnye hogy a sí nem csúszik olyan könnyen hátrafelé.
5. Oldalazó- futó lépés, után lépés jellegű gyakorlat végrehajtás, szintén emelkedőre, vagy olyan szakaszon, amit nem tud biztonságosan leküzdeni a gyakorló.
6. Kanyarfutás, a síző váltakozva egymás mellé lépked léceivel, és így veszi fel a kanyar ívét.
7. Lesiklás, többnyire párhuzamos lécekkel, ereszkedés lefelé.
8. Csúzás tojástartásban, a botokat hónalj alá szorítva, összezsugorodva siklik a síző a lejtőn lefelé.
9. Hóéke, fékezve csúszik a gyakorló.
10. Ellépés.
11. Íves kanyarodás.
12. Fordulás párhuzamos lécekkel.

II. Korcsolyázó stílus jellemzői

Elsajátítása jó fizikai képességeket és szorgalmat igényel.

Korcsolyázó sífutás technikai elemei:

1. Szimmetrikus mozgáskép minden második lépésre páros bottal botleszúrás és lökés történik.
2. Aszimmetrikus kivitelezés minden második lépésre váltott botleszúrás és lökés történik.
3. Minden lépésre botleszúrás és lökés történik.
4. Siitonen-lépés (amely félig korcsolyázó félig klasszikus lépést jelent).
5. Diagonal botozásos korcsolyázó lépés.
6. Botozás nélküli korcsolyázó lépés.
7. Korcsolyázó kanyarfutás.

8. Korcsolyázó ellépés.
9. Páros botozás.
10. Belelépéses lépéskombináció páros bot használattal.
11. Lesiklás (ennek alapelemei azonosak a klasszikus lesikláséval).

III. A Nordic Cruising technika

A klasszikus sífutó technikától az ősi sí gyaloglómozgáshoz tér vissza. A tömegsport területén a leginkább közkedvelt stílus.

A Nordic Cruising technika leírása:

1. diagonállépés,
2. páros botozás,
3. halszákkalépés,
4. átlépés,
5. lesiklás,
6. hóeke,
7. íves kanyarodás hóekében.

5.4.6. Poweriser (39)

A 2004-ben bejegyzett, levédett hi-tech gólyalábakra hasonlító eszközöket és az azokkal üzhető sportot angolul Poweriser, illetve Powerbocking ismerhettük meg. Speciálisan sportolásra és extrém gyakorlat végrehajtásokra fejlesztett rugós eszköz, mely lábra szerelhető. Huzamosabb ideig történő használathoz ajánlott saját eszközt beszerezni, hisz egyénre szabott beállításra van szükség a balesetmentes használathoz. Az eszköz használatával a könnyedén növelhető az edzésterhelés és intenzitás, és gyorsabban fáradhat el a szervezet. A motoros képességek széleskörű fejlesztésére alkalmas, és szórakoztató. A sporteszközzel történő gyakorlatozás alkalmas a mindennapi fittség eléréséhez szükséges tevékenységekhez, extrém kivitelben.

Az eszköz használatához a megengedett testsúly 30- 120 kg-ig terjed ki.

Azoknak ajánlott, akik szeretik az extrém kihívásokat, és sportolás közben nem zavarja őket, a nagyszámú rájuk szegeződő tekintet.

A gyakorlatok sokasága első sorban az atlétikus jellegű mozgásokhoz tartozik. Alapgyakorlatai a járások, futások ugrások és szökdelések, extrém kivitelben. A gyakorlatozás feltétele a helyesen beállított és megválasztott eszköz illetve a megfelelő egészségi állapot.

A gyakorlatok közül a haladással végrehajtott gyakorlatok könnyebbek, mint a helyben történő gyakorlatozás. Fontos a karok és lábak koordinált mozgásának összehangolása.

Gyakorlatai közül néhány:

- Haladással végrehajtott gyakorlatok.
- Járás előre.
- Könnyű futólépés.
- Joggolással haladás.
- Magas térdemeléssel futás.
- Szökdelés (páros lábon helyben, terpesz-zárszökdelés oldal és haránt irányba, testsúlyáthelyezésekkel).
- Szökdelések irányváltoztatással.
- Ugró-futó jellegű lépéskombinációk.
- Szökdelések és ugrások összekapcsolása.
- Nagyobb ugrások végrehajtása.
- Akadályok fölötti átlépés.
- Akadályok fölötti átugrások.
- Helyben futások.
- Helyben szökdelések.
- Felugrások (karlendítésekkel, térd felhúzással, lábterpesztéssel).
- Egyéb eszközök bevonása (labda, szalagok stb.).

5.4.7. Hó járás (40)

Hótalpakon, úgynevezett hócipőn történő gyaloglás. A gyakorlásához, egy talpra erősített eszközre van szüksége. Eredetileg fából készült, keretből és egy rácsos szerkezetű középső részből állt, amely szintén természetes eredetű anyag volt. Felülete viszonylag nagy alakja a teniszütő húrozott részéhez hasonlítható, elől- hátul kicsit elkeskenyedő, középen a talp alatt

kiszélesedő forma a jellemző. Modern változata strapabíró könnyű főként alumíniumból és műanyagból készül.

Régen használata a magas hóban volt jellemző, de bizonyos országokban mai napig is megjelenik. Lényege, hogy a viszonylag nagy anyag felületen eloszlik a testsúly és viselője nem süllyed bele a hóban. Téli időben, Erdélyben még mindig használatos az úgynevezett kereplye, amely egy vesszőből készült mintegy 30–35 cm átmérőjű hótalp, melynek a talp alatti részét bőrdarabokkal, vagy keskeny lécekkel erősítetik meg.

Rekreációs szerepét abban teljesíthetné ki, hogy megfelelő hó mennyiség esetén a mozogni vágyóknak lehetőséget teremt egy újfajta testmozgásra. Természetesen a hó tetején maradással nehezített haladást tesz csak lehetővé, amely bitósítja a magas fokú terhelést a sportolónak. Használatával gyaloglómozgás és futómozgás is végrehajtható, segítségképpen bothasználat ajánlott. Manapság elképzelhető játékos tevékenységek gyakorlásához kiegészítő eszközként, mint például labdajátékok, fogó játékok kivitelezése havas terepen.

5.4.7. Trambulinokon, és rugós asztalokon végzett gyakorlatok

Fitnessstermeinkben gyakran találkozunk trambulinokkal, kisebb ugróasztalokkal, amelyeket a testformálás, testedzés céljára használnak. Megfelelő szabályok betartásával, megfelelő elővigyázatossággal igen jól át lehet mozgatni testet az eszközök használatával.

Atlétikus jellegű mozgásformáink közül néhány, amelyeket gyakorolhatunk a rugós alkalmatosságokon:

- Szökdelések páros lábon.
- Szökdelések egy lábon.
- Szökdelések váltott lábbal.
- Futólépések.
- Magas térdemeléssel futás sarokemeléssel futás, ezek váltakozása.
- Vegyes futóiskolai gyakorlatok.

Egyéb gyakorlatok az eszközön:

- Hasizomgyakorlatok ülve a trambulinon.
- Magas és mély támaszgyakorlatok a talajon és szeren vegyesen.
- Felugrások végrehajtása.

- Spárga.
- Őzike.
- Karmozgások összehangolása a lábmunkával.

5.5. Futball labdával játszható játékok variációs lehetőségei

Az első feljegyzések időszámításunk utáni 200 körül keletkeztek. A feljegyzések szerint kínaiaknál egy lábbal játszott játék olt divatos, melyet egy szőrrel és tollal kitömött bőrlabdával játszottak. A gyalogos katonák kiképzésében használták, képességeik fejlesztésének céljából. Az egész nép körében elterjedt egy cu-kü (csu-küh)-nek nevezett játék, melynek fordítása "rúgni labda". (41)

Mielőtt a játékokat bemutatom, ismertetek néhány általános szabályt, amely a kispályás labdarúgásra is jellemző, amelyek az egyéb körülmények között is követendők.

A játék alatt a pályán egyszerre 6-6 fő van jelen, akik közül egy a kapus. Az előzetesen egyeztetett szabályok szerint a kapus lehet megkülönböztetett jelzéssel ellátott játékos, vagy csak úgynevezett vészkapus, aki adott pillanatban a mezőnyjátékosok közül tölti be a kapus feladatköreit. A mérkőzések megkezdésekor az általános elvárt szokás, hogy a csapatok pályára lépő minimális létszáma 5 játékosból álljon. Egy mérkőzésen maximum 12 fő szerepelhet cserejátékosokkal együtt.

Amennyiben a csapatok valamelyikének a létszáma sérülések, kiállítások következtében 4 főre csökken, a mérkőzést be kell szüntetni.

A játékosoknak a csere lehetőségének száma nincs korlátozva az egyetlen, amit be kell tartani, hogy mindig a meghatározott zónában a meghatározott sorrendben történjen, amely általában a felezővonalnál van. A játékosok felszerelése az adott pálya jellegzetességeinek, és az szabályokban leírtaknak megfelelő legyen, a baleset megelőzések érdekében ezt mindig ellenőrizni kell. A játéktér mindig az adott körülményeknek megfelelően legyen kijelölve, és a biztonsági előírásoknak megfelelően ellenőrizve.

A mérkőzések kezdetét leggyakrabban sorsolással döntik el. A kezdőrúgást mindig a jogosult csapatnak kell elvégeznie, az adott játék speciális sajátosságainak figyelembevételével, amelyből akár egyenesen gól is elérhető. A kezdő és büntető rúgásoknál a pálya méreteinek arányában az ellenfél csapat játékosainak egy bizonyos távolságot kell hagyni, ezzel a rúgás sikeres elvégzésének lehetőségét megteremtve.

A labda, akkor kerül játékon kívülre, ha teljes terjedelmével elhagyja a játékteret illetve a játékvezető megszakítja a játék menetét.

Szabálytalanságok esetén szabadrúgások ítélhetők, amelyeknek két fajtája létezik, az egyik a közvetlen a másik a közvetett szabadrúgás. Közvetlen szabadrúgásból gól érhető el.

Közvetlen szabadrúgással ítélendő annak a játékosnak aki:

- ellenfelét megüti, vagy megkísérli annak megütését;
- ellenfelét gáncsolja, lábával buktatja, vagy megkísérli azt;
- szándékosan nekiugrik ellenfelének;
- szándékosan ellöki ellenfelét;
- ellenfelét visszahúzza, vagy megkísérli visszahúzni;
- leköpi ellenfelét;
- szándékos kezezésben vétkes (kivéve a saját büntetőterületen belül tartózkodó kapust);
- testi erejét brutális módon veti be, úgy hogy nem a labdát akarja megjátszani;
- ellenfelét bármely irányból becsúszva szereli, kivéve a saját büntetőterületén belül a kapust, feltéve, ha mozdulatával-védésével nem veszélyeztetni ellenfele testi épségét.

Közvetett szabadrúgással büntetendő az a játékos, aki elköveti az alábbi szabálytalanságok közül valamelyiket:

- mint kapus:
 - o kézzel érinti a labdát, amelyet csapattársa lábbal szándékosan hazapasszolt neki;
 - o kézzel érinti a labdát, amelyet csapattársa oldalberúgásból vagy bedobásból neki passzolt;
 - o 6 másodpercnél tovább birtokolja a labdát kézzel, a saját büntetőterületén belül.
- mint mezőnyjátékos:
 - o veszélyesen játszik;
 - o szándékosan az ellenfelét feltartja;
 - o zavarja a kapust abban, hogy a kezében lévő labdát megjátssza;

- o más szabálytalanságot követ el, amely során a játékot a játékvezető megszakítja, és a vétkeket figyelmezteti, vagy kiállítja.

Közvetett szabadrúgás:

Gól csak akkor érhető el belőle, ha a rúgó játékoson kívül a labdát más is érintette, mielőtt az a kapuba került.

Az oldالرúgás vagy bedobás a játék folytatásának módja, amelyből közvetlenül nem érhető el gól. (42)

5.5.1. Strandfoci (43)

A sportág brazil gyökerekkel rendelkezik, gyorsan hódította meg a világot, hiszen kellemes környezetben zajló mérkőzéseket lehet lebonyolítani. Napjainkban már neves csapatok válogatott futballistái is szerepelnek a legnagyobb versenyeken.

A játékról bővebben:

A pálya egyszínű homokkal borított, és viszonylag simára előkészített a mérkőzések elején. A nemzetközi mérkőzéseken a pálya hosszúsága 35-37 m, szélessége pedig 26-28 m. A vonalakat 10 cm vastag kék színű és strapabíró szalagok jelölik. A feltűnő színű szalagokat speciálisan csak a sarokpontokon rögzítik, hogy a balesetveszélyt elkerüljék. A pályán belül több vonal nincs megjelenítve a sérülések megelőzése érdekében középvonalat két piros zászló képzeletbeli összekötő egyenese jelzi, melynek szintén a képzeletbeli középpontja adja meg a kezdőrúgás pontos helyét. A büntetővonalak mindkét kapufától 9 m-es távolságra vannak szintén képzeletbeli meghosszítások alapján ennek a középpontján van a büntetőrúgás pontja.

A labda anyaga bőrből vagy más engedélyezett anyagból készülhet, és természetesen gömbölyű formájú méreteinek meghatározása: a minimum 68 cm, maximum 70 cm (5-ös méret).

Játék menete: egyszerre egy pályán, két csapat játszik egymás ellen, a pályán egyszerre 5-5 fős létszámmal tartózkodhatnak, amelybe beletartozik a kapus személye is. A cserejátékosok maximuma 5 főben van engedélyezve, tehát a nevezett játékosok száma összesen 10 fő lehet. A kapus is bármikor lecserélhető. Bármelyik nevezett játékos lehet cserekapus, de csere alkalmával az órát nem állítják meg.

Játék idő: A mérkőzés 3 x 12 perces tényleges, tiszta játékot tartalmazó részre oszlik, maximálisan 3 perces félidei szünettel. A szabadrúgást csak közvetlenül lehet elvégezni, amelyből akár gól is elérhető. Sorfal állítására semmilyen helyzetben nincs lehetősége a védekező csapatnak. A szabadrúgást az a játékos végzi, aki ellen a szabálysértés történt. A szabadrúgást végző játékos a saját lába vagy a labda segítségével kis homokdombot képezhet, a labda megemelésének céljából. (43)

5.5.2. Vízi foci

A vízi focinak két változata ismert az egyik egy speciális felfújható pályán belül történik, amelynek az oldalai légvárakhoz hasonló kialakításúak, és levegővel felfújtak. Ezek az oldalak egyben, a pályahatároló vonalai, a játéktér alja pedig műanyag borítású és néhány cm-es vízzel telített. A pályák végein szintén felfújott kapuk találhatók valódi hálószerűen. A foci e változata nagyon izgalmas, és látványos, és eléggé balesetveszélyes. A felfújott pályákon általában 6-6 játékos küzd egymással, nagyvonalakban a foci szabályainak megfelelően, jelen esetben állandó kapus nélkül. A másik változat pedig konkrétan vízben történő labdarúgást jelent.

A játékokban résztvevők köre életkorhoz és nemhez nem kötött, egy igazi nyári szabadtéri rekreatív játéklehetőség.

5.5.3. Mocsárfoci- swamp soccer (44)

A szabályai sok mindenben egyezőséget mutatnak a foci szabályaival.

A játék, igazi csapatjáték, két csapat küzd egymás ellen, egy közel térdig érő, sáros, feláztatott pályán. A meccs ideje alatt, hat játékos tartózkodik egyszerre a pályán, akikből öt mezőnyjátékos egy pedig kapus szerepkört tölt be. A játékosok felszerelése hasonlít az hétköznapi focistákéhoz azzal a kiegészítéssel, hogy cipő talpai semmi esetben sem tartalmazhatnak fém tartozékokat.

A megfogalmazott szabályok szerint a játékot egyszerre csak egy nem játszhatja, csak férfiak, vagy csak nők. Azonban versenyen kívüli szabadidős tevékenységként megengedhetőek a vegyes csapatok is.

A játékidő az eredeti szabályok szerint 2x 12 percből áll, a félidők között néhány perces szünettel. A játékot játékvezető vezeti.

A játéktér mérete az adottságoktól függ, de eredetileg a kispályás fociéhoz hasonló. A játékszabályok egyedisége, hogy nincs les szabály. A szöglet és a büntetőrúgás kézből történik, ejtett labda megrúgásával.

A játékosok lecserélése a képzeletbeli felezővonalnál történik.

5.5.4. Street foci (45)

A hagyományos focitól a színhely különbözteti meg, ott játsszák, ahol alkalom nyílik rá, ezek a színhelyek lehetnek terek, utcák, parkok.

Az általánosan elfogadott szabályok szerint, egy csapat 4 játékosból és 4 cserejátékosból áll, a játékosok posztjai: kapus, hátvéd, középpályás és csatár. A játékvezető jelenléte alternatív lehetőség, ha van rá megfelelő személy, akkor fel lehet kérni, de nem kötelező. A játékosok szabályokat betartva a vitás helyzeteket egymás között sportszerűen eldöntve játsszák a játékot.

A játékot gólokra játsszák, melyekhez kapukat állítanak fel, a lehetőségekhez mérten a megfelelőség és a kapu méreteinek a megegyezése a szempont. A csapatok egymás között a kezdési jogot sorsolással döntenek el. A játékot meg lehet határozni időre vagy gólokra is. A játékban nincsenek partvonalak, így nincs bedobás és szöglet.

Cserét akkor lehet kezdeményezni, ha a lecserélendő játékos sérült, vagy már nem tud teljesíteni. A csere alkalmával a játék leáll, addig, amíg a csere megtörténik, és az új játékos elfoglalja a helyét a pályán.

A játékban szabálytalankodni tilos, a játékos azonnali lecserélését vagy kizárását vonja maga után. Gólszerzés utána a gólt szerző csapat visszatér a saját térfelére, és a kapus kidobásával folytatódik a játék.

Mérkőzéstípusok:

- Kick Off: az úgynevezett hagyományos mérkőzéstípus. Előre meghatározott időre, vagy gólokra játsszák.
- Panna: előre meghatározott számú gólra játsszák.
- Freestyle Competition: a feltétele Freestyle foci trükkjeinek ismerete, a feladat egy előre meghatározott, bemutatott trükk végrehajtása az ellenfél által, amelyet kombónak is hívnak. A játék pontokra, vagyis kombókra megy, azaz a megadott

trükkök helyes végrehajtására, amennyiben sikerül a trükk a csapat kap egy pontot, sikertelen trükk esetén a bemutató csapaté a pont.

Trükkök:

- Roll: ez az alapcsel az utcai fociban. Akármelyik lábal a labda elhúzása az ellenfél előtt.
- 360 Body Spin: testtel végrehajtott trükk, amikor az ellenfél mellett, egy 360 fokos testcselt végez a támadó.
- Around Him: a labdát lábbal történő felemeléssel át kell juttatni a védekező előtt.
- Wall-E: ha az ellenfelünk előttünk van, akkor a falnak pattintjuk a labdát.
- Panna: az ellenfél lába között átjuttatott labda, ez történhet, előről és oldalról is.

5.5.5. Freestyle labdarúgás (Freestyle Soccer) (46)

A sportág a labdarúgásban előforduló elemeket és számtalan trükköt-zsonglőrmutatványt foglal magában. A nevében is benne van, hogy a labdával bármit lehet csinálni a láb használatának a segítségével.

A sportág 4 fő ága ismert:

- Low-Air body: olyan trükkök, amelyek többségében a lábmunka segítségével a levegőbe tartják a labdát, rengeteg látványos mozdulat bemutatásával.
- Upper body: felső történik a labda levegőben tartása, fontos, a gyakorlatok jelentős része a fejen és a felsőtesten történő egyensúlyozásból áll.
- Sitting: amikor ülve tartják a levegőben a labdát, talpon, sípcsonton történő egyensúlyozással.
- Groundmoves: A cselek egymás után lévő sorozatának bemutatása.

Trükkök:

Alap trükkök:

- Stallok: megállítások, tartások, egyensúlyozások.
- Foot stall: a lábfejen megtartott labda.

- Neck stall: törzsdöntéssel nyakon megtartott labda.
- Head stall: ornyergen, homlokon egyensúlyozott labda.
- Shoulder stall: vállon tartott labda.
- Chest stall: mellkason tartott labda.
- Nose stall: az orr hegyén egyensúlyozott labda.
- Lip stall: szájon tartott labda.
- Side-Head stall: halántékon tartott labda.
- Shin stall: sípcsonton egyensúlyozott labda.
- Toe stall: lábujjon egyensúlyozott labda.
- ATW: Around The World: Deákázás közben vagy Foot stall-ból azonos lábbal labdakerülés.
- HTW: Hop The World: a felrúgott labda a nem rúgó láb bal történő megkerülése.
- CROSSOVER: labda felrúgása lábak között keresztező mozdulattal.
- HALF ATW: a labda a felrúgó lábbal történő megkerülése, majd a másik lábbal való érintése.
- AATW: egy reverse crossover és egy inside atw összeolvadása.
- LATW: 2 atw érintés nélküli összekapcsolása.
- HTATW és HMATW: egy half atw és egy htw-ből áll érintés nélkül.
- PATW: Palle Atw: 3 atw érintés nélküli megkerülése.
- SKALA ATW és ELDO ATW: 3 kerülésből áll, először kezdő lábbal kifelé, majd másik lábbal befelé, végül kezdő lábbal befele.

Upperbody trükkök:

- ATM (Around The Moon): neckstallból a fejjel történik a labda megkerülése,
- LATM (Luki Around The Moon): dupla atm (neckstallból a fejjel történik a labda megkerülése 2x).

Sitting trükkök:

- Shin Stall: Sípcsonton a labda egyensúlyozása.
- Sole Stall és Sole Juggle: Talpon labdatartás, dekázás.

5.6. Kézilabdával játszható játékok variációs lehetőségei

„A XIX. és a XX. század fordulóján három, egymáshoz meglehetősen hasonló játék a haandbold, a hazena és a torball fejlődött ki, amelyek már a mai kézilabdázás közvetlen őseinek tekinthetők.” (47)

5.6.1. Strandkézilabda (48)

Olaszország tengerpartjairól származtatható a játék, mely az 1990-es évek elején kezdett rendszeressé válni. Magyarországon a kilencvenes évek végén kezdett ismertté válni.

A játék ismertetése:

A pálya méretei:

12 m széles és 27 méter hosszúságban vannak meghatározva, ezen belül a mezőnyter 12 m széles és 15 m-es hosszúságú, a fennmaradó rész 2x6 méter a kapuelőtér területe. A pálya borítása homok, melynek a mélysége legalább a 40 cm. A labda gumiból készül, természetesen csúszásgátlós kialakítással, méreteit tekintve, a férfi és a női játékosok által használt labdák méretei eltérnek egymástól, a férfiaké 54-56 a nőké pedig 50-52 cm es kerületi határok között mozoghat.

A mérkőzések két 10 perces félidőből állnak, és az eredményeket mindig a félidőknek megfelelően kerülnek értékelésre. A szünet hosszúságát mindig a játékvezető határozza meg, amely maximum 5 perc lehet a két félidő között. Mindkét mérkőző csapat a rendes játékidőben, félidőnként egy perc időtartamú holtidőt (team time-out) kérhet.

A csapatösszetétel mindkét nemből vegyesen is állhat, de történhet nemek közötti bontásban is. A csapat maximum 8 játékosból, amelyek közül minimum 6-nak a játék kezdetekor jelen kell lennie, és összesen 4 játékos (3 mezőny és egy kapus) tartózkodhat a játék ideje alatt a pályán, ha a játékosok száma négy alá csökken, a játékot félbe kell szakítani, és a csökkent játékos számú csapat lesz a mérkőzés vesztese. Ha a játékra alkalmas játékosok száma 4 alá csökken, a játékot félbe kell szakítani. Az érintett csapat elvesztette a mérkőzést.

5.7. Kosárlabdával játszható játék

„A mai értelemben vett kosárlabda 1891-ben született az Egyesült Államokbeli Springfieldben. Dr. James A. Naismith, a Springfieldi Testnevelési Főiskola testnevelő tanára, az intézmény futballedzője azt a feladatot kapta, hogy találjon ki egy olyan, érdekes játékot, amelyet a diákok a téli hónapokban, tornateremben játszhatnak. Az ötlet megszületésében a véletlen volt Naismith segítségére: amikor hívták, a terem sarkában álló őszibarackos kosárba dobta a kezében lévő labdát. Amikor visszatért a „raportról”, azt látta, hogy tanítványai az unalmas gyakorlatok helyett a kosárba dobálással kísérleteznek. Két héten belül elkészítette a játék tervezetét. „ (49)

5.7.1. Strandkorfball (50)

Ez az egyetlen olyan csapatsportág, amelyben fiúk és lányok szinte minden esetben, egy csapatban játszanak. A sportág strandra tervezett, ún. „beach korfball” változatában 2 fiú és 2 lány alkot egy csapatot. A pálya homokos borítású, melynek a közepén van a kosár, vagyis a korf, amely egy 3.5 méter magas rúdon helyezkedik el, anyagát tekintve lehet akár műanyag is.

A cél, hogy a sportág egyedi szabályainak betartásával az egyébként focilabda méretű labdát a kosárba dobják. A strandkorfballt homokos pályán játsszák, melynek nagyjából a közepén állítják fel a korf-ot, amely egy 3,5 méter magas vasrúdon elhelyezkedő műanyag kosár.

A játék gyors és látványos, sok passzal és csapatjátékra kényszerítéssel történik, ennek okozója, hogy a labdát nem lehet vezetni, és a labdával a kézben futólépést sem lehet tenni, és egy érdekessége, ha a védőjátékos a támadó előtt kartávolságon belül felteszi a kezét, akkor a támadó nem dobhatja kosárba a labdát.

5.8. Röplabdával játszható játékok variációs lehetőségei

„A massachusettsi Holyoke városában 1895-ben William G. Morgan megalkotott egy új szabadidős játékot Mintonette néven, a tenisz és a kézilabda egyes elemeit is felhasználva. A játékot főleg teremben lehetett játszani, és eredetileg a Fiala Katolikus Férfiak Szövetsége

már korosabb, de mégis atletikus beállítottságú tagjai számára ötlötte ki Morgan a túlságosan is erőszakosnak tartott kosárlabda helyett.” (51)

5.8.1. Strandröplabda (52)

A strandröplabda 1927-ben, Amerikában, Kalifornia partjainál született, azonnali sikereket ért el majd gyors ütemben a világ nagy részén nagy népszerűsége tett szert, napjainkra pedig igen kedvelt játékká nőtte ki magát.

Rövid ismertető a játékról:

A pálya méretei 8 x 16 m. A háló magasság nőknél: 224 cm, férfiaknál és vegyes csapatoknál: 243 cm. Párosban 224 cm. A csapatok 2 vagy 3 főből állnak. A selejtező vagy csoportmérkőzések általában egy játszmában dőlnek el, amelyet 25 pontig játszanak, a végén 2 pont különbséggel kell győzni. A döntő mérkőzés 2 nyert játszmáig tart.

A pontok számítása labdamentek alapján történik, vagyis, minden labdamentet pontot eredményez. Játszmánként a csapatok 1 x cserélnek térfelet, amikor gyakorlatilag nincs szünet.

A mérkőzésen játszmánként 2 időkérésre van lehetőség, amely maximum 30 másodpercig tarthat. A mérkőzések között 5 perces szünetek vannak.

A játékosoknak nyitási sorrendet be kell tartaniuk a pályán, de azt követően nincs meghatározott helyük, bárki bármelyik posztot betöltheti. Játszmánként két cserelehetőség van, és sérülés esetén a tartalék játékos is becserélhető, akkor is, ha már pályán volt az adott szett játékodeje alatt. A sáncolás önálló érintésnek számít, a csapatnak azt követően csak 2 lehetősége van a labda megjátszására, és az ellenfél területére való átjuttatásra. A játékosok a háló alatt átléphetnek az ellenfél területében, de csak abban az esetben, ha az ellenfél mozgását nem akadályozzák, illetve épségét nem veszélyeztetik. A hálót vagy antennát érinteni tilos, kivételt jelent, a véletlen hajjal történő érintés. A nyitásnál a labda csak kézzel illetve alkaral játszató meg, ezt követően viszont bármely testrészszel meg lehet érinteni. A labda, játékba hozásakor egy nyitáskísérletre van lehetőség és a nyitást nem lehet sáncolni.

5.8.2. Wallyball (53)

A pálya: a pálya méreteit és jellegét tekintve egy fallabda pályához hasonló. A pálya vonalai megfelelnek a röplabdapálya vonalainak azzal a különbséggel, hogy a határoló vonalain fal húzódik. Tehát egy fallal körülvett röplabdapályát kell elképzelni.

A játékosok: egy csapatban általában egyszerre négy játékos áll a pályán a nemek szerinti elosztásban két férfi és két női játékos a megengedett, nőkből lehet három, de férfiakkól nem lehet kettőnél több az pályán tartózkodók között. Bizonyos játékokban előfordul, hogy 3-3 játékos küzd egymás ellen.

Pontozás: a játékot két nyert szettig, általában 15 pontig játsszák a csapatok, amelyet kettő ponttal kell megnyerni, de maximum 25 pont szerezhető.

Sorsolás: a játékban a kezdés jogát pénzfeldobással határozzák meg.

A játék menete: megegyezik a röplabdajáték menetével, minden nyitást pontszerzés követ.

Szabályok: a játék alatt összesen kétszer 30 másodperc időkérésre van lehetőség. Sérülés esetén a játékvezető 5 perc időt adhat a sérülést szenvedő csapat részére. Egy játék alatt kettő cserére van lehetőség.

A játékosoknak a hálóba érni tilos, és csak a harmadik ütés után lehet blokkolni a labdát.

A labda, játékon kívül kerül, amikor a plafont vagy a hátsó falat érintette, az oldalfal érintése esetén játékban marad, és azok nem számítanak az érintések számába.

A nyitás hasonlóan történik, mint az eredeti röplabda játékban, forgó rendszerrel a pálya hátsó részéről. A játékosnak három érintés engedélyezett, ezt követően kell elhagynia a labdának a térfelet.

5.8.3. Bossaball (54)

Bossaball, egy fantázianévvel rendelkező 2004-ben látott napvilágot, spanyoleredetű, röplabdajátékhoz hasonló játék.

A pálya: gyakorlatilag egy felfújható résszel körülvett gumiasztal, amely lehetővé teszi a játékosoknak az extrém magas, és látványos elemekkel tarkított ugrásokat és e közbeni labdakezelést, és a röplabdához hasonló szabályok szerinti, háló feletti átjuttatását. A háló magassága a résztvevők előképzettségéhez, életkorához és kíváncsiakhoz mérten változatható.

A játékosok száma: 4 vagy 5 fő csapatonként.

A játék célja: pontok szerzése és végső győzelem elnyerése. A játékban a labdát az ellenfél csapatának térfelére kell juttatni, úgy, hogy az ott lepattanjon.

A játék menete: a röplabdához hasonló játék, nyitással kezdődik, mely mindegyik pontot ér. A labdamenetek érdekessége, hogy az adott csapat tagjai 3 helyett 6 alkalommal érhetnek a labdához és csak ezután kell azt átjuttatni az ellenfél térfelére. A nyitást követően a labdát bármilyen testrészszel lehet érinteni.

5.9. Úszáshoz köthető és vizes mozgásformák megjelenésének lehetőségei

„Az úszás valószínűleg egyidős az emberiséggel. Az ókori görögöknél az emberi műveltség fokmérője volt: nem vállalhatott közéleti tevékenységet az, aki nem tudott úszni.” (55)

Sajnos elmondható hogy az átlagember számára, a megszokottól eltérőnek nevezhető egy uszodai környezet, egy vizes közeg, ahol fizikai aktivitásra van lehetőség. A fitneszirányzatok végtelen változataival találkozhatunk, amelyek kis, közepes vagy egészen mély vízben történnek.

Ismerjünk meg ezek közül néhányat, amelyek színes foglalkozásokat eredményezhetnek, széles életkori és egészségi állapotnak örvendő körében is, körültekintéssel és elővigyázatossággal eredményesen alkalmazhatóak.

A vízben történő testmozgást többféle szempont szerint is feloszthatjuk:

- A víz mélység szerint: a víz mélysége, amely a végrehajtandó gyakorlatok kivitelezésének és vízi jártasság figyelembevételével és természetesen az adott lehetőségeknek megfelelően történik.
- Hőfok szerint: a rendelkezésünkre álló vízhőfok szerint tudjuk meghatározni a gyakorlatozás intenzitását. A kis intenzitású nyugodtabb tempójú mozgás ismeretében a melegebb a nagyobb terhelési intenzitásnál a hűvösebb hőfokú víz ajánlott.
- A rendelkezésre álló környezet: a rendelkezésre álló víz jellege, fedett vagy fedetlen vízfelületünk van-e, természetes közegben (pl.: tóban, esetleg tengerben) vagy medencei közegben garantált borítású medencére tervezhetjük a testmozgást.
- Célcsoport: a foglalkozás tervezésénél figyelembe kell venni a nemek arányát és a rendelkezésünkre álló felszerelést, továbbá a létszám függvényében a

rendelkezésünkre álló vízfelület méretét, illetve az esetlegesen körülöttünk zajló egyéb tevékenységeket.

Egy vízi foglalkozásnál még rengeteg feltételt és szempontot fel lehet sorolni, egészségi állapottól, fittségi állapottól függő terhelésadagolás biztosítása szükséges a résztvevőknek, az előképzettségről nem is beszélve.

5.9.1. Aqua gimnasztika, amit minden vizes közegben jártas sportszakembernek tudnia kell

Vízben végrehajtott gimnasztikai elemek egymásutánisága, esetleges gyakorlatsorrá vagy lánczá történő összekapcsolása. Ajánlott vízmélység az alacsonyabbtól a közepesig, ami azt jelenti, hogy minimum csípőmagasságú és maximum vállig érő vízben ideális a gyakorlatozás. Gyakorlatoztatás lehetőségei a gimnasztika szabályaiból kiindulva történnek. A gyakorlatok előre tervezett, tudatos egymásutániság jellemezze. A gyakorlatokat a vízben is, a foglalkozáson betöltött szerepük, és funkciójuk szerint rendszerezzük.

A gyakorlatokat tagolhatjuk:

- Bemelegítésre ráhangolódásra szolgáló gyakorlatokra.
- Motoros képességek fejlesztését megalapozó, előkészítő gyakorlatokra.
- Motoros képességek fejlesztő, szinten tartó gyakorlatokra.
- Levezető, regeneráló gyakorlatokra.

A motoros képességeket fejlesztő gyakorlatok bemutatása, Metzing Miklós (2010) Gimnasztika című jegyzete alapján:

1. Koordinációs képességeket fejlesztőgyakorlatok megjelenési formái:

1.1. Egyensúly érzéket fejlesztőgyakorlatok.

1.1.1. Statikus egyensúly érzéket fejlesztőgyakorlatok.

1.1.2. Dinamikus egyensúly érzéket fejlesztőgyakorlatok.

1.2. Ritmusérzéket fejlesztőgyakorlatok.

1.3. Erőadagolást szabályozó képességet fejlesztőgyakorlatok.

1.4. Kinesztetikus érzékelést fejlesztőgyakorlatok.

1.5. Térbeli tájékozódást fejlesztőgyakorlatok.

- 1.6. Idő- és tempóérzéket fejlesztőgyakorlatok.
- 1.7. Tér- idő- test/rész koordinációt fejlesztőgyakorlatok.
- 1.8. Tér- idő- test/rész- szer koordinációt fejlesztőgyakorlatok.
- 1.9. Izolációs (intramuszkuláris) koordinációt fejlesztőgyakorlatok.
- 2. Kondicionális képességeket fejlesztőgyakorlatok megjelenési formái:
 - 2.1. Erőfejlesztő gyakorlatok.
 - 2.1.1. Statikus erőt fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.1.2. Dinamikus erőt fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.1.2.1. Erő-állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.1.2.2. Gyorserőt fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.1.2.3. Maximális erőt fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.1.2.4. Gyorserő-állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.2. Állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.2.1. Aerob állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.2.2. Anaerob állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.2.2.1. Tejsav felszaporodás nélküli (alaktacid) gyakorlatok.
 - 2.2.2.2. Tejsav felszaporodással járó (laktacid) gyakorlatok.
 - 2.2.2.3. Gyorsasági állóképességet fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3. Gyorsaság-fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3.1. Reakció gyorsaságot fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3.2. Akciógyorsaságot fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3.3.1. Mozdulatgyorsaságot fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3.3.2. Helyzetváltoztató gyorsaságot fejlesztőgyakorlatok.
 - 2.3.3.3. Helyváltoztató gyorsaságot fejlesztőgyakorlatok.
- 3. Ízületi mozgékonyt, hajlékonyságot fejlesztőgyakorlatok megjelenési formái:
 - 3.1. Statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.1.1. Aktív statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.1.2. Passzív statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.1.2.1. Gravitáció segítségével végzett statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.1.2.2. Saját testrész erejével végzett statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.1.2.3. Társ segítségével végzett statikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.2. Dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok.
 - 3.2.1. Aktív dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok.

- 3.2.2. Passzív dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok.
- 3.2.2.1. Gravitáció segítségével végzett nyújtóhatású gyakorlatok.
- 3.2.2.2. Saját testrész erejével végzett dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok.
- 3.2.2.3. Társ segítségével végzett dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok.

A gimnasztika gyakorlatrendszere:

- 1. Természetes gyakorlatok, eszköz nélkül és eszközzel.
 - 1.1. Járás gyakorlatok.
 - 1.2. Futás gyakorlatok.
 - 1.3. Ugrás gyakorlatok.
 - 1.4. Dobás – elkapás gyakorlatok.
 - 1.5. Emelés – leengedés gyakorlatok.
 - 1.6. Húzás – tolás - lökés gyakorlatok.
 - 1.7. Ütés – rúgás.
 - 1.8. Küzdőgyakorlatok.
- 2. Határozott formához kötött gyakorlatok, eszköz nélkül és eszközzel:
 - 2.1. Szabadgyakorlatok.
 - 2.2. Kéziszer gyakorlatok.
 - 2.2.1. Kézisúlyzó gyakorlatok.
 - 2.2.2. Fabot, vasbot, rúd gyakorlatok.
 - 2.2.3. Felfújtt és tömött labda gyakorlatok.
 - 2.2.4. Gumikötél, expander gyakorlatok.
 - 2.3. Sportágakban használt egyéb kézi szergyakorlatok.
 - 2.3.1. Stepp lépcső.
 - 2.4. Egyéb vízben használható eszközökkel végzett gyakorlatok.
 - 2.5. Kültéri tereptárgyakkal, természeti környezet elemeivel végzett gyakorlatok.
 - 2.6. Otthoni környezet tárgyaival, eszközeivel végzett gyakorlatok. (56, 57)

5.9.2. Aquathletic

A leírtakat ajánlom mindazoknak, akik kedvelik atlétika jellegű mozgásformákat nehezített körülmények között végrehajtani.

A vízben történő atlétikus mozgásokat sorolhatnánk az atlétika jellegű feladatmegoldásokkal is egy csoportba, de szerencsésebbnek találtam, ha a vízben történő mozgásformák között jelenítem meg.

Több, levédett elnevezés is létezik, amely sugallja a mozgásformák jellegét ilyen például az „aquajogging”. A célja mindegyiknek hasonló, hogy segédeszközökkel vagy azok nélkül lehetőleg mély vízben történő az atlétika sportágban megtalálható alapmozgásokat jelenítsük meg a vízben, mint alternatív közegben.

A gyakorlatok leírása és csoportosítása saját gondolataim alapján történt.

A mozgásformák csoportosításának lehetősége vizes közegben:

- Futások, futóiskolai gyakorlatok és variációs lehetőségeik.
- Ugrások, ugróiskolai gyakorlatok és variációs lehetőségeik.
- Szökdelések és variációs lehetőségei.
- Dobó és hajító jellegű mozgások és variációs lehetőségeik.
- A meder/medence stb. aljának érintésével vagy érintés nélkül végrehajtott gyakorlatok.
- Függőleges vagy lebegő, hason illetve hanyatt fekvő helyzetben.

Futó jellegű feladatmegoldások:

- Futás előre, hátra.
- Oldalazó futás.
- Keresztező futás.
- Térdemeléssel futás.
- Egyik láb térdemelést másik láb egyszerű futólépést végez.
- Bicikliző jellegű futólépéssel történő futás.
- Lengyel skipp.
- Sarokemeléssel futás.
- Egyik láb sarokemelést végez másik egyszerű futómozgást.
- Egyenes lábbal történő futás előrelendítéssel, hátralendítéssel.
- Futás minden 3. és minden 5. lépésre térdfelkapással.
- Futás minden 3. és minden 5. lépésre sarokfelkapással.
- Akadályok feletti átfutások.

Ugrás jellegű feladatmegoldások:

- Futásból elugrások, majd további futómozgás végzése.
- Medence aljáról elugrások végzése meghatározott feladatmegoldással.

Szökdelés jellegű feladatmegoldások:

- Páros lábon szökdelés haladással előre vagy hátra.
- Egy lábon szökdelés haladással előre vagy hátra.
- Páros lábon szökdelés oldalra.
- Egy lábon szökdelés oldalra.
- Terpesz-zárszökdelés haladással, nyújtott lábbal és térdfelhúzással, ezek variációival.
- Szökdelés lábterpesztéssel a vízben, nyújtott illetve hajlított térddel, ezek variációival.
- Szökdelés terpeszben térdfelhúzással.
- Ugró- futó szökdelés haladás előre, haladás hátra.
- Indián szökdelés, azonos és ellentétes kar és lábmunkával.
- Dupla szökdelés egyik lábon majd dupla szökdelés másik lábon között ugrófutó jellegű elugrás.
- Szökdelések irányváltogatásokkal.

Futások ugrások és szökdelések variálása különböző kartartásokkal és mozgásokkal:

- Test melletti, futómozgást segítő kartempó.
- Víz alatti, mellúszás jellegű kartempó, előre hátra történő kivitelezése.
- Tapsolások a víz alatt, a gyakorlatok végrehajtása közben megfelelő ütemre (pl. páros lábon szökdelésekkor a térdek alatt, csípő előtt - mögött).
- Páros karkörzések előre-hátra, test előtti körzés, pillangó úszásnemre jellemző karmunka.
- Malomkörzések, gyorsúszásra jellemző karmunka.
- Víz feletti karmunka, emelések tartások hajlítások nyújtások megfelelő ütemezésre.
- Víz alatti kartartások, csípőre, mellhez, mellkas előtt keresztezve stb.

A mozgásformákhoz segítségül vehetünk segédeszközöket, mint például az ellenállást adó kesztyűk, kézi súlyzók a speciálisan kiképzett csizmák, cipők, nudlik és övek. További

eszközeink lehetnek a szinte bárhol beszerezhető gumilabdák, karikák, amelyet az atlétikus megoldásokkal összhangban is alkalmazni tudunk.

5.9.3. Zenés táncos mozgásformák a vízben

Vízben végezhető koreografált mozgásformák zenei kíséreti lehetőségekkel.

Fiatalokat és időseket egyaránt érdeklődési körnek megfelelően elcsábíthatunk vízben történő zenés táncos koreografált foglalkozásokra.

A stílusok nagy halmazából néhányat kiemelve az alábbiak szerint csoportosíthatunk:

Ősi táncok:

- Körtánc- sortánc- páros tánc.
- Harci táncok.
- Szerelmi tánc.
- Asztrális tánc.

Néptánc:

- Három fő műfaj: lánc-, kör-, füzértáncok.
- Csárdás.
- Katona.

Egyéb táncok:

- Balett.
- Modern.
- Akrobatikus.
- Disco.
- Hipp- hopp.
- Elektric boogie.
- Tango.
- Mambo.

- Salsa.
- Samba.
- Rumba.
- Merenge.
- Keringő.
- Foxtrot.
- Jazz.
- Chachacha.
- Rock and roll.
- Aerobik koreográfia.
- Ezek egyvelege.

A vízben történő táncos mozgásformákhoz a résztvevők előképzettségének és a vízmélység figyelembevételével kell megtervezni a foglalkozások jellegét és menetét. A zenei ütemezés szempontjából mindenképpen a lassabb javasolt, amelyre a gyakorlatok mozdulatai kivitelezhetőek.

5.9.4. Vízben végezhető küzdősport jellegű tevékenységek

A küzdősport eredete visszanyúlik az ősidőkhöz, amikor az embernek a testi erejére, ügyességére, gyorsaságára fegyelmére és még számtalan más tulajdonságára volt szükség, amelyeket a gyakorlatozások során el lehet sajátítani, ahhoz, hogy megvédje életét és megszerezze az életben maradáshoz szükséges táplálékot. Az idők folyamán és a technikai fejlődésnek köszönhetően sok ágazata alakult ki e csodálatos tevékenység csoportnak. A küzdősportokhoz kapcsolódó harcművészetek legmélyebb gyökereit a keleti társadalmakban lehet fellelni, ahol még manapság is a több ezer éves hagyományokhoz híven folyik a mozgás tanítása.

Napjainkban végrehajtott formái lehetnek páros és egyéni, különböző küzdősport ágazatokból, harc jellegű tevékenységekből átvett küzdőjátékok és feladatok. A gyakorlatozásnál küzdőmozdulatokat imitáló koreografált gyakorlatsorokat kell végrehajtani. A javasolt vízmélység a vállig érő, amelyben bitósított a karmunkához is a víz ellenállása.

5.9.4.1. Karate-ban használt mozdulatok megjelenítése a vízben

Karate kifejezések és vízben végrehatható mozdulatok felsorolása: (58)

Kihon Waza - alaptechnikák

Seiken- Egyenes ököl

- Seiken Chudan Tsuki - Egyenes ütés középére (gyomorszáj).
- Seiken Jodan Tsuki - Egyenes ütés magasra (fej).
- Seiken Ago Uchi - Állra csapás ököllel.
- Seiken Mawashi Uchi - Köríves csapás ököllel.

Uraken- Fordított ököl

- Uraken Shomen Uchi- Fordított ököl előre.
- Uraken Sayu Uchi - Fordított ököl oldalra.
- Uraken Hizo Uchi - Fordított ököl lépre (bordára).
- Uraken Shita Uchi - Fordított ököl gyomorszájra.

Shuto -Kézél

- Shuto Gammen Uchi - Kézél csapás fejre.
- Shuto Sakotsu Uchi - Kézél csapás kulcscsontra.
- Shuto Sakotsu Uchikomi - Vezetett kézél csapás kulcscsontra.
- Shuto Hizo Uchi - Kézél csapás lépre.
- Shuto Uchi Uchi - Belső kézél csapás nyakra.

Hiji- könyök

- Jodan Hiji Ate - Könyök fejre.
- Chudan Hiji Ate - Könyök testre.
- Hiji Age Uchi - Könyök felütés.
- Hiji Oroshi Uchi - Könyök lefelé csapás.

Geri (Keri)- Rúgás

- Uchi Mawashi Geri - Belső köríves rúgás.

- Soto Mawashi Geri - Külső köríves rúgás.
- Mea Keage - Láblendítés előre fel.
- Hiza Geri - Térddel rúgás.
- Kin Geri – Hererúgás.
- Mea Geri - Előre rúgás.
- Mawashi Geri - Köríves rúgás.
- Yoko Keage - Láblendítés oldalra.
- Yoko Geri - Oldalra rúgás.
- Kansetsu Geri - Ízületre rúgás.
- Ushiro Geri - Hátra rúgás.

5.9.4.2. Thai- box elemei a vízben

Thai- box szakkifejezések és mozgások, amelyek vízben is kivitelezhetők: (59)

- Tae- rúgás.
- Toy- ütés.
- Hua –fej.
- Karn- nyak.
- Lam tua- test.
- Car (kár)- láb.
- Kang- sípcsont.
- Sok- könyök.
- Soktee- köríves leható.
- Soktad- köríves.
- Soknad- felható.
- Sokpung- előre, lefelé.
- Gatong- visszafelé körök.
- Toy trong- egyenes ütés.
- Toy ngad- felütés.
- Toy khong- horog.
- Yang sam kun-taposás térd kiemeléssel.

- Cat kick- vágó rúgás.
- Lam tua- testre körívrúgás.
- Tep ciang- felható körívrúgás.
- Tep trong- egyenes rúgás.
- Deh na ma- hererúgás.
- Tep tad- körívrúgás.
- Kip kam- oldalra rúgás.
- Gám háng ná- rúgás utáni blokk lábbal.
- Kao trong- térdrúgás előre.
- Kao tad- térdrúgás köríves.
- Kao pung- térdrúgás előre vízszintes.
- Kao Chiang- térdrúgás felható köríves.
- Mon-yan-lak- állító, feltartó rúgás.
- Waikru- tánc.
- Kao bong no - láb blokk befelé.
- Kao bong na- láb blokk kifelé.

5.9.5. Vízben történő jóga gyakorlatozás (60, 61)

A víz egy csodálatos világ, egyedülálló tulajdonságait az ember, gyakorlatozás közben is élvezheti, ilyen gyakorlatozás lehet a jól ismert, de vizes közegben kevesek által kipróbált jóga is. Ez a mozgásforma az, amelyet szinte mindenki, még az egészségi állapotukban megromlott, meggyengült emberek is bátran kipróbálhatnak, mivel a vizes közeg nagy védelmet nyújt a hirtelen mozgásokkal és a túlzott ízületi terhelésekkel szemben is. Azoknak is ajánlott, akiknek egyéb mozgásformák nem. A gravitációs erő csökkentésével könnyedebben és kíméletesebben kivitelezhetőek az álló pózok („ászanák”), ezért ajánlott teljesen kezdőknek vagy betegség után visszatérőknek is.

Jóga gyakorlatok a vízben, amelyek egy részének végrehajtásához valamilyen segédeszközre van szükségünk, ilyenek a vízi nudlik, az úszódeszkák, a medence fala, úszóövek, egyéb eszközök és a társ.

- Pranayama – Légzőgyakorlat.
- Ardha-Chandrasana – Félholdállás.

- Pada-Hastasana – Gólyaállás.
- Utkatasana – Széktartás.
- Garurasana – Sas állás.
- Dandayamana-Janushirasana - Fej-térd tartás álló helyzetben.
- Dandayamana Dhanurasana – Íjállás.
- Tuladandasana – Mérlegállás.
- Dandayamana Bibhaktapada Paschimotthanasana - Gólyaállás terpeszben- víz alatti póz.
- Trikanasana – Háromszögállás.
- Dandayamana-Bibhaktapada-Janushirasana - Fej-térddtartás terpeszállásban- víz alatti póz.
- Tadasana – Faállás.
- Padangusthasana – Lábujjhegyállás.
- Savasana – Hullapóz.
- Dhanurasana – Íjtartás.
- Ardha-Matsyendrasana - Gerinccsavarás

5.9.6. Vízben történő kerékpározás

A víz alatt elhelyezett speciálisan kialakított kerékpárokkal kíméletes, de mégis kellemesen megerőltető testmozgásokat lehet végrehajtani. A víz mélysége a kormányon támaszkodva deréktól mellkas magasságig változhat. A testmozgás lényege, hogy a megfelelően beállított kerékpáron, ami tapadókorongjainak köszönhetően a medence alján biztonságosan támaszkodik, egy színes dinamikus fizikai aktivitás lehetőségét kínálja. A kerékpárok gyártótól, típustól függően különböző kialakításúak lehetnek. A tekerés nehézségi fokozata hasonlóan, mint szárazföldön, emelkedőn vagy lejtőn tapasztalt nehézségi szintnek megfelelően állíthatóak, persze az élmény mégis más. A szárazföldi kerékpárokhoz hasonlóan a láb rögzítése többféleképpen történhet a pedálokra, léteznek klipsszel, speciális kapoccsal, de előre rögzített, „lábbelivel” ellátott változatok is. A gyakorlás természetesen történhet egyénileg és csoportosan is, önállóan vagy oktató által vezetett gyakorlási formában. A gyakorlatok ütemezése lehet egyéni módon vagy zenei aláfestéssel is.

A megítélésem és tapasztalataim szerint végrehajtható gyakorlatok, felsorolásszerűen:

Lábmunka:

- Tekerés előre, ülőpozícióban, kéztámasszal.
- Tekerés hátra, ülőpozícióban, kéztámasszal.
- Tekerés előre, ülőpozícióban, kéztámassz nélkül, karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Tekerés hátra, ülőpozícióban, kéztámassz nélkül, karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Tekerés előre, állópozícióban, kéztámasszal.
- Tekerés hátra, állópozícióban, kéztámasszal.
- Tekerés előre, ülőpozícióban, egykezes támasszal, másik karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Tekerés hátra, ülőpozícióban, egykezes támasszal, másik karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Tekerés előre, állópozícióban, egykezes támasszal, másik karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Tekerés hátra, állópozícióban, egykezes támasszal, másik karmunkával a víz felett vagy alatt.
- Ellenállás fokozatos változtatása a gyakorlat végrehajtás ütemének a változtatásával.

Karmunka:

- Víz alatt: körzések, húzások, tolások, testhez közelítések, távolítások, hajlítások, nyújtások, pumpáló jellegű mozdulatok, tapsolások.
- Víz felett: körzések, húzások, tolások, testhez közelítések, távolítások, hajlítások, nyújtások, tapsolások.
- Koreográfia jelleggel összeállított gyakorlatok.
- Láb ütemével összhangban, lassabb gyorsabb tempóban végrehajtott gyakorlatok.
- Újjak helyzete szerint meghatározott végrehajtás: nyitott, zárt, ökölbe szorított.

Nyújtó gyakorlatok:

- Ülve, állva végrehajtott gyakorlatok.
- Felsőtest gyakorlatai.
- Két lábtámaszos helyzettel a pedálokon támaszkodva alsóvégtagra végrehajtott gyakorlatok.

- Egy lábtámaszos helyzettel a pedálon támaszkodva alsóvégtagra végrehajtott gyakorlatok.
- Ülve egy lábtámasszal a pedálon egy lábtámasszal a kormányon teljes testre ható gyakorlatok.
- Ülve két lábtámasszal a kormányon teljes testre ható gyakorlatok.

Erősítő jellegű gyakorlatok:

- Tekerés nagy fokozatú ellenállással, tempóváltoztatással.
- Karmunka a víz ellenállásával.
- Karmunka különböző segédeszközökkel (pl. vízi nudli, polifoam kézi súlyzó, tenyérellenállások, kézi súlyzó, levegővel töltött labdák, stb.)

Játékos gyakorlatok:

- Tekerés közben, különböző segédeszközök használatával csoportos játékok pl. labdajátékok, tollaslabda, frizbi stb..

5.9.7. Vízi tollaslabda (saját játék)

Gyakorlat végrehajtás lehetséges közege a víz, a szabályok meghatározása pedig a vízmélységtől függ.

Kellékek: vízálló fém illetve műanyag összetételű tollaslabdaütők, műanyag alapanyagú labdák, háló.

Játékismertető:

Egyéni versengés 1-1 elleni játék, páros versengés, 2-2 elleni játék, vagy csapat versengés ajánlott maximum 4 főig.

A vízmélységtől függően a háló magasságát meghatározhatjuk az eredeti szabályok szerinti 155 cm-es háló magasságban, nagyobb mélységű vízben, lehetőségeink szerint ne túl magasan feszítsük ki a hálót (ideális: 1-1,5 m) vagy az arra alkalmas jó látható zsinórt.

A pályát a létszámtól és a képzettségi szinttől függően kell meghatározni. A játék, szórakoztató céljelleget tekintve nem szükséges az eredeti szabályos pályaméreteket betartása.

Pontszerzés: a játékban minden labdamenet pontot ér, a labdamenetek megkezdését illetve az ütések sorrendiségét az eredeti szabályok szerint tartjuk, hogy a játék gördülékeny és

vitamentes legyen. Tehát az adogatás kezdéskor és páros pont szerzésekor mindig jobbról a páratlan pontok esetén pedig balról történjen, az adogatást kezdő játékos addig folytassa, amíg pontot szerez a csapata, a pont elvesztése esetén pedig az ellenfél csapata kezdje meg az adogatást.

A labda érintési szabályokat meghatározhatjuk az eredeti egyszeri érintéssel, de a játékosok gyakorlottságának figyelembevételével meghatározhatunk egyéb érintési szabályokat is, fejlesztő és csapatépítő hatású lehet, ha a röplabdajátékhoz hasonlóan háromérintéses szabályt vezetünk be.

A mélyvizes gyakorlatoknál könnyítésként felhasználhatóak úszóövek, vagy vízi nudlik, de jó állóképességgel rendelkezőknél segédeszköz nélküli versengés is nagyon szórakoztató lehet.

Labdaiskola gyakorlatok, amelyek segítik a későbbi folyamatos játékot:

- Folyamatos labdavezetés jobb kézben tartott ütővel.
- Folyamatos labdavezetés bal kézben tartott ütővel.
- Folyamatos labdavezetés jobb kézben tartott ütővel, minden labdaérintés utáni ütőfordítással (fonák, tenyeres).
- Folyamatos labdavezetés bal kézben tartott ütővel, minden labdaérintés utáni ütőfordítással (fonák, tenyeres).
- Folyamatos labdavezetés, minden ütés után, ütő tartáscserével (jobb kézben-, balkézben).
- Folyamatos labdavezetés helyben, haladás nélkül.
- Folyamatos labdavezetés helyzetváltoztatással, különböző meghatározott lábmunkával.
- Folyamatos labdavezetés, meghatározott jellegű haladással.
- Folyamatos labdavezetés, egyéb gyakorlatok közbeiktatásával (víz alá merülés, testrészek érintése, tapsok stb.)
- Társsal folyamatos labdavezetés, azonos és váltott kézzel ütőtartás.
- Társ mozgatása jobbra-balra, előre-hátra.
- Feladatok elvégzése elütés után (futások, szökdelések, terpeszek, ugrások, guggolások, víz alá merülések, hanyatt hason fekvések, gurulóátfordulások, párcserék stb.).

5.9.8. Vízi frizbi (62)

A frizbi egy a közéletben elfeledett nagyon szórakoztató sporteszköz a szárazföldön is és a vízben is egyaránt használható. Szabadidőnkben, rekreációs tevékenységként és képességfejlesztő eszközként is széles felhasználási lehetőségekkel bír.

Akik szívesen kipróbálják ezt a sporteszközt kellemes aktív időtöltést tudnak biztosítani maguknak akár már kétfős létszámban is.

A játék lehetőségeit a létszámtól és víz mélységétől függően lehet meghatározni. Néhány fővel, egyszerű átadásokkal és trükkös elem bevetésével is játszhatunk, de nagyobb létszám esetén, akár már 3-3 főnél is csapatjátékot lehet játszani, mély és sekély vízben egyaránt.

A legegyszerűbben játszható szabályok az ultimát frizbi szabályai alapján határozhatóak meg.

Játék leírása:

A pálya egy téglalap alakú mező a játékosok és a vízfelület adta lehetőségekhez mérten. A pályát előre meg kell határozni, oldalvonalakkal és alapvonalakkal, ha a játéktér mérete engedi, és valamilyen módon megoldhatóak a vonal jelölések, bójákkal, parton elhelyezett jelzésre alkalmas eszközökkel, akkor az alapvonalak elé zónákat is jelölünk, amelyekbe a korongot bejuttatva pontokat érhetünk el.

A játék a nyitással kezdődik, a következő módon: a játékosok felállnak saját zónájuk, vagy alapvonaluk vonalához, az egyik csapat „A” átdobja a korongot a pályán a másik csapat zónája felé, és ahol leérkezik (vagy ahol elkapják), onnan hozhatják a másik csapat „B”, a támadók csapat tagjai játékba a dobószert. A korongot addig birtokolja a támadó „B” csapat, amíg kézből kézbe tudják passzolni, hibázás nélkül (leejtés, szabálytalanság). A koronggal nem lehet haladni (futni, úszni stb.) – csak egyhelyben forogni, és a korong nem érhet bele a vízbe. A korong vízbe érintése esetén a korong továbbjátszási lehetőséget a másik csapat „A” kapja. A továbbpasszolásra 10 másodperc áll rendelkezésre, amit a korongot birtoklót éppen támadó játékosnak kell számolnia. A játék célja, minél több pont szerzése, amelyet a korong ellenfél zónájába való bejuttatással szerezhetnek a csapatok. Ha a támadók „B” a korongot elkapják, bejuttatják a zónában, akkor kapnak egy pontot, és ők nyitnak legközelebb. A védők „A” a pontszerzést úgy próbálják megakadályozni, hogy szorosan követik a támadó játékosokat és a levegőben levő korongot próbálják elkapni vagy eltéríteni. Ha a támadás során vízbe kerül a korong (függetlenül attól, hogy ki ért bele utoljára), vagy a védők „A” elkapják a levegőben, akkor az addig védekező csapat „A” támadhat a másik zóna felé.

Abszolút tiltva van minden testi érintkezés, ezért a sportszerű játék nem ad lehetőséget az agresszív viselkedésre. Az győz, aki gyorsabb vagy ügyesebb, nem az, aki erősebb.

A csapat frizbi játék különlegessége, hogy elméletileg nincs bíró: a játékosoknak maguknak kell meg beszélni a vitás helyzeteket, így ők felelnek azért, hogy sportszerű és élvezetes legyen minden meccs, amely sikeressége csak intelligens, fegyelmezett és fair play szellemet képviselő játékosok részvételével valósulhat meg.

5.9.9. Vízben rögbi

A vízben játszott rögbi eredete bizonytalan, az 1900-as évek második harmadától vált ismertté, találgatások alapján bűvárok találták ki.

A vízben játszható rögbinek több változata létezik, ezek közül ismertebb a versenyszerűen víz alatti rögbi és rögbi vízben játszott formációja. A víz alatti változathoz speciálisabb felszerelés és labda szükséges, és nem utolsósorban magasabb fokú fizikai képességek is jelentős előnyökhöz juttathatják a játékosokat.

5.9.9.1. Víz alatti rögbi (63)

Elképesztően érdekes, izgalmas, kitartást és jó úszástudást igénylő sportág.

Szabályleírás: a játékot mély vízben űzik, nem meglepő az átlagos uszodai mélységnél mélyebb vízben történő gyakorlás sem.

A játék mindenképpen csapatok vetélkedéséről szól, a legideálisabb 6-6 fő, amelyet már versenyrendszerben is alkalmaznak, de szabadidős rekreatív célzatú változatát, 3-3 fővel is érdemes gyakorolni. A lényege, hogy az akciók mindig a víz felszíne alatt történjenek.

A játékosok felszerelése a szabadtüdős bűvár felszerelésekkel egyezik meg, tehát uszonyt, bűvárpipát és bűvárszemüveget jelent, de uszodai környezetben az úszószemüveg jelentheti a minimális felszerelést, hogy a víz alatti látás biztosított legyen.

A játékot pontokra játsszák, amelyekhez a labdát a medencék alján elhelyezett kosár formájú célba kell belejuttatni. A labdát a játékosok tudásuknak megfelelő mozgással viszik a kosarak felé, őket meg lehet akadályozni mozgásukban, és a labdát el lehet venni tőlük. Az agresszív viselkedés nem megengedett. A játék nagyon élvezetes és rendkívül intenzív. A labdák passzolására sok lehetőség van, és ezt a játékosok ki is használják, test- test elleni küzdelem megengedett, de az ütés, fojtás és a bántalmazás természetesen tilos.

5.9.9.2. Vízi rögbi

A rögbi e változatát azért gondoltam ki, mert különösebb előkészületek és eszközök nélkül játszható, széles korosztály részére nyújthat szórakozást.

A vízben játszott rögbi másik változatában a víz alatti és feletti játék egyaránt megengedett a rögbi szabályainak megfelelően.

A játékhoz nem szükséges speciális felszerelés, és nem szükséges a mély víz sem. A vízmélység határozza meg a játék szabályainak részleteit.

A játéknak vannak mindenképpen betartandó szabályai is, amelyek mindegyik vízmélységnél megegyeznek, ezek a következők: rúgni, vinni a labdát lehet előre felé, de a kézzel passzolás csak hátrafelé megengedett. A játéktér téglalap alakú, a területének a méreteit a játékosok számától és persze a lehetőségeinktől függően kell kialakítani. A játéktér oldalról határoló vonal - kijelölt vagy csak képzeletbeli - az oldalon a végeit hasonló módon az alapvonal határolja, amely egyben a célzóna határoló vonala is lehet. A játék lényege, hogy két csapat sportszerű küzdelemben, a labda hordmódjainak szabályszerűségét betartva, a labdát a célzóna mögé juttassa, és így csapatának pontot szerezzen.

A játék menete:

A két csapat tagjai a játéktéren saját térfelük alapvonalán helyezkednek el és megadott jelre, megkezdik a játékot, vagyis megindulnak a labda megszerzéséért a pálya képzeletbeli felezőpontjához ahova a játékvezető bedobja labdát. A labda az ellenféltől elvehető, de a durvaság, rátámaszkodás, víz alá nyomás, szándékos fröcskölés, víz alatti bántalmazás stb. nem megengedhető. Tehát az ellenfél kezéből ki lehet venni labdát, vagy valamely más módon meg lehet akadályozni a labda továbbjuttatásának útját. A labdát folyamatos érintéssel lehet előre vinni, illetve víz alá is le lehet húzni. A pontszerzésénél a pontszerző játékosnak a labdával a kezében be kell úszni a célzónába, vagy át kell vinnie az alapvonalon, és a labdát a víz alá kell nyomnia. Passzolással nem érhető el pont, amennyiben lábbal passzolás történik, akkor is meg kell szerezni a labdát az alapvonal, vagy a célzónát jelző vonal előtt és a fentiekben leírt módon van lehetőség a pontszerzésre.

5.9.10. Vízi kosárlabda (64)

A vízi kosárlabda egy csapatjáték, amely látványos és izgalmas, az eredeti szabályainak betartásával, kötöttségekkel rendelkező játéknak nevezhető.

Eredetileg 5- 5 fővel játszott játék, amely a kosárlabda és a vízilabda szabályait ötvözi, de a játék már 2- 2 főtől is élvezetessé válhat. A játéktér a leírt szabályoknak megfelelően 21 x 15 méteres, de itt is az adottságokhoz mérten el lehet térni, a játék lehetőségeinek megteremtése érdekében. A lényeg hogy téglalap alakú pályán zajljék a játék, amely alapvonalaihoz közel két úszó gyűrűt kell elhelyezni. A mérkőzések két félidőből állnak, amelyek tiszta játékidőnek számítanak, és nincs támadóidő.

A játékosokat folyamatosan lehet cserélni azzal a feltétellel, hogy a cserejátékos akkor érkezhet a vízbe, amikor a játéktér elhagyó játékos kezével megérinti a medence szélét.

A mezőnykosár 2 pontot, a 4 méteren kívülről érkező találat 3 pontot ér, és büntetődobás nincs, helyette a súlyos szabálytalanságot elkövető játékos kiállítandó a játékból addig, amíg az ellenfél következő dobáskísérlete megtörténik, amennyiben a szabálytalanság kismértékű volt, szabaddobás történik.

A gyűrűk egymástól 15 méterre helyezkednek el. Az úszó gyűrűket körbe lehet úszni. A gyűrű körül kétméteres körben érvényes a kosárlabdából ismert 3 másodperces szabály, de védő 3 másodperc nincs.

A labdával a kézben nem lehet úszni, a birtokban lévő labdát le kell tenni a vízre, így lehet csak haladni vele. Kétszer indulás lehetősége a vízre tett labda újbóli érintése után áll fenn, ilyenkor a játékos nem indulhat el ismét a labdával, hanem passzolnia kell a csapattársának, amennyiben mégis elindul, az esetben az ellenfél csapata kapja meg a labda birtoklás jogát. A félidők elején a labdát a csapatok ráúszással szerzik meg.

Nem tekintik szabálytalannak a testtel való érintkezést, kivéve az ellenfélre való támaszkodást, lökést, fogást, mozgásában akadályoztatását, szándékos fröcskölést.

5.9.11. Vízi hoki (65)

A vízi hokit eredetileg, egy 25 x 15 méteres, legalább 2 méter mély medence alján játsszák, egy rövidke ütővel, amely nem akadályozza a mozgást a medence alján és nem balesetveszélyes, a labda egy speciális korong, amelyet, gumi borít 1,5 kg-ot nyom és

ólommal van kitöltve. A korongot a játékosoknak a medence alján rögzített 3 méteres kapuba kell bejuttatni.

A hivatalos leírás szerint a csapatok 10 főből állnak, amelyből a játék ideje alatt hat az aktív játékos, és négy a csere. A meccs folyamán folyamatos a cserélésre van lehetőség. Egy mérkőzés kétszer 15 perces félidőből áll. A játékosok uszonnal, maszkkal és légző csővel vannak felszerelve.

A játékot három bíró vezeti, a főbíró a szárazföldről figyeli a játékot, kettő segédbíró pedig a vízből biztosítja a szabályszerű játékmenetet. A bírok, kézjelekkel biztosítják a kommunikációt, és irányítják a játékot, a játék megindítása és megállítása egy víz alatt is hallható hangjelzéssel történik.

A játék szabályai, megengedik a kemény és energikus játékot, de tiltják és elítélik a durvaságot és sportolással össze nem egyeztethető viselkedést.

5.9.12. Strandvízilabda (66)

A strandvízilabda az uszodai vízilabdánál jóval látványosabb akciódúsabb, bár az uszodai változatra sem lehet azt mondani, hogy unalmas és egyhangú játék vagy néző élményt ad.

Játékismertető: a játék ideje alatt a kapussal együtt 4 játékos tartózkodik a játéktéren. A játékot női labdával játsszák. A mérkőzések szettekben állnak, hivatalos mérkőzéseken kettő nyert szettig küzdenek a csapatok egymás ellen. A szett megnyeréséhez a férfiaknak hat gólt kell elérni, a nőknek négyet. A szettek között kettő illetve a harmadik szettnél maximum hárompercnyi szünet engedélyezett, amennyiben harmadik szett lejátszására kerül sor, a szetten belül a harmadik gól után térfelet cserélnek a játékosok, de nem tarthatnak szünetet.

A játéktér eredeti méretei: 14-16 méter x 10-12 méter, és a vízmélység minimum 180 cm. Kisebb tengerparti városokban gyakran lehet látni e játékra, lekerített területeket a kikötőkbe. A játékra alkalmas víz hőmérséklete, a meghatározások szerint, igen szélsőséges értékek között mozog, alsó határa a 21 felső pedig a 30 fok. A játékteret úszó bójákkal jelzik, melyeket kötelek kötnek össze és ki vannak feszítve, ezeken a bója sorokon vannak különböző színű bóják, amelyek a kettő és a négy méteres területeket, illetve a pálya közepét jelzik. A pálya végein találhatóakat kapuk, amelyek 2,5 m szélesek és víz felszínétől mérve 80 cm magasak.

A mérkőzést mindig az alapvonalról kezdik a játékosok, és a labdát ráúszással igyekeznek megszerezni, amit a játékvezető pálya képzeletbeli felezővonalára dobással juttat el.

5.10. Ütős sportág játszható változata mindenapjainkba

Csapat tollaslabda (saját játék)

Egy nem megszokott csapatjáték, amelyben a játékosok száma minimum 4 fő, de ideálisabb többen játszani.

Játékidő: 2x 15 perc.

A tollaslabda eredeti játéka a háló fölött történik, egyes vagy páros csapatok versengenek egymás ellen. A most leírt formája igazi csapatjáték, tollaslabda és az ütők felhasználásával, és persze egy kis gólerület kijelölésével.

A pálya: egy téglalap alakú terület, oldal és alapvonalakkal illetve gólerülettel jelölve, több játékos esetén ideális a kosárlabda vagy a kézilabda pálya méreteivel megegyező terület. A futómozgás végzése miatt viszonylag sík területre van szükség. Játszható szabadban, füves salakos vagy bármilyen borítású pályán is. A pálya végén egy célzónát kell kijelölni, amely lehet a kosárlabdapalánk, de a kézilabda kapu, vagy bármilyen jól elhatárolható terület is megfelelő, amely gól, vagy pontszerzésre szolgálhat.

A játék menete: a játék megkezdésekor mindkét csapat a saját alapvonalán helyezkedik el. A kezdést sorsolással döntjük el, a kezdő (támadó) csapat, játékba hozza a tollaslabdát és igyekszik a másik csapat gólerületére juttatni azt, amíg a védekező csapat azon fáradozik, hogy ezt megakadályozza. A labdát folyamatos adogatással csak ütővel érintve lehet előre juttatni. A védekező csapat a labda birtoklásához úgy juthat hozzá, hogy a levegőben repülő labdát ütője segítségével megszerzi, és saját csapattársának továbbítja.

A játék lényege, hogy a csapatok a tollaslabdát minél többször jutassák a gólerületre, folyamatos passzolással és a labda levegőben tartásával. A játékosok jártasságának megfelelően a labdát többször esetleg ügyesebb játékosoknál csak egyszeri érintéssel lehet továbbítani.

A támadás jogának elvesztése:

- A labda földre kerülése.
- A labda a játékteret határoló vonalakon kívüli megütése.
- A labda a játéktéren kívüli objektumot érint.
- A labdával az ütőn kívül történő bármilyen érintkezés.
- Pont szerzése.

- A védekező csapat a labdát nem birtokló támadó játékos által való sportszerűtlen akadályoztatása.

5.11. „Kerekes” sportok

Amikor a kerekes sportokról beszélünk akkor elsőként a kerékpározás jut eszünkben, ezért az alábbi pontban felsorolásra kerülnek a legismertebb típusú kerékpárok, kerékpározások és nagyon rövid jellemzésük.

5.11.1. Kerékpározás melegebb évszakokban

„A kerékpár Angliában született meg először 1839 -ben K. Macmillan építette meg az első kerékpárt. Akkor még velocipédnek nevezték. Működése még nem hasonlított a mai kerékpárok működéséhez. A hátsó kerekeket hajtották meg a pedálokhoz csatlakozó rudakkal. Kerekei faküllösök voltak. A kerekek futófelülete fém volt. Ülése fa volt a két kerék között. A fejlődés rohamos ütemben megindult, és többfajta biciklitípust találtak ki különböző típusú felhasználóknak, különböző igényekhez” (67)

4X kerékpár:

Versenytípus céljából készített kerékpár. 4 versenyző egy technikás, kanyarokkal és ugratókkal teli pályán száguld lefelé. A kerékpár egy erős vázzal rendelkezik, őszteleszkópos vagy elöl felfüggesztéssel.

All mountain/ Enduro kerékpár:

A teljesítmény centrikus CC/maraton és az extrém felhasználásra szánt freeride/downhill kerékpárok közötti kategóriát képviseli. Váza robosztus, kerekei erősek, a köpenyek ballonosak, mélyen bordázottak és általában őszteleszkópos Mindennapi használata nem javasolt.

BMX kerékpár:

20" kerékméretű. Két szakágat szolgál ki, ezek freestyle és a cross. Előbbiben utcán mutatnak be trükköket, míg az utóbbival ugratókkal nehezített földpályán versenyeznek.

Ciklokrossz kerékpár:

"Az ősi terepkerékpár" típus, amely egy módosított országúti bringa. Bütykös gumival szerelik, mert általában a téli sáros, havas versenyeken használatos, de lehet vele túrázni is bár a túrakerékpárok kényelmi szintjétől elmarad.

Cross kerékpár:

A mountain bike-okhoz hasonlatos 28"-os kerékkal rendelkező hibridkerékpár. Aszfalton és kisebb terepen is jól lehet vele haladni, mert viszonylag sima futófelületű és keskeny gumikkal rendelkezik. Széles áttételskála, hatékony V- vagy tárcsafék, (blokkolható) teleszkóp jellemzi.

Cross-country kerékpár:

A mountain bike-ok versenykerékpárja. Könnyű, fürge, hatékonyan hajtható. Általában csak első felfüggesztéssel készítik, kerékméretére a 26" jellemző, bütykös kialakítással. Versenyzésre szánt típus, hétköznapi használata nem javasolt.

Cruiser kerékpár:

A cruiser motor formavilágát tükrözi, szép mutatós, kényelmes, a gerincet kíméli az ülés és kormánymagasságnak köszönhetően. Nagy kerekei - általában 26"- miatt jól használható a városban.

Dirtjump kerékpár:

Itt az ugratókon való trükközés a lényeg. Általában csak első felfüggesztéssel rendelkezik. Sok esetben egyetlen sebességgel rendelkezik, ezzel a bicikli sérüléseit zárja ki. Fontos jellemző még a strapabíró, masszív kerék.

Downhill kerékpár:

Szángördési lehetőséget biztosít a lejtőkön lefelé. Kis tömegű, speciális teleszkóppal rendelkező, masszív kerékpár.

Fekvőkerékpár:

A fekvő testhelyzet miatt kisebb a légellenállás a megszokottnál, ami gyorsabb haladást eredményezhet.

Fitness kerékpár:

Az országúti kerékpárok egyenes kormányval használt változata. Viszonylag könnyű súllyal és keskeny, közepes vagy nagynak mondott kerékátmérővel rendelkezik, ezért jól lehet vele haladni.

Fixi/Örökhajtós kerékpár:

A lehető legkevesebb alkatrész felhasználása jellemzi, sok esetben még a kormányról is hiányoznak a borítások. A váza az országúti kerékpárral megegyező, vagy nagyon hasonló formát mutat. Váltója nincs, egyetlen sebességgel rendelkezik, amely örökhajtásként működik, így egyben a fékek szerepét is a pedállal történő „játék” biztosítja.

Freeride kerékpár:

A cél a természetes vagy épített akadályok látványos leküzdése. A kerékpárt össze teleszkópos felépítés jellemzi, és nagyon erős váz.

MTB maraton kerékpár:

Jellemző az „össz” teleszkópos felszereltség, és az erősebb váz. Futófelületük bütykös kiképzésű, hogy megfelelően lehessen használni terepen is.

Országúti kerékpár:

Ezek a kerékpárok könnyű vázzal rendelkeznek, futófelületük igen keskeny és sima felületű, a kerekek mérete pedig nagy, jellemzően 28"-os, a nyereg kiképzés pedig keskeny és viszonylag merev.

Országúti időfutam kerékpár:

Az országúti kerékpár minimális légellenállásra kifejlesztett változata. Aerodinamikusabb vázforma, magas profilú kerekek, könyöktámaszos kormány jellemzi. A mindennapi használatra alkalmatlan.

Összecsukható kerékpár:

Helytakarékosan tárolható ezért ideális nyaraláshoz, campingezéshez, rövid útvonalhoz tervezett közlekedési eszközként. Nagy túrákat nem lehet vele tenni, mert kis kerékmérettel rendelkezik, ezért teljesítménye alacsonynak mondható.

Pályakerékpár:

Örökhajtós, mint a fixi, de versenypályára teremtetett. Könnyű szerkezetű, egyszerűen felépített kerékpár.

Tallbike, azaz magasbicikli:

Egyedileg épített kerékpárok az extrém kihívásokat és megjelenést szeretőknak. Jellemzőjük, hogy legalább két bringa váza van egymás fölé hegesztve.

Tandem kerékpár:

Két ember egy kerékpáron, ezért jellemző az erősebb felni, szélesebb gumi, masszívabb teleszkóp (ha van), erős fékrendszer.

Túra/Trekking kerékpár:

Hasonló a városi kerékpárokhoz, szintén 28"-os kerekekkel rendelkezik, túrázásra kialakítva, ezért erős vázzal és sok áttéttel készítik. A kormány jóval magasabban van az ülésnél - amely széles és kényelmes- megfelelő testtartás biztosítása érdekében.

Városi kerékpár:

Hagyományos 28"-os kerékpár, amely sokszor egy sebességes kontrafékkel, dinamóval rendelkező kivitel. Léteznek természetesen modernebb váltóval, agydinamóval és egyéb újításokkal rendelkezők is, a lényege hogy a városon belül szinte bármikor, a kívánt öltözékben, biztonságosan el lehet jutni a kiválasztott helyszínre. (68)

Egykerekű kerékpár:

Jó egyensúlyérzék és térérzékelés szükséges hozzá. Egy kerékkal rendelkező sporteszköz használói több stílusirányzatot alakítottak ki.

- User: akik elsajátítják biztonságos haladást, kanyarodást és olyan elemeket, amelyek mindennapi használathoz szükségesek.

- Street: az átlag használatától kicsit továbbfejlesztve mára lépcsőkön is fel illetve lefelé közlekedőkből áll ki a gyakorlók köre.
- Triál: ebben a műfajban megkezdődik az extrém elemek megjelenése, mint például az ugrások.
- Freestyle: az ő köreikben, a trükkök ismeretének palettája határozza meg a kerékpáros tudását.
- MUNI (Mountain UNicycle): vagyis hegyi tekerés, ahol az egykerekűvel lehet a terepen hasonlóan magas adrenalin szintet elérni. (69)

5.11.2. Hóbiciklizés- snowbike (70)

A kerékpár sportok szerelmeseinek és az extrém sportra vágyóknak feltalálták a havon történő, kerékpárra emlékeztető építménnyel való száguldást. A konstrukció jellemzője, hogy a rögzített és fixált kerekek alá rövid sítalpakat rögzítenek, vagy a kerekek helyén láthatóak a rövid sítalpak. A mai divatos változata már a kerék nélküli kivitel, féket, fogaskerekeket és láncokat is elhagyva, ezen építmények hátsó fele fixált elől pedig teleszkópos csillapítással szerelt kormányozható részből áll. A kerékpáros lábára a hagyományos cipő helyett szintén speciális rövid sítalpak kerülnek rögzítésre, amely az irányítást, talpon maradást könnyíti és az élmény értéket növeli.

5.12. Görkorcsolya (71)

„A sportág születése sem köthető pontos dátumhoz, ám a feltételezések szerint már az 1700-as években is görkorcsolyáztak, így valószínűsíthető, hogy a foglalatosság akár 300 éves múltra tekint vissza.,, (71)

A görkorcsolyázás fő ágazatai:

Fitness-görkorcsolya:

Az általánosnak nevezett korcsolyatípus. Kemény kiképzésű, magas szárú, kényelmes cipő sorosan elhelyezett kerekekkel. Fitness tevékenység céljából használják, alkalmas még városi közlekedésre. Mindenképpen ajánlott a védőfelszerelések használata.

„Agresszív görkorcsolya”:

Amikor azt látni, hogy a k lépcsőkön, a korlátokon, a fél csövekben és egyéb speciális akadályokon való ugrásokhoz, gurulásokhoz, csúszásokhoz kifejlesztett korcsolyatípus. Magas szárú, nagy ellenállású cipőrész, erős felfüggesztéssel, masszív kis kerekekkel szerelve. Zömök, strapabíró bakancs, négy vagy kettő, egymás mögött elhelyezett, széles, szögletes keresztmetszetű, kis átmérőjű, kemény kerék. A két középső kerék között megerősített talprészt képeztek ki, amely a korlátokon és éleken való oldalirányú csúszás eszköze.

Gyorsasági görkorcsolya:

A görkorcsolyák e típusa a gyorsasági versenyzéshez kifejlesztett sportszer. Jellemzője az alacsony szárú, könnyített cipő, egy sorban elhelyezett általában 5×80–95 mm, illetve újabban 4×100 mm-es kerékekkel.

Terepgörkorcsolya- Off road:

A göröngyös, egyenetlen talajra kifejlesztett görkorcsolya típus. Nagy puha gumikerekekkel rendelkezi, amelyek akár 80-110 mm, bordázattal ellátott széles és szögletes profilú, melyek vagy egyformák, vagy a két első óriásméretű. Ismert a talp alatti és talp melletti felfüggesztéses kivitel is, de a talajjal való érintkezés minden esetben a talp alatt középen történik. A modernebb változatok már lengéscsillapítóval ellátottak az ízületek kímélése érdekében.

Hagyományos görkorcsolya:

Ezeket nevezhetjük párhuzamos vagy kettősoros korcsolyáknak. Az egysoroshoz hasonlóan cipőrésszel vannak ellátva, kerekei közepes méretűek. Ezzel az eszközzel általában művészeti ámban találkozhatunk, mert szinte ugyanolyan mozdulatokat tudnak végezni vele a művészi előadók, mint a művészi ámban jeleskedő jégkorcsolyázók.

Hoki- görkorcsolya:

Utcai használatra vagy hokizásra alkalmas görkorcsolyák, melyek műanyag, szénszálas vagy fém sínrel vannak szerelve. Viszonylag kényelmesnek és erős típusnak mondható közép magas szárú fűzős bőr- vagy szövetcipő jellemzi a felső rész kialakítását.

A magasabb minőség kategóriás cipők meggyeznek a jégkori cipőkkel, még a gyártók is ugyanazok.

5.13. Dobós- gurítás játékok

5.13.1. Darts (72)

A darts egy dobós játék, amelynek a lényege, hogy egy táblát egy kisméretű nyíllal, kézi erővel és célzással el kell találni, úgy hogy a kis nyíl a táblában benne maradjon. Az eltalálásnál pedig, arra kell törekedni, hogy a táblán feltüntetett mezők közül a lehető legnagyobb értéket tudjuk megszerezni.

„A legenda szerint néhány száz évvel ezelőtt egy átfázott angol íjász elhatározta, hogy kellemesebb módot választ a gyakorlásra a téli hónapokban.

Letette íját, levágott a nyílvevőjéből és elvonult a közeli klub kellemes melegébe és kényelmébe, ahol ügyességét úgy gyakorolta, hogy a lerövidített nyílvevőket a falra akasztott farönk szeletbe dobta. Mellé állt egy másik íjász, aki megpróbált az előzőnél jobb eredményt elérni és ezzel megszületett a vetélkedés, a játék, a sport.” (73)

Alapvető szabályok: a táblát a középpontjához viszonyítva 173 cm magasra kell elhelyezni a földtől, és a játékosoknak 237 cm távolságban a földön egy vonalat kell kijelölni, ami mögül, elvégezhetik a dobásokat. A dobásnál a dobóhelyzet valamennyire kötött mivel mindkét lábnak a talajon és a dobóvonal mögött kell lennie. A dobás kísérlet történik, a mikorra dobó elengedi nyilat, amelyet az úgynevezett „kör” alatt csak egy alkalommal dobhat el.

A pontok számolásának több lehetősége van, mivel több stílusirányzat létezik ebben a játékban is.

- Steel játékban csak a táblából a játékos által kivett nyilak pontértéke számít.
- Soft játéknál a gépi számolás érvényes.

A pontok értékeit a táblán feltüntetett pontok alapján kell számolni, amely a játéktáblák típusában eltérést mutathat.

5.13.2. Gyep-Bowling (74)

A játékban résztvevők létszáma minimum kettő fő, a maximum létszám nincs meghatározva, de túl sokan nem ajánlatos egyszerre játszani, mert akkor sok a várakozási idő és vontatottá válhat a játék.

A játékhoz szükséges kellékek, amelyek viszonylag könnyedén házilag is elkészíthetők:

- 12 db Fabábu 1-12-ig számozva
- 1 db Dobófa
- Jegyzetlap - Íróeszköz

A játék lényege, hogy a meghatározott sorrendbe felállított bábukat a dobóbábú segítségével el kell találni és le kell dönteni, úgy hogy a lehető leghamarabb elérjük az ötven pontot. Akinek, vagy amelyik csapatnak ez sikerül az nyeri a játékot.

A játék menete: a bábukat meghatározott sorrendbe felállítjuk, és kisorsoljuk a kezdő csapatot. A bábuk sorrendjét a következők szerint szokás felállítani:

1. sor: 1, 2.
2. sor: 3, 10, 4.
3. sor: 5, 11, 12, 6.
4. sor: 7, 9, 8.

A dobás után azok a bábuk számítanak, amelyek eldőltek, a pontok a bábukon vannak feltüntetve.

A játék célja, hogy az esőként elérni a pontosan 50 pontot anélkül, hogy meghaladják azt, ha túllépi a játékos az 50 pontot, a pontszám 25-re esik vissza és innen folytatódik a tovább a játék. A játékosok egy előre kijelölt vonal mögül dobják a dobófát a játék egész ideje alatt.

A fellökött bábuk minden dobás után felállításra kerülnek, mindig azon a ponton ahol vannak, tehát a bábuk elhelyezkedése a játék menete alatt folyamatosan változik.

A játék kezdési joga sorsolás alapján dől el.

5.13.3. Petanque (75)

A pétanque francia eredetű golyójáték. Neve a „mozdulatlan lábak” jelentésű francia pieds tanqués kifejezés szavainak összevonásából származik, mára középkorban ismert és kedvelt társasági játék volt.

Általános szabályok kezdőknek:

Játékosok számának elfogadott variációi: a petanque-t kettő, 1-3 tagú csapat játszhatja.

- 3 játékos 3 ellen, mindenki 2 golyóval játszik (fémgolyóval, "boule")
- 2 játékos 2 ellen, mindenki 3 golyóval játszik
- 1 játékos 1 ellen, mindenki 3 golyóval játszik

Az eredeti játékot speciális golyókkal játsszák, 6 nagyobb fémből vagy fából készített, található egy hivatalos játéksomagban, ezen kívül a játék része még egy kisebb fa golyó (amelynek öcsi a neve) és egy mérőeszköz is.

5.13.3.1. Petanque jellegű játékok- általános ismertetője

A játék célja: az öcsi eldobása után a fémgolyókat minél közelebb dobni, az öcsihez. Egy játékban minden játékos dob és az a csapat kap 1 pontot, akinek a legközelebb helyezkedik el golyója az öcsihez.

A játékot általában 11 vagy 13 pont eléréséig játsszák.

A dobásokat egy kezdőkörből végzik, ahonnan az egyik csapat eldobja, az öcsit a másik pedig kezdi a fém vagy fa nagy golyó dobását. A játékosok felváltva dobják el a golyóikat. Amint mindenki eldobta sajátját nézik meg együttesen az eredményeket.

A játékot bármilyen terepen lehet játszani, de általában 12x3m -15x4m-ig terjedő (vízszintes) pályán játsszák, ez gyakran sóderrel, apró kaviccsal leszórt kemény talaj.

További lehetőségek:

Amennyiben nem áll rendelkezésre felszerelés vagy az adott csoport létszáma túl nagy nagyon egyszerű megoldásokkal lehet a játékot játszani.

5.13.3.2. Cipő petanque

A cipő petanque azért jött létre, mert mindenki által, vásárolt eszköz nélkül játszható. Szabályai tetszőlegesen módosíthatóak, az alábbi leírás egy lehetőséget nyújt a játék lebonyolítására.

A játék szabályai a fentiekkel megegyeznek, csak a felhasznált eszközök különböznek kissé. Jó idő és megfelelő talajviszonyok esetén ajánlott a játék. Az öcsi golyót helyettesítheti bármilyen tárgy, amely jól látható és eldobható (pl. nagyobb kavics, toboz stb.). A dobógolyókat pedig a résztvevők cipői helyettesítik, így mindenkinek két hajítási lehetősége van egy körön belül. A cipőt le kell venni, és egy lábon támaszkodva a másik láb lábfejére könnyedén ráhúzni aztán egy láblendítéssel megpróbálkozni az öcsinek nevezett tárgyhoz minél közelebb hajítani. A játékosok a cipőjüket egymás után jobb, illetve bal lábbal hajítják, majd várakoznak a társaikra. A pontokat az összes játékos hajítása után határozzuk meg. A pont számítása többféleképpen is lehetséges.

- I. Minden játékosnak csak azt a cipőjét vesszük figyelembe, amely a legközelebb került a céltárgyhoz a legközelebbi cipő tulajdonosa egy pontot, a második kettőt, a harmadik hármat kap, és a soron következők a helyezéseiknek megfelelően kapják a pontokat a végső győzelem azé, aki a 13 kör utána legalacsonyabb pontszámmal rendelkezik.
- II. A következő pontozási lehetőség hogy csak az kap pontot, akinek a legközelebb van az egyik cipője a célterülethez, és az nyer, aki leggyorsabban eléri a 11 illetve 13 pontot.
- III. További lehetőségek még, hogy minden cipő beleszámít a pontozásba és a távolságoknak illetve sorrendeknek megfelelően minden játékos minden játékban kettő pontszámot kap, és ezek adódnak össze.

5.13.4. Lyonnaise (Volo) – a legatletikusabb golyósport (76)

Nagyon fiatal, Magyarországon, versenyjelleggel 2006 óta elismert sportág.

A játék nagyon látványosnak és aktívnak mondott a többi golyósjátékkal összehasonlítva.

A hasonlóság akár a petanquehoz, hogy itt is megtalálhatóak a nagy golyók és a kis golyó. A játék lényege itt is, a nagy golyók minél közelebbi jutatása kis golyóhoz, a módja viszont igen változatos.

A játékon belül három versenyszámot különböztetnek meg ezek a progresszív, a precíziós és a mix versenyszámok. A versenyszámokban nők és férfiak is alkothatnak egyéni és csapat kategóriákat is.

A pálya oldalfalakkal határolt és 20x 3 m-es kemény egyenes felületkialakítású terület.

A leglátványosabb versenyszám a progresszív versenyszám, amelynek lényege 5 perc alatt folyamatos futás közben minél többszöri célzott dobásvégrehajtásból pontok elérése, vagyis a 13, 5méterre kihelyezett célgolyókra való dobás végrehajtása. Ez a versenyszám egy csapatmunka, mert a kidobott golyók összegyűjtésében és a célgolyó elhelyezésében a csapattársak nyújtanak segítséget. A dobások a pálya két végéből felváltva történnek.

A precíziós dobásban különböző alakzatokban kihelyezett golyóállásokra kell dobásokat elvégezni. A célgolyók játékterülete 12,5 métertől 18 méterig tart.

A kombinált versenyszámban a játék elején kihelyezik a célgolyót, tőle 50 cm-es körívet rajzolnak. Ebbe a körívbe kell gurítani a golyót. Az ellenfél jobbat guríthat, vagyis közelebb a célgolyóhoz vagy kidobhatja a másik csapat golyóját. Fontos, hogy mindkét esetben a dobott golyó a köríven belül maradjon, mert a dobott golyó határozza meg a játék további menetét. A játék 11 vagy 13 pontig tart, illetve időkorlátot is meghatározhatnak.

Egyes játékokban (egy- egy ellen) egymás ellen 4-4 golyóval játszanak, páros játék esetén (kettő-kettő ellen) 3-3 golyóval, három-három játékos esetén 2-2 golyóval. Megkülönböztetésük rovátkákkal, bemetszésekkel, szám és betűjelzéssel történik.

A játék leírása:

A játékvezető kisorsolja, a kezdő csapatot majd elhelyezik a kis golyót a pályán. A kezdő játékos az adott vonal mögül megkezdi a játékot, amikor igyekszik saját golyóját minél közelebb gurítani a kis golyóhoz. Ezt követően az ellenfél következik ugyanazon szándékkal. A gurítások a golyók számától és játékosok számától függnek, amikor az összes golyó kigurításra került a játékvezető értékeli és a pontok feljegyzésre kerülnek, majd a következő körben ismét összemérik a játékosok a tudásukat.

A játék 12 vagy 15 pontig folytatódik.

A játékosoknak lehetőségük van egymás golyójának a kidobására is a kisgolyó közeléből, amelyet többféle dobásmóddal tehetnek meg.

6. Motoros képességek fejlesztése alternatív környezetben

Többféle sportág többféle mozgásanyagának ötvözte, vegyítése és összekapcsolása eredményezi a legösszetettebb és gyors eredményeket felmutató edzéstípusokat. Több levédett név, órátípus létezik ilyen például „crosstraining” vagy az egyéb funkcionális fogalmat is tartalmazó, fantázianevekkel ellátott tevékenységformák.

A lényeg hogy sokféle mozgásanyag vegyítésével, egymásutániségával, tehát a változatosság szem előtt tartásával, motoros képességeink közül minél többet fejlesszünk.

A legszélesebb körben fejlesztendő képességek közül a mai kor elvárásainak megfelelően a sorrendiségben a kondicionális majd a koordinációs képességeink szerepelnek, és mindegyik szükségszerűségként a hajlékonysági tényezők is megjelennek.

Az egészséges testhez a harmóniára van szükségünk, amely azt jelenti, hogy egyik képességünk sem szorulhat háttérbe a másikkal szemben. Erre nagyon jó lehetőséget kínálnak a divatos edzésformák, hisz egy jól megválasztott gyakorlatsor, egy megfelelő „mixelés”, kellő arányban tartalmazza azokat a gyakorlatokat, amelyekre a megfelelőség szempontjából szükségünk lehet.

A kor szellemével azonosulva elhagyhatóak a szuperfejlesztésű edzéseszközök, és a tornatermi, fitnesztermi, edzőtermi közeg is. Igazi rekreációs tevékenység lehet a testmozgás, bárhol, bármikor, bárkinek csupán a gyakorlatokat kell körültekintően megválasztani.

A testedzések körüli mesterséges körülmények elhagyásával visszatérünk arra az egészségesnek mondható útra, ahol megismerhetjük önmagunkat, saját testünket, funkcionalitásunkat. Nincs feltétlenül szükség eszközre, saját testsúlyunk felhasználásával, az esztétikai és fitességi elvárásainknak is igen magas színvonalon meg tudunk felelni, ha rendszeresen tudatosan teljesítünk. Természetesen használhatóak kisebb eszközök az ellenállások növelésére, amelyek könnyen elrejtethetők egy hátizsákban is. Ilyenek például az ugrókötelek és a gumikötelek.

A gyakorlattípusokat szortírozhatjuk a saját testsúllyal végzett gyakorlatokra, a metabolikus képességfejlesztés és súlyzóval végrehajtott gyakorlatokra.

I. Saját testsúllyal végzett gyakorlatok:

- állásból ereszkedés guggolásba,
- guggolásból felállás,

- guggolásból felugrás,
- mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás,
- magas fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás,
- mély fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás,
- hátsófekvőtámaszban karhajlítás nyújtás,
- húzódzkodás,
- tollódzkodás,
- hason fekvésből törzsemelés- leengedés,
- felülés,
- statikusgyakorlatok,
- fekvőtámasz (mellső hátsó),
- alkar támasz,
- lebegőülés,
- támaszgyakorlatok,
- gyaloglás,
- futás,
- ugrások,
- szökdelések,
- evezés,
- görkorcsolyázás,
- ugráló kötelezés,
- úszás stb.

II. Metabolikus képességfejlesztés:

- gyaloglás,
- futások,
- evezés,
- görkorcsolyázás,
- ugráló kötelezés,
- úszás,
- kerékpározás stb.

III. Súlyzós gyakorlatok

- emelések,
- statikus gyakorlatok,
- guggolások,
- szakítás,
- lökések,
- nyomások stb.

7. 6.1. Testmozgás nehezített- könnyített körülmények között

Nehezítő körülményeink lehetnek a megszokott környezetünkön kívüli gyakorlatozás. Nagyban befolyásolhatja az edzésünk intenzitását mind negatív mind pozitív értelemben az edzésszerszámokként használt tárgyak változtatása.

Testnevelés óra kapcsán általánosan megismerhető eszközök:

- számoly,
- tornapad,
- kézisúlyzó,
- medicinlabda,
- ugrókötél,
- bordásfal,
- ktk. eszközök
- korlát,
- gyűrű,
- tornabot,
- gumilabda,
- karikák.

Fitness termekben megjelenő eszközök:

- kézisúlyzó,
- felxi bar,
- body bar,
- féllabdák (bosu, togu),

- gym stick,
- x-co trainer,
- pilates henger,
- pilates gyűrű
- boka- lábsúly,
- rugós cipők (kangoo, poweriser),
- gumiszalagok,
- gimnasztikai labdák,
- gimnasztikai labdák nehezekekkel,
- trambulinok,
- kézisúlyzók különböző fogásmód kialakítással (kettlebel),
- különböző szabadsúlyok,
- gépesített ellenállások (rúgós, szalagos, súlyzós),
- kötelek (rip, trx, rope, terra band stb.),
- homokkal és egyéb nehezékekkel megtöltött zsákok, mellények, eszközök,
- küzdősportokhoz használatos zsákok stb.

8. Sportanimátori ismeretek

Animátor- „animál” vagyis „lelket lehel” –feléleszt. a sportanimátor feladat, hogy életre keltse a körülötte lézengőkben a sport iránti vágyakozást, vagyis arra motiválja őket, hogy rész vegyenek az által irányított- vezetett sportjellegű tevékenységben.

A sportanimátor munkájának helyszínét nem lehet könnyen behatárolni, azt mondhatjuk, hogy minden olyan helyszínen ott lehet a helye, ahol alkalom nyílhat a testmozgásra vagy a fizikai aktivitásra. Feladata nem csak a mozgásra való ösztönzés, hanem abban való részvétel is, melyet példamutatóan kell végeznie.

Képességeivel, ismereteivel, személyiségével, és megjelenésével kapcsolatosan a jó animátorral szemben magasak az elvárások. Alapvető a humánus, körültekintő és figyelmes viselkedés, szakmailag jól képzettnek kell lennie és feladati közé tartozik a folyamatos újdonságkeresés, tehát munkássága során fáradhatatlanul kell készülnie, tanulni, önmagát képeznie a szakmájához tartozó témakörökben. Elengedhetetlen a jó kommunikációs képesség, és érzékszerveinek kifinomultan kell működnie.

Képzésük során az alábbi tantárgyakkal találkozhatnak: anatómia, élettan, terhelésélettan, egészségtan, táplálkozás élettan, elsősegélynyújtás, edzéselmélet, funkcionális gimnasztika, társadalomtudományi alapismeretek, sportszervezés (rendezvényszervezés), turizmus rendszere, egészségturizmus, eseménymarketing, viselkedéskultúra. Fitnesz elmélet, fittségi vizsgálatok, fittségi programtervezés, szabadtéri kardio edzésprogramok, úszás, úszástanfolyam, fitnesz aerobics, testépítés, alakformálás, sekély- és mélyvízi aquafitness. Tenisz, fallabda, kosárlabda, streetball, röplabda, strandröplabda, turisztika, természetjárás, senior torna, gyermektorna, játékos vízi foglalkozás gyermekeknek, téli sportok, sportágak gyakorlata, sportanimátor, játékmester. Bowling, teke, golf, mini golf, játékos tartásjavító torna, gyermekeknek, gerinctorna, proprioceptív tréning, tartásjavító alakformáló gyógytorna vízben, gyógyúszás. Egyéb szabadidőben végzett sportjátékok (asztalitenisz, floorball, strandvzilabda, „lábtengő”), extrém sportok (inline skating, gördeszka, falmászás, sziklamászás), lósportok, gyógy lovaglás, modern társastánc, jóga, stressz oldás, relaxációs technikák, idegen szaknyelv.

Elhelyezkedési lehetőségek: a szakképzettség birtokában a végzettek képesek szállodákban, wellness hotelekben, gyógy- és élményfürdőkben, luxushajókon, tengerparti klubhotelekben, fitnesz - wellness centrumokban, SPA központokban, szabadidős sportlétesítményekben, wellness terápiás egészségközpontokban, rendezvény- és tréningsszervező cégeknél, szórakoztató parkoknál, kempingekben, turistaközpontokban, utazási irodákban helyt állni. Továbbá magánpraxisban mozgásos cselekvések, sportmozgások alkalmazását feltételező prevencióval, rehabilitációval összefüggő testkultúrát és egészségkultúrát érintő különböző feladatok magas szintű megoldására alkalmasnak kell lenniük. (77)

Felhasznált források:

1. <http://meszotar.hu/keres-alternat%C3%ADv> 2014. 03. 25.
2. <http://idegen-szavak.hu/anamn%C3%A9zis>
3. <http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Eg%C3%A9szs%C3%A9gturizmus>
4. <http://idegen-szavak.hu/extr%C3%A9m>
5. http://www.beresalexandra.hu/fitneszedzo_online4/az_aerobik_es_a_fitnesz_fogalma
6. http://www.beresalexandra.hu/fitneszedzo_online4/az_aerobik_es_a_fitnesz_fogalma
7. <http://hu.wikipedia.org/wiki/Kemping>
8. <http://meszotar.hu/keres-környezet> 2014. 03. 25.
9. Gyetvai György- Kecskemétiné Petri Adrienn- Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra- elméleti és kutatás-módszertani alapismeretek. Szegedi Egyetemi Kiadó Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó Szeged, 286,300. o
10. Fritz Péter(2006): Mozgásos rekreáció – Rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó Szeged.
11. <http://meszotar.hu/keres-rekreáció> 2014. 03. 25.
12. [http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=7&ved=0CEkQFjAG&url=http%3A%2F%2Fxa.yimg.com%2Fkq%2Fgroups%2F20903147%2F771644841%2Fname%2F8.%2Bt%25C3%25A9tel%2B\(Sz%25C3%25A1llodat%25C3%25ADpusok\).doc&ei=g0PGU4-SA-f8ywPTvoKoAg&usg=AFQjCNF6mIG3qQNjbMj-55NnmgaJFMfl7Q&bvm=bv.71126742,d.bGQ](http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=7&ved=0CEkQFjAG&url=http%3A%2F%2Fxa.yimg.com%2Fkq%2Fgroups%2F20903147%2F771644841%2Fname%2F8.%2Bt%25C3%25A9tel%2B(Sz%25C3%25A1llodat%25C3%25ADpusok).doc&ei=g0PGU4-SA-f8ywPTvoKoAg&usg=AFQjCNF6mIG3qQNjbMj-55NnmgaJFMfl7Q&bvm=bv.71126742,d.bGQ)
13. <http://idegen-szavak.hu/szoci%C3%A1lis>
14. <http://www.eszcsm.hu>
15. <http://www.wellnessspa.hu/index.php/Aktualis/mi-a-wellness.html>
16. 1. melléklet a _/2003. (___.) GKM rendelethez
17. <http://users2.ml.mindenkilapja.hu/users/eeta/uploads/54-2003-1.pdf>
18. <http://www.hotelstars.hu/Default.aspx?tabid=93>
19. http://wellness.ucr.edu/seven_dimensions.html
20. <http://users2.ml.mindenkilapja.hu/users/eeta/uploads/54-2003-1.pdf>
21. <http://www.hotelstars.hu/LinkClick.aspx?fileticket=BuQdeaJCC6E%3d&tabid=86&mid=4>
22. <http://www.hotelstars.hu/Default.aspx?tabid=86>

23. http://www.sportmegoldasok.hu/adatbazis1/sport-alkalmassagi_es_szuro_vizsgalatok.pdf
24. eduline.hu/segedanyagtalalatok/letolt/5674
25. Honfi László – Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata: Dialóg Campus Kiadó,
26. Polgár Tibor (szerkesztő)–Szatmári Zoltán A MOTOROS KÉPESSÉGEK 142. o.
 1. <http://www.jgyfk.u-szeged.hu/dok/tamopsport/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf>
27. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi-Szatmari%20-%20A%20sporttorna%20elmelete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html#d5e459>
28. DONÁTH Ferenc – HAMZA István – MOLNÁR Ferenc – VIGH László (1996): Torna az iskolában. Budapest, TF.
29. Katics László- Lőrinczy Dénes: Az erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga és módszerei 66. old.
30. <http://www.youtube.com/watch?v=o6yX0GVDu1Y#t=376>
31. <http://www.youtube.com/watch?v=7vVbr66DILA>
32. <http://edinajoga.blogspot.hu/2011/07/joga-jelentese-tortenete-osvenyei.html>
33. http://www.youtube.com/watch?v=eXDtojr_e3Y
34. http://www.masz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=25&Itemid=28
35. <http://www.youtube.com/watch?v=4nnvg2nIumA>
36. http://www.youtube.com/watch?v=gZ_K6p_zUdA
37. <http://walkingconnection.com/fitness-walking-technique-and-form/>
38. <http://hu.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADfut%C3%A1s>
39. <http://www.pto.hu/post/1/1191>
40. <http://hu.wikipedia.org/wiki/H%C3%B3talp>
41. http://felnottkepzes.mlsz.hu/hirek/070219baranya_labdarugas_tortenete.php
42. http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=5&ved=0CEgQFjAE&url=http%3A%2F%2Fvszte.vehir.hu%2Fdata%2Ffile%2F2013%2F04%2F06%2Fa-kispalyas-labdarugas-jatekszabalyai-2013.doc&ei=7ZRNU_SNI4XOygPCooHIDw&usg=AFQjCNEYIKj9zG77M_f8-QZbilOtLlxpnA&sig2=gHF2ESov-ez5Osz8PHmrPg&bvm=bv.64764171,d.bGQ

43. http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_01_strandfoci.html
44. <http://www.swampsoccer.co.uk/rules.shtml>
45. http://hu.wikipedia.org/wiki/Utcai_labdar%C3%BAg%C3%A1s
46. http://hu.wikipedia.org/wiki/Freestyle_foci
47. <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/26/a-kezilabda-tortenete-szabalyai-2/#sthash.h0bMQtly.dpuf>
48. http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_02_strandkezilabda.html
49. <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/11/a-kosarlabda-tortenete-szabalyai/#sthash.ubEbEG8S.dpuf>
50. http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_04a_strandkorfbal.html
51. <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/17/a-roplabda-tortenete-szabalyai/#sthash.Sv7N7ciW.dpuf>
52. http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_03_strandroplabda.html
53. http://www.volleyball.org/rules/wallyball_rules.html
54. <http://www.bossaball.hu/index.php/template/2012-10-11-14-23-11>
55. <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/28/az-uszas-tortenete/#sthash.1RNlEKoo.dpuf>
56. Metzinger Miklós (2010): GIMNASZTIKA , Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára
57. http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf
58. <http://www.budoka.hu/kyokushin.html?id=58>
59. <http://www.harcklub.hu/rse/content/thai-box-szotar>
60. <http://www.bikrambuda.hu/gyakorlatok-es-hatasaik>
61. <http://healthxwellness.com/spiritual-life/yoga/bikram-yoga-poses-health-wellness/>
62. <http://www.frizbi.hu/>
63. http://uw-rugby.blog.hu/2011/06/30/alapok_60
64. <http://hu.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADzikos%C3%A1rlabda>
65. <http://www.vizihoki.hu/>
66. http://www.strandjatekok.com/strandjatekok_04_strandvizilabda.htm
67. <http://erg.bme.hu/emania/2001/siklossykiss/tortenet.htm>
68. http://users.atw.hu/bringalap/bringa_tipusok.php
69. <http://hu.wikipedia.org/wiki/Egykerek%C5%B1>
70. <http://www.sielok.hu/rovat/egyebhosport/cikk/hobicikli/>

71. <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-gorkorcsolya-tortenete/#sthash.Hj5IqpC1.dpuf>
72. <http://www.ketaklub.hu/kulteri/Molkky.pdf>
73. <http://dartsbegin.blogspot.hu/2009/01/darts-jtk-szablyai.html>
74. <http://www.felsofokon.hu/sporttortenelem-a-sportok-tortenelme/2011/12/08/a-darts-tortenete>
75. <http://www.petanqueklub.eoldal.hu/cikkek/petanque-tortenete.html>
76. <http://www.sportagvalaszto.siteset.hu/index.php?m=15617>
77. http://www.ttk.ptt.hu/files/szakleiras/2013/SZT_fitness.pdf

Dr. Tóth Ákos

TÁBOROZÁSI ISMERETEK

Lektorálta: Uzsoki Csaba

1. Bevezetés

A táborozás jelentősége a 21. század oktatásában felértékelődik. A természettől elidegenedő embert a technika vívmányai segítik a mindennapi életben ugyan, miközben újabb és újabb problémákkal találkozunk. Egészségét civilizációs betegségek ostromolják, pszichéjét a stressz kezdi ki. Selye János a stressz elmélet kidolgozója munkásságának vége felé megadja a gyógyírt, amit tulajdonképpen a régiek is tudtak. Az ember modern problémáival az anyatermészethez fordulva nyerhet gyógyulást.

„Minden tábor olyan egy-két hétig tartó egyedi világteremtés, amely többre többet ígér és ad, mind az a mindennapi világ, ahonnan a táborozók érkeznek. Ezért – ha tudjuk, ha nem – mintát ad és sokáig, akár évtizedekig is hatást fejt ki. Ez független életkortól, szakmától, vagy tevékenységtől. Ha végiggondoljuk a nyári (de akár a téli vagy tavaszi) táborozások alapcéljait, akkor ezek alapján a konkrét célok és módszerek is tisztázhatók” (Komplex kistérségi táborozás)

A táborozás, táborszervezés, a táborok levezetése, lebonyolítása - a tervezéssel együtt - a pedagógusi szakma egyik legmagasabb szintű szervezői tevékenysége. Biztonságos, szervezett táborokra mindenképpen szükség van, hiszen a táborozás a pedagógusok és a gyerekek számára egyaránt élmény: a pedagógusoknak alkalmuk nyílik arra, hogy jobban megismerjék a gyerekek személyiségét, a gyerekek pedig itt tapasztalják meg, sok esetben először, az együttélés normáit, megtanulnak alkalmazkodni és ellátni saját magukat.

Egy rendezvényekkel foglalkozó pedagógusnak alighanem ez jelenti a legnagyobb kihívást, hiszen időbeli hosszúságánál és a gyerekekkel töltött idő intenzitásánál fogva is más, nehezebb, sokrétűbb és több feladatot ró rá. Maga a tábor speciális fizikai-pszichikai megterhelést jelent a gyerekek és a vezetők számára egyaránt, a terep pedig olyan veszélyforrásokat rejt, amelyek egy viszonylag védett, biztonságos, de mindenképpen jól ismert iskolai környezetben nem fordulnak elő. (Bányai Sándor, "Higiénia - baleset-megelőzés - biztonság - a táborszervezés speciális feladatai, in: Vízvári T., szerk., Tanári Létkérdések (Budapest: Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft., 2003) 43. kiegészítő kötet pp 1-36)

Mit értünk táborozás alatt?

A tábor definícióját nem egyszerű megalkotni, mert sokféle céllal, különböző helyszíneken és formában szervezett táborozásról beszélhetünk. Lényege: általában több napos, összefüggő, azonos résztvevői körrel zajló, képzéssel összekötött, vagy anélkül szervezett szabadidős

rendezvény-sorozat. Célját illetően lehet oktatási, nevelési, fejlesztési vagy akár üzleti célból szervezett. A tábor rendelkezhet saját szálláshellyel, de anélkül is megvalósítható, csak napközbeni ellátást és szervezett foglalkoztatást biztosító helyszíneken.

A táborok rendszerezése

Sokféleképpen rendszerezhetjük a táborokat:

A tábor formája szerint, hogy ott alvós vagy nem, azaz bentlakásos vagy csak napközis.

A programok tartalma szerint:

- Szaktábor: olyan képzési forma, amelyben a szakmai program és a szabadidős program szerves egységet alkot. (Pl.: nyelvi, művészeti tábor)
- Üdülőtábor: Elsősorban laza tematika szerint összeállított szabadidős programokra épül.
- A tábor mobilitása szerint:
 - Vándortábor, mozgó-, utazótábor
 - Állótábor

Korosztály szerint:

- Gyermek
- Ifjúsági
- Felnőtt
- Családi (intergenerációs)

A továbbiakban elsősorban az iskoláskorú gyermekek táboroztatásával kapcsolatos ismeretekről lesz szó.

2. A vakációk hossza Európában és Magyarországon

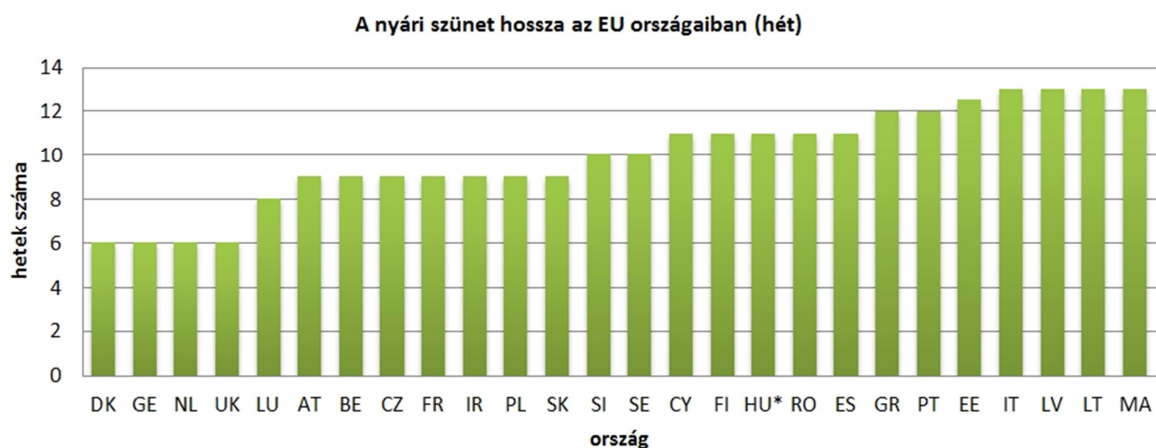
Az Európai Unióban a tagállamok tanévének hossza sok tényezőtől függ: az oktatási rendszertől, a hagyományoktól, valamint az éghajlattól is. Egy tanév a tagállamokban átlagosan 185 tanítási naptól áll, de Dániában, Olaszországban és Hollandiában átlagosan megközelíti a 200 napot. Bulgáriában, Litvániában és Lettországon a tanév hossza a diákok életkorától függ, eszerint 155 naptól 195 napig is tarthat.

A nyári szünet hossza szintén jelentősen eltér a tagállamokban: a legrövidebb vakációt a német, az angol, a dán és a holland gyerekek élvezhetik, náluk mindössze hathetes a szünidő.

A másik végletet ebben a tekintetben a balti államok, Olaszország és Málta, majd Görögország és Portugália jelentik, ezekben az országokban 12-13 hétig tart a nyári szünidő. Magyarország sem marad el nagyon ettől, nálunk 11 hetes a vakáció, csakúgy, mint Spanyolországban, Cipruson, Romániában és Finnországban. Eltérő ugyanakkor az is, hogy mikor kezdődik és mikor ér véget a szünet, egyes német tartományokban (Hamburgban) augusztus elején kezdődik a tanév, szintén hamarabb, augusztus közepén indul a tanév a skandináv országokban és Hollandiában is. A legkésőbb a máltai diákoknak kell „bevonulniuk”, ők 2014-ben szeptember 27-ig még szabadok voltak. Szintén későn (szeptember közepén) kezdenek a déli országok (Görögország, Ciprus, Portugália, Spanyolország és Románia) diákjai, valamint a bajorországi diákok.

Magyarországon 2014-ben a nyári szünet az általános iskolákban június 16-tól augusztus 31-ig tartott. Ez az időszak 11 hetet foglal magában. Ezzel bátran megállapíthatjuk, hogy Magyarországon jó diáknak lenni, hiszen az Európai Unió tagállamai közül hazánkban van a 8. leghosszabb nyári szünet.

Bulgáriában, Lettországbán és Litvániában ugyanakkor a diákok életkora alapján határozzák meg a nyári szünet hosszát. (Becsöngettek! Hol a legjobb diáknak lenni Európában? http://europapont.blog.hu/2012/09/06/beacsongettek_728)



	'12. Aug.	Szept.	Okt.	Nov.	Dec.	'13. Jan.	Feb.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jún.	Júl.	Aug.	Szept.	Nyári sz.
AT		szept. 3. - jún. 28.	7		14		7	14				jún. 29. - aug. 31.			-9 hét
BE		szept. 1. - jún. 30.	7		14		7		14			júl. 1. - aug. 30.			-9 hét
CY		szept. 10. - jún. 19.			14					14		jún. 20. - szept. 6.			-11 hét
CZ		szept. 3. - jún. 28.			12			7				jún. 29. - aug. 31.			-9 hét
DK	aug. 15. - jún. 30.	7			14		7	7				júl. 1. - aug. 10.			-6 hét
EE		szept. 1. - jún. 5.	7		14			7			jún. 5. - aug. 31.				-12,5 hét
FR		szept. 4. - júl. 6.	14		14			14		14		júl. 1. - aug. 30.			-9 hét
FI	aug. 10-17. - jún. 2.	7			2/14		7	4			jún. 4. - aug. közepe				-11 hét
GE	aug. 2. / szept. 13. - jún. 20. / szept. 11.				14						jún. 20. / júl. 31. - júl. 31. / szept. 11.				-6 hét
GR		szept. 11. - jún. 14.			14					14		jún. 15. - aug. 31.			-12 hét
HU		szept. 3. - jún. 14.	7		12				6			jún. 15. - aug. 31.			-11 hét
IR		szept. eleje - jún. vége	7		14			14				júl. eleje - aug. vége			-9 hét
IT		szept. 5. / 17. - jún. 8. / 14.			14			14	3		jún. 8. / 14. - szept. eleje				-12/13
LV		szept. 3. - máj. 31.	7		14			7			jún. 1. - aug. 30.				-13 hét
LT		szept. 1. - máj. 31.	7		14			7			jún. 1. - aug. 30.				-13 hét
LU		szept. 17. - júl. 15.	7		14		7	14				júl. 16. - szept. 14.			-8 hét
MA		szept. 27. - jún. 24.			14			7			jún. 28. - szept. 20.				-13 hét
NL	aug. 13./20./sz. 3. - júl. 7./29./júl. 6./13.				14		7			7		júl. 6. - aug. 18.			-6 hét
PL		szept. 3. - jún. 28.			7	14		7			jún. 29. - aug. 31.				-9 hét
PT		szept. 10-14. - jún. 7./14.			17			14			jún. 7./14. - aug. közepe				-12 hét
RO		szept. 10. - jún. 21.	7		21				14		jún. 22. - szept. 8.				-11 hét
SK		szept. 3. - jún. 28.			14		7	4				júl. 1. - aug. 30.			-9 hét
SI		szept. 3. - jún. 24.	7		7		7			7		jún. 25. - aug. 31.			-10 hét
ES		szept. 6-14. - jún. 20-28.			14			14			jún. 20-28. - szept. közepe				-11 hét
SW		aug. vége - jún. közepe	7		14		7	7			jún. közepe - aug. vége				-10 hét
UK		szept. eleje - júl. 18-23.	7		14		7	14		7		júl. 18-23. -			-6 hét

Az iskolai tanév beosztása a tagállamokban (2012/13-as tanév)

 : tanítási idő  : iskolai szünet

A nyári szünet több ezer gyermek számára örömet jelent, hazánkban azonban másfél millió család számára az öröm mellett problémát is hordoz magában. Egyre nehezebb a gyermekek felügyeletének megoldása a nyári szünidőben, főleg az általános iskolás korosztály körében. Az pedig, ha a szabadidő hasznos eltöltését tűzik ki célul a szülők a gyermeknek, az átlag magyar családok számára, több héten keresztül, anyagilag szinte megfizethetetlen. Persze az iskolák kötelezve vannak a nyári napközis táborok megszervezésére, de ezeket manapság a gyermekek és a tanárok is leginkább büntetésnek élik meg, valamint a szülők szerint sincs többnyire érdemi haszna ezeknek a megoldásoknak (www.eduline.hu/kozoktatas).

A nyári iskolán belüli napközis táborok mellett a gyermekek számára szinte nélkülözhetetlen, hogyha viszonylag rövid időtartamban is- lehetőségük legyen részt venniük más helyszínen, jól szervezett és lehetőleg olcsó nyári táborokban. A táborozás különösen gyermekkorban tud mással nem pótolható élményt nyújtani: a kiszakadás a megszokott környezetből, esetleg a sátorozás, a „nomád” élet és a sok-sok különleges program, a kaland varázsa mind-mind egy életre szóló szép emléket jelenthet. Barátságok szövődhetnek, és persze az esetleges kényelem hiánya is tanulságos.

3. A táborozás törvényi szabályozása

A táboroztatás egységes szerkezetbe foglalt szabályozására 2012-ben voltak próbálkozások, a közbeszédben is gyakran volt téma, de sajnos ez akkor nem valósult meg. A terv az volt, hogy a 2012-es táboroztatási idényre életbe lépjen az egységes törvényi szabályozás. Az hogy nem készült el az egységes keret, nem jelenti azt, hogy nincs meg a teljes törvényi lefedettség. A táboroztatás minden területe törvényileg szabályozott, az egyes szakminisztériumok adják ki a rendeleteket, szabályokat. A táboroztatás egységes törvényi keretének hiánya miatt azonban a táboroztatással foglalkozó szakembereknek -ha napra készen szeretnének a szabályokban otthon lenni- folyamatosan figyelniük kell a Magyar Közlöny idevonatkozó rendeleteit. Ez pedig a felelős munkához elengedhetetlen. „A törvény nem ismerete nem mentesít a felelősségre vonás alól.”

Az állami és önkormányzati táborok folyamatosan ellenőrzöttek, nagyon szigorú előírásoknak kell, hogy megfeleljenek. A magán táborokról ez nem mindig mondható el. A magánkézben lévő táborok üzemeltetőinek és a táboroztatással foglalkozó cégek jelentős részének sajnos nem áll érdekében a határok és korlátok kijelölése, a feltételek ellenőrzöttségének megléte, hiszen ennek jelentős anyagi vonzata van. Manapság pedig a táboroztatás is, sajnos, egyre inkább a pénzről szól.

A táboroztatás technikai, tárgyi, egészségügyi feltételei szinte teljességgel szabályozottak, ezeket egészítik ki, az egyedi szempontokat is figyelembe vevő belső szabályzatok. Szabályozott területek: a táborhely kialakítása, engedélyek beszerzése, tárgyi, személyi feltételek stb.

Az ezekre vonatkozó szabályozást a Kormány 173/2003.(X.28.) Korm. rendelete: a nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshely szolgáltatásról szóló rendelete tartalmazza.

A rendelet célja

1. § A rendelet célja, hogy a pihenés alkotmányos jogának érvényesítése érdekében meghatározza a nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshelyek típusait, minősítési követelményeit és üzemeltetési feltételeit.

A rendelet hatálya

- a) 1 a nem üzletszerű gazdasági tevékenység keretében közösségi elhelyezést biztosító, legalább 6 férőhellyel rendelkező, 3. § szerinti létesítményekre (a továbbiakban: szálláshely),
- b) 2 a szálláshely tulajdonosára, vagyonkezelőjére, bérlőjére, üzemeltetőjére (a továbbiakban együtt: szolgáltató),
- c) a szolgáltatást igényjogosultként és hozzátartozójaként, valamint bel- és külföldi turistaként igénybe vevőkre (a továbbiakban együtt: vendég).

Szálláshelyek az igénybevétel időtartama szerint:

- a) 13 alkalmi szálláshelynek minősül
 - 1. a bivakszállás,
 - 2. a hegyi menedékházban kialakított szükségsszállás;
- b) rövid idejű tartózkodást biztosító szálláshelynek minősül
 - 1. a nomád táborhely,
 - 2. a hegyi menedékházból a kulcsosház és a matracszállás,
 - 3. a pihenőházból a vendégszállás;
- c) átmeneti tartózkodást biztosító szálláshelynek minősül
 - 1. az üdülő,
 - 2. a gyermek- és ifjúsági tábor,
 - 3. a hegyi menedékházból a turistaház,
 - 4. a pihenőházból a munkásszállás,
 - 5. a diákotthon, kollégium.

A létesítmény és a szálláshely kialakításának alapfeltételei

5.§

(1) Az alkalmi szálláshely

- a) legyen alkalmas 24 órás emberi tartózkodásra
 - 1. ne veszélyeztesse az egészséget [6. § (1) bekezdés],
 - 2. biztosítsa az emberi mozgástér szükséges minimumát;
- b) elégítse ki az alapvető komfortszükségleteket
 - 1. biztosítson - átlagos testméretű személy számára elegendő - fekvő felületet,

2. biztosítson a szálláshely környezetében ivóvizet, tisztálkodási lehetőséget és illemhelyet.

(2) A rövid idejű tartózkodást biztosító szálláshely legyen alkalmas 2-4 éjszakai tartózkodásra és elégítse ki a hétvégi jellegű komfortszükségleteket.

(3) Az átmeneti tartózkodást biztosító szálláshely legyen alkalmas 5-28 éjszakai tartózkodásra és elégítse ki az üdülési jellegű komfortszükségleteket.

Névfeltüntetés

7. §

(1) A szolgáltató köteles a szálláshelyet magyar nyelven

- a) az egyediség,
- b) a szálláshely típusa (altípusa) szempontjainak figyelembevételével elnevezni.

(2) A szálláshely elnevezése

- a) nem sértheti a jó ízlést,
- b) nem lehet megegyező vagy összetéveszthető a környezetében található azonos vagy más hasznosítási célú (pl. kereskedelmi, illetve magán-) szálláshely elnevezésével.

(3) Az átmeneti és rövid idejű szálláshely szolgáltatója köteles

- a) a bejáraton kívül jól látható módon feltüntetni a szálláshely nevét,
- b) a szálláshelyen belül jól látható módon feltüntetni saját és a szálláshely nevét, hatósági nyilvántartásba vételi számát, a szálláshely típusát (altípusát), minősítését, valamint a szállásdíjra vonatkozó információkat.

(4) Az állandó felügyelet nélkül üzemelő szálláshely szolgáltatója a (3) bekezdés b) pontja szerinti adatokkal együtt köteles feltüntetni az ingatlan adatai közül a település nevét, az ingatlan fekvését (belterület, külterület), valamint helyrajzi számát.

(5) A gyermek- és ifjúsági táborban telepített sáttábor szolgáltatója a (3) bekezdés szerinti adatokat a tábor recepció épületében köteles feltüntetni.

(6) A nomád táborhely szolgáltatója a (3) bekezdés a) pontja szerinti névfeltüntetésre köteles.

Egészségügyi szabályok

1. A népjóléti miniszter 12/1991.(V.18.) NM. rendelete:

1. §

(1) E rendelet hatálya kiterjed azon üzleti és nem üzleti célú

- a) kereskedelmi és magánszálláshelyekre, amelyekben a tanuló ifjúság üdültetése, táboroztatása történik;
- b) napközbeni ellátást biztosító, szálláshellyel nem rendelkező közösségi célú létesítményekre, amelyek csak a tanév vége és a következő tanév kezdete között működnek tartósan, és ahol a tanuló ifjúság szervezett foglalkoztatása történik [az a) és b) pont a továbbiakban együtt: táborozás];
- c) napközbeni ellátást biztosító, szálláshellyel nem rendelkező közösségi célú létesítményekre, amelyek a tanév ideje alatt is tartósan működnek, és ahol a tanév vége és a következő tanév kezdete között a tanuló ifjúság szervezett foglalkoztatása történik.

(2) E rendelet alkalmazásában tanuló ifjúság alatt a 3-18 éves korosztályt kell érteni.

2. §

- (1) A táborozást szervezők — a táborozás helyének és időpontjának, valamint a táborozásban részt vevők számának megjelölésével — a tervezett tábor, illetve üdülő megnyitása előtt legalább 6 héttel értesítik a tábor helye szerint illetékes fővárosi és megyei kormányhivatal kistérségi (fővárosi kerületi) népegészségügyi intézetét (a továbbiakban: kistérségi népegészségügyi intézet).
- (2) Az 1. § (1) bekezdés c) pontja szerinti táborok esetében a tábor szervezők – a tábor helyének és időpontjának, valamint a résztvevők számának megjelölésével – kötelesek bejelenteni a tábor a tervezett megnyitása előtt 6 héttel a tábor helye szerint illetékes kistérségi népegészségügyi intézetnek.
- (3) Ha a táborozás vándortábor jellegű és az útvonala egy megyén belül több kistérségi népegészségügyi intézet területi illetékességét érinti, a szervezőknek a fővárosi és megyei kormányhivatal népegészségügyi szakigazgatási szervét (a továbbiakban: megyei népegészségügyi szakigazgatási szerv),

b) több megye (a főváros) területét érinti, a szervezőknek a kiindulási pont szerint illetékes megyei népegészségügyi szakigazgatási szervet kell értesíteniük.

- (4) A tábor helyének kijelölésénél, továbbá a tábor üzemeltetése során biztosítani kell a környezet- és természetvédelmi rendelkezések érvényre juttatását.

4. §

- (1) A táborozásban csak az vehet részt, aki arra egészségileg alkalmas.
- (2) A gyermek törvényes képviselője a 2. melléklet szerinti adattartalmú, a táborozást megelőző négy napon belül kiállított nyilatkozattal igazolja a táborozásban részt vevő gyermek megfelelő egészségi állapotát a táborozás megkezdése előtt. A nyilatkozathoz szükséges nyomtatványt – a táborozáshoz szükséges egyéb iratokkal együtt – a táborozás szervezője adja át kitöltés céljából.
- Az iratokat a táborozás szervezőjéhez – az általa megállapított határidőig – kell visszajuttatni. A nyilatkozatot legkésőbb a táborozás megkezdésekor a táborozás szervezőjének kell átadni. A nyilatkozatot a táborozás ideje alatt a tábor helyszínén kell tartani.

5. §

- (1) A 300 főnél nagyobb létszámú 1. § (1) bekezdés a) pontja szerinti szálláshelyek egészségügyi ellátását a tábor területén lakó orvossal kell biztosítani. Amennyiben a tábor nem rendelkezik saját orvossal, vagy oxyológiai tanfolyamot végzett orvostanhallgatóval, a tábor egészségügyi ellátását a lakosság alapellátását végző orvossal kell biztosítani.
- (2) A szervezőknek a táborvezetőket írásban kell arról tájékoztatni, hogy — szükség esetén a nap bármely szakában — hol biztosítható a táborozók orvosi ellátása.
- (3) A táborokban biztosítani kell a létszámnak megfelelő elsősegélynyújtó felszerelést és kiképzett elsősegélynyújtó jelenlétét a táborozás teljes időtartama alatt.
- (4) A betegek elkülönítésére betegszobát (elkülönített helyiséget) kell kialakítani.

6. §

Ez a rendelet 1991. június 1-jén lép hatályba, egyidejűleg a 8/1981. (IX. 1.) EüM rendelet és a 28/1981. (Eü. K. 19.) EüM utasítás hatályát veszti.

7. §

Az egyes egészségügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról szóló 19/2012. (III. 28.) NEFMI rendelet hatálybalépése előtt kiállított orvosi igazolások 2012. április 1-jéig használhatóak fel a táborozás során.

A táborozás közegészségügyi feltételei:

1. a. Az üdülőkben és a táborokban biztosítani kell a táborozók szabadtéri mozgásának (sportolásának) lehetőségét.
b. Az 1. § (1) bekezdés a) pontja szerinti táborokban az 1.a. pontban foglaltakon túl az egy vagy két személyes sátrakból álló tábor kivételével a hálókiosztásokat úgy kell kialakítani, hogy egy főre 3 m² – sáttábor esetén legalább 2 m² – alapterület jusson. A matracokat nem szabad közvetlenül a földre helyezni. A matracot, paplant, plédet és a párnát a szolgáltató szükség szerinti gyakorisággal, de legalább évente köteles tisztítani.
2. Az egész évben működő, továbbá a nagy létszámú (300 férőhely feletti) időszakosan működő üdülőket és táborokat teljes közművesítéssel kell ellátni. A kisebb létszámú táborozás során gondoskodni kell az ivóvíz minőségű víz biztosításáról, valamint a csapadék és a keletkező szennyvíz elhelyezéséről. Az ivóvíz minőségű vizet a vándortábor jellegű táboroztatás során is biztosítani kell.
3. a. A táborban a táborozók számára legalább egy illemhelyet és kézmosási lehetőséget kell kialakítani. Ezek számát minden 20 férőhely után egy illemhellyel és kézmosási lehetőséggel kell bővíteni. A táborban a mosakodási lehetőséget is biztosítani kell.
b. Az 1. § (1) bekezdés a) pontja szerinti táborokban a 3.a. pontban foglaltakon túl 5 férőhelyre egy mosdó (kifolyó) vagy mosdótál, közművesített területen 10 férőhelyre egy zuhanyozó szükséges. A táborozás során hetenként legalább három alkalommal kell meleg vizes mosakodási és zuhanyozási lehetőséget biztosítani.
4. Konyhát az üdülő vagy tábor területén is a vonatkozó előírások szerint lehet csak létesíteni. Kisebbségi létszámú táborozás (pl. sáttábor, vándortábor) esetén a konyha ponyvatetős is lehet, de az alapvető higiénés előírásokat ilyen esetben is be kell

tartani. Biztosítani kell az élelmiszerek hűtött tárolását, ennek hiányában csak tartósított élelmiszert vagy az elkészítést közvetlenül megelőzően vásárolt nyersanyagot szabad felhasználni. Ételmaradékot tárolni tilos.

5. A táborozás során gondoskodni kell a helyiségek rendszeres és hatékony takarításáról, továbbá a hulladék megfelelő tárolásáról és rendszeres elszállításáról. Biztosítani kell továbbá az egészségére káros rovarok és rágcsálók irtását, ezt azonban úgy kell megszervezni, hogy a táborozók egészségét, valamint a környező élővilágot az irtás ne veszélyeztethesse.

Egyéb rendeletek

2. 37/2007.(VII.23.) EüM-SZMM együttes rendelet: egyes nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshelyek üzemeltetésének egészségügyi feltételeiről
3. 19/2012.(III.28.) NEFMI rendelet: egyes egészségügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról
4. 26/1997.(IX.3.) NM rendelet: Orvosi szoba felszerelése, iskolaorvos kötelező feladatai
5. 33/1998.(VI.24.) NM rendelet a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről
6. A Kormány 201/2001.(X.25.) Korm. rendelete: az ivóvíz minőségi követelményeiről és az ellenőrzés rendjéről
7. A Kormány 143/1997.(IX.3.)Korm. rendelete: a veszélyes anyagokkal és a veszélyes készítményekkel kapcsolatos eljárás szabályairól szóló 233/1996.(XII.26.) Korm. rendelet módosításáról
8. A népjóléti miniszter 31/1997.(X.17.) NM rendelete: a veszélyes anyagokkal és veszélyes készítményekkel kapcsolatos eljárásról szóló 233/1996.(XII.26) Korm. rendelet végrehajtásáról rendelkező 4/1997.(II.21.) NM rendelet módosításáról
9. Az egészségügyi miniszter 2/2006.(I.26.) EüM rendelete: a közfürdők létesítésének és üzemeltetésének közegészségügyi feltételeiről szóló 37/1996.(X.18.) NM rendelet módosításáról

Technikai szabályozás

1. 26/2008.(XII.20.) NFGM-EüM együttes rendelethez a 224/1998.(IV.29.) IKIM-NM együttes rendelethez: a játékok alapvető biztonsági követelményei

2. 78/2003.(XI.27.) GKM rendelet a játszótéri eszközök biztonságáról
3. 1999.évi LXXVI.trv.38§: stúdió üzemeltetés
4. 8/2002.(III.22.) KöM-EüM rendelet: zajterhelés

Az ellenőrzéseket a területileg illetékes Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve, Fogyasztóvédelmi Felügyelősége, Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság végzi.

A kormány illetve a szakminisztériumok által hozott jogszabályok, rendeletek kiegészülnek a helyi sajátosságokat is figyelembe véve az adott tábor, belső szabályzataival:

- Alapító Okirat: A helyi önkormányzatokról szóló 1990.évi LXV törvény, az államháztartásról szóló 1992. évi XXXVIII. törvény, a költségvetési szervek jogállásáról és gazdálkodásáról szóló 2008. évi CV törvény, az államháztartás működési rendjéről szóló 217/1998.(XII.30.) Korm. rendelet követelményeinek megfelelően GYMJV Önkormányzata költségvetési intézményt alapít.
- Üzemeltetési Engedély: 173/2003.(X.28.) Korm.rendelet alapján
- Közalkalmazotti Szabályzat
- Szervezeti és működési szabályzat (SZMSZ):
 - o Házi rend
 - o Az intézmény továbbképzési programja
 - o Munkaköri leírások
 - o Éves munkaterv
 - o Éves ütemterv
 - o Ügyintézési és iratkezelési szabályzat
 - o Munkavédelmi szabályzat
 - o Leltározási szabályzat
 - o Belső ellenőrzési kézikönyv
 - o Költségvetési ellenőrzés szabályzata
 - o Gyermekbaleset-védelmi szabályzat
 - o Közbeszerzési szabályzat
 - o Bizonylati szabályzat
 - o Medence üzemeltetési szabályzat

o Felesleges vagyontárgyak hasznosításának, selejtezésének szabályzat

- Alapszabály: beteg gyereknek orvosnál a helye! Ha akár csak a gyanúja felmerül annak, hogy valaki beteg, nem érzi jól magát, akkor a legrövidebb időn belül gondoskodjunk róla, hogy orvos elé kerüljön! Mindenkit, a leggyakorlottabb táboroztatót és családayát is óva intek attól, hogy maga diagnosztizáljon, maga próbáljon meg kezelni bármilyen betegséget, maga gyógyítson! Ez messze meghaladja a pedagógus kompetenciáját, ennek felelőssége senki számára nem vállalható! Az ezzel kapcsolatos döntéseket szakembernek, orvosnak kell meghoznia - senki más nem teheti meg helyette. A mi feladatunk, hogy mindenféle pánik nélkül, de a legrövidebb időn belül gondoskodjunk róla, hogy a beteg a megfelelő orvosi ellátásban részesüljön!

4. Mit tegyünk, ha baleset éri a gyereket?

Baleset esetén még fontosabb a pánik elkerülése, a nyugodt, de gyors, és határozott cselekvés. Már az első napon hívjuk fel a figyelmet, hogy a legkisebb sérülést is jelentsék a vezetőknek. Azt, hogy egy sérülés kicsi vagy nagy, jelentős, vagy jelentéktelen, ne a gyerekek, főleg ne a sérülést elszenvedő maga döntse el. Alapszabályként ugyanaz érvényes, mint a betegek: a legrövidebb időn belül lássa orvos, és ne a pedagógusok állítsanak fel diagnózist! Ha szükséges, tétovázás nélkül hívjunk mentőt, érkezéséig az egészségügyi szabályoknak megfelelően lássuk el a sérültet.

Rendkívüli esemény esetén a tényállást jegyzőkönyvben kell rögzíteni. Ez éppúgy szükséges a balesetbiztosításhoz, mint a későbbi vitás helyzetek elkerülése céljából. Fontos feladatunk a baleseti veszélyforrás kiküszöbölése. Tegyük meg mindent, hogy ne ismétlődhessen meg a dolog, a veszélyforrást jelezzük az üzemeltetőnek, azonnali intézkedést kérve. A további hasonló események elkerülése miatt fontos, hogy beszéljük meg, dolgozzuk fel a gyerekekkel a történeteket.

(Bányai Sándor, "Higiénia - balesetmegelőzés - biztonság - a táborszervezés speciális feladatai, in: Vízvári T., szerk., Tanári Létkérdések (Budapest: Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft., 2003) 43. kieg. kötet pp. 1-36)

5. Táborszervezés

5.1. A tábor célja

A tábortervezés, szervezés első lépése a tábor céljának a meghatározása. Mit akarunk elérni a tábor megvalósulásával a tábor lakóival. Tehát tulajdonképpen meg kell határoznunk, hogy milyen típusú táborról van szó. Ezzel szorosan összefügg a célcsoport meghatározása. Kiknek szervezzük a tábor, ki a résztvevő korosztály, kik jelentkezhetnek. A tábor céljának és a résztvevő korosztálynak a meghatározása tehát szorosan összefügg egymással.

5.2. Igényfelmérés

A cél és a célcsoport kialakítását megelőzheti az igényfelmérés, amit sokféleképpen lehet végezni. Az igényfelmérés aktív folyamat, melynek során a tábor iránti keresletet vizsgáljuk. Információt gyűjtünk a leendő résztvevők igényeiről, szokásairól, tapasztalatairól, terveiről, nehézségeiről. Az itt szerzett információk segítenek abban, hogy kiválasszuk a számukra leginkább megfelelő megoldást. Pontos végrehajtásával elkerülhetjük a későbbi ellenvetések nagy részét, és a hasonló megoldások bemutatásának kényszerét.

Az igényfelmérés során a legfontosabb feladat a kérdezés, amelynek segítségével megfelelő képet kapunk a résztvevők elképzeléseiről, ajánlatunkat az igényeiknek megfelelően, szakmailag megalapozva alakíthatjuk ki.

Az igényfelmérés során tehát akkor leszünk sikeresek, ha valódi érdeklődéssel vizsgáljuk a leendő táborozók felvetéseit, őszinte nyitottsággal hallgatjuk az elképzeléseiket. A kérdezés azonban veszélyes fegyver is egyben. Pontosan célt érhetünk, de visszafelé is elsülhet. Érdektelenség, felületesség, agresszivitás, provokáció, manipuláció. Ez mind kialakulhat a helytelen alkalmazás következményeként. A jó kérdésnek jelentősége van. Oka, következménye. Stílusa. A jó kérdező tudatosan felhasználja a kérdéseit. Időzít. Tudja, mit kezd a válasszal. Érti, mikor nem kell kérdezni. Kíváncsi. Nem hozható zavarba. Felkészült a válaszokra.

Az igényfelmérés időszakában konkrét, tömör, mindenkire könnyen eljutó üzeneteket kell továbbítanunk táborunkról. Gazdag módszertani megoldások léteznek az igényfelmérés lefolytatására, íme, néhány közülük:

- amennyiben szervezetről van szó, a szervezet tagságának értesítése (pl. az egyesületek, társadalmi szervezetek, iskolaszövetkezetek elsősorban saját tagságuknak szerveznek táborot)
- a táborhelyet (költségeket és programokat) bemutató tájékoztató füzet kiadása; időszaki kiadványok, felhívások, szóróanyagok készítése, elhelyezésük a fiatalok által látogatott szabadidőcentrumokban, szórakozóhelyeken
- megjelenés a helyi (országos) elektronikus és írott sajtóban, a táborozással foglalkozó internetes honlapokon
- kör e-mail, levelezőlistákon, közösségi oldalakon való eljuttatás a lehetséges célcsoporthoz
- nevelési-oktatási, művelődési és szociális intézmények felkeresése (főleg ha az adott intézményi profilhoz illeszkedő szakmai programú táborról van szó)
- az adott intézménybe (iskolába, művelődési házba) járó saját tanulók, fiatalok és szüleik tájékoztatása, tábor előkészítő megbeszélés, szülői értekezlet
- különböző - feltételekhez kötött - kedvezmények biztosítása (pl. saját tagnak kedvezőbb áron, korábbi befizetés esetén kedvezmény biztosítása, hátrányos helyzetű fiatal esetében költségátvállalás, stb.)

Az igényfelmérés időszakában, de természetesen a táborszervezés és kivitelezés teljes tartama alatt, nagyon fontos a folyamatos elérhetőségünk biztosítása, személyesen, telefonon és elektronikus úton is.

5.3. A jelentkezők regisztrálása

A kellő „marketinges” munkálatok meghozzák a gyümölcsöt, és a jelentkezőket nyilvántartásba kell vennünk, tehát el kell kezdeni valamilyen módon a regisztrációt. Általában az alábbi adatok mindenképpen szükségesek a jelentkezőktől elkérni:

- név
- születési dátum
- elérhetőség (lakcím, elektronikus levélcím, telefonszám)
- iskola, szervezet, illetve akik küldik a jelentkezőt
- egészségügyi, vagy egyéb fontos dolog.

5.4. A táborvezetőség megalakítása

A táborvezető az esetek nagy többségében a tábor szervezőjével is azonos. Ha mégsem, akkor is a táborvezetőnek már a szervezés kezdeti szakaszában részt kell vennie a tervezési, szervezési munkálatokban is, hogy teljes mértékben ismerje az előzményeket, és javaslataival is segíthesse a tábor megtervezését.

A táborvezető:

- A táborvezetés folyamata a célkitűzéstől a cél eléréséig kifejtett vezetői tevékenység-sorozat. A táborvezető e tevékenységeket vezetői funkciók gyakorlásán keresztül látja el. Ezek a vezetési funkciók a tervezés, szervezés, szabályozás, ösztönzés, ellenőrzés, minősítés, nevelés.

5.5. A táborvezetési funkciók:

A funkciók gyakorlati alkalmazása során egyik vezetői funkció sem fontosabb a másikinál. A vezetői szakmai feladatok jellege, a vezetés szintje, a szervezet struktúrája (külső és belső környezete), valamint a vezető és a kollégái személyisége befolyásolja, hogy az adott időszakban melyik funkció kerül jobban előtérbe.

A vezető munkája során egyidejűleg különféle feladatokat lát el, amiből következik, hogy szinte naponta gyakorolja valamennyi funkcióját. Ez természetes is, hiszen az egyes tevékenységek a tervezés, míg mások a szervezés vagy éppen a szabályozás fázisában vannak. A funkció jellege olyan, hogy egymást is tartalmazhatják. Így például az ellenőrzés folyamatában a tervezési, szervezési, szabályozási, ösztönzési és minősítési funkciókat is megtalálhatjuk.

Minden vezetői funkció ellátásához szükség van megfelelő információn alapuló döntésre, vagyis a cselekvési változatok közötti választásra. Ha a vezető ezeket tudatosan alkalmazza, akkor célirányos tevékenységről beszélhetünk. A vezetési funkciók ekkor összehangoltan és pozitívan fejtik ki hatásukat. Ha a vezető csak ösztönösen dolgozik, akkor az egyes funkciók objektíve valamilyen mértékben érvényre jutnak ugyan, de összhatásuk már kevésbé hatékony.

Tervezési funkció:

A tervezés a vezetésnek az a funkciója, amelynek során a célhoz vezető utakat, lehetőségeket és eredményeket fogalmazza meg. Ennek fő fázisai:

- tájékozódás, információ-szerzés;
- alternatívák kidolgozása;
- terv-döntés;
- részlettervek.

Szervezési funkciók:

A szervezés az a funkció, amely a meghatározott cél (terv) megvalósítása érdekében a munkafolyamatok és azok végrehajtására hivatott szervezetek létrehozására, fejlesztésére, működési rendjének tartalmi és formai előírásaira, a munkaerő, a munka tárgya, a munkaeszköz és módszer optimális összehangolására irányul.

A vezetőnek szervezési funkciója gyakorlása során két fő tevékenységet kell ellátnia; az egyik saját munkájának racionális megszervezése, a másik a hozzá közvetlenül tartozó kollégák táborvezetői csapattagok feladatainak megszervezése.

Ha a szervezési tevékenység tartalmát a szervezet céljainak függvényében vizsgáljuk, akkor a táborvezető szervezési feladatai a következők:

- folyamatok racionális kialakítása,
- a szervezetek létrehozása, fejlesztése,
- a szervezetek működésének formai és tartalmi kidolgozása,
- a termelési erőforrások (ember, gép, anyag eszköz) optimális összhangjának megteremtése.

Szabályozási funkció:

A szabályozás az a funkció, amelynek során a célirányos tevékenység érdekében a vezető eljárási szabályokkal, belső előírásokkal a koordinált munkavégzést segíti elő. Ezen funkció gyakorlásával a vezető nagymértékben csökkentheti a koordinálatlan tevékenységeket. Munkatársai részére aránylag hosszú távon világossá és egyértelművé teheti, hogy bizonyos kérdésekben miképpen szükséges dolgozniuk.

A szabályozásnál fontos szempont, hogy összhangban legyen a felsőbb vezetés szabályozásával (például az alsószintű vezetés esetén a középszintű vezetéssel). Ezen kívül

lényeges még, hogy csak olyan módon szabályozzon a vezető, hogy az ne merevítse le az operatív munkavégzést.

Ösztönzési funkció:

A táborvezető e funkciójának gyakorlása során mozgósítja, készíteti munkatársait a szervezeti célok elérése, a konkrét feladatok végrehajtása érdekében. Az ösztönzésnél döntő kérdés annak az elvnek a betartása, hogy az anyagi és az erkölcsi ösztönzők együttesen, egymással összhangban kerüljenek alkalmazásra.

Ellenőrzési funkció:

Az ellenőrzési funkció lényege olyan visszacsatolás, amelynek során a vezető a tények megállapításával megalapozza elemzési és értékelési tevékenységét. A vezető ellenőrzési funkciójában méri:

- koncepcióinak, célkitűzéseinek valóságos hatékonyságát;
- a feladat meghatározás, utasítás, előírás, szabályozás helyességét;
- a végrehajtó folyamatok (emberek tevékenysége, eszközök, berendezések működése) megvalósulását;
- az eredményeket, a működés hatékonyságát (beleértve a saját működését is);
- a kitűzött feladatoktól és az előírt követelményektől való eltérést.

Minősítési funkció:

A minősítési funkció célja az egyén munkájának, szakmai helytállásának – vezetők esetében vezetési alkalmasságának – megítélése.

A minősítés tisztázza a beosztott előtt a vezető véleményét személyiségéről és munkájáról. A folyamatos, rendszeres minősítés szolgált kiinduló pontul az előléptetéshez, jutalmazáshoz, avagy elmarasztaláshoz. Alapja a pontos követelmény-rendszer, valamint a teljesítmények tárgyilagos rögzítése.

Nevelési funkció:

A nevelés komplex fogalom. A felnőttek nevelésének, akárcsak a gyermekek nevelésének fogalmába beletartozhat mind az ismeret-gyarápítás (oktatás), mind pedig a személyi tulajdonságok alakítása, formálása.

A munkatársak számára a vezető magatartása viselkedési norma lehet. A minta (modell) után való igazodás, az utánzási mechanizmus a beosztottakból azonosulási hatást válthat ki a

vezető iránt. Az emberek elsősorban azokat utánozzák, akiket valamilyen szempontból sokra tartanak, s azokkal azonosulnak, akiket kedvelnek, szeretnek és tisztelnek.

A vezetőnek minden megmozdulásában példáznia kell a szó és a tett egységét. Így képes csak meggyőzően képviselni a munkaerkölcsre, munkafegyelemre vonatkozó követelményeket.

A táborvezető és a szervező (ha a kettő nem esik egybe) határozza meg a szükséges táborvezetőségi létszámot, tehát a vezetőség mennyiségi és minőségi összetételét. Általában 20 táborozóként egy nagykorú, büntetlen előéletű személlyel, csoportvezetővel számolhatunk. Egy csoportvezetőre kevesebb táborozó juthat, de több semmiképpen. Fontos, hogy a csoportvezetők között, legalább egy pedagógus végzettségű legyen. A vezető-táborozó arányt befolyásolja a tábor jellege, a veszélyességi tényezők, és egyéb előírások (pl.: vízitábor esetében a hajózási szabályzat ide vonatkozó passzusai). Fontos alapvetés, hogy kis létszámú (10-20 fős) táborokat se vigyünk egyedül, mert bármikor adódhatnak olyan helyzetek, amikor egy kísérő kevésnek bizonyul.

5.6. A táborvezetői csapat

A táborvezetői csapat összeállításakor az egyes felelőségi körökhöz rendeljük az adott szakterülethez értő, tapasztalt kollégát. A felelősségi körök természetesen a tábor jellegéhez igazodnak, és az egyes területen végzendő feladatok is a létszámhoz igazodnak. Általánosságban elmondható, hogy a következő területek, felelősségi körök kialakítása indokolt:

- Gazdasági, pénzügyi
- Technikai
- Marketing, és külső-belső kapcsolattartás
- Szakmai programok
- Szabadidős programok
- Étkeztetés
- Baleset-megelőzés, egészségügy

Természetesen az egyes felelőségi körök nem biztos, hogy külön személyhez kerülnek, kisebb létszámú táboroknál, lehet egy személy több területért is felelős, de mindenképpen minden felelősségi körnek meg kell legyen a gazdája.

Ha összeállt a vezetői csapat a megfelelő felelősségi körökkel, táborvezetőségi értekezleten, megbeszélésen folytatódhatnak a közös szervezői, tervezői munkálatok.

Az értekezlet összehívása előtt célszerű alaposan átgondolni a megbeszélés témáit, főbb irányvonalát, időpontját. Tanácsos mindezt e-mailben is továbbítani a résztvevőknek, hogy az időpontot, a szükséges anyagokat legalább fél-egy nappal az értekezlet előtt kézhez kapják, áttanulmányozhassák. A parttalan, végtelenségig elnyújtott találkozók elkerülése érdekében azt is érdemes tisztázni, honnan-hová szeretnénk eljutni.

A "szó elszáll, az írás marad" elve alapján készüljön jegyzőkönyv is az értekezletekről! Ám mindezt ne a meeting levezénylője foglalja írásba. Különben követhetlenné válnak az elhangzottak (<http://toborzas-menedzsment.monster.hu>).

Lezárni is tudni kell az értekezletet. A megbeszélés végén mindig a levezető vegye vissza a szót. Rövid visszatekintés formájában célszerű az elhangzottakat és azt is összegezni: honnan hová jutottak a megbeszélés folyamán, milyen szükséges teendők elvégzésére világított rá az adott értekezlet, és mindezt kinek, milyen határidővel kell majd elvégeznie. A meeting végén - ha akkor már tudható- érdemes kitérni a következő értekezlet pontos idejére is. (<http://toborzas-menedzsment.monster.hu>).

5.7. A tábor programjának összeállítása, különös tekintettel a gyermekek táboroztatására

A napirend összeállításánál figyelembe kell venni a következő élettani és fejlődéslélektani törvényeket:

A helyes napi rend megköveteli a pihenés, a játék, a munka, a tanulás fiziológiai és pszichológiai törvényszerűségeinek figyelembe vételét. A helyes arány biztosítja a felhasznált energiák pótlását. A pihenés és a munka arányainak megállapításánál figyelembe kell venni a gyermek, fejlődő idegrendszerének védelmét. A kimerülés és a fáradtság megelőzésének leghatásosabb formája a tevékenységek váltakoztatása. Ez a váltakoztatás azért, hogy mindig más-más kérgi központot foglalkoztat, biztosítja az egyenletes terhelést és a regenerálódás lehetőségét, bizonyos határokon belül pótolja a passzív pihenést is.

5.8. Előzetes helyszíni szemle

Még a táborszervezés kezdeti szakaszában nagyon lényeges az előzetes helyszíni szemle megtartása. Ezen a bejáráson a tábor vezetője és az általa meghatározott vezetőségi tagok vesznek részt. Az előzetes helyszíni szemle alatt tisztázhatók a későbbi, tábor lebonyolítást érintő fontos kérdések. Meggyőződhetünk a szállás minőségéről, ténylegesen megismerkedhetünk a táborhely erősségeivel és gyengeségeivel. Az előzetes helyszíni szemle a táborhely tulajdonosával, vagy fenntartójával közösen történik és jegyzőkönyvben kell rögzíteni az ott elhangzott, felmerül dolgokat. Az előzetes helyszíni szemle nem csupán magára a tábor területére korlátozódik, hanem ajánlatos a tábor környékét is feltérképezni, feljegyezni a veszélyforrásokat stb.

A tábor tervezés során kapott előzetes információkat összevetve a helyszínen tapasztaltakkal, a táborszervezés további lépései lehetőséget teremtenek a hiányosságok korrigálására, amit helyszíni szemle nélkül a tábor lebonyolítása alatt csak többlet ráfordítással is sokkal nehezebben tudnánk megoldani.

A jegyzőkönyvet segítségével a hiányosságokat a tábor fenntartója vagy üzemeltetője felé írásban tudjuk jelezni, és kérni a hibák kijavítását.

5.9. Utazás

A tábor résztvevőinek a táborba jutását többféleképpen oldhatjuk meg. Lehet önállóan mindenki egyénileg utazik a táborba, és lehet, hogy mi szervezzük meg a közös utazást. Mindenképpen nagy körültekintés igénylő feladat az utazás szervezése, még ha saját gépkocsikkal oldják is meg a résztvevők a táborba jutást. Ha egyénileg utaznak a résztvevők ajánlatos részükre egy pontos útvonaltervet felajánlani, ahol az előzetes tájékozódásunk alapján a legcélszerűbb útvonalat tüntetjük fel.

Közös utazáskor a táborvezetőség személyes felelősséggel tartozik a résztvevőkért.

Vasúti közlekedésnél forduljunk a MÁV illetékes szervezetéhez, kérjünk foglalt kocsi szakaszt. Buszos utazásnál szintén a Volán illetékes osztályával kell felvenni a kapcsolatot, közölni kell a létszámot az esetleges járatmegerősítés érdekében. Bérelhetünk is buszt az utazáshoz, itt többféle busztársaságtól is kérhetünk árajánlatot. Nagyon fontos szerződésben az összes utazási feltételt rögzíteni, és a gépkocsivezetővel az indulás előtt egyeztetni.

Gyülekező, utazás:

Az utazás napján a táborvezetőnek vagy az utazásért felelős vezetőségi tagnak rengeteg a tennivalója. Fontos az aznapi teendők előrelátó tervezésével, a feladatok arányos elosztásával készülnünk. A gyülekezés helyét úgy jelöljük ki, hogy a könnyen megközelíthető legyen, az utazók létszámának megfelelően, és lehetővé tegye a biztonságos gyülekezést. A gyülekezés időpontja legalább fél órával az indulási időpont előtt legyen - még foglalt vonatszakasz, illetve külön buszjárat esetén is. Mindenképpen a vezetők legyenek ott legkorábban.

A gyülekezésnél figyeljünk oda arra, hogy ideges kapkodás helyett a szülők felé is rendezett benyomást keltsünk! A gyerekek megérkezésekor rögzítsük a megérkezés tényét - ehhez névsorra lesz szükségünk. Ellenőrizzük a létszámot, olvassunk névsort. Utazás során figyeljünk a balesetveszélyes helyzetekre, átszálláskor a létszámellenőrzésre, hívjuk fel a figyelmet a helyes és biztonságos magatartásra.

5.10. A tábor lebonyolítása

Táborba érkezés, tábor átvétel

A táborrésztvevők megérkezése előtt ajánlatos a táborvezetőség technikai dolgokért felelős tagjának a táborba érnie, és a tábor fenntartójától, üzemeltetőjétől a tábor jegyzőkönyvi rögzítés mellett átvenni. Amennyiben hiányosságot észlelünk, azt fel kell jegyezni, és kérni a hiba kijavítását, balesetveszélyes dolgok tekintetében nincs helye kompromisszumnak.

Sajnos a sűrű turnusváltások miatt a táborátvétellel gyakran kevés idő adódik, ezért fontos az előzetes szervezés során pontosan rögzíteni, hogy mikor van lehetőség az átadás-átvételi eljárásra, mikor lehet elfoglalni a szobákat, illetve a közös helyiségeket.

A táborátvétel tételes, leltár szerinti ellenőrzést jelent, ami nem a bizalmatlanság jele, hiszen a táborzárást követően a táborátadás is hasonló körülmények között fog végbemenni, garantálva az anyagi felelősséget.

Résztvevők érkezése

A résztvevők megérkezésekor igyekezzünk gyorsan, hatékonyan tevékenykedni, hogy a táborozók a lehető leghamarabb birtokba vehessék és kialakíthassák új élet-területüket. Nagyon fontos, hogy a szállásbeosztást előzetesen már elkészítsük, mert rendkívül lelassítja a beköltözést, ha a helyszínen próbáljuk kisakkozni, ki kivel és hol fog elhelyezkedni.

A tábor szabályrendszere

A tábor résztvevői sokszor eltérő kulturális környezetből jönnek, ezért rendkívül fontos a tábor idejére és területére vonatkozó egységes szabályrendszer ismertetése, tudatosítása. Nem lehetnek „kimondatlan” szabályok, nem mondhatjuk, hogy „ezt mindenkinek tudnia kell” vagy, hogy „ez mindig így szokott lenni”.

Fontos, hogy a táborlakók életkoruknak és létszámuknak megfelelő módon, alkalmas körülmények között ismerkedjenek meg a szabályrendszerrel. Ez lehetséges kisebb csoportokban több vezető által, témakörönként ismertetni forgószínpad- szerűen, és lehetséges egy közös tábornyitó keretében, de egyik se legyen túl hosszú!

Ismertetni kell a házirendet a tűz- és balesetvédelmi szabályokat, a tábor határait, a használható és tiltott területeket, valamint a tábor elhagyásának feltételeit. Mit kell tenni baleset/rosszullét esetén (tennivalók, felelős bemutatása, mentőhívás szabályai), a vezetők tartózkodási és szálláshelyét, a konyha, ebédlő és WC használatának alapvető higiéniai szabályait. Mutassuk be a tábor vezetőit, segítőit, a technikai személyzetet, hívjuk fel figyelmüket a helyi táboron kívüli kulturált magatartás szabályaira, a helyi lakosokkal, szomszédokkal való udvarias kapcsolattartásra, a magántulajdon tiszteletére.

Napirend

A tábor szervezett, átlátható működésének alapja az általános napirend. Az általános napirend szerint ütemezhető a táborozók és a táborvezetőség tevékenysége. Kialakítása a tábor tervezésének és szervezésének a szakaszában történik, de természetesen a helyszínen rugalmasan kell kezelni, és alakítani kell az aktuális történésekhez, adottságokhoz. A napirend tehát nem egy kőbe vésett keret, hanem egy közösen módosítható menetrend, megállapodás, amelyet mindenkinek az érdeke betartani a tábor eredményes működése a kitűzött célok megvalósításának érdekében.

Ezért mindenki számára elérhetőnek kell lenni a napirendnek. Erre többféle kommunikációs lehetőség áll rendelkezésre az egyszerű kifüggesztéstől a világhálós elérhetőségig. A napirend írott formája hivatkozási alap, fegyelmezési, szervezési és egyéb, a táborrendet érintő kérdésben.

Szakmai program

A tábor szakmai programjának összeállítása a tervezési és szervezési fázisban történik. Első lépésként meg kell határozni a szakmai program célját és a cél eléréséhez kapcsolódó képzés

jellegét. A tervezéskor figyelembe kell venni az adottságokat, a meglévő elérhető feltételeket, a csoportok homogenitását és nagyságát, az életkori sajátosságokat. A szakmai program sikerét a személyi feltételek alapvetően befolyásolják (előadók, edzők, trénerek). A szakmai program időbeosztását a résztvevők életkori sajátosságaihoz kell igazítani. Az oktatás során a nevelés célja által meghatározott, a táborozók sajátosságait figyelembevevő művelődési anyag kiválasztásával és közvetítésével törekszünk a felnövekvő nemzedék sokoldalú fejlesztésére.

Szabadidős programok

A tábori élet meghatározó része, és fontos nevelési és közösségformálási lehetőség a szabadidős programok szervezése. Ettől lesz igazán tábor a tábor, erről maradnak emlékei, élményei a táborozóknak. A szabadidős programok tervezése, szervezése szintén még a tábor előkészítésének szakaszában történik, de a tábori élet alakulásához kapcsolódóan rugalmasan kell kezelni. A jól szervezett szabadidős programok jelentősen hozzájárulhatnak a tábor közösség és személyiségépítő folyamatainak fejlődéséhez:

Szabadidős programok:

- szituációs játékok
- társas játékok
- vetélkedők
- túrák, kirándulások
- sportprogramok
- mulatságok (táncház, disco)
- tábortűz
- közös éneklések.

A szabadidős tevékenységek szervezése pontos módszertani tervezést és felkészültséget igényel, ugyanolyan, ha nem nagyobb hangsúllyal kell kezelni, mint a szakmai programokat, ugyanis gyakran jóval nagyobb arányban járulnak hozzá a tábori élmények kialakulásához, mint a szakmai programok. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy biztosítsunk a résztvevők számára olyan időszakokat is, amikor nincsenek szervezett programok, amikor mindenki egyénileg „szervez” magának szabadidős programot, pl. olvas, heverészik, vagy beszélget társaival, barátságokat épít ki.

5.11. A tábor zárása, értékelése

A tábor lebonyolításának van egy íve, ami tulajdonképpen egy keret. Ezért a tábor nem érhet véget filmszakadásszerűen, hanem a táborvezetőnek egy táborzárást, értékelést kell tartania. A táborzárást ugyanúgy, mint a tábor korábbi szakaszait, meg kell tervezni, elő kell készíteni. A táborvezető a vezetői csapattal kell, hogy a táborzárásra kialakítsa a táborról az értékelő véleményt, amit majd a táborvezető fog a lakók felé interpretálni. A vezetőség a felelősségi körönként tekinti át a kitűzött célok és a megvalósulás viszonyulását.

A tábor értékelésénél tehát a tábor tervezésének, szervezésének és megvalósulásának a fő dolgait kell górcső alá vennünk. Hasznos lehet a tábor résztvevőinek is a megkérdezése, a véleményük kikérése, hiszen így kapjuk meg a legpontosabb véleményt a munkánkról, amit a következő táboroknál fel tudunk használni.

A táborzáró aktusról pontos forgatókönyvet készíthetünk, elkerülendő, hogy valamit kihagyjunk, elfelejtsünk:

- a táborvezető táborértékelője;
- a résztvevők véleményének tolmácsolása;
- kitüntetések, jutalmazások;
- a tábor irányítói és meghívott előadói munkájának a megköszönése;
- a tábor elhagyásának, a hazautazás rendjének az ismertetése;
- búcsúest programjának ismertetése stb.
- a tábor elhagyása, hazautazás.

Az utolsó nap szintén nagy szervezettséget igényel. Fontos a pontos előkészület, a táborvezetőség, a csoportvezetők munkájának megszervezése, hogy a tábor résztvevőit hatékonyan tudják irányítani.

Fontos, hogy a tábor ugyanolyan állapotban adjuk át, mint ahogy átvettük. A takarításnál, összecsomagolásnál és utazásra való felkészülésnél számoljunk a fáradtsággal és a „tábor vége hangulat” pszichés megterhelésével.

A tábort lehetőleg gyorsan hagyjuk el, és nagyon hasznos, ha egyik vezetőségi tag még ott marad az ott felejtett dolgok és egyéb felmerülő problémák miatt.

A tábor utáni teendők, archiválás

A tábor végeztével még nem érnek véget a munkálatok. Nagyon fontos teendők várnak még a tábor vezetőségére. Persze, sokan ezt a tábor utáni teendőket kihagyják, de így a következő tábor szervezésénél ugyanazokat a hibákat követhetik el.

A tábor utólagos értékelését célszerű a tábor vége utáni két hétben megtartani. Legjobb, ha már a táborban időpontot egyeztetünk. Ezen a megbeszélésen a tábor vezetősége, vezetői elmondják a szakmai és szubjektív véleményüket a táborról. Lehet már előre szempontokat kiadni, ami alapján gyűjtjük az észrevételeket, szempontokat.

A megbeszélés alapján készíthetünk egy összefoglaló írásos értékelést a táborról, amit a résztvevők számára is elérhetővé tehetünk.

Az archivált anyagokat a következő táborokban fel tudjuk használni, valamint az előző táborok anyagaival összehasonlítva, szintén értékes információhoz juthatunk.

5.12. A tábor utóélete

Egy jól sikerült táborozás után gyakran elindul a tábor önszerveződő utóélete is, amit a vezetők katalizálhatnak. Gyakran felmerül az igény, hogy az emlékek felidézésre összejöjjön a csapat, vagy a „kemény mag”, fényképek nézegetése, sztorizás, és beszélgetések végett. A tábor utóélete a következő táboraink legjobb reklámja.

6. A havas táborok szervezése vezetése

6.1. A testnevelő tanár sítudása, síszakmai képzettsége

A testnevelő tanár a tábor résztvevőivel együtt síel, figyelemmel kíséri a csoportok oktatását, megfelelő jogosultság esetén (síoktatói, vagy iskolai síoktatói végzettség) részt vesz a síoktatásban. Baleset esetén, a helyszínen elsősegélyt nyújt. Ezekhez a feladatokhoz az pedagógiai ismereteken túl, megfelelő sí- elméleti és -technikai tudással is kell rendelkeznie, hiszen aligha tud másokon segíteni, ha nem áll biztosan a lécén, vagy esetleg önmagát is minduntalan veszélybe sodorja. Arról nem is beszélve, hogy a résztvevők nem csak tanári minőségében néznek fel rá, hanem mint a sí szakma berkeiben lévőre, a haladó sítudást el is várják sítábororvosuktól. Fontos feladat a balesetmegelőzés, ami szintén alapvető síszakmai tudást feltételez. A felkészült testnevelő tanár javaslatokat tud tenni a szervezőknek,

vezetőknek, a tábor résztvevőinek, hogyan kerülhetik el a baleseteket, védhetik meg egészségüket. A síoktatóval való együttműködés és a kommunikáció feltétele a tematika és a sí szakmai nyelvezet alapjainak ismerete.

Milyen szinten kell síelni a testnevelő tanárnak?

A testnevelő tanár általában nem síoktató, nem is hegyimentő, és főleg nem extrém síelő. Nem várható el tőle a sízés magasiskolája, de erre az átlagos testnevelő tanári munkához nincs is szüksége. A vele szemben támasztott követelmény egy haladó szintű, biztonságos sítechnika ismerete. Ez azt jelenti, hogy különféle időjárási és hóviszonyok között, a pályákon és esetleg azon kívül is, képes legyen biztonságosan közlekedni, a csoportot kísérni, a sérültet megközelíteni. A haladó sítudás feltétele a párhuzamos lécvezetés, a jó lécbiztonság és a sebesség megfelelő kontrollja.

A testnevelő tanár felkészültsége illeszkedjen csoport szintjéhez. A felkészültség nem csak a sítudást, de a fizikai állapotot, a jó kondíciót is magában foglalja. Nyilvánvalóan más felkészültség kell az általános iskolások sítáborához, mint a junior versenyzők edzőtáborában, vagy a nagy pályarendszereket bejáró, sportos csapatnál. Kisgyermekes családokból álló társaságnál, akik főként könnyebb pályákon csúszkálnak, szintén más jellegű az igénybevétel. Extrém kalandokat kereső csoportot, free ride társaságot kísérő testnevelő tanár sítudása már igencsak a profi szintet kell, hogy elérje. Itt már komoly lavina-mentési és túravezetői ismeretek is szükségesek. Jelen tankönyv ezeket az ismereteket csak részben tartalmazza, a hegyimentő nemzetközileg is elfogadott képzésben való részvétel hazánkban még nem akkreditált, ezért azokat elsősorban az alpesi országokban indított tanfolyamokon lehet megszerezni.

A testnevelő tanár sítudása elméleti és gyakorlati ismeretekből áll össze. E tankönyv terjedelmi korlátai nem teszik lehetővé a sítematika részletes ismertetését, de ez nem is szükséges, hiszen a magyar sí szakirodalom remek oktatási anyagokat tartalmaz, amelyekből a sízés elméleti alapjait át lehet tekinteni. Sok gyakorlással, vizsgázott síoktató segítségével a megfelelő gyakorlati tudás is megszerezhető. A sítábororvos képzésen résztvevők, sítudásukat tovább csiszolhatják, és különböző mentési technikákat, manővereket sajátíthatnak el.

6. 2. A testnevelő tanár biztonságot érintő legfontosabb tudnivalói

A testnevelő tanár a táborvezetőség, a síoktató és a kísérők alkotta csapat tagja, ezért gyakran már a sítábor előkészítésében számítanak a véleményére. A havas sporttáborok résztvevőinek a biztonsága összetett, többtényezős kérdés, melynek már a szervezés kezdetétől át kell hatnia a szervezők gondolkodását. A szervezés során a biztonsági kérdésekben elkövetett hibák kiküszöbölése a táborban már jókora többletmunkával jár, és sokszor még úgy sem mindig lehetséges.

A síterület megválasztása

A biztonságot nagymértékben befolyásolja a tábor helyszínének és idejének a kiválasztása. Mindig az adott tábor résztvevőinek megfelelő síterepet kell választani. Figyelembe kell venni a különböző nehézségi fokú pályák arányát, a síliftek tulajdonságait, a pályarendszer kiterjedését, a régió esetleges zsúfoltságát.

Kezdő csoportokat, kisgyermeket főleg óriási pályarendszerre vinni, úgysem használnák ki annak nagy részét. Egyes síterek kifejezetten a kezdők, gyengébb tudású vendégeket tekintik célcsoportnak. Ilyen síhelyeket válasszunk kisiskolások és kezdő csoportok részére. Nagyobb városokhoz közelebbi síterületek gyakran, főleg hétvégén, rendkívül zsúfoltak, ami önmagában megsokszorozza a balesetveszélyt. Fontos a tábor időpontjának a meghatározása is. Nem szerencsés, ha az adott régió központi síszünetének idejére esik a táborunk, mert akkor általában nagy a zsúfoltság.

A sípályák nehézségi fokai az európai jelölés szerint:

- **kék:** könnyű pálya: 
- **piros:** közepes pálya: 
- **fekete:** nehéz pálya: 

Pályák jelölése a térképen:

A térképeken általában a nehézségi fokot jelző színnel jelölik a pályák nyomvonalát.

Pályák jelölése a terepen:

Kör alakú táblák, nehézségi foknak megfelelő alapszín, benne a pálya száma. (Esetleg a nehézségi fok leírása, vagy reklám is lehet a táblán.)

Pl. a 11-es számú, kék pályát jelölő tábla:



Tudni kell azonban, hogy a pályák jelölt nehézségi foka csak egy hozzávetőleges iránymutatás. A valóságos nehézséget nem csak a meredekség, hanem még sok más tényező is befolyásolja (pl.: pályaszélesség, oldal irányú dőlésszög, hóminőség, egyéni pszichikai tényezők, zsúfoltság). Országoként is lehetnek bizonyos eltérések a pályamegítélésben (pl. előfordulhat, hogy egy olaszországi fekete pálya Ausztriában még csak pirosnak felelne meg). Mielőtt csoporttal térnénk egy ismeretlen pályára, nem csak a jelölt nehézségi fok figyelembevétele javasolt, hanem a személyes tájékozódás is.

6.3. Biztonságos síoktatás

Szervezett síoktatáskor a tanulók biztonságáért a síoktató, vagy a síoktatói feladatokat ellátó személy felel, ezért az ő kvalitása, szakmai hozzáértése kulcstényező a balesetek megelőzésében. Csak megfelelő képesítéssel rendelkező oktató munkájában bízhatunk. A képesítés nélküli oktatás veszélyezteti a tanulók testi épségét. Hazánkban a Síoktatók Magyarországi Szövetsége (SMSZ) felelős a többszintű, nemzetközileg is elfogadott képzésért, és jogosult a síoktató végzettség kiadására.

Iskolai sítáborokban gyakran a testnevelő tanárok látják el a síoktatói feladatokat. A testnevelő tanári diploma nem ad teljes garanciát az oktatói feladatok kívánt színvonalú ellátására, mert az egyetemen kevés idő áll rendelkezésre a testnevelő tanár hallgatók felkészítésre. Lehetőség van azonban az Iskolai Síoktatók Egyesületének akkreditált képzésén a szükséges ismeretek elsajátítására, az Iskolai Sítúrávezető vagy a magasabb szintű Iskolai Síoktató minősítés megszerzésére, ami már garancia a gyerekek biztonsága szempontjából.

Csoportbeosztás

A rossz csoportbeosztás a balesetek melegágya. Oktatásnál, szervezett sítelésnél, snowboardozásnál a résztvevőket olyan csoportokba kell beosztani, hogy a foglalkozások mindenki számára hasznosak, élvezetesek, és természetesen biztonságosak legyenek. A csoportbeosztás, tudásszint, életkor, fizikai állapot és még sok, a síoktató szakmai tapasztalatán is alapuló szempont szerint történik. A testnevelő tanár a résztvevők egészségi és fizikai állapotának ismeretében segíti a csoportok kialakítását.

A tudásszint csoportjai, nagy általánosságban:

- **Kezdők:** Nem tudnak felvonózni, valamint hóekeívelésben mindkét irányban kanyarodni és megállni.
- **Középhaladók:** Hóekeívelésben tudnak mindkét irányban a kijelölt helyen kanyarodni és megállni. Tudnak felvonózni.
- **Haladók:** Párhuzamos léczvezetéssel, jó lécbiztonsággal, a sebesség kontrollja mellett egyenletes íveket képesek síelni.

A csoportok kialakításánál fontos a csoportlétszám meghatározása. Érdemi és biztonságos oktatás maximális létszáma: 12 fő. Ha nem megoldható, hogy minden 12 gyermekre síoktató jusson, akkor megfelelő számú kísérőt mindenképpen biztosítani kell, ellenkező esetben a gyermekek biztonsága nem szavatolható.

6.4. SÍ-KRESZ, azaz a FIS 10

A sípályákon való rendezett közlekedés, az egymást tisztelő, kulturált magatartás a balesetek, sérülések elkerülésének előfeltételei. A Nemzetközi Sí Szövetség¹. 10 pontból álló szabályzata (FIS 10) tartalmazza a pályán való viselkedésre vonatkozó legfontosabb irányelveket. A FIS 10 betartása minden sípályát igénybevevő személyre vonatkozik, a jogi felelősség terhe mellett. Ezek az irányelvek a következők

¹ FIS: Federation Internationale de Ski

1. Legyünk tekintettel a többi síelőre, snowboardosra! Úgy kell viselkedni a sípályán, hogy másokat ne veszélyeztessünk, és sérülést ne okozunk. Ez vonatkozik a megfelelő felszerelésre is.
2. Ésszerűen, ellenőrzött sebességgel és módon síizzunk, snowboardozzunk! Mindig a tudásunknak, a terepnek (beláthatóság!), a hó és időjárási viszonyoknak, valamint a pálya zsúfoltságának megfelelően közlekedjünk.
3. Nyomvonalválasztás: A hátulról (fölülről) jövő sízőnek, snowboardosnak úgy kell a nyomvonalát megválasztani, hogy az előtte haladót semmilyen módon ne veszélyeztesse, beleértve a túl közeli elhaladással okozott megijesztést is.
4. Előzés, kerülés. Előzni, elkerülni szabad fölülről és alulról, akár balról akár jobbról, de mindig akkora távolságra, hogy az előzőtt személy bármilyen (akár váratlan) mozgásához elegendő teret hagyjunk.
5. A megindulással és a pályára becsúszással járó kötelezettségek: A sízőnek, snowboardosnak, ha állásából újraindul, vagy becsúszik egy pályára, meg kell győződnie arról, hogy ezzel sem magát, sem másokat nem veszélyeztet.
6. Megállás: Tilos megállni a pálya szűkületeiben és beláthatatlan területein! Bukásnál a lehető leghamarabb el kell hagyni az ilyen területet!
7. Fölmenet és legyaloglás: A följutáshoz és a legyalogláshoz egyaránt csak a pálya széle használható.
8. Figyeljük a jelzéseket! Minden sízőnek, snowboardosnak kötelessége a pálya jelzéseinek (a tábláknak, elkerítéseknek), valamint a pályát felügyelő személyzetnek az utasításait betartani.
9. Segítségadás: Balesetnél kötelező segítséget nyújtani! Elmulasztása nem sportszerűtlenség, hanem büntetendő cselekedet.
10. Személyazonosságunk igazolásának kötelezettsége balesetnél: Mindenkinek, aki a balesetnél jelen volt, függetlenül attól, hogy csak tanú, vagy a baleset részese, felelős vagy nem felelős a baleset bekövetkeztében, személyazonosságát meg kell adnia. Erre a baleset bírósági tisztázásánál lehet szükség.

A táborvezetők és a síoktató feladata a tábor résztvevőivel megismertetni a FIS10-et, és felhívni a figyelmüket a szabályok betartására. Önmagában azonban a száraz ismertetés nem elég. Ha a vezetők, a síoktató, valamint a tábororvos nem tartják be minden körülmények között a szabályokat, akkor hogyan várhatják el azt a résztvevőktől is. A FIS10 a pályán való

csoportos foglalkozás során életszerűen, folyamatosan kerüljön bemutatásra, így a gyerekek számára nem korlátot, hanem magától értetődő viselkedésformát fog jelenteni.

6.5. Hótaposó géppel kapcsolatos szabályok

A hótaposó gépnek (ratraknak) mindig elsőbbsége van.

A gép közelében különös figyelemmel legyünk, mert a ratrakvezető nem mindig lát minket.

Ha gép közeledik, inkább álljunk félre, és várjuk meg, amíg elhalad.

Lehetőleg elől- hátul 15 m, oldalt 3 m távolságot mindig tartsunk a géptől, meredek pályaszakaszon a gép hirtelen le is csúszhat.

6.6. Sípályákon használatos jelzések, táblák

A sípályákon a közúti közlekedéshez hasonló táblákkal hívják fel a figyelmet a várható kereszteződésekre, veszélyes pályaszakaszokra, egyéb veszélyforrásokra, valamint információkra.

Veszélyt jelző táblák: háromszög alakú, sárga alapon fekete ábra jelöli veszélyt.

Pl.:

- Veszélyes pályaszakasz:



- Hótaposógép dolgozik a pályán:



Segélynyújtó táblák: zöld, négyzet alakú tábla, fehér-fekete ábrával.

Pl.:

- Elsősegélynyújtó hely:



- Segélykérő telefon:



Útmutatást adó táblák: kék, kör alakú tábla, fehér ábrával.

Pl.:

- A síléc csőrét emeld fel:
- A biztonsági rudat emeld fel! :



Tiltó táblák: kör alakú, piros szegéllyel benne fehér alapon fekete ábra.

Pl.:

- A felvonórnyomban szlalomozni tilos! :
- Hintázni tilos!



Lavina veszélyt jelző táblák:



6.7. Síliftek használata

A közlekedésben használatos eszközökhöz hasonlóan a sílifteknek is van kockázati tényezője, használatuk balesetveszélyes tevékenység. A különböző síliftek más és más veszélyforrást jelenthetnek, igénybevételekhez elméleti és gyakorlati ismeretek szükségesek. A balesetveszély egyik forrása a meghibásodásból, rendellenes működésből eredhet, ennek valószínűsége azonban igen csekély. A modern felvonók többszörösen túlbiztosítottak, biztonsági felszerelésekkel vannak ellátva, működtetésüket, ellenőrzésüket az ember mellett számítógépek végzik. A balesetek másik, és legfőbb forrása maga a liftet használó ember. Ezért a balesetek elkerülésének legfontosabb tényezője a helyes lifthasználat elsajátítása.

Szállítószalagok

Általában tanuló-, és gyerekpályákon találhatóak. A síelő egyszerűen rááll a szalagra, amely a pálya tetejére viszi, ott pedig magától lecsúszik róla, és minél előbb tovahalad, hogy a mögötte lévőeknek is legyen helye. Egyszerű használatuk ellenére itt is oda kell figyelni, mert pl. eséskor a ruházatot elkaphatja és begyűrheti a szalag.

Egyszerű kapaszkodóliftek

Tanuló-, és gyerekpályákon vannak leggyakrabban, vagy nagyon kis lejtőszögű pályákon. A kapaszkodólift kis sebességgel mozgó kötél, melyen a kapaszkodást segítő gumibakok találhatóak. A kötél megfogása előtt, a léceknek párhuzamosan a kötél irányában kell állniuk. Ha nem figyel a tanuló, a kötél a megragadás után elránthatja. Ajánlatos a kötelet, még a gumibak előtt, kicsit csúsztatni a markunkban, mielőtt teljesen megszorítanánk. Elég fáradságos a használatuk.

Tányéros és csákányos felvonók

A pálya meredekségétől és a felvonó sebességétől függ a nehézségi fokuk. A tányéros lift kicsit egyszerűbb, viszont itt a tanuló mellé nincs lehetősége beállni az oktatónak az első felvonózáskor. Lankás, tanuló pályákon hamar el lehet sajátítani a használatukat. Meredek pályákon már komolyabb sítudást igényelnek. A beszálláskor ne kapkodjunk, inkább engedjünk el több húzóeszközt üresen, és készüljünk fel az indulásra. A lécek a haladási irányba álljanak, a botokat vegyük egy kézbe, másik kezünkkel határozottan ragadjuk meg a húzóeszközt. Csákányos felvonónál a botos kézzel a csákány vízszintes ágát fogjuk meg az ülepünk alatt, a combunk mellett, hogy ne tudjon kifordulni alólunk. Fontos, hogy nem szabad a tányérra, vagy a csákányra ráülni, a lift csak húz bennünket, ráülésnél hátraesünk. Vonszolás közben a haladási iránnyal szembe álljunk, ne forduljunk el felsőtesttel egyik irányba se, és figyeljünk, hogy a lécek csípőszélességben és talpon csússzanak. A kicsit is élére fordított lécfolyamatosan elvezeti a síelőt a felvonónyomból. Tilos szlalomozni a felvonón.

Ha a kiesés mégis bekövetkezik, igyekezzünk minél előbb a felvonó tányérjától, csákányától megszabadulni. Tilos esés után visszakapaszkodni, magunkat még vonszoltatni, mert ezzel

magunkat és másokat is veszélyeztetünk. A lehető leghamarabb másszunk ki a felvonó nyomvonalából. Az ott maradt sílécet minél hamarabb távolítsuk el.

A kiszállóhelyre tábla figyelmeztet. Csakis ott szálljunk ki, és ne előtte néhány méterrel, ahol még meredek a felvonónyom. Kiszálláskor húzzuk előre magunkat a csákánytól, korongtól és lépjünk ki oldalra.

Az esetek többségében tapasztalatlan síelők, snowboardosok okozzák a baleseteket elhibázott ki- és beszállási kísérletekkel, kieséssel, a felvonó nyomvonalában való visszacsúszással. Felvonózni a síeléssel, snowboardozással párhuzamosan kell megtanulni, a szabályok betartásával minimálisra csökkenthető a balesetveszély. A legbiztonságosabb oktató segítségét igénybe venni, aki egy szabad csákánnyal vagy tányérral, nem éles helyzetben, még vízszintes terepen tudja elmagyarázni és bemutatni a felvonózást. Különösen érvényes ez a snowbordos kezdőkre, mert ott a szakszerűtlen felvonózás még veszélyesebb.

Ülő liftek

1-8 személyes változatok vannak. A régebbi, 1, 2 ülőhelyes lifteket folyamatosan cserélik le modernebb, több személyes liftekre, de azért lehet még velük találkozni. Mindig tájékozódjunk az adott lift használatával kapcsolatos tudnivalókról. A használati utasítást az indulóállomáson általában kihelyezik. Az üzemeltetők megjelölik, hogy gyermekek hány éves kortól, mekkora testmagasságtól (általában 120 cm) használhatják a liftet egyedül. Ez a lift műszaki paramétereitől függ, valamint, hogy el vannak-e látva kicsúszásgátló szerkezettel. A nem kifejezetten gyerek-ülőliftet gyerekek egyedül nem használhatják, mindig felnőtt mellé üljenek. Ha gyermekkel liftezünk, szóljunk a felvonó kezelőjének, de általában figyelnek, és csökkentik a beszállásnál a sebességet. Egyszerre legfeljebb két gyermeket kísérhetünk, úgy hogy középre ülünk. Utazás közben ne hintázzunk, ne lóbáljuk a lábunkat. A biztonsági rudat csak közvetlenül a kiszállás előtt emeljük fel, erre tábla is figyelmeztet. Kiszállásnál figyeljünk, hogy a lécek párhuzamosan álljanak, enyhén dőlünk előre. A kiszállóhelyet gyorsan el kell hagyni, helyet biztosítva ezzel az utánunk jövőknek.

Gondolakabinos lift

Sokfajta létezik ebből a típusból is. A síelők a síléceket nem a lábukon tartják utazás közben, hanem azt lecsatolva, a kabinok ajtaján található tartókba helyezik. Sítudás ugyan nem szükséges a használatukhoz, a felszerelés helyes hordását, a sícipőben való járást azonban ismerni kell. Gyerekek mindig a felnőttek felügyeletével használják.

Nagy kabinos lift

Általában 20-40 személyt szállítanak, de vannak ennél nagyobb kabinok is. Nagy szintkülönbségeket hidalnak át. Ennél a típusnál a síelők a síléceket lecsatolva magukkal viszik az utastérbe. Az utasok állnak a felvonózás alatt. Hátránya, hogy tumultus esetén a tolongás, taszigálás elkerülhetetlen. Ilyenkor, ha gyermekkel vagyunk, úgy helyezkedjünk, hogy első között léphessünk az üres kabinba. A fal mellett állva, testünkkel fedezhetjük a gyermeket. Gyermek csoportoknak, tömeg esetén ez a lifttípus nem javasolt.

6. 8. A havas sportok elengedhetetlen kiegészítő gyakorlatai

Bemelegítés

A bemelegítés minden sporttevékenység megkezdésének velejárója, ráhangolódás fizikailag és lelkileg a következő nagyobb megterhelésre. Különösen fontos a havas sportok esetében, ahol a hidegben történő mozgás során hirtelen, sokszor váratlan, dinamikus erő kifejtésekre van szükség. A bemelegítés előkészíti a megfelelő ideg-izom koordináció működését, az izmok, ízületek sérülési veszélyét csökkenti. Aki a bemelegítésre szánt, elvesztegetettnek tűnő percekkel szeretné megnyújtani a síelés, snowboardozás idejét, az a későbbiekben fogja törleszteni ennek az elmaradását. Legfőképp érvényes ez a fizikailag kellően fel nem készült emberek esetében, akik izomláz, összehúzódtatott izmaikkal még sérülékenyebbek. Ezekkel a tényekkel általában tisztában van mindenki, ennek ellenére a pályákon alig látni a csúszást bemelegítéssel kezdő sízőket. A testnevelő tanárnak ezen a területen is példát kell mutatnia, ez a megelőzés fontos eleme. Ha a telenevelő maga sem melegít be csúszás előtt, akkor nehezen tudja képviselni annak fontosságát. A bemelegítésre nem csak a nap elején van szükség, hanem minden egyes hosszabb liftút után is.

A bemelegítés időtartama legkevesebb 5-10 perc legyen. A bemelegítést nyugodtan és lassan kezdjük, azután fokozatosan növeljük a mozgás intenzitását. Célunk az izmok és ízületek vérkeringésének megélénkítése, aminek tünete, hogy egy picit már kimelegedtünk. A bemelegítés gimnasztikai gyakorlatai közé, gyerekek esetében játékos mozgásformákat is csempészhetünk.

Levezetés

A bemelegítéshez hasonlóan a levezetésnek is fontos jelentősége van a síelés, snowboardozás során. Levezetés nélkül, a maximális intenzitáson abbahagyott sportmozgás az izmok rövidüléséhez vezet, és a pszichésen felfokozott állapotban maradt szervezet regenerálódása nehezebben indul meg.

A napot mérsékelt intenzitású, kis sebességű síeléssel, snowboardozással kell befejezni. A bemelegítéshez hasonlóan ritkán látni, hogy a síelők betartanák ezt az íratlan szabályt. Sokszor éppen az ellenkezője történik, az utolsó percekben „ereszd el a hajad” csúszásokkal próbálják a sítérletet a legvégsőig kihasználni.

Nyújtás

Ismétlődő izommunka hatására az izmok merevednek, rövidülnek, romlik a tónusuk, az általuk végzett munka hatásfoka. Sízésnél és snowboardozásnál a viszonylag szűk mozgásterjedelem miatt ez még fokozottabban jelentkezhet.

A lazító, nyújtó gyakorlatokkal elősegíthetjük az izmok regenerálódását, megőrizhetjük elasztikusságukat, az izomfájdalmat csökkenthetjük. Hatására az izmok terhelhetősége növekszik, javul az izomtónus, a mozgáskoordináció, csökken az izomláz. A megfelelően végzett nyújtó gyakorlatok hatására tehát nemcsak nagymértékben javul a sportmozgás minősége és élvezhetősége, hanem a sérülésveszély is jelentősen csökken.

A napi sízést, snowboardozás mindig meleg helyiségben elvégzett nyújtással, lazítással fejezzük be. A bemelegítéshez és a levezetéshez hasonlóan a nyújtást is alig-alig végzik az emberek, pedig az erre szánt idő és fáradság sokszorosán megtérül a másnapi pihentebb, fájdalommentesebb, élvezhetőbb sportmozgás során. Az orvosnak a szerepe itt is meghatározó. Egészségi és prevenciós szempontból megvilágítva a nyújtás fontosságát, a

vezetők komolyabban fogják venni ezt a kérdést. Nyújtás előtt érdemes néhány bemelegítő gyakorlatot végeznünk, akkor is, ha röviddel előtte fejeztük be a síelést.

Az izmok nyújtásának hatékony és biztonságos módja a gyógytornászok által is alkalmazott Bobath módszer (Proprioceptív Neuromuszkuláris Facilitáció, PNF). A módszer szerint az izom nyújtása akkor lehet a leghatékonyabb, ha a következő 4 fázis követi egymást:

1. **Izometriás feszítés:** A nyújtandó izmot kis terhelés ellenében megfeszítjük néhány másodpercre.
2. **Relaxáció:** Az izmot akaratlagosan ellazítjuk néhány másodpercre.
3. **Aktív (antagonista) nyújtás:** Az antagonista izmot megfeszítjük és ezzel a nyújtandó izmot megnyújtjuk.
4. **Passzív nyújtás:** Az adott izom nyújtását külső erő segítségével végezzük: pl. A comb feszítőizmainak nyújtásánál, álló helyzetben egyik kézzel ugyanazon oldali hátrahajlított lábunkat a lábfejnél hátul átfogjuk és a fenék felé húzzuk, kb. 10-20 másodpercig.

Nyújtás alatt lélegezzünk természetesen. Kerüljük a hirtelen mozdulatokat, a rugózást, az utánmozgást. A nyújtó gyakorlatokhoz nem kell lendület. A nagyobb izomcsoportoktól haladunk a kisebbek felé. Először a törzs, a gerinc izmait lazítjuk, aztán az alsó végtagok, végül a felső végtagok lazítását végezzük. Alapelv, hogy a gyakorlatok közben tilos fájdalmat érezni. Ilyen esetben sérülhetnek az izmok, inak, ízületek.

6. 9. Új kihívások a téli sportokban

Az utóbbi években a hagyományos sízés és snowboardozás mellett új stílusok is megjelentek, sokakat pedig, a karbantartott pályákon kívüli havas lejtők vonzanak. A sízés, snowboardozás új formáinál a kockázat növekedésével a hagyományos biztonsági tudnivalók, szabályok is kiegészülnek, ami új kihívást jelent a szakemberek számára.

Fun park, big air, félcső

Ma már szinte minden síterepen megtalálhatók az úgynevezett fun parkok, ahol különféle elemeken, ugratókon próbálhatják ki magukat a fiatalok. A hóból kialakított hatalmas félcső és a big air (nagy ugrató) is sok helyen elérhető. Speciálisan erre a célra kifejlesztett, elől-hátul felhajlított séléccel (twin tip) vagy snowborddal látványos ugrásokat, fordulatokat, trükköket mutatnak be a vállalkozó kedvűek. A zenei és öltözködési stílust is kapcsolt ügyes reklámok által, ezeknek az új irányzatoknak egyre nagyobb a népszerűsége a magyar fiatalok körében is, ami a síoktatóra, kísérőkre és a sítábororvosra is újabb feladatokat ró. Ezen új irányzatok ugyanúgy, ahogy a hagyományos havas sportok, alapoktól felépített, fokozatosan megszerezhető tudást, valamint szabályok ismeretét igényelik. Ezek nélkül nagyon komoly baleseteket lehet szenvedni. Gondoljunk csak arra, mennyivel veszélyesebb egy vaskorláton hanyatt esni, mint a normál sípályán.

A megoldás nem a gyerekek tiltása a fun parktól, félcsőtől, ugratóktól, valószínűleg úgymint próbálkozni fognak, ha lehetőségük adódik rá. Inkább meg kell velük ismertetni ezek veszélyeit, és síoktató vezetésével, a fokozatosság elve alapján kipróbálhatják a kezdők számára alkalmas elemeket. Szerencsére a parkok üzemeltetői felismerték ennek fontosságát, és általában az egyes elemek mellett biztosítják a gyakorlási lehetőséget is. A biztonság érdekében a bukósisak viselése kötelező, egyéb védőfelszerelések (gerincvédő, könyökvédő) hordása pedig, javasolt.

A fun parkok használatára vonatkozó szabályok:

1. Saját felelősségre, megfelelő felszereléssel és védőfelszereléssel vehető igénybe a park.
2. A park dolgozóinak az utasításait be kell tartani.
3. Az elemeket használat előtt meg kell tekinteni.
4. Először az egyszerű elemeket próbáljuk ki.
5. A sebességet az elemnek és a környezeti tényezőknek megfelelően válasszuk meg.
6. Az elemekben megállni, ott tartózkodni életveszélyes, és szigorúan tilos. Esés után azonnal el kell hagyni a helyszínt. Csak az elem belátható szélén lehet állni, ülni.
7. Egymás között távolságot kell tartani, és csak akkor indulhatunk, ha az előttünk lévő sportoló már elhagyta az elemet.

8. Indulás előtt meg kell győződnünk, hogy nem tartózkodik-e valaki az elemben.
9. Baleset esetén keresztbe tett síkkel, snowboarddal kell jelezzünk, majd a mentők vagy a liftes értesítése, elsősegélynyújtás.
10. A többi park-használót és a természetet tiszteljük. Ne szemeteljünk!

Free ride (pályán kívüli síelés, snowboardozás)

„Minden sípálya havas lejtő, de nem minden havas lejtő sípálya”. Alapvetően háromféle terepen van lehetőség síelésre és snowboardozásra a hófödte hegyekben: sípálya, freeride síútvonal, nem kijelölt síterület. Annak ellenére, hogy e három havas lejtőféle gyakran egymás közvetlen közelében helyezkedik el, a biztonság szempontjából igen nagy különbség van közöttük:

Sípálya ismérvei:

- A sípályát térképen és a helyszínen is jelölik.
- Hótaposó géppel karbantartott.
- Pályaszolgálat által rendszeresen ellenőrzött.
- Lavina ellen biztosított terület.

Freeride síútvonal:

- Térképen jelölik: szaggatott vonallal és piros „káró” jellel: 
- Helyszínen nem mindig található jelölés, a „pálya” szélessége nincs jelölve.
- Hótaposó géppel nem karbantartott.
- Nincs rendszeresen ellenőrizve.
- Lavina ellen biztosított.

Nem kijelölt síterület:

- Nincs jelölve, se a térképen se a helyszínen.
- Nem karbantartott.
- Nem ellenőrzött.
- Nincs lavinabiztosítás.

A havas sportok népszerűsödésével egyre többen keresnek új élményeket, szeretnék magukat kipróbálni a karbantartott, biztosított pályán kívül, a szűzhavas terepeken is. A síelés és snowboardozás ezt a fajtáját hívják freeride-nak. A megnövekedett igény hatására és a kínálat bővítésére, valamint a jelöletlen síterepnél „egy fokkal” biztonságosabb lehetőség megteremtésére a sítérép üzemeltetők egyre több freeride útvonalat jelölnek ki. A freeride útvonalon van ugyan lavinabiztosítás, de tulajdonképpen a biztosítatlan területeknek megfelelő óvintézkedésekkel, szabályokkal kell síelni, snowboardozni. A freeride síelés szabályait a lavina fejezetben részletesen kifejtjük.

6. 10. A havas sporttábort vezető testnevelő technikai felszerelése

A korszerű, igényes felszerelésnek nemcsak a kényelmes, biztonságos síelést és egyéni síélményt, de az ellátandó feladatot is szolgálnia kell. Nem a legdrágább, legfelsőbb kategóriájú felszerelésről van szó, hanem arról, hogy a mai kor igényeinek megfelelő, karbantartott, a túrára előkészített felszereléssel kell a pályára kimenni.

Milyen sílécet válasszon a testnevelő tanár?

Általánosságban elmondható, hogy a síléc hossza, keménysége, sugara összhangban kell legyen a síelő tudásával, karakterével, a megsíelt terepek jellemzőivel. A testnevelőnek ezen felül még alkalmazkodnia kell a résztvevők síszokásaihoz is. Olyan lécet kell tehát választania, ami mindezen igényeket kielégíti. Természetesen olyan léc, ami minden feltételnek egyszerre megfelel, nem létezik, tehát ésszerű kompromisszumot kell kötni. A legfontosabb, hogy az előforduló terepviszonyokat biztonságban, jól kontrolláltan síelhesse meg a testnevelő. Egy átlagos kísérői feladatnak remekül megfelelnek a testmagasság közeli kb. 12-17 m sugáron forduló, sportosabb sík. Ajánlatos szakboltban, szakember segítségével, esetleg síoktatóval egyeztetve kiválasztani a lécet.

Síkötés

Ma már a legtöbb sílécgyártó kötéssel ellátott léceket forgalmaz. Ez nagyon jó abból a szempontból, hogy nem nekünk kell azon gondolkodni, milyen kötést rakassunk a vásárolt lécre. A kötés beállítás kulcsfontosságú a sízés biztonsága szempontjából. A túl erős kötés nem old le, és komoly sérülést okoz, a túl könnyen oldó kötésből pedig nagyobb sebességnél

kiléphetünk, ami szintén balesetveszélyes. A kötés beállítását szakemberrel kell végeztetni, persze nem árt magunknak is meggyőződni a beállításról.

Karbantartás

A sílécet több szempontból is rendszeresen karban kell tartani, minden tábor előtt fel kell készíteni. A karbantartást egyrészt a síléc állagmegóvása miatt kell elvégezni, másrészt a sí csúszási tulajdonságainak javítása céljából. Ez utóbbi szempont nem csak a versenyzőknél fontos, ahol a jobb időeredmény a cél, hanem átlagos sízőknél ugyanúgy óriási a jelentősége. Vannak hófajták, amiken a nem előkészített (a garázs mélyéről előkotort, kiszáradt talpú, rozsdás élű) síléc egyáltalán nem csúszik. Gyakran hallani, sokszor még haladó sízőktől is, hogy nekik nem kell vaxolni a lécsüket, mert nem akarnak száguldozni. Ha a lécs nem csúszik, akkor irányítani is nehezebb, s ez baleseti forrás lehet. Az elkopott élű léccel a jeges pályán nem tudunk megkapaszkodni, pedig gyakran ilyen pályaszakaszon kellene megközelíteni a sérültet. A lécs tehát meg kell élezetni, és be kell viaszolni (vaxolni), a síkötést pedig ellenőrizni kell. Legegyszerűbb szakszervizbe vinni a túra előtt a lécs, ott speciális gépekkel minden műveletet elvégeznek. A karbantartást illetően akkor járunk el a legszakszerűbb módon, ha nem csak a túra előtt, hanem a túra után is bevisszük a lécsket a szervizbe, így már javított állapotban tudjuk a következő síeléshez elrakni őket. Azoknak, akik több hetet töltenek egy szezonban havon, és nem riadnak vissza egy kis műszaki tevékenységtől, érdemes melegvaxoló készletet összeállítani, így a vaxolást maguk is el tudják végezni. Hosszabb síeléskor 5-6 naponként érdemes elvégezni. Lehet már kapni nagyon jó vaxvasalót, igaz egy kimustrált otthoni vasaló is megteszi. Az élezés is elvégezhető egyénileg, bár azt jobb szakemberre bízni, mert gyakorlat nélkül többet árthatunk, mint használunk. Ha friss havas pályákon síelünk, akkor a síléc éle (kantinia) több héten át is elfogadható állapotban marad.

A sícipő

A sícipőnek méretpontosnak kell lenni, mert csak úgy tudja ellátni feladatát, a láb mozgulatainak pontos közvetítését a síléc felé. A méretpontosság a kényelem szempontjából is fontos, hiszen a sícipő egész nap a lábunkon van. A túl nagy cipő ugyanúgy feltörést, sérülést okozhat, mint a túl szoros cipő. A boltban felpróbált két számmal nagyobb, „kényelmes” cipőben síeléskor a sízőkni összegyűrődik és kidörzsöli a lábunkat. A kezdő

cipőkbe egyszerűbb belebújni, kényelmesebb bennük a séta, viszont haladó sízó számára nem alkalmasak a sportos sítelésre, mert egyszerűségük, puhaságuk miatt az erők átvitele bizonytalanabb. A versenyzők számára gyártott cipők ugyancsak speciális célt szolgálnak, nagy tempót és agresszív versenytechnikát igényelnek, az egész napos sítelésre nem alkalmasak. (Gyakran látni versenyzőket, akik a pályán való végigszánguldas után rögtön a cipőjükhöz nyúlnak, és pattintgatják ki a csatokat, hogy a kemény szorításon engedjenek.) A kísérő többnyire egész nap a sícipőben van, sokféle terepen közlekedik. Sportos, de kényelmes cipőt kell választania.

A sícipőválasztás komoly és időigényes tevékenység. Vigyünk magunkkal, vagy kérjünk sítoknit, és arra próbáljunk. Szerencsések, akiknek átlagos a lábformájuk, mert könnyebben találnak jó cipőt. Ne csüggedjünk, ha nem találjuk meg rögtön a megfelelőt. A márkák közötti eligazodásban a szakember sokat segíthet. Az egyes márkák között és a márkákon belül is vannak szélesebb, vagy szűkebb típusok. Érdemes az időt nem sajnálni, mert meg lehet találni a lábunkra való cipőt. A komolyabb szakboltokban speciális gépekkel pedig az egyedi igényeknek megfelelően a sícipő alakítása is lehetséges.

Síbot

A síbot az alpesi sítés ugyanolyan fontos eszköze, mint a síléc, vagy a sícipő. Segít az egyensúlyozásban, laposabb terepen a haladásban, várakozáskor, sorban álláskor a pihenésben. Fontos funkciója a bogarak csápjaihoz hasonlóan az érzékelés, tájékozódás a testhelyzetünk hófelszínhez képesti pozicionálása. Tudományosan is bebizonyították, hogy a bottal sítelő versenyző a nagyobb légellenállás ellenére is biztosabb a haladásban, mint a bot nélkül lesikló társa. Ha csak nincs valami különösen fontos indok (pl. pici gyermekekkel való sítés, amikor két szabad kézre van szükségünk) mindig síbottal síteljünk. A bot mérete a testmagasság 60-70 %. Régi gyakorlati tanács, hogy akkor jó a síbot mérete, ha markolattal lefelé állítva a hótányér felett megfogjuk és az alkarunk vízszintes helyzetben van. Ezt a szabályt alkalmazhatjuk, de az egyéni kényelmi érzés szerint el is térhetünk tőle. A botok minősége a sítés komfortja szempontjából meghatározó. Egy magasabb kategóriájú bot könnyebb, jobb a súlyozása, nem terheli meg a csuklót.

A testnevelő tanár ruházata

A havas sportok ruházata a gyártási technológiák fejlődésével egyre jobban meg tud felelni a rendkívül összetett, sokszor egymással szembenálló követelményeknek. A testnevelő tanár ruházatánál nem szabad elfelejteni, hogy nem csak az egyéni mozgási intenzitáshoz, sízési szokáshoz kell alkalmazkodnia. Az testnevelő tanár szolgálat közben a csoportot követve gyakran kényszerül megállni, várakozni, nem a saját ritmusát síeli, átázott ruházatát nem akkor tudja szárogatni a hűtőben, amikor neki tetszik. A ruházat összeállításánál ezt mindenképpen figyelembe kell venni, és javasolt az egyéni sízéshez képest komolyabb minőségi követelményeknek megfelelő, profibb ruhadarabok választása.

A felsőruházatnak védenie kell a szél, csapadék, sugárzások, fizikai behatások ellen, valamint a test páráját is ki kell engedniük. Fontos, hogy jól észrevehető színe legyen.

Az alsóruházat szerepe a hőtartás, a komfortérzés biztosítása, a testfelületről az izzadság, testpára elvezetése. A hagyományos pamut pólók magukba zárják az izzadságot, és kevésbé intenzív mozgás vagy várakozás közben lehűtik a testünket. A természetes anyagoknál sokkal jobban megfelelnek az új technológiával előállított technikai alöltözök.

Kesztyűt nem csak a hideg ellen viseljük, hanem a kéz mechanikai védelme érdekében is. Kesztyű nélkül (még a tavaszi melegben is!) tilos síelni, ugyanis eséskor egy arra haladó síző vagy snowboardos súlyos sérülést okozhat sporteszköze élével. A tavaszi síeléskor vékonyabb, de szintén erős, strapabíró kesztyűt viseljük.

Itt kell megemlíteni a testnevelő tanár felszereléshez tartozó kényelemes, háthoz több hevederrel is rögzíthető, a sportmozgást nem akadályozó **hátizsákot**, amiben az elsősegély felszerelést, és más fontos kiegészítőket (ruha, folyadék, csoki, szendvics) lehet magunkkal vinni.

Bukósisak

A bukósisak a fejsérülések kivédésének, csökkentésének a felszerelése. A mechanikai védelem mellett a hidegtől és az időjárás viszontagságaitól is véd. Viselése gyerekek, versenyzők, fun park használók, freeride-osok számára kötelező. Normál pályán csúszkáló felnőttek esetében ugyan nincs hivatalos kötelezettség, de viselése erősen javasolt. Ma már a síelők, snowboardosok többsége sisakban hódol kedvenc sportjának.

Fontos, hogy méretpontos legyen, ne lötyögjön a fejen. A két számmal nagyobb sisak, ami alá még a sapka is elfér, esésnél lerepülhet a fejről, és nem fogja a védelmi funkcióját betölteni. A méretpontosság mellett a megfelelő becsatolásra is nagy figyelmet kell fordítani.

A bukósisak népszerűsítőit sajnos nem csak a síelők, snowboardosok testi épsége megőrzésének a magasztos célja vezérli, hanem nyilvánvalóan üzleti érdekeltség is. Ezért bizonyos reklámoknak azt a fajta sugalmazását, hogy a magunkra húzott bukósisakkal mindent megtettünk a biztonságunk érdekében, ki kell a közvélemény számára egészíteni.

A bukósisak nem képes megvédeni minden helyzetben. A nagy sebességű becsapódásnál (20 km/h felett), főleg ha az nem a puha hóba történik, a koponyasérülés bekövetkezhet. ***Vannak statisztikai elemzések, amik már kimutatták, hogy a fejsérülések száma ugyan csökken a bukósisak hatására, de a halálesetek száma nem,*** a kutatók ezt a bukósisak által generált megnövekedett biztonságérzettel magyarázzák. A bukósisak viseléséhez hozzá kell szokni, ezért is jó, hogy a gyerekek számára ez már a kezdetektől adott. A sisak a hallást korlátozhatja, ezért ebből a szempontból is meg kell tanulni a viselését. Ha az ember a környezetből jövő, veszélyt jelző hangokat nehezebben érzékeli, akkor a más érzékelési lehetőségeit kell jobban kihasználnia, egyszerűen jobban kell figyelnie. Ebből az következik, hogy akik megfogadják az intelmet, és elkezdik a bukósisakot hordani, amíg nem szoknak hozzá, addig nemhogy bátrabban, hanem inkább óvatosabban kell közlekedniük.

7. Havas sportok veszélyei

7. 1. Lavina okozta balesetek

A hegyoldalon hirtelen lezúduló hótömeget nevezzük lavinának, hósuvadásnak. A hegyek ezen alattomos veszélyét az emberek régóta ismerik. Az első írásos emlék az ókori görög földrajztudóstól, Strabontól maradt fenn. Kaukázusi útjai során megfigyelte, hogy a hegyekben járó emberek a lavinák által eltemetett társaik felkutatására hosszú karókat vittek magukkal. A meginduló hó minőségétől és mennyiségétől függően a lavina ereje és ezzel a

pusztítás mértéke különböző. A kisebb hósuvasadás esetleg csak felborítja az embert, míg egy nagy akár falvakat rombolhat le.

A lavinák a hegyek természetes jelenségei közé tartoznak, az ember többféle módon, de korlátozott mértékben védekezhet ellenük. A lavinaveszélyes lejtőkön különféle védelmi műtárgyak segítségével (alagutak, terelőgátak, betontuskók, hófogókerítések), vagy a hóréteg irányított eltávolításával (robbantással) akadályozhatja meg a nem kívánt csuszamlást. Nyilvánvaló, hogy a védekezés ezen formái rendkívül költségesek, csak korlátozott területeken lehetségesek. A rendszeresen karbantartott sípályákat megvédik, ott a síelők biztonságban vannak. A pályán kívüli hegyoldalakon az egyetlen védekezési mód a megelőzés. A legtöbb baleset az ember által elindított lavina következtében történik.

A lavinaveszély felismerése komoly elméleti és gyakorlati tudást, tapasztalatot igényel. Különböző tanfolyamokon, sok gyakorlással lehet a megfelelő ismereteket elsajátítani, és olyan jogosítványt szerezni, amivel lehet a pályán kívüli túrákat vállalni.

7.2. Hóismeret

A lavinák keletkezésének, pusztításának, valamint a védekezési és mentési folyamatoknak a megértéséhez elengedhetetlen a fő alkotóanyag, a hó ismerete.

0 °C alatt, a kellő vízpárát tartalmazó levegő hőmérsékletének további csökkenésével, jégreszecskeképződnek, amelyekre újabb jégreszecskeképződnek, és hókristályt alkotnak. A hőmérséklettől és a páratartalomtól függően a lehulló kristályok alakja nagyon sokféle lehet:

0 °C – 8 °C	tű
-5 °C – -10 °C	oszlopok, lapocskák
-10°C – -20 °C	lapocskák
-13 °C – -17 °C	hócsillagok
-18 °C – -25 °C	kombinált lapocskák

Havazáskor a földet érő, egymásra rakódó hókristályok a hóréteget alkotják. A más-más időjárási körülmények között képződő, különböző tulajdonságú rétegek együttesen a hótakarót adják. A hórétegek az eltérő kristályszerkezetüktől függően egymással többé-kevésbé össze vannak kapcsolódva, a kapcsolat erőssége a lavinák képződésének egyik kulcstényezője.

Azt a hóréteget, amelyben a hókristályok megőrzik az eredeti alakjukat (a havazástól eltelt időtől függetlenül) újhónak nevezzük. A kristályok alakja jelentősen meghatározza a frissen hullott hó szerkezetét. A hosszú ágakkal rendelkező kristályok könnyen egymásba kapaszkodva növelik a hó szilárdságát, míg a lemez formájú kristályokból felépülő hórég szilárdsága kicsi, mert itt csupán a lemezfelületeken fellépő súrlódás adja az összetartó erőt. Többféle újhó formát különböztetünk meg:

- **Vadhó:** Kanada és Új-Zéland területén a nagyon nagy hidegben és szélcsendben hulló, rendkívül laza, omló szerkezetű, a legkisebb térfogatsúlyú ($10\text{-}30\text{ kg/m}^3$) hó, a mélyhósízók álma.
- **Porhó:** Könnyű, laza, hidegben hulló hó, nem áll össze (nem lehet belőle hólabdát gyúrni). Térfogatsúlya: $30\text{-}60\text{ kg/m}^3$.
- **Nedves hó:** fagypont körüli hőmérsékleten, a nagy pelyhekben hulló kristályok jól összetapadnak. Könnyen gyúrható, hólabdázásra alkalmas.
- **Hódara:** Golyó alakú szemcsékben hull, mely levegőt is tartalmaz.
- **Mesterséges hó (műhó, technikai hó):** Ma már a legtöbb síközpontban a hóbiztonság szavatolása miatt, mesterséges hóval is borítják a pályákat. Hóágyúkból nagy nyomással a víztározókban előhűtött vizet a fagypont alatti levegőbe porlasztják. A vízcseppecskék nagyon aprócska jégdarabkákká fagynak, melyek mérete tizede a hókristályokénak. A műhó kevesebb levegőt tartalmaz, ezért rendkívül tömör állagú hó.

A hó átalakulása

A környezeti tényezőktől (hőmérséklet, páratartalom, szél, taposás) függően a hó szerkezeti átalakuláson megy keresztül. A kristályok alakja és mérete megváltozik. A kristályátalakulás három fő folyamatból áll:

- **Leépülés:** A kristályok oldalágai idővel letöredeznek, az élek lekerekednek. Ez a folyamat egészen a gömb alak eléréséig tarthat. A kristályok felülete, és a köztük lévő pórusok térfogata csökken. A leépülési folyamat elején a kristályok közötti kohézió, és ezzel a hóréteg szilárdsága csökken. Később a gömbölyű szemcsék egymással szorosabb kapcsolatba kerülnek, összetapadnak, a hóréteg tömörödik, szilárdsága megnő. A szilárdság növekedése viszont nem jelenti az egyes rétegek közötti kapcsolat erősödését.
- **Átkristályosodás:** Általában a felszíntől a talaj felé haladva a hótakaró hőmérséklete nő. A mélyebben elhelyezkedő, magasabb hőmérsékletű hószemcsék párolgásából származó vízmolekulák a feljebb lévő szemcsék alsó felületére fagynak rá, kialakítva ezzel az üreges, serlegszerű kristályokat. Ezen kristályok között a kohézió rendkívül kicsi és a futóhomok állagára emlékeztető, a lavinák kialakulásáért gyakran felelős úszó havat képezik. (Valamilyen erő hatására az úszó hó feletti rétegek, mint a csapágygolyókon, elcsúszhatnak, megindítva ezzel a lavinát.)
- **Olvadás:** Először a hókristályok élei és sarkai eltűnnek, a szemcséket vékony vízhártya veszi körül. A hó sűrűsége és szilárdsága nő. További olvadással a szemcsék gömb alakúakká válnak, a köztük lévő teret víz tölti ki. Nagymértékű olvadás jelentősen csökkenti a hó stabilitását, mivel az egyes hórétegek határán, vagy a talajon a hólé kenőfelszín alakot, amelyen a felsőbb rétegek könnyen lecsúszhatnak.

Felületi dér képződése:

Hideg, száraz éjszakákon a lehűlés következtében a hó hőt sugároz ki magából. A megfagyó pára a hó felületén csillogó, laza szerkezetű kristályokat képez, mely a rárakódó további hórétegek alatt veszélyes csúszó réteggé alakul.

Hóprofil vizsgálat:

A hótakaró rétegződés szerinti vizsgálatát hóprofil meghatározásnak nevezzük. Célja a hótakarót alkotó rétegek szilárdságának és a köztük lévő kapcsolat erősségének a vizsgálata, a hótakaró stabilitásának, lavinaveszélyességének meghatározása. A vizsgálatot speciális műszerekkel, valamint nagyítóval és mikroszkóppal végzik a szakemberek, miután a hótakaró teljes keresztmetszetét feltárták, úgy hogy a hófelszíntől a talajig leástak.

7.3. A lavinapálya

A hósuvadáskor lezúduló hó útját lavinapályának hívjuk. Három részét különböztetjük meg:

Indulási zóna: Jellemzően 30- 60° lejtőszögű terület, ahonnan a hó elindul. Ha a lejtőszög nagyobb, mint 60°, nem tud nagy mennyiségű hó felhalmozódni, mert folyamatosan kisebb adagokban lecsúszik. 20°-nál laposabb lejtők már szintén nem lavinaveszélyesek.

Csúszópálya: Az indulás és a lerakódás területét összekötő öv. A lavina itt éri el a legnagyobb sebességét, a törmeléket és az áldozatot ezen a részen forgatja és hurcolja magával. A kisebb sűrűségű tárgyak a felszín közelében, a nagyobb sűrűségű dolgok a hótömeg mélyén haladnak. Az áldozat és a törmelék lerakása ritkán, de előfordulhat, általában sziklák vagy fák tövében.

Kifutási zóna (a lerakódás öve): A lavina sebessége csökken, majd végül megáll. A lejtőszög általában nem haladja meg a 15°-ot. A kifutási zóna széles teraszokon, hordalékkúpokon, völgyfenéken, vagy a völgy ellenkező oldalában jön létre. Egyes lavinák sík terepen vagy ellenlejtőn is viszonylag nagy távolságot képesek megtenni.

7.4. A lavinák csoportosítása

A lavinákat többféle módon, csoportosíthatjuk:

Az indulási zóna kiterjedése szerint:

- Egy pontból kiinduló, laza hósuvas: A hó egy pontból indul meg, majd lefelé haladva egyre több havat és hordalékot sodor magával, a lavina szélességében és kiterjedésében is növekszik. Legtöbbször havazáskor, vagy közvetlenül utána alakul ki. Az erős felmelegedés is kedvező tényező. Általában spontán indulnak meg, a lavinabalesetek kevesebb, mint 10 % - áért felelősek. Az ember által kiváltott, egy pontból kiinduló hósuvas általában nem temeti be az embert, de magával ragadhatja, és fának sziklának csaphatja.

- Tábla lavina: A lejtőre merőleges vonalban, éles szakadással nagy kiterjedésű hótömeg indul meg. A szakadás általában egy pontban, vagy kisebb felület mentén indul meg, valamilyen erő hatására. A kezdeti repedés hirtelen terjed oldal irányban majd a leszakadó tábla hamar nagy sebességre gyorsul. A balesetek 90 % - ában ez a fajta lavina a felelős, amit ugyanilyen arányban maguk az áldozatok indítanak el.

A csúszási felület szerint:

- Alaplavina: A csúszási felület maga a talaj. A hordalékanyagban kövek, növényi részek is lehetnek. A lavina után a hómentes földfelszín marad. Tavaszi nagy hóolvadás jellemző lavinafajtája.
- Réteglavina: Különböző hórétegek válnak el egymástól, a csúszási felület a havon van. A hordalékanyag nagyrészt hó.

A hó víztartalma alapján:

- Szárazhó lavina: A meginduló hó hőmérséklete az olvadáspont alatt van. Rendkívül nagy sebességgel (akár 200 km/h felett), porszerűen a levegőben úszik, miközben örvénylő (turbulens) mozgást végez. Az ilyen lavina a levegőt maga előtt összepréseli így a hótömeg előtt nagy légnyomás, erős széllokés halad, amely brutális rombolásra képes.
- Vizeshó lavina: A hó hőmérséklete a nagy meleg, vagy az eső áztatása miatt olvadáspont fölött van. Viszonylag lassú, sebessége 50 km/h körül van. Pusztító erejüket nem a sebességük, hanem a nagy sűrűségük és nagy tömegük okozza.

7.5. A lavina kialakulását elősegítő tényezők

A csoportot kísérő oktató vagy sítábororvos hozzávetőlegesen maga is megítélheti, hogy a környéken kell-e lavina kialakulásával számolni, ha az alábbiakban leírt időjárási tényezőkkel tisztában van:

Szél:

Havazáskor, vagy utána a lazább szerkezetű havat a szél a szél felőli területről elhordja, és a szél alatti oldalon rakja le: hordalékhó. A hegygerinceken átbukó lassuló szél vastag kiálló hópárányokat épít. A szélben egymásnak ütdő hókristályok apró, éles darabokra esnek szét, ezért a lerakás helyén nem kötődnek az ott lévő hótakaróhoz. A gyengébb kötődés és a nagy tömeg miatt a hópárányok könnyen leszakadhatnak, és lavinát indíthatnak meg.

Nagy meleg:

A már említett szerkezeti átalakulások és a rétegek közötti kenőfelszín kialakulása miatt.

Kritikus mennyiségű friss hó:

Hogy mi számít veszélyes mennyiségű friss hónak, az időjárási és domborzati viszonyoktól függ. Ha az egyéb tényezők (szél, hőmérséklet, lejtőszög) nagyon kedveznek a lavina kialakulásának, akkor 10-20 cm hó is veszélyt jelenthet. Közepes körülmények között 20-30 cm hóréteg már kritikus. Ha a lavinának egyébként nem megfelelőek a körülmények, akkor 30-50 cm friss hó mennyiség okozhat problémát.

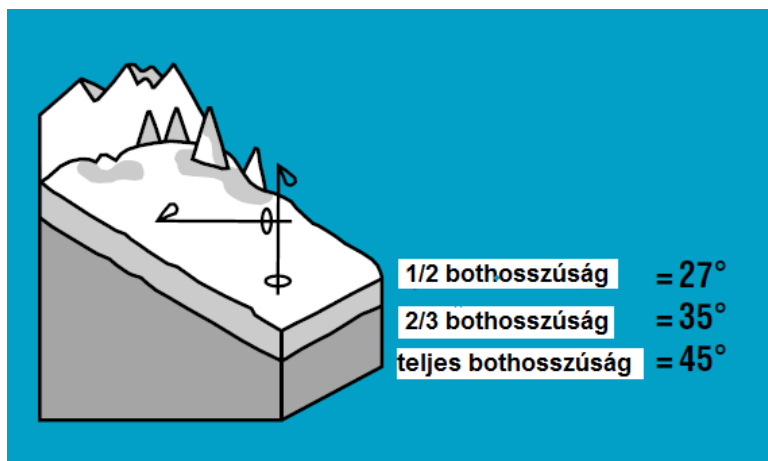
A hótakaróban keletkező feszültségek:

A hótakaró nyugalomban is nagyon lassú mozgásban van, a gleccserhez hasonlóan kúszik lefelé a hegyről. A lejtő domború részein húzófeszültség alakul ki, és haránt irányú repedések keletkeznek, míg a homorú területeken a nyomófeszültség hatására tömörödik a hó. A hótakaróban keletkező feszültségek a többi tényezőtől függően egyéb erők hatására erősödhetnek vagy gyengülhetnek.

A terep:

A lavinaképződés egyetlen tényezője, mely nem változik a belátható idő során (amúgy ez is változhat, ha pl.: kívágnak egy erdőt, máris megváltozik a terület lavinaveszélyessége). A 30-60 °-os lejtőkön alakulhatnak ki lavinák. Általában minél meredekebb a lejtőszög, annál veszélyesebb a terület. Azonban nem minden a lejtőszögön múlik, gyakran a terület formája, a gerinctől való távolság jobban meghatározzák a hegyoldal lavinaveszélyességét, mint néhány

fok lejtőszögbeli eltérés. A lejtőszög durva becslését a síbotok merőleges egymásra helyezésével tudjuk felbecsülni (6/1 ábra)



6/1 ábra: az egyenesen leszúrt botra merőlegesen fektetjük a másik botot úgy, hogy a keresztbe fektetett bot egyik vége a talajra támaszkodjon. Ahol a keresztbefektetett bot szeli a merőlegesen leszúrt botot, az adja a bothosszúság arányát és következésképp a lejtő hajlásszögének durva becslését.

Fekvés:

Az árnyékos oldalakon sokkal nagyobb a lavinaveszély, mert a napsugárzás hiánya miatt napközben sokkal hidegebb van, és így nem olyan nagy a napi hőmérsékletingadozás, ami tömörítené a havat. Az éjszaka képződött felületi dér napközben is megmarad, ami az újabb rétegek alatt veszélyes felületet alkot.

Az ember:

A lavinabalesetek 90 % -ában maga az ember indítja el a lavinát. A havon tartózkodó ember a súlyával többletterhelést jelent, amely előidézheti a rétegek elválását.

A hótakaró ember általi terhelésének fokozatai:

- Kis terhelés: Egy síelő vagy hódeszkás normál ívekkel, esés nélkül.
- Közepes terhelés: Egy síelő vagy hódeszkás bukással. Síelők vagy hódeszkások kisebb csoportja (2-4 személy), akik nem tartanak biztonságos követési távolságot.
- Nagy terhelés: Síelők vagy hódeszkások nagyobb csoportja (4, vagy több személy), követési távolság tartása nélkül.

7.6. Lavina előrejelzés

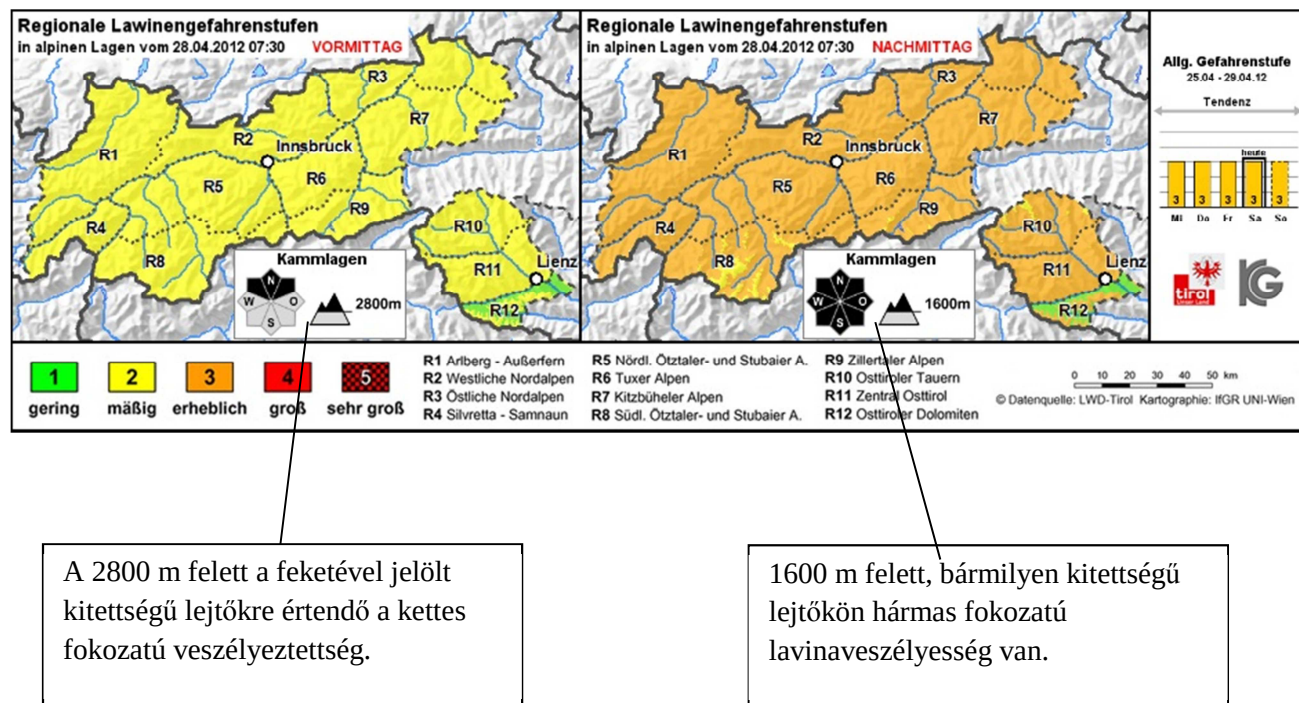
A hegyvidéki országokban lavinaszolgálatok országos és régiókra vonatkozó lavina előrejelzést adnak ki, melyek az időjárás-jelentés részeként naponta szerepelnek a híradásokban. A jelentéskor figyelembe veszik az időjárási tényezőket, illetve hóprofil vizsgálatot végeznek az adott területen. A lavinajelzés általában az adott régióban tengerszint feletti magasság, napszak valamint a terület kitettsége szerint változik. Európában 2003-ban egységesítették a lavina-előrejelzést. A lavinák előfordulásának esélyét 5 fokozatú skálán jelölik.

A lavinaveszély fokozatai, és a jelzésük:

1. **Alacsony (zöld):** A hótakaró stabil, lavina kiváltása csak nagy többletterhelés hatására lehetséges. Spontán csak kis lavinák fordulhatnak elő. Általában korlátozás nélkül lehet mozogni.
2. **Mérsékelt (sárga):** A hótakaró csak néhány meredek lejtőn instabil. Lavina kiváltása nagyobb többletterhelés hatására lehetséges, a megjelölt hegyoldalakon. Nagyobb természetes lavinák nem várhatók. Az útvonalat körültekintően megválasztani.
3. **Jelentős (narancs):** A hótakaró a meredek lejtőkön laza. A lavina lehetséges kis többletterheléstől is. Bizonyos körülmények között közepes és alkalmanként nagy természetes lavinák is elindulhatnak. A mászás, túrázás, pályán kívüli sielés csak olyan személlyel ajánlott, akinek van tapasztalata, helyismerete és megfelelő jogosítványa.
4. **Magas (piros):** A hótakaró a legtöbb helyen gyengén kötött. A legtöbb lejtőn enyhe többletterheléstől is előfordulhat lavina. Gyakoriak a közepes és a nagy természetes lavinák. Csak lankás hegyoldalakon ajánlott a mozgás, a lejtők alja szintén veszélyes lehet.
5. **Nagyon magas (vörös-fekete kockás):** A hótakaró általánosan gyengén kötött és instabil. Számos természetes lavina lehetséges még a csekély meredekségű lejtőkön is. Semmiféle sípályán kívüli tevékenység nem megengedett, sőt egyes sípályákat is le kell zárni.

A lavinajelentés értelmezése

A 11/2 ábrán az adott régió délelőtti és délutáni lavinaveszély előrejelzése látható. Délelőtti órákban sárga (2.) fokozatú, délután már narancs (3.) fokozatú a veszély.



6/2 ábra: lavinaveszély nagyságára figyelmeztető táblák

A jelentés ellenőrzése terepen:

Az időjárás előrejelzéshez hasonlóan a lavinajelentések sem tudják teljes biztonsággal az adott terepen bekövetkező eseményeket megjósolni. Tendenciákat, általános állapotot és veszélyességet jelölnek. A probléma annyira összetett, és olyan sokrétű, hogy az egyes terepek biztonságát, a hótakaró stabilitását a helyszínen is meg kell vizsgálnia a területre térőknek.

Az adott terepen való biztonságos közlekedést legjobban a helyi, vagy a területen gyakran megforduló, a lejtőket télen-nyáron is ismerő szakemberek (túravezetők, síoktatók, hegyimentők stb.) szavatolhatják. Ők ismerik a hómentes lejtőket, tudják, hogy fűvel, kővel, vagy milyen növényzettel fedett a terep, látták a szezon során kialakuló és egymást fedő hórétegeket. A lavinajelentések és a helyi ismeretek birtokában nagy pontossággal becsülhetik a lavinaveszélyt.

7.7. Lavina elleni védekezés, pályán kívüli síelés, snowboardozás

A védett területek (karbantartott és ellenőrzött pályák) elhagyására csak az elméleti és gyakorlati lavinaismeretekkel és megfelelő védőfelszereléssel rendelkező egyének vállalkozzanak. Ezeken a területeken csoportok vezetését kizárólag lavinaismereti vizsgával és pályán kívüli csoportvezetésre alkalmas jogosítvánnyal rendelkező síoktatók, túravezetők végezhetik. Legbiztosabb az adott területen működő síiskoláknál, lifttársaságnál bérelni a vezetőt.

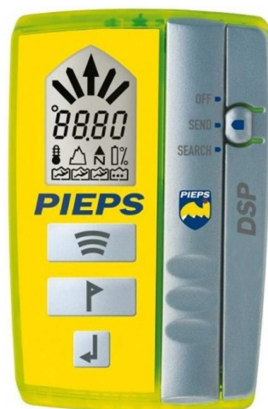
Biztosított pályán kívüli (Freeride) síelés, snowboardozás szabályai:

- bejelentési kötelezettség: a lifttársaságnál, hegyimentőknél jelentsük be, ha pályán kívüli túrára indulunk
- időjárás jelentés, lavinajelentés megismerése
- helyi terep adottságokról tájékozódás
- rossz látási viszonyoknál ne induljunk
- hegyimentők elérhetősége
- soha ne menjünk egyedül
- 30° -os lejtőig legalább 30 m távolság tartása
- 35° -os lejtőnél meredekebben egyenként kell haladni.
- a találkozóponthoz lavinabiztos területekre kell kijelölni.

Kötelező felszerelés:

- **Hátizsák:** legyen kényelmes, jó minőségű, férjenek el benne a mentési eszközök.
- **Lavinalapát:** szétszedhető, fémből vagy műanyagból készül, speciálisan lavinamentésre kifejlesztett.
- **Keresőszonda:** 2-4 m hosszú összecukható és egy mozdulattal összeállítható vékony pálca. A legújabb szondák végén már vevőkészülék található, ami még a sérült érintése előtt jelez.
- **Lavina adó-kereső készülék:** a síelő testére erősíthető adó vevő készülék, melyet induláskor adó üzemmódba kapcsolunk. Baleset esetén a kereső társak vevő

üzemmódba átkapcsolják a készüléket, hogy az eltemetett áldozat készülékének jelei alapján minél előbb meghatározhassák a pontos mentési helyszínt. A készüléket sokan „Pieps”-nek is nevezik a piacvezető márkanév alapján. Nagyon fontos a készülék áramforrásának és működésének az ellenőrzése indulás előtt. A készüléket a ruha alá, minél közelebb a testhez kell rögzíteni, hogy a lavina le ne tépje rólunk, ami a megtalálásunkat ellehetetlenítené. A különféle márkák (6/1 kép) azonos frekvencián működnek, így egymás jeleit képesek fogni.



6/1 kép: lavina adó-kereső készülékek

- **Elsősegély csomag:** nélkülözhetetlen eleme az izolációs takaró, amelybe a sérültet beburkolva a beteg kihűlését akadályozhatjuk meg.

Egyéb eszközök, melyek segíthetik a mentést:

- **Mobiltelefon:** vigyünk mindig magunkkal, és jó időnként ellenőrizni, hogy van-e térerő.
- **Recco radarreflektor:** a ruházatba, sisakba vagy cipőbe épített kicsi, habosított, fémbetét, mely speciális radaron nagy távolságból érzékelhető. A helikopteres hegyimentő szolgálatok fel vannak készítve kereső radarral a Recco érzékelésére. Nagy biztonsággal, 200 m-ről is érzékelik a betemetett személyt. Hátránya, hogy a csoportnál (a radar mérete, súlya miatt) nincs ilyen készülék, ezért a mentéssel meg

kell várni a hegyimentők kiérkezését, ami nagy idővesztés, valamint az emberi test, leárnyékolhatja a radarhullámok előtt a Recco betétet.

- **Légző készülék:** A betemetett személy túlélését segítheti a hó alatti légzőkészülék (AvaLung, 6/2 kép). Hevederrel ruha fölé rögzíthető, és az eltemetéskor a készülék csutoráját a szánkba véve friss oxigénhez juthatunk. (Persze egy gúzsba kötött, hóval „bebetonozott” ember nehezen találja meg a szájához közel lévő csutorát.).



6/2 kép: Avalung légzőkészülék

- **Lavina légsák (ABS, Air Bag Sytem):** hátizsákra rögzített, lavinába kerüléskor hirtelen felfúvódó ballon, mely a térfogat megnövelésével segít a felszínen tartani az elragadott embert (6/3 kép). A sportolásra való induláskor a légsák hajtogatását, a sűrített levegős felfúvó palack feltöltöttségét/cseréjét a gyártó instrukciói alapján ellenőrizni kell.



6/3 kép: A lavina légszak működése. Lavina észlelésekor a fogantyú meghúzása működésbe hozza a zsákot robbanásszerűen felfújó oxigénpatront

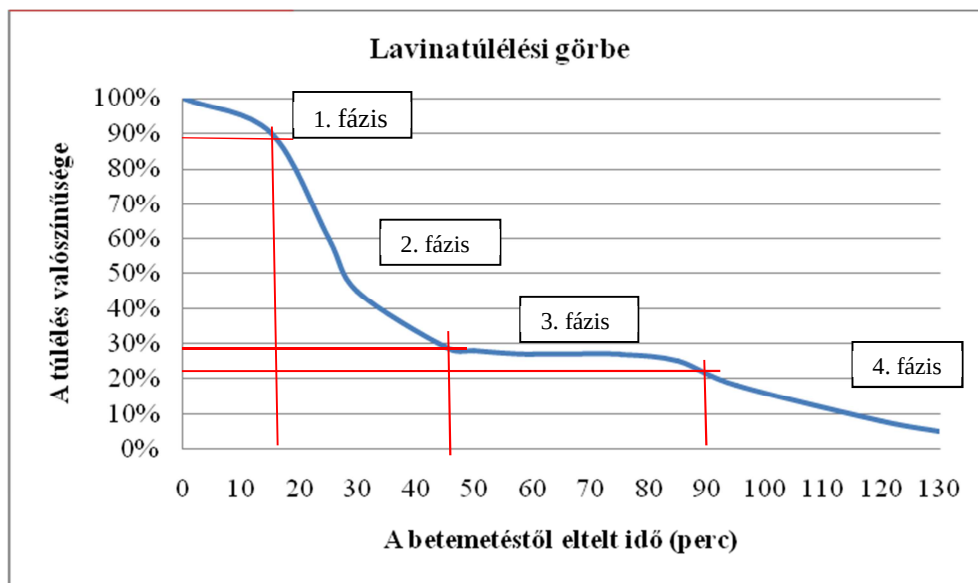
- **Lavina labda:** a síelőhöz rögzített, hosszabb zsinór végén lévő piros labda. Jelzi az eltemetés helyét (6/4 kép).



6/4 kép : lavina labda

- **Lavina zsinór:** régebben használták a hosszú élénk színű, hosszjelzésekkel ellátott zsinórt, amit a síelő maga után húzott. A havon fönnmaradó zsinór elvezethet a bajba jutotthoz. Hátránya, hogy sokszor a zsinórt nehéz követni a lavinahordalékban.

6.8. A lavinatúlélés négy fázisa (6/3 ábra)



6/3 ábra: a lavinabaleset túlélésének esélye az idő múlásával csökken

1. Túlélési fázis: Az első 15 percben az eltemetettek kb. 90 %-a még él. A halálesetek, sérülések (sziklának, fának ütközés, hó súlya agyonnyomja) következményei. Még van levegő, elkezdődik a kihűlés.

2. Asphyxiás fázis: A következő félórában az életben maradottak kb. kétharmada meghal. A halál legfőbb oka a fulladás. A oxigéntartalék kezd elfogyni, a kilélegzett széndioxid mennyiségen nő, sokan széndioxidmérgezésben veszítik életüket. Nedves lavinában még kevesebb a levegőtartalék.

3. Várakozási fázis: Az eltemetés utáni 40-45 perctől kezdődik ez a fázis. Aki eddig nem fulladt meg, és valahogyan (légkamra kialakítása, avalung légzőkészülék) sikerül továbbra is

lélegeznie, igen nagy pszichikai megterhelés közepette egy félórás viszonylagos nyugalmi fázisban van. Az adatok szerint ebben az időszakban az előző fázishoz képest jóval kevesebben halnak meg. A kihűlés egyre fokozódik. 120 perc eltemetettséggel után már csak az áldozatok 7 % él.

4. Kimentési fázis: A kimentett áldozatoknál a hypothermia veszélye a legnagyobb. A kórházba érkezésig meg kell kezdeni a lassú felmelegítést.

7.8. Keresés, mentés

A lavinába került és eltemetett sérült mentésénél nagyon magas az időfaktor. A túlélés esélye az első 10-15 percben a legjobb, ezután rohamosan csökken. Két óra eltemetettséggel után már nagyon ritka, hogy valakit élve találjanak. A mentést tehát azonnal el kell kezdeni. Ezért van nagy szükség a csoport tagjainak a lavinamentésben szerzett elméleti és gyakorlati ismereteire. A hegyimentők megérkezése előtt elkezdett szakszerű keresési, mentési műveletek jelentősen megnövelik a lavina által betemetett ember túlélési esélyét.

A mentés folyamata:

1. A lavina megindulásakor, ha lehet, figyelemmel kell kísérni az elragadott személyt. Fel kell idézni, hol láttuk utoljára.
2. **Mentésirányító** kijelölése. A mentés csapatmunka, amit a tapasztaltabb (általában a túravezető) egyénnek kell vezetni a gyors, pontos, összehangolt cselekvéssor érdekében.
3. **Hegymentők értesítése.** (Ha kevesen vagyunk és messze a mentőktől, ajánlatosabb a mentést még a segélykérés előtt megkezdeni. A lavina alatt lévő személy megmentése versenyfutás az idővel, a mentők ugyanis csak később érnének oda, tehát lehet, hogy értékes időt vesztenénk.)
4. További lavinák elkerülésére **figyelőembert** kell állítani lavinabiztos helyre. Újabb lavina esetén az egész mentőcsapat áldozattá válhat.
5. A lavina pályáján és a kifutási zónájában azonnal át kell tekinteni a területet, hogy nem fedezünk-e fel valami jelet az eltűntre vonatkozóan.

6. A kereső csapat minden tagjának a készülékét kereső üzemmódba kell kapcsolni.
7. A mentésirányító meghatározza a legalkalmasabb keresési útvonalakat. Ez függ a lavina adó-kereső készülék tulajdonságaitól, a keresők számától.
8. A kereső készülékkel 20-25 cm-es pontossággal megállapítható a legerősebb vétel helye, amit megjelölünk.
9. A megjelölt ponton lavinaszondával pontosítjuk az eltemetett személy helyét.
10. Az ásást nem pontosan a sérült felett, hanem egy kicsit lejjebb kezdjük el, hogy legyen hely a kiemeléshez, ellátáshoz.
11. A mentésirányító ék alakban felállítja az ásó társakat. Az elől ásó ember által kitermelt havat, a hátrébb állók folyamatosan lapátolják tovább. Az elől ásó embert a nagy megterhelés miatt folyamatosan cserélni kell.
12. A sérült megtalálásakor az elsősegélynyújtás szabályai szerint járunk el, eszméletlen sérültnél legfontosabb, még a teljes kiásás előtt, a szabad légutbiztosítás.

Szondás keresés

Ha a lavinába került társunknál nincs, vagy nem működik a lavina adó-kereső készülék, szondás keresést kell alkalmaznunk. Vállszélességben álljunk fel egy vonalat alkotva. Durva szondázáskor lépésenként egyszer szondázunk. Finom szondázáskor tyúklépésenként szúrunk a hóba. A finom szondázás jóval alaposabb keresést tesz lehetővé, de több időt is vesz igénybe, úgyhogy a szakirodalom szerint az első sikertelen durva szondázás után érdemes még egyszer durva szondázással végigmenni a kijelölt terepen.

Kutyás keresés

A technika fejlődés ellenére még mindig a legeredményesebb keresési eljárás a kiképzett lavinakereső kutya használata. Időbe telik, amíg a mentőegységgel a helyszínre érkezik a kutya, de ha már ott van, nagyon hatékonyan találja meg az eltemetett személyt.

Önmentés

Ha érezzük, hogy megindul alattunk a lavina, vagy lavinára utaló jelet észlelünk (wumm hang), hangosan kiáltunk, hogy társaink figyelmét felhívjuk. Ha figyelemmel kísérik az eseményeket, a keresésnél előnyt jelenthet.

A meginduló hótömegből, ha még van esély, próbáljunk meg kisielni.

Ha rendelkezünk lavina légzsákkal, hozzuk működésbe a hátizsákra szerelt fogantyújával.

Régebbi elmélet szerint meg kell szabadulni a hátizsáktól, az újabb kutatások alapján a légszák nélküli hátizsák is, növelve a térfogatunkat, inkább előnyt jelent, mint hátrányt.

Próbáljunk meg a lavina felszínén maradni. Ha a hótömeg elkezd forogni, és nincs esélyünk a felszínen maradni, tartsuk az ökölbe szorított kezeinket az arcunk elé, és kuporodjunk össze, végtagjainkat húzzunk minél közelebb a testünkhöz és feszítsük meg izmainkat, védendő a lágyrészek sérüléseit.

Ha megállt a lavina, próbáljuk meghatározni a helyzetünket (egyszerű irányjelző a szájunkból lefelé csurogó nyál)

Próbáljuk meg kiszabadítani magunkat. Ha a felszín közelében vagyunk, erre van esély. Mélyebb betemetés és nagyon összetömörödött hó esetén ne pazaroljuk az energiánkat, oxigénünket, várjuk a társainkat. Ha közelről halljuk a segítőket, csak akkor kiáltsunk, mert a hó alól nagyon nehezen jön ki a hang.

8. Vízi táborszervezés

8.1. A vízi tábor vezetője, szervezője

A testnevelő tanárt gyakran bízzák meg vízi tábor szervezésével, vezetésével. Magyarországon a testnevelő tanárképzés képzési és kimeneteli követelményei szerint minden leendő testnevelő tanárnak részt kell vennie meghatározott vízi tábor gyakorlaton. A kurzus, illetve gyakorlat elvégzése felhatalmazást ad vízi táborok szervezésére és kísérésére, azonban azt tudni kell, hogy a vízitúrát csak szakképzett túravezető vezetése mellett lehet lebonyolítani. Tehát, ha ilyen képesítéssel nem rendelkezik a tábort szervező, vezető testnevelő, akkor gondoskodnia kell szakképzett túravezetőről, aki a szervezésben is segítségére van, a vízen viszont ő az „úr”. Ez azt jelenti, hogy a vízen való közlekedés alatt, ő egyszemélyben felelős, a túrázók testi-lelki épségért, az ő döntéseit még a tábor vezetője sem bírálhatja felül.

A testnevelő felelőssége a megfelelő vízitúra vezető kiválasztása. Vízitúra vezető jogosítványt Magyarországon a Magyar Természetbarát Szövetség Vízitúra Bizottsága által szervezett vízitúra vezető képző tanfolyamokon lehet megszerezni. Az érvényes vízi

túravezető tanúsítvánnyal rendelkező túravezetőről szintén az MTSZ Vízitúra Bizottsága tud felvilágosítást adni.

Abban az esetben is, ha a táborszervező testnevelő tanárnak van vízitúra vezető papírja, érdemes vízitúra vezető segítségét kérni a túrához, ugyanis a tábor vezetése éppen elég gondot, intézni valót jelent. Nagy könnyebbség, ha a vízen való túravezetés súlya nem az ő vállára nehezedik. A feladatok megosztása a táborozás, vízitúrázás minőségét növeli.

8.2. A vízitúrák szervezése

A tervezést már a téli hónapokban megkezdhetjük, a vízi túravezető kolléga segítségével, (hacsak mi magunk nem rendelkezünk ilyen jogosítvánnyal.) (A vízitúrák szervezésének menetéhez a Magyar Természetjáró Szövetség víztúra vezető tanfolyamának Juhász Ágnes által írt jegyzetét vettem alapul.)

Első lépésként el kell dönteni, hogy hol szeretnénk táborozni, túrázni, és milyen társasággal. E két kérdés szorosan összefügg: mert az, hogy milyen víz területre juthatunk el az elsősorban a túrázó csoport összetételétől, tagjainak felkészültségétől függ.

A vízi táborok szervezési jellegzetességeit alapvetően meghatározza azok időtartama, a megcélzott vízterületnek a túrázók lakóhelyétől való távolsága, továbbá, hogy állótábort szervezünk egy szálláshellyel, vándortábort mindennap változó táborhellyel, vagy olyan kombinált túrát, ahol a túranapok számánál jelentősen kevesebb, de egynél több táborhelyről túrázunk.

Ha már kiválasztottuk a csoportnak megfelelő vízterületet, nekiláthatunk a túraprogram előzetes megtervezésének.

A tervezéshez az alábbi információk szükségesek:

- a kiválasztott vízterület mikor evezhető (időszakos, stb.)
- kb. milyen időintervallumban gondolkozhatunk.

A kiválasztott vízterület jellemzőiről, sajátosságairól szedjük össze minden elérhető információt:

- vízállás változása tavasztól ősziig
- milyen természetes és mesterséges akadályokkal találkozhatunk az út során, pl. zsilip, gátak, rőzsegátak, stb.

A folyó térképének segítségével osszuk be a kezdő és végpont közötti távolságot napi szakaszokra. A naponta megteendő távolságokat a túrázó csoport felkészültségének figyelembevételével határozzuk meg. A csoport felkészültsége és az átlagos életkor alapján meghatározható napi távokhoz az alábbi irányszámokból célszerű kiindulni:

A túrázó csoport jellemzése	Evezési távolság naponta: állóvíz / folyóvíz
Gyermek csoport 10-14 év között	10-16 km / 20-28 km
Gyermekcsoport 10-14 év között, jó evezős tudással	15-20 km / 25-32 km
Ifjúsági csoport 14-18 év között	18-24 km / 30-38 km
Ifjúsági csoport 14-18 év között, jó evezős tudással	20-30 km / 35-45 km

A napi távokat úgy tervezzük, hogy az átlagos felkészültségű túrázó csoport 6-8 óránál többet ne legyen egy nap úton, ebből 4-5 óránál többen ne legyen vízen.

A túraszervezés legfontosabb lépése a túraútvonal bejárása, aminek eredménye a túra program véglegesítése a helyszínen.

8.3. Bejárás vízen, bevezés

A bejárás alapvetően kétfelé bontható. Az alapvető vízismeretet olyan vizeken, ahol még nem jártunk, vagy azokban az esetekben, amikor változékony medrű folyóra tervezünk túrát, vízen is célszerű bejárni, bevezni. Ilyenkor az elsődleges cél a kiszállóhelyek, veszélyes helyek, akadályok felderítése, de az élvezeti értékkel bíró helyeket is (fürdőhely, ugrálófa stb.) jelöljük meg egy térképen, vagy rögzítjük ezek koordinátáit GPS-en. Adhat a bevezés hasznos információt az adott szakaszra alkalmas hajótípusok kiválasztásához, segítheti a végleges napi távolságok meghatározását. Az így szerzett ismereteket a túraterv összeállításához is felhasználhatjuk.

8.4. Szárazföldi bejárás

A szárazföldi bejárást célszerű autóval végezni, hogy a teljes útvonal egy nap alatt végigjárható legyen. A bejárást megelőzően jelentkezzünk be az önkormányzatnál, és a helyi rendőrőrsön. Ha nagy létszámú túrát tervezünk (kb. 50 fő fölött), illetve a bejelentést jogszabály előírja, akkor keressük fel a területileg illetékes vízirendészetet is. Akkor induljunk csak el, ha már visszaigazolták, hogy fogadnak. A velük leegyeztetett feltételeket, ha az szükséges, az írásos bejelentésben rögzítsük. A bejárás során az előzetesen kidolgozott program szerint a kezdőponttól a végpontig haladjunk.

Keressük a választ az alábbi kérdésekre:

- A tervezett helységben van-e lehetőség a táborozásra?
- Milyen körülmények között lehet táborozni? Kell-e érte fizetni, szükséges-e hozzá engedély? (Kikötés, terepviszonyok, ivóvíz, tűzrakás, orvos elérhetősége, fürdési lehetőség, stb.)
- Elegendő-e a táborhely mérete a csoport részére?
- Biztonságos-e a táborhely?
- Milyen látnivalókat érdemes esetleg megnézni?
- Van-e lehetőség meleg étkezésre, van-e bevásárlási lehetőség?

Az önkormányzatnál gyakran tudnak segíteni a táborhely kérdésében, esetleg jobb helyet tudnak ajánlani, mint amit mi kiszemeltünk. Feltétlenül tisztázzuk, hogy a táborozásért mennyit kell fizetni, továbbá azt is, hogy a szemét elhelyezését hogy tudják megoldani. Segítséget kaphatunk az étkezések megoldásához is. A rendőrség általában nagyon szívesen veszi a bejelentkezést. Felvilágosíthatnak a táborhely biztonságosságáról is. Sajnos számos jó táborozó helyet nem ajánlanak a túrázóknak, mert az a helybéli ifjúság, vagy a hajléktalanok találkozó helye. A vízi rendészethez azért is érdemes beköszönni, mert így felhívjuk a figyelmet egy nagyobb csoportra. A vízi rendőrök így segítségünkre lehetnek bármely vízi baleset esetén, vagy egy-egy elcsatangolt túrázó keresésében, felhívhatják a figyelmünket az aktuális veszélyforrásokra.

A megbeszélések során igyekezzünk a hivatalok képviselőivel jó kapcsolatot kialakítani. Feltétlen jegyezzük fel a tárgyaló partner nevét, elérhetőségét, továbbá azt, hogy miben állapodtunk meg. Egy nap alatt 6-8 ilyen megbeszélést kell lefolytatnunk, ha nem jegyezzük

fel az összes fontos információt, nem fogunk rá emlékezni már a hazafelé vezető úton sem, hát még a túrán.

A bejárás során feltétlen keressük meg a helyi boltot, és ha étkezést is akarunk rendelni, az éttermet is. Ezeken a helyeken csak jelezzük, hogy melyik napon, milyen létszámú csoporttal tartózkodunk a helységben. A beszerezhető élelmiszerek köréről érdemes előzetesen egyeztetni. Az étteremben beszéljük meg a lehetőségeket: milyen menüt vállalnak el vagy tudnak előállítani és kb. mennyiért.

Létszámot csak abban az esetben adjunk meg, ha tudjuk, hogy az egész csoport étkeztetését vállalni fogjuk. Egyébként két nappal a tervezett étkezés előtt, már a túra közben adjuk meg a létszámot, amikor már pontosan tudjuk, hogy hányan kérnek meleg ételt.

A bejárás során mérjük fel, hogy van-e a tervezett szakaszon olyan akadály a vízen, amely a napi távolság megtételét hátráltatja, pl. zsilip. Ezeket a műtárgyakat feltétlenül személyesen is tekintsük meg. Tisztázzuk az átkelés feltételeit az üzemeltetővel. Ha ilyen akadály van, akkor az aznapi távot rövidítsük le, mert egy zsilipelés, vagy gáton átkelés a csoport létszámától függően több-kevesebb időt vesz igénybe. Ezt az időt csak a távolság lerövidítése árán tudjuk biztosítani. A túltervezett napi evezési idő túlzott fáradást és elégedetlenséget okoz.

A túra kezdő és végpontjánál mérjük fel a helyi közlekedés lehetőségét is. Elsősorban azt, hogy a vasút vagy buszállomástól hogyan jutunk el a vízpartra, ill. vissza. A csoportunk egészének, minden felszerelésével együtt kell az állomásokat megközelíteni. Ez nem túlzottan hosszú út esetén tervezhető gyalogosan is, de a bejárás során van lehetőségünk arra, hogy az állomásra csomagszállító és/vagy személyszállító járművet szervezzünk. Ez lehet egy helyi fuvaros, de tervezhetünk azzal is, hogy a kísérő járművünket vetjük be erre a feladatra.

8. 5. Túravezetők

Előfordulhat, hogy a túra körülményei, a vízterület sajátosságai, nagy létszám, nem átlagos résztvevők miatt a túra biztonságos lebonyolításához nem elegendő az egy túravezető. Amennyiben úgy ítéljük meg, hogy több túravezető szükséges, a túravezetők közötti hierarchiát és a feladatok, felelőségek elosztását pontosan tisztázni kell. Ezt el kell mondani a résztvevőknek is. Tökéletesen csapatként kell dolgozni. Az információk egymás közötti átadásának megfelelő fórumot kell kialakítani (pl. reggeli és esti megbeszélések). A túravezetők között a túra során a vízen is élő kommunikációnak kell fennmaradni. Ezt

manapság technikai eszközökkel rugalmasan meg lehet oldani telefonok, adóvevő készülékek segítségével. Egyes esetekben egyszerű kommunikációt lehetővé tehetnek különböző hangjelző eszközök is (duda, síp, stb.), megbeszéltek jelek segítségével. Amennyiben ez nem lehetséges, a túravezetők a rájuk bízott emberekkel saját teljes felelősségi körben kisebb csoportokkal közlekednek a vízen.

8.6. Felszerelések a túrán

A túravezető felszerelése

A túravezetőnek érdemes jó minőségű, megbízható felszereléseket beszerezni. Egyrészt azért, mert várhatóan rendszeres használatra szerzi be azokat, másrészt azért mert ő az egyetlen személy, aki a túrát nem hagyhatja el kritikus időjárási körülmények között sem, legyen akár tartós eső vagy hideg. Meg kell őriznie a munkaképes állapotát tűző napsütésben is. Ezekben az esetekben a kulcs az egyéni tűrőképességen túl a hibátlan felszerelés. Ha a túra vezetője megbízható, jó felszereléssel túrázik, akkor idejét a túrázókra fordítja, és nem a felszerelése toldás-foldására.

A túravezető felszerelésének tartalma:

- kipróbált, tökéletes műszaki állapotú hajó és lapát, tartaléklapát
- jó minőségű sátor, ami nem ázik be, bírja a szelet és könnyen felferhető.
- Jó minőségű, megbízható esőkabát és esőnadrág, amiben nem ázik el, és mozogni is tud.
- polár vagy más technikai alöltöző
- gumicsizma vagy más vízálló cipő
- műanyag hordó, vagy vízmentes zsák (dry bag), amiben a ruhaneműit és hálózsját vízmentesen tudja szállítani. A hordó és a vízmentes zsák között aszerint választunk, hogy milyen hajóban evezünk. Kenuban a hordó is nagyon jó csomagolóeszköz. Kajakban könnyebb a vízhatlan, puha, könnyen formálható, sokféle méretbe és kialakításban kapható vízmentes zsák vagy zsákok használata.
- vízhatlan oldal- vagy öv táskák, kisméretű vízmentes zsák vagy tok az igazolványok és a szükséges papírok hordozására.
- étkezéshez szükséges felszerelések.
- balta és/vagy machete, kézfűrés.

- mentőkötél, karabinerek, bicska, hevedervágó, fogó, mentés esetén használható mentőmellény.
- egészségügyi felszerelés (kötszerek, alapgyógyszerek, stb.)

A túrázók felszerelése

A túrázók természetesen maguk állítják össze a felszerelésüket. Ha kezdő csoporttal kell túráznunk, vagy a csoport 18 éven aluli tagokból áll, jó megoldás az, ha listát készítünk arról, hogy milyen felszereléseket javasolunk. Ebben a listában célszerű a trikók, fürdőruhák stb. optimális számát is feltüntetni. Mind a kezdő túrázók, mind a gyerekeknek csomagoló szülők hajlamosak arra, hogy feleslegesen, sőt egyes esetekben károsan, a túra lebonyolítását akadályozóan sok ruhaneműt és felesleges felszerelést hozzanak, de a legfontosabb esővédő felszerelést otthon hagyják. Sokszor hoznak magukkal oda nem illő darabokat, „rendszeridegen” eszközöket is. Például: az esernyő nem alkalmas esővédő felszerelésként egy hajóban. Vagy egy vízi túrán nincs alkalom sem fodros nyári ruha, sem magas sarkú szandál viselésére, tehát felesleges. Nem felel meg a gurulós bőrönd a csomagoláshoz, stb.

Felhasznált irodalom:

- *Bányai Sándor*, "Higiénia - baleset-megelőzés - biztonság - a táborszervezés speciális feladatai, in: Vízvári T., szerk., Tanári Létkérdések (Budapest: Raabe Tanácsadó és Kiadó Kft., 2003) 43. kieg. kötet pp 1-36)
- *Bodor Tamás*(2006),: Táborszervezés, táborvezetés, Szombathely, Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ
- *Bokody J.* (2001):Vízitúrázók kézikönyve, Mezőgazda Kiadó
- *Bokody J.* (1999):Vízitúrázók útikalauza, Mezőgazda Kiadó
- *Bokor J.* (2001. 3. sz.),: Rekreáció és sportturizmus Magyar Sporttudományi Szemle
- *Dosek Á.* (1997): Erdők, hegyek sportjai MTFSZ, Budapest.
- *Felkai Péter* (2013): A havas sportok orvostana Zafír Press
- *Hanusz M.* (1984) : A tájfutás tanítása BP. Tájfutó Szövetség,
- http://europapont.blog.hu/2012/09/06/becsongettek_728, (Becsöngettek! Hol a legjobb diáknak lenni Európában?)
- <http://toborzas-menedzsment.monster.hu>
- *Juhász Ágnes* (2015): Vízitúrák szervezése, Magyar Természetjáró Szövetség
- *László F. Cs.* (1982): Tájfutók könyve Kriterion, Budapest, Tankönyvkiadó,
- *Rétsági E. – Pálos Sz.* (2008): Alpesi síiskola kezdőknek, Dialog Campus Kiadó
- *Túravezető képzés* (1999): A túravezető képzési ifjúsági és bronzjelvényes vizsgáinak tankönyve MTSZ, Budapest.
- *Varga Csaba* (2008) Borostyán Kft: Komplex kistérségi táborozási módszertan, ÖTM Sport Szakállamtitkárság
- www.eduline.hu/kozoktatas