Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon

TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0012

Fehér-Borsos Anita, Morvay-Sey Kata, Prókai Judit,

Szentgyörgyváryné Juhász Ivett, Vass Lívia

MINDENNAPOS TESTNEVELÉS ALTERNATÍV LEHETŐSÉGEI

VÁLASZOK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS KIHÍVÁSAIRA

PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet

ISBN 978-963-642-649-1

Szerkesztő: Morvay-Sey Kata

2014

Magyarország Kormánya

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ELŐSZÓ **9**

I. MINDENNAPOS TESTNEVELÉS ALTERNATÍV LEHETŐSÉGEI **10**

FEHÉR –BORSOS ANITA: AEROBIK, MINT VERSENYSPORT ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLÁBAN **11**

1. BEVEZETÉS 11
2. A VERSENY AEROBIKRÓL ÁLTALÁBAN 12
   2.1. A versenyaerobik rövid összefoglaló története *13*
3. AZ AEROBIK ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI A VERSENYRENDSZER TÜKRÉBEN 14
   3.1. Az aerobik versenyrendszere *14*
   3.2. Challenge (CH) aerobik általános szabályai *16*
      3.2.1. Korcsoportok 16
      3.2.2. Egységek 17
      3.2.3. Ruházat 17
      3.2.4. CH versenygyakorlat 17
      3.2.5. CH gyakorlatban kötelező elemek leírása 18
   3.3. Basic Aerobik (BA) általános verseny szabályai *19*
      3.3.1. Korcsoportok 20
      3.3.2. Egységek 20
      3.3.3. Ruházat 21
      3.3.4. Kötelező elemek 21
      3.3.5. Nehézelemek, BA nehézelemek, elemcsaládok 22
      3.3.5.1. BA nehézelemek minimum követelményei 23
      3.3.6. Emelések 25
      3.3.7. Tiltott mozdulatok 25
   3.4. További versenyszámok *26*
4. A VERSENY GYAKORLATOK PONTOZÁSA, ÉRTÉKELÉS SZEGMENSEI 27
   4.1. Művészihatás bírók *27*
   4.2. Kiviteli bírók *28*
   4.3. Nehézelem bírók *30*
   4.4. Vonalbírók *31*
   4.5. Időmérő bírók *31*
   4.6. Főbíró *31*
   4.7. Pontszámítás alapelvei *32*
5. A VERSENY AEROBIK GYAKORLAT ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI 33
   5.1. Zenehasználat *33*
   5.2. A CH gyakorlatok oktatásának módszertana *38*
      5.2.1. CH gyakorlat variációi 40
   5.3. A BA gyakorlat oktatásmódszertana/összeállításának szempontjai pontozási kritériumok figyelembevételével *40*
6. A VERSENYEKRE (DIÁKOLIMPIÁRA, DO) VALÓ FELKÉSZÍTÉS MENETE 42
7. ÖSSZEFOGLALÓ 44
8. MELLÉKLETEK 45

PRÓKAI JUDIT: BEVEZETÉS A DIVATTÁNCOK VILÁGÁBA **66**

1. BEVEZETÉS: A TÁNC SZEREPE A TESTNEVELÉSBEN 66
2. TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS 67
   2.1. A modern tánc kialakulása Európában és Amerikában *67*
   2.2. A modern tánc Magyarországi vonatkozásai *69*
   2.3. Divattánc stílusok *70*
3. MOZDULATELEMZÉS, TÁNCTECHNIKA 71
   3.1. Az alaptényezők *71*
   3.2. Plasztika *72*
      3.2.1. Front és tér 72
   3.3. Plasztikai alapfogalmak *74*
   3.4. Dinamika *75*
      3.4.1. Dinamikai alapfogalmak 76
   3.5. Ritmika *78*
   3.6. Általános fogalmak *79*

4. A DIVATTÁNCOK OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANA 84
4.1. Táncóra felépítése 84
4.2. Koreográfia oktatása 84

SZENTGYÖRGYVÁRYNÉ JUHÁSZ IVETT: NÉPEK, NÉPCSOPORTOK JÁTÉKAI 88

1. BEVEZETÉS 88
2. ÁZSIA 89
2.1. Farkas (1,2) 89
2.2. Folyóba lépés (3) 90
2.3. Futó ütő- labda (4) 90
2.4. Gaxai coxix- Disznóütés- Dobójáték (4) 91
2.5. Goelki- Russia (5) 92
2.6. Group Obstacle Course- csoportos akadálypálya –Kína (6) 92
2.7. Krumplizás (4) 93
2.8. Nádom- Mongol birkózás (3) 93
2.9. Négyzethúzás (5) 94
2.10. Tehén-kancafejés (7) 94
3. AFRIKA 95
3.1. Egyiptian Stick Game- botos játék (6) 95
3.2. Harc a szabadságért- változat-Algéria (8) 95
3.3. Kavicsdobás (5) 96
3.4. Négy tábornok- Nigeria (5) 97
3.5. Spearing the disc- lándzsadobás- változata- Ethiopia (5) 97
4. AMERIKA 98
4.1. Amerikai futball- egyszerűsített változata (9, 10) 98
4.2. Baseball egyszerűsített szabályokkal (11) 100
4.3. Bohóc játék (5) 102
4.4. Botszerző (5) 102
4.5. Körkidobó- égető labda- változata (5) 103
4.6. Kötélugrás (12) 103
4.7. La barra- Chile (5) 104
4.8. Maradj komoly! – Alaszka (5) 105
4.9. Mérges labda (5) 105
4.10. Musk oxen (5) 106
4.11. Peteca- Brazilia (5) 106
4.12. Ugrál- óra- Peru (5) 107
4.13. Ultimate frizbi (13) 107
5. EURÓPA 108
5.1. Csapat tollaslabda 108
5.2. Fives (14, 15) 109
5.3. „Emlékező” kidobó 110
5.4. Görög labdajáték- Görögország (5) 110
5.5. Gumiiskola 111
5.6. Kidobó máshogy 111
5.7. Közép- kidobó (5) 112
5.8. Labdaiskola- Ausztria (8) 112
5.9. Mölkky- Finn (16) 113
5.10. Pepperchees – Luxemburg (5) 114
5.11. Rackets- iskolai keretek között játszható változatai (8) 114
5.12. Rögbi sérülések nélkül (17) 115
5.13. Scramball (8) 116
5.14. Szerb méta- változata (8) 117
5.15. Turul- Magyarország (18) 118
5.16. Ugróiskola (19) 118
6. AUSZTRÁLIA 119
6.1. Kotaut Mina Mieta- változata (6) 119

MORVAY-SEY KATA: KÜZDŐSPORTOK ELŐKÉSZÍTÉSE KÜZDŐJÁTÉKOKKAL ÉS FELADATOKKAL 122

1. BEVEZETÉS 122
2. KÜZDŐJÁTÉK DEFINÍCIÓJA 123
3. A KÜZDŐJÁTÉKOK CSOPORTOSÍTÁSA (VARGA, 1971, 29. O. ALAPJÁN) 125
4. VEZETÉSI-SZERVEZÉSI FELADATOK 126
5. JÁTÉKTÁR 128
   5.1. Küzdőjátékokat előkészítő érintéses, bizalomépítő játékok 128
   5.1.1. Amőba 129
   5.1.2. Kapd el! 129
   5.1.3. Állj fel, ha tudsz! 130
   5.1.4. Árvíz 130
   5.1.5. Cirkuszi mutatvány 130
   5.1.6. Csapj a kezére! 131
   5.1.7. Csináld gyorsan! 131
   5.1.8. Csüngőhasú kismalac 131
   5.1.9. Emeld fel! 131
   5.1.10. Farönk mozgató 131
   5.1.11. Gordiuszi csomó 132
   5.1.12. Gyorsétkezde (Mc Donald's) 132
   5.1.13. Gyorssegély 132
   5.1.14. Haladás kígyóként 133
   5.1.15. Hányan érintenek? (Fardel (szerk.), 2000 alapján) 133
   5.1.16. Hát fogó 133
   5.1.17. Helycsere 133
   5.1.18. Kártyás párkereső 134
   5.1.19. Kézfogó játék 134
   5.1.20. Kígyó játék 134
   5.1.21. Köszöntő tánc 134
   5.1.22. Labdakörző 135
   5.1.23. Macska és egér 135
   5.1.24. Masszázs 135
   5.1.25. Mentő alakulat 135
   5.1.26. Névsor 136
   5.1.27. Orgonasíp 136
   5.1.28. Összeragasztva 136
   5.1.29. Páros biciklizés 136
   5.1.30. Páros futás 136
   5.1.31. Ragaszd fel! 137
   5.1.32. Reagálj gyorsan! 137
   5.1.33. Szállító 137
   5.1.34. Százlábú 138
   5.1.35. Sziámi ikrek 138
   5.1.36. Szoborépítés 138
   5.1.37. Távirányító 138
   5.1.38. Tojásszállítás 139
   5.1.39. Tyúkkopasztás 139
   5.1.40. Úthenger 139
   5.1.41. Ülj a térdemre! 139
   5.1.42. Ünneplés 140
   5.1.43. Vámpírfogó 140
6. PÁROS KÜZDŐJÁTÉKOK 140
   6.1. Páros küzdőjátékok állásban 140
   6.1.1. Állj fel- ülj le! (Lange-Sinning, 2007, 63. o.) 140
   6.1.2. Csipeszszerző (Vincze Virgil karate szakedző alapján) 141
   6.1.3. Enyém a labda!/ Labdaszerző (Busch, 2006. 51. o.) 141
   6.1.4. Grundbirkózás 141
   6.1.5. Hátizsák fogó 142
   6.1.6. Húzd a karikába! 142
   6.1.7. Indián szkander (Nagy, 2000) 142
   6.1.8. Kiszorító 143
   6.1.9. Kötélhúzás 143
   6.1.10. Labdavívás (Nádasi, 2001, 48.o) 143

6.1.11. Lufiütő (Lange-Sinning, 2007, 107. o.) ... 144
6.1.12. Lufi taposó ... 144
6.1.13. Lufi vadászat (Lange-Sinning, 2007, 64. o.) ... 144
6.1.14. Maradj a fitballon! ... 144
6.1.15. Piros pacsi / Piros pecsenye ... 145
6.1.16. Préselős játék /Fektesd hasra! (Nagy, 2000, 171. o. alapján) ... 145
6.1.17. Rákok csatája ... 145
6.1.18. Sumo ball (Schönfeld Erik hallgató játéka, 2013) ... 145
6.1.19. Színfelismerő (Lange-Sinning, 2007, 59. o.) ... 146
6.1.20. Színpárbaj ... 146
6.1.21. Testrész pacsi (Lange-Sinning, 2007, 60. o.) ... 146
6.1.22. Told át a vonalon! / Told át a határon! ... 147
6.1.23. Told ki a körből! (Arday, 1977, 81. o.) ... 147
6.1.24. Újságpapír küzdelem (Lange-Sinning, 2007, 61. o.) ... 147
6.1.25. Vállérintő (Nádasi, 2001, 48. o.) ... 148
6.2. Páros földharc játékok, feladatok ... 148
6.2.1. Fóka vadászat / Túlélés az Északi sarkon (Lange-Sinning, 2007, 151. o.) ... 148
6.2.2. Földharc (Nagy, 2000. alapján) ... 149
6.2.3. Gyere ki a barlangból! (Busch, 2006. 56. o.) ... 149
6.2.4. Leszorítás technikákból szabadulás ... 149
6.2.5. Leszorítás technikák befogása ... 149
6.2.6. Maradj hason! (Busch, 2006. 57. o.) ... 150
6.2.7. Tartsd háton! ... 150
6.2.8. Zokni lopás ... 150
7. EGYÜTTES KÜZDŐJÁTÉKOK (EGYÉNI JÁTÉKOK) ... 150
7.1.1. Csipesz szerző / Szalagszerző (Vincze Virgil karate szakedző alapján) ... 150
7.1.2. Kalózkincs szerző ... 151
7.1.3. Kakas az ülőn (Nádasi, 2001. 78. o.) ... 151
7.1.4. Ki az úr a házban? ... 152
7.1.5. Ne lépj a karikába! ... 152
7.1.6. Süllyedő hajó (Lange-Sinning, 2007, 145.o.) ... 153
7.1.7. Tabu ... 153
7.1.8. Zóna (Onyestyákné, 1992, 53. o. alapján) ... 153
8. CSAPAT KÜZDŐJÁTÉKOK ... 154
8.1.1. Birkózó kosárlabda (Lange-Sinning, 2007, 122. o.) ... 154
8.1.2. Csapat párbaj ... 154
8.1.3. Elkóborolt bárányok ... 155
8.1.4. Juss át a falon! ... 155
8.1.5. Kapitány szabadító ... 155
8.1.6. Kincsőrző (Lange-Sinning, 2007, 137. o.) ... 156
8.1.7. Kitoloncoló ... 156
8.1.8. Királyrablás (Lange-Sinning, 2007, 144. o.) ... 156
8.1.9. Királylány rablás ... 157
8.1.10. Kupac kukac (Neudorfer, 2005, 43. o. alapján) ... 157
8.1.11. Maradj erős ... 157
8.1.12. Papucs szerző ... 158
8.1.13. Túszejtő! ... 159
8.1.14. Védd a királyod! ... 159
8.1.15. Küzdőjátékok vízben ... 159
8.1.16. Fürdőgatyó ... 159
8.1.17. Ki lesz a király (Vass Lívia alapján) ... 160
8.1.18. Labdaszerző vízben ... 160
8.1.19. Mássz a hátára! ... 160
8.1.20. Stégfoglaló (Vass Lívia alapján) ... 160
8.1.21. Told el a másikat! ... 160
8.1.22. Vízicsikó ... 161
8.1.23. Vízi lovagi harc / lovascsata ... 161

VASS LÍVIA: JÁTÉKOS PREVENCIÓS TORNA ... 164

1. BEVEZETÉS ... 164
2. PREVENCIÓS FELADATOK AZ ÓVODAI ÉS ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN ... 164
2.1 Óvodai színtér ... 165

2.2 Iskolai színtér ... *166*
2.3 A testnevelés kategóriái ... *169*
3. A TARTÓ- ÉS MOZGATÓRENDSZERI ELVÁLTOZÁSOKRÓL RÖVIDEN ... 170
3.1 A láb statikai deformitásai ... *170*
3.2 A gerincet érintő elváltozások ... *176*
4. JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY ... 183
5. Eszközök ... *184*
5.1 A láb gyakorlatai ... *184*
5.2 Gerinc gyakorlatai ... *192*
6. ZÁRÓGONDOLAT ... 195
7. FELHASZNÁLT IRODALOM ... 196
8. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS ... 197

II. KREATÍV MOZGÁSFORMÁK ... 198

FEHÉR-BORSOS ANITA: AEROBIK MINDEN SZINTEN ... 199

1. BEVEZETÉS ... 199
2. AZ AEROBIK KIALAKULÁSA, RÖVID NEMZETKÖZI ÉS HAZAI TÖRTÉNETE ... 199
2.1. Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása, irányzatok ... *200*
3. AEROBIK MOZGÁSANYAGÁNAK ALKALMAZÁSI TERÜLETEI ... 203
3.1. Rekreációs tevékenység ... *203*
3.2. Közoktatás területén ... *203*
3.3. Aerobik, mint sportág ... *204*
4. A RENDSZERES FITNESZAEROBIK EDZÉS HATÁSA A SZERVRENDSZEREKRE ... 205
5. AZ AEROBIK MOZGÁSANYAGA ... 206
5.1. Alaplépések ... *207*
6. ZENEI ISMERETEK, ZENEHASZNÁLAT ... 211
7. KOREOGRÁFIAKÉSZÍTÉS ALAPELVEI (KATUS, FAJCSÁK 2008) ... 215
7.1. Az építőegységek összekapcsolása ... *216*
7.2. Az aerobik szakasz óravezetésének típusai ... *218*
7.3. A koreográfia építés módszerei (didaktika) ... *219*
7.3.1. A koreográfia variációi: ... 222
7.4. A koreográfiatanításban alkalmazott verbális és nonverbális jelek ... *223*
7.5. Verbális utasításadás szaknyelve ... *227*
8. ALAPÓRA FELÉPÍTÉSE ... 228
8.1. Az alapóra felépítése ... *230*
9. KIS KITERJEDÉSŰ (LOW-IMPACT) GYAKORLATOK HELYBEN MOZGÁSSAL, A KAR SZÍVVONALBAN TÖRTÉNŐ MOZGATÁSÁVAL 232
10. AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE AZ AEROBIK ÓRÁN ... 253
10.1. Az intenzitás növelése ... *254*
10.2. Célzóna és meghatározása ... *255*
10.3. Pulzusellenőrzés lehetőségei ... *257*
11. ÖSSZEFOGLALÓ ... 257

PRÓKAI JUDIT: KÉPESSÉGFEJLESZTŐ ZENÉS GIMNASZTIKA ... 260

1. A GIMNASZTIKA ÉS A ZENÉS GIMNASZTIKA SZEREPE A TANTERVBEN ÉS A TESTNEVELÉS ÓRÁN ... 260
2. A GIMNASZTIKÁZÁSSAL MEGOLDHATÓ FELADATOK ... 262
3. ALAPFOGALMAK ... 265
4. GIMNASZTIKA GYAKORLATOK SZERKEZETE ... 266
5. A ZENE ... 270
5.1. A zene és a gyakorlat végrehajtás kapcsolata ... *270*
5.2. A ritmus ... *272*
5.3. A zene tempója ... *273*
5.4. A zeneválasztás szempontjai ... *274*
6. A GYAKORLATVEZETÉS MÓDSZERTANI SZEMPONTJAI ... 275
7. ZENÉS GIMNASZTIKÁZÁSHOZ HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK ... 278
7.1. Gymstick ... *278*
7.2. Bosu ... *279*
7.3. TRX ... *280*

SZENTGYÖRGYVÁRYNÉ JUHÁSZ IVETT: REKREÁCIÓS KIHÍVÁSOK 283

1. BEVEZETÉS 283
2. LÉGZÉS 284
2.1. Légzőgyakorlatok 287
2.1.1. Apróbb feszültségoldó gyakorlatok 290
2.1.2. Váltott orrlyukú légzés 290
2.1.3. Légzéstréning mechanizmus 290
2.1.4. Jóga légzés 291
2.1.4.1. Hasi légzés 291
2.1.4.2. Középlégzés 291
2.1.4.3. Felső légzés 291
2.1.4.4. Ritmikus jógalégzés 292
2.1.4.5. Tisztító légzés 292
2.1.4.6. Hasi fujtató légzés 292
2.1.4.7. AT légző gyakorlat 293
2.1.4.8. Fél orrlyukas ritmikus jóga légzés 293
2.1.4.9. Fél orrlyukas hasi fujtató légzés 294
2.1.4.10. Ritmusnyújtó légzés 294
2.1.5. Kundalin légzés 294
2.1.6. Taoista légzéstechnika 294
2.1.7. A Buteyko légzéstechnika 295
3. PILATES 297
4. PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ 299
5. MÓDSZERES ELLAZÍTÁS 300
6. MEDITÁCIÓ 301
7. ZENETERÁPIA 303
8. AUTOGÉN TRAINING 306

MORVAY-SEY KATA: ÖNVÉDELEM, ESÉSTECHNIKÁK 310

1. BEVEZETÉS 310
1.1. Az esések és önvédelmi gyakorlatok tanításának fontosságáról 310
1.2. Tantervi előírások: Küzdősportok, önvédelem témakörrel kapcsolatos tantervi előírások 312
1.2.1. A 2012-es NAT előírásai 312
1.2.2. 2013-as Kerettantervek 313
1.2.3. Az előzmények: a tantervi előírások rövid összefoglalása 1998-2012-ig 314
1.2.4. Kerettantervi előírások 317
1.3. Érettségi követelmények és előírások a bemutatott témakörre 328
2. JUDO VAGY A BIRKÓZÁS ALAELEMEINEK TECHNIKAI ELŐÍRÁSAI 331
2.1. Judo alapelemek 331
2.2. Birkózás alapelemek 332
2.3. Grundbirkózás 332
3. OKTATÁSI SEGÉDANYAG 333
3.1. Eséstechnikák oktatása 333
3.1.1. Esés előre / Zuhanó esés előre oktatása 336
3.1.2. Esés hátra / Zuhanó esés hátra oktatása 337
3.1.3. Esés oldalra / Csúsztatott esés oldalra oktatása 338
3.1.4. Szabadesés oldalra és hátra (salto) 341
3.1.5. Félvállas gurulás előre 341
3.1.6. Félvállas gurulás hátra 342
3.2. Önvédelmi alapismeretek (Morvay-Sey és mtsi. (2012) alapján) 345
4. ERŐSZAK FAJTÁI 347
4.1. Családon belüli erőszak 347
4.2. Életciklusonkénti felosztás 347
4.3. Erőszak az utcán 347
5. ÖNVÉDELEM LÉPÉSEI (ÖNBIZALOM, ÖNISMERET, ÖNVÉDELEM) 348
6. ÖNVÉDELMI ESZKÖZÖK ALKALMAZÁSA, VISELÉSE 352
7. ÖNVÉDELMI GYAKORLATOK 354
7.1. Kétkezes csuklófogásból szabadulás 357
7.2. Kétkezes szemből történő karok feletti átkarolás elleni védekezés (megelőzés) 357

7.3. Kétkezes szemből történő karok alatti átkarolás elleni védekezés ... 357
7.4. Kétkezes szemből történő fojtás védése (megelőzés) ... 358
7.5. Kétkezes szemből történő fojtás védése ... 358
7.6. Egykezes hajtóka (póló) fogásból történő szabadulás: ... 359
7.7. Kétkezes hajtóka (póló) fogásból történő szabadulás ... 359
7.8. Egykezes hajfogásból történő szabadulás ... 360
7.9. Kétkezes hátsó karok feletti átkarolásból történő szabadulás ... 360
7.10. Kétkezes hátsó karok alatti átkarolásból történő szabadulás ... 360
7.11. Hátsó félkaros fojtásból történő szabadulás ... 360
7.12. Egyenes ütés védése ... 361
7.13. Köríves ütés védése ... 361
7.14. Kalapácsütés védése ... 361
7.15. Egyenes rúgás védése ... 361
7.16. Köríves rúgás védése ... 361

VASS LÍVIA: JÁTSSZUNK EGYÜTT! – ADAPTÍV LEHETŐSÉGEK ... 364

1. BEVEZETÉS ... 364
2. A FOGYATÉKOSSÁGRÓL RÖVIDEN ... 365
   2.1. Inklúzió-integráció ... 368
3. A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK ÉS A SPORT ... 370
   3.1. A fogyatékossággal élő gyermekek testnevelés és sportolási lehetőségének jelentősége ... 370
   3.2. Sportágak a téli és a nyári paralimpián ... 371
4. ADAPTÍV LEHETŐSÉGEK ... 373
   4.1. Ülőröplabdázás ... 374
   4.2. Csörgőlabda (Goalball) ... 379
   4.3. Boccia ... 391
5. ZÁRÓGONDOLAT ... 408
6. MELLÉKLETEK ... 409

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

ELŐSZÓ

A közoktatás jelentős változásokon ment keresztül az utóbbi években, ehhez kapcsolódik a 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről megjelenése is, mely többek között rendelkezik a mindennapos testnevelés felmenő rendszerben történő bevezetéséről a közoktatási intézményekben.

Az előírás maradéktalan teljesítése infrastrukturális és személyi feltételek hiánya miatt számos iskola esetében nehézségekbe ütközik. A heti 5 testnevelés órából legfeljebb két óra váltható ki egyéb, az iskola által szervezett a kerettanterv által meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással, az iskolai sportkörben történő, illetve sportegyesületben, sportszervezetben való sportolással. A fent említett törvény megvalósításához kiegészítésként készült el a Nemzeti Alaptanterv (továbbiakban NAT), valamint a minisztériumi kerettantervek is, s ezekre épülve - a háromszintű szabályozásnak megfelelően - az iskolák elkészítették helyi tanterveiket. A Testnevelés és Sport műveltségterületen belül a tantervkészítők igazodva az európai tantervi mintákhoz, és a XIX. század kihívásaihoz a műveltségterület tartalmi megújításának igényével számos új mozgásformát, sportágat emeltek be a dokumentumokba, s az akkreditált kerettantervek sem kizárólag a klasszikus sportágakat preferálják. A hagyományos atlétika – torna - sportjáték tartalmi vonal kiegészülni látszik modern, élménypedagógiai lehetőséget nyújtó sportágakkal, mozgásformákkal. Éppen azért, hogy a megváltozott tartalmi követelményeknek, a mindennapos testnevelés kihívásainak a gyakorló, tanulmányaikat több évvel, évtizeddel ezelőtt befejező testnevelő tanárok is képesek legyenek megfelelni, biztosítani kell számukra az újabb ismeretek megszerzésének és a szakmai megújulás lehetőségét.

Az elkészült oktatási segédanyag öt nagy témakört (aerobik, szabadidősport és rekreációs lehetőségek, küzdősportok, prevenció és relaxáció, zenés-táncos mozgásformák), azon belül pedig két - két tematikus egységet ölel fel, melyek elméleti és gyakorlati segítséget kívánnak nyújtani a gyakorló sportszakemberek részére a mindennapos testnevelés bevezetéséből adódó feladatok eredményes ellátásához.

I. MINDENNAPOS TESTNEVELÉS ALTERNATÍV LEHETŐSÉGEI

FEHÉR –BORSOS ANITA: AEROBIK, MINT VERSENYSPORT ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLÁBAN

A fejezetet lektorálta: Katus Tamás

1. BEVEZETÉS

Ezzel a jegyzettel szeretnénk közelebb hozni a leendő, vagy már aktív sportszakemberek számára az aerobikot, mint sportágat. Szeretnénk megkönnyíteni a felkészülést a sportágunk alapjainak elsajátításához, oktatásához. Nemcsak a sportág iránti elköteleződés és népszerűsítése ihlette a jegyzetet, de a közoktatás megújuló tantervi követelményei is, miszerint az aerobik mozgásanyagának oktatása a NAT-ban is megfogalmazódik a mindennapos testnevelés bevezetésével. A jegyzet kiemelten az alapokkal foglalkozik, a Challenge és Basic Aerobik kategóriák általános szabályismeretein keresztül ad útmutatást a versenyre való felkészítésre, valamint az alaplépések, nehézelemek oktatásának alapjait, a gyakorlatok oktatásának módszertanát tárgyalja.

A zenére történő mozgás régóta nagyon vonzó a gyengébbik nem számára (is). A fellépés elválaszthatatlan része a zenés produkcióknak, a szereplés, a kihívások, a megmérettetés már a gyerekeknek is lételeme. A versenyaerobik, mint sportág - a nevében is benne van egy - színpadi, esztétikai - versenysport, ahol a bírák pontozással értékelik a gyakorlatokat és döntik el a helyezéseket. A versenyzés, a versenyre való felkészülés stratégiát, rendszerességet kíván és óriási motivációs erővel hat. [1] A nevelési, szocializációs szerepe is hatalmas. Sok család nem az élsport felé terelgeti csemetéjét, de megfosztani sem akarja az általa nyújtott élményektől. Az aerobik sportág versenyrendszerében rejlik a nagyszerűsége, mégpedig azáltal, hogy különböző kategóriákban az eltérő nehézségi szinttel a különböző képességű versenyzők számára is biztosít lehetőséget a megmérettetésre.

[1] „A versenyzés: a sportolók, csapatok azonos feltételekkel történő, meghatározott sportági szabályok szerinti vetélkedése, amelyre az edzéseken, versenyeken abból a célból készülnek fel, hogy a többi résztvevőt legyőzzék.” (Harsányi, 2001)

2. A VERSENY AEROBIKRÓL ÁLTALÁBAN

Az aerobik, mint sportág a nagy fitnesz iparból forrta ki és forrja ki magát napjainkban is. A 60'-as években útnak indult aerobik őrület terméke lett és a 80'-as években kezdte bontogatni szárnyait az első versenyszerű aerobikozás.

Az aerobikot, mint zenére végzett mozgásos tevékenységet, napjainkban két alapjaiban megegyező, de céljaiban eltérő ágra bontják:

1. FITNESZAEROBIK: legfőbb célja a fizikai kondíció (aerob állóképesség) fenntartása és fejlesztése, a főbb izomcsoportok, legfőképp a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erejének növelése, nyújtása, az optimális testösszetétel elérése, mozgás koordináció fejlesztése, stressz oldás (Tihanyiné, 1999).

2. VERSENYAEROBIK: (Aerobics gymnastics) versenysport révén célja a legjobb teljesítmény elérése. A versenyaerobikozás olyan tevékenység, mely során folyamatosan komplex és magas intenzitású mozdulatokat hajt végre a versenyző zenére, mely mozdulatok a tradicionális aerobik mozgásból származnak. A versenyzőnek demonstrálnia kell a folyamatos mozgást, az ízületi mozgékonyságot, az erőt úgy, hogy a hét aerobik alaplépést használja, és minden mozdulatot, valamint nehézelemeket tökéletes kivitellel hajtja végre.

A versenyzőnek olyan kar és lábmozdulat kombinációkat kell bemutatnia, melyek a hét aerobik alaplépésből épülnek fel:

- járás,
- futás/futólépés,
- lábszárlendítés
- térdemelés/térdlendítés,
- láblendítés,
- terpeszugrás (Jumping Jack) és
- kitörés (Lunge).

(Verseny aerobik meghatározása a FIG Code of Points 2013-2016 alapján.)

Az aerobik, mint sportág a fitneszaerobik órákból ered, azok módosított mozgásanyagára épül ún. nehézelemekkel kiegészítve. Meghatározott időtartamú zenére végzett művészi előadású kreatív koreográfia készítését és előadását igényli.

2.1. A versenyaerobik rövid összefoglaló története

A fitnesz aerobik virágzásának hatására az 1980-as években kialakult az aerobik, mint versenysport. Többen lehetőséget láttak a különböző szövetségek kialakításában, így az 1990-es évek végére már négy világszövetség működött:

- IAF, a Nemzetközi Aerobik Szövetség
- FISAF, a Nemzetközi Sportaerobik Szövetség
- ANAC, a Nemzeti Aerobik Bajnokságok Szövetsége
- FIG, a Nemzetközi Tornaszövetség.

(Ez időben a Pécsi Sasok néven ismert sportaerobik trió - Katus Attila, Katus Tamás, Szentgyörgyi Rómeó - mind a négy szövetség versenyein elindulva világbajnoki címet nyertek.)

A FIG (Federation Internationale de Gymnastics) 1994-ben alkotta meg első szabálykönyvét és vette fel szakágai közé a sportaerobikot. Az új kritériumrendszer teljesen más tényezőket helyezett az értékelés középpontjába, így nem tekinthető a korábbi nemzeti és nemzetközi versenyrendszerekkel rendelkező sportaerobik folytatásának, fejlődési eredményének.

Az egyeduralkodóvá válásához tett lépések során, mind az IAF, mind az ANAC megállapodást kötve átveszi szabályrendszerét. Ugyan a FISAF megtartotta önállóságát, de a torna alapjait követő FIG szankciókat vezetett be a más szövetség versenyein induló versenyzőknél. Az 1998-2002 olimpiai ciklusban a FIG kiadja az első önálló szabálykönyvét, melyet négyévenként módosítanak, formálnak, de mindig megtartva az eredeti alapokat. (Katus, 2005)

A **Magyar Aerobik Szövetség** (MAESZ) 1991. december 13-án alakult. A MAESZ az I. Aerobik Országos Bajnokságot 1992. március 8-án rendezte. A Magyar Tornaszövetség (MATSZ) szakágaként ma is működő szövetség számos tagegyesülettel és versenyzővel dinamikusan bővül. A nemzetközi aerobik versenyrendszerbe Magyarország 1995-ös I. FIG Világbajnokságon való részvétellel kapcsolódik be. Azóta számos EB, VB éremmel, Világjátékokon elért helyezéssel népszerűsíti az aerobik sportágat.

A sportág törekvéseket tesz arra, hogy mihamarabb olimpiai sportággá váljon.

3. AZ AEROBIK ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI A VERSENYRENDSZER TÜKRÉBEN

A MATSZ Aerobik Szakág általános verseny szabályzata (ÁVSZ) dokumentálja minden versenyszám, korosztály és kategória pontos előírásait, követelményeit, az értékelés szempontjait.

A legnagyobb hangsúlyt a Challenge versenyszámra fogjuk fektetni, hisz ebben a versenyszámban tudnak legkönnyebben csatlakozni a diákok a verseny rendszerhez, akár diákolimpia színterén. Majd a Basic Aerobik általános szabályairól lesz szó és említés szintjén a további kategóriák.

3.1. Az aerobik versenyrendszere

A hazai Magyar Kupa (MK) versenysorozatot Sportaerobikban 3 fordulóval, míg Basic Aerobik, Step Aerobik, Challenge versenyszámokban 4 fordulóval rendezik meg, amit a Magyar Kupa döntő követ. A döntőben dől el az év magyar bajnoki címe. Az előző három/négy fordulóban elért eredményeik alapján versenyszámonként a legjobb hat egység (induló) kerülhet be a döntőbe, de egyesületenként csak egy. A MK versenyeken MAESZ versenyengedéllyel, egyesületben sportoló versenyzők indulhatnak. Itt minden versenyszám minden korosztályban és a megadott kategóriában szerepel.
Versenyszámok: Challenge (CH), Basic Aerobik (BA), Step Aerobik (ST), Aerostep (AS), Aerodance (AD), Sportaerobik (SA).

A **nemzetközi versenyek**en már csak SA, AD, AS kategóriák szerepelnek, bizonyos korosztályokban. Nemzetközi versenynek tekinthető:

- nemzetközi nyílt versenyek (Open versenyek)
- világ kupa sorozatok (World Series)
- EB, VB (2 évente)
- Világjátékok (4 évente)
- Gymnasiade (2013)

Közoktatási rendszerben és felsőoktatásban zajló versenyek:

- **Diákolimpia:** a Magyar Diák Sport Szövetséggel (MDSZ) karöltve a MAESZ által rendezett versenyek, ahol egy egységben azonos köznevelési intézménybe járó gyerekek indulhatnak. Megkülönböztetnek A és B kategóriás versenyzőket.

  A versenyen *"A" kategóriában* a köznevelési intézmények csak azon tanulói vehetnek részt, akik a MAESZ nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők. A kategóriában csak az országos döntő kerül megrendezésre.

  A versenyen *"B" kategóriában* a közoktatási intézmények csak azon tanulói vehetnek részt, akik a MAESZ nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők, de a MAESZ versenyrendszerében még nem indultak Sportaerobik (SA) versenyszámban, valamint a MAESZ nyilvántartásában nem szereplő tanulók. A „B" kategóriás versenyeknek két fordulója van, elődöntő, mely Kelet és Nyugat régiónként kerül megrendezésre, valamint az országos döntő.
- **MEFOB** (Magyar Egyetemi és Főiskolás Bajnokság) A Magyar Egyetemi és Főiskolás Szövetséggel (MEFS) karöltve a MAESZ és az adott felsőoktatási intézmény által kerül megrendezésre. Felsőoktatásban résztvevő hallgatók indulhatnak a versenyen (részletesen az adott versenykiírásban szerepel). Szintén megkülönböztet A és B kategóriás versenyzőket, és versenyszámokat.

  A versenyen "A" kategóriában a felsőoktatási intézmények azon hallgatói vehetnek részt, akik a MAESZ nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők. Versenyszámok: SA, AS, AD.
- A versenyen "B" kategóriában a felsőoktatási intézmények csak azon hallgatói vehetnek részt, akik a MAESZ nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők, de a MAESZ versenyrendszerében még nem indultak Sportaerobik (SA) versenyszámban, vagy a MAESZ nyilvántartásában nem szerepelő hallgatók. Versenyszáma BA, valamint az FTL.
- Az FTL (Follow The Leather (FTL) = kövesd az oktatót), Aerobik Dance és Aerobik Step fitnesz aerobik órákon bárki résztvehet. Az FTL versenyszám az emberekben alapvetően jelen lévő versengési vágyat hivatott kielégíteni oly módon, hogy az különösebb előképzettséget, gyakorlottságot ne igényeljen, így a lehető legszélesebb kör számára tegye elérhetővé mindezt. Az elindulásnak semmi más előfeltétele nincs, mint az érdeklődők által amúgy is rendszeresen végzett aerobikozás.

„Az FTL Aerobik elnevezés az angol Follow The Leather (FTL) (kövesd az oktatót) kifejezésből ered, és nem jelent mást, mint az óravezető utasításainak végrehajtását, az általa elővezetett aerobik mozgásprogram - koreográfia - elvégzését, megtanulását. A verseny

keretében folyamatos óravezetéssel megtartott, 60 perces aerobik óra mozgásanyagának a helyszínen történő elsajátítása a cél, melyet a szabályokban lefektetett kritériumrendszer szerint versenybírók értékelnek. A verseny során a mozgáskoordinációt, a mozgáspontosságot, a mozgástanulási képességet és mozgásminőséget értékelik. Az győz, aki ezeknek a szempontoknak - az adott csoporton belül - a pontszámok alapján a legjobban meg tud felelni." (FTL Aerobik szabályai és versenyrendszere)

3.2. Challenge (CH) aerobik általános szabályai

(MAESZ Általános Versenyszabályzata (ÁVSZ) alapján)

Az előzőekben láthattuk a CH versenyszámban a Magyar Kupa sorozatban, illetve a Diákolimpián indulhatnak az egységek. A szövetség által készített kötelező gyakorlattal vehetnek részt a versenyen, melyet 4 évente újítanak meg. Egy gyakorlat az UP IV-III. korosztálynak és egy külön gyakorlat az UPII-I. és felnőtt korosztálynak. Zenehasználat választható a szövetség által rendelkezésre bocsátott 4 verzióból.

A CH versenyrendszer célja: versenylehetőség biztosítása egyesületi formában a versenyzők számára.

Versenyen alkalmazott szabályrendszer: a MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2013-2016 szabályára épül.

Versenyen indulhatnak: a MAESZ versenyengedéllyel rendelkező versenyzők, akik még nem indultak BA, SA versenyszámban Magyar Kupa sorozaton.

Versenyterület nagysága: 7m x 7m

CH zenehasználat: a szövetség által elkészített zenék valamelyikére kell bemutatni. ellenkező esetben kizárást vonz maga után. (Lásd a melléklet: CH gyakorlat 2013-2016 zenei anyagok)

3.2.1. Korcsoportok

Utánpótlás (UP) IV.	7-9 évesek
Utánpótlás (UP) III..	7-11 évesek
Utánpótlás (UP) II.	12-14 évesek
Utánpótlás (UP) I.	15-17 évesek
Felnőtt	18+ évesek

(Felnevezési lehetőség csak Magyar Kupa sorozaton, saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, csoportnál max. 2 fő, de egy versenyző egy adott évben csak egy korosztályban versenyezhet.)

3.2.2. Egységek

Csoport, 4,5,6,7,8,9,10 fő bármilyen összeállításban.
(A csoportnak az év folyamán 50%-ban azonosnak kell lenni.)

3.2.3. Ruházat

Hagyományos sportaerobik dressz (ld. FIG Code of Points 2013-2016) megengedett, lányoknak testszínű harisnya viselete kötelező. Fontos és költségcsökkentéshez hozzájárul, hogy a kezeslábas és a kétrészes versenyruha (hosszú, vagy rövidszárú nadrág és testhezálló felsőrész) engedélyezett. Alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól. A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással (fiú és lány versenyruha tekintetében hangsúlyozzák). Tüll vagy bő ruha viselete tilos. A versenyzőknek egyszínű fehér vagy fekete aerobik vagy sportcipőt kell viselniük. Zokni színe megegyező a cipő színével és láthatónak kell lennie, kivétel a hosszúnadrág esetén. A hajat szorosan a fejhez kell rögzíteni. Egyéb tárgyak (cső, pálca, labda, stb.) és kiegészítők (öv, nadrágtartó, szalag) használata/viselete tilos. A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra. Flitter/strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett. Ruházaton szerepelhet sportgyártó cég neve és/vagy emblémája, illetve a versenyzők viselhetnek az egyesület nevével feliratozott sportruházatot.

3.2.4. CH versenygyakorlat

(Lásd a melléklet: CH gyakorlat 2013-2016 video anyag)

UP IV. és UP III. korosztályoknál előírt a 2013-tól bevezetésre került (2016-ig) 24x8 ütemű CH gyakorlat.
UP II., UP I. és felnőtt korosztályoknál előírt a 2013-tól bevezetésre került (2016-ig) 24x8 ütemű CH gyakorlat.

A CH gyakorlat egy kötelező gyakorlat így a bemutatott gyakorlatnak kar – és lábkoreográfiájában, valamint átvezetéseiben meg kell egyeznie a DVD-n látottakkal. Több mint 3 koreográfiai eltérés esetén a főbíró 1.0 pontot von le a gyakorlat értékéből. A gyakorlat tartalmaz koreográfiai részt, 4db Jumping Jack-et és négy darab elemet:

1. könnyített fekvőtámasz térden, csípőben nyújtva;

2. terpeszülés páros lábemeléssel kéztámasszal elől/ felnőtt korosztályban terpeszülés csípőemeléssel kéztámasszal vegyes helyzetben is megengedett;
3. terpesz felugrás (Air Jack),
4. passzé állás.

Szabadon választható:

- a gyakorlat első és utolsó 8 üteme (Ezen koreográfia részben nehéz elem bemutatása nem megengedett, sem egy, sem több versenyző által, tiltott elemnek minősül, ami miatt a főbíró 1.0 pontot von le.)
- Jumping Jack karmunkája
- kézfejtartások és fejfordítások
- I. számú melléklet 2. és 3. táblázata tartalmazza a gyakorlatok 8 ütemeinek a videón látottaktól eltérő, de engedélyezett végrehajtási módját és a haladási irányok változtatásának lehetőségeit.

Ez ad lehetőséget az edzőnek, testnevelőnek, hogy a csoport gyakorlatban résztvevőkre igazíthatja, egyedivé teheti a gyakorlat térformáit, alakzatváltoztatásait, haladási irányait, első és utolsó 8 ütemének ötletes koreográfiájával valamint a nyitó-, záró képével.

Emelések

UP IV., UP III. korosztályban nem megengedett az emelés. AZ UP II., UP I. és felnőtt korosztályban egy emelés (ld. FIG Code of Points 2013-2016) az első vagy utolsó 8 ütemben bemutatható (kezdő vagy végpózként).

Tiltott mozdulatok

- akrobatikus elemek,
- guruló átfordulás (bukfenc),
- kézállás.

3.2.5. CH gyakorlatban kötelező elemek leírása

(Lásd a melléklet CH 2013-2016 videó anyagán)

1. ***Könnyített fekvőtámasz térden, csípőben nyújtva:***

   Mellsőfekvőtámasz helyzet, térdek talajon. Karhajlítás és nyújtás fázisának bemutatása.

2. ***Terpeszülés páros lábemeléssel, kéztámasszal elől:***

   Terpeszülés törzs függőleges (+10° eltérés megengedett), a lábak által bezárt szög minimum 90°, kéztámasz tenyéren. Tenyér kontaktusban van a talajjal, mindkét kéz elől. Nyújtott lábemelés. Lábak megtartása 2 mp-ig.

3. ***Terpesz felugrás (Air Jack):***

   Függőleges felugrás páros lábról. Levegő fázisban lábterpesztés (minimum 60°-os szöget zárnak be a lábak.) Érkezés páros lábra.

4. ***Passzé állás:***

   Lebegőállás, tetszés szerinti lábbal térdemelés előre, lábfej az álló láb (súlyláb) térde mellett. Kar tetszőleges helyzetben. Tartás 2mp-ig.

5. ***Terpesz zár szökdelés (Jumping Jack):***

   Kifelé fordított csípőízületek. Terpeszbeugrásnál gördülő talajra érkezés vállszélességnél szélesebb terpeszbe, térdek és lábfejek kifelé mutatnak. Kontrollált, de erőteljes kiugrás és érkezés. Precíz és kontrollált boka és lábfej. Lábzárásnál a lábfej/sarok összeér, lábfejek előre néznek. A felsőtest természetes gerinc- és testhelyzetben van. Amplitúdó: természetes testhelyzetből, vállszélességnél szélesebb kb. 2 lábfejnyivel, terpeszbe szökkenés, 25-45°-os csípő/térdhajlítással. Bírókkal szemben, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni.

   Kiinduló helyzet zártállás bírókkal szemben. Ugrás terpeszbe és zárt állásba 4x egymás után. Befejező helyzet zártállásban szembe a bírókkal. Mozdulatsor alatt tetszőleges a karmunka.

Egyéb elbírálás:

- Visszaminősítés: előző évben BA versenyszámban induló versenyző visszaminősítési kérelemmel, melyet az adott verseny előtt 30 nappal az edzőbizottság felé kell benyújtani, és jóváhagyásával indulhat CH versenyszámban.

3.3. Basic Aerobik (BA) általános verseny szabályai

(MAESZ Általános Versenyszabályzata (ÁVSZ) alapján)

A BA versenyzők már önállóan koreografált gyakorlatokkal indulhatnak, melyek tartalmazzák a korosztálynak megfelelő kötelező-, és nehézelemeket, emelést (kivétel UP IV. és III. korcsoport), érdekes átvezetéseket (kézállás kevesebb, mint 2mp-ig megtartva, bukfenc,

talajra lemenetel, felállás, stb.), változatos haladással, irányba végrehajtott aerobik alaplépéseket. Nem tartalmazhat akrobatikát, kivétel a cigánykerék.

A BA versenyrendszer célja: versenylehetőség biztosítása iskolai formában a Diákolimpia „B" kategóriájában induló versenyzők és egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein BA kategóriában induló versenyzők számára.

Versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2013-2016 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok (ÁVSZ) 2013-2016 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

Versenyen indulhatnak: A MAESZ versenyengedéllyel rendelkező versenyzők, akik még nem indultak SA versenyszámban Magyar Kupa sorozaton. Kivétel az egyedi elbírálásban részt vettek.

Versenyterület nagysága: 7m x 7m

3.3.1. Korcsoportok

Utánpótlás (UP) IV.	7-9 évesek
Utánpótlás (UP) III.	7-11 évesek
Utánpótlás (UP) II.	12-14 évesek
Utánpótlás (UP) I.	15-17 évesek
Felnőtt	18+ évesek

(Felnevezési lehetőség csak Magyar Kupa sorozaton, saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, triónál max. 1 fő, csoportnál max. 2 fő, de egy versenyző egy adott évben csak egy korosztályban versenyezhet. Egyéni versenyszámban nem lehetséges.)

3.3.2. Egységek

Egyéni: női (Individual Women, IW),	Nehézelem osztószám: 1
férfi (Induvidual Man, IM);	Nehézelem osztószám: 1
Trió (TR)	Nehézelem osztószám: 1
Csoport (Group, GR) 4,5,6 fő bármilyen összeállításban.	Nehézelem osztószám: 1

(A csoportnak a Magyar Kupa sorozat tekintetében az év folyamán, 4 és 5 főnél 3 főnek, 6 főnél 4 főnek, triónál 2 főnek azonosnak kell lenni.)

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl.: két trióban).

3.3.3. Ruházat

(FIG Code of Points 2013-2016 alapján a felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadóak minden korcsoportban.)

A lányoknak versenydressz, testszínű harisnya viselete kötelező. Alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól. A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálni kell egymással (fiú és lány versenyruha tekintetében hangsúlyozzák). Tüll vagy bő ruha viselete tilos. A versenydressz nyakkivágása elől nem lehet a szegycsont fele alatt és hátul a lapocka alsó vonala alatt. A versenydressz kivágása a comboknál nem érhet a derék vonal fölé és a külső szegélyének a lágyéknál kell lennie. A lábak elágazási helyét teljes mértékben takarnia kell. A női versenydressz lehet rövid, hosszú ujjú vagy ujjatlan (egy vagy kétujjú). A hosszú ujjú dressz ujja a csuklónál végződik. Megengedett a nőknél a kezeslábas dressz. A férfiak részére testhezálló egyrészes vagy megfelelően rögzített felső résszel két részes versenyruha engedélyezett. A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra. A versenyruháknak nem átlátszó anyagból kell készülnie. Flitter/strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett. Ruházaton szerepelhet sportgyártó cég neve és/vagy emblémája (valamint az SA, AD, AS versenyzőknek a nemzeti címer viselete kötelező). A ruházat nem lehet szakadt vagy tépett. Ékszer viselete, testfestés tilos. A versenyzőknek egyszínű fehér aerobik cipőt kell viselni és bírók által látható fehér zoknit. Egyéb tárgyak (cső, pálca, labda, stb.) és kiegészítők (öv, nadrágtartó, szalag) használata/viselete tilos. A hajat szorosan a fejhez kell rögzíteni.

BA zene: A versenygyakorlatot teljes egészében zenére kell végrehajtani. A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell lennie a választott zenével. A versenyző(k) egyéniségét és képességeit tükröző korcsoportnak megfelelő hosszúságúra összevágott, mixelt, ének hangot tartalmazható zenére versenyezhetnek. AZ UP IV., III., II. korcsoportban a zene hosszúsága 1 perc 15 másodperc +/- 5 másodperc, az UP I. és felnőtt korosztályban 1 perc 30 másodperc +/- 5 másodperc engedélyezett.

Nem megengedett a „szexista” utalások, stb. Minden olyan stílusú zene használható, ami versenyaerobikra alkalmas.

3.3.4. Kötelező elemek

4 db Jumping Jack, bírókkal szemben, helyben végrehajtva, a kar koreográfiája változhat (kánonban is végrehajtható), nem lehet forgatni, egyszerre kell végrehajtani a versenyzőknek, a megadott irányba.

4 db High leg kicks, oldalt a bíróknak, helyben végrehajtva, kar koreográfiája változhat (kánonban is végrehajtható), nem lehet forgatni, a versenyzőknek egyszerre kell végrehajtani, a megadott irányba.

„Átló" vagy „V" térformát kötelező jelleggel kell bemutatni. Az átló nem lehet kettős átló.

„Kör" térformát kötelező jelleggel kell végrehajtani.

3.3.5. Nehézelemek, BA nehézelemek, elemcsaládok

„A nehézelem táblázatban felsorolt, sorszámmal és értékkel ellátott elemek. Ezeket a nehézelem bírók értékelik. A kiviteli bírók a nehézelemeket technikai végrehajtás szempontjából, a művészihatás bírók a versenyterület és a gyakorlatban való elhelyezésük szempontjából értékelik, s hogy mennyire vannak beleépítve a gyakorlat folyamatosságába és a zene szerkezetébe." (COP 2013-2016)

A nehézelemeket 4 csoportba sorolja a szabályzat:

A - dinamikus erőelemek

B - statikus erőelemek

C - ugrások és átugrások

D - egyensúlyi és lazasági elemek

A csoportokon belül különböző elemcsaládok és az elemek nehézségi fokát követő pontértékek találhatók.

Lásd a 8.7 számú melléklet táblázatában (BA elemek csoportok, családok, pontértéke).

BA nehézelemek, elemcsaládok:

Fontos, hogy a BA nehézelem családok nem azonosak az SA elemcsaládokkal, valamint, hogy találhatók ***free elemek***, melyek a versenyszabályzatban megfogalmazott kötelező elemcsoport teljesítését segítik elő. Ezek a free elemek a nehézelem pontszámot nem növelő, értékkel nem rendelkező elemek, és a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.

Csoport kategória esetén: ha a versenyzők két különböző nehézelemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően, akkor az alacsonyabb értékű elem kapja meg a nehézelem

értéket. Az ilyen módón bemutatott nehézelemek nem teljesítik az elemcsoport (A, B,C,D) követelményt.

Ha a versenyzők két különböző nehéz elemet mutatnak be egyszerre vagy egymást követően, közvetlenül ezután a csoport másik tagjai is megismétlik ugyanazt a két nehéz elemet, akkor nem számít elemismétlésnek és a csoport megkaphatja mindkét nehézelem értékét.

Ha a versenyzők két különböző nehéz elemet mutatnak be egyszerre vagy egymást követően, ezután egy vagy több nehézelemet mutatnak be, mielőtt a csoport másik tagjai megismételték ugyanazt a két nehézelemet, akkor nem lehet egymást követőnek tekinteni:

- az alacsonyabb nehézelem értéke számít mindkét esetben
- elemismétlésért alkalmanként 1.0 pont levonás jár.

3.3.5.1. BA nehézelemek minimum követelményei

A elemcsoport: minden nehézelemet esés nélkül kell végrehajtani

1. Fekvőtámasz elemcsalád: a karhajlítás fázisában a felkarnak és alkarnak egyvonalban kell lennie.
2. Helikopter és cserebogár elemcsalád: a kiinduló-, és befejező helyzet irányának meg kell egyeznie.
    a. Cserebogár:

- esésnek számít, ha a lábak érintik a talajt, miközben a levegőben kellene lenniük, illetve a lábak összeütköznek.
- a hátnak a lábkörzés ideje alatt végig kontaktusban kell lennie a talajjal, amíg a lábak el nem haladnak a mellkas előtt.
- ½ fordulat esetén a kezdő és véghelyzetnek ellentétesnek kell lennie.
- A terpeszülést az érkezés pillanatában rögtön be kell mutatni.

B elemcsoport: minden nehézelemet 2 mp-ig meg kell tartani és esés nélkül kell végrehajtani.

1. ülőtartás elemcsalád: a nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül más nem érheti a talajt, a kéztámasznak a lábak mellett kell lennie.
2. Terpesz V-ülőtartás elemcsalád: nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül más nem érheti a talajt
3. Vízszintes tartás elemcsalád: Az egyenes testhelyzet a vízszinteshez képest felfelé nem térhet el 20°-nál nagyobb mértékben.

C elemcsoport:

- minden elemet, amelyet fekvőtámaszba érkezéssel kell végrehajtani, esés nélkül kell bemutatni,
- minden elemet, amit 1 vagy 2 lábra érkezéssel kell végrehajtani, álló helyzetben kell befejezni.
- minden olyan elem értékét csökkenteni kell 0.1 ponttal, amely befejezetlen fordulattal kerül végrehajtásra (90° vagy több az eltérés).

1. egyenes (függőleges) felugrás elemcsalád: esés nélkül kell bemutatni, és fekvőtámaszba érkezéskor a kezeknek és a lábaknak egyszerre kell érinteniük a talajt.
2. hajlított lábbal végrehajtott ugrás elemcsalád: lábaknak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.
3. Pike ugrás elemcsalád: lábaknak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.
4. Terpeszugrás elemcsalád:
    a. (Air Jack): a levegő fázisban a terpesznek min. 60°-nak kell lennie.
    b. Terpeszcsuka ugrás, angol spárga ugrás: lábaknak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.
5. Spárgaugrás elemcsalád: spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie.
6. Ollóugrás: a lendítő/vezető lábnak legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie.

D elemcsoport:

- minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- minden részelemnek meg kell lennie a rávonatkozó minimum követelménynek.
- az állóspárga helyzetben végződő elemeknél a tartó láb talpának az állóspárga helyzetében végig kontaktusban kell lennie a talajjal.

1. spárga elemcsalád:
    a. spárga és állóspárga: a lábak által bezárt szögnek min. 170°-nak kell lennie.
    b. terpeszülés mellkassal talajérintés: min. 90°-os szöget kell bezárni a lábaknak, és a mellkasnak érintenie kell a talajt.
2. forgás elemcsalád: minden fordulatot lábujjhegyen és szökkenés nélkül kell végrehajtani.
    a. az elemet 2 mp-ig meg kell tartani,
    b. Passzé állás: a tartó láb lábfejének végig kontaktusban kell lennie a talajjal.

3. forgás magas lábemeléssel (Balance) elemcsalád: minden fordulatot lábujjhegyen és szökkenés nélkül kell végrehajtani.
    a. mérlegállás: az elemet 2 mp-ig meg kell tartani, a tartó láb lábfejének végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
4. illusion (malomforgás) elemcsalád: a szabad lábnak teljes kört kell leírnia (a lábak által bezárt szögnek min. 170°-nak kell lennie).

3.3.6. Emelések

UP IV., UP III. korosztályban nem megengedett az emelés. Az UP II. korosztályban választható, az UP I. és felnőtt korosztályban egy emelés (ld. FIG Code of Points 2013-2016) kötelező.

Emelés definíció: emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját emelik a talajtól, pontos formációt mutatva. Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat. Az emelés akkor kezdődik, ha a versenyzőt elemelik a talajtól és akkor fejeződik be, ha az összes versenyző a talajon van. Amennyiben az emelt versenyző érinti a talajt az emelés közben, akkor esésnek kell tekinteni. Csak az emelt versenyző mutathat be tiltott mozdulatot az emelésben, kivéve a kitartott kézállás helyzet (több, mint 2 mp).

Tiltott emelés: álló helyzetben végrehajtott emelésnél (pl.: egy versenyző 2 versenyzőt emel), az emelés nem lehet két egymáson álló embernél magasabb. Az emelés még elfogadható, ha mindkét versenyző karja és lába nyújtva van, és álló helyzetben ezen nyújtott testrészükkel kapcsolódnak össze függőleges helyzetben. (Ha ezen póz tetejére még egy harmadik személy kerül, akkor az emelés tiltott.)

Propellerezés: amikor egy versenyzőt a partnere a levegőbe dob úgy, hogy a versenyző nincs kapcsolatban a partnerével.

Emelés közben végrehajtott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem kapnak értéket.

3.3.7. Tiltott mozdulatok

- akrobatikus elemek, kizárólag a cigánykerék engedélyezett,
- tiltott mozdulatok.

(Lásd a 8.8 számú melléklet táblázatában.)

A BA versenyszabályok összegző táblázatát lásd a 8.6 számú mellékletben.

Egyéb elbírálás:

Visszaminősítés: előző évben SA versenyszámban induló versenyző visszaminősítési kérelemmel, melyet az adott verseny előtt 30 nappal az edzőbizottság felé kell benyújtani és jóváhagyásával indulhat BA versenyszámban.

3.4. További versenyszámok

Stepaerobik (ST)

Step lépcső segítségével és folyamatos használatával bemutatott aerobik gyakorlat, melynek tartalmaznia kell kötelező elemeket.

Aerostep (AS)

Csoport koreográfia steplépcsővel zenére, felhasználva az aerobik alaplépéseket és karmozdulatokat. A gyakorlat során a FIG COP-ban szereplő nehézelemeket egy vagy több versenyző bemutathatja (egyszerre, vagy folytatólagosan), de a nehézelemek nem kapnak értéket.

Aerodance (AD)

Csoport koreográfia felhasználva az aerobik modulokból álló teljes sorozatokat, nyolc ütemeket, egy legalább 32 ütemű második stílus beillesztésével: salsa, hip-hop, tangó, funky, break-dance, flamenco, stb.. A gyakorlat során 4 nehézelemet kell bemutatni a FIG COP C és D elemcsoportjainak különböző elemcsaládjaiból.

Sportaerobik (SA)

A versenyaerobikozás olyan tevékenység, mely során folyamatosan komplex és magas intenzitású mozdulatokat hajt végre a versenyző zenére, mely mozdulatok a tradicionális aerobik mozgásból származnak. A versenyzőnek demonstrálnia kell a folyamatos mozgást, az ízületi mozgékonyságot, az erőt úgy, hogy a hét aerobik alaplépést használja, és minden mozdulatot, valamint nehézelemet tökéletes kivitellel hajt végre. A versenyzőnek olyan kar és lábmozdulat kombinációkat kell bemutatnia, melyek a hét aerobik alaplépésből épülnek fel, vagyis az Aerobik mozdulatok (AMP).[2]

[2] AMP: „…Aerobik alaplépések karmozdulatokkal együtt végrehajtott kombinációja zenére, magas és alacsony intenzitású mozdulatok dinamikus, ritmikus és folyamatos sorozatának létrehozása céljából. A gyakorlatnak aerobik mozdulatok használatával az intenzitás magas szintjét kell mutatniuk.” (COP 2013-2016)

4. A VERSENY GYAKORLATOK PONTOZÁSA, ÉRTÉKELÉS SZEGMENSEI

(FIG Code of Points 2013-2016 alapján**)**

Szubjektív pontozásos sportág ellenére a bírói panel a szabályok értelmében az objektivitásra törekszik.

A versenyaerobik pontozó panel felépítésnek szerkezete, bírók száma a hazai versenyeken:

Művészihatás bírók	(A-bírók)	számuk 4
Kiviteli bírók	(E- bírók)	számuk 4
Nehézelem bírók	(D – bírók)	számuk 2
Vonalbírók		számuk 2
Időmérő bíró		számuk 1
Főbíró		számuk 1
Összesen:		14 bíró

4.1. Művészihatás bírók

Követelménye, hogy a koreográfia valamennyi összetevője tökéletes összhangban kell, hogy legyen, azért hogy egy sportos gyakorlatot művészi gyakorlattá alakítson, kreatív és egyedülálló jellemzőivel a versenyaerobik sajátosságainak figyelembevételével.

A koreográfiában figyelembe veszik a kompozíciót (komplexitást és eredetiséget) és az előadásmódot:

1. Zene és zeneiség: (max. 2 pont)
    a. Zeneválasztás
    b. Zene összeállítása és szerkezete
    c. Zenehasználat
2. Aerobik tartalom: (max. 2 pont)
    a. Komplexitás/változatosság
    b. Kreativitás
    c. Intenzitás
3. Általános tartalom: (max. 2 pont)
    a. Komplexitás/változatosság

b. Kreativitás
c. Folyamatosság

4. Területhasználat: (max. 2 pont)
    a. Nyolc ütemek száma és haladási útvonalak
    b. Elhelyezés és egyensúly
    c. Térformák
5. Művészieség: (max. 2 pont)
    a. Minőség
    b. Kifejezésmód
    c. Partnerség

A művészihatás bíró feladata, hogy minden szegmenset figyelembe véve a gyakorlat koreográfiáját (összesen maximum 10 pont) a kritériumok alapján értékeli.
Minden kritérium az alábbiak szerint pontozható:

- Kiváló 2.0 pont
- Nagyon jó 1.8-1.9 pont
- Jó 1.6-1.7 pont
- Megfelelő 1.4-1.5 pont
- Szegényes 1.2-1.3 pont
- Elfogadhatatlan 1.0-1.1 pont

4.2. Kiviteli bírók

Követelménye, hogy minden mozdulatot maximális precizitással, hibátlanul kell végrehajtani. Feladata, hogy a mozdulatok technikai kivitelét értékelje, beleértve:

1. a nehézelemeket,
2. koreográfiát, (aerobik mozdulatokat, átvezetéseket, kötéseket, partnerségeket, emeléseket) és
3. a szinkronitást

A technikai készség: a versenyzőknek képesnek kell lennie a mozdulatok tökéletes technikával, maximális precizitással, helyes testhelyzettel és testtartással való végrehajtására, mely képességek a versenyző fizikai képességeitől (aktív és passzív ízületi mozgékonyság, erő, amplitúdó, dinamikus erő, erő-állóképesség) függnek.

Kritériumok és levonások:

- kis hiba (0.1pont): kis eltérés a tökéletes kiviteltől
- közepes hiba (0.2 pont): jelentős eltérés a tökéletes kiviteltől
- nagy hiba (0.3 pont): nagy eltérés a tökéletes kiviteltől
- elfogadhatatlan kivitel (0.5 pont): egyik kiviteli követelmény sem teljesül, vagy sorozatos hibák kombinációjával kerül bemutatásra
- esés (0.5 pont): esés, kontrollálatlan letevés, érkezés a talajra.

Szinkron hibáért járó levonások:

- alkalmanként 0.1 pont,
- egész gyakorlat során maximum 2 pont vonható le.

Nehézelemek: **kiviteli szempontból a nehézelemek technikai kivitelezése** kerül értékelésre. **Maximálisan 0.5 pont vonható le:**

- kis hiba (0.1pont): kis eltérés a tökéletes kiviteltől
- közepes hiba (0.2 pont): jelentős eltérés a tökéletes kiviteltől
- nagy hiba (0.3 pont): nagy eltérés a tökéletes kiviteltől
- elfogadhatatlan kivitel vagy esés (0.5 pont).

Koreográfia: a versenyzőknek képesnek kell lennie a mozdulatokat maximális precizitással bemutatni. Levonások:

- eltérés a tökéletestől: kis hiba (0.1 pont), közepes hiba (0.3 pont), esés (0.5 pont);
- Aerobik mozdulatok (8 ütemenként): kis hiba (0.1 pont), közepes hiba (0.3 pont), esés (0.5 pont);
- Átvezetések és kötések (alkalmanként): kis hiba (0.1 pont), közepes hiba (0.3 pont), esés (0.5 pont);
- Emelések és partnerkapcsolatok (alkalmanként): kis hiba (0.1 pont), közepes hiba (0.3 pont), esés (0.5 pont);

Pontszámítás: a kivitel értékelése negatív pontozással történik, 10 pontból indulva. A kiviteli hibákért pontlevonás jár.

4.3. Nehézelem bírók

A versenyzőknek az adott kategóriában, korosztályban meghatározott számú nehéz elem bemutatását értékelik és a helyes nehéz elem pontszámát állapítják meg a Code of Points 2013-2016 és ÁVSZ BA, ST, CH versenyszabály 2013-2016 táblázat alapján. A páros, trió, csoport egységekben azonos nehéz elemek bemutatását értékelik.

Azok a nehézelemek, amelyeket eséssel és/vagy minimum követelményeknek nem megfelelő módon hajtják végre a versenyzők, nem kapnak elem értéket. Ugyanígy nem kapnak nehéz elem értéket, ha elfogadhatatlan kivitellel mutatják be a versenyzők, ami által a nehéz elem felismerhetetlen, és amit a kiviteli bírók szigorúan le is vonnak. A két nehézelem bíró a gyakorlat közben lejegyzeteli a bemutatott nehézelemeket, egyezteti az elemértéket és egy pontszámot adnak le a végleges pontszámításba.

A nehézelemeket a korábban említett 4 nagy elemcsoportból kell választani (A - dinamikus erőelemek; B - statikus erőelemek; C - ugrások és átugrások; D - egyensúlyi és lazasági elemek). A csoportokon belül különböző elemcsaládok találhatók, és az elemek nehézségi fokát követő pontértékek. Táblázatot lásd a mellékletben (elemek leírását lásd. a Code of Points 2013-2016 alapján, illetve az általános versenyszabályzatban a szövetség honlapján). Minden nehézelemet más-más elemcsaládból kell bemutatni. Fontos, hogy a BA nehézelem családok nem azonosak az SA elemcsaládokkal, valamint, hogy BA –ban találhatók ***free elemek***, melyek a versenyszabályzatban megfogalmazott kötelező elemcsoport teljesítését segítik elő. Ezek a free elemek a nehézelem pontszámot nem növelő, értékkel nem rendelkező elemek, és a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.

Nehézelem levonások:

1.0 pont levonás jár alkalmanként:

- az adott kategóriában meghatározottnál több nehézelem kerül bemutatásra,
- meghatározottnál több talajra érkezéssel végrehajtott nehézelem kerül bemutatásra,
- elemismétlés során:
    - ha ugyanazon elemcsaládból több nehézelem kerül bemutatásra,
    - elemcsoport hiány esetén.

Pontszám számítása: a nehézelemek szintjüknek megfelelő értéket kapnak, azokat összeadják és elosztják 2-vel (női egyéni, férfi egyéni, vegyes páros, férfi trió és férfi csoport esetén), illetve 1,8-cal (női és vegyes trió valamint női és vegyes csoport esetén) a pontszámot

3 tizedes jegyig írják ki. Az összes nehézelem bírói levonás összeadásra kerül, elosztják kettővel és így megkapják a nehézelem bírók levonásait, amit két tizedes jegyig írnak ki.

4.4. Vonalbírók

A vonalhibákat figyelik a színpad két sarkából átlósan elhelyezkedve (nemzetközi versenyeken 2 bíró). A vonal a versenyterület része, ha bármely testrész érinti a vonalon kívüli területet 0.1 pont levonás jár alkalmanként. Nem jár levonás, ha a levegőben halad túl a testrész a vonalon.

4.5. Időmérő bírók

Az időmérő bíró figyeli a versenyzőnek/versenyzőknek a versenyterületen időben történő megjelenését, a gyakorlat időszabályainak megsértését és a gyakorlat megszakítását. A gyakorlat a zene első hangjával kezdődik, kivéve a sípszót és az utolsóval fejeződik be. Szabálysértés esetén az időmérő bíró jelzi a főbírónak a hibát, aki megfelelően adja a levonásokat.
A hazai versenyeken SA, BA, AD, AS minden versenyszámában az UP IV., III., II. korcsoportban a zene hosszúsága 1 perc 15 másodperc +/- 5 másodperc, az UP I. és felnőtt korosztályban 1 perc 30 másodperc +/- 5 másodperc engedélyezett.
Figyelem, a nemzetközi versenyeken a SA, AD, AS minden kategóriájában a versenyzene hossza +/- 2 másodperces toleranciával fogadható el.
0.2 pont levonás jár, ha +/-3 másodperccel rövidebb vagy hosszabb a gyakorlat.
0.5 pont levonás jár, ha több mint +/- 3 másodperccel hosszabb vagy rövidebb a gyakorlat.

4.6. Főbíró

Főbíró feladatai, hogy:

- lejegyzeteli a gyakorlatot (mint a nehézelem bíró)
- ellenőrzi a bírók munkáját,
- levonást ad az összes pontszámból,
- logikai szempontból ellenőrzi a kivitel és művészihatás pontszámokat, megkéri hogy a bírók gondolják újra pontszámukat,
- publikálja a pontszámokat,

Főbíró levonást adhat:

- emelésekért (több vagy kevesebb kerül bemutatásra) 0.5 pont levonás/alkalom,
- tiltott mozdulatokért 0.5 pont levonás alkalmanként,
- gyakorlat megszakításáért (2-10 másodpercre) 0.5 pont levonás, megállásáért (10 másodpercen belül nem tudja folytatni) 2.0 pont levonás,
- időszabály megszegésért, időhibáért,
- szólítás után 20 másodperccel a versenyző nem jelenik meg a versenyterületen 0,5 pont levonás,
- prezentációs hibáért (bemutatkozásnál túl színpadias) 0.2 pont levonás,
- ruházati hibákért 0.2 pont levonás különböző kritériumok megszegéséért.
- fegyelmi büntetés: Olimpiai Kartát és Etikai Szabályzatot sértő témák használatáért 2.0 pont levonás.

Figyelmeztetést adhat:

- tiltott területen való megjelenésért,
- nem megfelelő magatartásért,
- nyitó és záró ünnepségen a versenyző nem viseli a melegítőt,
- éremátadón a versenyző nem versenydresszben jelenik meg.

Kizárást alkalmaz:

- versenyző szólítás után nem jelenik meg a versenyterületen,
- A FIG Alapszabály, Technikai szabályzat és Szabálykönyv megszegése esetén.

Főbírónak kell beavatkozni, ha:

- bírói panel pontszámai helytelenek vagy irreálisak,
- nehézelem bírók nem tudnak megegyezni a nehézelem pontszám esetén,
- vonalbíró nem vette észre a vonalhibát.

4.7. Pontszámítás alapelvei

Művészihatás pontszám: 4 bíró legmagasabb és legalacsonyabb pontszáma kiesik, két pontszám átlagát számolják, amennyiben belül van a tolerancia értéken.

Kiviteli pontszám: 4 bíró legmagasabb és legalacsonyabb pontszáma kiesik, két pontszám átlagát számolják, amennyiben belül van a tolerancia értéken.

A művészihatás és kiviteli pontszám maximális eltérés (tolerancia) nem haladhatja meg:

0.3 értéket, ha a végső pontszám 10.00 - 8.00 között van

0.4 értéket, ha a végső pontszám 7.99 - 7.00 között van

0.5 értéket, ha a végső pontszám 6.99 – 6.00 között van

0.6 értéket, ha a végső pontszám 5.99 – 5.00 között van

Ha nagyobb az eltérés, akkor a négy pontszám átlaga adja az végpontszámot.

Nehézelem pont: 2 bíró egyeztetve adja a végpontszámot.

Összpontszám: a művészihatás, a kiviteli és a nehézelem pontszám összege adja.

Végső pontszám: az összpontszámból levonásra kerül a nehézelem bíró, vonalbíró és a főbíró által adott levonások.

5. A VERSENY AEROBIK GYAKORLAT ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI

Most, hogy már ismerjük a szabályokat és az értékelés szempontjait, maximális figyelembevételükkel állítjuk össze versenyzőink gyakorlatát.

A verseny gyakorlatokat teljes egészében zenére hajtják végre a versenyzők, a korosztálynak és képességeiknek megfelelő hosszúságúra és stílusúra összevágott zenére. Zene kiválasztása fontos momentum a versenyzők, edzők szempontjából, hisz egész szezonban használt zenei anyag, az egyéniséghez illő, a versenyző által kedvelt zene tudja elővarázsolni azt a harmonikus kapcsolatot a zene és a versenyző mozgása között, ami a sikeresség egyik kulcs tényezője. Basik Aerobik (BA) esetében önállóan választott és összeállított zenei anyaggal versenyeznek, míg Challenge (CH) kategóriában az előírt versenyzenék közül választhatnak az edzők, versenyzők.

5.1. Zenehasználat

A zenére történő mozgás már az őskorban is felfedezhető volt a különböző rituálék során. A zene befolyásolja a hangulatunkat, motiváló eszközként használható. Ahhoz, hogy a zenére történő mozgás zökkenőmentes legyen, szükségünk van ismerni az aerobik zene felépítését, a szabályosságát. Az aerobik tanításához a legmegfelelőbb a 4/4-es zene. Mit is jelent ez?

Erdős (1992) szerint azért lehetséges a zenére történő szabadgyakorlatozás, mert a zenei hangok (metrumok) és a mozdulatok időtartama egybeesik. „A zenében a hangok időtartamát hangjegyértékekkel jelölik. A mozdulatok időtartamának jelölése ütemszámokkal történik. A gyakorlat üteme és a zenei ütem nem azonos fogalmak. A mozgás ütemezése a zene metrumának (lüktetésének) megfelelően történik. ” (Erdős, 1992)

A zenei építkezés és a mozgás építkezés összhangját Molnár (2006) szerint foglaltuk táblázatba (3. táblázat). Művében a torna talajgyakorlatok koreografálásáról szól, számos utalással a gimnasztika, az aerobikban használt 4/4-es zene és a mozgás kapcsolatára. Megkülönbözteti a zenében a metrumot, a zenei ütemet vagy taktust:

„…*metrum a zenében*: időmérték, a zenei ritmus beosztása, ütemmérték (ütembeosztás), a zene alaplüktetése. *Zenei ütem vagy taktus*: egyenletesen (néha egyenetlenül) visszatérő hangsúlyok metrikus egysége. …A zenei ütem a zene lejegyzésében a metrumcsoportok jelölésmódja. A zenei ütem a zenei hangsúlyokkal tagolt legkisebb formai egysége.” (Molnár, 2006)

A zenei ütemfajták hangjegyértékeinek bontása 4/4-es zene esetén:

egész hang (tá-á-á-á) =

két fél hang (tá-á, tá-á) =

négy negyed (tá, tá, tá, tá) =

nyolc nyolcad (ti-ti, ti-ti, ti-ti, ti-ti) =

tizenhat tizenhatod (ri-ri-ri-ri, ….)

„A hangjegyértékeknek nincs abszolút időtartama, azok hossza mindig az adott tempótól függ. Gyorsabb tempójú zenénél rövidebb idő lesz a negyed hangjegyérték időtartama, míg lassabb tempójú zenénél gyorsabb. A zenében a tempó a lüktetés sebességi fokát jelöli.” (Erdős, 1992)

A zenei építkezés és a mozgásépítkezés összhangja	
Zene	***Gimnasztika (Mozgás)***
hang	alapforma
szünet	póz
metrum	1 számolásra végzett mozdulat (mozgásütem)
ütem vagy taktus	1 gyakorlat (4 mozgásütem)
motívum	1 gyakorlat (8 mozgásütem)

frázis	1 gyakorlat 4x ismételve

3

1..táblázat: A zenei építkezés és a mozgásépítkezés összhangjáról

„A zenére végzett mozgásnál a metrum fogalmával azonosítható a mozgásütem. ...a 4/4-es zenére 4-et kell számolni (mozgásütem), de nemcsak négy mozdulatot lehet végezni." (Molnár, 2006). A mozgásütem és a zenei ütem kapcsolata mindig a tempó függvénye. Aerobikban gyors a zenének és a mozgásnak a tempója, mindkettő alaplüktetése megegyezik. Alapgimnasztikának viszont fele olyan lassú a zene és a mozgás tempója, mint az aerobikban. Amennyiben túl gyors tempójú zenét választanak az alapgimnasztikához, egy zenei ütemre két mozgásütem végezhető, hangsúlyozza Molnár (2006).

	A zenei ütem és a mozgásütem kapcsolata							
zene	**mozgás (4x8 mozgásütem)**							
1 frázis	1. 8 ütemű blokk		2. 8 ütemű blokk		3. 8 ütemű blokk		4. 8 ütemű blokk	
ütem/taktus	1. taktus	2. taktus	3. taktus	4. taktus	5. taktus	6. taktus	7. taktus	8. taktus
metrum	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8

2. táblázat: A zenei ütem és a mozgásütem kapcsolatáról

A zenei irányzat, stílus (pop, techno, latin, stb.) kiválasztása az oktató, edző feladata, miközben figyelembe veszi az adott versenyző(k) korosztályát, képességeit, a gyakorlat nehézségi fokát, stb.

A zene sebességégét (bpm=beats per minute) ütés/perc-ben határozzuk meg. A megválasztásában figyelembe kell venni az adott sportoló képességeit, az adott kategóriát. Hiszen stepaeorobik-ban maximum 140 bpm-es zenét használhatunk. A zene sebességét leszámolhatjuk egy perc alatt mért ütemek számával, vagy már a különböző számítógépes szoftverek segítségével. Egyes lejátszókon a bpm is állítható, de a számítógépes szoftverek segítségével az összeállított zenéket lehet bizonyos százalékig lassítani, vagy gyorsítani.

A versenyzenék összeállításának technikái a mixelés, vagy keverés, amikor a zeneszámokat átfedéssel kapcsoljuk össze, vagy a vágás, amikor a zeneszámokat egymás mellé illesztve

alkalmazzuk. Célszerű ügyelni a 32 ütemre, a 4x8 ütemű zenei blokkokra. Erre ma már különböző számítógépes szoftverek állnak rendelkezésünkre.

A zenetérképet a professzionális koreográfia készítés során alkalmazzuk, különösen a versenyaerobik gyakorlatok során, ahol minden ütemre meghatározott mozdulatot hajt végre a versenyző. A zene szerkezetét és felépítését mutatja a zenetérkép. A zenei ívek során jelölni lehet a különböző speciális hanghatásokat, effekteket. Elkészítésének több módja is létezik, ezek közül egyet mutatunk be. (Katus, Fajcsák 2008)

A zenetérkép segítségével a korosztálynak és az adott versenyző képességeihez igazodva helyezhetjük el a választott nehézelemeket, a talajrészeket, átvezetéseket, partnerséget, emelést. Meghatározhatjuk pontosan melyik ütemre, melyik alaplépést, milyen dinamikával, hangsúllyal hajtja végre a versenyző, hogy kihasználja a zene által nyújtott lehetőségeket.

Zenei térkép elkészítésének egy lehetséges módja:	
(I = 8 ütem, IIII= 32 ütem):	**Speciális hanghatások:**
IIII	Nyitó kép: emelés; 1. nyolc ütem: partnerkapcsolat; dob a 2. nyolc ütem 7. ütemén: kori, 1. nehézelem (zsugor ugrás); 3-4. nyolc ütem: kori
IIII	1. nyolc ütem: átvezetés talajra (cigánykerék); 2. nyolc ütem: talajrész, 2. nehézelem= fekvőtámasz; 3. nyolc ütem: 3. nehéz elem átcsúszás, felállás; 4. nyolc ütem kori
IIII	1. és 2. nyolc ütem kori; 3. nyolc ütemtől kötelező elem= high kick, 4. nyolc ütem kori
IIII	1- 2. nyolc ütem: kori kör térforma haladással; 2-3 nyolc ütem kori, fütty a 4. nyolc ütem 5. ütemén =felugrás (Z ugrás), talajra lemenetel
stb.	

1. ábra: a zenetérkép egy lehetséges elkészítési módja forrás alapján saját szerkesztés.
(Forrás: Katus, Fajcsák 2008)

A ritmusképesség: „…a mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásban rejlő ritmus érzékelése, annak a mozgás végrehajtásában való megjelenítése. A különböző szintű szabályozó körök harmonikus együttműködésének következménye a ritmusképesség. Ez a tulajdonság pedig olyan érzéken (ritmusérzék) alapszik, mint a külső és belső ingerek időbeli, intenzitásbeli vagy mindkettő csoportosítására való hajlam.” (Polgár, Szatmári, 2012)

A ritmusképesség tehát velünk született, genetikai meghatározottságot mutat, ezért fejleszthetősége behatárolt, de nem lehetetlen.

A ritmus-képességfejlesztés egyszerű gyakorlatai:

A zenei ritmust nem csak meghallani kell a résztvevőknek, hanem reprodukálni is, ami később a professzionális mozgásban jelenik meg.

A gyakorláshoz egyszerű, közismert zenét válasszunk, amiben figyeljük meg a zene felépítését: a zenei blokkokat, 8 ütemeket, mixelést, vágás helyét, sebességét, zene hangszereit próbáljuk felismerni. Keressük meg, a zene lüktetését, számoljuk meg nyolcanként, majd tapsoljunk, dobbantsunk lábbal, tapsoljunk combon, vagy ezek kombinációjával. Később egy –egy testrész izolált mozgásával (fej, csípő, törzs) jelezzük a „nagy egyet", majd minden 1. ütemet, vagy 1. és 5. ütemet. Tovább variálva 1. és 3. ütemet; 1. és 4. ütemet stb. A duplázás, mely főleg a funky vagy hip-hop stílusú órákon jelenik meg például: 3. és 4. ütem, ahol az „és" fél ütemet jelent. (Katus, Fajcsák 2008)

A fejlesztő gyakorlatok csoportos alkalmazása során komplett „zenekart" alkothatunk, ahol ki-ki az adott testrésszel, adott ütemet jelezve adja a zene ritmusát.

5.2. A CH gyakorlatok oktatásának módszertana

Miután a gyakorlat kötelezően előírt gyakorlat, illetve a megadott zenék közül lehet választani, így itt az oktatásra kerül a fő hangsúly. A gyakorlat oktatását néhány alkalmas aerobik edzés, foglalkozás után – ahol elsajátították az aerobik alaplépéseket, helyben haladással, különböző variációkban, valamint a nehézelemek előkészítő és rávezető gyakorlatait - el lehet kezdeni oktatni a korosztálynak megfelelő CH gyakorlatot, ami által fejlődik a gyermek gyakorlat tanulási képessége is. A közoktatás területén a sportiskolák számára már készen kidolgozott aerobik sportági tanterv áll rendelkezésükre a sportszakembereknek (Aerobik sportági tanterv), ami az általános sportág ismereteken túl évfolyamokra, korcsoportokra lebontva határozza meg az általános és speciális célokat, tartalmakat és követelményeket.

Challenge (CH) gyakorlat oktatása

Frontális oktatás mellett, helyben (minimális haladással, amit az alaplépés megkíván) sajátítják el a gyakorlatot a leendő versenyzők. A szabadon választható első 1x és utolsó 1x 8 ütemet kihagyva, térforma és valódi haladási irány nélkül tanítjuk először a lábmunkát, majd a hozzátartozó karmunkát 8 ütemenként. Célszerű az oktatónak az arciránynak megfelelően mutatni (később tükörképpel gyakoroltatva a koreográfiát, ami inkább az edzőnek kihívás), lassítva zene nélkül számolásra, pontos instrukciók adásával, minden kulcsfontosságú részletre felhívni a figyelmet. Ha kell megállni hibát javítani, fordulatok irányát meghatározni, pontosítani külön-külön a testrészek (kar, láb, törzs, fej, kéz- és lábfej) tartásokat. Addig ismételni, amíg mindenki végre tudja hajtani. Nagyobbaknál

önálló gyakorlásra is lehet időt adni, akár 8 ütemenként is. Következik a karmunka oktatása lassítva a lábmunkával együtt, így jobban tud figyelni és összekapcsolni az eddigi tanultakkal, nem pedig egyszerre kell több testrész mozgásának útját rögzíteni. A gyakoroltatás során az ismétlések száma változó, a tanulási képességek nagyban meghatározzák (8-16, vagy akár több ismétlés). Majd hasonló módon fűzzük hozzá a következő 8 ütem oktatását, és a meglévő 8 ütemeket egyben is ismételjük, gyakoroljuk. A gyermekek figyelem koncentrációja életkorral megfelelően növekszik. 3-4 éves korban 15-20 percig tudnak figyelni, tanulni a gyerekek, mely idő az életkor előrehaladtával fokozatosan nő. Mégis azt ajánljuk, hogy egy foglalkozás keretében az edzés intenzitás fenntartása érdekében (az edzés felénél) 20-40 percnél tovább ne tanuljanak új koreográfia részt. Ami 6-7 éveseknél egy-egy alkalommal 4x vagy 8x8 ütemet jelent.

Következő lépcsőfok a számolás gyorsítása a zenei bpm felé közelítve. Ekkor is zajlik a folyamatos hibajavítás, itt már tükörképoktatás javasolt.

Majd a zenére történő végrehajtás következik. Figyelem, ne várjuk a tökéletes végrehajtást!

Az előzőekben leírt metodikát követve (akár 8 ütemenként végrehajtva az oktatást, de talán a 4x8 ütemű egységekben haladás megfelelőbb) folytathatjuk a gyakorlat tanítását, természetesen mindig az előzőleg tanult résszel együtt ismételve. A nehezebb, bonyolultabb kar és lábmunkák esetén (problémás részek) több ismétlés szükséges egy-egy fázisban.

A monotonitást megszakítva és némi versenyszellemet erősítve egymás előtt párokban, kisebb csoportokban is végre lehet hajtani a már megtanult gyakorlat részeket. Ilyenkor remek alkalom adódik a hibajavításra, akár a kortársak, akár az oktató által.

Az elsajátított gyakorlat után meg kell határozni azon tanulókat, akik a szabályok értelmében egy egységben tudják végre hajtani a gyakorlatot, vagyis a végleges csoport részvevőit és létszámot (kijelöljük). Ennek alapján tudjuk a térformákat, haladási irányokat, variációkat kialakítani, meghatározni a nyitó és záró képet, az első és utolsó 8 ütemet, vagyis „egységre szabni” a kötelező gyakorlatot.

Majd jöhet a véget nem érő gyakorlás, részekben, egészében, számolásra, zene nélkül, külön hangsúlyos hibák javítására stb..

5.2.1. CH gyakorlat variációi

A videón látottaktól eltérő, de engedélyezett CH gyakorlat végrehajtási módjait, haladási irányokat *az AVSZ 1. számú melléklete alapján lásd a 8.9 és 8.10 számú melléklet táblázatában.*

A gyakorlat első és utolsó 8 üteme szabadon választható, ami tartalmaz egy nyitó képet (első 8 ütemnél) és egy záró képet (az utolsó 8 ütemnél), de nem tartalmazhat akrobatikus elemeket, BA elemeket és a COP-ban szereplő elemeket. Emelés csak az UP II-I. és a felnőtt korosztálynál engedélyezett.

Haladás változtatása lehet:

- helyben végrehajtani,
- törzsirány változtatása nélküli haladással (előre, hátra, jobbra, balra vagy tetszőleges irányba)
- törzsirány változtatásával haladni.

A haladással oldhatjuk meg a térforma váltásokat. Bizonyos mozdulatsorokat ellentétesen is végre lehet hajtani pl. talajra lemenetelt, futást tetszőleges lábbal indítani.

Leggyakrabban alkalmazott térformák: sor, oszlop, átló, háromszög, kör, félkör, U alak, V alak, A alak, H alak, Z alak, T alak, négyzet, téglalap, trapéz, szőlőfürt, piramis, kettős átló, cikk-cakk 2 sor, stb.

Térforma váltások: sorból oszlop, oszlopból sor, átfésülés sorok között, köríven haladás, nyitódás, zárkózás, stb.

A kialakított térformákat és térforma váltásokat célszerű az átláthatóság kedvéért papírra lerajzolni, a résztvevők helyének, helyváltoztatásának pontos meghatározásával. Így mind az edző, mind a versenyző pontosan tudja, melyik 8 ütemben hol kell állnia, merre kell haladnia. Átláthatóvá válik a terület kihasználása, alakzatok száma, térforma váltások módja. (Esetleges gyakorlat átalakítás létszámváltozás esetén könnyebben megoldható.)

5.3. A BA gyakorlat oktatásmódszertana/összeállításának szempontjai pontozási kritériumok figyelembevételével

Miután a zenét kiválasztottuk és összeállítottuk (vágjuk, mixeljük a korosztálynak megfelelő hosszúságúra), elkészítjük a zenetérképet, jelöljük a hangsúlyos zenei részeket. Az adott versenyző(k) korosztály szabályainak megfelelően meghatározzuk a képességeiknek

megfelelő nehézelemeket, átvezetéseket[3], kötéseket[4], partnerséget[5], partnerkapcsolatot[6], emelést, majd ütemekre lebontva elhelyezzük a zenei térképen, a talajrészekkel (talajra történő lemenetellel és felállásokkal) valamint a koreográfiával[7] együtt. Mindig figyelembe kell venni az adott mozgás, mozdulat dinamikáját, hangsúlyos részét melyet harmonikus összhangba illesztünk (össze) a zenével. A zenetérkép mellett elkészítjük a gyakorlat felülnézeti „térképét", a koreográfia haladási irányát, hogy a versenyző az egész versenyterületet ténylegesen maximálisan kihasználja, ne forduljanak elő domináló területrészek.

Tapasztalataink szerint célravezető először a gyakorlat lábmunkáját koreografálni, majd hozzá a karmunkát.

Konkrét példán keresztül nem mutatjuk be a gyakorlat összeállítását, hisz az egységenként, edző/koreográfus kreativitásán keresztül, korosztályonként és képességek alapján nagyon eltérő lehet. Néhány általános tapasztalatot sorolunk fel:

- egység kialakítása során, a szabályok betartása mellett (korosztály, létszám, nehézelemek pontértéke stb.) érdemes figyelembe venni a hasonló alkat, képességszint és nem utolsó sorban a versenyzők közötti harmonikus kapcsolatot is, hiszen mind meghatározója lehet a kialakított egység sikerességének.
- a meglévő gyakorlat rész, edzésről edzésre való megfelelő számú ismétlése, gyakorlása fontos, hogy minél hamarabb elsajátítsa a versenyző az adott mozdulatsort, hogy a végrehajtás közben áttevődjön a hangsúly a kivitelezésre.
- az elkészült gyakorlatot részenként gyakoroljuk, nehézelemekkel vagy nélküle csak a koreográfiát. A részek hosszúságát a felkészülési szakasz, az edzettségi állapot, a gyakorlat nehézségi szintje, valamint az edző és versenyző típusa határozza meg. Néhány lehetőség a részenkénti gyakoroltatásra:
    - koreográfia (külön láb, kar koreográfia)
    - gyakorlat részek nehézelemekkel (negyedek, harmadok, felek, egész) ezeknek variációja (1. és 3. valamint 2. és 4. negyed végrehajtása, vagy előzővel kombinálva fél gyakorlat második fele koreográfia, vagy első fele koreográfia, második fele elemekkel, stb.)

[3] **Átvezetés:** „Áthaladás az egyik térformából, helyzetből, stílusból vagy helyről egy másikba, összekötve két témát vagy részt a gyakorlatban. Az átvezetések teszik lehetővé a versenyzők számára a szintváltást (talajon – állásban – levegőben)." (COP 2013-2016)
[4] **Kötés:** „Kapcsolódás. A mozdulatok összekapcsolása szintváltás nélkül." (COP 2013-2016)
[5] **Partnerség:** „Az előadó partnerek közötti kapcsolódás, vagy konkrét (látható vagy érzékelhető) kapcsolat. Közös vagy önálló munkára való képesség a kapcsolat megtartásával. A partnerség képesség arra, hogy az összetartozáson felül hatást is gyakoroljon vagy megérintse/megfogja a közönséget, valamint a bírókat." (COP 2013-2016)
[6] **Partnerkapcsolat:** „Egy vagy több versenyző közötti kapcsolat egy mozdulat során." (COP 2013-2016)
[7] **Koreográfia:** „… a test mozgásainak térben és időben történő elhelyezése, valamint a többi előadó partnerrel kapcsolatban. Jelenti ez a verseny aerobik nehézelemek egyensúlyát is, a művészi összetevőkkel, egy összefüggő, egységes egész létrehozása, és az előadásban a versenyző(k) egyedi képességeinek, egyéniségének és stílusának kiemelése céljából." (COP 2013-2016)

    - koreográfia egyes nehézelem csoportokkal végrehajtva (A, B, C, D). pl. koreográfia csak a lazasági elemekkel (D), vagy csak az ugrásokkal (C), stb.
- az elkészült gyakorlaton a versenyre való felkészülés során is alakíthatunk (mozdulatokat, haladási irányokat bonyolíthatunk, egyszerűsíthetünk, térforma váltásokat tehetünk bele és vehetünk ki), akár a versenyző, akár a bírói észrevételek alapján, vagy létszámváltozás miatt, de különösen a fejlődés ütemének megfelelően (pl. nehézelemeknél terpesz ülőtartás helyett ülőtartás forgatással, vagy koreográfiában plusz fordulatokkal végrehajtva az adott alaplépést, stb.).
- folyamatosan erősíteni kell „az egy csapatban vagyunk érzést", az egység összetartását, a közös cél érdekében egymás elfogadását, segítségnyújtást a gyengébb területeken.

Természetesen a fentiektől eltérő „edzői fogások" is alkalmazhatók.

6. A VERSENYEKRE (DIÁKOLIMPIÁRA, DO) VALÓ FELKÉSZÍTÉS MENETE

A tapasztalatok szerint javarészt DO-ra való felkészítés szintén az egyesületi edzők feladata. Többek között ez is volt célja a jegyzetnek, hogy a testnevelő kollégák, az elméleti ismeretek mellett képesek legyenek a CH, BA szinten versenyre felkészíteni diákokat, mint azt teszik más sportágakban.

A DO versenyeket a tavaszi félév során rendezik meg (I. és II. fordulóval). Így a tanárok a tanév első félévében akár testnevelés órákon, akár más diáksportkörök keretein belül elkezdhetik felkészíteni a versenyzőiket. Heti 1-3 alkalommal zajló foglalkozások keretében is részt tudnak venni a kellőképpen motivált tanulók.

A tanév kezdetén érdemes felmérni a zenés mozgások iránt érdeklődő tanulók létszámát, megszervezni a foglalkozásokat (DSK), vagy akár a mindennapos testnevelés keretén belül elhelyezni a tanmenetben az aerobik gyakorlatok oktatását. A zenés bemelegítések során is kitűnően alkalmazhatók az aerobik alaplépések. A különböző motoros képességek fejlesztése során, előkészítő és rávezető valamint a célgyakorlatokat is alkalmazhatjuk, a nehézelemek elsajátítása céljából. Így rejtett formában, de szinte minden testnevelés órán megjelenik az aerobik mozgásanyaga, akár játékos formában is, akadálypálya keretében (pl.: talajon vonalon vagy gerendán egyensúly elemek, forgások). A „köredzés" alkalmával (pl.: alapszökdelések, ugrások, átugrások formájában), de a fogyasztó labdás

játékok és fogó játékok során is „büntető”/kiegészítő feladatként (pl. fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, ülőtartások), vagy akár a kiesés játékok során passzív statikus nyújtóhatású gyakorlatok (pl.: spárga) alkalmazásával megoldható az aerobik mozgásanyag észrevétlen gyakoroltatása

A CH gyakorlat oktatásának módszertanát alkalmazva az iskolai testnevelés órán vagy DSK-n, kitűnő koordinációt fejlesztő lehetőség az aerobik mozgásanyag (CH gyakorlat) gyakoroltatása, akár egész osztály akár csoportbontásos foglalkoztatási formában. Természetesen az ízületi mozgékonyság fejlesztése nemcsak az aerobik sportág része, a torna, az RG és rokonsportágaiban szintén dominál, de a rendszeres testmozgásnak szerves egysége kell, hogy legyen. Ugyanígy a tartásjavító feladatok, testtudat, koordinált mozgás, az izom tónus akaratlagos fokozásának tudatos alkalmazása, többi sportág technikai elemeinek elsajátítása során is folyamatosan jelen vannak.

Amennyiben megtörtént az egy egységben versenyző diákok kiválasztása, kialakítjuk a végleges térformákat, haladási irányokat, első, utolsó 8 ütemet és a nyitó, záró képet. Valamint a sportág specifikus mozgás kulcsfontosságaira hívjuk fel a figyelmet és gyakoroltatjuk, mint pl.: a pontos, precíz „éles” kar és lábmunka, mind a koreográfia, mind a nehézelemek során. Az éles szó itt a mozdulat határozott megállítására céloz az adott véghelyzetben, ellentétben a lágyan végrehajtott, „elkent” koreográfiai mozdulatokkal szemben.

A versenyzők tapasztalatszerzés céljából az elkészült gyakorlattal az iskolai ünnepségeken, vagy saját településeken zajló egyéb rendezvényeken is felléphetnek, így megszerezve a kellő színpadi rutint. A versenyláz csökkentése és a koncentráció, az adott pillanatban a legjobb gyakorlat végrehajtásának képessége, jelentős segítség a pontozásos sportágakban. Hisz a gyakorlatot csak egyszer lehet bemutatni, nincs ismétlésre lehetőség. Így a mentális felkészítés, az edzéseken, versenyeken a jó lelki állapot megteremtése az edzőnek, testnevelőnek nem kis feladata, mintahogyan az edzések és versenyek objektív és korrekt értékelése sem.

A versenyre való jelentkezés az országos sportági szakszövetségnél történik, a nevezési feltételeket és kötelezettségeket betartva, amiről a közoktatási intézmények időben tájékoztatást kapnak versenykiírás formájában. A leadott nevezések után a szakszövetség elkészíti a szólítást, a rendezőszerv(ek) biztosítják a verseny feltételeit, míg a testnevelőnek a szülőkkel együtt a versenyre való utazás, felszerelések, stb. megszervezése a feladata.

7. ÖSSZEFOGLALÓ

A jegyzet a teljesség igénye nélkül foglalja össze az aerobik sportág alapismereteit, különös tekintettel a Challenge és Basic Aerobik kategóriákra. A sportág szabályainak ismertetésén át, az értékelés, pontozási kritériumokat figyelembe véve, a zenehasználat mellett a gyakorlat összeállításának fontos szempontjaira hívja fel a figyelmet. A gyakorlati képzés és tapasztalatok elengedhetetlenek a sportágban versenyzők felkészítéséhez. Az országban működő szakszövetség és egyesületek felkeresése, hazai esetleg nemzetközi versenyek látogatása, közvetítések nyomon követése további segítséget, ötleteket adhat a sportághoz kedvet kapó lelkes sportszakembereknek a felkészítés menetében.

8. MELLÉKLETEK

8.1 számú melléklet: CH 2013-2016 gyakorlat zenei anyaga

8.2 számú melléklet: CH 2013-2016 gyakorlat zenei anyaga

8.3 számú melléklet: CH 2013-2016 gyakorlat zenei anyaga

8.4 számú melléklet: CH 2013-2016 gyakorlat zenei anyaga

8.5 számú melléklet: CH 2013-2016 gyakorlat video anyaga

8.6 számú melléklet: Basic Aerobik (BA) versenyszabályok 2013-2016.

Basic Aerobik (BA)				
Versenyszabályok 2013-2016				
	UP IV/UP III.	**UP II.**	**UP II.**	**Felnőtt**
Korosztályok (a versenyévében)	7-9; 7-11 évesek	12-14 évesek	15-17 évesek	18; 18+
kategóriák	trió (TR); csoport (GR)	leány egyéni (IW), fiú egyéni (IM, trió (TR), csoport (GR)	leány egyéni (IW), fiú egyéni (IM, trió (TR), csoport (GR)	leány egyéni (IW), fiú egyéni (IM, trió (TR), csoport (GR)
Tiltott elemek	1 karos fekvőtámasz	1 karos fekvőtámasz	1 karos fekvőtámasz	1 karos fekvőtámasz
	1 karos tartás/támasz	1 karos tartás/támasz	1 karos tartás/támasz	1 karos tartás/támasz
	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés
	COP tiltott elemek (ld. 1. sz. melléklet)	COP tiltott elemek (ld. 1. sz. melléklet)	COP tiltott elemek (ld. 1. sz. melléklet)	COP tiltott elemek (ld. 1. sz. melléklet)
Zene hossza	1 perc 15 mp (+/- 5 mp)	1 perc 15 mp (+/- 5 mp)	1 perc 30 mp (+/- 5 mp)	1 perc 30 mp (+/- 5 mp)
Kötelező elemek	1. Jumping Jack 4 db	1. Jumping Jack 4 db	1. Jumping Jack 4 db	1. Jumping Jack 4 db
	2. High leg kicks 4 db	2. High leg kicks 4 db	2. High leg kicks 4 db	2. High leg kicks 4 db
nehézelemek maximális száma	4	6	8	8

Bemutatható nehézelemek	Lásd külön táblázat (BA nehézelem csoportok, családok, pontértékek)			
Választható nehézelemek értéke	0.0-0.2	02.-0.3 max. 2 db 0.3 értékű	02.-0.3	02.-0.4 maximum 2 db 0.4 értékű
Talajon végezhető elemek száma (levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezés)	maximum 3	maximum 3	maximum 4	maximum 4
Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma (Csak a C elemcsoport elemei)	0/0	0/0	0/1	1/1
Elemcsoportok (A,B, C, D)	1 elem minden elemcsoprtból	minimum 1 elem minden elemcsoportból	minimum 1 elem minden elemcsoportból	minimum 1 elem minden elemcsoportból
Emelések	0	1 (választható)	1	1
Levonások (nehézelem) 0.5pont/alkalom	0.5 pont minden 0.2-nél magasabb értékű nehézelemért	0.5 pont minden 0.3-nél magasabb értékú nehézelemért	0.5 pont minden 0.3-nél magasabb értékú nehézelemért	0.5 pont minden 0.4-nél magasabb értékú nehézelemért
	0.5 pont spárgába érkezésért	0.5 pont több mint 2 db 0.3 értékű elemért	0.5 pont spárgába érkezésért	0.5 pont több mint 2 db 0.4 értékű elemért
	0.5 pont fekvőtámaszba érkezésért	0.5 pont spárgába érkezésért	0.5 pont fekvőtámaszba érkezésért	0.5 pont fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma több mint 1

	0.5 pont egy karra érkezésért	0.5 pont fekvőtámaszba érkezésért	0.5 pont egy karra érkezésért	0.5 pont egy karra érkezésért
	0.5 pont egy karral végrehajtott talajelem	0.5 pont egy karra érkezés	0.5 pont egy karral végrehajtott talajelem	0.5 pont egy karral végrehajtott talajelem
	0.5 pont elemismétlés	0.5 pont egy karral végrehajtott talajelem	0.5 pont elemismétlés	0.5 pont elemismétlés
	0.5 pont hiányzó elemcsoport	0.5 pont elemismétlés	0.5 pont hiányzó elemcsoport	0.5 pont hiányzó elemcsoport
	0.5 pont több mint 3 elem a talajon	0.5 pont hiányzó elemcsoport	0.5 pont több mint 4 elem a talajon	0.5 pont több mint 4 elem a talajon
	0.5 pont hiányzó kötelező elem	0.5 pont több mint 3 elem a talajon	0.5 pont hiányzó kötelező elem	0.5 pont hiányzó kötelező elem
	0.5 pont több mint 4 nehézelem	0.5 pont hiányzó kötelező elem	0.5 pont több mint 8 nehézelem	0.5 pont több mint 8 nehézelem
		0.5 pont több mint 6 nehézelem		

8.7 számú melléklet: Basic Aerobik nehézelem csoportok, családok, elemek pontértékei.

Általános Verseny Szabályzat (AVSZ) a Code of Ponts alapján (COP 2013-2016) **Basic Aerobik Nehézelem csoportok, családok, pontérték**							
A elemcsoport Statikus erőelemek	pont érték	**B elemcsoport** Dinamikus erőelemek	pont érték	**C elemcsoport** Ugrások és átugrások	pont érték	**D elemcsoport** Egyensúlyi, lazasági elemek	pont érték
1. Fekvőtámasz -Wenson fekvőtámasz		**1. Ülőtartás**		**1. Egyenes felugrás**		**1. Spárga**	
Könnyített fekvőtámasz (térden, csípőben nyújtva)	0.0	terpeszülés lábemeléssel kéztámasz elől v. vegyes helyzetben	0.0	1/2 fordulat a levegőben	0.2	Terpeszülés, mellkas talajérintés	0.0
Fekvőtámasz	0.1	terpeszülés csípőemeléssel kéztámasz elől v. vegyes helyzetben	0.0	1/1 fordulat a levegőben	0.3	Harántspárga	0.1
Fekvőtámasz egy láb megemelésével	0.2	nyújtottülés lábemeléssel kéztámasz kétoldalt a comb mellett	0.0	1/2 fordulat a levegőben érkezés spárgába	0.3	Angol spárga	0.1
Terpesz laterál fekvőtámasz	0.2	L ülőtartás egyik lábtámasszal kéztámasz kétoldalt a comb mellett	0.0	Free fall	0.3	Angolspárga (ülésben)	0.2

laterál fekvőtámasz	0.2	L ülőtartás mindkét láb nyújtva, egyik láb sarka a talajon, kéztámasz kétoldalt a comb mellett	0.0	1 1/2 fordulat a levegőben	0.4	Állóspárga (hátra emelt lábbal, törzs a láb felé néz)	0.2
Hinge fekvőtámasz	0.2	Terpesz ülőtartás vegyes támasszal	0.1	1/1 fordulat a levegőben érkezés spárgába	0.4	Free állóspárga	0.3
Wenson fekvőtámasz	0.2	Terpesz ülőtartás	0.2	Free fall 1/2 csavarral	0.4	Guruló állóspárga	0.3
laterál fekvőtámasz 1 láb megemelésével	0.3	L ülőtartás	0.2	**2. Hajlított lábbal végrehajtott ugrások**		Angolspárga átcsuszás (Pancake)	0.3
Hinge fekvőtámasz 1 láb megemelésével	0.3	Terpesz ülőtartás 1/2 fordulattal	0.3	Zsugor ugrás	0.2	**2. Forgás és Passzé állás**	
Wenson hinge v. laterál fekvőtámasz	0.3	L ülőtartás 1/2 fordulattal	0.3	1/2 fordulat zsugor ugrás	0.3	passzé állás	0.0
Emelt Wenson fekvőtámasz	0.3	Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal	0.4	Zsugor ugrás spárgába	0.3	1/1 forgás	0.2
Emelt Wenson hinge v. laterál fekvőtámasz	0.4	L ülőtartás 1/1 fordulattal	0.4	Kozák ugrás	0.3	1 1/2 forgás	0.3
2. Helikopter és cserebogár		**2. Terpesz V ülőtartás**		1/1 fordulat zsugor ugrás	0.4	2/1 forgás	0.4
Cserebogár	0.1	Terpesz V ülőtartás	0.3	1/2 fordulat zsugor ugrás spárgába	0.4	1/1 forgás állóspárgába	0.4

Cserebogár 1/2 fordulattal	0.2	Terpesz V ülőtartás 1/2 fordulattal	0.4	zsugor ugrás fekvőtámaszba	0.4	**3. Forgás magas lábemeléssel és mérlegállás**	
Helikopter	0.4	**3. Vízszintestartás (könyökmérleg, emelt Wenson tartás)**		1/2 fordulat kozák ugrás	0.4	Mérlegállás	0.0
		terpesz könyökmérleg	0.2	Kozák ugrás spárgába	0.4	1/1 forgás magas lábemeléssel (balance)	0.4
		terpesz könyökmérleg 1/2 fordulattal	0.3	**3. Pike ugrás**		**4. Illusion**	
		Zárt könyökmérleg	0.3	pike ugrás	0.3	Illusion (egy kéztámasz talajon)	0.4
		Emelt Wenson könyökmérleg	0.3	**4. Terpesz és terpesz csuka ugrás/átugrás**			
		Zárt könyökmérleg 1/2 fordulattal	0.4	Terpeszcsuka ugrás	0.3		
				Angolspárga ugrás	0.3		
				Angolspárga ugrás angolspárgába	0.4		
				5. Harántspárga ugrás/átugrás			
				(Haránt)spárga átugrás	0.3		
				Spárga ugrás	0.3		

				Harántspárga ugrás harántspárgába	0.4		
				Váltóspárga ugrás	0.4		
				6. Olló ugrás			
				Olló ugrás	0.2		

8.8 számú melléklet: Tiltott elemek, tiltott mozdulatok.

AKROBATIKUS ELEMEK:							
Kategória: Sportaerobikban (SA):	A-1	A-2	A-3	A-4	A-5	A-6	A-7
Az alábbi elemek 1 vagy 2 karon (tenyéren, könyökön, vagy 1 vagy 2 lábon végrehajtva:	Cigánykerék	Rundel	Bógni (előre, hátra)	Fejenátfordulás	Kézenátfordulás (előre)	Flick	Szaltó (max. 360°fordulattal előre, hátra, oldalt) csavar nélkül
Basic Aerobikban (BA):							
	Cigánykerék	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT

	maximum 2 alkalommal engedélyezett						
Challange (CH):							
	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT
Step (ST):							
	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT	TILTOTT
TILTOTT MOZDULATOK:							
Minden kategóriában:	**P-1**	**P-2**	**P-3**	**P-4**	**P-5**	**P-6**	**P-7**
A főbíró alkalmanként 0.5 pontot von le tiltott mozdulat bemutatása esetén.	Statikus mozdulatok extra lazasággal (pl.: nagyfokú hátrahajlás, híd)	mozdulatok extra hajlékonysággal hátra	kézálláskitartva, több mint 2 mp-ig	tigrisbukfenc csavarral	Szaltó több mint 360°-os fordulattal, csavarral vagy anélkül	szaltó hátra 360°-os csavarral	akrobatikus elemek kombinációja (pl. rundel szaltó hátra)

8.9 számú melléklet: A videón látottaktól eltérő, de engedélyezett CH gyakorlat végrehajtási módjai, haladási irányok, variációk. (A*z AVSZ 1. számú melléklete alapján.) UPIV és UP III. korosztály.*

UP IV. és UP III. kötelező CH gyakorlat								
	1. ütem	**2. ütem**	**3. ütem**	**4. ütem**	**5. ütem**	**6. ütem**	**7. ütem**	**8. ütem**
Komplett 8 ütem								
1. szabadon választható	szabadon választható kar - láb mozdulatok; akrobatikus elemet, BA elemet, s COP 2013-2016-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat							
haladás	*szabadon választható*							
2.	mint a videón							
haladás	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*							
3.	mint a videón, a futás tetszőleges lábbal indítva						A: mint a videón B:ellenkezőlábbel mint a videón	
haladás	*tetszőleges, törzsirány változtatása nélkül*							
4. lemenetel a talajra	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*							
5. Kötelező elem	Kötelező "B" elem végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	*helyben*							
6. Felállás a talajról	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón							

haladás	*helyben, A: törzsirány videón látottaknak megfelelően* *B:törzsirány videóval ellentétesen*	
7.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón
haladás	*helyben*	*A: jobbra, törzsirány változtatása nélkül* *B: balra, törzsirány változtatása nélkül*
8.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón
haladás	*előre/hátra vagy helyben a törzsirány változtatása nélkül*	*A: jobbra, törzsirány változtatása nélkül* *B: balra, törzsirány változtatása nélkül*
9.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón
haladás	*előre/hátra vagy helyben*	*balra/jobbra vagy helyben*
10.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*szabadon választható (haránt irányú sasszé előre, törzsirány szabadon változtatható)*	
11. Kötelező elem (JJ)	Kötelező Jamping Jack végrehajtása tetszőleges karmunkával	
haladás	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*	
12.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	futás tetszőleges lábbal indítva
haladás	*mint a videón*	*tetszőleges irányba, a törzsirány változtatása nélkül (bíróknak háttal)*

13.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón		
haladás	*helyben*		
14.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránnyal ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	**előre/hátra de a bíróknak oldalt**	**helyben**	
15. Kötelező elem	kötelező "D" elem (tetszőleges térdemeléssel)		lép-zár
haladás	*helyben*		*előre/hátra törzsirány változtatása nélkül*
16.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*tetszőleges haladás, a törzsirány változtatása nélkül*	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*	
17. Lemenetel a talajra	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón		
haladás	*helyben*		
18. Kötelező elem	A: kötelező "A" elem, mint a videón B: kötelező "A" elem ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*mint a videón*	*A: mint a videón* *B:ellenkezőleg, mint a videón*	
19. Felállás a talajról	A: mint a videón B: amennyiben a kiinduló helyzet a törzsiránnyal ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón		

haladás	*helyben*		
20.	futás tetszőleges lábbal indítva		mint a videón
haladás	*tetszőleges*		*helyben, törzsirány változtatása nélkül*
21.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	A: videón látottaknak megfelelően: hátra lép-zár jobb lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg B:hátra lép-zár bal lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg C: előre lép-zár jobb lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg D: előre lép-zár bal lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg	
haladás	*előre/hátra vagy helyben a törzsirány változtatása nélkül*	*A: elmozdulás térben hátra, törzsirány videón látottaknak megfelelően* *B:elmozdulás térben hátra, törzsirány videón látottakkal ellenkezőleg* *C: elmozdulás térben előre, törzsirány videón látottakkal ellenkezőleg* *D: elmozdulás térben előre, törzsirány a videón látottaknak megfelelően*	
22. Kötelező elem	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	kötelező "C" elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)	

haladás	*előre/hátra vagy helyben*	*mint a videón*
23.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	futás tetszőleges lábbal indítva
haladás	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*	*szabadon választható, törzsirány változtatása nélkül*
24. Szabadon választható	szabadon választható kar - láb mozdulatok; akrobatikus elemet, BA elemet, s COP 2013-2016-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat	
haladás	*szabadon választható*	

8.10 számú melléklet: A videón látottaktól eltérő, de engedélyezett CH gyakorlat végrehajtási módjai, haladási irányok, variációk. (Az *AVSZ 1. számú melléklete alapján.) Felnőtt, UP I. és UP II. korosztály.*

Felnőtt, UP I. és UP II. kötelező CH gyakorlat								
	1. ütem	**2. ütem**	**3. ütem**	**4. ütem**	**5. ütem**	**6. ütem**	**7. ütem**	**8. ütem**
Komplett 8 ütem								
1. szabadon választható	szabadon választható kar - láb mozdulatok; akrobatikus elemet, BA elemet, s COP 2013-2016-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat							
haladás	*szabadon választható*							
2.	kar - láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							

haladás	*előre, vagy hátra*			
3.	mint a videón, a futás tetszőleges lábbal indítva	mint a videón	kar - láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak	
haladás	*előre és/vagy hátra, balra és/vagy jobbra, rézsútosan*	*előre és/vagy hátra, balra és/vagy jobbra, rézsútosan (a törzsirány változtatása nélkül)*		
4.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón		A: mint a videón (min. 45 fokos törzsdöntés előre) B:ellenkezőleg, mint a videón (törzsdöntés jobb haránterpeszállásban)	
haladás	*A: balra* *B: jobbra*			
5.	kar - láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak			
haladás	*előre, vagy hátra*		*előre és/vagy hátra, balra és/vagy jobbra*	
6. Lemenetel a talajra	mint a videón			
haladás	*helyben*			
7. Kötelező elem	Kötelező "B" elem végrehajtása a videón látottaknak megfelelően (csak a felnőtt korosztályban a "terpeszülés csípőemeléssel, kéztámasz vegyes helyzetben" elem is végrehajtható)			
haladás	*helyben*			
8. Felállás talajról	lábzárás iránya bal vagy jobb lehet		térdelés bal vagy jobb térden	sarokemelés jobb/bal lehet
haladás	*előre/hátra vagy helyben a törzsirány változtatása nélkül*		*A: jobbra, törzsirány változtatása nélkül* *B: balra, törzsirány változtatása nélkül*	

9.	A: amennyiben a kiinduló helyzet jobb sarokemeléssel történik, akkor a videónlátottaknak megfelelően B: amennyiben a kiinduló helyzet bal sarokemeléssel történik, akkor ellenkezőleg, mint a videón	a videónlátottaknak megfelelően, vagy ellenkezőleg	
haladás	*a videónlátottaknak megfelelően, vagy ellenkezőleg törzsirányváltoztatás nélkül*	*helyben*	
10.	futás tetszőleges lábbal indítva	JJ után láblendítés bal vagy jobb lábbal	
haladás	*szabadon választható*	*helyben, a törzsirány változtatása nélkül*	
11. Kötelező elem	kötelező "C" elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)	A: jobb sarok emelés B: bal sarok emelés	A: kilépés és csípő "risza" balra B: kilépés és csípő "risza" jobbra
haladás	*mint a videón*	*helyben*	*fenti leírásnak megfelelően*
12.	A: mint a videón, hátra lépés-zár jobb lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg B: hátra lépés-zár bal lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg C:előre lépés-zár jobb lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg D: előre lépés-zár bal lábbal (vagy Jumping Jack), majd ellenkezőleg	A: mint a videón (térdlendítés és láblendítés is) B:ellenkező lábbal, mint a videón (térdlendítés és láblendítés is)	

haladás	*A: elmozdulás térben hátra, törzsirány a videón látottaknak megfelelően* *B: elmozdulás térben hátra, törzsirány a videón látottaknak ellenkezőleg* *C:elmozdulás térben előre, törzsirány a videón látottaknak ellenkezőleg* *D: elmozdulás térben előre, törzsirány a videón látottaknak megfelelően*	*A: haladás a térdlendítésnél kissé jobbra, a láblendítés helyben* *B: haladás a térdlendítésnél kissé balra, a láblendítésnél helyben*		
13. Kötelező elem (JJ)	kötelező Jamping Jack végrehajtása tetszőleges karmunkával			
haladás	*helyben*			
14.	A: mint a videón, minden kar - láb mozdulat B:ellenkezőleg, mint a videón	A: mint a videón, minden kar - láb mozdulat B:ellenkezőleg, mint a videón		
haladás	*A: mint a videón, jobbra előre* *B: a videónlátottaktól eltérően balra előre*	*A: mint a videón, rézsút jobbra előre vagy helyben* *B: a videónlátottaktól eltérően, rézsút balra előre vagy helyben*		
15.	A: mint a videón, minden kar - láb mozdulat B: amennyiben a kiinduló helyzettörzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón	lépés indítása tetszőleges lábbal, kar mozdulat, mint a videón		
haladás	*videón látottaknak megfelelően, kissé hátra haladással vagy helyben*	*videón látottaknak megfelelően, haladással hátra/előre vagy helyben*		
16. Kötelező elem	kötelező "D" elem (tetszőleges térdemeléssel)		emelt lábbal lép - zár	
haladás	*helyben*		*előreés/vagy hátra*	

17.	futás tetszőleges lábbal indítva			mint a videón
haladás	*szabadon választható*			*helyben*
18. Lemenetel a talajra	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón		A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón, de a bírókkal szemben	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón
haladás	*mint a videón*			
19. Kötelező elem	A: kötelező "A" elem, mint a videón B: kötelező "A" elem törzsirány ellenkezőleg, mint a videón		A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*helyben*		A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
20. Felállás talajról	A: mint a videón B: törzsirány ellenkezőleg	mint a videón, tetszőleges karemeléssel	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*helyben*	*mint a videón, törzsirány változtatása nélkül*	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*	
21.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón		A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	

haladás	*A: mint a videón (jobbra)* *B:ellenkezőleg, mint a videón (balra)*	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*
22.	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	*A: mint a videón* *B:ellenkezőleg, mint a videón*	
23.	A: mint a videón B:videón látott törzsirányban, keresztlépés balra C: videón látott törzsiránnyal ellenkezőleg, keresztlépés jobbra D: videón látott törzsiránnyal ellenkezőleg, keresztlépés jobbra	A: mint a videón B:ellenkezőleg, mint a videón
haladás	*minden esetben a fentleírtakkal megfelelően*	*helyben, törzsirány változtatása nélkül*
24. Szabadon választható	szabadon választható kar - láb mozdulatok; akrobatikus elemet, BA elemet, s COP 2013-2016-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat	
haladás	*szabadon választható*	

Felhasznált irodalom

1. Katus Tamás: A sportaerobic hazai története. TF Szakdolgozat. Bp. 2005.
2. Katus Tamás, Fajcsák Zsuzsanna: A fitnesz aerobik elmélete és gyakorlata. TF kézirat. Budapest. 2008.
3. Tihanyiné Hős Á.,Fajcsák Zs., Petrekanics M.: Az aerobik elmélete és gyakorlata – Az aerobikedző-képzés szakkönyve; Budapest. TF. Budapest. 1999.
4. Molnár Anna: A koreográfia ábécéje. talajgyakorlatok koreográfiai tervezése a női tornában. Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt.. Budapest. 2006.
5. Erdős István: Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest. 1992.
6. Metzing Miklós: Gimnasztika. Jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára. TF. 2010.
7. Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan. Jegyzet középfokú edzők részére. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság. Budapest. 2009.
8. Katics L. - Lőrinczy D.: Erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga és módszerei. Akadémiai Kiadó. Budapest. 2010.
9. Müller Anetta- Rácz Ildikó: Aerobik és fitnesz irányzatok. Dialóg Campus Kiadó. 2011.
10. http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Muller%20Anetta-Racz%20Ildiko%20-%20Aerobic%20es%20fitnesz%20iranyzatok/aerobik.html#d5e73 (2014.01.30.)
11. FIG Code of Points 2013-2016 (COP 2013-2016) http://www.fedintgym.com/rules/files/aer/AER%20CoP%202013-2016%20(English)%20Feb%202013.pdf (2013.01.30.)
12. MAESZ Általános versenyszabályzatok (ÁVSZ) 2013-2016. http://aerobiksport.hu/images/dokumentumok/maesz_versenyszabalyok/avsz2013.pdf (2014.01.30.)
13. Kerettanterv: Testnevelés ált isk. 5-8. oszt. http://kerettanterv.ofi.hu/2_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html 2014.01.30.
14. Polgár T., Szatmári Z.: Motoros képességek. http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf (2014.01.30.)
15. FTL Aerobik szabályai és versenyrendszere http://www.danceaerobik.hu/ftl_szabaly.html (2014.01.30.)

16. Aerobik sportági tanterv.
http://www.nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/aerobik_sportagi_tanterv.pdf
(2014.01.30.)

PRÓKAI JUDIT: BEVEZETÉS A DIVATTÁNCOK VILÁGÁBA

A fejezetet lektorálta: Fontányi Gréta

1. BEVEZETÉS: A TÁNC SZEREPE A TESTNEVELÉSBEN

„A művészi tevékenységek semmi mással nem pótolható szerepet játszanak a képzelőerő, az empátia, az ízlés és az árnyalt kifejezés képességének fejlesztésében. Kora gyermekkortól kezdve ezek szolgálják a leghathatósabban a forma-, a tér-, a ritmus- és a színérzék kibontakozását, a mozgáskoordináció fejlesztését, és elengedhetetlenek a figyelem, az emlékezet, valamint a kooperációs és kommunikációs készségek fejlesztésében is.” (NAT, 2012:215)

A tánc a világ egyetemes nyelve, amit világszerte mindenki megért és „beszél”. Az egyik legősibb közlési módszer, amely már a primitív társadalmakban is megjelent, lehetőséget adva az egyéni és kollektív érzelmek kifejezésére, és egyben szimbolizálta a közösséghez tartozást is. A tánc különböző stílusai a rekreációban gyakran alkalmazott mozgásformák, lehet akár néptánc vagy steptánc, salsa, charleston, akrobatikus rock and roll, vagy hip-hop stb.

A gyermekben ösztönös vágy él a tánc után. Már két éves gyermekeknél megfigyelhető, hogyha zenét hall, ritmusosan billegeti magát. Ezért a tánc a művészeti ágak közül a legkönnyebben hozzáférhető a gyermek számára. A táncban ugyanolyan művészi lehetőségek rejlenek, mint a zenében, irodalomban, vagy akár a festészetben. A tánc sajátossága, hogy benne a test és a lélek közvetlen, szoros kölcsönhatásban vannak. Minden művészetben, így a táncban is, a forma és a tartalom szoros összefüggésben van egymással. A tartalom a formán keresztül jut érvényre, vagyis a tánc érzelmi, indulati, eszmei tartalma az egész test szabályozott, rendezett mozgásában fejeződik ki. Ezért páratlan a tánc szerepe a gyermeknevelésben is, mivel a szellemi képzést a testi képzéssel szerves, természetes egységben valósítja meg.

Szoros kölcsönhatásban szabályozza, fejleszti és finomítja a különböző képességeket, mint pl.: a fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, a jó értelemben vett érzékenység, az észlelés finomsága, a kifejezés árnyaltságának fejlesztése, valamint az értékek iránti fogékonyság, testi-, térbeli biztonság, idő- és ritmusérzék, ügyesség, megfelelő erőadagolás. (NAT, 2012, Szilágyiné, 1949)

Az iskolai táncoktatás feladata a test és lélek nevelő szerepének megfelelően a fent említett képességek kifejlesztése mellett, a gyermekben rejlő bizonytalan, esetleg egészségtelenül elfojtott indulatok és érzelmek kibontakoztatása, gazdagítása, illetve helyes mederbe terelése. Tehát felszínre kell hoznia és ki kell fejlesztenie rejtett és elnyomott érzelmeket, de adott esetben le is kell vezetnie a felgyülemlett stresszt.

A tánc tanítás célja továbbá az együttműködési képesség fejlesztése, a közösséghez tartozás érzésének erősítése a tánc gyakorlatok által. A táncban is, hasonlóan más művészeti ágakhoz itt is egyaránt szerepet kap az egyéni és csoportteljesítmény. Az iskolai tanításnál azonban a hangsúly nem az egyéni teljesítményen van, és ha elő is kell segítenünk az egyéni tehetség kibontakozását, ennek sohasem szabad a csoport teljesítményének rovására mennie. Az iskolai tánctanulás alapélménye a kollektív élmény. A gyermek a táncos munka folyamán minden tudatosítás nélkül is megismeri annak örömét, amikor az egyéni tevékenységekből kialakul a közösségi alkotás, vagyis az egyéni részmunkákból felépített és lezárt egész válik.

A tánc kreatív folyamata a csoportos munka élménye révén segíti elő a tanulók alkotó és kapcsolatteremtő képességének kibontakozását, összpontosított, megtervezett munkára szoktatását. A tánc speciális művészeti ismereteket nyújt, és az alkotó munkával együtt járó élmények segítségével hozzájárul a gyermekek kreatív személyiségének kialakításához, mozgásának harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását. A mozgásos-táncos tevékenységek fejlesztik a zenei képességeket, a térérzékelést, a testtartást, a mozgáskoordinációt, az állóképességet. (NAT, 2012)

Az iskolai tánctanítás fontos szempontja a gyermekszerűség, azaz mindig a gyermek korához, érzelmi, fantázia- és formavilágához kell alkalmazkodnia.

2. TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

2.1. A modern tánc kialakulása Európában és Amerikában

A modern tánc a XX. században kezdett kialakulni, tehát alig százéves múltra tekint vissza. Képviselői szakítottak a balett minden hagyományával, elutasították a többnyire mesébe illő történeteket és a kecses, kifinomult mozgást. A modern tánc legfontosabb célja volt, hogy lehetőséget teremtsen az érzelmek korlátok nélküli kifejezésére. Eredetileg Amerikából indult világhódító útjára, és érkezett meg Európába, azonban a szabad tánc az 1930-as években már aranykorát élte Európában. Ebből kiindulva megállapíthatjuk, hogy a

modern tánc két szülőhazája, Amerika és Európa. Amerikában *Ruth St. Dennis (1877-1968*) és *Ted Shawn (1891-1972)* voltak a stílus úttörői. Iskolájukban (a Dennishawn-ban) olyan híresség nevelkedtek, mint *Martha Graham (1894-1991), Doris Humphrey (1895-1958), Charles Weidman (1901-1975) és José Limón (1908-1972).* (Mato 1995). Ruth St. Dennis a keleti vallásokból merítette ihletét és misztikus táncainak tematikáját, míg férje, Shawn briliáns technikájával a férfi táncosok színpadi polgárjogát vívta ki. Graham és Humphrey az iskolából való kiválásuk után elsőként fordultak szembe a Dannishawn ezen jellegzetes vonásaival, mint az egzotikum és a felfokozott teatralitás. Humphrey úgy vélte, a mozgás elsősorban kinetikus, s nem drámai, zenei, netán irodalmi jellegű, a tanítás során is arra törekedett, hogy növendékei elsősorban a mozdulatok szerkezetét, ritmusát és minőségét érezzék s tanulják meg. (Humphrey 2000, Fuchs 1995) Charles Weidmannal együtt dogozták ki a mozgás megközelítésének új útját. Humphrey tanait később José Limón vitte tovább. Merce Cunningham munkássága nagy hatással volt a műfajra. Koreográfusként alkotásainak középpontjába a tiszta mozgás került.

„Martha Graham tánctörténeti jelentősége saját rendszerének az ún. Graham technikának a kidolgozásában rejlik. Graham az életet magát is folytonos küzdelemnek látta, így technikájának alapjául is az erőkifejtés és dinamika szolgált. A contraction-release polarizáció lényege az állandó készenlét állapotának a megteremtése az erőkifejtésre, ezért az összerándulás ellentéte, a kiengedés sem jelent teljes elernyedést.” (Fuchs 1995:48) Technikájának fontos eleme a gravitáció hatását kihasználva a mozgás lefelé irányultságának hangsúlyozása, és a mozdulatok térben történő lehető legnagyobb kiterjesztése.

A európai modern tánc kialakulásában és elterjedésében *Jacques Dalcroze (1865-1950), Lábán Rudolf (1879-1954), Mary Wigman (1886-1973)* munkássága igen nagy jelentőséggel bír. Dalcroze által kidolgozott módszer, azon alapul, hogy az ember, a különböző zenés-táncos mozgások gyakorlása által könnyebben tanul meg bonyolult zenei képleteket. Produkcióit később, ezekből a gyakorlatokból állította össze. (Körtvélyes 1999) Lábán Rudolf táncos, koreográfus, pedagógus és táncteoretikus, akinek a nevéhez fűződik a Lábán-féle mozdulatjelíró rendszer, amelynek kidolgozásával egyszerűvé vált a tánc technikai elemeinek és mozdulatainak papírra vetése. Térharmónia elmélete alapján meghatározhatóvá váltak a különböző mozgásirányok. (Vitányi, 1963, Lábán, 2008) Rövid ideig Mary Wigmann is szerepelt tanítványai között, aki táncosként és koreográfusként vált ismertté, műveiben az önkifejezést tartotta a legfontosabbnak.

A korábban leggyakrabb használt terminológiai elnevezések:

- szabad tánc- free dance(Isadora Duncan)
- mozdulatművészet- Bewegungskunst(Mary Wigman)
- kifejező tánc -Ausdruckstanz(Lábán Rudolf)
- közép-európai tánc -Central European Dance- az angol kifejezés, az amerikai irányzatoktól való megkülönböztetést jelentette.

2.2. A modern tánc Magyarországi vonatkozásai

Magyarországon 3 nagy művész, és az általuk megalapított 3 iskola hozta létre a modern tánc alapfeltételeit. A három iskola köré szerveződött a magyarországi táncélet. Valamennyien saját, egyedi, módszereket dolgoztak ki.

A II. világháború alatt, minden tánccal kapcsolatos tevékenységet betiltottak és csak a balett és a néptánc bizonyos formáit engedélyezték, de természetesen, mint minden tiltás idején, most is folytatták a tanítást néhányan, persze titokban.

Dienes Valéria (1879-1978) 1908-1912 között a párizsi tanulmányai során ismerkedett meg a szabad tánccal, ezután kezdett komolyabban foglalkozni a mozgáselmélettel. Foglalkozott a művészi mozgással és szemiotikával, célja az volt, hogy művészeti eszközökkel érje el a test erősödését. Olyan technikát dolgozott ki, mely a természetes emberi mozgás alapvető törvényein alapul. Rendszerének négy alapelve a plasztika, ritmika, dinamika és a szimbolika.

Madzsar Alice (1885-1935) A magyar mozdulatművészet jeles képviselője, Mensendieck és Delsarte elveit követte. Fontosnak tartotta, hogy a test harmonikus felépítésén már gyermekkorban el kell kezdeni dolgozni, elsősorban a kiscsoportos órákat részesítette előnyben. A természetesség szintén alapelvei közé tartozott, sokra tartotta az improvizációt.

Szentpál Olga (1895-1968) Tanár, táncpedagógus, érdemes művész. Elméletének négy legfontosabb eleme a formatan, a funkciótan, a kompozíciótan és a kifejezéstan. **(**www.mmi.hu/vizual_p/moderntanc_zsapka.rtf)

2.3. Divattánc stílusok

A modern tánc megnevezést a '60-as évek végén és a '70-es években általánosan valamennyi olyan táncirányzatra, gyűjtőnévként kezdték el használni a tánc-szakírók, amelyek nem egyértelműen a klasszikus balett, illetve a definiált társastánc (tíztánc) irányzatokból voltak eredeztethetőek, pl.

-Don Herbison-Evans a tánctermi „modern" táncokra /1968/

-Lori Heikkila a jazz-irányzatokra /1969/

-James Ottan az akkori disco és hustle irányzatokra /1971/).

A disco táncból más táncstílusok hatására több irányzat is kialakult, mint pl. a street dance és az innen eredeztethető egyéb táncok is, mint a hip-hop, funky, electric boogie, stb. A '70-es és '80-as években a rock-and-roll akrobatikus formáját is már ebbe a kategóriába sorolták, hasonlóan rokon táncstílusaihoz, mint pl. swing, jive, boogie-woogie mely táncstílusoknak szintén jelentek meg modern változatai.

A latin és karibi táncok némelyike is megjelenik ebbe a kategóriában, hiszen például a modern salsának is létezik már önálló nemzetközi szervezete. A klasszikus balettben is észrevehetőek a újítás hullámai, mely egyfajta „modern balett" irányzatot hozott létre a hagyományostól eltérően. Jelenleg azonban a divattánc stílusok megnevezés foglalja leginkább magába az ide tartozó táncok széles palettáját.

Számos nemzetközi szervezet hirdet versenyeket ezen táncstílusban szereplők számára, így a divattánc stílusok mára már sporttáncjelleget is kaptak. Ilyen szervezet például az IDF (International Dance Federation), amely a következő újrafeldolgozott táncokban hirdet versenyzési lehetőséget:

Break, Hip-hop, Folk dance, Boogie-woogie, Rock & Roll, Step tánc (Tap dance), Disco tánc különböző stílusai, Tánc show, Hastánc, Funky, Latin/Caribi táncok, House, Electric, Twist. (www.idfdance.com/eng/pages/categories)

3. MOZDULATELEMZÉS, TÁNCTECHNIKA

3.1. Az alaptényezők

A mozgás vizuálisan felfogható folyamat. Minden mozgás tér, idő és erőbeli jegyekkel jellemezhető. Tehát a gimnasztikában a különböző gyakorlatok elemzésére használt mozgásszerkezeti mutatók kapcsolata határoz meg minden mozgást, beleértve a mindennapit is. Vegyünk például egy egyszerű előre lépést. A lépés megindításától a befejezéséig bizonyos idő telik el, a lépés a tér valamely irányában történik, és végrehajtásához bizonyos fokú erőt kell kifejteni. De bármilyen más mozgást elemeznénk, ugyanezt a három tényezőt figyelhetnénk meg. Azonban egy mozgás csak akkor lesz esztétikus, vagyis tánccá csak akkor válik, ha a mozgást a tér, idő, erő szabályos viszonya alkotja.

Megállapíthatjuk tehát, hogy az idő, a tér és az erő tényező nélkül emberi mozgás nem képzelhető el, ezért e három tényezőt alaptényezőnek nevezzük. (Szentpál, 1978) Az oktatás során e tényezők tudatos alkalmazása elősegíti a különböző mozdulatok, mozgásfolyamatok tanítását. Az oktatónak a három tényezőt mindig a tanulók életkorának, szellemi fejlettségének és technikai tudásának megfelelően kell alkalmaznia.

Egy adott mozdulat, vagy mozgás megértéséhez és értékeléséhez, annak elemzésével juthatunk el.

A tér, idő és erőbeli jegyek egymáshoz való viszonyát kétféle képen vizsgálhatjuk:

- „Egy mozdulaton belül a testrészek egyidejű egymáshoz való viszonyát állapítjuk meg.
- A mozgásfolyamaton belül az egyik mozdulatból a következő mozdulathoz vezető átmenetet, az egymásutániság rendjét vizsgáljuk.

Az esztétikus mozgásban, úgymint a tánc, a tér-idő-erő összetevők plasztikus harmóniát alkotnak és a mozgás belső logikáját követően tökéletes kölcsönhatásban vannak egymással.” (Berczik, 1992:7)

E tényezők neve a táncra és elemeire vonatkoztatva:

- plasztika (tér)
- dinamika (erő)
- ritmika (idő).

3.2. Plasztika

„A plasztika a tánc térbeli vonatkozásait és törvényszerűségeit tárja fel és rendszerezi. A vizsgálathoz és rendszerezéshez tekintetbe kell venni: a térbeli viszonyítás tényezőit, a test anatómiai felépítését és fizikai lehetőségeit, a test szólamait, valamint a tánc helyzet, és mozdulat típusainak térbeli vonatkozásait; ezen túlmenően meg kell vizsgálni a plasztika és ritmika törvényszerű összefüggéseit.” (Szentpál, 1978:6)

3.2.1. Front és tér

A térbeli tájékozódásnál két alaptényezőt különböztetünk meg:

- front
- tér

-Front

„A térbeli tájékozódásnál a viszonyítás egyik alaptényezője a táncos frontiránya (arciránya), vagy egyszerűbben: a front. A táncos frontja azonos mindenkori előre irányával. Az előre irány a test anatómiai felépítéséből adódó, velünk született iránytudat, mivel arcunk és szemünk, valamint lábfejünk a test természetes tartásában előrefelé irányul.” (Szentpál, 1978:6)

-Tér

„A másik viszonyítási alaptényező a tér. A táncos általában zárt térben mozog; gyakorlásnál négy fallal körülzárt teremben, a színpadon hasonlóan, bár itt az egyik fal a néző felé nyitott. Mivel mind a zárt terek, mind a színpad geometriai alakja különböző (lehet négyzet, téglalap vagy trapéz stb.), egy olyan teret kell szerkeszteni, amelyik nem változtatja alakját, és amelyet a táncos mindenhová magával vihet, és bármilyen alakú térben elhelyezhet. Ez a tér a táncos köré képzelt négyzet, az úgynevezett konstans tér; a táncos mindig e négyzet közepén áll. Ez a tér azért konstans, mert formája mindig négyzet, és mert irányai, az úgynevezett térirányok is konstansak, függetlenek a táncos frontjától.” (Szentpál, 1978:7)

A továbbiakban "tér"-en ezt a táncos köré képzelt négyzetet értjük, és teremnek nevezzük azt a teret, amelyben a táncos mozog.

A térben történő elmozdulás pontos meghatározásához meg kell határozni a térirányokat, illetve az elmozdulások, vizuálisan még jól érzékelhető nagyságát. A legkisebb, vizuálisan még jól felfogható változás a 45 fok. A test és a testrészek térben történő

elmozdulása vertikális (függőleges) és horizontális (vízszintes) térlépcső alapján határozható meg.

A térlépcsők alapján pontosan definiálható:

- a mozdulatok iránya
- a különböző testrészek elmozdulásainak magassági, mélységi foka
- valamint a végtagok ízületeiben létrejövő hajlításnak a szöge.

-A mozdulatok iránya

A vízszintes (horizontális) térlépcső alapján 8 térirányt határozhatunk meg pontosan. Ezeket egy négyzet közepétől az oldalak és sarkak felé futó oldal- és szögfelező vonalak határozzák meg. Az egymást követő térirányok 45°-os szöget zárnak be és a számozás 1-től 8-ig terjed az óramutató járásával megegyező irányba. A térirányokat röviden 1-es irány, 2-es irány, 3-as stb. irányoknak nevezzük. Az 1-es irány a térbeli tájékozódás kiindulási pontja, ezért a táncórán résztvevők számára legelőször meg kell határozni, hogy a terem melyik oldala azonos, ill. párhuzamos az 1-es irányra merőleges oldallal. (Színpadon ez mindig a néző felé nyitott oldal.) Amint megtörtént az 1-es irány meghatározása, életbe lép a tér konstans volta. Normál esetben, azt nevezzük 1-es tériránynak ahol a tanár áll. Ha háttal állunk a tanítványoknak, jobbról indulva (egy négyzetet elképzelve a talpunk alatt), a fő irányok a 3-as, 5-ös, 7-es, a négyzet oldalai felé fut, és merőleges azokra, a négyzet sarkaiba húzott szögfelezők (a rézsút irányok) a 2-es, 4-es, 6-os, 8-as, a szögeket felezi, összeköti a négyzet középpontját a sarkakkal.

Megjegyzés: Abban az esetben, ha egy koreográfia az adott terem kialakítása miatt jobban táncolható a terem szélességében, mint hosszában, vagy épp ellenkezőleg, akkor a teremben általánosan kijelölt 1-es irány megváltoztatható, de sohasem tánc közben, mindig csak újrakezdéskor.

-A mozdulatok magassági és mélységi foka

A magassági fok a kar és az alsó végtag emelésére vonatkozik, függőleges (vertikális) lépcsőn, 45 fokonként. (pl. 1. fokú karemelés előre- mellső rézsútos mélytartás)

A mélységi fokok a törzs elmozdulásait mutatják (pl. 1 fokú törzsdöntés: a függőlegeshez viszonyítva egyenes háttal előredöntés a csípőízületben történő elmozdulással 45 fokban).

A magassági és mélységi fokok értékelését mindig a normál, fiziológiai kiindulóhelyzettől számítjuk, pl. a törzs vonatkozásában az egyenes állás, a kar vonatkozásában a karok test mellett történő elhelyezkedése, az alsó végtag esetében a két lábon való állás a normál, fiziológiai kiindulóhelyzet.

Ebben az esetben érdekesen alakul a helyzet, mert például a törzs az alaptartásból kiindulva az első lépcsőt mélyítéssel éri el, míg a láb és a kar esetén ugyanez emelés.

-A hajlítás szöge

„A végtagok, vagyis a kar és a láb minden irányú hajlítási fokát szintén 45 fokos térlépcsők szerint határozzuk meg, az alaptartásból kiindulva. Az első lépcső 45 fok (hegyesszögű), a második 90 fok (derékszögű) , a harmadik 135 fok (tompaszögű). A hajlítási fokokat a lábnál a térd-és bokaízületek, illetve a karnál a könyök-és csuklóízületek egymáshoz viszonyított szöge határozza meg.

A tér irányainak és a térlépcsőknek a megismerése és gyakoroltatása kifejleszti a tanulókban a térérzéket. A térérzéknek a tanítás folyamán történő fejlesztése döntő jelentőségű mind a formaérzék, mind a formalátás tekintetében.” (Berczik, 1992:9)

3.3. Plasztikai alapfogalmak

-Moduláció és térrajz:

A mozdulatok egymáshoz való viszonyát, illetve a mozgásfolyamat rendezettségét és gördülékenységét a térben a moduláció és a térrajz mutatja meg:

-”Moduláció: Moduláció a mozdulatnak egy új mozdulat irányához való gördülékeny átmenete. Egy példával megvilágítva, akárcsak zenében az egyik hangnemből a másikba való sima átmenet.

-Térrajz: A térrajz azoknak a geometriai vonalaknak a rögzítése, amelyeken a mozgásfolyamat a térben halad.” (Berczik, 1992:9)

-A helyes táncos testtartás

A táncos testtartás abban különbözik a hétköznapitól, hogy a test tömegközéppontja körüli izmok tónusban tartásával egy olyan stabil alapot képez a különböző testrészek és végtagok számára amely lehetővé teszi a látszólagos nyugalmi helyzetben is a tér bármely irányába különböző mozdulatok végrehajtását.

A testünkben a belülről kifelé áramló energia tekintetében két fókuszpontot különböztetünk meg. A láb és a törzs központja a medence, a kar és fej központja a mellkas. Ebből a két pontból áramlik az erő a végpontok irányába, ezért helyes tartásuk nélkülözhetetlen.

„Ha a három fő testrészen belüli részek tartásáról van szó, a végpontok megfelelően módosulnak (pl. a felkar tartásánál a végpont a könyök lesz, a comb tartásánál a térd stb.).

Ha valamelyik testrészben a feszültségáram egy közbeeső részen összpontosul, azon a helyen holtpont keletkezik, amely megtöri az áramlást a periféria felé. A holtponton túli részek így élettelenné válnak (ill. ezt a hatást keltik). Ilyen holtpontok gyakran keletkeznek a karnál a könyökben és csuklóban, a lábnál a térdben és bokában, a törzsnél derékvonalban és a vállban, valamint a nyakban. Ha a központok helyes mértékben továbbítják az erőhullámokat a perifériák felé, a tartott testrész könnyednek, lebegőnek hat. Ennek a hatásnak az elérése a táncos tartás célja.” (Szentpál, 1978:8)

A helyes táncos testtartás elemei az "1" pozícióban állva:

„A testtartás a klasszikus és jazztáncban egyaránt eltér a hétköznapi hanyag tartástól. A helyes testtartásban a test hosszúsági tengelye függőleges, áthalad a fej középpontján és a test súlypontján, érinti a gerincoszlop nyaki és ágyéki lordotikus görbületét és a két sarok között metszi a talajt. A gerincoszlop szakaszait a következőképpen nyújtjuk: a nyaki szakasz görbületét tarkóemeléssel (anélkül, hogy állunkat leszorítanánk), és a váll és lapocka leszorításával, a háti szakasz görbületét mellkasemeléssel, az ágyéki szakasz görbületét a hasizmok ás farizmok összehúzásával és a keresztcsont leszorításával.” (Jeszenszky, 1995:35-37)

3.4. Dinamika

A dinamika tárgya tulajdonképpen a tánchoz felhasznált izomerő -izomfeszítés és lazítás- összefüggésének felismerése és meghatározása. „Míg a ritmika jelenségei hallhatók vagy láthatók, érzékszerveinkkel mérhetők, a plasztika jelenségei szemmel körvonalazhatók és a geometria, fizika és anatómia törvényei szerint meghatározhatók, a dinamika tényezői a "bőr alatt" zajlanak le, és törvényszerű összefüggései, objektív felmérései csak különleges orvosi műszerekkel lehetségesek.„ (Szentpál 1978:9) Ugyanakkor a táncos érzi és átéli az izomfeszítés és -lazítás módozatait, a szemlélőre pedig hat a tánc dinamikája. „Éppen ezért a dinamikában, a hatásdinamika jelenségeit foglaljuk rendbe, és utalunk arra, milyen izomérzettel kell ezeket a jelenségeket táncosan megvalósítani.” (Szentpál, 1978:9)

„Az erő minden mozgás létrehozója. Egy mindennapi mozdulat az erő viszonylatában akkor válik esztétikussá, ha az erőbeadás a mozdulatot a célhoz viszonyítottan hozza létre.

Az erőadagolás a mindennapi mozgásban az ösztönös tudatosítás, az esztétikus mozgásban a technika alapja. Az egyik technikai feladat a gyakoroltatásban az erő fejlesztése, amely a gyermek izomzatának, izomerejének és fejlettségi fokának megfelelő legyen. Másik technikai követelmény a különböző erőadagolás révén megoldható változatos mozgásdinamika, vagyis az erőskálának testet formáló változatai.

A) A mozdulatrészek egyidejű egymáshoz való viszonya az erőadagolás szempontjából felmérhető a pillanatnyi és állandó erő módosulása révén:

1. Feszítés (vezetett, ellenálló, fékezett, hangsúlyos, rögzített stb.)
2. Lazítás (ernyesztés, rázás, ejtés, esés stb.)
3. Feszítés és lazítás kombinációi (lendítés, rugózás stb.)

A dinamika felhasználása a tanításban nagy jelentőségű. A feszítés és lazítás egyensúlyban tartása a modern képzés orvosilag is alátámasztott igazsága. Gyakran előfordul, hogy egy mozdulaton belül egyes részek indítása különböző erőbeadással történik. Az egy időben koordinált különböző erőfokú részekből álló mozdulatra mondhatjuk, hogy többrétűen dinamikus.

B) A mozgásfolyamat egymásutániságának erőbeli rendje felmérhető:

1. helyes hangsúlyelhelyezések
2. értelmes erősítés-gyengítés szerint

A változatos mozgásdinamika helyes alkalmazása az értelmesség és a kifejezés záloga.” (Berczik, 1992:9-10)

3.4.1. Dinamikai alapfogalmak

-Az erőfok

Egy mozdulat könnyedségét, vagy erőteljességét az erőfok szintje határozza meg, melyet a zenében használt erőfok skála szerint a következő képen osztályozhatunk:

- legkönnyedebb mozgás- pianissimo (pp)
- könnyed- piano (p)
- középkönnyed- mezzo-piano (mp)
- középerős- mezzo-forte (mf)

- erős- forte (f)
- legerősebb- fortissimo (ff)
- hirtelen erőteljes hangsúly- sforzato (sf)

-Az izomfeszítés

„Az izomfeszítéssel végzett mozdulatoknál izmainkat ún. kontrahált állapotban tartjuk. Kontrahált mozdulatok mindig fojtott erőt, feszültséget sugároznak, és a képzelt ellenállás leküzdését érzékeltető mozdulatok csoportjába tartoznak.” (Szentpál, 1978:10)

- A lazítás

„Az izomlazítás az izmok elernyesztését jelenti; pl. a hétköznapi mozgásban a járás közbeni önkéntelen karlóbálás általában laza mozdulat.
A hirtelen lazítást ejtésnek nevezzük.” (Szentpál, 1978:10)

-A rugózás

„A rugózás súlylábmozgás (kivételes esetben érintő lábbal is rugózhatunk), amely a térdízületben történő relatív (viszonylagos) lazítás és az azt követő relatív feszítés (vagy fordítva) sajátos ötvözete. (A továbbiakban a rugózással kapcsolatban feszítésen a relatív feszítést, lazításon a relatív lazítást értjük.)

Plasztikailag a lazítás a térdízület hajlítását, a feszítés a térdízület relatív nyújtását eredményezi.

Míg a rugózás világszerte elterjedt típusa a lazítás-feszítés sorrend, a magyar néptáncban ismeretes ennek a fordítottja is: a rugózás feszítéssel kezdődik és lazítással folytatódik.

Megjegyzés; A térdből rugózással -mivel súly van a lábfőn- természetszerűleg együtt jár a bokaízület relatív hajlítása és nyújtása is, valamint ugyanez mondható a csípőízületre is. Ezek szükségszerű és egyben tudott velejárói a rugózásnak.

A rugózás ikerfázis, mivel a két dinamikai tényező és e tényező eredményeképpen létrejövő plasztikai le-fel, ill. fel-le súlylábmozgás között nincs fázishatár. Ikerfázis volta hasonló az ugráséhoz, de annál szorosabb ötvözetű.

A lazítással kezdődő rugózást lent hangsúlyos rugózásnak nevezzük; ebben az elnevezésben a "hangsúly" metrikai súlyt jelent, azt, hogy "egy"- re történik a lazítás, plasztikailag a térdhajlítás, a "le", "és"-re a feszítés, plasztikailag a relatív nyújtás, azaz a "fel”. (Szentpál 1978:10)

Fontos azonban megjegyezni, hogy a modern tánc egyes stílusaiban, például Graham és Limón technikákban, a gerincoszlop mentén létrejövő egyes mozdulatokat is rugózásnak, ún. gerincrugózásnak nevezzük.

3.5. Ritmika

A mozdulatok végrehajtásához megfelelő időre van szükség. A mozgás és a zene időbeli törvényei azonosak, ezért közös tényezőkkel mérhetők fel.

- Metrum: a zenében egyenletes időközönként visszatérő ütés, mely egybeesik egy adott mozgás, mozdulat ütemezésével.
- Ütem: A különböző zeneművek ütembeosztását, az egy ütemre eső negyed hangok (metrumok) számával határozzuk meg. A modern és divattáncok általában 2/4-es, vagy 4/4-es üteműek, de létezik 3/4-es 6/8-os stb. is. (www.kislexikon.hu/utem_a.html) "A gyakorlat üteme és a zenei ütem nem azonos fogalmak" (Erdős, 1978:12)
- Ritmus: rövidebb vagy hosszabb időtartam vagy szünetek váltakozása. A zenében különféle hangzó elemek (rövid–hosszú, hangsúlyos-hangsúlytalan) szabályszerű visszatérése. Ennek megfelelően a ritmus a táncban a különböző vagy azonos időtartamú fázisok sora valamilyen ütembeosztás szerint.
- Tempó: az egész mozdulat abszolút időtartamának meghatározása, mely lehet lassú, közepes, élénk és gyors. Meghatározza az egy percre eső metrumok, illetve az ahhoz igazodó mozdulatok számát.

„A mozgásban az idő is vizuálisan fogható fel. Egy mindennapi mozdulat az idő viszonylatában akkor válik esztétikussá, ha a mozdulat időtartamát meghatározott szabályok irányítják. A három alkotóelemből (tér-idő-erő) az idő a zenével közös. Az idő törvényeinek ismerete éppen úgy szükséges egy mozgáskompozíció felfogásához, mint egy zenei alkotás megértéshez. Csakhogy az egyik vizuálisan, a másik akusztikusan érzékelhető. Miután a mozgás és a zene időtörvényei azonosak, a zenetan elméleti szabályai a mozgásra is vonatkoznak. Egy motívum megadott tempóját mindig igen gondosan és pontosan figyelembe kell venni, mivel a motívumok által kifejezett tartalom kizárólag a megadott tempóban interpretálható hitelesen." (Berczik, 1992:14)

A mozgásfolyamat egymásutániságának időbeli rendje a mozgásformák motorikus rendezettségéből épül ki. Ennek megfelelően a tánc különböző egységekből épül fel:

-fázis

-motívum

-mondat

-periódus

„A motívum olyan legkisebb, elhatárolható egysége a táncnak, amely önmagában is kifejező erővel bír. A motívum azonban nem a legkisebb formai egység.

A motívumot alkotó legkisebb, egymástól világosan elhatárolható egységek neve: fázis. Ha a fázist a mozgás és mozdulatlanság szerint határozzuk meg, úgy mozdulatról és helyzetről beszélünk. Az előbbi meghatározások eszerint így módosulnak: a tánc egyidejű (szimultán) és egymást követő (szukcesszív) mozdulat- és helyzetfázisokból épül fel.” (Szentpál, 1978:11)

A periódus jól elhatárolható 8-as egységeket jelent.

3.6. Általános fogalmak

-A mozgás és a mozdulatlanság

Ha megfigyelünk egy táncot, észre kell vennünk, hogy az nem szünet nélküli mozgásból áll; előfordul az is, hogy a táncosok mozdulatlanul állnak. Ez a mozdulatlanság - akár csak pillanatnyi, akár hosszabb időt vesz igénybe - a tánc szerves része. Ilyen hosszabb mozdulatlanság lehet pl. egy kezdeti vagy a táncot befejező megállás, amelyet "póz"-nak vagy "tabló"-nak is neveznek. De pózok lehetségesek tánc közben is, sőt, bizonyos táncfigurák közben vagy végén is előfordulnak pillanatnyi megállások, Ebből a szempontból a tánc mozgás és mozdulatlanság egymásutánja (szukcesszivitása). (Szentpál, 1978:11)

-A többszólamúság- izoláció

Az emberi test egyes részei egymástól függetlenül izoláltan is mozoghatnak. A táncmozgás szempontjából a következő, izoláltan is mozgatható testrészek jönnek tekintetbe:

- A nyak és vele összeköttetésben a fej.
- A törzs, amelynek főbb részei a mellkas, a has és a medence.
- A vállöv.
- A felső végtag, amely felkarra, alkarra, kézfejre tagolódik.
- Az alsó végtag amelynek részei a comb, az alsó lábszár és a lábfej.

Táncos mozdulat végrehajtása közben több testrészünk is szimultán mozog a különböző mozdulatokat mégis egy egységként tekintjük. A magas szintű tánctechnikai tudás elsajátításához elengedhetetlen a test különböző részeinek izolált mozgatásának képessége.

A táncoknál előfordul, hogy míg a test egyes részei mozdulatlanok, addig más részek mozognak vagy éppen minden külön külön mozgatható rész egyszerre különféle képen mozog. Ilyenkor a mozgás és mozdulatlanság egyidejűségéről beszélünk.

-A testsúly fogalma és testpozíciók

„A táncban a testsúly a súlypont, súlyvonal, súlyt hordó rész és talaj viszonyát tükrözi, és meghatározza a test egyensúlyát.

A súlypont az az elképzelt pont, amely körül a test egyensúlyban tartható. A súlyvonal (a fizikában a súlyvektor fogalmának felel meg) az az elképzelt függőleges vonal, amely összeköti a súlypontot a talajjal. A súlyt hordó rész a testnek az a felülete, amely a talajon nyugszik, és a test súlyát viseli. (Talajon olyan tárgy felületét is értjük, mint pl. az asztalét, székét stb.)

A testsúly alapján határozzuk meg az úgynevezett testpozíciókat is, amelyeket aszerint különböztetünk meg egymástól, hogy a testnek melyik része a súlyt hordó rész.

Az álló testpozíció, röviden állás jellemzője, hogy a testsúlyt vagy mindkét láb, vagy csak az egyik láb hordozza.

Állásban a súlypont általában a hasüregben képzelendő el. A talajt elemzéseinkben vízszintesnek vesszük (eltekintünk itt az esetleg lejtős színpadtól vagy egyéb lejtős talajtól). A súlyt hordó testrész a lábfej, illetve a talp vagy annak csak egy része.

Ha a test egyensúlyban van, a súlyvonal és a talaj metszési pontja két lábon állás esetén a két lábfej között, egy lábon állásnál az illető lábfej területén fekszik.

Páros lábon állásnál négyféle súlyelosztást különböztetünk meg:

- a) egyenlő súly (teljes súly)
- b) 3/4 súly
- c) fél súly
- d) 1/4 súly

A térdelés minden szempontból hasonló az álláshoz, de a talp szerepét a térd veszi át, valamint segítő társként az alsó lábszár, fél térd pozíciókban a másik lábfej.” (Szentpál, 1978:11)

-A mozdulattípusok

1. taglejtés, vagy más néven gesztus
2. testsúly áthelyezés
3. lépés
4. ugrás
5. forgás

1. A gesztus: „A gesztus olyan, testrészek mozdulata, amelyeken nincs testsúly, tehát súlytalanok. Így pl. a levegőben levő vagy a földet érintő láb mozdulata, a törzs dőlése, a kar emelése, a fej fordítása stb. mind gesztus.

   A gesztus belső felépítése: A gesztusfázisra a belső tagolhatatlanság a jellemző. A kiinduló ponttól az érkezési ponthoz egyetlen töretlen mozdulatfolyamat vezet.” (Szentpál, 1978:12)

2. A testsúly áthelyezés: „A testsúly áthelyezés olyan súlyátvitel, amely közben a két lábfő nem hagyja el sem a talajt, sem előző helyét. Fő fajtái

   - a) egyik lábról a másikra
   - b) egy lábról két lábra
   - c) két lábról egy lábra
   - d) két lábról két lábra

   Az a) fajtánál a súlyátvitel teljes súlyról teljes súlyra történik, a b) és c) fajtánál az érkező , ill. az induló súlyhelyzet lehet bármelyik részleges súly is, és a d) fajtánál a páros súlyon belül történik súlyeltolódás a kiinduló helyzethez viszonyítva; itt mind az indulás, mind az érkezés súlyhelyzete lehet bármelyik részleges súly is.

   A testsúly áthelyezés belső felépítése tagolhatatlan.” (Szentpál, 1978:12)

3. A lépés: „A lépés olyan testsúly áthelyezés az egyik lábról a másikra, amelynél a testsúly áthelyezés előtt a lépő láb elhagyja a földet (lépések soránál ezért a lábak váltakozva hagyják el a földet).

   A lépés belső felépítése. A lépésfázis két mozzanatból áll:

   - a) bevezető lábgesztus
   - b) súlyvétel” (Szentpál, 1978:12)

4. Az ugrás: Az ugrás során rövidebb vagy hosszabb ideig egyik lábon sincs súly, mindkét láb a levegőben van.

Az ugrás típusait az elrugaszkodó és talajra érkező láb szerint különböztetjük meg:

- egyik lábról a másikra ugrás
- egy lábról ugyanarra ugrás
- két lábról két lábra ugrás
- egy lábról két lábra ugrás
- két lábról egy lábra ugrás

5. A forgás: „A forgás a test hosszanti tengelye körüli állandó frontirány (arcirány) váltás, vagy egyszerűen frontváltás.” (Szentpál, 1978:12)

Egy helyben forgások:

- egy lábon
- két lábon
- levegőben

Végezhetőek en dedans (súlyláb felé) és en dehors (szabadláb felé)

Haladva forgások:

-chaîné (söné)
- piqué (piké)

Néhány olyan kifejezés, illetve mozdulat balett szakkifejezésének magyarázata, mely a táncos alapképzésben használatos Uhrik Dóra (2004) Klasszikus balett képeskönyve alapján:

-Pozíció

Alapállás vagy helyzet, amelyből a táncmozdulat kiindul és amelybe zökkenésmentesen visszaérkezhet. A balettben öt szabályozott láb- és három karpozíció van. A balettől eltérő táncstílusokban számuk kimeríthetetlen és a balettpozícióktól eltérő formában használatosak. Például karakter táncokban az öt lábpozíció mindegyikénél a két belső talpél 90º-os szöget zár be. Ezt természetes lábtartásnak nevezzük. Jazztáncban az előzőekhez képest pedig párhuzamos lábpozíciókat használnak. Nem ritka a vegyes lábpozíció sem, ha ezt a koreográfiai kifejezés megkívánja.

Kartartások tekintetében elmondható, hogy a jazztáncban alkalmazott karpozíciók a balett kartartások megfelelői, majdnem nyújtott, de nem teljesen geometriai egyenesbe átfeszített könyök és csuklóízülettel. Itt találkozhatunk még sajátos, a gimnasztikából

eredeztethető kartartásokkal is, például párhuzamos kartartással, V pozíciókkal (rézsutos kartartások), illetve mellhez tartással.(Jeszenszky, 1995:42)

-Karpozíciók:

-előkészítő helyzet (preparáció): A két kart könyökben kissé behajlítva leengedik, a felső karok nem érnek a törzshöz, kézfők ujjheggyel egymás felé közelednek, de nem érnek össze. A középső és hüvelykujj egymáshoz szorítva, a mutató és kisujj kecsesen behajlítva szétnyílik.

-I. pozíció: A két kar gyomor magasságig emelkedik, itt könnyedén behajlik. A felső kar hordozza a súlyt, de nem érintheti a törzset.

-II. pozíció: A kerekdeden behajlított kar könyök magasságban széttárul. Váll, könyök nem mozdul, a kezek nem lógnak, csuklóban nem törnek be.

-III. pozíció: A karok kerekded könyökkel a fej fölé emelkednek. A kézfők szemben, közel egymáshoz, anélkül, hogy az ujjak összeérnének.

-Lábpozíciók:

-I. pozíció: A két lábfej teljesen kifelé fordítva egyenes vonalat képez, a két sarok összeér.

-II. pozíció: Ugyanaz, mint az első, csak a két sarok egy lábfejhossznyira van egymástól oldalirányba.

-III. pozíció: A két lábfej kifelé fordítva egymást félig fedi, úgy, hogy az egyik sarok a másik lábfej közepét érinti.

-IV. pozíció. A két lábfej kifelé fordítva, egymással ellentétes irányban (elöl-hátul), egy lábfejnyi távolságra, paralel helyezkedik el.

-*V. pozíció:* Ugyanaz, mint a negyedik, csak az elöl lévő lábfejtalpának külső éle a mögötte lévő lábfej talpának belső élével teljes hosszában összeér.

-Demi: fél, félig, a balettben gyakran előforduló megjelölés.

-Étendu, tendu: nyújtott. Nyújtott lábcsúsztatás. Történhet előre, oldalra, hátra, földön vezetett lábbal, vagy 45°, 90°-os magasságba emelve.

-Kifelé forgatás: Csípő ízületben a teljes láb kifelé forgatása

-Plié: térdhajlítás. Grand-plié = mély plié, guggolás kifelé fordított lábbal, a lábhajlítás végén sarokemeléssel. (kivétel második pozícióban) Demi plié = fél plié, kifelé fordított lábbal, sarokemelés nélkül.

- Rond de jambe: lábkörzés Történhet a földön (a térre) vagy a levegőben (en l'air).

-Releve: emelkedés féltalpra. Pliével összekötve- releve. Plié nélkül- elevé.

-Sur le cou-de- pied: csak a fondu-nél és tour-oknál használatos. Alacsonyan, a bokánál elöl vagy hátul, vagy magasan a térdnél tartott láb megnevezésére használják.

4. A DIVATTÁNCOK OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANA

4.1. Táncóra felépítése

-Az óra bevezető része:

1) Általános és speciális bemelegítés, melynek célja a szervezet előkészítése a fokozott fizikai igénybevételre. Tartalmaz a gimnasztikában használatos keringésfokozó gyakorlatokat, izolációs gyakorlatokat, ritmusgyakorlatokat. Ebben a részben érdemes a korábban már megtanult technikai elemeket ismételni.
2) A táncos testtartást és a különböző, tánchoz szükséges képességek kialakítását célzó képzés, mely tartalmazza a balett és jazz tréninghez tartozó alap mozdulatokat, gyakorlatokat, a törzs izmainak erősítéséhez, a lábak kidolgozásához, az ízületek megfelelő tágasságának eléréséhez stb.

- Az óra fő része:

1) új lépések , mozdulatok oktatása
2) új koreográfia oktatása
3) korábbi koreográfiák ismétlése

- Az óra befejező része:

Célja a szervezet visszaállítása a nyugalmi helyzetbe, az órán igénybe vett izomcsoportok nyújtása az ízületi mozgáshatárok növelése, különböző légzőgyakorlatok, és nyújtóhatású gyakorlatok alkalmazásával.

4.2. Koreográfia oktatása

A tanulók térbeli elhelyezésénél a legfontosabb szempont, hogy az oktatót minden gyermek jól lássa. A könnyebb átláthatóság és hibajavítás végett célszerű -létszámtól

függően- több sort kialakítani, úgy hogy a kisebbek elöl, a nagyobbak hátul álljanak, így a tanár is könnyebben átlátja a csoportot. Egyes lépések, lépéskombinációk és mozdulattípusok -különösen haladó forgások- gyakoroltatására a diagonál használata célszerű, hiszen így minden tanuló külön külön ellenőrizhető és javítható. (Merényi, 1989) A sorokban történő gyakoroltatási forma egyhangúságát a térirányok változtatásával törhetjük meg.

A táncoktatás egyik lehetséges formája szerint, a tánclépéseket először zene nélkül, hangos számolásra tanítjuk meg. A számolásnál magunk választjuk meg a tempót, de arra feltétlenül figyeljünk, hogy egyenletes legyen. (Szalma, 2000) Amikor a tanár először mutatja be a lépést, vagy a folyamatban nehezebb részek vannak, a számolás természetesen megszakítható, hogy ezek az elemek alaposan és ismételten elmagyarázhatók legyenek. A különböző testrészek egy időben történő mozgatása fokozott szellemi tevékenység, a koordináció magasabb fokát veszi igénybe. Ezért gyermekek tánc oktatásánál mindig csak kisebb elhatárolt mozgásfeladatokat oktassunk. A szellemi és fizikai érettséget figyelembe véve, ezért egyszerre egy összetartozó 8 ütemű lépéssornál többet ne tanítsunk.

Oktatás lépéseinek egyik lehetséges formája:

- az oktatni kívánt koreográfia egyben történő tanári bemutatása
- a koreográfia 8-as ütemekre történő szétbontása
- az egyes motívumok, mozdulatok kar és lábmunkájának külön külön történő oktatása ütemezéssel és irányszavak adásával
- az egyes mozdulatok kar és lábmunkájának összekötése, ütemezéssel, és a könnyebb követhetőség érdekében irányszavakkal történő gyakoroltatása
- a 8-as egységen belül felépített mozdulatok összekapcsolása ütemezéssel
- a 8-as egység gyakorlása zenére

Az ütemezéssel történő gyakoroltatásnál, mindig lassabb tempóval kezdjük a számolást, és csak fokozatosan emeljük a sebességet a tanulók képességeinek megfelelően.

Felhasznált Irodalom

1. Berczik Sára (1992): Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika, Iskolai testnevelési és sportfüzetek, Művelődési és Közoktatási Minisztérium, kh. nélkül, 7.-14. old.
2. Doris Humhpry (2000) A koreografálás művészete. Planétás Kiadó. Budapest. 18.-29. old.
3. Erdős István (1978): Gimnasztika, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest 5.-17. old.
4. Fuchs Lívia (1995): Fejezetek a modern tánc történetéből, Magyar Művelődési Intézet, kh. nélkül 7.-20. old.
5. Jeszenky Endre (1995): Balett+ Jazztánc, Két különböző stílusú táncműfaj alapjainak rendszerezése, Modern Táncoktatói Tanfolyam jazzbalett jegyzete. Aesculart Bt, kh. nélkül, 35.-37. old,
6. Joseph H. Mato (1995): A modern amerikai tánc története, Planétás kiadó, Budapest, 20.-36. old.
7. Körtvélyes Géza (1999): Művészet, tánc, táncművészet, Planétás kiadó, Budapest, 12.-16. old.
8. Lábán Rudolf (2008) : Koreográfia, L'Harmattan Kiadó, kh. nélkül, ISBN: 9789632361024 2.-5 old.
9. Merényi Zsuzsa (1989): Tánc-Mozgás Gyermekeknek. Múzsák Közművelődési Kiadó, Budapest, 42.-43. old.
10. Szalma István (2000): Akrobatikus Rock and Roll, Holiday Sporttánc Egyesület, Budapest, 80.-81.,85. old.
11. Szilágyiné Szentpál Mária (1949): Gyermektáncok, Egyetemi Nyomda NV., Budapest, 23. old.
12. Szilágyiné Szentpál Mária (1978): A mozdulatelemzés alapfogalmai, Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 5.-12. old.
13. Uhrik Dóra (2004): Klasszikus balett képeskönyv, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 35-45. old.
14. Vitányi Iván (1963): A Tánc. Gondolat Kiadó, Budapest, 31.-50. old.
15. International Dance Federation, Elérhető: www.idfdance.com/eng/pages/categories Letöltés: 2014.02.03
16. Kislexikon, Elérhető: www.kislexikon.hu/utem_a.html Letöltés: 2014.02.16
17. Művészetelméleti és Médiakutatási Intézet, Elérhető: www.mmi.hu/vizual_p/moderntanc_zsapka.rtf Letöltés: 2014.02.03

18. Nemzeti Alaptanterv (2012). Testnevelés és sport műveltségterület, Elérhető: www.ofi.hu/nat-2012 Letöltés: 2014.01.06

SZENTGYÖRGYVÁRYNÉ JUHÁSZ IVETT: NÉPEK, NÉPCSOPORTOK JÁTÉKAI

A fejezetet lektorálta: Dr. Szatmári Zoltán, PhD.

1. BEVEZETÉS

Megszámlálhatatlan kutatás létezik és kiemelkedő figyelem irányul az egészséges személyiségünkhöz, egyedfejlődésünkhöz szükséges feltételek minimum követelményeinek pontos meghatározására, és elérésének módjára. Fejlődési szakaszaink bármelyikét tekintve azonban bátran kijelenthetjük, hogy a latin mondás beigazolódásához „Mens sana in corpore sano”- ép testben ép lélek- eléréséhez, bizony sok alapvető feltételen kívül a játékra is szükségünk van, testmozgás, örömszerzés vagy csak kikapcsolódás céljából. A gyermekévekben a játék a leg hangsúlyozottabb, hiszen a jól megválasztott és vezetett foglalkozás a gyermekekkel megismerteti jogaikat, kötelességeiket. Az elsajátított játékelemek és ezek gyakorlásával, szabályismeretek megismerésével és betartásával, viselkedési normákat, erkölcsi értékeket alapozhatunk meg. Sokáig lehet vitatni a játéktevékenységek felosztását és különböző szempontok szerinti elemezését, kategorizálhatjuk fizikai vagy szellemi aktivitás szerint, de nekem nem ez a célom. Jelen leírásban szempontjaim érdekes, játszható játékok összegyűjtése, amelyek fejlesztenek, szórakoztatnak, életünket izgalmassá teszik. Tehát szándékomban áll olyan játékgyűjteményt összeállítani, mely nem feltétlen a hagyományos testnevelési és népi játékokra épül, hanem más népcsoportok, más népek kedvelt főként gyermekkorban űzött játékait ismerteti. A játékok leírásában szem előtt tartom a magyarországi, általánosítható lehetőségeket elérhető közeget, és eszközöket. Összealításommal továbbá szeretnék hozzájárulni a mindennapos testnevelésórák, játékos, sport foglalkozások anyagainak színesítéséhez. Az eredeti játékok ismertetése szabályaitól eltérve, a mindennapi testnevelés lehetséges színtereinek megfelelően átalakítva kerülnek leírásra. A játékok szabályleírása néhol pontatlannak tűnhet, de valójában nem azok, hanem szándékosan teret hagytam a szabad megoldásoknak.

2. ÁZSIA

2.1. Farkas (1,2)

Eredeti játék: Közép-Ázsia számos országában széles körben ismert és napjainkban is játszott a lovaspólóhoz hasonlító sport. Ahány ország annyiféle név és szabály, de lényegét tekintve mindegyik hasonló. A játékosok lóháton ülnek, és egy eszközt próbálnak egy kijelölt területre juttatni, (az eszköz az eredeti játékban a mi kultúránktól távol állóan egy kecskének a teteme). A játékot anno akár kétszáz fős lovascsapatok is játszották, melynek célja az volt, hogy az ellenfél falujából ellopják a játékeszközt és hazavigyék a saját falujukba lehetőleg egyben. A modern változatban többnyire (különböző változatok vannak) két futballpályányi területen játsszák, csapatonként 12 lovassal, a cél pedig az eszköz egy meghatározott területre minél többszöri eljuttatása. Az eredeti szabályok szinte mindent engednek az eszköz megszerzése céljából.

A mindennapokban is játszható formája a játéknak:

A játék lendületességéből adódóan megfelelő közegnek a vizet tudom elképzelni.

Játék jellege: csapatjáték

Játékosok száma: páros- hat vagy több fő.

Eszköz: Vízi nudli, vízilabda.

Játéktér: Minimum mellig érő víz.

Játék menete: a játékhoz két csapatot alakítunk a résztvevőkből. A lovat a vízi nudli alkotja, úgy hogy a lábak közé véve egyszerűen rá kell ülni az eszközre. Minden játékos a saját „falujában” helyezkedik el a játékvezető egy vízilabdát, (vagy bármilyen gumilabdát) a két falu közé félúton a vízre helyezi. Jelre megindul a játék. Mindkét csapat játékosai a játék megindítását követően megpróbálják megszerezni a labdát, majd azt egymás között passzolva hazavinni a falujukba.

A labdát a játékosok bármilyen hord- móddal vihetik a falujuk irányába. A labdát az ellenféltől egyszerűen el lehet venni, de a test-test elleni küzdelem nem megengedett.

Amelyik csapat a falujába viszi, a labdát kap egy pontot. A játékot a rendelkezésre álló időnek megfelelően kettő félidőre osztva, térfélcserével játsszák.

2.2. Folyóba lépés (3)

Játék jellege: csapat, kidobó játék.
Játékosok száma: lehetőleg páros, ideálisesetben 8-10 fő csapatonként.
Eszköz: labda, bóják.
Játéktér: téglalap alakú pálya, amelyet középen egy körülbelül 8 méter széles folyosó választ ketté.
Játék menete: két csapat játssza, az egyik a középen kijelölt sávban helyezkedik el, a másik pedig ennek a két oldalán, a cél hogy a folyóban lévő játékosokat a folyón kívüliek, tehát akik a sávon kívül helyezkednek el, eltalálják labdával. Akit eltalálnak, az kiesik a játékból. Ha valaki elkapja, a felé szálló labdát az kap egy plusz életet, és az elkapott labdával a folyó szélein elhelyezkedő, vagyis a part csapat játékosait kidobhatja. Az utolsó folyóban tartózkodó játékos megnyerheti a játékot, ha annyiszor nem találják el ahány éves, és közben ő ki tudja dobni a parton elhelyezkedő játékosokat. A folyón kívüli játékosok kezükben a labdával merőlegesen mozoghatnak, és megközelíthetik a folyó partját, de oldal irányba csak passzolással tudják továbbjuttatni a labdát. A folyóban tartózkodó játékosok az elkapott labdával szintén merőleges irányú mozgást végezhetnek, a folyó széléhez képest, de párhuzamosat nem.

2.3. Futó ütő- labda (4)

A játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: 8-10 fő csapatonként.
Eszköz: 8- 10 cm széles, 60 cm hosszú ütő, teniszlabda.
Játéktér: tetszőleges borítású futásra alkalmas, a kijelölt pályán 30- 40 m-re egymástól a játékosok számától függően két kört kell rajzolni (ezek a házak).
Játék menete: sorsolást követően az egyik csapat elhelyezkedik az egyik házban, ebből a csapatból kerül ki az ütőjátékos, aki szintén a körön belül helyezkedik el. A másik csapat játékosai tetszőlegesen helyezkednek el a két karika között. A körön belüli ütőjátékos megválasztott labdafeladásból (lehet saját magának vagy az egyik társa feldobhatja részére) elüti a labdát, ahogy a labda elütése megtörtént csapata futásnak ered, és igyekszik beérni a másik körbe, miközben a másik csapat játékosai a felszedett labdával igyekszenek eltalálni a futó játékosokat. Egymást nem szabad akadályozni, sem a futók sem a dobó játékosok nem gátolhatják az ellenfél csapatát a szabad mozgásban.

A csapatok akkor cserélnek helyet, ha találat történt. Ha valaki kilépett a „házból”, vissza már nem léphet, akkor át kell futnia másik házba. Ha mindenki átfutott a másik házba és az ütő a korábbiban maradt, akkor valakinek át kell futni érte kockáztatva, hogy kidobják, és elveszíti a csapat a pontjait illetve az ütés jogát.

Pontozás: az ütőcsapat játékosainak beérése a másik körbe a csapatnak 10 pontot ér játékosonként. A helyzettől függően a játékosok vissza is futhatnak az eredeti házba, és akkor 20 pontot szerezhetnek csapatuknak. A csapat minden 100 pont összegyűjtése után a pontjait „félreteheti”, az adott forduló végén. Ha az adott fordulóban egy embert eltalálnak a dobó játékosok akkor az adott forduló pontjait, illetve a 100 pont alatti pontértéket a csapat elveszíti és a két csapat helyet cserél. Az ütőjátékos is átfuthat a másik házba ezzel plusz 10 pontot szerezve csapatának, de figyelnie kell, hogy az ütőjét ne ejtse a körön kívül, mert akkor a dobó játékosok megszerezhetik azt és ezzel elnyerik a játék folytatásának is a jogát.

Amennyiben a levegőben repülő labdát kapják el a dobó játékosok a csapatok azonnal helyet cserélnek, és a 100 pont alatti pontokat elveszti az ütő csapat. A helycserének viszont úgy kell történnie, hogy a dobó csapat játékosa, aki a kidobást követően ismét elkapta a labdát egy csatakiáltással hátrafelé eldobja azt, és a csatakiáltásra „Enyéim be a házba” dobó csapat játékosai igyekszenek a lehető leggyorsabban valamelyik házba befutni. Az addigi ütőjátékosok közül valaki kifuthat, felveheti a labdát és megkísérelhet kidobni, egy előzőekben dobó játékost, ha eltalálja, akkor nem történik helycsere hanem, minden marad a régiben, ha nem talál a dobása, akkor a csapatok helyet cserélnek.

A játék hosszát a megszerzendő pontok mennyiségének megjelölésével lehet meghatározni.

2.4. Gaxai coxix- Disznóütés- Dobójáték (4)

Játék jellege: egyéni, csapat.

Játékosok száma: nem meghatározott.

Eszköz: 5 db 3-4 cm átmérőjű, 10 cm hosszú fa henger, 25-30 cm hosszú 3-5 cm átmérőjű hajítófa.

Játéktér: téglalap alakú, 15-20 m hosszú 3 méter széles pálya terület, melynek az egyik végén egy dobó vonal a másikon pedig egy 25 x 25 cm es négyzet van kijelölve.

Játék menete: a 25x25 cm-s négyzetben különböző alakzatok szerint elrendezett öt darab fa henger kerül felállításra, amelyből a játékosnak minél többet a területen kívülre kell ütni 15-20 m távolságból, 3 lehetőségből, a hajító eszközzel végrehajtott hajítással.

Pontozás: a területen kívülre esett hengereket összeszámoljuk, és ez adja a játékos pontjait. A verseny hosszát meghatározhatjuk a fordulók vagy az elérendő pontok számával.

2.5. Goelki- Russia (5)

Játék jellege: csoportos
Játékosok száma: Mindenképpen páratlan játékossal kell játszani. Ideális 11-41 fő közötti játékos számmal.
Eszköz: -
Játéktér: nem meghatározott, ahol a játékosok elférnek.
Játék menete: a játékosok kettő soros oszlopban, kézfogással helyezkednek el egymás mögött. Az oszlopok mögött 5 méterre helyezkedik el a pár nélküli játékos. A pár nélküli játékos várakozik, majd „futás” felkiáltással jelzi az utolsó párosnak a játék kezdetét. A kiáltásra az utolsó pár elengedi a kézfogást és az oszlopok mellett a lehető leggyorsabban előre futnak, és ismét megfogják egymás kezét. A kiáltást követően a páratlan játékos is futásnak ered és még a kézfogás előtt megpróbálja megfogni a páros egyik tagját. Ha sikerül megfognia valakit, akkor a megfogott játékos lesz a következő fogó, ha nem sikerül megfognia senkit, akkor marad ő a fogó.

2.6. Group Obstacle Course- csoportos akadálypálya –Kína (6)

Játék jellege: ügyességi, csapatjáték.
Játékosok száma: minimum 5-6 fő.
Eszköz: az adott helyszínen található eszközök, tornatermi felszerelés szabadtéri eszközök, természet adta lehetőségek (pl. faág, farönk, kövek stb.)
Játékér: nem meghatározott.
Játék menete: a csoportot, több csapatra kell osztani. A csapatok feladata, hogy akadálypályát állítsanak össze a saját testüket felhasználva, ha kigondolták és összeállították az akadályokat, akkor a többi csapatnak ezeken végig kell menni, és a megadott módon le kell küzdeni az akadályt. A játék nem feltétlen versenyszerű, inkább közösségépítő jellegű.

2.7. Krumplizás (4)

Játék jellege: csoportos.
Játékosok száma: minimum 5 fő.
Eszköz: könnyű labda, pl. röplabda.
Játéktér: létszámtól függően, köralakításra alkalmas terület.
Játék menete: a játékot arckörben elhelyezkedve könnyű, lehetőleg röplabdával játsszák, röplabdaérintéssel kell a labdát körbe-körbe adogatni. Aki hibázik, leül a földre a körön belül és krumpli lesz belőle, a kört alkotó játékosok tetszés szerint a feladott labda leütésével megkísérelhetik eltalálni a „krumplikat". Ha az ütő játékos nem talál, akkor neki is be kell ülnie a körbe, de ha a „krumpli" elkapja, a labdát akkor visszaállhat a játékba.

2.8. Nádom- Mongol birkózás (3)

Játék jellege: egyéni játék, küzdőjáték.
Játékosok száma: minimum 2 fő.
Eszköz:-
Játéktér: előre meghatározott, lehet kör vagy téglalap alakú életkortól függően, pl.: 10 éveseknél 3x3m.
Játék menete: küzdelem kezdete a birkózó póz felvétele, amelyet a mindennapjainkban egyszerűsíthetünk egy a játékosok szembeállításával, és egymás kezének megfogásával. A játék jelre indul és a felek célja egymást földre kényszeríteni. Csak a végtagok és a törzs tolásával, és- vagy húzásával.
A birkózásban az a fél veszít, akinek a talpán vagy a nyitott tenyerén kívül más testrésze érinti a talajt. Ha a kijelölt időn belül nem születik győzelem, akkor a bírók kisorsolják az egyik birkózót, aki a neki kedvező fogást (váll, csípő) megválaszthatja és így kell folytatniuk a versengést. A győztes birkózó küzd tovább egy szintén győztes birkózóval. Játékot a küzdelem eldöntéséig több menetben játsszák, melyeknek különböző a hossza.
Játékidő:

- 1-3 menet maximum 10 perc.
- 4-5 menet maximum 15 perc.
- 6-7 menet maximum 20 perc.
- 8-9 menet maximum 25 perc.

2.9. Négyzethúzás (5)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: minimum 8 fő.
Eszköz: húzó kötél.
Játéktér: 4x4 méteres sarkainál jelölt terület.
Játék menete: kettő húzó kötelet össze kell kötni középen, és négyzet alakban elhelyezni a földön. A játékosokat négyfelé kell osztani, négy csapatba és a kötél végéhez irányítani őket. A játékosok mögé két-két méter távolságra egy jelet kell a talajra helyezni. A játékot jelre kezdik a csapatok, egyszerre mindenki elkezdi húzni a kötelet, a játékosok célja, hogy a mögöttük lévő jelet megérintsék. az a csapat nyer, amelyik elsőként megérinti a jelet.

2.10. Tehén-kancafejés (7)

Játék jellege: egyéni ügyességi játék.
Játékosok száma: minimum kettő fő.
Eszköz: a rendelkezésre álló szerek nagyságától függően: pl.: kavicsból 6-8 db, pin- pong labdából 5-6 darab, teniszlabdából 4-5 darab.
Játéktér: nem meghatározott.
Játék menete: a játékban résztvevő tárgyat vagy tárgyakat fel kell dobni és el kell kapni.
Az eredeti játékot csigolyacsontokkal játszották, de mi játszhatjuk kisebb kavicsokkal, pin-pong labdákkal illetve teniszlabdával is, kiválasztástól függően kavicsból 6-8 db, pin- pong labdából 5-6 darab, teniszlabdából 4-5 darab álljon rendelkezésünkre.
Minimum két ember játssza a játékot egy időben, de lehet csapatban is játszani. A játékot lehet ülve, állva vagy meghatározott helyzet vagy helyváltoztatásokkal játszani.
Kisebb kavicsok esetén játék leírása: a játékhoz szükséges 6- 8 db eszközt egymás után a játékosok a talajra teszik olyan távolságra (kb. 20 cm-re), hogy a talajról való felvételt ne zavarja a többi elhelyezett eszköz. A versenyző egy kavicsot kezébe fog, feldobja és elkapja, majd kettő kavicsot fog a kezébe, egyidejűleg feldobja és elkapja, majd hármat és így tovább mindaddig, amíg nem hibázik, ekkor a másik játékos következik. Hibázásnak az számít, ha nem tudja elkapni a feldobott kavicsokat, vagy az elkapást követően leejti őket.
A labdákkal hasonlóan kell játszani a játékot, de főként a teniszlabda használatakor, kézfej nagyságától függően, egy kézzel, kettő labdánál több elkapását nehéz teljesíteni, ezért módosíthatjuk a szabályokat kétkezes elkapásra is.

A pontozás az elkapott kavicsok számának megfelelően történik.
A játékokat lehet csapatban is játszani a csapatban szereplő egyének összeredményét figyelembe véve.
Páros játékként pedig a következőképpen lehet játszani, a kezdő játékos feldob, egy tárgyat a párja pedig elkapja azt, a következő körben az elkapó lesz a feldobó játékos, és ő kettő tárgyat dob fel egyszerre, amelyet a másik játékos igyekszik elkapni és így megy, tovább a játék ameddig nem hibáznak, hibázás esetén a másik páros következik.
A játék megkezdése megbeszélés, sorsolás alapján történhet.

3. AFRIKA

3.1. Egyiptian Stick Game- botos játék (6)

Játék jellege: ügyességi.
Játékosok száma: minimum 4-5 fő.
Eszköz: tornabot.
Játéktér: nem meghatározott.
Játék menete: A játékosok arckörben állnak fel egymással szemben, mellső középtartásban tartják a botot maguk előtt, jelre a botot el kell engedni és a mellettük állóét (jobbra vagy balra előre meghatározott irányba) elkapni, mielőtt leér a talajra. Akinek nem sikerül kiesik a játékból. A játékot az nyeri, aki a legtöbb botot tévesztés nélkül el tudja kapni.
Változatai: függőlegesen a talajra állított bot elkapása, úgy hogy a ne dőljön le a talajra, ennek nehezítése lehet, hogy az elkapást meghatározott módón kell elvégezni, tenyér támasszal, vagy valamelyik újjal, újbeggyel.
A játék játszható másmilyen sporteszközzel is, például labdákkal vagy babzsákokkal is.

3.2. Harc a szabadságért- változat-Algéria (8)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: minimum 10 fő.
Eszköz: labdák, kötelek, szalagok és egyéb veszélytelen kisebb eszközök.
Játéktér: minimum 20X 40 m-es terület, amely két részből áll egy 5x 5 méteres területből és egy körülötte lévő térből.

Játék menete: a játék két csapat vetélkedéséről szól, az egyik a táborlakók csapata a másik a táboron kívül élőké. A táborlakók egy 5x5 méteres területen belül helyezkednek el, de a tábori élethez szükséges kellékekért „élelmiszerekért" ki kell törni a táborból (a kellékeket a labdák, kötelek, szalagok és egyéb eszközök szemléltethetik), amelyeket a táboron kívüli területen, a játék megkezdése előtt, tetszőlegesen el kell helyezni. A kitörések alkalmával a táboron kívüliek kézérintéssel igyekeznek megfogni a táborlakókat. A megfogás alkalmával a táborlakók foglyokká válnak, ekkor egy 30-40 m-re lévő, kijelölt zónában kell elhelyezkedniük a táborlakóknak amelyet, nevezzünk el börtönnek. A játékban a foglyok is kiszabadíthatóak, ha valamelyik társuk (táborlakó) a táborból el tud jutni fogollyá válás nélkül a „börtönig", és ott kézérintéssel kiszabadíthatják az előzőekben megfogott társaikat, akikkel együtt visszatérhetnek a táborban, de a börtön zónavonalát elhagyva a játékosok ismét megfoghatóvá válnak, és amennyiben megérintik őket a táboron kívül lakók ismét börtönbe kerülnek. A tábor és a börtön területén nem lehet megfogni a táborlakókat. A játékot legszerencsésebb időre játszani, majd a csapatok közötti helycserét végrehajtani. A játékot a megszerzett tárgyak összeszámolásával illetve a börtönbe jutottak számával is lehet értékelni.

3.3. Kavicsdobás (5)

Játék jellege: egyéni, ügyességi.
Játékosok száma: 6 vagy több fő.
Eszközök: kavicsok (vagy kisméretű labda), zsámoly, vagy egy olyan eszköz, amibe bele lehet dobni a kavicsokat (vagy kisméretű labdákat).
Játéktér: 4 méter hosszú szabad terület.
Játék menete: A zsámolyt felfelé fordítva letesszük, a talajra egy játékos 1 méteres távolságba mellé ül, vagy áll a többiek a felfordított zsámollyal szemben egyes oszlopban helyezkednek el, kb. 3 m távolságra. Minden játékos kezében van egy kavics (vagy kisméretű labda) az oszlopban álló játékosok megpróbálják a dobóeszközüket a felfelé fordított zsámolyba beledobni, de a cél mellett elhelyezkedő játékos ezt megpróbálja megakadályozni, úgy hogy a saját szerével eltalálja a másik játékos dobószerét. Ha a zsámoly mellett elhelyezkedő játékos eltalálja, a másik játékos eszközét beállhat az oszlopba, és akinek az eszközét eltalálták az helyezkedik el a zsámoly mellé.
Pontozás: aki beletalál, a zsámolyba egy pontot kap.
A játékban az nyer, aki az előre meghatározott dobások számából legtöbbet sikeresen végrehajt.

A mennyiben az oszlopban álló játékos hibázik, nem történik helycsere, ismét az oszlop végére áll és a következő körben újra próbálkozhat.

3.4. Négy tábornok- Nigeria (5)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: 28 vagy több
Eszköz: a csapat létszámával megegyező 4 féle színű jelölőszalag.
Játéktér: nem meghatározott.
Játék menete: a játékvezető kiválaszt négy tábornokot és mindegyik mellé kettő- kettő katonát. A katonák mindegyike kap egy szalagot, amely a csapat színét fogja jelképezni. A többi játékos tetszőlegesen elhelyezkedik a pályán. A játék megkezdését követően a katonák futni kezdenek és megpróbálnak minél több játékost megérinteni, a megfogott játékosok a megfogó katonák szalagszínének megfelelő tábornok mögé helyezkednek el. A játék addig tart, amíg minden jelöletlen játékost megfognak, az a csapat nyer, akinek a katonái több játékost megfognak.
A tábornokok elhelyezkedhetnek vonal alakzatban, vagy, egy négyszögnek a sarkain is. A tábornokok feladatai hogy felügyeljék a katonáikat, és a megfogott játékosok helyes tábornok mögé történő beállását.

3.5. Spearing the disc- lándzsadobás- változata- Ethiopia (5)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: 4-10 fő.
Eszköz: hullahopp karika, labda
Játéktér: nem meghatározott.
Játék menete:

- A csapat: a karikát gurító csapat
- B csapat a labdát birtokló csapat

2 fő esetén egymással szemben több játékosok esetén háromszögbe, négyszögbe… körben helyezkednek el a karikát birtokló játékosok, az „A” csapat. A „B” csapat játékosainak a feladata hogy meghatározott távolságról a karikán át kell dobni (nehezítve: gurítani, pattintani, különböző helyzetekből, távolságból) a labdát a szemben elhelyezkedő társnak. Minden gurításnál próbálkozni kell, a játékosok számától függően lehet lehetőséget adni,

meghatározva a gurított karikák számát, célszerű több kísérlet engedélyezése, hogy a játékosok sikerélményhez jussanak. Az szabályosan átjuttatott labda pontot ér. A meghatározott próbálkozások után a csapatok eszközt és feladatot cserélnek. Az a csapat nyer, aki a játék végén több pontot ért el.

4. AMERIKA

4.1. Amerikai futball- egyszerűsített változata (9, 10)

A játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: minimum 4-5 fő csapatonként, eredetileg 11 fős csapatok játsszák.
Eszköz: amerikai foci vagy bármilyen labda.
Játéktér: 110 méter hosszú és 49 méter széles, téglalap alakú pálya. A hosszanti szélen lévő vonalak az oldal vonalak, a rövid szélen lévő vonalak közül az utolsó előttiek a goal line-ok és az utolsók pedig az endline-ok. A goal line-ok és az end line-ok közötti távolság 10 méter. Pontot szerezni az end zone-nak nevezett, 10 méter széles területen lehet, amely a goal line-tól az end line-ig tart.
A pályát a goal line-tól a félpályáig az úgynevezett yard line-ok osztják részekre. Az oldalvonalakkal párhuzamosan két vonal található, ezek a hash mark-ok. A labda minden játék kezdésekor a hash mark-ok között kell, elhelyezkedjen.
Az end zone mögött található a közel 6 méter széles kapu (goal post vagy upright), amelynek alsó része 3 m magasan kezdődik. A sikeres gól rúgás feltétele az, hogy a labda e fölé a 3 méter magas keresztrúd fölé és a kapufák közé kerüljön.
Mivel mindennapos lehetőségeink nem engedik a pályák állandó kialakítását, a felrajzolás pedig hosszú időt vehet igénybe, bójákkal és a termek falaira jelölt gól vonalakkal gyorsan és egyszerűen tudunk játéktereket kialakítani. A játék tökéletesen játszható szinte bármelyik sportpályánkon, az adott vonalak felhasználásával és kisebb szabálymódosításokkal. Egy kézilabda pálya vonalait felhasználva, a 6-os és a mögé eső alapvonal jelöli a goal- és az and line zónát és a kapu fölé kell juttatni a labdát a kapu oldalsó kapufáinak meghosszabbított területe közé, amely az end zonát jelöli. A yard line-okat elhagyva a labdát minden játék kezdésekor az oldalvonalon kívülről a labda, játékból kikerülésének vonalába legyen játékba hozva, de yard line-okat könnyedén jelölhetünk bójákkal vagy zsámolyokkal is, természetesen a pályán kívül eső részen.

A játék menete: a játékosok célja a labdát az ellenfél end zone-jába juttatni és így pontot elérni. A labdát lehet hordani, dobni vagy passzolni. A játékot az a csapat nyeri, aki a megszabott időn belül a legtöbb pontot szerzi.

A játék megkezdése rúgással történik, a kezdő csapat rúgja a labdát a másik csapat részére, akiket fogadó csapatnak hívunk. A kezdőrúgást (kickoff) követően a fogadó csapat embere addig fut a labdával, amíg a kezdő csapat tagjai meg nem akadályozzák az előrejutását, ha ez megtörtént a játékos továbbjuttatja a labdát a támadóegységének, akikkel együttműködve maximum 4 lehetőségből minimum 1 vonalnyit kell előrejuttatnia a labdát. Amennyiben nem használunk vonalakat, egyéb célokat is meg lehet határozni. Amennyiben sikerül a cél elérése, a támadók first down-t érnek el, vagyis újabb négy lehetőséget az előrejutásra attól a ponttól, ahol az akció véget ért. Ha ez nem sikerül, akkor az ellenfél következik. Azt a pontot (egész pontosan a labdára állított, az oldalvonalra merőleges egyenest), ahol a labda van az akció megkezdésekor, line of scrimmage-nek nevezik. A játékosok a line of scrimmage két oldalán állnak fel egymással szemben.

A labda, játékon kívül kerülése:

Amikor a labda a földre kerül, vagy a védekező csapat megállítja annak előrehaladását. Egy passz kimegy a pályáról, illetve földet ér anélkül, hogy elkapták volna. Ilyenkor az előző line of scrimmage-ről indul a következő akció. A labda, vagy az azt birtokló játékos elhagyja a pályát (out of bounds).

A támadó csapat nem tud a 4 lehetőségből 1 vonalnyit haladni. Ekkor arról a pontról, ahol a 4. akció véget ért, jöhet az eddig védekező csapat. Ennek neve turnover on downs.

A támadók 4. kísérletre nem próbálják meg az 1 vonalnyi távolságot elérni, hanem elrúgják a labdát. Ez a punt. Ez akkor fordul elő, ha nem látnak esélyt a first down elérésére, és sikeres mezőnygólra sincs esély. Mivel a másik csapat így is, úgy is átveszi a labdabirtoklást, az a cél, hogy ezt ne a jelenlegi pontról tegye, hanem a puntolók end zone-jától minél távolabb.

A védekező csapat egy tagja elkapja az irányító passzát. Az elkapás pillanatától megváltozik a birtoklás, és az eddig védekező csapat lesz a támadó.

A támadó csapat labdát birtokló tagja elejti a labdát.

Kihagyott mezőnygól kísérlet esetén a labda a rúgás pontjáról jár a védekező csapatnak, illetve, ha az 2 vonalnyi távolságon belül történt, akkor a 20 yardos vonaltól.

A támadó csapat tagját a saját end zone-jában szerelik, vagy kényszerítik ki a pályáról.

A támadócsapat a saját end zone-jában szabálytalankodik.

Pontszerzés: A labda gólvonal mögé juttatása, vagy a kapuba rúgása, ami történhet hordással, passzal vagy rúgással.

Pontot követően a pontszerző csapat kezdőrúgás útján átadja a labdát a másik csapatnak

Típusai:

- Touchdown: akkor ér el a csapat, ha egy játékosuk az ellenfél célterületére (endzone) viszi be a labdát, vagy az irányító a célterületen álló társának dobja a labdát, aki a labdát birtokolva mindkét lábával érinti a talajt, az eredeti játékban hat pontot ér.
- Safety: A védőcsapat akkor éri el, ha a támadóegység labdás emberét annak saját célterületén szerelik vagy kikényszerítik a pályáról. Ez ráadásul a támadási jog átadásával (free kick) is jár, az eredeti játékban két pontot ér.

Játékidő: Az eredeti játékban 4x15 perc vagy 4x 20 perc. Döntetlen esetén 5. negyedet játszanak a csapatok.

4.2. Baseball egyszerűsített szabályokkal (11)

Az Egyesült Államok nemzeti játéka.

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: az eredeti játékban a játékosok két kilenc fős csapatokat alkotnak (ütő és mezőnyjátékosok), az adott létszám függvényében a csapatok tartalmazhatnak több vagy kevesebb játékost is.

Eszköz: baseballütő, labda.

Játékér: 30x 30 m –es négyszögletű pálya, ahol a négyzet sarkaiban négy (1-1) bázis található, amelyeket az óramutató járásával ellentétes irányban számoznak első (single), második (double) és harmadik (triple) bázis, a negyedik, úgynevezett hazai bázis, (elütő lap, vagy home plate). A játéktéren található még egy mező, az úgynevezett dobólap, a hazai bázissal szemben.

A játékmezőt két részre osztják: az infield (belső mező, kb. 30x30 m), amely a bázisokat összekötő vonalak határain belül található, míg az outfield (külső mező, akár 175x 125 m) ezen kívüli terület. A bázisokat összekötő út, a 30x 30 méteres négyzet külső peremén, egy kb. 90 cm-es folyosó ahol az ütő játékosoknak futniuk kell.

Játék menete:

Játékosok elhelyezkedése: Az ütőjátékosok közül egy, az elütő lapon áll, a többiek a játéktéren kívül várakoznak. A mezőnyjátékosok közül egy a dobólapon áll, és mögötte három játékos kijelölten az egyes, kettes és hármas bázisnál a többiek pedig a külső mezőben helyezkednek el.

A játékot kilenc inning-nek nevezett menetben játsszák. Egy inning alatt mindkét csapat egyszer-egyszer kerül sorra, amikor megpróbálhatja a labdát elütni és pontot szerezni, miközben a másik csapat dob és védi a mezőket. Csapaton belül minden játékosnak három lehetősége van a dobó által odadobott labdát a lehető legmesszebbre elütni. A sikertelen kísérlet után újra próbálkozik, a harmadik után pedig kiesik a játékból. A sikeres kísérlet után elindul és elfut az első, vagy ha esélyt lát rá a második vagy a harmadik bázisra. Az elütött labdát a mezőnyjátékosoknak el kell kapniuk, ha ezt a labda földre érése előtt sikerül (flyout) az ütő játékos szintén kiesik, ha a labda a leesését követően kerül elkapásra, a mezőnyjátékosok ahhoz a bázishoz igyekszenek visszajutatni leggyorsabban a labdát, ahova az ütő játékos éppen tart. Ha a futó a labda előtt eléri a bázist, minthogy a mezőnyjátékos, aki azt a bázist őrzi, a labdával megérintené azt (force out), játékban marad, és új ütőjátékos lép a pályára. A következő ütésnél a házban tartózkodó játékos ismét futóvá válik, és addig futhat, amíg a labda is játékban van. Egy házban egyszerre csak egy futójátékos tartózkodhat. A mezőnyjátékosok több futót is kiejthetnek egyszerre, ha a labdát a kiejtés után tovább tudják passzolni egy következő bázishoz, ahova még nem ért be a futó. A csapatok akkor cserélnek helyet, ha a védő csapat az ütő csapat három játékosát kiejtette, vagy ha minden játékos ütött és az utolsó sikeres ütést követően a labda visszér valamelyik bázisra.

Három játékos kiesése után a csapatok helyet cserélnek, a kilenc inning azt jelenti, hogy minden csapatnak kilencszer van lehetősége a játék folyamán ütni.

A meccset az a csapat nyeri meg, amelyik a kilenc inning végén a legmagasabb pontszámmal rendelkezik. Döntetlen esetén a meccs addig folytatódik, amíg az egyik csapat pontelőnyhöz nem jut. A játék elején, a hazai pályán játszó csapat védekezik a pályán mind a kilenc játékosával, míg a vendégcsapat tagjai egyenként kerülnek sorra, hogy üssenek.

A dobó játékosnak négy lehetősége van a megfelelő dobásra (a labda térd és vállmagasság között üthető meg), ha négyszer hibásan dob (visszaüthetetlenül vagy nem megfelelő magasságban) az ütő játékos az első bázisig kiesés nélkül futhat.

Az elütő lap mögött elhelyezkedő mezőnyjátékos feladata, az elhibázott ütések labdáit minél gyorsabban a mezőnybe visszajuttatni, hogy a bázisokhoz közeledő futó játékosokat a társai esetleg ki tudják ejteni.

A futóknak több ház teljesítése esetén mindegyik házat meg kell érinteniük. Amennyiben egy ütés alkalmával sikerül teljesen körbe érni, vagy a labda elfoghatatlan helyre kerül azt hazafutásnak vagyis home run- nak nevezik.

A játékban egymást akadályozni nem lehet. A futó játékosok a ház elhagyása után csak a soron következő házba igyekezhetnek, visszafelé nem lehet futniuk.

4.3. Bohóc játék (5)

Játék jelege: csapat.

Csapatjáték: 20 vagy több fő.

Eszközök: 2 db teniszlabda (helyette nagyméretű gumilabda), zsinór.

A teniszlabdára ráerősítjük a zsinórt (ragasztóval, varrással, vagy csomózással). A játék kis labda hiánya esetén, játszható nagyméretű labdával is, ez esetben nincs szükség a zsinórra.

A kisméretű labdára erősített zsinórra egy hurkot formázunk, amelyet a lábfejünkre tudunk húzni, ha nagyméretű labdát használunk, akkor két lábbal játsszuk majd a játékot.

Játéktér: 20x 40 méteres pálya, 5 méterenkénti zónákra osztva, az egyik végén kezdővonallal a másikon pedig kapuval.

Játék menete: a játékosokat két csapatra osztjuk, a csapatok kezdő tagjai elhelyezkednek a pálya alapvonalán (1. játékos) a többiek pedig a zónavonalakon (1-1 játékos), a két csapat játékosai kétsoros oszlop alakzatot alkotnak. Tehát minden vonalon két játékos áll mindegyik csapatból egy-egy.

Az első játékos hanyattfekvésben helyezkedik el, a kaputól távolabbi alapvonalon és a lábára húzza a hurkot, amelynek a végén a labda van rögzítve, (nagyméretű labda esetén bokái közé fogja a labdát) a többiek oszlop alakzatban a zónavonalakon várakoznak. A játékot jelre kezdik, ekkor az első játékos lábemeléssel hátrafelé igyekszik a labdát a lehető legmesszebbre eldobni a kapu irányába. A talajra eső labda leérkezési pontjához képest az előző zónavonalon álló játékos felveszi a labdát, saját zónavonalára fekszik és az első játékossal megegyező módon továbbítja a labdát a kapu felé. Így folytatódik a játék mindaddig, amíg a labda be nem ér a kapuba. Az a csapat nyer, aki a labdáját előbb a kapuba juttatja. Sikertelen kapura lövés esetén az utolsó zónából ismételik a játékosok a kapura dobást, mindaddig, amíg sikeresek lesznek. Amennyiben több a zónavonal, mint a játékos, az első játékos a saját dobását követően szalad arra a zónavonalra ahová már nem jutott játékos, másodikra, aztán a következőre és így tovább.

4.4. Botszerző (5)

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: 12 vagy több fő.

Játéktér: minimum kosárlabda pálya méretű futásra alkalmas terület.

Eszközök: 4 karika, 10- 12 botocska vagy teniszlabda.

Játék menete: A pálya alapvonalainak középpontján egy- egy és a felezővonal középpontján is egy-egy karikát helyezünk el. A felezővonalaknál elhelyezett karikában elhelyezkednek, a csapatok tagjai az alapvonalon elhelyezett karikákban pedig elhelyezzük azonos arányba a botocskákat (vagy a teniszlabdákat).
A játék megkezdését követően mindenkinek az a célja hogy minél több eszközt az alapvonalon elhelyezett karikákból megszerezzen csapatának, és a másik csapatot meggátolja az eszközök megszerzésében. Bármelyik karikához futva, kivesz egy botocskát (teniszlabdát) a karikából, és visszafut vele a saját csapata karikájához, és a másik csapat ugyanezen tevékenységét a megfogással megkísérli meggátolni. Tehát ha egy játékos kivesz egy eszközt a karikából, akkor a másik csapat játékosainak számára megfoghatóvá válik, ha megfogás történik, az eszköz visszakerül a karikába és folytatódik a játék. A játékot az a csapat nyeri, amelyiknek a játék végére több eszköze gyűlik össze.

4.5. Körkidobó- égető labda- változata (5)

Játék jellege: kidobó játék.
Játékosok száma: 10-12 fő.
Eszköz: gumilabda.
Játéktér: 10 méter átmérőjű kör alakú pálya.
Játék menete: a játékosok egy kivételével a körben helyezkednek el, egy játékos pedig a körön kívül. A körön kívül elhelyezkedő játékos birtokolja a labdát és igyekszik kidobni minél több játékost, aki a körön belül, helyezkedik el. Akit kidobott az szintén körön kívül helyezkedik el és szintén kidobó lesz belőle. A játékot az nyeri, aki, a legtovább bent tud maradni a körben.
A kidobó játékosok a kör széléig mehetnek, de a kör mentén nem tehetnek lépéseket labdával a kézben, de egymásnak passzolhatják labdát. A körön belül állóknak semmilyen módon nem lehet érintkezni a labdával, sem a pattant sem a guruló labdába nem érhetnek bele, mert ugyan úgy kiesnek a játékból, mintha egyenes találat érte volna őket.

4.6. Kötélugrás (12)

Napjainkban elfeledett, és sajnos ritkán használt eszköz az ugrókötél. Az ismert képességfejlesztő lehetőségein túl, színes szórakoztató és látványos foglalkozások tarthatóak vele.
Játék jellege: egyéni, ügyeséig.

Játékosok száma: nem meghatározott.

Eszköz: ugrókötél.

Játéktér: a kötél hajtására alkalmas terület.

Játék menete: játékos formában variációs lehetőségei: egy ugró egy kötéllel, két ugró egy kötéllel, két ugró két kötéllel, két kötéllel két ugrót, két hajtó egy kötéllel és egy vagy több ugró, két hajtó két kötél és egy vagy több ugró.

Lehetséges hajtási – szökdelési variációk:

- Lengetés a test mellett, egy illetve két oldalra, test előtt, fölött és alatt
- Fordulatok: 45, 90, 180, 360 fok.
- Átszökdelések: szimpla, dupla és tripla hajtások.
- Helyben és haladással: kötélhajtással előre-hátra egy és páros lábon.
- Elnevezések: Síelés, harang, oldalt-, haránt, kettős terpesz, kereszt, „sebesült kacsa", „bújócska", „dupla bújócska", szökdelés lábujjhegyen, sarkon, sarok-lábujjváltogatással, twist. Kötélkeresztezés elöl, hátul, haladás twisttel, csapás, ír csapás, WW rúgás, térdfelhúzás, kánkán, kozák tánc, láblendítés előre, hátra, oldalra, hátul lábkeresztezés.
- Egy kötél két ugró: együtt szökdelés, társkerülés.
- Több kötél egy ugró: „felfűzés" (a kötélhajtókhoz váltva társul be egy ugró).
- Két kötél két ugró: egyszerre, váltva hajtással, forgásokkal, fordulatokkal, lábbal végrehajtott elemek variációival szökdelés.
- Két hajtó egy kötél, egy vagy több ugró: szökdelés variációk, kötél, labda és egyéb eszköz használata az ugró által.
- Két hajtó két kötél, egy vagy több ugró: szökdelés variációk kötél labda egyéb eszköz használata az ugró által.

4.7. La barra- Chile (5)

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: 16-20 fő.

Eszköz: -

Játéktér: 20 x 30 m terület.

Játék menete: a játékosok két egysoros vonal alakzatban kb. 20 méter távolságban egymással szemben helyezkednek el. Az egyik csapat kiküldi az egyik tagját a másik csapathoz, aki kb. 5

méter távolságra megáll tőlük, és valamilyen kérést intéz a csapathoz, a csapat kórusban megtagadja kérést és egy játékost „kiküld” közülük hogy elfogja a kérő csapat tagját. Ez a játékos futni kezd a kérő felé, de ekkor a másik csapatból is elkezd valaki futni, aki az üldöző üldözője lesz. Ha a kérőt fogja meg a megtagadó csapat embere, akkor foglyul esik, de ha a megtagadó csapat játékosát fogja meg az kérő csapat fogó játékosa, akkor ő is foglyul esik, a játék addig folytatódik, amíg az egyik csapatból elfogynak az emberek.

4.8. Maradj komoly! – Alaszka (5)

Játék jellege: csapatépítő, kreativitást igénylő játék.
Játékosok száma: 20 vagy több
Eszköz: -
Játéktér: 15x15 m terület.
Játék menete: a játékosok elhelyezkednek kettős vonal alakzatban egymással 10- 15 méterre egymástól. Az egyik csapatból kiválasztanak egy játékost, akit kiküldenek a másik csapat elé kb. 2 méter távolságra, amely birtokol egy zászlót. A kiküldött játékosnak a másik csapat előtt állva, meg kell őriznie a „komolyságát”, a másik csapat játékosainak pedig az a feladata, hogy 20- 30 másodpercig tartó vicces mutatványokkal kizökkentsék a játékost a komolyságból, és mosolyt csaljanak az arcára. Amennyiben sikerül legalább megmosolyogtatni a csapat megtarthatja a zászlót, ha a kiküldött játékos meg tudja őrizni a komolyságát, akkor a zászlót, megszerzi a saját csapatának. A játékban az a csapat nyer, aki meghatározott számú játék végén birtokolja a zászlót.

4.9. Mérges labda (5)

Játék jellege: páros játék.
Játékosok száma: nincs meghatározva.
Eszköz: gumilabda vagy röplabda.
Játéktér: a játékosok számától függően.
Játék menete: a páros tagjai, 3 méter távolságra állnak egymástól, az egyik tag tenyerével elüti a labdát és próbálja a társát eltalálni az ütéssel, a másik pedig próbál kitérni az ütések elöl. Öt próbálkozás után a játékosok szerepet cserélnek. Aki eltalálja a társát, egy pontot kap. Az a játékos nyer, aki előbb összegyűjt 20 pontot.

4.10. Musk oxen (5)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: 12 vagy több.
Eszköz: játékosok számának felével megegyező szivacs labda és sál.
Játéktér: játékosok számától függő kör alakú terület, illetve a körön kívüli terület a játékosok fele a körön belül helyezkedik el a másik fele a körön kívül.
A játék menete: a körön belül álló játékosok szemét le kell kötni egy sállal. A körön kívül elhelyezkedő játékosok mindegyike egy labdát birtokol. A játék megkezdését jelentő jelre a labdás játékosok igyekeznek minél előbb kidobni a kör közepén letakart szemmel védekező játékosokat. Az a játékok, akit kidobtak leveszi a kendőjét és kimegy a körből. A kidobást csak lábra illetve törzsre lehet elvégezni, ha a kart éri a labda, akkor a találat érvénytelen. A körből kieső játékosok bekiabálással segíthetik társaikat a dobó ember szándékainak elárulásával.
A játékot időre kell játszani, a játék indításától az összes ember kidobásáig kell mérni az időt. Amikor mindenkit kidobtak a csapatok helyet cserélnek. Az a csapat győz, aki gyorsabban kidobja körben álló csapat tagjait. Ha körben álló játékosok valamelyike kilép a körből, szintén kiesik az adott játékból. (5 Lorrianne Barbarash (1997): Multicultural Games.)

4.11. Peteca- Brazilia (5)

Játék jellege: egyéni, ügyességi.
Játékosok száma: versengéshez minimum 3 fő, de kettő játékos is játszhatja.
Eszköz: tollaslabda
Játéktér: a játékosok számától függően.
Játék menete: a játékosok arckörben helyezkednek el. Tenyerüket ütőnek használva ütik a tollaslabdát a levegőben, és passzolják a mellettük álló játékosnak. A tollaslabda így megy játékostól játékosig egészen addig, amíg valamelyik játékos nem hibázik, és nem tudja tenyerével megütni a labdát. A hibázó játékos kiesik a játékból, vagy hibapontot kap. A játékot az nyeri, aki legutoljára tudta érinteni a tenyerével a labdát, vagy akinek a legkevesebb hibapontja gyűlt össze.
Ügyesebb és több játékos esetén lehet kettő esetleg három labdát is használni egy körben.

4.12. Ugrál- óra- Peru (5)

Játék jellege: egyéni.
Játékosok száma: 4-20 fő
Eszköz: 1 db ugrókötél.
Játéktér: ugrókötelezésre alkalmas terület.
Játék menete: két játékos fogja a kötél két végét és hajtani kezdik. A többi játékos egyes oszlopban elhelyezkedik, a kötél felé arccal. A hajtó játékosok közül az egyik mond egy számot 1- 12-ig, mint az órák számai. Az oszlopban álló játékosok közül az első beugrik, a kötélbe az előzetesen meghatározott számnak megfelelő mennyiségűt szökdel, majd kiugrik a kötélből. Ha sikeresen elvégezte a feladatot beáll a sor végére. A játékosok így következnek egymás után, egészen addig, amíg valaki hibázik, vagyis megérinti a kötelet, a hibázó ugráló beáll valamelyik hajtó helyére, a hajtó pedig a sor végére, és így folytatódik a játék tovább.

4.13. Ultimate frizbi (13)

A játék jelleg: csapatjáték.
Játékosok száma: eredetileg 5-5 vagy 7-7 fő játssza.
Eszköz: frizbi.
Játéktér: az eredeti adatok szerint 37 méter széles, 100 méter hosszú, téglalap alakú a két végén gól zónával (avagy célterülettel). A zónák távolsága a játékosok számától változtatható.
A játék menete: „a játékot kezdődobással kezdik, mégpedig úgy, hogy a játékosok felállnak saját zónájuk vonalához, az egyik csapat átdobja a korongot a pályán a másik zóna felé, és ahol leérkezik (vagy ahol elkapják), onnan hozhatja a másik csapatjátékba vagyis, a támadók csapata. A korong náluk marad mindaddig, amíg kézből kézbe tudják passzolni. A koronggal nem szabad lépni – csak a kosárlabdához hasonlóan egy lábbal kilépve sarkazni – és nem eshet le a földre. A továbbpasszolásra 10 másodperc áll rendelkezésre, amit a korongoson védekező játékosnak kell számolnia. Cél, hogy a korong eljusson a szemben levő zónába. Ha a támadók a korongot elkapják a zónában, akkor kapnak egy pontot, és ők következnek a nyitásban. A védők a pontszerzést úgy próbálják megakadályozni, hogy szorosan követik a támadó játékosokat és a levegőben levő korongot próbálják elkapni vagy eltéríteni. Ha a támadás során földre kerül a korong (függetlenül attól, hogy ki ért bele utoljára), vagy a védők elkapják a levegőben, akkor az addig védekező csapat támadhat a másik zóna felé.

A játékban nem szabályos a lökdösődés, mind a védőknek, mind a támadóknak úgy kell korongot szerezniük, hogy közben a másik mozgását nem akadályozzák.”

5. EURÓPA

5.1. Csapat tollaslabda

A tollaslabda eredeti játéka 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 gólterület kijelölésével, melyet saját ötleteim alapján foglaltam össze.

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: minimum 4 fő.

Eszköz: tollaslabdaütő, tollaslabda, kapuk kijelöléséhez alkalmas bója vagy zsámoly stb.

Játéktér: egy téglalap alakú terület, oldal és alapvonalakkal illetve gólterülettel jelölve. A futómozgás végzése miatt viszonylag sík területre van szükség. A pálya végén egy célzónát kel kijelölni, amely lehet a kosárlabdapalánk, de a kézilabda kapu, vagy bármilyen jól elhatárolható terület is megfelelő.

Játékidő: 2x 15 perc.

A játék menete: 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 gólterületére 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 megszerzi, és saját csapattársának továbbítja.

A játék lényege, hogy a csapatok a tollaslabdát minél többször jutassák a gólterületre, 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.

Pontszerzés: a fent leírtak mellet, ha a védekező csapat nem birtokló támadó játékos által való sportszerűtlen akadályoztatása történik.

5.2. Fives (14, 15)

Játék jellege: labdajáték, egyéni vagy páros.
Játékosok száma: 2, 4 fő.
Eszközök: labda.
Játéktér: három vagy négy oldalon zárt (elkerített) pályán játsszák, a kemény labdát rendszerint kesztyűvel védett kézzel ütik. Az eredeti, egyenetlen pályát egy alacsony lépcső alsó és felső részre osztja, de a mindennapi keretek között egy sima falfelülettel rendelkező tornatermi körülmények között már játszható is a változata, egy hosszabban és keresztben is négyfelé elosztott kijelölt játéktérben.
Játék menete: a játék a pálya felső részén egyedül elhelyezkedő szerváló (adogató) játékos dobásával kezdődik: eredetileg úgy hajítja el a labdát, hogy az elülső falnak, majd a jobb kéz felőli oldalfalnak ütődjék, s onnan a pálya alsó részére essék. Tornatermi körülmények között egyszerűen a falra kell hajítani a labdát úgy, hogy az megjátszható legyen. A szervát visszaadó (vagyis az adogatást fogadó) ellenfélé az „első ütés", de csak akkor köteles ütni, ha tetszésének megfelelő a szerva. A szerva csupán a labda, játékba hozásának módja. Az első ütés után, a két páros játékosai felváltva ütik meg a labdát, legkésőbb az első pattanást követően és mindenképpen meg kell várni, hogy a fallal párhuzamos választóvonalon túlra érkezzen a labda. A labdamenet az első hibáig folytatódik. A játékot az a páros nyeri, amelyik elsőnek ér el 12 pontot.
Pontszerzés: egy labdamenet megnyeréséért a szerváló (adogató) páros egy pontot kap, ha a szerváló páros elveszíti a labdamenetet, a szerváló partnere szervál, és senki sem kap pontot; ha az adogató páros újabb labdamenetet veszít, az adogatás joga az ellenfélre száll át. Pont csak akkor szerezhető, ha a labdamenet nyertese az adogató páros.
Másik változata amikor, a labdát először visszaadót mondják adogatónak. Vagy önmagának dobja fel a labdát - rendszerint így cselekszik -, vagy pedig fogadónak nevezett ellenfelét kéri meg rá.
A labda megjátszása: a labda csakis kézzel vagy alkarral üthető meg.
A mérkőzést kettő vagy három nyert szettig játsszák. Egy szett megnyeréséhez 15 pont szükséges.

5.3. „Emlékező” kidobó

Játék jellege: Kidobó játék.
Játékosok száma: 10 fő vagy több.
Eszköz: gumilabda.
Játékér: a játékosok száma és ügyessége szerint határozzuk meg.
Játék menete: szabályai megegyeznek a hagyományos, mindenki által ismert fogyasztó jellegű kidobóval, azzal a különbséggel, hogy a kidobott játékosnak meg kell jegyeznie (emlékeznie kell) azt a játékost, aki kidobta. Hiszen ha kidobják az ő „kidobóját”, visszaállhat a játékba. A labdával lépni nem lehet, találatnak csak a tiszta találat számít. Ez a szabályváltoztatás rendkívül érdekessé teszi a hagyományos kidobót.

5.4. Görög labdajáték- Görögország (5)

Játék jellege: csapatjáték.
Játékosok száma: 20-30 fő.
Eszköz: labda.
Játéktér: 20x 40 m, kézilabda pálya.
Játék menete: a csapatok egy kézilabda méretű pályán állnak fel egymással szemben, a pálya két alapvonalán, a játékot sorsolás alapján kezdi meg az egyik csapat. A játék lényege, hogy a csapatok egy labdát a levegőben passzolgatva átjutassák a másik csapat alapvonalán.
Labdával a kézben lépni nem lehet a labdát csak passzolás útján lehet továbbítani. Test- test elleni küzdelem a játékban nem megengedett. A labda megszerzése csak levegőbe történhet, vagy ha a labda földre esik. A labdát mindig az a csapat hozza újra játékba, aki utoljára nem érintette.
A játékban az a csapat nyer, aki az előre meghatározott játékidőn belül a legtöbb pontot szerzi.
Változata: a labdát meghatározott módon lehet továbbpasszolni, például a röplabda kosárérintésével vagy láb között hátrafelé dobással.

5.5. Gumiiskola

A játék gyermekkorom kedvelt játéka, mellyel manapság sajnos ritkán játszanak a gyerekek, ezért röviden saját gondolataimból összefoglalva, ismertetésre kerül.
Játék jellege: egyéni.
Játékosok száma: 3 fő.
Eszköz: 4 méter hosszú gumi, amelynek a két végét összekötjük.
Játéktér: 2x 3 m.
Játék menete: két játékos egymással szemben vállszéles terpeszállásban helyezkedik el és a gumit kezdőknek bokájukon kifeszített állapotban helyezik el, haladó játékosoknál lehet térd magasságában is a kifeszítés.
Meghatározott koreográfia szerint kell a gumiba be és kiugrani, illetve a gumi széleire ráugrani s keresztezni őket, hibázás nélkül. Amikor hibázás történik az ugráló helyet cserél valamelyik játékossal, aki tartja a gumit, majd ha ő is hibázik, a harmadik játékos következik, és így tovább.
Lehetséges elemek: Páros lábon szökdelések, egy lábon szökdelések, gumin belül, gumin kívül, és gumira. Fordulatok szökdelések közben, láb és gumikeresztezések.

5.6. Kidobó máshogy

Játék jellege: labdás, dobó, csapatjáték.
Játékosok száma: 10 vagy több fő.
Eszköz: gumilabda.
Játéktér: egy belső mezőből és egy külső térből áll. A belső mező 10x10 m-es négyzet, vagy 10 méter sugarú kör, ahol az egyik csapat tartózkodik, a külső tér pedig az, ezen túli terület, ahol a másik csapat helyezkedik el.
Játék menete: a kívül elhelyezkedő csapat célja hogy a belül elhelyezkedő csapat játékosait megdobja a labdával. A belül elhelyezkedő csapat célja, hogy ne legyenek megdobva, vagy a megdobási kísérletből elkapott labdával a külső csapat emberei közül dobjanak meg valakit. A játék érdekessége, a pontozás egy találat egy pontot ér, de a hibázás egy pont levonással jár. Tehát ha egy külső csapat béli játékos megkísérel kidobni egy belső csapat béli játékost, de elvéti a dobást, vagy a belső csapat játékosa elkapja, labdát akkora külső csapattól levonódik egy pont miközben a belső csapatnak is lehetősége nyílik újabb pont szerzésére. A játékot ajánlatos két félidőre játszani, a félidőben történő cserével.

A csak kézről kézre lehet továbbítani, dobással, gurítással vagy pattintással. Labdával a kézben lépni nem lehet. A dobott labdát mindkét csapat játékosa elkaphatja a saját játékmezőjében, amennyiben ezt megteszi, és az ellenfél dobta labdát a dobó csapattól pontlevonás történik.

5.7. Közép- kidobó (5)

Játék jellege: labdás ügyességi
Játékosok száma: minimum 3 fő
Eszköz: labda.
Játéktér: minimum 6 méter hosszú 3 méter széles terület.
Játék menete: a játékosoknak hármasával kell felállni, egymással szemben kb. 5 m távolságra az egyikük birtokolja a labdát. A harmadik játékos beáll közéjük, egy középre rajzolt 1, 5 m átmérőjű körbe. A szemben álló játékosok célja hogy a körben álló játékos lábát guruló labdával eltalálják, aki eltalálta az áll be a kör közepére. A körben álló játékos célja, hogy a kör elhagyása nélkül elkerülje a találatot. A játék végén az nyer, akit a legkevesebbszer találtak el.

5.8. Labdaiskola- Ausztria (8)

Játék jellege: labdás ügyességi, egyéni, páros csapat.
Játékosok száma: 2 vagy több.
Eszköz: labda.
Játéktér: sima falfelület legyen a pálya egyik oldalán.
Játék menete: Vetélkedő alapja lehet a labda falra dobása és elkapása különböző módon, meghatározott szabályok szerint.
A gyakorlatok sorrendje: A játékos eldobja, majd elkapja a labdát különböző helyzetekben.
Alsó két kézből alsó két kézbe, alsó kétkezesből, fej fölé, fej fölött dobásból fej fölé, fej fölül jobb kézbe, jobb kézből két kézbe, két kézből bal kézbe, bal kézből jobb kézbe, jobb kézből bal kézbe bal kézből bal kézbe, bal kézből alsó megfogással két kézbe jobb kézből bal kézbe bal kézből fej fölé.
Ugyanezeket jobb majd bal lebegőállásba végrehajtani, majd guggolásból, terpeszülésből, törökülésből és háttal elhelyezkedésből.

Változatai: a végső elkapás előtt egy falra ütés történik. Például: jobb kézzel eldobott labdát jobb kézzel visszaüti a falra, majd jobb kézzel elkapni. A játékhoz meghatározható kiinduló vonal, amely lehet a faltól 2, 3, akár 4 méterre is. Meghatározható, labda falra érkezésének magassága, pontos helye.

A játékosok fejlődésekor a labda elkapását ki lehet iktatni, és akár, csak ütéssel is lehet a labdát továbbítani a falra juttatni. Nehezítő körülmény, két labdaérintés közé egy plusz feladat beiktatása, taps, test előtt test mögött, többszörözve, felugrás, leguggolás, hanyatt- hason fekvés stb.

A labdás gyakorlat legnehezebb variációja, amikor kettő labdával kell egyszerre dolgozniuk a játékosnak.

A játékot játszhatják párban, vagy többen is, egymás ellen vetélkedve, vagy csapaton belül egymással összedolgozva célként a feladat nehezítésével minél tovább való eljutásig.

5.9. Mölkky- Finn (16)

Játék jellege: egyéni- csapatjáték.

Játékosok száma: 4-6 fő.

Eszköz: fabábu 1-12-ig számozva (melyek lehetnek házi készítésűek is), dobófa

A bábukat az első dobást megelőzően a következő képen kell felállítani:

- 1. sor: 1, 2.
- 2. sor: 3, 10, 4.
- 3. sor: 5, 11, 12, 6.
- 4. sor: 7, 9, 8.

Játéktér: 10x 20 m, vagy nagyobb szabadtéri terület.

Játék menete: A játékosok sorsolással eldöntik, hogy ki kezdi a dobást. A játék megszámozott elemeit elhelyezzük a dobóvonaltól 3-4 méteres távolságra. A kezdő játékos egy dobófával megpróbál minél több bábut feldönteni. A feldöntött bábukon található pontokat összeszámolva kapjuk a dobás értékét. A feldöntött bábukat ott kell felállítani, ahol eldőltek vagy ahova elgurultak. A következő játékosnak már az új felállítás szerint kell dobnia. A játékot az nyeri, aki előbb eléri az 50 pontot, amit túllépni nem lehet. Ha valaki ötven pontnál többet ér el az utolsónak szánt dobásából pontszáma megfeleződik, és 25 pontról folytatja tovább a versenyzést.

5.10. Pepperchees – Luxemburg (5)

Játék jellege: egyéni

A játékosok száma: 5- 10 fő

Eszköz: labda.

Játéktér: nem meghatározott.

Játék menete: a játékban lehet a játékosok nevét használni, de számozással, vagy színekkel, vagy valamilyen jelzővel is meg lehet őket különböztetni, amit előre kell ismertetni velük. Minden játékos a fallal szemben áll 2 méter távolságra, az egyik játékos kezében van egy labda, amelyet a falra passzol, a dobás pillanatában hangosan kiáltja valakinek a nevét vagy jelét, aki nagyon gyorsan megpróbálja a labdát elkapni a falra pattanást követően. Közben a többiek megfordulnak és futni kezdenek egészen addig, amíg az elkapó játékos azt nem kiabálja, hogy stop. A kiáltás pillanatában mindenkinek meg kell állni ott, ahol van és háttal a dobójátékosnak magas tartásban összekulcsolt kézzel várakozni. A labdás játékos 3 lépést tehet bárki felé, és a labdát meg kell próbálnia átdobni a kiválasztott álló játékos, karja által alkotott lyukon. Amennyiben sikerül az álló játékos kap egy hibapontot, amennyiben nem a dobó játékos kap egy hibapontot. A következő falra passzolást a dobó játékos végzi. a játékban az győz, akinek a végére a legkevesebb hibapontja lesz.

5.11. Rackets- iskolai keretek között játszható változatai (8)

Játék jellege: egyéni, páros, ütős játék.

Játékosok száma: minimum 2 fő.

Eszköz: A játékhoz szükséges felszerelés alapja lehet teniszütő és teniszlabda is.

Játéktér: 9 méter széles, 4 méter magas fal terület és 15 méter hosszú kifutó rész.

A falfelülettel szembeni követelmények, és a pálya borításának feltételei hogy a pattanó labda szögét ne befolyásolja egyenetlenség. A kifutó rész hátsó felén 13 m-nél a pályát két téglalap alakú úgynevezett adogató zóna jelöli, amiben a játékosok a játék megkezdésekor elhelyezkednek. A főfalon 280 cm magasan húzódik a hálót jelölő vonal, ami fölé az adogatásnál a labdát kell ütni. az eredeti játéktérnek oldalfalai is vannak, de a tornatermi viszonyok között nem kell ragaszkodni hozzá. Alatta 50 cm-rel szintén van egy vonal, ami azt a zónát jelzi ahová a játék közbeni ütéseknek kell érkezniük.

Játék menete: a labdát váltva egymás után ütik meg a játékosok. A labda röptében és legfeljebb egy pattanás után is visszaüthető. Az adogatónak kétszer van joga az adogatáshoz,

az adogatást az adogatótérből, mindkét lábbal a talajon állva feldobott labdával lehet megtenni, tetszőleges ütéssel. A fogadó játékos a saját adogató területében várja az adogatás megkezdését. Pontszerzéskor illetve az adogatói jog változásakor kell helyet cserélni. A játék megkezdése a jobb oldali adogatótérből javasolt.

Pontszerzés: pontot az szerezhet, aki az adogatást végrehajtotta a másik fél csak az adogatás jogát szerezheti meg. A játszma megnyeréséhez 15 pontot kell elérni, de nagy létszámú résztvevőnél, lehet 9-et is meghatározni. Fontos, hogy a játszmát mindig két ponttal nyerje a játékos, és a végső játék megnyeréséhez két nyert szett szükséges.

5.12. Rögbi sérülések nélkül (17)

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: minimum 10 fő.

Eszköz: rögbi labda

Játéktér: borítása legjobb esetben füves, de bármilyen talaj megfelelő, a baleset veszélyesség kizárása mellett. Az eredeti pálya mérete 100×50 méter, és ehhez adódik hozzá a célterület, amely a klasszikus megfogalmazásban az alapvonal mögötti meghatározott szélességű sávot jelenti. Tehát a pálya legyen téglalap alakú

A játék leírása:

Az eredeti rögbit 2x15 fő játssza, a játékidő 2×40 perc.

A játék célja: a játékosok megpróbálnak a labda vitelével, passzolásával és rúgásával annyi pontot szerezni amennyit tudnak illetve megakadályozni a pontszerzést.

Pontszerzés: Egy pontot ér, amikor a csapat az ellenfél alapvonala mögött (a célterületen) leteszi a földre a labdát.

A játék menete: a játék a játéktér közepéről kezdőrúgással indul a játék kezdetekor és pontszerzés után is.

A földre kerülő labdát bárki felkaphatja, és a játék mehet tovább.

A labdát csak hátrafelé lehet passzolni, előre csak vinni vagy rúgni szabad. Szerelni csak a labdás játékost lehet, ez úgy történik, hogy a védekező játékos mindkét kezével megérinti a labdát birtokló játékost. A páros kézzel megérintett játékosnak el kell engednie a labdát, ott ahol a megérintés történt.

A labda mindenkori vonala a les vonal. A támadó csapat játékosai nem lehetnek a labda előtt, mert akkor lesen vannak, és így nem avatkozhatnak játékba.

Támadásban a labdás játékosnak előrefelé kell törekednie. A többiek közel helyezkednek el hozzá és támogatják a védekező csapat tagjai közeljutásának megakadályozásával az előre haladást. A labdás játékos törekszik kikerülni a védőket.

Mind a labdával futó, mind a védőjátékosnak kerülnie kell az egymással való ütközést. A támadó nem szaladhat bele szándékosan a védőbe, a védő pedig nem állhat a labdával futó útjába, ütközést kikényszerítve, gátolva annak előrehaladását.

Szabadrúgás: akkor történik, ha labda kikerült a játékból, ez a labda újra játékba hozatalát jelenti. A szabadrúgást mindig az a csapat végzi, akié a labda birtoklás joga. A labdát lábbal lehet rúgni, de nem, szállhat 1, 5 m-nél magasabbra.

5.13. Scramball (8)

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: 2x 10 fő.

Eszköz: 2 db egyméteres cölöp, 2 db karika, vagy 6 db zsámoly.

Játéktér: A pálya 50x30 m, alapvonallal, oldalvonallal és középvonallal rendelkezik. Mindkét alapvonalon középen, egy egyméteres cölöpön egy 90 cm átmérőjű karikát rögzítünk, ezek a gólkarikák, ezektől a pálya közepe felé 5 m-re kijelöljük a bűntetőpontokat. A gólkarikákat helyettesíthetjük felfordított zsámolyokkal, melyekből három egymásra helyezve hasonló játékélményt biztosíthat.

Játékidő: 2x 15 perc.

A játék célja: labdát az ellenfél gólkarikájába juttatni.

Játék menete: a játék a középvonalnál kezdődik feldobással, amelyik játékos elkapja a labdát, futni kezdhet vele, vagy dobással továbbíthatja játékostársának. A labdával bármeddig lehet futni a játéktéren belül, bármely irányba egészen addig, amíg az ellenfél játékosa meg nem érinti a labdával futó játékost. Amikor érintés történik a játékos köteles az ellenfélnek azonnal átadni a labdát. Lábbal a labdához érni tilos.

A gólkarikába juttatás azonban előfeltételekhez kötött, először az alapvonalra kell tenni a labdát, majd csak ezután nyílik jog a gólkarikára dobásra, az alapvonalra tett labda a csapatnak egy pontot jelent a gólkarikába dobott labda a csapatnak kettő pontot jelent, tehát egy sikeres támadás és gólszerzés alakalmával a támadó csapat akár három pontot is szerezhet.

5.14. Szerb méta- változata (8)

Játék jellege: csapatjáték.

Játékosok száma: minimum 4 maximum 10 fő.

Eszközök: vastagabb bot, (baseball, métaütő), teniszlabda (kezdőknél kisebb gumilabda).

Játéktér: A pálya borítása lehet füves, kavicsos, homokos vagy sportpadló, lehet fedett vagy szabadtéri, feltétele hogy futó mozgásra alkalmas legyen. Egymástól 30-40 méter távolságra két párhuzamos vonal jelzi a pálya két alapvonalát, a vonalak legalább 2-3 méter hosszúak legyenek. Az alapvonalak felezőpontjait megjelöljük, az egyik az ütő, vagyis métapont a másik a célpont, vagyis ahova a játékosnak az ütés után be kell futnia.

Játék menete: a játékot két csapat játssza az egyik az ütőcsapat a másik a dobó csapat, akik mezőnyjátékosoknak számítanak.

A játék menete: az ütőcsapat feláll az egyik alapvonal mögé, az első játékosuk elhelyezkedik az ütőponton kezében az ütővel, ahol várakozik a labdára, amelyet a másik csapatból az első ember dob neki, a dobást megpróbálja minél messzebb, vagy minél magasabbra elütni. A dobásnak ívesnek kell lennie derék és vállvonal közé érkezve az ütő emberhez. Az ütésre 3 lehetőség van, amennyiben a játékosok kezdők a dobás helyett lehet a játékos mellett lepattintott vagy ejtett labdát is elütni.

Amennyiben sikeres az ütés az ütő játékos futásnak ered és megpróbálja elérni a másik alapvonalon a célpontot majd onnan visszafutni az ütőponthoz úgy, hogy közben a mezőny játékosai ne tudják kidobni az elütött majd elkapott labdával. A mezőnyjátékosok célja, hogy az ütőjátékos által elütött labdát elkapják és ezzel a futó ütőjátékost eltalálják, vagyis kidobják a játékból. Amennyiben az ütőjátékost eltalálják, a játékos csapat kiesik, és a csapatok helyet cserélnek, amennyiben nem sikerül eltalálni a játékost, csapata egy pontot kap. Amikor az ütő játékos visszaért az ütőhelyre és a pontot jóváírták csapatának, egy következő csapattag áll fel ütővel a kezében az ütőhelyre és várakozik a labdára.

A játék megkezdésekor az ütőcsapat tagjai az alapvonal mögött, a dobócsapat tagjai, vagyis a mezőnyjátékosok pedig tetszőlegesen a pályán helyezkednek el.

Pontozás: az ütő játékos minden sikeres visszaérkezése (találat nélkül) az ütőpontra a célpont érintését követően, a csapatának egy pontot jelent.

A játék hossza: A játékosok a játék megkezdése előtt eldöntik, hogy összesen hány fordulót játszanak.

Elhibázott ütés: a játékosnak a sikeres ütésre 3 lehetősége van, ha harmadikra sem sikerül eltalálnia a labdát átadja az ütés jogát a következő játéknak és az alapvonalon várja a

következő sikeres ütést, amikor az megtörténik, mindkét játékos futni kezd, és mindkettő célponttá válik a dobó csapat játékosai bármelyiket eltalálhatják. A találat esetén a két csapat helyet cserél.

5.15. Turul- Magyarország (18)

Játék jellege: egyéni vagy páros, ütős játék.
Játékosok száma: 2- 4 fő.
Eszköz: körecset formájú keményfából készült ütő játékosonként, teniszlabda.
Játéktér: 5x10 m-es sík terület, két méter magas hálóval kettéosztva.
Játék menete: „Az adogatás valamelyik sarok pontról történik mindkét lábbal a talajon állva, az alapvonalon kívülről. Történhet átlósan vagy egyenesen, a labda megüthető alulról vagy felülről egyaránt. A labda az ütő felületet csak egyszer érintheti (duplázás nincs), a párok egymás között nem passzolhatnak. A játék sajátos szabálya, hogy mindig annak kell adogatni, aki az előző labda menetet elvesztette. Ebből következik, hogy aki a játszmát elveszti, az kezdi a következő játékban az adogatást”
Pontszerzés: akkor történik, ha valamelyik fél hibázik és a labda a földre esik, hálóba akad, és nem jut át az ellenfél területére, vagy a játéktéren kívüli objektumot érint.
Egy szettet hat pontig egy játékot két vagy három nyert szettig játszanak. A játszmákat csak két pont különbséggel lehet megnyerni.

5.16. Ugróiskola (19)

Az ugróiskoláknak nagyon sok fajtája létezik.
Játék jellege: egyéni, ügyességi.
Játékosok száma: nem meghatározott.
Eszköz: egy dobásra alkalmas eszköz, pl. egy lapos kő, és egy felrajzolt pálya.
Játéktér: A legismertebb az 1-10-ig számokat tartalmazó mezőkből álló pálya.
A pálya felrajzolása sokféleképpen történhet.
Játék menete: a megszámozott mezőkbe kell meghatározott módon beledobni a dobóeszközt, ami általában egy lapos kavics szokott lenni. A legegyszerűbb szabályok szerint a kavicsot első körben, az egyes mezőbe, másodikban a kettesbe majd így folytatva a többibe is bele kell dobni. Amikor a soron következő versenyző sikeresen beletalált a megfelelő mezőbe, megkezdheti, a játékot egy-illetve kettő lábon végigszökdeli a mezőket a felrajzolt pálya

utolsó mezőjében megfordul, majd indul vissza kiindulási pontra. A kavicsot tartalmazó mezőből a kavicsot ki kell venni, de lábbal nem lehet a mezőbe érni. Amennyiben a játékos hibátlanul teljesítette a pályát a következő körben eggyel magasabb számú mezőben próbálhatja meg beledobni a kavicsát. A játékosok felváltva szökdelnek, a játékot az nyeri, aki a leggyorsabban tudja teljesíteni a pályát, amely az összes mezőben beledobott, kavics által meghatározott szökdelési sorrendben történik.

Magyarországon is elterjedt játék volt. A világ minden táján fellehető, sokféle változata létezik.

A pályáknak több fantázianevük is létezik, ami a pályák alakzatát sugallja. Ilyen például a „Templom”: amely három szimpla (1, 2, 3-as mezőből), egy dupla (4-5-ös mezőből), egy szimpla (6-os mezőből) és egy dupla négyzetből (7-8-as mezőből) áll.

„Csiga”: formátumú ugróiskola pálya több négyzetből álló csigaalakzatot mutató felrajzolásból áll. Az első feladat egy lábon végigszökdelni a pályát, úgy hogy csak az utolsó mezőben lehet lerakni mindkét lábat a talajra pihenésképpen, majd visszafelé is egy lábon kell szökdelni. Aki hiba nélkül teljesítette a feladatot az a következő körben hátrafelé dob, és ahova esik a kő az lesz az ő háza, ahová ő ismét páros lábon ugorhat, de a többieknek a házat ki kell hagyni, nem is szabad érinteni. A következő körben ismét szerezhet egy házat és így megy tovább a játék, a végén az nyer, aki a legtöbb házat szerezte.

„Hopscotch”: a pályát sokféleképpen variálják a szimpla és duplanégyzetek, illetve keresztezett téglalapok elrendezésével, és a mezőket előre meghatározott módon kell teljesíteni. Egy lábbal, kettő lábbal, keresztezéssel, kell szökdelni a játékosoknak. A dobás ugyanúgy kaviccsal történik. (19. http://hu.wikipedia.org/wiki/Ugr%C3%B3iskola)

6. AUSZTRÁLIA

6.1. Kotaut Mina Mieta- változata (6)

Játék jellege: ügyességi.

Játékosok száma: 2 vagy több fő.

Eszköz: kötél, karika, babzsákok (vagy kislabdák, vagy gumilabdák)

Játéktér: 6 méter széles terület.

Játék menete: a karikát a kötélre erősítjük, a játékosok két soros vonal alakzatban egymással szemben helyezkednek el kb. 6 m távolságra babzsákkal (illetve kislabdával vagy

gumilabdával a kezükbe). Egy játékos megfogja a kötelet, aminek a végén a karika van, és a középen a két sor között elkezdi húzni, a sorokban álló játékosok feladata, hogy a karikába beledobják a kezükben tartott babzsákot.

Pontozás: aki bedobja, a karikába a labdát az kap egy pontot. A karikát mindig másik játékosnak kell húznia, a játék addig folytatódik, amíg mindenki sorra kerül a karika húzására. A játékot az nyeri, aki a legtöbb pontot éri el a játék végére.

Változatok: a karika húzását lehet járásban vagy futásban végezni.

A dobó játékosok állhatnak párokban is, és meg lehet határozni, hogy a szer karikába dobás után labda esetén például egy pattanást követően a páros másik tagjának el kell kapni a labdát, pont csak a jól végrehajtott feladatokból szerezhető.

Nehezítés érdekében a játékosok közötti távolságot lehet növelni, illetve a dobás típusát is meg lehet határozni.

Felhasznált irodalom

1. http://vilagutazo.blog.hu/2010/09/17/buzkashi_lovaspolo_doglott_kecskevel
2. http://www.afghan-web.com/sports/buzkashi.html
3. Birtalan Ágnes (szerk.) (2006) - Kovács Atilla Endre- Nagy Tamás: A mongol birkózás napjainkban, Akadémia Kiadó, Budapest
4. Birtalan Ágnes (szerk.) (2006)- Csornai Kovács Tamás: Mongol városi játékok, Akadémia Kiadó, Budapest, 103-105.o.
5. Lorrianne Barbarash (1997): Multicultural Games, 2, 4, 12, 30,40, 46, 48, 50,56, 66, 68, 72, 74, 82, 89. o.
6. http://www.phecanada.ca/sites/default/files/multicultural_games_clipboard.pdf
7. Birtalan Ágnes (szerk.) (2006): Mongol játékok és versenyek, Akadémia Kiadó, Budapest 51.o.
8. Lukácsi András (1977): Népek Játékai, Móra. 14, 51, 54. 162 o.
9. http://www.nemzetisport.hu/migralt_cikkek/20030904/az_amerikai_futball_szabalyai
10. http://hu.wikipedia.org/wiki/Amerikai_futball
11. http://sportgeza.hu/sport/sportiskola/2008/11/25/frank_drebin_es_az_alaplapbda/
12. dr. Keresztesi Katalin (1990): Kötélugrás, Budapest
13. http://www.frizbi.hu
14. http://chillik.hupont.hu/6
15. http://battafit.hu/index.php/ricochet_szabalyok
16. http://minigolfshop.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=75
17. http://www.rogbiiskolak.hu/anyagok/hun_erint_szabkonyv.pdf , 11. http://mrgsz.hu/
18. http://www.lib.jgytf.u-szeged.hu/adatbazisok/e_szovegek/gyak/turulinternet.htm
19. http://hu.wikipedia.org/wiki/Ugr%C3%B3iskola

MORVAY-SEY KATA: KÜZDŐSPORTOK ELŐKÉSZÍTÉSE KÜZDŐJÁTÉKOKKAL ÉS FELADATOKKAL

A fejezetet lektorálta: Dr. Pucsok József Márton, PhD.

1. BEVEZETÉS

A küzdőjátékok és feladatok az 1998-as Nemzeti Alaptanterv közoktatásban történő bevezetése óta képezik az „Önvédelem, küzdősportok” tantervi témakör részét. A témakör bekerülése a testnevelés és sport műveltségterület tartalmai közé azért is örvendetes, mert általa biztosítható a sportági sokszínűség, a tanulók sokféle mozgásmintával történő megismertetése, így az iskolai testnevelés tartalmi megújítása, az élménypedagógiai szemlélet megvalósítása. Ez a felkínálkozó lehetőség azonban kihívást jelent a gyakorló testnevelők számára, hiszen egy viszonylag új tartalom oktatását kell az iskolai lehetőségeknek megfelelően felvállalniuk. E mellett a testnevelő tanárképzésnek is igazodni kell a közoktatási tantervekhez, hiszen a leendő tanárokat megfelelően fel kell készíteni a témakör hiteles oktatására. Az alsó tagozatos testnevelés órák esetében a játékos feladatmegoldások és az élménypedagógiai megközelítés elsődleges, emellett a sok- és mindenoldalú fejlesztés és képzés követelménye indokolja, hogy számos más tartalom mellett elkezdjük a küzdősportok bevezetését, alapjainak megismertetését. Erre a legalkalmasabbak a küzdőjátékok és feladatok. A felső tagozatosok és középiskolások részére a küzdőjátékok mellett már a konkrét sportági technikák (judo, birkózás, valamint önvédelmi technikák) elsajátítását írják elő a tantervek (NAT (2012) és kerettantervek (2013). A műveltségterület érettségi követelményiben is szerepel a küzdőjátékok és feladatok ismerete, illetve életkori sajátosságoknak megfelelő kiválasztás képessége. Így a közoktatásban semmiképpen sem elhanyagolható a témakör oktatása. A küzdőjátékok egyes egyszerűbb verziói megfelelő feltételek mellett már az óvodáskorúak foglalkozásain is alkalmazhatók.

A gyakorló testnevelők gyakran nehezményezik a rendelkezésre álló iskolai szerek csekély számát, a felszerelések rossz állapotát, a szűk lehetőségeket. A küzdőjátékok és feladatok oktatásával azonban - akár kevés rendelkezésre álló szer, eszköz esetén is - egy kis leleményességgel, kreativitással újra színt vihetünk a mindennapos testnevelés órákba. Az említett játékok közül léteznek olyanok is, amelyek akár kis helyen, szűk folyosón is

oktathatók szükség esetén. Így a témakör alternatívát jelenthet olyan intézményekben is, ahol egy-egy osztály, tanulócsoport tornaterem hiányában a folyósóra, esetleg tornaszobába szorul.

A tananyag célja éppen ezért az, hogy a küzdőjátékok és feladatok oktatásához kapcsolódó legalapvetőbb elméleti ismeretek összefoglalja, valamint az, hogy játék- és feladatgyűjteménnyel az óvodapedagógusok, testnevelők, foglalkozásvezetők gyakorlati munkáját segítse a mindennapos oktatás során.

2. KÜZDŐJÁTÉK DEFINÍCIÓJA

Küzdőjátéknak tekinthetünk minden olyan páros, együttes vagy csapatjátékot, ahol az ellenfelek (egyének, csapatok) puszta kézzel vagy valamilyen eszközzel, felszereléssel (pl. bot, kötél, öv) közvetlen vagy közvetett kontaktusban egymással folyamatos, vagy pillanatnyi érintkezéssel test-test elleni küzdelemben az adott szabályok szerint a győzelem elérése érdekében viaskodnak (MORVAY-SEY, 2008 és 2011).

A küzdőjátékok legnagyobb előnye abban mutatkozik meg, hogy míg a megfelelő küzdősportágak küzdelmeihez technikai tudás és a szabályok megfelelő ismerete szükséges, addig a küzdőjátékok egyszerű szabályok mellett technikai tudás nélkül is tartalmazzák a küzdelem alapmozzanatait. Ezek a következők:

- szemtől szembeni helyzetben történik a küzdelem (általában egy-egy ellen)
- győzelem elérésére irányul
- tartalmazza a védekezés és támadás szoros egységét
- a megfelelő távolságbecslés szükséges
- egyszerű szabályok betartása mellett zajlanak

A küzdőjátékok fejlesztő hatásainak összefoglalása:

- számtalan pedagógiai, pszichológiai, fizikai hatás éri játék közben a gyermeket
- teljesítményszint reális értékelése történik meg, azonnali visszajelzés történik a teljesítményről (győzelem / vereség)
- saját határok megismerése megtörténik (önismeret és önértékelés), összehasonlítás végezhető mások teljesítményével, így a saját teljesítmény azonnal értékelhető (fontos nevelői feladat az értékelés!)

- sokrétű érzékelés, észlelés forrásai a küzdőjátékok, így eleget tehetünk a sokoldalú képzés követelményének
- játék során sokrétű mozgástapasztalatra tesznek szert a gyerekek
- erősödik az önértékelés képessége
- motoros képességek, személyiség meghatározott szegmenseinek fejlesztése, nevelői hatások érvényesítése a pedagógus feladata!
- küzdelem valaminek a megszerzéséért, illetve eléréséért (győzelem, dicsőség) történik
- olyan versenyhelyzet, mely során nem okozunk stressz helyzetet
- siker és kudarc feldolgozásának képessége, a győzelem, vereség megfelelő kezelése, elfogadása
- kiválóan fejleszthető az agresszió feletti kontroll, az önuralom, önfegyelem és önszabályozás
- akadályok leküzdésében fontos akarati tulajdonságok fejlesztése történhet meg, így küzdőképesség, kitartás, bátorság
- a célért vállalt küzdelem, nehézségek, veszélyek felvállalása (transzfer a mindennapi életbe)
- fizikai erő adott helyzetnek megfelelő felhasználása, a folyton változó helyzethez való alkalmazkodás (anticipáció, taktikai lehetőségek, gondolkodás gyorsaságának fejlesztése)
- a küzdelem sajátosságának megértése: előre láthatatlan, meghatározhatatlan kimenetel, végkifejlet, ahol a szerencse, a véletlen és a pillanatnyi pszichés állapot döntően befolyásolhatják a végeredményt
- egy helyzet sem fordul elő ugyanúgy, sőt az ellenfelek is változnak = folyamatos alkalmazkodást, gyors döntést és gyors cselekvést igényel (időkényszer alatti teljesítés)
- fejlesztik a gyors helyzetfelismerést, a döntési képességet, kreativitást, kombinatív képességet, felelősségérzetet, a szabálytudatot
- A játékok során taktikai megoldásokat dolgozhatnak és próbálhatnak ki a sportolók, amelyeket a későbbi sportági küzdelmekben is sikeresen alkalmazhatnak (távolságtartás, védekezés-támadás egysége, küzdőtéren történő mozgás stb.)
- fontos része a fair play (pedagógusnak kiemelt feladata a szabályok betartatása)
- segítséget nyújtanak abban, hogy minden tanuló a rá jellemző, kötetlen küzdőmozgását megtalálja

- előkészítik a tanulókat a küzdelemre, hiszen tartalmazzák azokat a mozgásokat, amelyekre később a tudatos mozgástanulás során támaszkodhatunk. (fogások, dobások, egyensúlyvesztések, ütések, állások).
- lehetőséget nyújtanak arra, hogy egy megterhelő testnevelés órát, edzést követően pozitív élménnyel zárjuk a foglalkozást

A motoros képességek közül kiválóan fejleszthetők a következők:

- gyorsasági koordinációs képesség (gondolkodás gy.)
- egyensúlyérzék (szituatív egyensúly)
- ritmus képesség
- reakció és reagáló képesség
- téri tájékozódó képesség
- a gyorsaság (mozgás - és mozdulatgyorsaság; helyzetgyorsaság)
- az erő (gyorserő; erő állóképesség)
- állóképesség (főleg a közép- és rövidtávú)

A játékok esetében fontos az érdeklődési szint fenntartására, a játéknak kihívást, izgalmat kell magában hordoznia. Ha a játék végkimenetele előre látható, akkor a gyerekek elveszítik érdeklődésüket, unalmassá válik. Ezért érdemes a játékokat, küzdelmeket több variációban is kipróbálni, változtatni a szabályokon. A fokozatosság elvét betartva az egyszerűbb játékoktól haladjunk a bonyolultabbakig. Az oktatást a küzdőjátékokat előkészítő érintést játékokkal kezdjük, majd a szerrel, eszközzel játszható játékoktól a test-test elleni szer nélküli játékokig haladjunk. Így biztosítható a testi kontaktushoz való alkalmazkodás folyamatossága (KUPSCH, 1998).

3. A KÜZDŐJÁTÉKOK CSOPORTOSÍTÁSA (VARGA, 1971, 29. O. ALAPJÁN)

1**. Páros küzdőjátékok**, ahol a párok egymással szemben folytatnak test-test elleni küzdelmet a győzelem elérése érdekében. A küzdelem történhet húzással, tolással, birkózással, pillanatnyi vagy folyamatos érintéssel, egyensúlyi helyzet megbontásával. Jellemzője a szemtől szembeni küzdelem. Az egyéni taktika érvényesül. A párok kialakításánál fontos, hogy megközelítőleg azonos súlyúak, testfelépítésűek legyenek.

2. **Együttes küzdőjátékok / Csoportos küzdőjátékok** / Egyéni küzdőjátékok során a játékban többen (egy egész csoport) egy időben vesznek részt, mindenki ugyanazt a játékfeladatot hajtja végre meghatározott szabályok szerint, tulajdonképpen mindenki önmagáért, egyénileg küzd, illetve, ha a játékszabály engedi többen is összefoghatnak a cél elérése érdekében. Itt is elsődleges a test-test elleni küzdelem, mindenki-mindenki ellen harcol a végső győzelem elérése érdekében. A játéknak általában egy győztese van, de a játék típusától, játékszabályoktól függően akár több győztest is hirdethetünk.

3. Csapat küzdőjátékok során két vagy több csapat egymás elleni küzdelme történik, ahol az erősebb, fizikai erejét, összhangját ügyesebben felhasználó, taktikai megoldásokat jobban alkalmazó és a kooperatívabb csapat aratja a végső győzelmet.

További felosztási lehetőségek:

- képességfejlesztő hatás szerinti felosztás
- szerrel / eszközzel játszható és szer / eszköz nélküli játékok
- földharc és állásharc játékok
- helyszín szerint: tornatermi/ szabadtéri / vízi küzdőjátékok

4. VEZETÉSI-SZERVEZÉSI FELADATOK

A küzdőjátékok kiválasztása és tervezése során figyelembe kell venni a következőket:

- életkori sajátosságokat (a legtöbb küzdőjáték nemtől és kortól függetlenül játszható)
- előképzettséget,
- az érintéses játékoknak meg kell előznie az egyéb küzdőjátékokat
- a foglalkozás fő célját, didaktikai feladatát
- a csoport összetételét (életkori sajátosságok, kor, nem, létszám)
- az adott tárgyi feltételeket (terem nagysága, felépítése, rendelkezésre álló szerek száma és állapota: szőnyeg, kötél, karika stb.)
- a rendelkezésre álló időt

Szervezéshez kapcsolódó feladatok:

- szükséges szereket, eszközöket előre ki kell készíteni (kötél, labda, csipesz, karika, habszivacs ütő, szőnyegek stb.)

- a játék ismertetésére (magyarázat), szabályok kiemelésére, balesetveszélyes helyzetek tárgyalására (mit szabad és mit tilos tenni) megfelelő időt kell szánni
- bonyolultabb játéknál, kisgyermekeknél mutassuk be a játékot, szánjunk időt próbajátékra
- A játék megindítása előtt mindenképpen meg kell győződni arról, hogy a játékot mindenki megértette, a szabályokkal tisztában van (visszakérdezés).
- párok kialakítása lényeges: közel azonos felépítésű, súlyú (nemű) ellenfelek párosítása a pedagógus feladata.
- Alkalmazható a „tudatos handicap", így az erősebb, nehezebb, rutinosabb játékos nehezített helyzetből versenyez. Ilyen lehet a szem becsukása / bekötése, egyik kéz kizárása a játékból, tiltások alkalmazása: csak védekezés vagy támadás megengedése. (Gerdes, 1998) Ennek azonban mindig arányosnak kell lennie!
- A csapatok kialakításában is vegyen részt a foglalkozásvezető, így biztosítható, hogy közel egyenlő erőt képviselő csapatok lesznek (nemek eloszlása, súly, magasság)
- Bizalom kialakítása: a gyakorlásnál, mivel elkerülhetetlen az érintkezés, minden játékosnak bizalommal kell viseltetnie a többiek iránt. Tehát bíznia kell abban, hogy mindenki a szabályokat betartja és vigyáz a többiek testi épségére!
- Először az érintést, érintkezést bevezető mini játékokkal, feladatokkal kell előkészíteni a komolyabb test-test elleni játékokat.
- aktív figyelemmel kísérjük a tanulókat, ügyelnie kell a szabályok betartására,
- az egész játékteret belátása miatt, folyamatos mozgásban kövessük a feladatok végzését.
- legalább kétszer ismételjünk minden játékot, így elkerülhető a vereség külső körülményekre hárítsa a vesztes részéről.
- mindig értékelni kell a teljesítményt, ki kell emelni a győztest (győzteseket), kézfeltartással gyorsan és átláthatóan tehetjük ezt meg. A játék és a foglalkozás végi értékelésnél is érdemes egy-egy ügyesebb tanulót kiemelni, esetleg bíztatni és elmarasztalni szükség esetén.
- nevelő célzattal, illetve az érdeklődés fenntartásának biztosítása érdekében cseréljük a párok tagjait (győztest győztessel, vesztest vesztessel), így mindenki részesül a siker és kudarc élményében is.
- Szabályszegéseket, durvaságot tegyük szóvá, minden esetben el kell marasztalni a szabályszegőket!

- Az együttes küzdelmeknél fontos a játéktér nagyságának meghatározása létszámtól függően, s a tanárnak (edzőnek) nyomon kell követni a kieső játékosokat.
- a játékból kiesett, nem játszó játékosok helyét meg kell határozni és meg kell követelni, hogy kiesést követően késlekedés nélkül elfoglalják a számukra kijelölt helyet. (pl. „Ki a legény a dojo-ban?” játéknál ne közvetlen a játéktér mellé üljenek a kiesettek, hiszen a kilökés során a kieső játékosok rájuk léphetnek, eshetnek).
- Két szabály mindig érvényes:

  „**arany szabály**”: játékosok sohasem okozhatnak fájdalmat a játékostársaknak, nem alkalmazhatnak a testi épséget veszélyeztető megoldásokat. pl. gerincfeszítés, arcba, szembe nyúlás, ágyék támadás, csípés, ütés és rúgás

  „**stop szabály**”. a küzdelem tanári utasításra kezdődik és fejeződik be (ha csak a játékszabály máshogy nem rendelkezik). Előre meghatározott jelre azonnal be kell fejezni a játékot, ezután már nem küzdhet senki (Busch, 2006 alapján).
- Feladás jelének ismerete: küzdelem feladásakor egyértelmű jelet alkalmazzunk, mint például rövid ”feladom!” kiáltás, lábbal vagy kézzel történő kopogás (három határozott kopogás tenyérrel) a talajon, illetve a társon.
- Feladásnál, késlekedés nélkül el kell engedni a partnert!
- A foglalkozásvezetőnek aktív figyelemmel, helyét folyamatosan változtatva a játékosok közelében / között kell elhelyezkednie.

5. JÁTÉKTÁR

5.1. Küzdőjátékokat előkészítő érintéses, bizalomépítő játékok

A gyerekek számára sokszor nehézséget okoz olyan tevékenységek végzése, ahol a társat meg kell érinteni. A küzdőjátékok és küzdősportok esetében a testi kontaktus elkerülhetetlen, gyakran adódnak látszólag kényelmetlen helyzetek (pl. társ hátán, hasán lovagló ülésben történő feladatok, láb közé vétel, átkarolás stb.)

A partner küzdőstílusának megismerése, erejének felmérése a küzdelem, küzdelem közben testközelben, érintéssel, fogáskereséssel történik. Ha egy idegent kell megérinteni, a személyes szférájába belépni, akkor felléphetnek gátlások, amelyek a tevékenység végrehajtását meggátolják, behatárolják.

Annak ellenére, hogy a sporttevékenység során (pl. sportjátékok) a gyerekek sokszor testközelbe kerülnek, egy-egy pillanatra érintik is egymást, érdemes a küzdőjátékokat az érintéses játékokkal előkészíteni. A bemutatott játékokkal kialakítható a bizalom a játékostársak iránt (Bächle-Heckele, 2008 alapján), s fokozatosan alakítható ki a testi kontaktus elfogadása. Érdemes a fokozatosság elvét betartva a megszokott érintésektől (pl. kézfogás, vállérintés), a közbeiktatott eszközökkel (pl. labda, poháralátét) történő érintkezéseken át a szoros testközeli helyzetekig eljutni.

5.1.1. Amőba

Szükséges szerek, eszközök: -

Párokat alakítunk, melyek a teremben egy kijelölt vonal mögött helyezkednek el. A párok egymásnak háttal, karjukat könyökhajlatban összekulcsolva helyezkednek el. Ezután az „amőbáknak" minél gyorsabban kell a teremben mozogniuk, egy kijelölt távolságra eljutniuk, anélkül, hogy szétszakadna a páros.

Változatok:

(1) Játszható fogójátékként is, ahol az egyes amőbák próbálják egymást megfogni. Egy előre kijelölt útvonalon történő haladással is játszható.

Csapatjátékként is játszható:

(2) Ha a terem négy sarkába egy-egy csapatot állítunk és megszámozzuk őket, akkor játszható úgy is, hogy a tanár által megemlített két számot viselő csapatoknak kell minél gyorsabban helyet cserélni. Az a csapat győz, amelyik először ér a másik helyére.

(3) Akár fitball, labda befogásával is játszható a játék.

5.1.2. Kapd el!

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami), zsámoly, vastag tornaszőnyeg

Ötfős csoportokat alakítunk, amelyek szőnyegen helyezkednek el. Az egyik játékos háttal a többieknek feláll egy zsámolyra. A zsámoly meghosszabbításában, bal és jobb oldalon két-két tanuló helyezkedik el szorosan egymás mellett, úgy, hogy alkarban behajlított, tenyérrel felfelé néző kezét egymás mellé helyezi. A zsámolyon álló tanuló jelre merev testtel hátradől. A társak elkapják, megtartják és lassan a szőnyegre eresztik. Használjunk a biztonság miatt vastag tornaszőnyeget! Játszható úgy is, hogy arccal a dőlés irányába (hassal lefelé) végezzük a zuhanást!

5.1.3. Állj fel, ha tudsz!

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok egymásnak háttal helyezkednek el nyújtott ülésben, karjukat könyökben összekulcsolják. A feladat során minél gyorsabban kell felállnia a párosnak.

Változatok:

(1) A játékot indíthatjuk guggolásból is.

(2) Játszható úgy is, hogy a párok versengenek egymással, mely során ötször kell guggolásból felállni és visszaereszkedni a kiinduló helyzetbe.

(3) Több játékossal is játszható (3-4).

5.1.4. Árvíz

Szükséges szerek, eszközök: szükség esetén kendő

A játéktéren szőnyegeket, zsámolyokat, szekrényeket helyezünk el. A gyerekek a kijelölt játéktéren mozoghatnak, de a szerekre csak akkor léphetnek, kapaszkodhatnak (kötél, bordásfal) fel, ha a játékvezető „árvizet” kiállt. A játékosok egymásnak segíthetnek pl. húzással. A szerek (szigetek) számát csökkentsük, így egyre közelebb kerülnek a játékosok egymáshoz egy-egy szigeten.

Változat:

Meghatározhatjuk, hogy egy-egy szerre hányan léphetnek fel. Az utolsó kiesik / büntetőpontot kap.

5.1.5. Cirkuszi mutatvány

Szükséges szerek, eszközök: vastag tornaszőnyeg

A szőnyeg méretétől függően három-öt játékos hanyattfekvésben, felemelt lábakkal helyezkedik el. A segítő (tanár) a talpukra helyez egy szőnyeget. Feladat: a szőnyeg jobbra, illetve balra forgatása anélkül, hogy az leesne a földre.

Változatok:

(1) Több csapat versengéseként is játszható. Melyik csapat tudja először teljesíteni a forgatást jobbra és balra?

(2) Játszható fitballal is, úgy hogy egy jelet teszünk a labdára (filccel). Feladat a jel körbeforgatása, anélkül, hogy a labda leesne a földre.

5.1.6. Csapj a kezére!

Szükséges szerek, eszközök: -

Arckört alkotnak a játékosok, egy játékos pedig a kör közepén helyezkedik el. A kört alkotó játékosok karjukat előre nyújtják könyökben behajlítva, tenyérrel lefelé fordítva. A felkarok szorosan a testhez érnek. A középen álló játékos megpróbál valakinek a kezére ütni, a kört alkotók ez ellen a kezek oldalra történő mozgatásával védekezhetnek. A karokat fel-le mozgatni, visszahúzni nem szabad. Akinek a kezét megérinti a középső játékos, azzal helyet cserél.

5.1.7. Csináld gyorsan!

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékvezető számokat mond, amelyek különböző feladatokat jelentenek. Például 1-es: társ függőleges emelése, 2-es: társ hasonfekvésben helyezkedik el, a másik játékos pedig a hátára fekszik, 3-as: hárman kézfogással kört alkotnak stb. Aki a feladatot legutolsóként teljesíti, nem talál a feladathoz elég gyorsan partnert, az büntetést kap.

5.1.8. Csüngőhasú kismalac

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok párokban helyezkednek el. Az egyik játékos térdelőtámasz helyzetben, a másik pedig háttal a szőnyegnek, hasával szemben a társának helyezkedik el és felkapaszkodik rá, úgy, hogy kezeivel és lábaival átkarolja. Feladat a társat egy előre meghatározott távolságon „elszállítani”. Szerepcserével játsszuk!

5.1.9. Emeld fel!

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok egy előre kijelölt területen menekülhetnek a (2-4) fogók elől. Ha valakit megfognak, az kezeit magastartásba emelve áll, amíg a még meg nem fogott játékosok közül ki nem váltja őt valaki úgy, hogy szabályosan kiemeli őt. Ügyelni kell arra, hogy a kiemelés egyenes derékkal történjen!

5.1.10. Farönk mozgató

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékhoz háromfős csapatokat alkotunk. Két játékos egymással szemben helyezkedik el, közéjük áll a harmadik játékos. A középső játékos teljes testét megfeszítve, mint egy fatörzs, talpát a talajon rögzítve áll. A két segítő előre-hátra dönti a „fatörzset”, aki ellenállás nélkül

kis kitéréssel előre és hátra (esetleg oldalra) dőlve teljesíti a feladatot. Érdemes a vállak támasztásával játszani!

Változatok:

(1) Játszható csukott szemmel, a bizalom kialakítására (alkalmazhatunk vastag szőnyeget).

(2) Körben állva, több játékossal is játszható, ahol egy játékos áll középen a többiek pedig, enyhe lökéssel mozdítják ki a középsőt!

5.1.11. Gordiuszi csomó

Szükséges szerek, eszközök: -

A játék elején a játékosok arckört alkotnak. Kezüket mellső középtartásba emelik, becsukott szemmel lassan közelítenek a kör közepe felé. Ha beérkeztek oda, mindenki igyekszik két másik játékos kezét megragadni. Ha ez sikerült, akkor indul a játék. A szemek kinyitása után mindenki megpróbálja anélkül, hogy a kezeket elengedné az így kialakult csomót kibogozni. A kezeket tilos elengedni!

Változatok:

Elég létszámú játékos esetén játszható két csapat egymás elleni küzdelmeként is, ahol az a csapat nyer, amelyiknek előbb sikerül kört alkotni.

5.1.12. Gyorsétkezde (Mc Donald's)

Szükséges szerek, eszközök:

A játékosok a kijelölt játéktéren szaladnak. A játékvezető „Hamburger" kiáltására, párokat alkotnak, és egymás hátára fekszenek. „Sajtburger" felkiáltásra hárman helyezkednek el, ahol egyik játékos kerül középre, „sült krumpli" kiáltásnál négyen fekszenek egymás mellé, „sült krumpli ketchuppal" esetén, pedig a négy játékosra keresztben egy ötödik fekszik. Természetesen variálhatók a feladatok (pl. pizza / hot-dog). Ki hajtja végre utolsóként a feladatot? Kinek nem jut csapat?

5.1.13. Gyorssegély

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

Három-ötfős csapatokat alkotunk, ahol minden játékos egy számot visel. (1-5 illetve létszámnak megfelelően). A játékvezető egy számot kiált, az a játékos, aki ezt a számot viseli, lassan „elájul" és a szőnyegre fekszik. A többi játékos feladata, hogy az „elájultat" talpra állítsa. Az elájult játékos csak a testének megfeszítésével segítheti a feladat végrehajtását. Játszhatjuk csapatok versenyeként is, ahol a gyorsaság is számít!

5.1.14. Haladás kígyóként

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok terpeszülésben szorosan egymás mögött helyezkednek el, úgy, hogy egymás derekát megfogják. Feladat egy előre kijelölt távolságra eljutni, anélkül, hogy felállnának. Az előrehaladást csípőemeléssel és apró szökdeléssel kell megoldani.

Változatok:

(1) Játszható több csapat versenyeként is előre meghatározott távolságra.

5.1.15. Hányan érintenek? (Fardel (szerk.), 2000 alapján)

Szükséges szerek, eszközök: szükség esetén kendő

Egy játékos áll egy tanulókból (3-4fő) álló kör közepére. Szemét becsukja (kendővel bekötjük), a körülötte állók társukra helyezik egy, vagy mindkét kezüket. A játékos feladata, hogy kitalálja hány kéz érinti őt. Fontos, hogy kijelöljük a tabu területeket, ahová nem nyúlhatnak a játékosok, illetve a kezeket a megérintett testrészen kell hagyni, nem lehet a kezek helyzetét változtatni. Érdemes a feladatot csendben játszani!

5.1.16. Hát fogó

Szükséges szerek, eszközök: -

A fogó során mindenki-mindenki ellen küzd. Cél a társak hátának megérintése, mely elől fordulatokkal és futással lehet kitérni. A játék végén azok a nyertesek, akiknek nem érintették meg egyszer sem a hátát.

Változatok:

A menekülés és haladás módját (kúszás, pókjárás stb.) illetve a játéktér méretét változtatva tehetjük izgalmasabbá a játékot.

5.1.17. Helycsere

Szükséges szerek, eszközök: padok, zsámolyok

Két csapat egymástól 6m-es távolságban helyezkedik el egymástól. Középen egy kis kapun (zsámoly, pad) keresztül kell jelre a másik oldalra jutni minél előbb. A kapu mérete változtatható!

Változat:

Két csapat egy (két) pad végén helyezkedik el egymás mögött. Jelre a padon haladva kell a másik oldalra jutni, tehát a csapatnak helyet cserélni. Aki lelép, leesik a padról az kiesik.

5.1.18. Kártyás párkereső

Szükséges szerek, eszközök: kártyák különböző érintéses feladatokkal (mindegyikből kettő darab)

A játék elején minden játékos húz egy kártyát, ezután elolvassa, milyen feladatot tartalmaz a kártya. Pl. jobb fül fogása bal kézzel, könyökfogás, térd érintése kézzel

Minden egyes feladathoz két kártya tartozik. A játék kezdete után nem szabad beszélni. A párok úgy találják meg egymást, hogy mindenki a vele szembe érkező játékost úgy érinti meg, ahogyan a papírján állt. A játék addig tart, amíg sikerül mindenkinek megtalálni a párját.

5.1.19. Kézfogó játék

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok az egész játéktéren megkötések nélkül futhatnak, mozoghatnak. Amikor egy szembe érkező játékossal találkoznak, kezet fognak vele és bemutatkoznak. Mindkét kézzel játsszuk.

Változat:

(1) Játszható ökölbe zárt kézzel történő egy illetve kétkezes érintéssel is.

5.1.20. Kígyó játék

Szükséges szerek, eszközök: akadálypálya esetén szőnyegek, zsámolyok

A játékosok (4-6) egymás mögött egyes oszlopban helyezkednek el, minden játékos az előtte álló vállára helyezi kezeit. A legelöl álló játékos (a kígyó feje) kivételével, mindenki becsukja a szemét. A játék célja egy előre kijelölt pályán (akár lehet egyszerű akadálypálya is) végigmenni, anélkül, hogy bárki is elengedné az előtte állót vagy kinyitná a szemét.

Változatok:

(1) Ha több csapatot alkotunk, akkor játszható csapatok egymás elleni küzdelmeként, ahol egy előre kijelölt távot, esetleg egyszerű akadálypályát kell minél gyorsabban teljesíteni.

5.1.21. Köszöntő tánc

Szükséges szerek, eszközök: magnó / CD lejátszó, zene

A kijelölt játéktéren mozoghatnak a gyerekek mialatt zene szól. Ha az oktató megállítja a zenét, minden játékos a hozzá legközelebb állót köszönti. Az oktató a zene megállításával egy időben megnevezi azt a testrészt (pl. kéz, popsi, orr, könyök, talp stb.), aminek érintésével köszönthetik a másikat. Ezután újra elindul a zene és folytatódik a játék.

Változat:

Játszhatjuk úgy is, hogy akinek nem jut pár vagy utolsóként teljesíti a feladatot, az egy büntetőpontot kap.

5.1.22. Labdakörző

Szükséges szerek, eszközök: páronként egy labda (különböző méretűek)

A párok tagjai egymással szemben, karjukat összefogva helyezkednek el, úgy, hogy mellkasuk (hasuk) közé egy labdát szorítanak. Ezután előre meghatározott feladatokat kell végrehajtani, mint például forgás körbe, ereszkedés törökülésbe, haladás a labdával. A feladatok közben a labdát nem szabad leejteni!

(1) Játszható poháralátéttel, teniszlabdával, gumilabdával, fitballal.

5.1.23. Macska és egér

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok kézfogással nagy kört alkotnak (legalább 8-10 játékos alkosson kört).

Két játékost kiválasztunk, az egyik egér (menekülő), a másik macska (fogó) lesz.

A macska kergeti az egeret és megpróbálja megfogni őt. A kört alkotók az egérkének mindig utat nyitnak kezük magastartásba emelésével, a macskát viszont nem engedik át a kapun, kezüket mélytartásba eresztik. A macska és egér is akár a körön belül, akár azon kívül is futhat. Ha a macska elkapja az egeret, akkor új játékosokat választunk.

5.1.24. Masszázs

Szükséges szerek, eszközök: -

Párok kialakítása után feladat egymás megmasszírozása hanyatt- és hasonfekvésben. A kezeket és lábakat enyhe rázó mozdulatokkal is átmozgatjuk.

Változatok:

(1) A masszírozást végezhetjük teniszlabdával is, amelyet a társ egész testén kell végigvezetni enyhe nyomást kifejtve a kézzel.

5.1.25. Mentő alakulat

Szükséges szerek, eszközök: 2-3 darab tornaszőnyeg

Két fogót jelölünk ki. A játékosok az egész játéktéren menekülhetnek. Akit a fogók megfognak az, hanyattfekvésbe ereszkedve „betegként” várja a „mentő alakulatot”. A megfogott „beteg” játékos csak akkor állhat vissza a játékba, ha őt két (három), még meg nem fogott játékos egy előre kijelölt szőnyegre, a „kórházba” szállítja. Érdemes a „szállítás” módját előre meghatározni a sérülések elkerülése érdekében!

5.1.26. Névsor

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami), hosszú tornapad (vonal)

A játékosok (létszámtól függően akár több csoportban is) egy tornapadon helyezkednek el állásban, sorban. A játékvezető megnevezi, hogy milyen szempont szerint kell sorba állni. Ez lehet magasság, születésnap időpontja, súly, a keresztnevek ABC sorrendje szerint stb. A sor kialakítása alatt senki sem léphet le a padról! Később játszható felfordított tornapadon is, illetve kisebb gyerekekkel talajra festett vonalon is!

Változatok:

(1) Játszható csapatok versenyeként is, ahol a leggyorsabb nyer.

5.1.27. Orgonasíp

Szükséges szerek, eszközök: kendő (a játékosok számának megfelelően)

Négy-nyolcfős csapatokat alkotunk, s minden játékosnak bekötjük a szemét, csak ezután indulhat a játék. A feladat során nagyság szerint kell a játékosoknak egyes oszlopba állniuk (orgonasíp). Az a csapat nyer, amelyiknek először sikerül végrehajtania a feladatot.

Megjegyzés: Érdemes a feladatot csak a szemek bekötése után ismertetni, hogy a gyerekek ne tudják megjegyezni ki milyen magas.

5.1.28. Összeragasztva

Szükséges szerek, eszközök: kör alakú kartonpapírok (esetleg poháralátétek)

Két – három fős csapatokat alakítunk, s minden csapatnak 4-6 papírkorongot (poháralátétet) adunk. A játékosoknak az a feladata, hogy a korongok segítségével „összeragasszák” magukat különböző testrészüknél. (pl. váll, könyök, homlok stb.) Ha sikerült elhelyezni a korongokat, akkor az előre kijelölt pályán kell végighaladni, anélkül, hogy a papírkorongok leesnének. Az a csapat nyer, amelyik először teljesítette a feladatot.

(1) Párban is játszható előre kijelölt pályán történő haladással.

5.1.29. Páros biciklizés

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok hanyattfekvésben egymással szemben helyezkednek el, úgy, hogy a talpukat összeérintik. Feladat biciklizni a levegőben előre és hátra.

5.1.30. Páros futás

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok tagjai egy előre kijelölt vonal két oldalán helyezkednek el. Feladatuk a vonalat maguk között tartva haladás a kijelölt játéktér végéig. A feladatot úgy kell teljesíteni, hogy vállukkal, hátukkal egymásnak dőlve haladnak.

5.1.31. Ragaszd fel!

Szükséges szerek, eszközök: matricák (öntapadós tapéta felvágott darabjai)

Minden játékos két öntapadós matricát kap. A játék kezdete után mindenki a kijelölt játéktéren fut, s megpróbálja matricáit valakire ráragasztani. eközben igyekszik elkerülni, hogy ő matricát kapjon. Matricát tilos hajba, illetve derékvonal alá ragasztani!

A játék végén az a vesztes, akin a legtöbb matrica van.

5.1.32. Reagálj gyorsan!

Szükséges szerek, eszközök: -

Az 1-es játékos vállszélességű terpeszben, háttal helyezkedik el a 2-es játékosnak. 2-es játékos megérinti 1-es játékos karját vagy lábát, esetleg rövid időeltéréssel mindkettőt. Az 1-es játékos feladata, hogy minél gyorsabban hajtsa végre az érintett testrésszel az előre meghatározott feladatot. Ha a játékos nem megfelelő testrészével hajtja végre a feladatot, akkor büntetőpontot kap.

Kezdőknél alkalmazhatjuk kézérintés esetében az adott kar magastartásba (mellső középtartásba) lendítését, a láb érintése esetén térdfelkapást.

Haladóknál már hagyatkozhatunk sportági technikára, hiszen már dinamikus sztereotipként automatizált a mozgás. Így kézérintésnél ütések vagy egyéb kéztechnikák, lábérintésnél pedig rúgástechnikák alkalmazhatók.

Természetesen a kiinduló helyzet is változtatható. (például haránt-terpeszállás)

Szabályok*:* A gyakorlás elején izolált ingereket adjunk. Mivel tapintásra (érintésre) történik a válaszadás, ezért annak megfelelő erősségűnek, határozottnak kell lennie.

5.1.33. Szállító

Szükséges szerek, eszközök: -

Párokat alakítunk. A párok egyik tagja hasonfekvésben helyezkedik el, a másik vállszélességű oldalterpeszállásban a társ előtt, de annak háttal. A hasonfekvésben lévő ráfog az előtte álló bokájára. A segítő társ előrelép kettőt, a hasonfekvésben lévő játékos pedig a bokát fogva behúzza magát a társ két bokája közé. Előre kijelölt távolságra hajtsák végre a feladatot a játékosok, szerepcserével.

Változat:

(1) Párok versenyeként, sor- és váltóversenyek részeként is játszható.

5.1.34. Százlábú

Szükséges szerek, eszközök: -

A csapatok tagjai egymás mögött, oszlopban, mellső fekvőtámaszban helyezkedik el, úgy, hogy a lábaikat a mögöttük elhelyezkedő játékos vállán támasztják meg. Az oszlop utolsó játékosának a lábai is a talajon helyezkednek el. Feladat: egy előre kijelölt távolságot megtenni százlábúként!

5.1.35. Sziámi ikrek

Szükséges szerek, eszközök: -

Párokat alakítunk, s meghatározzuk, hogy melyik testrészüknél fogva „nőttek” össze az ikrek. (pl. könyöknél, lábnál, kézkulcsolással, homlok stb.) Ezután előre kijelölt feladatokat kell együtt végrehajtani. Például futni, 360º-os fordulatot tenni, guggolásba, nyújtott ülésbe ereszkedni stb.

5.1.36. Szoborépítés

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegek

Az előre kijelölt játéktéren futnak a játékosok. A játékvezető utasítására szobrot építenek a szőnyegeken. Ehhez a játékvezető megnevezi, hogy hány játékosnak kell a szobrot építeni és, hogy hány kéz és hány láb érintheti a szőnyeg felületét. Kivitelezhető feladatokat adjunk!

5.1.37. Távirányító

Szükséges szerek, eszközök: kendők / széles szalagok

A tanulók párokban helyezkednek el az előre kijelölt játéktéren. Az egyik játékos szemét kendővel bekötjük, ő lesz a robot, a másik játékos pedig az irányító, aki a robot vállainak érintésével jelezi, hogy merre kell fordulnia. A jobb váll érintésére egy negyed (90°-os) fordulatot kell tenni jobbra, a bal váll érintése esetén negyed fordulatot balra. A kijelölt játéktéren a robotok nem ütközhetnek egymásnak. A játék végén a párok tagjai szerepet cserélnek.

Változatok:

(1) Játszható úgy is, hogy az egyes robotoknak egy előre kijelölt vonal mögül indulva kell eljutnia ütközés nélkül a szemközti vonal mögé. Aki ütközik, az kiesik a játékból.

(2) A kijelölt játéktérre helyezhetünk kisebb akadályokat, melyeket szintén ki kell kerülni, ha valaki érinti őket, akkor kiesik.

5.1.38. Tojásszállítás

Szükséges szerek, eszközök: csapatonként egy labda (különböző méretben)

Három-négyfős csapatokat alakítunk, csapatonként egy labdát adunk. (tömött labda vagy kosárlabda)

A játékosok egymásnak háttal körbe ülnek, karjaikat összekulcsolják és befogják hátuk közé a labdát. A játékvezető vezényszavára indul a játék, ekkor minden csapatnak egy előre kijelölt helyre (pl. felfordított zsámoly) kell a „tojást" szállítani. A labdát nem szabad kézzel érinteni!

(1) Játszható különböző méretű labdával, akár a mellkas közé történő befogással is!

5.1.39. Tyúkkopasztás

Szükséges szerek, eszközök: színes ragasztócsíkok

A játékosok közül kiválasztunk egy (két) „tyúkot", aki(k)nek a ruhájára színes ragasztószalagokat ragasztunk (a tyúk tollai). A játékosok igyekeznek leszedni egy –egy szalagot, tehát kitépni egy-egy „tollat" a tyúkból. Ha a tyúknak sikerül a tolltépés közben a játékos kezére ütni, akkor a játékos kővé válik és kiesik.

5.1.40. Úthenger

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

Párokat alakítunk. Az egyik tanuló karjait magastartásba emelve, hasonfekvésben helyezkedik el a tatamin. A másik ugyanígy merőlegesen a társára, annak bokájára fekszik és folyamatosan gurulva halad a társ feje felé majd vissza. Ezután csere következik. Ügyeljünk a párok kialakításánál a testsúlyra!

5.1.41. Ülj a térdemre!

Szükséges szerek, eszközök: -

A gyerekek egymás mögé állva kört alkotnak, mindenki megfogja az előtte álló vállát. Ha kialakult a kör két-három lépést tesz mindenki a kör közepe felé, hogy egészen közel kerüljenek egymáshoz. A tanár (edző) jelére minden gyerek egyszerre megpróbál a mögötte álló combjára ülni. Cél, hogy ezt a helyzetet a csoport minél hosszabb ideig meg tudja tartani.

Változatok:

(1) Két (vagy akár több) csapat egymás elleni versengéseként is játszható, ahol az a csapat nyer, amelyik hosszabb ideig tartja meg az ülő helyzetet.

(2) Játszható úgy is, hogy minden gyerek egy előre kijelölt területen fut, amíg zene szól magnóról. Ha a tanár megállítja a zenét, bemond egy négynél nagyobb számot (játékosok

számától függően). Ekkor a bemondott számnak megfelelő számú játékos összeáll, és kört alkotva próbálja az ülőhelyzetet felvenni. Ha újra indul a zene, mindenki fut tovább.

(3) Úgy is játszható, hogy a kezek nem segíthetnek a feladat végrehajtásában (tehát nincs váll vagy derékfogás).

5.1.42. Ünneplés

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami), vastag tornaszőnyeg

Hétfős csoportokat alkotunk. 3-3 játékos egymással szemben helyezkedik, egy játékos pedig kinyújtott, összefűzött karjukra helyezkedik hanyattfekvésben, majd felemelik és háromszor a levegőbe dobják és elkapják. Használjunk a biztonság miatt vastag tornaszőnyeget!

5.1.43. Vámpírfogó

Szükséges szerek, eszközök: kendők (a játékosok számának megfelelően)

Egy előre kijelölt (akadálymentes) területen bekötött szemmel helyezkednek el a játékosok. A tanár (edző) titokban kijelöl egy vámpírt (fogót). A játékosok a kijelölt területen mozognak, s ha egy másik játékossal találkoznak, kezet fognak azzal, majd tovább haladnak. Ha egy játékos a vámpírral (fogóval) találkozik és azzal kezet fog, akkor a vámpír (fogó) azt kiálltja: „vámpír”, így az érintett játékos is vámpírrá (fogóvá) válik. A játék során így egyre többen válnak vámpírrá. Az a játékos nyer, aki utolsóként találkozik vámpírral.

Változatok:

Játszható úgy is, hogy ha két vámpír (fogó) találkozik és fog kezet egymással, akkor visszaváltoznak játékossá.

6. PÁROS KÜZDŐJÁTÉKOK

6.1. Páros küzdőjátékok állásban

6.1.1. **Állj fel- ülj le!** (Lange-Sinning, 2007, 63. o.)

Szükséges szerek, eszközök: -

Fejlesztő hatás: erő, egyensúlyérzék

A párok egymással szemben helyezkednek el, kezüket összefogják. Az egyik játékos hajlított ülésben, talptámasszal a talajon helyezkedik el. A másik játékos hajlított állásban áll,

mindkettőjük egyik lábának ujjai összeérnek. A játék jelre indul, ekkor cél a másik játékos felemelése a talajról úgy, hogy eközben a saját lábak végig érintkezzenek a talajjal.
Az a játékos, aki ül, megpróbálja a játékostársát, úgy kimozdítani, hogy elemelje az egyik lábát, az álló játékos, pedig az ülő játékost próbálja ülésből guggolásba felemelni.
Változatok:
(1) Egykezes megfogással is játszható. (Azonos oldali és ellentétes oldali)

6.1.2. Csipeszszerző (Vincze Virgil karate szakedző alapján)

Szükséges szerek, eszközök: műanyag ruhaszárító csipeszek, 8x8m-es terület
A párok ruhájára 3-3 csipeszt csíptetünk. Az ellenfelek egy előre kijelölt területen (8x8m) küzdőmozgással (esetleg futással) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. A játékidő 2 percig illetve addig tart, amíg a játékosoknak van csipesze. A játék végén az nyer, aki több csipeszt szerzett az ellenféltől.
A játék játszatható együttes játékként is.
Szabályok*:* Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet.
Változat:
(1) Szalag/kendőszerző: A játékosok nadrágjába egy-egy szalagot fűzünk. Cél a szalag megszerzése. Játszható együttes játékként is! Illetve különböző szabályokkal, mint pl. ülésben a földharc küzdelem előkészítésére.

6.1.3. Enyém a labda!/ Labdaszerző (Busch, 2006. 51. o.)

Szükséges szerek, eszközök: medicinlabda (gumilabda), stopperóra
A párok egymással szemben állnak, két kezükkel megfogják a labdát. A vezényszót követően igyekeznek megszerezni a másiktól a labdát. Korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.
A játékot különböző méretű (gumilabda, teniszlabda), súlyú (medicinlabda) labdákkal és különböző kiinduló helyzetekből (állás, ülés) játszhatjuk.
Ez a feladat jó előkészítője a test-test elleni küzdelemnek, hiszen a támadás nem a társ ellen, hanem a labda megszerzésére irányul.
Szabályok: Tilos karmolni!

6.1.4. Grundbirkózás

Szükséges szerek, eszközök: 5m-es előre kijelölt vagy krétával felrajzolt kör
5m-es kör közepén helyezkednek el a párok egymással szemben. A mérkőzés 2 percig tart. Cél az ellenfél körön kívül juttatása, melyért 1 pont jár, illetve pontot ér a másik megemelése. Ha 3mp-ig sikerül az ellenfelet megemelni, akkor az tiszta győzelmet jelent, ha 2mp-ig, akkor

azért 2 pont jár. Tilos az ellenfelet rúgni, ütni, harapni illetve leülni. Ezekért a szabálytalanságokért első esetben figyelmeztetés, második esetben pedig 1 pont jár az ellenfélnek. A mérkőzésidő letelte után az nyer, akinek több pontja van, ha pontegyenlőség áll fenn, akkor 1 perces hosszabbítás következik, ha ezalatt az idő alatt sem születik pont, akkor bírói döntés alapján hirdethetünk győztest.

6.1.5. Hátizsák fogó

Szükséges szerek, eszközök: hátizsákok

A gyerekek hátizsákot húznak hátukra, cél egymás hátizsákjának érintése. (Idősebb tanulóknál a hátizsák lehet társhordással azonos súlyú tanuló is). Az érintés ellen kitéréssel, kifordulással, futással lehet védekezni. Ha megérintették a hátizsákot, akkor vagy büntetőpontra, vagy kiesésre játszhatjuk a játékot!

6.1.6. Húzd a karikába!

Szükséges szerek, eszközök: karika / vagy előre kijelölt, krétával felrajzolt kör

Az ellenfelek a karikán kívül helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően megfogják egymás kezét (herkules fogás / szkander fogás) és megpróbálják az ellenfelet a körbe húzni. Az veszít, aki belép a körbe.

Szabályok*:* A karikának mindig a két játékos között kell elhelyezkednie, ha valaki átugorja azt, akkor vissza kell térni a kiinduló helyzetbe.

Változatok:

(1) Játszható együttes játékként is.

6.1.7. Indián szkander (Nagy, 2000)

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok egymással szemben helyezkednek el karnyújtásnyira bal (jobb) haránterpeszállásban, úgy, hogy a külső talp éleiket szorosan egymás mellé helyezik. Az elöl lévő lábukkal megegyező kezüket szkanderfogással összefogják. A másik kezüket a testük mellé helyezik és a játék során nem használhatják. Vezényszóra cél az ellenfél egyensúlyi helyzetének megbontása.

Az veszít, aki valamelyik lábával (elöl vagy hátul lévő) ellép, elmozdul, illetve a két talpfelületén kívül bármilyen más testrészével érinti a talajt (kéz, térd).Játsszuk mindkét oldalra!

Szabályok: Tilos a test melletti kéz használata!

6.1.8. Kiszorító

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok bal (jobb) vállukat összeérintve térdelőtámaszban helyezkednek el. (Válluk közé tehetünk kispárnát a sérülés elkerülése érdekében!) Cél a másik kiszorítása a játéktérről (lehet kisebb kör alakú pálya / vagy vonal / két tatamiból épített terület).

A kezeknek és térdeknek végig érintkezniük kell a talajjal!

6.1.9. Kötélhúzás

Szükséges szerek, eszközök: 2m hosszú, vastag kötél (kötélmászáshoz használt kötél) / övek / ugrókötél

Játszható csapatjátékként is.

Két, lehetőleg azonos súlyú és nemű játékos mindkét kezével megfogja az öv / kötél végét. A játékosok között egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellenfelet az előre kijelölt vonalon áthúzni. A játékot az nyeri, akinek először sikerül a vonal mögé húznia társát.

Szabályok: Tilos leülni, a kötelet szándékosan elengedni, rángatni illetve az ellenfélnek hátat fordítva húzni azt. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az veszít.

Változatok:

(1) A játék az előzőhöz hasonlóan zajlik, de a játékosok csak egyik (bal vagy jobb) kezükkel fogják meg a kötelet. Mögöttük 5-5 méterre egy-egy kislabdát (kézvédőt, babzsákot stb.) helyezünk el. Cél az ellenfél húzásával a tárgy megérintése a szabad kézzel. Az győz, akinek először sikerül megérinteni a kihelyezett tárgyat.

(2) A játék kiemelten fejleszti az egyensúlyérzéket, ha a játékosok egy-egy zsámolyon (padon) helyezkednek el. Cél vezényszót követően a másik játékos lehúzása kötél segítségével a földre. Aki először lép le a zsámolyról az veszít. (3) A játék játszható két kötéllel / övvel is.

(4) Edzőtáborozások alkalmával játszható térdig érő vízben is, esetleg gumimatracon, csónakban, vízi biciklin ülve! (Horváth, 1994, 78.o.)

6.1.10. Labdavívás (Nádasi, 2001, 48.o)

A pár tagjai egy-egy gumilabdát tartanak a kezükben. Cél a kézben tartott labdával a társ testének megérintése. Érdemes meghatározni mely testrészek érintése érvényes. Az nyer, aki adott idő alatt több találatot ér el.

Szabály: A támadás során a labdát folyamatosan fogni kell (nem lehet dobni), védekezni labdával a kézben lehet.

6.1.11. **Lufiütő** (Lange-Sinning, 2007, 107. o.)

Szükséges szerek, eszközök: páronként 2 darab felfújt lufi (vagy gumilabda)

A párok tagjai egy-egy lufit fognak egyik kezükkel az oldalukhoz (hónaljukhoz). Cél a szabad kézzel a lufi kiütése a társ kezéből. Küzdőmozgással történő haladással játsszuk, előre kijelölt területen (8x8m)! Játszható úgy is, hogy a két térd közé fogják a labdát, lufit ekkor nincs küzdőmozgás. Együttes vagy csapat küzdőjátékként is játszható!

Szabályok*:* Tilos hátat fordítva futni!

6.1.12. **Lufi taposó**

Szükséges szerek, eszközök: játékosonként 1db felfújt lufi, madzag

Minden játékos egy-egy felfújt lufit kötöz 20-30cm-es madzaggal az egyik lábára. A párok egymás lufiját próbálják taposással kilukasztani.

Szabályok: Tilos hátat fordítani, elfutni!

Változatok:

(1) Játszható együttes játékként is, ekkor megengedett a futás a kijelölt játéktéren, a végén az nyer, akinek utolsóként megmaradt a lufija!

6.1.13. **Lufi vadászat** (Lange-Sinning, 2007, 64. o.)

Szükséges szerek, eszközök: páronként egy felfújt lufi (helyettesíthető kis gumilabdával is)

A párok kialakítása után, minden pár egy darab felfújt lufit kap. A párok egyik játékosa a lufit a pólójába rejti / egy kézzel az oldalához szorítja. A játék vezényszóra kezdődik, ekkor fogójátékként indul a küzdelem. Érdemes előre kijelölt területen játszani a játékot ekkor valószínűbb a közelharc kialakulása és kisebb a menekülés lehetősége. Cél a lufi megszerzése, miközben az nem durranhat szét. Ha sikerült megszerezni a lufit, szerepcserével folytatódik a játék.

6.1.14. **Maradj a fitballon!**

Szükséges szerek, eszközök: páronként 2 darab fitball, egy kötél vagy öv

A párok egy-egy fitballon ülve, egymással szemben helyezkednek el. A kötél két végét mindkét kezükkel erősen megfogják. Jelre megpróbálják a társ egyensúlyát megbontani és húzással, valamint utánaengedéssel lekényszeríteni a labdáról. Aki elemelkedik a labdáról, vagy bármilyen más testrésze érinti a talajt, mint a két talpa, az veszít. A labda méretének kiválasztása korosztálytól függően történik.

6.1.15. Piros pacsi / Piros pecsenye

Szükséges szerek, eszközök: -

Az ellenfelek egymással szemben, karnyújtásnyira, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. 1-es játékos tenyérrel lefelé, 2-es játékos tenyérrel felfelé nyújtja könyökben hajlítva előre a kezét. 2-es játékos célja, hogy az 1-es játékos kézhátát megüsse, mielőtt az elhúzná a kezét. Ha sikerül megütni, következik a csere.

Változatok:

(1) A játék az előzőekhez hasonlóan zajlik, de a játékosok egyik kezüket tenyérrel felfelé, másik kezüket tenyérrel lefelé helyezik a másik tenyerébe. Így egyikkel támadnak, másikkal pedig védekeznek. Kiválóan fejleszti a védekezés és támadás egységének megértését, illetve szolgálja a megosztott figyelem fejlesztését.

(2) Játszatható úgy is, hogy hárman illetve többen állnak össze, ilyenkor ugyanúgy két ember játszik egymással, azonban a kezek a középvonalból oldalra helyeződnek, így megnő a periférikus látás és a bőrkontaktus (bőrérzékelés) jelentősége.

6.1.16. Préselős játék /Fektesd hasra! (Nagy, 2000, 171. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: használható tatami, de nem szükséges

Fejlesztő hatás: erő, küzdőképesség

A társak egymásnak háttal nyújtott ülésben helyezkednek el. A hátukat egymásnak feszítik, karjaikat pedig könyökhajlatban összekulcsolják. A fogást elengedni nem szabad. Az nyer, aki az ellenfelét hasra tudja kényszeríteni, miközben a háttámasz megmarad.

6.1.17. Rákok csatája

Szükséges szerek, eszközök: vonalak

A párok hátsó fekvőtámaszban („rák”) helyezkednek el. Cél a másik áttolása egy előre kijelölt vonalon (esetleg a középvonalon történő átjutás). Tilos a könyök támadása!

6.1.18. Sumo ball (Schönfeld Erik hallgató játéka, 2013)

Szükséges szerek, eszközök: grundbirkózó kör, játékosok számának megfelelő számú fit ball

A párok egy-egy fitballal a kezükben elhelyezkednek egymással szemben. Cél a másik játékos kitolása a körből a fitballok érintésével. Az a játékos, aki először hagyja el a játékteret, veszít.

Változat:

(1) Egy fitball két oldalán egymással szemben elhelyezkedve kell kitoloncolni a másik játékost.

(2) Egy fitball két oldalán egymásnak háttal elhelyezkedve kell eltolni a másik játékost egy kijelölt vonal mögé.

6.1.19. **Színfelismerő** (Lange-Sinning, 2007, 59. o.)

Szükséges szerek, eszközök: különböző színű ruhacsipeszek

Párok kialakítása után minden játékos egy csipeszt vesz ki a zacskóból, úgy, hogy a másik ne lássa, milyen színű. Ezután minden játékos a póló hátrészén rögzíti azt. A játék vezényszóra indul, ekkor minden játékos igyekszik úgy mozogni küzdőmozgással az előre kijelölt játéktéren, hogy a párja ne tudja megmondani a csipesz színét.

Szabályok: Tilos hanyatt feküdni, leülni!

6.1.20. Színpárbaj

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok egymással szemben helyezkednek el, karnyújtásnyira vállszélességnyi oldalterpeszben. A játékvezető bemondásának megfelelően kell az ellenfél vállát megérinteni a jobb / bal kéz nyitott tenyerével. A kezeket előzőleg színekkel helyettesítjük. (kisgyermekek esetében a csuklóra színes gumit tehetünk (piros-kék). Érdemes először kipróbáltatni lassan a játékot, majd egy próbajátékot követően pontra játszatni.

Cél a hangjelet követően minél gyorsabban a megfelelő kezet kiválasztva a társ vállának érintése. A játék végén az nyer, akinek több pontja van.

Szabályok: Ha a játékos nem a megfelelő kezét emeli fel, akkor a másik játékos kap pontot. Ha mindkét játékos a nem megfelelő kezét emeli, akkor senkinek sem jár pont. Ha mindkét játékos megfelelő kezét emeli, akkor az a játékos kapja a pontot, aki gyorsabb volt, előbb érintette társa vállát. A pontokat a sportolók maguk számolják.

6.1.21. Testrész pacsi (Lange-Sinning, 2007, 60. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

A párok egymással szemben helyezkednek el támadóállásban, bal (jobb) kezüket összefogják. A szabadon maradó kezükkel előre meghatározott testrészeket kell megérinteni. Pl. comb, váll, felkar, fenék stb. Minden egyes érintésért 1 pont jár, a játék végén a több pontot szerző játékos nyer. Aki elengedi a fogást, az 1 pontot levon az eddig szerzett pontjaiból.

Játszható úgy is, hogy a különböző testrészek érintésénél más- más pontértéket adunk. Pl. a fejtető megérintéséért 3 pont, a mellkas érintéséért 2 pont, s az nyer, aki eléri az előre meghatározott pontértéket.

6.1.22. Told át a vonalon! / Told át a határon!

Szükséges szerek, eszközök: -

A párok egymással szemben karnyújtásnyi távolságra a kijelölt középvonalon helyezkednek el támadóállásban vagy haránterpeszállásban. A játékosok szemből megtámasztják egymás vállát, úgy, hogy egyik kezükkel belülről, másik kezükkel kívülről támasztanak. A két játékos háta mögött, a középvonaltól 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Feladat a vezényszót követően az ellenfél áttolása a vonalon.

Szabályok*:* Tilos leülni, a fogást szándékosan elengedni illetve forogni, valamint a másikat előre rántani. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az veszít!

6.1.23. Told ki a körből! (Arday, 1977, 81. o.)

Szükséges szerek, eszközök: 5m-es előre kijelölt, krétával felrajzolt kör

A párok a kijelölt 5 m-es körön belül helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően próbálják egymást megfogni és kitolni a körből. Akinek a körön kívül éri a talajt a lába, az kiesett.

Szabályok*:* Tilos leüléssel védekezni, ütni, rúgni. A passzivitást, mint például a körön belüli menekülést, futást büntetni kell.

Változatok:

(1) Egy karikában helyezkedik el az egyik játékos, a másik a karikán kívül. Cél a karikában álló játékos kitolása, kihúzása a körből, minél rövidebb idő alatt. Cserével játszható, az nyer, aki rövidebb idő alatt tolta ki párját a körből.

(2) Told le a kendőről! Két játékos egy-egy kendőre (mini puzzle) áll, egymástól karnyújtásnyira. Cél a másik letolása a kendőről. Játszható húzás, tolás megengedésével is!

6.1.24. Újságpapír küzdelem (Lange-Sinning, 2007, 61. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra, újságpapírok

A pár tagjai egy-egy hengerré összehajtogatott újságpapírt tartanak a kezükben. Cél a kézben tartott újsággal a társ testének megérintése. Az újsággal védekezni is lehet. Minden érintésért 1 pont jár. A játékot az nyeri, aki több pontot gyűjt. Játszható úgy is, hogy csak az előre meghatározott testrészek (kar, has) érintéséért jár a pont.

6.1.25. **Vállérintő** (Nádasi, 2001, 48. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

A párok egymással szemben karnyújtásnyira egymástól, haránt-terpeszállásban helyezkednek el. A játékidő 30 másodperc. (Ez korosztálytól függően változtatható)

Cél az ellenfél vállainak minél többszöri megérintése tenyérrel. Az előre kijelölt játékterületen belül, például 8x8m-es négyzet, lehet küzdőmozgással mozogni, kitérni a támadások elől. A játék végén az nyer, aki többször érintette meg társa vállát adott idő alatt. Ezt a játékosok maguk számolják.

Szabályok: Fel kell hívni a nyitott tenyérrel (de behajlított ujjakkal) történő támadásra a figyelmet. Ügyelni kell arra, hogy ne nyúljanak szembe! Védekezni csak elmozdulással lehet.

Később játszatható úgy is a védések és támadások egységének gyakoroltatása céljából, hogy csúsztató, söprő védéssel oldalra tenyérrel illetve leszorító, lenyomó védéssel lehet védeni a támadásokat.

Változatok:

(1) A játék úgy is játszatható, ha meghatározzuk, hogy csak elöl, vagy csak hátul lévő kézzel lehet érinteni a társ vállát.

6.2. Páros földharc játékok, feladatok

6.2.1. **Fóka vadászat / Túlélés az Északi sarkon** (Lange-Sinning, 2007, 151. o.)

Szükséges szerek, eszközök: vékony tornaszőnyegek, tatamik

A kijelölt játéktér egyik oldalán helyezkedik el minden fóka és kúszásban próbál menekülni a kijelölt jegesmedve elől. A jegesmedve megpróbál fókát fogni, térdelőtámaszban történő haladással. A jegesmedvének hanyattfekvésbe kell fordítania a fókát. Ekkor a fóka is jegesmedvévé válik, s már ő is vadászik. Az utolsó megmaradt fóka a nyertes.

6.2.2. Földharc (Nagy, 2000. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

A párok egymással szemben helyezkednek el térdelőülésben. Cél az ellenfél két vállra fektetése húzással, tolással, egyensúlyi helyzetének megbontásával. Az a játékos győz, aki előbb dönti két vállra ellenfelét. Korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

Szabályok: Tilos felállni, a legmagasabb lehetséges helyzet a féltérdelés!

Változatok:

(1) Különböző kiinduló helyzetekből játszható. Pl. egymásnak háttal nyújtott ülésből, törökülésből stb.

6.2.3. Gyere ki a barlangból! (Busch, 2006. 56. o.)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

A pár egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el a szőnyegen. Társa merőlegesen rá szintén hason fekvésben ellenfele hátára fekszik. Vezényszót követően cél az ellenfél alól kibújni. Korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

6.2.4. Leszorítás technikákból szabadulás

Szükséges szerek, eszközök: tatamival fedett terület, stopper

Előfeltétel: különböző leszorítás technikák (rézsútos, oldalsó, lovagló üléses stb.) ismerete

A párok egyik tagja hanyattfekvésben helyezkedik el, a másik pedig befogja a tanár (edző) által kijelölt leszorítás technikát. Ezután vezényszóra indul a küzdelem, a hanyattfekvő játékos feladata 15 -20 másodperc alatt kiszabadulni a leszorításból, a társ feladata pedig megtartani a leszorítást.

6.2.5. Leszorítás technikák befogása

Szükséges szerek, eszközök: tatamival fedett terület, stopper

Előfeltétel: különböző leszorítás technikák (rézsútos, oldalsó, lovagló üléses stb.) ismerete

A párok egyik tagja hasonfekvésben helyezkedik el, a másik pedig térdelőülésben mellette. Ezután vezényszóra indul a küzdelem, amely korosztálytól, előképzettségtől függően 15-20 másodpercig tart. A hason fekvő játékos feladata hason maradni és megakadályozni, hogy a társ leszorítás technikát fogjon be rajta. A másik feladata a hason fekvő játékos átfordítása hanyattfekvésbe és leszorítása technikával.

6.2.6. **Maradj hason!** (Busch, 2006. 57. o.)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

A párok egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el. Társa mellette térdelőülésben vagy a társ hátán lovagló ülésben helyezkedik el. Cél a társ átfordítása hanyattfekvésbe adott idő alatt. A játékot korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

Szabályok: Tilos gerincet feszíteni, arcba, szembe, orrba nyúlni! A támadó csak féltérdelés helyzetig emelkedhet fel!

Változatok:

(1) Tartsd hason!

Az előző játék lényegének fordítottjaként, ebben az esetben cél az ellenfél talajon tartása hason fekvésben.

6.2.7. **Tartsd háton!**

Szükséges szerek, eszközök: tatamival fedett terület, stopperóra

A párok egyik tagja hanyattfekvésben helyezkedik el. Társa mellkasán lovagló ülésben helyezkedik el. (A kiinduló helyzet változtatható) Feladat hanyattfekvésből minél gyorsabban hason fekvésbe fordulni. A játékot korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

Szabályok: A mellkason ülő társ teljes testsúlyával ránehezedhet ellenfelére. Tilos ütni, lábakkal rúgni!

6.2.8. **Zokni lopás**

Szükséges szerek, eszközök: tatamival fedett terület, minden tanulón zokni

A játékosok mindegyike zoknit visel, feladat a társakról a zokni leszedése. Akinek mindkét zokniját leszedték, az kiesik a játékból. Már küzdő játékosokról nem szabad lehúzni egy harmadik játékosnak a zoknit!

7. EGYÜTTES KÜZDŐJÁTÉKOK (EGYÉNI JÁTÉKOK)

7.1.1. **Csipesz szerző / Szalagszerző (Vincze Virgil karate szakedző alapján)**

Szükséges szerek, eszközök: műanyag ruhaszárító csipeszek/ szalagok, kijelölt terület

A játékosok ruhájára 3 csipeszt csíptetünk. A játékosok egy előre kijelölt területen küzdőmozgással (esetleg futással) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. A játékidő edzői utasításig tart. A megszerzett csipeszeket a ruhára kell csíptetni. A játék végén az nyer, aki a legtöbb csipeszt szerezte.

Szabályok*:* Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet. Elfutni, hátat fordítani tilos!
Változatok:
(1) Szalagszerző: A szalagot a nadrágba tűrve kell rögzíteni. Cél minél több szalag szerzése.
(2) Meghatározhatjuk, hogy csak a mellkasra előre, vagy csak a hát felületére, esetleg ide-oda is helyezzenek a tanulók csipeszt (figyelem megosztása).

7.1.2. Kalózkincs szerző

Szükséges szerek, eszközök: két szekrény alsó rész (zsámollyal helyettesíthető), kincsek (labdák)
Két azonos létszámú csapatot alkotunk. A játéktér két végébe egy-egy alsó szekrényrészt teszünk (a szekrény tetejét nem tesszük rá). Az egyik csapat oldalán a szekrény üresen marad, a másik oldalon lévő szekrénybe „kincseket" teszünk (pl. különböző méretű és súlyú labdák, szalagok stb.). A „kalózok" feladata a kincsek megszerzése és saját szekrénybe („barlang") juttatása. A másik csapat védi a kincseit, illetve a kalózoktól igyekszik addig visszaszerezni azokat, amíg azok nem kerülnek a kalózok „barlangjába" (onnan kivenni azokat már nem lehet). Mérjük az időt, az a csapat nyer, amelyiknek kevesebb idő kellett az összes kincs elrablásához.

7.1.3. Kakas az ülőn (Nádasi, 2001. 78. o.)

Szükséges szerek, eszközök: -
A játékosok két párhuzamos vonal mögött helyezkednek el. A két vonal között a kakas egy lábon állva figyeli a játékosokat. Ha a játékosok megindulnak egy lábon szökdelve a túloldali vonalhoz, a kakas igyekszik ezt megakadályozni. Ha sikerül átérnie a játékosnak anélkül, hogy a kakas érintené, akkor ügyes volt. Ha a kakas eléri, összeütköznek és igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. Ha a kihívó győz, továbbmehet, ha a kakas, akkor az áthaladó játékosból is kakas válik. Így már ketten lesznek „fogók". A játék az utolsó játékos megmaradásáig tart.
Szabályok: Ha valakinek mindkét lába érinti a talajt veszített.

7.1.4. Ki az úr a házban?

Szükséges szerek, eszközök: játékosok számától függően kialakított játéktér (négyzet, kör)

A játékosok elhelyezkednek az előre kijelölt játéktéren belül. A vezényszó elhangzása után cél a többi játékos kitolása, kilendítése, kirakása, kiemelése az előre kijelölt területen kívülre. Az a játékos, akinek bármely testrésze érinti a játéktéren kívüli területet, kiesett.

Az utolsó játékterületen belül maradt játékos nyeri a játékot.

Szabályok: Tilos lökni!

Változatok:

Szőnyeggel fedett területen alkalmazhatók a dobások is, mint az ellenfél legyőzésének egyik módja.

7.1.5. Ne lépj a karikába!

Szükséges szerek, eszközök: játékosok számától és játéktér nagyságától függően karikák (körök felrajzolva), kijelölt terület (kör, négyzet)

A játékosok egy előre meghatározott területen (kör vagy négyzet) belül helyezkednek el, amelyen belül karikákat helyezünk el. A karikákba lépni, illetve azokat érinteni nem szabad. Mindenki, mindenki ellen játszik: cél az ellenfelek karikába húzása, tolása, kényszerítése. Aki belép, vagy érinti a karikát, kiesik. Az utolsó játékos a nyertes.

Szabályok: Az ellenfelet hátulról lökni tilos!

Változatok:

Ha szőnyeggel fedett területen játsszuk a játékot, akkor olyan szabályokkal is érdekesebbé tehetjük, hogy megengedjük a következőket: az ellenfelet lábdobásokkal, kiemelésekkel és felemelésekkel is be lehet kényszeríteni a körbe. A többi szabály az előzőeknek megfelelően alkalmazandó.

Ha különböző színű műanyag karikákat helyezünk el a játéktéren, akkor a karikák színének megfelelően pontértéket adhatunk. Például piros karika 3 pontot, kék karika 2 pontot, sárga karika 1 pontot ér. A játékosok a játék során gyűjtik a pontokat, annak megfelelően, hogy milyen karikákba juttatták az ellenfelet. A játék végén az a játékos győz, aki a legtöbb pontot szerezte. Így mindenki folyamatosan részt vesz a játékban, tehát hatékonyabb megoldás foglalkoztatás szempontjából, mint a kieséses megoldás.

7.1.6. **Süllyedő hajó** (Lange-Sinning, 2007, 145.o.)

Szükséges szerek, eszközök: vastag és vékony tornaszőnyegek

A vékony szőnyegekkel fedett játéktér közepére a játékosok számától egy, kettő illetve három vastag tornaszőnyeget helyezünk. Ez a süllyedő hajó. Minden játékos itt helyezkedik el és a játék indulása után megpróbálja a többieket kilökni a hajóból. Cél, hogy utolsóként maradjon a fedélzeten. Ha egy játékos kezével, lábával vagy bármely testrészével érinti a „hajón" kívüli területet, kiesett.

Változatok:

(1) Játszható úgy is, hogy a kiesettek a „vízből" visszanyúlva igyekeznek a még hajón lévőket behúzni maguk közé.

(2) Csapatjátékként két „hajót" kis távolságra helyezünk egymástól. A csapatok célja, hogy a másik hajón lévőket a vízbe kényszerítsék, és hajójukat megszerezzék. Lehet átugrani, átlépni az ellenfél hajójára. Ebben az esetben tilos a levegőben lévő, ugró játékost támadni!

7.1.7. **Tabu**

Szükséges szerek, eszközök: kijelölt kör a játékosok számától függően vagy egy nagyobb tárgy (pl. 2x1m-es szőnyeg, rajzolt kör)

A játékosok a kijelölt körön (tárgyon) kívül kört alkotva, kezüket összefogva felállnak. A vezényszót követően kezdődhet a játék. Cél a többi játékos beléptetése, behúzása a tabu területre (ráhúzása, ráléptetése a tárgyra). Az a játékos, aki belép a körbe (vagy hozzáér a tabutárgyhoz) az kiesik. A játékosok számának csökkenésével csökkenthető a terület nagysága. A játékot az nyeri, aki utolsóként marad a játékban.

Változatok:

(1) Megengedhető a lábdobások, söprések alkalmazása abban az esetben, ha tatamin (szőnyegen) játszunk. Ekkor jó lehetőség nyílik a dobások nehezített körülmények között történő alkalmazására. Ha a játékos a dobást követően a tabu területre ér vagy bármilyen másik testrészével, mint a két talpfelülete érinti a talajt, kiesik a játékból. Győz az utolsó játékos.

7.1.8. **Zóna** (Onyestyákné, 1992, 53. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: játékosok számától függően kialakított játéktér (négyzet, kör)

Az előre kijelölt nagyobb játékterületet, több kisebb területre osztjuk fel. (pl. 4 sávra vagy négyzetre)

A játékosok az első kisebb sávban (négyzetben) helyezkednek el. A vezényszót követően mindenki, mindenki ellen harcol. Cél az ellenfelek következő sávba történő juttatása tolással,

lendítéssel, emeléssel. Akinek mindkét lába elhagyta az első területet, az a következő területen harcolhat csak tovább. A második sávba kerültek ott küzdenek tovább, majd a harmadik és negyedik területen is folytatódik a küzdelem. A legügyesebb, legerősebb tanuló az első, a második a második, a harmadik helyezett pedig a harmadik területen maradt játékos. A negyedik részre jutott játékosok a vesztesek.

Szabályok: A játékosok visszafelé nem juttathatnak ellenfelet, tehát a kettes zónából, nem kerülhet vissza senki az egyes zónába.

8. CSAPAT KÜZDŐJÁTÉKOK

8.1.1. Birkózó kosárlabda (Lange-Sinning, 2007, 122. o.)

Szükséges szerek, eszközök: 1 db kosárlabda, 2 darab kosárlabda palánk vagy zsámoly

A játéktér két kosárlabdapalánk (vagy két zsámoly) közötti terület. A játék során cél a labda kosárgyűrűbe / zsámolyba/ juttatása, azonban az eredeti játékkal ellentétben itt engedélyezett a test-test elleni küzdelem, ütközés és a társ átkarolása. Fontos szabály, hogy csak egy-egy elleni játék, engedélyezett. Labdával a kézben csak három lépést lehet tenni!

Változatok:

(1) Játszható egyéb szabályokkal is: például nem szükséges a labda vezetése, de csak hármat lehet lépni, tehát szükséges az átadás a társnak, lényeges az összjáték.

(2) Játszható úgy is, hogy csak akkor adjuk meg a pontot, ha az összes játékos a pontszerzés pillanatában az ellenfél játékterén tartózkodott.

8.1.2. Csapat párbaj

Szükséges szerek, eszközök: felezővonal, két bázis (vonal / esetleg szőnyegek)

Két egyenlő létszámú csapatot alkotunk, majd a csapattagokat igyekszünk súlycsoport szerint összepárosítani az ellenfél játékosaival. A csapat bázisa a csapat mögött kerül (3-4 méterre) kialakításra (vonal / szőnyeg). A küzdelem a középvonalon kezdődik a párok között, cél az ellenfelet a saját bázisra áthúzni, átvinni, áttolni. Az a csapat nyer, akinek előbb sikerül a játékosokat a saját bázisra juttatni.

Játszható úgy is, hogy több kisebb „szigetet” jelölünk ki, tehát egy-egy szőnyegre kell ráhúzni az ellenfelet. Ekkor a játékosoknak megfelelő számú szőnyeget tegyünk ki.

8.1.3. Elkóborolt bárányok

Szükséges szerek, eszközök: kialakított kör (grundbirkózó kör), stopper

Az egyik csapat lesz a bárány, a másik pedig a pásztor. A játéktér közepén kijelölünk egy akkora kört, amiben minden „bárány” elfér. A játék célja, hogy az elszabaduló, szaladgáló bárányokat be kell vinni a belső körbe. Egy bárányt több pásztor is vihet. A megengedett technikák: tolások, húzások, emelések.

Mérjük a csapatok idejét, a kevesebb idő alatt végző pásztorok nyernek!

8.1.4. Juss át a falon!

Szükséges eszközök: -

Két csapatot alkotunk. Az egyik csapat a támadók feladata, hogy átjussanak a falon, így a másik csapat vonalán. A másik (védő) csapatot további két részre osztjuk: a védőkre és falra.

A falat a játékosok egymás mellett szorosan terpeszállásban alkotják. A védők feladata, hogy a támadókat megakadályozzák, hogy átjussanak a falon, illetve, hogy kivonják a támadókat a játékból.

A fal előtt 5 méterre kijelölünk egy vonalat, ha a védőnek sikerül a vonalon túlra juttatni a támadó játékost, az a támadó kiesik a játékból.

A játék akkor ér véget, ha már egy támadó játékos sincs a játéktéren, vagyis minden támadó vagy a falon átjutott, vagy a vonal mögé került és kiesett a játékból. Pont minden falon átjutó játékosért jár.

A játék után szerepcsere következik, a támadókból lesznek a védők és a fal. Aki több pontot szerez azonos idő alatt, az a győztes.

8.1.5. Kapitány szabadító

Szükséges szerek, eszközök: négy karika

Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok területén egy-egy karikában helyezkedik el az ellenfél kapitánya, mellette még egy karikát helyezünk el. Cél, hogy a csapat saját kapitányát az ellenféltől kiszabadítsa és a saját térfélen lévő karikába juttassa. A kapitányt csak felemeléssel, áthordással lehet a saját térfélre juttatni. Az ellenfél játékosai azokat a játékosokat, akik a kapitányt hordják, nem lökhetik, tolhatják, csak elé állással lehet akadályozni a mozgásukat. A saját csapattagok feladata az út szabaddá tétele, valamint az ellenfél kapitányának a védelme. Tilos ütni, rúgni, lökni! A játék addig tart, amíg valamelyik csapat ki nem szabadítja saját kapitányát.

8.1.6. Kincsőrző (Lange-Sinning, 2007, 137. o.)

Szükséges szerek, eszközök: 1 db medicinlabda, stopper

„A” csapat arckört alkot, középen egy medicinlabdát őrizve. A védők szorosan összekapaszkodhatnak, lábukat szorosan összezárhatják, hogy minél kevesebb rés legyen. A „B” csapat játékosai kezükkel szerezhetik meg a labdát. A védők nem segíthetnek kézzel, nem rúghatnak és taposhatnak. Ha sikerül megszerezni a kincset, akkor szerepcsere történik. Az a csapat nyer, amelyik rövidebb idő alatt szerezte meg a kincset.

8.1.7. Kitoloncoló

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel borított játéktér

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-8-ig), úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy-egy vonal mögött helyezkedik el, amely a középvonaltól 3-4 méterre található. A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulónak kell a középvonalhoz futnia, aki ezt a számot viseli. Cél az ellenfél saját vonala mögé történő juttatása, „visszatoloncolása”. Lehet tolni, emelni, kézben átvinni, húzni. (esetleg dobni)

A játék során sajnos nem biztosítható az azonos testsúly, hiszen nem tudhatjuk ki melyik számot képviseli. Ebből adódóan jó hangulatú küzdelmekre számíthatunk, ahol sokszor nem csak az erő, hanem a leleményesség is számít.

A játék végén az a csapat nyer, amelyik több pontot szerzett. Nem klasszikus csapatjátékról van szó, de az egyéni teljesítmény a csapateredménybe számít bele.

8.1.8. Királyrablás (Lange-Sinning, 2007, 144. o.)

Szükséges szerek, eszközök: vastag és vékony tornaszőnyegek

A két csapat mindegyike egy-egy szőnyegekből álló „várat” épít. A szőnyegeket csak egymás tetejére lehet helyezni, hogy biztonságos, stabil felületet képezzenek és érdemes a magasságra ügyelni. A játékvezető feladata az egyenlő esélyek biztosítása, tehát irányítja az építkezést.

Ezután mindkét csapat titokban, királyt választ és felmászik a „várba”. A játék célja, hogy a másik csapat királyát a saját várba rabolják. Ehhez az ellenfél várához kell sietniük, és figyelni kell a játékosok reakcióit, hiszen nem tudhatják ki a király. Az a csapat nyer, aki előbb rabolja el a másik királyát. Természetesen meg kell a védekezés és támadás mértékének arányát találni, ahhoz, hogy a csapat ne legyen kiszolgáltatott, ugyanakkor eredményesen tudjon támadni.

8.1.9. Királylány rablás

Szükséges eszközök:-

Két csapatot alkotunk, a két csapat „vára” a terem két ellentétes sarkában helyezkedik el (pl. 2-3 tornaszőnyeg nagyságú terület). Mindegyik csapat választ magának egy „királylányt”. A csapat feladata, hogy megvédje a saját királylányát, ugyanakkor, hogy elrabolja a másik csapat királylányát és bejuttassa azt a saját várába.

Fontos meghatározni a védekezés és a támadás lehetséges eszközeit és módját a balesetek és sérülések elkerülése végett.

A játékvezető jelére indul a játék, mindkét csapat egyszerre kezdheti az ostromot. Fontos szabály, hogy ha valakit bevisznek/behúznak az ellenfél várának területére, akkor az is rabságba esik, így ő kiesik a játékból.

Az a csapat győz, akinek előbb sikerül az ellenfél királylányát a saját várába juttatni.

8.1.10. Kupac kukac (Neudorfer, 2005, 43. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: Ajánlott a játékosok számától függően kialakított, szőnyeggel

Azonos létszámú csapatokat alkotunk. Az első csapat (kukacok / sztrájkolók) a kijelölt küzdőfelület közepén hason fekvésben vagy ülve, összekapaszkodva (kar- és lábkulcsokkal) helyezkedik el, hogy minél nehezebben lehessen őket „szétbontani”.

A másik csapat (kupacbontók / sztrájktörők) a védőzónán kívül helyezkedik el. Vezényszót követően indul a játék, melynek lényege, hogy a sztrájkolókat / kukacokat szétválasszák és egyesével, kettesével vagy akár egyben kihúzzák, kivigyék a védőszőnyegen kívülre. Az a játékos, akit kihúztak a piros védőszőnyegre, illetve a kijelölt játéktéren kívülre és már egy testrésze sem érinti a játékteret, kiesett.

Az edző méri az időt, amennyi alatt a feladatot a csapat teljesítette. Ezután a csapatok szerepet cserélnek, s a játék végén az a csapat nyer, aki rövidebb idő alatt tudta kihúzni a másik csapat tagjait.

Szabályok: Tilos gerincet, ízületeket és ujjakat feszíteni, arcba nyúlni, karmolni!

8.1.11. Maradj erős

Szükséges eszközök: 3-4 méteres vastag kötél

Két csapatot alakítunk ki, választás útján (min. 5 fős). A csapattagok egymás között kiosztják a sorszámokat, úgy, hogy a másik csapat tagjai ne tudjanak róla. Mindkét csapat megfogja a kötél végét. A csapatok mögött 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellenfél csapatát az előre kijelölt vonal mögé húzni. Közben a versenybíró időnként sorszámot hív. Mind a két csapatból elengedi a kötelet, az, akinek a sorszámát mondták. A versenybíró vissza

is hívhatja a kiszállt játékosokat, ezzel variálva az erőviszonyokat. A játékot az a csapat nyeri, aki áthúzza a másik csapatot.

8.1.12. Papucs szerző

Szükséges szerek, eszközök: papucs (kislabda, babzsák stb.)

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-8-ig), úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat, egy a középen elhelyezett papucstól 6-6m-re helyezkedik el egy-egy vonal mögött. A játékvezető bíró (edző) a középen elhelyezett papucs vonalában helyezkedik el.

A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulónak kell a papucshoz futnia, aki ezt a számot viseli.

Annak a játékosnak (illetve csapatának) jár a pont, aki a papucsot a saját vonala mögé juttatja úgy, hogy azt végig a kezében tartja. Tehát tilos a papucsot előre dobni, hajítani, rúgni, talajon csúsztatni! A játékot azonban az nehezíti, hogy azt, aki megérintette a papucsot, illetve fut azzal, egészen a saját térfelének vonaláig üldözni lehet, és le lehet „ütni”(megérinteni). Ekkor pontrablás történt, tehát a pont az ellenfél csapatának jár. Azonban, ha úgy üti le az egyik játékos a másikat, hogy az még nem érintette meg a papucsot, akkor a pont a szabálytalanul megütött játékosé. Ha a két játékos nem bír egymással, egyik sem akar a papucshoz nyúlni (egyszerre értek ki a papucshoz), mert fél a leütéstől, akkor a játékvezetőnek joga van egy újabb számot bemondani (így akár 4, 6 játékos harcolhat a papucsért). Ilyenkor fennáll az a szabály, hogy csak az azonos számú játékosok üthetik le egymást. Minden egyes pont után a papucsot vissza kell helyezni középre. A játék végén az a csapat nyer, amelyik több ponttal rendelkezik.

<u>Változatok:</u>

(1) Játszható különböző kiinduló helyzetekből. Pl. nyújtott ülés, hanyattfekvés, térdelőülés, törökülés stb.

8.1.13. Túszejtő!

Szükséges szerek, eszközök: -

Két azonos számú csapatot alkotunk. Egy kijelölt középvonal két felén helyezkednek el a játékosok egy 1 méteres sávban. A jelet követően megpróbálják az ellenfél játékosait megfogni és áthúzni a saját térfelükre. Egy játékos áthúzásában többen is segíthetnek. Akinek mindkét lába átkerül az ellenfélhez, az kiesik. A győztes csapat az lesz, akinek játékosa marad.

Szabályok: Az 1 méteres zónából nem lehet elmenekülni!

8.1.14. Védd a királyod!

Szükséges eszközök: matricák

Két csapatot alkotunk. A támadók minden tagjának 1-1 matricát adunk, melyet a másik csapatban kijelölt királyra kell ragasztani. A királyt a többi játékos is védi feladatuk, hogy megakadályozzák a matricák felragasztását. Ha a védő rácsap a matricát tartó kézfejre, akkor a támadó kiesik a játékból. Mérjük az időt. A játék addig tart, amíg az összes matrica el nem fogy a "támadó" csapat kezéből.

Miután véget ért egy játék, szerepet cserél a két csapat. Az győz, aki gyorsabban ragasztotta a királyra matricákat.

Változat: A király személyét titkosíthatjuk is, így csak a tanár és a védő csapat tagjai tudják ki a király!

8.1.15. Küzdőjátékok vízben

A vízben történő küzdőjátékok inkább az úszás foglalkozások és táborozások alkalmával jellemzőek és kivitelezhetők. Mivel a vízben más feltételekkel szembesülnek a tanulók, további tapasztalatokat gyűjthetnek a küzdelemről (közegellenállás, felhajtóerő stb.). A balesetvédelmi szabályokat a következőkkel kell kiegészíteni: ügyelni kell a medenceszéli helyzetekre, valamint a vízmélységre. Ismernünk kell azt is, hogy ki milyen előképzettséggel, úszástudással rendelkezik. Ne használjunk úszószemüveget! Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy víz alatt tartani tilos az ellenfelet! A foglalkozásvezetőnek aktív figyelemmel, szükség esetén azonnali beavatkozásra készen állva kell követni a játékot!

8.1.16. Fürdőgatyó

Szükséges szerek: -

Három játékosból álló csoportokat alkotunk. Két játékos a harmadikat megpróbálja kiemelni úgy a vízből, hogy annak a fürdőnadrágja kilátsszon. Szerepcserével játsszuk!

8.1.17. **Ki lesz a király** (Vass Lívia alapján)

Szükséges szerek: felfújható fotel / gumimatrac /úszógumi

Két csapatot alkotunk, a csapatok a medence egyik végéből indulnak vezényszóra. A medence közepére helyezünk egy gumimatracot / úszógumit. A játék célja, hogy megakadályozzuk, hogy a csapat bármely tagja fel tudjon ülni a gumimatrac / úszógumi tetejére.

8.1.18. **Labdaszerző vízben**

Szükséges szerek: gumilabda, karika, (úszógumi)

A csapatok a medence egyik, illetve másik végében helyezkednek el. A medence közepére karikába (úszógumi) labdát helyezünk. A csapatok vezényszóra elindulnak a labda felé, és megpróbálják elvinni a saját medencefalukhoz. A másik csapatnak meg kell ezt akadályoznia. A labdát csak átadni lehet, dobni nem.

8.1.19. **Mássz a hátára!**

Szükséges szerek: -

A játék során mindenki megpróbál a társa hátára mászni. Együttes játékként játszható!

8.1.20. **Stégfoglaló** (Vass Lívia alapján)

Szükséges szerek: gumimatracok

A medence közepén egy nagyobb gumimatracra kell a játékosoknak felmászni. A játék több változatban is játszható.

(1) Két csapat (3-4 fős matracmérettől függően) versengéseként, ahol a játékosok akadályozhatják a másik csapat játékosait a felmászásban. Az a csapat nyer, akinek a játékosai egyszerre a matracon ülnek.

(2) Játszható fordítottan is: A játékosok (2-3 fő) a matracon ülve helyezkednek el. A másik csapat tagjai pedig igyekeznek lehúzni, felborítani őket. Mérjük az időt, ha egyszerre minden játékos lekerült a matracról, akkor megállítjuk. Az a csapat nyer, aki kevesebb idő alatt teljesíti a feladatot.

8.1.21. **Told el a másikat!**

Szükséges szerek: -

A játékosok egymásnak háttal helyezkednek el (karjukat könyökhajlatban összefűzik). Feladat a másik eltolása meghatározott távolságra.

8.1.22. Vízicsikó

Szükséges szerek: -

Két játékos egymással szemben helyezkedik el a vízben úgy, hogy egyik lábukat megemelik, karjukat összefogják. Kinek sikerül a másikat kibillenteni az egyensúlyából úgy, hogy az letegye a lábát?

8.1.23. Vízi lovagi harc / lovascsata

Szükséges szerek: -

A párok tagjai közül az egyik a másikat vállára ülteti. A párok sípjelre elkezdenek „harcolni egymással”. Az a páros nyer, aki előbb eldönti a másikat.

Szabályok: TILOS ütni, rúgni.

Változat: a párok alsó tagja is harcolhat, de csak a vele szemben lévő féllel.

Felhasznált irodalom

1. Arday László (1977): Általános játék - és sportismeretek. III. osztály. Oktatási Minisztérium, Budapest.
2. Bächle, Frank- Heckele, Steffen (2008) Bucher, Walter (szerk.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag, Schorndorf.
3. Busch, Felix (2006): Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Auer Verlag GmbH, Donauwörth.
4. Fardel, Boris (szerk., 2000): Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungs Verband (RGUUV), Düsseldorf.
5. Gerdes, Lutz (1998): Zweikämpfen mit Kontakt als Übung im Vertrauen. In: Sportpädagogik 1998/ 5. Landesinstitut für Schule, Soest.
6. Horváth Zoltán (1994): 99 játék mindenkinek. Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola, Szombathely.
7. Kerettantervek (2012). Testnevelés és sport műveltségterület. 1 -4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. Elérhető: http://www.ofi.hu/kerettanterv-2012 Letöltés: 2013. március 6.
8. Kupsch, Torsten (1998): Kampfspiele zur „Kultivierung von Agressionen”. In: Sportpädagogik 1998/5. Landesinstitut für Schule, Soest
9. Lange, Harald - Sinning, Silke (2007): Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert Verlag, Wiebelsheim.
10. Morvay-Sey Kata (2008): Küzdőjátékok alkalmazási lehetőségei karate sportágban. Semmelweis Egyetem (TF) Testnevelési és Sporttudományi Kar, szakedző szak, Szakdolgozat.
11. Morvay-Sey Kata (2011): Küzdőjátékok, küzdősportok (ebook). Pécsi Tudományegyetem, Dialóg Campus-Nordex Kft. Pécs.
12. Nádasi Lajos (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
13. Nemzeti Alaptanterv (2012). Testnevelés és sport műveltségterület. Elérhető: www.ofi.hu/nat-2012 Letöltés: 2013. március 11.
14. Neudorfer, Josef-Karl (2005): Zweikkampfformen im Schulsport. Spielerisch Ringen und Raufen in der Sekundarstufe. Auer Verlag GmbH, Donauwörth.

15. Onyestyákné Reigl Mariann (1992): Testnevelési játékok. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
16. Varga Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játékai. Sport, Budapest.

VASS LÍVIA: JÁTÉKOS PREVENCIÓS TORNA

A fejezetet lektorálta: Bohner-Beke Aliz

1. BEVEZETÉS

A gyermekek egészségi állapota napjainkban romló tendenciát mutat. A felgyorsult, infotechnikai világban a fiatalok nagyon kevés időt töltenek testük edzésével, fizikai állóképességük fejlesztésével.

A mozgásszegény életmódnak pedig súlyos következményei vannak, melyek összefüggnek a szabadidő fizikailag passzív eltöltésével, és a homo sedens (ülő) életmóddal. Mivel a gyermekek idejük nagy részét oktató-nevelő intézményekben töltik, a választott különórák és szakkörök mellett kevés szabadidővel rendelkeznek. Az iskolás korosztályra napjainkban a tanulmányi túlterheltség, valamint a kevés mozgással, vagy aktívan eltöltött szabadidő jellemző. Az egészségtelen táplálkozás mellett, és a beszűkült életvitelnek köszönhetően az óvodás és iskolás gyermekek körében az utóbbi években megsokszorozódtak a gerinc elváltozásai, a hanyagtartás, valamint a láb statikai betegségei.

Az ülő életmódnak köszönhetően, a tartáshibák kialakulásának kedvez az iskolapadban, a számítógép előtt eltöltött idő. A nem ergonomikus iskolai bútorok, és a gyermekek gyors növekedése, helytelen testtartással és kevés mozgással kombinálva, még jobban elősegíti a gerinc károsodását. A nem megfelelően választott és hordott iskolatáska is problémát okozhat: a táska- és a tankönyvek súlya, és a nem jól beállított vállpánt a gerincbántalmak kialakulásának közvetlen oka lehet.

2. PREVENCIÓS FELADATOK AZ ÓVODAI ÉS ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Napjaink életvitele és a mozgásszegény életmód következtében megsokszorozódtak a tartó- és mozgásszervi megbetegedések száma. Népbetegségnek tekinthetjük a derék- és gerincbetegségeket, valamint általánossá vált az ízületi megbetegedés, az elhízás, a szív- és

keringési betegségek elterjedése. Ezért az egészséges életmód-, és az egészségmegőrző szemlélet kialakítását már kisgyermekkorban el kell kezdeni. Tudatosítani kell a prevenció jelentőségét, és a betegségek keletkezésének, kialakulásának a megakadályozását. Mindezt csak úgy lehet elérni, hogy eközben az oktató-nevelő intézmény szoros kapcsolatot ápol a családdal, (mint a szocializálódás elsődleges színterével) és rendszerezetten, közös értékek és szabályok mentén történik a tartalmak ismertetése, tudatosítása, illetve az alkalmazási lehetőségek adaptálhatóságának bemutatása.

Kiemelt elsődleges prevenciós feladatok és célok:

- az egészségkárosodás és megbetegedés megelőzése;
- a fizikai ellenállóképesség kialakítása;
- mentális és pszichoszociális stabilitás;
- egészségtudatos életvitel, magatartás (táplálkozás, mozgás, és az egészségkárosító magatartások kerülése);
- a testmozgás lehetősége és annak kihasználása.

A testnevelés és a rekreáció (a szabadidő aktív eltöltése) egyik fő feladata lenne a civilizációs ártalmak megelőzése.

Preventív tornán (Seyffarth 1977) a velünk született alapfunkciók begyakorlását (izomérzés, lazítás, ízületek és gerinc mozgása, egyensúly, koordináció, izomerő), a beidegződött funkciózavarok korrekcióját, az ülés, állás, járás begyakorlását és a célszerű munkavégzést értjük. Továbbá ide tartoznak a testi funkciók zavartalan működésének biztosítását szolgáló gyakorlatok összessége.

2.1 Óvodai színtér

Az óvodai nevelés folyamatában ezért kiemelten fontosnak tartjuk a gyermekek harmonikus, összerendezett mozgásfejlődésének elősegítését, az egészségmegőrzés szokásainak tudatosítását, valamint a kisgyermekkori mozgásszervi betegségek kialakulásának megakadályozását prevenciós célgyakorlatokkal (pl. talptorna, mozgáskotta). Az utóbbi évek kutatási eredményei azt bizonyítják, hogy a helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásáért felelős izmokat játékos, egészségfejlesztő testmozgással és

mozgáskoordinációs feladatokkal együttesen célszerű megalapozni. Továbbá a kondicionális képességek közül különösen jelentős az erő és az állóképesség fejlesztése.

Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja (363/2012. (XII.17.) Korm. Rendelete többek között az alábbiakat fogalmazza meg a testi neveléshez köthetően:
Óvodakép (5.)
„… mással nem helyettesíthető játék… a gyermek egészséges fejlődéséhez és fejlesztéséhez…"
Óvodai nevelés feladatai: Az egészséges életmód alakítása
„… harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése…, testi képességek fejlődésének segítése…, gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése…, egészségmegőrzés szokásának alakítása…, **prevenciós és korrekciós testi**, lelki nevelési **feladatok ellátása**."
Az óvodai élet tevékenységi formái és az óvodapedagógus feladatai: „… a játék a kisgyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége…, játékos mozgásokkal is összekapcsolt mondókák, dúdolók, versek…"
„… a dallam, a ritmus, a mozgás szépségét, a közös éneklés örömét…, népi játékok.."
Mozgás: „… **egészségfejlesztő testmozgás**, … mozgáskoordináció intenzív szakasza…, kondicionális képességek közül különösen az erő és az állóképesség fejlődésére…, fontos szerepük van a **helyes testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában**…"

Az óvodáskorú gyermeknél elsősorban a mindennapos friss levegőn való mozgással egybekötött játékot, az éneklés fontosságát kell kiemelni. Fel kell hívni a szülők figyelmét, hogy segítsék a gyermekek mozgásfejlődését, és biztosítsák számukra a mozgásos játékokhoz a megfelelő teret, talajt és alkalmat. Kerüljék a függő- és kényszerítő helyzeteket. Biztosítsák gyermekük számára a szabad játék és mozgás örömét.

2.2 Iskolai színtér

Az iskolai testnevelés egyik fő feladata a biomechanikailag helyes testtartás, valamint a gerincoszlop izomegyensúlyának kialakítása, mellyel megelőzhető a gerinc funkcionális elváltozásainak kialakulása. Fontosnak tartjuk, hogy a testnevelés tananyagának összeállítása során a prevenciós szemlélet kerüljön előtérbe. A népbetegségek elsődleges megelőzésében az

egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló mozgásnak, testedzésnek alapelvként kellene megjelennie az iskolai testnevelés mozgásanyagában. Hangsúlyos még a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében a fittség és a pszichomotorikus képességek magasabb szintre való emelése valósulhat meg.

A NAT Testnevelés és sport (2011. évi CXC törvény, 110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet részletesen kitér a mindennapos testnevelés tartalmi követelményeire, továbbá megtaláljuk a prevencióhoz és rehabilitációhoz köthető tartalmakat is az alábbiakban:
Alapelvek és célok
„… az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nem fertőző népbetegség (**túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szenvedélybetegségek**) elsődleges megelőzésében szerepet játszó mozgásnak, testedzésnek. E tekintetben hangsúlyos a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, melynek keretében a fittség szervi megalapozása (**keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyság**) valósulhat meg."
Kiemelt cél: „… **Preventív** és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet-kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások)."

A tartalmak megvalósítási kerete széleskörű:
Helyes testtartás, medence középállásának tudatosítása
Helyes láb- és fejtartás
Tartásjavító és gerincoszlop izomegyensúlyának kialakítása
Testtartási rendellenességek megelőzése
Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok

Témakör és tartalom	1-2. évf.	3-4. évf.	5-6. évf.	7-8. évf.	9-10. évf.	11-12. évf.
Előkészítő és preventív mozgásformák (rendgyakorlatok, gimnasztika, játék, prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés)	20 óra + folyamatos	20 óra + folyamatos	folyamatos	folyamatos	-	-
Egészségkultúra – prevenció	-	-	-	-	40 óra	50 óra

A köznevelési intézményekben a gyermekek többsége általános testnevelésben vesz részt. Az Országos Gyermekegészségügyi Intézet adatai alapján évről évre növekszik a felmentettek száma annak ellenére, hogy a gyermeklétszám csökken.

Testnevelési besorolások[8]

	Tanév	Fiú		Lány		Együtt	Iskolába beíratottak %-a*
I. kategória	2011/2012	13880	47,79 %	15162	52,21 %	29042	2,51
Könnyített testnevelés	**2012/2013**	**13942**	**46,92 %**	**15770**	**53,08 %**	**29712**	**2,68**
II. kategória	2011/2012	11906	48,80 %	12494	51,20 %	24400	2,11
Gyógy-testnevelés	**2012/2013**	**10052**	**48,89 %**	**10510**	**51,11 %**	**20562**	**1,86**
III. kategória	2011/2012	4564	38,57 %	7269	61,43 %	11833	1,02
Felmentettek	**2012/2013**	**4482**	**38,42 %**	**7183**	**61,58 %**	**11665**	**1,05**
Összesen	2011/2012	30350	46,50 %	34925	53,50 %	65275	5,64
	2012/2013	**28476**	**45,97 %**	**33463**	**54,03 %**	**61939**	**5,59**

*Iskolába beíratottak száma:
2011/2012. tanév: 1157217 fő
2012/2013. tanév: 1107682 fő

[8] Összefoglaló jelentés a 2012/201. tanévben végzett iskola-egészségügyi munkáról. OGYEI, Bp. 9.p. http://www.ogyei.hu/upload/files/2012__2013_evi_iskolaegeszsegugyi_jelentes.pdf (Letöltés ideje: 2014. augusztus 23.)

A 2012/2013. tanévben a könnyített testnevelésben részesülők és a felmentettek aránya kissé emelkedett az előző évhez képest. Csökkent a gyógytestnevelésre járó gyermekek száma és aránya. Összességében a beíratott tanulók 5,59 százalékát sorolták be valamelyik, a normál testneveléstől eltérő testnevelési kategóriába, amely kissé alacsonyabb a megelőző tanévi aránynál. Mindegyik kategóriában magasabb volt a lányok aránya.

2.3 A testnevelés kategóriái

Fontos meghatároznunk a testnevelés kategóriáit[9]:

Normál – általános testnevelésen vesz részt a tanuló

I. kategória: könnyített testnevelési órán vesz részt a tanuló, ha hosszabb betegség miatt fizikai állapota leromlott, kisebb mozgásszervi, belgyógyászati stb. elváltozása van, s emiatt a testnevelési órák egyes gyakorlatait nem végezheti. A könnyített testnevelés általában a normál testnevelési órán belül kerül megszervezésre, az adott iskolában tanító testnevelő tanár vezetésével.

II. kategória: gyógytestnevelési órán vesz részt a tanuló, ha mozgásszervi, belgyógyászati stb. elváltozása miatt sajátos, az állapotát figyelembevevő foglalkozásokat javasol a szakorvos.

II/A kategória: Az orvosi javaslat alapján **testnevelési órán is részt vehet**. A féléves és év végi osztályzatát a gyógytestnevelő tanár állapítja meg.

II/B kategória: Csak a gyógytestnevelési órán vehet részt, az egészségügyi diagnózisnak megfelelő foglalkozásokon. A féléves és év végi osztályzatát a gyógytestnevelő tanár állapítja meg.

III. kategória: **Fel kell menteni** a tanulót a testnevelési órán való részvétel alól, ha mozgásszervi, belgyógyászati stb. elváltozása nem teszi lehetővé a gyógytestnevelési órán való részvételét sem.

Azon gyermekek körében, akik szakorvosi vélemény alapján részleges, vagy teljes felmentést kaptak a testnevelés alól, a testnevelőnek arra kellene törekednie, hogy ezek a gyermekek a lehető legrövidebb ideig maradjanak távol az órákról. Amennyiben valamely tanulót mozgásszervi elváltozás (pl. csípőficam, mellkasi elváltozás, gerincferdülés, tartási

[9] A testnevelés kategóriái. http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/gyogytestneveles/gyogytestnevelesrol (Letöltés ideje: 2014. augusztus 23.)

rendellenesség) vagy belgyógyászati betegség (pl. elhízás, asztma, magas vérnyomás, szívbetegség) miatt gyógytestnevelésre utaltak, akkor támogatni és motiválni kell a besorolt tanulót abban, hogy rendszeresen vegyen részt a testnevelési foglalkozásokon. Ebben az esetben a testnevelő felelőssége, hogy a normál rendű tanulói osztályban úgy szervezze meg az oktatási folyamatot, hogy a gyógytestnevelésre szoruló tanulók számára káros mozgásanyagot elhagyva, célszerűen és hasznosan legyen képes az előírt tananyagot megtanítani.

3. A TARTÓ- ÉS MOZGATÓRENDSZERI ELVÁLTOZÁSOKRÓL RÖVIDEN

Az ortopédiai jellegű betegségek széleskörűen érinthetik az óvodás és iskoláskorú gyermekeket. Jelen fejezetben ezért azok a deformitások kerülnek bemutatásra, melyek az érintett korosztályra jellemzőek, továbbá a nevelési programokban utalást találunk rájuk.
A betegségek ismertetése során nem térünk ki a veleszületett vagy öröklött betegségek ismertetésére. Célunk, hogy felhívjuk a figyelmet a szerzett, funkcionális gyermekbetegségekre, melyek preventív szemlélettel megelőzhetőek.

3.1 A láb statikai deformitásai

A láb elváltozásaival azért érdemes foglalkozni, mert ha az emberi testre, mint egységes egészre tekintünk, akkor elmondható, hogy ha rossz az alátámasztási felület, akkor a statika megbomlik, és a felette lévő ízületekben is elváltozás alakulhat ki, avagy ez ellentétesen is megtörténhet. Ami kezdetben még csak tartási rendellenesség, az a későbbiekben komoly gerincbetegség kialakulásáért felelhet.

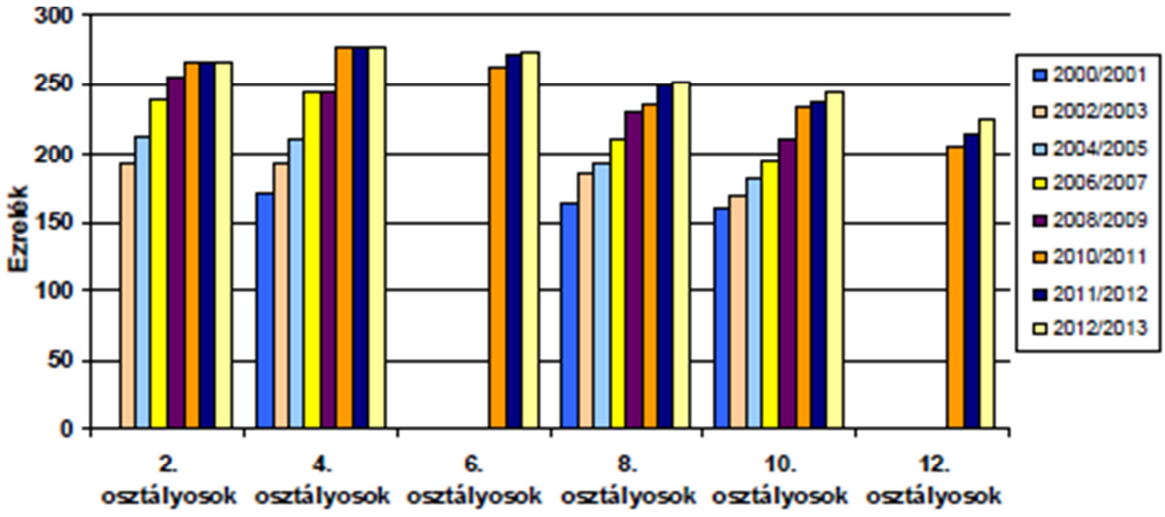
A lábboltozatot érintő elváltozások

Lúdtalp, bokasüllyedés (pes planus, pes planovalgus)

Lúdtalp
Fotó: saját kép

A láb statikai elváltozásának legfőbb oka, hogy a teherbírás és a megterhelés közötti egyensúly felbomlik, a túlterhelt láb szalag- és izomrendszere elfárad, és ez által a hosszanti- és harántboltozat ellapul.

Az OGYEI adatai alapján a lúdtalpasok száma évről évre növekszik. Mivel a NAT-ban és a Kerettantervi követelményekben megjelenik a láb statikai megbetegedéseire irányuló prevenciós torna igénye, ezért remélhetőleg az elkövetkező években a testnevelők kellő figyelmet fordítanak a megelőzésre, és csökkenést fognak mutatni az adatok.



Lúdtalp – OGYEI adat
http://www.ogyei.hu/upload/files/2012__2013_evi_iskolaegeszsegugyi_jelentes.pdf
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

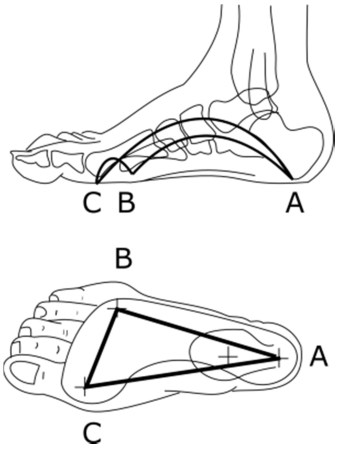
A lábon kétféle boltozatot különböztetünk meg:

- a hosszanti boltozatot alkotja a I. metatarsus (lábközépcsont) íve a sarokcsonthoz, illetve az V. metatarsus íve a sarokcsonthoz, és
- a keresztboltozatot (harántboltozat) a metatarsusok fejecsén végigfutó domború ív alkotja.

A: sarokcsont (calcaneus)

B: V. lábközépcsont fejecse (metatarsus)

C: I. lábközépcsont fejecse (metatarusus)



A láb boltozatai

http://bicomed.hu/talpvizsgalat/

(Letöltés ideje: 2014. augusztus 24.)

A boltozatok jelentősége a rugalmasság biztosítása, és a lépés során kialakult ütközés csökkentése, illetve a testsúly rugalmas közvetítése a talaj felé. Amennyiben a boltozatok ellaposodnak, elveszítik rugalmasságukat, így nem képesek a tompításra. Így a boltozatok hiánya hatást gyakorol a további ízületekre, és károsítják azokat (pl. térd, gerinc).

Láb szerkezete

https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Biologia_11-A_mozgasszervi_betegsegekkel_kapcsolatos_egeszsegugyi_ismeretek-102566

Letöltés ideje: 2014. augusztus 27.

A láb megtekintése után gyanúkeltő, valószínűsíthető jeleket kell keresni, melyek arra utalnak, hogy lúdtalppal, bokasüllyedéssel állunk szemben.

Szempontok lehetnek az alábbiak:

1. lábujjak állása (deformitásra utaló jel);
2. bel- és külboka egymáshoz való viszonya;
3. boltozatok hiányának/meglétének ellenőrzése;
4. a sarokcsont helyzetének megítélése.

Láb elől- és oldalnézetből
Fotók: saját kép

A sarok helyzetének vizsgálata
http://www.arsis.hu/oldalak_a_labrol_a_lab_felepitese.php
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

normál állás valgus állás varus állás

Gyermekkorban nagy a veszély a boltozatok lesüllyedésére, és a lúdtalp kialakulására. Ennek oka többek között lehet:

- az állás és járás korai erőltetése csecsemőkorban (vezetgetés a két kezét fogva);
- nem megfelelő testsúly;
- mozgásszegény életmód;
- nem megfelelő cipő viselése.

A szemrevételezést kiegészítheti a talplenyomat (vizes talpnyomat) megtekintése is, mely megerősítheti feltevésünket a deformitást illetően: (normál-boltosult-lúdtalp)

Talplenyomatok
http://www.szimpatika.hu/cikkek/5741/a_ludtalp_okozta_fajdalom_kezelese/
(Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.)

A gyanú felmerülésekor (pl. fájdalom, járási nehézség, stb.) a gyermeket szakorvoshoz kell irányítani, a pontos diagnózis felállítása miatt, továbbá mert panaszok esetén lúdtalpbetétet ő tud felírni. Semmiképp ne magunk válasszunk a különböző termékek közül! A talpnyomás mérése is hasznos lehet, mert képet ad a láb állapotáról, a nyomáspontok elhelyezkedéséről, és az esetlegesen meglévő aszimmetriákról is.

Számítógépes talpnyomásmérés
http://www.gysgy.hu/GYSGY/?dir=szerkesztett_oldalak_inc&oldal_id=23
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Talpnyomás számítógépes képe
http://ormosintezet.hu/diagnosztika/szamitogepes_talpnyomasmeres/
Letöltés ideje: 2014.augusztus 17.

Lúdtalpas gyermekeknél kiemelten kell figyelni a testsúlyra, és nem javasoljuk a tartós futást, és gyaloglást, a kemény, rugalmatlan talajon való sportolást, valamint kerüljük a terhek vagy társak hordását. Rendszeresen erősíteni kell a talpizmokat a lábtorna gyakorlatainak végeztetésével.

A megfelelő cipőválasztás – mind a hétköznapi, mind a sportolásra, testnevelés órán használt – segítheti, hogy ne alakuljanak ki különböző deformitások. A helyes cipő rugalmas talppal rendelkezik, szellőző, természetes anyagból készül, a saroknál támasztó kéreg támogatja a stabil helyzetet, és belsejében a hosszanti boltozatot segítő alátámasztást találunk. Továbbá fontos megjegyezni, hogy mindenki a saját lábméretének szükséges cipőt, szandált válasszon magának, mert a lúdtalpon és boltozatsüllyedésen kívül egy szűk, vagy már kicsi cipő lábujjdeformitást is okozhat.

Hallux valgus

Hallux valgus
http://www.gelenkzentrum.de/hallux_valgus_methode.html
(Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Hallux valgus röntgenkép
http://www.stuedeli.net/reto/medizin/kdb/content/chirurgie/Ortho/HalluxValgus.html
(Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Az öregujj statikus elváltozása, amely során az ujj kifelé hajlik, és közben befelé fordul. Lehet örökletes betegség, de legtöbb esetben a nem megfelelő cipő vagy túlterhelés okozza a deformitást. A túlterhelés hatására a harántboltozat lesüllyed, és megváltozik az öregujj távolító izom lefutása és közelítő funkciót fog betölteni, amely következtében kifelé hajlik. A bütyök növekedésével egyre nehezebb a zárt cipő hordása, és a kiemelkedésnek megfelelő nyáktömlő duzzanata és gyulladása tovább rontja a helyzetet.

Digitus malleus (kalapácsujj)

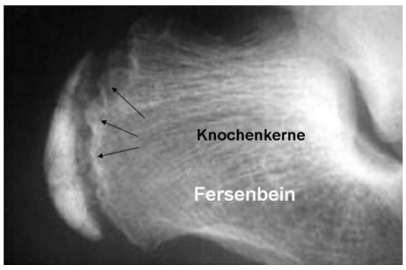
Digitus malleus
http://gyogykozpont.hu/butyok-kalapacsujj/kalapacsujj
(Letöltés ideje: 2015. július 20.)

A kalapácsujj kialakulását nagyban befolyásolja a lábra nehezedő teher (akár túlsúly, akár a rendszeresen 2,5 cm-nél magasabb cipősarkú cipők hordása), a cipő ujjaknál való tágassága (pl. női cipők szűkek, V alakban kényszerítik az ujjakat), illetve a teljes belső talphossz is. Ha az előlábra nehezedő tehernek nem tud ellenállni a lábközépcsontok fejecsénél lévő harántboltozat, és lesüllyed, majd a megváltozott helyzet miatt alakul ki a lábujjak rendellenes tartása. Ha az ujjak nem férnek el a cipőben, akkor kényszerhelyzet alakulhat ki, melynek során a lábujjak zsugortartásban fixálódnak. Ehhez járulékosan a lábháti oldalon kialakulhat bőrkeményedés, ami további panaszokat okozhat.

Az lábujjak deformitásán kívül a sarkon is megjelenhetnek elváltozások.

Apophysitis calcanei

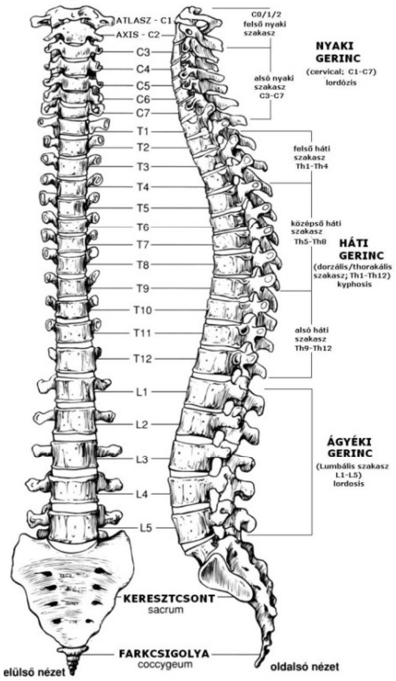
Apophysitis calcanei
http://www.fwiegleb.de/haglund.htm (Letöltés ideje: 2014. július 20.



Apophysitis calcanei röntgenkép
http://www.thion-medical.com/de/45-sever-krankheit
(Letöltés ideje: 2014. július 20.)

A sarokcsont gumóján kialakuló csontosodási rendellenesség, amely gyermekeknél és serdülőknél erős túlterhelés (pl. kézilabdázó vagy labdarúgó, akik sokat vannak sportcipőben) hatására jön létre. Fájdalmas, a bőr piros, megvastagszik. Minden cipőben végzett tevékenység – az egyszerű járás is – fájdalmat okoz.

3.2 A gerincet érintő elváltozások



A gerincoszlop felosztása
http://www.kalinger.hu/index.php?m=g
Letöltés ideje: 2014. augusztus 27.

A gerinc testünk tartóoszlopa, mely 4 fiziológiás görbülettel rendelkezik. Ezek a következőek:

Nyaki szakasz: lordosis

Háti szakasz: kyphosis

Ágyéki szakasz: lordosis

Keresztcsonti szakasz: kyphosis

Mozgási irányok: előre és hátra, oldalra hajlás, rotáció, rugózás.

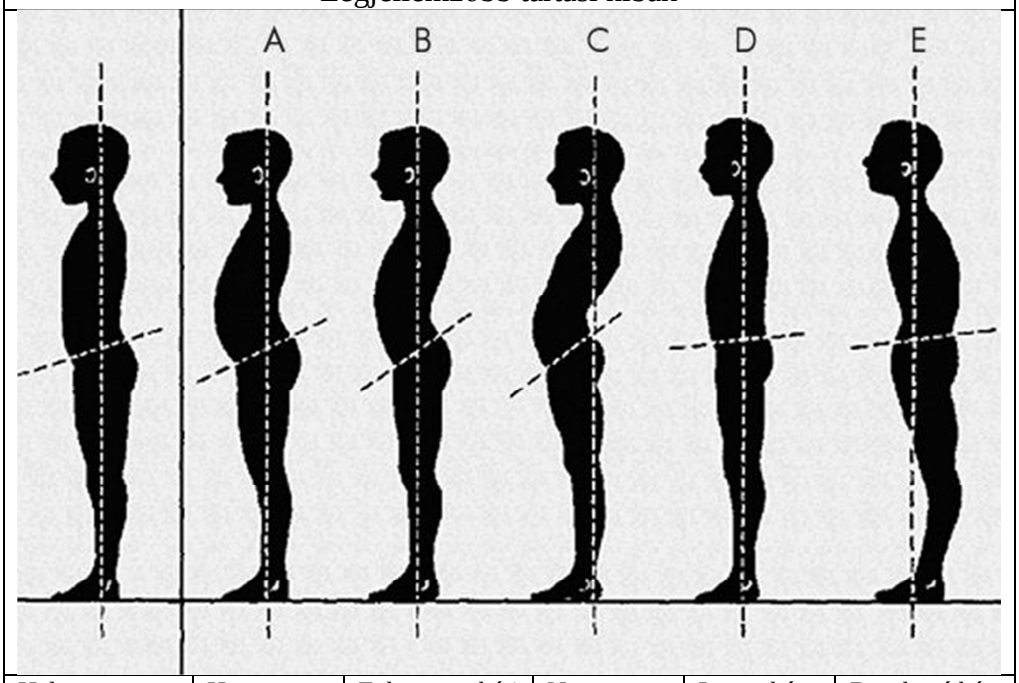
A gerinc szerkezetéből és alkotóiból adódik, hogy egyszerre rugalmas és szilárd. Ha valamely alkotóelemében változás áll be (pl. porckorong, csigolya, ízületi vagy szalagrendszer, megváltozik a

mozgásait meghatározó izmok tónusa, működése), akkor a gerinc kényszerhelyzetben a test súlypontját igyekszik megtartani, ami hosszútávon valamely elemében tartós elváltozást fog okozni.

A korosztály figyelembevételével a legjellemzőbb a nyílirányú görbületekben bekövetkező változás, ritkább esetben az oldalirányú eltérés.

A tartási rendellenességek

Legjellemzőbb tartási hibák[10]



Helyes testtartás	Hanyag tartás	Fokozott háti és ágyéki görbületű hát	Nyerges hát	Lapos hát	Domború hát

Tartáshibákról akkor beszélünk (Perjés 2005), ha a gerinc görbületei a fiziológiás méretektől eltérnek (kisebbek vagy nagyobbak), és a medence dőlésszöge nő vagy csökken. A test súlyvonala nem a fiziológiás pontokon halad át, tehát az egyes testrészek elhelyezkedése egymáshoz képest az optimálistól eltér.

Hanyag tartás: izomeredetű gyengült tartás, mely a csontrendszerben még nem okozott károsodást. Figyelemmel még képes a fiziológiás görbületek kialakítására és megtartására.

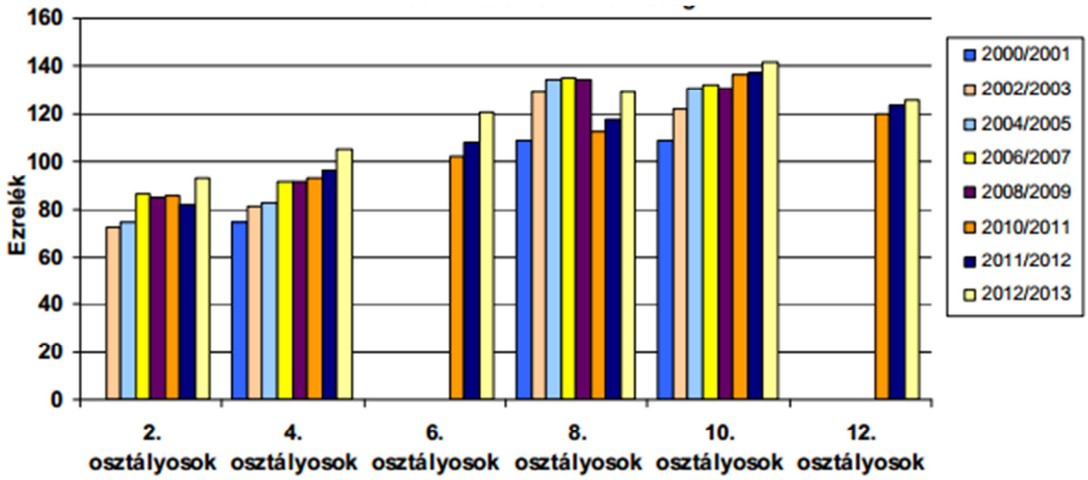
[10] Somhegyi A. és mtsai: A tartásjavító mozgásanyag kontrollcsoportos prospektív vizsgálata. Ideggyógyászati Szemle 2005;58(5-6):177-82. http://www.elitmed.hu/folyoiratok/szemle/0503/4.htm (Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Fokozott kypholordosis: mind a háti kyphosis, mind az ágyéki lordosis fokozottabb a fiziológiás görbületnél. Jellemző a hát-, has- és a farizom gyengesége, a medence előrebillen, és a törzs hátrahelyezetté válik.

Lordosis: a lordotikus tartásban az ágyéki szakaszon fokozódik a lordosis. Jellemző a hát- és a hasizom általános gyengesége, és a medence előrebillenése.

Kyphosis: a háti kyphosis erőteljessé válik, átterjed az ágyéki szakaszra is, a gerinc egy nagy kyphotikus ívet mutat. Ebben a formában a hátizmok megnyúlnak és gyengülnek, míg a mellizom zsugorodik, valamint a teljes légzés helyett a hasi légzés kerül előtérbe.

Lapos hát: a fiziológiás görbületek részben vagy teljesen hiányoznak, ezáltal a hát laposssá válik. Ilyen esetben a gerinc rugózása meggyengül, és vigyázni kell, hogy a porckorongok károsodását elkerüljük, hogy abból gerincsérv ne alakuljon ki.



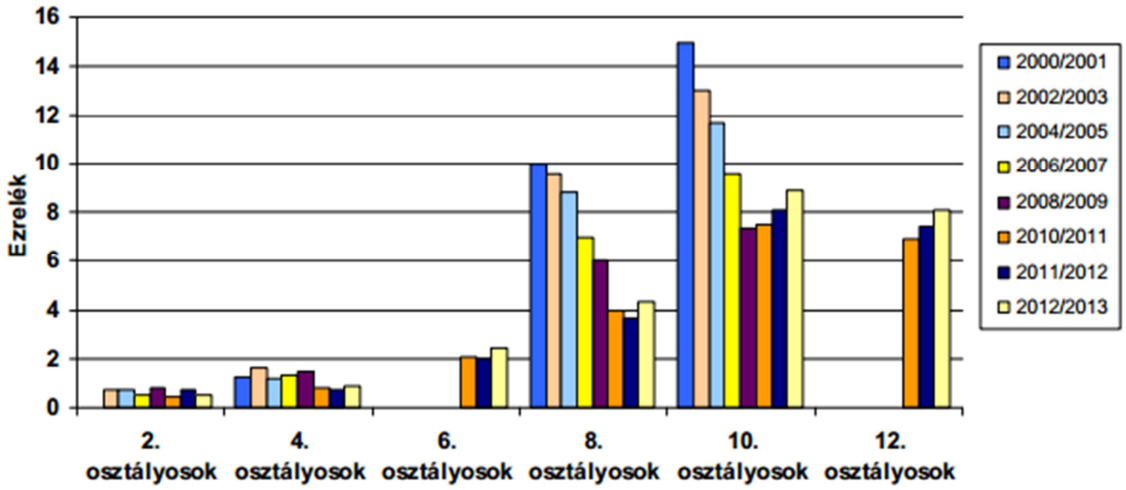
Tartási rendellenesség – OGYEI adat
http://www.ogyei.hu/upload/files/2012__2013_evi_iskolaegeszsegugyi_jelentes.pdf
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Az OGYEI adatok alapján folyamatos növekedést tapasztalunk az iskoláskorúak tartási rendellenesség szűrési eredményei alapján, amely a csökkenő gyereklétszám tekintetében azt mutatja, hogy rosszabbodik az általános tartási minőség a gyermekeknél.

A Scheuermann-féle kyphosis

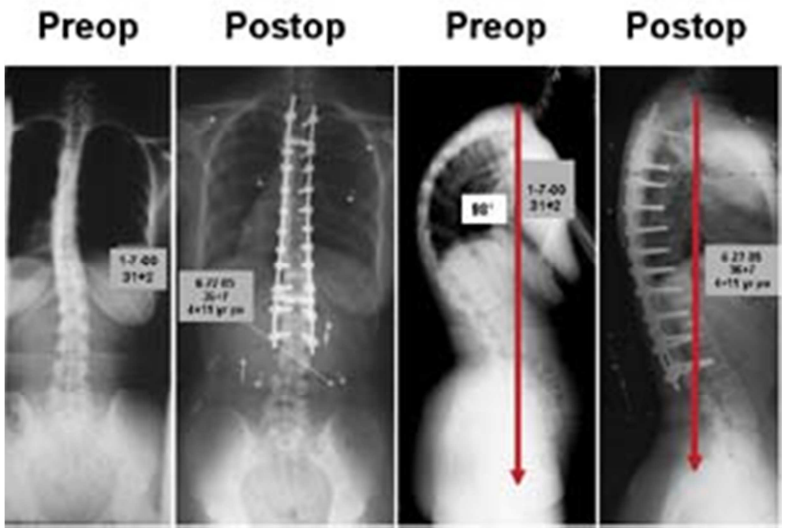
A Scheuermann-féle kyphosis eredményei drasztikusan csökkentek az OGYEI adatai alapján, mégis azért hívjuk fel rá a figyelmet, mert itt már nem csak izomeredetű probléma merül fel,

hanem a csigolyákat érintő probléma is. A nyíliránybanbekövetkező erőteljes háti kyphosisnak és ágyéki lordosisnak köszönhetően a csigolyák benyomódnak és ék alakúvá válnak. Ez később háti fájdalmat, mozgáskorlátozottságot okozhat.



Morbus Scheuermann – OGYEI adat
http://www.ogyei.hu/upload/files/2012__2013_evi_iskolaegeszsegugyi_jelentes.pdf
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

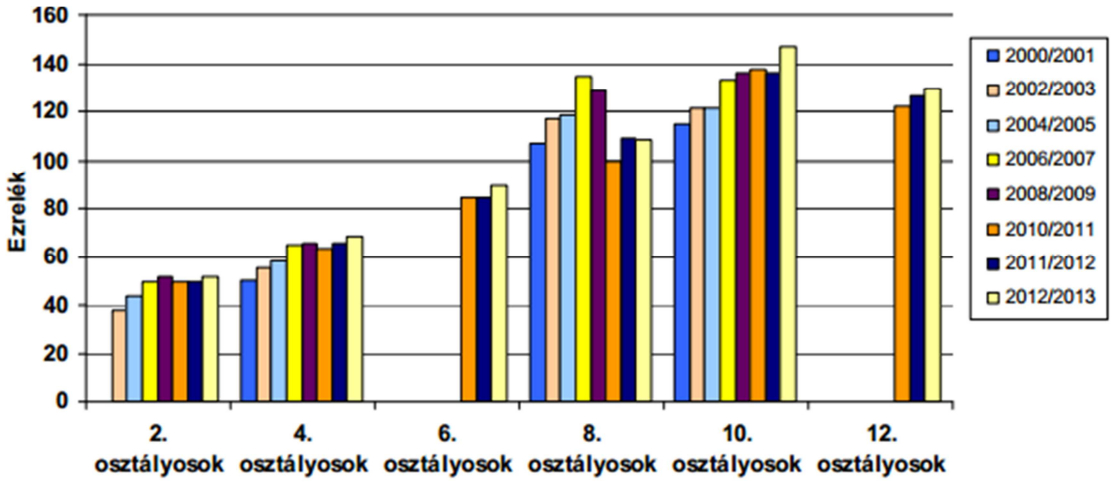
Olykor a felügyelet alatt végzett gyógytorna kevésnek bizonyul, és műtét szükségességét veti fel a fokozatosan romló állapot.



Műtét előtti (preop) és műtét után (postop) állapot
http://www.spineuniverse.com/conditions/kyphosis/scheuermanns-kyphosis-non-operative-surgical-treatment
(Letöltés ideje: 2015. augusztus 27.)

A scoliosis

A frontális síkban bekövetkező elhajlást scoliosisnak, gerincferdülésnek nevezzük. Amennyiben az elhajlás 5^{o} feletti, abban az esetben a csigolya elcsavarodásával képes a gerinc az egyensúlyi helyzetet megtartani.



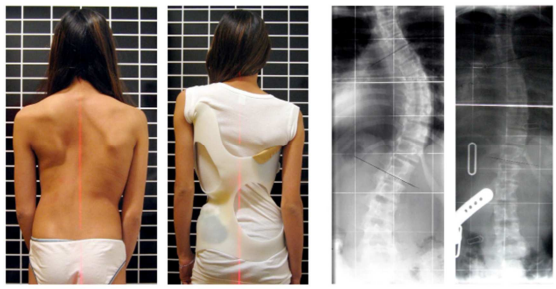
Scoliosis – OGYEI adat
http://www.ogyei.hu/upload/files/2012__2013_evi_iskolaegeszsegugyi_jelentes.pdf
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Az OGYEI adatai alapján sajnálatosan folyamatosan növekszik mindegyik mért korosztályban a gerincferdülésesek száma, amely többek között összefüggésben lehet az egyoldalú teherhordással (a válltáskáknak köszönhetően) és az inaktivitással.

A gerinc oldalirányú elhajlása több okból kifolyólag, és az élet bármely szakaszában előfordulhat. Ezért nagy gondot kell fordítani a szimmetrikus munkavégzésre, a kétoldalú fejlesztésekre, a helyes ülés, állás és teherhordás megtanítására.

A kezdetekben a görbületet fokozódását a gyógytornász által vezetett gyógytorna gyakorlatokkal célszerű megakadályozni. Amennyiben az nem elég, akkor fűző (korzett) vagy műtéti megoldás is szóba kerülhet.

Gerincműtét előtt és után
http://en.wikipedia.org/wiki/Scoliosis
(Letöltés ideje: 2014. augusztus 19.)

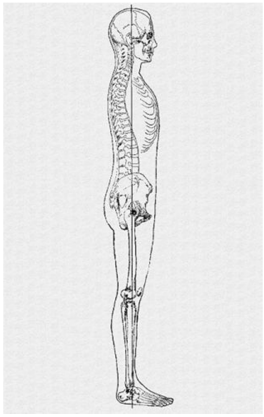


Fűző viselése előtt és után
http://en.wikipedia.org/wiki/Scoliosis
(Letöltés ideje: 2014. augusztus 19.)

A scoliosis kialakulásának kórképe sokoldalú, okainak feltárása orvosi diagnózist igényel. Összességében elmondható, hogy a nagy ívű balra convex háti scoliosis (ha a görbület elsimul az előrehajlást követően, és bordapúp nem látható), akkor funkcionális scoliosisról beszélünk, amely esetében a rendszeresen végzett gerinctornával illetve törzsizom-erősítéssel és általános izomerősítéssel visszaállítható a megzavart egyensúlyi helyzet.

Helyes testtartás, helyes ülés

Az ismertetett deformitások tükrében felmerül a kérdés, hogy mit is nevezünk akkor biomechanikailag helyes testtartásnak, helyes ülésnek.



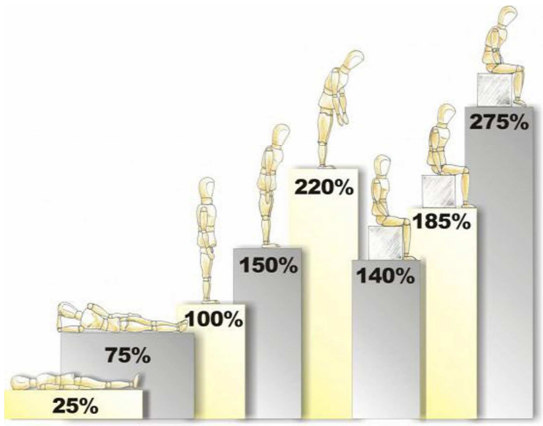
Biomechanikailag helyes testtartás
http://www.elitmed.hu/folyoiratok/szemle/0502/4.htm
(Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Biomechanikailag helyes testtartásról – Somhegyi és mtsai alapján[11] – akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése miatt az izomzat erőkifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes. Oldalnézetből az egyes szegmentumokon áthaladó súlyvonal egybeesik a testet elülső és hátulsó félre osztó frontális síkkal. A testtartás akkor ideális, ha ez a vonal a következő pontokon halad át: a fejtetőtől indulva a fülön át, a másodiktól az ötödik nyakcsigolya testén, majd a vállon áthaladva végighalad a másodiktól az ötödik ágyéki csigolya testén is. Ezután áthalad a második keresztcsonti csigolya előtt lehelyezkedő súlyponton, a combfej középpontja mögött, a térdízület középpontja előtt, de a térdkalács mögött, végül a külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri a talajt.

[11] Somhegyi Annamária, Gardi Zsuzsa, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória (1999): Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Bp. 6.p.

Seyffarth szerint a jó testtartást a helyes egyensúly jellemzi. Ez úgy jön létre, hogy a tartási reflexek tudatunktól függetlenül gondoskodnak a megfelelő izmok állandó munkájáról, s ez megakadályozza a gyermeket az elesésben. Bár a gyermek látszólag mozdulatlanul áll, teste tulajdonképpen állandó dinamikus egyensúlyban van, testsúlya hol lábfején, hol sarkán nyugszik.[12] Továbbá nem szabad elfelejteni, hogy a helyes testtartás megítélése nagyon szubjektív, hiszen a tartást befolyásolja az aktuális pszichés állapot, a környezet, a kor, a nem, a tápláltság vagy az öröklött alkati adottság is.

A gyerekek sok időt töltenek el üléssel az iskolában, majd ugyanezt folytatják otthonukban a számítógép vagy a TV előtt. Sajnálatos az is, hogy az ülő, inaktív szabadidő eltöltése nem csak az iskolásokra, hanem az óvodásokra is jellemző. A mindennapi mozgásigény kielégítése nehéz feladat elé állítja a szülőket, de a testnevelőktől is átgondolt, aktív tanóraszervezést követel meg. A helyes ülésnek rendkívüli szerepe van abban, hogy a tartási rendellenességek, nyak-, váll-, csukló vagy derékfájdalmak kialakulását megakadályozzák.



A porckorong terhelése a különböző mozdulatok során
http://www.origo.hu/egeszseg/20130522-ules-ulo-eletmod-mozgasszegeny-gerinc-porckorong.html
(Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Ha ülésről beszélünk, akkor különbséget lehet tenni, hogy háttámlás széken ül-e tartósan a gyermek, illetve, hogy van-e a széken karfa vagy nincsen. Általánosságban viszont kiindulhatunk abból, hogy az óvodai és iskolai környezetben háttámlás, de nem karfás székek állnak rendelkezésre. Az ilyen székeken az alábbi szempontokat kell figyelembe venni a helyes ülés során:

[12]Tóth János, Kemény Gáborné, Sárközi András (1996): Mozgásképesség, egészségmegőrzés játékosan és tudatosan. Kecskeméti Tanítóképző Főiskola, Kecskemét 35.p.

- a szék alkalmazkodjon a használó- és az asztal magasságához;
- az ülés ne történjen felhúzott vállal és görbe háttal;
- a talp teljesen a talajon támaszkodjon (esetlegesen 90^o helyett 120^o-ig elfogadható a láb állása, ha van talptámasz);
- a lábak legalább csípő-, de akár vállszéles terpeszben legyenek;
- annyira üljünk hátra a széken, hogy a támla meg tudja támasztani a háti (esetlegesen az ágyéki) szakaszt a lapockák alatt;
- az alkar is legyen alátámasztva.

Ha valaki számítógépezéssel tölt hosszabb időt, akkor oda kell figyelni, hogy néha álljon fel, járkáljon, mozgassa át végtagjait. Ez azért fontos, mert ha a keringés lelassul, akkor segíteni kell a szív pumpafunkcióját. Számítógépes munkavégzés során ügyeljünk arra, hogy a monitor a szemünkkel egy magasságban,- (előre nézzünk, ne oldalra tegyük a monitort), és a billentyűzet differenciált magasságban legyen az asztal síkjához képest (laptopnál mindkettő probléma). Figyeljünk továbbá arra, hogy a szék ülőfelületén minimum ¾ részben a combunk legyen alátámasztva, és ne hajoljunk előre, hanem billentett csípővel, fejtetővel felfelé nyújtózva üljünk, miközben a háti és az ágyéki szakasz csak a normál görbületi ívre jellemzően legyen megtartott.

Mivel a gyerekek sokat ülnek, mert az intézményi szabályozás iskolapadba köti őket, ezért célszerű lenne minden órán ergonómiai ülő- vagy állótornát alkalmazni, melyek a felfrissülést, az izomlazítást, esetlegesen az erősítést is magába foglalná.

4. JÁTÉK- ÉS FELADATGYŰJTEMÉNY

A prevenciós tartalomnak folyamatosan kell megjelennie az órákon. Ritkán van lehetőség és mód csak preventív tartalmú foglalkozást tartani. Célszerű játékosan egy-két gyakorlat erejéig minden órai tartalom közé beépíteni a feladatokat.

5. Eszközök

A preventív torna eszközhasználata során természetesen használjuk a testnevelésben megszokott eszközöket: zsámoly, svédszekrény, pad, különböző típusú labdák (tömött medicinlabda, gumilabda, kosár- és röplabda), kötél, karika, stb., de a lehetőségek tárháza túlmutat a megszokott komfortzónánkon! Bővítsük repertoárunkat olyan eszközökkel, melyek nem jellemezték addig a foglalkozásainkat. Ilyen eszközök lehetnek a következőek: léggömb, papír (papírzsebkendő vagy papírszalvéta, rajzlap), színes ceruza (esetleg filc), üveggolyó, termések (makk, gesztenye, dió, mandula, mogyoró), kavics, nylon szalag, teniszlabda, zokni, fitball (nagylabda).

Mindegyik eszköznél a legfontosabb szempont az, hogy balesetmentesen és biztonságosan tudjuk a feladatot végrehajtani vele, továbbá megfelelő eszközként szolgáljon a kijelölt preventív tartalomnak. Fontos felhívnunk a figyelmet arra, hogy a higiéniai előírásokat az eszközök alkalmazása során ne hanyagoljuk el. Biztosítsuk a tisztítást vagy szerezzünk be új eszközöket (pl. termések esetében könnyen megoldható az új beszerzés, de üveggolyó vagy kavics tisztítása is könnyen kivitelezhető). Minden új eszközös feladat esetén ügyeljünk arra, hogy az eszközök számát (pl. kavics vagy bármely termés) pontosan tudjuk. Így megakadályozhatjuk, hogy valamely eszköz ne kerüljön vissza, s azzal a későbbiekben balesetet okozzanak a foglalkozás helyszínén, a csoportszobában, vagy a tornateremben. Nem elhanyagolható szempont továbbá az sem, hogy így ténylegesen könnyebben tudjuk az eredményeket követni. (Pl. Ha egy sorverseny során a bevitt 40 kavicsból az egyik csapat 18, míg a másik 22 kavicsot szerez meg, akkor biztosak lehetünk abban, hogy az összes kavics megvan.)

A gyakorlati anyag szakirodalma nagyon széles, jól elérhető minden érdeklődő számára. Jelen bemutatás során azt tartottuk szem előtt, hogy olyan gyakorlatok kerüljenek előtérben, amelyeket kevesek ismernek és alkalmaznak.

5.1 A láb gyakorlatai

A játékos gyakorlatok minden órán beiktathatóak a tartalmak közé, de természetesen célzott preventív órát – talptorna – is össze lehet belőlük állítani. Az itt szereplő gyakorlatok célja elsősorban a láb ügyességének fejlesztése, a talpizomzat erősítése és

nyújtása. Összhatásként viszont biztosan jótékony hatást gyakorol – különböző mértékben – a keringésre, a lábszár-, a comb-, a far-, a hát- és a has izmaira, továbbá segíti a láb ízületi mozgékonyságának fejlesztését, és a feszes izmok lazítását.

Játék zoknival

A zokni mindig kéznél van, illetve lábon. A legegyszerűbb eszközválasztás, ha azt alkalmazzuk, ami biztosan ott van minden gyermeknél, és nem lép fel „eszközhiány”.

Az alábbi játékokat párosával gyakoroltatjuk. Lehet belőle versenyt is rendezni, hogy ki a legügyesebb, leggyorsabb, és akár csoportos feladatként is alkalmazhatóak.

Le a zoknival!

Fotó: saját kép

A párok egymással szemben állnak, egymás vállán van a kezük, miközben lábbal próbálják lehúzni társuk zokniját. Szabályként kiköthetjük, hogy a zoknis láb – amiről húzzák le a zoknit – az a levegőben, vagy a talajon van (hiszen így nehezíthetjük, vagy könnyíthetjük a feladatot). Cél, hogy ki a leggyorsabb.

Fel a zoknival!

Fotó: saját kép

A párok közül az egyik a talajon, hajlított ülésben ül, az alkar a térden nyugszik. Kezei között szétfeszítve tartja a társa zokniját, amibe a társnak állva bele kell dugni a lábát. A tartó ember nem segítheti a zokni felhúzását!

Nehezítés lehet, ha a zokniba bújó is a talajon ül, továbbá, ha a zoknit tartó a láb két nagyujjára húzva „tartja” a zoknit.

Lopkodó

Fotók: saját képek

Ülő testhelyzetben mindenki betűri a zokniját a nadrágja gumijához úgy, hogy minél hosszabb rész kilógjon belőle. (A pólót is célszerű betűrni, hogy ne legyen útban.)

A feladat: minél több zoknit el kell lopni a társ derekáról, amelyet csak lábbal lehet levenni, majd kézzel betűrhet a saját derekához.

Cél, hogy minél többet szerezzenek meg a játékosok.

Járómódként a rák- és a pókjárás engedélyezett.

Variációk:

1. egyéni játék, mindenki lopkod;
2. párokba rendeződnek, ahol az egyik tag csak lopkod, míg a másik „kíséri” csak a társát, aki a kísérő ölébe teszi az ellopott zoknikat;
3. a páros mindegyik tagja lopkod, és a derekukra teszik a zsákmányolt zoknikat.

Szabadulás a zoknitól

A feladat során két csoportra osztjuk a gyerekeket. A játékterületet kijelöljük és egy magasabb felezővonalat állítunk fel. Erre azért van szükség, hogy megakadályozzuk a zoknik lábbal történő „söprési” lehetőségét ahelyett, hogy ténylegesen a lábujjakkal megfognák azt a játékosok.

Fotók: saját képek

Cél, hogy megadott időintervallumon belül – tanári időméréssel – az ellenfél térfelén több zokni legyen. Továbbítani a zoknikat (egybetűrt 2 zokni, „gombócban”) csak lábbal lehet. Ha lejárt az idő, akkor megállítjuk a játékot, megszámláljuk a zoknikat, és az a csapat kap egy pontot, akinek kevesebb van a térfelén.

Variációk:

Kijelölhetünk tiltott zónákat – pl. oldalvonalon túl eső zoknik – amelyek duplán számítanak a pontszámításban. Így a játékosok kényszerítve vannak, hogy a magasan érkező zoknikat „lekezeljék”, illetve, hogy nem csak a maguk előtti területet tisztítsák meg, hanem oldalra és hátra is figyeljenek.

Játék terméssel (mogyoró, mandula, makk, gesztenye)

A kővel és egyéb termésekkel való játék a láb számára azért megfelelő, mert mindegyik más és más formájú és felületű, és ez által több inger (a motoros mellett szenzoros inger) hat a lábra a velük való munka során.

Rablótámadás 1.

A játék során a csapatok csak a megbeszélt termést (csapatonként azonos számú termés) vehetik ki a tálból, és vihetik át a játéktéren elhelyezett saját gyűjtőbe. A hordás csak úgy történhet, hogy a lábujjakkal fogják meg a termést, és viszik el a kijelölt helyre. Figyeljünk, hogy lábbal előrébb dobni, vagy sodorni nem lehet a termést!

Cél, hogy a legrövidebb idő alatt elvigyék a

Fotók: saját képek

kiindulási pontról a terméseket.

Variációk:

1. Csak egy lábbal lehet szállítani a termést.
2. Mindkét láb ujjaival fel kell venni egy-egy termést.
3. Több termést is meg lehet fogni.
4. Nincs csapatonként kijelölt termés, hanem mindenki minél többet próbál rabolni.

Rablótámadás 2.

Fotó: saját kép

A Rablótámadás mintájára a feladat ugyanaz, csak a csapatok sorversenynek megfelelően állnak fel, és úgy adogatják egymásnak át lábaikkal a terméseket.

Cél: az utolsó embernél lévő gyűjtőben legyen az összes termés a leggyorsabb idő alatt

Variációk:

1. Kiköthetjük, hogy csapatonként melyik termést kell adogatniuk a játékosoknak.
2. Szabályozhatjuk, hogy melyik lábbal adogassák hátra/előre a termést. (Esetleg tapsra lábváltás.)
3. Minden termés rabolható, esetleg van olyan, amelyik dupla pontot ér. (Pl. 20-20 mogyoró, mandula, dupla pontot érő gesztenye.)

Gyakorlatok teniszlabdával

A teniszlabda alkalmazása során jól lazítja a kötött talpizmokat, segíti a meggyengül boltozatok visszaállítását, erősítését.

Görgetés

Fotó: saját kép

A teniszlabdát hajlított ülésben a talp alatt előre és hátra görgetjük, majd kis mozdulatokkal oldalirányban is. Kezdetben lazán, majd egyre jobban rászorítva a lábat. Mindkét lábbal elvégeztetjük a gyakorlatot.

Figyeljünk oda, hogy a hát közben ne legyen domború.

Köröző

Fotó: saját kép

Hajlított ülésben az egyik láb a másik fix láb körül vezeti a teniszlabdát mindkét irányba 10-szer. Mindkét lábbal elvégeztetjük a gyakorlatot. Cél, hogy a labda ne guruljon el, és egy minél szabályosabb kört tudjunk „rajzolni” a teniszlabda segítségével.

Talp között a labda

Fotó: saját kép

A teniszlabdát a talppal emeljük fel a talajról és tartjuk meg. A feladat lényege, hogy ne a belső talp élével szorítsuk össze a labdát, hanem fordítsuk egymással szembe a talpakat.

Variálható, hogy pattintásból vagy feldobásból kapják el a labdát lábbal.

Elkapós

Fotó: saját kép

Az előző gyakorlatra épülően, itt az egyéni gyakorlást követően párokat alkotnak a gyerekek, akik egymással szemben helyezkednek el (min. 1,5 m távolságra, ami a gyakorlás és az ügyesség függvényében növelhető majd). A párok felváltva dobálják egymásnak a teniszlabdát, amit a társnak lábbal kell elkapnia. Lehet már a levegőben, vagy 1 labdapattanás után is elkapni.

Gyakorlatok gumilabdával

Labda a talp alatt

Fotók: saját képek

A gumilabdára hajlított ülésben rátámasztanak (talppal) az egymással szemben elhelyezkedő párok, majd a labdát felemelve kinyújtják a lábukat. Ezt követően lassan jobbra (majd balra) a labdával megérintik a talajt, végül hajlított ülésbe érkezik vissza a labdát tartó lábuk a talajra. Cél, hogy a feladatot a nélkül hajtsák végre, hogy a labdát kiejtenék a lábak közötti tartásból.

2 labda a talp alatt

Fotók: saját képek

A 2 gumilabdára hajlított ülésben egy-egy lábbal (talppal) rátámasztanak a párok, és így próbálják a magasba emelni. Ha sikerült nyújtott lábbal megtartani, akkor terpesztartásba (vagy a talajra letenni, vagy csak a levegőben megtartani) nyitják a lábakat, majd zárják azt, míg végül ülőtartásban leteszik a labdákat a talajra. Cél, hogy a labdák a különböző fázisokban ne essenek ki a tartásból.

Mindkét feladat során fel kell hívni a hát tartására a figyelmet, hogy ne legyen domború a tartás, továbbá, hogy tenyértámaszt vagy alkartámaszt kell alkalmazniuk a végrehajtás során.

Labdás biciklizés

Fotó: saját kép

A megszokott társas biciklizős mozdulat annyiban egészül ki, hogy egy-egy labda van a lábak alatt összeszorítva. Cél, hogy minél szélesebb ívben hajtsák végre a gyakorlatot úgy, hogy ne essen ki a labda a láb közül. A tempót lehet fokozni.

5.2 Gerinc gyakorlatai

A legtöbb eszközös tartáskorrekciós anyagból hiányzik a léggömbbel végzett gyakorlatok bemutatása. Pár gyakorlat erejéig erre szeretnénk kitérni.

A léggömbbel való munka során ügyelni kell, hogy ne csak az ügyesebbik kézzel dolgozzanak a tanulók, hanem mindkét kezüket váltva, vagy egyszerre alkalmazzák, így segítik jobban a gerinc megnyúlását, szimmetrikus munkavégzését.

Lufi a levegőben

A gyakorlat során variáció lehet, hogy a lufit egy vagy két kézzel kell a levegőben tartani, illetve a tenyérrel esetleg kézháttal kell-e érinteni.

Fotók: saját képek

Fent-lent

A lufi mozgatásához gyorsnak kell lenni, mert könnyen irányt változtat a környezet hatására (a levegő áramlásának megváltozása pl. egy társ mozgása miatt). Ehhez való alkalmazkodást tudjuk gyakoroltatni a következő feladattal.

A léggömböt kézzel vagy lábbal lehet csak érinteni, vagy felváltva (jobb és baloldalt is meg lehet határozni), majd mindezt álló és ülő helyzetben is. A cél, hogy a lufi ne essen le a talajra.

Fotók: saját képek

Mindkét feladat során dolgozhatnak csoportban a gyerekek, ahol a cél, hogy a csapat összes lufija a levegőben maradjon.

Mozgó lufi

Fotó: saját kép

A feladat során célszerű kisebb létszámú csoportokban végrehajtani a feladatokat, mint egy teljes létszámú osztállyal.

Kört formáznak hason fekve a tanulók fejjel a kör belseje felé nézve. A lufikat a levegőben kell tartaniuk úgy, hogy eleinte alkartámaszban vannak, majd megszűntetve azt a törzset is folyamatosan meg kell tartani, és az érkező lufikat így továbbítani.

A gerinc (játékos) gyakorlatai mellett ki kell emelni a tartáskorrekció jelentőségét és mozgásanyagát. Somhegyi és mtsai (1999) kidolgozták a biomechanikailag helyes

testtartás kialakításához szükséges izomerő és izomnyújthatóság ellenőrzését és fejlesztését elősegítő gyakorlatokat. A gyakorlatok összeállítása során szem előtt tartották, hogy azok járuljanak hozzá a gerincbetegségek megelőzéséhez. A mozgásanyag a testtartásért felelős izmok erejét és nyújthatóságát tesztelő 12 gyakorlat köré épül, és alapos előkészítő, fejlesztő gyakorlatok is szerepelnek benne.

Az ellenőrző gyakorlatok a következőek:[13]

1. Állás-guggolás viszonyának vizsgálata az erő és a rugalmasság szempontjából
2. A váll-vállöv erő és nyújthatósági vizsgálata
3. A hát és a csípő feszítő izmainak erővizsgálata
4. A has izmainak felülről indított erővizsgálata
5. A has izmainak alulról indított erővizsgálata
6. A comb elülső izmainak erővizsgálata
7. Az ágyéki gerinc előrehajlításának vizsgálata

[13] Somhegyi A. és mtsai: A tartásjavító mozgásanyag kontrollcsoportos prospektív vizsgálata. Ideggyógyászati Szemle 2005;58(5-6):177-82. http://www.elitmed.hu/folyoiratok/szemle/0503/4.htm (Letöltés ideje: 2014. július 20.)

8. Az ágyéki gerinc hátrahajlításának vizsgálata
9. Az alsóháti és ágyéki gerinc csavarodásának vizsgálata
10. A comb és a lábszár hátulsó izmai nyújthatóságának vizsgálata
11. A csípőt hajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata
12. A csípőízület nyújtási képességének vizsgálata

6. ZÁRÓGONDOLAT

"A betegségek elleni védekezésnek egyik leghatásosabb eszköze a megfelelő testnevelési rendszer alkalmazásában rejlik. A népegészségügy feljavításához tehát elkerülhetetlenül szükséges a testnevelési rendszer helyes megválasztása, a testnevelés jól elgondolt központi megszervezése és vezetése."
(1920. Karafiáth Jenő, országgyűlési képviselő, az Országos Testnevelési Tanács elnöke)

A fenti idézet alapgondolat, és napjainkban is aktuális. Bár a köznevelési törvény kimondja a mindennapos testneveléshez köthető tartalmakat, a megvalósításhoz szükséges eszközöket nem tudja biztosítani a nevelők számára. A hiányosságok ellenére is bízom abban, hogy az elhivatott óvodapedagógusok, tanítók és testnevelők kellő kreativitás és tudatos óratervezés segítségével ténylegesen meg tudják oldani a prevenciós tartalmak tanórai megjelenését.

Úgy gondolom, hogy gyermekeink egészséges fejlődésének biztosítása intézményes, és otthoni keretek között is az iskolai-egészségügyi és pedagógiai szakemberek, valamint a testnevelők, gyógytestnevelők, védőnők, iskolaorvosok és a szülők közös feladata kell, hogy legyen.

7. FELHASZNÁLT IRODALOM

A Kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről 51/2012. (XII.21.) EMMI rendelet http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1200051.EMM (Letöltés ideje: 2014. augusztus 23.)

A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról (2011. évi CXC törvény, 110/2012. (VI.4.) Korm.rend.) https://www.ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk_nat_20121.pdf (Letöltés ideje: 2014. augusztus 23.)

Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja http://www.ovi-suli.hu/pdf/20092013Alapprogramtablazata.pdf (Letöltés ideje: 2014. augusztus 23.)

Perjés Kornél (2005): Ortopédia. TF, Bp.

Segédlet az iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program elkészítéséhez. Oktatási Minisztérium, Bp. 2004. http://www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/eg_segedletjav03161750sifp.pdf (Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.)

Seyffarth, Henrik (1977): Gyermekedről van szó. Gondolat Kiadó, Bp.

Somhegyi Annamária, Gardi Zsuzsa, Feszthammer Artúrné, Darabosné Tim Irma, Tóthné Steinhausz Viktória (1999): Tartáskorrekció. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Bp.

Somhegyi A. és mtai: A tartásjavító mozgásanyag kontrollcsoportos prospetív vizsgálata. Ideggyógyászati Szemle 2005;58(5-6):177-82. http://www.elitmed.hu/folyoiratok/szemle/0503/4.htm (Letöltés ideje: 2014. július 20.)

Vízkelety Tibor, Szőke György (2009): Gyermekortopédia. Medicina Könyvkiadó Zrt., Bp.

8. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálával tartozom Hallgatóimnak, akik folyamatosan inspirálnak a gyakorlati oktatás során. Hozzáállásuk, aktív munkájuk és érdeklődésük biztosíték arra, hogy a preventív szemléletnek, a gyógytestnevelés tartalmának igenis jelen kell lennie a képzésük során.

Köszönöm a lelkes részvételt, hogy a gyakorlati képanyag megvalósulhatott!

Testnevelő-edző BSc
Bruszt Bence
Buzsics Viktor
Erdős Zoltán
Fekete Tamás Dávid
Gál Andor András
Halasi Olivér
Halász Robin
Hegyi Brigitta Renáta
Joó Markus
Kölkedi Ákos
Kulcsár Petra
Mészáros Amanda Lilla
Neumann Kinga
Schmidt Zsolt
Szily Ferdinánd
Varga László
Végh Gábor Tibor

Rekreáció MSc
Béres Mihály Sebestyén
Galai Tamara
Ritter Edina
Tegzes Zsófia

Képek: saját fotó

II. KREATÍV MOZGÁSFORMÁK

FEHÉR-BORSOS ANITA: AEROBIK MINDEN SZINTEN

A fejezetet lektorálta: Katus Tamás

1. BEVEZETÉS

A mindennapos testnevelés bevezetésével lehetőség adódik a testnevelőknek arra, hogy megismertessék a tanítványaikat az fitneszaerobik mozgásanyagával. Nagy előnye a mozgásformának, hogy nincs nagy eszköz igénye, így egy testnevelő tanár, (aerobik oktató), egy teremben, egyszerre akár száz diákot is meg tud mozgatni. A gyerekek nyitottak és fogékonyak az új mozgásformák iránt. A zene, mint motivációs eszköz, nemcsak a ritmusérzék fejlesztésében fog segíteni, hanem a vidám jó hangulatú órák, edzések hatására észrevétlen rekreálódik, fejlődik az emberi szervezet. Ezért bátran ajánljuk nem csak a torna, RG, tánc és rokon sportágak űzőinek, hanem minden más, akár labdás, vagy ciklikus sportágban tevékenykedő edzők, sportolók részére. A mozgásanyag gondolatjel széles tárháza révén - komplex módon fejleszti a motorikus képességeket.

Ajánlom a gyakorlatias jegyzetet testnevelőknek, leendő testnevelőknek, edzőknek, akik az elméleti ismereteket rendszerezve összefogó képet kaphatnak a közoktatási és más szakképzések szintjén alkalmazható fitneszaerobik lehetőségeiről.

2. AZ AEROBIK KIALAKULÁSA, RÖVID NEMZETKÖZI ÉS HAZAI TÖRTÉNETE

Fiatal mozgásformáról van szó, de nem csak fiataloknak ajánlott fizikai aktivitás. Az aerobik ma már egy gyűjtőfogalom, melynek eredete a 60-as évekig nyúlik vissza. Dr. Kenneth H. Cooper neve a szabadidősport tárgykörében nem ismeretlen, hiszen „A tökéletes közérzet program” című műve világszerte elterjedt és általa indult útjának egykor az aerobik mozgalom. Cooper San Antonio Amerikai Légierő Kórház orvosaként a NASA űrhajósainak fizikai állapotának javítása érdekében hozta létre mozgásprogramját. Mindezzel az volt a célja, hogy segítse megelőzni a koszorúér megbetegedések kialakulását. Módszerének lényege abban állt, hogy a gimnasztikai gyakorlatokat, feladatokat magas ismétlésszámmal, pihenő nélkül végeztette. „Aerobik testgyakorlásnak” nevezett minden olyan hosszú távú fizikai

aktivitást, amely során az oxigén felvétele és felhasználása egyensúlyban van, vagyis az aerobik az oxigén jelenlétében végzett munkavégzésről kapta nevét.

A 80'-as években vette kezdetét az aerobik őrület, Jane Fonda, Jackie Sorensen és mások Cooper módszerét átvéve, zenével ötvözve különböző koncepciókat alakítottak ki. Senki nem gondolta volna, hogy ennyire népszerű lesz nemcsak a hölgyek körében, az ekkor még nem tesztelt mozgásanyag. A hangsúly még az erőnléti és nyújtógyakorlatokon és a teljesítménynövelésen volt. Az otthoni körülmények között végzett mozgásforma esetlegesen helytelen végrehajtási móddal és felszerelésekkel, nem kímélte az ízületeket. A későbbiekben a szakértők átértékelték az aerobik mozgásanyagát, áttevődött a hangsúly az egészségmegőrzésre, ízületvédelemre, a képzett oktatók nevelésére.

2.1. Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása, irányzatok

Az aerobikot, mint zenére végzett mozgásos tevékenység, napjainkban két alapjaiban megegyező, de céljaiban eltérő ágra bontják:

1. FITNESZAEROBIK, melynek legfőbb célja a fizikai kondíció (aerob állóképesség) fenntartása és fejlesztése, a főbb izomcsoportok, legfőképp a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erejének növelése, nyújtása, az optimális testösszetétel elérése, mozgáskoordináció fejlesztése, stressz oldás (Tihanyiné, 1999).
2. VERSENYAEROBIK (Aerobics Gymnastics) versenysport révén célja a legjobb teljesítmény elérése. A versenyaerobikozás olyan tevékenység, mely során folyamatosan komplex és magas intenzitású mozdulatokat hajt végre a versenyző zenére, mely mozdulatok a tradicionális aerobik mozgásból származnak. A versenyzőnek demonstrálnia kell a folyamatos mozgást, ízületi mozgékonyságot, az erőt úgy, hogy a hét aerobik alaplépést használja, és minden mozdulatot, valamint nehézelemet tökéletes kivitellel hajt végre. (Versenyaerobik meghatározása a FIG Code of Points 2013-2016 alapján.)

Az aerobik, mint sportág a fitneszaerobik órákból ered, azok módosított mozgásanyagára épül ún. nehézelemekkel kiegészítve. Meghatározott időtartamú zenére végzett művészi előadású kreatív koreográfia készítését és előadását igényli.

A továbbiakban a fitneszaerobik irányzataival, felosztásával foglalkozunk. Mozgásanyaga céljainak megfelelően az egészség megőrzésére, fenntartására és emelésére helyezi a hangsúlyt. Céljából fakadóan döntően aerob munkavégzéssel jár. A fittség megszerzésére irányul. Széles tömeget mozgósít. Népszerűségének okai többek között a zene, amely az érzelmeket befolyásolva motivációs eszközként is tekinthető. De fontos tényező,

hogy társas mozgásforma, egy közösséghez való tartozás érzése még tovább tudja növelni a résztvevők motivációját, illetve átsegít, az un. holtpontokon. Az oktató karaktere, személyisége, az óra levezetésének módja, hangulata is a sikeresség kulcsa. A fitnesz iparág innovációknak köszönhetően az óratípusok kínálata egyre bővül, így mindenki megtalálhatja a számára leginkább megfelelő órát, eszközt, stílust.

Az óratípusok rendszerbefoglalása több szempont alapján történhet:

Az élettani hatás/célja szerint: (Tihanyiné, 1999)

1. **Állóképesség-fejlesztés**
   a. Keringés és légzőrendszer fejlesztésének módszerei
      - High-impact óra
      - Intervall óra
      - Köredzés
   b. Izom erőállóképesség-fejlesztésének módszerei
      - Saját testsúllyal végzett gyakorlat
      - Csukló és bokasúllyal végzett gyakorlat
      - Gumiszalag használata
      - Köredzés
      - Steplépcső használata
2. **Testsúlycsökkentés módszerei:**
   a. Low-impact óra
   b. High/low kombi óra
3. **Testépítés-erőfejlesztés módszerei eszközei:**
   a. Erőgépek
   b. Súlyzók
   c. Gumiszalag használata

Az eszközigény szerinti csoportosítás:

1. **Szárazföldi aerobik** (teremben, szabadban)
   a. *Eszköz nélküli fitneszaerobik órák:*
      - low-impact aerobik óra
      - high-impact aerobik óra
   - low-high, high-low (kombi óra)

- intervall óra
- alakformáló
- testösszetétel javító
- erősítő, tónusfokozó
- stretching
- különböző táncos stílusok:
  dance, aerodance, latin, afrodance, street dance (hip-hop, funky, city jam), disco, Rock'n roll, Country-western, pompom aerobik, zumba, stb.
- nem, vagy csak részben aerobik mozgásanyagára épülő óratípusok (egyéb stílusok):
  primatorna, gerinctorna, kismama torna, baba-mama torna, mélyizom torna, pilates módszer, Callanetics, Jóga, NIA, Intimtorna, Body art, stb.
- különböző sportági mozgások ötvözve az aerobik mozgásanyagával:
  boksz aerobik, Well boksz, Kick-boksz, Karate, Tae-bo, Capoeira, D.F.T., Sí aerobik, stb.

b. *Eszközzel végzett fitnesz aerobik órák:*

- kézisúlyzó
- step, ¾ step
- gumiszalag
- gumikötél
- gymstick
- fittball
- softball
- slide
- flexibar
- X-co
- bosu
- spinning
- kangoo
- kocept regatta
- core-board
- drilling
- power dumbell/body pump
- hot iron, iron system

- body Balls
- Pro Ski Training
- cross Fit

2. **Vizi aerobik:**
    - Aqua fitness
    - Aqua step
    - Aqua spinning

3. AEROBIK MOZGÁSANYAGÁNAK ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

3.1. Rekreációs tevékenység

Az elmúlt évszázadok során a változó testideálnak köszönhetően a fitneszaerobik a rekreációs tevékenységek között töretlen népszerűségnek örvend, főleg a hölgyek körében - véli Müller- Rácz (2011). Az éppen aktuális testalkat trendnek az emberek megpróbálnak eleget tenni. Így napjainkban a sportosan izmos férfiakat, és az izmos, tónusos testtel rendelkező hölgyeket tartják ideálnak, többek között ennek is köszönhető, hogy gomba módra szaporodnak a fitnesztermek, és az ott zajló különböző típusú aerobik órák. Ha ez a program az egészséges életmóddal karöltve van jelen, ahogy azt Cooper (1990) tanácsolja, mondhatni teljes a siker a rekreáció területén.

3.2. Közoktatás területén

A mindennapos testnevelés, a tantárgyfejlesztés tartalmi megújulásával is a társadalmi igényekhez hivatott alkalmazkodni. Napjainkban a háromszintű szabályozási rendszerben nyilvánul meg: a Nemzeti alaptanterv (NAT) a tartalmi követelményeket szabályozó központi tanterv, a kerettanterv, ami a részletes tantárgyra és évfolyamokra vonatkozó követelményeket határozza meg és végül a helyi tanterv, mely a helyi sajátosságoknak, az iskola arculatának megfelelően kialakított, kerettantervekben meghatározottakat figyelembevevő tanterv. A zenés mozgásformák, a gimnasztika, valamint a torna és rokon sportágain belül jelenik meg. (Fontos lenne az ének-zene, a dráma és táncórákon tanultakat a testnevelés órán a zenés mozgásformák oktatása során feleleveníteni, összefüggéseket

megvilágítani a diákok részére. Gondolunk itt, a zene és mozgás metrikai, ritmikai, dinamikai egységének érzékelésére, a ritmusérzék fejlesztésére, stb.) Talán többek között a zenei ismeretek és a zenére történő mozgás összefüggéseinek és ritmusérzék fejlesztésének a hiánya az oka, az oktatók és a tanulók a műfajtól való idegenkedésének. Így korábban csak az aerobikban jártas tanítók, testnevelők alkalmazták a zenés mozgásformákat a délutáni foglalkozások keretében. Jól emlékszünk saját tanulmányainkban is a gimnasztika jelentőségére az iskolai testnevelés során. Nemcsak a gyakorlatanyag gazdagsága, szabályozhatósága miatt alkalmazták a sokoldalúan fejlesztő mozgásanyagát, hanem azért is, mivel prevenciós jellege miatt az egészséges testi fejlődést szolgálja. Arra már kevesebben emlékszünk, hogy azokat a sokoldalúan képző gyakorlatokat esetleg zenére végeztük volna. Pedig a zenével színesített gimnasztikát kötelezően előírták már a korábbi központosított és előíró tantervek is.

Manapság a kerettanterv, az 5-8. osztályig a torna jellegű feladatoknál 58 órában említi az ismeretek és fejlesztési követelmények között a fitneszaerobik mozgásanyagát, az egyszerű 2-4 ütemű alaplépéseken keresztül, a basic szintű 4x8 ütemű koreográfiák elsajátításán át, a zenére történő végrehajtásig. Bízunk benne, hogy a tanárképzésben is megjelenő aerobik oktatás egyre népszerűbbé és rendszeressé teszi a fitneszaerobik oktatást a testnevelés órán. A közoktatásból kikerülő diákoknak a rendszeres, szakember által irányított fizikai aktivitási lehetőség egyik legnagyobb területe a fitnesz ipar, ahol főleg a hölgyek folytathatják az életminőséget pozitívan befolyásoló rendszeres testedzést.

3.3. Aerobik, mint sportág

Aerobik, mint sportág a Nemzetközi Torna Szövetség egyik szakágaként jelenik meg (Aerobics gymnastics). Versenysport révén a legjobb teljesítményre való törekvés a cél. 2013-tól a sportág alapvető mozgásanyagának oktatása megjelenik a közoktatásban is. Ennek ellenére, még mindig az egyesületekben dolgozó lelkes szakemberek, akiknek többsége testnevelő, képzi és készíti fel a versenyzőket, akár a diákolimpiára is.

4. A RENDSZERES FITNESZAEROBIK EDZÉS HATÁSA A SZERVRENDSZEREKRE

A szervezetünkben a rendszeres fitneszaerobik edzés hatására történő változásokról röviden ejtünk szót a jegyzet terjedelmére való tekintettel. Az aerob terhelés a szervezet működésében számottevő változást okoz a szív-keringési rendszerben, a légző-rendszerben, az anyagcserében, a hormonális rendszerben, az izomsejtekben lejátszódó biokémiai folyamatokban egyaránt:

- alacsonyabb lesz a pulzus szám. A szív munkája gazdaságosabbá válik, megnő az egy ütésre kilökött vér mennyisége (verőtérfogat), így kevesebb pulzus számmal is képes a szív a vérkeringést biztosítani (csökken a perctérfogat),
- megerősödik a szívizom, javul a szív saját és a szervezet vérellátása,
- megnövekszik az aerob kapacitás (a VO_{2max}), hatékonyabb lesz az aerob anyagcsere, mivel több oxigént képes a szervezetünk felhasználni,
- AVO_2 diff.: megnövekszik a tüdő oxigénfelvétele, így az artériák több oxigént képesek a tüdőből kivonni,
- oxigén szállítás: a vér hemoglobin oxigén felvevő képessége megnő, így több oxigént képes szállítani a sejtek anyagcsere folyamataihoz,
- nő a légzési térfogat, a vitalkapacitás, a szervezet maximális oxigén felvevő képessége, amivel együtt jár a légzésszám csökkenése, mind nyugalomban, mind terhelésre,
- tejsav-lactat küszöb: a vér tejsav 4 mmol/l küszöbértéket az edzett egyén később éri el, vagyis hosszabb ideig képes aerob anyagcserével biztosítani az energiaforrást,
- az izomsejtekben a mitokondriumok száma és mérete nő, így hatékonyabban használják fel az oxigént és hatékonyabban működnek a biokémiai folyamatok,
- a testösszetételre is jótékony hatással van: az aerob állóképességi edzés a test zsírtartalmára van kifejezetten hatással, csökkenti a bőralatti és a hasüregben (visceralis) felgyülemlett zsír mennyiségét is.

5. AZ AEROBIK MOZGÁSANYAGA

A gyerekek számára is könnyen elsajátíthatók a 2-4 ütemű alaplépések egyszerű karmunkával, és a koruknak megfelelő zenére összeállított mozgásanyag változatossá teheti a mindennapos testnevelés órákat. A továbbiakban a fitneszaerobik mozgásanyagát mutatjuk be. Ahogy korábban említettük az egészségmegőrzésen van a fő hangsúly, kiemelten fontos a gyakorlatok helyes végrehajtása.

A mozgásanyag megismerésének első lépése a **helyes alapállás**.

Alapállás

Vállszéles terpeszállásban, a térdek enyhén hajlított, a lábfejek 45°-os szögben kifelé fordított helyzetben. A medence hátra billentésével törzs egyenes helyzetben, a has és hátizmok megfeszített állapota által, a mellkas emelt. A kar csípőretartásban lapocka zárásával, a fej enyhén emelve előre tekint. A lapocka zárását egy hátra, lefelé irányuló vállkörrel tudjuk a tanulókkal megéreztetni.

5.1. Alaplépések

2-4 ütemű lábkombinációk. A szakirodalom említi az azonos lábon végrehajtott 3 térdlendítést, ami 8 ütem, de még alaplépésnek tekinthető. Az alaplépéseket többféleképpen lehet csoportosítani: 1. az ízületekre gyakorolt hatásuk szempontjából; 2. a talajérintés száma szerint: oldaltartó vagy oldalváltó; 3. lépés szempontjából: 2, 4 vagy 8 ütemű lépés.

Alábbiakban az ízületekre gyakorolt hatásuk szerint csoportosítjuk:

Low impact alaplépések: a végrehajtása során, valamelyik láb állandó kapcsolatban van a talajjal. „A kismérvű ütközési erő a talajjal való érintkezés során (kisebb, mint a másfélszeres testsúly- pl.: járás, lépzár lépés)” (Tihanyiné, 1999). Alaplépés megnevezése és rövidítésük, valamint az angol kifejezés látható a táblázatban. A fitnesz órák folyamatos óravezetése röviden és gyorsan kimondható szaknyelvet igényel. A magyar kifejezések közül több eddig nem volt használható, vagy a gimnasztikai szaknyelvből ered.

LOW-IMPACT alaplépések:			
Neve:	***Rövidítése:***	***Angol elnevezése:***	***Angol rövidítése:***
járás	jrs	**march**	mrch
sarokérintés	srkér	**heel dig**	hd
lábujjérintés	lbjér	**toe touch**	ttch
támadólépés	tmdl	**lounge**	lge
kitörés	ktrs	**squat**	sqt
térdlendítés	trdlnd	**knee up**	knup
		knee lift	knl
		step knee lift	stknl
2 térdlendítés	2trdlnd	**2 knee up**	2knup
		2 knee lift	2knl
		2 step knee lift	2stpknl
3 térdlendítés	3trdlnd	**3 knee up**	3knup
		3 knee lift	3knl
		3 step knee lift	3stpknl
saroklendítés	srklnd	**leg curl**	lgcrl
		step leg curl	stplgcrl
hinta lépés		**side to side**	
lép-zár	lpzr	**step-touch**	stp tch
dupla lép-zár		double step-touch	
L lép-zár		L step-touch	
keresztlépés	Xl(+l)(krtl)	**grapevine**	gvn
A-lépés	Al	**A step**	Astp
Δ-lépés, V-lépés	Δl, Vl	**Δ step, V step**	Δstp, Vstp
bokszlépés	bxl	**box step**	bxstp
mambo	mbo	**mambo**	mbo
csa-csa-csa	csa	**cha-cha-cha**	cha
sarokfordulás	srksrd	**pivot-turn**	pvtrn
samba	sba	**samba**	sba
össze-szét vagy szét-össze	ösz vagy szö	**in & out v. out & in**	i&o, o&i

twist	twst	**twist**	twst
oldallendítés	olnd	**side kick**	sd kck
láblendítés	lblnd	**leg kick**	lgkck
lábszárlendítás	lbszlnd	**flick kick**	flk kck

1. Táblázat: Low-impact alaplépések neve, rövidítése, angol elnevezése
forrás: (Katus, Fajcsák 2008)

1. Video: Low-impact alaplépések (lásd melléklet 1. számú video anyag)

High impact alaplépések: a végrehajtása során egy pillanatra mindkét láb elhagyja a talajt, van repülő fázisa. „A nagymérvű ütközési erő a talajjal való érintkezés során (kisebb, mint a kétszeres testsúly- pl.: futás, szökdelés)" (Tihanyiné, 1999).

HIGH-IMPACT alaplépések			
Neve:	***Rövidítése:***	***Angol elnevezése:***	***Angol rövidítése:***
futás	fts	**jog**	jg
		run	rn
twist szökkenéssel	twst↑	**twist**	twst
saroklendítés szökkenéssel	srklnd↑	**jumping leg curl**	jmp lgcrl
térdlendítés szökkenéssel	trdlnd↑	**jumping knee lift**	jmp knl
lendítés szökkenéssel	lblnd↑	**leg kick**	lg kck
odlallendítés szökkenéssel	olnd↑	**side kick**	
lábszárlendítés szökkenéssel	lbszlnd↑	**flick kick**	flck kck
terpesz-zár	tpu	**jumping Jack**	jmp Jck
nyit-zár	nytzr	**open Jack**	pn Jck
nyit-kereszt	nytX, nyt+	**X Jack**	XJck
olló-zár	olzr	**scissor Jack**	ssr Jck
csikó	csk		
hintaló	hntl	**rocking horse**	rck hrs
cifra (csárdás)	cfr	**pony**	pny
inga		**pendulum**	
sasszé	ssz	**chasse**	chse

kán-kán	kán	**cancan**	cn
haránt-zár szökkenéssel		**flick-lunge**	
harántszökdelés	hrnt↑	**ski-run**	sk rn

2. táblázat: High-impact alaplépések neve, rövidítése, angol elnevezése (forrás: Katus, Fajcsák 2008)

2.Video: High-impact alaplépések (lásd melléklet 2. számú videó anyag)

Lépés mix: Két low-impact alaplépés kombinációját nevezzük lépés mixnek. Például: keresztlépés és térdlendítésből való indítása. Két high-impact alaplépés kombinációjában például: jumping Jack és térdlendítés szökkenéssel (1. ütem: szökkenés terpeszállásba, 2. ütem: szökkenés térdlendítéssel).

3. Video: Példa a lépés mixre (lásd a melléklet 3. számú videó anyag)

Kombi impact lépések: low-impact alaplépést részben szökkenéssel végrehajtva. Például: keresztlépés 1. vagy 4. ütemben szökkenve.

4. Video: Példa a kombi impact lépésre (lásd melléklet 4. számú videó anyag)

Mid-impact alaplépések: „mid” angol szócska köztes jelentésével, egy átmeneti impactet jelent, vagyis minden olyan alaplépést, ahol a szökkenésnél csak a sarok emelkedik el a talajtól, így a lábujjak folyamatos kontaktban maradnak talajjal.

Plyometrikus ugrások: a high-impact alaplépések közé sorolhatók, hiszen magasságától függően beszélhetünk 2-4 ütemű ugrásokról, mint például: egyenes felugrás, terpesz felugrás, zsugorfelugrás. Mindazok, amik a sportaerobikban az elemtáblázatban szerepelnek.

5. Video : Példa a plyometrikus ugrásokra (lásd melléklet 5. számú video anyag)

6. ZENEI ISMERETEK, ZENEHASZNÁLAT

A zenére történő mozgás már az őskorban is felfedezhető volt a különböző rituálék során. A zene befolyásolja a hangulatunkat, motiváló eszközként használható. Ahhoz, hogy a zenére történő mozgás zökkenőmentes legyen, ismernünk kell az aerobik zene felépítését, szabályosságát. Az aerobik tanításához a legmegfelelőbb a 4/4-es zene. Mit is jelent ez?

Erdős (1992) szerint azért lehetséges a zenére történő szabadgyakorlatozás, mert a zenei hangok (metrumok) és a mozdulatok időtartama egybeesik. „A zenében a hangok időtartamát hangjegyértékekkel jelölik. A mozdulatok időtartamának jelölése ütemszámokkal történik. A gyakorlat üteme és a zenei ütem nem azonos fogalmak. A mozgás ütemezése a zene metrumának (lüktetésének) megfelelően történik. ” (Erdős, 1992)

A zenei építkezés és a mozgás építkezés összhangját Molnár (2006) szerint foglaltuk táblázatba (3. táblázat). Művében a torna talajgyakorlatok koreografálásáról szól, számos utalással a gimnasztika, az aerobikban használt 4/4-es zene és a mozgás kapcsolatára. Megkülönbözteti a zenében a metrumot, a zenei ütemet vagy taktust:

„…*metrum a zenében*: időmérték, a zenei ritmus beosztása, ütemmérték (ütembeosztás), a zene alaplüktetése. *Zenei ütem vagy taktus*: egyenletesen (néha egyenetlenül) visszatérő hangsúlyok metrikus egysége. …A zenei ütem a zene lejegyzésében a metrum csoportok jelölésmódja. A zenei ütem a zenei hangsúlyokkal tagolt legkisebb formai egysége.” (Molnár, 2006)

A zenei ütemfajták hangjegyértékeinek bontása 4/4-es zene esetén:

egész hang (tá-á-á-á) =

két fél hang (tá-á, tá-á) =

négy negyed (tá, tá, tá, tá) =

nyolc nyolcad (ti-ti, ti-ti, ti-ti, ti-ti) =

tizenhat tizenhatod (ri-ri-ri-ri, ….) =

„A hangjegyértékeknek nincs abszolút időtartama, azok hossza mindig az adott tempótól függ. Gyorsabb tempójú zenénél rövidebb idő lesz a negyed hangjegyérték időtartama, míg lassabb tempójú zenénél hosszabb. A zenében a tempó a lüktetés sebességi fokát jelöli.” (Erdős, 1992)

A zenei építkezés és a mozgásépítkezés összhangja	
Zene	***Gimnasztika (Mozgás)***
hang	alapforma
szünet	póz
metrum	1 számolásra végzett mozdulat (mozgásütem)
ütem vagy taktus	1 gyakorlat (4 mozgásütem)
motívum	1 gyakorlat (8 mozgásütem)
frázis	1 gyakorlat 4x ismételve

3. táblázat: A zenei építkezés és a mozgásépítkezés összhangjáról

„A zenére végzett mozgásnál a metrum fogalmával azonosítható a mozgásütem. ...a 4/4-es zenére 4-et kell számolni (mozgásütem), de nemcsak négy mozdulatot lehet végezni." (Molnár, 2006). A mozgásütem és zenei ütem kapcsolata mindig a tempó függvénye. Aerobikban gyors a zenének és a mozgásnak a tempója, mindkettő alaplüktetése megegyezik. Alapgimnasztikának viszont fele olyan lassú a zenéje és a mozgás tempója, mint az aerobikban. Amennyiben túl gyors tempójú zenét választanak az alapgimnasztikához, egy zenei ütemre két mozgásütem végezhető, hangsúlyozza Molnár (2006).

	A zenei ütem és a mozgásütem kapcsolata							
zene	**mozgás (4x8 mozgásütem)**							
1 frázis	5. 8 ütemű blokk		6. 8 ütemű blokk		7. 8 ütemű blokk		8. 8 ütemű blokk	
ütem/taktus	1. taktus	2. taktus	3. taktus	4. taktus	5. taktus	6. taktus	7. taktus	8. taktus
metrum	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8	1-2-3-4	5-6-7-8

4. táblázat: A zenei ütem és a mozgásütem kapcsolatáról

A zenei irányzat, stílus (pop, techno, latin, stb.) kiválasztása az oktató feladata, miközben figyelembe veszi az órán résztvevők összetételét (korosztály, nem, stb.), valamint az óra tartalmát. A zene stílusa meghatározza az óra hangulatát, a foglalkozás légkörét is. Például: egy délelőtti főként a gerinctorna mozgásanyagát hangsúlyozó órán egy nyugodtabb lassabb zenét használunk, mint például egy esti dance, vagy step órára, ahol egy gyorsabb, akár fiatalok kedvenc popslágereire végezzük a testmozgást.

A zene sebességét (bpm=beats per minute) ütés/perc-ben határozzuk meg. A megválasztásában figyelembe kell venni az egyes óra részek és típusok kívánalmait (4. táblázatban). A zene sebességét leszámolhatjuk egy perc alatt mért ütemek számával, vagy már a különböző számítógépes szoftverek segítségével. Egyes lejátszókon a bpm a zenehallgatás során, óra közben is állítható.

A zene kiválasztását az óra tárgya, anyaga és célja határozza meg		***(bpm= ütés/perc)***
órarészek		***bpm***
Bemelegítés:		128-136 bpm
	Low-impact órához:	128-132 bpm
	—Combi v. High-impact órához:	132-136 bpm
Aerobik szakasz:	*Óratípusonként:*	
	—Low-impact órához:	130-144 bpm
	—Combi v. High-impact órához:	145-155 bpm
	Step órához:	118-124 bpm
	Intervall edzés high-impact szakasza:	150-158 bpm
	Intervall edzés low-impact szakasza:	130-136 bpm
	Aerobik köredzés high-impact szakasza:	150-158 bpm
	Aerobik köredzés erősítő szakasza:	120-126 bpm
Aerobik szakasz levezetése:		90-144 bpm
Erősítő-tónusfokozó órarész:		90-126 bpm
Óra végi levezetés:		relaxációs zene

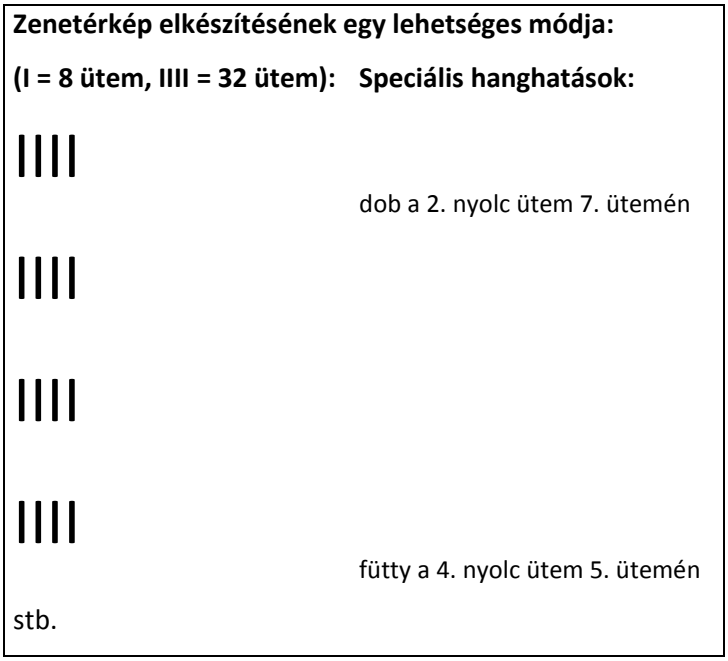
9. táblázat: A zene sebessége az órarészek szerint

(Forrás: Tihanyiné, 1999)

A folyamatos óravezetést az állandó zenei aláfestés biztosítja, így az aerobik zenéket szünet nélkül kell egymás után vágni. Aminek a technikái a mixelés, vagy keverés, amikor a zeneszámokat átfedéssel kapcsoljuk össze, vagy a vágás, amikor a zeneszámokat egymás mellé illesztve alkalmazzuk. Mindig ügyelve a 32 ütemre, a 4x8 ütemű zenei blokkokra. Erre ma már különböző számítógépes szoftverek állnak rendelkezésünkre.

A zenetérképet a professzionális koreográfia készítés során célszerű alkalmazni, mind a fitnesz aerobikban, de különösen a sportaerobik gyakorlatok során, ahol minden ütemre meghatározott mozdulatot hajt végre a versenyző. A zene szerkezetét és felépítését mutatja a

zenetérkép. A zenei ívek során jelölni lehet a különböző speciális hanghatásokat, effekteket. Elkészítésének több módja is létezik, ezek közül egyet mutatunk be (Katus, Fajcsák 2008).



2. ábra: a zenetérkép egy lehetséges elkészítési módja
(Forrás: Katus, Fajcsák 2008)

A ritmusképesség: „…a mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásban rejlő ritmus érzékelése, annak a mozgás végrehajtásában való megjelenítése. A különböző szintű szabályozó körök harmonikus együttműködésének következménye a ritmusképesség. Ez a tulajdonság pedig olyan érzéken (ritmusérzék) alapszik, mint a külső és belső ingerek időbeli, intenzitásbeli vagy mindkettő csoportosítására való hajlam.” (Polgár, Szatmári, 2012)

A ritmusképesség tehát velünk született, genetikai meghatározottságot mutat, ezért fejleszthetősége behatárolt, de nem lehetetlen.

A ritmusképességet fejlesztő egyszerű gyakorlatok:

A zenei ritmust nem csak meghallani kell a résztvevőknek, hanem reprodukálni is, ami később a professzionális mozgásban jelenik meg.

A gyakorláshoz egyszerű, közismert zenét válasszunk, amiben figyeljük meg a zene felépítését: a zenei blokkokat, 8 ütemeket, mixelést, vágás helyét, sebességét, zene hangszereit próbáljuk felismerni. Keressük meg a zene lüktetését, számoljuk meg nyolcanként, majd tapsoljunk, dobbantsunk lábbal, tapsoljunk combon vagy alkalmazzuk ezek kombinációját. Később egy –egy testrész izolált mozgásával (fej, csípő, törzs) jelezzük a

„nagy egyet”, majd minden 1. ütemet, vagy 1. és 5. ütemet. Tovább variálva 1. és 3. ütemet; 1. és 4. ütemet stb. A duplázás főleg a funky vagy hip-hop stílusú órákon jelenik meg, például: „3. és 4. ütem”, ahol az „és” fél ütemet jelent. (Katus, Fajcsák 2008)

A fejlesztő gyakorlatok csoportos alkalmazása során komplett „zenekart” alkothatunk, ahol ki-ki az adott testrésszel, adott ütemet jelezve adja a zene ritmusát.

7. KOREOGRÁFIAKÉSZÍTÉS ALAPELVEI (KATUS, FAJCSÁK 2008)

A **koreográfia** építő egységei az aerobik alaplépések. A 2-4 ütemű alaplépések kombinációja, variációja és a mozdulatok összerendezésének eredménye a koreográfia. A folyamatosan 8 ütemekre vagy annak többszöröseire, leginkább 4x8 ütemű zenei ívekre összeállított koreográfiát használunk az aerobik órákon, így alkot a mozgás harmonikus egységet a zenével. Megkülönböztetjük az alsó végtaggal végzett gyakorlatok kombinációit, amit lábmunkának hívunk, valamint a felső végtaggal végzett gyakorlatok kombinációit, amit karmunkának nevezünk. Az edzéshatás 85%-át a lábmunka adja, hisz a folyamatos mozgást biztosítja, ezért ezt tanítjuk először, majd erre építjük a karmunkát, természetesen mindig figyelembe véve a csoport koordinációs képességeinek a szintjét. Bonyolult, komplex karmunkát egyszerű lábmunkával célszerű összekapcsolni.

Az aerobik koreográfia tanításához a tanuláson keresztül vezet az út. A mozgástanítást egy megfelelő pulzusszám fenntartásával kell végrehajtani, hogy elérjük az óratípus kívánt hatását. Míg a táncnál a „végtermék” a koreográfia tökéletes elsajátítása a cél, addig az aerobik órákon az „odavezető út” a meghatározó! Az aerobik oktató feladata, hogy a résztvevők tudásszintjéhez igazodva állítsa össze az óra koreográfiáját, ami biztosítja a szívkeringési rendszer megfelelő és folyamatos igénybevételét is. Ez különösen igaz a gyerek résztvevőknél, a nem túl hosszú blokkok, akár többszöri ismétlése hamarabb vezet sikerélményhez, mint a túlbonyolított, összetett mozdulatsor. Az aerobik koreográfia tanulása főként vizuális módon történik, vagyis mint a kisgyermek a látott mozgást utánozzuk. A verbális információk közlése nehéz és körülményes a zene és a folyamatos óravezetés miatt, így csak kiegészítő eszközként használjuk (Katus, Fajcsák 2008).

7.1. Az építőegységek összekapcsolása

Az alaplépésünk (kis betűvel jelezzük) kezdhető bal vagy jobb láb lépésével (alsó indexben j vagy b betűvel jelezzük). Az alaplépésekből ún. blokkokat építünk fel (nagy betűvel jelezzük), ami lehet 1x8 vagy 2x8 vagy 4x8 ütem hosszúságú.

a = alaplépés pl.: háromszög lépés (4 ütemű alaplépés)

a_j = alaplépés jobb lábbal indítva pl.: háromszög lépés jobb lábbal indítva

A_j = blokk pl.: 2x8 ütem hosszúságú, 4x háromszöglépés jobb lábbal indítva

Az alaplépések módszertanilag helyes összekapcsolásában kétféle módszert ismertetünk:

1. **A járás mechanizmusára épített koreográfia**: a járás során a testsúly folyamatos áthelyezésével az egyik lábról a másikra hajtjuk végre. Ez azt jelenti nincs lezárás, amikor mindkét lábon elosztott a terhelés. A lezárás okozhatja a dilemmát, melyik lábbal folytatódik a koreográfia. Ehelyett saroklendítést, térdlendítést, láblendítést használunk, ami előkészíti és kihangsúlyozza, hogy melyik lábbal indul a következő mozgássor. Természetesen kezdetben több koncentrációt igényel az oktatótól, de később jobb érthetőséget és folyamatosságot biztosít a koreográfia tanulása során. Nem csak a járás, mint alaplépés lehet az alapja, hanem a haladó oktatóknál a step-touch lépés is alkalmas a mozdulatsor indítójaként, ami nagyobb mozgás kiterjedésével magasabb intenzitást biztosít.

A járás és térdlendítés kombinációjából (bázis) bármely koreográfia felépíthető. Megfigyelve a koreográfiánkat a térdlendítést arra az ütemre helyezzük, ahol másik lábbal indul a következő lépés. Ennek megfelelően a low-impact alaplépéseket csoportosíthatjuk oldaltartó, vagy oldalváltó alaplépésekként.

***Oldaltartó lépés*:** azok a lépések, amelyek nem váltanak oldalt, vagyis jobb lábbal indított lépés bal lábra fejeződik be. pl.: keresztlépés.

***Oldalváltó lépés*:** azon alaplépések, amelyek oldalt váltanak, a jobb lábbal indított alaplépés jobb lábbal fejeződik be, így az utána következő lépés bal lábbal kezdődik. pl.: saroklendítés.

*Oldalváltás*nak nevezzük a koreográfia ellentétes lábbal indított végrehajtását. Ahhoz, hogy egy koreográfia blokkon belül oldalt váltson páratlan számú oldalváltó lépést kell tartalmaznia.

Oldaltartó lépések:		**Oldalváltó lépések:**	
Neve:	**Angol neve:**	**Neve:**	**Angol neve:**
járás	march	sarokérintés	heel dig
keresztlépés	grapevine	támadólépés	lounges
A-lépés	A step	lábujjérintés	toe touch
Δ-lépés, V-lépés	Δ step, V step	kitörés	squat
bokszlépés	box step/rock step	térdlendítés	knee up
mambo	mambo		knee lift
sarokfordulás	pivot-turn		step knee lift
samba	samba	2 térdlendítés	2 knee up
össze-szét vagy szét-össze	in & out or Out & in		2 knee lift
twist	twist		2 step knee lift
		3 térdlendítés	3 knee up
			3 knee lift
			3 step knee lift
		saroklendítés	leg curl
			step leg curl
		lép-zár	step-touch
		csa-csa-csa	cha-cha-cha
		oldallendítés	side kick
		lábszárlendítás	flick kick
		láblendítés	leg kick

6. táblázat: oldaltartó és oldalváltó lépések neve, angol elnevezése (forrás: Katus, Fajcsák 2008)

A táblázatban szereplő oldalváltó alaplépéseken kívül az egy ütemes mozgásszünet szintén oldalváltást eredményez.

2. **Nem a járás mechanizmusára épített koreográfia:** e koreográfia előnye, hogy kevesebb a kötöttség a koreográfia készítése és tanítása során, kisebb felkészültséget igényel, viszont a résztvevőknek kevésbé egyértelmű az oldal és iránytartás. Főleg a táncos stílusú óráknál és kezdő oktatók alkalmazzák.

Hogy melyik módszert alkalmazzuk a koreográfia egységeknél? Nagyrészt a tanítandó mozgásegység hosszától függ (adott lépést /1-4 ütem tanítunk/, vagy egy blokkot /1x8 vagy 2x8 vagy 4x8 ütem/), a módszerek egy része mindkettőnél alkalmazható. A résztvevők előképzettsége, pillanatnyi állapotuk is meghatározók, valamint az oktató eddig szerzett tapasztalatai. Nem mindig járunk sikerrel új módszer bevezetésénél, ha a csoport nem elég képzett, nem kedvelik a módszert, vagy csak éppen fáradtak.

7.2. Az aerobik szakasz óravezetésének típusai

Az eddigiekben egy blokkon belül az alaplépések egymáshoz illesztéseit jellemeztük, most pedig a blokkok összekapcsolásának lehetőségeiről lesz szó. Három alaptípust részletezünk, ami a teljes aerobik szakaszt jellemzi.

1. ***Lineáris óravezetés***: egyenes vonalú óravezetésről beszélhetünk, amikor azonos gyakorlat, alaplépés néhány ismétlése során áttérünk egy másik alaplépésre. Kombináció nélkül hajtjuk végre a lépéseket, nem épül fel koreográfia. Pl.: 32 ütemen át step –touch, 32 ütemen át saroklendítés, 32 ütemen át jumping Jack.

   Előnye: kezdő tanárok részére hasznos vezetési forma, könnyen követhető kezdő résztvevőknek, könnyen kontrollálható az intenzitás.

   Hátrány: „gazdaságtalan”, sok alaplépéssel, kombinációval kell készülnie az oktatónak, kevésbé motiváló.

2. ***Koncentrikus vagy építkezős óravezetés***: amikor alaplépéseket és szökdeléseket blokkokba rendezünk, vagyis koreográfiát építünk fel.

   pl.: A blokk (1x8 ütem): 4 step-touch
   B blokk (1x8 ütem): 4 saroklendítés
   C blokk (1x8 ütem): 8 futólépés
   D blokk (1x8 ütem): 4 jumping Jack

   Először megtanítjuk az A blokkot, majd a B blokkot, majd az AB blokkot összekapcsolva hajtjuk végre, ismételjük. Ezután tanítjuk a C blokkot, majd az ABC blokkot és ismételjük, ezután a D blokkot tanítjuk és összekapcsolva az ABCD blokkot ismételjük. A blokkok tartalma a részvevők tudásszintjétől függ, így a haladó órákon egy blokkban akár több alaplépés is összekapcsolható. A szimmetrikus terhelés miatt mindkét irányba végrehajtjuk.

pl.: A blokk: keresztlépés (1-4 ütem), jumping jack (5-6 ütem), térdlendítés (7-8 ütem)

B blokk: step-touch (1-3 ütem), saroklendítés (4.ütem), mambo (5-6 ütem), csa-csa-csa (7-8 ütem)

C blokk: az A blokk ellenkezőleg indítva

D blokk: B blokk ellenkezőleg.

Előnye: „Gazdaságossága”, kevesebb lépéskombinációval kell készülnie az oktatónak, motiváló hatású.

Hátránya: Nehezebben követhető és az intenzitás kontrollálása is nehézkesebb.

3. ***Vegyes óravezetés:*** amikor egy adott blokkot koncentrikusan építünk fel, de arra később nem térünk vissza.

   pl.: A blokk: keresztlépés (1-4 ütem), jumping jack (5-6 ütem), térdlendítés (7-8 ütem). Megismételjük a kívánt mennyiségben 2-4-8x, majd áttérünk a B blokk tanítására. Egy órán így több blokkot építünk fel, de nem kapcsoljuk össze koreográfiává. E módszerrel például különböző stílusú zenei számokhoz készíthetünk mozgássort, végül igazán hangulatos óra kerekedhet belőle.

Átvezetésnek az egyik gyakorlatról a másik gyakorlatra történő fokozatos áttérést értjük úgy, hogy mindig csak egy testrész munkáját változtatjuk meg, valamint először egy síkban tanítjuk a mozdulatokat, végül több síkban is végre hajthatjuk.

7.3. A koreográfia építés módszerei (didaktika)

Az alaplépések vagy blokkok összekapcsolásának módszereiről lesz szó. Egy adott koreográfia tanításának módszerét az oktató és a résztvevők tudásszintje, valamint a koreográfia összetettsége határozza meg.

1. **Behelyettesítés:** egy mozgássort, vele azonos ütemszámú egyszerű alaplépéssel helyettesítjük.

   pl.: háromszög lépés helyére (4 ütem) 2 helyben járást teszünk.

2. **Piramis**:
    a. hagyományos: egy a koreográfiába szánt alaplépést többszöri ismétléssel begyakoroljuk, majd a végrehajtások számát folyamatosan csökkentjük, végül az eltervezett mennyiségben építjük be a koreográfiába.
    pl.: 8 háromszöglépés bal lábbal indítva, 8 háromszög lépés jobb lábbal indítva (2x32 ütem); 4-4 ismétléssel (32 ütem); 2-2 ismétléssel (16 ütem); végül 1-1 ismétléssel (8ütem), ami az eltervezett koreográfiához szükséges mennyiség.
    b. fordított piramis: összetett lépéseknél alkalmazzuk, egyszeri végrehajtás után „töltelék” alaplépéssel.
    pl. járást hajtunk végre addig, amíg a résztvevők be nem gyakorolták az összetett lépést, végül a kívánt mennyiségre emeljük az ismétlés számát, amit előre elterveztünk a koreográfiában.

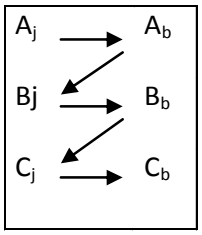
3. **Szendvics vagy beillesztés**: a koreográfiába, a már megtanított két blokk közé – egy egyszerű alaplépés helyére- beiktatunk egy bonyolultabb mozgássort.
    pl.: A blokk (1x8 ütem): mambo, csa-csa és háromszöglépés
    B blokk (1x8 ütem): pivot turn és A lépés
    A meglévő két blokk közé 8 járást (1x8 ütem) iktatunk be, majd behelyettesítés módszerével 4 step-touch-ra, végül 2 keresztlépésre cseréljük ki.

4. **Töltelék:** a szendvics módszer fordítottja, a két meglévő blokk közé töltelék lépésekkel együtt iktatunk be egy újabb blokkot, majd elhagyjuk a töltelék lépéseket.
    pl.: A blokk (1x8 ütem): mambo, csa-csa és háromszöglépés
    B blokk (1x8 ütem): pivot turn és A lépés
    Ezután külön megtanítjuk a 2 step-touch (4 ütem), 2 keresztlépés (8 ütem) és ismét 2 step-touch (4 ütem) lépéskombinációt. Az egészet beillesztjük a két tanult blokk közé, majd elhagyjuk a step-touch lépéseket.

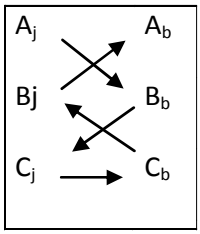
5. **Beszúrásos:** az alapkoreográfia megtanítása után az elemek közé egy új elemet szúrunk be. Az alapkombinációban egy elemet megváltoztatunk.
    pl.: A blokk: 2 járás (4 ütem), A-step (4 ütem)
    B blokk: *2 step-touch* (4 ütem), 1 kilépés térdlendítés (4 ütem)
    A blokk: 2 járás (4 ütem), A-step (4 ütem)
    B blokk: *keresztlépés* (4 ütem), 1 kilépés térdlendítés (4 ütem)

6. **Add-on (klasszikus koncentrikus)**: alaplépések és blokkok összekapcsolásánál is használható. Megtanítjuk A-t, megtanítjuk B-t, összekötjük, ismételjük AB-t, megtanítjuk C-t, összekötjük, ismételjük ABC-t, stb.

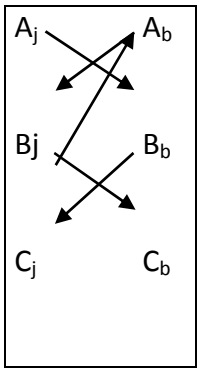
7. **Blokk:** a szabályos hosszúságú 1-2-4x8 ütemű alaplépéseket tartalmazó blokkokat többféleképpen kapcsolhatjuk egymáshoz.
   a. 1. variáció:



   b. 2. variáció:



   c. 3. variáció:



8. **Szétszedni és összerakni**: a blokk módszerben ismertetett összeillesztések variációit egy órán belül alkalmazzuk.

9. **Állandó ismétlés**: egy állandó koreográfiát ismétlünk meghatározott ideig. Ezzel a mozgás kivitelezése tökéletesedik, de egy idő után egyhangúvá válik az óra.

10. **Meghatározott zenére készített koreográfia**: egy kiválasztott zenére állítjuk össze a koreográfiát. Magas szinten képzett oktató és állandó csoportot igényel a módszer, hisz több óra alatt sajátítható el a koreográfia.

A fent említett módszerek az egyszerűbbek közül valók, ritkán jelennek meg önállóan, keverve alkalmazzuk ezeket.

Javaslatok kezdő oktatónál:

- jól követhető, ismert zenei anyagot válasszon, ahol könnyen kihallatszanak az ütemek,
- célszerű lineáris óravezetési módszert alkalmazni, átvezetésekkel tanulják együtt a gyerekekkel, résztvevőkkel az alaplépéseket,
- óránként 4-5 alaplépés elsajátítása történjen, esetleges ezek különböző variációja (irányváltoztatás, haladás), karmunkával,
- akkor haladjunk tovább új alaplépés tanulásával, amikor mindenki elsajátította az előzőt,
- oktatóként az egyszerű módszereket válasszuk, majd a begyakorlottság után alkalmazzuk az újabb és újabb módszer típusokat,
- összetett mozgásokat csak legvégső esetben tanítsunk lassítva (felezett mozgás sebességre, dupla annyi ütemre), hiszen ezzel csökkentjük a terhelés intenzitását,
- igyekezzünk minden résztvevő számára sikerélményt biztosítani, folyamatos biztatással, motiválással,
- fiú gyermekek részére érdemes más mozgásforma anyagát (kick-boksz, kosárlabdázás, síelés, stb.) beilleszteni a mozdulatsorba,
- minden óra előtt gyakoroljuk be a mozdulatsort, és legyen a tarsolyunkban könnyítésre, illetve nehezítésre repertoár.

7.3.1. A koreográfia variációi:

Az adott egyszerű lépéseket tartalmazó mozdulatsort tovább színesíthetjük, az alábbi módon.

1. *Zene és a mozgás viszonyával*:
    a. zenei stílus megváltoztatásával:
        i. latin: az alaplépéseket aktív csípő és vállmozgással színesítjük

ii. funky: tempója lassabb, így bátran lehet duplázni, nagyobb kiterjedésű végrehajtással, törzshullámok alkalmazásával
iii. jazz
iv. country, stb.

b. normál ritmus- normál tempó megváltoztatásával:
i. duplázással gyorsítjuk a mozgást, egy ütemre kétszer annyi mozgást hajtunk végre
ii. felezéssel lassítjuk a mozgást,

c. mozgás szünettel hangsúlyozhatunk egy-egy részt

2. *Irányváltoztatással* ugyanazt a mozgássort az alábbi irányokban hajthatjuk végre: előre, hátra, oldalra (jobbra, balra), átlóba, körben, négyzet alakban, forgással (tengely körül elfordulva), fel, le, cikk-cakk, Z alakban, Y alakban, L alakban, T alakban, X alakban.
3. *Stílus*: ugyanazon mozgássort más stílusban hajtjuk végre. Megkülönböztetjük:
   a. Aerobikos: alaplépések szabályos végrehajtása, általában popzenére.
   b. Tánc: különböző zenei stílusokkal variálhatjuk.
   c. Atletikus: más sportágak egyes mozdulatait felhasználva pl. síelés, kick-boksz, kosárlabdázás stb. készítjük a koreográfiát.

7.4. A koreográfiatanításban alkalmazott verbális és nonverbális jelek

A folyamatos és óravezetéshez elengedhetetlen az oktatónak az utasításokat időben közölni, röviden, gyorsan, lényegre törően. Az órai kommunikáció eszköze a verbális közlés, valamint a gyakorlat bemutatása és a kézjelek (85% -ban vizuálisan sajátítjuk el a mozgásanyagot).

Hangjelek legyenek: rövidek, pontosak, a ritmusnak megfelelő, jókedvet fokozók. Fontos még a hang magassága, tónusa, a jó artikuláció és a beszédsebesség.

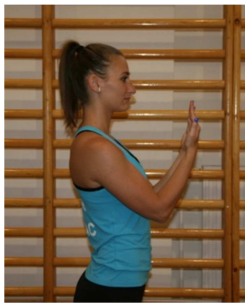
Kézjelekkel utasítást adhatunk:

- a helyes testtartásra,

Medence helyes tartására

Vállak helyes tartására

- a mozgás irányára,



Előre

Hátra

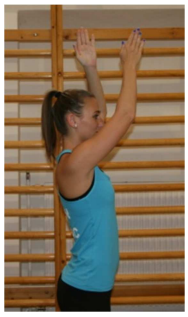
Oldalra

Forgásra

- az ismétlés számára,

3x

- az alaplépések jellegére,



Járás

Lép-zár lépés

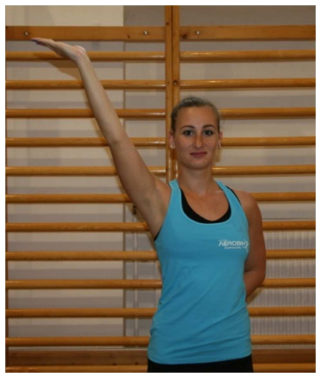
„A” lépés

„V” lépés

Keresztlépés

„L” step

Low impact

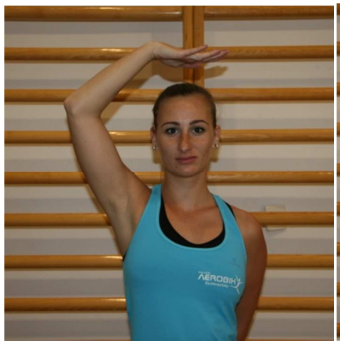


High impact

- a gyakorlat megkezdésére, befejezésére

„Csak figyelj!”

„Összekapcsolva”



„Előröl„

„Egybe az egész koreográfia!”

„Stop!”

Vizuális jelekkel tovább motiválhatjuk a résztvevőket:

- arcjáték (mimika) alkalmazásával,
- testbeszéd, színpadiasság,
- szemkontaktus,
- testtartás

Egyéb segítő hangjelzések és hangulatfokozók:

- taps, tapsoltatás,
- dobbantás,
- résztvevők számoltatása,
- fütty,
- távolság csökkentése (résztvevők közé állva végrehajtani a mozgássort)

A kommunikációs módszerünk hatékonyságát állandóan kontrollálnunk kell a résztvevők visszajelzéseiből, hogy gördülékenyen és helyes testtartással tudják végrehajtani a gyakorlatokat. Amennyiben zavartságot, mellélépéseket vagy bizonytalanságot vélünk felfedezni, akkor változtatnunk kell óravezetésünkön és akár az órai anyagon is.

7.5. Verbális utasításadás szaknyelve

A magyar szaknyelv a mai napig sem egységes, ezért sokan használják az angol terminológiát, valamint a gimnasztikában tanultakat. A zenére történő mozgás „időkényszere” miatt, nem mindig tudjuk a hosszú szakkifejezéseket alkalmazni. Kiforróban vannak a magyar leegyszerűsített szaknyelvi kifejezések, melyek köznyelven is remekül értelmezhetők. Az alaplépések nevei már ismeretesek mindkét nyelven, ezeket bátran lehet alkalmazni. Ezt egészítik ki a mozgás irányára, sebességére, helyes végrehajtására adott vizuális jelek. A magyar nyelvben a felszólító mód egyes szám harmadik személyének használata a legrövidebb, bár elég személytelen, de funkcióját remekül ellátja.

- Mozdulat meghatározása: lendít, emel, kilép, zár, fordul, hajlít, nyújt, feszít, lazít, tart, fordít, forgat, köröz, stb.
- Irányok: előre, hátra, oldalra (jobbra, balra), rézsút/diagonál, fel, le,
- Mozgás kiterjedésére vonatkozóan: kisebb, nagyobb, szélesebb, szűkebb, lassabb, gyorsabb, felezett, duplázott, mélyebb, magasabb,
- Testrészek megnevezésénél nagy gondot a farizom jelent, melynek helytelen elnevezése „popsi”.

Utasítás adásának időzítése nagyon fontos. A mozgássor megkezdése előtti blokk 1-4 ütemében történjen, majd a „beszámolás” 5-6-7-8 kövesse.

Kiegészítő karjelzések alkalmazása egyidejűleg történjen, kihangsúlyozásra használjuk.

8. ALAPÓRA FELÉPÍTÉSE

A MAESZ (Magyar Aerobik Szövetség) és az AFAA (Aerobics and Fitness Association of America) irányelvei alapján az egyes órarészek kialakított sorrendje az előírt élettani követelményeknek valamint a folyamatos, zavartalan óravezetésnek is eleget tesz.

Az óra felépítésénél az alábbi irányelvek megtartásával az oktató kisebb változtatásokat tehet szemléletének és egyéniségének megfelelően.

- az órát mindig bemelegítéssel kell kezdeni,
- mindig statikus nyújtással fejezzük be,
- az aerobik szakaszt mindig kövesse megfelelő hosszúságú levezető szakasz,
- az erősítő gyakorlatok legyenek izomcsoport specifikusak,
- az erősített izomcsoportot mindig nyújtsuk meg, mielőtt egy másik izomcsoport erősítésére áttérnénk (Tihanyiné, 1999).

A gyakorlatok helyes végrehajtása közben fontos a helyes testtartás a sérülések elkerülése végett. Folyamatosan kell ügyelnünk az állásban végrehajtott gyakorlatoknál:

- feszes, tartott hasizomra,
- egyenes, nem lordotizáló alsó háti szakaszra,
- emelt mellkas és hátra leengedett vállra,
- a testsúly egyenletes megoszlására a talpon,
- high-impact gyakorlatok során is a teljes talpra gördülés megkövetelésére. (A lábujjhegyen történő mozgás megrövidíti az Achilles-ín és a lábszár hajlító izmait.),
- a térd mozgását mindvégig a láb vezeti, nem haladhat tovább a lábujjak vonalánál (pl. kitörés).

A *helyes légzés* fontossága elengedhetetlen a gyakorlatok során, hiszen az aerobikozás oxigén jelenlétében végzett munkát jelent, melynek feltétele a folyamatos elégséges légzésből származó oxigénfelvétel:

- folyamatos legyen, követve a gyakorlat ritmusát,
- kerülni a „pihegő” légzést, vagy a légzés visszatartását,
- kilégzést az erőkifejtéssel, belégzést az ernyesztéssel egy időben végezzük.

A fitnesz aerobik óra mozgásanyagát az egészségmegőrzés, illetve az ízületek védelmére állították össze. Ennek megfelelően **nem ajánlott mozgásanyag az órákon**:

- minden olyan gyakorlat, amely fokozza az ágyéki lordózist,
- teljes, 360°-os fejkörzés, a törzs és a nyak hátrahajlítása (híd, fészek),
- a fej csípővonala alá engedése,
- törzshajlítás, törzsdöntés kéztámasz nélkül, nyújtott térddel (helyette: hajlított térddel, kéztámasz legyen a combon),
- álló helyzetben 120° alatti térdhajlítás (guggolás),
- guggolásban, sarokülésben, tarkóállásban, gátülésben „Z” ülésben végzett gyakorlatok,
- túlfeszített és feszes ízülettel dolgozni, illetve azok csavarásával létrehozott mozdulatokat végezni (kivétel egyes statikus nyújtóhatású gyakorlatok),
- járás, szökdelés talp elülső részén,
- egy lábon folyamatosan 4-nél több szökdelés,
- mezítláb szökdelni,
- hanyattfekvésben páros nyújtott lábemelést végezni,
- teljes felülést végezni,
- utánmozgással végzett, dinamikus nyújtóhatású gyakorlatok,
- plyometrikus ugrásokat folyamatosan végezni,
- folyamatosan 4 magas láblendítésnél többet végezni,
- maximális pulzussal a munkavégzés,
- az izomcsoportok folyamatos erősítése, majd blokkosítva alkalmazni a nyújtást,
- a bemelegítésben high-impact, erősítő, egyensúly és talajgyakorlatokat végezni,
- pulzusmérésnél leülni, megállni,
- kézi súlyzóval, gumiszalaggal high-impact gyakorlatokat végezni, steplépcsőn előrefelé lelépni, talpon forgást és folyamatos fel-leugrást végezni,
- step órán 130 bpmnél magasabb tempójú zenét alkalmazni,
- az óravégi levezetést abbahagyni, míg a pulzusszám a maximális 60%-a felett van.

Nézzük a helyes mozgásanyag kritériumait:

- elsődleges szempont a gyakorlatok kiválasztásánál, hogy biztosítsa a keringési és légzőrendszer állóképességi edzését,
- gyakorlatokat helyes testtartással (egyenes törzzsel) végezzük,
- a mozdulatokat teljes kiterjedéssel hajtsuk végre, és a végtagok ízületi mozgáshatár előtti lefékezésével hozzuk létre,
- a gyakorlatok mindig a nagyobb izomcsoportokat működtessék, majd azután térjünk át az izmok specifikus edzésére,
- teljes talpra gördüléssel hajtsunk végre minden állásban végzett gyakorlatot,
- gyakorlat ritmusának megfelelően folyamatosan lélegezzünk.

8.1. Az alapóra felépítése

- Óra előtti tájékoztató (2-3 perc)
- Bemelegítés (10 perc) kis kiterjedésű low impact és statikus nyújtó gyakorlatok (melyeket dinamikusan nyújtó előkészítő gyakorlatok előzik meg, ami kontrolált, nem rángatás szerű mozdulatokkal kell végrehajtani a nyújtási pozícióban) kombinációja
- Aerobik szakasz: (20 perc)
    - előkészítés az aktív aerobik szakaszra
    - aktív aerobik rész: lépések, szökdelések, variációk, kombinációk (a keringési és légzőrendszer állóképességi edzése)
    - pulzusellenőrzés: célzóna az egyéni max. pulzus 70-85%-a
    - koreográfiaépítés
    - aerobik szakasz levezetése: kis kiterjedésű ritmikus (low impact) gyakorlatokkal, az egyéni max pulzus 60%-ig való pulzuscsökkentés
- Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok: (20 perc)
    - felső testrész (kar, mell, váll) izmait foglalkoztató gyakorlatok (3-5 perc)
    - talajon végzett erősítő gyakorlatok (kar, mell, hát, láb, far, has izmok) (17-20 perc)
- Óravégi levezetésben (5-7 perc) az igénybevett izmok statikus nyújtása és légzőgyakorlatok

Nézzük a fentieket részletesebben.

1. **Az óra előtti tájékoztató** során kapcsolatot építünk ki a résztvevőkkel, röviden bemutatkozunk, megismerjük az új résztvevőket, esetlegesen felmerülő problémákat, kérdéseket röviden megválaszoljuk a kontaktusteremtés közben. Egészségi állapot felől érdeklődünk, rosszullét tünetei (hányinger, szédülés, mellkasban szorító érzés, légszomj, koordinációs zavar, fájdalom) esetén azonnali jelzést kérünk a résztvevőktől (Ha mód van rá, kitöltetünk egy egészségügyi kérdőívet). Szót ejtünk a megfelelő ruházatról, cipőről. Ismertetjük az óra célját, feladatát, intenzitását, erősségét, valamint felhívjuk a figyelmet a mozgás helyes végrehajtására. Meghatározzuk a célzónát, különösen kezdő résztvevőknél.

   A gyerekfoglalkozásokon röviden bemutatjuk a fitnesz aerobik eredetét, hatékonyságát, zenére történő mozgás örömét. Ismertetjük mi fog történni az órán, mire figyeljenek, amivel könnyedén és balesetmentesen elsajátíthatják a mozgássorokat. Kikérdezzük a résztvevők zenei ízlését, s a következő órára akár a kért stílusú zenére készítünk mozgássort.

2. **A Bemelegítés** célja, hogy előkészítse a szervezetet az intenzív munkavégzésre. Fokozatosan emeljük a szervek, szervrendszerek működési szintjét, hőmérsékletét:

- keringés fokozása,
- izmok, ízületi szalagok hőmérsékletének növelése,
- ízületi folyadék termelésének fokozása,
- pszichikai, idegrendszeri ráhangolódás →figyelem összpontosítás nő
- ideg-izom rendszer „bejáratódása” →koordinációs szint javítása.

Mindezek által a balesetveszély jelentősen csökken.

Összeállítását befolyásolja:

- az óra anyaga, pl.: high-impact óra során intenzívebb lesz,
- napszak, pl.: reggel hosszabb idő szükséges a szervezet előkészítésére,
- résztvevők összetétele (életkor, edzettségi és egészségi állapot), edzett emberek esetében bemelegítés rövidebb és intenzívebb lehet.

A bemelegítés szerkezete: a 10 perc időtartam alatt arányosan épül fel a ritmikus low-impact gyakorlatok kombinációjából, az adott izomcsoport dinamikus előkészítésével, nyújtásával (statikus nyújtás bizonyos esetekben jelenik meg, pl.: senior korúaknál biztonságosabb). A keringés fokozás segítését a dinamikus nyújtás teszi lehetővé.

A bemelegítés felépítése:

1. alapállásban, járás közben légző gyakorlatok,
2. kis kiterjedésű (low-impact) gyakorlatok állásban, helyben (nyak, váll, törzs izmainak előkészítése) a kar szívvonal alatti mozgatásával,
3. dinamikus nyújtás (nyak, váll, törzs izmainak előkészítése),

9. KIS KITERJEDÉSŰ (LOW-IMPACT) GYAKORLATOK HELYBEN MOZGÁSSAL, A KAR SZÍVVONALBAN TÖRTÉNŐ MOZGATÁSÁVAL

4. jobb láb izmainak dinamikus előkészítése és nyújtása (térdízület feszítők, - hajlítók, lábszárfeszítő, - hajlítók, csípő-horpasz izom)
5. ritmikus low-impact gyakorlatok helyváltoztatással egy síkban, a kar szívvonal felett történő mozgatásával
6. bal láb izmainak dinamikus előkészítése és nyújtása (térdízület feszítők, - hajlítók, lábszárfeszítő, - hajlító, csípő-horpasz izom)
7. ritmikus low-impact gyakorlatok helyváltoztatással két síkban (előre-hátra, jobbra-balra), a kar teljes kiterjedésben történő mozgatásával
8. a bokaízület nagyobb terhelésre (high-impact gyakorlatok, plyometrikus ugrások) való előkészítése.

Figyelem! A bemelegítés során alkalmazott nyújtóhatású gyakorlatok nem a hajlékonyság fejlesztését szolgálják, hanem csak az izmokat készítik elő az intenzívebb munkavégzésre. A testen fentről lefelé haladunk és folyamatosan foglalkoztatjuk az izomcsoportokat:

- fej és nyak izmai,
- váll, felső háti szakasz, a kar és a vállövet előre húzó izomcsoportok (mellizmok),
- a bordaközi, a derék és alsó háti szakasz izomcsoportjai,
- térdízület feszítő és hajlító, a lábszár hajlító és feszítő, valamint a bokát körülvevő izmok.

A karmozgások kiterjedését és a mozgás amplitúdóját (lépések hossza, szélessége) fokozatosan növeljük (ld. később: intenzitás fokozása).

3. Aerobik szakasz

Célja a szervezet állóképességi edzése. A szakirodalom szerint minimum 20 perc célzóna pulzussal történő munkavégzésre van szükség a kívánt edzéshatás elérésére. A csak low-impact aerobik óra során 30 perc a minimális időtartam, amely döntő mértékben zsírokhoz nyúl a szervezet energianyerése céljából. A zenei bpm 136-158- ig terjedhet.

Három nagy egysége:

- **Aerobik szakasz előkészítése**: egyfajta átvezetés a bemelegítésből. A 3-5 perces szakasz során tovább emelkedik a pulzus szám, előkészíti a keringés és légző rendszert, valamint a boka és térd ízületet az intenzív munkavégzésre. Cél a low-impact kezdés után fokozatosan emelni az intenzitást. Jó lehetőség a kar-, mell-, vállizmok foglalkoztatására (pl. dzsoggolás közben saját izomellenállással aktív karmunka). Célszerű kerülni váltott lábas, csípőforgatásos szökdeléseket (twist).
- **Aktív aerobik szakasz**: az óra központi magja 15-18 perc, alaplépések, szökdelések, variációk, kombinációk által a keringési és légzőrendszer állóképességi edzése valósul meg, akár koreográfia építés során. Itt történik pulzusellenőrzés, ahol a célzóna az egyéni max. pulzus 70-85%-a. Az oktatónak törekednie kell a csoportos edzés során arra, hogy olyan utasításokat adjon, akár személyre szabottan, hogy mindenkinek megfelelő terhelést biztosítson az adott aerobik óra. Vonatkozik ez a koreográfia bonyolultságára is. A versenymentes, kellemesen hangulatos óra alatt a résztvevők az utasításoknak megfelelően saját szervezetükre hallgatva tudják alakítani a gyakorlatok intenzitását.
- **Az aerobik szakaszt követő levezető** rész: 3-5 perc, melynek célja, hogy az intenzív terhelés során az izmokba, végtagokba pumpált vér mihamarabb visszajusson a szív felé. Alacsony hatásfokú lépésekkel (helyben járás, hintalépés, lép-zár lépés), a bemelegítésben használt kis kiterjedésű ritmikus gyakorlatokkal biztosítjuk a mozgásban maradást. Kerüljük az intenzív karmunkát, csökkentsük a légvételek számát és mélységét, nyugodt légzésre törekszünk. Az ismételt pulzusellenőrzésnél az egyéni maximális pulzus 60%-áig való pulzus csökkentést ajánl a szakirodalom. (A nyugalmi pulzus helyreállítódásának időtartama egyéni és utal az edzettségi szintre. Az edzettebb emberek nyugalmi pulzusa rövidebb idő alatt fog helyreállni.) Célszerű a levezetés után az alsóvégtag izomcsoportjait statikus nyújtóhatású gyakorlatokkal megnyújtani.

4. **Izomerősítés:** erősítő-tónusfokozó gyakorlatok (20 perc).

Az aerobik órán többnyire az izmok állóképességi erejének fejlesztése a cél, amit saját testsúly, illetve kis súlyok nagy ismétlésszámú mozgatásával érünk el. Öt faktor változtatásával lehet a gyakorlat nehézségi fokát emelni, csökkenteni, a gyakorlatot érdekessé, változatossá tenni. Az 5 faktor:

- testhelyzet változtatása,
- szimmetria,
- mozgás kiterjedésének változtatása,
- eszközök alkalmazása,
- dinamikai szerkezeti jegyek megváltoztatása.

Az alap óra erősítő szakaszában nem minden izomcsoportra jut idő, így a „kevesebb többet ér” szabályt tartsuk szem előtt. Szakirodalmi ajánlás:

- felső testrész (kar, mell, váll) izmait foglalkoztató gyakorlatok: 3-5perc,
- talajon végzett erősítő gyakorlatok (kar, mell, hát, láb, far, hasizmok): 17-20perc.

Lassabb zene (110-120 bpm) ajánlott, a kontrolláltabb végrehajtáshoz. Nem fontos a zenei 32 ütemre tervezni a gyakorlatot, ilyenkor a zene halkabb és a háttérben marad, így tudjuk a helyes végrehajtáshoz adni az utasításokat.

Néhány instrukció a helyes végrehajtáshoz, hatásváltoztatáshoz:

- a helyes testtartással végzett gyakorlatok hatékonyabbak,
- először eszköz nélkül végeztessük (szabadgyakorlatokat), majd edzettségnek megfelelően használjunk kéziszereket, külső ellenállást,
- ellentétes működésű izomcsoportokat váltogatva foglalkoztassunk,
- mindig a nagy és sok izomcsoportot foglalkoztató gyakorlatokkal kezdjük, majd speciális gyakorlatokkal folytassuk,
- pontos kiinduló helyzet és befejező helyzet meghatározásával előfeszítéssel kezdjük végrehajtani a gyakorlatot és izomerővel, kontrolláltan állítsuk meg,
- a gyakorlatok mozgásszerkezeti összetevőinek megváltoztatásával a gyakorlatok hatásfokát változtathatjuk, vagy tartalmi változást érhetünk el,

  pl.: mély hátizom erősítő gyakorlat kartartásának változtatásával növelhetjük a nehézségi fokát (mélytartás→tarkóra tartás→magas tartás)

A következőkben a főbb izomcsoportokra ismertetünk erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat a teljesség igénye nélkül.

Kar, mell, vállizmok:

1. Könyökízület hajlító izomcsoport (biceps):
   - Alapállásban karhajlítás-nyújtás („biceps” gyakorlat), felkar törzshöz szorított, két kar egyszerre vagy váltva mozog.

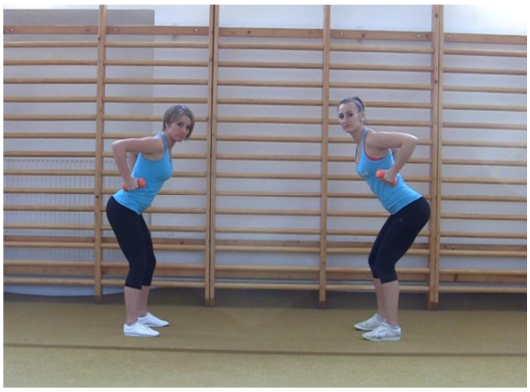
Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

2. Könyökízület feszítő izomcsoport (triceps):

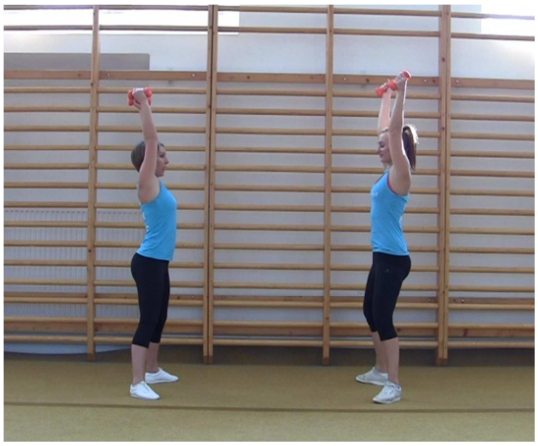
- vállszéles hajlított terpeszállásban, törzs 45°-os döntött helyzetben „lórugás” gyakorlat, felkar vízszintes rögzített helyzetben, csak az alkar mozog.



Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

- alapállás kar magastartásban, karhajlítás-nyújtás, úgy hogy a felkar végig függőleges marad.



Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

3. Kart távolító izomcsoport (delta izom):

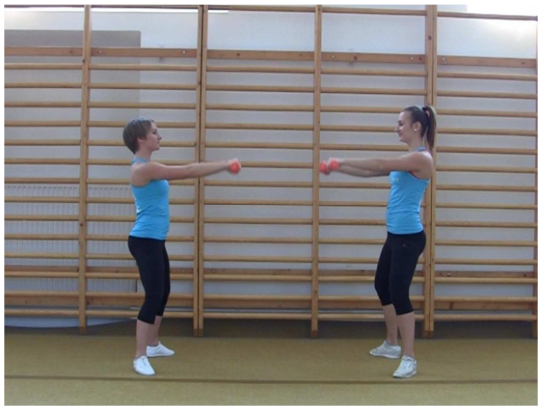
- alapállásban mélytartásból karemelés oldalsó középtartásba, „oldalemelés” (delta izom középső része).

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

- alapállás mélytartásból karemelés mellső középtartásba („előre emelés”) (delta izom elülső része).

Kiinduló helyzet



Befejező helyzet

- vállszéles hajlított terpeszállásban, törzs 45°-os döntött helyzetben, váll alatt a kar, karemelés lapockaközelítéssel vállmagasságig.

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

4. Felületes hátizmok (rombusz izom, széles hátizom)
   - vállszéles hajlított terpeszállásban, törzs 45°-os döntött helyzetben, könyök vezeti a mozgást, lapocka közelítéssel karhúzás hátra („evezés”).

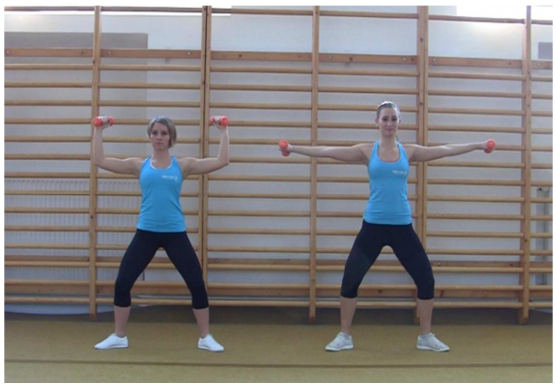
Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

5. Vállövet előrehúzó izomcsoport („mellizom”):

- állásban oldalsó középtartásból karvezetés mellső középtartásba („tárogatás”). Ennél a gyakorlatnál a mozgásszerkezeti jegyek (jelen esetben a kiinduló helyzet) megváltoztatásával nehézségi foka emelhető a gyakorlatnak.→ a talajon hanyatt fekvésben ”tárogatás”, a gerinc egyenes: csípő- és hasizom feszes, ágyéki szakasz a talajon, a fej a gerinc anatómiai vonalában.



Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

- mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás: a kéztámasz a váll alatt, a könyök egyenes, de nem túlfeszített, az ujjak előre néznek, a térdtámaszban támaszkodjunk a patella csont felett a comb térd feletti részén (könnyített verzió) vagy talptámasszal lábujjon, a csípő és váll párhuzamos, a gerinc egyenes: has és csípőizmok feszesek (csípő is egyenes), a fej a gerinc anatómiai egyenesében. Karhajlítás 90°-ig és belégzés, karnyújtás kiinduló helyzetbe kilégzéssel.

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

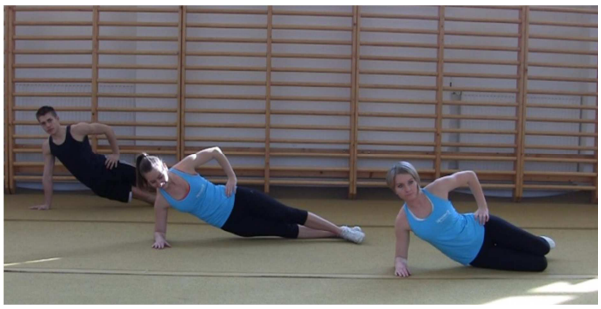
Nyújtóhatású gyakorlatok

Törzs izmait foglalkoztató gyakorlatok:

6. törzs oldalra hajlító izomcsoport:
   - alapállásban törzshajlítás oldalra.

Kiinduló helyzet Befejező helyzet

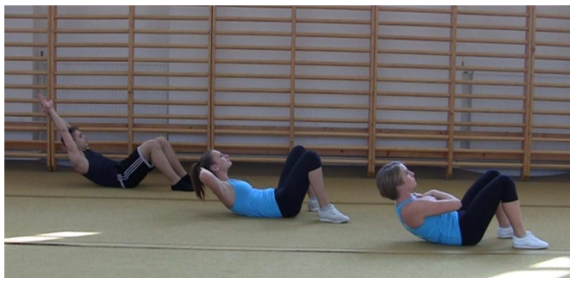
- talajon alkar, oldalt fekvőtámaszban csípőemelés



Kiinduló helyzet Befejező helyzet

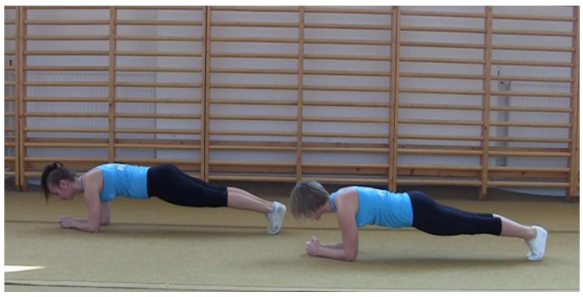
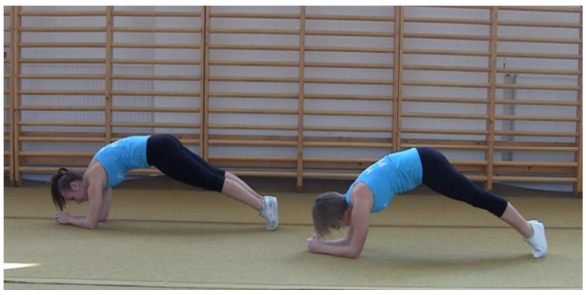
Nyújtóhatású gyakorlatok

7. törzshajlító izomcsoport:
   - talajon hanyattfekvésben hajlított térddel, talp a talajon, a gerinc ágyéki szakasza leszorítva a talajra. Hasprés gyakorlat és kartartási variációi.



Kiinduló helyzet Befejező helyzet

   - alkarfekvőtámaszban csípőemelés, (fordított hasprés)

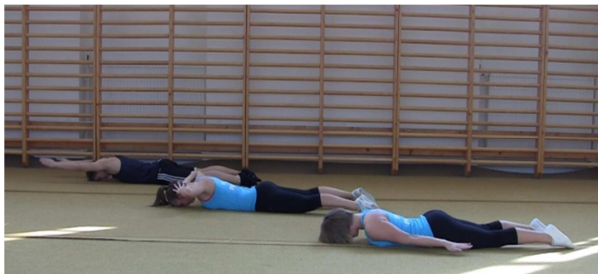



Kiinduló helyzet Befejező helyzet

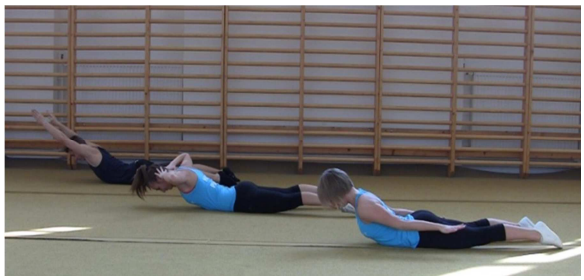
Nyújtóhatású gyakorlat

8. törzsfeszítő izomcsoport (mély hátizmok):

- talajon hasonfekvésben farizom megfeszítésével medence hátra billentése, fej a törzs meghosszabbítása. Törzsemelés, kartartás variációkkal.



Kiinduló helyzet

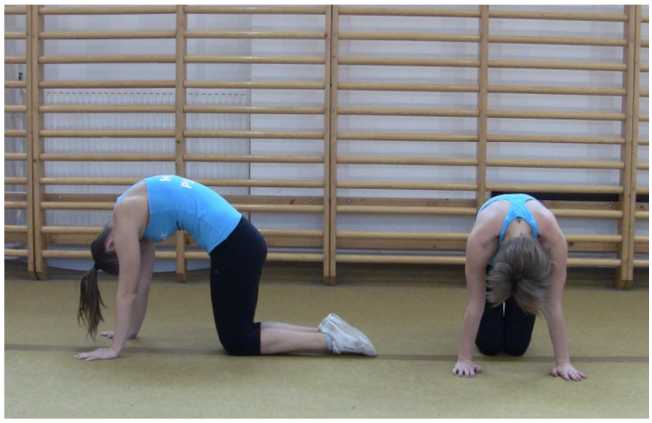


Befejező helyzet

- térdelő támaszban ellentétes kar- és lábemelés

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

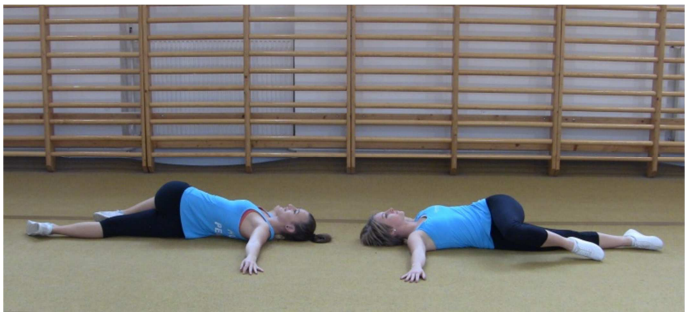


Nyújtóhatású gyakorlat

9. törzset forgató izomcsoportok:
   - talajon hanyattfekvésben hasprés, gyakorlat közben törzsfordítás (ellentétes külső, belső ferde hasizmok foglalkoztatása).

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet



Nyújtóhatású gyakorlat

Csípő izmok erősítése:

10. csípőfeszítő/farizmok erősítése:

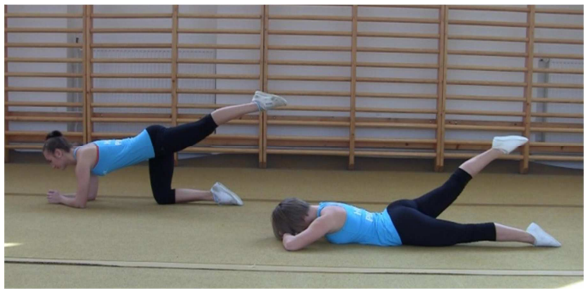
- állásban általában komplex módon az alsó végtag izmaival együtt foglalkoztatjuk: vállszéles terpeszállásban, lábfejek párhuzamosak, térdhajlítás max. 90°-ig (guggolás). Térdízület függőleges vetülete nem haladhat túl a lábfej vonalánál.

Kiinduló helyzet

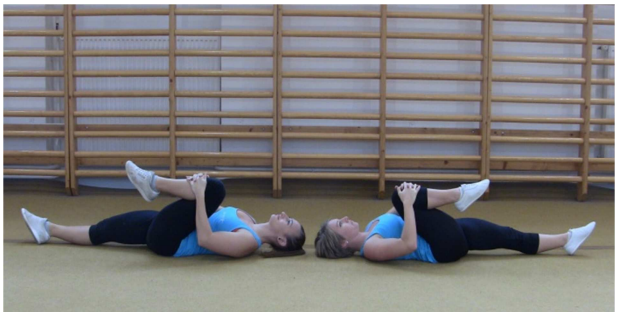
Befejező helyzet

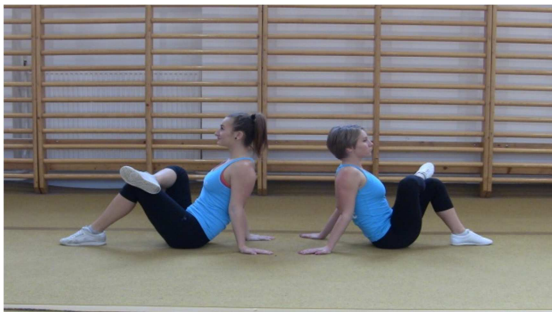
- talajon alkar térdelőtámaszban, hason fekvésben lábemelés és variációi.

Kiinduló helyzet



Befejező helyzet

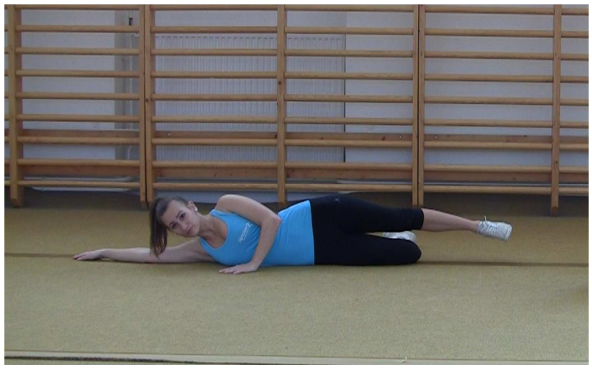




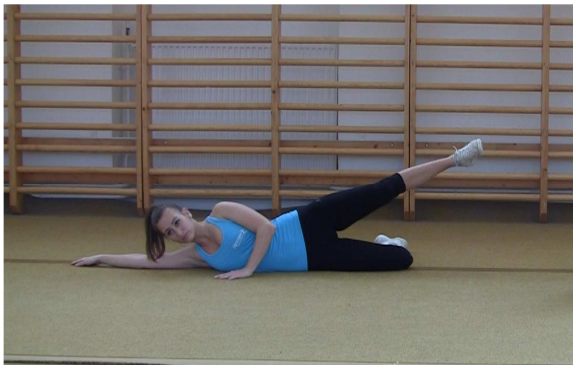
Nyújtóhatású gyakorlatok

11. Farizom és csípőtávolítók együttes foglalkoztatása:

- talajon oldalt fekvésben, alkartámaszban lábemelés oldalra.



Kiinduló helyzet

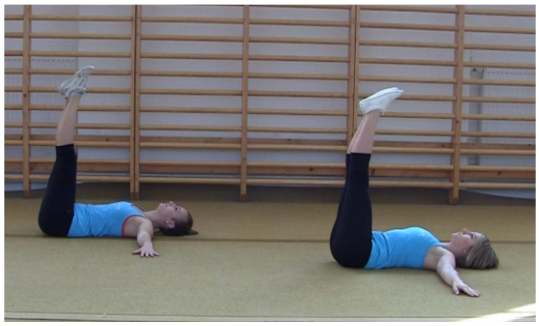


Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

12. Csípőhajlító izomcsoportok (külön erősítése ritkán fordul elő, rövidülésre hajlamos izomcsoport):

- talajon hanyattfekvésben egyik lábat nyújtva a talaj felé 45°-ig, másik lábat a mellkas irányába hajlítva leengedjük



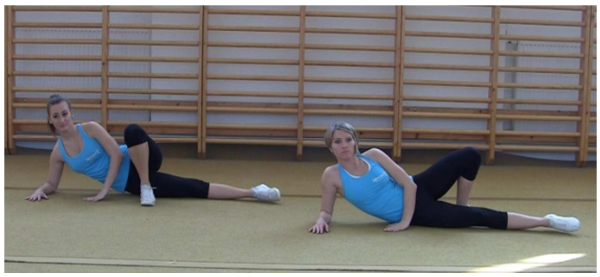
Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

13. combközelítő izomcsoportok:

- oldalfekvés, alkartámaszban (a gerinc túlterhelése elkerülése érdekében alkartámasz nélkül javasolt a gyakorlat) alul lévő láb emelése.

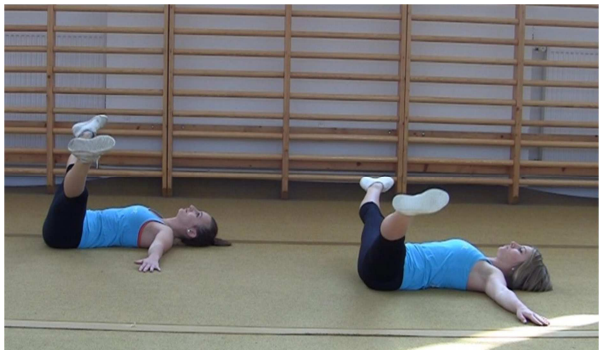


Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

- hanyattfekvésben láb 90°-ban emelt helyzetben, lábterpesztés és zárás.

Kiinduló helyzet



Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlatok

Alsó végtag izmai:

14. Térdízület feszítő izomcsoport:

- állásban guggolás/squat (farizmokkal komplexen), vállszéles terpesz, lábfej párhuzamos, törzs egyenes, csípő és térdhajlítással ereszkedés úgy, hogy a térd vonala ne haladjon túl a lábfej függőleges vetületénél (egyensúlyozás szempontjából: karemeléssel mellső középtartásba), maximálisan 90°-ig végezzük a guggolást.

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

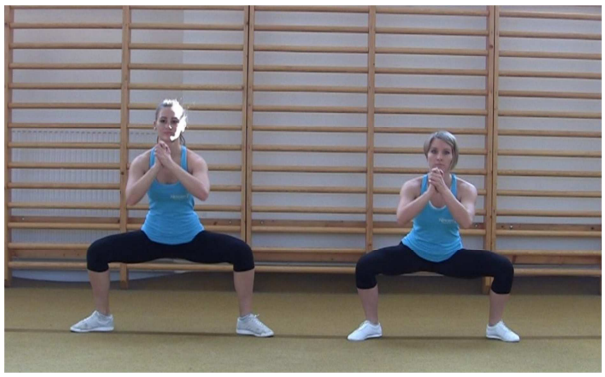
- kitörés/lunge: haránterpeszállásban, hátul lévő láb lábujjon támaszkodik, térdhajlítás és nyújtás, szintén az elől lévő láb térd síkja nem haladhat túl a lábfej függőleges vetületénél, nehezített verziója zárt állásból egyik láb kilépésével előre vagy oldalra, majd zárásával kiinduló helyzetbe.

Kiinduló helyzet

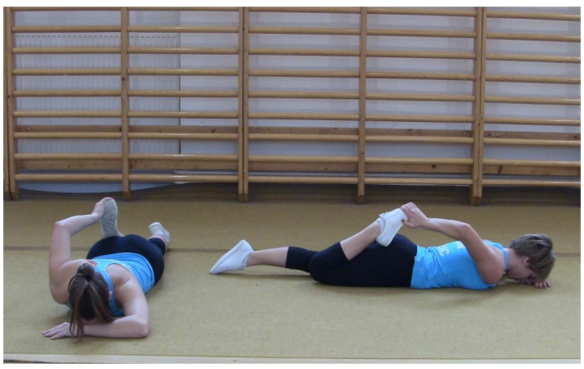
Befejező helyzet

- aerobik alapállásból térdhajlítás és nyújtás térd síkja nem haladhat túl a lábfej függőleges vetületénél, nehezített verziója zárt állásból egyik láb kilépésével oldalra (balra vagy jobbra), majd zárásával kiinduló helyzetbe. (A combközelítő izomcsoport is bekapcsolódik a munkavégzésbe.)

Kiinduló helyzet



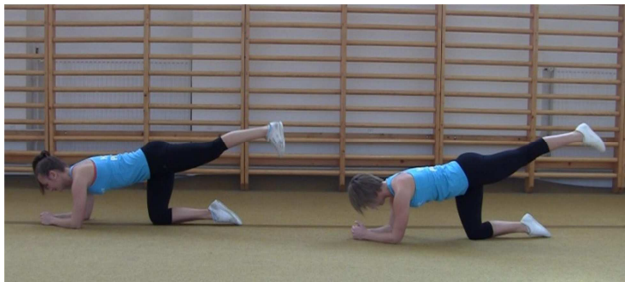
Befejező helyzet



Nyújtóhatású gyakorlatok

15. Térdízület hajlító és csípőízület feszítő izomcsoport:

- talajon alkar térdelőtámaszban egyik láb emelt helyzetben (törzs meghosszabbítása), térdhajlítás és nyújtás (izometriás munkavégzés).



Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

- talajon hanyattfekvésben, térd hajlított helyzetben talptámasszal a talajon, csípőszéles terpeszben, csípőemelés és variációi (anizometriás munkavégzés).

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

16. Lábszár hajlító izomcsoport („vádli”):

- csípőszéles terpeszállásban lábujjhegyre emelkedés és leengedés.

Kiinduló helyzet

Befejező helyzet

Nyújtóhatású gyakorlat

(lábfej iránya párhuzamos)

5. Óravégi levezetés

Célja az aerobik óra során igénybe vett izmok nyújtása, ízületi mozgékonyság növelése, felfrissülés. Alap órán időtartama 5-7 perc. Tanácsos egy utolsó pulzuskontrollal zárni, hogy a résztvevők az egyéni maximális pulzus 60% alatti tartományban fejezzék be az órát. Statikus nyújtógyakorlatok alkalmazásával lehet a „rugózás" során szerezhető sérülést elkerülni. A nyújtást az izom hosszanti vonala mentén, az ízület csavarása nélkül végezzük. Többféle statikus módszer ismeretes:

i. *Klasszikus statikus*: nyújtás izom feszülés nélkül, tartjuk a pozíciót 20 mp-ig.
ii. *PNF* (Proprioceptive Neuromuscularis Facilitacio) *stretching*: főleg az izmok és kötőszöveti részek nyújtására szolgáló 3 vagy 4 fázisú gyakorlat komplex.

„ PNF nyújtás alapelve: az izomzatunk védekezik a nyújtások ellen, igyekszik elkerülni a sérülést, így ellentartva a nyújtóerőnek, a nyújtás hatékonysága csökken. Az izmaink ellazításával ez a reflex csökken, de az ellenállás fennmarad. Az antagonista izmok (tehát a mozgásban egyébként passzívan résztvevők) megfeszítésével az agonista izmok (az adott mozgást végzők) ellazulnak, a szerepek felcserélődnek, így az ellenállás tovább csökken. Az izom visszafeszítése után, az újra nyugalmi helyzetbe kerülő izom receptorai szinte teljesen kikapcsolnak, az izom jobban megnyújtható. Ennek a kétpólusú (aktív-passzív) mozgásnak köszönhetően, a nyújtás sokkal hatékonyabbá és biztonságosabbá válik. A nyújtás kivitelezhető önállóan is, mindig ellen tartva, de a legoptimálisabb valamilyen terapeuta (pl.: gyógytornász, -masszőr) segítségével végezni. Fontos, hogy a légzés össze legyen hangolva a mozgással, ez maximalizálja a kívánt eredményt." (PNF nyújtás)

3 fázisú:

- feszítés (1. fázis): nyújtandó izomcsoportot 6-8 mp-ig megfeszítjük (izometriás), max erőkifejtés 30-40 %-a,
- lazítás (2. fázis): felrázza az izmokat, oldja a merevséget, időtartama: 4-6 mp,
- nyújtás (3. fázis): adott izomcsoport statikus nyújtása 6-8 mp-ig.

4 fázisú:

- adott izomcsoport passzív statikus nyújtása (nyújtás) 1. fázis,
- a megnyújtott izom adott testhelyzetben történő izometriás kontrakciója (feszítés) 2. fázis,
- antagonista (ellenhatású) izomcsoport statikus nyújtása (antagonista nyújtás) 3. fázis,
- adott izomcsoport passzív statikus nyújtása (nyújtás) 4. fázis

iii. *Dynamik Hold-strech* egy kétfázisú nyújtás, amit 5-6-szor ismételjünk meg egy-egy izomcsoportnál:
   1. 4-5 mp-es ellazítás
   2. 1-2 mp nyújtás

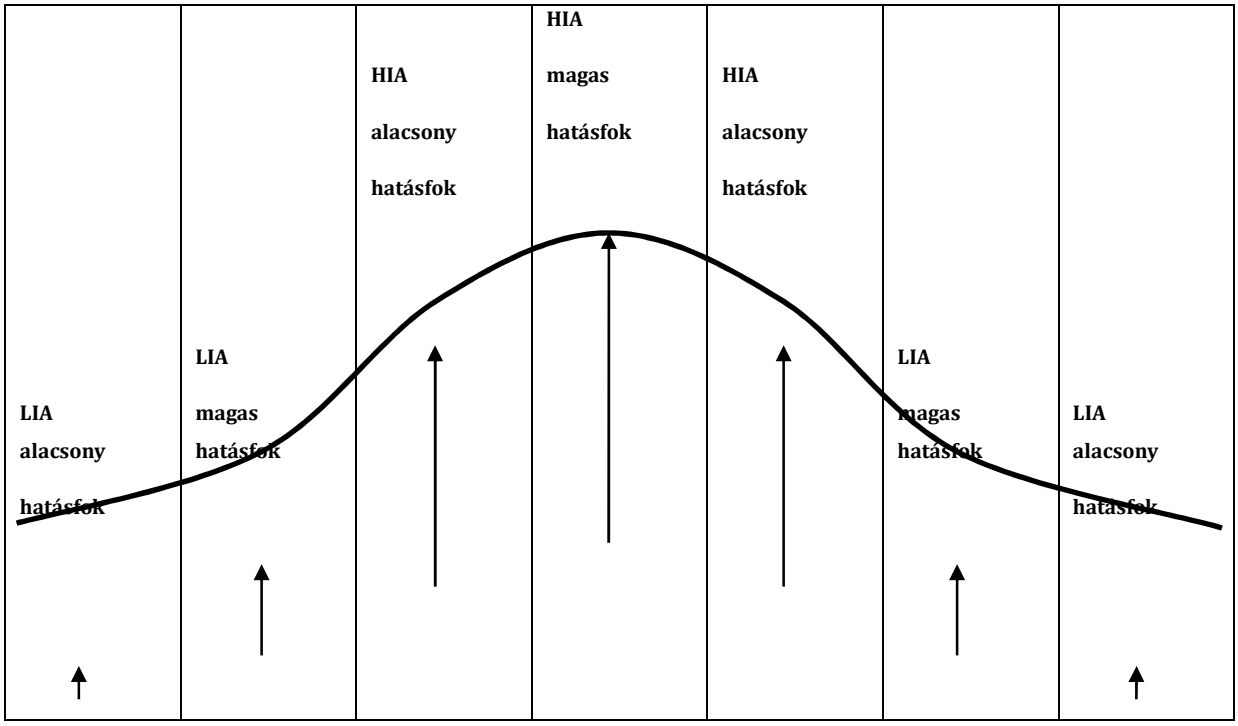
A PNF és Dynamik Hold-strech a myotatikus reflex kiküszöbölésére, elkerülésére épül. (A myotatikus reflex a túlzott nyúlás hatására összehúzza az izmokat és véd a szakadástól.) A nyújtóhatású gyakorlatok jótékony hatása, hogy csökken az izomtónus, „hosszabb lesz az izom" (a rendszeres erősítő hatású gyakorlatok által okozott izomrövidülést gátolja) és megnő a vérellátása, ezáltal gyorsabban regenerálódik.

10. AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE AZ AEROBIK ÓRÁN

Elevenítsünk fel néhány a gimnasztikában, edzéselméletben is ismert alapfogalmat:
Terjedelem: egy alkalommal végzett gyakorlatozás hossza, ideje.
Tempó: időegység alatt végrehajtott mozgások száma, mozgás frekvencia: egy perc alatt zenében ütemre végrehajtott mozdulat.
Gyakoriság: a heti edzések számára utal.
Ismétlésszám: a végrehajtott gyakorlatok mennyiségét jelöli.
Impact: a talajjal való ütközés mértéke (low-impact, high impact, mid-impact).
Kiterjedés: a testrészek, végtagok elmozdulásának útját jelöli, ezáltal növelheti vagy csökkentheti a gyakorlatok intenzitását.
Intenzitás: a maximális sebességhez viszonyított végrehajtást jelenti %-osan kifejezve, (az erőfejlesztésben az ellenállás nagysága adja).

A fitnesz aerobikban kiemelkedő szerepe van az intenzitásnak. A harmonikusan felépített aerobik órán az intenzitás fokozatosan nő, illetve csökken, haranggörbét (2. ábra) mutat. A szakirodalom a könnyebb megértés miatt csoportosította a mozgásanyagot intenzitás

szerint. A low-impact aerobik (LIA) és a high.impact aerobik (HIA) gyakorlatokat végre lehet hajtani alacsony vagy magas hatásfokkal.



2. ábra: Haranggörbe

(forrás: Tihanyiné, 1999)

10.1. Az intenzitás növelése

- a testrészek, végtagok mozgáskiterjedésének növelésével,
- a résztvevő izmok tónusának változtatásával („erőbedobás”), a mozdulatok nagyobb statikus és dinamikus izomfeszüléssel történő végrehajtásával.

Intenzitás növelése, amit az oktató tud irányítani:

- a mozgás frekvenciája (a zene sebességének (bpm) vagy a mozgás sebességének (duplázás) változtatásával),
- a terjedelem: adott mozgást milyen hosszan hajtjuk végre, ismétlésszám növelés,
- alkalmazott impactól.

Az aerobik órán a gyakorlatok intenzitása a célzóna edzéstartomány és a fokozatosság elvén alapulva egy haranggörbét alkot. A pulzus többszöri és folyamatos ellenőrzése ad segítséget az intenzitás optimalizálásában.

A fitnesz aerobik órán a keringés- és légzőrendszer fejlesztésére szolgáló módszerek közül a szakirodalom a high impact és az intervall óratípusokat ajánlja. Az edzéselmélet több más

módszert különböztet meg: tartós módszerek közé sorolja a matathoni- és az ún. fartlek módszert, a szakaszos edzéseknél az intervall jellegű terheléseket és az ismétléses edzéseket említi.

High-impact aerobik óra: haladó résztvevőknek ajánlják. Az óra fő részéhez igazodva 12-13 perces bemelegítést ajánlanak, 135 bpm-mel. Az aerobik szakaszban, ami 20-30 perc időtartamú, fokozatosan emelkedik a zenei bpm 135-től 155-ig. Mozgásanyaga különböző haladással, fordulattal végrehajtott high-impact alaplépések és kombinációi, azonban itt is kell figyelni arra, hogy a terhelést fokozatosan adagoljuk. Igazodva a haranggörbe hatásfok fokozatos növeléséhez, majd az óra végi levezető részben a csökkentéséhez. A levezető rész 5-10 perc és 126-128 bpm ajánlott.
Figyelem, ha a résztvevő nincs felkészítve a nagy intenzitású munkavégzésre, a folyamatos high-impact gyakorlatokra, átlépve az anaerob küszöbön, a szervezetében az oxigén adósság és vértejsav szint hirtelen megemelkedik.

Intervall aerobik óra: egy magas intenzitású szakaszt egy alacsonyabb intenzitású (pihenő) szakasz követ, melyek folyamatosan váltogatják egymást. Lényeg a pihenő szakaszban a helyreállítódáson van, ez idő alatt felkészül a szervezet a következő magas intenzitású részre. Kezdőknél 3:1 arányt javasol a szakirodalom az intenzív és pihenő szakaszra, míg haladóknál 2:1 arányt. Az edzés időtartama 45-50 perc, ebből bemelegítés 10 perc, intervall fő rész 30-33 perc, óravégi levezető 5-7 perc. Az intervall edzés előnyei közt említik, hogy növelhető az edzésen végezhető intenzitás, rövidebb idő alatt magasabb kalória felhasználású edzés történik.

10.2. Célzóna és meghatározása

Ahhoz, hogy a pulzus célzónáról beszéljünk néhány alapfogalmat szükséges megismerni:
Pulzusszám: a szív percenkénti összehúzódását jelenti (szívfrekvencia), az egy perc alatti ütések számával jelöljük. Normál felnőtt átlag értéke: 72+/-10 / perc. Meghatározó tényezők közt szerepel, az életkor, a nem, az egészségi állapot, a szív mérete, edzettségi szint, pillanatnyi lelkiállapot, napszak, rendszeresen űzött sportág.
Nyugalmi pulzus: a napközben nyugalomban mért pulzusszámunk.

Ébredési pulzus: (gyakran kevert fogalom a nyugalmi pulzussal) reggel ébredés után (nem óracsörgésre) mért pulzusszám. Utal az edzettségi szintre, hiszen minél alacsonyabb, annál jobb az egyén általános fittségi szintje.

Maximális pulzus: maximális terhelés alatt mért szívfrekvencia. Az életkor előrehaladtával csökken. Számítási módja férfiaknál: 220-életkor fele=, nőknél: 220-életkor.

Célzóna pulzus tartomány: az egyénre szabott intenzitás szintet, annak alsó és felső határértékével, az aerob terhelési intenzitás sávját jelöli.

A szakirodalom szerint a kezdő, edzetlen résztvevőnél a megadott célzóna alacsonyabb, a maximális pulzus 55-70 %-a közötti pulzustartomány a megfelelő. (Ha a célzóna pulzus felső határán végzett edzés közben vett vérben a tejsav érték nem haladja meg a 4 mmol/l –t, az egyén aerob munkát végez.) Az edzettségi szint emelkedésével fokozatosan emeljük a célzónát. Állóképességileg edzett egyén célzónája a maximális pulzus 70-85 %-a is lehet.

A célzóna az életkor és nyugalmi érték figyelembevételével a Karvonen-képlet segítségével számolható ki.

Karvoven-képlet:

((maximális pulzus-nyugalmi pulzus) x intenzitás %-os értéke) + nyugalmi pulzus =

A célzott hatáskiváltás érdekében a szakirodalom javaslata az intenzitás %-os értékére:

0,6-0,7-ig zsírégető hatás,

0,7-0,8-ig állóképesség fejlesztő hatás.

Például: rendszeres edzésben lévő 35 éves nő a maximális pulzus 70-80 %-án szeretne edzeni (ezzel állóképesség fejlesztése a cél), a nyugalmi pulzusa 65/perc:

(((220-35) – 65) x 0.7)+65=

Maximális pulzusa: 220-35=185 ütés/perc

Nyugalmi pulzusa: 65 ütés/perc

70%-os intenzitás pulzus: 120x0.7=84+65=149 ütés/perc

80%-os intenzitás pulzus:120x0.8=96+65= 161ütés/perc

A példában említett hölgy célzónája 149-161 ütés/perc pulzusértékek közé esik.

A Karvonen-képlet hátránya, hogy számításkor, az életkor, nyugalmi pulzus és a maximális pulzus egyéni értékeit veszi figyelembe. Azonban egy kezdő résztvevőnél körültekintőbben kell eljárni. Tihanyiné (1994) vizsgálata kimutatta, hogy az edzettségi állapot erőteljesebben

befolyásolja a maximális pulzusszámot, mint az életkor. Úgy találta, hogy a 40-50 éves hölgyek edzés zónájának felső határa alacsonyabban van, mint a Karvonen-képlettel számított érték.

10.3. Pulzusellenőrzés lehetőségei

A szakirodalom az aerobik órán pulzus ellenőrzést ír elő, az aerobik szakaszban. Ez többféleképpen lehetséges, mindig járás közben, lehalkított zene mellett:

- nyak vagy csukló ütőerén (egy percen keresztül vagy 15 mp-en át néggyel felszorozva), aminek sajnos nagy a hibalehetősége,
- pulzusmérő készülékkel (mellkasra szerelhető jeladó és óra), pontos és gyors, a készülék viszont költséges.

Az intenzitás ellenőrzésére, egyéb szubjektív megfigyelési lehetőségek is léteznek, mint pl.: a beszéd teszt. A résztvevő képes legyen a mozgássor végrehajtása közben a folyamatos beszédre. A megfigyeléseken alapuló túlterhelés kísérő jelenségei: bőrszín túl piros vagy túl sápadt, túlságosan erős izzadás, köhögési roham, légszomj, szorító fájdalom a mellkasban, mozgáskoordinációs problémák. Ilyen jelzések esetén azonnal abba kell hagynia a munkavégzést, és közölni az oktatóval a problémát.

A túl alacsony pulzusszám esetén az intenzitásnövelés (ld. korábban) lehetőségeivel lehet célzónába kerülni. A túl magas pulzusszám esetén, ennek ellenkezőivel (a kisebb kiterjedésű lépések, alacsonyabb lábemelésekkel, a kisebb kiterjedésű karmunkával, akár szívvonal alatti, az egyes mozdulatok kisebb statikus, ill. dinamikus izomfeszüléssel történő végrehajtásával („kisebb erőbedobással”) érhető el a célzóna.

Törekedjünk az órán az egyénre szabott terheléshez megfelelő instrukciókat adni a résztvevőknek. Tanítsuk meg őket figyelni testük jelzéseire, hogy ténylegesen aerob terhelést biztosítson egy-egy foglalkozás.

11. ÖSSZEFOGLALÓ

A jegyzet teljesség igénye nélkül a fotókkal, videókkal kiegészítve hasznosan alkalmazható elméleti és gyakorlati ismeretekkel szolgál a fitnesz aerobik mozgásanyagáról, az órák felépítéséről, a gyakorlati oktatásáról. Természetesen a környezetünkben található, egyre több fajta és más-más oktató által vezetett fitnesz órákon való részvétel, tovább bővíti

gyakorlati tapasztalatainkat, oktatásunkban alkalmazható és beépíthető elemeket, ismereteket adhat. Sőt, a fitnesz ipar újdonságait felvezető országos rendezvényeken való aktív részvétel nem csak jó alkalom a kikapcsolódásra, de remek lehetőség a tapasztalat cserére, a „kreativitásunk vérfrissítésére”!

Bízunk benne, hogy az aerobik alapjainak ismerete, rendszerében való útmutatás felkeltette érdeklődésüket és az innovációs törekvéseket kiaknázva sikerrel alkalmazzák a különböző korosztályok rendszeres testmozgásának biztosításában.

Felhasznált irodalom:

1. Katus Tamás, Fajcsák Zsuzsanna: A fitnesz aerobik elmélete és gyakorlata. TF kézirat. Budapest. 2008.
2. Tihanyiné Hős Á., Fajcsák Zs., Petrekanics M.: Az aerobik elmélete és gyakorlata – Az aerobikedző-képzés szakkönyve; Budapest. TF. Budapest. 1999.
3. Tihanyiné Hős Ágnes: Fitnesz- versenyaerobik hatása a kardiorespiratikus rendszerre. (TF doktori értekezés). Budapest. 1994.
4. Molnár Anna: A koreográfia ábécéje. talajgyakorlatok koreográfiai tervezése a női tornában. Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt.. Budapest. 2006.
5. Erdős István: Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest. 1992.
6. Metzing Miklós: Gimnasztika. Jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára. TF. 2010.
7. Katics L. - Lőrinczy D.: Az erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga és módszerei. Akadémiai Kiadó. Budapest. 2010.
8. Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan. Jegyzet középfokú edzők részére. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság. Budapest. 2009.
9. Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp.1990.
10. Müller Anetta- Rácz Ildikó: Aerobik és fitnesz irányzatok. Dialóg Campus Kiadó. 2011.

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Muller%20Anetta-Racz%20Ildiko%20-%20Aerobic%20es%20fitnesz%20iranyzatok/aerobik.html#d5e73 (2014.01.30.)

11. Kerettanterv: Testnevelés ált isk. 5-8. oszt.

http://kerettanterv.ofi.hu/2_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html (2014. 01.30.)

12. Polgár T., Szatmári Z.: Motoros képességek.

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf (2014.01.30.)

13. PNF nyújtás

http://www.massageexpress.hu/cikkek/183-pnf-nyujtas (2014.01.30.)

PRÓKAI JUDIT: KÉPESSÉGFEJLESZTŐ ZENÉS GIMNASZTIKA

A fejezetet lektorálta: Fontányi Gréta

1. A GIMNASZTIKA ÉS A ZENÉS GIMNASZTIKA SZEREPE A TANTERVBEN ÉS A TESTNEVELÉS ÓRÁN

A gimnasztika egészen a 19. század közepéig a különböző testgyakorlatok és sportágak összefoglalásaként volt értelmezhető. Azonban jelentése, tartalma, a sportágak fejlődésével egyre szűkebb területre korlátozódott. Jelenlegi értelmezése, a 20. század végére alakult ki, több sportszakember munkásságának köszönhetően, mely szerint a gimnasztika a testgyakorlati ágak általánosan és sokoldalúan, valamint speciálisan képző előkészítő gyakorlatait, és az ember természetes mozgásait foglalja magába (Derzsy, 2001, Erdős, 1992, Farkas, 1987, Metzing, 2004)

A gimnasztika gyakorlatanyaga és rendszere, sokszínűségének és pontos szabályozhatóságának köszönhetően, korra, nemre, előképzettségre való tekintet nélkül mindenki számára alkalmazható. Nélkülözhetetlen szerepet tölt be az iskolai testnevelésórákon. Gyakorlatanyagának szakszerű, tudatos, célzott alkalmazásával hozzájárul a gyermekek egészséges testi és szellemi fejlődéséhez. (Farkas, 1987, Makszin, 2002).

Megállapíthatjuk tehát, hogy a gimnasztika mozgásanyaga fontos eszköz mind az általános és középiskolás korú gyermekek motoros képességeinek fejlesztésében (Fügedi és mtsai., 2006).

Az iskolai testnevelésórák megvalósítása és hatékonysága a gimnasztika nélkül elképzelhetetlen. A tanulók motoros képességeinek fejlesztésében, testük harmonikus fejlődésének elősegítésében, és az egyes sportágakra történő specializálódás előkészítésében szerepe rendkívül jelentős. Vagy példának vehetnénk a bemelegítést is, ahol szintén a gimnasztika gyakorlatrendszerét használjuk fel. A hagyományostól eltérő módon a gimnasztikázást sokféleképpen színesíthetjük pl.: szerek használatával (kézi súlyzó, bot, gumiszalag) és zene használatával is. A különböző céllal alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok zenére történő végrehajtását zenés gimnasztikának nevezzük. Alkalmazását hosszú évek óta előírja a Nemzeti alaptanterv.

A zenés gimnasztika előnyei közé tartozik, hogy a zene üteméhez igazodva, könnyen vezethetővé teszi a gyakorlatokat és tempójának változtatásával könnyen szabályozhatóvá

válik a terhelés adagolása. Újfajta ingert adva a gyerekeknek, motiváló tényezőként is hathat. Számos motoros képesség, mind kondicionális mind koordinációs képességek fejlesztésében is alternatívaként szolgálhat.

A testnevelésórák döntő többségében a testnevelő tanár az utasítás, közlés, bemutatás és ezen gyakorlatvezetési technikák kombinációit használja a gyakorlatok vezetésére. Zenés gimnasztikázás során a folyamatos gyakorlatvezetési technikákat alkalmazzuk, úgymint „építkező", „állandó visszatérő gyakorlat", „kövesd a tanárt" módszereket.

A zene és a folyamatos gyakorlatvezetési technika, amely megköveteli, az óravezető tanulókkal való együttes munkáját, bátorítóan hathat a gyerekekre, és így ők is szívesebben dolgoznak. A rendszeres testmozgás iránti pozitív beállítódás, és az élethosszig tartó adherencia kialakítása pedig fontos célja a NAT testnevelés és sport, mint műveltségterülettel szemben támasztott követelményeinek.

Már az 1995-ös Nemzeti alaptantervben (NAT) is megjelenik a zene a gimnasztika követelményrendszerében. A 3. osztálytól kezdve előírja a játékos gyakorlatokat zenére, táncos elemek, mozdulatok alkalmazását, később 4-8 ütemű szabadgyakorlatok végeztetését zenére, majd a 7. osztálytól a konkrét zenés gimnasztikát.

Annak ellenére, hogy a NAT 2003-as változata új célokat és alapelveket fogalmazott meg, megteremti a lehetőséget, hogy az egyes évfolyamokban a zenével összekötött mozgásformákat felhasználjuk a tanulók képességeinek és kompetenciáinak fejlesztésében. A 7–8. évfolyamtól a tanterv a gimnasztikai gyakorlatozást, zenével összekötve követeli meg.

A NAT 2007-es változata a 2003-as verzióhoz képest hasonló tartalommal, de mégis bővebben tárgyalja a gimnasztika és a zenés-táncos elemek, valamint a koreografált mozgások előírásait. Az 1–6. évfolyamok tekintetében, a mozgáskoordináció szintjét meghatározó motoros képességek fejlesztésének tükrében előírja egyszerű alapgimnasztikai gyakorlatsorok, összefüggő talajtorna gyakorlatok, és rövidebb koreográfiák oktatását és ezek reprodukálását. A 7–12. évfolyamokon előírja gimnasztikai kéziszer gyakorlatok és zenés gyakorlatláncok alkalmazását, koreografált tánc-, etűdrepertoárt, a nemnek megfelelő mozgásstílus erősítésével.

Az utolsó 2012-es kiadásában a 1-12 évfolyamok mindegyikén megjelennek a zenés-táncos mozgásformák. Alsóbb évfolyamokon játékos forma keretében, míg felsőbb évfolyamokon inkább a motoros képességek fejlesztésének lehetőségeként.

Mind a 2003, 2007 és 2012-es NAT művészetek (ének-zene, tánc és dráma) műveltségi területein belül kerül tárgyalásra a ritmusérzék kialakításával és a zenei és mozgásritmus összehangolásával összefüggő tananyag. Érdekes feltevés lehetne a testnevelő tanárok

részéről, hogy a ritmusképesség fejlesztésére irányuló elemek miért más műveltségi területen belül kerülnek tárgyalásra. A lényeg azonban az, hogy a NAT keretein belül lehetőség kínálkozik ezen képesség alapjainak megteremtésére.

„Feltehetően nem véletlen, hogy a művészetek műveltségi területén belül a ritmusérzék „zenei" megalapozása már a 4. osztályban elkezdődik, hiszen ez szolgáltathat majd alapot – a későbbi életévekben – a testnevelési órákon a zenei és mozgásritmus összehangolására." (Müller, Rácz 2011:45)

Láthatjuk, hogy a tanterv keretein belül a zene és a zenével összefüggő különböző mozgások alkalmazására van mód és lehetőség, hiszen az előfeltételek is adottak, azonban ezzel a lehetőséggel csak kevés pedagógus él. Fontos lehet tehát a zenés gimnasztika alkalmazása a testnevelési órákon, hiszen jó eszközt jelenthet mind a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésében.

2. A GIMNASZTIKÁZÁSSAL MEGOLDHATÓ FELADATOK

Legelőször is tekintsük át a gimnasztika gyakorlatainak felhasználási lehetőségeit az iskolai testnevelés órák keretén belül.

„A gimnasztikai gyakorlatok nagy része sokoldalúan képző, kisebb része pedig speciálisan képző gyakorlat. Rendszeres alkalmazásukkal hozzájárulhatunk a kezdő sportolók fizikai képességeinek megalapozásához, a haladó sportoló sportképességeinek továbbfejlesztéséhez, és az élsportoló képzési időszakában a képességek fenntartásához, a sportolók általános bemelegítéséhez, a sérülékenység kiküszöböléséhez, a pihenési folyamatok meggyorsításához, a tanulási folyamatok eredményesebbé tételéhez." (Erdős, 1992:7) A következőkben a gimnasztikázással megoldható ezen feladatokat Erdős (1992) alapján részletezzük:

a) A kezdő sportolók fizikai képességeinek megalapozása

A gyermek csontjai sokkal nagyobb arányban tartalmaznak szerves anyagot, mint szervetlen anyagot, pl.: meszet, ezért csontjaik rugalmasabbak, mint a felnőtteké. A megfelelő testgyakorlás elősegíti a csontok egészséges fejlődését, viszont az egyoldalú, statikus vagy dinamikus vagy túlzott terhelés a csontrendszer fejlődésében is elváltozásokat okozhat.

A gimnasztikázás elsődleges feladata ebben az időszakban a szervezet általános és harmonikus fejlődésének elősegítése, figyelembe véve az első és második működési

csoporthoz tartozó izmokra jellemző tulajdonságokat, és a helyes testtartás kialakításában betöltött szerepüket. (Gardi és mtsai, 2005) Az aránytalanságok előidézésének elkerülése érdekében, kiemelten fontos a szervezet sokoldalú foglalkoztatása, vagyis az erő-,gyorsasági-, állóképességi-és koordinációs képességeket, ízületi mozgáskiterjedést fejlesztő gyakorlatok megfelelő intenzitással és arányban történő alkalmazása. Az alapelvek közé tartozik, hogy az állóképesség már fiatal gyermekkorban fejleszthető, viszont a hajlékonyságot könnyebb gyermekkorban fejleszteni, mint felnőtt korban. A különböző motoros képességek fejlesztésének alapjául szolgáló szabadgyakorlati alapformákat, illetve az alapformák, és a gyakorlatok szerkezeti jegyeit ebben az időszakban kell a tanulókkal megismertetni.

b) A sportolók fizikai képességeinek továbbfejlesztése és fenntartása

Az még fejlődésben lévő szervezet kiegyensúlyozott fejlődését, a szakszerűen összeállított testgyakorlatok által adott terhelések jó irányba befolyásolják. Különösen az erőfejlesztés szempontjából fontosak ezek a megállapítások.

Két-három éves fokozatos, tervezett munka után kerülhetnek bevezetésre a szabadgyakorlati alapformájú kéziszergyakorlatok, kézisúlyzóval, tornabottal és egyéb alternatív eszközök használatával.

„A hajlékonyság is ebben a korban éri el a maximumot. Fontos tudnunk, hogy a hajlékonyság negatív kapcsolatban van az erővel. Az erőfejlesztő gyakorlatok türelmetlen, egyoldalú alkalmazása az ízületi mozgékonyság és izom-rugalmasság csökkenéséhez vezet, ezért fontos ebben a korban megteremteni a hajlékonysági és az erőgyakorlatok ésszerű arányát.” (Erdős, 1992:8)

c) A bemelegítés

Ahhoz, hogy a szervezet károsodás-mentesen nagy erőkifejtéssel járó mozgások elvégzésére alkalmassá váljon, bizonyos idő (10-15 perc) szükséges. Ezt az időt fokozatosan növekvő intenzitású mozgások végzésével kell eltölteni, vagyis a szervezetet be kell melegíteni. A bemelegítés tehát a szervezet előkészítését, fokozatosan növekvő intenzitású mozgásokkal való átdolgozását jelenti a nagy, vagy gyors erőkifejtéssel járó mozgásokra.

A jelenlegi felfogás szerint a bemelegítés két részből áll, általános és speciális bemelegítésből.

Az általános bemelegítés:

Jelentősége a szív,- keringési,-és mozgatórendszer előkészítésében van, járás, futás, szökdelés és szökdelés kombinációk, nyújtó,- és dinamikus erősítő hatású alapformák felhasználásával.

Ügyeljünk rá, hogy a bemelegítő mozgássorban a lehető legtöbb szabadgyakorlati alapforma szerepeljen. A szervezet előkészítése az izomcsoportok szempontjából meghatározott sorrend szerint történjen. pl.:

- fentről lefelé: kar,törzs, láb
- lentről felfelé: láb, törzs, kar
- vegyesen: kar, törzs, láb, törzs stb.

A speciális bemelegítés:

Célja a neuromuscularis kapcsolatok felfrissítésére, a sportágra jellemző mozgástechnika alkalmazásával.

d) A sérülékenység kiküszöbölése

„A tapasztalat azt mutatja, hogy az élsport periódusában alárendelt szerepe van az általános képzésnek, és a speciális fejlesztésnek döntő szerep jut. Ha az élsportoló – a teljesítmény növelése érdekében – az egyoldalúság hibájába esik, pl. túlzásba viszi az erőfejlesztést és elhanyagolja mozgásszerveinek sokoldalú képzését, előbb-utóbb sérülékennyé válik. A sokoldalú harmonikus, szakszerű gimnasztikázás ebben az időszakban is hozzájárulhat az ízületi mozgékonyság, a lazaság megőrzéséhez, ezáltal a sérülésveszély csökkentéséhez.” (Erdős, 1992:9)

e) A pihenési folyamatok meggyorsítása

A legtöbb sportág esetében a napi többszöri edzés elengedhetetlen a különböző versenyekre történő eredményes felkészítés érdekében. A számos, rekreációs céllal végzett tevékenységek mint pl.: különböző relaxációs módszerek és masszázs technikák, a szaunázás, esetleg a napjainkban egyre elterjedtebb jégterápia, stb. mellett a tudatos, célirányos szabadgyakorlatozás is hasznos eszköze lehet a fáradtság megszüntetésének, és a pihenési folyamatok felgyorsításának. A szakszerű és rendszeres szabadgyakorlatozás elősegíti az izmok relaxációját.

f) A tanulási folyamat segítése

„A szabadgyakorlatok alapformái, a testrészek, végtagok egyszerű mozdulatai rendszerint alkotórészei a sportági mozgásoknak. Ezért alkalmasak speciális feladatok megoldására is. Általuk megkönnyíthető a tipikus sportági mozgások modellezése, a bonyolult mozgások felbontása, a már megtanult sportági mozgások javítása (korrekciója).” (Erdős, 1992:9)

A zenés gimnasztika, az előbb említett területeket figyelembe véve, minden esetben kiválóan alkalmazható, különös tekintettel a szív,-keringési rendszer aerob állóképességének, a különböző izmok, izomcsoportok erő-állóképességének, nyújthatóságának, ezzel egy időben az ízületi mozgáskiterjedés mértékének, és a koordinációs képességek fejlesztésében. A tanulási folyamatok elősegítése értelmében a sportági vonatkozástól elrugaszkodva elmondható, hogy a sokrétű feladatmegoldással jelentős mértékben elősegíthetjük a tanulók kedvező személyiség jegyeinek és kognitív képességeinek fejlődését is.

Hozzájárul a gyermekek mozgásának harmóniájához, beszédük tisztaságához, és helyes testtartásuk kialakításához. (NAT, 2012)

3. ALAPFOGALMAK

A következőkben az eredményes zenés gimnasztikázás vezetéséhez nélkülözhetetlen fogalom kerül tisztázásra.

- *Szabadgyakorlat*: Az általánosan és sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok alaptípusa. A szabadgyakorlatok a testrészek mozdulataiból (hajlítás, nyújtás, lendítés. emelés, leengedés, fordítás stb.) tevődnek össze.
- *Alapformák*: A szabadgyakorlatokat alkotó mozdulatok.
- *Részmozdulat*: A mozdulatokat alkotó alapformák alkotórésze.
- *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*: A szabadgyakorlatok alapformáit tartalmazó társas, kéziszer, pad és bordásfal gyakorlatok gyűjtő neve.
- *Gyakorlat*: Kettő vagy több alapforma meghatározott ütembeosztás szerinti összekapcsolása. Egyszerű gyakorlatról akkor beszélünk, ha két alapformát kapcsolunk össze. Összetett gyakorlatot kettő vagy több egyszerű gyakorlat, vagy háromnál több alapforma összekötésével kapunk.
- *Gyakorlatsorozat*: Több gyakorlat funkció szerinti összekapcsolása.
- *Gyakorlatlánc*: Gyakorlatok összefüggő sora, ahol a gyakorlatok közötti zökkenőmentes átmenetet az egymást követő gyakorlatok megegyező befejező és kiindulóhelyzete biztosítja.
- *A gimnasztikai gyakorlatok tartalma*: Azokat a célokat és feladatokat értjük, amelyek elérésére a gyakorlatok végrehajtása irányul. pl.: különböző motoros képességek fejlesztése, a szervezet előkészítése, sportági technika előkészítése stb.
- *A gimnasztikai gyakorlatok formája.* A gyakorlatok tartalmának külső

megnyilvánulása, vagyis maguk a különböző mozdulatok, mozgások. A gyakorlatok tartalma és formája szervesen kapcsolódik egymáshoz. A tartalom határozza meg a formát, a forma pedig visszahat a tartalomra ezért mindig a célszerűt, a feladatnak megfelelő formát kell alkalmazni. **(**Erdős, 1992:10)

4. GIMNASZTIKA GYAKORLATOK SZERKEZETE

A gimnasztika gyakorlatok tudatos alkalmazásához elengedhetetlen a gyakorlatban rejlő érték, illetve tartalom ismerete. A gyakorlatok értékét illetve tartalmát a szervrendszerekre kifejtett hatás jelenti. A gyakorlatokkal akkor tudunk a tudatos mozgásképességek fejlesztéséhez hozzájárulni, ha ismerjük a gyakorlat szerkezetét és annak „működését". A gyakorlat-szerkezet pontos ismerete megkönnyítheti a végrehajtási hibák felismerését és annak okait is. Minden mozgás, gyakorlat, gyakorlat sorozat, gyakorlat-lánc jellemezhető és elemezhető egy adott szerkezettel. A gyakorlatszerkezetnek vannak látható és nem látható elemei. A gyakorlat végrehajtása egy háromdimenziós térben, a különböző külső erők és a gyakorlatot végrehajtó izom erőkifejtéseinek kölcsönhatásában zajlik, miközben az idő, mint egy negyedik dimenzió is jelen van. (Metzing, 2010) A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során azt tapasztaljuk tehát, hogy a mozdulatok térben zajlanak le, létrejövésükhöz erőkifejtés szükséges, továbbá azt, hogy végrehajtásuk időbe telik és valamilyen sebességgel történik. A tér az idő és az erőkifejtés (dinamika) tényezői elválaszthatatlan funkcionális egységet képeznek, és a ritmussal együtt a mozgás szerkezetét alkotják. (Erdős, 1992) A továbbiakban Erdős (1992) Metzing (2010) Farkas (1987) és Honfi (2011) alapján részletezzük a mozgásszerkezeti mutatókat.

a**) A mozgásszerkezet térbeli mutatói**

A mozgásszerkezet térbeli mutatói a kiinduló és befejező helyzet, a mozgás iránya és kiterjedése. Minden mozdulat és gyakorlat valamilyen kiinduló helyzetből kezdődik, és valamilyen befejező helyzetben végződik. Ha a gyakorlat ciklikusan ismétlődik, akkor a befejező helyzet megegyezik a kiinduló helyzettel. Gyakorlatlánc esetében az egyik gyakorlat befejező helyzete válik a következő kiinduló helyzetévé. Ez tapasztalható a szabadgyakorlati alapformák és egyidejű alapforma kapcsolatok egymás utáni összekapcsolásánál is.

-A gyakorlat kiinduló helyzete

Egy gyakorlat térbeli szerkezetének vizsgálatakor először a gyakorlat kiinduló testhelyzetét vesszük szemügyre. Meghatározzuk, hogy a test, a testrészek a környező tárgyakhoz, szerekhez, a gyakorlatban résztvevő társakhoz viszonyítva milyen helyzetben van. A kiinduló helyzetben vizsgálhatjuk a test súlypontját, a testrészek súlypontjait, egymáshoz viszonyított helyzetüket, testrészek és ízületek helyzetét, az ízületi szögeket. A kiinduló helyzet vagy megkönnyíti, vagy megnehezíti a gyakorlat végrehajtását. Attól függően, hogy általa növeljük, vagy csökkentjük a test alátámasztási felületét.

-A mozgás iránya

Testrészek súlypontjainak, az egész test, és a testrészek mozgásának iránya. A mozgás irányát**,** a mozgást létrehozó dinamikus erőkifejtés határozza meg. Helyváltoztató és helyzetváltoztató mozgásokban a mozgás irányát általában előre, hátra, lefelé, fölfelé, balra, jobbra irány megnevezésekkel határozzuk meg . Ezek a fő irányok. A mellék irányok a fő irányok közé 45 fokos szögbe eső rézsútos irányok. Pl. rézsút jobbra- előre, vagy rézsút balra-fel stb. Egy testrész mozdulatának irányát az előzőekben felsorolt fő irányok mellet az anatómiában használatos kifejezésekkel is meghatározhatjuk pl. hajlítás, feszítés irányú kar-, láb-, törzsmozgás (flexió, extenzió), távolítás, közelítés irányú kar-, lábmozgás, (abdukció, addukció), talpi hajlítás irányú-, lábháti hajlítás irányú- lábfejmozgás. A karmozgások irányulhatnak még befelé (a test hosszúsági tengelye felé) és kifelé (a test hosszúsági tengelyétől távolodva).

-A mozgás terjedelme, a mozgás kiterjedése

A mozgás kiterjedésén azt az utat, távolságot értjük, amit az egész test, vagy testrész a mozgása során megtesz. A mozgás kiterjedését meghatározhatjuk méterben (pl. 20 m gyorsfutás), lépésben (pl. 4 lépés járás), támpont meghatározásával (pl. futás a pálya alapvonaláig), szögfokban (pl. szökkenés 180 fokos fordulattal balra), az utánmozgások, ismétlések számával (pl. térdrugózás négyszer, vagy törzshajlítás balra kétszer), vagy a mozgás befejező helyzetének megjelölésével (pl. karlendítés magastartásba).

Helyváltoztató mozgásokban a mozgás terjedelmét a megtett út hosszával méterben, vagy lépésszámban határozhatjuk meg, pl. 5 km járás, 30 m futás, 5 m függeszkedés, 16 lépés.

Helyzetváltoztató mozgásokban, ahol a test lényegében nem végez haladó mozgást, a mozgásban résztvevő testrészek ízületi szögváltozásainak összessége adja meg a mozgás terjedelmét, pl. alapállásból ereszkedés guggolóállásba, és emelkedés alapállásba, ahol a csípő, a térd és a bokaízületben létrejövő, hajlítás és feszítés során mérhető a szögváltozás.

Mozdulat mozgásterjedelme egy testrész által megtett út, illetve szögváltozás nagyság, amelyet egy ízület forgástengelye körül megtesz. Az ízületi mozgásterjedelem meghatározásában a következő kifejezéseket használhatjuk: mélytartásból karlendítés mellső középtartásba, 90 fok mozgásterjedelmet jelent; alapállásból bal láb láblendítés vízszintes helyzetbe, 90 fok mozgásterjedelmet jelent; magastartásból karkörzés előre, 360 fok mozgásterjedelmet jelent; terpeszállásból törzshajlítás előre a mozgáshatárig; hanyattfekvésből jobb láb lendítés előre a mozgáshatárig stb. Ha a mozgásterjedelmet a gyakorlat végrehajtásához tudatosan az ízületi mozgáshatárhoz viszonyítva határozzuk meg, szabályozhatjuk az erősítő és nyújtóhatások elérését. A nyújtóhatás mindig a mozgáshatár közelében és annak végpontján jelenik meg, míg az erősítő hatás a mozgáshatárok között, a teljes terjedelemben létrejön. A mozgásterjedelem lehet dinamikus és statikus, aktív és passzív.

-A gyakorlat befejező helyzete

A befejező helyzetben vizsgálhatjuk test súlypontját, a testrészek súlypontjait, egymáshoz viszonyított helyzetüket, testrészek és ízületek helyzetét, ízületi szögeket, összehasonlíthatjuk a kiinduló helyzethez képest a mozgás illetve gyakorlat befejeztével azok helyzete hogyan változott.

b) A mozgásszerkezet időbeli jegyei

A mozgásszerkezet időbeli jegyei a mozgás végrehajtásának időtartama, sebessége és tempója, üteme és ritmusa.

-A mozgásütem

A gyakorlatrésznek azt az időtartamát jelenti, amíg a gyakorlatrész lezajlik. A mozgásütemet számokkal jelöljük. Attól függően, hogy egyszerű vagy összetett gyakorlatot alkalmazunk, megkülönböztetünk 1, 2, 4, 8 vagy több ütemű gyakorlatot.

-A gyakorlat tempója

A mozgás, illetve a gyakorlat tempóját egy időtartamra eső egyenlő időegységek számával határozhatjuk meg. 60 ütés/perc tempó esetében egy időegység illetve mozdulat, illetve mozgásütem egy másodpercig tart, vagyis két ütés között eltelt idő egy másodperccel egyenlő. Ciklikus mozgások esetében az egy perc alatt végrehajtott mozgásciklusok száma jelenti a mozgás tempóját. Pl. járás 60-as tempóban, 60 lépést jelent egy perc alatt, futás 120-as tempóban, 120 futólépést jelent egy perc alatt. Egy gyakorlat tempóját az egy perc alatt végrehajtott mozgásütemek száma jelenti. Egy gyakorlat végrehajtásához diktálhatunk

egyenletes, nagyon lassú, lassú, közepes, élénk, gyors, és nagyon gyors tempót. A gyakorlatvezetés során leggyakrabban egyenletes tempót diktálunk, de diktálhatunk fokozatosan lassuló, fokozatosan gyorsuló tempót is. A gyakorlatok végrehajtásához használhatjuk a zene által diktált tempót is. A tempó pontos meghatározásával mérhetővé, racionálisan és tudatosan változtathatóvá tehetjük a gyakorlat intenzitását. A tempót ilyen szempontból terhelési összetevőnek tekintjük.

-A mozgás és gyakorlat ritmusa

A mozgásritmus különböző időtartamú időegységekre végrehajtott mozdulatok sorozata, amelyben különböző intenzitású erőkifejtések, mozgáshangsúlyok váltakoznak egy meghatározott időtartamon belül és ezek periodikusan ismétlődnek. A különböző ritmusminták különböző ritmuselemekből tevődnek össze. Megkülönböztetünk egyszerű és bonyolult, szabályos és szabálytalan, szokványos és szokatlan ritmus mintákat. Gyakorlati szempontból a ritmusnak igen nagy jelentősége van a helyes és eredményes mozgástechnika kialakításában és alkalmazásában. Ha az edző képes felismerni a gyakorlatok pontos ritmusát, alkalmas lehet a ritmusérzék fejlesztésre.

-A mozgás sebessége és sebesség változásai

Egy gyakorlatok, gyakorlat sorozat, gyakorlat-lánc időbeli szerkezetének fontos összetevői a gyakorlat, illetve gyakorlatok végrehajtásának sebessége, sebesség változásai, amely megjelenhet állandó, és változó sebesség, gyorsulás, lassulás formájában, a különböző ízületi szögszárakat alkotó testrészek szögsebességében, a szögsebesség változásiban, szöggyorsulásában és szöggyorsulás változásaiban. A gyakorlat időbeli szerkezetének elemzésében az is fontos szerepet játszhat, hogy mikor kezdődnek, meddig tartanak az egyes sebesség változások. A mozgás sebesség változásainak eredetét az izmok különböző sebességű összehúzódásaira és elernyedéseire vezethetjük vissza. Gyakorlati szempontból az edző számára annak felismerése, hogy mely izomcsoportok hozzák létre a test illetve a testrész sebesség változásait, támpontul szolgálnak a gyakorlatokkal elérni kívánt hatás tervezéséhez, továbbá a mozgáshibák eredetének megállapításához.

-A gyakorlat időtartama

A gyakorlat-lánc, a gyakorlat, egy mozdulat időtartamán a kiinduló helyzettől a befejező helyzetig eltelt időt értjük. A gyakorlat időtartamát órában, percben, másodpercben mérjük. Egy gyakorlat időtartamának meghatározása fontos terhelési összetevő.

c) A mozgásszerkezet dinamikai jegyei

Egy gyakorlat erőbeli szerkezetét az erőkifejtésben résztvevő izmok, vagyis a belső erők, és a működésüket befolyásoló külső erők, mint a gravitáció, a saját testrész, illetve egész testünk súlya, az alkalmazott szerek súlya, a társ ellen ereje kölcsönhatásában vizsgálhatjuk.

Az izomerő-kifejtés lehet dinamikus, ez esetben a belső és a külső erők nagysága nem egyezik. Ilyenkor vagy a belső erő nagyobb (pl. kéziszer, vagy az egész test emelése esetén), vagy a külső erő van túlsúlyban (pl. ereszkedéskor, vagy a kéziszer leengedésekor). Statikus erőkifejtésről beszélünk akkor, ha a belső és külső erők nagysága azonos (pl. a fekvőtámasz végrehajtásakor

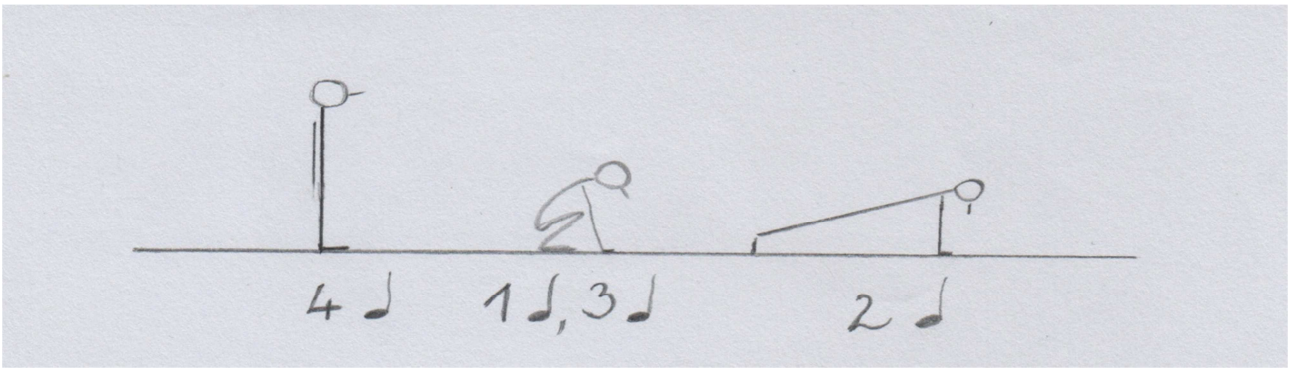
Egy gyakorlat erőbeli szerkezetének elemzésével tárhatjuk fel a gyakorlat valódi értékét, vagyis azt, hogy mely izomcsoportok kapnak erősítő, nyújtó vagy ernyesztő hatást a gyakorlat végrehajtása során. A gyakorlat erőbeli szerkezetének elemzése során, tulajdonképpen a gyakorlat térbeli, és időbeli szerkezeti összetevőinek kölcsönhatását vizsgáljuk. A tudatos képességfejlesztéshez, képességfejlesztő programok tervezéséhez a gyakorlat izmokra kifejtett hatásainak ismerete alapvető követelmény.

5. A ZENE

„A mozgás és a zene funkcionális egysége Arisztotelész szerint: „a zene megteremti az érzelmek szabad logikájának kifejezését, felszabadítja az ember érzelmi életét”. A zene és a mozgás ősidők óta összetartozik. A zene minden emberre hatással van. A zenéből sugárzó erő ritmusba hoz, jelentőséget kölcsönöz mindenféle mozdulatnak. A zene hozzásegít a mozgás összehangolásához, az egyes mozgások ritmikájának kialakításához. A gyerekek sokkal szívesebben vesznek részt zenés órákon, mozgásuk széppé, harmonikussá válik, ha megköveteljük a helyes, esztétikus végrehajtást.” (Müller, Rácz, 2011:62)

5.1. A zene és a gyakorlat végrehajtás kapcsolata

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok - de némely természetes mozgás - végrehajtását gyakran ütemezéssel vagy zenekísérettel segítjük. Ez utóbbi azért lehetséges, mert a zenei hangok (metrumok) és a mozdulatok időtartama egybeesik. (Erdős, 1992) A mozdulatok időtartamának jelölése ütemszámokkal történik. (1. ábra)



1.ábra (Saját forrás)

A könnyebb megértés érdekében az 1. táblázatban a zene különböző egységeinek rendszerbe tagolódását mutatjuk be.

1. táblázat A 4/4-es ütemű zene anatómiája

Periódus	1							
Tag	1				2			
Taktus (ütem)	1	2	3	4	5	6	7	8
Metrum (ütés)	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4

(Saját forrás)

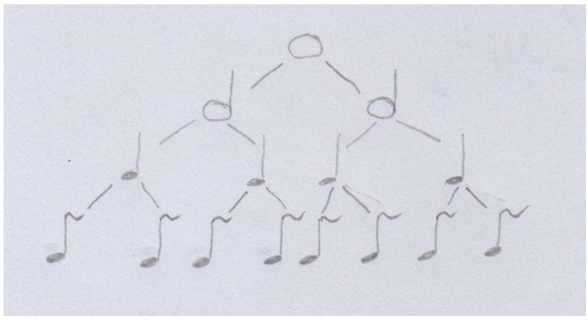
A zenében – a hangok időtartamát hangjegyértékekkel jelölik. Az időtartam érzékeltetésére a zenei hangjegyértékeket használjuk fel. A 2. ábrán az 1 ütemre eső egész (4/4) hangjegyérték további felosztása látható 4/4-es ütemű zene esetében:

1 ütem=4/4 hangjegyérték

2 1/2 hangjegyérték

4 1/4 hangjegyérték

8 1/8 hangjegyérték



2.ábra (Saját forrás)

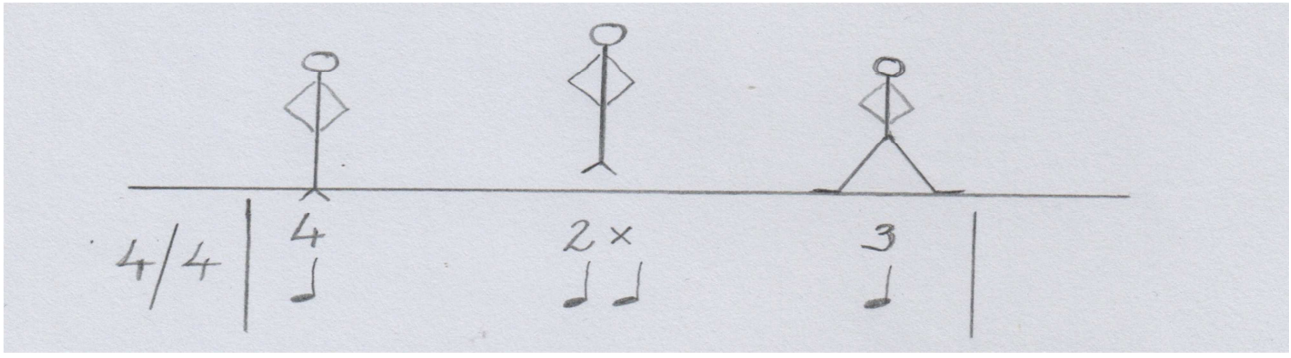
A gyakorlatok üteme és a zenében használt ütem egymással nem azonos fogalmak. **(**Erdős, 1992)

5.2. A ritmus

Amikor a mozgások, vagy inkább a gyakorlatok térbeli és dinamikai változásainak időbeli lefolyását figyeljük, akkor tulajdonképpen azok ritmusát vizsgáljuk.

A mozgás. illetve a gyakorlat ritmusán az azonos, vagy különböző időtartamú, sebességű részmozdulatok, illetve alapformák sorát értjük valamilyen ütembeosztás szerint.

A gimnasztikai gyakorlatok ritmusa, ritmusképlete lehet szabályos és szabálytalan, vagy változó.

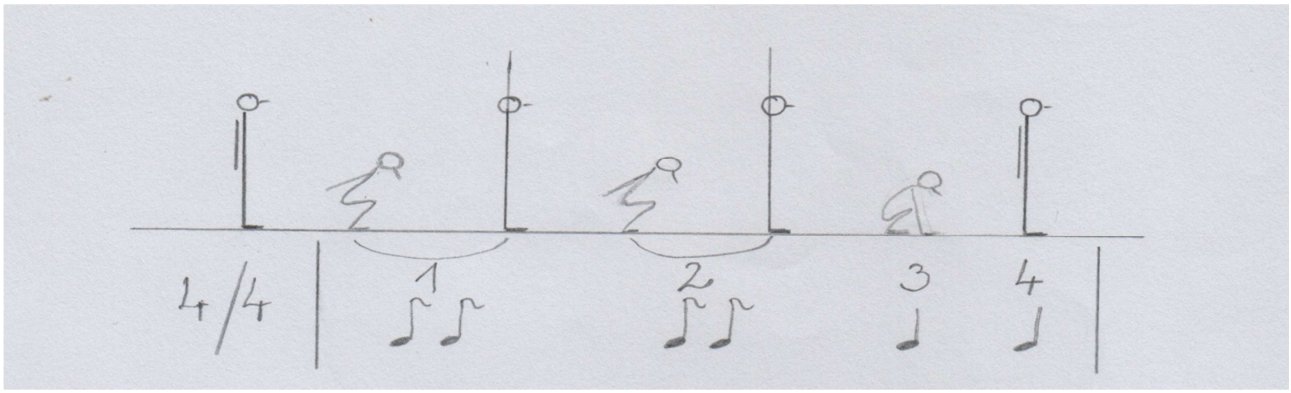


Szabályos ritmusú gyakorlatok

3. ábra (Saját forrás)

A 3. ábrán a gyakorlatokat alkotó alapformák és egyidejű alapforma- kapcsolatok időtartama azonos, negyed hangjegyértékű.

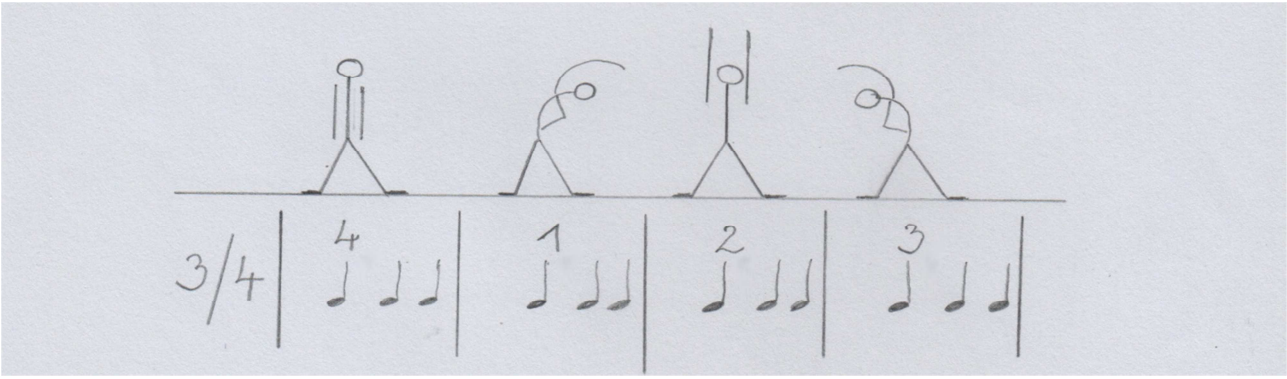
Szabálytalan, változó ritmusú gyakorlatok



4.ábra (Saját forrás)

A 4. ábrán a gyakorlatokat alkotó alapformák és egyidejű alapforma- kapcsolatok időtartama különböző, fél, negyed és nyolcad hangjegyérték.

A gimnasztikázáshoz 4/4-es, vagy 2/4-es ütemű zeneművek alkalmasak. Az 1. ábrából az is kitűnik, hogy a mozgás ütemezése a zene metrumának (lüktetésének) megfelelően történik. Kivételt képeznek a 3/4-es ütemű zeneművek, ahol is egy mozdulat végrehajtása, egy teljes zenei ütemre esik, és a hangsúly az első hangon van. A hangsúly jelölése a hangjegy alatt az alábbiak szerint történik. (5. ábra)



5. ábra (Saját forrás)

5.3. A zene tempója

A zenében a hangjegyértéknek nincs abszolút időtartama. Azok hossza mindig az adott tempótól függ. Gyorsabb tempójú zenénél rövidebb lesz a negyed hangjegyértékek időtartama, míg lassúbb tempójú zenénél hosszabb. Zenében a tempó a lüktetés sebességi fokát jelöli, amit ütés per percben adunk meg. (angol megfelelője: bpm= beat per minute)

A mozgás tempója is a sebesség függvénye, az adott időre eső mozgásmennyiség. A gyakorlatok tempóját tehát végrehajtásuk sebessége határozza meg.

Kétféle módon határozhatjuk meg a gyakorlatok tempóját. Az egyik a hozzávetőleges jelölési mód, eszerint megkülönböztetünk

- lassú tempót
- közepes tempót
- élénk tempót
- és gyors tempót

A másik a pontosabb jelölési mód. E szerint meghatározzuk, hogy hány mozdulat végrehajtására kerül sor egy perc alatt. A hozzávetőleges jelölési mód pontosítása érdekében felírhatjuk, hogy

- 30 mozdulat 1 perc alatt = lassú tempó
- 50-60 mozdulat l perc alatt = közepes tempó
- 80-90 mozdulat l perc alatt = élénk tempó és
- 120-180 mozdulat l perc alatt = gyors tempó

5.4. A zeneválasztás szempontjai

A zenés gimnasztikázásban alapvető jelentőségű a zene szerepe. Nem szabad sajnálni a fáradságot egy jó zene összeállítására, hisz a megfelelő zene a gyakorlatozás örömét fokozza. A megfelelő zene kiválasztása a gimnasztikázás sikerességének a felét adhatja, hiszen ösztönzőleg hathat a résztvevőkre és ezáltal motiváltságukat pozitív irányba befolyásolhatja. A zene mindemellett azért is a legfontosabb eszköz zenés gimnasztikázás során, mert a gyakorlat végrehajtásának alapját képezi. Meghatározza a gyakorlatok végrehajtásának tempóját, és ezáltal az adott gyakorlat szervezetre kifejtett hatását is befolyásolja. A mozdulat mondanivalójának (szimbolika) kifejezése zene segítségével könnyebb, az esztétikai élmény fokozható. A gyerekek gátlásosságát is könnyebben feloldódhatjuk zene hatására. A gimnasztikai gyakorlatokhoz 2/4 és 4/4-es ütemezésű, szabályos 8-as egységekre tagolt zenéket válasszunk, vagy jó alternatívát szolgáltathat még a speciálisan aerobik órák vezetéséhez szerkesztett mixek, amelyek szabályos 4×8-as blokkokra tagolódnak. A zene tempójával kapcsolatosan általában érvényes szabályok nincsenek. Elsődleges szempont a gyermekek aktuális kondíciója, és a gimnasztikázás célja. A gyermekek számára pl. állóképesség fejlesztéshez 130–135 bpm-es, erő-állóképesség fejlesztéshez 120-130 bpm-es, stretching órákhoz pedig a 100-110 bpm tempójú zene a legmegfelelőbb. A zene kiválasztásakor célszerű szem előtt tartani, és figyelembe venni, hogy az adott korosztály

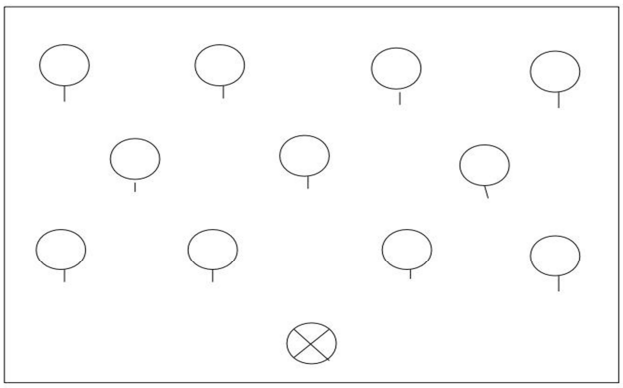
számára élvezhető és lehetőleg ismert legyen. A zene hangereje olyan legyen, hogy lehessen az instrukciókat hallani, ne dübörögjön a fülünkbe, de azért motiváló, magával ragadó legyen. A zene és mozdulat összhangja a jó ritmusérzék kialakítását, fejlesztését teszi lehetővé. A zenei ritmusérzék fejlesztésével hozzájárulhatunk a zenei esztétikai neveléshez.

A zeneválasztás kritériumai:

- A zeneválasztás mindig igazodjon a mozdulatot végző egyéniségéhez, temperamentumához, lelki alkatához, ízlésvilágához, életkorához, érdeklődéséhez (motiváció)
- Kifejezés célja, tartalma, mondanivalója (pl. ritmizáló, aláfestő, művészi-kifejező)
- A zeneválasztás mindig illeszkedjen a képességek színvonalához, és a technikai tudáshoz, pl. gyors ritmusú zene megfelelő erőnlétet, edzettséget igényel.
- Ritmikailag, hangsúlyilag irányítsa a mozgást, de ne csak díszítő elem legyen, érvényesüljenek a zene által keltett érzelmek is, melyek a mozdulat célját meghatározzák.

6. A GYAKORLATVEZETÉS MÓDSZERTANI SZEMPONTJAI

A zenével kísért gimnasztikázást a legcélszerűbb nyitott vonalalakzatban oktatni, ahol a jobb helykihasználás és átláthatóság érdekében minden második sort sakktáblaszerűen léptessünk sorközökbe.



6.ábra

A csoport irányítása szempontjából fontos, hogy a vezényszavak, utasítások a megfelelő időben hangozzanak el, mert a résztvevőknek időre van szüksége az új gyakorlatra felkészülni, a váltásra reagálni. A gyakorlatok folyamatos végrehajtása közben tett megjegyzések az információközlésre irányulnak biztosítva ezzel a gyakorlat végrehajtás folyamatosságát és eredményességét. A zenés gimnasztikázás során használható vezetés-módszertani eszközöket Honfi (2011) alapján ismertetjük:

- Az *építkező,* folyamatos gyakorlatvezetési módszer során kevés alapformát tartalmazó, jól ismert és egyszerű mozgásszerkezettel bíró gyakorlatokat kapcsolunk össze. Megindítunk egy egyszerű gyakorlatot, egyszerű, ismétlődő mozdulatokat kapcsolunk az alapgyakorlathoz, majd megfelelő ismétlés után mindig újabb mozgásokat építünk hozzá és cserélünk le más mozgásokra. Az alapgyakorlatot kellő számú ismétlésszám, variáció és kombináció után megállás nélkül új alapgyakorlatra cseréljük, és az „Átmenet! Rajta!” vezényszóval áttérünk a következő gyakorlatsorozatra. Igen gyakori ez az építkezés abban a formában is, hogy először az egyik karral, majd a másik karral, majd mindkét karral, kar-láb gyakorlatokkal, kar - láb -törzs gyakorlatok fokozatos bevonásával fokozzuk a terhelést.

  Egy másik változata az „építkezésnek”, amikor egy előre megtervezett vázra, könnyen összekapcsolható kiinduló helyzetekre felépítjük a gyakorlatsort. A következő kiindulóhelyzetek sorrendje jó alapot nyújthat az „építkező” gyakorlatvezetési módszer alkalmazásához:

  − alapállás;
  − terpeszállás, oldalsó középtartás;
  − guggolótámasz;
  − fekvőtámasz;

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

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

- Az állandó visszatérő gyakorlatokkal történő gyakorlatvezetési módszer (*folyamatos gyakorlatvezetés átmeneti gyakorlattal*) alkalmazása során, minden új gyakorlat közlése és elrendelése előtt, a könnyebb átmenet érdekében egy egyszerű, és visszatérő gyakorlatot alkalmazunk. Pl. „Helyben futás! Indulj”! „A következő gyakorlat terpeszállásban törzsdöntés előre és törzsemelés kiinduló helyzetbe”, „Új gyakorlat!”!, a megfelelő ismétlésszám után, „Visszatérő gyakorlat rajta”! vagy „Átmeneti gyakorlat! Rajta!”. Szóban közlés helyett egyszerű tapssal is jelezhetjük a visszatérő gyakorlatra való átváltás pillanatát. A visszatérő gyakorlat domináns hatása fokozhatja vagy csökkentheti a gyakorlatsorozat által kiváltott összterhelést, ezáltal nemcsak a folyamatos végrehajtást könnyítheti, hanem funkcionális szerepet is betölthet.
- *Kövesd a tanárt/edző*t vezetési módszer alkalmazása egy előzetesen megkoreografált és megtanult gyakorlatláncot feltételez a gyakorlatvezető részéről. A végrehajtás folyamatossága biztosítása érdekében a gyakorlatok ismétlésszámát jól kiszámíthatóvá és könnyen követhetővé kell tenni a résztvevők számára. A folyamatos végrehajtás közben a tempó és ritmus megtartásával a gyakorlatvezetőnek előre közölnie kell a várható irányváltoztatásokat és az alapgyakorlatokhoz kapcsolódó variációkat. A színes és élvezetes gyakorlatvezetés, a folyamatos tempódiktálás mellett folyamatos kommunikációt is igényel a gyakorlatvezető részéről. Ez a gyakorlatvezetési módszer nagy felkészültséget és sok gyakorlást igényel.

7. ZENÉS GIMNASZTIKÁZÁSHOZ HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

A teljesség igénye nélkül, néhány olyan edzéssegédeszközt szeretnénk bemutatni, melyek sokoldalú felhasználhatóságuk, könnyű mozgathatóságuk és kis helyigényük révén, lehetővé teszik hogy a testnevelés órák motoros képességeket fejlesztő óráit változatossá és sokszínűvé tegyék. Lehetőséget adva ezzel a tanulók számára, hogy megismerkedjenek az iskolai oktatásban általánosan használt, hagyományos sportszerektől eltérő eszközök használatával is.

7.1. Gymstick

A Gymstick két edzéssegédeszköz kombinációjaként jött létre. Egy könnyű, de merev tornabotot, és annak két végére erősített gumikötelet foglal magába, melyek végéhez egy-egy kengyelt rögzítettek. Ezzel lehetővé téve- a kengyeleket a lábakra húzva, a botot kézben tartva- az alsó és felső végtagok egyidejű munkavégzését. Erőállóképesség fejlesztésekor kiváló alternatívát jelenthet a kézisúlyzók alkalmazása helyett, de attól eltérően, itt a bot rögzítve tartja az ellenállást (tehát a gumikötelet), és így a sérülés veszélye alacsonyabb, hiszen a gyakorlatokat egy meghatározott pálya mentén hajtjuk végre. Folyamatos óravezetés mellett, az állóképesség fejlesztésében is remekül használható.

7.ábra

Forrás: Eurosport http://www.eurosportfitness.se/en/aerobic/gymstick-series/ (2014.02.19)

7.2. Bosu

A Bosu egy ideális edzéssegédeszköz, amely a mindennapos testnevelésben funkcióját tekintve változatosan alkalmazható. Használatával rendkívül jól fejleszthetőek a különböző motoros képességek. (Cowley, et al., 2007, Chulvi-Medrano et al., 2012)

A step aerobik alaplépéseit felhasználva (különböző fel- és lelépések, ugrások és variációik, stb.), a hagyományostól eltérő módon alkalmazható az állóképesség fejlesztésében. Óravezetésnél a különböző gyakorlatok végrehajtásához lassabb tempójú zene használata ajánlott (120–125 bpm), ezzel is biztosítva a különböző lépések, ugrások és szökdelések biztonságos végrehajtását. Erő-állóképesség fejlesztésre is változatos módon felhasználható. Az eszköz kerekített oldalának használata instabil alátámasztási felületet biztosít, mely a gyakorlatok végrehajtása közben a has-és hátizmokat erőkifejtésre kényszeríti, így hozzájárul a törzs stabilizáló izmainak fejlesztéséhez. (Martínez-Amat et al., 2013) Fejleszti a dinamikus és statikus egyensúlyozás képességét (Romero-Franco et al., 2012). Nyújtó hatású gyakorlatok alkalmazásakor is változatosan felhasználható.

8.ábra

Forrás: R-med, http://www.r-med.com/catalog/product/view/id/788/s/togu-jumper-normal-52cm/category/245/ (2014-02-01)

7.3. TRX

A TRX egy mozaik szó, jelentése teljes testtel végzett ellenállásos edzés (Totalbody Resistance Exercise). A Suspension Trainer egy egy felfüggesztési ponttal rendelkező heveder-rendszer. Két szára a gyakorlatoknak megfelelően különböző hosszúságokban állítható. A felfüggesztéses edzés (Suspension Training) jellemzője, hogy a felhasználó kezét vagy lábát egy felfüggesztési pont tartja, miközben a másik végtaggal a talajon támaszkodik. Az ellenállást a saját testsúly képezi, és az intenzitás mértékének szabályozhatóságát, a test talajjal bezárt szögének változtatása teszi lehetővé. Az alátámasztási felület nagyságának változtatásával variálható a stabilitás mértéke.

9.ábra

Forrás: Trxtrainig http://www.trxtraining.com/products/trx-home (2014-02-19)

Felhasznált irodalom

1. Dr.Derzsy B. (2006): A gimnasztika alapjai. Piremon Nyomda, Debrecen. Kiadja: Fit-Forma Welness Kft., Budapest
2. Erdős I. (1992): Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest 7-14. old.
3. Farkas Gy. (1987): Gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 7.old.
4. Dr. Metzing Miklós (2010): Gimnasztika, Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára TFTI, Budapest, 14-24. old.
5. Makszin I.(2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 8-12. old.
6. Fügedi B, Rigler E. (2002) A hibajavítás lehetőségei a koreografált mozgássorok tanításában. Kalokagathia, Budapest, 1-2: 158 – 172.old.
7. Fügedi B., Bognár J., Honfi L. (2006) Mozgásminőség: gimnasztikai gyakorlatok értékelése a testnevelő tanárképzésre jelentkezők körében. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Eger, XXXIII: 35-46. old.
8. Barabás Katalin (szerk.) [2006]: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 269–272.old.
9. Farmosi I. (1999): Mozgásfejlődés. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs. 14–42. old.
10. Istvánfy Csaba (1999): Összefogás az ifjúság egészségéért, edzettségéért. In.: Összefogás az Ifjúság egészségéért, edzettségéért, A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének Országos Szakmai Konferenciájának kiadványkötete 1990. 03. 10. (szerk. Istvánfy Cs.) 15–34. old.
11. Kenneth H. Cooper (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest. 19–26. old.
12. Müller Anetta, Rácz Ildikó (2011): Aerobik és fitnesz irányzatok, Dialóg Campus Kiadó, budapest, 42-65 old.
13. Romero-Franco N., Martínez-López E., Lomas-Vega R., Hita-Contreras F., Martínez-Amat A. (2012): Effects of proprioceptive training program on core stability and center of gravity control in sprinters. Journal of Strenght and Conditioning Research, 2012 Aug.; 26(8):2071-7. doi: 10.1519/JSC.0b013e31823b06e6

14. Chulvi-Medrano I., Martínez-Ballester E., Masiá-Tortosa L. (2012): Comparison of the effects of an eight-week push-up program using stable versus unstable surfaces. International Journal of Sports Physical Theraphy 2012 Dec;7(6):586-94.

15. Cowley PM, Swensen T, Sforzo GA.(2007): Efficacy of instability resistance training. International Journal of Sports Medicine. 2007; 28:829-835.

16. Martínez-Amat A., Hita-COntreras F., Lomas-Vega R., Caballero-Martínez I., Alvarez P.J.,Martínez.López E. (2013) Effects of 12-week proprioception training program on postural stability, gait, and balance in older adults: a controlled clinical trial.Journal of Strength and Conditioning Research 2013 Aug;27(8):2180-8. doi: 10.1519/JSC.0b013e31827da35f.

17. Gardi Zsuza, dr. Feszthammer Artúrné,dr. Darabosné Timi Irma, Tóthné Steinhausz Viktória,dr. Somhegyi Annamária, dr. Varga Péter Pál (2005): A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenciós programja I., A tartásjavító mozgásanyag elméleti alapjai 1., Ideggyógyászati Szemle 2005;58(3-4): 105-112. old.

18. Honfi László (2011): Gimnasztika, Elmélet, Gyakorlat, Módszertan, Elektronikus tankönyv, TAMOP – 4.1.2-08/1/A Elérhető: http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf letöltve 2014-01-07

19. Nemzeti Alaptanterv (1995). Testnevelés és sport műveltségterület. Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Budapest.

20. Nemzeti Alaptanterv (2003). Testnevelés és sport műveltségterület. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/archivum/testneveles-sport Letöltés: 2014-01-17

21. Nemzeti Alaptanterv (2007). Testnevelés és sport műveltségterület. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/nemzeti-alaptanterv-nat Letöltés: 2014-02-01

22. Nemzeti Alaptanterv (2012). Testnevelés és sport műveltségterüle. Elérhető: www.ofi.hu/nat-2012 Letöltés: 2014-02-01

SZENTGYÖRGYVÁRYNÉ JUHÁSZ IVETT: REKREÁCIÓS KIHÍVÁSOK

A fejezetet lektorálta: Dr. Szatmári Zoltán

1. BEVEZETÉS

Az egészséges egyedfejlődéshez szükséges egységes nevelés folyamat egy sajátos része a testi nevelés, melynek műveltségtartalma, eszközrendszere és követelményrendszere is eltérő. A testi nevelés feladata az egészséges testi fejődés biztosítása egészség megőrzése és megszilárdítása.(1)

A testnevelés az egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű, célirányos nevelői hatások folyamata meghatározott társadalmi célok alapján. A testgyakorlatok tanítása és felhasználása révén elsősorban a testi nevelési feladatok megoldására irányul. További alapvető eszközei a környezet, természeti erők, életmód és táplálkozás.(1)

A testnevelés keretein belül tehát bizonyos eszközök segítségével a szellemi és fizikai képességek együttessen, kerülnek fejlesztésre, amelynek feltétele önmagunk megismerése és elfogadása. A megismeréshez azonban széleskörű ismeretekre van szükség, amelynek bizonyos részét elméleti és bizonyos részét pedig tapasztalati úton tudjuk megszerezni. Az elméleti és a tapasztalati tudásunk megszerzése az életkornak megfelelően változnak, nem feltétlen a mennyiségi, hanem inkább tartalmi tekintetben.

Úgy gondolom, hogy a mai tudományok állása szerint nem elegendő magunkról azt tudni, hogy milyen teljesítményre vagyunk képesek, hanem szükséges megismernünk, hogy milyen tényezők befolyásolhatják a teljesítőképességünket.

Tapasztalataim szerint felnőttkorra a közoktatási testnevelésből kevés tudás, mondhatni halvány emlékek maradnak meg. Az okozati feltárásokra születnek felmérések, kutatások, amelyeket hosszasan lehet taglalni. Ami bizonyosság, hogy valahol elveszik, elhalványodik a tudás, a sok megszerzett ismeret. Az ismeretek további megőrzésére és felhasználhatóságára a képzés részévé kell tennünk minden elsajátított ismeretnek a tudatosítását, oktatási vonalon gondolkodva, hasonlóan, mint egyéb tantárgyak esetében, és itt nem a számonkérés formájára célzok – bár azon is sokat lehetne változtatni - hanem a későbbi életkorban, felnőttkorban való használhatóságot szükséges előtérbe helyezni. Olyan ismereteket kell bevonni az oktatásba, amelyeket az élet egyéb területén is fel lehet használni. Gyermekkorban kell elsajátítani bizonyos alapvető élettani funkciók jelentőségét, megismertetni szervezetünk működésének

előnyeit, hátrányait, pozitív irányú befolyásolhatóságát, melyeket különböző élethelyzetekben fel lehet használni.

Elsajátítandó kompetenciák körébe tartozik szervezetünk lecsillapításának tudománya, amelyet a test tudatosításával, magas fokú koncentrációval és légzésünk megfelelő irányításával tudunk elérni. Ezekhez légző gyakorlatokat és relaxációs módszereket szükséges megismerni, és alkalmazni, majd a fizikai aktivitással, és egész életmódunkkal összehangoltan használni.

Ezen ismertek nem újdonságok, hiszen a kínai öngyógyító tudományok és módszerek közül több ezer éves múltra tekintenek vissza. A gyakorlati megvalósításban a legfontosabbnak a légzést tartják, mellyel a szellemi és a testi képességeket is nagymértékben lehet befolyásolni.

A cél eléréséhez az első és a legfontosabb az a felismerés, hogy a légzést „újra kell tanulni", arra törekedve, hogy minél természetesebben végezzük azt. Továbbá újra kell tanulnunk a relaxációt, amely kiegyensúlyozottsághoz segít hozzá bennünket. Az újratanulás azért szükséges, mert csecsemőkorban ezekkel a képességekkel még rendelkezünk ugyan, de a ránk ható tényezőknek köszönhetően elveszítjük azt.

A különböző légzés és relaxációs technikák rövid bemutatásával arra szeretném ösztönözni az olvasót, hogy gondolja, át mivel teheti jobbá, könnyebbé mindennapjait, egészséges életmódja mellett mi lehet az, amivel még hatékonyá teheti tevékenységeit.

2. LÉGZÉS

Néhány lapvető ismeret a légzésről.

A légzés típusai:

- Külső légzésnek hívjuk, amikor a légkör és a légzőszerv vére között történő gázcseréről beszélünk.
- Belső légzésnek hívjuk, amikor a vér és a szervezet szövetei (sejtjei) között történő gázcseréről beszélünk.

A nyugalmi légzésszám: 12-16/min.

Amikor a légzés mechanizmusára gondolunk akkor két fő tényezőről beszélünk, ezek a belégzés és a kilégzés.

A belégzés folyamata, amikor a bordaközi és a rekeszizmok összehúzódnak, a mellüreg tágul, a mellkasban a nyomás csökken, a levegő beáramlik a tüdőbe.

A kilégzés folyamata, amikor a bordaközi és a rekeszizmok elernyednek, a rugalmas szövetek összehúzódnak, a mellkasban nyomás növekszik, és a levegő kiáramlik.

Légzési térfogatok:

- Respiratiós levegő egy nyugodt be- illetve kilégzés alkalmával vett levegő (kb. 500 ml).
- Belégzési tartalék a normál belégzésen túl maximális erőltetett belégzés (kb. +2500 ml).
- Kilégzési tartalék a normál kilégzés végén maximális erőlködéssel végzett kilégzés (kb. +1000 ml).
- Vitál kapacitás maximális belégzés után maximális kilégzés (kb. 4,5-5 liter).
- Reziduális levegő akaratlagosan nem kilélegezhető levegő kb. 1500 ml (1200 ml).

A légzés szabályozásában idegi és kémiai szabályozást különböztetünk meg, melynek működődéséért főként a központi idegrendszer különböző szintjein elkülöníthető centrumok (légzőközpontok) a felelősek, de egy bizonyos szintig a légzés akaratlagosan fokozható illetve gátolható.

A légző rendszer teljesítőképességét vizsgáló eljárások:

- Vitálkapacitás mérése.
- Tiffeneau- Pinelli féle eljárás vagy időzített vitálkapacitás mérés (FEV1).
- Mav. Érték (maximális akaratlagos ventilláció mérése nyugalomban és terheléskor).
- Spiroergografia.
- Légzési aequvalens.
- Megnyugvási hányados.
- Oxigénpulzus. (2)

A légzésben létrejövő zavarok a következőket eredményezhetik:

- sóhajtozást,
- horkolást,
- ásítást,
- éjszakai légzéskimaradást,
- hangos légzést,
- szájon át légzést,
- úgynevezett mellkasi légzést,
- zihálló, lihegő, kapkodó légzést,
- gyakori mély levegővételt.

A légző gyakorlatok helyes kivitelezésével azonban a következőkre jótékony hatással lehetünk:

- általános szorongásérzés,
- izomfeszültség,
- pánikroham- agorafóbia,
- depresszió,
- ingerültség,
- izomfeszültséget,
- fejfájás,
- kimerültség,
- levegőbenntartás problematikája,
- hiperventiláció,
- felületes légzés hideg kéz- lábkezelés.

A helyes légzés kivitelezéséhez különböző légzéstechnikák gyakorlása, elsajátítása szükséges. A légzéstechnikák módszerének kialakításához a legelső lépés a saját légző mozgásunk megismerése és esetleges hibáink kijavítása. Tehát a légzéstechnikák alapja a légzés megfigyelése, és tudatos befolyásolása.

2.1. Légzőgyakorlatok

A légző gyakorlatokat négy fő részre lehet osztani:

- Előkészületek a légző gyakorlatok végrehajtásához.
- A légzés alapjainak tudatosítása.
- Feszültségoldó és tudatosító légző gyakorlatok.
- Tüneteket enyhítő gyakorlatok.

Előkészületek:

- a megfelelő helyszín kiválasztása,
- számunkra zavartalan környezet,
- megfelelő alkalmatosság (pl. fekvő, ülő pozíció esetén),
- megfelelő ruházat,
- kitisztított orrjárat,
- koncentráció a kezdéshez,
- a kiválasztott pozíció helyes felvétele,
- a legalapvetőbb az úgynevezett „krokodil” póz, amely hanyattfekvésben történik,
- kedvelt még a „hullapóz”, amely hanyattfekvésben történik,
- ráhangolódás.

A légzés alapjainak tudatosítása többféleképpen lehetséges, a gyakorló jártasságától és koncentrációs képességeitől függően.

Szvámi Véda Bhárati (2006), Bevezetés a jóga tradícióba (3) című művében a légzés elsajátítása különböző lépéseiről olvashatunk, ezek a megfigyelési és ráhangolódási szakaszok, a tudatosítás fázisa és maga gyakorlati kivitelezésnek az ismertetése.

Megfigyelés szakasza:

- Kézrátétel nélküli végrehajtás: amikor a karokat a test mellett vagy bármilyen kényelemes pozícióban alátámasztva pihentetjük és csak a figyelmünkkel ellenőrizzük a légzésünk végrehajtásának módját.
- Kézrátétellel: ekkor egyik kezünket a mellkasunkra másikat pedig a hasunkra, esetleg mindkét kezet az alsó bordákra helyezzük, és a kezünkkel érzékeljük a mellkasunk és a hasunk helyzetét.

Ebben a szakaszban meg kell figyelni, hogyan veszünk levegőt, a mellkas és a has emelkedő és süllyedő mozgását. A végső cél az lesz, hogy a has emelkedjen és süllyedjen, és mellkas szinte mozdulatlan maradjon, tehát egy mély légzést tudjunk végezni a rekeszizmaink mozgatásának segítségével. (3)

Ráhangolódás szakasza:

Ebben a szakaszban kézrátétellel, segítségével tudjuk kihalkítani az érzetet.

Képzeletünkkel tudjuk segíteni a mozgás végrehajtását például a hasat egy felfújható kerek tárgynak pl. lufinak kell képzelni és azt képzeletben felfújni és leengedni, vagy képzeletben valamit megérinteni a hasunkkal.(3)

Tudatosítás fázisa:

Ha ráéreztünk a hasi légzés végrehajtására, akkor tudatosítanunk kell a mechanizmusát. az első lépés a légzés lelassítása, az elsődleges törekvés az orron keresztül való belégzés és a szájon keresztüli kilégzés. A végrehajtáskor törekedni kell a könnyed feszültség nélküli végrehajtásra, görcsösség nélküli segítség lehet, ha beszíváskor a szánkat mosolyra húzzuk, kilégzéskor pedig csücsörítünk, mintha egy vékony kis csövön, egy szalma vagy egy szívószálon keresztül próbálnánk kifújni a levegőt.

Fontos, hogy a légzés közben próbáljunk minél jobban ellazulni, és a külvilágot és gondolatainkat is kizárni, csak a levegővételek teljességére koncentrálni. amint kizökkenünk egy zavaró gondolat miatt próbáljunk meg szépen nyugodtan visszatérni légzésre való koncentrálásra. A gyakorlatozást eleinte 5-10 percig, kis idő elteltével pedig 20 percig is gyakorolhatjuk.(3)

A tudatosítás lényege, hogy a gyakorló élvezze az ellazulás élményét.

Feszültségoldó légző gyakorlatok:

A tudatos légvétel után koncentráljunk a folyamatra, tudatosítsuk magunkban, hogy éppen belégzést vagy kilégzést végzünk. A légzésünkben iktassunk be pillanatnyi szüneteket, mind a kilégzés mind a belégzés fázisa után, de csak akkorákat, amelyek nem okoznak légszomjat, erőlködést, vagyis görcsösséget, mindezt könnyeden kell végrehajtani.

Miközben a kilégzést tudatosítjuk magunkban, maximális módón próbáljuk meg testünket az ellazulásra felszólítani, majd tartsunk rövid szünetet, és az ezt követő belégzéskor próbáljuk meg megfigyelni, hogy a testünkben vannak-e olyan részek ahol feszültség

érzékelhető. A következő kilégzés közben a feszült terület fokozott ellazítása és annak a megérzése a célunk, próbáljunk meg arra koncentrálni, hogy a feszülés a kilégzéssel távozzon a testből

Minden kilégzéssel megismételjük a feszültségoldást és így folyamatosan lazult helyzetbe kerülünk. Alkalmanként 5-20 percig gyakoroljuk a feszültségoldó tudatosító légzést. (3)

Természetesen napközben többször is végezhető gyakorlat, az elsajátítást követően könnyedebb elvégezni változatos testhelyzetekben is.

Tudatos légzésszámlálás:

Lassú mély hasi légzés végzése közben a célunk, hogy tudatosítsuk a tudatosítani a levegővételeket, a tudatosításhoz segítséget adhat a légvételek számlálása, amelyre több lehetőségünk is van. A légvételeket lehet 1-4-ig vagy 1-5-ig is számozni, lehetséges csak a kilégzést számolni, vagy a kilégzést és a belégzést is számozással tudatosítani.

Az egyik elfogadott módszert támogatják a himalájai jóga oktatói is mely elmélet alapján 1-5-ig számolnak a következő képen:

- 1-belégzés,
- 2-kilégzés,
- 3-belégzés,
- 4-kilégzés,
- 5-belégzés,
- 4-kilégzés,
- 3-belégzés,
- 2-kilégzés,
- 1-belégzés. (3)

Amennyiben nem nyílik lehetőségünk teljes légző gyakorlatok elvégzésére, pillanatnyilag egyszerű feladatok elvégzésével is oldhatjuk bennünk kialakuló apróbb feszültségeket. A gyakorlatok hatásosságának élettani magyarázata, hogy több oxigén jut, a szervezetünkbe.

2.1.1. Apróbb feszültségoldó gyakorlatok

A szervezetünkben felhalmozódó úgynevezett apróbb feszültségeket Bulla András (1997): Jógaiskola „A” (4) című könyve alapján a következő egyszerű gyakorlatok kivitelezésével is oldhatjuk.

- sóhajtás: mély levegővételt követően kissé erőltetett kifújás szájon át suttogó jellegű hangadása (haaaa),
- ásítás nyújtózkodással,
- levegővételnél hangos hangadás karemeléssel fej fölé,
- hasi légzés koncentrált végrehajtása. (4)

2.1.2. Váltott orrlyukú légzés

Ebből a légzéstechnikából kezdőknek öt ismétlésszám ajánlott haladóknak a gyakorlás idejétől függően akár 25 ismétlésszám is megengedhető. A gyakorlat végrehajtása jó hatással van a fejfájásra.

Végrehajtása:

- kényelmes elhelyezkedés,
- jobb kézmutató és hüvelykujj ráhelyezése a szemöldök közé a homlokra,
- jobb kézzel jobb orrlyuk befogása,
- bal orrlyukon levegővétel,
- bal kézzel bal orrlyuk befogása,
- jobb orrlyuk elengedésével levegő kifújása,
- jobb orrlyukon levegővétel,
- jobb orrlyuk befogása,
- bal orrlyuk elengedése,
- bal orrlyukon kifújás.(4)

2.1.3. Légzéstréning mechanizmus

- Orron keresztül történjen a légzés.
- Levegő kifújása.
- Levegő beszívása.
- Hanyattfekvésben való elhelyezkedés közben egyik kezet tegyük a mellkasra másikat a hasra ellenőrzésképpen, hogy biztosan hasi légzést hajtsunk vége.
- A levegővételt és a levegő kifújást fokozatosan lassítsuk, és tudatosan mélyítsük. (4)

2.1.4. Jóga légzés

A jóga gyakorlói körében, három fő légzés típus ismeretes:

- hasi légzés,
- közép légzés,
- felső légzés.

2.1.4.1. Hasi légzés

Elsajátítása hanyattfekvésben javasolt. Helyezkedjünk el kényelmesen hanyattfekvésben, és helyezzük mindkét kezünket a hasunkra. Végezzünk lassú kilégzést miközben halk sziszegő („sz”) hangot hallatunk. Miután elvégeztük kifújást, hasunkat kinyomjuk, és az orrunkon keresztül a tüdőnket (az alsó részét is) megtöltjük levegővel. a hasfal kidomborodásának ellenőrzésével tudjuk megfigyelni, hogy légzésünk mennyire volt tökéletes, de ne erőltessük a maximális levegőfelvételt. Majd a következő lépésben lassan kifújjuk a levegőt, szintén halk sziszegő hangot hallatva, határozottan hajtsuk végre. A ki és belégzés legyen lassú, de csak olyannyira, hogy ne érezzünk légszomjat, tehát ne álljon semmi erőltetetté. (4)

2.1.4.2. Középlégzés

Elsajátítására javasolt pozíció a térdelőülés, esetleg egy kényelmes széken egyenes testtartásban való elhelyezkedés. mindkét tenyerünket helyezzük mell magasságában az oldalunkra és lassan lélegezzünk ki miközben halk „f” hangot hallatunk kilégzés közben. Az összes levegő kifújását követően az orrunkon át végezzünk belégzést és ellenőrizzük, hogy a mellkasunk kiemelkedő mozgást végezzen, törekedve hogy a tüdő középső része teljen mega legteljesebben levegővel. ezt követően lassan szintén „f” hangot hallatva kilégzést végzünk. A levegővétel és kifújás ez esetben is olyan hosszú legyen, amely kényelmes számunkra és nem okoz feszültséget a végrehajtása. (4)

2.1.4.3. Felső légzés

A kiinduló helyzet alapállás, a kézujjainkat a vállunkra tesszük és egy halk „s” hanggal kilégzést végzünk. kilégzést követően belégzést végzünk, amellyel egy időben a könyökeinket előrefelé felemeljük és a fejünket kissé hátrahajlítjuk. A következező kilégzésnél a könyökünket leengedjük és fejünket is kissé előrehajlítjuk.

A kilégzést ugyan hajtsuk végre határozottan, de a légzést ez esetben se végezzük erőlködve, ne érezzünk légszomjat. (4)

2.1.4.4. Ritmikus jógalégzés

A jógagyakorlatok e légzéstípusát végrehajthatjuk fekve, ülve vagy állva is. Teljes kilégzést követően az első belégzés alkalmával hajtsunk végre hasi légzést, amelyet a has előre tolásával tudunk elősegíteni. amikor ezt elvégeztük, próbáljuk meg lezárni a légutakinkat és a hasunk behúzásával toljuk fel a levegőt a tüdő középső részébe, ekkor ne végezzünk belégzést. Majd emeljük fel vállainkat és toljuk előre könyökeinket, de a karuk maradjon mélytartásba.

A belégzést és légző szünetet 8 másodpercig végezzük, majd a levegő kifújást tizenhat másodpercig lassan hajtsuk végre sziszegő hang kiadásával. a kilégzést a has behúzásával kezdjük, majd a vállak leengedésével folytatjuk, és a mellkas összehúzásával fejezzük be. A kilégzést követően négy másodpercig légzésszünet következik, ezután ismételhetjük a gyakorlatot. (4)

2.1.4.5. Tisztító légzés

A kiinduló helyzet alapállás. Teljes kilégzést hajtunk végre, majd az első belégzésre hasi légzést végzünk, majd a légutak lezárásával és a hasi alsó rész behúzásával a levegőt felfelé a középső részbe áramoltatjuk. , felemelt vállal előreemeljük a könyökünket a karok mélytartásba tartásával. A belégzést követően öt másodperc szünetet tartunk, majd szájon át „U” betűt hallatva öt lökéssel kileheljük az összes levegőt. A kilégzésnél arra kell figyelni, hogy a kilégezett levegő valóban öt szakaszban hagyja el a tüdőt. Az első három szakaszban váll leengedésével segítsük a kifújást a negyedik és ötödik szakaszban pedig a has behúzásával segítsük a levegő kiáramlását.

A kilégzést követően nincs légzésszünet, hanem kezdjük, előröl a gyakorlatot.(4)

2.1.4.6. Hasi fujtató légzés

A kiinduló helyzet alapállás. A légző gyakorlatban a kilégzést és a belégzést is egyaránt orron keresztül végezzük. A lassú kilégzést lassú belégzés követ, a következő képen. A beszívott levegőt elkezdjük lassan kifújni, amikor a felét kifújtuk a második felét a hasfal behúzásának játékával öt részletben halk szusszanó hang segítségével kilélegezzük. A kilégzést rögtön belégzés követi, amelyet a hasfal előretolásával kezdünk, majd a beszívott levegőt az előbbi módón kifújjuk.

A levegőkifújáskor a levegő második felének kilégzésénél törekedjünk arra, hogy mind az öt alkalommal hasonló mennyiségű levegőt tudjunk kiengedni a tüdőnkből. (4)

2.1.4.7. AT légző gyakorlat

Ráhangolódásként néhány paradox légző gyakorlatot kell végrehajtani, a légzés élményének megérzése végett.

Kiinduló helyzet, ülő pozíció:

- Karnyújtás fej fölé közben levegő kifújás.
- 4 másodperc légzésszünet.
- A kar leengedése mélytartásba és törzs előregörnyesztése erőteljes belégzéssel.
- 4 másodperc légzésszünet.

A gyakorlat ismétlése három-négy alkalommal történjen azt követően, három-négy normál légzés végrehajtása következzen.

A kiinduló helyzethanyattfekvés, vagy ülő pozícióba a fejünket az asztalra helyezett karunkra hajtjuk. Hanyattfekvésében a karok a test mellett helyezkednek el a tenyerek a combok mellett a talaj felé fordítva, a lábak nyújtva kis terpeszben, a lábfejeket pedig természetesen kissé engedjük kifelé fordulni. Könnyed kényelmes legyen a testhelyzet. Lazító mondatokat alkalmazunk teljes ellazulás elérése érdekében, ezek a következőképpen hangzanak:

- nyugodt vagyok,
- a légzésem teljesen nyugodt,
- teljesen nyugodt vagyok.

A gyakorlat végrehajtás aközben fokozódó meleg élményben részesülhetünk, és az izmaink is ellazulnak.

Ezt a gyakorlatot csak a többi légző gyakorlat elsajátítása után javasolt gyakorolni. (4)

2.1.4.8. Fél orrlyukas ritmikus jóga légzés

A kiinduló helyzet alapállás, egyik kezünket az arcunk elé tartjuk, majd a mutató és középső ujjat a homlok közepére helyezzük, a hüvelykujjunkkal az egyik a mutatóujjunkkal a másik orrlyukunkat zárjuk. Teljes kilégzést végzünk jobb oldalon, majd hasi légzés végrehajtásával ismét jobb oldalon belégzést végzünk, közben a bal oldalunkat a z ujjunk segítségéve lefogjuk. Amikor már nem tágul, tovább a has lezárjuk a légutakat, és az alsó részbe beszívott levegőt a has enyhe behúzásával, a középső részbe emeljük, ebben segít a vállaink felemelése és a könyökünk mélytartásban való előreforgatása. A belégzés nyolc másodpercig tartson, majd nyolc másodperc légzésszünetet követően a ball orrnyíláson történjen meg a kilégzés tizenhat másodperc alatt. A kilégzést a has behúzásával kezdjük, majd a vállak leengedésével folytatjuk és a mellkasunk összehúzásával fejezzük be. A

kilégzést négy másodperc szünet kövesse, majd baloldalon folytatjuk a légző gyakorlatot. Mindezt 5- 7 alkalommal ismételjük.(4)

2.1.4.9. Fél orrlyukas hasi fujtató légzés

A kiinduló helyzet térdelőülés, egyik kéz, mutató és középső ujját helyezzük a homlokunkra a hüvelyk újunkat és a gyűrűsujjunkat pedig az orrlyukunkra. A légzést orron keresztül kell végezni. Lassú kilégzést végzünk jobb oldalon, majd lassú belégzést végzünk jobb oldalon, a beszívott levegő felét a bal orrlyukunkon lassan kifújjuk, majd a maradékot a hasfal enyhe egymásután behúzásával tíz egyenlő részletbe kifújjuk halk szusszanó hangot hallatva. Majd rögtön a hasfal kitolásával bal orrlyukon keresztül belégzést végzünk, és a beszívott levegő felét a jobb orrlyukon lassan kifújjuk, majd ismét tíz részletben a hasfal mozgatásának segítségével a levegő második felét is kilélegezzük. Majd felváltva folytatjuk légzéstechnikát akár 6- 10 alkalommal.(4)

2.1.4.10. Ritmusnyújtó légzés

A kiinduló helyzet alapállás, és a légzéstechnikát lassú kilégzéssel kezdjük. a teljes kilégzés utána belégzést a hasi légzéssel kezdjük, majd a légutakat lezárjuk a telítődésnél, és a beszívott levegőt a mellkas középső részébe emeljük a hasfal behúzásának segítségével, az előzőekben megszokott módon a vállakat is felhúzzuk és a könyököket kifelé forgatjuk a kar mélytartatásba tartásával.

A belégzés nyolc másodpercig tart, amelyet hosszú légzésszünet követ 32 másodpercig. A légzésszünet után szájon át sziszegő hangot hallata a 36 másodpercig fújjuk ki a levegőt. A kifújást a has behúzásával kezdjük, a vállak leengedésével folytatjuk, és a mellkas összehúzásával fejezzük be, ezt követően azonnal kezdjük a következő légzést.(4)

2.1.5. Kundalin légzés

Yang Jwing- Ming 1997-ben kiadott Yang stílusú Thai Chi Chuan, Mesterek és harci művészetek című kiadványban olvashatunk még a Kundalin légzéstechnikáról.

Ez a légzéstechnika is hasi légzéssel történik, de lényege, hogy a gerincoszlopra helyezi a koncentrációt. A belégzésnél és a kilégzésnél is a gerincoszlopra koncentrál a gyakorló, úgy, mint a gerincoszlopban történne a légzés. Ezzel a technikával a gerincben áramló energia tudatosítása a cél. a gerincben áramló energia tudatosítása, és átérzése.(5)

2.1.6. Taoista légzéstechnika

Yang Jwing- Ming könyvét elolvasva megtudhatunk még néhány információt, a Taoista légzéstechnikáról is.

A Tai Chí- ben a légzéstechnikák közül, a taoista módszert alkalmazzák. A taoista légzést tulajdonképpen egy fordított légzéstechnikát jelent, amely megegyezik a csecsemők légzéstechnikájával. A légzéstechnika alkalmazásakor a belégzéskor a has alsó részét befelé húzzuk, ellentétesen, mint ahogy azt megszoktuk. A belégezett levegőnek pedig orron keresztül kell bejuttatni a testünkbe, egy egységként, mintha oszlopot lélegeznénk be. A belégzést követően a gyakorló azonnal megkezdi a kilégzést. A levegőt nem szabad visszatartani és erőltetve végezni a légzést. A Tai Chí-ben a belégzést a Yin, a kilégzést pedig a Yang megtestesítőjeként tartják, mindkettőnek simán egyenletesen erőfeszítés nélkül kell történnie, és váltania egymást, összeolvadva ezzel létrehozva a légzés körfolyamatát, és egységét. Kilégzéskor az ágyéki rész lefelé mozdul és a köldök alatt kb. öt centiméterrel található hasi rész kifelé nyomódik. Az alhas kiengedését nem szabad erőltetni, gyengéden és finoman lazítva kell az izmokat mozgatni. A kilégzés legyen könnyed és az egész légzés mély, amelynek oka, hogy a tüdő a lehető legnagyobb kapacitással dolgozik. (5)

2.1.7. A Buteyko légzéstechnika

A Buteyko-féle légzéstechnika egyszerűen elsajátítható és önállóan gyakorolható. Elsősorban azoknak ajánlott, akiknek légzőszervi vagy légzésmechanikai problémái vannak. A tapasztalatok szerint kiemelten hasznos lehet az asztma, az orrdugulás, a légszomj, az idült hörghurut vagy az állandó megfázás kezelésében. A szervi problémákon kívül az állandó fáradtság, a fejfájás és a félelem leküzdésében is pozitív változások következhetnek be. (6)

A légzéstechnika gyakorlásánál a levegővételek meghatározott módón történek. A belégzésnek az orron keresztül kell történniük úgy, hogy a mellkasi mozgást lehetőleg kiiktatva a rekeszizom segítségével valósuljon meg. Ki kell alakítani a nyugalomban történő helyes légzésritmust, amely a normál légzésszámot jelenti percenként. A légzésszám visszaállításával, figyelemmel kell kísérni a belégezett levegő mennyiségét, amely nem lehet túl sok és nem lehet túl kevés. Cél a helyes széndioxid szint beállítása szervezetben, amely arra ösztönzi az idegi szabályozást, hogy természetessé tegye, vagyis visszaállíts a helyes légzés arányát. A levegő kifújása után úgynevezett kontroll szüneteket kell tartani, és megvárni, mikor jelentkezik újra az igény a levegővételre. A maximum szünet is része a módszernek, amit kilégzés közben kell tartani. Kilégzés közben egyszer csak meg kell szüntetni a levegő kifújását, és kis szünet után nagyon lassan tovább folytatni azt

Kontroll szünet: a Buteyko féle légzéstechnika egyik alapeleme, amiről akkor beszélünk, amikor normális kilélegzést követően szünetet tartunk, mindaddig, amíg légszomj első jeleit megérezzük. A kilégzés befejezése és a légszomj kezdete között eltelt időt megmérjük, és ezt nevezzük kontroll szünetnek.

Maximum szünet: a másik légzéstechnikai alapelem. A kilégzés után légzésszünetet tartunk mindaddig, amíg bírjuk, és az így eltelt időt nevezzük maximum szünetnek. Ezt követően folytatjuk a légzést, de csak lassan és visszafogottan, amikor ez már természetessé válik a maximum szünet értékünk javulni fog, és ezzel együtt a kontrol szünet is megnövekszik, amely az út a javuláshoz.

Jótékony hatásait az alábbi problémákra fejtheti ki:

- asztma,
- orrdugulás,
- légszomj,
- idült hörghurut,
- állandó megfázás,
- fáradtság,
- fejfájás,
- félelem leküzdésében.

A légzés javasolt gyakorlata, amely elsőre megerőltetőnek tűnik, de gyakorlással javulás érhető el.

A gyakorláshoz egy alkalmas helyszínt kell választani, vagy egy olyan közeget ahol nem zavarnak meg bennünket. Kényelmesen el kell helyezkedni és a légző gyakorlatokat az orron át kel végezni, hasi légzés végrehajtásával.

A szervezetet le kell csillapítani, meg kel nyugtatni. A légzéstechnika előtt közvetlenül nem szerencsés étkezni, és testmozgást végrehajtani.

A légzéstechnika menete:

1. Pulzusmérés, majd kilégzés végzése.
2. Kontroll-szünet, megérzése, tapasztalása, és megtartása.
3. 3 perces csökkentett légzés, nyugodt légzés hosszan végrehajtott belégzésből és kilégzésből álljon. Kilégzéssel fejezzük be.

4. Maximum-szünet: amelyet addig tartunk, amíg képesek vagyunk rá, itt erőseb légszomj megérzésére van szükség.

5. 3 perces csökkentett légzés.

6. Kontroll-szünet.

7. 3 perces csökkentett légzés.

8. Kontroll-szünet.

9. 3 perces csökkentett légzés.

10. Maximum-szünet.

11. 3 perces csökkentett légzés.

12. Kontroll-szünet.

13. 3 perces csökkentett légzés.

14. Pulzus-mérés.

Pulzus kontrollal célszerű ellenőrizni a gyakorlatok végrehajtásának hatását, ha a pulzus lassul, akkor a gyakorlat relaxáló hatású, ha gyorsul, akkor tehát felfelé megy akkor a gyakorlat még megerőltető számunkra, illetve élénkítő hatást érhetünk el, ha a pulzus nem változik, akkor a szervezet kiegyensúlyozott állapotban van. (6,7)

3. PILATES

A pilates alapelvei:

- Kontroll,
- Légzés,
- Folyamatosság,
- Precízió,
- Központosítás,
- Stabilitás,
- Mozgásterjedelem.

Kontroll: a pilates gyakorlatok végrehajtása közben a testet a mozgást a légzést állandó kontroll alatt kel tartani. A gyakorlatok végrehajtása közben és a gyakorlatok váltása alatt is szükséges kontroll alatt tartani mindenegyes történést.

Légzés: a pilates mozgásformát választók körében közismert a kifejezés: pilates légzés, ez nem jelent mást, mint a gyakorlatokat összekapcsolni a helyes légzéstechnikával. Minden mozdulatnak erőkifejtésnek, vagy ernyesztésnek meghatározott kapcsolata van a légzéssel. A pilates gyakorlatokkal alkalmazott légzés lényege, hogy a hatékony légzést alkalmazzunk, tudatosítva azt. A pilates légzés alapszabálya hogy az erőkifejtést kilégzés kísérje.
A pilates légzésnek három típusa ismeretes:

- Harmonikalégzés: a gyakorló állva, ülve vagy fekve is gyakorolhatja a légvételt. A kezeket a mellkas két oldalára kel helyezni, és meg kell érezni a légvételkor történő elmozdulást. Légvételkor meg kell érezni, hogy a kezeink távolodnak egymástól, vagyis a tüdőnk telítődik levegővel, kifújáskor pedig a kezeink közelednek egymástól, ahogy távozik a levegő a tüdőből.
- Fújtatás: a belégzés lassan és mélyen történik a kilégzés pedig hirtelen és erőteljesen. A kilégzés történhet egyszerre, de kisebb megszakításokkal több ütemen keresztül is végrehajtható, ez annak a függvénye, hogy a gyakorlatban milyen mozgást, ismétlésszámot határozunk meg. A hasizom feszítésével fokozzuk a kilégzést és sziszegő hangot hallatunk közben.
- Finom- légzés: a légvételt oly módon kell végrehajtani, mintha el lennénk rejtőzve valahol és nem szeretnénk, hogy bárki észrevegye, hogy ott vagyunk. A légvételt folyamatosan és nagyon finoman kell végrehajtanunk, úgy hogy mellkasunk és hasunk alig mutasson elmozdulást.

Folyamatosság: a pilates gyakorlatok nagy része koncentrált, viszonylag lassú végrehajtással, de folyamatos mozgással történik, fontos a gördülékeny végrehajtás. A gyakorlatokat általában könnyedén, egyenletes tempóban és nagyon pontosan kell végrehajtani, nagyon fontos az izomzat idegi irányítása és minden egyes mozdulat figyelmes kivitelezése.

Precízió: A mozgás irányának precíz kivitelezését, megfelelőségét jelenti. Tudni kell, hogy egy adott mozgást miért csinálunk, mi a célunk vele, honnan indítjuk és hova érkezünk vele. A pilatesben nincsenek spontán mozdulatok.

Központosítás: A test központ a jóga szerint is a köldök környékén található, a pilates mozgások is a test középpontjának a hasat találják, és minden gyakorlatot a has helyes tartásával kell kivitelezni. A gyakorlatok helyes ismertetésénél is mindig megjelenik a

köldök-has helyzete, mint fontos tényező, akkor is, ha egy kar vagy egy váll gyakorlatról beszélünk.

Stabilitás: a gyakorlatok kivitelezése nagy figyelmet kíván, nem engedhető meg hogy az éppen nem mozgatott testrészek bármely más mozdulatot végezzenek, ezért a testet a gyakorlatok kivitelezése közben mindig stabilan kell tartani, és a többi testrész mozdulatlanságát meg kell őrizni. A pilates gyakorlatok végrehajtása közben nincsen helye az instabilitásnak, a bizonytalanságnak.

Mozgásterjedelem: a gyakorlatok végrehajtása sokszor lehető legnagyobb mozgásterjedelemben történik, folyamatosan növelve így a többi képesség mellett a hajlékonyság lazaság képességét is. A pilates jellegű mozgások kiemelt figyelmet fordítanak az izomzat rugalmasságának megőrzésére és fejlesztésére is.

4. PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ

Martha Davis és munkatársai: Stresszoldó relaxációs módszerek című könyvükben mindenki számára értelmezhetően foglalják össze a tudnivalókat a relaxálás és meditálás, hatásos kivitelezéshez szükséges tudnivalókról.

A progresszív relaxáció célja, test tudatosítása, megismerése, a feszült és ellazult izmok érzet különbségeinek megtapasztalása és felismerése.

Feladatának tartja a test izmainak ellazítására való képesség megtapasztaltatását. Eredményesen használható stresszhelyzetben, mivel a relaxáció gyakorlatait alkalmazva gyors ellazulást lehet elérni. A progresszív relaxáció elsajátítása segít a szervezetben felhalmozódott feszültség feloldásában.

Hatásait kifejti:

- izomfeszülés,
- szorongás,
- depresszió,
- kimerültség,
- álmatlanság,
- nyak és deréktáji fájdalmak,
- magas vérnyomás,

- enyhe fóbiák,
- dadogás kezelése.

Végrehajtása:

Az egész testen végighaladva, de egyszerre csak egy izomcsoportra koncentrálva megfeszítjük, azt 5-7 másodpercig megtartjuk a feszítést, majd ellazítjuk 20-30 másodpercen keresztül, és az ellazulás érzésére koncentrálunk. a gyakorlatot minden izomcsoporton minimum kétszer kell végrehajtani.

A feszítés három lépése:

- Aktív feszítés: fájdalom nélküli, de erőteljes izomunkát végezve. Tudatos végrehajtás magas fokú koncentrációval.
- Küszöbszintű feszítés: a feszítés megtartása, de sokkal enyhébben, a koncentráció továbbra is fontos, de nem erőlködünk a gyakorlat végrehajtásakor.
- Passzív feszítés: mondhatni, hogy a feszítés eredményeképpen létrejött feszülés, tónus megfigyelése, enyhe feszülés érzékelése, megállapítjuk, hogy az előző gyakorlat eredményeképpen görcsös állapotba került-e a megfeszített rész. (8)

5. MÓDSZERES ELLAZÍTÁS

Feküdjünk hanyattfekvésbe (hullapózba) a lábak legyenek kissé széttárva, a lábfejek kissé kifelé fordulva, a karok eltávolítva a testtől a tenyerek lefelé nézzenek. A légzéstechnikaként folyamatos hasi légzést végezzünk.

Képzeletbeli felmérés a testünk részeiről és az ellazulás sorrendje:

Homlok, szemöldök, orrnyílások, orcák, állkapocs, száj sarka, áll, nyak, nyaki ízületek, vállak, vállízület, felkarok, könyök, alkarok csuklók, kézfejek, ujjak, ujjbegyek. Ezt követően visszafelé indulunk a karon: ujjhegyek, kézfejek, csuklók, alkarok, könyök, felkar, vállízület, vállak, mellkas, szívtájék, gyomor, köldök, hasüreg, medence, csípők, combok, térdek, lábszárizmok, bokák, lábfejek, lábujjak és mindezt visszafelé is elvégezzük egészen addig, amíg a homlokig érünk.

A gyakorlatokat mindig ebben a sorrendben kell végezni végig a testen.

Amennyiben nem tudjuk bizonyos részeinket csak koncentrációval, gondolati síkon ellazítani, akkor a feszítés-lazítás módszerét kell használni.

A feszítés lazítás módszerét a következő sorrendben alkalmazzuk:

A kézujjaktól és a lábujjaktól felfelé, figyelni kell, hogy csak azok az izmok feszüljenek, amelyeket éppen használunk, vagyis amelyekre koncentrálni szeretnénk, a sorrendet betartva.

Feszítés lazítás módszer sorrendje:

- Feszítsük meg, majd lazítsuk el jobb lábat.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el bal lábat.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el mindkettőt egyszerre.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el a jobb lábat és a jobb kart egyszerre.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el a bal lábat és a bal kart egyszerre.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el a jobb kart, majd a bal kart.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el a jobb kart, majd a bal kart egyezerre.
- Feszítsük meg, majd lazítsuk el minden végtagunkat egyszerre.

Befejezés után rekeszizomlégzés következik, majd a lazítás után meditációs helyzetbe üljünk egyenes gerinctartással. (3)

6. MEDITÁCIÓ

Komoly koncentrációt és elhatározást igénylő állapot. Tudatosan egyetlen dologra kell figyelni meditálás alatt.

A meditáció jótékony hatásai, melyet a szervezetünk lecsillapításán, megnyugtatásán keresztül érhetünk el:

- a pulzus csökken,
- az oxigén felhasználás csökken,
- vér tejsavszintje csökken,
- bőr elektromos ellenállása nő,
- az agy alfa tevékenysége növekszik. (8)

A meditáció sikerének alapvető feltételei:

- viszonylag csendes, zavaró tényezőktől mentes környezetben való végrehajtás,
- a gyakorló számára, frusztráció érzet nélküli, kényelmes testhelyzet,
- megfelelő ruházat, amely kényelmes, megfelelően vastag vagy vékony, kellemes viseletet biztosít,
- A szellemi akarat irányítása, vagyis tudatos ráhangolódás.

A meditációhoz való testhelyzetet mindenkinek magának kell megválasztani, de javaslatok és a gyakorlati tapasztalatok alapján a legkedveltebb pozíciók:

- lótuszülés,
- japán póz- sarokülés kissé nyitott térdekkel-,
- törökülés. (8)

A meditáció alaptípusai:

- Mantra meditáció: amikor egy mantra szót, vagy egy önmaguk által választott szót vagy szótagot ismételgetnek a meditáló személyek és ezzel próbálják meg az egyéb gondolataikat kizárni az elméjükből.
- Ülő meditáció: ez a típus ülőpózban hajtják végre, és a fő figyelem itt is légzésre koncentrálódik, amikor egy gondolat jön, akkor azt megpróbálja felszabadítani magában a meditáló, majd ismét visszatérni a légzés figyeléséhez.
- Légzésszámláló meditáció: amikor a légzést számokkal kísérjük, több változata ismeretes, van, amikor csak a kilégzéseket, de van, amikor a ki és belégzéseket is számolja a gyakorló. (8)

<u>Izomcsoportok ellazítására alkalmas meditáció:</u>

Célja teljes test ellazítása, az izomérzetek tudatosítása, és az izmokban és egyéb szervekben rejtőző feszültség oldása.

A meditáció menete:

- a gyakorlatozást légzéskontrollal kell kezdeni,
- elsőkén a talpakra kell koncentrálni, el kell képzelni, hogy a beáramló levegő a talpakba áramlik,
- majd a figyelmet fordítsuk a lábfej egyéb részeire fokozatosan haladva a bokáig, és a levegő áramlását a bokáig engedjük a képzeletünkkel,

- felfelé haladva a többi testrésszel is végezzük el a gyakorlatot, figyeljünk arra, hogy minden testrészt valóban érzékeljünk.

Ideális esetben az egész testen elvégzett gyakorlatozás 20-30 percet vesz igénybe. (8)

Mozgó pánt meditáció:

Kényelmes testhelyzetben a fejünkre képzeljünk el egy 10 cm-es pántot, és ezt lassan mindig csak a képzeletbeli pánt szélességének megfelelően csúsztassuk lefelé, akkor, amikor már tudatosítottuk a pánt feszülését és az adott testrészben való esetleges feszülést igyekezzünk kiengedni magunkból.

A pánt csúsztatásának a technikája meghatározott a törzset és a karokat egy egységként kell érzékelni. A pánt érzékelésével egy összetartozást összeolvadást kell megérezni. Fokozatosan csúsztatjuk a testen lefelé, majd ha leért a pánt a lábfejig, akkor ismételten felfelé a pántot. Figyelni kell a folyamatos érzésre, amit csak a képzeletünkkel tudunk biztosítani.(8)

7. ZENETERÁPIA

Az általam összefoglalt anyagba, amely életünk teljesebbé, jobbá tételére irányuló különleges, de bárki által gyakorolható és elérhető tevékenységeket foglal össze, a zeneterápiát a következő mondat tartalma szerint, - amellyel én is azonosulni tudok- választottam bele.

„..az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félénkségből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíción javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelemre szoktat. Hogy egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét. Fejleszti a közösségi érzést. Kifejleszti, csírájában minden emberben meglevő zeneérzéket, ezzel megadja a műveltség alapját, amivel eztán szebbé, gazdagabbá teszi egész életét…”

Kodály Zoltán

Európai Bizottság Klinikai Gyakorlati Csoportja az alábbiak szerint határozott meg: „Zeneterápia során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia, dinamika) annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést.

Ezek mellett pedig terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és / vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés következtében az egyén minőségileg jobb életet élhessen.” (9)

A zeneterápia felhasználási területeit az alábbiakban felsorolás jelleggel ismertetem.

„A zeneterápia pszichés hatásmechanizmusa:

- Emóciókat /érzelmeket/ indukál, mobilizál.
- Erősíti az Én-élményt, az identitás újraszerveződését.
- Növeli a percepciós érzékenységet.
- Figyelemkoncentráló /figyelemterelő hatás.
- Pszichés – energetizáló hatás.
- Esetenként katartikus hatás.
- Non - verbális kommunikációs szerep.
- Regresszív /gyermekkori v. korábbi élményeket napvilágra hozó/ hatás.
- Rekreatív hatás.
- Élményrekonstrukciós folyamatokat indukál /személyes előéleti reminiszcenciák.
- Hangulati asszociációk, emocionális rezonancia, archetipiális asszociációk az akusztikus élmény modalitások.
- Segíti a csoporton belüli kommunikációt.” (10)

A zenei közegben végzett terápiák lehetnek:

- Egyéni terápiák.
- Csoport terápiák.

Mindkét terápiás forma lehet:

- Receptív /befogadó/ forma.
- Aktív /cselekvő/ forma.” (10)

A zeneterápia alkalmazási területei nagyon széleskörűek, a klinikailag megállapított betegségek, vagy az orvos jelenlétében kezelhető eltéréseknél természetesen terapeuta által irányítót kezelésre van szükség.

Területei:

- „Pszichiátriában:
    - hangulatzavarok,
    - szorongásos zavarok,
    - szomatoform zavarok,
    - személyiségzavarok,
    - pszichotikus zavarok,
    - pszichoaktív szerekkel kapcsolatos zavarok,
    - család- és párterápiában.
- Gyógypedagógiában.
- Geriátriában.
- Mentálhigiénés prevencióban és rehabilitációban.
- Szülészetben.
- Fogászatban.

Zeneterápia kombinálása más terápiás módszerekkel:

- zene és relaxáció,
- zene és mozgás,
- zene és festés /kreatív csoportok”. (10)

Egyszerű terapeuta nélküli zenés pillanatnyi önmegvalósítás: a kiválasztott zenét egy arra alkalmas helyen kényelmes testhelyzetben igyekezzünk meghallgatni. Csukjuk be a szemünket és tudatosítsuk magunkba, hogy zenét hallgatunk, a próbáljunk meg egyé forrni a zenével és felszabadítani érzelmeinket elengedni gondolatainkat. Engedjük be a testünkbe a zenét, érezzük át a ritmust, igyekezzünk ellazulni és összeolvadni a zenével. Gondolatban

szemléljük végig a testünket és vegyük sorra, egyenként az izomcsoportjainkat. Relaxáció, lazító célzattal mindig lassú megnyugtató zenét kell választani. Relaxációs célzatú zenében nincs helye az énekhangnak.

Amennyiben a feszültségek oldására szeretnénk felhasználni a zenét, akkor álló vagy ülő helyzetben végezzünk tetszőleges gyakorlatokat a zenére. Nem feltétlen kell külső irányítás útmutatás a mozdulatokra, mozogjunk úgy, ahogy éppen jólesik, engedjük szabadon szárnyalni érzelmeinket és végtagjaink, testünk mozgatásával, hullámoztatásával kísérjük az ütemeket, vagy az ütemek kísérjenek bennünket.

8. AUTOGÉN TRAINING

Az autogén training, egy szóban instruált lazítási módszer, melynek sikeressége a tréneren is múlik, de a fő feladat mégis a gyakorlóra hárul, és tőle függ, hogy mennyire tud ellazulni.
A gyakorlatozás célja a szervezetben a kiegyensúlyozottság visszaállítása, az elme lecsendesítése, és az önmegnyugtatás.
Gyakorlását akár napi kétszeri 20 perces modulokban is ajánlják.

Az autogén training gyakorlásának feltételei:

- Nyugodt, a lazításra alkalmas környezet, amelyet mindenki saját magának határozhat meg.
- A helyszín kiválasztásánál szerencsés, ha csendes helyet választunk, legyen zajmentes a légkör.
- A teljes ellazuláshoz szükséges a kellemes hőmérséklet, a hideg környezetben a szervezetvédekező reakciója lép fel és remegés, illetve összehúzódások kezdődnek mega szervezetben, a túl meleg pedig akár idegi feszültséget is okozhat, nem is említve az élettani működésünk szempontjából kedvezőtlen hatásokat.
- Kényelmes ruházat, nem szoros, nem szűk tehát kellemes viselet.

A gyakorláshoz legelfogadottabb testhelyzetek:

- Ülés egy karosszékben, nyak és végtagtámasszal.
- Ülés egy alacsony ülőalkalmatosság, enyhe előrehajlással, kartámasszal a combon (de pihentető jelleggel) kezek a térdek közé csúsztatva, laza fejtartással.
- Hanyattfekvés egy kellemes aljzaton, kis lábterpesztéssel, karok a test mellett nyújtva felfelé néző tenyerekkel helyezkedjenek el, és a fej tetszőlegesen kissé legyen alátámasztva, ha úgy kényelmes.

Gyakorlati leírás:

Ellazult testhelyzetben csukjuk be a szemeinket és képzeljünk el egy képzeletbeli pontot magunk előtt, amire koncentrálunk. Hasi légzéssel összekötve lassan érezzük, át testünket majd elkezdhetjük magunkban mondani az autogén tréningben alkalmazott feladatokat sorrendben.

Gyakorlatai:

- Légzés figyelése: tudatosítjuk a légzésünket, megfigyeljük a ki és a beáramló levegőt. A beszívott levegőt engedjük szétáradni a testünkben. Figyelünk arra, hogy a légzés hasi légzésként funkcionáljon.
- Letapogatás, ellazítás: testünket tudatosítjuk, szemeinkkel- csak képzeletben-, érzékszerveinkkel, sorra végig vesszük a testrészeinket, addig időzünk egynél-egynél, amíg tudatosul bennük a létezése.
- Elnehezedés: ismételten végigvesszük, a testrészeinket sorban megyünk, és az elnehezedés érzését kell érezni, azt kell érzékelni, mintha odavonzaná az alátámasztó felület.
- Átmelegedés: a melegségérzetet próbáljunk meg érezni, először a domináns végtagokba, majd a többiben haladva az egész testünkbe. Vegyük sora a testrészeket és próbáljuk meg bizsergő érzésre koncentrálni.
- A szív gyakorlata: a szívgyakorlata dobogás, lüktetés megérése, legkönnyebben a kéz ujjaira koncentrálva érezhetjük meg, majd az egész test végigpásztázhatjuk, és megpróbáljuk szív lüktetését érzékelni.
- A napfonat gyakorlata: koncentráljunk a köldök tájékára a hasunk közepére, képzeljük el, hogy ott van a belső erőközpontunk, akár egy belső nap, ami meleget, erőt és fényt sugároz a testünk összes részébe. A belső nap legyen egyre melegebb, és lassan,

fokozatosan jussunk el odáig, hogy már minden egyes szervünkben érezzük az erejét és a melegségét.

- A hűvös homlok gyakorlat: koncentráljunk a levegő áramlására és a homlokunkra, és érezzük meg a hűvös légáramlatot, amely a homlokot végigsimítja.
- Éberség: gondoljuk arra, hogy energikusak vagyunk, hogy mindenre képesek vagyunk, ezeket fokozatosan kell bevezetni a gondolatainkban, majd érezzük az energikusságot. A gyakorlatsor végezetéül ébresszük fel magunkat ebből a nyugalomból, gondolunk az éberségre, és arra hogy aktívak vagyunk. Feszítsük meg végtagjainkat, nyújtózzunk, sóhajtsunk, és frissen nyissuk ki a szemünket. (11)

Felhasznált irodalom

1. Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléselmélet: Dialóg Campus.
2. http://www.google.hu/url?url=http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/tematikak/TESTNEVELES_TANSZEK/szakaly_zsolt_csatolhato_dok/legzorendszer.doc&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=0POOU6YGr5bJA6LfgPAK&ved=0CBwQFjAA&usg=AFQjCNGHKPuCyxBpmyODrfUVyO7GB-YexA
3. Szvámi Véda Bhárati (2006): Bevezetés a himalájai jóga tradícióba I.Himalája Jóga Meditáció Közhasznú Egyesület.
4. Bulla András (1986):Jógaiskola „A”. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.
5. Yang Jwing-Ming(1997) Yang –stílusú Tai Chi Chuan, Mesterek és harci művészetek. Lunarimpex.
6. http://www.buteyko.hu/index.php
7. http://thorax.bmj.com/content/58/8/674.short
8. Martha Davis, Elizabeth Robbins, Eshelman, Matthew Mckay(2013): Stresszoldó és relaxációs módszerek, Park könyvkiadó, Budapest.
9. http://www.ng.hu/Tudomany/2003/09/Mire_jo_a_zeneterapia
10. http://www.google.hu/url?url=http://art.pte.hu/muveszetterapia/download/sasvari/a-zenetterapia-alapjai.ppt&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=vuCOU9CVM-qS7AbPvoGACA&ved=0CCMQFjAB&usg=AFQjCNEy_rH3nv0N6KdCaTVflbLeRcj5lQ
11. http://andalodo.hu/relaxacio/

A fejezetet lektorálta: Dr. Pucsok József Márton, PhD.

1. BEVEZETÉS

1.1. Az esések és önvédelmi gyakorlatok tanításának fontosságáról

Az esések és önvédelmi gyakorlatok iskolai testnevelésen belüli oktatása amellett, hogy értékes hozzájárulást jelent a fiatalok egészségtudatos magatartásának és preventív szemléletének kialakításhoz, hasznos a hétköznapi élet szempontjából is. Az esés- és tompítás gyakorlatok minden küzdősport, harcművészet esetén kiemelkedően fontosak, hiszen általában mindenhol szerepelnek dobások, söprések, gáncsok és földre vitelek. A helyes eséstechnika megtanítása azonban nemcsak sportági szempontból fontos, hanem azért is, mert a technikákra a mindennapi élet során is támaszkodhatunk, ha elesünk, megbotlunk, általuk elkerülhetjük a komolyabb töréseket, sérüléseket is.

A WHO 2008-ben megjelent „Európai jelentés a gyermekbalesetek megelőzéséről." (SETIH és mtsa., 2008) szerint a véletlen balesetek okai közül gyerekek esetében a leggyakoribbak a közúti balesetek, a fulladás, a mérgezés, az égést okozó és az esésből származó sérülések. A jelentés szerint több mint 1500, 20 év alatti fiatal hal meg esésből származó sérülés következtében az európai régióban. Természetesen az esések okai eltérőek a különböző korosztályoknál. Az 1-3 éves korosztály esetében a lépcsőről, bútorokról és kültéri játékokról történő leesés, valamint az erkélyről, ablakból történő kiesés a leggyakoribb. Anglia, Skócia, Wales és Franciaország esetében a fiatalkorúak körében elszenvedett fatális és komoly fejsérülések leggyakoribb okaként az esést említették. Az európai országok közül csak kevés esetben számszerűsítették az esésekből adódó egészségügyi kiadások mértékét, azonban megállapították, hogy ezek jelentős kiadásokat rónak az országok egészségügyi ellátórendszerére. Az esések jelentik általában a sürgősségi ellátáson való megjelenés és kórházi kezelésben való részvétel leggyakoribb okát. A fiúk gyakrabban sérülnek meg esések következtében, mint lányok. Nemcsak a fiatalok, de időskorúak esetében is jelentős az elesésekből származó komoly sérülések előfordulása, így ez jelentős terhet ró az egészségügyi ellátórendszerre.

Éppen ezért fontos elem lehet a budo harcművészetekhez, küzdősportokhoz kapcsolódó alapvető esés- és tompítási technikák oktatása. A téli időszakban a csúszós, lefagyott utak esetében gyakoriak az elesésekből származó fej- és végtagsérülések, melyek jelentős része megfelelően, készségszinten elsajátított eséstechnikával megelőzhető. Ausztriában a törésekre is kiterjedő baleseti biztosítások megkötését egyes biztosítók pár alkalmas eséstanfolyam elvégzéséhez kötik gyermekek esetében.

Az esések és tompítások elsajátításakor csökkenteni kell a félelemérzetet, ehhez a fokozatosság elvét betartva alacsonyabb kiindulóhelyzetből (fekvés) a magasabb kiindulóhelyzetből történő (állás) végrehajtást és haladást alkalmazzuk. A tompítások az esés lendületét hivatottak megtörni, így különös figyelmet kell fordítani a tompítófelületek elsajátítására, kialakítására. A fej rögzítése és a légzés megfelelő kivitelezése szintén fontos tényező. Az esések durva koordinációs szintű végrehajtása akár pár foglalkozás után kialakul, a készségszintű kivitelezéshez előképzettségtől, életkori sajátosságoktól és mozgásműveltségtől függően hosszabb idő (több hónap) szükséges.

Az eséstechnikák mellett az önvédelem elsajátítására nagy hangsúlyt kell fektetni az iskolai testnevelés oktatás során, ennek azonban nem szabad csak és kizárólag gyakorlatra, így az önvédelmi technikák elsajátítására korlátozódnia. Mindenképpen érinteni kell a veszélyes helyzetek felismerését és elkerülését (sötét utcák, szórakozóhelyek, viselkedési módok), meg kell tanítani, hogyan ismerjék fel a tanulók a támadó szándékot, a fenyegetettséget illetve, hogy mit nevezünk jogos védelemnek, mit tekintünk provokációnak és mit támadásnak. Érinteni kell a veszélyes helyeket, időpontokat, szituációkat, a kirívó viselkedésből és öltözködésből adódó problémákat, az alkohol és egyéb ajzószerek hatásait. Fontos, hogy a cselekvést, segítségkérést, menekülést ne korlátozza a helyzettől való félelem, ezért gyakorolni kell a hirtelen támadásokkal járó „sokkhatás” kezelését. Erre Amerikában, de már Magyarországon is léteznek kimondottan önvédelmi tanfolyamok. Ettől függetlenül a Nemzeti Alaptanterv egyértelműen az iskolai testnevelés oktatás feladatai közé sorolja az önvédelem oktatását, így minden magyar állampolgárnak alapvető ismereteket kell szereznie a témában az előírásoknak megfelelően a közoktatás keretein belül.

Az oktatási intézményekben az egészséges életmódra nevelésnek egyik alapeleme kell, hogy legyen a biztonságra nevelés, a saját és mások életének, egészségének tiszteletben tartása. A Testnevelés és Sport műveltségterületen belül a témakör kiválóan összekapcsolható a kereszttantervi követelményeknek megfelelően más műveltségterületekkel.

A NAT által meghatározott egyes fejlesztési területek – nevelési célok megvalósítását is kiválóan szolgálja az önvédelem és esések oktatása, ezáltal igazodik a XXI. század elején

megjelent új társadalmi igényekhez. A témakör kiemelten kapcsolódik a NAT által meghatározott nevelési célok közül az erkölcsi nevelés, állampolgárságra, demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kultúra fejlesztése, a testi és lelki egészségre nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség kiemelt nevelési célokhoz.

1.2. Tantervi előírások: Küzdősportok, önvédelem témakörrel kapcsolatos tantervi előírások

Az 1998-ban bevezetett Nemzeti Alaptanterv témakörei közé újonnan került be a „Küzdőfeladatok és –játékok" és „Önvédelem, küzdősportok". A témakörön belül a judo, az aikido, és a birkózás (grundbirkózás), sportági nevükön megnevezve, ezen kívül a küzdőjátékok és feladatok, valamint az önvédelmi fogások (önvédelem) kerültek említésre. A tantervi felülvizsgálatok nyomán megjelent tantervek (NAT és Kerettantervek) kisebb-nagyobb változtatásokkal ugyanazokat az előírásokat tartalmazták a témakörre. A 2005-ben bevezetett választható testnevelés érettségi témaköreként (közép szinten választható / emelt szinten kötelező) a küzdősportok, önvédelem oktatása felértékelődött. A jelenleg érvényben lévő tantervi előírások bemutatására térünk ki.

1.2.1. A 2012-es NAT előírásai

A Nemzeti alaptanterv szerint a fejlesztési területek – nevelési célok „a teljes iskolai nevelési-oktatási folyamat közös értékeit jelenítik meg (…)" (NAT, 2012:6). A meghatározott 12 fejlesztési terület közül az erkölcsi nevelés, önismeret és a társas kultúra fejlesztése, a testi és lelki egészségre nevelés, a felelősségvállalás másokért, önkéntesség, valamint a állampolgárságra, demokráciára nevelés kiemelten fejleszthető a Testnevelés és sport műveltségterületen belül a küzdősportok, önvédelem témakör segítségével. A 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről bevezetése következtében a Testnevelés és sport műveltségterületre NAT által ajánlott százalékos arány megnövekedett, így az 1-6. évfolyamig a rendelkezésre álló óraszám 20-25%-át, 7-10. évfolyamig 15-20%-át, 11-12. évfolyamon 15%-át ajánlja a tanterv. A műveltségterület hangsúlyosabb szerepeltetése, annak felismerését mutatja, hogy a műveltségterületnek meghatározó szerepe van az egészségtudatos életmód kialakításában, melynek megalapozása az intézményes nevelés keretein belül történhet meg a leghatékonyabban. A küzdősportok, önvédelem témakör kiemelten hozzájárul a műveltségterület alapelvei és céljai közül a következőkhöz: „Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, önkontrollt, a szabálykövető

magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotónia-tűrést. (…) fejleszti és gazdagítja a társas készségeket, az együttműködést, a közös célokért küzdést (…)" (NAT, 2012:209).

A kiemelt célok közül a következők fejlesztése oldható meg- többek között - hangsúlyosan a témakör által:

„Személyiségfejlesztés, szociális és emocionális képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés (…), testtudat." (NAT 2012:210)

A négy évfolyamonként meghatározott közműveltségi tartalmak esetében az „önvédelmi és küzdő-jellegű feladatok" elnevezést használja a tanterv.

1.2.2. 2013-as Kerettantervek

A 2013-as kerettantervek a korábbi dokumentumokkal ellentétben a küzdősportok oktatását már az 1. évfolyamtól ajánlják egészen a 12. évfolyamig. Az ajánlott óraszámokat az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat: A 2013-as kerettantervek küzdősportok témakörre vonatkozó ajánlott óraszámai (Kerettantervek, 2013)

Évfolyam	Óraszám	Évfolyamra bontott óraszám / tanév
1-2.	**15**	**7/8**
3-4.	**14**	**7**
5-6.	**38**	**19**
7-8.	**46**	**23**
9-10.	**30**	**15**
11-12.	**20**	**10**

A táblázatból kitűnik, hogy a témakör a korábbiaknál hangsúlyosabban szerepel a Testnevelés és sport műveltségterületen belül, így magasabb évi óraszám ajánlással jelenik meg. Ez elsősorban a műveltségterületre fordítható óraszám növekedésével magyarázható. A témakör elnevezése a kerettantervben nem egységes az első négy évfolyam esetében „Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban", az 5-6. évfolyamon „Önvédelmi és küzdőfeladatok", a 7-8. évfolyamon „Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok", a 9-12. évfolyamon „Önvédelem és küzdősportok". Feltételezésünk szerint a

tantervkészítők hangsúlyozni szerették volna az általánostól a konkrét sportágakhoz történő közeledést, így a fokozatosság elvét már az elnevezésekben is. Ésszerűbb és logikusabb lett volna az 5-6.évfolyamon használt elnevezéseket fordítva használni, tehát az „Önvédelmi és küzdőjellegű feladatok” elnevezést az 5-6 évfolyamon, az ott használt elnevezést pedig a 7-8. évfolyamon használni. A konkrét sportágak közül a korábbiakkal ellentétben már csak a grundbirkózás és a judo jelenik meg, az aikido ahogyan korábban is említettük már nem került be név szerint a dokumentumba. Az aikido elhagyása a tantervből azzal is indokolható, hogy az önvédelmi jellegű feladatok felölelik azokat az önvédelmi és szabadulás gyakorlatokat, amelyek korábban az aikido elnevezés alatt kerültek tárgyalásra. A tanterv a két sportág mellett a küzdőfeladatokat és játékokat, valamint az önvédelem, önvédelmi feladatok oktatását ajánlja. A birkózás szintén nem kerül név szerint említésre, helyette a grundbirkózás helye erősödött a dokumentumban. Ennek oka valószínűsíthetően az egyszerű szabályrendszere és a szőnyeg nélküli alkalmazás lehet, valamint az érettségi követelményekben való szereplése. A 2013-as dokumentumok felismerték, hogy az intézmények jelentős hányadában nem áll rendelkezésre szőnyegfelület, így azokat a tartalmakat preferálták inkább, melyek megoldhatók minimális tárgyi felszereltség mellett is. E mellett a dokumentum igazodik az érettségi követelményekhez is, hiszen ott is a küzdőjátékok, önvédelmi feladatok, grundbirkózás és a judo technikai elemeinek ismerete és bemutatása előírt.

1.2.3. Az előzmények: a tantervi előírások rövid összefoglalása 1998-2012-ig

A tantervek a 2012-es Nemzeti Alaptantervig és a 2013-as Kerettantervekig számos kérdést hagytak nyitottan, bizonytalanságot keltve a testnevelőkben. Az egyik legfontosabb tényező a tantervek által a küzdősport gyűjtőfogalom használata. Ha 1998-tól kezdve az alaptantervi és kerettantervi dokumentumokat megvizsgáljuk, akkor kiderül, hogy a témakör alatt név szerinti ajánlásban három sportág az aikido, judo és a birkózás, grundbirkózás, valamint két további tartalom a küzdőjátékok és feladatok (küzdőjellegű feladatok) és az önvédelem jelenik meg. A tanítható tartalmak, sportágak tanácstalanságot okozhatnak a testnevelő tanárok körében, az is problémaként jelentkezik, hogy a dokumentumok az aikido és önvédelem témaköröket, néhol elhagyják, majd előkerülnek, később pedig összemossák őket. 2012-től már csak az önvédelem szerepel, az aikido kikerült az ajánlott oktatandó sportágak köréből. A 2003-mas kerettantervnél a 6. 7. és 8. évfolyamon szerepel név szerint az aikido, de a konkrét feladatoknál már önvédelmi gyakorlatok elnevezés alatt szabadulások szerepelnek. Ugyan a 11. évfolyamon az általános bevezetésben megemlítik, hogy új

sporttevékenységként fiúknak judo, lányoknak aikido, mint önvédelmi sportág ajánlott. A konkrét feladatoknál azonban nem kerül felsorolásra csak a birkózás és a judo. A 2008-as kerettantervek már nem is említik név szerint az aikidot, mint harcművészetet, inkább egyenlővé teszik az önvédelem, önvédelmi fogások kifejezésekkel, tehát már nem jelenik meg név szerint. Meg kell jegyeznem, hogy önvédelmi gyakorlatotokkal minden egyes távol-keleti harcművészet rendelkezik, sőt léteznek olyan küzdősportágak, amelyek kizárólag páros önvédelmi jellegű feladatok gyakorlására helyezik a hangsúlyt. Ezek a módszerek (pl. Defendo, Jakab módszer, Krav maga stb.) is a tradicionális küzdősportok és harcművészetek technikai repertoárját ötvözik, de elsődleges szempontként az önvédelmet és a technikák életszerű hasznosságát jelölik meg mindenféle egyéb oktatási és nevelési célt, többlettartalmat minimalizálva, mellőzve (személyiségfejlesztés, sokoldalú mozgásműveltség fejlesztése, formagyakorlatok elsajátítása stb.).

Érdemes megjegyezni, hogy ha az európai tantervek Testnevelés és sport műveltségterületét megvizsgáljuk, akkor érezhető a tendencia, hogy elsősorban a judo, birkózás, valamint a küzdőjátékok szerepelnek. Az ütéseket, rúgásokat tartalmazó küzdősportágak (pl. karate, taekwondo, kick boksz, thai boksz, kung fu) nem –vagy csak kevés kivétellel - jelennek meg ajánlásként (pl. Németország egyes tartományi tanterveiben, ott is inkább az ún. Sound Karate). Ennek oka valószínűleg az, hogy az ütések és rúgások kontakt és sérülés nélküli alkalmazása hosszadalmas folyamatot követel meg, ahol a gyakorlónak meg kell tanulnia az ütést a cél előtt pár centivel megállítani, lefékezni, tehát a mozgásátállítódás magas fokával kell rendelkezni. Németországban a DKV (Deutsches Karate Verband, jelentése Német Karate Szövetség) hosszas egyeztető folyamatokon keresztül elérte, hogy a karate 2012-től oktatható a közoktatási intézményekben kötelező testnevelés óra keretében, abban az esetben, ha az iskola helyi tantervében szerepelteti, s megteremti a feltételeket hozzá. Korábban ennek lehetőségét minisztériumi szinten elutasították.

A magyarországi 2013-as kerettantervek „Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” 30 órát ajánl különböző alternatív környezetben űzhető mozgásformák oktatására, melynek célja a tanterv megfogalmazása szerint: „Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.”. Itt a tanterv kiemeli, hogy a lehetőségek függvényében *„a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik a választás”* (Kerettantervek, 2013).

Ennek függvényében a következőket ajánlja oktatási tartalomként: „szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, **karate**, nordic-walking, **vívás**. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek". Így tehát a küzdősportok közül kettő, a karate és a vívás is alternatívaként jelenik meg a közoktatásban, mely örvendetes újdonságként, a tartalmi sokszínűség biztosításaként értékelhető.

A korábbi magyar tantervek vitát kiváltó előírása, hogy a 2003-as NAT a küzdősportokat elsősorban fiúknak ajánlja, a lányok részére, pedig esztétikai jellegű feladatokat, sportágakat, így például ritmikus gimnasztikát kínál. A nembeli különbségtétellel a lányokat kirekesztették annak lehetőségéből, hogy a küzdősportok alapjaival megismerkedhessenek, így megtanulják az eséseket, melyek preventív jellegük miatt mindennapi hasznosságuk miatt sem elhanyagolhatók. Emellett igen fontos, hogy a lányok is hasznos ismereteket kapjanak az önvédelemmel kapcsolatosan, hiszen ismerniük kell a veszélyforrásokat, a fenyegetettség módjait, a konfliktuskezelés és menekülés módjait és lehetőségeit.

Ennek feloldása azonban a 2013-as kerettantervekkel megtörtént, hiszen nem szerepel nembeli különbségtétel.

A témakör oktatását hasznossága, és a sokoldalú mozgásműveltség biztosításának szem előtt tartása mellett a témakör érettségi követelményekben való szereplése is indokolja. 2005 óta az emelt - és középszintű testnevelés érettségi vizsga részét képezik a küzdősportok, tehát a testnevelőnek fel kell tudnia készíteni diákjait a vizsgára ebben a témakörben is. A középszintű érettségi esetében az úszás és a küzdősportok közül a vizsgázó választhat, azonban az emelt szintű érettségi vizsgánál kötelező mindkét sportág ismerete.

1.2.4. Kerettantervi előírások

2. táblázat: Kerettantervek előírásai (51/2012. (XII.21.) számú EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről, mellékletek:

<table>
<tr><th colspan="3">Kerettantervek 1-2. évfolyam</th></tr>
<tr><th>Tematikai egység/
Fejlesztési cél</th><th>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret
15 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.
A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Társtolások és húzások: Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.
Kötélhúzások: Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.
Esések és tompításaik: Előre, hátra, oldalra, le és át.
Küzdőjátékok.
Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td>Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.</td></tr>
</table>

Kerettantervek 3-4. évfolyam		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 14 óra**
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:* Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. *Küzdőjátékok:* Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén:

- Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban
- Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.
- Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.
- A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.
- A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.
- A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.
- Az saját agresszió kezelése.
- Az önvédelmi feladatok céljának megértése

Kerettantervek 5-6 évfolyam		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelmi és küzdőfeladatok**	**Órakeret 38 óra**
Előzetes tudás	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem *Önvédelmi fogások*: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. *Grundbirkózás* Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, zsámoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása. Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok. Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák. *Természetismeret:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	*Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.*

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamon:

Önvédelmi és küzdőfeladatok

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.

Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Kerettantervek 7-8. évfolyam		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok**	**Órakeret 46 óra**
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Önvédelem, önvédelmi fogások</u> Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés hárítása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás). <u>Grundbirkózás</u> Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel. <u>Dzsúdó</u> *Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony		*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. *Földharc technikák*: leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan. *Dobás technikák*: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás**.** *Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állásküzdelem. Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok). Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.	

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	*Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).*

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén:

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.

Állásküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Kerettantervek 9-10. évfolyam (gimnázium)		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez. Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik. Grundbirkózás A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban,	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia. *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása.

földharcban. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén:

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Kerettantervek 11-12. évfolyam		
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás). Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai). ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén:

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Az „Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” lehetőségek függvényében ajánlott tematikai egység itt nem kerül bemutatásra, mivel nem tartalmaz konkrét előírásokat a karatéra, vívásra vonatkozóan.

1.3. Érettségi követelmények és előírások a bemutatott témakörre

3. táblázat: Érettségi követelmények és értékelés szempontjai küzdősportok, önvédelem témakörre (2013)

ÉRETTSÉGI KÖVETELMÉNYEK	KÖZÉP SZINT (VÁLASZTHATÓ)	EMELT SZINT (KÖTELEZŐ)
ELMÉLET	Alsó, felső tagozatos és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése és a választás indoklása.	Küzdősportok, önvédelem 1. a küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben, 2. előkészítő küzdőjátékok páros és csoportos testnevelési játékok, 3. grundbirkózás és szabályai.
GYAKORLAT	Grundbirkózás, értékelés a grundbirkózás szabályai szerint. Judo gurulás előre.	A birkózás vagy a judo alapelemeinek bemutatása. Judo gurulás előre. Grundbirkózás.

ÉRTÉKELÉS	**Grundbirkózás (6 pont)** A vizsgázó **6 pont**: irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét; **5 pont:** időnként irányítja a küzdelmet, legalább 1-2 értékelhető pontot érő akciót elér; **4 pont**: rövid ideig képes küzdeni, és legalább egy értékelhető akciót elér; **3 pont:** rövid ideig képes ellenállást kifejteni, de értékelhető akciót nem ér el; **2 pont:** megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de csak rövid ideig képes ellenállást tanúsítani, értékelhető pontot nem ér el; **1 pont:** nem mutat ellenállást a küzdelem során; **0 pont:** nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd. **Judo – judo gurulás előre (4pont)** **4 pont**: a judo gurulás technikailag hibátlan, **3 pont:** a gurulás nem átlósan történik, **2 pont:** a vizsgázó nem tompít a kezével, **1 pont:** a gyakorlat csak részben tartalmazza az előírásszerű technikát, **0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot	**Judo vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása** **Judo alapelemek (5 pont)** **Csúsztatott esés, állásból** **0 pont**: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot. **1 pont:** a vizsgázó a feladat végrehajtását nagy csípőszöggel előredőlve teljesíti, vagy nem tudja a testsúlyát alkar támaszban megtartani. **2 pont:** a vizsgázó szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot **Esés állásból** **0 pont:** a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a gyakorlatot. **1 pont:** a vizsgázó szabályosan, kis csípőszöggel alkar és lábujj támaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot. **Judo gurulás** **0 pont:** a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a judo gurulásra. **1 pont:** a gyakorlat végrehajtása lassú, a tompítás késik, a gurulás nem a vállon keresztül történik. **2 pont:** a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást **Birkózás alapelemek** **(5 pont)** **Dulakodás** **0 pont:** a vizsgázó kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérről. **1 pont:** a vizsgázó végigküzdi az egy perces menetet úgy, hogy nem bírják

		átkarolni. **2 pont:** a vizsgázó legyőzi ellenfelét **Hídban forgás** **0 pont:** a vizsgázó nehézkesen a fejét esetenként elemelve a szőnyegtől végzi el, vagy nem meri bemutatni a gyakorlatot. **1 pont:** a vizsgázó folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot. **Társ felemelése háttal felállásból** **0 pont:** a vizsgázó mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer kikap és egyszer döntetlenül végez. **1 pont**: a vizsgázó mindkét kísérletben döntetlent ér el, vagy egyszer győz, és egyszer kikap. **2 pont:** a vizsgázó mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el. **Grundbirkózás** Vége a menetnek, ha valamelyik küzdőfél kiemeli a társát, vagy 5 pont különbséggel vezet. a vizsgázó **0 pont:** nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd. **1 pont:** megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de nem tud ellenállást kifejteni. **2 pont:** intenzíven küzd, de nem ér el érvényes pontot **3 pont:** intenzíven küzd, egy- két pontot szerez, de a második menet vége előtt kikap. **4 pont:** intenzíven küzd, pontokat szerez és végigküzdi a két menetet.

		5 pont: irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét.
EGYÉB ELŐÍRÁS	A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik. A grundbirkózásnál a testsúlyt maximálisan figyelembe kell venni. Létesítményszükséglet: tornaterem birkózó-vagy tornaszőnyegekkel. Gyakorlati anyag: a kötelező gyakorlatok bemutatása. (A grundbirkózás gyakorlatot hasonló testsúlyú társ segítségével kell bemutatni. A társ kijelölése a vizsgabizottság feladata.) A grundbirkózás és a birkózás vagy a judo alapelemeinek bemutatása. Javasolt sorrend: a választott alapelemek, majd a grundbirkózás bemutatása. A két bemutatás között öt perc pihenőt kell adni a vizsgázóknak.	

2. JUDO VAGY A BIRKÓZÁS ALAELEMEINEK TECHNIKAI ELŐÍRÁSAI

(Oktatási Hivatal alapján
http://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/2013tavaszi_vizsgaidoszak/2013majus_nyilvanos_anyagok1)

2.1. Judo alapelemek

Csúsztatott esés, állásból

Bal haránterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos mélytarásból előrelendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek.

Esés állásból

Kis terpeszállásból indulva a vizsgázó a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előredőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz.

Judo gurulás

Kis terpeszállásból indulva a vizsgázó az egyik karját fellendítve, előredőlve a lendített karon illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben, vagy állásban lehet befejezni.

2.2. Birkózás alapelemek

Dulakodás

A két azonos felépítésű vizsgázó a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik játékos elhagyja a küzdőteret, azt vesztesek kell tekinteni. Passzív küzdelem esetén a játékos leléptetésre kerül.

Hídban forgás

Kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgázó kéztámasz segítségével körbejár (közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van). 1 kísérlet.

Társ felemelése háttal felállásból

A két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (a küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Két kísérlet. Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül.

2.3. Grundbirkózás

Két közel azonos testsúlyú versenyző küzdelme, 2x1,5 perces meneten keresztül 1 perces pihenővel, vagy győzelemig (vége a küzdelemnek, ha valamelyik versenyző kiemeli a társát, vagy öt pont különbséggel vezet.

Az itt bemutatott Oktatási Hivatal honlapján közzétett érettségi követelmények esetében is számos szakmai hibát találhat a figyelmes olvasó. A judo gurulás elnevezés egy sportágra szűkít egy olyan technikát, amelyet azonban több küzdősportág, harcművészet is használ (pl. aikido, jiu jitsu), valamint nem adja meg a technikák végrehajtási irányát sem. (Természetesen

sportáganként van némi eltérés a gurulás végrehajtásában.) Helyesen a technika elnevezése félvállas gurulás előre / hátra (Jigoro Kano (én.): Kodokan judo könyvének magyar fordításban henger előreként szerepel a technika).

Az értékelési szempontoknál (emelt szint) a csúsztatott esés állásban esetében a pontozási tételeknél hibásan szerepel, hogy a „a vizsgázó a feladat végrehajtását nagy csípőszöggel előredőlve teljesíti, vagy nem tudja a testsúlyát alkartámaszban megtartani". Ennél a technikánál az alkartámasz abszolút hibás, balesetveszélyes, valószínűleg az esés előre technikájának szempontjai keveredtek hibásan ehhez a technikához.

Az esés állásban technikánál szintén hiányzik a végrehajtás irányának megadása (bár a technika leírásából kiderül, hogy az előre esésről van szó), így esés előre vagy esés hátra is érthető a feladat alatt. A technikák leírása elnagyolt, esetükben több szaknyelvi pontatlanság szerepel, így pl. a terpeszállás esetében nem meghatározott, hogy oldal,- vagy haránterpeszállásra gondolnak.

3. OKTATÁSI SEGÉDANYAG

3.1. Eséstechnikák oktatása

Az eséstechnikák kidolgozott rendszerét a modern judo megalapítója Jigoro Kano (1860-1938) alkotta meg a dobásokból történő földre érkezésnél a sérülések elkerülése érdekében. Számos küzdősport vette át mind az eséstechnikákat, mind az általa kidolgozott metodikát. Mindenképpen szükséges az esések oktatása a dobások megtanítása előtt, hiszen csak így kerülhetők el a sérülések, illetve építhető le a félelem a földre érkezéssel szemben a gyerekeknél. Aki nem tanul meg megfelelően esni, tompítani, az szorongással fogja megélni azokat a feladatokat, ahol esés fordulhat elő (dobások, önvédelmi gyakorlatok, játékok).

A helyes eséstechnika megtanítása nemcsak sportági szempontból fontos, hanem azért is, mert a technikákra a mindennapi élet során is támaszkodhatunk, ha elesünk (csúszós úton, elbotláskor). Természetesen ehhez készségszintű elsajátításra van szükség, melynek kialakításához megfelelő időre van szükség (egyéni eltérések lehetnek). Ha a minden évfolyamon meghatározott minimum óraszámokkal dolgozunk, akkor az esések jól felépített, metodikailag megfelelő oktatással könnyen elsajátíthatók. A gyakorlásnál fontos az ismétlésszámok megfelelő meghatározása, relaxációs és játékos gyakorlatok beépítése a monotonitás megtörésére.

Az esések oktatásánál a következő általános módszertani elvekre ügyeljünk:

- Megfelelő szőnyegfelületen kialakítása: összefüggő felületként, rések és szakadások nélküli, rögzített szőnyegen / tatamin. A csoport / osztály létszámának megfelelő méretű felületre van szükség.
- Az alapos minden testrészre kiterjedő bemelegítés (általános és speciális bemelegítő gyakorlatok) szintén elengedhetetlen, fontos az ízületek átmozgatása. Különösen az ujjak és nyak, valamint a váll, könyök és csukló ízületek átmozgatása szükségszerű, mert ezek a tompításkor, talajra érkezéskor nagy megterhelésnek vannak kitéve.
- Fokozatosság elvét tartsuk be: mindig a legalacsonyabb pontról a legmagasabb pont felé haladva oktatjuk az eséseket, valamint az egyszerűbbtől a bonyolultabb technika felé.
- Az esések oktatásánál a mintaszerű, a technikát teljes egészében ábrázoló tanári (edzői) bemutatás kiemelkedően fontos az elsődleges mozgáskép, motiváció kialakítása szempontjából. Általában a rész-egész-rész módszer célravezető.
- Magyarázat során a következők kiemelése fontos: tompító felület pontos meghatározása, ízületek szögei, ujjak, karok, tenyér helyzetének, esés véghelyzetének bemutatása (pontos ismerete), a nyak (fej) rögzített helyzetének és áll mellkasra szorításának megkövetelése.
- A tompítófelület, valamint az esés véghelyzetének oktatásával kezdjük a technika elsajátíttatását!
- Először egyéni, majd páros gyakorlatokkal mélyítsük el a tudást.
- A könnyített feltételektől a nehezített feltételek felé haladjunk: akadályok feletti, társsal / szerrel végrehajtott gyakorlatok alkalmazása a tanulási folyamat végén következhet.
- Ismerni kell a feladatoknál a segítségnyújtás, biztosítás lehetőségeit, a hibajavítás módjait.
- Ismerni kell az előkészítő és rávezető gyakorlatokat.
- Támaszkodjunk az előzetes ismeretekre (utánzás, hasonlat), utalás pl. gurulóátfordulás előre a félvállas gurulás előre technikájánál. Azonban a különbségeket ki kell emelni!
- Esések előtt érdemes a levegőt kipréselni a tüdőből a földre érkezés pillanatáig.
- Az eséseknél az ütközési (tompító) felületnek a lehető legnagyobbnak kell lennie, soha ne essünk hajlított csuklóval tenyérre, mert a csukló átmérője igen kicsi ahhoz, hogy a rá nehezedő súlyt sérülés nélkül elbírja (így a csukló az alkar meghosszabbításaként egyenes, az ízületben nincs törés).

- Az esések oktatásánál az adott technika ismétlésszámát az életkori sajátosságok, mozgásműveltség, előképzettség határozza meg. Érdemes játékokat, relaxációs gyakorlatokat beiktatni, alacsonyabb ismétlésszámmal, de többszöri ismétléssel rögzíteni a technikákat!
- Egyes feladatoknál szükség esetén alkalmazhatunk vastag szőnyeget, amíg a tanuló leküzdi félelemérzetét és bizalmatlanságát az eséssel, biztonságos talajra érkezéssel szemben.
- Az esés során mindig védjük a fejet és gerincet!

Az esések rendszere: (Galla és mts. (1982, 155.o. alapján)

Zuhanás a test szőnyegre esésének iránya a talajhoz viszonyítva derékszög vagy azt megközelítő, a tompítás pillanatában a test minél nagyobb felülettel, a testrészek megközelítően egyszerre érkeznek a talajra. Itt törekedni kell arra, hogy a test olyan részei érintkezzenek a talajjal, melyeket vastag izomcsoport véd.

Gördülés: a test szőnyegre érkezésének iránya kisebb derékszögnél, az eséshatástalanítás folyamatos gurulással, kigördüléssel történik, mindaddig, amíg a test mozgási energiája nulla nem lesz.

Csúsztatott esés: Az oldalesés állásból és haladással történő végrehajtásánál alkalmazzuk.

Fontos megjegyezni, hogy a tompító karnak kiemelkedő fontossága van, szemmel alig észrevehetően egy pillanattal előbb csapódik a talajra, mint a test többi része és levezeti az esésből adódó energia egy részét a talaj irányába.

A tompító kar mindig összezárt, nyújtott ujjakkal lefelé néző tenyérrel csapódik a tatamira.

<u>Az esés technikák rendszere</u>:

Esés előre / Zuhanó esés előre

Esés hátra / Zuhanó esés hátra

Esés oldalra (balra / jobbra)

Csúsztatott esés oldalra (tulajdonképpen az oldalesés oldal- vagy haránterpeszállásból és haladással / oldalazó szökdeléssel történő végrehajtása)

Szabadesés oldalra és hátra (salto)

Félvállas gurulás előre (hívják judo gurulásnak is, mely nem helytálló, hiszen más küzdősportokban is alkalmazzák a technikát, igaz kisebb eltérésekkel)

Félvállas gurulás hátra

Az esések oktatásának sorrendjénél érdemes az előre és hátraesés után az oldalesést, majd a csúsztatott esést, legvégül pedig a félvállas gurulást előre, majd hátra oktatni. A szabadesések oktatását semmiképpen sem ajánljuk az iskolai testnevelés keretein belül, hiszen nagy jártasságra, bátorságra van hozzá szükség. Az esések oktatása előtt a testnevelő tanár, edző mindegyik esésfajtából mutasson be egyet, hogy a tanuló lássák hová fognak eljutni az oktatás során, ez sokszor motiválja a tanulókat, és ahogyan már említettük kialakul az elsődleges mozgáskép, a belső kép a mozgásról is. Megfelelő elsajátítás után, a későbbiek során az eséstechnikák már a bemelegítés részeként szerepelhetnek ismétlő jeleggel.

3.1.1. Esés előre / Zuhanó esés előre oktatása

Technika:

Kiindulóhelyzet vállszélességű oldalterpeszállás. Dőlés előre alkartámaszos mellső fekvőtámaszba. A könyökízület megközelítőleg 90 fokos szögben hajlított, tenyérrel lefelé néző tenyérrel, nyújtott, zárt ujjakkal történik a tompítás a talajon. Csuklóízület az alkar meghosszabbításaként egyenes, karok vállszélességben, egyszerre érkeznek a talajra. Az esés véghelyzetében (alkartámaszos mellső fekvőtámaszban) a csípő, mellkas és térd sem éri a talajt. Állat a mellkasra szegjük, levegőt az esés előtt kipréseljük. (film1 és film2)

A következő sorrendben történik a technika oktatása:

Első feladat a tompító felület és esés véghelyzetének pontos kialakítása:

- Kiindulóhelyzet térdelő (japán) ülés. Dőlés előre hasonfekvésbe, megfelelő tompítófelületre. Ekkor még megengedhető, hogy a derék alatti rész (térd, lábszár és lábfej) érintkezzen a talajjal, annak érdekében, hogy a tompítás technikáját minden tanuló a figyelem megosztása nélkül helyesen elsajátítsa. (film3 és film4)

- Térdelésből dőlés előre alkartámaszos mellső fekvőtámaszba, az előreesés véghelyzetébe. Már csak az alkar és a lábujjak alatti párnás rész érinti a talajt. (film5 és film6)

Gyakorlás a kiindulóhelyzet folyamatos emelésével:

- guggolásból (film7 és film8)
- hajlított állásból (film9 és film10)
- állásból (film11 és film12)
- kifordulással hátra (film13)

- páros gyakorlatok: társ általi lökés oldalterpeszállásból (film14 és film15), majd járásból (film16 és film17), társ általi kifordítással (film18 és film19)

3.1.2. Esés hátra / Zuhanó esés hátra oktatása

Technika:

Kiindulóhelyzet vállszélességű oldalterpeszállás, majd folyamatos súlypontsüllyesztéssel (térdhajlítással) guggolásán át, gördülés hátra hanyattfekvésbe. A tompító karok nyújtott könyök- és csuklóízülettel test mellett egyszerre érkeznek a talajra tompításkor, törzzsel 45 fokos szöget zárnak be (tenyér a szőnyeg felé néz). A hátraesés véghelyzetét kétféle módon gyakorolják a küzdősportokban, mindkét technika elfogadott:

(1) A tanulók lábaikat hanyattfekvésben kis terpeszben, térdben behajlítva talppal a tatamira támasztják (film20 és film21)

(2) A másik lehetőség, hogy a lábakat nem helyezzük a talajra, hanem miután magasabb helyzetből érkezünk a tatamira, akkor átgördülünk a tomporon, hátunkkal érintjük a talajt. a gördüléssel egyidejűleg lábakat rézsútosan magunk elé nyújtjuk a levegőben. Ezt a végrehajtási módot alkalmazzák elsődlegesen a judoban. (lásd Galla és mts. 1982, 159.o. / Schäfer, 2006, 18.o. és Butcher, 2003, 27.o./ Herz és mtsi., 2010, 44.o.) (film22).

Első feladat a tompító felület és esés véghelyzetének pontos kialakítása:

- Hanyattfekvésben csak a tompítás gyakorlása (film23 és film24).

- Hanyattfekvésben csak a tompítás gyakorlása, az áll mellkasra szorításának megkövetelésével, erőteljes tompítás a tatamin a test mellett 45 fokos szögben (film25 és film26).

- Választott véghelyzet felvételét követően mellső középtartásból, mindkét karral egyszerre történő erőteljes tompítás a tatamin zárt és nyújtott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel.

Kiindulóhelyzet fokozatos emelésével gyakorlás:

- nyújtott ülésből hátradőléssel (film27 és film28)

- guggolásból (film29 és film30),

- hajlított állásból (film31 és film32),

- állásból (film20)

- társas gyakorlatként a következő feladat is gyakoroltatható: a párok egymással szemben guggolásban helyezkednek el, karjukat 90 fokos szögben testük előtt behajlítva tenyérrel a másik felé fordítják. Az egyik tanulók erőteljesen a másik tenyerébe üt tenyereivel

egyszerre (ellöki társát hátrafelé), a másik ezáltal hátradőlve végzi az esést és tompítást hátra (film33 és film34).

Változat: Az egyik tanuló hajlított ülésben (vagy guggolásban) helyezkedik el, a másik állásban társával szemben. Mindketten egy négyrét hajtott kötelet (övet) (esetleg gumigyűrűt) fognak. A segítő az esést végrehajtó társa felé lép, aki a hátradőlés pillanatában elengedi a kötelet (övet) és végrehajtja az esést hátra. Az esést követően az eszközbe kapaszkodva a kiindulóhelyzetbe húzható a gyakorló, így egymás után többször végrehajtható a feladat. (film35)

- társ hátáról lecsúszva (film36 és film37)

- társ általi lökésből történő végrehajtás állásból (film38 és film39), majd járásból (film40 és film41).

3.1.3. Esés oldalra / Csúsztatott esés oldalra oktatása

Az esések közül leggyakrabban alkalmazott az oldalesés. Mindkét oldalra gyakoroltassuk.

Technika:

Kiindulóhelyzet oldalterpeszállás. A támaszláb előtti azonos oldali kar és láblendítéssel, valamint a támaszláb térdének hajlításával folyamatosan süllyesztjük súlypontunkat. Amikor a térd- és bokaízületünk már nem hajlik tovább, akkor kezdődik az oldalra dőlés. A dőléssel egy időben a lendítőlábat csúsztatjuk a talajon. Az oldalesés véghelyzetébe történő érkezés pillanatában 45 fokos szögben tompít a kar a test mellett.

A véghelyzet a következő: bal (vagy jobb) oldalfekvés, a test csípőben enyhén hajlított („kifli” / félhold forma), a talajhoz közelebb eső kar, amely a tompító kar, 45 fokos szöget zár be a törzshöz viszonyítva, illetve megközelítően párhuzamos a talajon fekvő láb combjával. A tompító kar könyökben nyújtott, zárt és nyújtott ujjakkal, tenyérrel lefelé néz. A másik kar a homlok előtt könyökben enyhén hajlítottan, előrefelé néző tenyérrel helyezkedik el (védekező pozícióban, melyre önvédelem során már támaszkodhatunk). A talajhoz közelebb eső láb teljes külső felületével érintkezik a talajjal, térdben enyhén hajlított. A talajtól távolabb elhelyezkedő láb hajlítva talptámasszal a talajon helyezkedik el. Áll a mellkasra szorított.

A tompító felület és esés véghelyzetének kialakítása:

- esés véghelyzetének felvétele mindkét oldalra (film42 és film43)
- esés véghelyzetében karemelés és tompítás (film44)
- Páros gyakorlat: oldalesés véghelyzetében a segítőtárssal tompítás gyakorlása (film45)
- oldalesés véghelyzetéből 180 fokos fordulattal tompítás jobbra és balra (film46)

Kiindulóhelyzet folyamatos változtatásával, fokozatos emelésével gyakorlás:

- hanyattfekvésből karok mellső középtartásba emelését követően, lábak 90 fokos szögben történő emelésével oldalra dőléssel tompítás az esés véghelyzetében („fagyott kutya”) (film47)

- Társas gyakorlatként: térdelőtámaszból társ segítségével tompítás oldalesésben. A segítő két kézzel megfogja a gyakorló csuklóját majd lendületes mozdulattal megforgatja társát a hossztengelye körül (film48 és film49)

Kép 1.: Térdelőtámaszból hossztengely körüli fordulattal tompítás oldalesésben társ segítsgével

Kép 2.: Segítségadás kétkezes csuklófogással

- nyújtott ülés mellső középtartás helyzetéből oldalra dőléssel tompítás (film50 és film51)
- guggolás bal (jobb) lábnyújtással előre, karemeléssel mellső középtartásba, oldalra dőléssel esés és tompítás (film52 és film53)
- Először gyakoroltassuk az azonos oldali kar és láblendítést, a láb talajon történő csúsztatását mindkét oldalra (film54)
- hajlított állásból és oldalterpeszállásból is gyakoroljuk az oldalesést, (innen hívjuk tulajdonképpen csúsztatott esésnek a technikát) (film55)
- járásból a tatamira tett papírra, kendőre történő lépést követően (film56)
- társ segítségével: bokára öv / kötél kötésével folyamatos lábkihúzással gyakorlás (film57)
- társ segítségével apró söprő-húzó mozdulatokkal lábkihúzással gyakorlás (film58)
- térdelőtámaszban elhelyezkedő társon át zuhanó esésként előre végrehajtva (vastagabb szőnyeg alkalmazható). (film59 és film60)
- mozgásból történő végrehajtás: oldalazó szökdeléssel csúsztatott esés (film61)
- arcirányváltással rögtön egy bal oldalra, egy jobbra történő csúsztatott esés végrehajtása (film62)
- tanári, edzői segítséggel: alapfogásból szökdeléssel bokasöprést követően oldalesés (gyakorlott tanulók esetén) (film63)

3.1.4. Szabadesés oldalra és hátra (salto)

A szabadesés az eséstechnika legmagasabb foka, jártasságot és bátorságot igényel. Semmiképpen sem ajánljuk iskolai testnevelésen belül történő oktatásra (film64 és film65).

3.1.5. Félvállas gurulás előre

A félvállas gurulások oktatásánál hagyatkozhatunk, mint előzetes ismeretre, a mindenki által ismert gurulóátfordulás előre („bukfenc") technikájára. Ez azonban legalább annyi hátrányt is rejt magában, mint előnyt, hiszen általában egy már rögzült technikáról van szó, melytől azonban eltér a félvállas gurulás. A gurulóátfordulásnál alkalmazott rávezető és előkészítő gyakorlatok alkalmazhatók ennél a technikánál is.

A félvállas gurulás eltérései a gurulóátforduláshoz képest:

- az átgördülés fél (azaz egyik, jobb vagy bal) vállon történik és nem a gerinc teljes vonalán,
- a gurulást vezető oldali kar vállát és ellentétes oldali csípőt összekötő átló mentén történik a gurulás
- a felsőtest (törzs) oldalra fordul
- az egyik karból képzett ív vezeti a gurulást, (másik kar a tompító kar).

Technika:

Kiindulóhelyzet jobb (bal) haránterpeszállás. Törzshajlítással előre a jobb (bal) karunkkal, melyet enyhén hajlított könyökkel külső kézéllel felfelé, tenyérrel kifelé fordítunk, a talajra támaszkodunk (ívképzés). A lendület megszerzéséhez a térdeket erőteljes nyújtjuk. A gurulást vezető karunkkal ellentétes oldalra hajtjuk fejünket, hogy a váll szabad maradjon. A gurulásnál a külső kézél, az alkar, majd a felkar külső része, a gurulást végző kar válla, illetve az ellentétes oldali csípőt összekötő átló mentén a hátfelület érinti a talajt ebben a sorrendben. Az átgördülés után a talajra érkezés és tompítás az oldalesés véghelyzetében történik, a lendület kihasználásával azonban haránterpeszállásba érkezünk. A felállást a tompító kar, valamint a lábak segítik (film66 és film67).

Kiindulóhelyzet térdelőülés. Fej bal (jobb) oldalra hajtását követően (nyakhajlítás oldalra), jobb (bal) kar mellső középtartásba emelése. A kar könyökben enyhén hajlítottan tenyérrel kifelé fordítottan helyezkedik el (külső kézél felfelé néz). Ívképzés történik: a kisujj, külső kézél és kar külső része adja majd gördülési felületet. (film68)

Kiindulóhelyzet térdelőülés, az előbb bemutatott kar. és fejtartással. A hát domborításával és törzshajlítással előre jobb (bal) kar a bal (jobb) oldali comb mellett csúszik. (film69)

1. Az előző feladathoz hasonlóan a gördülésben résztvevő vállra történő támaszkodás, majd térdnyújtással lábujjaikra emelkedve csípőemelés a váll fölé (film70).
2. Az előző feladat, de már átgördüléssel oldalesésbe (film71).
3. Társ (tanár, edző) segítségével átgördülés oldalesés véghelyzetébe.

A kiindulóhelyzet emelésével gyakorlás:

- féltérdelésből oldalesésbe érkezve (film72), féltérdelésből állásba érkezve (film73),
- guggoló támaszból
- fitballon történő végrehajtással (film74 és film77).
- haránterpeszállásból (oldalesés véghelyzetébe érkezéssel (film75), majd guggolásba, állásba érkezéssel (film76)
- a több lépésből, futásból (film78 és film79)
- a társ általi lökésből (film80, film81)
- akadályok (zsámoly, kötél, karika), társ (fekvő, térdelő, guggoló) fölötti végrehajtás (film82 és film83) / (film84 és film85)
- vonalon történő végrehajtással gyakorlás
- fogójátékkal, tigrisfogóval tehetjük élvezetesebbé a gyakorlást.

3.1.6. Félvállas gurulás hátra

Kétféle végrehajtása létezik. Az egyik technika szerint a tanuló zuhanó esést végez hátra, mindkét karjával teste mellett tompít, majd ezután hajtja végre a gurulást hátra (film86). A másik technika szerint a tanuló oldalesésben (jobbra vagy balra) egyik kezével tompít (film87), s így hajtja végre a gurulást hátra. Az első variáció kezdők esetében azért egyszerűbb, mert a tompítást követően választhat a tanuló, hogy melyik válla felett lendíti át a lábait. Az oldalesés esetében azonban ügyelni kell arra, hogy a tompító kézzel ellentétes oldali váll mellett történjen a láblendítés hátra.

Technika:

Kiindulóhelyzet vállszélességű terpeszállás. Ereszkedés guggolásba, majd dőlés hátra oldal- vagy hátraesésbe, tompítást követően láblendítéssel hátra gördülés a vállon keresztül. Fej egyik vállra történő hajtása, a lábak pedig az ezzel ellentétes oldalra történő lendítése biztosítják a vállon történő gördülést, valamint a nyakcsigolyák védelmét.

1. Kiindulóhelyzet nyújtott ülés: dőléssel hanyattfekvésbe láblendítés a jobb, majd a bal fül mellé, nyakhajlítással az ellentétes oldalra.

2. Az előző végrehajtás tompítással a test mellett (technikától függően egy vagy két kézzel oldal vagy hátra esést követően). Fejüket a vállukra hajtják, lábaikat pedig az ellentétes oldalra lendítik a fülük mellett (film88).
3. Az előző feladathoz hasonlóan láblendítés fül mellé, lábszárletétellel a fül mellett.
4. Átgördülés térdelő ülésbe, majd féltérdelésbe, guggolásba (film89)
5. Előre gurulással és hátragurulással oda-vissza végrehajtás.

Kiindulóhelyzet magasságának növelése:

- guggolásból (film90),
- hajlított állásból / állásból,
- állásból (film91)

- hátrafelé haladással (film92), majd társ általi lökésből (film93).

A végrehajtást mindkét oldalra gyakoroltassuk, hangsúlyozzuk ki, hogy a gurulóátfordulás hátra technikájától eltérően itt a nyakcsigolyákra nehezedő testsúlyt a karok nem mérsékelni, így kiemelten fontos a fej elfordítása és a lábak ellentétes oldalon, váll feletti átlendítése.

Gyakran előforduló hibák az esések elsajátítása során

<table>
<tr><th>Zuhanó esés előre</th><th>Zuhanó esés hátra</th><th>Oldalesés / csúsztatott esés</th><th>Félvállas gurulás előre</th><th>Félvállas gurulás hátra</th></tr>
<tr><td colspan="3">kézéllel, kézháttal történő tompítás
(nem megfelelő tompítófelület kialakítása)
kéz ökölbe szorított
ujjak nyitottak tompításnál
könyökre történő érkezés
testrészek nem egyszerre érnek a talajra
(elkésik a tompítás)</td><td colspan="2">egyáltalán nincs, vagy elkésik a tompítás</td></tr>
<tr><td rowspan="2">mellkasra érkezés</td><td colspan="2" rowspan="2">tompító kar nem megfelelő szögben helyezkedik el a törzshöz képest (45 foknál nagyobb vagy kisebb szögben)</td><td>a gurulás a gerinc vonalán, háton keresztül történik</td><td>gurulóátfordulás a teljes háton történik</td></tr>
<tr><td>kevés a lendület a guruláshoz</td><td>nincs nyakhajlítás oldalra</td></tr>
<tr><td>tenyérre érkezés (hajlított csuklóízülettel</td><td>hajlított könyökkel történő tompítás</td><td>elmarad a tompítás</td><td>gurulóátfordulás előre technikájához („bukfenc”) hasonlít</td><td>ugyanarra az oldalra hajtja fejét a tanuló, mint amerre a lábait lendíti, így nincs hely a vállon történő átgördülésre, illetve a testsúly ránehezedik a nyakcsigolyára</td></tr>
<tr><td>vállszélességnél szélesebb alkartámaszba érkezés</td><td>a fej hátra csapódása</td><td>fej oldalra csapódása</td><td>a fenék oldalra kidől (nem a megfelelő tengely mentén történik a gurulás) felsőtest szembe fordul</td><td>A tanuló nem domborítja a hátát, ezáltal nem tud gördülni</td></tr>
<tr><td>előre csapódó fej</td><td></td><td>a talajtól távolabb eső karral tompít a tanuló</td><td>nincs ívképzés (hát domborítása)</td><td>nem történik a súlypontsüllyesztés nem elég lendületes a végrehajtás</td></tr>
<tr><td>lábháti részre támaszkodás</td><td></td><td>térd, boka összeütése</td><td>fej nem hajlik az esést vezető karral ellentétes oldalra</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>repülőfázis közbeiktatása</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>hanyattfekvésbe érkezés</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">erélytelen tompítás, tompítás teljes elhagyása</td></tr>
</table>

3.2. Önvédelmi alapismeretek (Morvay-Sey és mtsi. (2012) alapján)

Az önvédelmi alapismereteket elméleti oktatással érdemes kezdeni, ahol a jogszabályi előírások ismertetése által egyúttal eleget tehetünk a kereszttantervi követelményeknek is. Az alábbi összefoglaló csak vázat, ötleteket ad az oktatáshoz, korosztályonként bővíthető, változtatható az oktatási anyag.

Jogszabályi háttér

Az ön- és vagyonvédelem alkotmányos alapjoggá vált Magyarország alaptörvénye (2012) által (Magyar Közlöny, 2011. évi 43. szám 10660.p).

A következők vonatkoznak az önvédelem témaköréhez:

„IV. cikk. Mindenkinek joga van a szabadsághoz és a személyi biztonsághoz.

V. cikk. Mindenkinek joga van törvényben meghatározottak szerint a személye, illetve a tulajdona ellen intézett vagy az ezeket közvetlenül fenyegető jogtalan támadás elhárításához."

A jogos védelem megítélése azonban a büntető törvénykönyv (BTK) hatálya alá tartozik. E szerint:

„A jogos védelem

21. § Nem büntetendő annak a cselekménye, aki a saját, illetve a mások személye vagy javai elleni jogtalan támadás megelőzése céljából telepített, az élet kioltására nem alkalmas védelmi eszközzel a jogtalan támadónak sérelmet okoz, feltéve, hogy a védekező mindent megtett, ami az adott helyzetben elvárható annak érdekében, hogy az általa telepített védelmi eszköz ne okozzon sérelmet.

22. § (1) Nem büntetendő az a cselekmény, amely a saját, illetve más vagy mások személye, javai vagy a közérdek ellen intézett, illetve ezeket közvetlenül fenyegető jogtalan támadás elhárításához szükséges.

(2) A jogtalan támadást úgy kell tekinteni, mintha az a védekező életének kioltására is irányult volna, ha

a) azt személy ellen

aa) éjjel,

ab) fegyveresen,

ac) felfegyverkezve vagy

ad) csoportosan

követik el,

b) az a lakásba

ba) éjjel,

bb) fegyveresen,

bc) felfegyverkezve vagy

bd) csoportosan

történő jogtalan behatolás, vagy

c) az a lakáshoz tartozó bekerített helyre fegyveresen történő jogtalan behatolás.

(3) Nem büntethető, aki az elhárítás szükséges mértékét ijedtségből vagy menthető felindulásból lépi túl.

(4) A megtámadott nem köteles kitérni a jogtalan támadás elől." (…)

„A végszükség

23. § (1) Nem büntetendő annak a cselekménye, aki saját, illetve más személyét vagy javait közvetlen és másként el nem hárítható veszélyből menti, vagy a közérdek védelme érdekében így jár el, feltéve, hogy a cselekmény nem okoz nagyobb sérelmet, mint amelynek elhárítására törekedett.

(2) Nem büntethető, aki azért okoz nagyobb sérelmet, mint amelynek elhárítására törekedett, mert ijedtségből vagy menthető felindulásból nem ismeri fel a sérelem nagyságát.

(3) Nem állapítható meg végszükség annak javára, akinek a veszély előidézése felróható, vagy akinek a veszély vállalása foglalkozásánál fogva kötelessége." (2012. évi c. törvény a Büntető törvénykönyvről)

A megelőző jogos védelem szabályai nem változtak. A megelőző védelem azokat a védekezési formákat foglalja magában, amelyek a védekező személye, vagy javai ellen irányuló jövőbeni támadás elhárítását célozzák. Ezek abban az esetben jogszerűek, ha az élet kioltására nem alkalmasak. A megelőző jogos védelem során azonban a védekező is kockázatot vállal. Jogtalan támadás hiányában a megelőző jogos védelem e kockázatát a védekezőnek kell viselnie. A megelőző védelmi eszközzel szemben támasztott egyik legfontosabb követelmény tehát az, hogy az élet kioltására nem lehet alkalmas!

4. ERŐSZAK FAJTÁI

4.1. Családon belüli erőszak

1. Verbális
2. Lelki
3. Gazdasági
4. Fizikai (testi)
5. Szexuális erőszak

4.2. Életciklusonkénti felosztás

1. Születés előtt (szelektív abortusz/anya bántalmazása)
2. Csecsemőkor (nembeli különbségtétel, alultáplálás, bántalmazás, szexuális, lelki, gyilkosság)
3. Gyermekkor (bántalmazás, szexuális, lelki, gyilkosság)
4. Kamaszkor és felnőttkor
   - „Randi erőszak”
   - Házasságon belüli erőszak
   - Gazdasági befolyással elért szex
   - Gyilkosság
   - Munkahelyi szexuális zaklatás
   - Sérültek / fogyatékkal élők bántalmazása
   - Prostitúció / pornográfia
5. Időskori bántalmazás

4.3. Erőszak az utcán

1. Rablás / kifosztás
2. Nemi erőszak
3. Fizikai erőszak / testi sértés (könnyű / súlyos)
4. Gyilkosság
5. Egyéb indokokból (haragos, konfliktus, „csak úgy”)

5. ÖNVÉDELEM LÉPÉSEI (ÖNBIZALOM, ÖNISMERET, ÖNVÉDELEM)

1. Megelőzés (elkerülés)
2. Felismerés (helyzetfelismerés / szituáció értékelése / támadó felmérése
3. Segítség kérése (kiáltás, hangadó) / támadás elhárítása, védés / szabadulás
4. Menekülés a helyszínről
5. Rendőrség / mentők értesítése (állampolgári kötelesség)

1. MEGELŐZÉS / ELKERÜLÉS

Helyszín

- Közlekedési útvonal milyensége (sötét, kivilágítatlan, néptelen utca, bokros, fás, kieső terület)
- Útvonal megtervezése (inkább hosszabb, de BIZTONSÁGOS utat válasszunk!)
- Beláthatatlan helyek elkerülése, megközelítése (sarkok, beugrók, szórakozóhelyek bejárata/ kijárata)
- Menekülési útvonal hagyása (ne hagyjuk magunkat sarokba szorítani, kivétel: több támadó esetén fal választása a hátunk mögött)
- Egészséges gyanakvás, éberség, figyelem, megérzések (pl. buszon, utcán),
- Jó megfigyelőkészség (személyleírás, viselkedés stb.)
- Ügylejünk: liftbe történő beszállás, lépcsőházba / lakásba történő bejutás

Időpont

- Éjszakai időpontok / sötétedés után NE közlekedjünk egyedül!
- Sportolás (kocogás, futás, kerékpározás stb.) inkább világosban vagy csoportosan

Társaság

- Lehetőleg többen közlekedjünk / induljunk szórakozni (együtt érkezés és távozás is!)
- Alkalmi ismeretségekben, frissen kötött „barátságokban” NE bízzunk!

Közlekedés

- Kocsival (központi zárral ajtók zárása) / idegen autóba ne üljünk!
- Nézzünk be a hátsó ülésekre is!
- Taxival (ismert társaságtól rendelni / esetleg előre a helyszínre kérni)
- Gyalogosan CSAK régebbről ismert személlyel, baráti társasággal (éjszaka)

Magatartás / öltözködés

- Feltűnő, provokatív viselkedés, hangoskodás kerülése
- Öltözék, feltűnő smink, mély dekoltázs stb.
- Ékszerek (pl. értékes ékszerek) / női táska helyzete / értékek elhelyezése
- Drága mobiltelefon feltűnő használata
- Magas sarkú cipő viselése (menekülés miatt sem előnyös!)
- „Mobilozás", zenehallgatás (külvilág kizárása), aktív figyelem
- Éberség és egészséges gyanakvás fenntartása! (Segítségnyújtás esetén is legyünk egészségesen gyanakvók, éberek pl. úton keresztben fekvő sérülthöz hívnak segítséget adni, közben értékek, autó eltulajdonítása stb.)

Alkohol / kábítószer:

- fogyasztott alkohol mennyisége / ital elfogadása („belekeverésre" ügyeljünk, csak zárt üveges italt fogadjunk el, vagy megbízható személytől (pl. régi barát, családtag / legyünk jelen az ital kitöltésekor / ne tegyük le italunkat és ne hagyjuk felügyelet nélkül)
- Saját határ ismerete / részegek kerülése

2. FELISMERÉS (HELYZETFELISMERÉS / SZITUÁCIÓ ÉRTÉKELÉSE / TÁMADÓ FELMÉRÉSE

1. Provokáció, sértegetés (verbális agresszió), szitkozódás, káromkodás

- Mennyire legyünk büszkék a becsületünkre?
- Mit vegyünk konkrét fenyegetésnek?
- Mások védelmére kelés / segítségadás megfontolása / segítség hívása

2. Mimika / gesztikuláció / hanghordozás:

- Megemelt hang / kiabálás / ordítás / nemzetközi „kézjelek"
- Hadonászás, karok felemelése, ököl rázása
- Zsebbe nyúlás
- Hirtelen mozdulatok

3. Távolság csökkentése a támadó által:

- Ütés és rúgás távolságon kívül helyezkedjünk el, tartsunk távolságot

4. Támadó(k) felmérése / megfigyelése:

- Nem, életkor, testalkat, izomzat, magasság
- Különös ismertetőjegyek (tetoválás stb.)
- Hajszín, szemszín
- Ruházat
- Befolyásoltság (alkohol, drog)
- Kézben tartott fegyver / bot / kés / stb.
- Támadók száma

Támadók szándék szerinti osztályozása:

- Alkohol, kábítószer befolyása alatt állók (befolyásoltság mértéke szerint erősen / közepesen / enyhén)
- Beteg és aberrált emberek
- Személyes indítékkal rendelkező haragos
- Bűnözők (értéktárgyak megszerzése stb.)

Támadók száma szerinti osztályozás:

Egy támadó

Több támadó (csoport):

- esetén igyekezzünk elkerülni a küzdelmet
- ha nem lehetséges, a hangadó „likvidálása”
- menekülés az első döbbenetnél
- akár egyszerre többen is támadhatnak (nincs fair play)
- hátunkat védjük /hátunk mögé ne kerüljön támadó (több oldalas védelem)
- sarokba ne engedjük magunkat szorítani

3. SEGÍTSÉG KÉRÉSE /TÁMADÁS ELHÁRÍTÁSA / SZABADULÁS

- Kiáltás (erőteljes, határozott segítségkérés)
- Sípoló / hangadó használata (táskán kívül)
- Határozott, magabiztos fellépés, jól megválasztott testtartás
- Kezek helyzete NEM a zsebekben (kivéve: önvédelmi eszköz kézközelben / könnyen elérhetően, nem a táska mélyén)
- Mobilon gyorshívó beállítása (112 segélyhívó – név, település, pontos hely megadása) = hosszabb időt vesz igénybe
- Önvédelmi eszközök alkalmazása (többféle spray stb.)
- Távolság tartása, biztonságos hátra, oldalra kitérés, távolodás (távolságbecslés képessége) = fizikai kontaktus kerülése
- Stabil helyzet felvétele / vállszélességű haránterpesz állás
- Kezek felemelése a test előtt
- Menekülési lehetőség biztosítása
- Támadó figyelmének elterelése / leszerelés pl. ha egyértelműen értékek szerzése a cél
- Szükség esetén önvédelmi eszköz alkalmazása pl. paprika spray (menekülés)
- Ütés, rúgás előli kitérés / hárítás / védés (gyakorlati elsajátítás, jártasság szükséges hozzá)
- Megfogás esetén szabadulások (gyakorlati elsajátítás, jártasság szükséges hozzá)
- Lehetőleg földre kerülés, elesés elkerülése
- Ellenállás tanúsítása (kivéve eszközös támadás esetén), ellenfél megtörése a szabadulás előtt
- Az önvédelemben, utcán NINCS szabály, ne bízzunk a támadó könyörületességében és abban, hogy a sportolóknál megszokott fair play szabályokat betartják (egy-egy elleni támadás / hátulról támadás stb.)!
- Jól látható sérülés okozása: karmolás, hajtépés, egyéb (DNS, azonosítás miatt)

Amennyiben szabadulunk, támadást alkalmazunk:

- Támadás legyen határozott, magabiztos, erőteljes és hatékony
- Élet-és érzékeny pontok támadása legyen az első technika során (pl. nemi szerv, szem, torok, térd és comb, kulcscsont, halánték)
- Bármi használható: pl. kulcscsomó, könyv, táska, esernyő, földön: homok és kő
- Kerüljük a leblokkolást, hangadás képessége tanulható, alkalmazzuk!
- Ne fordítsunk hátat!

- Ne hősködjünk!
- Ne lépjük túl a megengedett mértéket!
- DE: ne rettenjünk meg attól, hogy sérülést, fájdalmat okozunk!
- Legyünk képesek pontos személyleírást adni, (esetleg fényképről) felismerni

4. MENEKÜLÉS A HELYSZÍNRŐL

- Menekülés: futás (állóképesség kérdése is)
- Helyismeret (zsákutca, elzárt terület, bokros, beláthatatlan részt ne válasszunk)

5. RENDŐRSÉG / MENTŐK ÉRTESÍTÉSE (ÁLLAMPOLGÁRI KÖTELESSÉG)

- 112 segélyhívó
- 104 mentők (sérülés / sérülés okozása esetén)
- Pontos adatok megadása (helyszín, név, történés)
- „Tisztes" távolságból / már jelen lévő segítség esetén hívjuk a rendőröket, mentőket
- Segítségadás is állampolgári kötelesség: rendőrség kihívása!

„Segítségnyújtás elmulasztása

166. § (1) Aki nem nyújt tőle elvárható segítséget sérült vagy olyan személynek, akinek az élete vagy testi épsége közvetlen veszélyben van, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

(2) A büntetés bűntett miatt három évig terjedő szabadságvesztés, ha a sértett meghal, és életét a segítségnyújtás megmenthette volna.

(3) A büntetés bűntett miatt az (1) bekezdés esetén három évig, a (2) bekezdés esetén egy évtől öt évig terjedő szabadságvesztés, ha a veszélyhelyzetet az elkövető idézte elő, vagy ha a segítségnyújtásra egyébként is köteles.

(4) A (3) bekezdés utolsó fordulata nem alkalmazható azzal szemben, aki a közlekedési szabályok alapján köteles a segítségnyújtásra."

6. ÖNVÉDELMI ESZKÖZÖK ALKALMAZÁSA, VISELÉSE

Legálisan <u>engedéllyel</u> tartható, előírásoknak megfelelően (engedély, vizsga)

- Maroklőfegyver (külön a lőszer, elzárva)
- Kiskaliberű marokfegyver
- Gázpisztoly
- Riasztópisztoly

Legálisan engedély nélkül tartható:

- spray (jobb híján fújós dezodor, hajlakk is megteszi) 20ml töltőtartamig
- 8 cm pengehossznál rövidebb kés

175/2003. (X. 28.) Korm. Rendelet a közbiztonságra különösen veszélyes eszközökről

„2. § E rendelet alkalmazásában

1. *elektromos sokkoló:* olyan hordozható elektromos eszköz, amely kis áramerősség mellett legfeljebb 10 000 V elektromos feszültség előállítása és közvetítése útján védekezésre képtelen állapot előidézésére alkalmas, nem kizárólagosan, de beleértve az elektromos sokkoló botot, elektromos sokkoló pajzsot, bénító lövedéket kilövő pisztolyt és elektromos sokkoló lövedéket kilövő fegyvert.

4. § (1) Dobócsillag, rugóskés, ólmosbot, gumibot, boxer, elektromos sokkoló, **20 gramm töltőanyag** tömeget meghaladó gázspray csak a 3. § (2) bekezdésének *a)* pontjában meghatározott szervek részére forgalmazható.

(3) Gázspray, íj, számszeríj, szigonypuska csomagküldő szolgálat, ügynöki tevékenység, házalás és az információs társadalommal összefüggő szolgáltatás útján nem forgalmazható.

(4) Olyan elektromos sokkoló nem gyártható, nem szerezhető meg, nem birtokolható és nem forgalmazható, amely az egyes, a halálbüntetés, a kínzás vagy más kegyetlen, embertelen vagy megalázó bánásmód vagy büntetés során alkalmazható áruk kereskedelméről szóló, 2005. június 27-i 1236/2005/EK tanácsi rendelet szerint tiltott eszköznek minősül.

5. § Jogszabály eltérő rendelkezése hiányában **gázspray közterületen**, nyilvános helyen - ideértve az ott lévő járművek belső tereit is -, valamint közforgalmú közlekedési eszközön csak tokban, dobozban, zárt tároló eszközben vagy **ruházat alá rejtve birtokolható** (szállítható).”

A közbiztonságra különösen veszélyes eszközök (Melléklet a 175/2003. (X. 28.) Korm. Rendelethez):

„a, az olyan szúró- vagy vágóeszköz, amelynek szúróhosszúsága vagy vágóéle **a 8 cm-t meghaladja**, továbbá a szúróhosszúság vagy a vágóél méretétől függetlenül **a dobócsillag, a rugóskés és a szúró-, vágóeszközt vagy testi sérülés okozására alkalmas egyéb tárgyat kilövő készülék (különösen: felajzott íj, számszeríj, francia kés, szigonypuska, parittya, csúzli**);

b) a jellegzetesen ütés céljára használható és az **ütés erejét, hatását növelő eszköz** (különösen: **ólmosbot, boxer**);
c) a lánccal vagy egyéb hajlékony anyaggal összekapcsolt **botok, nehezékek**;
d) az olyan eszköz, melyből a szem és a nyálkahártyák, illetve a bőrfelület ingerlésével támadásra képtelen állapotot előidéző anyag permetezhető ki **(gázspray**);
e) az olyan eszköz, amely az utánzás jellege és méretarányos kivitelezése miatt megtévesztésre alkalmas módon **hasonlít a lőfegyverre** (lőfegyverutánzat);
f) az olyan eszköz, amely elektromos feszültség útján védekezésre képtelen állapot előidézésére alkalmas (**elektromos sokkoló**); (…)."

7. ÖNVÉDELMI GYAKORLATOK

A gyakorlatok végrehajtása során a technikákat először ellenállás nélkül gyakoroljuk, majd kis ellenállással, ezután fokozatosan növeljük az ellenállás mértékét. Mindkét oldalra gyakoroltassuk minden technikát. Alkalmazzunk ütő- és rúgópárnát, zsákot az ütések és rúgások hatékony végrehajtásához szükséges erő gyakorlásához, s arra, hogy a tanulók megszokják, hogy a támadás becsapódásakor a felülettel történő érintkezés ellenerőt fejt ki (ízületek helyzete stb.). Mindig tudatosítsuk a tanulókban, hogy elsődleges a fizikai kontaktus elkerülése, így tehát a távolság megtartása a támadóval szemben, illetve a menekülés. Azonban, ha mégis szabadulni kényszerülünk mindenképpen fontos a határozott, késlekedés nélküli erőteljes fellépés. Fontos a távolságbecslés képessége (ütés ás rúgás megválasztásához), továbbá az, hogy képesek legyünk a fogásból, szorításból felmérni támadónk erejét.

Igyekezzünk életközeli helyzeteket teremteni, hirtelen támadással, illetve előre nem megbeszélt támadó technikával történő szituációkat is gyakoroltatni (az ismert technikákon belül). Számos technika létezik, azonban itt hely hiányban – igazodva az ajánlott óraszámokhoz –csak kiválasztott technikák kerülnek bemutatásra.

Egykezes szemből történő csuklófogásból szabadulás

A támadó és a védő egymással szemben helyezkedik el haránterpeszállásban. A támadó elöl lévő lábával megegyezően jobb (bal) kezével a védő szemközti bal (jobb) csuklójára fog felülről.

Kép 3.: Egykezes csuklófogás

A védő erőteljes súlypontsüllyesztéssel, térdhajlítással és a hátul lévő láb irányába történő törzsfordítással egy időben a támadó hüvelyk- és mutatóujja irányába alkarfordítást végezve, oldalra-lefelé történő karszabadítást hajt végre. A szabadítás a leggyengébb ellenállási pont irányába történik, így a támadó hüvelyk és mutatóujjának érintkezésénél, lényeges pont az alkar rotációja. A végrehajtás során a könyök a támadó felé mozog. Ezután menekülés következik. (film94).

A technika akkor a leghatásosabb, ha a szabadulási kísérlet előtt élet- vagy érzékenypontot támadunk ütéssel / rúgással (film95).

Egykezes keresztben történő csuklófogásból szabadulás

A támadó és a védő egymással szemben helyezkedik el haránterpeszállásban. A támadó elöl lévő lábával megegyezően jobb (bal) kezével keresztben a védő jobb (bal) csuklójára fog felülről.

Kép 4.: Egykezes keresztben történő csuklófogás

Kép 5.: Egykezes keresztben történő csuklófogás

A védő karját 45 fokos szögben felfelé lendíti, majd csuklóját hajlítva visszafog a támadó alkarjára, másik kezével pedig a támadó tenyerébe fog úgy, hogy négy ujja a tenyeret, a hüvelykujja pedig a készhátat támasztja (kép). Ha a támadó szorítása enged, akkor a kiszabadított kézzel szintén az előbb említett módon fog vissza. A támadó csuklóját a könyök és váll irányába feszítve szabadulunk, majd menekülünk. (film96 és film97). Ha a technika végrehajtása során a támadó behajlítja könyökét, akkor karját a háta mögé vezetve a csuklót és alkart a lapocka irányába toljuk (film98). A technika akkor a leghatásosabb, ha a szabadulási kísérlet előtt élet- vagy érzékenypontot támadunk ütéssel / rúgással.

7.1. Kétkezes csuklófogásból szabadulás

A támadó és a védő egymással szemben helyezkedik el oldal-, vagy haránterpeszállásban. A támadó mindkét kezével ráfog a védő csuklójáról felülről. A védő mindkét kezét könyökben behajlítva, tenyereit maga felé fordítva, alkarfordítást végez, és hirtelen mozdulattal kirántja csuklóját felfelé. . Ezután menekülés következik. A technika akkor a leghatásosabb, ha a szabadulási kísérlet előtt élet- vagy érzékenypontot támadunk rúgással (film99).

7.2. Kétkezes szemből történő karok feletti átkarolás elleni védekezés (megelőzés)

A támadó és védő egymással szemben helyezkedik el haránterpesz állásban. A támadó a védő felé lép és két karjával megpróbálja átkarolni a védőt. A védő az átkarolást megelőzve hátralép támadóállásba, s két kezével a támadó csípőjét (mellkasát) megtámasztva térdével a támadó ágyékába / hasába rúg. Ezután menekülés következik. (film100)

7.3. Kétkezes szemből történő karok alatti átkarolás elleni védekezés

A támadó és védő egymással szemben helyezkedik el haránterpesz állásban, a támadó mindkét karjával a védő karjai alatt átkarolja őt. Mivel a karok szabadon maradtak, ezért a szabadulás előtt a támadót ellentámadással megtörjük (szembe nyúlás/ fülek ütése / arcba támadás). Ezt követően ágyékon rúgjuk a támadót, s az átkarolás meggyengülésekor menekülünk. (film101)

7.4. Kétkezes szemből történő fojtás védése (megelőzés)

A támadó szemből két kezes fojtásfogást készül végezni, a védő megelőzve a támadót, hüvelykujjait a többitől eltávolítva felüti a támadó karjait, majd menekül. (film102)

7.5. Kétkezes szemből történő fojtás védése

A támadó szemből két kezes fojtást végez, a védő köríves ütéssel (pofonnal) meggyengíti a támadót (elvonja figyelmét), majd jobb (bal) kezével keresztben átfog a támadó jobb (bal) kezére, úgy, hogy támadó tenyerébe fog: négy ujja a tenyeret, a hüvelykujja pedig a kézhátat támasztja.

Kép 6. Csuklófeszítés

Hirtelen törzsfordítással balra (jobbra), társa tenyerét felfelé forgatja, majd a másik kezével szintén az előbb említett módon támasztja meg a támadó tenyerét. A támadó csuklóját a könyök és váll irányába feszítve szabadulunk, majd menekülünk. (film103)

7.6. Egykezes hajtóka (póló) fogásból történő szabadulás:

A támadó a védő pólójára fog szemből jobb (bal) kezével. Védő a könyökízületet kívülről támadva szabadul. A technika akkor a leghatásosabb, ha a szabadulási kísérlet előtt élet- vagy érzékenypontot támadunk rúgással/ ütéssel.

Változat: A védő egyik kezével a másik kezének csuklójára fog, majd felülről erőteljesen a támadó alkarjára, csuklójára üt, miközben súlypontját süllyeszti és enyhe törzsfordítást végez a szabadulás irányába. Menekülés. (film104).

7.7. Kétkezes hajtóka (póló) fogásból történő szabadulás

A támadó szemből két kezes pólófogást végez, a védő köríves ütéssel (pofonnal) meggyengíti a támadót (elvonja figyelmét), majd jobb (bal) kezével keresztben átfog a támadó jobb (bal) kezére, úgy, hogy támadó tenyerébe fog: négy ujja a tenyeret, a hüvelykujja pedig a kézhátat támasztja (kép). Hirtelen törzsfordítással balra (jobbra), társa tenyerét felfelé forgatja, majd a másik kezével szintén az előbb említett módon támasztja meg a támadó tenyerét. A támadó csuklóját a könyök és váll irányába feszítve szabadulunk, majd menekülünk. (film105 és film106).

Kép 7. Csuklófeszítés

7.8. Egykezes hajfogásból történő szabadulás

A támadó egy kézzel a védő hajára fog. Védő ráfog a támadó kézfejére felülről, majd oldalsó szúrórúgást végez a támadó térde fölötti részére (esetleg combrúgást / ágyék rúgást végez). A korábban már többször bemutatott módon tenyérbe fogva szabadulunk, menekülünk (film107).

7.9. Kétkezes hátsó karok feletti átkarolásból történő szabadulás

A támadó a védőt hátulról, annak karjai felett fogja át két karral. Védő hirtelen mozdulattal süllyeszti súlypontját (erőteljes térdhajlítás), karjait mellső középtartásba lendíti egyszerre ezzel egy időben, tomporát hátratolja. Menekülés.(film108)

7.10. Kétkezes hátsó karok alatti átkarolásból történő szabadulás

A szabadulás ellentámadással indul könyökütéssel a fejre, illetve hátrafejeléssel a támadó felé. (A támadó magasságától függően!). Ezt követően a támadó összefogott kézfejére ütünk a behajlított középső ujjunk felületével, ököltartásban, a fogás gyengülésekor szabadulunk és menekülünk (film109 és film110).

7.11. Hátsó félkaros fojtásból történő szabadulás

A támadó jobb hátsó fél karos fojtással befogja a védőt. Fontos, hogy a védő állát leszegje, és ne engedje súlypontját hátra billenteni a támadó irányába, mert így egyrészt feszül a gerinc, másrészt a szabadulás behatárolt.

Változat 1.: Védő a támadó alkarjára fog mindkét kezével, lefelé süllyeszti súlypontját, állát leszegi, a támadó alkarját nyakától távolítja. Ezt követően a támadó átkarolást végző karjával megegyező tenyerével (jobb) a támadó könyökét felfelé tolja. Eközben másik kezével (bal) a védő csuklóját lefelé húzza, majd a nyitott oldalra (balra) történő fordulattal a támadó felé fordul. (film111) A könyökre fogó karral a könyököt feszíti, csuklóra fogó karral pedig egyidejűleg a csuklót. Ellentámadást (rúgás) követően menekülünk.

Változat 2.: A támadó hátrahúzásával egyidejűleg hanyatt/ oldalfekvésbe ereszkedünk, miközben a támadót is lefelé húzzuk. Ezután a támadó lábára fogva a talajra rántjuk, majd menekülünk (film112).

7.12. Egyenes ütés védése

Támadó támadóállásban helyezkedik el, egyenes ütést végez előrelépéssel. A védő két kezes védést végez kitéréssel. A kitérés történhet a zárt és nyitott oldal irányába is (film113 és film114), védést követően ellentámadás és menekülés következik.

7.13. Köríves ütés védése

Támadó támadóállásban helyezkedik el, köríves ütést végez. A védő egykezes / kétkezes védéssel hárítja a támadást. A védést követően ellentámadás és menekülés következik (film115).

7.14. Kalapácsütés védése

Támadó támadóállásban helyezkedik el, kalapácsütést végez. A védő egykezes felső védéssel hárítja az ütést, majd ellentámadás és menekülés következik (film116).

7.15. Egyenes rúgás védése

Támadó támadóállásban helyezkedik el, hátul lévő lábával egyenes rúgást végez előre. A védő kitérése történhet a zárt és nyitott oldal irányába is (film117/ film117a), az egykezes söprő védést követően ellentámadás és menekülés következik.

7.16. Köríves rúgás védése

Támadó támadóállásban helyezkedik el, hátul lévő lábával köríves rúgást végez előre. Védő kétkezes / egykezes alkarvédéssel hárítja a támadást, majd ellentámadás és menekülés következik (film118).

Felhasznált irodalom

1. Butcher, Alex (2003): Judo. Útmutató a judo alapjainak elsajátításához. Totem Kiadó. Budapest.
2. Galla Ferenc – Horváth István (1982): Judo övvizsgák. Sport Kiadó, Budapest.
3. Herz, André – Eisenacher, Jörg – Schwarwel Meitsch, Thomas (2010): Judo im Schulsport. Grundlagen. Methodik. Technik. Praxisbücher. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim.
4. Jigoro Kano (én.): Kodokan judo. Kodansha International. Tokyo, New York, London. (Fordította Dr. Jóvér Béla).
5. Kerettantervek (2001). Testnevelés és sport műveltségterület. 1 - 4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. Oktatási Minisztérium, Budapest. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/kerettanterv-2000 Letöltés: 2008. november 7.
6. Kerettantervek (2003). Testnevelés és sport műveltségterület. 1 -4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. In: Magyar Közlöny. 2003. 43. II. Az oktatási miniszter 10/2003. (IV.28.) OM rendelete a kerettantervek kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 28/2000. (IX. 21.) OM rendelet módosításáról.
7. Kerettantervek (2008). Testnevelés és sport műveltségterület. 1 -4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. Oktatási Minisztérium. Budapest. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/oktatasi-kulturalis Letöltés: 2008. november 7.
8. Kerettantervek (2012). Kerettantervek előírásai (51/2012. (XII.21.) számú EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről. Testnevelés és sport műveltségterület. 1 -4. évfolyam; 5 -8. évfolyam; 9 - 12. évfolyam. Elérhető: http://kerettanterv.ofi.hu/ Letöltés: 2013. március 6.
9. Magyarország alaptörvénye (2012). In: Magyar Közlöny, 2011. évi 43. szám 10660.p Elérhető: http://www.kormany.hu/download/0/d9/30000/Alapt%C3%B6rv%C3%A9ny.pdf Letöltés ideje: 2014. március 1.
10. Morvay-Sey Kata (2011): Küzdőjátékok, küzdősportok (ebook). Pécsi Tudományegyetem, Dialóg Campus-Nordex Kft. Pécs.
11. Morvay-Sey Kata és Sey Gábor (2012): A shotokan karate útja. Kontraszt Plusz Kft. Pécs.

12. Nagy Ernő (2000): Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus, Pécs-Budapest.
13. Nemzeti Alaptanterv (1995). Testnevelés és sport műveltségterület. Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Budapest.
14. Nemzeti Alaptanterv (2003). Testnevelés és sport műveltségterület. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/archivum/testneveles-sport Letöltés: 2014.április 23.
15. Nemzeti Alaptanterv (2007). Testnevelés és sport műveltségterület. Elérhető: http://www.nefmi.gov.hu/kozoktatas/tantervek/nemzeti-alaptanterv-nat Letöltés: 2014. április 23.
16. Nemzeti Alaptanterv (2012). Testnevelés és sport műveltségterüle. Elérhető: www.ofi.hu/nat-2012 Letöltés: 2013. március 11.
17. Schäfer, Andreas (2006): Judo. Fitten & Egészségesen sorozat. Cser Kiadó, Budapest.
18. Sethi, D.-Towner, E.-Vincenten, J.-Segui-Gomez, M.-Racioppi, F. (2008): European riport on child injury prevention. World Health Organization. Elérhető: http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/European_report.pdf Letöltés: 2012-07-30
19. 2012. évi c. törvény a Büntető törvénykönyvről. Elérhető: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1200100.TV Letöltés: 2014. április 23.
20. 175/2003. (X. 28.) Korm. Rendelet a közbiztonságra különösen veszélyes eszközökről Elérhető: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A0300175.KOR Letöltés: 2014. április 23.

VASS LÍVIA: JÁTSSZUNK EGYÜTT! – ADAPTÍV LEHETŐSÉGEK

Lektor: Bohner-Beke Aliz

1. BEVEZETÉS

A fogyatékossággal kapcsolatos hátrányos helyzetről, illetve az abból adódó társadalmi kirekesztődésről, valamint (ennek ellenére) az oktatási struktúrába történő építő-megoldó beilleszthetőségről nehéz átfogó képet nyújtani. Komplex, adaptálható rendszerek ritkán állnak rendelkezésre, és a személyi-, módszerbeli-, de még inkább az eszközbeli hiányosságok tovább akadályozzák a munkát.

A jegyzet célja egyfajta módszerbeli segítség nyújtása az inklúziót-integrációt támogató szakemberek számára, mely a gondolatébresztéssel a változtatást sürgeti a személyi- és az eszközbeli hiányosságok leküzdésére.

Szem előtt tartva a sportban való esélyegyenlőség érvényesülését (etnikai, vallási vagy világi meggyőződés, egészségi állapot, politikai állásfoglalás, életkor sem befolyásolja), így legyen az férfi vagy nő, ép vagy fogyatékossággal élő, fontosnak tartjuk, hogy az együttes játék, mozgás és sportolás által, elfogadóbbá tegyen mindenkit.

Az adaptivitáshoz alapvetően hozzátartozik a kérdezés, reflexió, mert az alkalmazkodás, akkor lehet valóban gyümölcsöző, ha a helyzetre, a szereplők nézeteire, elgondolásaira való rákérdezés folyamatában zajlik. (RAPOSA és mtsai 2011)[14]

A testnevelés oktatása során – a többi tárgytól eltérően – könnyebben tudjuk megvalósítani az adaptív szemléletet. Hiszen a gyermekek adottságai, fizikai képességei eleve más és más szinten vannak, így folyamatos a differenciálás, a fejlesztés és a tehetséggondozás. A testnevelési játékok szolgálják azt a feladatot, hogy a mozgás tényleg élmény legyen. Ezért nagy jelentősége van, hogy megismerjenek, kipróbáljanak olyan sportágakat, melyről eddig csekély ismereteik voltak, illetve az, hogy ezek a sportágak illetőleg parasportok, talán még érdekesebbé teszik a teljesítési-eredményességi célokat. Hiszen kérdésként lebeghet előttük, hogy vajon mit tudnak a fogyatékossággal élők, és milyen

[14] Rapos Nóra, Gaskó Krisztina, Kálmán Orsolya, Mészáros György (2011):Az adaptív-elfogadó iskola koncepciója. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Bp. 17.p.

az épek játéka. Az együtt játszás közben érdekes élményeket, tapasztalatokat lehet szerezni, és mindez önértékelési szempontból is nagy jelentőséggel bír.

A sportolás, mint eszköz elősegíti nemcsak a mozgásbeli képességek javulását, hanem az elfogadás és a változó körülményekhez való fogyatékosság-specifikus alkalmazkodást is. A fogyatékos tanulók sporttevékenységének hatása integrálódik a szocializáció folyamatába. (BENCZÚR 2012)

2. A FOGYATÉKOSSÁGRÓL RÖVIDEN

Az oktatás minden szintjén – óvodától az egyetemekig – foglalkozni kell a fogyatékossággal, hogy elősegítsük a fogyatékos személyek elfogadását, megkönnyítsük együttélésüket a társadalom többségi tagjaival.

WHO kategóriái (GORDOSNÉ 2004)[15]

Az Egészségügyi Világszervezet felosztásában a fogyatékosság egy egymásra épülő folyamat, amely valamilyen betegség vagy rendellenesség után lép fel.

következmény – károsodás/sérülés (impairment)

további következmény – fogyatékosság (disability)

még további következmény – akadályozottság/rokkantság (handicap).

A károsodás/sérülés: pl. fejlődési rendellenességből eredő vagy amputáció miatti végtaghiány, öröklött halláshiány, betegségből eredő korlátozott légzésfunkció.

A fogyatékosság: pl. speciális emberi (human) funkciózavar: az érzékszervi, az értelmi, a mozgás-, a beszéd-, a viselkedésfunkcióban jelentkező zavar.

Akadályozottság: az embernek, mint társadalmi lénynek a szociális szerepében bekövetkezett zavara.

A WHO 2001-ben kiadta a „Funkcióképesség, fogyatékosság és egészség nemzetközi osztályozása” (FNO) c. dokumentumot. A minősítő rendszer új interdiszciplinális megközelítésből, bio-pszicho-szociális értelmezéssel szemléli a fogyatékosságot.

Az FNO a fogyatékosság értelmezésének alapdokumentuma, amelyben az ember testi (fizikai integritás), személyes (tevékenység) és társadalmi (részvétel) dimenziója szerepel. Az

[15] Gordosné Szabó Anna (2004): Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 80.p.

osztályozás funkcióképességnek nevezi a három dimenzióban együttesen a zavarmentesség állapotát. (KULLMANN 2008)

A fogyatékosság felfogása (KULLMANN 2012)

A fogyatékosság gyűjtőnév lett, amely nem egyszerűen az ember megváltozott egészségi állapotának következménye, hanem a megváltozott egészségi állapotú ember és környezete kölcsönhatásának eredményeként jön létre.[16]

A három dimenzió:

1. dimenzió: az ember biológiai lény. Jellemzően élő teste van, testi funkciói és struktúrái. A testi dimenzió zavara esetén károsodásról beszélünk, melyek pl. a látászavar, bénulás, végtaghiány, és a depresszió is.
2. dimenzió: az ember humán jelenség. Folyamatosan tevékenykedik, kommunikál, ellátja magát, dolgozik. A humán dimenzió zavara esetén a tevékenységek akadályozottságáról van szó, mint pl. a járászavar, a megértés és önkifejezés zavara, vagy az önellátás képességének csökkenése.
3. dimenzió: a társadalmi színtér. Jellemzően részt veszünk különböző élethelyzetekben (pl. családi élet, közlekedés). A társadalmi dimenzió zavara a részvétel korlátozottságával jelenik meg, amely magába foglalja a speciális iskoláztatás szükségességét.

Ha bármelyik dimenzió területén zavarok, problémák alakulnak ki, akkor keletkezik a fogyatékosság.

A fogyatékosügyi törvény 7. cikke alapján: „…fogyatékos személy: az, aki érzékszervi – így különösen látás-, hallásszervi, mozgásszervi, értelmi – képességeit jelentős mértékben vagy egyáltalán nem birtokolja, illetőleg a kommunikációjában számottevően korlátozott, és ez számára tartós hátrányt jelent a társadalmi életben való aktív részvétel során…”[17]

OECD oktatási bizottsága (GORDOSNÉ 2004)[18]

Az SNI gyermekek/tanulók három kategóriát alkotnak:

[16] Dr. Kullmann Lajos (2012): A modern rehabilitációs szemléletet tükröző egyéni állapotfelmérő módszer, a Funkcióképesség, fogyatékosság és egészség nemzetközi osztályozása (FNO) elméleti és gyakorlati alkalmazásának tapasztalatai. A módszer alkalmazási lehetőségei a mozgássérült emberek rehabilitációjában. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar. Bp.11.p.

[17] Béndek Julianna (2013): Országjelentés Magyarországról a fogyatékossággal élő gyermekekkel foglalkozó tagállami szakpolitikákról szóló tanulmányhoz. Európai Parlament, Belső Politikák Főigazgatósága. Brüsszel, 19.p.

[18] Gordosné Szabó Anna (2004): Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 86-87.p.

„A” kategória: szabvány orvosi kritériumok szerint például vakok, gyengén látók, siketek, nagyothallók, kevéssé vagy súlyosabban értelmi fogyatékosok, halmozottan fogyatékosok.

„B” kategória: olyan tanulók, akiknek tanulási nehézségei sem az „A”, sem a „C” kategóriához vezető tényezőknek nem tulajdoníthatók. Például tanulási zavarok, magatartási problémák és tanulási nehézségek állnak a háttérben.

„C” kategória: olyan tanulók, akiknél a probléma elsődlegesen szociális, kulturális és/vagy nyelvi tényezőkből következik.

Magyarországi törvényi előírások

Tekintsük át a jelenleg hatályos törvények segítségével a szabályzókat:

„…fogyatékos személy: az a személy, aki tartósan vagy véglegesen olyan érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi, pszicho-szociális károsodással – illetve ezek bármilyen halmozódásával – él, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja.” (2013. évi LXII. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosításáról)

„… 3.§ (6) A köznevelés kiemelt feladata az iskolát megelőző kisgyermekkori fejlesztés, továbbá a sajátos nevelési igényű és a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermekek, tanulók speciális igényeinek figyelembevétele, egyéni képességeikhez igazodó, legeredményesebb fejlődésük elősegítése, a minél teljesebb társadalmi beilleszkedés lehetőségeinek megteremtése.” (2011. évi CXC. törvény A nemzeti köznevelésről)[19]

„…13. kiemelt figyelmet igénylő gyermek, tanuló:

a) különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló

aa) sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló

ab) beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló

ac) kiemelten tehetséges gyermek, tanuló

b) a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló törvény szerint hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű gyermek, tanuló” (2011. évi CXC. törvény A nemzeti köznevelésről)[20]

[19] 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny 2011/162. 39623.p.
[20] 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny 2011/162. 39624.p.

„…3. beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló: az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján az életkorához viszonyítottan jelentősen alulteljesít, társas kapcsolatai problémákkal, tanulási, magatartásszabályozási hiányosságokkal küzd, közösségbe való beilleszkedése, továbbá személyiségfejlődése nehezített vagy sajátos tendenciákat mutat, de nem minősül sajátos nevelési igényűnek." (2011. évi CXC. törvény A nemzeti köznevelésről)[21]

„…25. sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló: az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján mozgásszervi, érzékszervi, értelmi vagy beszédfogyatékos, több fogyatékosság együttes előfordulása esetén halmozottan fogyatékos, autizmus spektrum zavarral vagy egyéb pszichés fejlődési zavarral (súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral) küzd…" (2011. évi CXC. törvény A nemzeti köznevelésről)[22]

2.1. Inklúzió-integráció

Az oktatáspolitika számára a salamancai ajánlás azt tartalmazza, hogy „az inkluzív nevelés olyan megközelítésmód, mely arra ad választ, hogy hogyan lehet az oktatási rendszereket átalakítani annak érdekében, hogy kezelni tudják a tanulók közötti különbségeket."[23]

A valódi oktatási-nevelési színtérben jól működő inklúzió, befogadás (együttnevelés) akkor jön létre, ha az adott iskola összes pedagógusa elkötelezett, egységes oktatási-nevelési célokat tartanak szem előtt. Meg tudják valósítani a fejlesztéshez kapcsolódó speciális igényeket (pl. gyógypedagógus, szemléltető eszközök, akadálymentesítés, stb.), a közösségi színtereken pozitív mintaként tartják számon az inklúziót.

Az inklúziót felvállaló iskolákban a pedagógusoknak valóban több az adminisztrációs, és a szervezéssel kapcsolatos feladataik, több idő szükséges a gyermekközösségek belső életének rendezésére, és módszertani fejlődésen kell átesniük, hogy áthidalhassák a szükséges oktatási problémákat.

[21] 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny 2011/162. 39623-39624.p
[22] 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny 2011/162. 39624.p
[23] Adonyiné Gábori Mária: A sajátos nevelési igényű gyermek integrált/inkluzív nevelése. In: Bárdossy Ildikó, Forray R. Katalin, Kéri Katalin (szerk.) (2006): Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez. PTE BTK Neveléstudományi Intézet, Pécs 213.p.

A befogadó iskola – az inklúzió eredeti tartalmát jelzi miszerint sosem különültek el az egymástól egyébként nagyon is különböző személyek, tanulók, általános pedagógusok, gyógypedagógusok, valamint módszereik, eszköztáruk.[24]

Az esélyegyenlőség és méltányosság szemléleti keretében forrásokra támaszkodva az inklúzió általános meghatározása az alábbi lehet (FORRAY, VARGA 2011):

Az inklúzió – befogadás – olyan tudatosan működtetett társadalmi hatásrendszer, amely képes a kirekesztést, kirekesztődést meggátolni és a valódi (nemcsak fizikai értelemben vett) hozzáférést biztosítani. Az inklúzió a kultúráknak és közösségeknek azon nézetén alapul, hogy a befogadás soha be nem fejeződő folyamat, állandó munka egy ideálért, amikor a társadalomban tapasztalható kizárási kényszerek eltűnnek.[25]

Integrálás alatt a beillesztést, beolvadást értjük, ami az oktatás területén a fogyatékos, akadályozott, vagy speciális nevelési igényű gyermeknek a nem fogyatékos gyermekek közé való beillesztését jelenti. A nevelés – oktatásban megvalósuló integráció tehát a speciális nevelési szükségletű gyermekek, fiatalok beilleszkedését jelenti a többségi nevelési-oktatási intézményt – legyen az óvoda, általános, közép vagy felsőfokú intézmény – látogató gyermekek, fiatalok közé. Szoros összefüggésben áll az esélyegyenlőség biztosításával abban az értelemben, hogy mindenki számára nyitottá teszi a nevelési – oktatási intézményeket, tekintet nélkül egyesek akadályozottságára, s az esetleg tapasztalható nagyon eltérő képességeire a kiemelkedően tehetségestől a gyenge adottságúig. (KATONA)

Az integráció során nem vizsgálják, hogy megvalósul-e az egységes integrációs stratégia az intézményen belül. Megfelelő eszközökkel és módszerekkel rendelkeznek-e a pedagógusok, és képesek-e kooperatívan együttműködni a gyógypedagógusokkal. Az integrációnál magasabb fokú az inklúzió.

[24] Papp Gabriella: Az integráció, inklúzió fogalmak tartalmi elemzése gyógypedagógiai megközelítésben nemzetközi és magyar színtéren. Gyógypedagógiai Szemle.
[25] Dr. Forray R. Katalin, Dr. Varga Aranka: Inklúzió a felsőoktatásban. http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/inkluzio_a_felsooktatasban/index.html

3. A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK ÉS A SPORT

3.1. A fogyatékossággal élő gyermekek testnevelés és sportolási lehetőségének jelentősége

A fogyatékossággal élő gyerekek számára még fontosabb a sportolás, mint az épeknek, mellyel különböző területeken idézhető elő változás:

- helyreállítás és korrekció,
- megelőzés,
- mozgásigény kialakítása,
- motoros képesség fejlesztése,
- egészséges életre nevelés,
- fizikális kondíció növelése,
- fizikai aktivitás és erőnlét fejlesztése,
- felkészítés az önálló életvitelre,
- jó közérzet,
- a többiekkel végzett hasznos időtöltés (lehetőség a kapcsolatteremtésre, barátságok kialakítására),
- sikerélmény, és
- az új célok kialakításának befolyásolása.

Mindez életmódváltáshoz, minőségi váltáshoz vezet, és csökkenti a társadalmi kirekesztettség érzését.

Testkultúra nevelés

- Egyéni vagy csoportos
- Hely pl. tornaterem, sportcsarnok, tornaszoba, tanterem
- Sportfoglalkozások
- Diáksportkör
- Szabadidősport

Környezeti adaptáció

- Akadálymentes környezet!
- Megközelíthető, elérhető, BIZTONSÁGOS környezet
- Speciális kialakítása a tornatermeknek (sajátos felszerelés, berendezés pl.: kapaszkodó, műanyag burkolat)

3.2. Sportágak a téli és a nyári paralimpián

Az alábbi táblázatban kerül bemutatásra – külön a nyári és a téli sportágak –, hogy a paralimpián – jelenleg – melyek a hivatalos sportágak[26]. A sportágak természetesen itt is kieshetnek a számok közül és újak kerülhetnek a helyükre. Így történt például, hogy a birkózás már nincs a paralimpia számai között, viszont 2016-tól bekerül a parakenu és paratriatlon.

Paralimpiai sportágak (nyári)

Sportágak angolul		**Sportágak magyarul**	**Mióta hivatalos paralimpiai szám?**
Archery		Íjászat	1960
Athletics		Atlétika	1960
Boccia		Boccia	1984
Cycling:		Kerékpározás	
Track cycling		Pályakerékpározás	1988
Road cycling		Országúti kerékpározás	1984
Equestrian		Lovaglás	1996

[26] Paralimpiai sportágak. http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_sports Letöltés ideje: 2014. október 29.

Football 5-a-Side		Látássérültek Futballja 5 fővel	2004
Football 7-a-Side		Futball 7 fővel	1984
Goalball		Csörgőlabda	1980)
Judo		Judo	1988
Paracanoe		Parakenu	2016
Paratriathlon		Paratriatlon	2016
Powerlifting		Erőemelés	1964
Rowing		Evezés	2008
Sailing		Vitorlázás	2000
Shooting		Sportlövészet	1976
Swimming		Úszás	1960
Table tennis		Asztalitenisz	1960
Volleyball		Ülőröplabdázás	1976
Wheelchair basketball		Kerekesszékes kosárlabdázás	1960
Wheelchair fencing		Kerekesszékes vívás	1960
Wheelchair rugby		Kerekesszékes rögbi	2000
Wheelchair tennis		Kerekesszékes tenisz	1992

Paralimpiai sportágak (téli)

Sportágak angolul		Sportágak magyarul	Mióta hivatalos paralimpiai szám?
Alpine Skiing program:		Alpine Skiing program:	
Alpine skiing		Alpine skiing	1976
Para-snowboarding		Para-snowboarding	2014
Ice sledge hockey		Ülő jéghoki	1994
Nordic skiing:		Sífutás:	
Biathlon		Sílövészet	1988
Cross-country skiing		Sífutás	1976
Wheelchair curling		Kerekesszékes curling	2006

4. ADAPTÍV LEHETŐSÉGEK

A testnevelés eszközrendszerét és a lehetőségeket figyelembe véve inklúziós szándékkal három sportág adaptációjának bemutatására kerül sor ebben a fejezetrészben. A kiválasztás szempontjai: melyek azok a sportágak, amelyek mind a különböző fogyatékossággal élők körében, mind pedig az épek körében is ugyanolyan eséllyel játszhatóak, és melyek azok (ezek közül), amelyek a testnevelés tantárgy keretében is megvalósíthatóak.

Elsősorban mozgássérültek, illetve fogyatékkal élők sportja a bemutatni kívánt három sportág, de mára a szabályok rugalmassága miatt együtt játszhat sérült és egészséges – áthidalva a társadalmi korlátokat.

4.1. Ülőröplabdázás

Az adaptálásra javasolt sportágak közül elsőként az ülőröplabdázás kerül bemutatásra. A testnevelés tananyagát nézve, a legkönnyebben adaptálható sportág.

Az ülőröplabdázás 1980 óta tartozik a paralimpiai hivatalos sportágak közé (VI. nyári olimpia Arnhem (Hollandia)). 2000-ig az ülő- és az állóröplabdázás versenyeit párhuzamosan tartották, most már csak az ülőröplabdázás szerepel a paralimpián. Athénban volt az első alkalom, amikor nők is versenyzési lehetőséget kaptak. (KŐPATAKINÉ 2007)

Az ülőröplabdázásnak nagy térhódítása van az épek között is, így az egyre nagyobb népszerűségnek köszönhetően, az ülőröplabdázás megjelent, mint strand ülőröplabdázás (beach sitting volleyball). Fedett versenyeket is rendeznek, de akár szabadidősportnak is kiválóan alkalmazható.

Fotó:
http://www.ecvd.eu/index.php?view=image&format=raw&type=img&id=198&option=com_joomgallery&Itemid=74
Letöltés ideje: 2014. október 04.

Fotó:
http://www.hunvolley.hu/sites/default/files/styles/390x220/public/field/image/ulo.jpg?itok=DhM9vkYr
Letöltés ideje: 2014. október 04.

Fotó: http://volleymedia.dyndns.org/images/imagesource.php?image=2635.jpg&maxwidth=614&maxheight=324
Letöltés ideje: 2014. október 04.

Miért ajánlott az ülőröplabdázás?

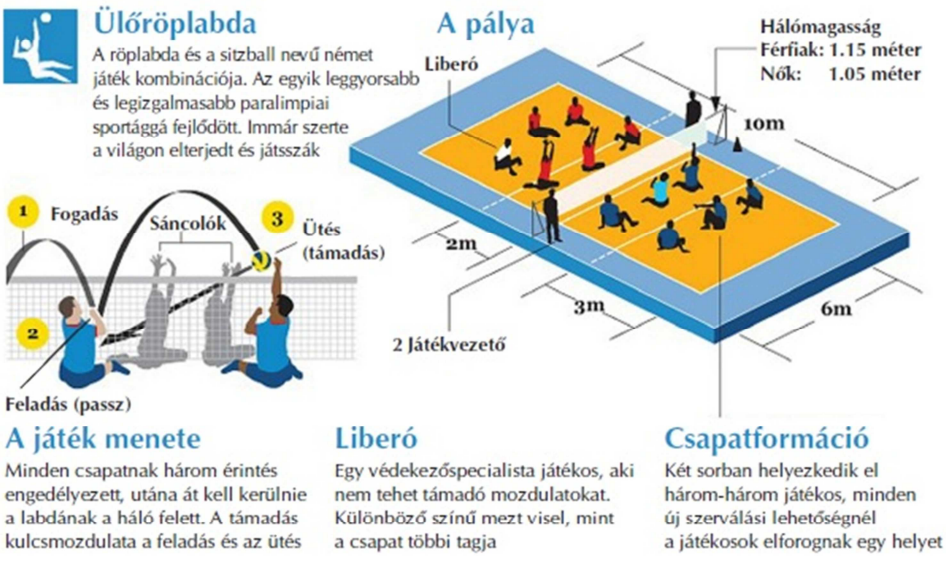
- Nincs test-test elleni küzdelem→kevesebb sérülés.
- Ember-labda viszonylat a jelentős.
- Ülő testhelyzet „ellenére” sikerélményt okoz.

- A csoportos teljesítménnyel a csapatba tartozást erősíti, amellyel pozitív pszichés hatások érik a játékosokat.
- Minden mozgássérült kategória előtt nyitva áll, akik segédeszközzel, vagy a földön ülve tudnak játszani.

Iskolai adaptálás főbb szempontjai:

- Eszközigénye megegyezik a röplabdázás eszközeivel (háló, pálya, labda).
- Intenzív, gyors játék.
- Folyamatos kommunikációra épülő csapatmunkát követel meg.
- Csiszolja a technikai elemeket.
- Ténylegesen megvalósulhat a mozgássérült és az ép gyerekek együttfoglalkoztatása.
- Közös, intenzív játék- és sikerélmény.

Az ülőröplabdázás hivatalos játékszabályai 2013-2016 (módosítva 2014. szeptember) a mellékletben megtalálhatóak. (A Magyar Röplabda Szövetség által kiadott forma.)



Az ülőröplabdázás alapinformációi

Forrás: http://www.hunvolley.hu/sites/default/files/documents/ulor.jpg

Letöltés ideje: 2014. március 25.

A játékterület felszíne sima, vízszintes és egységes. Területe 10x6 méteres, és a játéktér felett minimum 7 méteres szabad légtér szükséges.

A röplabdának gömb alakúnak kell lennie, hajlékony bőrből vagy műbőrből készült külsővel, gumiból vagy hasonló anyagból készült belsővel. Kerülete 65-67 cm, súlya 260-280 gramm.

A játék célja, hogy egy csapat pontot szerezzen úgy, hogy az ellenfél térfelén a talajra juttatja a labdát vagy az ellenfél hibát követ el, esetleg az ellenfél büntetésben részesül. Az a csapat nyer egy játszmát, amelyik előbb ér el 25 pontot legalább 2 pont előnnyel. 24-24-es egyenlőség esetén addig kell folytatni a játékot, amíg a két pont különbséget el nem érik a csapatok (26-24, 27-25…). A mérkőzést az a csapat nyeri, amelyik három játszmát nyert. 2-2-es játszmaegyenlőség esetén, a döntő (5.) játszmát 15 pontig, legalább 2 pont különbséggel kell játszani.

A röplabda és az ülőröplabda táblázatos összehasonlítása teszi egyértelművé, hogy miben tér el a két sportág egymástól (KÄLBLI 2008)[27]

Az összehasonlítás jellege	**Röplabdázás**	**Ülőröplabda**
A játékosok Pályán lévő játékosok	6 fő	6 fő (5 súlyosan sérült játékos mellett max. 1 „minimálisan mozgáskorlátozott játékos”)
Csapat összetétele	Homogén (kor, nem tekintetében)	Heterogén (kor, nem és a mozgáskárosodás tekintetében)
A játék Játékterület	18x9 m	10x6 m
Háló magassága	Nőknél: 2,24 m Férfiaknál: 2,43 m	Nőknél: 1,05 m Férfiaknál: 1,15 m
Játékosok helyzetének meghatározása	Talajjal érintkező lábuk helyzete alapján	Talajjal érintkező ülepük helyzete alapján
Labdaérintés jellemzői	A talajkontaktus megszakítása bármely technikai elem végrehajtásakor megengedett.	A akciók során a játékosnak mindvégig érintkezésben kell maradniuk a pálya talajával testüknek a fenekük és válluk közötti valamelyik részével.
Technikai elem Nyitásmódozatok	Nyitásfajták korlátozás nélkül	Felugrásos nyitás nincs
Fogadás	Alkarérintéssel való fogadás gyakoribb	Kosárérintéssel való fogadás gyakoribb

[27] Kälbli Katalin (2008): Sérülés és sportág-specifikus edzés mozgáskorlátozott sportolók – ülőröplabdázók – számára. Semmelweis Egyetem, Bp. 41.p., 98.p.

Feladás	Valamennyi technikai variációval	Felugrásos feladás nincs
Leütés	Ütésfajták korlátozás nélkül	Ütésfajták korlátozott lehetősége
Sánc	Felugrással Nyitás sáncolása szabálytalan	Felugrás nélkül Nyitás sáncolása engedélyezett
Mentő érintések Gurulás, vetődés	Van	Van
Érintés lábbal	Van	Lehetősége korlátozott
Különleges labdaérintések száma	Elenyésző	Gyakori

A játék előkészítése:

Cserebere

Mindkét térfélen van egy-egy fogó. Akit megfog, az átmegy a másik térfélre. A cél, hogy megadott időn belül a legkevesebb ember maradjon a térfélen.

Meghatározhatjuk, hogy a járásmód rák-, vagy pókjárás, így tudjuk a kezeket felkészíteni a talajon való mozgásra.

Gurulás a ház (Schucan-Kaiser 2003, 146.p.)

1-2 fogóval. Az üldözöttek védelmet találnak, ha egy vagy több gurulóátfordulást végeznek előre vagy oldalra. Akit megérintenek, az leváltja a fogót.

Befalazás (Schucan-Kaiser 2003, 146.p.)

A testnevelő/foglalkozást vezető (eredeti idézésben: edző) szólít egy játékost. A többiek megpróbálják úgy bekeríteni ezt a játékost, hogy ne tudjon kitörni.

Mozgás a levegőben

A csoportlétszámnak megfelelő lufit felfújunk, és a feladat, hogy mindenki járásban, vagy a talajon ülve (talajon haladni csak az ülőröplabda szabályának megfelelően lehet), de folyamatosan a levegőben tartsa a lufikat. Koncentrált csapatmunkára van szükség. Ha leesik egy, akkor egy játékos leül a talajra. Az a csapat nyer, akinek a legtöbb lufija marad.

Nehezíthető a játék, ha mindenki választ magának egy jelet, rárajzolják a lufira és csak a saját lufiját tarthatja levegőben.

Ülő zsinórlabda (Zsinórlabda eredeti szabályai[28])

A játéktér megegyezik az ülőröplabda pályaméretével. Középen elhelyezünk egy zsinórt, vagy hálót (pl. teniszháló is megfelelő) kb. 110 cm-nél. Két csapatra osztjuk a gyerekeket (9 főnél több ne kerüljön egy csapatba. Ha többen lennének, célszerű a játékteret növelni.) A játékosok a játéktéren ülve szórtan helyezkednek el úgy, hogy a területük le legyen védve. A kezdő játékos a labdát a zsinór felett átdobja úgy, hogy az ellenfél játékosai ne tudják elkapni, és a játéktéren belül essen le. Az a csapat nyer, aki a legtöbb pontot gyűjti össze. A játékosok csak a levegőben foghatják meg a labdát úgy, hogy közben combjuk, ülepük, vagy oldaluk egy részének a talajon kell maradnia.

Ülőkidobó

A kijelölt területen lehet csak ülve, rák-, pókjárásban közlekedni.

Indításkor bedobunk egy röplabdát, és aki elkapja, az indítja a játékot. Bárki elkaphatja a labdát, és bárkit kidobhat. Cél, hogy az utolsók egyike legyen (a kidobottak között.)

Nehezíthető a feladat több labdával.

Minijáték

2-2 vagy 3-3 fős csapatok játsszák.

Fotó: Saját kép

[28] Pásztory Attila, Rákos Etelka (1998): Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Bp. 169-171.p.

Az ülőröplabda speciális szabályai adják az ülőröplabda variációs lehetőségeit:

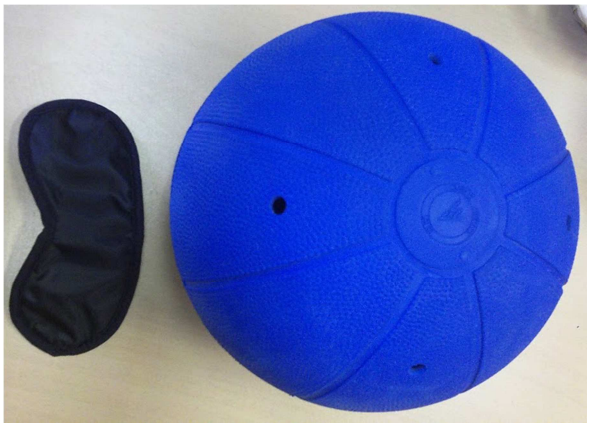
- csak átadásokkal játsszák,
- átadás csak kosár vagy alkarérintéssel,
- leütés engedélyezett/vagy tiltott,
- labdafogás engedélyezett/vagy tiltott,
- egy átadást fejjel kell elvégezni,
- lábbal is bele lehet érni,
- egyet pattanhat a labda a talajon, de utána rögtön átadás következik.

Az ülőröplabda hatására fejlődik/fejlődnek:

- a taktikai gondolkodásmód,
- a kognitív-motoros kapcsolatok,
- az ügyességi érzék,
- a labdaérzék,
- a térbeli- és a testtudat, és
- a személyiség egésze.

Ülőröplabda oktatás során fokozottan figyelni kell a fokozatos terhelésre: a talajon való hosszan tartó ülés megviseli az ízületeket (térd, csípő), illetve kezdetben sokat támaszkodnak a gyerekek, így a csuklóízületet is túl lehet terhelni. Scoliosisos gyerekeknél, és egyes tartási rendellenességek esetén (főként kyphosis), valamint térdszalag probléma vagy a csuklót érintő alagút szindróma (Carpal tunnel szindróma) esetén különös odafigyelés szükséges.

4.2. Csörgőlabda (Goalball)



Forrás: Saját fotó

A látássérülteknek ez a sportja a II. világháború utáni korba nyúlik vissza. 1946-ban Németországban és Ausztriában alakult ki, Sett Reindl és Hans Lorensen munkája révén. A háborúban megvakult veteránok számára találták ki, a katonák kondíciójának ápolására és a megváltozott életminőségük fejlesztéséhez használták. (PÁNI 2002)

Nemzetközi szervezete az IBSA (International Blind Sports Association), amit 1981-ben Párizsban alapítottak. Céljuk, hogy a fogyatékkal élők – különösen a vakok és gyengén látók – fizikai aktivitását segítse. Az IBSA-n belül több sportág is van: pl. alpesi sí, atlétika, íjászat, **csörgőlabda,** judo, bowling, sífutás, erőemelés, úszás, tandemkerékpár, lövészet, baseball, sakk, krikett, evezés, vitorlázás, lovas sportok, tenisz, teke, golf.

1976-ban Torontóban mutatták be a sportágat a Paralimpiai Játékokon. Az 1980-as arnheimi paralimpián játszották először hivatalos sportágként. A csörgőlabdát mindkét nem vak és látássérült sportolói is egy csapatban játsszák. A pályán csapatonként egyszerre három játékos lehet. (KŐPATAKINÉ 2007.) A csörgőlabda sportág Magyarországon a Magyar Kézilabda Szövetség hatásköre alá tartozik.

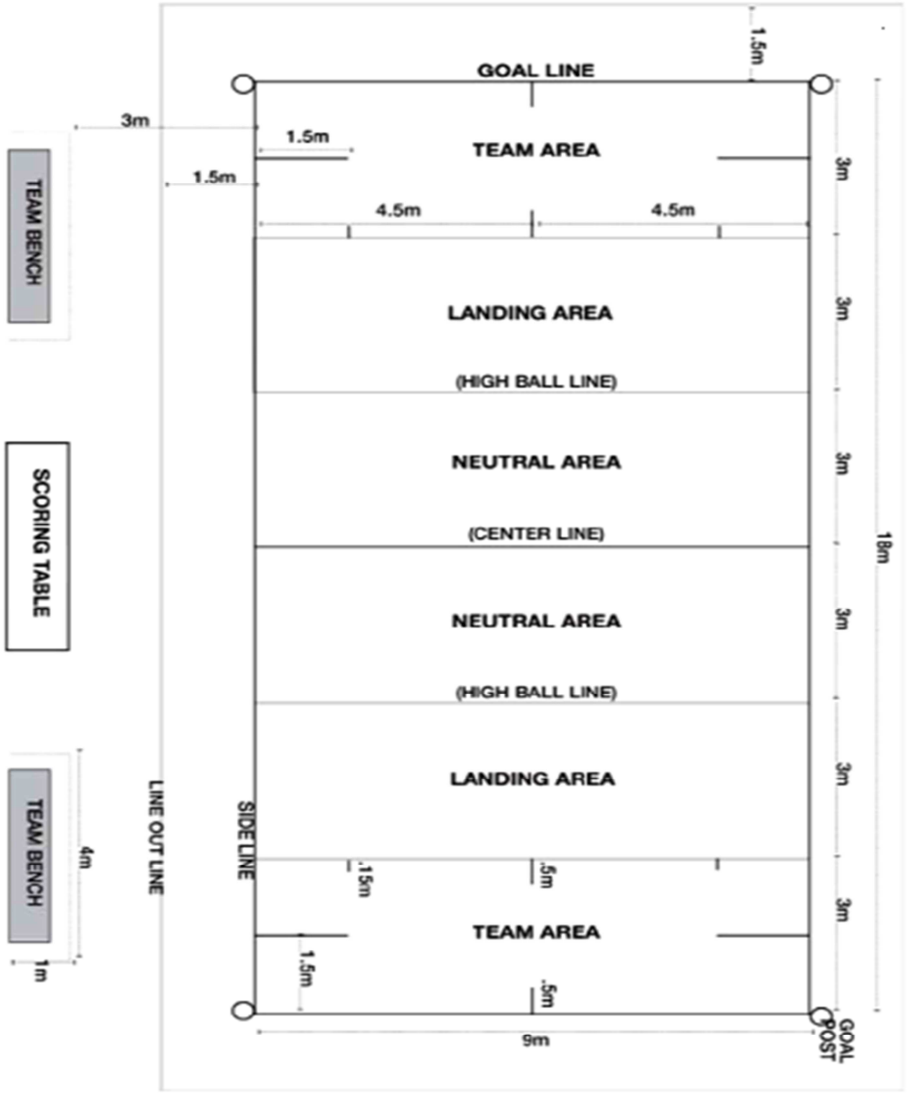
A játékszabály rövid áttekintése az IBSA Goalball szabálykönyve alapján történik, ami a mellékletben megtalálható.

A csörgőlabda játék során csapatonként 3-3 fő lehet a pályán, legfeljebb 3 cserejátékossal.

Pálya tulajdonsága:

A játéktérnek bármely tornaterem, csarnok megfelel, ahol biztosított a 9x18 m nagyságú pálya kijelölése. Talaja sima felületű, egynemű, hogy a tájékozódási vonalak egyértelműen megkülönböztethetőek legyenek.

Goalball pálya alaprajz :



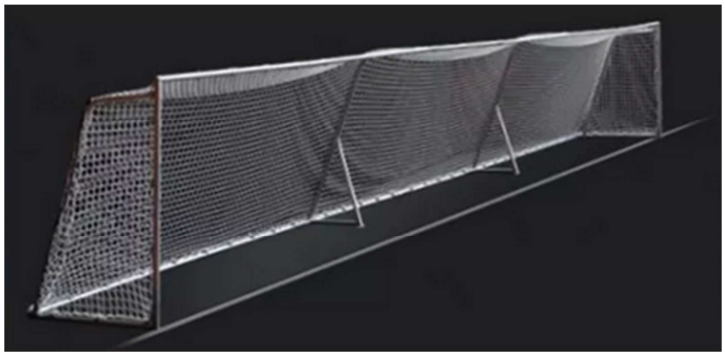
Forrás: http://www.hparalimpia.hu/TinyFCK_Files/File/szabalyzatok/IBSAGoalballszabaly2010-2013.pdf

Letöltés ideje: 2014. március 25.

A pálya keresztben 3 méterenkénti osztással 6 részre van osztva. A tájékozódást segítő vonalakat a csapatterület előtt (Team Area) találjuk meg. Ezeket a pályakijelöléskor érdemes olyan szigetelőszalaggal kijelölni, amely kitapinthatóan eltér a talaj anyagától (érdes felületű). Ezeket a vonalakat lehet kézzel vagy lábbal megkeresni és tájékozódási pontként kezelni.

A támadó területen (Landing Area) túl nem lehet a labdát a kapura dobni, gurítani. A semleges területen (Neutral Area) nem lehet tartózkodni.

A kapu – a tájékozódási vonal mellett – a másik legnagyobb segédpont a pályán való pozícionálásban. Szélessége 9 m, magassága 1,3 m.

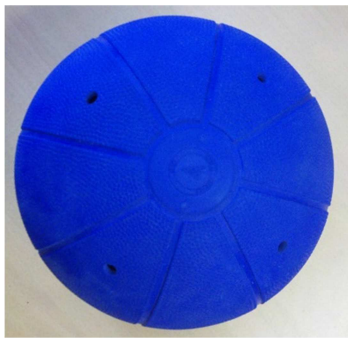


Fotó: http://goalfixsports.com/23-product_large/xfreestanding-transportable-lightweight-goalball-goals.jpg.pagespeed.ic.X8Cp8Kvnms.webp

Letöltés ideje: 2014. március 25.

A csörgőlabda:

Átmérője 24-25 cm, kerülete: 75,5-78,5 cm, súlya: 1250 gr ± 50 gr. Fontos, hogy 4-4 hangrés található az alsó és a felső felén. Felülete recés.



Forrás: Saját kép

Egyéb felszerelés:

A játékosoknak szemtakarót kell viselniük. (Versenyeken van, hogy a szemtapasztást is megkövetelik.) Továbbá nőknek mellvédő, férfiaknak suspensor viselése ajánlott. Versenyeken bélelt sportruházatot viselnek, továbbá lehetőség van kézvédő és térdvédő használatára is.

Cél:

A csapatok gólt gurítsanak az ellenfélnek, míg a szemben álló csapat tagjai ezt próbálják megakadályozni. A rendelkezésre álló játékidő 2x12 perc (tiszta játékidő).

Mivel a játék során a szem kitakarásával megszüntetik azt a lehetőséget, hogy az egyik legfontosabb érzékszervünkre támaszkodjunk, ezért tájékozódásra a fülünket kell használni. Ezért van hatalmas jelentősége a „quiet please” parancsnak, hiszen a nézőtéren csendnek kell lennie a játék ideje alatt, és csak a gól elérésekor lehet szurkolni, tapsolni.

A csörgőlabda játék hatásai:

- segíti a térbeli tájékozódást, és a térészlelést,
- hallás utáni tájékozódás fókuszba emelése,
- gömbérzék fejlesztése,
- megfigyelőképesség fejlesztése,
- gyors reagáló képesség alakítása,
- koncentrált és tartós figyelem fejlesztése,
- kinesztetikus differenciáló képesség formálása.

A játék előkészítése:

A szembekötősdi játékok alkalmazása az óvodás korosztálytól az iskolásig megfelelő lehet. Cél az, hogy a gyerekek megszokják, hogy hallás után kell tájékozódniuk, és magabiztosan – sérülés- és balesetmentes környezet biztosítása mellett – tudjanak mozogni, utasításra feladatokat végrehajtani.

Keresgélő

Egy gyereknek bekötjük a szemét és a teremben (óvodai csoportszobában) egy kiválasztott tárgyat kell megkeresnie szóbeli utasítások segítségével. (El is lehet rejteni egy-egy tárgyat.)

Ismerd fel!

Egy vagy több gyereknek bekötjük a szemét – a felismerendő tárgyak számától függően –, majd több tárgyat helyezünk egy dobozba, vagy felfordított zsámolyba. Tapogatással kell megkeresniük a meghatározott tárgyat. Ha többen játsszák, akkor számít már a gyorsaság is.

Párosító

Egy gyermek szemét bekötjük, majd egy többelemes formabedobós játékot adunk a (gyermek) kezébe. A különböző formájú elemeket kell a megfelelő formalyukon keresztül bedobni. Játszható úgy, hogy csak tapintás útján oldja meg a feladatot a gyermek, de megengedhető, hogy valaki utasításokkal segítse munkáját.

Párosító – másként

Ebben a játékban szintén egy vagy több gyermek játszik bekötött szemmel, mindegyiknek van segítője, aki szóbeli utasításokkal fogja irányítani a társát.

Egy nagyobb dobozba, vagy felfordított zsámolyba, svédszekrénybe duplán helyezünk el azonos tárgyakat (pl. 2 baba, 2 kislabda, 2 kanál, vagy ha több keresővel játsszák, akkor 4-4-4 darab), amely páros tárgyakat minél gyorsabban (minél többet) kell megtalálni.

Rajzoljunk együtt!

Érdekes lehet minden korosztály számára, ha páronként (egy szembekötött, egy látó) egy megadott téma alapján rajzot készít. A szemét bekötő a rajzoló, a látó az irányító.

Az egyszerű feladattól (pl. házikó) el lehet jutni a többelemes rajzokig.

Vezetősdi

A „vezetősdi” alapvetően egy bizalmi játék. Megadott útvonalon haladva kell eljutnia a bekötött szemű gyermeknek – a segítő irányítása alapján – a célba.

Kezdetben a játéktér egyik oldaláról kell a szemközti oldalra minél gyorsabban a társnak átjutnia (segítő vagy fogja a kezét, vállát, könyökét, vagy szóban irányítja). Majd nehezíthetjük úgy a feladatot, hogy akadályokat (bója, flakon, labda) teszünk a játéktérbe, s azokat kikerülve (nem szabad hozzájuk érni) kell átjutni. Aki hozzáér az kiesik a játékból.

Meghatározhatunk egy közlekedési útvonalat is, melyet akadályokkal nehezítünk (pl. labdát kell átlépni, karikába kell bele- majd kilépni, padon kell végighaladni). Kezdetben a segítő foghatja a társa kezét, de később már csak utasításokkal tudja irányítani. Ez a feladat nehezíthető úgy, ha a járás módját is változtatjuk a bekötött szemű játékos számára: pók-, rák-, fókajárás.

„Erre csörög a dió”

Egy gyermek szemét bekötjük, a többiek pedig tapsolva körülötte mozogva mondogatják: „Erre csörög a dió, arra meg a mogyoró.” A fogó igyekszik megfogni valakit, ő lesz az új fogó.

Ennek a játéknak a változata, ha valakik tapsolnak, de egyesek kezében csörgő, csengő van, és azzal hívják fel a figyelmet magukra. Természetesen a legideálisabb megoldás az lenne, ha senki nem beszél, csak a kezében lévő csörgővel, csengővel jelezné helyzetét a fogó felé.

Vakfogó

A játéktér egy oldaláról kell a szemközti oldalra úgy átjutni, hogy középen egy (vagy több) vakfogó. Hallására támaszkodva igyekszik megfogni társait, akikből szintén fogó válik. A kéz csípőmagasságban, széles rézsútos mélytartásban van, hogy minél nagyobb eséllyel fogja meg a fogó a menekülőket. Minél több fogó van, annál nehezebb átjutni a másik oldalra. A játék során lehet engedni/tiltani a fogó széles terpesze közt való átcsúszást, illetve meghatározhatjuk, hogy a fogók összezárhatnak-e valamely testrészükkel (pl. láb, váll) vagy önállóan kell mozogniuk.

Vaklepke

A kijelölt játéktér egyik oldaláról a szemközti oldalra kell átjutni a pároknak (egy látó és egy szemtakarót viselő gyermek, egymás kezét fogva) úgy, hogy középen egy (vagy a csoport létszámától függően több) vaklepke (egy látó és egy szemtakarót viselő gyermek) áll. A gyerekek egymás kezét fogva – látó adhat szóbeli utasítást mindkét esetben – igyekszenek megfogni a menekülőket. Akit megfognak, abból fogó lesz.

Gyakorlás után érdemes kipróbálni úgy, hogy a menekülők szétszórt alakzatban helyezkednek el, és úgy zajlik – a fentiek szerint – a fogójáték. Ilyenkor nagyobb koncentrációt igényel a vakfogó részéről a játék, és pontosabb utasítást kell adni a látó társnak.

Nehezíthetjük úgy a játékot, hogy a vakfogó-páros nem fogja egymás kezét. A látó utasításokat ad, hogy a vakfogó merre menjen megfogni a menekülőket. Bárkit megérint, az megfogásnak minősül.

Zenei találkozó

Kis létszámú csoportban érdemes játszani. Minden gyermeknek letakarjuk a szemét, és kezükbe valamilyen hangadásra alkalmas eszközt adunk (pl. síp, csörgődob, kisgitár, stb. vagy csak taps, sziszegés, fütyülés), és így kell a pároknak egymásnak jelezve megtalálniuk. Páronként különböző hang vagy hangutánzó (pl. állathang) alkalmazandó.

Adogató

Körben, egymáshoz közel állnak, arccal befelé a gyerekek (csukott szemmel, vagy szemtakaróval). Elindítunk egy csörgőlabdát, és át kell egymásnak adni. Aki leejti, az kiesik a játékból.

Nehezíthető a játék úgy, hogy egy megbeszélt jelre (pl. taps, vagy sípjel) a megindított iránnyal ellentétesen kell adni a labdát. A váltásokat érdemes egyre sűrűbben alkalmazni.

Elgurult labda

A gyerekek a talajon terpeszülésben ülnek bekötött szemmel (vagy lecsukott szemmel). Egymásnak gurítják a labdát, ahol a labda a körből kigurul, ott a két ember kiesik. A kör egyre inkább szűkül. (Erre a játékra való rávezetésként, kezdetben a szomszédok lába összeérhet.)

Fotó: Saját kép

A játékra még jobban előkészít, ha a kör széles és valamely irányba a csörgőlabda védekező pozícióját kell felvenni úgy, hogy a labda ne guruljon ki. Vigyázni kell arra, hogy ne rúgják, üssék meg egymást a gyerekek, ezért érdemes térben előrébb és hátrébb helyezni őket. (Ahogy ez egyébként a csörgőlabda center és védők helyezkedésénél is megvalósul.)

Csörgő labdacica

A gyerekek ülve, egy széles körben helyezkednek el a talajon. A kör közepén a szemtakaróval ellátott cica ül. A csörgőlabdát bármerre lehet gurítani, a cél, hogy a cica a megfelelő védőpozíció segítségével megfogja a labdát. Ha a cica elkapja a labdát, akkor helyet cserél azzal, aki utoljára gurított. A gurítók feladatát lehet nehezíteni, ha több cica is van a körben.

Oktatási szempontok

A csörgőlabda oktatása során – ha már elértük, hogy jól tájékozódnak hang után a gyerekek – akkor nagyon fontos, hogy a pályán való mozgást gyakoroljuk velük. Megszokják, hogy a más textúrájú segédvonal (mely kézzel, lábban ki lehet tapintani) és a kapu adja a pályán való elhelyezkedés alapját.

A védekező pozíció felvétele történhet pl. guggolótámaszból, féltérdelésből, térdelőülésből, hajlított ülésből. Egyénileg döntik el, hogy ki melyikből tudja a leggyorsabban felvenni a védekező pozíciót.

A védekező pozícióban a legfontosabb, hogy a fej hátra van hajtva, a karok nyújtva (az arc előtt), párhuzamos tartásban vannak. (A karok mindenképpen az arc előtt legyenek.) A test feszes, lábak nyújtott helyzetűek. Kezdetben célszerű szemtakarás és labda nélkül, egy megadott jelre felvenni a pozíciót. Majd miután pontos a végrehajtás lehet labdával, hogy érezzék milyen a „becsapódása” a labdának a testre. Kellő jártasság után pedig szemtakaróval lehet végrehajtani a gyakorlatot.

Fotó: http://www.independent.co.uk/incoming/article8096953.ece/alternates/w620/Pg-5-goalball3-pa.jpg

Letöltés ideje: 2014. március 25.

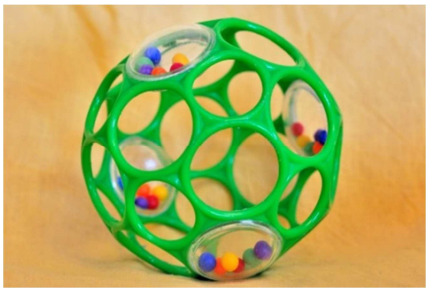
Rávezetésként alkalmazható, ha a fallal szemben ülnek (kb. 1,5-2 m távolságra, mert a csörgőlabda nem nagyon pattan) a játékosok, és kezdetben terpeszülésben gurítják a falnak a labdát, s az onnan visszaérkező labdát kell megfogniuk, majd a védekező pozíció felvétele során kell megakadályozni, hogy a labda elguruljon.

Fotó: Saját kép

De páronként is guríthatják egymásnak a labdákat, megszokva a labda hangját, fogását.

Fotó: Saját kép

Különböző korcsoportú gyermekeknél más és más nagyságú, súlyú csörgő labdát alkalmazhatunk. A versenyeken használt csörgőlabda súlya 1,25 kg. Ez a megszokott labdákhoz képest nehéz, főleg ha figyelembe vesszük, hogy a testünkkel kell a nagysebességgel érkező labdát felfogni. A testhez csapódó labda fájdalmas lehet, ezért a labdaválasztást nagyon meg kell fontolni, annak érdekében is, hogy ne vegyük el a gyerekek kedvét ettől a nagyon komplex fejlesztő hatást elérő játéktól.

Óvoda	Labdacsörgő  Fotó: http://m.cdn.blog.hu/ja/jatekotlet/image/J%C3%A1t%C3%A9kok/_SJS1626_01.JPG Letöltés ideje: 2014. március 25.	Megfelelően hangos, átmérője 10 cm, könnyű.
Óvoda	 Fotó: http://www.megaform.be/images/M492530.jpg Letöltés ideje: 2014. március 25.	300 grammos, több hangrés, 16 cm átmérőjű.
Óvoda (nagycsoport), alsó tagozat	 Fotó: https://www.ertekseziget.hu/data/Photo//2012/10/17/507f0205861b2-small.jpg Letöltés ideje: 2014. március 25.	Anyaga hasonlít a versenylabdához, 340 grammos, 16 cm átmérőjű.

Alsó tagozat	Fotó: https://www.erteksziget.hu/data/Photo//2012/10/17/507f03005b6af-small.jpghttps://www.ertekszige t.hu/data/Photo//2012/10/17/507f03005b6af-small.jpg Letöltés ideje: 2014. március 25.	Anyaga hasonlít a versenylabdához, 500 grammos, átmérője: 21 cm.
Alsó és felső tagozat	Fotó: http://www.megaform.be/images/M492530.jpg Letöltés ideje: 2014. március 25.	600 grammos, több hangrés van rajta, 23 cm átmérőjű.
Felső tagozat (7-8. osztály), középiskola	Fotó: http://www.rosyandbo.com/image/cache/data/products/education%20essentials/GoalBall-1000x1000.jpg Letöltés ideje: 2014. március 25.	1 kg-os, több hangrés van rajta. Átmérője 22 cm.

A megfelelő labdaválasztás továbbá azért is fontos, hogy az esetleges sérüléseket – labdaütés okozta lila folt, vagy rosszabb esetben arcütés, orrtörés – elkerülhessük. Fokozottan kell figyelni a balesetveszélyre, továbbá arra, hogy van-e a gyerekek között olyan, aki valamilyen csípő- vagy térdbetegségben szenved, számukra ez a sportág nem biztos, hogy megfelelő az alsóvégtagok tartós hajlított helyzete miatt (pl. chondromalatia patellae).

4.3. Boccia

A jelen fejezetben bemutatni kívánt golyós sportok eredete már az ókorra visszavezethető, amikor a golyók még kőből készültek, majd pedig később keményfából.

A paralimpiai sportágak közül a boccia (boccsa) kerül részletes bemutatásra. De a golyós sportok között van még kettő olyan, amelyet könnyen lehet az iskolákban, a szabadidős tevékenységek során játszani. Mindhárom játék esetében egy központi kisgolyó közelébe kell juttatni a nagyobb golyókat. A szabályrendszerük, a dobási-gurítási technikájuk, a golyók jellemzői (méret, anyag, szín), és a játékterület is változó (méret, talaj minősége). Ezért röviden, de kitérünk a pétanque és a bocsa ismertetésére is.

Szabadban köves talajon, de akár fűben is játszható, minden korosztály számára a következő játék:

Pétanque

Forrás: http://tcstandard.be/wp-content/uploads/2010/07/petanque-300x225.jpg
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Általános szabályok (Hivatalos Pétanque Szabálykönyv alapján[29])

A pétanque játékban:

- 3 játékossal szemben három játékos játszik (triplett)

Ezen felül játszható még az alábbi felállásokban is:

- 2 játékossal szemben két játékos (duplett)
- 1 játékossal szemben egy játékos (egyéni)

[29] Hivatalos Pétanque Szabálykönyv: http://www.petanque.hu/ma_files/petanque_hivatalos_jatekszabaly.pdf Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Triplett felállásban minden játékos 2 golyóval rendelkezik. Duplettben és egyéniben minden játékos 3 golyóval rendelkezik.

A versenygolyók jellemzői:

1) A golyóknak fémből kell készülniük.

2) A golyók átmérője minimum 7,05 cm és maximum 8 cm.

3) A golyók súlya minimum 650 gramm és maximum 800 gramm. A gyártó védjegyét és a súlyt a golyóba kell vésni, és mindig olvashatónak kell lenniük.

A 11 éves vagy fiatalabb játékosoknak rendezett versenyen használhatnak hivatalos gyártótól származó 600 grammos 65 mm átmérőjű golyókat.

4) A golyók nem lehetnek ólmozottak vagy homokkal töltöttek.

A célgolyó jellemzői:

A célgolyók (öcsik) fából, illetve műanyagból készülhetnek, átmérőjük 30 mm (Tolerancia +/- 1mm).

Játszmák:

A játszmák 13 pontosak, de a selejtezők lehetnek 11 pontosak.

Az öcsi kidobása után a játék célja, hogy a játékosok/csapatok az öcsihez legközelebb juttassák a golyóikat. A játékos/csapat annyi pontot kap a játszma végén, amennyi golyója közelebb van az öcsihez, mint az ellenfél legközelebbi golyója.

A pálya:

A pétanque játék minden talajon játszható. A pálya minimális mérete 4 m szélesség és 15 m hosszúság. De ezt a meglévő iskolai adottságok alapján könnyen lehet alakítani (homokos, köves, füves terület).

Forrás: http://sportagvalaszto.hu/kep.php?id=99870

Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

A bocsa jól játszható iskolai osztálytermekben, folyosókon, tornateremben. Gyakorlatilag mindenhol, ahol biztosított a sík, csúszásmentes pályafelület (pl. betonozott, linóleummal borított felület). De szabadidősport keretében lehet füves vagy salakos területen is játszani.

Bocsa (Bocce)

Forrás: http://www.playaboule.com/imageproduct.ashx?bvin=bdd6649a-fc64-4e76-a206-0c0aceee3d08&size=small

Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

A sportág ismertetése a Magyar Bocsa Szövetség szabályismertetése alapján történik.[30]

A bocsa a játékban:

Egyéni játék esetén 4-4 bocsával játszanak, párosban és trióban játékosonként 2-2 golyóval, azaz összesen 4-4 illetve 6-6 golyóval.

A golyók jellemzése:

A bocsák 920 g súlyú, 107 mm átmérőjű, színes műanyag vagy csont golyók, és a pallinó 80 g súlyú, 4 cm átmérőjű műanyag golyó.

Cél:

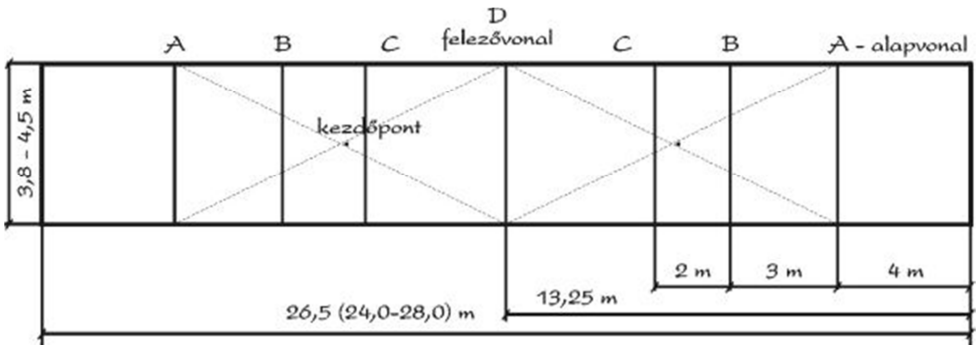
Az ellenfelek igyekeznek a bocsát (nagy golyót) minél közelebb juttatni a pallinóhoz (kis golyóhoz).

A játék:

A játék elején a pallinót kihelyezik a kezdőpontra, majd a játékos mindaddig próbálkozhat, míg közelebb gurít, mint ellenfele, ill. ennek hiányában amíg el nem fogynak a bocsái. Majd ismét a kezdő játékos következik. Ha elfogytak a bocsák a játékvezető megállapítja, melyik bocsa van a pallinóhoz a legközelebb ill. a jobb pozíciót gurított versenyzőnek hány bocsája van közelebb, mint az ellenfél legközelebbi bocsája. Ennyi pontot ír. A játék 12 vagy 15 pontig folytatódik.

[30] Bocsa szabályai: http://www.bocsa.sport.hu/hu/lapok/szabaly.html Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

A pálya: Talaja szilárd, lehetőleg minél egyenesebb és egyenletesebb. Lehet döngölt föld, salak, beton, szintetikus vagy szőnyeg borítású. Két hosszanti oldalán 25 cm magas fa vagy beton palánk, rövidebb oldalain kismértékű elmozdulásra (lengésre) képes, gumiborítású fa gerenda határolja.



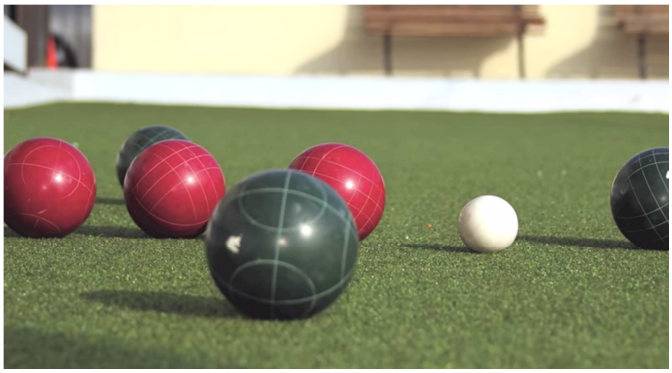
Forrás: http://www.bocsa.sport.hu/hu/kepek/palya.jpg

Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Bocsa játék közben:

Forrás: http://www.bocsa.sport.hu/hu/index_hu.php

Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.



Forrás: https://www.youtube.com/watch?v=v3slD-qDIW8

Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Az utolsó bemutatni kívánt sportág a boccia, mely jól alkalmazható az integrált testnevelési tanórákon, vagy épek mozgásfejlesztése során.

Boccia (boccsa)

Forrás: http://www.mypab.org.uk/wp-content/uploads/2013/07/Boccia-581x229.jpg
Letöltés ideje:

A boccia szabályait eredetileg 1980-ban Dániában dolgozták ki, központi idegrendszeri sérültek számára. Sportágként 1984 óta szerepel a paralimpia programjában (New York, Stoke Mandeville). Az atlantai paralimpia (1996) óta már más sérüléssel rendelkező emberek is játszhatják.

Boccia sportágban 2004-ben az athéni paralimpián bronzérmet szerzett Béres Dezső és Gyurkota József.

Forrás:
http://www.parasportpress.eu/kepek/8c4cb3b897fbc2bd0ef75e103c7e8361.jpeg
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Forrás:
http://www.parasportpress.eu/kepek/5e35dced5bcea9106009eab986f3bb87.jpeg
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

A szabályok általános ismertetése a Boccia Nemzetközi Sportszövetség Boccia Szabálykönyve alapján történik, amely teljes terjedelmében a mellékletben megtalálható.
Mérkőzések:

Egyéni kategóriák: egy mérkőzés négy játszmából áll. Dobóállás egyik játékosnak a hármas, másik játékosnak a négyes játékállás.

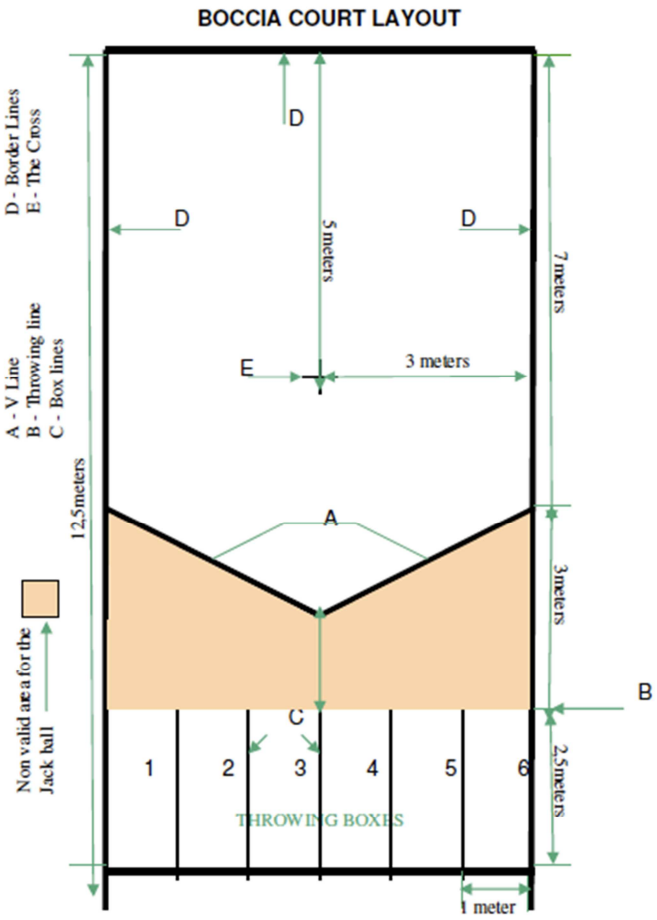
Páros kategóriák: egy mérkőzés négy játszmából áll. Minden játékos egy játszmát kezd a céllabda elgurításával, a kettestől az ötös játékállásig.

A labdák jellemzése:

Egy labdakészlet 6 piros és 6 kék bőrlabdából, továbbá egy azonos méretű fehér bőrlabdából (Jack Ball) áll. A labdák súlya 275 g ± 8 mm.

A játéktér:

A pálya felülete sima és lapos legyen, mint a csiszolt beton, parketta, vagy természetes és szintetikus gumi. Mérete 12,5 m x 6 m.



Forrás: http://www.daaa.org/images/gamesRulesRegulations/boccia_CPISRA_10th.png

Letöltés ideje:

Játékkategóriák:

Mindegyik kategóriában mindkét nem versenyzői játszhatnak.

Egyéni BC 1: Központi idegrendszer sérüléssel, nem progresszív súlyos neurológiai károsodással klasszifikált sportolók játszanak. A játékos használhat segítőt.

Egyéni BC 2: Központi idegrendszer sérüléssel, nem progresszív súlyos neurológiai károsodással klasszifikált sportolók játszanak. A játékosok nem használhatnak segítőt.

Egyéni BC 3: Segédeszközt használó játékos.

Egyéni BC 4: Lábbal játszók, nem agyi eredetű klasszifikált játékosok.

Páros – a sportolók BC 3-as kategóriájúak: BC 3-as kategóriába soroltak alkothatnak párt.

Páros – a sportolók BC 4-es kategóriájúak: BC 4-es kategóriának megfelelő minősítéssel rendelkező játékosok alkothatnak párt.

Csapat (3 fő) – a játékosok BC 1-es és BC 2-es kategóriájúak: BC 1 és BC 2 kategóriájúak alkotnak egy csapatot. A csapatban minimum egy BC 1-es játékosnak kell lennie.

Speciális eszközök, szabályok:

Segítők: meghatározott kategóriában lehetnek csak segítők, akik a játéknak háttal helyezkednek el (nem követhetik a játékot), a sportoló utasítását kell végrehajtaniuk. (Rámpát állíthat, esetleg kérésre labdát gyúrhat). A dobás során a játékost nem segítheti, sem a kerekesszékét, sem a fejpálca használata során.

Cső, rámpa: egyes kategóriákban legördítő cső/rámpa alkalmazható, melyet a segítő a játékos utasításának megfelelően állít be.

Sisak, fejpálca: a játékosok ezek segítségével indíthatják a golyót a csőből/rámpából.

Kerekesszék: a játékosok ülepe a kerekesszékben a talajtól számított 66 cm-nél van megállapítva.

Csendszabály: a dobás pillanatában – a koncentrációt nem megzavarva – a nézők csendben ülnek.

Játékidő:

2014. január 1-től, az időhatárok minden kategóriában 1 perccel csökkentek:

BC 1	4 perc/játékos/játszma
BC 2, 4	4 perc/játékos/játszma
BC 3	5 perc/játékos/játszma
Páros BC 3	7 perc/játékos/játszma
Páros BC 4	5 perc/játékos/játszma
Csapat	5 perc/játékos/játszma

Pontozás:

A pontozás során a játékvezető megvizsgálja, hogy a Jack Ballhoz melyik csapat labdái vannak a legközelebb. Egy pontot kap minden egyes olyan labdáért, amely közelebb van a céllabdához, mint az ellenfél legközelebbi labdája. Ha a labdák egyenlő távolságra vannak a céllabdától, minkét oldal egy pontot kap.

Boccia játék közben:

Versenyen:

Josh Vandervies

Forrás: http://www.paralympic.org/sites/default/files/images/120511110652513_jvandervies01_boc_BC4bronze_guadalajara_mm.mainpicture_612.jpg

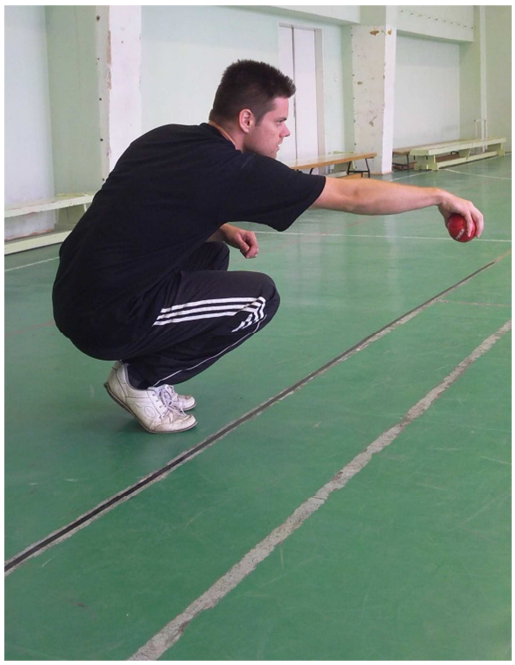
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Forrás: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Boccia_doubles_vs_Portugal.jpg
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Forrás: http://www.sportsdayhire.co.uk/Images/ActivityImages/Games/Boccia%20players.gif
Letöltés ideje: 2014. augusztus 17.

Testnevelés órán, szabadidősportként:

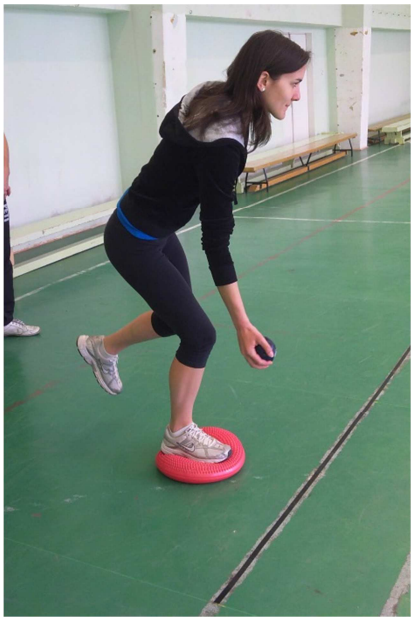
A dobási pozíció megváltoztatásával változtathatjuk meg a kiinduló helyzetet. (Bár a 66 cm-es ülőmagasságot érdemes szem előtt tartani. De természetesen rutinosabb játékosoknál ettől is el lehet térni.)



Forrás: Saját kép

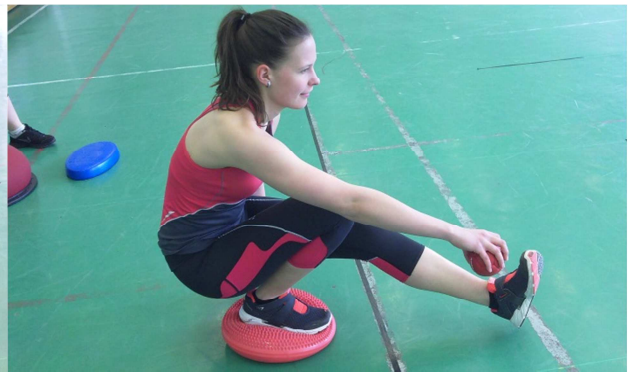
Az alátámasztás és a dobási pozíció együttes megváltoztatásával nehezíthetjük a feladatot.

Dynair párnán:



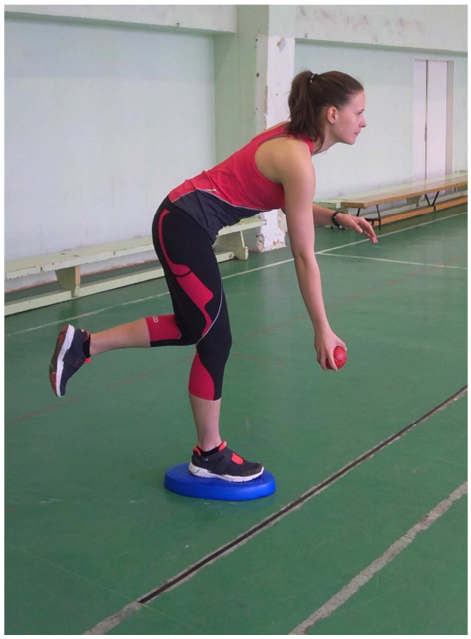
Forrás: Saját kép

Forrás: Saját kép



Forrás: Saját kép

Stabilitás tréneren:



Forrás: Saját fotó

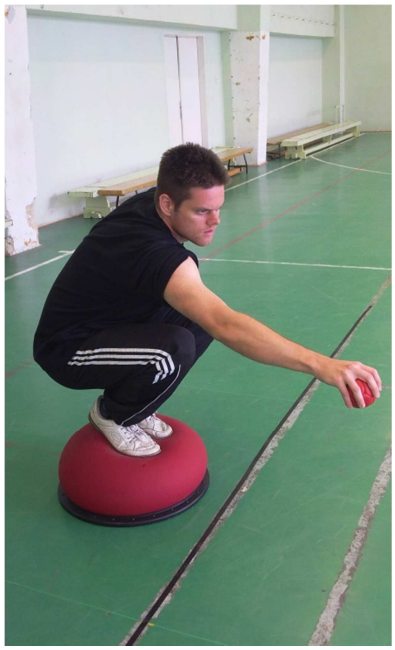
Fitball labdát is lehet alkalmazni:

Forrás: Saját kép

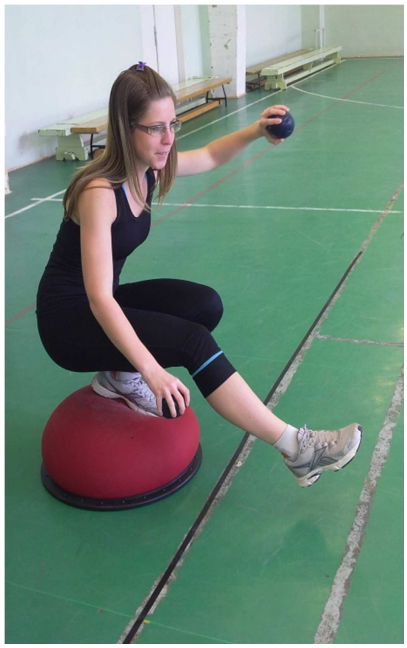
Forrás: Saját kép

Togu Jumper is lehet az alátámasztás:

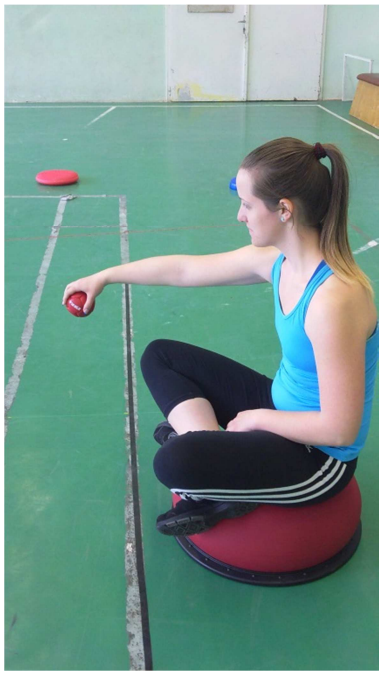
Fotó: Saját kép



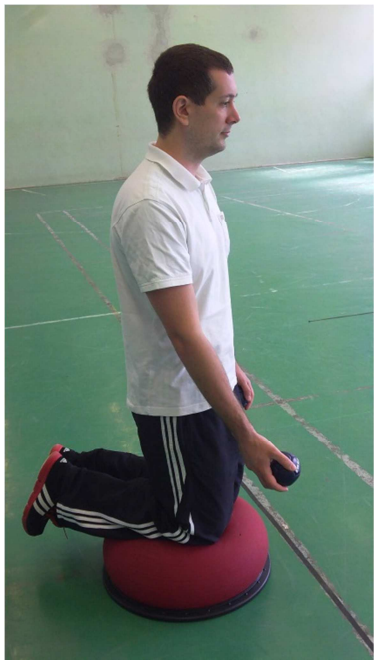
Fotó: Saját kép



Fotó: Saját kép



Fotó: Saját kép



Fotó: Saját kép

Ha a statikus alátámasztást választjuk, akkor svédszekrényre lehet ültetni a csapattagokat és onnan – a megadott sorrend szerint – végezzék a dobást.

Forrás: Saját kép

Forrás: Saját kép

Választhatunk széket is, ahol akár kötött sorrendben, vagy minden pozícióból lehet a dobásokat végrehajtani.

Forrás: Saját kép

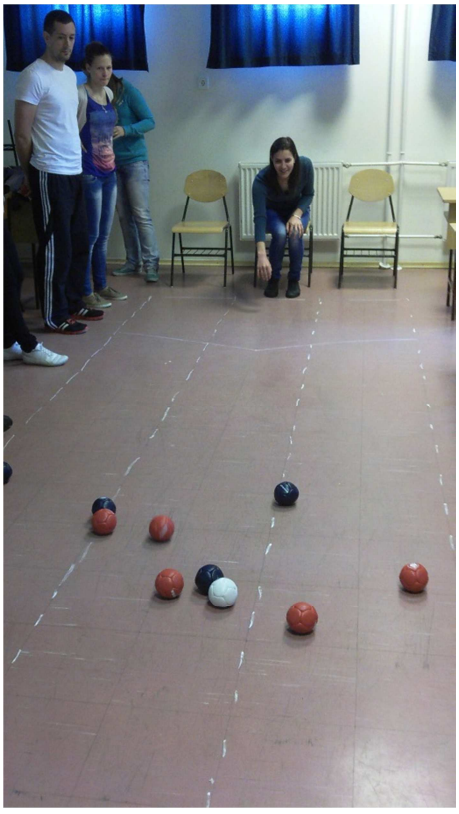
Forrás: Saját kép

A szabályokat természetesen a helynek, a korosztálynak megfelelően lehet alakítani, annak megfelelően hogy a boccia tényleg mindenki számára élvezhető sportolássá váljon.

Az alábbi példa azt mutatja, hogyan lehet egy tanteremben (de ugyanígy folyosón is) megvalósítani a játékot. Ilyenkor adaptáljuk a játékot a környezethez, így is megfelelő élményt tudunk biztosítani a gyerekek számára. Krétával gyorsan ki lehet jelölni a területet. A pályák szélessége legalább egy széknyi széles legyen. Fontos továbbá, hogy a V vonal is kijelölésre kerüljön.

Forrás: Saját kép

Forrás: Saját kép



Forrás: Saját kép

Forrás: Saját kép

A talajon állva, vagy ülve (pl. szék) a statikus egyensúlyérzéket lehet fejleszteni, de ha megváltoztatjuk az alátámasztást (pl. dynair párna, stabilitás tréner, stb.), akkor kiválóan tudjuk a dinamikus egyensúlyérzéket fejleszteni.

Mivel a gyermekek más és más mozgáskoordinációs szinten állnak, ezért célszerű a csoporton belül differenciálni a feladatokat, így mindenki egyformán fontos lesz. Az ügyesebbek kapnak egy dinamikus alátámasztást, míg a dobásban bizonytalanok állva vagy ülve továbbítják a golyójukat.

A boccia játék hatásai:

- fontos szerepe van a személyiségfejlesztés terén (pl. kooperatív, konstruktív tevékenységvégzés, segítőkészség, fegyelmezettség),
- fejleszti a koncentrációt,
- taktikai és stratégiai feladatok összessége fejleszti a logikai gondolkodást,
- egyensúlyfejlesztő,
- koordinációs képességeket fejleszt,
- egyéni labdaérzéket fejleszt,
- a dobás képességét fejleszti,
- a dobóhatékonyságot fejleszti, és
- fejleszti a finomkoordinációt.

A boccia játék nem okoz nagy megterhelést az iskoláskorú gyerekek részére. Óvodáskorú gyermekeknek könnyített labdával való játékot javaslunk (kevésbé pattanó labdával, pl. teniszlabda nem megfelelő). Célszerű az ügyes és az ügyetlenebb kézzel is játszatni a játékot. Továbbá ha ismert, hogy a gyermek scoliosisban szenved, akkor az ellenoldali kézzel végeztetjük a dobások többségét.

A játékra való előkészítés

Bombázó:

A játéktér közepén elhelyezünk egy medicinlabdát és a két csapatnak gumilabdáik segítségével (dobás, gurítás) át kell a másik térfélre juttatni a medicinlabdát. A kiinduló helyzetet célszerű megváltoztatni: álló, guggoló, talajon ülő. Óvodás korú gyermekeknél érdemes medicinlabda helyett műanyag bóját, vagy valamilyen flakont, puha labdát alkalmazni.

Szomszédolás

A játéktérben vagy középre, vagy mindkét térfélre szétszórtan elhelyezünk több tárgyat, (pl. vízzel teli műanyag flakont, csapatonként meghatározott színű bóját, labdákat, stb.) és azokat kell dobásokkal átmozgatni az ellenfél csapatának térfelére. A játékidő függ a kihelyezett tárgyaktól, a csapatok létszámától.

Az a csapat nyer, aki minél több tárgyat tud az ellenfél csapatának térfelére átjuttatni.

Célba dobás:

A boccia labdákkal (vagy az azokat helyettesítő kislabdákkal) kezdetben zártabb helyre érdemes dobni vízszintes célba, mint pl. felfordított zsámoly, svédszekrény. Az a csapat nyer, akinek több labdája ért célba a kijelölt tárolóban. A távolságot érdemes fokozatosan növelni.

Célkarika:

Később egy karikát fektetünk a talajra és a feladat az, hogy a labdák a karikán belül maradjanak. Itt is az a csapat nyer, akinek a legtöbb labdája/golyója marad a karikán belül. A távolságot itt is érdemes változtatni. Akár úgy, hogy csapaton belül más és más helyről kell a feladatot végrehajtani.

Hullámterület:

Ugrókötél segítségével (kezdetben 2-3 db, később 1) szabálytalan alakú területet jelölünk ki célterületnek, amibe bele kell dobni, gurítani a golyókat/labdákat. Játszhatják úgy, hogy egy csapat minden tagja egy kijelölt helyről továbbítja a labdát, de akár körbe is vehetik a kijelölt területet és úgy dobnak. A csapatok annyi pontot kapnak, amennyi labdájuk a kijelölt területen belül maradt.

Maradj állva!

Állítva leteszünk egy buzogányt (vagy műanyag vízzel töltött flakont) a játéktérre, és az lesz a cél, hogy a golyókat/labdákat minél közelebb gurítsák a tanulók. A buzogányt tilos leütni. Amelyik csapat tagja megteszi, automatikusan a másik csapat nyeri a meccset. A csapatok tagjai felváltva dobjanak. A csapat annyi pontot kap, amennyi golyója közelebb van a buzogányhoz, mint az ellenfél legközelebbi golyója.

Vonallabda

A gyúrás gyakorlását és az egyenes vonalú gurításokat segíti elő az alábbi játék. Kijelölünk a pályacsíkok közül egy hosszabb egyenes szakasz, amelyen a meggyúrt labdákat kell végiggurítani úgy, hogy a vonalról ne guruljon le a labda, hanem azon haladjon. Ezt a játékot kezdetben gyakorlásként lehet alkalmazni, a későbbiekben játékként is (kinek gurul legtovább a vonalon a labdája).

Mini boccia

Iskolai rendezvényeken célszerű mini bocciat játszani. A pálya a hivatalos pályamérettől 2 méterrel rövidebb. A labda a szabvány boccia labda. Két korcsoportban játszanak a csapatok: 6-10 és 11-16 év közötti gyermekek részére. A párok (csapatok) 2 vagy 4 szettes mérkőzést játszanak.

5. ZÁRÓGONDOLAT

A bemutatott három játék adaptálása a foglalkozásokon, tanórákon – a gyermekek előképzettségétől függően – jól megoldható.

Remélem, hogy mind az óvodapedagógusok és a tanítók, mind a testnevelést oktató kollégák, megtalálják a segédanyagban azokat az ötleteket, előkészítő játékokat, melyek segítségével megoldható a mindennapos testnevelésben való alkalmazásuk.

Változtassanak bátran a szabályokon, adaptálják az óvoda, az iskola által biztosított lehetőségekhez, a gyermekek életkorához, érdeklődésükhöz. A közös játék új élményeket biztosít mindenki számára, értéket teremt a közösségben, a pedagógus módszereiben pedig akaratlanul is változások jelennek meg. Ez a kölcsönösség pedig hasznára válik a gyerekeknek, a nevelőknek és az intézménynek egyaránt.

Jó munkát, élvezetes játékokat kívánok minden lelkes kollégának!

A szerző

6. MELLÉKLETEK

Ülőröplabda hivatalos játékszabályzata
http://www.mrszjt.hu/szab_terem/jatekszab_ulo.pdf Letöltve: 2014. október 04.

Boccia játékszabálya
http://boccia.lapok.hu/Bocciaszab2013.pdf Letöltve: 2014. március 27.

Csörgőlabda játékszabálya
http://www.hparalimpia.hu/TinyFCK_Files/File/szabalyzatok/IBSAGoalballszabaly2010-2013.pdf Letöltve: 2014. március 25.

Felhasznált irodalom

1. 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny 2011/162. http://jogszabalykereso.mhk.hu/MK11162.pdf Letöltés ideje: 2014. január 11.
2. 2013. évi LXII. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. törvény módosításáról. Magyar Közlöny 2013/80. 51397.p. http://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPDF/hiteles/MK13080.pdf Letöltés ideje: 2014. augusztus 06.
3. Adonyiné Gábori Mária: A sajátos nevelési igényű gyermek integrált/inkluzív nevelése. In: Bárdossy Ildikó, Forray R. Katalin, Kéri Katalin (szerk.) (2006): Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez. PTE BTK Neveléstudományi Intézet, Pécs 213-235.p. http://gepeskonyv.btk.elte.hu/adatok/Pedagogia/28K%E9ri/PDF/hefoptotal.pdf Letöltés ideje: 2014. október 20.
4. Az ülőröplabdázás hivatalos játékszabályai 2013-2016. Magyar Röplabda Szövetség, Bp. http://www.mrszjt.hu/szab_terem/jatekszab_ulo.pdf Letöltés ideje: 2014. október 04.
5. Benczúr Miklósné (2013): Gyógypedagógia – rehabilitáció – adaptált testkultúra és sport. In: Rehablitáció. 23/1-2. sz. 16-21.p.
6. Béndek Julianna (2013): Országjelentés Magyarországról a fogyatékossággal élő gyermekekkel foglalkozó tagállami szakpolitikákról szóló tanulmányhoz. Európai Parlament, Belső Politikák Főigazgatósága. Brüsszel http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2013/474424/IPOL-LIBE_ET(2013)474424_HU.pdf Letöltés ideje: 2014. október 07.
7. Boccia szabályok www.shp.hu/hpc/userfiles/_kmse/boccia_jatekszabalyzat.doc Letöltés ideje: 2014. március 27.
8. Dr. Forray R. Katalin, Dr. Varga Aranka (2011): Inklúzió a felsőoktatásban. Pécsi Tudományegyetem, Pécs http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/inkluzio_a_felsooktatasban/index.html Letöltés ideje: 2014. október 20.
9. Gordosné Szabó Anna (2004): Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.
10. Göncziné Dr. Szabó Terézia: Gyógypedagógiai alapismeretek. In: Göncziné Dr. Szabó Terézia (szerk.): Korszerűsítési törekvések a gyógypedagógiában. Nyíregyházi Főiskola képzési és Továbbképzési Intézet. http://www.massag.hu/main.php?a=konyvajanlo&b=konyvajanlo_korszerusitesi

Letöltés ideje: 2014. október 01.

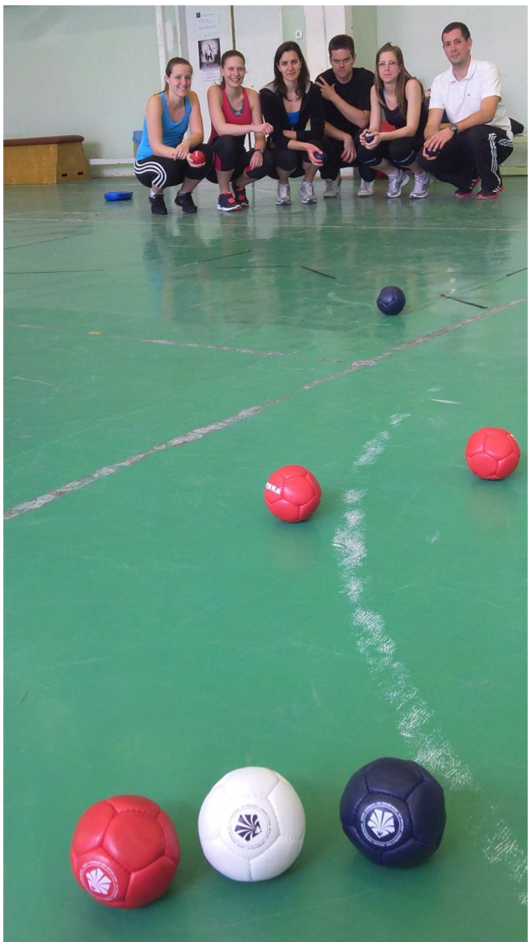
11. IBSA Goalball szabálykönyv 2010-2013 http://www.hparalimpia.hu/TinyFCK_Files/File/szabalyzatok/IBSAGoalballszabaly2010-2013.pdf Letöltés ideje: 2014. március 25.
12. Kälbli Katalin (2008): Sérülés és sportág-specifikus edzés mozgáskorlátozott sportolók – ülőröplabdázók – számára. Semmelweis Egyetem, Bp.
13. Katona László: Integrált nevelés. In: Gönczíné Dr. Szabó Terézia (szerk.): Korszerűsítési törekvések a gyógypedagógiában. Nyíregyházi Főiskola képzési és Továbbképzési Intézet. http://www.massag.hu/main.php?a=konyvajanlo&b=konyvajanlo_korszerusitesi Letöltés ideje: 2014. október 01.
14. Dr. Király Tibor, Dr. Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/0025_Kiraly-Szakaly-Mozgasfejlodes_es_a_motorikus_kepessegek_fejlesztese_gyermekkorban/ch05.html Letöltés ideje: 2014. augusztus 10.
15. Kőpatakiné Mészáros Mária, Nádas Pál (2007): Ismerkedő könyv: A paralimpiai sportok – társadalmi befogadás – szemléletváltás. Magyar Paralimpiai Bizottság, Budapest
16. Dr. Kullmann Lajos (2012): A modern rehabilitációs szemléletet tükröző egyéni állapotfelmérő módszer, a Funkcióképesség, fogyatékosság és egészség nemzetközi osztályozása (FNO) elméleti és gyakorlati alkalmazásának tapasztalatai. A módszer alkalmazási lehetőségei a mozgássérült emberek rehabilitációjában. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar. Bp.
17. Páni Róbert (2002): A csörgőlabda. In: Fejlesztő Pedagógia 2002/4-5. sz. 30-31 p.
18. Papp Gabriella (2012): Az integráció, inklúzió fogalmak tartalmi elemzése gyógypedagógiai megközelítésben nemzetközi és magyar színtéren. Gyógypedagógiai Szemle. 2012/4.
19. Pásztory Attila, Rákos Etelka (1998): Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Bp.
20. Rapos Nóra, Gaskó Krisztina, Kálmán Orsolya, Mészáros György (2011):Az adaptív-elfogadó iskola koncepciója. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Bp.
21. Schucan-Kaiser, Ruth (2003): 1010 játék és gyakorlat fogyatékkal élőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

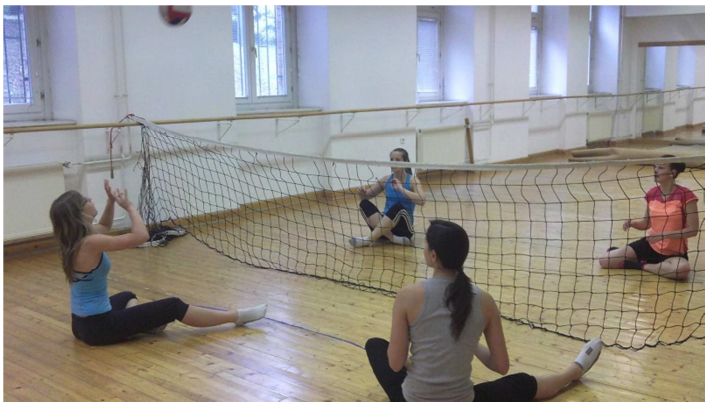
22. Vute, Rajko (2009: Teaching and Coaching Volleyball for the Disabled. University of Ljubljana-World Organisation Volleyball for Disabled, Ljubljana https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/pdf/Vute_WOVD_Handbook.pdf Letöltés ideje: 2014. október 20.

Köszönetnyilvánítás

Hálával tartozom a 2014-ben végzős Rekreáció MSc szakos hallgatóknak, hogy segítették munkámat, és aktívan közreműködtek, hogy létrejöjjön az illusztrációs képanyag.

Köszönet nekik: Kerekes Eszter, Imre Henrietta, Mutzhausz Ágnes, Szücs Klaudia, Falvay Péter, Petrovics Péter.





Forrás: Saját fotók