

Tornaszaknyelv

Honfi, László

Tornaszaknyelv

Honfi, László

Publication date 2011

Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó

Copyright 2011., Honfi László

Tartalom

Tornaszaknyelv	vii
Előszó	viii
1. A szaknyelv (terminológia)	1
1. Nemzeti terminológiai problémák	1
2. Nemzetközi (kommunikációs) terminológiai kérdések	2
2. Torna szótörténet	3
3. A tornaszerek eredete, fejlődése	5
4. Szaknyelvkritika	7
1. A testhelyzetek problematikája	7
2. A mozgásos elemek problematikája	8
5. A torna részletes szaknyelve	14
1. A tornaszaknyelv alapelvei	14
2. Alapfogalmak a tornaszaknyelv köréből	14
2.1. A test tengelyei	14
2.2. A test síkjai	15
2.3. A tornaszerek főtengelei	15
2.4. A tornász helyzete a tornaszerhez viszonyítva	16
2.5. Fogásmódok a tornaszereken	18
3. A torna gyakorlatelemeinek szakkifejezései	20
3.1. Testhelyzetek	20
3.1.1. Támaszok	20
3.1.2. Függések	29
3.1.3. Vegyes helyzetek	33
3.2. Mozcásos (dinamikus) elemek szakkifejezései	34
3.2.1. Mozcásos erőelemek	34
3.2.2. Mozcásos lendületi elemek	37
3.3. Feltalálók, újítók a tornában	92
4. A sporttorna gyakorlatainak szakleírása	92
5. A torna szimbolikus jelrendszere	94
6. A tornagyakorlatok összeállítására	101
6.1. Előírt gyakorlatok	102
6.2. Szabadon választott gyakorlatok	102
6. Fogalomtár	104
Felhasznált és javasolt irodalom	116

Az ábrák listája

5.1. 1. ábra	14
5.2. 1/a. ábra	15
5.3. 2. ábra	16
5.4. 3. ábra	16
5.5. 4. ábra	18
5.6. 5. ábra	18
5.7. 6. ábra	19
5.8. 7. ábra	19
5.9. 8. ábra	19
5.10. 9. ábra	20
5.11. 10. ábra	20
5.12. 11. ábra	20
5.13. 12/a., 12/b. és 13. ábra	22
5.14. 14. és 15. ábra	22
5.15. 16. és 17. ábra	23
5.16. 18. és 19. ábra	23
5.17. 20/a. és 20/b. ábra	23
5.18. 21. és 22. ábra	23
5.19. 23., 24. és 25. ábra	24
5.20. 26. ábra	24
5.21. 27. és 28. ábra	25
5.22. 29. és 30. ábra	25
5.23. 31. és 32. ábra	26
5.24. 33., 34. és 35. ábra	26
5.25. 36., 37. és 38. ábra	27
5.26. 39., 40. és 41. ábra	27
5.27. 42., 43. és 44. ábra	28
5.28. 45. és 46. ábra	29
5.29. 47. ábra	29
5.30. 48., 49., 50., 51., 52. és 53. ábra	30
5.31. 54., 55/a. és 55/b. ábra	30
5.32. 56. és 57. ábra	31
5.33. 58. és 59. ábra	32
5.34. 60. és 61. ábra	33
5.35. 62. és 63. ábra	33
5.36. 64. ábra	35
5.37. 65. ábra	35
5.38. 66. ábra	35
5.39. 67. ábra	36
5.40. 68. és 69. ábra	38
5.41. 70. ábra	38
5.42. 71/a. ábra	39
5.43. 71/b. ábra	39
5.44. 72. ábra	40
5.45. 73. ábra	40
5.46. 74. ábra	41
5.47. 75. ábra	41
5.48. 76. ábra	42
5.49. 77. ábra	43
5.50. 78. ábra	43
5.51. 79. ábra	44
5.52. 80. ábra	45
5.53. 81. ábra	45
5.54. 82. ábra	46
5.55. 83. ábra	46
5.56. 84. ábra	48

5.57. 85. ábra	48
5.58. 86. ábra	49
5.59. 87. ábra	49
5.60. 88. ábra	50
5.61. 89. ábra	50
5.62. 90. ábra	51
5.63. 91. ábra	51
5.64. 92. ábra	51
5.65. 93. ábra	52
5.66. 94. ábra	52
5.67. 95. ábra	52
5.68. 96. ábra	53
5.69. 97. ábra	53
5.70. 98. ábra	54
5.71. 99. ábra	54
5.72. 100. ábra	55
5.73. 101. ábra	56
5.74. 102. ábra	56
5.75. 103. ábra	56
5.76. 104. ábra	57
5.77. 105. ábra	58
5.78. 106. ábra	58
5.79. 107. ábra	59
5.80. 108. ábra	59
5.81. 109. ábra	59
5.82. 110. ábra	60
5.83. 111. ábra	61
5.84. 112. ábra	61
5.85. 113. ábra	62
5.86. 114. ábra	62
5.87. 115. ábra	63
5.88. 116. ábra	63
5.89. 117. ábra	64
5.90. 118. ábra	65
5.91. 119. ábra	65
5.92. 120. ábra	65
5.93. 121. ábra	66
5.94. 122. ábra	66
5.95. 123. ábra	66
5.96. 124. ábra	66
5.97. 125. ábra	67
5.98. 126. ábra	67
5.99. 127. ábra	67
5.100. 128. ábra	68
5.101. 129. ábra	68
5.102. 130. ábra	68
5.103. 131. ábra	69
5.104. 132. ábra	69
5.105. 133. ábra	70
5.106. 134. ábra	70
5.107. 135. ábra	71
5.108. 136. ábra	71
5.109. 137. ábra	72
5.110. 138. ábra	73
5.111. 139. ábra	73
5.112. 140. ábra	74
5.113. 141. ábra	74
5.114. 142. ábra	75
5.115. 143. ábra	76
5.116. 144. ábra	77

5.117. 145. ábra	78
5.118. 146. ábra	80
5.119. 147. ábra	81
5.120. 148. ábra	81
5.121. 149. ábra	82
5.122. 150. ábra	82
5.123. 151. ábra	82
5.124. 152. ábra	83
5.125. 153. ábra	83
5.126. 154. ábra	84
5.127. 155. ábra	84
5.128. 156. ábra	84
5.129. 157. ábra	85
5.130. 158. ábra	85
5.131. 159. ábra	85
5.132. 160. ábra	86
5.133. 161. ábra	86
5.134. 162. ábra	87
5.135. 163. ábra	93

Tornaszaknyelv

Honfi László



Pécsi Tudományegyetem • Pécs, 2011

© Honfi László

Kézirat lezárva: 2011. november 30.

ISBN: 978-963-642-419-0

Pécsi Tudományegyetem

A kiadásért felel: Dr. Bódis József

Felelős szerkesztő: Honfi László

Műszaki szerkesztő: Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Előszó

A magyar testkulturális felsőoktatásban a torna sportág (testgyakorlati ág) hagyományosan nagy szerepet kap és vállal, mivel nagy múlttal, jelentős mozgásanyaggal rendelkezik, igen értékes eszköze a testnevelésnek, továbbá sikeres sportág is, ha a nemzetközi szereplést vesszük alapul.

Az utóbbi 5-6 évben a torna történetével, technikájával, iskolai és sportegyesületi oktatásával, hatásmechanizmusával, szabályaival kapcsolatban nagyon sok, igen értékes és magas színvonalú anyag jelent meg. Egy hiányterület maradt azonban, ez pedig a tornaszaknyelv (terminológia) kérdésköre. A probléma igen bonyolult, nagyon összetett, kevés szakíró mer hozzányúlni az 1953-ban leírt, ma is használatos, érvényben lévő, értékes rendszert alkotó – ám kissé idejétmúlt – Kerecsi Endre féle szaknyelvhez. Nehéz is a szaknyelvről egzakt módon írni, mivel echte nyelvtudományi (pl. szemiotikai, szemantikai, pszicholingvisztikai, szociolingvisztikai, nyelvtörténeti, szintaxis stb.) megfontolások, vizsgálatok, kutatások szükségesek hozzá.

Egy tudomány ismérve – többek között – az is, hogy egy önálló, tudományosan kidolgozott, mindenki által elfogadott és használt terminológiával rendelkezik. Ezt a magyar testnevelés- és sporttudományban, általában a testkulturális színtéren eddig nem sikerült megvalósítani.

Ez a könyv a testkulturális szaknyelv egyik szeletét, viszonylag kicsi, de fontos részét, a tornaszaknyelvet dolgozza fel. A tornaszaknyelv ismerete azért is fontos, mert az egyik legjobban kidolgozott részterminológiát képviseli, ami alapul és például szolgálhat más sportágak számára, de a pontosabb magyar testkulturális szaknyelv kidolgozásához is.

Hiánypótló, fehér foltot eltüntető írásnak is nevezhető ez a rövid könyv, amit jól és haszonnal forgathatnak azok a hallgatók, akik a testkulturális felsőoktatásban tanulnak egyetemi és főiskolai szinten, és számuk több, mint 3000-re tehető, de ajánlható a szakanyag sportvezetőknek, szülőknek, szurkolóknak, tornászoknak, tornaedzőknek, versenybíróknak, valamint az írott és elektronikus sajtó munkatársainak, sportriportereknek és sportújságíróknak is.

Olvassák, forgassák, használják és tanulják sok sikerrel és eredményesen!

A szerző

1. fejezet - A szaknyelv (terminológia)

A testnevelés- és sporttudomány területén elég ritkán találkozunk terminológiai kutatásokkal, terminológiai szakirodalommal, ezért célszerű a szaknyelvvvel kapcsolatos fogalmakat tisztázni, körülhatárolni.

A **terminológia** „*valamely szakterületen, tudományban alkalmazott specifikus fogalmak és szakkifejezések összessége*” (65); „*valamely tudomány(ág), szakma csoportnyelve*” (56); „*valamely szakterületen gyakran használt, a szakma művelőitől általánosan ismert és a köznyelvhez is közelálló szavainak összessége*” (43).

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

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

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

1. valamely tudomány, művészet, technikai ág stb. kifejezéseinek összessége;
2. (*tud*) nemzetközileg elfogadott, egyértelmű szabályokra alapított elnevezési rendszer (különösen a vegytanban, az állat- és növénytanban) (43).

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

Mivel a testkulturális terminológia, a testnevelés- és sporttudomány szaknyelve – finoman fogalmazva is – nem kellően kidolgozott, ezért engedjék meg néhány rövid gondolat a magyar nemzeti terminológiáról és a nemzetközi (kommunikációs) terminológiai kérdésekről.

1. Nemzeti terminológiai problémák

Egy **tudomány ismérve** – többek között – az is, hogy önálló, tudományosan kidolgozott, mindenki által elfogadott és használt terminológiával rendelkezik. Ez a testnevelés- és sporttudományban, illetve általában a testkulturális szintéren ez ideig még nem sikerült, itt igen sok adóssága van a magyar szakembergárdának. Egyedül a szakma nem is igen képes megoldani, kérnünk és igényelnünk kell nyelvtudósok, **nyelvészek segítségét**.

A feladat megoldása sürgős, ezért a testkulturális képzést folytató egyetemek, főiskolák szakembereinek és a Magyar Nyelvtudományi Intézet nyelvtudósainak mielőbbi szoros együttműködésére van szükség a jelzett probléma kezelésére.

Nem az uniformizációt, nem a homogenitást kell erőltetnünk, hanem echte, „*lege artis*” **nyelvtudományi kutatási módszerek** és eszközök (mint pl.: a szemantika, szemiotika, pszicholingvisztika, szociolingvisztika, szintaxis stb.) alkalmazásával egy komplex tudományos vizsgálsorozatot kell végeznünk, ahol egyszer s mindenkorra helyretehjük és kezelhetjük ezt az égetően fontos problémát.

A hazai testnevelés- és sporttudományi terminológia problematikájának megoldására két út kínálkozik:

- alulról indulva;
- felülről indítva.

Az **alulról indulás** azt jelenti, hogy az egyes részterületek (sportágak, testgyakorlati ágak, testnevelés, sport, rekreáció, sportszervezetek, sportelméleti tantárgyak stb.) nyelvtudományi módszerek és eszközök alkalmazásával elkészítik saját szaknyelvüket, majd ezeket, mintegy szintetizálva, összegezve kialakítjuk a nemzeti testkulturális terminológiát.

A **felülről indítás** úgy történhet, hogy először az igazán nagy terjedelmű fogalmakat tisztázzuk, pontosítjuk, definiáljuk (mint pl.: a testkultúra, testnevelés, sport, rekreáció, mozgásműveltség stb.), majd innen haladunk a kisebb terjedelmű fogalmak, a részletek, részterületek szaknyelvre felé. Ez utóbbi tűnik a jobb megoldásnak.

Feltétlenül indokoltnak látszik egy nemzeti **testkulturális terminológiai bizottság**, testület létrehozása, amire külföldön már több példa akad. Ez a magasszintű testület elvi és stratégiai döntéseket hozva gondolná a nemzeti testkulturális szaknyelvet, irányítaná a terminológiai kutatásokat folytató teameket, rendszerezné, szintetizálná a kutatási eredményeket.

2. Nemzetközi (kommunikációs) terminológiai kérdések

A nemzetközi (kommunikációs) terminológia fogalmának bevezetése, használata azért fontos, mert a különböző nemzeti szaknyelvek jelentősen eltérnek egymástól és ezáltal akadályozzák a nemzetközi szakmai kapcsolatokat, a szaknyelvi kommunikációt különböző nemzetiségű szakemberek között.

A szakmai kommunikációs zavarok megoldására legalább négy út tűnik járhatónak:

- bilaterális szaknyelvi egyeztetés;
- nómenklatúra bevezetése;
- multimédiás CD-ROM-ok készítése;
- szimbolikus jelrendszer alkalmazása.

A **bilaterális** szaknyelvi egyeztetés során minden nemzet egyeztetne terminológiai kérdésekben minden nemzettel. Ez igen bonyolult, nehezen keresztülvihető és nehezen koordinálható folyamat lenne, de kezdeti lépésként, két ország sportszakmai kapcsolatainak bonyolítására megfelelő, átmeneti eljárás mód lehet.

Sokkal nagyobb határfokot jelenthetne egy **nómenklatúra** elkészítése a testnevelés- és sporttudomány területére. Ezt a problémát igen jól megoldották a természettudományok jelentős részében, mint pl.: biológiai tudomány, kémiai tudomány, orvostudomány stb., ahol a nómenklatúra alapja a latin nyelv. A mi szakterületünkön elég bonyolult lenne latin nyelven elmondani pl. az egyes sporttornaelemeket, ezért más nyelv kell a nómenklatúra alapjának. A szakterületünkön, tudományterületünkön leginkább az angol nyelv a használatos, a legelterjedtebb, ezért célszerűnek látszik a testkulturális nómenklatúra alapnyelvül az angolt választani. Az angol nyelven jól körülhatárolt, pontosan megalkotott szaknyelv lehetne a nómenklatúra alapja, amit a különböző nemzeti terminológiák is akceptálnának, használnának, beépítenének rendszerükbe. Ez is egy összehangolt nemzetközi kutatássorozatot feltételez.

A harmadik megoldási lehetőség a **multimédiás CD-ROM-ok** készítése. Itt egy időben jelenhetnek meg az adott sportmozgás rajzai, sematikus vagy sorozatábrái, mozgóképi megjelenítései, illetve sok nyelven azok szaknyelvi elnevezései. Nagy mennyiségű, sokak által felhasználható információ és mindez egy időben és egy helyen! Ennek kidolgozása komoly informatikai háttérrel és összehangolt, sok-résztvevős nemzetközi kutatássorozatot, jelentős alkotó munkát igényel, ám igen hatékony megoldása lehetne a nemzetközi (kommunikációs) terminológiai, nyelvi problémáknak.

A negyedik megoldás egy **szimbolikus jelrendszer** használata lehet, aminek alapjait a nemzetközi tornabírók már ismerik, munkájukban használják. A lényege, hogy egy mindenki által ismert, a gyakorlatok bemutatásának sebességében alkalmazható jelrendszerrel lehetséges a bemutatott elemsor rögzítése, ami később visszakereshető, előhívható. Erről többet „A torna szimbolikus jelrendszere” című fejezetből tudhatnak meg.

Annak, aki a **testnevelés- és sportterminológia** fejlődését vagy szerkezetét vizsgálja, több nyelv, nyelvcsoport és kultúrkör összefüggéseit, kölcsönhatásait szükséges figyelembe vennie. A legmagasabb szinten napjainkban sportterminológiai kérdésekkel a „Bureau International de Documentation et d' Information” (Nemzetközi Dokumentációs és Információs Iroda) foglalkozik (66). Ez az iroda az UNESCO keretein belül működik, nemzetközi terminológiai konferenciákat is rendez. Jelen könyv a testkulturális terminológia egyik szeletét, a tornaszaknyelvet tárgyalja, ami azért fontos, mert az egyik legjobban kidolgozott részterminológiaként jellemezhető és példát adhat más sportágak számára is.

2. fejezet - Torna szótörténet

A torna szótörténete szempontjából, a latin nyelvű emlékekből a legértékesebb Anonymus **turnamentum** kifejezése. A magyar torna szó keletkezéséhez szolgáltatott alapot. Anonymus eredeti szövege a következő: „*omnes milites Hungariae ante presentium ducis fere cottidie super dextrarios suos sedendo cum clipeis et lanceis maximum **turnamentum** faciebant (faciebant?) et alii iuvenes mere paganismo cum arcubus et sagittis ludebant*” (75). A torna szó történetének és jelentésének vizsgálatát innen kell indítanunk. Első használata latin nyelven történt, megjelenése a lovagkort idézi; lovagjáték, harcjáték, párviadal jelentésben jelenik meg.

A **torna** szavunkat Duganics András alkotta meg, aki Anonymustól sok részletet átvett, így a „*turnamentum*” áttételeként a *torna* szót használta. Az 1806-ban megjelent Szittyiai Történetek (19) című könyvében írja: „Hogy a lovagjáték Árpád üdejében is virágzott: bizonyította az Irnok [ti. Anonymus] e szavaival: Ekkor Árpád-vezér (és az ő meg-hittyei) nagy-örömet maradtak Attila várossában egészen húsz nap. És mindnyájan a Magyar katonák (a vezérnek jelen-léttében) csak-nem minden nap Paripájokon ülven; paisokkal és lándzsákkal legnagyobb *tornát* tettek.” A szövegből kiolvasható, hogy itt nem egyszerűen hadijátékról, párviadalról, vérémenő bajvívásról van szó, nem a katonai és harci tudás és képesség fejlesztése történt, hanem a szabadidő eltöltése, időtöltés, kedvtelés, szórakozás, férfias multság zajlott, miszerint *tornát tettek* húsz napi vidám ott-tartózkodás alatt.

A *torna* szavunkat tehát Dugonics az anonymusi *turnamentum* szóból alkotta elvonással, „*lovagjáték, párviadal, harcjáték*” jelentéssel, illetve „*a tevékenység helye*”-ként is használta a kifejezést.

A reformkorból több, a *torna* szót használó töredéket említhetünk, amelyek az anonymusi–dugonicsi vonal folytatásának tekinthetők, a torna szó eredetét illetően.

- „Úgy emlékezünk, hogy náluk Jósika *torna* néven nevezi a harcjátékokat ... óhajtanék, hogy ... a testgyakorló intézeteket hívjuk *tornák*-nak” (Hetilap 1846. 596)
- „Kolozsváron Mentovich úr *Tornát (Turnir Anstalt)* szándékozik felállítani.” (Nemzeti Újság 1846. május 31. 342)
- „A *torna* a gyakorlatok rendszere, mely a test szilárdságát és erejét, egészségét és szépségét célozza.” „A *tornát* történeti elemei miatt a nemzeti neveléssel közvetlen összeköttetésbe kell hozni.” (Hetilap 1847. 427; 429)

Az 1860–70-es években a *tornázás* mozgalma idején több szerző jelentős munkát készített a tornáról és a tornaszaknyelvről. Ezek nem az anonymusi–dugonicsi *torna* kifejezéseket használják, hanem a német Jahn által 1810-ben megalkotott tornarendszer átvételekor magát az elnevezést a *Turnen (Turn-)* szót tükörfordítással ültették át magyarra, melynek jelentése: *tornázás (torna-)*.

- Zimányi József: Testgyakorlattan (1863) című műve előszavát dr. Bakody Tivadar orvos írta, aki sok szókapcsolatot használ a tornával összefüggésben: *tornázás, torna-tan, nemzeti torna intézet, nemzeti torna iskola, torna tanítás, torna tanító, torna ügy*. Zimányi viszont felsorolja az akkor ismert tornaszereket (*golyó, lábtó, rudacs, rúd, kötél, árbócz, lengőfa, faláb, nyújtó, korlát, ló*), de a szerekkel és szereken végezhető gyakorlatokat is leírja. Példaként álljon itt a nyújtón végezhető néhány elem érdekes elnevezése: *óriási kör, rohamugrás, terpesztett leugrás, mérő, karon fogás, keresztül vetés, hason fordulás, nyújtott karral járás, földhúzás, lábállás, térdforgatás* stb.

Zimányi részben a nyelvújítás módszereit használta, de átviteleket és németből származó tükörfordításokat is találhatunk munkáiban.

- Matolay Elek: Tornazsebkönyv a tornászati német–magyar műszótárával (1869), valamint A tornázás története, a tornatan alapfogalmai, elméletének s kezelésének főelvei (1876) című művei egy szinte teljes tornaszaknyelvet ismertettek meg velünk.

Matolay sem használta a torna szót önálló szóként, csak összetételek tagjaként találjuk meg, viszont először használta ki a magyar igeekötők és igeképzők adta lehetőségeket: *lefordulás-lelendülés-leugrás-lerugaszkodás; átbukás-átsusszanás-átvetődés; lengés-lengetés-lendítés-lendület* stb.

Matolay is leírja az akkor használatos tornaszereket, melyek az ő ismerete szerint a következők voltak: *ló, bak, pózna, támfa, pálcza, castagnett (kézi kelepelő), faláb, bunkó, ugró asztal, ugró szekrény, állvány, mászó fal, kettős korlát, lebegőfa, motóla, félmotóla, fokos árbócz, rúdhinta (trapéz), kengyel hinta, gyűrű hinta.*

Az 1867-es kiegyezést követően több szerző foglalkozott a tornaszaknyelvvel, de jelentős újdonságot nem hoztak, hanem inkább a tornairodalom gyűjtemény kiadásai voltak (dr. Kelen József, Ambrus Lajos, Szanter Antal, Zsingor Mihály, Markó Lajos, Szaffka Manó, Maurer János).

Az „eltornászosodás” idején, a XIX. század végén és a XX. század elején a *torna* szót valójában a *testnevelés* helyett használták. (A *tornatermekben a tornaórát a tornatanár* vezette.) Az iskolai testnevelés mozgásanyagát is leginkább a skandináv (svéd és dán) torna mozgáselemei adták, és ez a hegemonia a szaknyelvben is jelentkezett.

A *torna* szó igazi jelentését a XX. század elején nyerte el, a mai értelemben ez időtől használják.

A torna szótörténetéhez sok segítséget nyújtott Bánhidi Zoltán munkája (4). Ajánlom figyelmébe ezt a művet azoknak, akik a jelzett témában további érdekességeket kívánnak megismerni.

3. fejezet - A tornaszerek eredete, fejlődése

Szaknyelvi szempontból, annak fejlődése szempontjából érdekes lehet, hogy a különböző tornaszerek mikor és hol keletkeztek, hogyan fejlődtek és érték el mai állapotukat.

A *tornaszerek* egy része a német Jahn korából származik, de a korábbi eredetűek is csak a rajtuk végezhető gyakorlatanyag fejlődésével alakultak ki mai formájukban.

A *nyújtó* szó (Reck) Dél-Németországból ered, ahol olyan állványokat neveztek így, amelyeken vízszintes rúd volt elhelyezve. Innen vette át a szót Jahn, aki az általa használt új tornaszert faágak helyett karrerősítésre használta. A tartóoszlopokba később lyukat fúrtak, így a nyújtó állítható magasságú szer lett. Sok változáson ment át a tartóoszlop is, amíg elérte mai formáját.

A *korlátot* szintén Jahn találta fel, a kar erejének fejlesztésére használta. Földbe ásott tartóoszlopai és merev karfája a gyakorlatanyag fejlődésével együtt módosult, és így érte el mai szerkezetét, az eredeti alapformát megtartva.

A *gyűrű* igen régi tornaszere, az artisták kötélhintájából ered. A gyűrű elnevezést először Spiess használta (1842). Először vasból készült, majd fából hajlították és bőrrel vonták be. Használtak egy időben háromszög alakú gyűrűt is, de ez egy idő után nem felelt meg a gyors fejlődés követelményeinek. Kezdetben a gyűrűt hintázásra használták, és csak később használták tornaszereként az álló gyűrűt. Az álló gyűrű mozgásanyaga sokrétűbb, változatosabb, kevésbé veszélyes, ezért szorította ki a lengőgyűrűt. 1950-ig a nők versenyében használták a lengőgyűrűt, mint tornaszert.

Szerkezetileg sok változáson ment keresztül ez a tornaszere is, amíg elérte mai, modern, állványos és rugalmas formáját.

A *ló* a rómaiak katonai kiképzésében már használatos tornaszere volt. A középkorban az olaszoknál és franciáknál használták a voltizsáláshoz, ami a lóról történő le- és felugrásokat jelenti. A ló fából készült, élő ló formája volt kezdetben. A ló mindkét végét Jahn kerekítette le, a nyereg helyett lyukat készített a biztonság fogás érdekében. Ez a kápa első formája volt.

A favázat először vászonnal, később bőrrel vonták be, és szőrrel tömték ki. A ló teste és kápa egyre karcsúbb lett, a kápa íve felül kiegyenesedett. A rajta végezhető lendületi elemek gyors fejlődése volt a mozgatórugója, hogy a ló mai formája kialakult. A lovat ugrószerként már Jahn előtt is használták.

A *bakot* az 1830-as években Eiselen alkalmazta először, ami kezdetben egy állványra erősített farönk volt.

Az *ugrószekrény* svéd eredetű tornaszere, amely a XIX. század második felében terjedt el Európában, hazánkba viszont csak elmúlt századunk első éveiben jutott el.

Az *ugródeszka* szintén sok változáson ment keresztül, amíg elérte mai formáját és szerkezetét. Az ugrószer mozgásanyagával fejlődött. Kezdetben kemény, merev deszkából készültek, később használták a rugós deszkákat, csak aztán terjedt el a mai forma.

A *gerenda* őseit már a filantropisták is felhasználták mozgásrendszerükben, amikor is fatörzset helyeztek tartóoszlopra, és ezen a szeren végeztek egyensúlygyakorlatokat. Kimondott női tornaszereként a svédek használták először, és a XX. század harmincas éveiben a szer mozgásanyaga gyors fejlődésnek indult. A kezdetben 8 cm-es gerendát később 10 cm szélesre növelték, majd talpzata is biztonságosabb lett.

A legfiatalabb tornaszereket tartják a *felemáskorlátot*. Az 1920-as években fejlődésnek induló női torna számára a párhuzamos korlátból alakították ki úgy, hogy az egyik karfát magasabbra emelték, mert ez jobban megfelelt a női testalkatnak. A karfák távolsága kezdetben 60 cm volt, 1936-tól viszont, a gyakorlatanyag fejlődésének következtében 80 cm lett. Ekkor kezdtek el külön felemáskorlátot készíteni, mert így a párhuzamos korlátból kialakított szer már instabil lett. Csak az utóbbi 30 évben terjedt el igazán a „nyújtó rendszerű”, speciális rögzítésű felemáskorlát.

Az előzőek ismeretében tehát elmondható, hogy a tornaszerek fejlődése mindig a rajtuk végezhető mozgásanyag gyors változásának következménye volt, ám az így létrehozott modernebb szeren újabb elemek voltak bemutatathatók.

4. fejezet - Szaknyelvkritika

A ma érvényben lévő magyar tornaszaknyelv – keletkezésének idejét tekintve – „középkorú”, mintegy 50 éves, ám ha a sporttorna dinamikus fejlődéséhez, mai fejlettségi szintjéhez hasonlítjuk, akkor bizony nyugodtan illelhetjük az „aggastyán” jelzővel is.

A ma használatos magyar tornaszaknyelvet, mint rendszert Kerecsi Endre (49) írta le 1953-ban, és azóta is kevés változás történt ezen a szakterületen. Ilyen kísérletet tett 1966-ban Bély Miklós (10) is, nem sok sikerrel. Az 1974-ben megjelent tanárképző főiskolai tornajegyzet (21) sem hozott jelentős változást, sőt sok minden kimaradt belőle, hiányos, hézagos.

Az 1988-ban megjelent, a tanárképző főiskolák hallgatói részére készült tornatankönyv (30) szaknyelvi fejezete írta le először azt a megváltozott, több új rendezővel alkalmazó szaknyelvet, aminek továbbgondolt változata a jelen könyv.

A Kerecsi által leírt tornaszaknyelv hiányosságait, pontatlanságait az alábbiakban foglalom össze. A szövegben az idézőjel („”) a Kerecsi-féle szaknyelvből vett illusztrálást jelenti, míg a köröm (‘ ’) az általam elképzelt új szaknyelvből idézett részt fogja közre.

1. A testhelyzetek problematikája

- a. Sarkalatos problémának tartom a Kerecsi-féle szaknyelvben azt, hogy a *támasz* és *függés* mint testhelyzet meghatározása nem pontos és egyértelmű. Nézzük ezt a részkérdést „történetében”, azaz, hogy vélekednek erről azok, akik a szaknyelvvvel foglalkoztak.

Kerecsi Endre (49) 1953:

„Támaszban a test a támaszpont fölött van ... Olyan támaszhelyzetek is vannak, főleg a kéztámaszok, amelyeknél a test csak részben van a támaszpont fölött, pl. a korláton vagy a nyújtón való támaszban.”

„Függésben a test függéspont alatt, azaz a tornász alatt van.”

A lábjegyzetben a következő véleményt olvashatjuk:

„A támasz és függés meghatározásával kapcsolatban igen tanulságos a szovjet tornaszaknyelv megállapítása. Támasznak ugyanis azt a helyzetet nevezik, amelynél a test szélességi tengelye (szovjet terminológiában: válltengely) a szer főtengelye fölött van, a függésnél pedig alatta. Ezen meghatározás alapján pl. a nálunk felkarfüggésnek (korláton) nevezett helyzetet a szovjet szaknyelv felkartámasznak mondja. A támasz és függés szovjet meghatározása egyszerű és világos. Ezt nálunk is tanácsos minél hamarabb átvenni.”

Bély Miklós (10) 1966:

„Támaszhelyzetben a test súlypontja általában az alátámasztási pont felett van ...”

„Függő testhelyzetben a tornásznak a vállcsúcsa magasságában áthaladó szélességi tengelye a felfüggesztési pont alatt van.”

Torna I. kötet (21) 1974:

„Támaszban van a tornász akkor, ha a test súlypontja az alátámasztási pont felett van. (A nemzetközi szaknyelv a váll vonalát veszi figyelembe, így a kétes helyzetek egyértelműen eldönthetők.)”

„Függésnek nevezzük azokat a testhelyzeteket, amelyeknél a test súlypontja a felfüggesztési pont alatt van.”

A fenti idézeteket elemezve láthatjuk, hogy mindig van *kivétel*, néhány olyan testhelyzet, amelyről eddig mást mondtunk, mint a valóság.

Például a *hajlított támaszról* és az *alkartámaszról* igazán nem állítható, hogy esetükben a test, vagy a súlypont az alátámasztási pont fölött van. Szintén nem sorolható a függésekhez a *keresztelfüggés*, mert az mindenképpen támaszhelyzet.

Az ismertett idézetekből az is kiderül, hogy egyre inkább keresték a „fix pontot”, vagyis olyan meghatározó testrészt vagy pontot, aminek segítségével *egyértelműen* el lehet dönteni a kétes helyzeteket. A szovjet szaknyelv szisztémáját (váll vonala) jónak tartják, sőt 1953 óta buzdítanak arra, hogy célszerű lenne átvenni, de mégsem kezdett hozzá, nem gondolta végig senki sem. Ennek fő oka abban lehet, hogy első pillantásra az ilyen meghatározás esetén is vannak kivételek (pl. keresztfüggések), és ezt az anomáliát nehezen feloldhatónak hitték. Véleményem szerint a megoldás végtelenül egyszerű:

Támasz: váll vonala (szélességi tengely) az alátámasztási pont fölött;

Függés: váll vonala (szélességi tengely) a felfüggesztési pont alatt, *vagy azzal egy vonalban*.

A fentiek után szerintem a támasz és függés meghatározása a következő:

'Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.'

'Függésnek nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egy vonalban helyezkedik el, és a lába nem érinti a talajt.'

A szaknyelven belül a testhelyzetek rendszere ezzel a definícióval úgy alakítható, hogy egyáltalán nincs kétes, bizonytalan, eldönthetetlen helyzet, azaz nincs *kivétel*. Ehhez értelemszerűen egy testhelyzet nevével megváltoztatni, mégpedig korláton az eddig felkarfüggésnek ismert testhelyzetet ezentúl *felkartámasznak* hívjuk, mivel ebben az esetben a váll vonala már az alátámasztási pont fölött van.

- b. Egy testhelyzetnek a jelenlegi szaknyelvben nincs neve. Lógyakorlatban előfordul egy olyan támaszhelyzet, amikor az egyik láb elől, a másik hátul helyezkedik el. Ezt szerintem szintén el kell nevezni. Jobb híján ezt a testhelyzetet *'támasz – bal (jobb) láb elől'* névvel illetem az új szaknyelvben.
- c. A Kerecsi-féle szaknyelv azt mondja, hogy *'lebegőtámaszról* akkor beszélünk, ha támaszban a láb hátul a támaszpont fölé lendül''.

Ez egy futólagos, lebegő helyzet. Amennyiben pl. nyújtón támaszban helyezkedik el a tornász oly módon, hogy teste már nem ér a nyújtóvashoz, de lába még a szer szintje alatt van, akkor támaszról beszélünk, holott már ez is egy instabil, lebegő testhelyzet. Ez azt bizonyítja, hogy a lebegőtámasz kritériumának választott szint, a támaszpont vagy szer szintje, önkényes. Ha a technikai végrehajtást vagy a pontozást (szabályokat) vesszük figyelembe, az látszik a legcélszerűbbnek, hogy a váll vonala legyen az a szint, ahonnan már lebegőtámaszt mondunk.

A régi meghatározás egy problémásort is elindít, mivel pl. lólengésben (páros lábkörzésnél stb.) az eddigi megállapításokkal ellentétben be kellene vezetni a lebegőtámasz fogalmát, mert a régi meghatározás ezt követelné meg.

Véleményem szerint viszont sokkal egyszerűbb ezt a problémát a másik végén rövidebbre zárni, azaz a váll szintjét kell alapul venni a lebegőtámasz meghatározásánál.

A fentiek szerint az új meghatározás:

'Lebegőtámasz esetén a tornász a lábát és törzsét nyújtva, hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendíti, vagy emeli.'

- d. A *fekvőfüggést* a Kerecsi-szaknyelv a függésekhez sorolja, de véleményem szerint ezek inkább a *vegyes testhelyzetekhez* tartoznak, mivel végrehajtásukkor egy időben fordul elő a támasz és függés helyzete.
- e. Egy újabb testhelyzet nevével megváltoztatni, de teljesen más okból, mint amiért a felkarfüggésből felkartámasz lett. A *keresztfüggés* a Kerecsi-féle szaknyelv szerint a függésekhez (ezen belül a lefüggésekhez) sorolandó, ám ez teljesen hibás álláspont, mivel ez a régi meghatározás szerint is feltétlenül támasz testhelyzet. Ennek a testhelyzetnek mindenképpen új nevet kell adni, célszerű *keresztkézállásnak* nevezni.

2. A mozgásos elemek problematikája

- a. A mozgásformák közül néhánynak *nincs meghatározása*, hiányzik a definíciója (alaplendület, kelepfellendülés, óriásfogás vagy óriáskör, kelepforgás, húzódás, tolódás, ereszkedés), amit pótolni kell.

'Alaplendületet végez a tornász, ha azt a szerre jellemző kétirányú, ingamozgásszerű lendületet hajtja végre, amelyre az adott versenyszám (tornaszer) mozgásrendszere épül. Végrehajtható felemáskorlátton, lógyakorlatban, gyűrűn, korlátton és nyújtón.'

'Kelepfellendülést végez a tornász, ha függésből (hátsó lebegőfüggésből) úgy kerül gyors tempóban támaszba (hátsó támaszba), hogy közben a szélességi tengelye körül 360 (180) fokos mozgást is végez.'

'A kézállásból kézállásba, nyújtott testtel és karral végrehajtott forgásokat *óriásforgásoknak* (óriásköröknek) nevezzük.'

'Kelepforgásnak nevezzük a támaszból (hátsó támaszból) támaszba (hátsó támaszba) nyújtott vagy hajlított testtel végzett forgásokat, amikor is a súlypont a forgás középpontjához közel mozog.'

'Függésben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatást *húzódásnak* nevezzük.'

'A hajlított támaszból történő, lassú tempójú karnyújtást *tolódásnak* nevezzük.'

'A tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük *ereszkedésnek*, amikor is a tempó lassú.'

- b. *Hiányos vagy pontatlan* néhány esetben a mozgásformák meghatározása. Az új szaknyelvben az alábbi, pontosított változatok szerepelnek:

'Amikor függésből vagy felkartámaszból előre vagy hátra lendülettel kerül a tornász támasz testhelyzetbe, akkor *támaszba lendülésről* beszélünk.'

'*Billenést* akkor végez a tornász, ha lebegőfüggés, lebegőfelkartámasz, tarkóállás vagy fejállás helyzetéből határozott láblendítéssel, csípőnyújtással kerül támaszba vagy szögállásba.'

'A *hengert* korlátton felkartámaszból, a felkarra történő támaszkodással, vagy támaszból támaszba (léghenger) nyújtott testtel hajtja végre a tornász, továbbá gyűrűn a nyújtott testtel végzett vállátfordulást is hengernek nevezzük.'

- c. A Kerecsi-szaknyelvben *nem szerepel* a régi elemek közül jónéhány, ezeket be kell sorolni (bukóbillenés, finnbillenés, fejbillenés, támaszcseré, cseh kör vagy varázkörzés). A billenésekhez könnyen besorolható az első három, a cseh kör a páros lábkörzésekhez tartozik, a támaszcseré pedig a támaszból támaszba végzett fordulatokhoz.

- d. A lendületek között szereplő *átlendülések hiányosak*, mert szerintem itt említést kell tenni kanyarlatról, vetődésről és tomporról is! Az új szaknyelvben a következőképpen szerepel:

'*Átlendülésről* akkor beszélünk, ha a tornász egész testével a tornaszer túlsó oldalára lendül a tornaszer felett. Attól függően, hogy a tornász testének melyik oldalával halad át a szer fölött, megkülönböztetünk kanyarlatot, vetődést és tomport.'

Ezután következik a három átlendülés pontos meghatározása.

- e. A jelenlegi szaknyelv a *lengés* meghatározásakor nem ismerteti a „lólengés” kifejezés tartalmát, lényegét. Feltétlenül tisztázni kell a „lengés–lólengés” problémát. A lengés fogalmának meghatározása után az alábbiakat mindenképpen le kell írni:

'Itt kell megjegyezni, hogy a „lólengés” elnevezés szaknyelvi szempontból nem pontos. Egy megkövesedett kifejezésről van szó, ami a köztudatban erősen él, ezért változtatni nehéz rajta. A testnevelő tanároknak és tornaedzőknek azonban tudniuk kell, hogy a lólengés gyakorlatai közben nem „lengéseket” végez a tornász, hanem lendületeket, lendítéseket és körzéseket.'

Napjainkban létezik egy olyan törekvés, mely igyekszik száműzni a „lólengés” fogalmát, helyette szisztematikusan a „lógyakorlatok” kifejezést használja. Ez jó vitatéma, további elmélkedést igényel!

- f. Az *átfordulás* fogalmát célszerű kicsit pontosítani.

'A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, *legalább* 360 fokos mozgást átfordulásnak nevezzük.'

A hangsúly ebben az esetben a „legalább” szón van, ami hármas jelentéssel is bír a mi szempontunkból.

Jelenti először azt, hogy az átfordulás kiterjedése lehet 360 fok, másodsor azt, hogy lehet attól nagyobb is, például kettős szaltó. A harmadik jelentése pedig az, hogy 360 foknál kisebb kiterjedés esetén már nem beszélünk átfordulásról, ellentétben a jelenlegi szaknyelvi értelmezéssel, amely a teljes átfordulásnak a részét is átfordulásnak nevezi. Így egy új fogalom bevezetése látszik célszerűnek, mégpedig a gurulásé.

'... amennyiben a szélességi tengely körüli mozgás nem éri el a 360 fokot, attól kisebb, nem átfordulásról, hanem *gurulásról* beszélünk. Pl. fejjállásból gurulás előre guggolótámaszba.'

- g. A *fejenátfordulás – fejbillenés* problematikája nem kellően tisztázott a jelenlegi szaknyelvben. A fejbillenés például nem is szerepel a rendszerben.

A fejenátfordulás és fejbillenés esetében is mindkét helyen célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy nem szabad összetéveszteni őket!

- h. A jelenlegi szaknyelv az *óriásforgásokat* (óriásköröket) a kelepforgásokhoz sorolja, ami véleményem szerint egyáltalán nem indokolt. A forgások között célszerű ezeket külön csoportba sorolni.

Az általam vázolt szaknyelvnél fontos célkitűzés volt, hogy bizonyos elvek és feladatok (rendezőelvek) az elejétől a végéig kísérjék, áthassák, miközben a régi és a keletkező új elemeknek is helye legyen benne.

Az új szaknyelv kidolgozásánál fontos, hogy az alábbi elvek az egész rendszerben végig érvényesüljenek.

1. A jelenleg érvényben lévő Kerecsi tornaszaknyelv nagy problémája, hogy a sporttorna és a gimnasztika testhelyzeteit és mozgásos elemeit elegyítve, „turmixolva” tartalmazza.

A testkulturális szakemberképzést folytató intézmények tanterve külön tantárgyként kezeli a gimnasztikát és a sporttornát. A két tantárgy közül a gimnasztika szaknyelve tűnik rendezettebbnek. A sporttorna önálló szaknyelve még nem kidolgozott.

Nekünk, tornával foglalkozó szakembereknek lassan tudomásul kell vennünk, hogy a gimnasztika egyre inkább kiválik a klasszikus értelemben vett torna fogalmából. Egy analóg példa a ritmikus gimnasztika esete, ugyanis annyira fejlődött, hogy levált a szorosan vett torna sportágról, önálló sportágként él egyre erőteljesebb életet. A legújabb törekvések szerint a gimnasztika sem a torna szerves része már, hanem önálló „tudomány”, minden sportághoz kapcsolódik (előkészítő és képességfejlesztő mozgásanyag stb.).

Az új sporttorna terminológia kialakításának egyik nehézsége is ebből adódik, azaz a *gimnasztika* és a *sporttornaszaknyelvi* kategóriáit – amennyire ez szükséges és lehetséges – *külön kell választani*. Ez persze nem jelenthet teljes izoláltságot, és az alábbiak szerint látszik ez lehetségesnek.

- a. Hivatkozni kell a tornaszaknyelvben a gimnasztika szaknyelvére, ami azt jelenti, hogy az ott fontosabb, lényegesebb, gyakran előforduló, már jól kidolgozott részeket nem célszerű a tornaszaknyelvben újra szerepeltetni, csak utalni kell rá, hogy a gimnasztika tantárgy vagy jegyzet tárgyalja, de végül is érvényesek a sporttornában is (pl. kartartások, állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok stb.).
- b. Egy másik lehetőségre eklatáns példát szolgáltatnak a körzések. A kar- és törzskörzések a gimnasztikában gyakran használatosak és jól kidolgozottak, de a torna szaknyelve – annak ellenére, hogy az előzőek a műszabad- és gerendagyakorlatokban előfordulnak – ne foglalkozzon velük, csak utaljon rájuk. Ezzel szemben a tornában gyakoribb lábörzéseket a sporttorna szaknyelve tartalmazza kellő részletességgel.
- c. Vannak olyan esetek is, amikor a gimnasztika és a torna is kénytelen egyazon fogalmat tisztázni, mert nem pontosan ugyanazt jelenti a két tárgyban. Erre példa a fordulat. Gimnasztikában a felső határa 360 fok, ettől nagyobb kiterjedésben már forgásról beszélünk. A tornában a fordulat felső határa elméletileg végtelen, a forgás pedig már teljesen más fogalom.
2. Olyan – a jelenleginél rugalmasabb – rendszer kialakítása szükséges, amelybe a meglévő új, és a jövőben kialakuló *elemek is elhelyezhetők* legyenek.

Az utóbbi években a mozgásos elemek főbb csoportjai közül a legdinamikusabban a *fordulatok* és az *átfordulások* fejlődtek, és ez várhatóan a jövőben is így alakul. Ezért célszerű a két csoport „cizellálása”, finomítása azáltal, hogy bennük újabb alcsoportokat vezetünk be. Ettől ugyan hosszabb lesz a szaknyelv, de képes a jövő elemeit is befogadni, tehát rugalmasabbá válik.

A *fordulatok* végezhető:

- szabadon (repülés közben);
- függésből függésbe;
- függésből támaszba;
- támaszból függésbe;
- támaszból támaszba.

’A *szabadon* (repülés közben) végzett fordulatok végrehajtásakor a tornász nem érintkezik a tornaszerrel. Ide soroljuk a fordulattal végzett szabadátfordulásokat és a piruetteket.

Függésből függésbe is végezhető a fordulat úgy, hogy közben a tornász a tornaszerrel végig kapcsolatban van. Például nyújtón függésben lendület előre 180 fokos fordulattal függésbe.

Függésből támaszba is végezhető a fordulat. Például nyújtón forduló támaszbalendülés.

Támaszból függésbe is végrehajtható a fordulat. Például nyújtón alálendülés 180 fokos fordulattal függésbe.

Támaszból támaszba is végrehajthatja a tornász a fordulatot. Például korláton támaszcserre vagy Diamidov-fordulat.’

A *szabadátfordulásoknál* is célszerűnek látszik hasonló rendszer kidolgozása.

’A kiinduló és befejező helyzetet alapul véve a szabadátfordulás végezhető:

- támaszból támaszba (pl. korláton szabadátfordulás előre támaszba);
- függésből függésbe (pl. nyújtón Jäger, Delcsev);
- támaszból függésbe (pl. felemáskorláton Radochla vagy Muhina).’

3. A mai sporttornában már nem használatos, jelentéktelen testhelyzetek és mozgásos elemek *ne szerepeljenek* az új szaknyelv rendszerében (térdfüggés, térforgás stb.).

4. A jelenlegi szaknyelv „állóhelyzetnek” nevezi a testhelyzeteket. Ezzel egyetérteni semmiképpen nem lehet, mert például a testhelyzetekhez tartozó ülések igazán nem titulálhatók „állóhelyzetnek”.

Sokkal célszerűbb a „*testhelyzet*” kifejezést használni, ez a fogalom jobban fedi a lényegét, azt jobban is adja vissza. A testhelyzetet tágabban is lehetne értelmezni a jelenleginél.

’A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

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

5. A támaszok között célszerű külön csoportot kialakítani a *talajgyakorlati testhelyzeteknek*, ahová az alábbiak tartoznak:

- tarkóállás;
- fejállás;
- kézállások;
- támaszmérleg;
- mérlegállások;
- spárgák;
- híd.

6. A mozgások tempóját figyelembe véve a mozgásos elemeket célszerű két fő csoportba osztani:– mozgásos erőelemek;

– mozgásos lendületi elemek.

'Mozgásos erőelemnek nevezzük a lassú tempójú, nagy és állandó erő kifejtést igénylő mozgásos elemeket.
Fajtái:

- emelések:
 - emelés,
 - húzódás,
 - tolódás,
 - húzódás-tolódás;
- leengedések;
- ereszkedések.'

'Mozgásos lendületi elemnek nevezzük a közepes vagy gyors tempóban végrehajtott mozgásos, dinamikus elemeket.

Főbb csoportjai:

- lendítések;
- lendületek;
- lengés;
- fellendülések;
- lelendülések;
- dőlések;
- körzések;
- fordulatok;
- átfordulások;
- forgások;
- ugrások.'

Nem biztos, hogy a két elnevezés (mozgásos erőelemek, mozgásos lendületi elemek) a legpontosabb, talán létezik plasztikusabb kifejezés is, ha igen, meg kell keresni.

7. Bizonyos testhelyzetek és mozgásos elemek nemcsak egy, hanem több kategóriában, elemcsoportban is előfordulnak az új szaknyelv során, ami nem jelent átfedést, hanem arra utal, hogy az adott testhelyzetnek, vagy mozgásos elemnek egy másik csoportban is ott a helye, de természetesen más funkcióval! Például funkcionális különbség van a szabadátfordulás esetében a műszabadgyakorlatban, vagy nyújtóról történő leugráskor.
8. Amit lehet, meg kell menteni a régi szaknyelvből. Ez egyrészt hagyománytisztletet is, de a fő ok az más. A köztudatban erősen élő, elterjedt, megkövesedett kifejezéseken nehéz, de nem is célszerű sokat változtatni. Csak a legszükségesebb, elkerülhetetlen változások engedhetők meg. A pontos, precíz, „kivételmentes” új szaknyelvet tehát úgy kell kialakítani, hogy a lehető legkevesebb elem nevét változtassuk meg. Az új szaknyelv mindössze két elem nevét változtatja meg:

- felkarfüggésből felkartámasz;
- keresztlefüggésből keresztkézállás lett.

Az elemek szaknyelvi elnevezése után, zárójelben azok az edzőteremben használt „konyhanyelvi” formulák találhatóak, amelyek nem a hivatalos elemnevet jelentik, de gyakran használják azokat, ezért ismeretük fontos lehet az edző vagy a testnevelőtanár számára.

9. A jelenlegi szaknyelv nemzeti jellegét, sajátosságait meg kell őrizni, a külföldi szaknyelvekből csak azt célszerű átvenni, ami valóban hasznos és előremutató (pl. a támasz és a függés meghatározását).
10. A szakleírás a jelenlegi szaknyelvben szétszórva, több helyen található, ezért szükséges ezt egy helyen összefoglalni, és logikailag rendezni, továbbá egyes részeit pontosítani kell. Célszerű azt is megvizsgálni, miből épül fel a gyakorlat (részmozdulat, gyakorlatelem, gyakorlatrész).

5. fejezet - A torna részletes szaknyelve

A torna sportág rendkívül sok gyakorlatalemből áll. Szükséges egy közös nyelv, amelyet minden szakember ismer, különben nagy káosz állna elő.

Az egységes, pontos, félreértésre semmi okot nem adó „közös nyelv”, a tornaszaknyelv, az alábbiak miatt fontos:

- tornagyakorlatok közötti tájékozódás;
- torna szakirodalom (könyvek, szakcikkek) pontos megértése;
- versenykiírások gyakorlatanyagának helyes értelmezése;
- testnevelésórán (edzésen) a tanár (edző) és tanítvány megfelelő kommunikációja;
- nemzetközi szaknyelvi kommunikáció alapja.

1. A tornaszaknyelv alapelvei

1. A tornaszaknyelv legyen *egységes*, ami azt jelenti, hogy minden testhelyzet és mozgásos elem pontos elnevezéssel rendelkezzen, függetlenül attól, hogy a torna melyik versenyszámához tartozik.
2. Az elnevezés során az egyes testhelyzetek és mozgások *legjellemzőbb sajátosságait* kell csak jelölnünk. A természetes, általános jellemzőket nem kell jelölni, ami viszont eltér a szokásostól, azt kifejezésre kell juttatni. Ez a szaknyelv rövidítést célozza, de soha nem mehet az érthetőség és a pontosság rovására. A rövidség és tömörség érdekében elegendő csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket megjelölni. Nézzünk egy esetet! Ha „mellső támasz”-ról van szó, elég a „támasz” szót használni, ha viszont ettől eltér a támaszhelyzet, akkor azt feltétlenül jelölni kell (pl. „hátsó támasz”).
3. A tornagyakorlatok *közlésére*, ismertetésére, pontos és félreérthetetlen megjelenítésére vonatkozó alapelvvel részletesen a „A sporttorna gyakorlatainak szakleírása” címen a későbbiekben foglalkozunk.

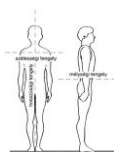
2. Alapfogalmak a tornaszaknyelv köréből

2.1. A test tengelyei

A tornásznak három képzeletbeli tengelye van, mégpedig:

1. *szélességi tengely*: a két vállcsúcsot (acromion) összekötő képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő mozgást *átfordulásnak* nevezzük;
2. *hosszúsági tengely*: a fejtől a test közepén át a sarokig húzódó képzeletbeli függőleges egyenes; a tengely körül létrejövő mozgást *fordulatnak* (csavar) nevezzük;
3. *mélységi tengely*: a szélességi és hosszúsági tengelyre merőlegesen, előlről hátrafelé haladó (sagittális) képzeletbeli egyenes; a tengely körül létrejövő mozgást *átfordulásnak* nevezzük (1. ábra).

5.1. ábra - 1. ábra



A három tengely *körül* és *mentén* az alábbi mozgásirányok lehetségesek:

Szélességi tengely körül – előre, hátra; *mentén* – balra, jobbra.

Hosszúsági tengely körül – balra, jobbra; *mentén* – fel, le.

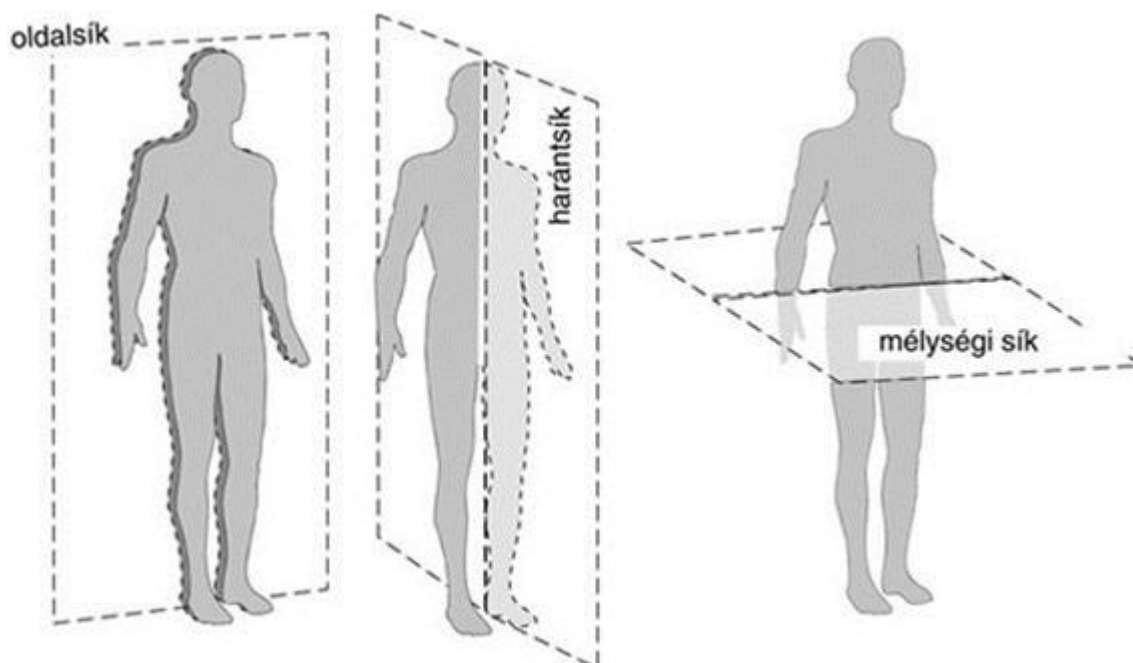
Mélyléségi tengely körül – balra, jobbra; *mentén* – előre, hátra.

2.2. A test síkjai

A tornásznak három képzeletbeli síkja van:

- oldalsík*: a szélességi tengely mentén áthaladó, függőleges irányú képzeletbeli sík, amely a testet mellső és hátsó részre osztja;
- harántsík*: a hosszúsági tengely mentén áthaladó, függőleges irányú képzeletbeli sík, amely a testet bal és jobb részre, testfélre osztja;
- mélyléségi sík*: az oldalsíkra és a harántsíkra merőlegesen, vízszintes irányban halad át a fej, a váll, a csípő, a térd stb. magasságában.

5.2. ábra - 1/a. ábra



A mélyléségi síkot vízszintes síknak is nevezzük (1/a ábra).

2.3. A tornaszerek fő tengelyei

A tornász és tornaszer közötti viszony megállapításához szükséges minden szer fő tengelyének a meghatározása. A fő tengely leggyakrabban azonos a tornaszer hosszúsági tengelyével, ami a szer alakjából rendszerint könnyen megállapítható.

A *ló* fő tengelye a szer hosszán halad végig.

A *gyűrű* fő tengelye a két karikat összekötő képzeletbeli egyenes.

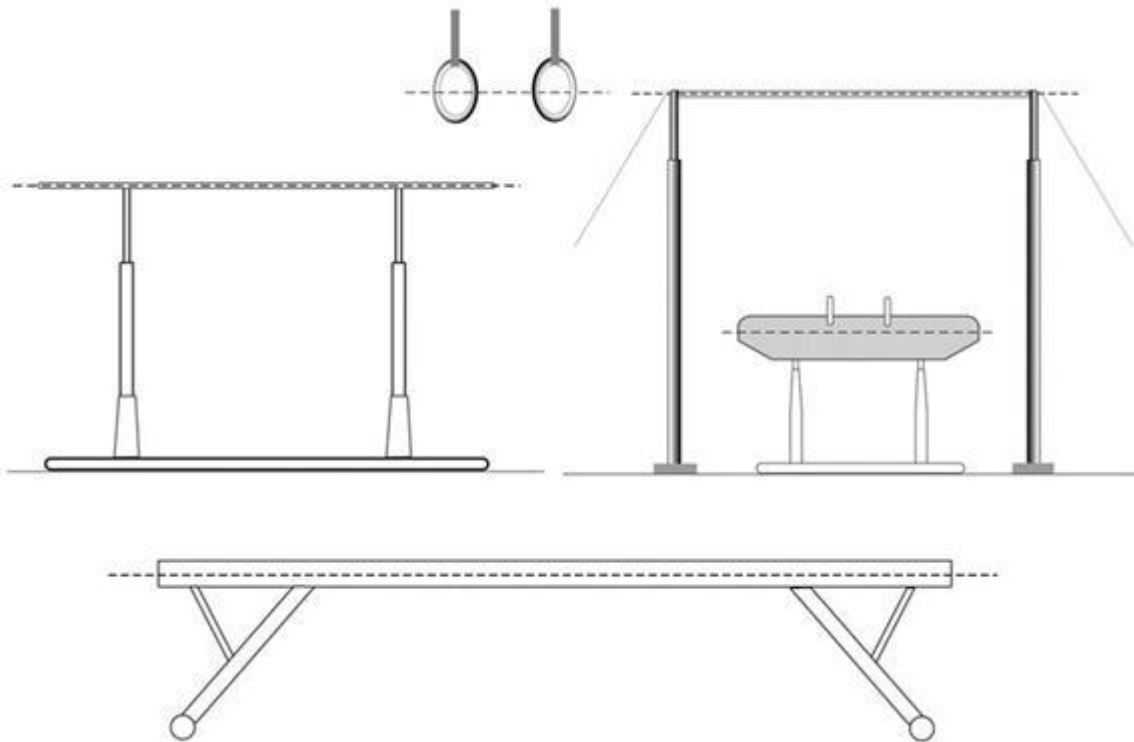
A *korlát* fő tengelye a karfák közötti képzeletbeli egyenes.

A *nyújtó* fő tengelyét a nyújtórúd képezi.

A *felemáskorlát* fő tengelye a két karfa között, azokkal párhuzamosan haladó képzeletbeli egyenes, illetve maga a két karfa.

A gerenda fő tengelye a gerenda hosszán halad végig (2. ábra).

5.3. ábra - 2. ábra



2.4. A tornász helyzete a tornaszerhez viszonyítva

A tornász és a tornaszer közötti viszony meghatározásánál két tengelyt veszünk figyelembe:

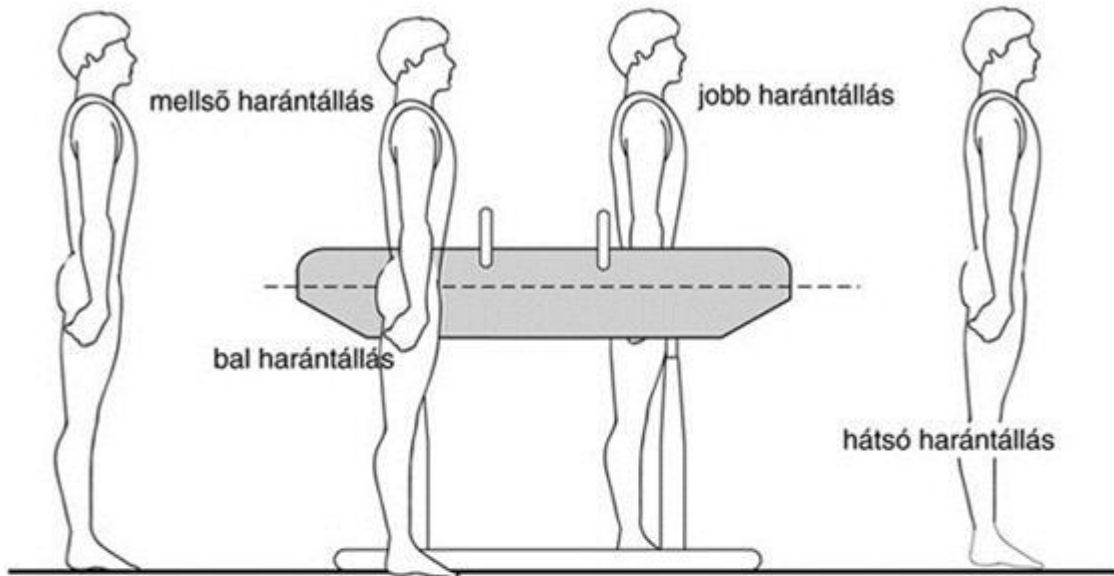
- a tornász szélességi tengelyét;
- a tornaszer fő tengelyét.

Haránthelyzet: akkor beszélünk haránthelyzetről, ha a tornász szélességi tengelye és a szer fő tengelye merőleges egymásra. Attól függően, hogy a tornász melyik oldala van a tornaszer felé, megkülönböztetünk:

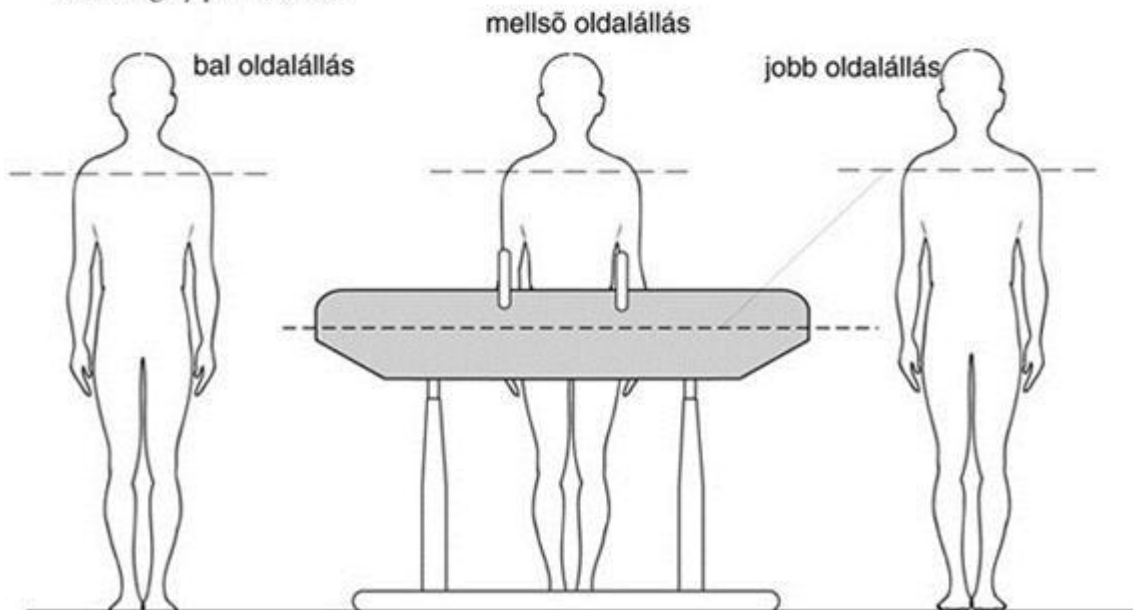
- jobb,
- bal,
- mellső és
- hátsó haránthelyzetet (3. ábra).

5.4. ábra - 3. ábra

Haránthelyzetek a két tengely merőleges



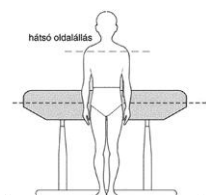
Oldalhelyzetek a két tengely párhuzamos



Oldalhelyzet: amikor a tornász szélességi tengelye és a tornaszer fő tengelye egymással párhuzamos, oldalhelyzetről beszélünk. Abból a szempontból, hogy a tornász melyik oldala van legközelebb a tornaszerhez, ismerünk:

- bal,
- jobb,
- mellő és
- hátsó oldalhelyzetet (3–4. ábra).

5.5. ábra - 4. ábra



A felsorolt helyzeteken kívül korláton és felemáskorláton indokolt az úgynevezett „külső” és „belső” helyzet megkülönböztetése.

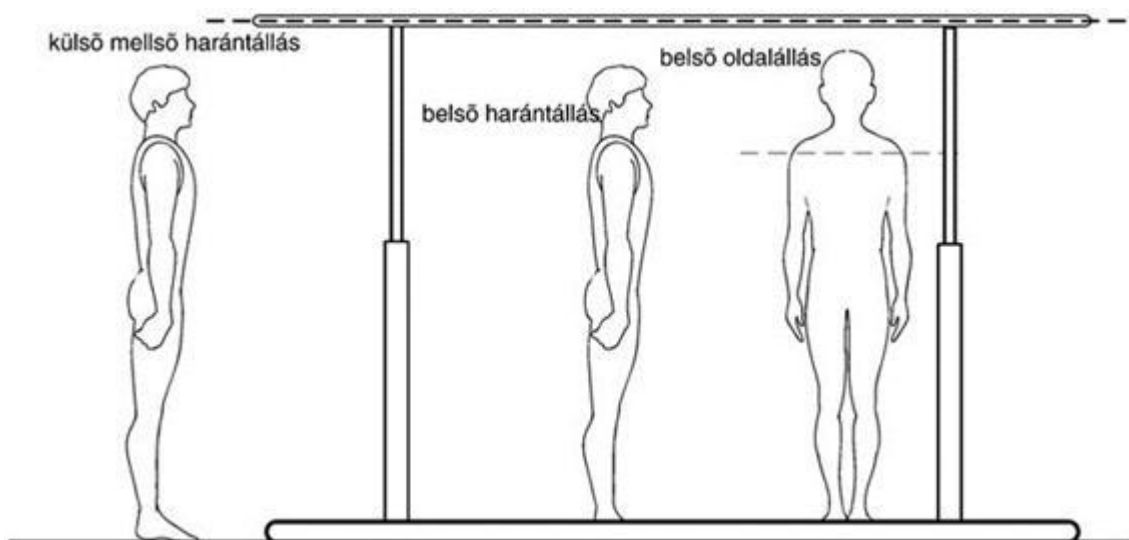
Belső helyzetről akkor beszélünk, amikor a tornász a korlátkarfák között van.

Külső helyzetnél a tornász a korlátkarfákon kívül helyezkedik el.

Például:

1. külső harántállás,
2. belső harántállás (5. ábra).

5.6. ábra - 5. ábra



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

Megjegyzés: az előzőekben említett tengelyek és síkok ismerete a test(részek) pontos elhelyezkedésének behatárolásához szükséges.

2.5. Fogásmódok a tornaszereken

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

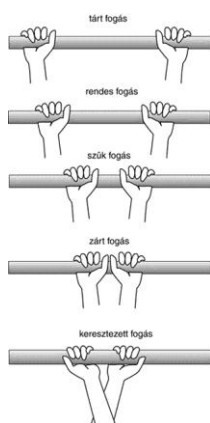
- a kezek egymástól való távolsága;
- a tenyér helyzete és

- az ujjak helyzete szerint.

Fogásmódok a kezek egymástól való távolsága szerint:

- tárt fogás – kéztávolság nagyobb a vállszélességnél;
- rendes fogás – kéztávolság vállszélességnyi;
- szűk fogás – kéztávolság kisebb a vállszélességnél, általában tenyérszerű;
- zárt fogás – kezek egymás mellett helyezkednek el;
- keresztezett – egyik kar a másik felett fogás keresztben, kéztávolság általában tenyérszerű (6. ábra).

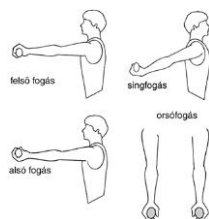
5.7. ábra - 6. ábra



Fogásmódok a tenyér helyzete szerint:

- felső fogás – a tenyér függésben előre, míg támaszban hátrafelé mutat, a hüvelykujjak vannak egymás felé;
- alsó fogás – a tenyér támaszban előre, függésben hátrafelé mutat, a kisujjak vannak egymás felé;
- orsófogás – a két tenyér támaszban és függésben is befelé, egymás felé mutat;
- singfogás – (fordított fogás) – a két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat (7. ábra).

5.8. ábra - 7. ábra



- vegyes fogás – két, egymástól eltérő fogás a tenyér helyzete szerint, egy időben (pl. jobb kézzel felső, bal kézzel alsó – fogás) – 8. ábra.

5.9. ábra - 8. ábra



Fogásmódok az ujjak helyzete szerint:

- madárfogás – a hüvelykujj külön, a másik négy ujjal szemben fogja a szert (9. ábra);

5.10. ábra - 9. ábra



- teljes fogás – a hüvelykujj a többi ujj mellett, azonos oldalon fogja a szert (10. ábra);

5.11. ábra - 10. ábra



- befogás – úgy fogjuk madárfogással a szert, hogy a csukló hajlított helyzetben van, a kisujjpárna a szer fölé kerül; általában csak gyűrűn előforduló fogásmód (11. ábra).

5.12. ábra - 11. ábra



Az ujj-, kéz- és kartartásokat a „Gimnasztika” jegyzet, tantárgy tárgyalja, ám itt is érvényesek.

3. A torna gyakorlatelemeinek szakkifejezései

A torna gyakorlatelemei – a mozgásszerkezetet alapul véve – a következő nagy csoportba oszthatók:

Testhelyzetek

Mozgásos elemek

- mozgásos erőelemek;
- mozgásos lendületi elemek.

3.1. Testhelyzetek

A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

- a *kiinduló* és *befejező* helyzeteket;
- a *tartásos* (statikus) erőelemeket;
- azokat a „*munkahelyzeteket*” (rövid ideig tartó, átmeneti tartásos helyzeteket), amelyek az adott tornaszerre jellemzőek; ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehetővé teszik az adott szer nagy energiát követelő mozgásainak biztonságos végrehajtását.

A testhelyzetek esetében a külső és belső erők egyensúlyban vannak.

A testhelyzetek három alaptípusát különböztetjük meg:

- támaszok;
- függések;
- vegyes testhelyzetek.

3.1.1. Támaszok

Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el. A támaszok főbb csoportjai:

- gimnasztikában előforduló támaszok;
- tornaszereken végezhető támaszok;
- talajgyakorlati testhelyzetek.

5.3.1.1.1. Gimnasztikában előforduló támaszok

Főbb csoportjai:

- állások;
- térdelések;
- ülések;
- fekvések;
- kéz- és lábtámaszok;
- egyéb támaszok.

Ezeket a támasztípusokat a „Gimnasztika” jegyzet, tantárgy tárgyalja részletesen, ám itt is érvényesek.

5.3.1.1.2. Tornaszereken végezhető támaszok

A szeren végezhető támaszok felosztása:

- támasz;
- hátsó támasz;
- támasz – bal (jobb) láb elől;
- hajlított támasz;
- felkartámasz;
- lebegőtámasz;
- hátsó lebegőtámasz;
- lebegő felkartámasz;
- támasz ülőtartás;
- magas támasz ülőtartás;
- magas támasz ülőtartás, láb vízszintes (Manna);
- támaszmérleg;
- talptámasz;
- felkarállás;
- kézállások:
 - harántkézállás;
 - oldalkézállás;

- kézállás egy karon;
- keresztkézállás;
- ülések tornaszereken:
 - oldalülés;
 - oldalülés bal (jobb) combon;
 - harántülés;
 - harántülés bal (jobb) combon;
 - terpeszülés;
 - lebegőülés.

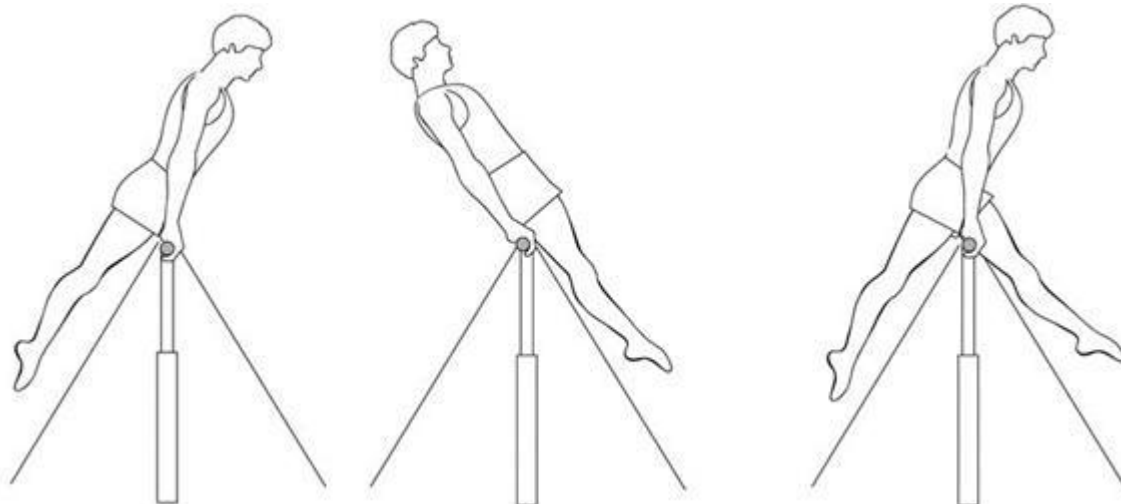
Nézzük az előbbieket részletesebben!

Támasznak a mellső támaszt nevezzük, vagyis azt a helyzetet, amikor a tornász nyújtott karral és mellkasi részével van a szer fölött. Törzs és láb a váll szintje alatt van (12/a ábra).

Hátsó támasz esetében a tornász háti része van a tornaszer felé (12/b ábra).

Támasz, bal (jobb) láb elől: lovon, nyújtón, korláton, felemáskorláton és gerendán végezheti a tornász (13. ábra). Megkülönböztetése az elől lévő láb szerint történik.

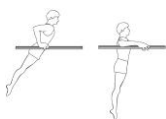
5.13. ábra - 12/a., 12/b. és 13. ábra



Hajlított támasz meghatározása ugyanaz mint a támaszé, de ezt hajlított karral végzi a tornász (14. ábra).

Felkartámasznál az alátámasztási pont a két felkar belső része. Korláton fordul elő. Régebben felkarfüggésnek hívták (15. ábra)

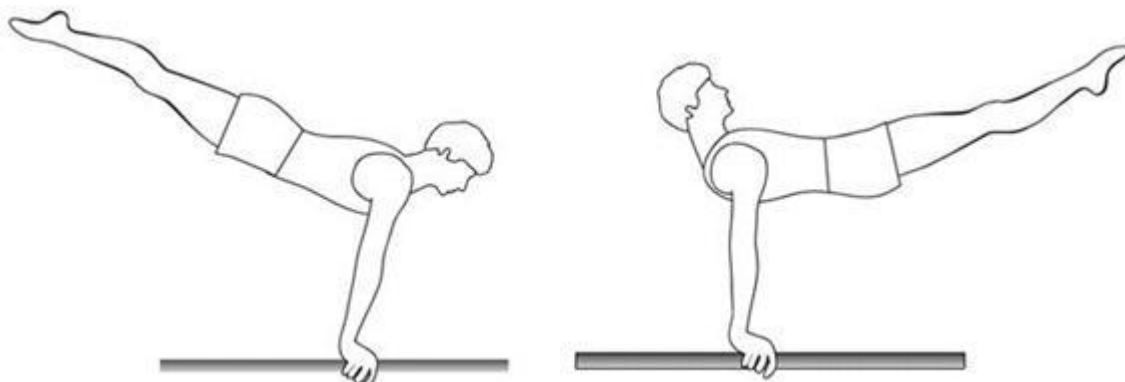
5.14. ábra - 14. és 15. ábra



Lebegőtámasz esetében a láb és törzs hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendül nyújtva. Ez egy futólagos helyzet (16. ábra).

Hátsó lebegőtámasz: a láb előreleendül, legalább a váll szintjéig, így a tornász háti része van a tornaszer felé. A test csípőben enyhén hajlított. Ez egy futólagos helyzet (17. ábra).

5.15. ábra - 16. és 17. ábra



Lebegő felkartámasz: korláton előforduló elem. A tornász felkarján támaszkodik, csípőben hajlított teste a korlát fölött van, háta van a szer felé (18. ábra).

Támasz ülőtartást végez a tornász, ha támasz helyzetben lábát nyújtva előreemeli vízszintesig vagy vízszintes fölé (19. ábra).

5.16. ábra - 18. és 19. ábra



Magas támasz ülőtartás hasonló a támasz ülőtartáshoz, de a tornász lábát egészen függőlegesig emeli (20/a. ábra).

Magas támasz ülőtartás, láb vízszintes (Manna): hasonló a magas támasz ülőtartáshoz, csak a tornász a lábát úgy emeli a függőleges mögé, hogy az vízszintes helyzetbe kerül (20/b. ábra).

5.17. ábra - 20/a. és 20/b. ábra



Támaszmérleg esetében nyújtott karral támaszkodik a tornász, teste a váll szintjében, vízszintesen helyezkedik el. Az egyensúly biztosítása érdekében a váll az alátámasztási pont elé kerül (21. ábra).

Talptámasznál a tornász kezével és talpával támaszkodik a tornaszeren. A láb a kéztámasz között helyezkedik el. Terpesztett lábbal is végezhető, ekkor a talp a fogáson kívül támaszkodik, a neve *terpesztalptámasz* (22. ábra).

5.18. ábra - 21. és 22. ábra



Felkarállás során a tornász felkarjának külső részén támaszkodik, miközben két könyöke kifelé mutat, és kezével fogja a karfát. A tornász teste fejjel lefelé nyújtott helyzetben van, a feje enyhén emelt (23. ábra).

Kézállások: a kézállást nyújtott karral végzi a tornász, teste nyújtott, válla, csípője és lábfeje pontosan az alátámasztási pont fölött van, a feje enyhén emelt.

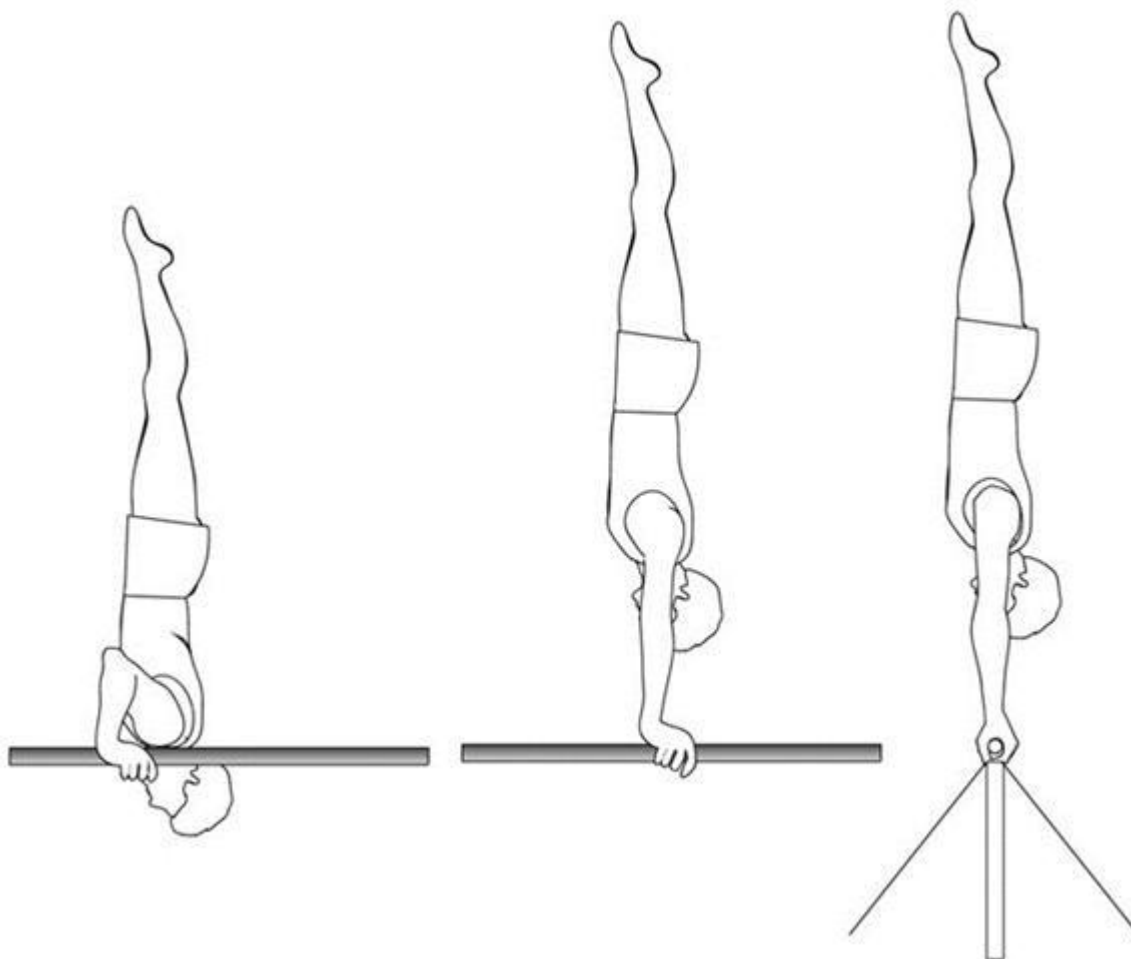
Harántkézállásnál a tornász szélességi tengelye merőleges a tornaszer főtengelyére (24. ábra). Ha a harántkézállás az adott tornaszerre jellemző, akkor egyszerűen csak kézállásnak hívjuk (korlát, gerenda). Ha

korlátan a tornász az egyik karfán végzi a harántkézállást, akkor azt jelölni kell, tehát nem kézállás, hanem harántkézállás kifejezést használunk.

Oldalkézállás esetében a tornász szélességi tengelye és a tornász főtengelye egymással párhuzamos (25. ábra). Nyújtón, felemáskorlátan és gyűrűn egyszerűen kézállásnak hívjuk, mert ezen szerekre az oldalkézállás a jellemző.

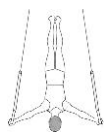
Az oldalkézállást és a harántkézállást is végezheti a tornász *egy karon* is. Ebben az esetben a meghatározásnál jelölni kell a támaszkodó kart. Például: kézállás a jobb karon.

5.19. ábra - 23., 24. és 25. ábra



Keresztkézállást gyűrűn és talajon végezhet a tornász. Kézállás helyzetéből a tornász lassan ereszkedik függőlegesen lefelé, miközben nyújtott karral oldalra kifelé tolja a gyűrűt egészen addig, amíg válla valamivel a gyűrű szintje fölé ér. Ezt a helyzetet rögzíti. A tornász teste nyújtott, a heveder között van. A fej enyhén emelt. Régebben keresztlefüggésnek hívták (26. ábra). Talajon végrehajtott változatát lásd a Talajgyakorlati testhelyzetek között (37. ábra), amit régebben japán kézállásnak hívtak.

5.20. ábra - 26. ábra



Ülések tornászereken:

Üléseknél a tornász úgy helyezkedik el a szeren, hogy a láb háti oldalán támaszkodik. Főleg gerendán, nyújtón, korlátan és felemáskorlátan fordulnak elő az ülések, leggyakrabban a kezdő tornászok gyakorlataiban.

Fajtái:

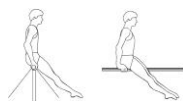
- oldalülés;
- oldalülés bal (jobb) combon;
- harántülés;
- harántülés bal (jobb) combon;
- terpeszülés;
- lebegőülés.

Oldalülést akkor végez a tornász, ha az oldalhelyzetnek megfelelően, mindkét combján hajtja végre az ülést.

Oldalülés bal (jobb) combon: a tornász bal (jobb) combján hajtja végre az oldalülést, másik lába különböző helyzetben lehet (27. ábra). Korláton és felemáskorláton meg kell továbbá azt is határozni, hogy külső vagy belső oldalülésről van szó.

Harántülésnél a tornász a haránthelyzetnek megfelelően, mindkét combján ül (28. ábra).

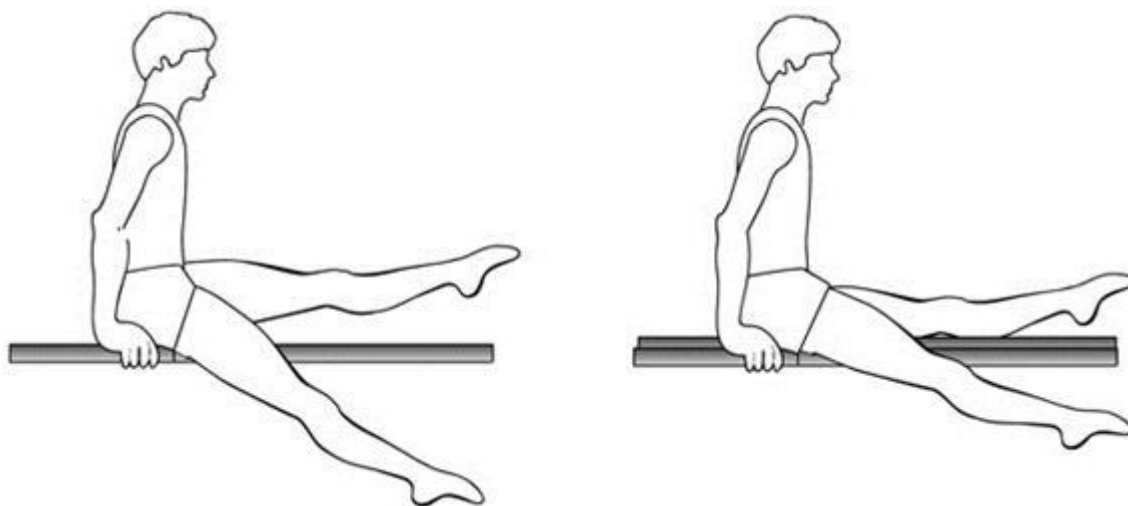
5.21. ábra - 27. és 28. ábra



Harántülés bal (jobb) combon: a tornász bal (jobb) combján haránthelyzetben hajtja végre az ülést, a másik láb rendszerint nyújtott (29. ábra). Korláton és felemáskorláton figyelembe kell venni azt is, hogy külső vagy belső harántülést hajt végre a tornász.

Terpeszülésről akkor beszélünk, ha a tornász terpesztett, nyújtott lábbal ül a combján. Megkülönböztetünk *harántterpeszülést* (30. ábra) és *oldalterpeszülést*.

5.22. ábra - 29. és 30. ábra



Lebegőülés: a sporttornában két helyzetet jelölünk vele.

- Jelentheti azt a testhelyzetet, amikor a tornász csak kézen támaszkodik, a test pedig ülőtartás helyzetében van, pl. lógyakorlatoknál (31. ábra).
- Jelenti továbbá azt a helyzetet, amikor a tornász csak az ülőfelületen támaszkodva, lábát hajlítva vagy nyújtva felemeli a talajról vagy tornaszerről (közben kezével sem támaszkodik) – 32. ábra.

5.23. ábra - 31. és 32. ábra



5.3.1.1.3. Talajgyakorlati testhelyzetek

A talajgyakorlatok végrehajtása közben a tornász gyakran végez olyan testhelyzetet, amely kiváló erejéről, ízületi mozgékonyágáról vagy egyensúlyérzékéről tesz tanúbizonyságot.

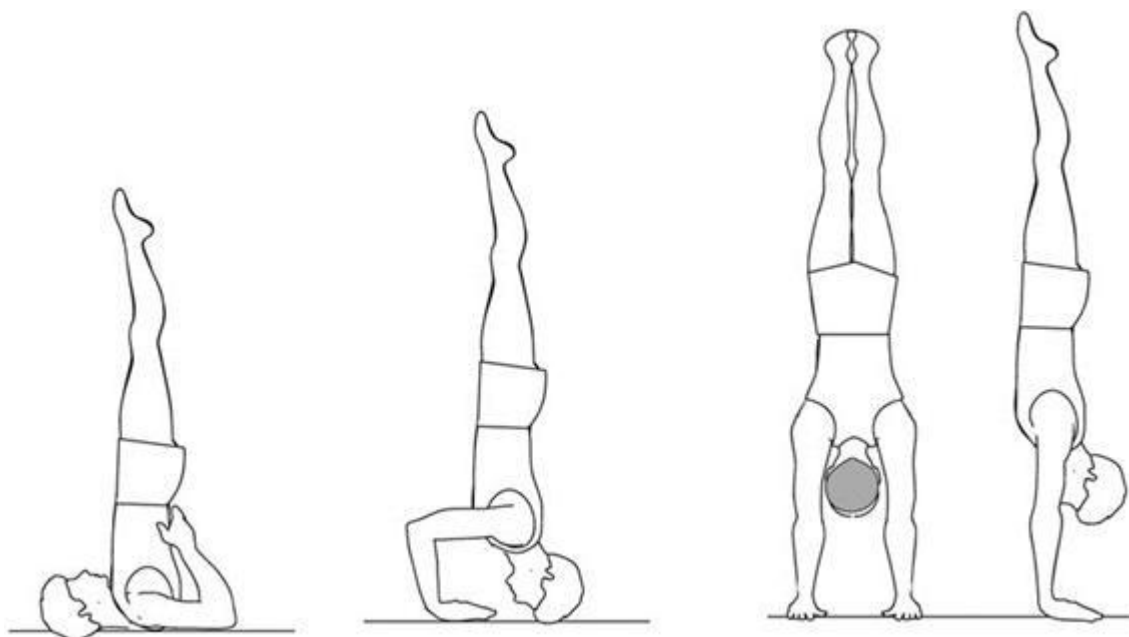
A talajgyakorlati testhelyzetekhez a következőket soroljuk:

- tarkóállás;
- fejjállás;
- kézállások:
 - kézállás,
 - kézállás egy karon,
 - keresztkezállás;
- támaszmérleg;
- mérlegállások:
 - hátsó mérlegállás,
 - oldalsó mérlegállás,
 - mellső mérlegállás,
 - 45°-os mérlegállás,
 - 90°-os mérlegállás,
 - 135°-os mérlegállás,
- spárgamérleg;
- spárgák:
 - oldalspárga;
 - harántspárga;
- híd.

Tarkóállásnál a tornász testének alátámasztási pontja a hát felső része, a tarkó és a felkar. A kéz a lapocka alatt támasztja a törzset, a törzs és láb egy vonalban van, függőleges (33. ábra).

Fejjállást végez a tornász, ha a fejtető elülső részén és kezein támaszkodik. A fej és a két tenyér vállszélességű, egyenlő oldalú háromszöget alkot. A törzs függőlegesen nyújtott (34. ábra).

5.24. ábra - 33., 34. és 35. ábra



Kézállások: talajon háromféle kézállást végezhet a tornász.

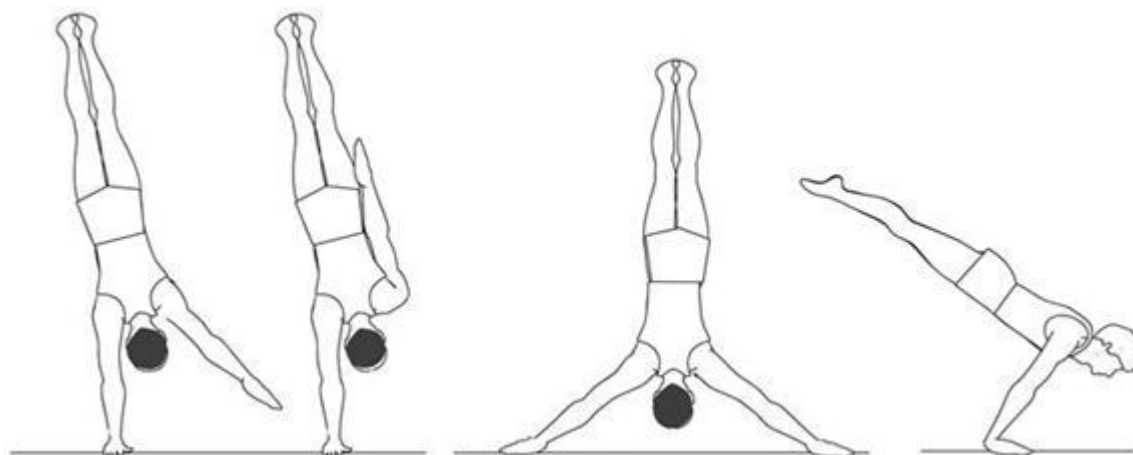
Kézállásnál (vállszéles) a két kéz vállszélességben van, az ujjak előre mutatnak. A váll, a csípő és a lábfej az alátámasztási pont fölött van, tehát a tornász teste nyújtott, feje enyhén emelt (35. ábra).

Kézállás egy karon (egykarú kézállás): ebben az esetben a tornász a kézállást csak egyik karján támaszkodva hajtja végre, másik karját oldalra emeli vagy az oldalához zárja (36. ábra).

Keresztkezállás (japán kézállás): széles támasszal végrehajtott kézállás. Nagy erőt és jó egyensúlyérzékelt feltételező talajgyakorlati testhelyzet (37. ábra).

Támaszmérlegnél a tornász nyújtott karral támaszkodik, teste nyújtva, a váll szintjében, vízszintesen helyezkedik el. A váll az alátámasztási pont elé kerül – ez biztosítja az egyensúlyt (38. ábra). Nagy erőt igényel.

5.25. ábra - 36., 37. és 38. ábra



Mérlegállások: mérlegállást végez a tornász, ha egyik lábán támaszkodik, másik lábát pedig a törzs meghosszabbításába (ami függőleges nem lehet) emeli.

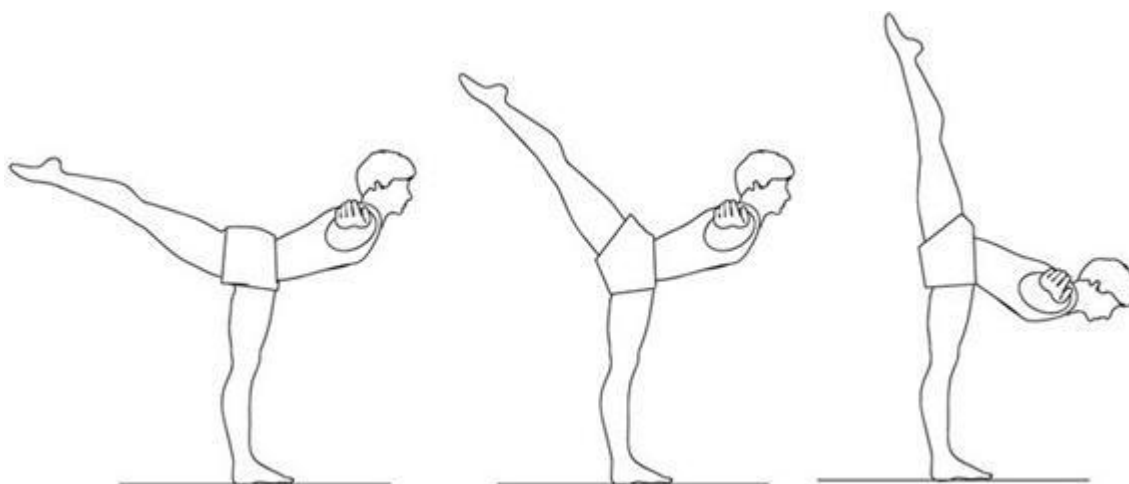
5.26. ábra - 39., 40. és 41. ábra



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

- hátsó mérlegállást (39. ábra);
- bal (jobb) oldalsó mérlegállást (40. ábra);
- mellső mérlegállást (mivel ez fordul elő leggyakrabban, egyszerűen csak mérlegállás a neve). A mérlegállások a lábemelés és törzsdöntés mértéke szerint a következők:
 - 45°-os mérlegállás (41. ábra);
 - 90°-os mérlegállás (42. ábra);
 - 135°-os mérlegállás (43. ábra);
 - spárgamérleg (44. ábra).

5.27. ábra - 42., 43. és 44. ábra



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

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

Két változatát ismerjük:

- harántspárga, amikor a láb harántterpesz helyzetben van, elnevezése az elől lévő láb szerint történik (45. ábra),

- oldalspárga (angolspárga) esetében a tornász lába oldalhelyzetben van, egy nagyon széles „terpeszállást” végez (46. ábra).

Híd: olyan ívszerűen hátrahajló helyzet, amikor a tornász kezén és lábán támaszkodik, válla a keze fölött van. A gerincív a mellkasi részben meredekebb, a fej természetes helyzetben van. A testsúly nagyobb része a kézre kerül. A gerincoszlop és a vállízület nagyfokú hajlékonysága szükséges a helyes végrehajtáshoz (47. ábra).

5.28. ábra - 45. és 46. ábra



5.29. ábra - 47. ábra



3.1.2. Függések

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

A függések fajtái:

- függés;
- lefüggés;
- hátsó függés;
- lebegőfüggés;
- hátsó lebegőfüggés;
- függőmérlegek:
 - mellső függőmérleg;
 - hátsó függőmérleg;
 - „fecske”;
- keresztfüggések:
 - keresztfüggés;
 - haránt keresztfüggés;
 - keresztfüggés ülőtartással;
- „fészek”.

A *függés* végzése során a tornász karja nyújtott, és az adott szerre legjellemzőbb testhelyzetet jeleníti. Például gyűrűn a függés mindig mellső oldalfüggést jelent nyújtott testhelyzetben (48. ábra). A szerre jellemző függéstől eltérő függő helyzeteket a szakleírásban külön jelölni kell, pl. gyűrűn hajlított függés.

Lefüggésnél a tornász fejjel lefelé végzi a függést (49. ábra). Ha a lefüggést csípőben és térdben hajlított testtel végzi a tornász, zsugorlefüggésről beszélünk.

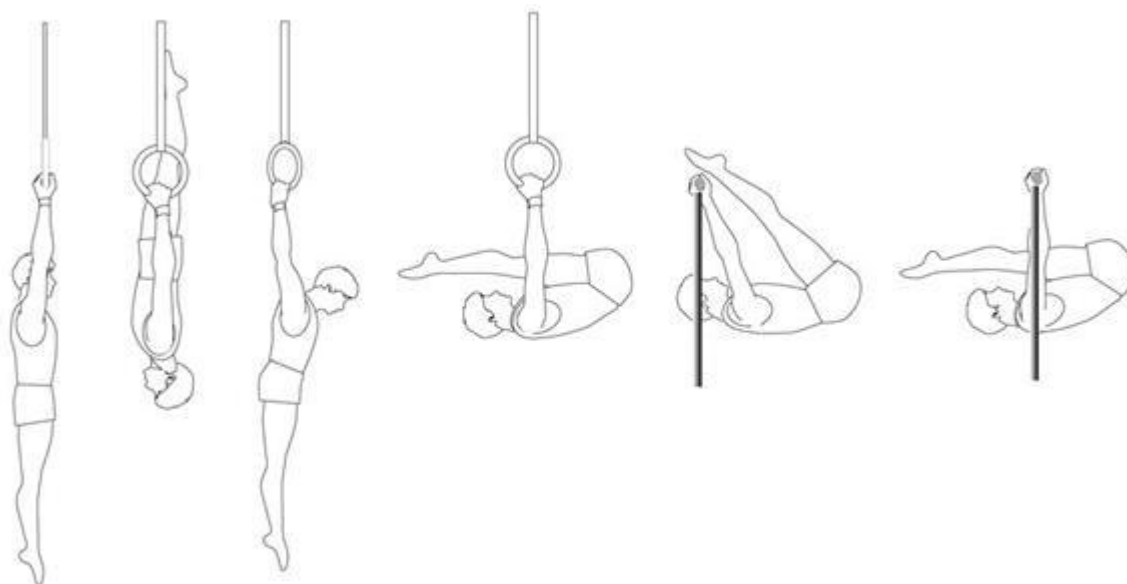
Hátsó függés közben a tornász háti oldala van a szer felé (50. ábra).

Lebegőfüggést hajlított csípővel és nyújtott térdel végzi a tornász (51. ábra). A leggyakrabban billenés előtt fordul elő (52. ábra).

Hátsó lebegőfüggés főleg a nyújtón és felemáskorláton végezhető elem. Ebben az esetben a térd a nyújtóvas vagy felemáskorlát karfa alatt, a két kar között helyezkedik el (53. ábra).

Függőmérlegek: azt a testhelyzetet, amikor a tornász teste függésben nyújtva és vízszintesen helyezkedik el, függőmérlegnek nevezzük.

5.30. ábra - 48., 49., 50., 51., 52. és 53. ábra

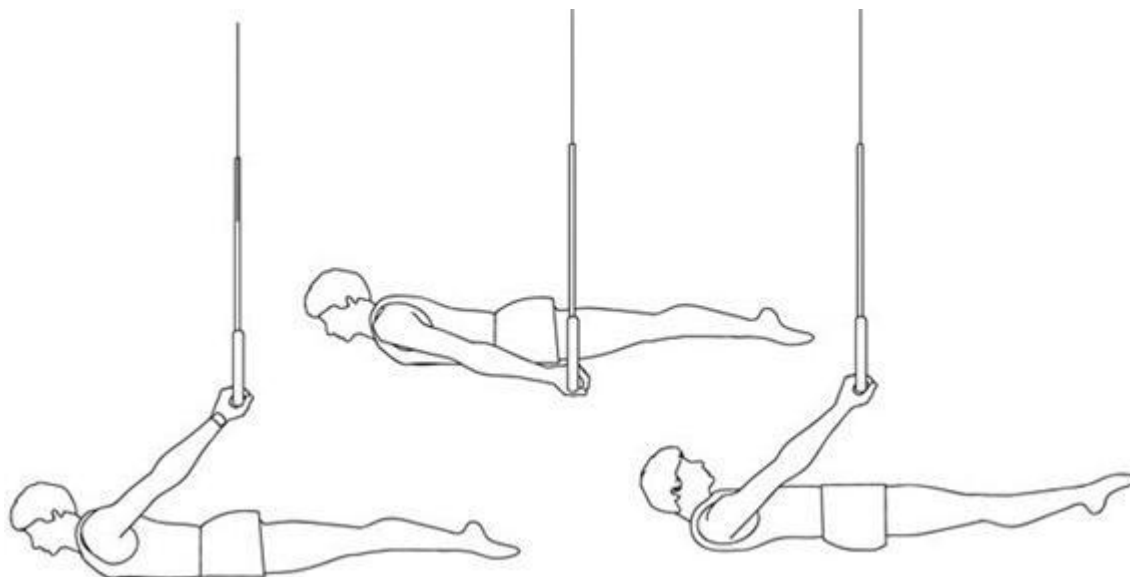


Hátsó függőmérleg közben a tornász háti oldala van a szer felé, miközben a test vízszintes (54. ábra).

A hátsó függőmérleg speciális változata a „*fecske*”, amikor a váll és a test is a gyűrűkarikák között van, vízszintes helyzetben. Ez a legmagasabban végrehajtható hátsó függőmérleg (55/a ábra).

Mellső függőmérlegnél a tornász hasi oldala van a szer felé, miközben a test vízszintes (55/b. ábra).

5.31. ábra - 54., 55/a. és 55/b. ábra

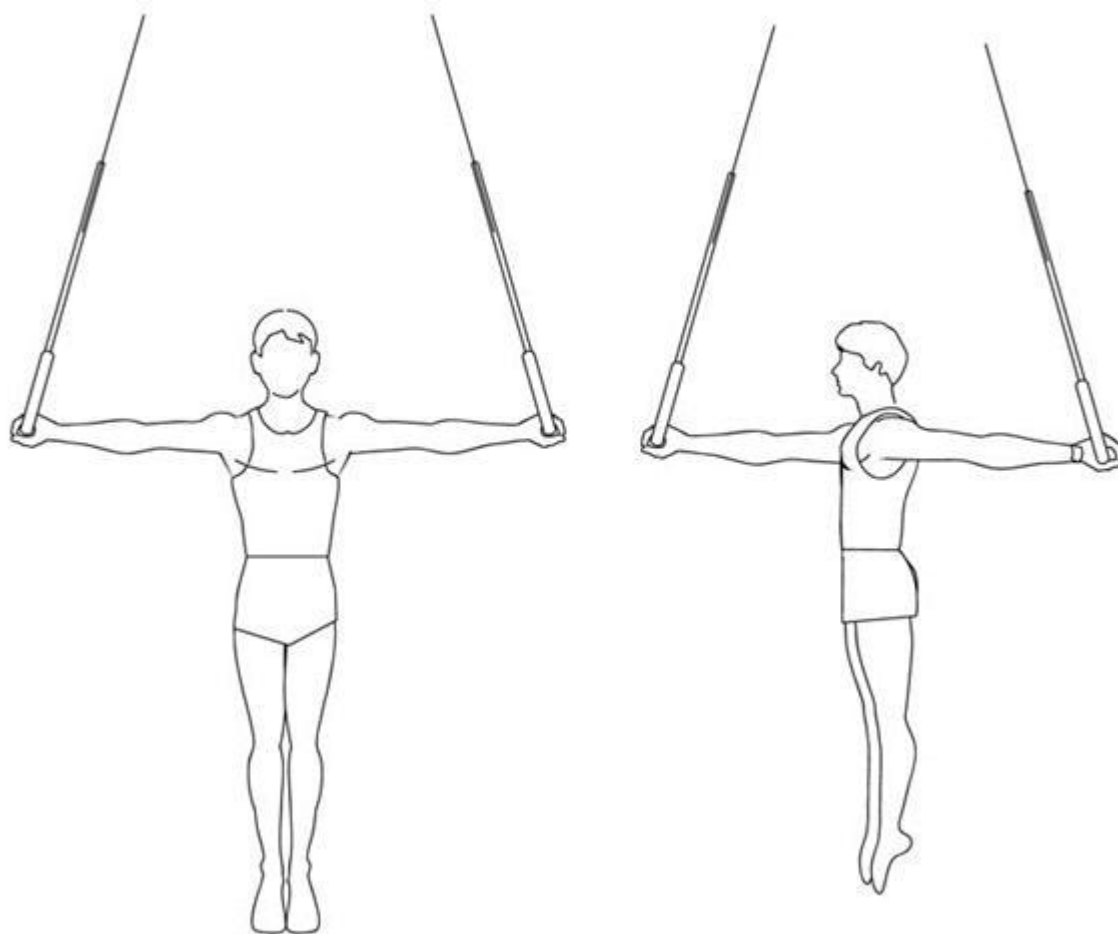


Keresztfüggések: abban az esetben, ha a tornász gyűrűn oldalsó középtartás helyzetében lévő karral hajtja végre a függést, keresztfüggésről beszélünk.

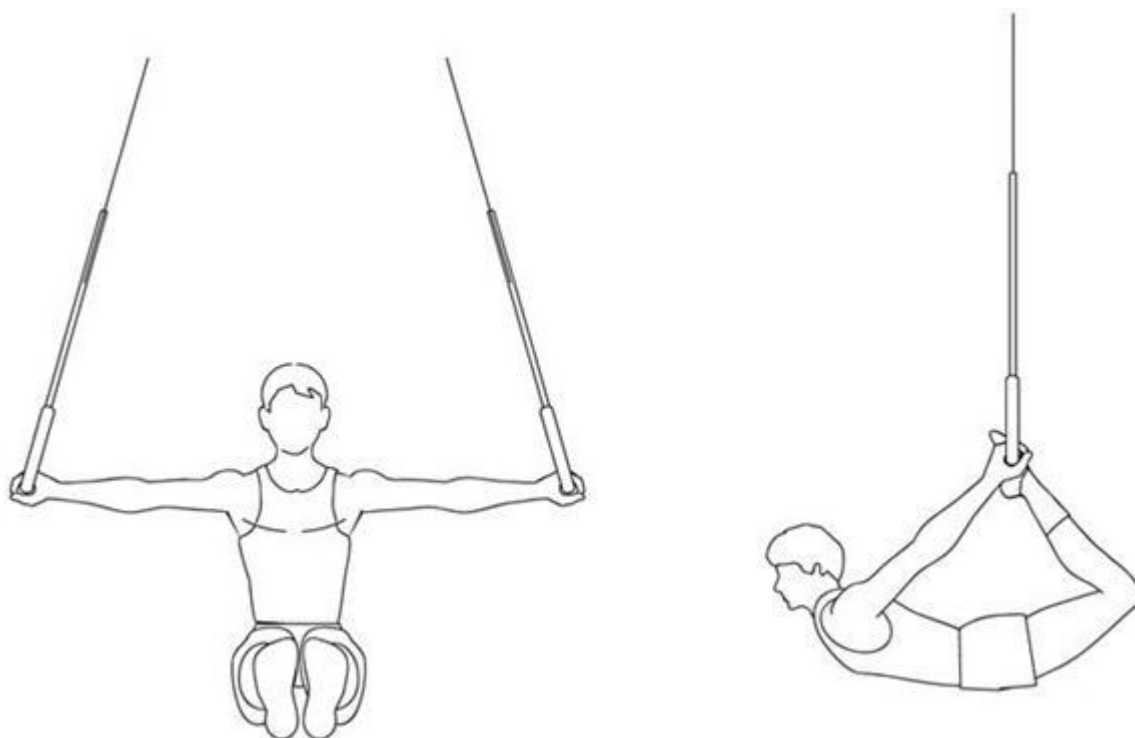
Fajtái:

- keresztfüggés (56. ábra);
- harántkeresztfüggés = keresztfüggés 90°-os fordulattal (57. ábra);
- keresztfüggés ülőtartással (58. ábra).

5.32. ábra - 56. és 57. ábra



5.33. ábra - 58. és 59. ábra



„Fészek”: így hívják egyszerűen a gyűrűn végzett kéz- és lábfüggést, amikor a kéz és a láb is a gyűrűkarikába van beakasztva (59. ábra).

3.1.3. Vegyes helyzetek

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

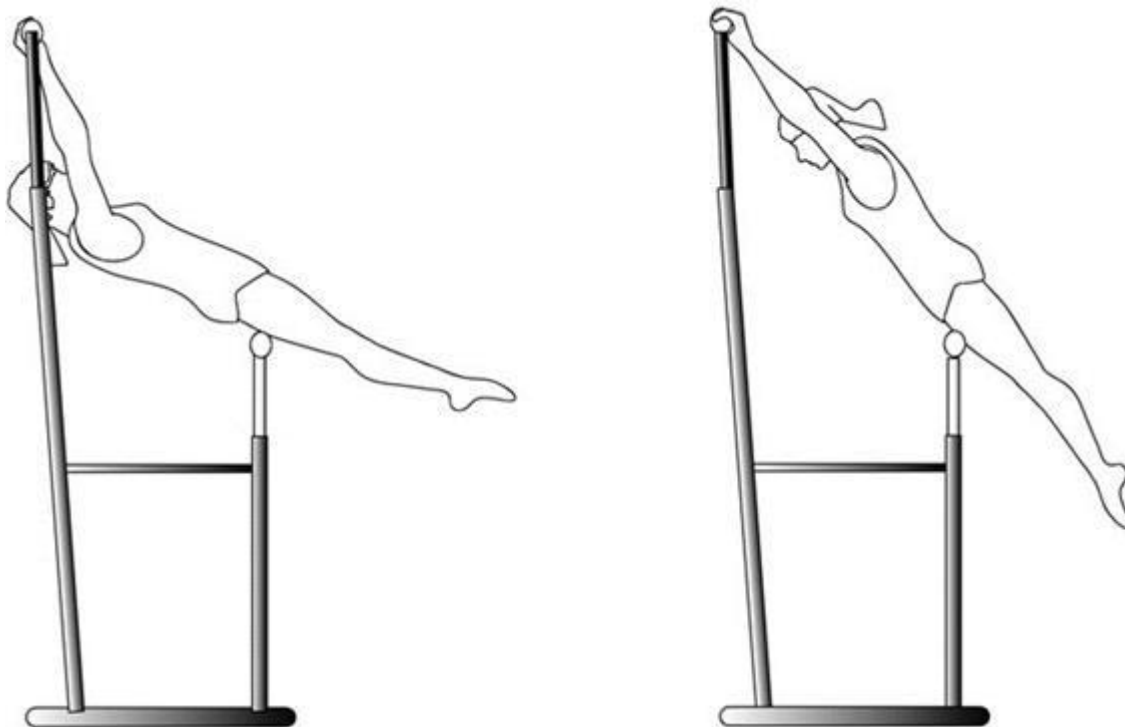
Fajtái:

- fekvőfüggések:
 - mellső fekvőfüggés;
 - hátsó fekvőfüggés;
- függőállás;
- függőtámasz.

Fekvőfüggések: a tornász kezével függ, combján támaszkodik, és teste megközelítőleg vízszintes, fekvő helyzetben van. Felemáskorlátra jellemző testhelyzet. A tornásznak a szerhez való viszonyát ebben az esetben a függés (fogás) helyének, a magas karfának a szempontjából határozzuk meg.

- Mellső fekvőfüggés – a tornász hasi oldala van felfelé (60. ábra).
- Hátsó fekvőfüggés – a tornász háti oldala van felfelé (61. ábra).

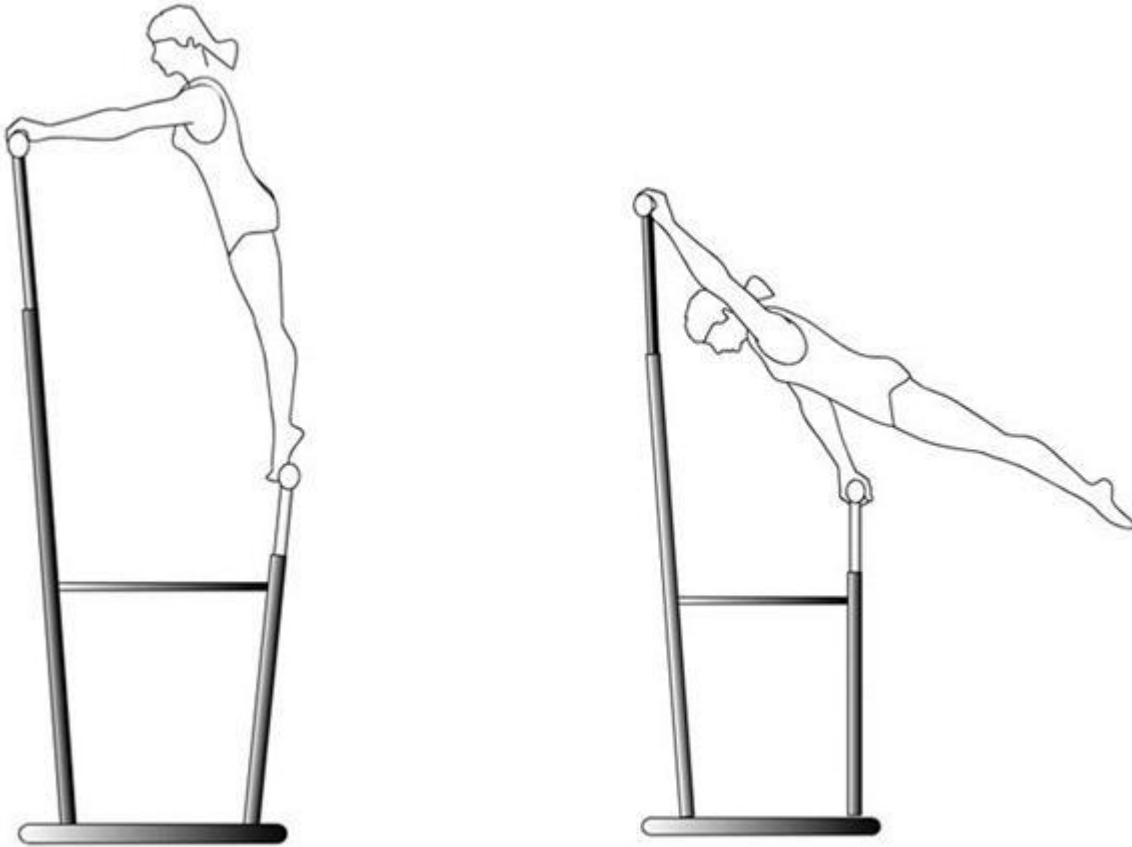
5.34. ábra - 60. és 61. ábra



Függőállás során a tornász kezén függ, a lábán áll (62. ábra). A tornásznak a szerhez való viszonya alapján megkülönböztetünk mellső, hátsó és oldalsó (bal, jobb) függőállást.

Függőtámasznál a tornász egyik kezén támaszkodik, másik kezével függ. Felemáskorláton fordul elő, elég ritkán (63. ábra).

5.35. ábra - 62. és 63. ábra



3.2. Mozgásos (dinamikus) elemek szakkifejezései

A mozgásos elemek a test vagy testrészek hely-, illetve helyzetváltoztatását jelentik. A mozgásos elemek formájának pontos meghatározása a szakkifejezések és a szakleírás szempontjából fontos.

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

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

3.2.1. Mozgásos erőelemek

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

Fajtái:

- emelések:
 - emelés;
 - húzódás;
 - tolódás;
 - húzódás-tolódás;
- leengedés;
- ereszkedés;

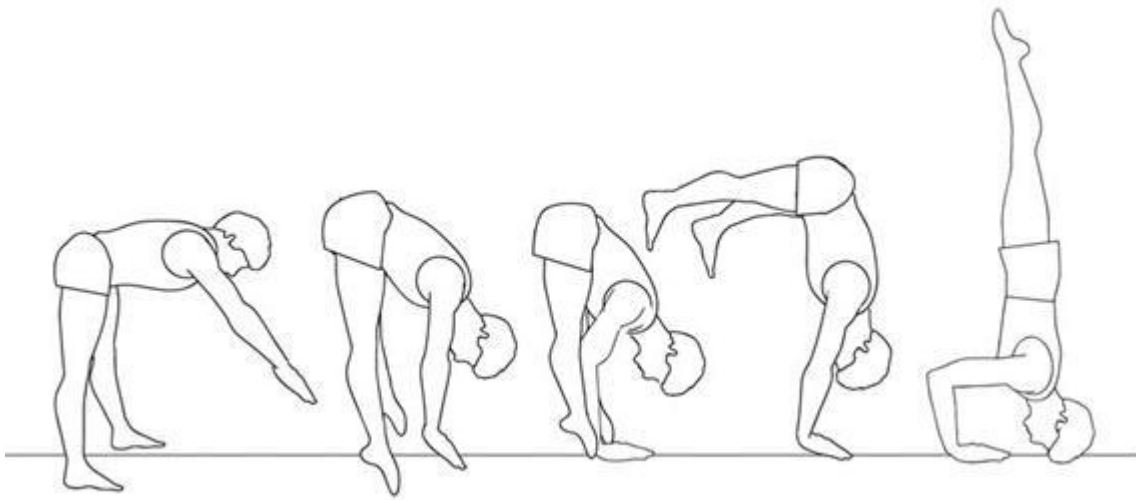
5.3.2.1.1. Emelések

Emelésnek nevezzük a test vagy testrészek olyan lassú tempójú helyzetváltoztatását, amikor azok alacsonyabb kiinduló helyzetből magasabb befejező helyzetbe kerülnek.

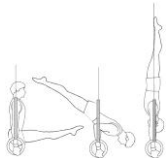
Például:

- Alapállás: bal karemelés oldalsó középtartásba.
- Talajon terpeszállásból emelés fejállásba (64. ábra).
- Gyűrűn támaszülőtartásból emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral (65. ábra).

5.36. ábra - 64. ábra



5.37. ábra - 65. ábra

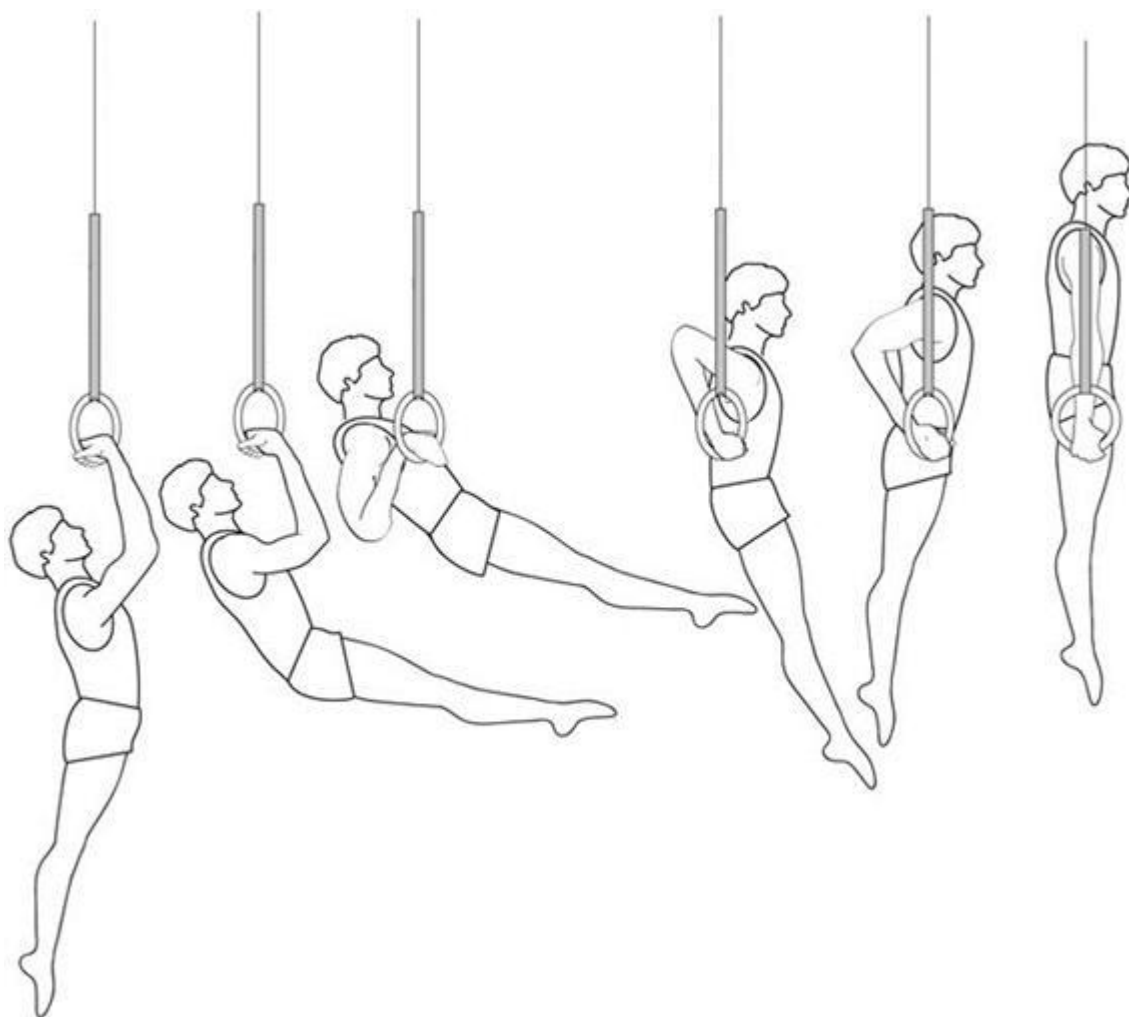


Húzódás: függésben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatás. Ide sorolható pl. a kepefelhúzódás is.

Tolódás: hajlított támaszból történő, lassú tempójú karnyújtás.

Húzódás-tolódás: a tornász függésben húzódást végez, onnan tolodással kerül támaszba. Lényegében a húzódás és tolodás összekapcsolását jelenti (66. ábra).

5.38. ábra - 66. ábra



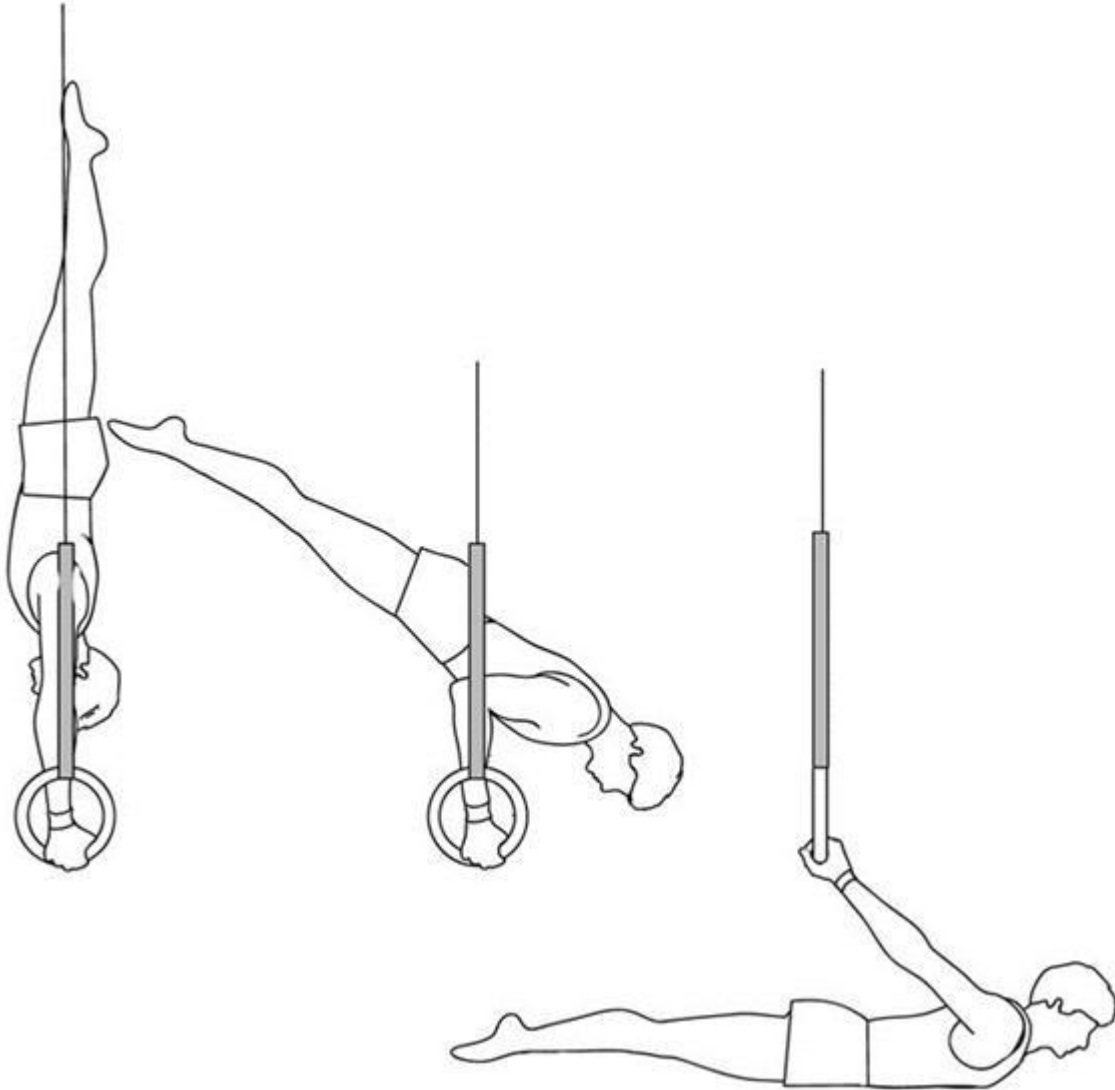
5.3.2.1.2. Leengedés

A végtagok magasabb helyzetből, lassú tempóban alacsonyabb helyzetbe kerülnek. Például magastartásból bal karleengedés mellő középtartásba.

5.3.2.1.3. Ereszkedés

A tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú, a mozgás tehát állandó erő kifejtés közepette megy végbe (67. ábra).

5.39. ábra - 67. ábra



3.2.2. Mozgásos lendületi elemek

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

Főbb csoportjai:

- lendítések;
- lendületek;
- lengés;
- fellendülések;
- lelendülések;
- dőlések;
- körzések;
- fordulatok;

- átfordulások;
- forgások;
- ugrások.

5.3.2.2.1. Lendítések

Lendítésnek nevezzük a nyújtott végtagok vagy a törzs gyors tempójú elmozdítását.

A karlendítésekkel a gimnasztika foglalkozik, itt elsősorban a láblendítésekkel foglalkozunk.

Fajtái:

- fellendítés;
- átlendítések;
- be- és kilendítések;
- olló, ellenolló.

Fellendítésnek nevezzük azt a mozgást, amikor a tornász lábát valamely tornaszerre helyezi gyors tempóban.

Átlendítések: ha a tornász támaszban vagy függésben lábát gyors tempóban a tornaszer túlsó oldalára helyezi a tornaszer fölött és a fogást megtartja, átlendítésről beszélünk.

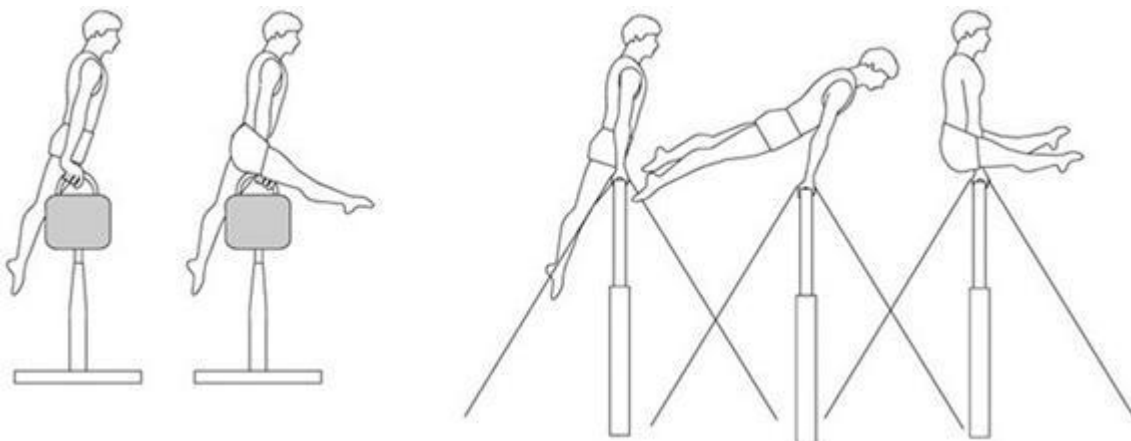
Fajtái:

- átlendítés;
- átterpesztés;
- átguggolás.

Átlendítés: a tornász lábát a fogás megtartásával a tornaszer túlsó oldalára lendíti (68. ábra).

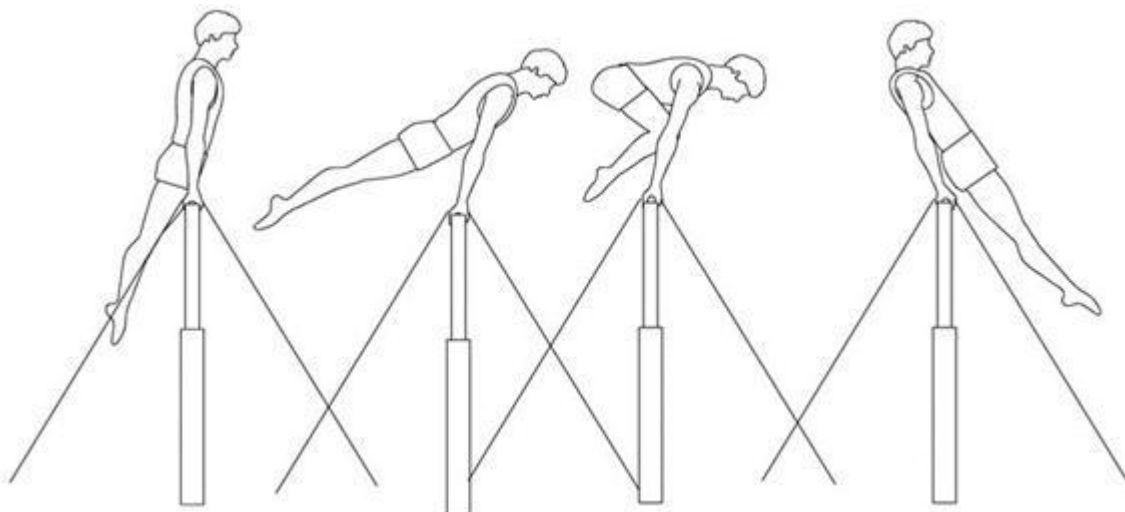
Átterpesztést végez a tornász, ha lábát terpesz helyzetben lendíti a tornaszer túloldalára úgy, hogy kézzel nem engedi el közben a szert (69. ábra).

5.40. ábra - 68. és 69. ábra



Átguggolás alkalmával a tornász lábát hajlított térdel lendíti át a tornaszer fölött, a két keze között (70. ábra).

5.41. ábra - 70. ábra



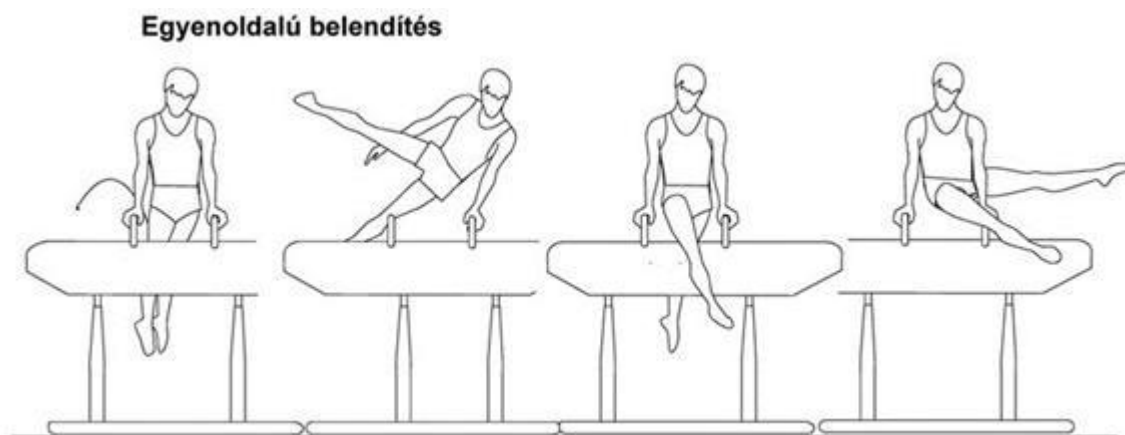
Be- és kilendítések: ha a tornász támaszban úgy lendíti lábát a szer túloldalára, hogy közben rövid időre a fogást elengedi, be-, illetve kilendítésről beszélünk, attól függően, hogy a láb előre (belendítés) vagy hátra (kilendítés) mozog.

Az egy lábbal végzett be- és kilendítéseknek két formáját ismerjük:

- egyenoldalú be- és kilendítés;
- ellenoldalú be- és kilendítés.

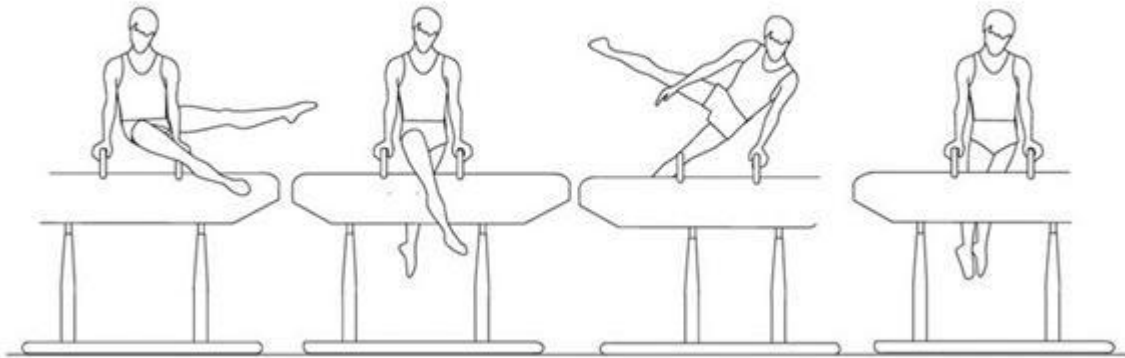
Egyenoldalú be- és kilendítést akkor végez a tornász, ha lába az azonos oldalú kéz alatt lendül át a szer túloldalára. Például lovon támaszból jobb lábbelendítés a jobb kéz alatt (71/a–b. ábra).

5.42. ábra - 71/a. ábra



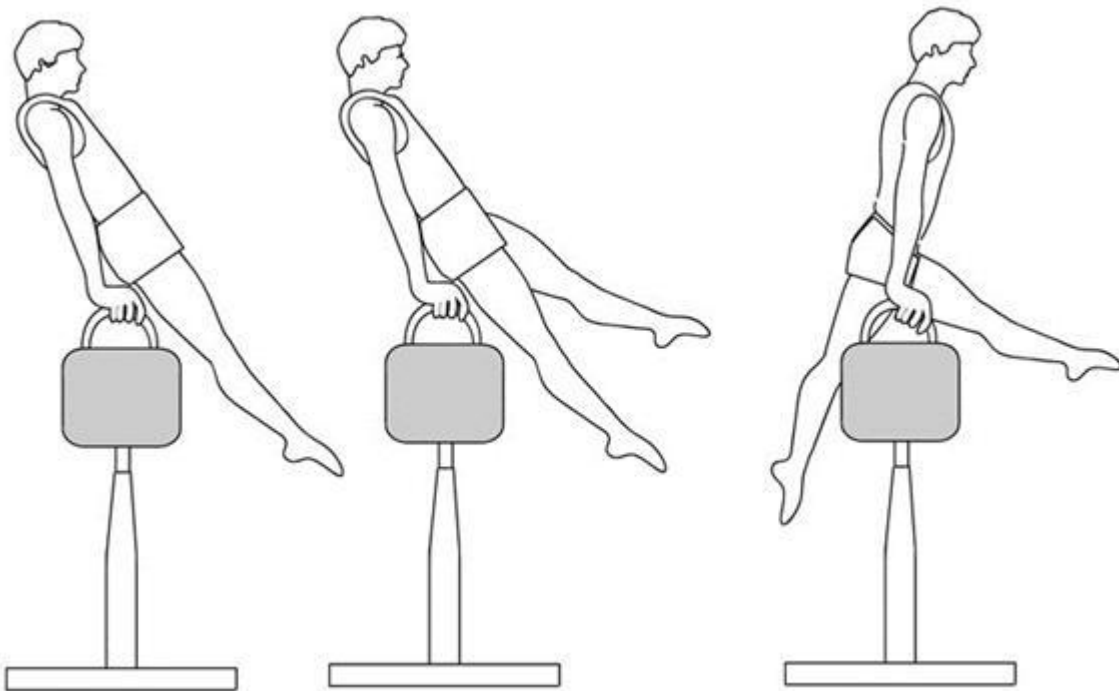
5.43. ábra - 71/b. ábra

Egyenoldalú kilendítés



Ellenoldalú be- és kilendítés során a tornász lába az ellenkező oldalon levő kéz alatt lendül át a tornaszer másik oldalára. Például lovon hátsó támaszból jobb lábkilendítés a bal kéz alatt (72. ábra).

5.44. ábra - 72. ábra



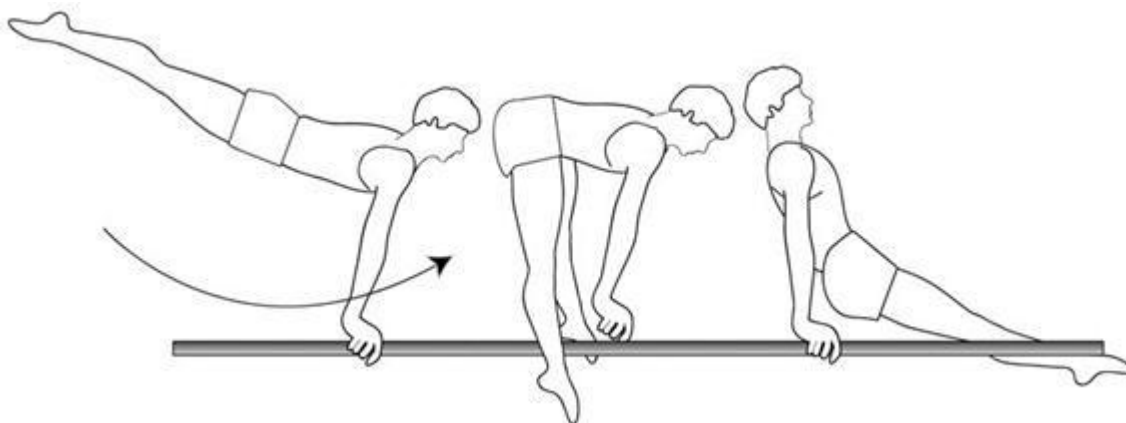
A páros lábbal végzett be- és kilendítéseknek három formáját különböztetjük meg:

- be- és kilendítések;
- beterpesztés;
- kiterpesztés.

Be- és kilendítéseket páros lábbal akkor végez a tornász, ha mindkét lába az egyik kéz alatt lendül át a szer túlsó oldalára. Például lovon támaszból páros lábbelendítés a jobb kéz alatt.

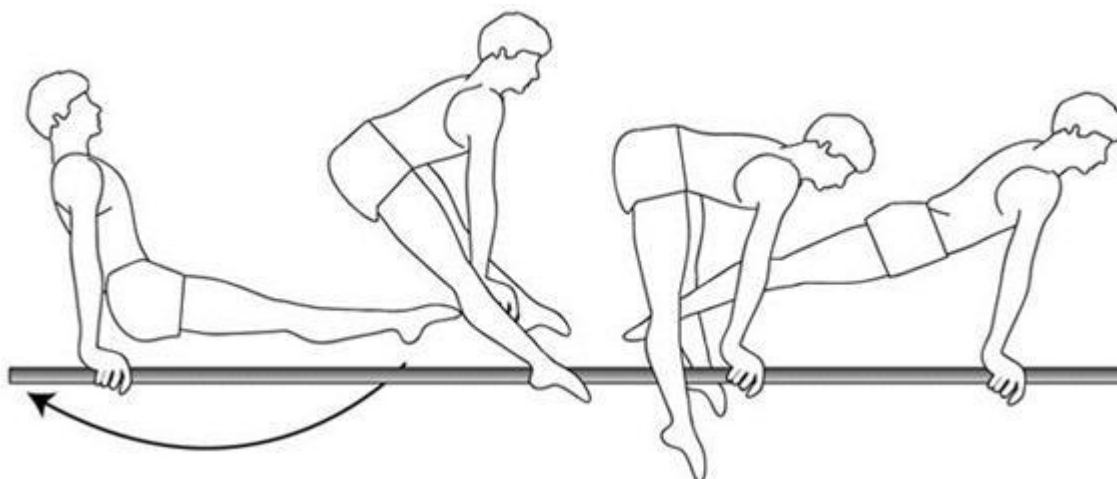
Beterpesztést végez a tornász, ha lábait terpesz helyzetben lendíti át a tornaszer fölött előre a fogás rövid ideig tartó elengedésével (73. ábra).

5.45. ábra - 73. ábra



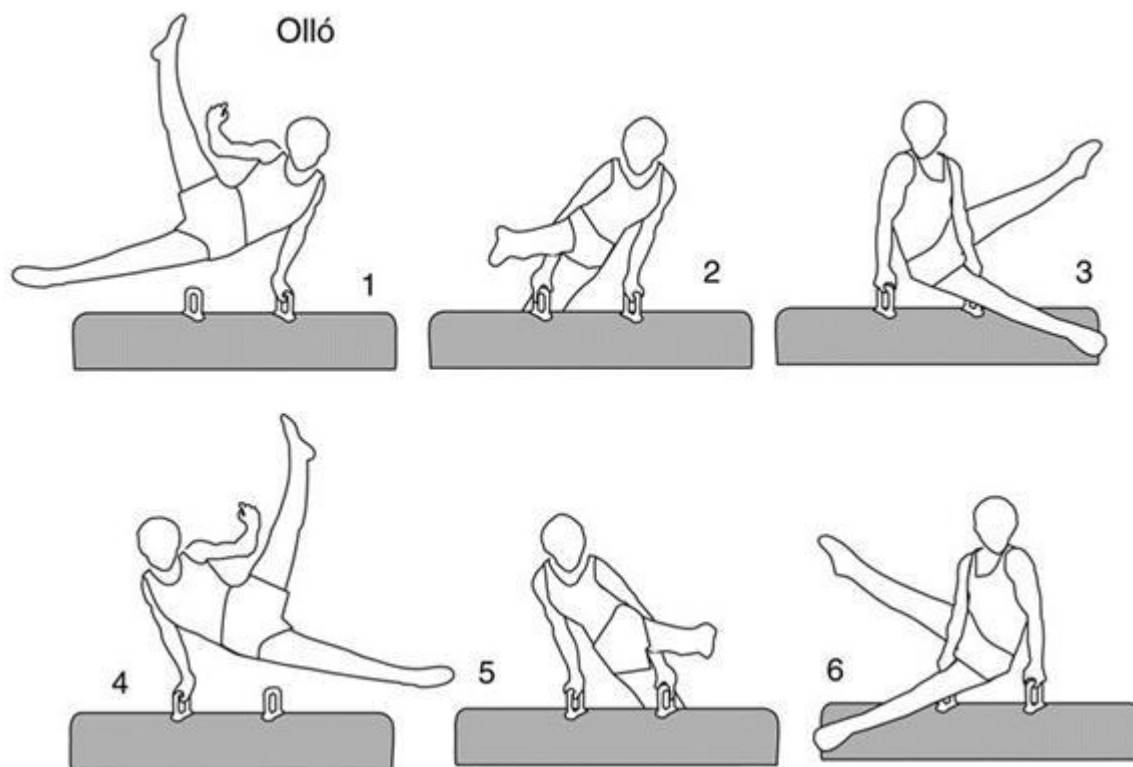
Kiterpesztésnél a tornász terpesz helyzetben lendíti lábát a tornaszer másik oldalára – hátra, miközben a fogást rövid ideig elengedi (74. ábra).

5.46. ábra - 74. ábra



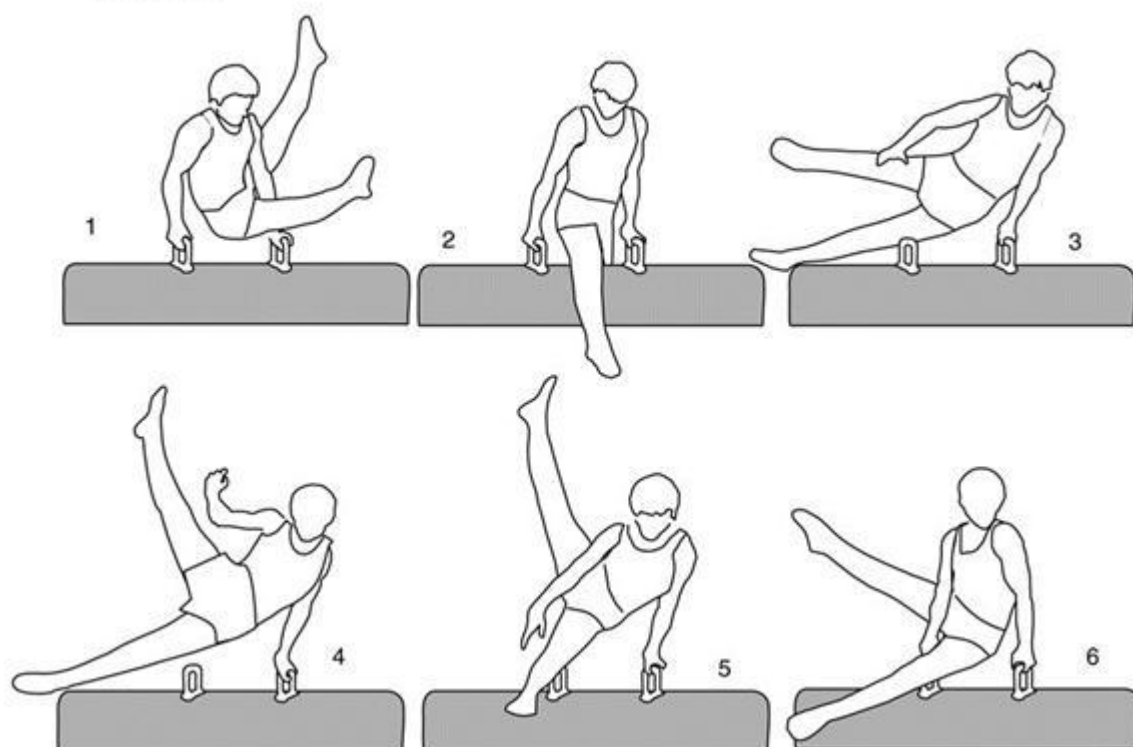
Olló, ellenolló: az olló és az ellenolló során a tornász mindkét lábát egy időben lendíti át a tornaszer fölött, miközben lábcserét végez. *Olló* esetében a tornásznak az olló irányával megegyező lába lendül hátulról előre (75. ábra). Hasi oldal felé végzi a tornász. *Ellenollónál* az ellenolló irányába eső láb lendül előről hátra (háti oldal felé végzi a tornász) (76. ábra).

5.47. ábra - 75. ábra



5.48. ábra - 76. ábra

Ellenolló



5.3.2.2.2. Lendületek

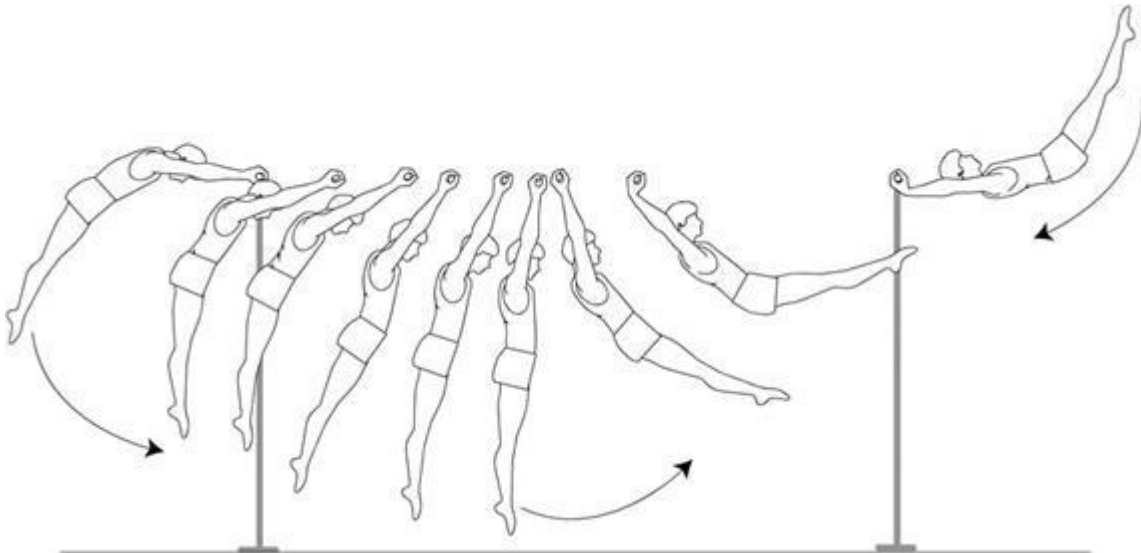
Az egész testtel végzett lendítést lendületnek nevezzük.

Fajtái:

- alaplendület;
- ostorlendület;
- lendületvétel;
- saslendület;
- átlendülések;
- vetődés;
- kanyarlat;
- tompor.

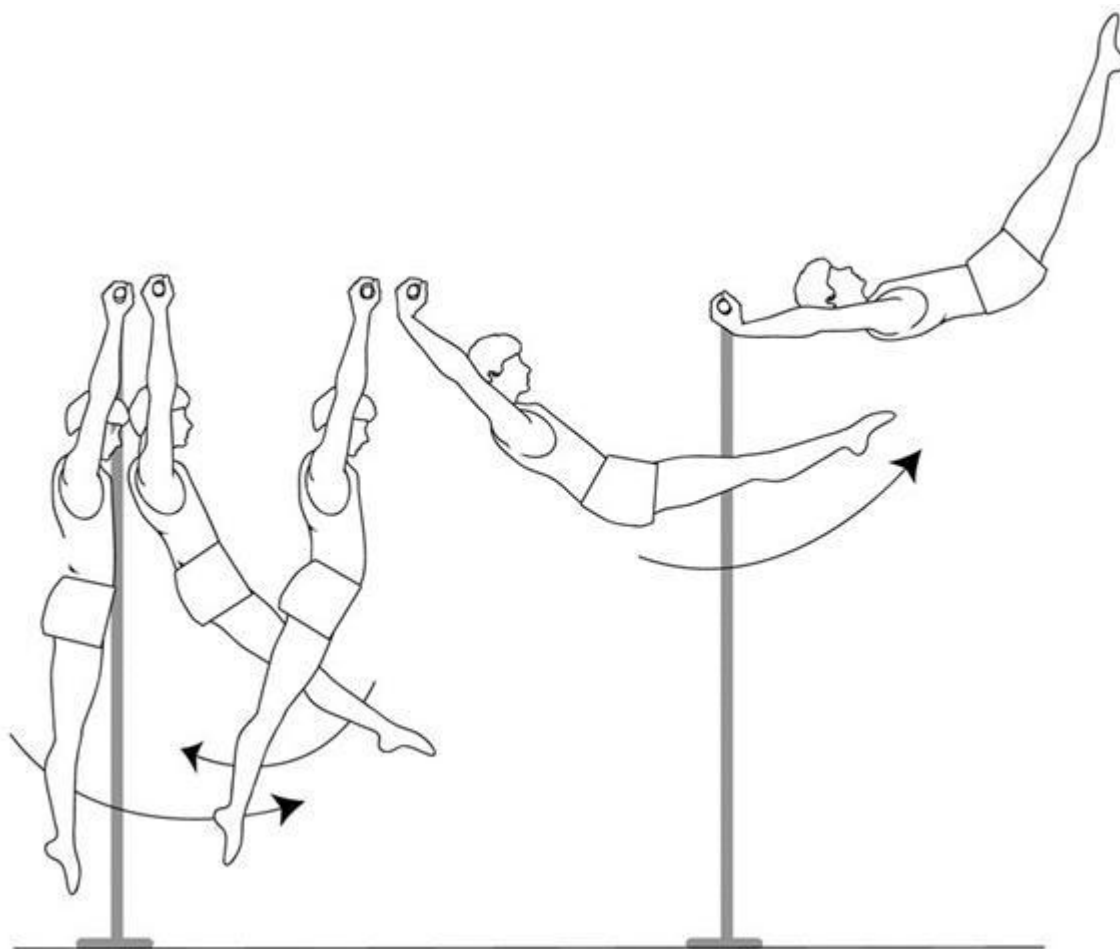
Alaplendületet végez a tornász, ha azt a szerre jellemző, kétirányú, ingamozgásszerű lendületet hajtja végre, amelyre az adott versenyszám (tornaszer) mozgásrendszere épül. Végrehajtható felemáskorláton, lógyakorlatban, gyűrűn, korláton és nyújtón (77. ábra).

5.49. ábra - 77. ábra



Ostorlendületet végez a tornász, ha függésben lábát előre, ugyanakkor csípőjét hátralandíti, majd a láb hátralandítésekor csípőjét előretolja. Felemáskorláton, gyűrűn és nyújtón fordul elő (78. ábra).

5.50. ábra - 78. ábra

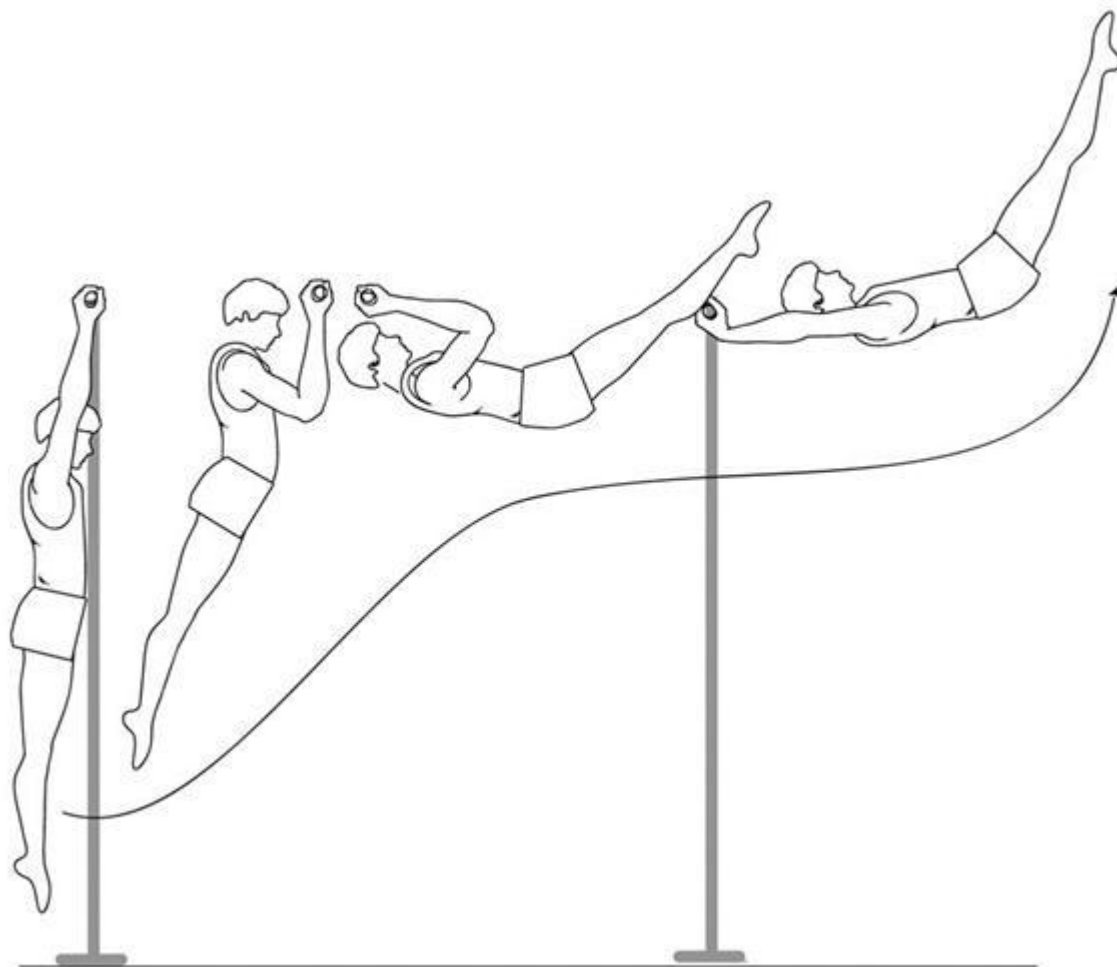


Lendületvételt a tornász a függő szereken végzett gyakorlatok kezdésekor végez, és a szükséges lendület megszerzését szolgálja.

Két típusát különböztetjük meg:

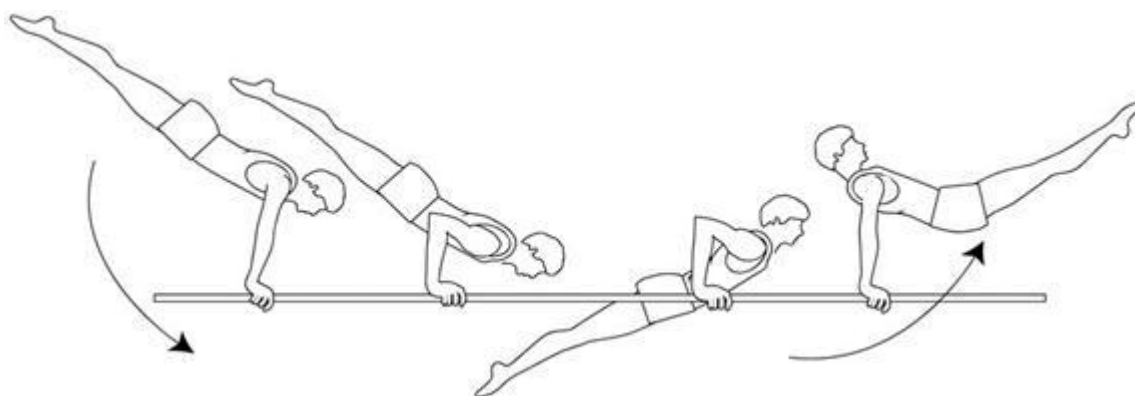
- lendületvétel ostorlendülettel;
- lendületvétel karhajlítással (79. ábra).

5.51. ábra - 79. ábra



Saslendület (80. ábra): korláton és gyűrűn végezhető elem. Támaszból, hajlított támaszon keresztül lendül előre a tornász nyújtott karú támaszba. Ez a *saslendület előre*. Ugyanez ellenkező irányba is elvégezhető, amit úgy nevezünk, hogy *saslendület hátra*.

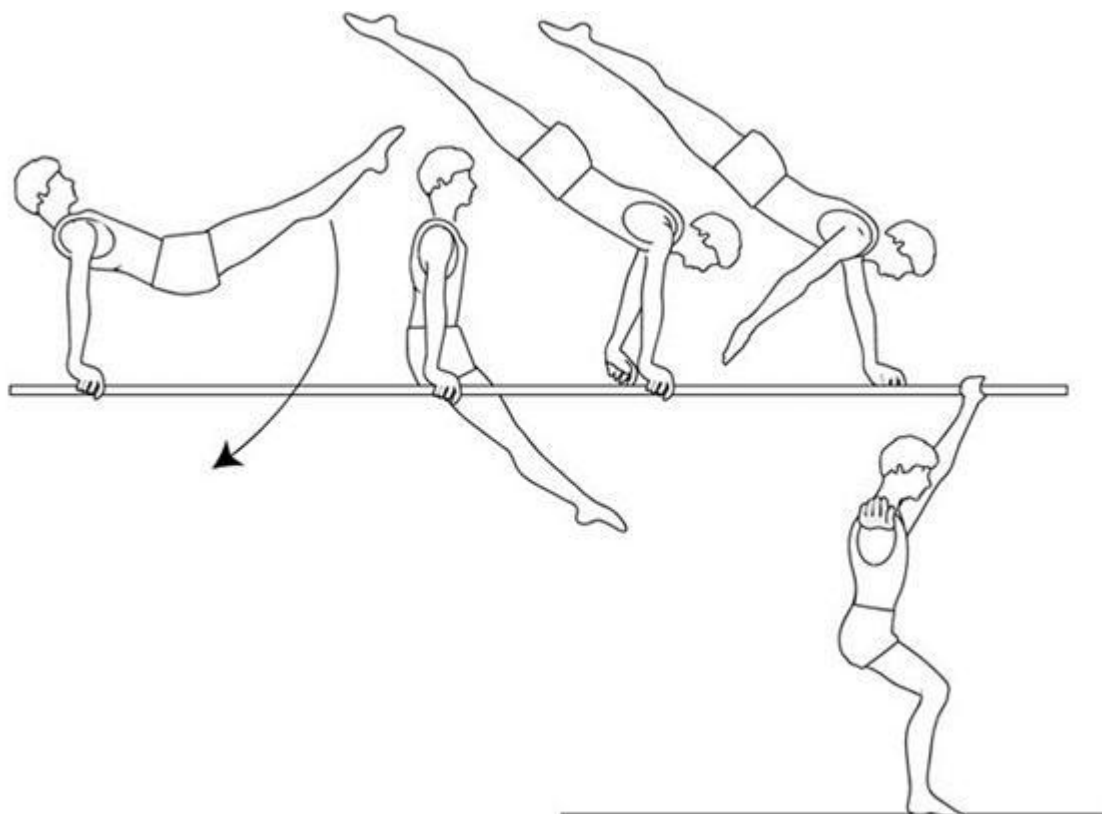
5.52. ábra - 80. ábra



Átlendülések: átlendülésekről akkor beszélünk, ha a tornász egész testével a tornaszer túlsó oldalára lendül a szer fölött. Attól függően, hogy a tornász testének melyik oldalával halad át a szer fölött, megkülönböztetünk kanyarlatot, vetődést és tomport.

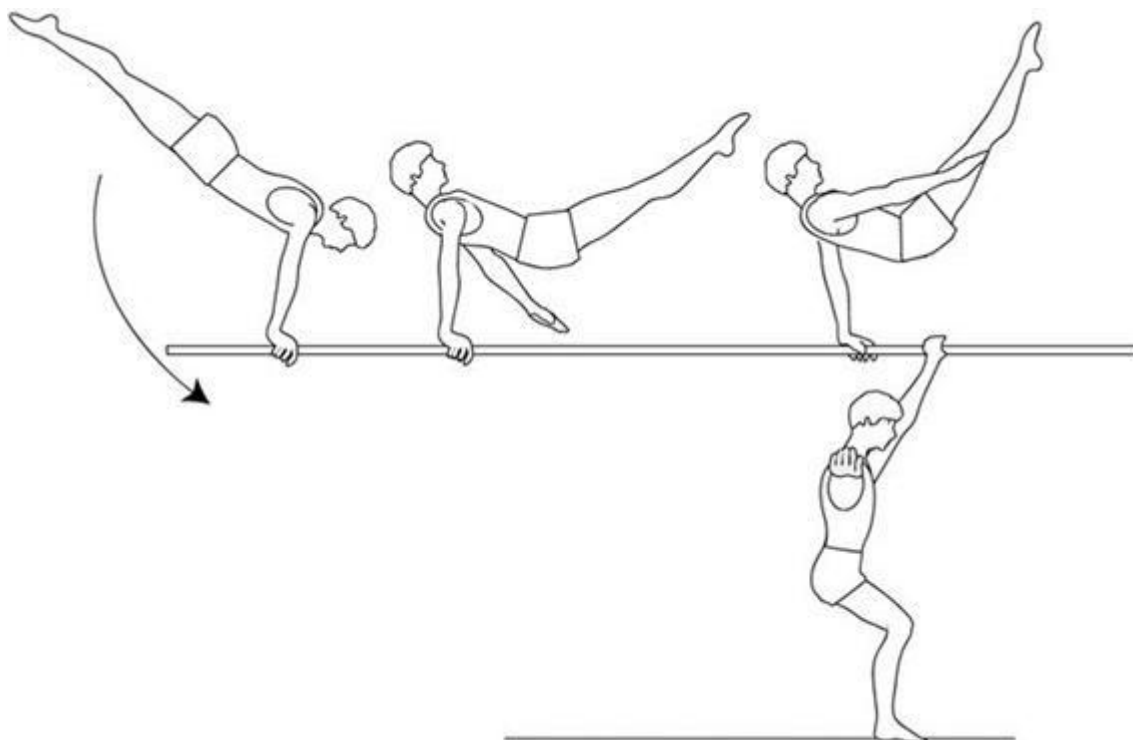
Kanyarlatot végez a tornász, ha hasi oldala megy át a szer fölött (81. ábra).

5.53. ábra - 81. ábra



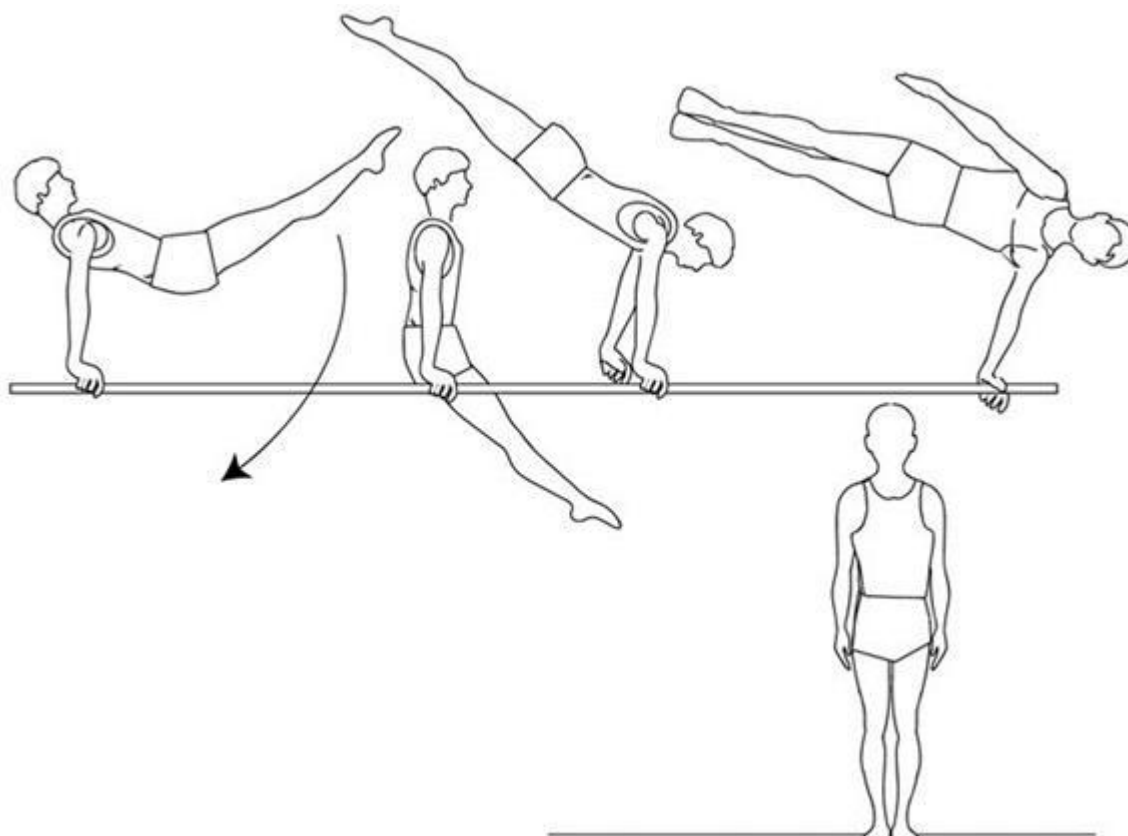
Vetődésnél a tornász háti oldala halad át a tornaszer fölött (82. ábra).

5.54. ábra - 82. ábra



Tompor esetében a tornász bal vagy jobb oldalával lendül át a tornaszer fölött (83. ábra).

5.55. ábra - 83. ábra



5.3.2.2.3. Lengés

Az olyan lendületet nevezzük lengésnek, amikor a tornász testével együtt a tornaszer is lendül. Két ilyen tornaszert ismerünk: a lengőgyűrűt és a lengőnyújtót (trapéz). A mai sporttornában egyik tornaszer sem használatos.

Itt kell megjegyezni, hogy a „lólengés” elnevezés szaknyelvi szempontból nem pontos. Egy megkövesedett kifejezésről van szó, ami a köztudatban erősen él, ezért változtatni nem célszerű rajta.

A testnevelő tanároknak és tornaedzőknek azonban tudniuk kell, hogy a lólengés gyakorlatai közben nem „lengéseket” végez a tornász, hanem lendítéseket, lendületeket és körzéseket.

5.3.2.2.4. Fellendülések

Fellendülésnek nevezzük azokat a gyors tempójú elemeket, amikor a tornász alacsonyabb kiinduló helyzetből (általában függésből) magasabb befejező helyzetbe (támaszba) kerül.

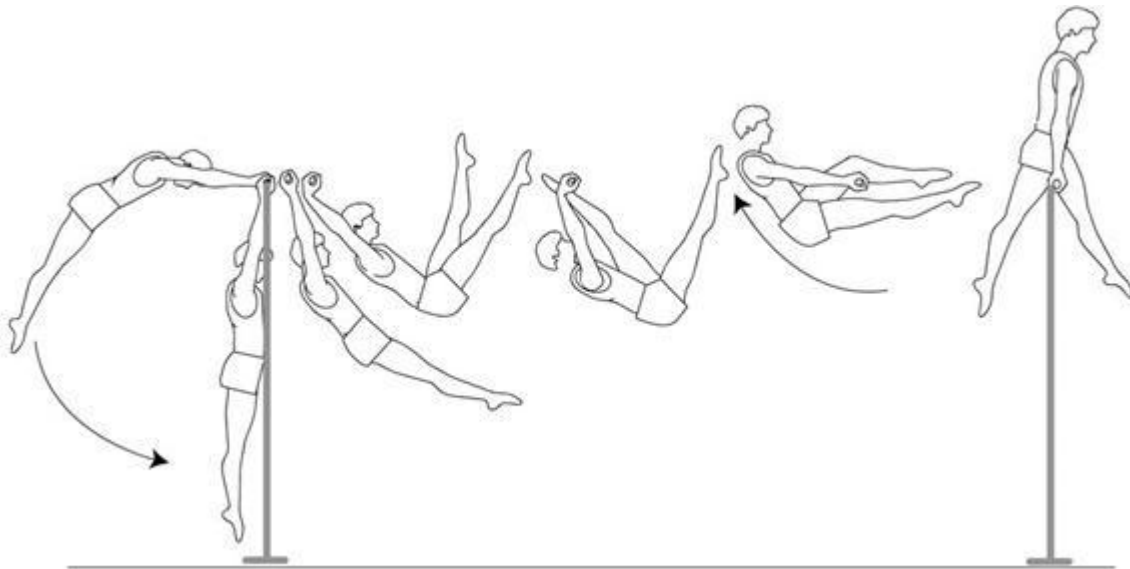
Fajtái:

- térdfellendülés;
- malomfellendülés;
- támaszba lendülések:
 - lendület előre támaszba;
 - lendület hátra támaszba;
 - forduló támaszba lendülés.
- billenések:
 - futóbillenés;

- rövidbillenés;
- hosszúbillenés;
- felkarbillenés;
- bukóbillenés;
- finnbillenés;
- fordulóbillenés;
- tarkóbillenés;
- fejbillenés;
- kelepfellendülések:
 - kelepfellendülés:
 - ~ előre;
 - ~ hátra;
 - ~ óriás kelepfellendülés;
 - hátsó kelepfellendülés:
 - ~ előre;
 - ~ hátra.

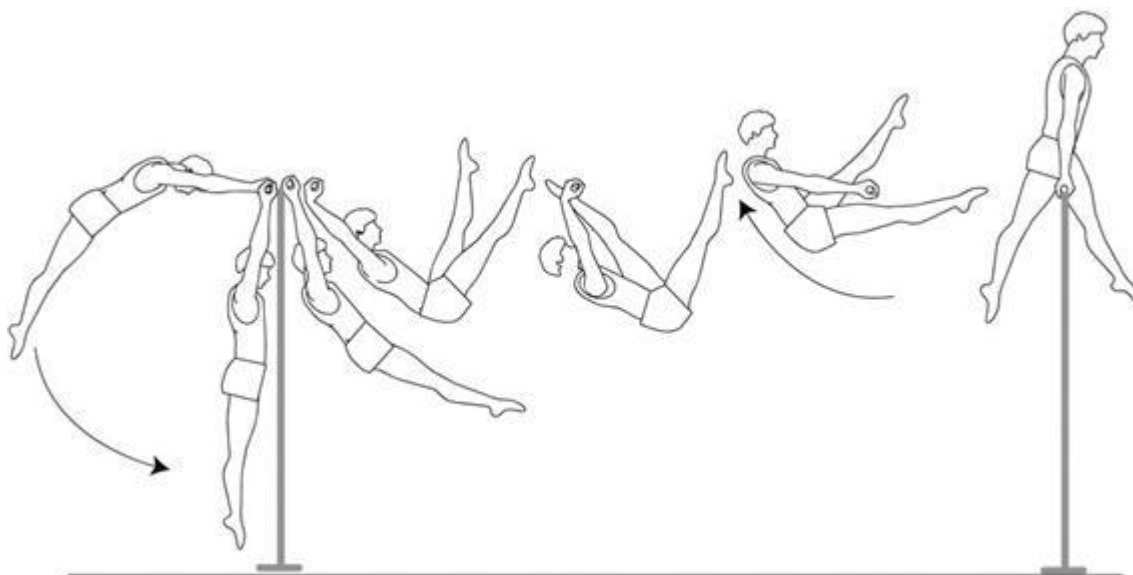
Térdfellendülés: a tornász térd beakasztásával lendül fel oldalulés bal (jobb) combon helyzetbe (84. ábra).

5.56. ábra - 84. ábra



Malomfellendülésnek nevezzük a nyújtott térdel végzett térdfellendülést, de technikailag inkább a billenésekhez hasonlítható (85. ábra).

5.57. ábra - 85. ábra

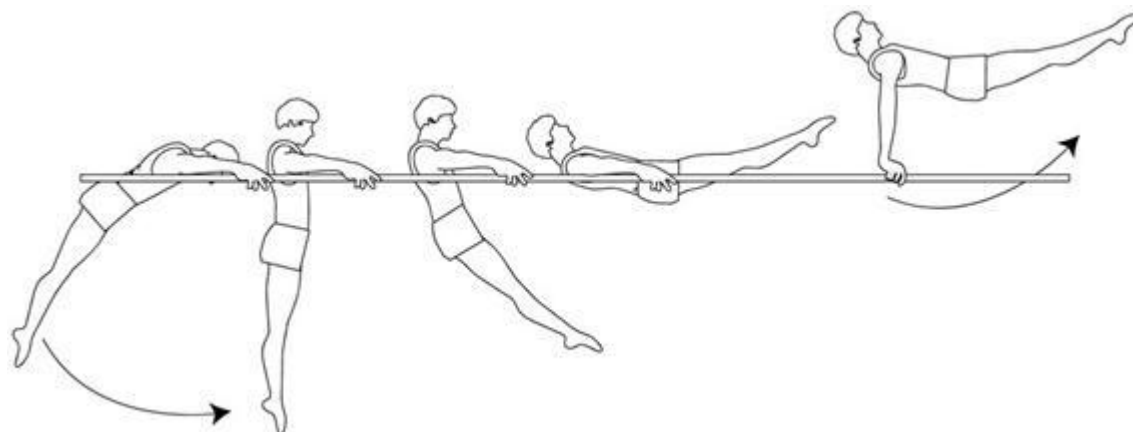


Támaszba lendületek: függésből vagy felkartámaszból előre vagy hátra lendülettel kerül a tornász támaszba.

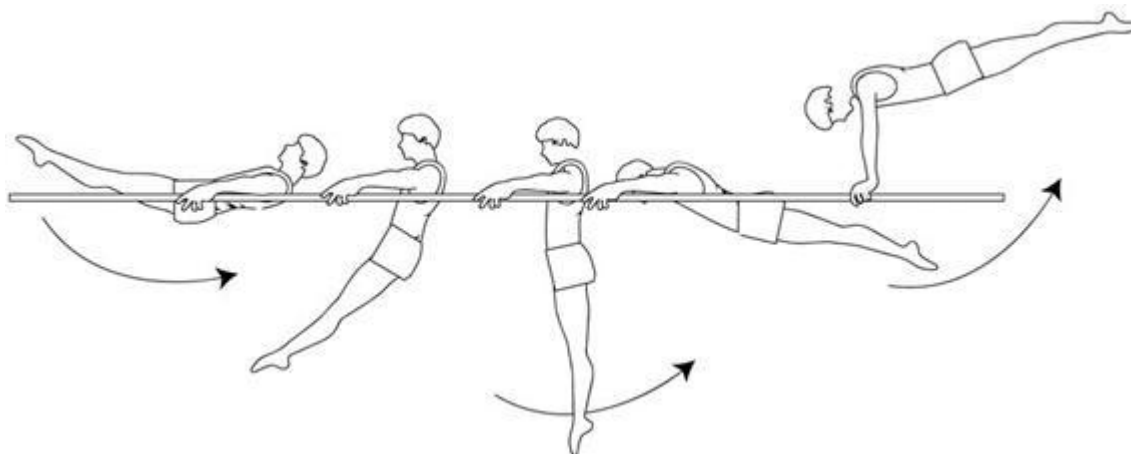
Fajtái:

- lendület előre támaszba (86. ábra);
- lendület hátra támaszba (87. ábra);
- forduló támaszba lendülés.

5.58. ábra - 86. ábra



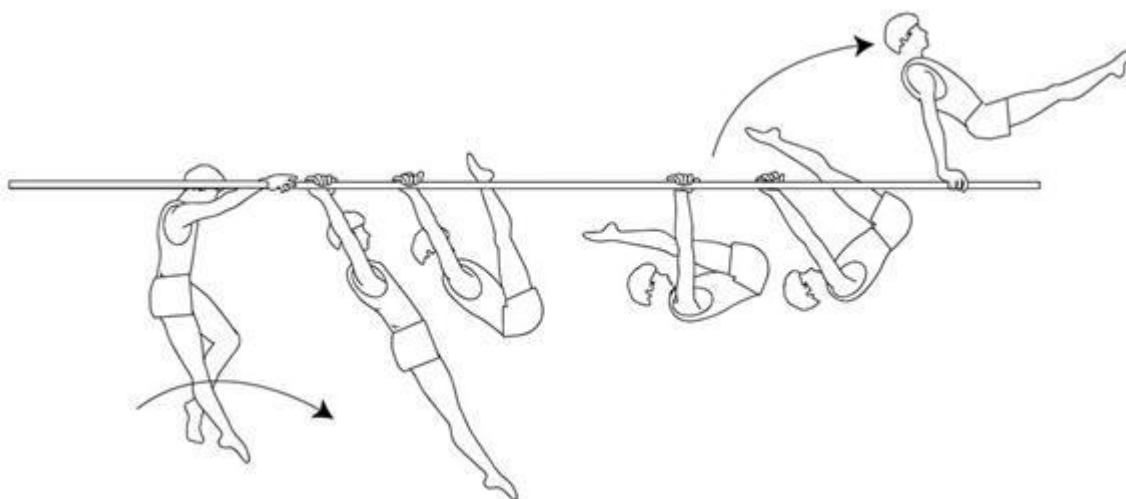
5.59. ábra - 87. ábra



Billenések: a tornász a billenéseknél lebegőfüggés, lebegő felkartámasz, tarkóállás vagy fejállás helyzetéből, előre felfelé történő láblendítéssel, csipőnyújtással kerül támaszba vagy szögállásba, intenzív karmunka segítségével.

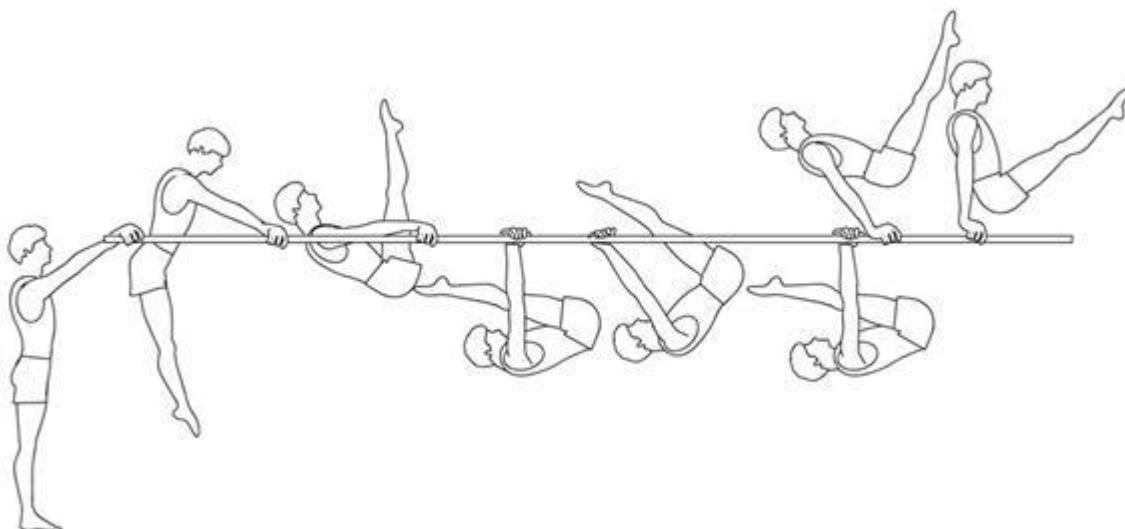
Futóbillenést alacsony szeren végez a tornász. Fogja a szert függőállás helyzetében, és előrefutásból hajtja végre a billenést (88. ábra).

5.60. ábra - 88. ábra



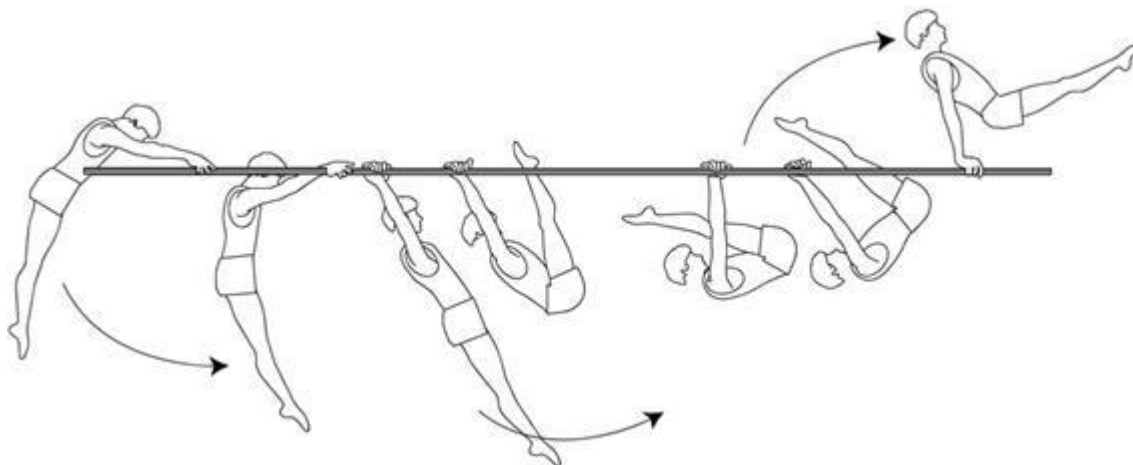
Rövidbillenést egyrészt korláton végezhet a tornász, amikor is állásból, fogással a karfán, felugrással kerül lebegőfüggés helyzetébe és innen végzi a billenést (89. ábra), másrészt felemáskorláton, amikor mellső fekvőfüggésből végez billenést a felső karfára.

5.61. ábra - 89. ábra



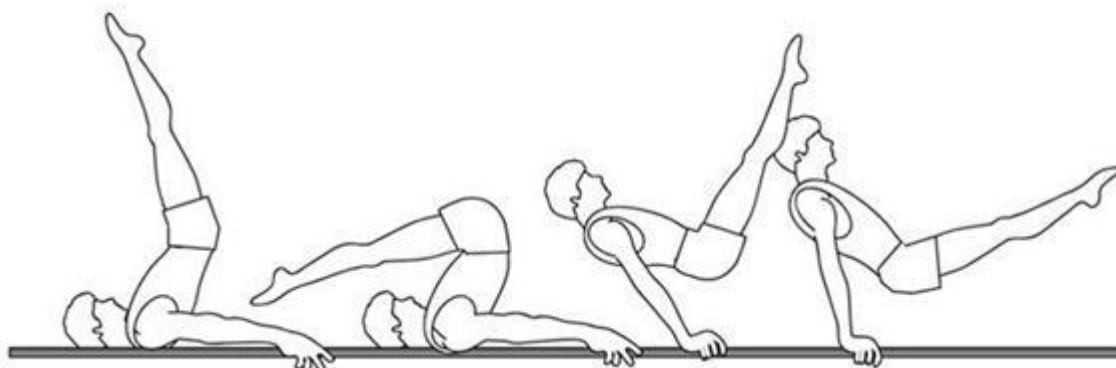
Hosszúbillenésnél a tornász függésbe ugrik, csípőben hajlított testtel, és az előrelendülés után (lebegőfüggésen keresztül) hajtja végre a billenést. Függőállásból is végrehajtható, láblendítéssel hátra, majd lábzárás (90. ábra).

5.62. ábra - 90. ábra



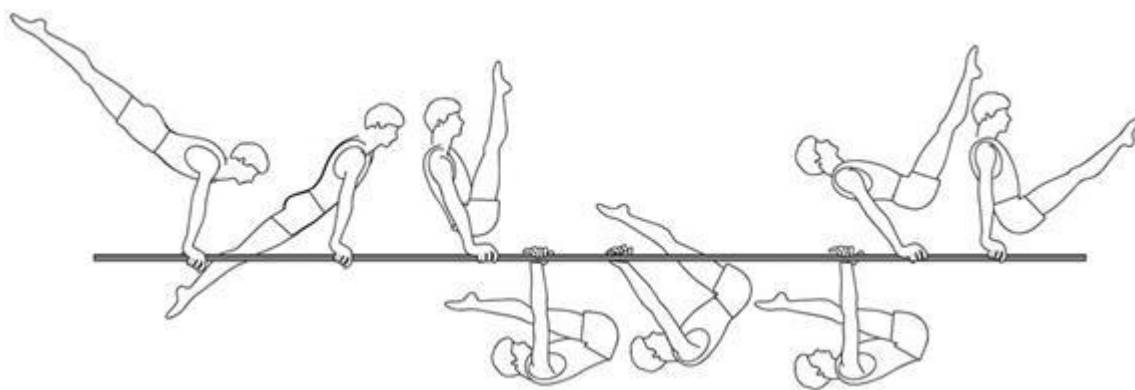
Felkarbillenést lebegő felkartámasz helyzetéből hajtja végre a tornász (91. ábra).

5.63. ábra - 91. ábra



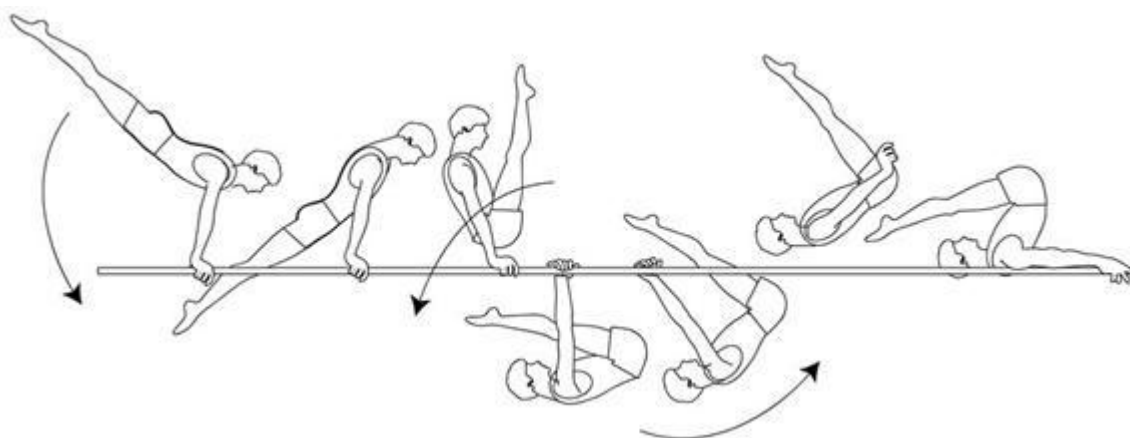
Bukóbillenésnél a tornász támaszhelyzetből dőléssel hátra kerül lebegőfüggésbe, és onnan az ingalendület kihasználásával hajtja végre a billenést támaszba (92. ábra).

5.64. ábra - 92. ábra



Finnbillenés (svábbillenés): a tornász támaszból dőlést végez hátra lebegőfüggésbe, és innen végzi a fellendülést előre lebegő felkartámaszba vagy támaszba. Az egyik legnehezebb billenés, korláton hajtható végre (93. ábra).

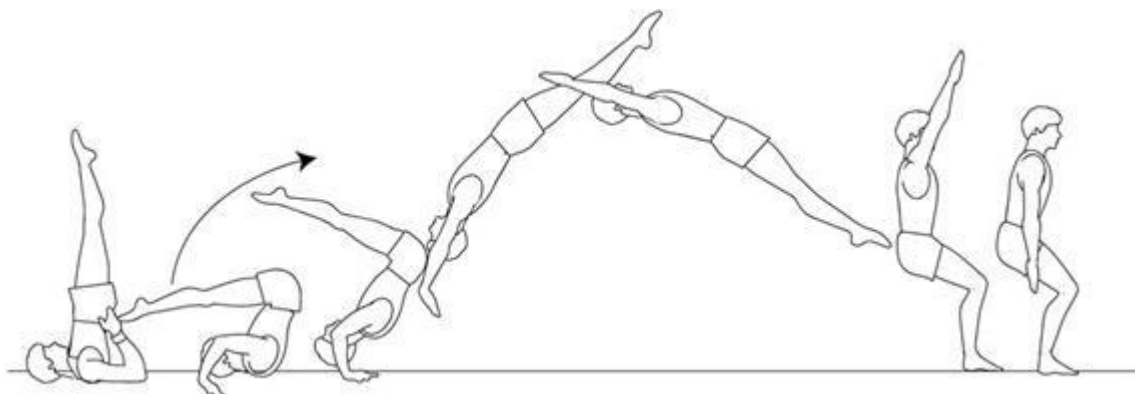
5.65. ábra - 93. ábra



Fordulóbillenés: nyújtón előforduló elem, az előkészítő szakaszban fordulattal összekötött billenést jelenti (pl. hamburgi billenés).

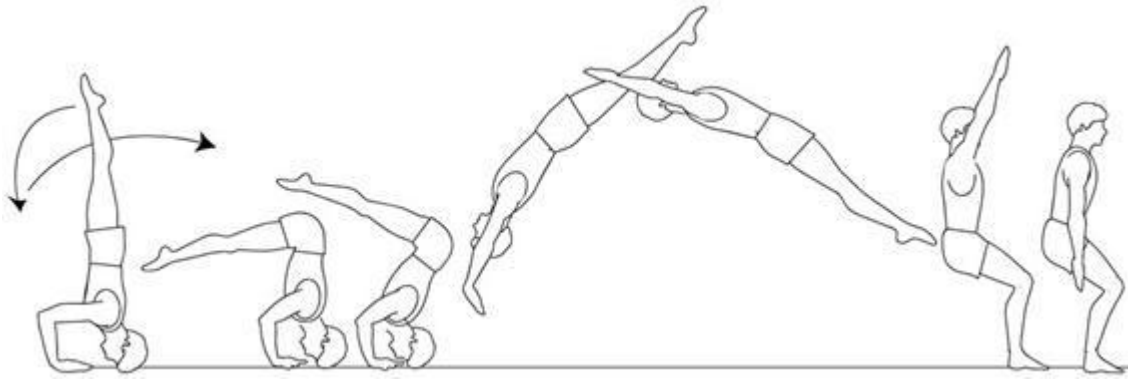
Tarkóbillenés: talajon végezhető elem. Tarkóállásból csípőhajlítást végez a tornász, támasz a fej mellett, majd csípőnyújtás és karral tolás segítségével kerül állásba (94. ábra).

5.66. ábra - 94. ábra



Fejbillenést végez a tornász, ha fejjel állás helyzetéből csípőhajlítást, majd csípőnyújtást, és a csípőnyújtással egy időben karjával toló mozgást végez. Ezek után érkezik állásba (95. ábra). Nem szabad összetéveszteni a fejenátfordulással (lásd később)!

5.67. ábra - 95. ábra



Kelepfellendülések: kelepfellendülést végez a tornász, ha függésből vagy hátsó lebegőfüggésből úgy kerül gyors tempóban támaszba, illetve hátsó támaszba, hogy közben a szélességi tengely körül 180 vagy 360°-os mozgást is végez.

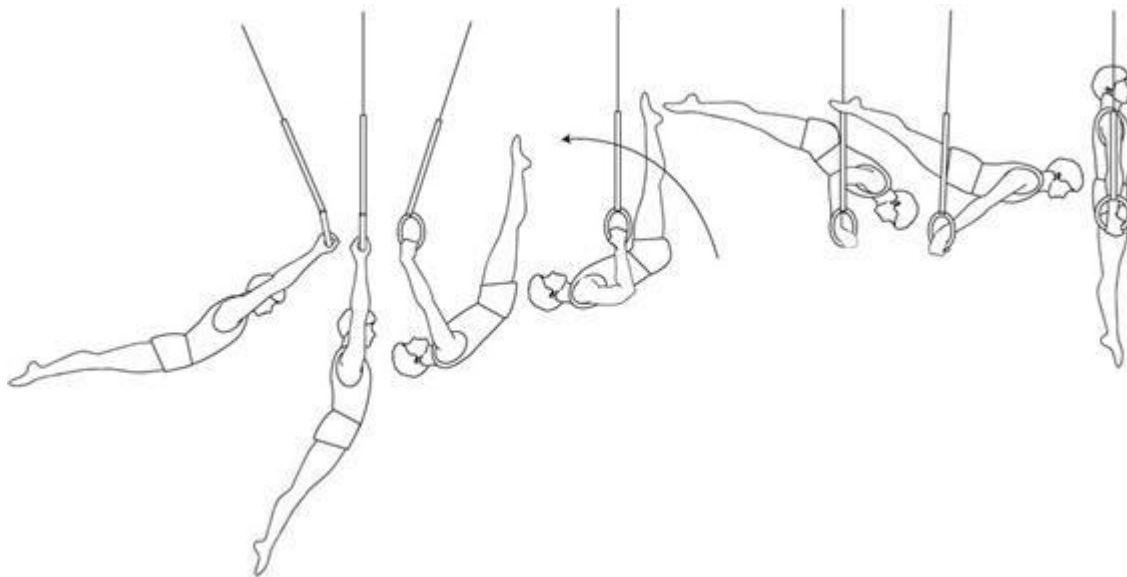
Fajtái:

- kelepfellendülés;
- hátsó kelepfellendülés.

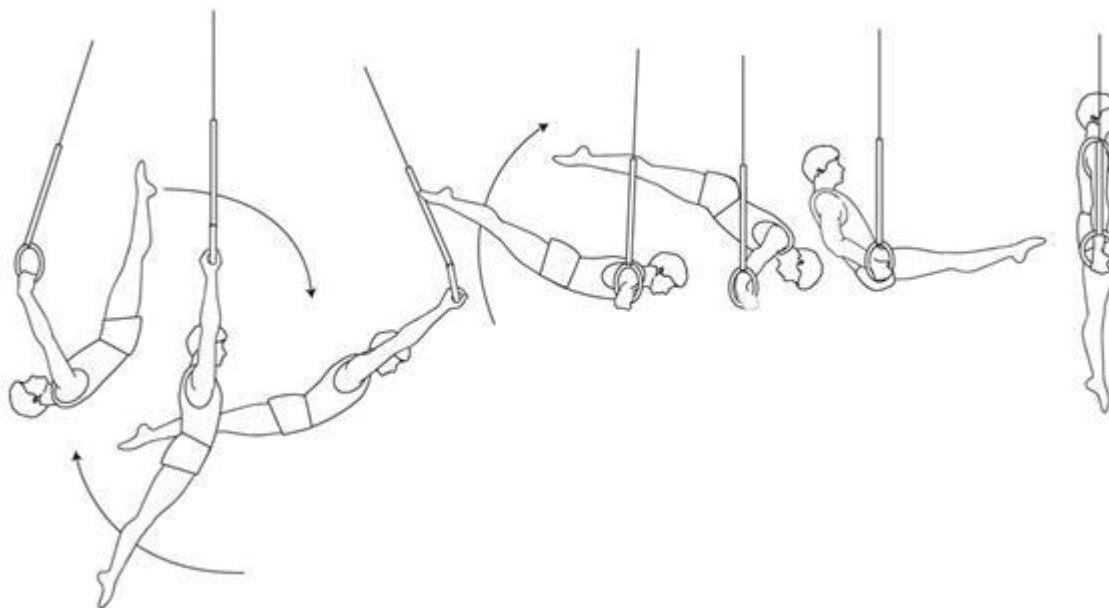
Kelepfellendülést akkor hajt végre a tornász, ha függésből nyújtott testtel kerül támaszba, miközben a test szélességi tengelye körül 360°-os mozgást is végez.

Végezhető *hátra* (96. ábra) és *előre* (97. ábra). Utóbbit Honma nevű japán tornászról nevezték el.

5.68. ábra - 96. ábra

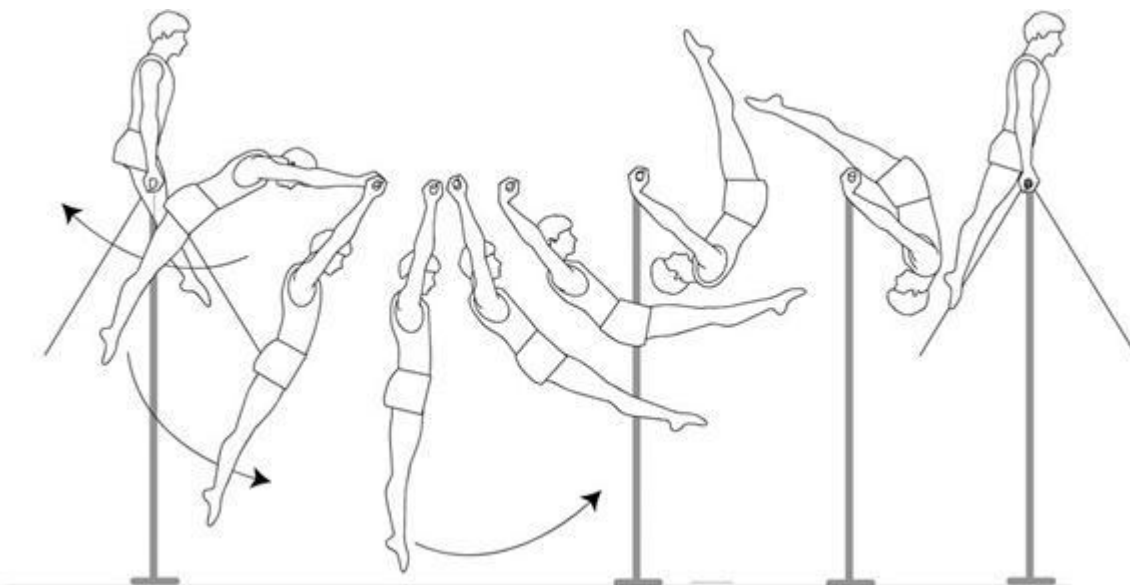


5.69. ábra - 97. ábra



Itt kell megemlíteni az *óriás kelep-fellendülést*, amelyet a tornász támaszból ellendüléssel vagy óriáskörből indít, és lendülettel előrekerül támaszba (98. ábra).

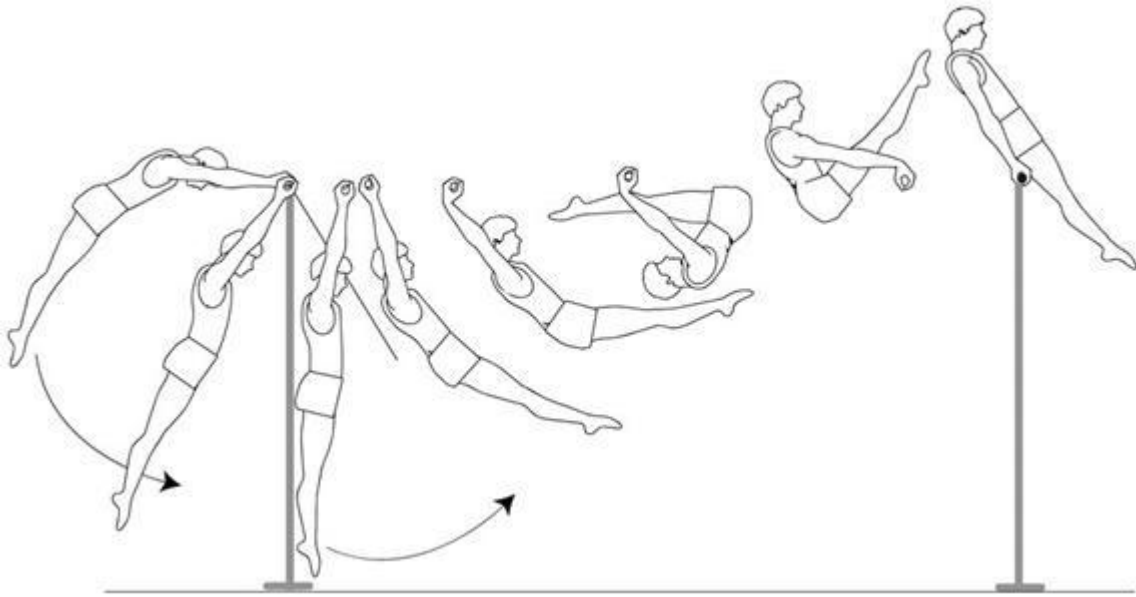
5.70. ábra - 98. ábra



Hátsó kelep-fellendülésnél a tornász úgy kerül támaszba, hogy hátsó lebegőfüggésből indítva az elemet 180°-os mozgást végez a szélességi tengely körül és érkezik hátsó támaszba. Végezhető:

- előre, amit úgy is neveznek, hogy „hocki” (99. ábra);
- hátra.

5.71. ábra - 99. ábra



5.3.2.2.5. Lelendülések

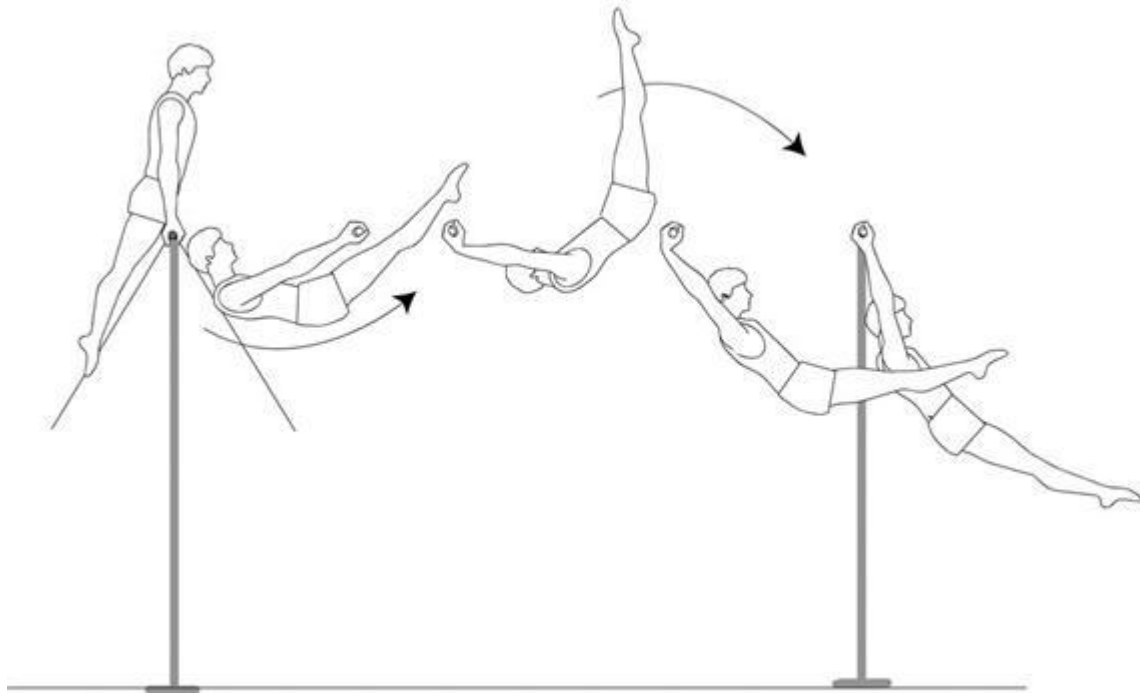
Lelendülésnek nevezzük azt a mozgást, amikor a tornász gyors tempóban támaszból függésbe lendül.

Két formáját különböztetjük meg:

- alálendülés;
- ellendülés.

Alálendülésnél a tornász támaszból, dőléssel hátra, a szer alatt lendül előre függésbe (100. ábra).

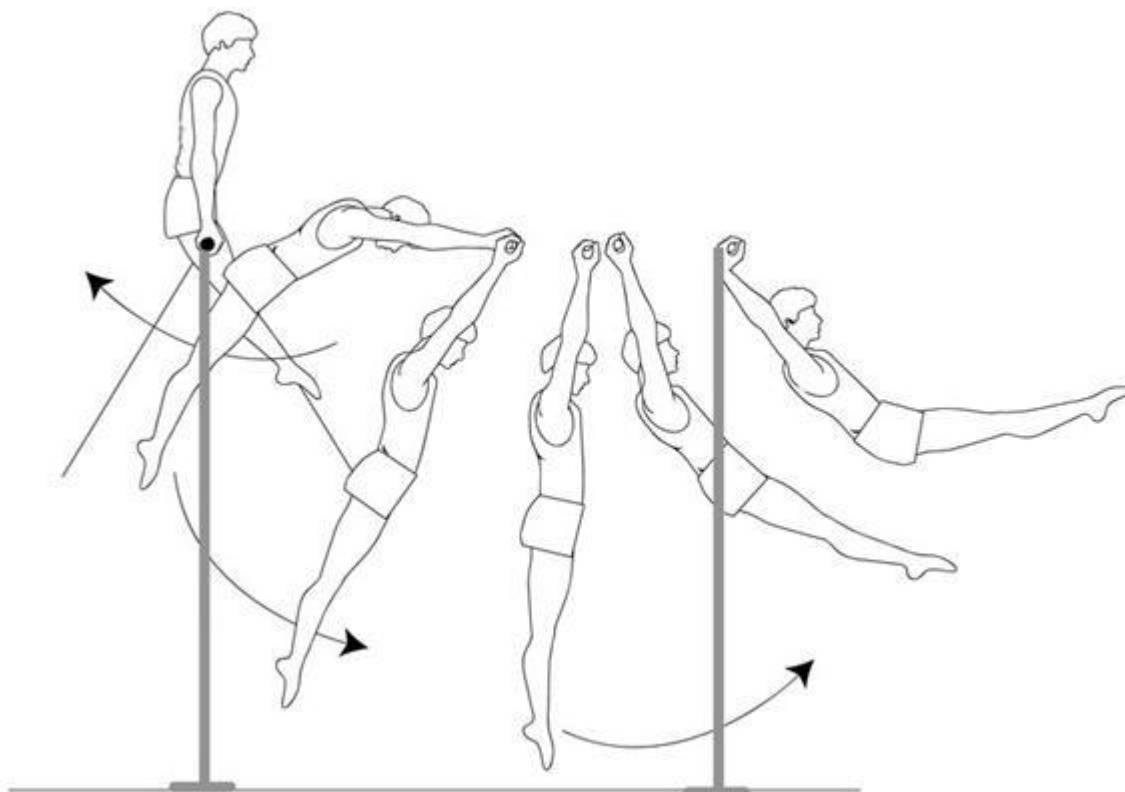
5.72. ábra - 100. ábra



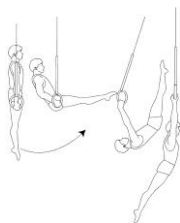
Ellendülések esetében a tornász az előre- vagy hátralendület segítségével lendül függésbe.

Végezhető hátra (101. ábra) és előre (102. ábra).

5.73. ábra - 101. ábra



5.74. ábra - 102. ábra

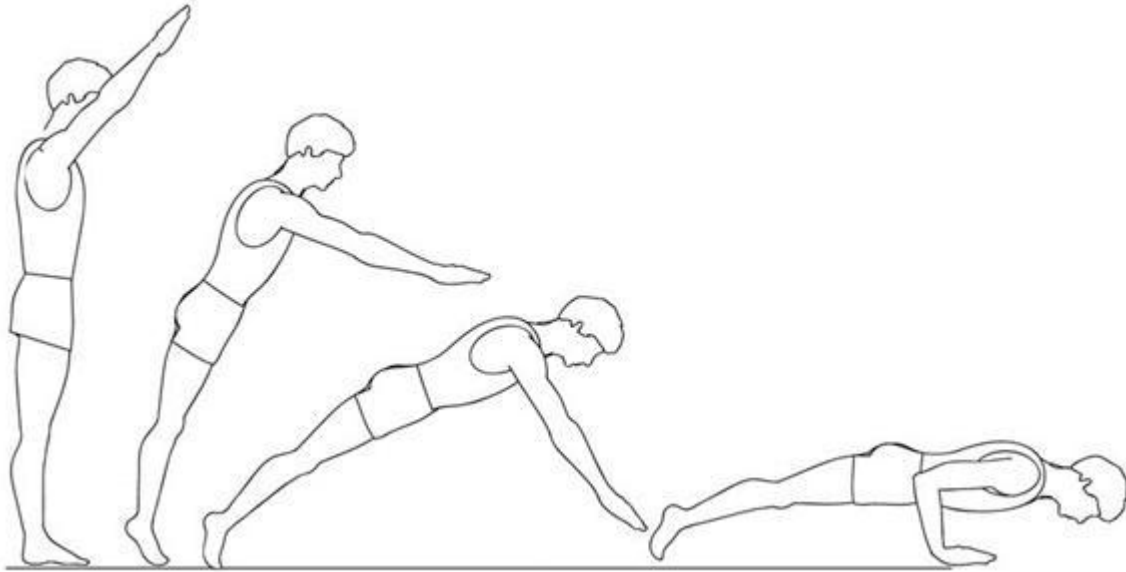


5.3.2.2.6. Dőlések

A sporttornában a dőlést két formában hajthatja végre a tornász.

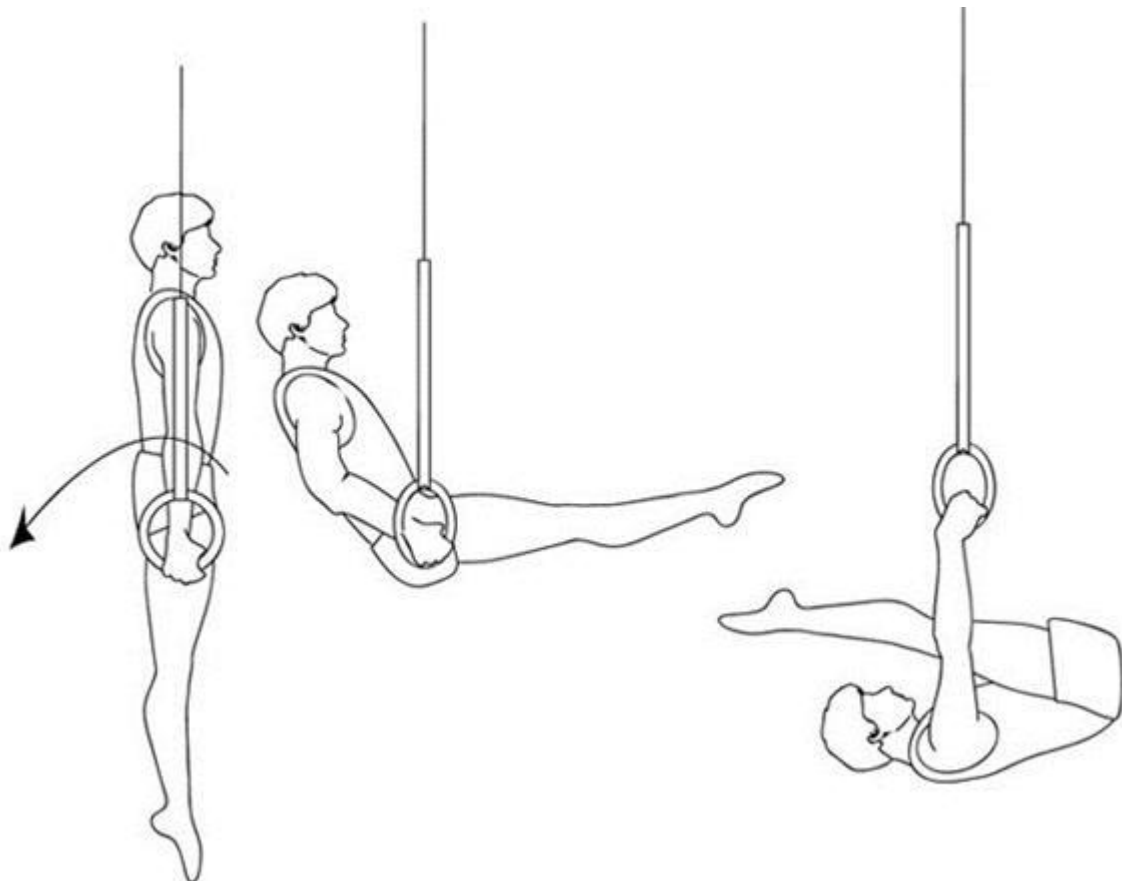
1. Jelenti a dőlés az állásból, nyújtott testtel végrehajtott esésszerű mozgást. Például alapállásból dőlés előre, hajlított karú fekvőtámaszba (103. ábra). Irányát tekintve végezhető hátra is, térdelésben.

5.75. ábra - 103. ábra



2. A dőlés jelentheti továbbá a tornásznak azt a mozgását is, amikor támaszból (hátsó támaszból) lebegőfüggés (hátsó lebegőfüggés) helyzetébe hátradől. Például gyűrűn támasz ülőtartásból dőlés hátra lebegőfüggésbe (104. ábra).

5.76. ábra - 104. ábra



5.3.2.2.7. Körzések

Körzésnek nevezzük a törzsnek vagy a végtagoknak körpályán végzett lendületes mozgását, amikor is a körzés középpontja mindig valamilyen ízület.

A sporttorna szaknyelve szempontjából a lábkörzéseket kell elemeznünk, mivel ezek a leggyakoribb körzések ebben a sportágban. A fej-, törzs- és karkörzéseket a „Gimnasztika” jegyzet, tantárgy tárgyalja, de a tornában is érvényesek.

A körzés *irányát* mindig a mozgást végző testrész indulási iránya határozza meg.

Talajon és szeren is végezhető lábkörzések.

5.77. ábra - 105. ábra



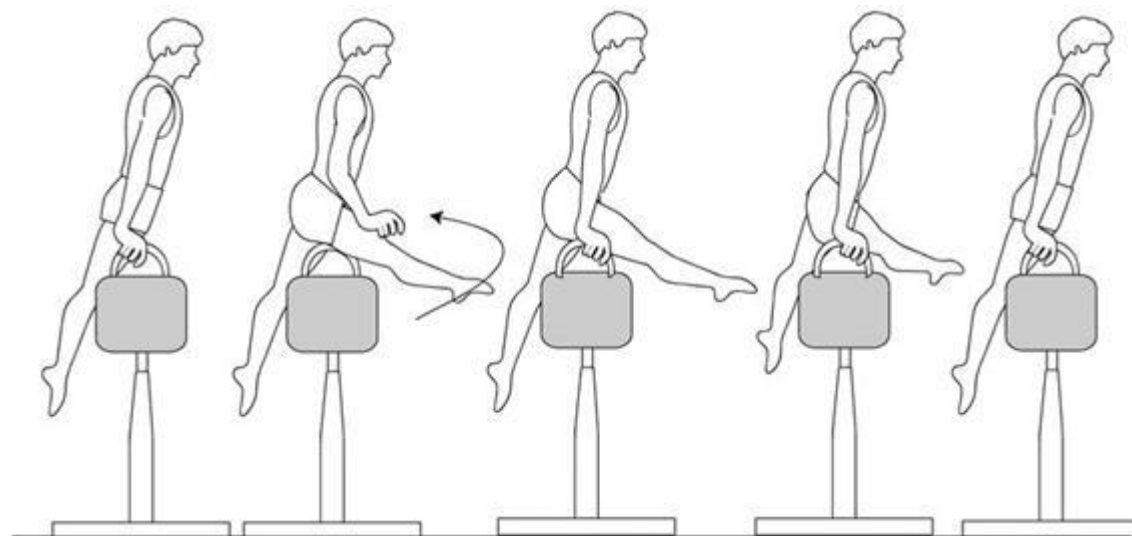
Talajon egy és páros lábbal is végrehajtható lábkörzés. Például: kh.: bal guggolótámasz, jobb láb hátul. Jobb lábkörzés jobbra (105. ábra).

Tornaszereken az alábbi lábkörzések végezhetőek:

- egyenoldalú lábkörzés;
- ellenoldalú lábkörzés;
- Thomas-körzés;
- páros lábkörzés;
- orsó körzés;
- cseh kör (varázskörzés);
- vándorkörzés.

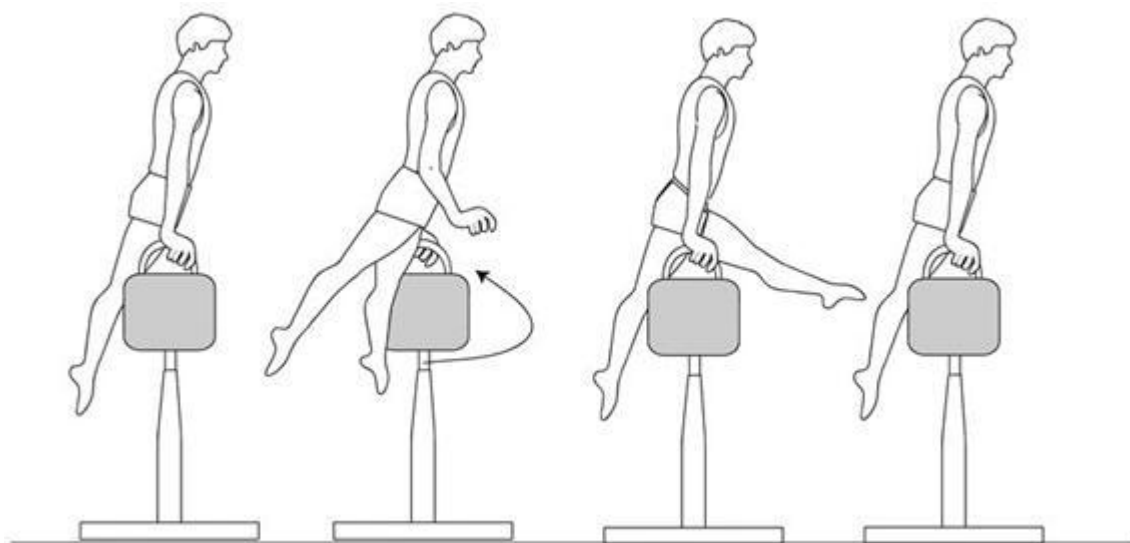
Egyenoldalú lábkörzésnek nevezzük azt az elemet, amikor a tornász egyik lábával a megegyező oldalon lévő kéz alatt kezdi a lábkörzést. Végezhető támaszban (106. ábra) és hátsó támaszban.

5.78. ábra - 106. ábra



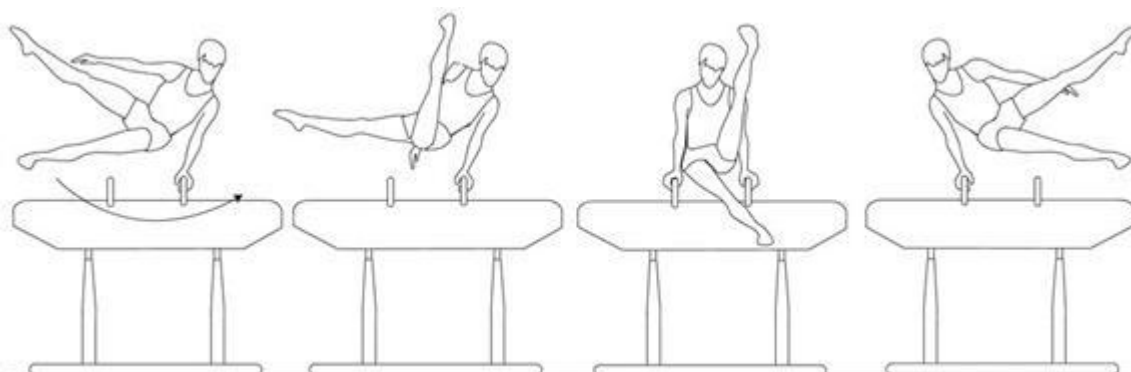
Ellenoldalú lábkörzést végez a tornász, amikor egyik lába az ellenkező oldalon levő kéz alatt kezdi a lábkörzést. Az ellenoldalú lábkörzést alákörzésnek is nevezik. Végrehajtható támaszban (107. ábra) és hátsó támaszban.

5.79. ábra - 107. ábra



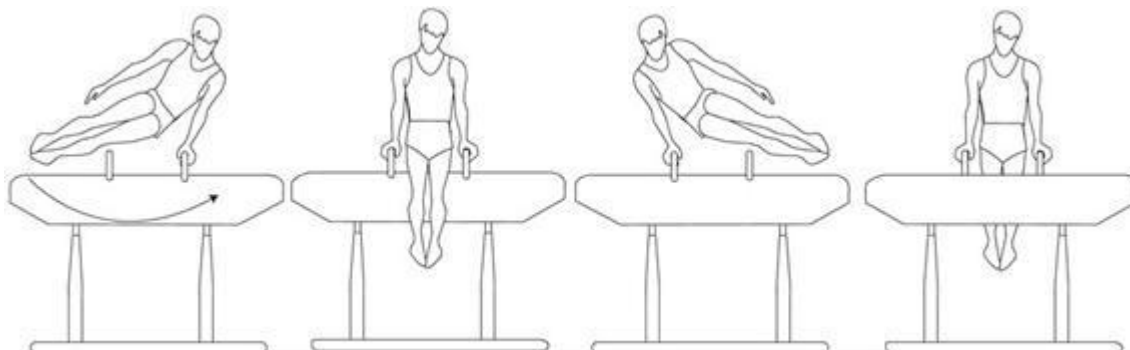
Thomas-körzés: egy terpesztett lábbal végzett páros lábkörzés, de úgy is felfogható, hogy egy ellenoldali belendítés, egy hátsó támaszban végzett alákkörzés és egy ellenoldali kilendítés folyamatos összekötése (108. ábra).

5.80. ábra - 108. ábra



Páros lábkörzésnél a tornász mindkét lába együtt, zárva köröz a kéz alatt (109. ábra).

5.81. ábra - 109. ábra



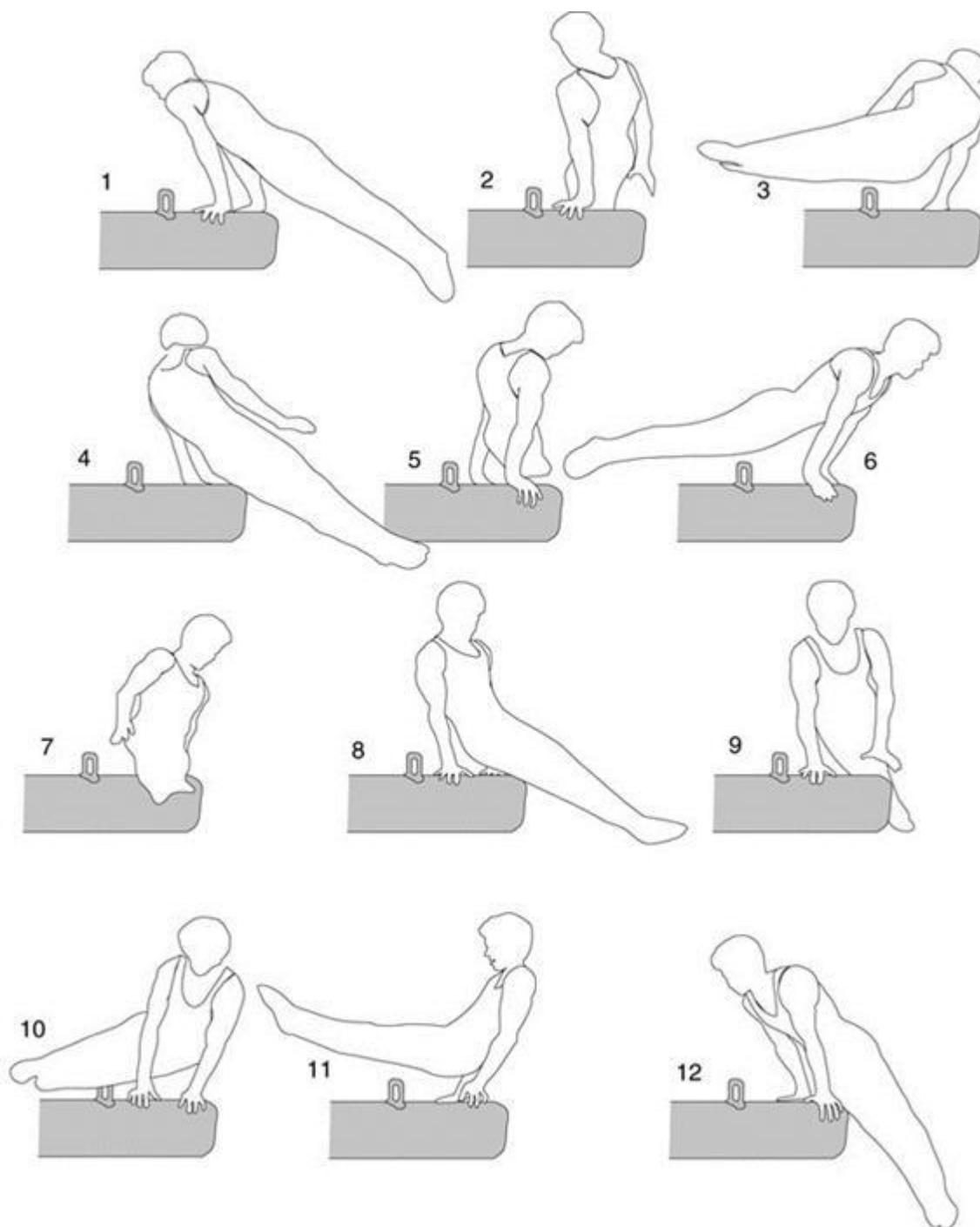
Végezhető:

- oldalhelyzetben a kápákon;
- oldalhelyzetben, vegyes támaszban;

- oldalhelyzetben egy kápán;
- haránthelyzetben (haránt páros lábkörzés);
- haránthelyzetben egy kápán (kápakör).

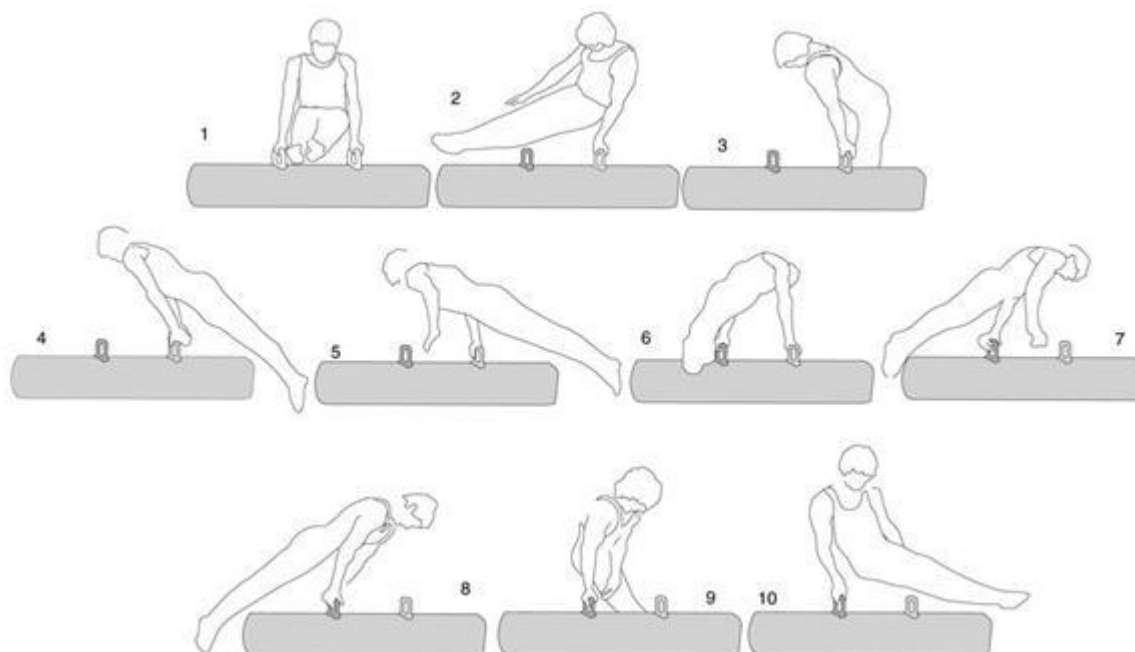
Orsó körzés: orsó körzéskor a tornász a páros lábkörzést fordulattal köti össze. Egy páros kör esetében kétszer, az orsó körzés közben – a fordulat végrehajtása érdekében – négyszer támaszkodik le a tornász. 1975-ben Magyar Zoltán mutatta be először a világon, ezért „Magyar-orsó”-nak is nevezzük (110. ábra).

5.82. ábra - 110. ábra



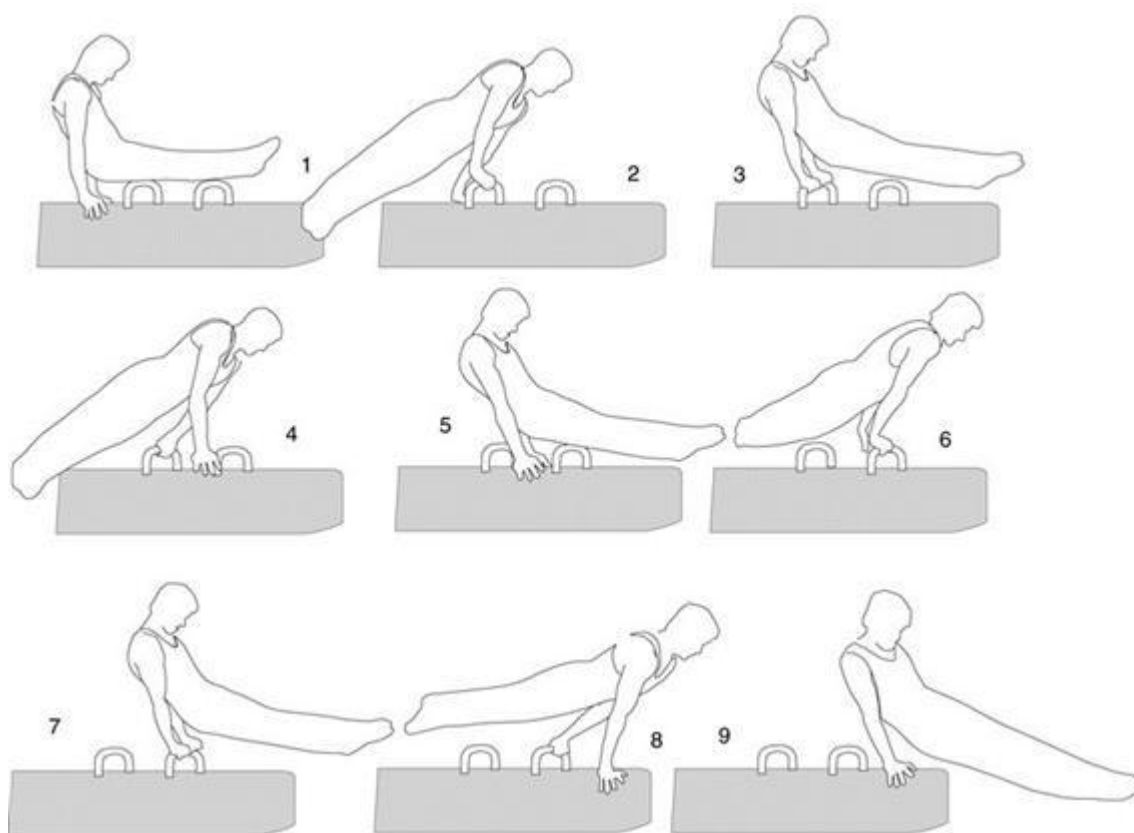
Cseh kör (varázskörzés): azt a kanyarlati mozgást nevezzük varázskörzésnek, amikor a tornász a páros lábkörzést 2 x 90°-os fordulattal köti össze (111. ábra).

5.83. ábra - 111. ábra



Vándorkörzés: olyan páros lábkörzés, melynek végzése közben a tornász fogással halad, „vándorol” valamilyen irányban (112. ábra). Ide tartozik a „Magyar-vándor” és a „Sivadó-vándor” is.

5.84. ábra - 112. ábra



5.3.2.2.8. Fordulatok

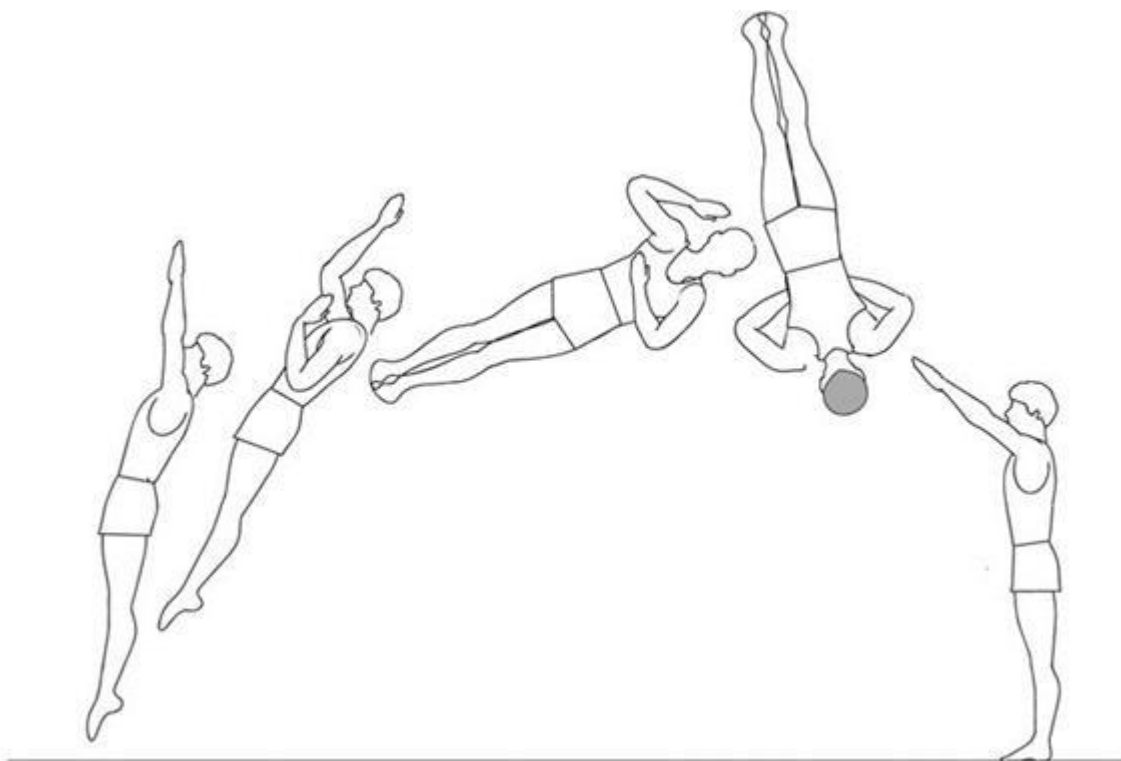
A sporttornában a *fordulat* a hossz tengely körüli elmozdulást jelenti. A legkisebb, amit ismerünk, az 45° (pl. „félbalra át!”), a felső határa elméletileg végtelen (pl. a négyszeres „csavar” 1440° -os fordulatot jelent).

Végezhető:

- szabadon (repülés közben);
- függésből függésbe;
- függésből támaszba;
- támaszból függésbe;
- támaszból támaszba.

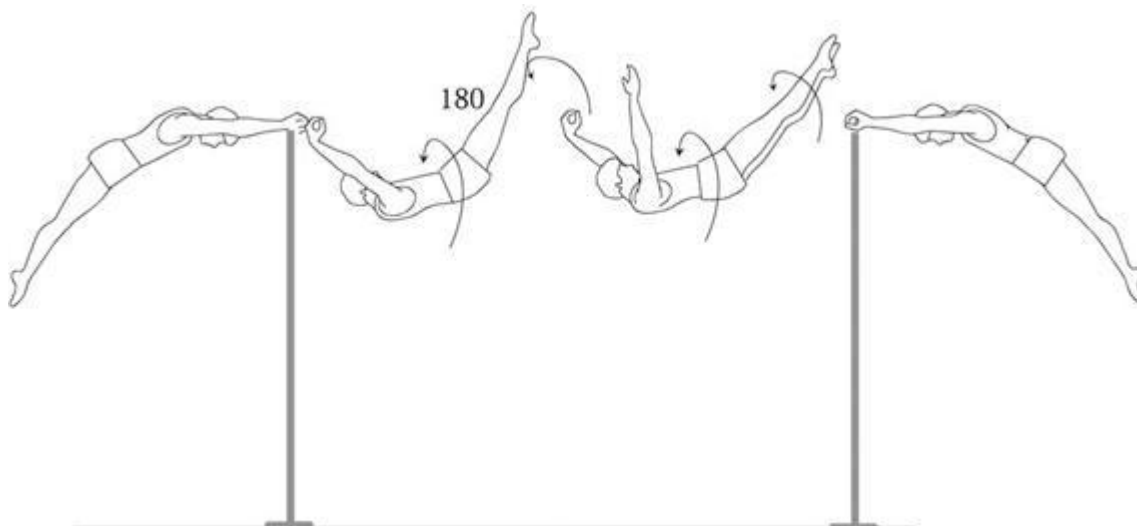
A *szabadon* (repülés közben) végzett fordulatok közben a tornász nem érintkezik a tornaszerrel. A lóugrásra, talajra és a függőszerkezetre jellemzőek elsősorban. Ide sorolhatjuk a fordulattal („csavarral”) végzett szabadátfordulásokat (113. ábra) és a piruetteket.

5.85. ábra - 113. ábra



Függésből függésbe is végezhető a fordulat úgy, hogy közben a tornász a tornaszerrel végig kapcsolatban van. Pl.: nyújtón függésben lendület előre 180° -os fordulattal függésbe (114. ábra).

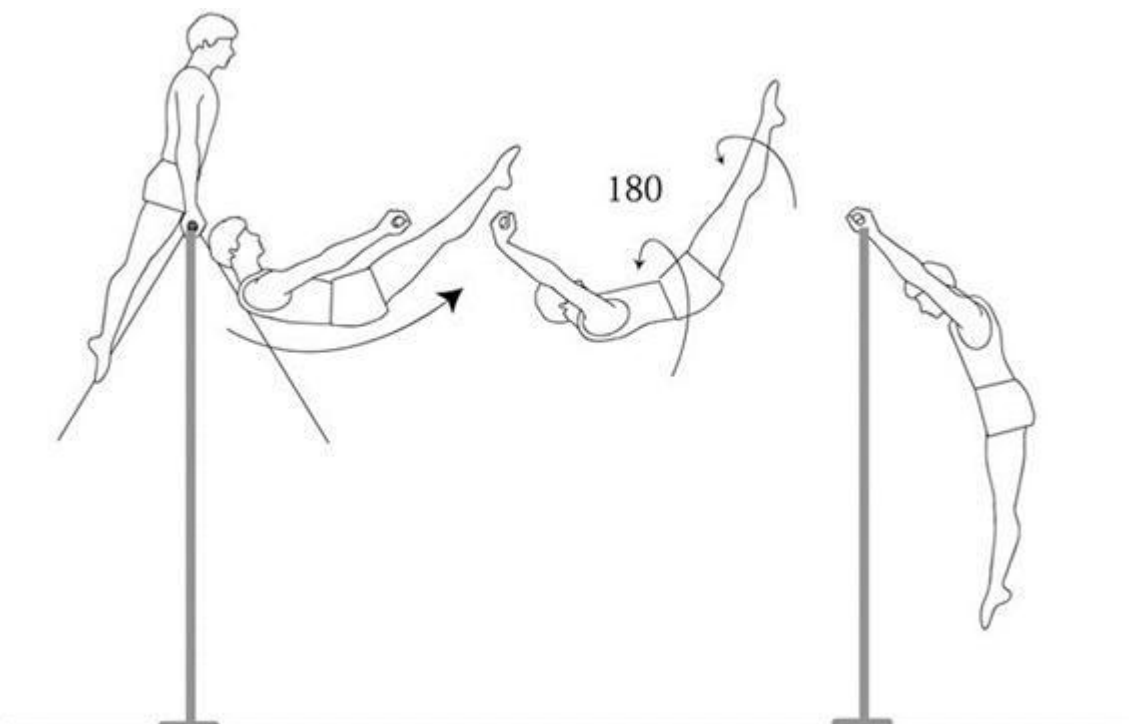
5.86. ábra - 114. ábra



Függésből támaszba is végezhető a fordulat. Például nyújtón forduló támaszbalendülés.

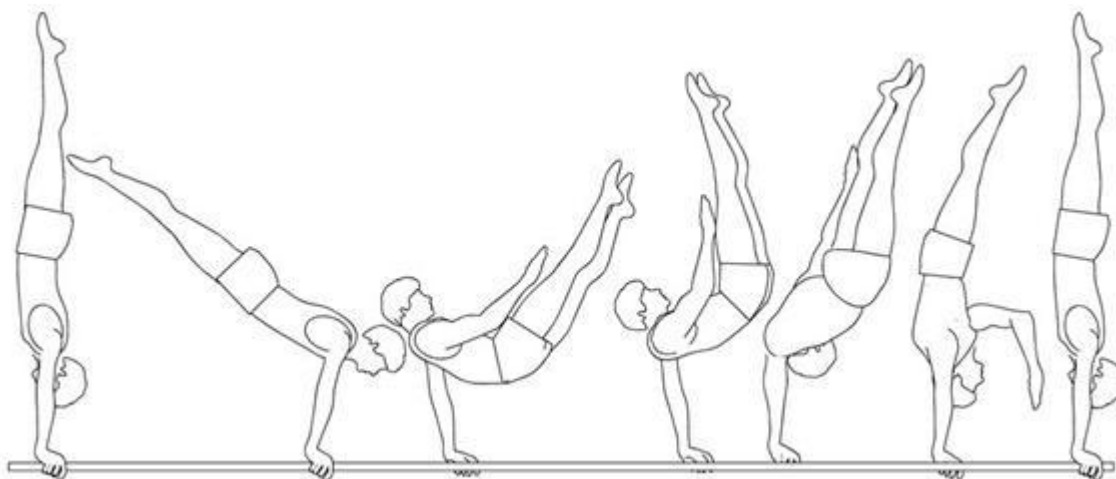
Támaszból függésbe is végrehajtható a fordulat. Például nyújtón alálendülés 180°-os fordulattal függésbe (115. ábra).

5.87. ábra - 115. ábra



Támaszból támaszba végzett fordulat pl. korlátan a támaszcserre vagy a Diamidov-fordulat (116. ábra).

5.88. ábra - 116. ábra



5.3.2.2.9. Átfordulások

A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360°-os mozgást *átfordulásnak* nevezzük. A szélességi tengely körül előre és hátra, a mélységi tengely körül balra és jobbra végezhet átfordulást a tornász.

Fajtái:

- gurulóátfordulások;
- fejenátfordulás;
- kéznátfordulások:
 - kézenátfordulás (föder);
 - kézenátfordulás hátra (flick-flack);
 - kézenátfordulás hídon át (bógni, cinzga);
 - repülő kézenátfordulás (dán föder);
 - kézenátfordulás oldalra (cigánykerék);
 - runder (arabgrás).
- szabadátfordulások:
 - előre;zsugor;
 - hátra;csípőben hajlított test;
 - oldalra;nyújtott test;
- vállátfordulás;
- henger.

Gurulóátfordulást végez a tornász, ha tarkóján és hátán gurulással hajtja végre az átfordulást.

Végezhető:

- előre (117. ábra);
- hátra (118. ábra).

5.89. ábra - 117. ábra

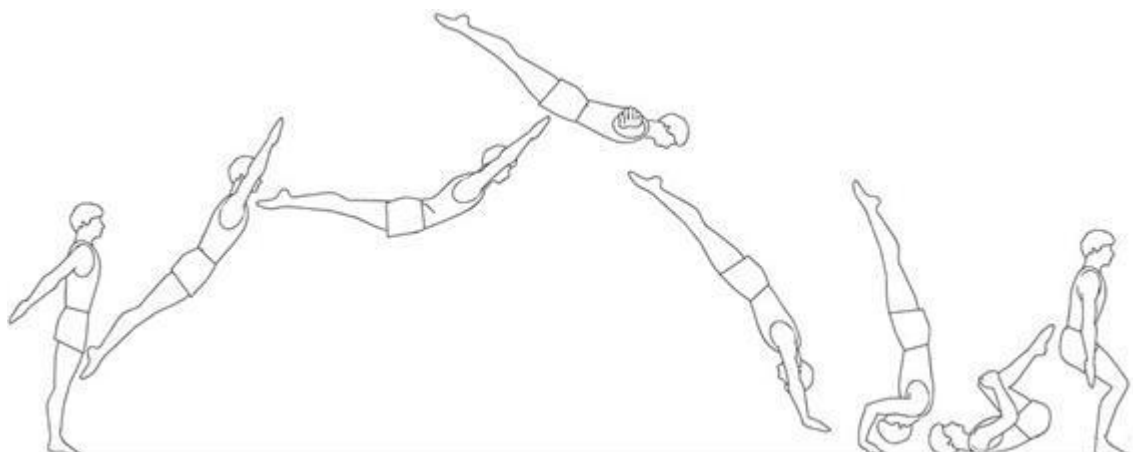


5.90. ábra - 118. ábra



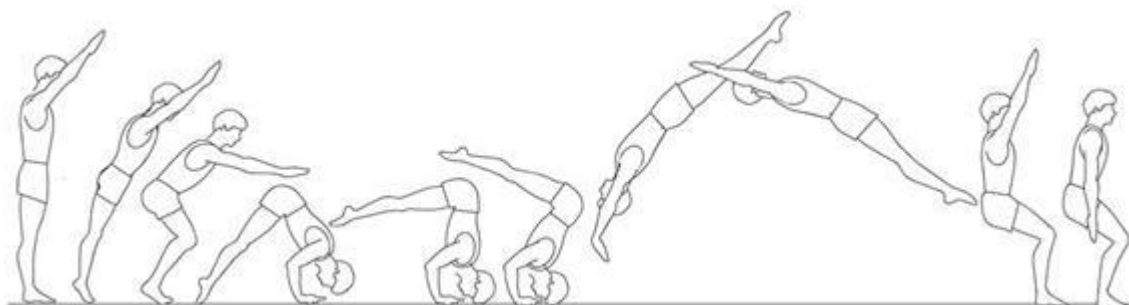
A gurulóátfordulásokhoz tartozik a *repülő gurulóátfordulás* (tigrisbukfenc) is. Ugrás és gurulás között nyújtott testtel, homorítva repül a tornász (119. ábra). Csak előre végezhető.

5.91. ábra - 119. ábra



Fejenátfordulás: ha a tornász az átfordulást a fejére és kezére támaszkodva hajtja végre, fejenátfordulást végez (120. ábra). Nem szabad összetéveszteni a fejbillenéssel (lásd korábban!).

5.92. ábra - 120. ábra



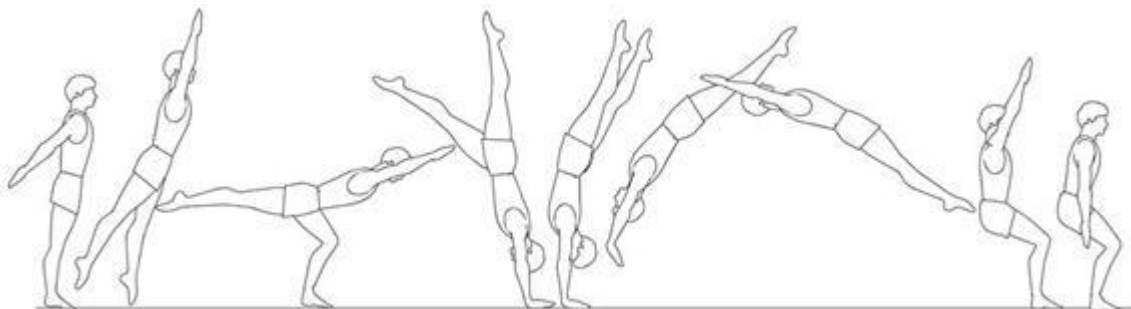
Kézenátfordulásról akkor beszélünk, amikor a tornász rövid ideig a kezére támaszkodva hajtja végre az átfordulást.

Végezhető:

- előre;
- hátra;
- oldalra.

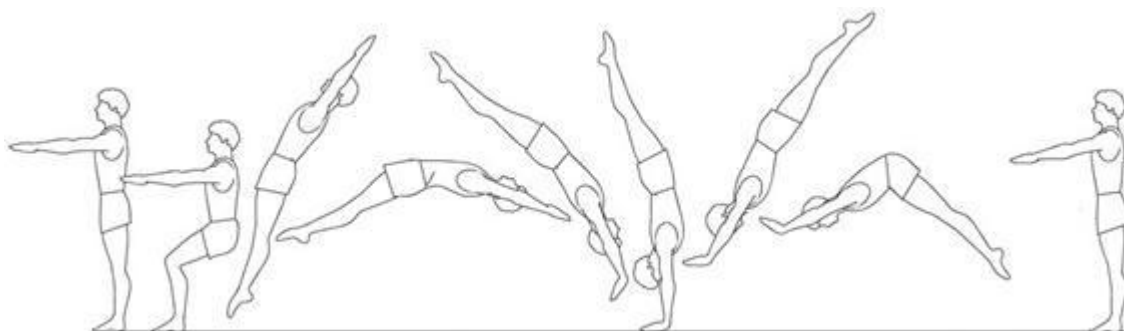
Kézenátfordulás (föder): ha a kézenátfordulást a tornász előre végzi, akkor egyszerűen kézenátfordulásnak hívjuk. Futólagos kéztámaszon keresztül végzett átfordulás előre (121. ábra).

5.93. ábra - 121. ábra



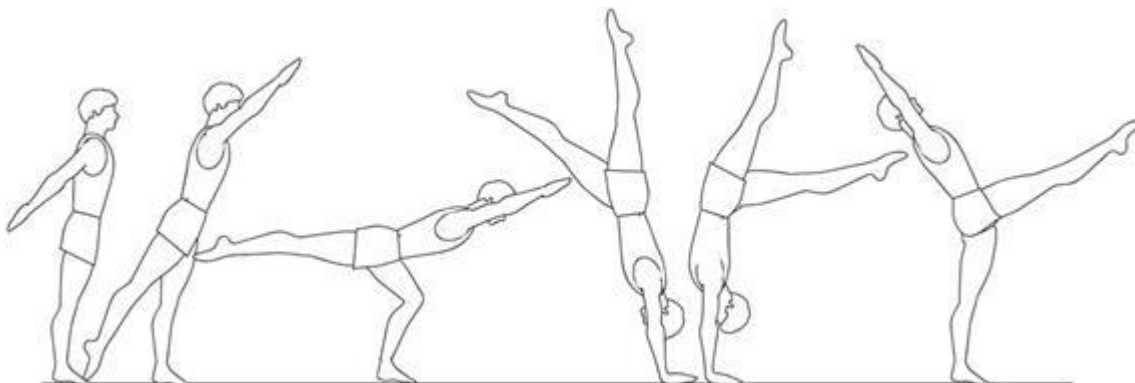
Kézenátfordulás hátra (flick-flack): Futólagos kéztámaszon keresztül végzett átfordulás hátra (122. ábra). A kézenátfordulás hátra végezhető helyből és runder után, valamint sorozatban is.

5.94. ábra - 122. ábra

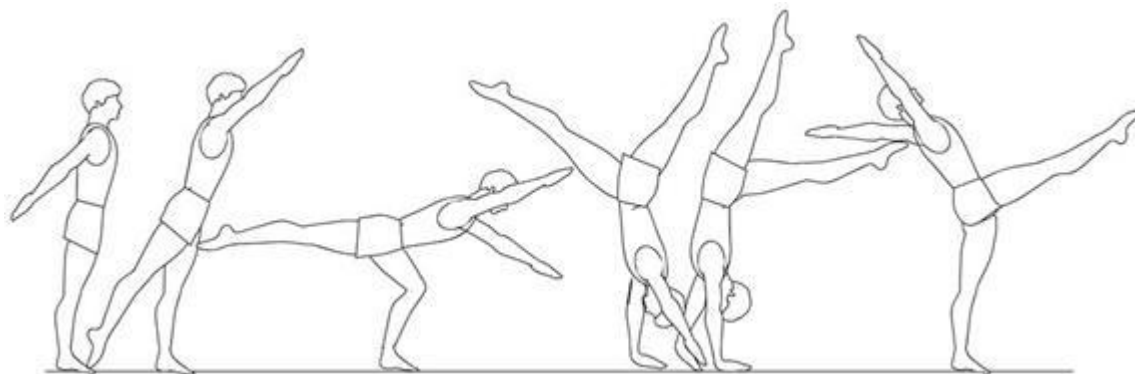


Kézenátfordulás hídon át: végezhető előre és hátra. Ha a két kéz vállszélességben, egymás mellett támaszkodik, az elem neve *bógni* (123. ábra). Ha a tornász úgy végzi a kézenátfordulást hídon át, hogy a két keze időben egymás után, egy vonalban, egymás elé támaszkodik, akkor „*cinzgá*”-ról beszélünk (124. ábra).

5.95. ábra - 123. ábra

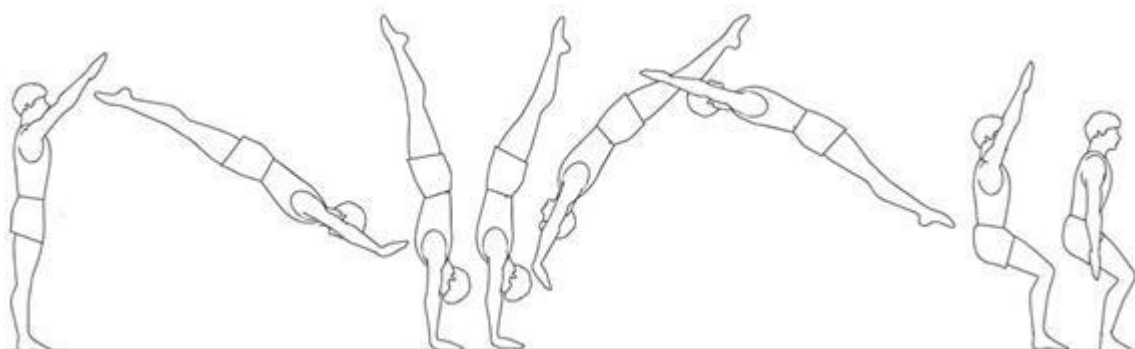


5.96. ábra - 124. ábra



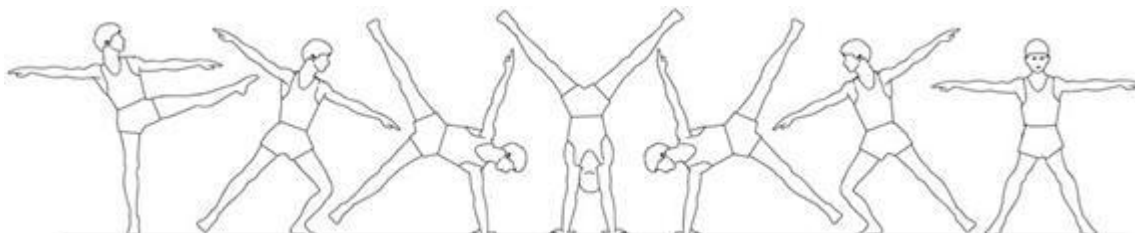
Repülő kézenátfordulás (dán föder). A páros lábbal történő elrugaskodással végzett kézenátfordulást hívjuk így (125. ábra). Csak előre végezhető.

5.97. ábra - 125. ábra



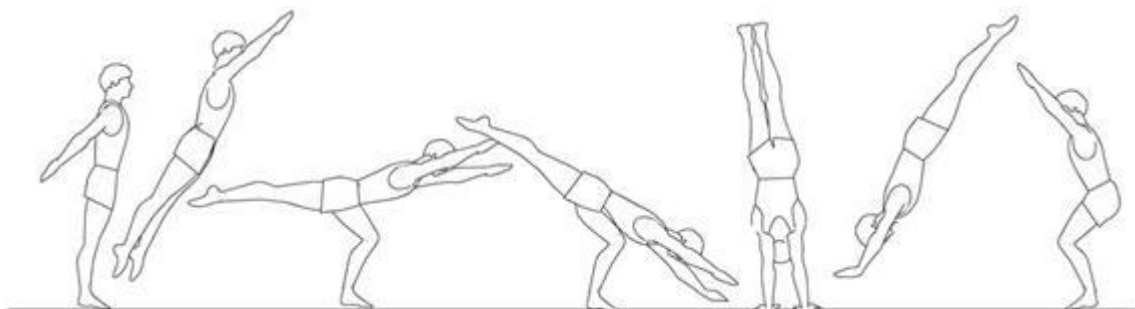
Kézenátfordulás balra (jobbra): cigánykerék néven is ismert (126. ábra).

5.98. ábra - 126. ábra



Runder (arabugrás): ha a tornász a cigánykereket 90°-os fordulattal befelé hajtja végre, rundert végez. Előkészítő szerepe van, a lendületszerzést célozza a hátrafelé indított akrobatikus ugrásokhoz (127. ábra).

5.99. ábra - 127. ábra

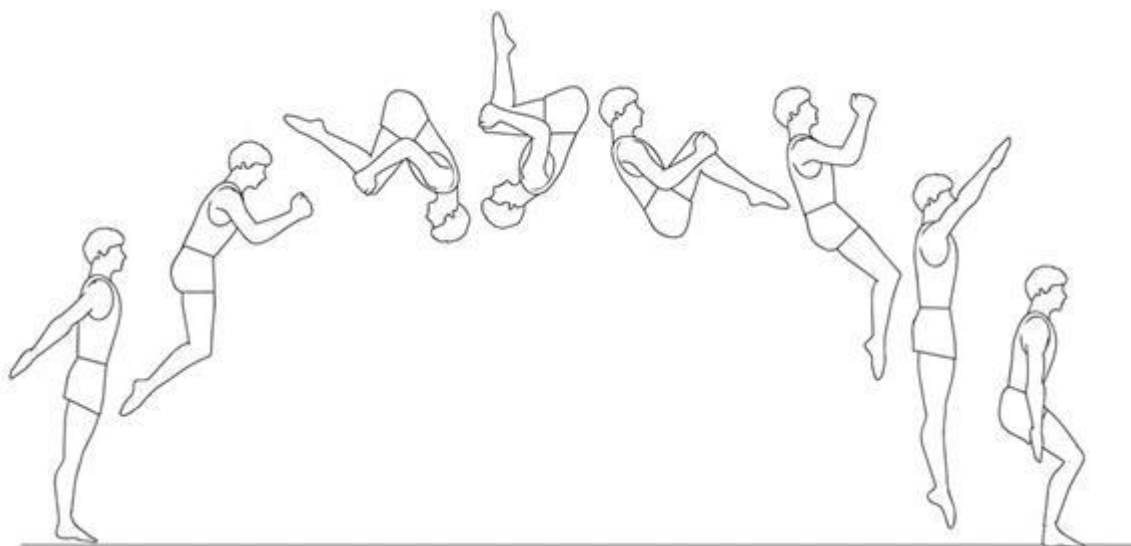


Szabadátfordulások (szaltók): ha a tornász támasz nélkül, a levegőben végez átfordulást, azt szabadátfordulásnak nevezzük.

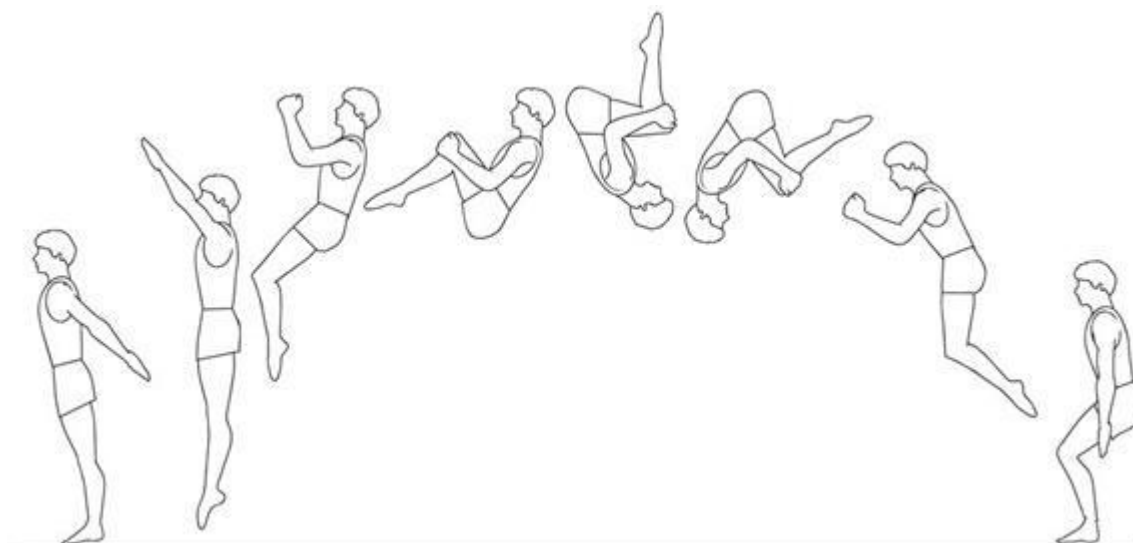
Végezhető:

- előre (128. ábra);
- hátra (129. ábra);
- oldalra (130. ábra).

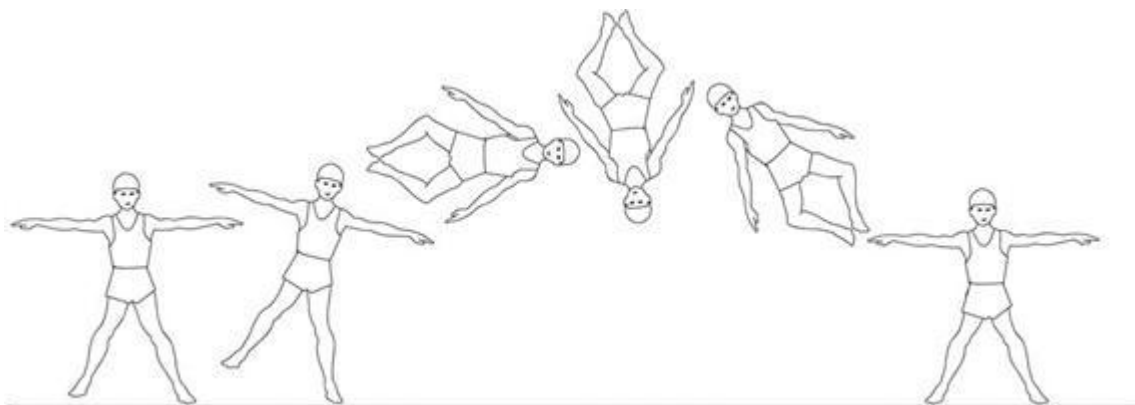
5.100. ábra - 128. ábra



5.101. ábra - 129. ábra



5.102. ábra - 130. ábra



Mindhárom irányba végzett szabadátfordulást végrehajthatja a tornász:

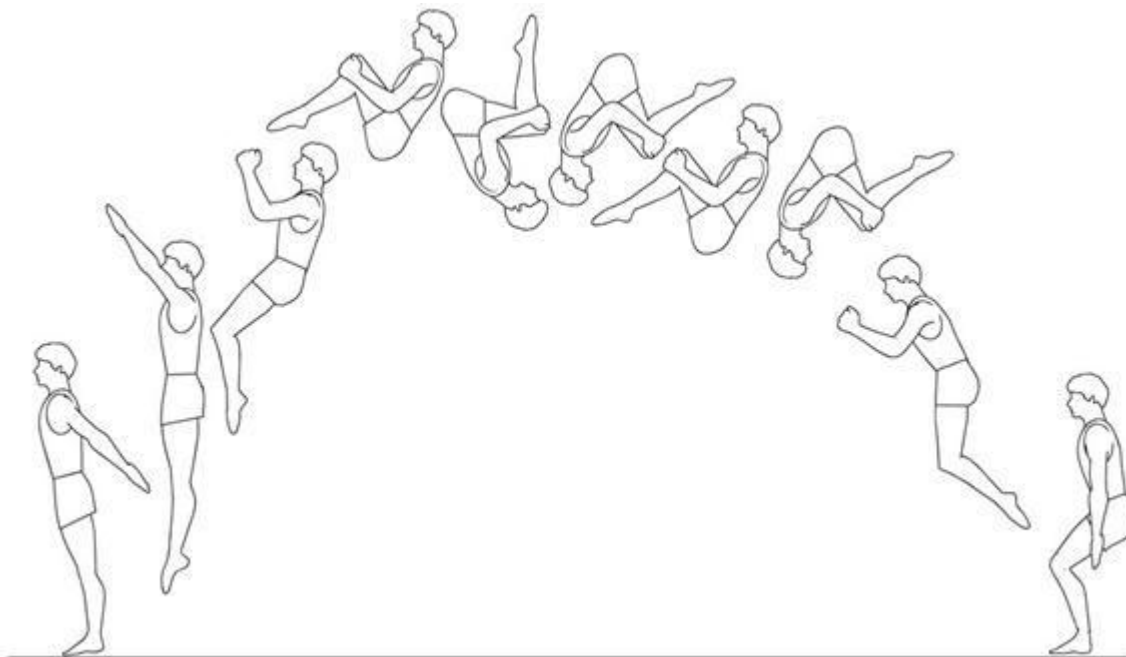
- zsugorban;
- csípőben hajlított testtel (bicskában);
- nyújtott testtel („szuplé”).

A kiinduló és befejező helyzetet alapul véve a szabadátfordulás végezhető:

- támaszból–támaszba (pl. korláton szabadátfordulás előre támaszba);
- függésből–függésbe (pl. nyújtón Jäger, Delcsev);
- támaszból–függésbe (pl. felemáskorláton Radochla vagy Muhina).

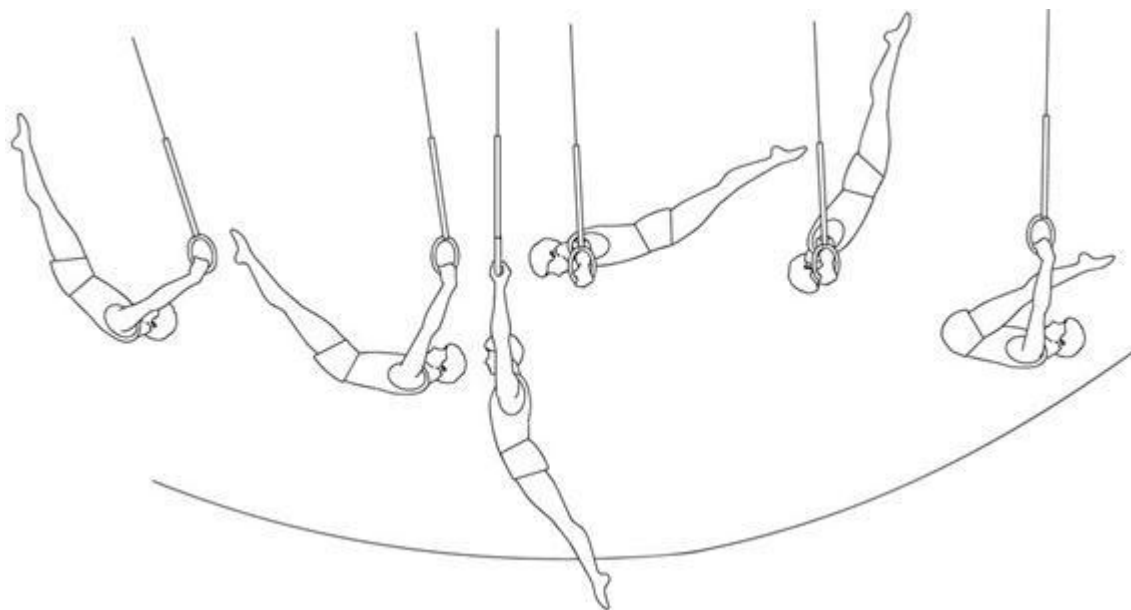
A szabadátfordulást 360°-nál nagyobb kiterjedésű formában is bemutathatja a tornász, pl. kettős szaltó hátra (131. ábra). A *szabadátfordulásokat* összekötheti a tornász *fordulattal* is.

5.103. ábra - 131. ábra

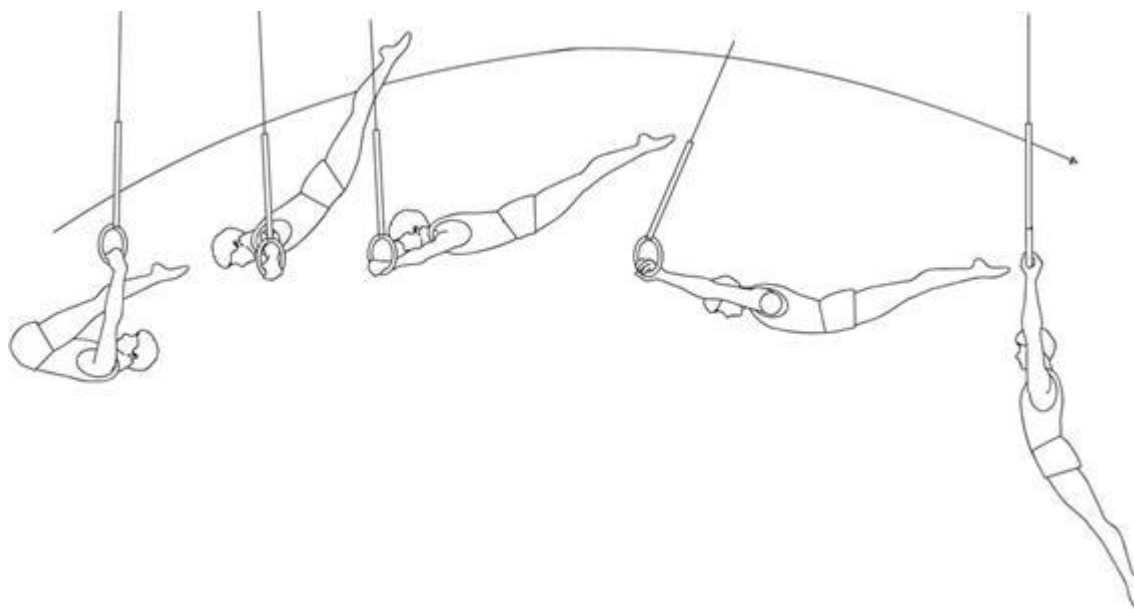


Vállátfordulás: a tornász lebegőfüggésből lebegőfüggésbe, a vállízületben végzi az átfordulást. Végezhető előre és hátra a gyűrűn (132. és 133. ábra).

5.104. ábra - 132. ábra

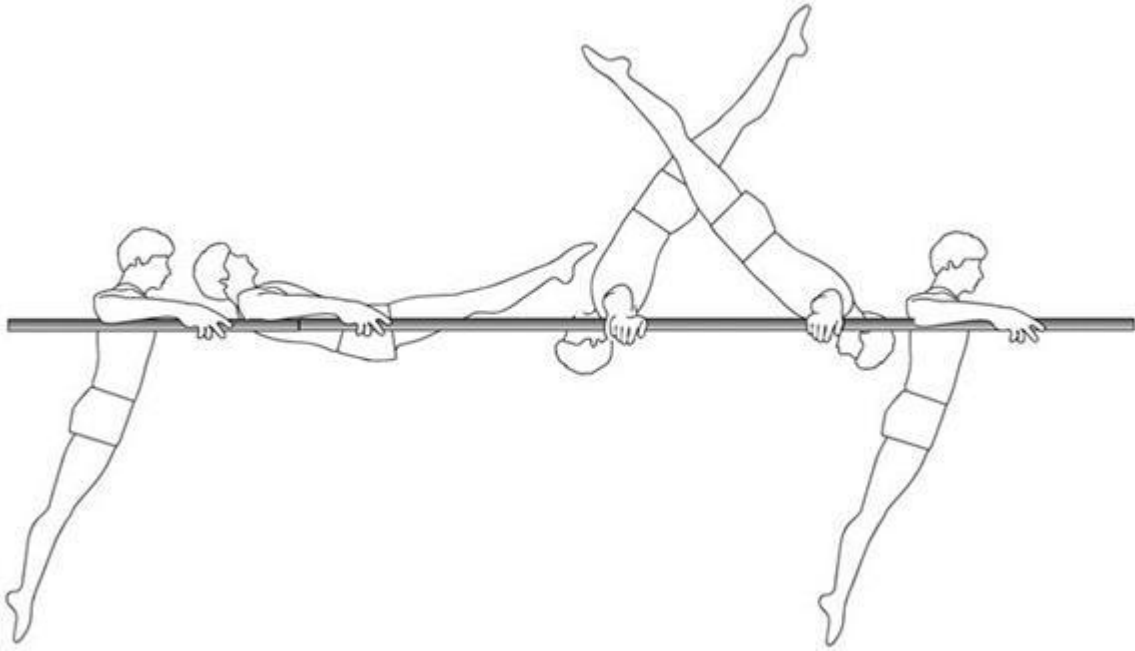


5.105. ábra - 133. ábra

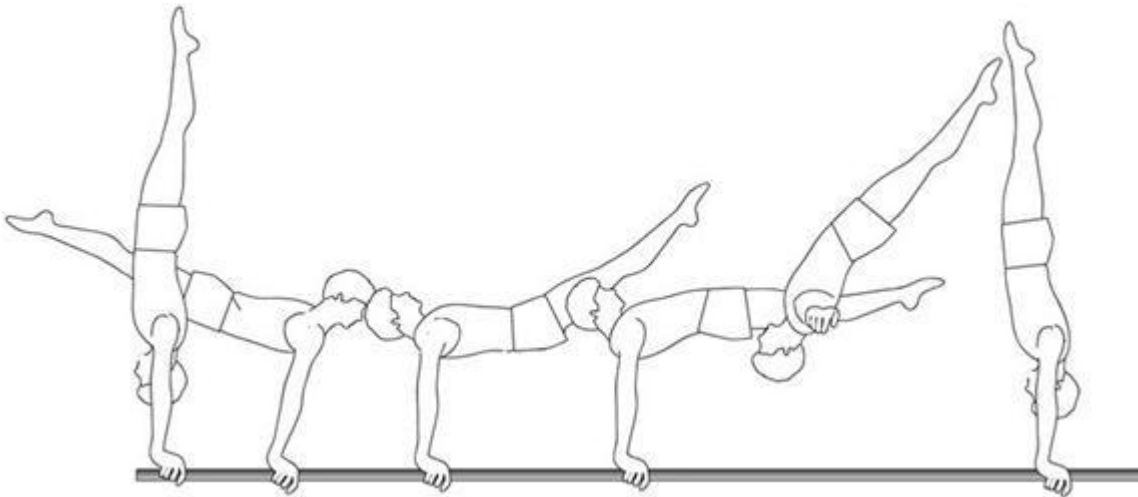


Henger: korláton felkartámaszból, a felkarra történő támaszkodással, nyújtott testtel hajta végre a tornász, továbbá gyűrűn a nyújtott testtel végzett vállátfordulást is hengernek nevezzük (134. ábra). Egy speciális változata korláton a hengernek egy „szabadátfordulás”, amit kézállásból indít a tornász, innen lendületet végez előre, majd egy „szabadátfordulást” hajt végre kézállásba. Ezt úgy is nevezzük, hogy *léghenger* (135. ábra).

5.106. ábra - 134. ábra



5.107. ábra - 135. ábra

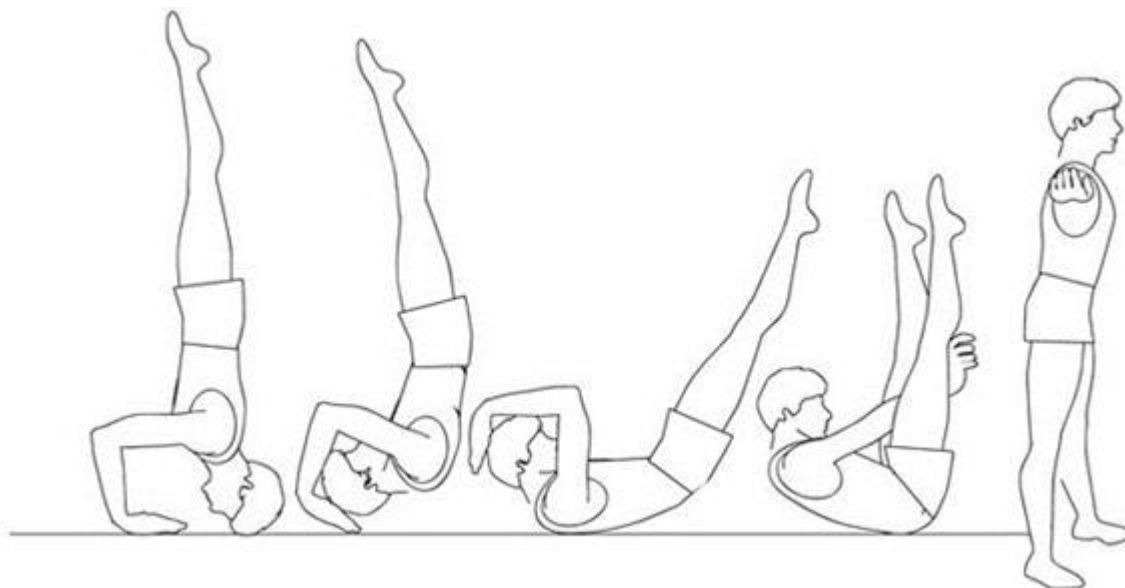


Összegezve megállapítható, hogy a mélységi tengely körül végzett átfordulások közül hármat ismerünk:

- cigánykerék;
- oldalszaltó;
- runder.

A többi átfordulást a tornász a test szélességi tengelye körül hajtja végre. Amennyiben a szélességi tengely körül végzett mozgás nem éri el a 360°-ot, attól kisebb, nem átfordulásról, hanem *gurulásról* beszélünk. Például fejjállásból gurulás előre terpeszállásba (136. ábra).

5.108. ábra - 136. ábra



5.3.2.2.10. Forgások

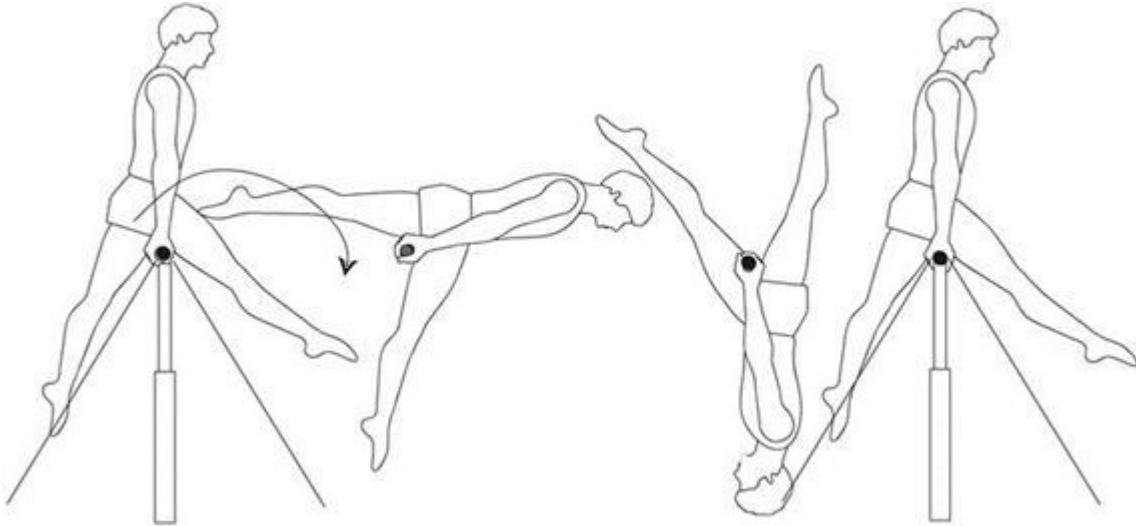
Amikor a tornász a tornaszer fő tengelye körül és a test szélességi tengelye körül egy időben végez 360°-os mozgást, *forgásról* beszélünk.

Fajtái:

- malomforgás;
- kelepforgások:
 - kelepforgás;
 - hátsó kelepforgás;
 - szabadkelepforgás;
- óriásforgások (óriáskörök):
 - előre;
 - hátra;
 - singfogással előre;
 - hátsó óriáskör előre;
 - hátsó óriáskör hátra;
- talpforgás;
- Stalderforgás.

Malomforgás: oldalülés bal (jobb) combon helyzetből, nyújtott lábbal és testtel végzett forgásokat malomforgásnak nevezük. Végezhető előre alsófogással (137. ábra) és hátra felsőfogással.

5.109. ábra - 137. ábra



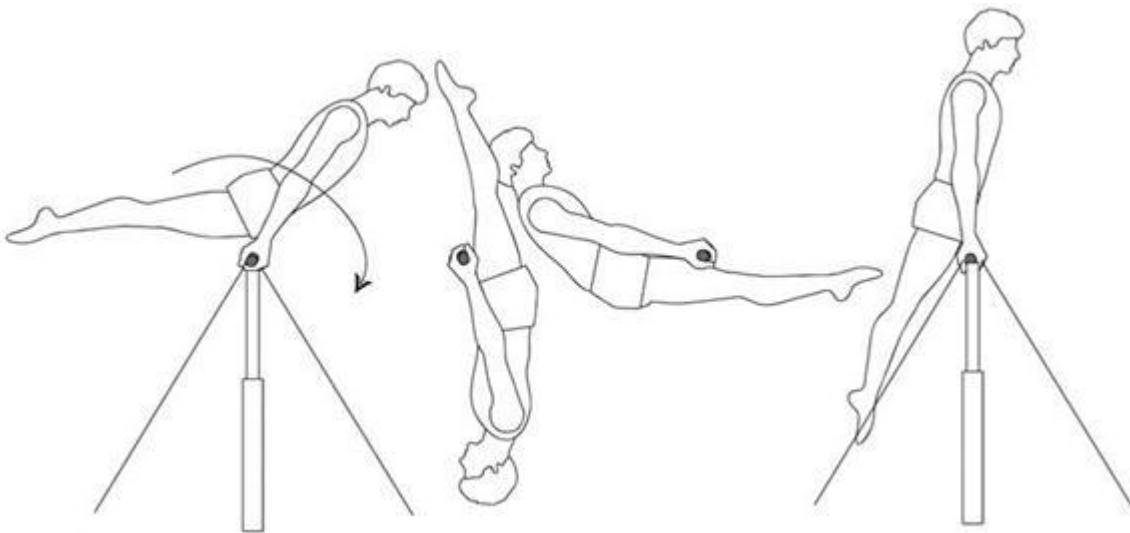
Kelepforgások: támaszból (hátsó támaszból) támaszba (hátsó támaszba) nyújtott vagy hajlított testtel végzett forgások, amikor is a súlypont a forgásponthoz közel mozog. Fajtái:

- kelepforgás;
- hátsó kelepforgás;
- szabadkelepforgás.

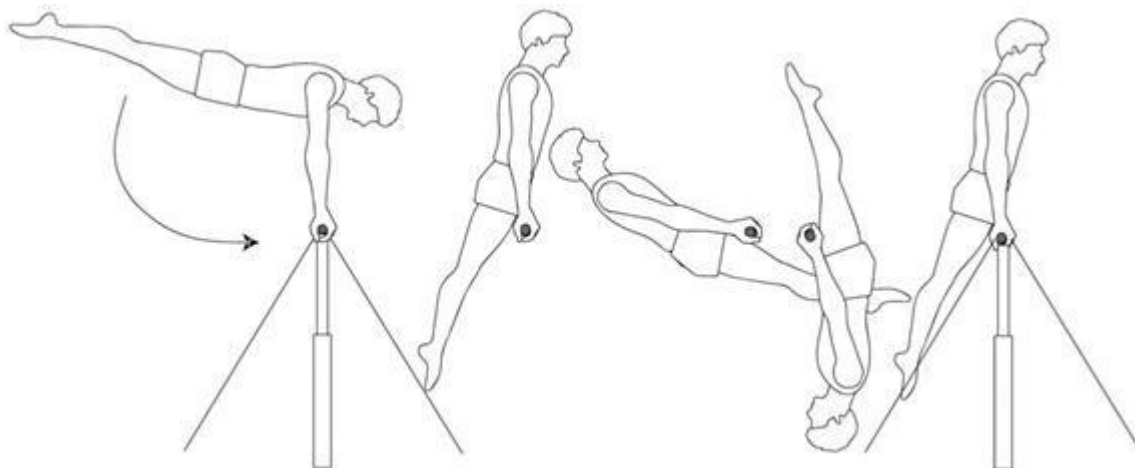
A mellő kelepforgást egyszerűen *kelepforgásnak* hívjuk. Támaszból támaszba végezhető. Irányát tekintve végrehajthatja a tornász:

- előre (138. ábra);
- hátra (139. ábra).

5.110. ábra - 138. ábra



5.111. ábra - 139. ábra

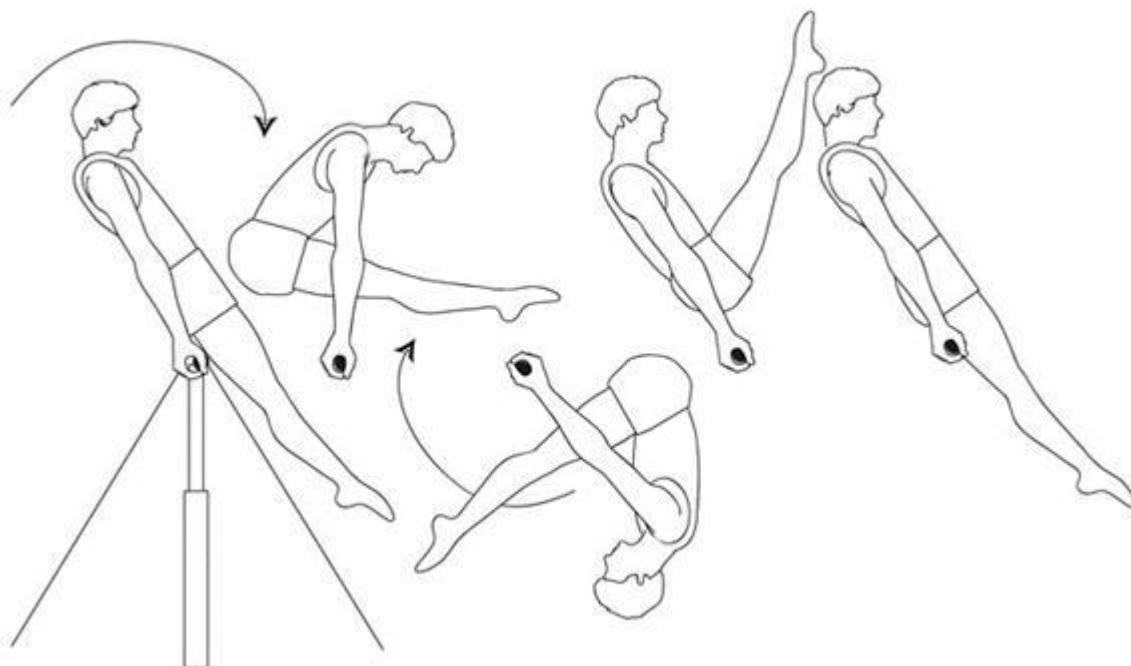


Hátsó kelepforgást hátsó támaszból hátsó támaszba hajtja végre a tornász.

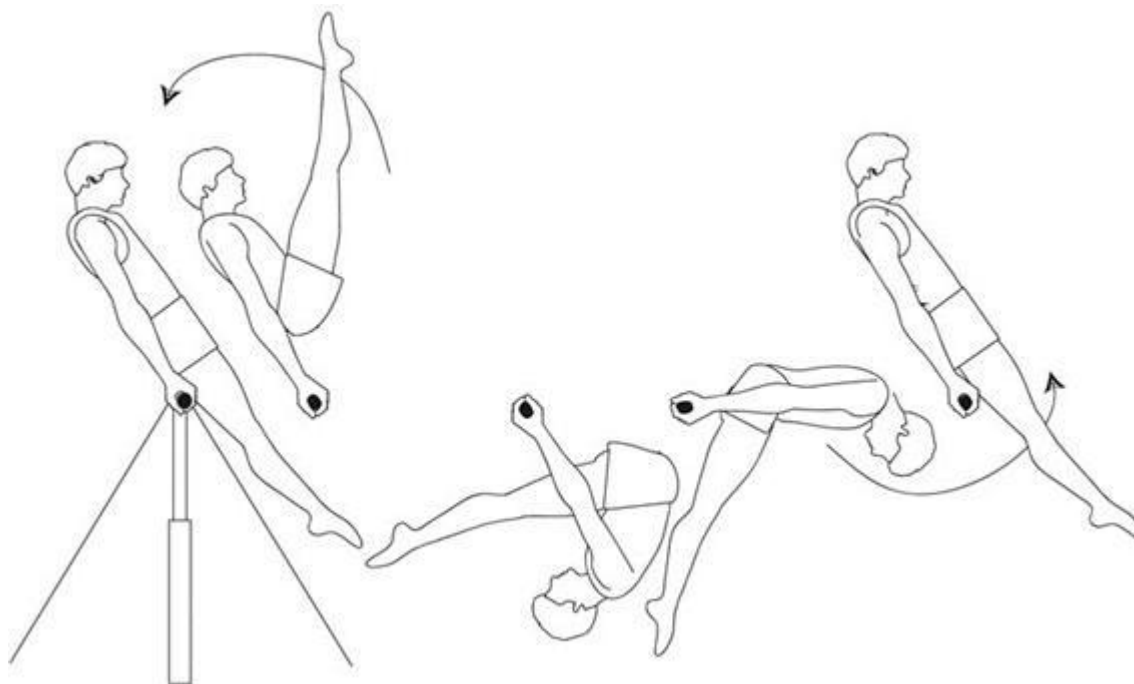
Íránya:

- előre (140. ábra);
- hátra (141. ábra).

5.112. ábra - 140. ábra



5.113. ábra - 141. ábra



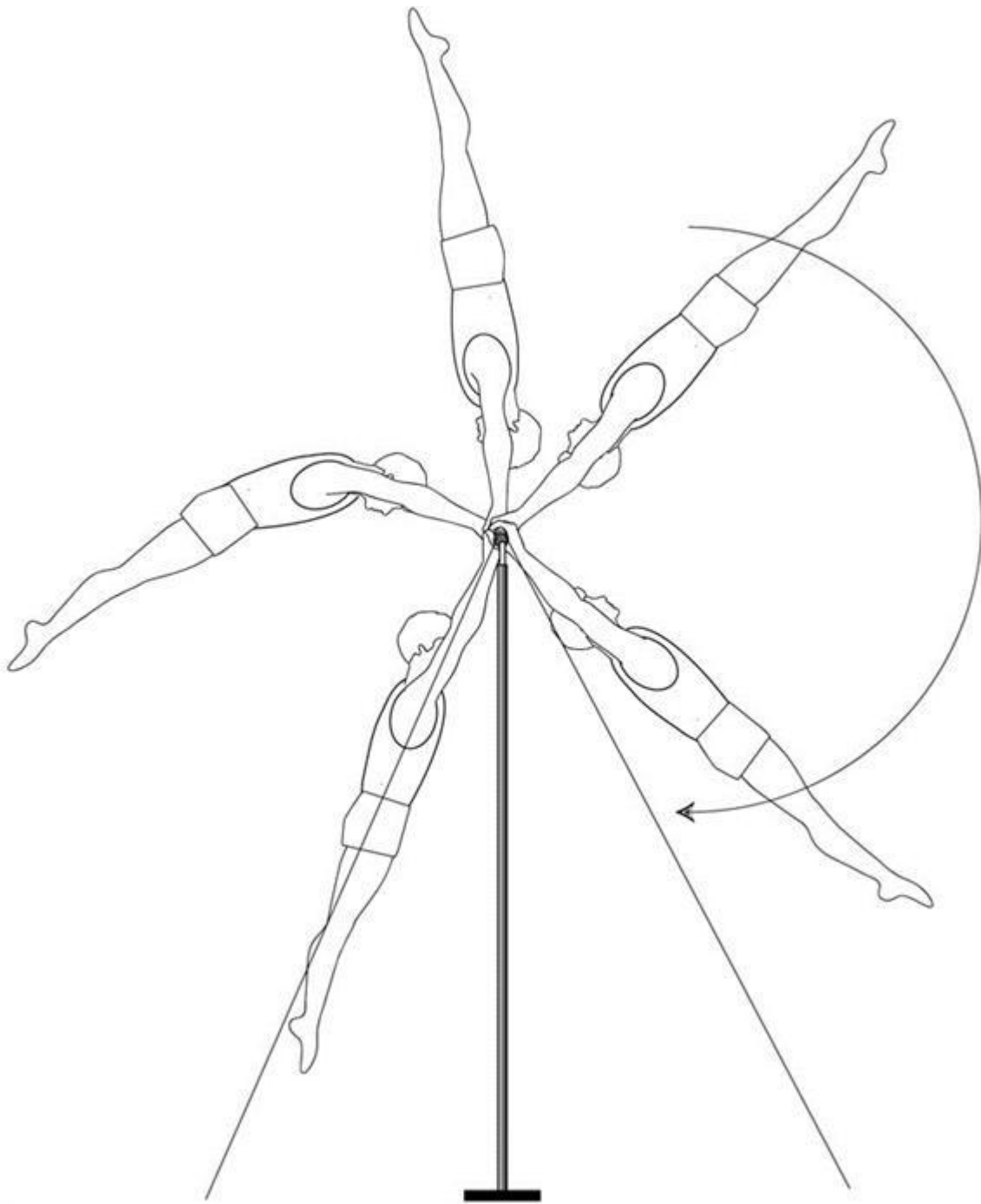
Szabadkelepforgást végez a tornász, ha a kelepforgást úgy hajtja végre, hogy közben teste nem ér a tornaszerhez, súlypontja (testtömegközéppontja) pedig ellipszis alakú pályán mozog.

Óriásforgások (óriáskörök): a kézállásból kézállásba, nyújtott testtel végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük. Nyújtón, gyűrűn, korláton és felemáskorláton fordul elő.

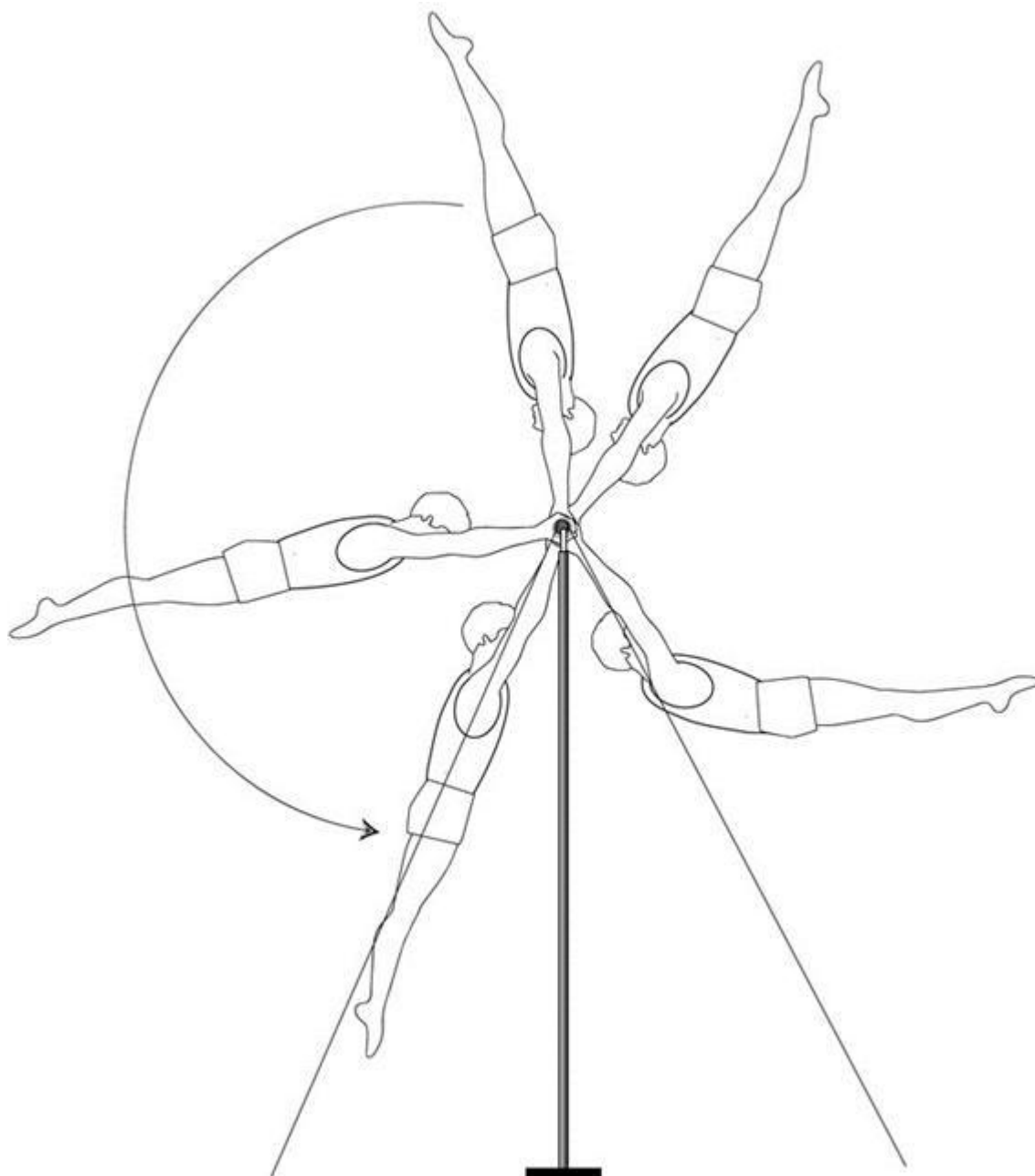
Végezhető:

- *óriáskör előre alsófogással* (142. ábra);
- *óriáskör hátra felsőfogással* (143. ábra);
- *óriáskör előre singfogással*;
- *hátsó óriáskör előre*;
- *hátsó óriáskör hátra*.

5.114. ábra - 142. ábra



5.115. ábra - 143. ábra



Talpforgás: talptámaszból vagy terpesztalptámaszból indított, ebben a testhelyzetben végrehajtott forgásokat nevezzük talpforgásnak. Fajtái:

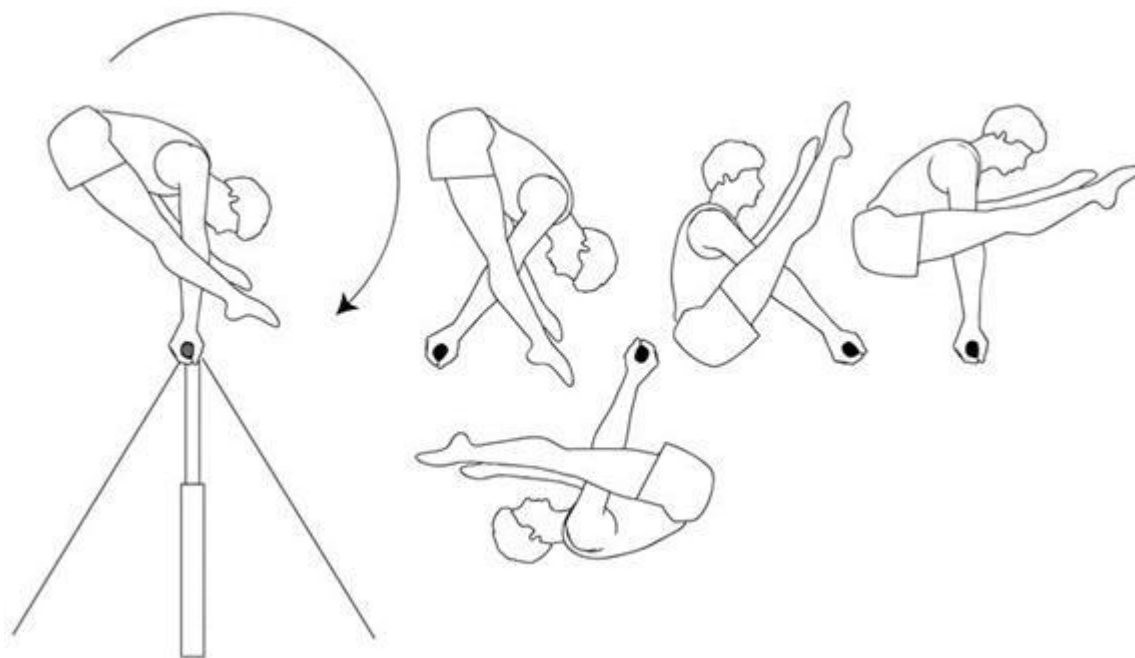
- talpforgás előre;
- talpforgás hátra.

Stalderforgás: kézállásból átterpesztést végez a tornász, és csípőben hajlított testtel, terpesztett lábbal hajtja végre a fogást kézállásba.

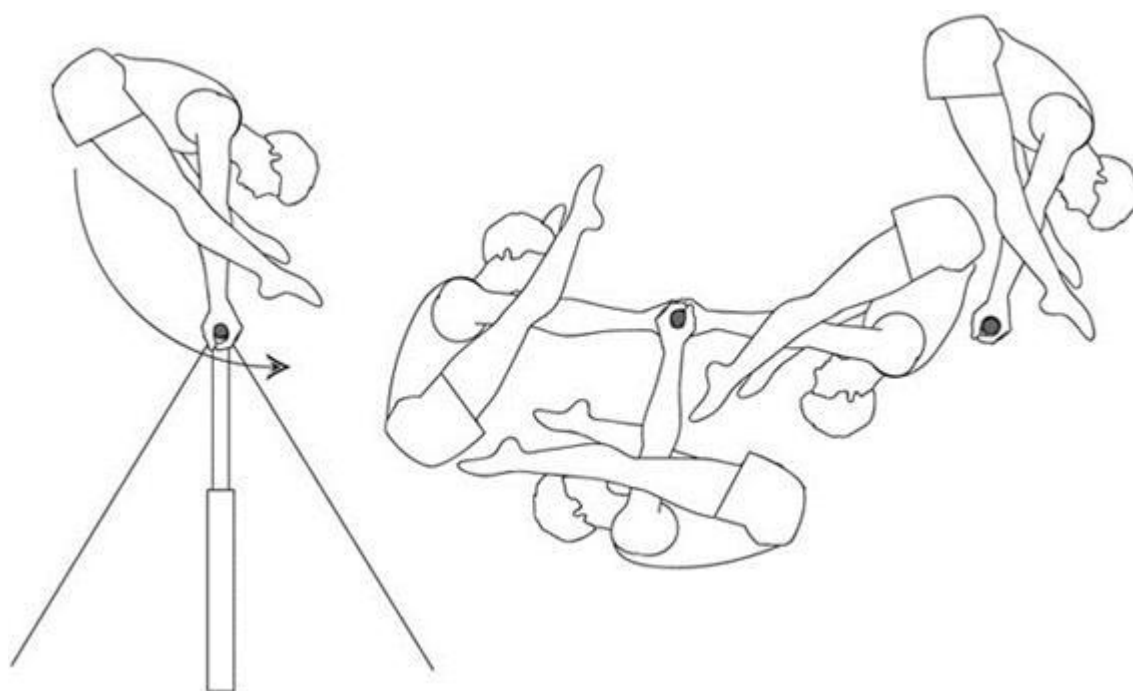
Végrehajtható:

- előre (144. ábra, *Endo*);
- hátra (145. ábra, *Stalder*).

5.116. ábra - 144. ábra



5.117. ábra - 145. ábra



Nyújtóra és felemáskorlátra jellemző elem.

5.3.2.2.11. Ugrások

Ugrást végez a tornász, ha teste támasz nélküli helyzetben van, a levegőben repül. Általában a nagyobb kiterjedésű mozgásokat nevezzük így.

Az ugrások fajtái:

- felugrások;
- leugrások:
 - guggoló leugrás;

- terpesz leugrás;
- kanyarlat;
- vetődés;
- tompor;
- terpeszcsuka-leugrás;
- csukaleugrás;
- kézenátfordulások;
- alugrás;
- nyílugrás;
- szabadátfordulások;
- átugrások:
 - lebegőtámasszal végrehajtott ugrások:
 - ~ guggolóátugrás;
 - ~ terpeszugrások;
 - ~ bicskaugrás;
 - ~ csukaátugrás (hecht);
 - ~ kanyarlat (magas és zsugor);
 - ~ tompor;
 - ~ vetődés;
 - ~ huszárugrás;
 - ~ függőleges repülés;
 - átfordulással végrehajtott ugrások:
 - ~ kézenátfordulás;
 - ~ cigánykerék;
 - ~ átfordulások szabadátfordulással;
 - ~ átfordulások fordulattal.

Nézzük meg az ugrásokat részletesebben.

Felugrások: a tornaszerekre való felugrások a gyakorlat kezdetét jelentik. Helyből és nekifutásból végezhetők. A szakleírás során meg kell határozni a tornász helyzetét a tornaszerhez viszonyítva; a fogást és annak helyét; a felugrás módját és a felugrás befejező helyzetét.

Nézzünk néhány példát:

Gerenda: mellső oldalállás, fogás a gerendán; ugrás bal láb belendítése a bal kéz alatt oldalülésbe a bal combon.

Gerenda: mellső oldalállás néhány lépés távolságra a gerenda közepétől; nekifutás és ugrás guggolótámaszba.

Felemáskorlát: külső oldalállás, fogás az alacsony karfán; ugrás támaszba.

Nyújtó: ugrás függésbe, alsófogással.

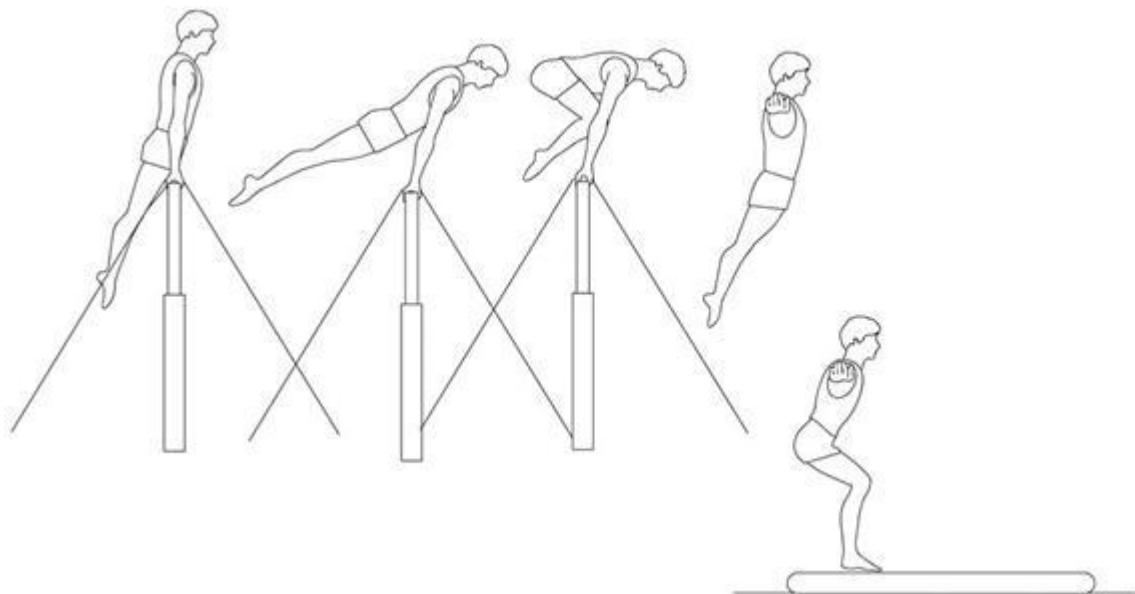
Leugrások: a tornaszerekről történő leugrások a gyakorlat végét, befejezését jelentik. A szakleírásban a leugrással kapcsolatosan meg kell jelölni:

- a leugrás kezdőhelyzetét;
- a leugrás módját;
- a tornász helyzetét a tornaszerhez a talajra érkezéskor.

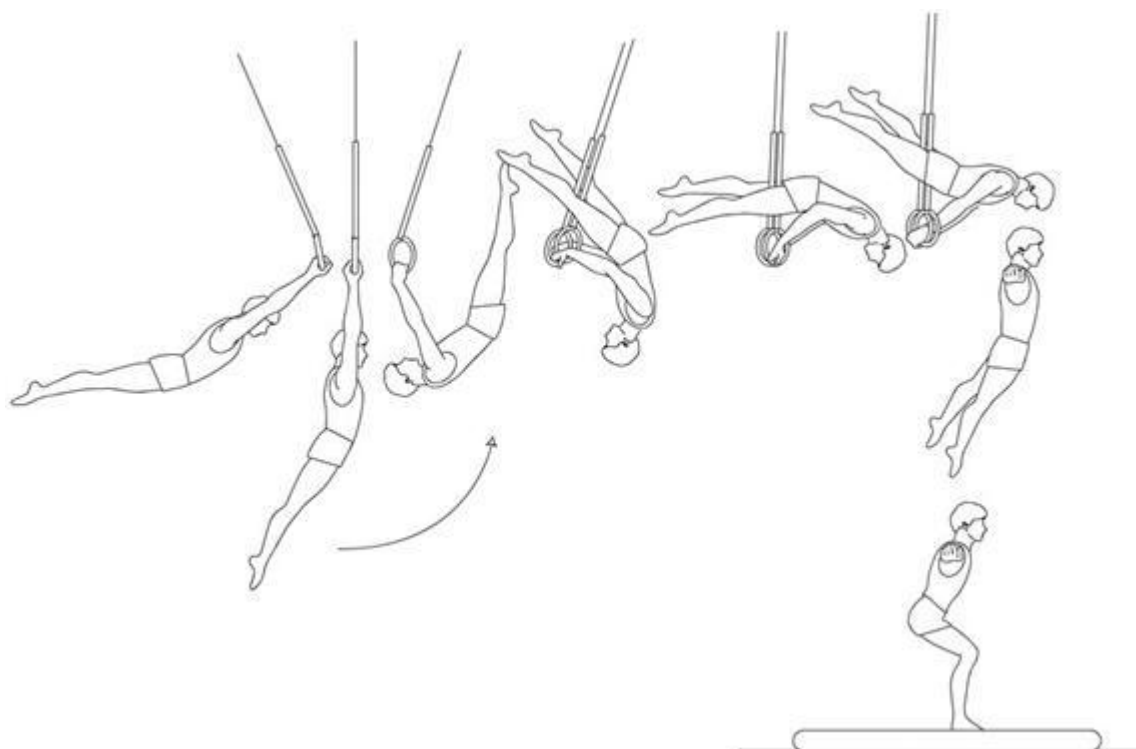
Különböző tornaszerekről az alábbi leugrásfajtákat különböztetjük meg:

- guggolóleugrás (146. ábra);
- terpeszleugrás (147. ábra);
- kanyarlat (148. ábra);
- vetődés (149. ábra);
- tompor;
- terpeszcsuka;
- csukaleugrás;
- kézenátfordulás:
 - előre (150. ábra);
 - oldalra;
- alugrás (151. ábra);
- nyílugrás (152. ábra);
- szabadátfordulások (153. ábra).

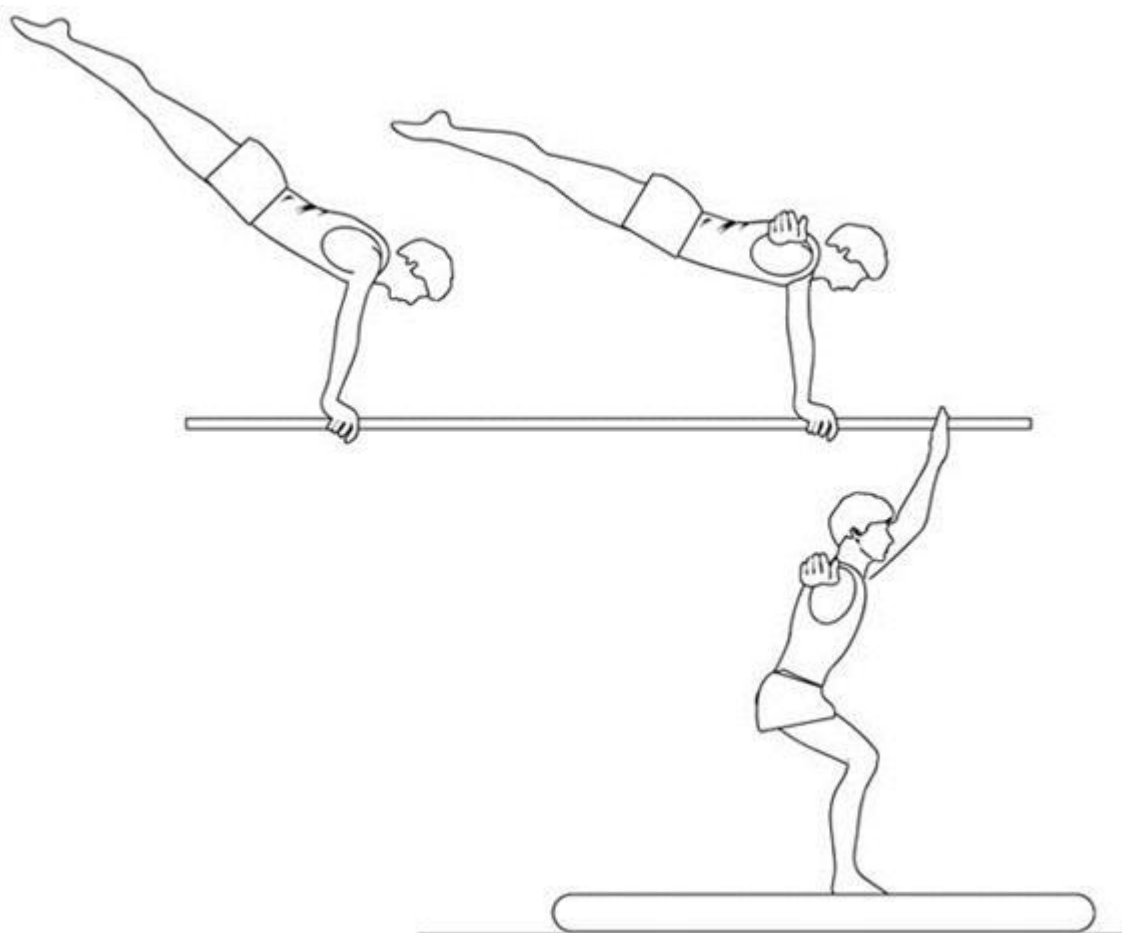
5.118. ábra - 146. ábra



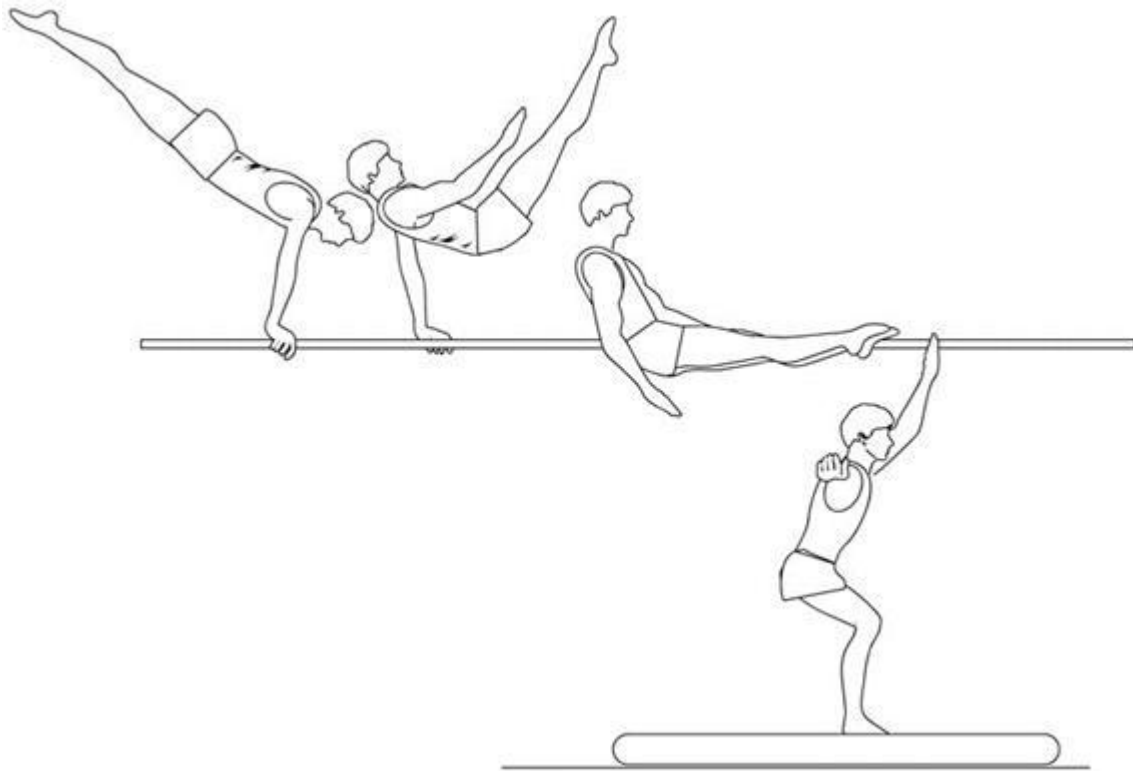
5.119. ábra - 147. ábra



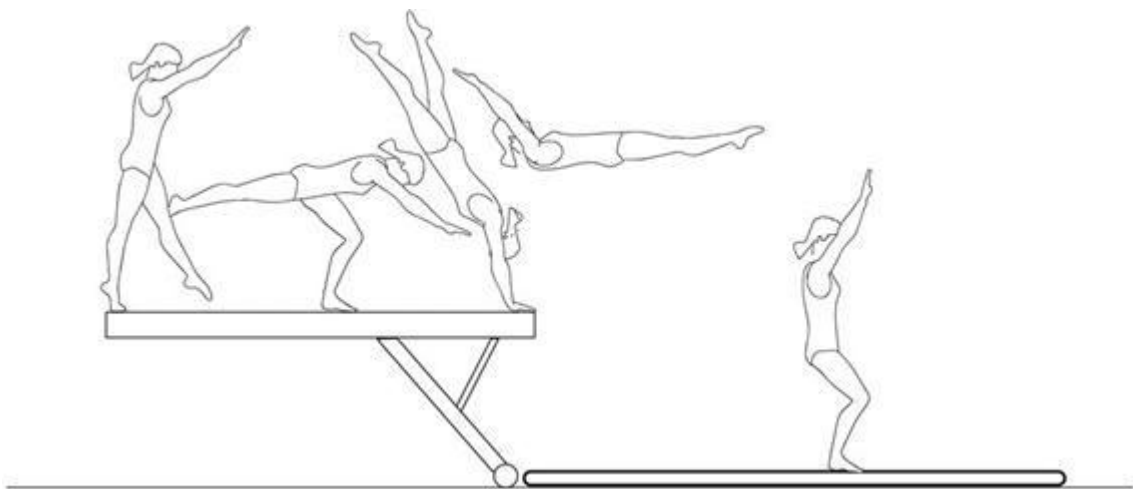
5.120. ábra - 148. ábra



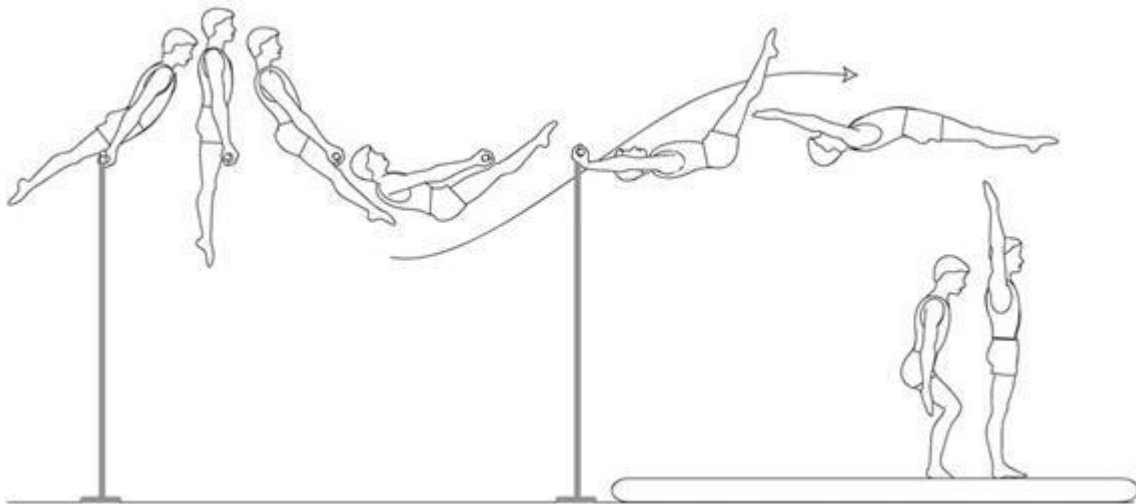
5.121. ábra - 149. ábra



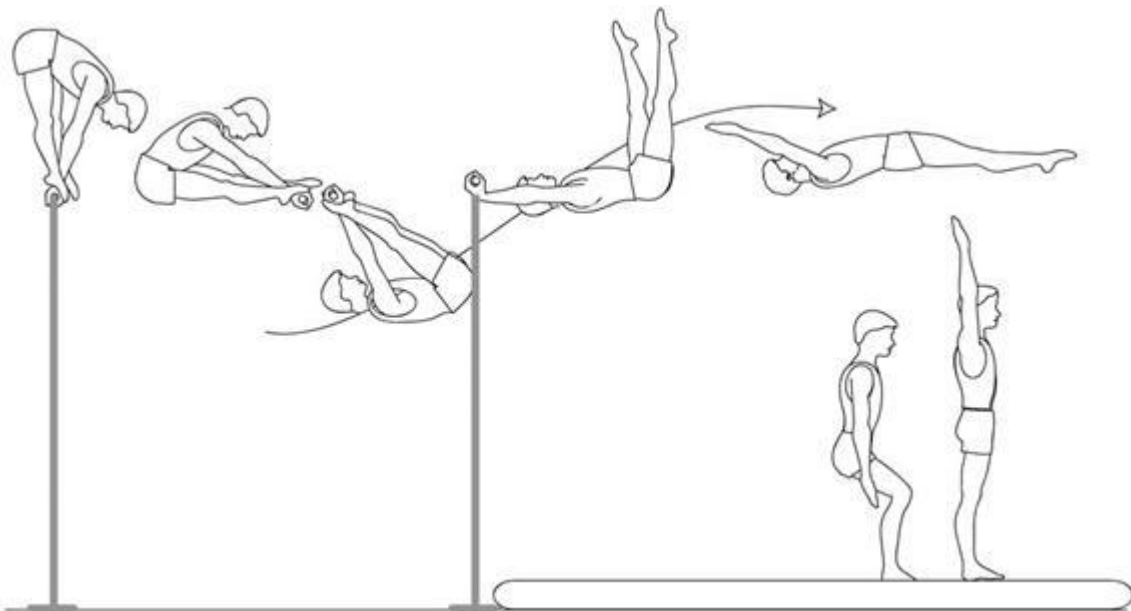
5.122. ábra - 150. ábra



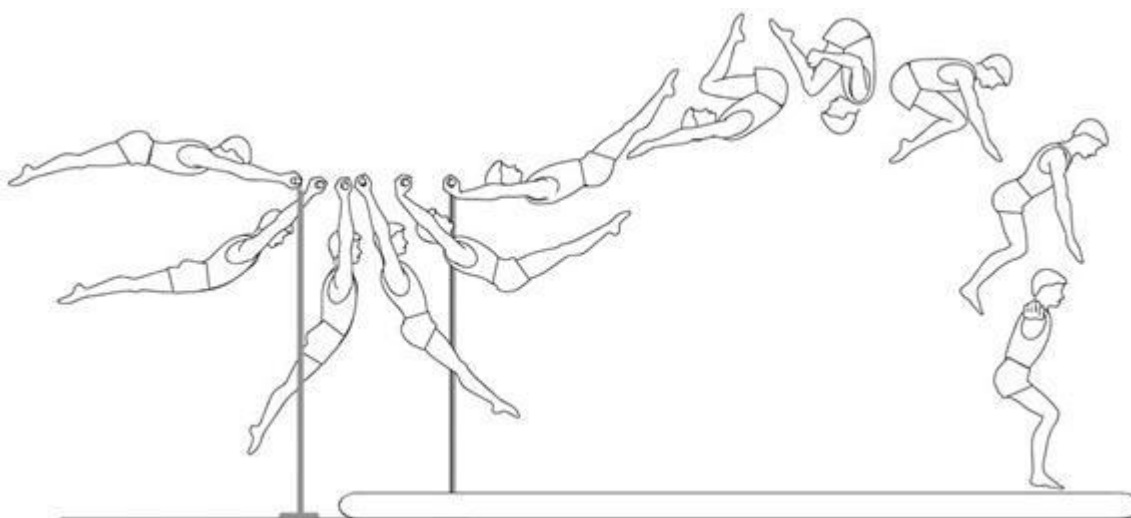
5.123. ábra - 151. ábra



5.124. ábra - 152. ábra



5.125. ábra - 153. ábra



Átugrások: a tornaszeren történő átugrásokat a tornász nekifutással, és egy kivétellel páros lábról elugrással hajítja végre. Egy ugrásnál, huszárugrásnál rugaszkodik el a tornász egy lábról.

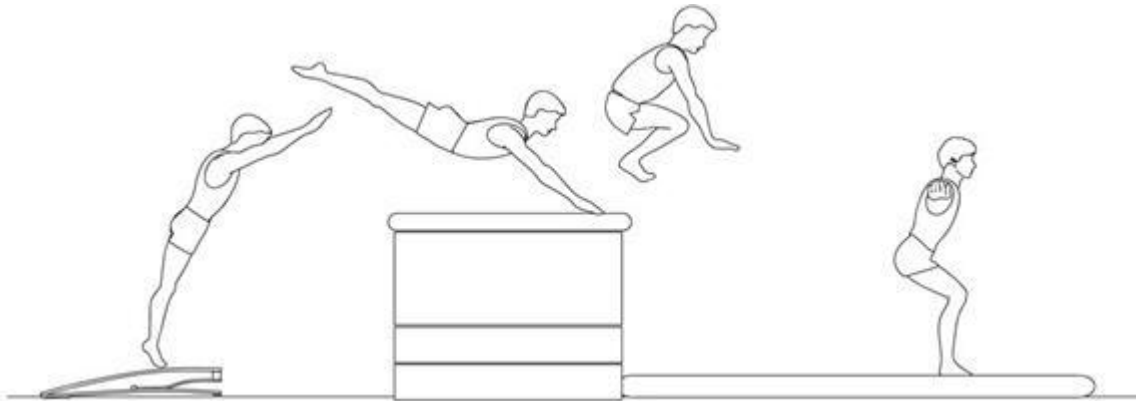
A lóugrás és szekrényugrás mozgásanyagát képezik az átugrások.

Az átugrások az alábbi fajtáit különböztetjük meg:

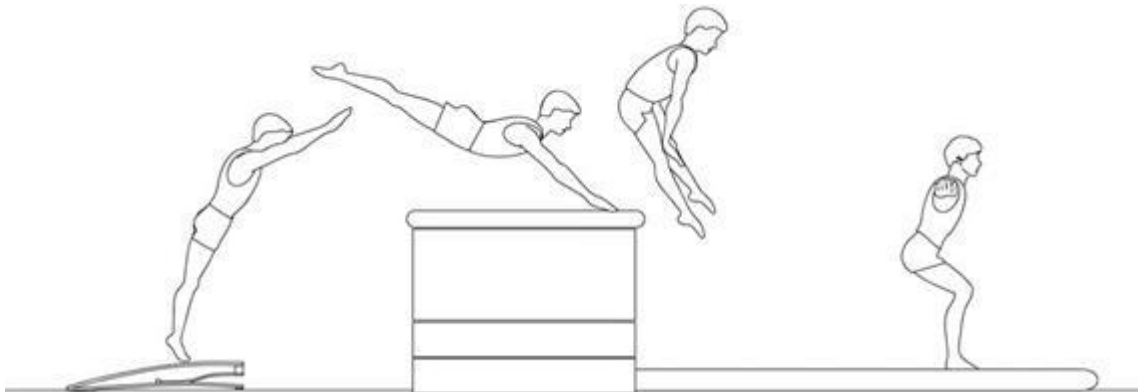
Lebegőtámasszal végrehajtott átugrások:

- guggolóátugrás (154. ábra);
- terpeszátugrás (155. ábra);
- bicskaátugrás (156. ábra);
- csukaátugrás (hecht) (157. ábra);
- kanyarlat (magas- és zsigorkanyarlat) (158. ábra);
- tompor;
- vetődés;
- huszárugrás (159. ábra);
- függőleges repülés (160. ábra).

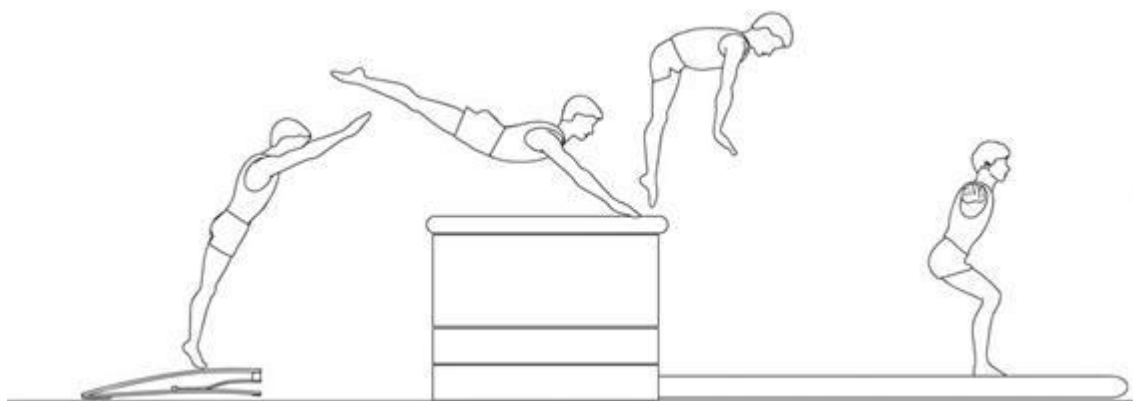
5.126. ábra - 154. ábra



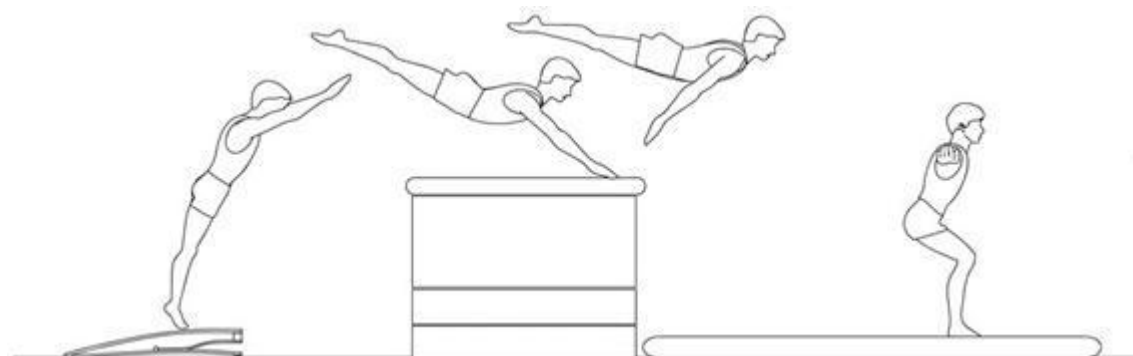
5.127. ábra - 155. ábra



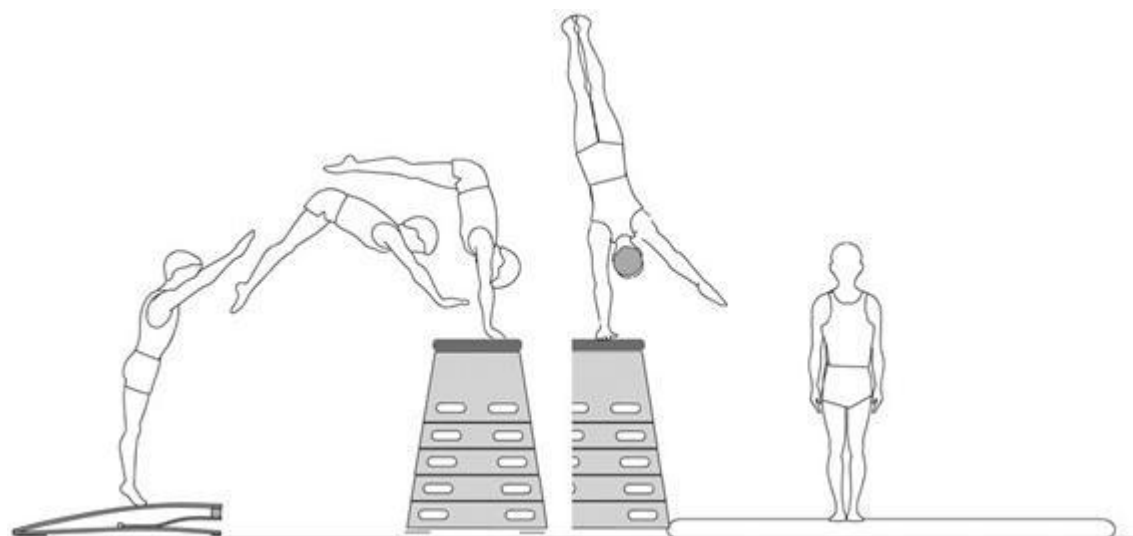
5.128. ábra - 156. ábra



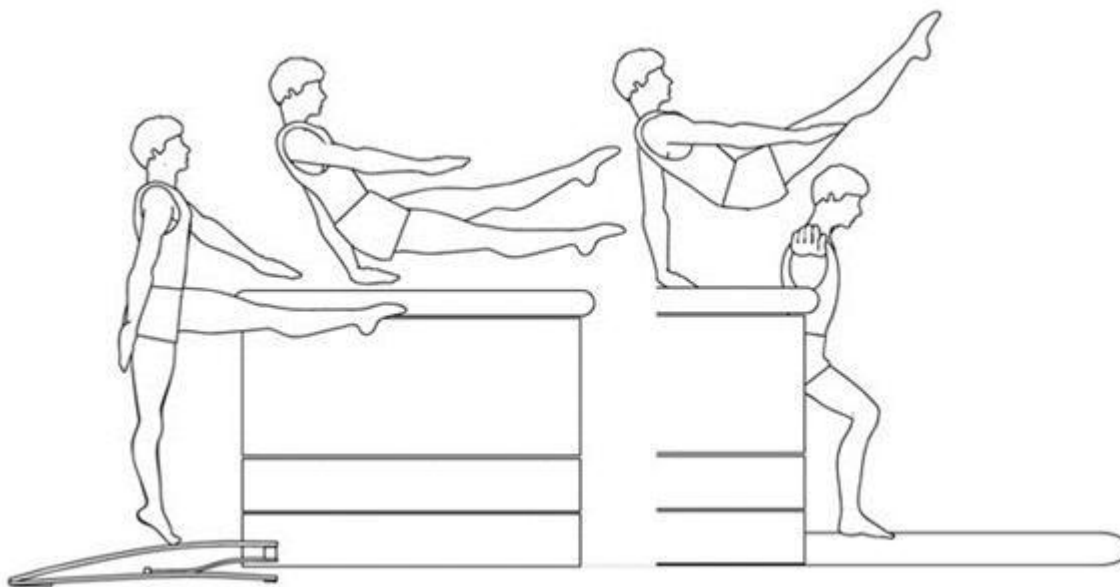
5.129. ábra - 157. ábra



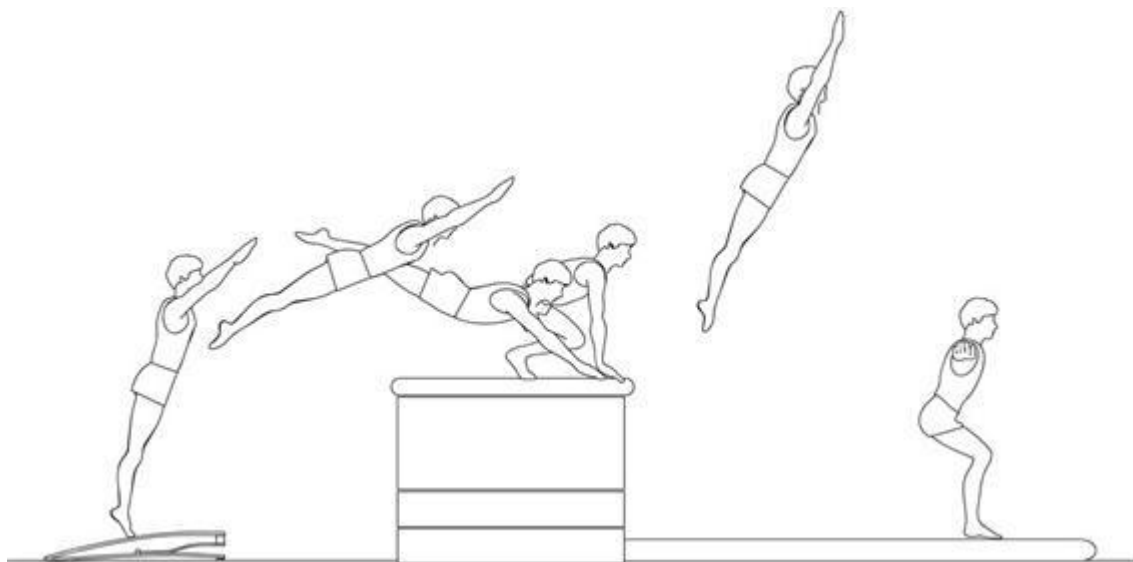
5.130. ábra - 158. ábra



5.131. ábra - 159. ábra



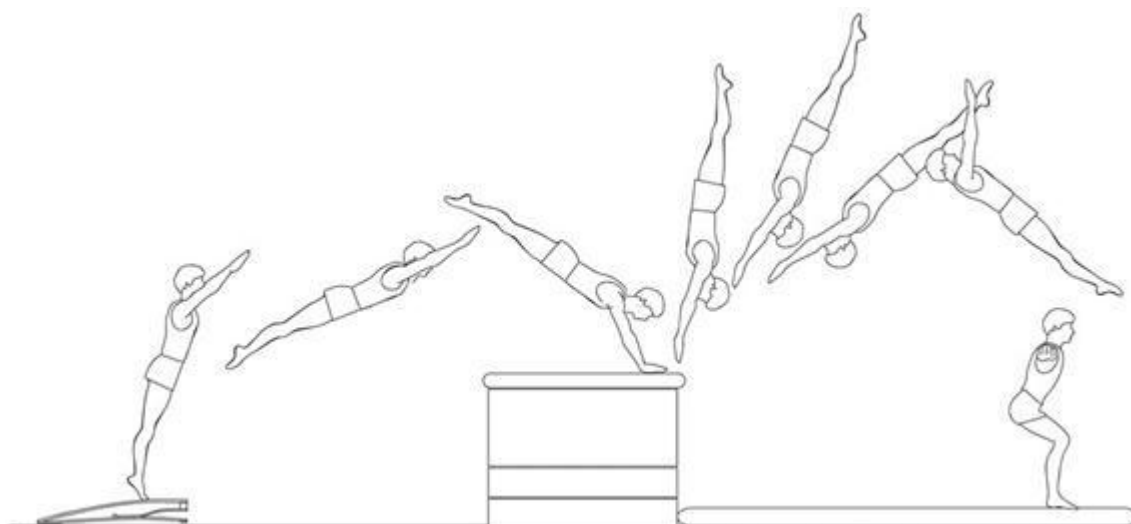
5.132. ábra - 160. ábra



Átfordulással végrehajtott átugrások:

- kézenátfordulás (161. ábra);
- cigánykerék;
- átfordulások szabadátfordulással (162. ábra);
- átfordulások fordulattal.

5.133. ábra - 161. ábra



5.134. ábra - 162. ábra



A torna gyakorlatelemeinek szakkifejezései (összefoglaló táblázatok)

Testhelyzetek

Támaszok

Gimnasztikában előforduló támaszok	Tornaszereken végezhető támaszok	Talajgyakorlati testhelyzetek
<ul style="list-style-type: none"> • állások; • térdelések; • ülések; • fekvések; • kéz- és lábtámaszok; • egyéb támaszok. 	<ul style="list-style-type: none"> • támasz; • hátsó támasz; • támasz - bal (jobb) láb dől; • hajlított támasz; • felkartámasz; • lebegő támasz; • hátsó lebegőtámasz; 	<ul style="list-style-type: none"> • tarkóállás; • fejállás; • kézállások: <ul style="list-style-type: none"> • kézállás, • kézállás egy karon, • keresztkezállás; • támaszmérleg;

Gimnasztikában előforduló támaszok	Tornaszereken végezhető támaszok	Talajgyakorlati testhelyzetek
	<ul style="list-style-type: none"> • lebegő felkartámasz; • támasz ülőtartás; • magas támasz ülőtartás; • magas támasz ülőtartás, láb vízszintes (Manna); • támaszmérleg; • talptámasz; • felkarállás; • kézállások: <ul style="list-style-type: none"> • haránt kézállás, • oldal kézállás, • kézállás egy karon, • keresztkezállás; • ülések tornaszereken: <ul style="list-style-type: none"> • oldalülés, • oldalülés bal (jobb) combon, • harántülés, • harántülés bal (jobb) combon, • terpeszülés, • lebegőülés. 	<ul style="list-style-type: none"> • mérlegállások: <ul style="list-style-type: none"> • hátsó mérlegállás, • oldalsó mérlegállás, • mellső mérlegállás: <ul style="list-style-type: none"> ~ 45°-os mérlegállás ~ 90°-os mérlegállás ~ 15°-os mérlegállás; • spárgamérleg; • spárgák: <ul style="list-style-type: none"> • oldalspárga, • harántspárga; • híd.

Függések	Vegyes testhelyzetek
<ul style="list-style-type: none"> • függés; • lefüggés; • hátsó függés; • lebegőfüggés; • hátsó lebegőfüggés; • függőmérlegek: <ul style="list-style-type: none"> • függőmérleg, • hátsó függőmérleg, • „fecske”; • keresztfüggések: 	<ul style="list-style-type: none"> • fekvőfüggések: <ul style="list-style-type: none"> • mellső fekvőfüggés, • hátsó fekvőfüggés; • függőállás; • függőtámasz.

Függések	Vegyes testhelyzetek
<ul style="list-style-type: none"> • keresztfüggés, • haránt keresztfüggés, • keresztfüggés ülőtartással; • „fészek”. 	

Mozgásos (dinamikus) elemek

Mozgásos erőelemek	Mozgásos lendületi elemek
<p>Emelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • emelés; • húzódás; • tolódás; • húzódás-tolódás. <p>Leengedés.</p>	<p>Lendítések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fellendítés; • átlendítések: <ul style="list-style-type: none"> • átlendítés, • átterpesztés, • átguggolás; • be- és kilendítések: <ul style="list-style-type: none"> • egy lábbal végzett be- és kilendítések: <ul style="list-style-type: none"> ~ egyenoldalú be- és kilendítés ~ ellenoldalú ki- és belendítés, • páros lábbal végzett be- és kilendítések: <ul style="list-style-type: none"> ~ be- és kilendítések ~ beterpesztés ~ kiterpesztés; • olló, ellenolló. <p>Lendületek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alaplendület; • ostorlendület; • lendületvétel: <ul style="list-style-type: none"> • lendületvétel ostorlendülettel, • lendületvétel karhajlítással; • saslendület; • átlendülések: <ul style="list-style-type: none"> • kanyarlat, • vetődés,

Mozgásos erőelemek	Mozgásos lendületi elemek
	<ul style="list-style-type: none"> • tompor.
<p>Ereszkedés.</p>	<p>Lengés.</p> <p>Fellendülések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • térdfellendülés; • malomfellendülés; • támaszba lendülések: <ul style="list-style-type: none"> • lendület előre támaszba, • lendület hátra támaszba, • forduló támaszba lendülés; • billenések: <ul style="list-style-type: none"> • futóbillenés, • rövidbillenés, • hosszúbillenés, • felkarbillenés, • bukóbillenés, • finnbillenés, • fordulóbillenés, • fejbillenés; • kelepfellendülések: <ul style="list-style-type: none"> • kelepfellendülés, • hátsó kelepfellendülés.
	<p>Lelendülések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alálendülés; • ellendülés.
	<p>Dőlések.</p>
	<p>Körzések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talajon végezhető lábkörzések; • tornaszereken végezhető lábkörzések: <ul style="list-style-type: none"> • egyenoldalú lábkörzés, • ellenoldalú lábkörzés, • Thomas-körzés, • páros lábkörzés,

Mozgásos erőelemek	Mozgásos lendületi elemek
	<ul style="list-style-type: none"> • orsókörzés, • cseh kör (varázskörzés), • vándorkörzés.
	<p>Fordulatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szabadon (repülés közben); • függésből függésbe; • függésből támaszba; • támaszból függésbe; • támaszból támaszba.
	<p>Átfordulások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gurulóátfordulások; • fejenátfordulások; • kézenátfordulások: <ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulás, • kézenátfordulás hátra, • kézenátfordulás hídon át, • repülő kézenátfordulás, • kézenátfordulás oldalra, • runder; • szabadátfordulások; • vállátfordulás; • henger.
	<p>Forgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • malomforgás; • kelepforgások: <ul style="list-style-type: none"> • kelepforgás, • hátsó kelepforgás, • szabadkelepforgás; • óriásforgások (óriáskörök): <ul style="list-style-type: none"> • előre, • hátra, • singfogással előre,

Mozgásos erőelemek	Mozgásos lendületi elemek
	<ul style="list-style-type: none"> • hátsó óriáskör előre, • hátsó óriáskör hátra; • talpforgás; • Stalder forgás.
	<p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • felugrások; • leugrások; • átugrások: <ul style="list-style-type: none"> • lebegőtámasszal végzett átugrások, • átfordulással végzett átugrások.

3.3. Feltalálók, újítók a tornában

Bevett szokás a tornában, hogy egy-egy *elemet feltalálójáról*, első bemutatójáról neveznek el. Ezek az elemek a Code of Points-ban, a nemzetközi szabálykönyvben le vannak írva szaknyelven, de zárójelben jegyzik első bemutatóját is.

Ez tulajdonképpen egy sporttörténeti dokumentáció, amivel jegyzik az elem első bemutatójának nevét, nemzetiségét, a bemutatás színhelyét és időpontját is.

A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) szabálya szerint akkor nevezhető el tornaelem egy tornászról, ha azt a világon *először mutatta be világversenyen*.

Az új elemet, amelyet világversenyen be akar mutatni egy tornász, azt legkésőbb egy nappal a verseny előtt írásban be kell nyújtani a Technikai Bizottsághoz, mellékelve az elemről készült videofelvételt. A Technikai Bizottság meghatározza az elem értékét, ugrás esetén a kiinduló pontszámot, és az információt eljuttatják minden nemzeti szövetség képviselőjéhez és a versenybírókhoz.

Gyakran előfordul, hogy egy tornaelem nem arról a tornászról kapja nevét, aki először hajtotta végre sikeresen, mert a szabály a bemutatás hivatalos helyszíneként csak a világversenyeket ismeri el. Jó példa erre a *Thomas-kör* esete, amely elemet először 1973-ban egy *Larson* nevű amerikai tornász hajtott végre sikeresen. 1975-ben, egy moszkvai nemzetközi versenyen egy kanadai versenyző, Delaselle is bemutatta, mégis az amerikai Thomásról nevezték el, mivel az 1976-os montreáli olimpián, tehát világversenyen először ő építette be lógyakorlatába. Hasonlóan járt a magyar *Molnár Imre*, aki 1969-ben gyűrűn, hazai versenyen bemutatott egy *Honma*-elemet, ám az elem nevét mégis a japán tornászról kapta, mivel 1970-ben, a ljubljana-i világbajnokságon először ő mutatta be sikeresen.

A torna sportág történetében sok olyan magyar tornász van, akiről tornaelemet neveztek el, újítók voltak, mivel világversenyen először ők mutattak be bizonyos elemeket. Íme, néhány név a sorból: Magyar Zoltán, Sivádó János, Kovács Péter, Guczoghy György, Borkai Zsolt, Csollány Szilveszter, Ónódi Henrietta, Nyeste Adrienn, Varga Adrienn.

4. A sporttorna gyakorlatainak szakleírása

A szakleírás a tornagyakorlatok pontos, senki számára félre nem érthető rögzítését, közlését, egyben a *tornaszaknyelv 3. alapelvét* jelenti. Célja az egyöntetűség, az egyforma értelmezés, rövidítéseket ezért nem is alkalmazunk. A sporttorna gyakorlatainak szakleírása során az alábbi szempontokat feltétlenül figyelembe kell venni:

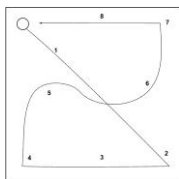
1. A tornagyakorlatnak *címet* kell adni, amelyből kiderül, hogy az kinek, kiknek szól, mire való. Például I. osztályú női gerendagyakorlat.
2. A tornagyakorlatok szakleírásánál meg kell határozni a pontos *kiindulóhelyzetet*. Például mellső oldalállás néhány lépésre a gerenda közepétől.
3. A szakleírás során *meg kell határozni* pontosan és röviden *a mozgást*, az alábbi sorrend szerint:
 - a. meg kell nevezni a mozgást (pl. óriáskör);
 - b. meg kell jelölni a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét (pl. óriáskör kétszer);
 - c. meg kell határozni a mozgás irányát (pl. óriáskör kétszer hátra);
 - d. meg kell jelölni a mozgás befejező helyzetét is, amennyiben az szükséges.
4. A tornagyakorlatok leírása során pontosan jelölni kell az *elemek kapcsolatait* is. Ismerünk egyidejű és egymás utáni kapcsolatot.

Egyidejű kapcsolat: amikor a tornász különböző testrészei egyszerre, egy időben hajtják végre a különböző mozgásokat, egyidejű kapcsolatról beszélünk. Az egyidejű kapcsolat szakleírása során először mindig a fő gyakorlatelemet kell jelölni, és ahhoz a másik elemet „-val, -vel” raggal kell kapcsolni. Például felugrás karlendítéssel. Ha ezenkívül még más testrész is részt vesz a mozgásban, az újabb egyidejű kapcsolatot is „-val, -vel” raggal, míg az utolsót már „és” kötőszóval kapcsoljuk az előzőekhez. Például felugrás, karlendítéssel magastartásba és láblendítés előre. Az egyidejű kapcsolat leírásakor az egyes testrészek mozgását (a hozzá tartozó jellemzőkkel együtt) mindig vesszővel választjuk el a másik testrész mozgásától, a „-val, -vel” kapcsolat jelölésekor. Az „és” kapcsolat során nem kell vessző. Például törzshajlítás jobbra, bal térdhajlítással és karlendítés magastartásba.

Az *egymás utáni kapcsolat* során az egyes gyakorlatelemeket a végrehajtás időbeni sorrendjében kell leírni, és azokat pontosvesszővel választjuk el egymástól. Például korlátan lendület előre támaszba; lendület hátra kézállásba.

5. A talajgyakorlat és a szergyakorlatok végzése közben csak akkor fordulhat elő *megállás* (valamilyen helyzetben történő kitartás), ha azt a szakleírásban feltüntették. A megállási időt úgy jelöljük, hogy az adott helyzet leírása után zárójelben feltüntetjük az álló helyben töltött időt. Például gyűrűn: ereszkedés keresztfüggésbe (2 mp).
6. Talajgyakorlat szakleírásakor az alábbiakra is tekintettel kell lennünk:
 - a. ha a talajgyakorlat zenére történik, meg kell jelölni a gyakorlat ütemét és a kísérő zenét. Célszerű a zenei anyagot írásban mellékelni (kotta);
 - b. meg kell jelölni a talajgyakorlat kezdésének helyét a 12 x 12 m-es talajterületen (pl.: kiindulóhelyzet: alapállás a terület sarkában, arccal befelé);
 - c. célszerű a térrajzot is mellékelni a leíráshoz, ami tulajdonképpen a tornász „útvonalát” jelöli a talajgyakorlat közben (163. ábra);
 - d. az egyes gyakorlatelemeket és elemkapcsolatokat sorszámmal jelöljük, és az áttekinthetőség miatt a sorszámnak megfelelően mindig új sort kezdünk.

5.135. ábra - 163. ábra



7. A szergyakorlatok szakleírásánál még a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- a. meg kell jelölni a szer magasságát, ha ez az általában használatos szermagasságtól eltér; az alacsony nyújtó, a ló és a gerenda magasságát minden esetben jelölni kell cm-ben;
- b. meg kell határozni a gyakorlat megkezdésének a helyét;
- c. a gyakorlatelemeket, elemkapcsolatokat ugyanúgy be kell sorszámozni, és új sorba kezdve leírni, mint a talajgyakorlatok esetében;
- d. meg kell jelölni a leugrás helyét, a tornásznak a tornaszerhez való viszonyát a gyakorlat végén;
- e. az adott szerre jellemző testhelyzetet jelölni nem kell, de ha ettől eltérő helyzetről van szó, arra rá kell mutatni; így a következő testhelyzetek megjelölését kell külön kiemelni:
 - korláton csak az oldalhelyzetet;
 - nyújtón, felemás korláton és gyűrűn csak a haránthelyzetet;
 - lovon csak a haránthelyzetet;
 - gerendán csak az oldalhelyzetet.
- f. a lógyakorlatok szakleírása során utalnunk kell a bal és jobb kápára, a hátra és a nyereg (a kápa közötti területre);
- g. felemáskorláton hivatkozni kell az alsó karfára (AK), illetve a felső karfára (FK).

III. osztályú fiú ifjúsági gyűrűgyakorlat

Ugrás függésbe:

1. húzódás hajlított függésbe;1,0 pont
2. emelés karnyújtással, csípőhajlítással és nyújtással lefüggésbe (2 mp);1,0 pont
3. lendület hátra támaszba;3,0 pont
4. dőlés hátra lebegőfüggésbe;0,5 pont
5. vállátfordulás hátra;2,5 pont
6. lendület előre, leterpesztés hátra, alapállás.2,0 pont

5. A torna szimbolikus jelrendszere

A torna sportág az utóbbi időben nagyon látványos fejlődésen ment keresztül, ami szakmai szempontból nehezíti a pontozóbírák, edzők és versenyzők helyzetét is.

A nemzetközi élvonal konkurenciaharcában egyre nehezebb helyzetbe kerülnek az értékelést végző szakemberek. Egyre fontosabb, hogy a bemutatással egy időben képesek legyünk leírni, lerajzolni, regisztrálni a látott elemeket, ha kell, azt vissza tudjuk keresni, bírjuk reprodukálni. A jelrendszer ismeretében minden szakember képes a látott gyakorlatot a bemutatás sebességében lejegyezni, a későbbi visszaidézhetőség miatt.

A nemzetközi bíróktól a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) megköveteli a pontozott gyakorlatok szimbolikus rajzírással történő jegyzetelését.

A szimbolikus jelírást az 1960-as években keletnémet szakemberek kezdték kidolgozni (Rolf Bauch, Heiner Naumann, Jochen Nonast), továbbfejlesztése azóta is folyamatos.

A szimbolikus jelrendszer ismeretének és alkalmazásának szükségességét a következőkkel indokolhatjuk:

- nagy a bírók felelőssége a gyors tempóban bemutatott, nagyszámú és magas színvonalú tornagyakorlat értékelése során;

- a vitás esetek kapcsán előtérbe kerül a gyakorlatok teljes rögzítésének, kódolásának szükségessége, mivel csak így hozható korrekt döntés a kétes esetekben;
- a szimbolikus jelrendszer ismerete és alkalmazása képes áthidalni a bírók, tornászok, edzők, sportriporterek közötti nyelvi, szaknyelvi problémákat, egyik jó lehetőségét és eszközét adhatják a nemzetközi (kommunikációs) terminológiai problémák megoldásának.

A szimbolikus jelrendszerrel szemben az alábbi fontos elvárások érvényesülése elengedhetetlen:

- a rendszer legyen könnyen érthető, logikus és jól kezelhető;
- a jelek, jelzések a lehető legegyszerűbbek legyenek;
- a jelek legyenek szinte ösztönösen érezhetők, érzékelhetők, vagy ami még jobb, hasonlítsanak az adott elemre, annak lényeges momentumára;
- lehetőleg az összes tornaelem rögzíthető, lerajzolható és visszakereshető legyen a szimbolikus jelrendszerrel;
- a lehető legkevesebb számú jellel és variációval kell dolgozni;
- az egyes elemeket a különböző szereken hasonló, vagy ugyanolyan jellel kell ábrázolni;
- a nehéz, bonyolult elemet elsőként bemutató tornászról elnevezett, nemzetközileg elfogadott elemnév esetében használhatunk betűjelzést is (két betű esetén egy nagy- és egy kisbetű, egy betű esetén egy nagybetű);
- az egyes testhelyzetek és mozgásos elemek legjellemzőbb sajátosságait kell csak szimbolikus jelekkel leírni, az általános jellemzőt, a természetest nem kell jelölni, ami viszont eltér a szokásostól, azt kifejezésre kell juttatni, pl. abban az esetben, ha a test, vagy a karok helyzetét nem szükséges meghatározni, mert nincs másik lehetséges ilyen helyzet, nem kell alkalmazni az adott szimbolikus jelet.

ELSŐ RÉSZ









Általános szimbolikus jelek

Azokat a szimbolikus jeleket ismerhetjük meg itt, amelyek általában legalább kettő, vagy több tornaszerre (versenyszámra) érvényesek, tehát a több szeren végezhető testhelyzetek, valamint a több szeren is végrehajtható mozgásos elemek jelei tartoznak ide.

Testhelyzetek























A jelek nem tartalmaznak utalásokat, kiterjesztéseket, mert feltételezzük, hogy ha az ellentétes (ellenkező) nincs jelölve, akkor az általános az érvényes.

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Nyújtott	/	
Hajlitott, bicska	∨	
Zsugor	∩	
Terpesztett	>	
Támasz-ülőtartás	└	
Terpesz támasz-ülőtartás	└	
Magas támasz-ülőtartás	↗	
Magas támasz-ülőtartás, láb vízszintes (Manna)	↗	
Támasz	!	
Kézálláson keresztül	↗	

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
		
Kézállás (ba)		
Állás		
Támaszmérleg		
Keresztkézállás		
„Fecske”		
Függés		
A szeren		

A kar helyzete

Minden esetben azt feltételezzük, hogy az adott elemet nyújtott karral hajtjuk végre. Amennyiben mégsem, hanem hajlított karral végezzük az elemet, azt jelölni kell.

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Hajlított kar		
Fogásmódok		
Alsó fogás		
Felső fogás		
Singfogás		
Orsófogás		
Keresztezett fogás		
Vegyesfogás		
Mozgásos elemek		
Emelés, emelkedés, tolódás		
Leengedés, ereszkedés		
Gurulás előre		
Gurulás hátra		
1/2 elem		
1/4 elem		
Elem ugrással		
Beterpesztés		
Billenés		
Lendület előre támaszba		
Lendület hátra támaszba		
Kelepfellendülés		F↑
Kelepforgás előre		
Kelepforgás		
Óriáskör előre		
Óriáskör hátra		

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Óriáskör singfogással		
Emelés kézállásba hajlított karral		
Emelés kézállásba nyújtott karral		
Tsukahara		T _s
Fedorcsenko		F _e
Körzés		
Thomas körzés		f
Átfordulások		
Kézenátfordulás		
Kézenátfordulás hátra (flick-flack)		
Gurulóátfordulás előre		
Tigrisbukfenc		
Gurulóátfordulás hátra		
Gurulóátfordulás hátra kézálláson keresztül		
Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)		
Runder		
Oldalszaltó (zsugor, bicska, nyújtott test)		
Szaltó előre (zsugor, bicska, nyújtott test)		
Szaltó hátra (zsugor, bicska, nyújtott test)		
Duplaszaltó előre		
Triplaszaltó előre		
Duplaszaltó hátra		
Triplaszaltó hátra		
1 1/2 szaltó előre		
1 1/4 szaltó előre		
Kézenátfordulás előre hídon át		
Kézenátfordulás hátra hídon át		

Fordulatok

Kiterjedés		Fordulatok (csavar)	Gimnasztikus fordulatok
90°	1/4		
180°	1/2		
360°	1		○
540°	1 1/2		∅

Kiterjedés		Fordulatok (csavar)	Gimnasztikus fordulatok
720°	2		⊗
900°	2 1/2		⊗
1080°	3		⊗

MÁSODIK RÉSZ

A szerspecifikus, az adott szeren végezhető szimbolikus jeleket ismertetjük meg ebben a részben.

Talaj és gerenda

Testhelyzetek és speciális elemek

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Mérlegállás		
Oldalsó mérlegállás		
Oldalspárga		
Harántspárga		
Híd		
Thomas		Th
Kézállásban 360°-os fordulat		
Kézállásban 720°-os fordulat		

Az elemek összekapcsolását jelölhetjük, pl.: Runder, flick, nyújtott testű szaltó hátra 360°-os fordulattal =

Lógyakorlat

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Általános, egyszerű elemek		
Az elem ellenkező irányba		
Olló		
Ellenolló		
Vetődés		K
Harántvándorok		
Kápára		
Kápáról		
Kápáról kápára		
Kápán át		
Kápákon át		
Vándorok		
Kápára		
Kápáról		
Kápán át		

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Vándorok hátra		
Kápára		
Kápákon át		
Önálló elemek, kombinációk		
Orosz kör		R
Orosz kör hátra		Ra
Stöckli B		S
Stöckli A		S _A
Hátra stöckli		oS
Mogilnij		Mo
Borkai	S _A S _A S _A	Bo
Dupla svájci		
Cseh kör		
Orsókörzések		
1 orsó a körben		
1 orsó két körben		
Orsó haránttámaszban		
Orsó kápán át		

Gyűrű

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Önálló elemek		
Guczoghy	ll	Gu
Guczoghy bicskában	llv	Guv
Guczoghy nyújtott testtel	ll/	Gu/
Honma	o	Ho
Yamawaki	oo	Ya
Jonasson	oo\	
Keresztfüggés	+	
Keresztfüggés – ültartás	+	
Nakayama	- +	N
Delcsev		D _e

Korlát

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Általános jelek, egyszerű elemek		
Felkaron		
Karfák elején		

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Karfák végén		
Kiterpesztés		
Beterpesztés		
Billenés		
Finnbillenés		
Hosszúbillenés		
Önálló elemek		
Támaszcseré előre		S
Támaszcseré hátra		Œ
Légghenger		
Healy		H
Diamidov		D
Makuts (Diamidov + 1/2 Healy)		Ma
Moy		M
Moy támaszba		M!
Moy bicskában		Mv
Tipelt		Tp
Tipelt szaltó		Tp ±
Tumilovics		Tu
Suarez		Su
Urzica		Ur
Urzica támaszba		Ur!
Nolet		No
Belle		B
Gushiken		G
Koroljov		K

Nyújtó

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Szerközeli elemek		
Stalder		S
Stalder zárt lábbal		Sv
Endo		E
Endo zárt lábbal		Ev
Endo singfogással		E e
Singkiszúrás		
Singkiszúrás szökkenéssel		

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Singkiszúrás kézállásba		
Singkiszúrás hátra		
Repülő elemek		
Jäger		Ja
Ginger		Gi
Kovács		Ko
Tkacsov		Tk
Gaylor 1		Ga
Gaylor 2		Ga ₂
Pegan		Pe
Makrelov		Ma
Torera		
Voronyin		Vo
Delcsev		De
Deff		Df
Pineda		Pi
Kolman		Kl
Xiao		Xi
Carballo		Ca
Carballo 2		Ca ₂
Suarez		Su

Felemáskorlát

Elem, elemkapcsolat	Szimbolikus jelek	Betűjelek
Szerspecifikus jelek		
Fellendülés		
Fellendülés kézállásba		
Hosszúbillenés		
Hosszúbillenés fogással a felső karfán		
Rövidbillenés		
Karfaváltás kis repüléssel		
Karfaváltás nagy repüléssel		
Hecht		
Kontralendület		

Megjegyzés: a felemáskorlát repülő elemeit lásd a nyújtó gyakorlatoknál!

6. A tornagyakorlatok összeállítása

A sporttorna versenyein a különböző versenyszámokban (tornaszereken) a tornászok gyakorlatot mutatnak be, ami az értékelés alapját képezi a versenybírók számára. Nézzük meg, miből épül fel egy tornagyakorlat.

A testrészek és a végtagok egyszerű mozgásait *részmozdulatnak* nevezzük. Például: csípőhajlítás, csípőnyújtás, láblendítés.

A részmozdulatoknak egy egységet alkotó sorozata alkotja a *gyakorlatelemet*. Például: billenés, kelepforgás. Ez a legkisebb mozgás, amelyet különválasztva végre tudunk hajtani tornában.

Mindig behatárolt, egy kezdő és egy befejező helyzettel rendelkezik. A gyakorlatelemek, végrehajtásuk nehézségi foka szerint 6 kategóriába sorolhatók (A, B, C, D, E, szuper E gyakorlatelemek). Egy elem besorolását többnyire a megtanulásra fordított idő és a bemutatáskor vállalt kockázat szintje határozza meg.

Egy gyakorlaton belül a logikailag szorosan egymáshoz tartozó két-három gyakorlatelemet vagy az 1/3, 1/2 gyakorlatot *gyakorlatrésznek* nevezzük.

Kettő vagy több gyakorlatrész összekapcsolva, és megfelelő keretbe állítva (kezdés, felugrás – befejezés, leugrás) alkotja a *gyakorlatot*. A sporttornában kétféle gyakorlatot különböztetünk meg:

- előírt és
- szabadon választott gyakorlatot.

6.1. Előírt gyakorlatok

Az előírt gyakorlatokat korábban a Nemzetközi Torna Szövetség (Federation Internationale de Gymnastique – FIG), vagy a magyar szövetség (Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége – MOTESZ) készítette el, adta ki központilag, ma csak a MOTESZ, mivel világversenyeken és nemzetközi versenyeken előírt gyakorlatot már nem mutatnak be, ezeket a versenyeket csak szabadon választott gyakorlatokkal rendezik. A magyar bajnokságon még a gyermek, a serdülő II., a serdülő I., valamint az ifi és felnőtt II. osztály versenyez előírt gyakorlattal.

Az előírt gyakorlatok összeállításánál, az anyag kiválasztásánál az alábbi szempontokat veszik figyelembe.

A torna fiziológiai hatása. A torna egészségvédő, egészséget megszilárdító szerepét tartják szem előtt. Figyelembe veszik a biológiai életkort, a nemi sajátosságokat, ezért az alacsonyabb minősítési osztályokban, fiatalabb életkorban és a női tornában általában a lendületi elemek, ügyességet igénylő elemkapcsolatok kerülnek előtérbe.

A nagyobb fizikai igénybevételt feltételező elemeket csak magasabb korcsoportokban és magasabb minősítési osztályokban vezetik be.

A fokozatosság elve. Az alacsonyabb korcsoportok gyakorlatelemei előkészítői legyenek a magasabb minősítési osztály gyakorlatelemeinek.

A versenyszám (tornaszer) sajátosságai. Az adott tornaszer jellegének megfelelő elemeket választják ki, figyelembe véve a versenyszabályokban rögzített ilyen irányú utasításokat.

A gyakorlatelemek nehézségi foka és száma. Ennek megállapításához figyelembe veszik a hazai és a nemzetközi tornasport fejlettségét, fejlődési tendenciáit.

6.2. Szabadon választott gyakorlatok

A szabadon választott gyakorlatot a tornász és edzője közösen állítja össze. Itt is tekintettel kell azonban lenni néhány fontos szempontra.

A versenyszabályok szerint minden korcsoportban és minősítési osztályban meghatározott számú és nehézségi fokú elemet kell tartalmaznia a szabadon választott gyakorlatoknak. Különbözniük kell az előírt gyakorlatoktól, a kezdés és befejezés más kell, hogy legyen. Az előírt ugrást a szabadon választott versenyeken nem lehet bemutatni. A szabadon választott gyakorlat csak a szer jellegének megfelelő elemeket tartalmazhat.

A tornász képzettsége. Csak a jól megtanult, biztosan végrehajtott elemet építse be a tornász a gyakorlatába. A képzettségét meghaladó, még „nem kész” elem beépítése balesetveszélyes, rontáshoz vezethet, így a kapott pontszám nagyon alacsony lesz.

A tornász erőnléte. A tornász erőnléte meghatározza a gyakorlat időtartamát (elemszámát), az erőelemek számát, az elemek nehézségi fokát. Sérülés, kihagyás után célszerű rövidebb, könnyebb, „leépített” szabadon választott gyakorlatot bemutatnia a tornásznak, a versenyszabály figyelembevételével.

A tornász egyénisége. A kiválasztott elemek tükrözzék a tornász mozgásának sajátosságait, lelki alkatát, temperamentumát, így az előadásmód is hatásosabb lesz.

A szabadon választott gyakorlatok összeállításával kapcsolatos speciális, az adott tornaszerre jellemző kérdések és előírások a versenyszabály könyvekben találhatóak.

6. fejezet - Fogalomtár

A-elem: a hat nehézségi kategória közül a legalacsonyabb elemcsoport. 1954-ben vezették be.

„A” zsűri: minden szernél közreműködik egy-egy kiemelkedő képzettségű, jóhírű bíró, feladata a gyakorlatok kiinduló pontszámának meghatározása.

Akrobatikának nevezzük az összes ugrást talajon, amelyet állásból vagy nekifutásból hajtanak végre, továbbá azokat az elemeket, amelyek az akrobatikus ugráshoz kapcsolhatók. Ezek az elemek bizonyos tornaszereken is végrehajthatók.

Alálendülésnél a tornász támaszból, dőléssel hátra, a szer alatt lendül előre függésbe.

Alaplendületet végez a tornász, ha azt a szerre jellemző lendületet hajtja végre, amelyre az adott tornaszer mozgásrendszere épül. Végrehajtható felemáskorláton, lógyakorlatban, gyűrűn, korláton és nyújtón.

Alsófogásnál függésben a tenyér hátra, támaszban előre néz, a kisujjak egymás felé mutatnak.

Átfordulások: A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360°-os mozgást *átfordulásnak* nevezzük. A szélességi tengely körül előre és hátra, a mélységi tengely körül balra és jobbra végezhet átfordulást a tornász.

Átguggolás alkalmával a tornász lábát hajlított térdel lendíti át a tornaszer fölött, a két keze között.

Átlendítés: a tornász lábát a fogás megtartásával a tornaszer túlsó oldalára lendíti.

Átlendítések: ha a tornász támaszban vagy függésben lábát gyors tempóban a tornaszer túlsó oldalára helyezi a tornaszer fölött és a fogást megtartja, átlendítésről beszélünk.

Átlendülések: átlendülésekről akkor beszélünk, ha a tornász egész testével a tornaszer túlsó oldalára lendül a szer fölött. Attól függően, hogy a tornász testének melyik oldalával halad át a szer fölött, megkülönböztetünk kanyarlatot, vetődést és tomport.

Átterpesztést végez a tornász, ha lábát terpesz helyzetben lendíti a tornaszer túloldalára úgy, hogy kézzel nem engedi el közben a szert.

Átugrások: a tornaszereken történő átugrásokat a tornász nekifutással, és egy kivétellel páros lábról elugrással hajtja végre. Egy ugrásnál, huszárugrásnál rugaszkodik el a tornász egy lábról. A lóugrás és szekrényugrás mozgásanyagát képezik az átugrások.

B-elem: A hat nehézségi kategória közül a második elemcsoport. 1954-ben vezették be.

„B” zsűri: minden szeren a gyakorlatok technikai, kiviteli, összeállítási megítéléséért felelős bírók összessége.

Bak: egy megrövidített testű ugróló, amit a lógyakorlatok oktatásánál kiegészítő szerként használnak fel, főleg mozgáselőkészítésre.

Be- és kilendítések: ha a tornász támaszban úgy lendíti lábát a szer túloldalára, hogy közben rövid időre a fogás elengedi, be-, illetve kilendítésről beszélünk, attól függően, hogy a láb előre (belendítés) vagy hátra (kilendítés) mozog.

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

Bemelegítés: a szervezet ráhangolása a versenyre, edzésre. Feladata előkészíteni a keringési, a mozgató apparátust, valamint a központi és a perifériás idegrendszert a terhelésre edzésen és versenyen. A tornásznak a verseny előtt 60 perc általános, majd a verseny során minden szeren 30 másodperc speciális bemelegítésre van módja a szabályok szerint.

Beterpesztést végez a tornász, ha lábait terpesz helyzetben lendíti át a tornaszer fölött előre a fogás rövid ideig tartó elengedésével.

Billenések: a tornász a billenéseknél lebegőfüggés, lebegő felkartámasz, tarkóállás vagy fejállás helyzetéből, előre felfelé történő láblendítéssel, csípőnyújtással kerül támaszba vagy szögállásba.

Brevet: nemzetközi bírói igazolvány, amelyet minden új olimpiai ciklus előtt komoly, nehéz vizsgán kell megújítani, érvényesíteni.

Bukóbillenésnél a tornász támaszhelyzetből dőléssel hátra kerül lebegőfüggésbe, és onnan az ingalendület kihasználásával hajtja végre a billenést támaszba.

C-elem: A hat nehézségi kategóriában sorrendben a harmadik elemcsoport. 1954-ben vezették be.

Code of Points: a nemzetközi torna szabálykönyv angol elnevezése, amely az érvényes versenyszabályok mellett tartalmazza a különböző versenyszámokban (tornaszereken) végrehajtható elemek nehézségi fokok szerinti besorolását A-tól szuper E elemig, valamint azok szakleírását és sorozatábráit.

Csapat: világbajnokságon, olimpián egy csapat hat tornászból áll. Öt tornász versenyez minden szeren és a csapateredménybe szerenként a négy legjobb tornász eredménye számít. Kontinensbajnokságokon és a hazai bajnokságokon a kontinentális szövetség, illetve a MOTESZ versenykiírásának megfelelően ez a szabály különböző okokból változhat.

Cseh kör (varázskörzés): azt a kanyarlati mozgást nevezzük varázskörzésnek, amikor a tornász a páros lábkörzést 2 x 90°-os fordulattal köti össze.

D-elem: A hat nehézségi kategória közül a negyedik elemcsoport. A D-elem először 1985-ben jelent meg a szabálykönyvben. Az elem értéke 0,60 pont.

Dőlések: a sporttornában a dőlést két formában hajthatja végre a tornász. Jelenti a dőlés az állásból, nyújtott testtel végrehajtott esésszerű mozgást. Például alapállásból dőlés előre hajlított karú fekvőtámaszba. Irányát tekintve végezhető hátra is, térdelésben. – A dőlés jelentheti továbbá a tornásznak azt a mozgását is, amikor támaszból (hátsó támaszból) lebegőfüggés (hátsó lebegőfüggés) helyzetébe hátra dől. Például gyűrűn támasz ültartásból dőlés hátra lebegőfüggésbe.

Duplaszaltó: egy magas értékű akrobatikus elem. Az 1908-as olimpián az olasz Alberto Braglia bemutatta nyújtógyakorlata végén, talajon pedig a bolgár Mincso Todorov az 1956-os melbourne-i olimpián mutatta be először gyakorlatában.

E-elem: A hat nehézségi kategória közül az ötödik. Az E-elem először 1993-ban jelent meg a szabálykönyvben. Az elem önálló értékkel nem bír, viszont 0,20 jutalompontot lehet érte kapni.

Endo: kézállásból átterpesztést végez a tornász, és csípőben hajlított testtel, terpesztett lábbal hajtja végre a forgást előre kézállásba. A hátra végrehajtott változatát Stalderforgásnak hívjuk. Nyújtón és felemáskorláton hajtható végre.

Egyenoldalú be- és kilendítést végez a tornász, ha lába az azonos oldalú kéz alatt lendül át a szer túloldalára. Például lovon támaszból bal lábbelendítés a bal kéz alatt.

Egyenoldalú lábkörzésnek nevezzük azt az elemet, amikor a tornász egyik lábával a megegyező oldalon lévő kéz alatt kezdi a lábkörzést. Végezhető támaszban és hátsó támaszban.

Együttes gyakorlat: a versenykiírásnak megfelelő számú tornász egy időben, egyszerre végrehajtott gyakorlata. Magyarországon a gyermek korosztályban írják ki, amely szabadgyakorlatból áll.

Elemek nehézségi kategóriája: A tornaelemeket nehézségük szerint 6 kategóriába sorolják be (A, B, C, D, E, szuper E). Egy elem nehézségi besorolását általában az határozza meg, hogy egy tornásznak mennyi időt kell az elem megtanulására fordítania, illetve milyen kockázatot vállal az elem bemutatásakor.

Ellenoldalú be- és kilendítés során a tornász lába az ellenkező oldalon levő kéz alatt lendül át a tornaszer másik oldalára. Például lovon hátsó támaszból jobb lábkilendítés a bal kéz alatt.

Ellenoldalú lábkörzést végez a tornász, amikor egyik lába az ellenkező oldalon levő kéz alatt kezdi a lábkörzést. Az ellenoldalú lábkörzést alá körzésnek is nevezik. Végrehajtható támaszban és hátsó támaszban.

Előírt gyakorlat: Az első előírt gyakorlatot 1903-ban, az antwerpeni világbajnokság alkalmából írták ki. Minden olimpiai ciklusban a FIG Technikai Bizottsága egy új előírt gyakorlatot állított össze minden szerez, amelyek jelentősen befolyásolták a torna fejlődését. A tornászok az 1996-os atlantai olimpián versenyeztek utoljára előírt gyakorlattal. A hazai bajnokságokon gyermek, serdülő I., serdülő II., valamint az ifi és felnőtt II. osztály versenyen előírt gyakorlatokkal napjainkban.

Emelésnek nevezzük a test vagy testrészek olyan lassú tempójú helyzetváltogatását, amikor azok alacsonyabb kiinduló helyzetből magasabb befejező helyzetbe kerülnek.

Ereszkedés: a tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú, a mozgás tehát állandó erő kifejtés közepette megy végbe.

E.U.G: Európai Torna Szövetség. 1982-ben alakult, első elnöke a svájci Pierre Chabloz. Tagszövetségének száma 46. Minden negyedik évben történik a tisztújítás az E.U.G. kongresszus alkalmával.

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

Fejbillenést végez a tornász, ha fejállás helyzetéből csípőhajlítást, majd csípőnyújtást, és a csípőnyújtással egy időben karjával toló mozgást végez. Ezek után érkezik állásba.

Fejenátfordulás: ha a tornász az átfordulást a fejére és kezére támaszkodva hajtja végre, fejenátfordulást végez. Nem szabad összetéveszteni a fejbillenéssel.

Fekvőfüggések: a tornász kezével függ, combján támaszkodik, és teste megközelítőleg vízszintes, fekvő helyzetben van. Felemáskorlátra jellemző testhelyzet. A tornásznak a szerkezeti viszonyát ebben az esetben a függés (fogás) helyének, a magas karfának a szempontjából határozzuk meg. Mellső fekvőfüggés – a tornász hasi oldala van felfelé. Hátsó fekvőfüggés – a tornász háti oldala van felfelé.

Felemáskorlát: a legfiatalabb női tornász, az 1920-as években a tornásznők részére a párhuzamos korlátból alakították ki úgy, hogy az egyik karfát magasabbra emelték. Ez a megoldás jobban megfelelt a női testalkatnak. A kezdeti 60 cm-es karfátávolságot 1936-ban, az olimpián 80 cm-re emelték. Ekkor szerepelt először hivatalos női versenyszámként. Az utóbbi 30 évben terjedt el a „nyújtó rendszerű”, speciális rögzítésű, nagy karfátávolságot is lehetővé tevő női tornász. A felemáskorlát magassága 230 cm, az alsó karfáié 150 cm, a két karfa közötti távolság jelenlegi legnagyobb értéke 130 cm, de várható további távolítás is a nagyívű elemek végrehajtásához.

Felkarállás során a tornász felkarjának külső részén támaszkodik, miközben két könyöke kifelé mutat, és kezével fogja a karfát. A tornász teste fejjel lefelé nyújtott helyzetben van, a feje enyhén emelt.

Felkarbillenést lebegő felkartámasz helyzetéből hajtja végre a tornász.

Felkartámasznál az alátámasztási pont a két felkar belső része. Korláton fordul elő. Régebben felkarfüggésnek hívták.

Fellendítésnek nevezzük azt a mozgást, amikor a tornász lábát valamely tornászere helyezi gyors tempóban.

Fellendülésnek nevezzük azokat a gyors tempójú elemeket, amikor a tornász alacsonyabb kiinduló helyzetből (általában függésből) magasabb befejező helyzetbe (támaszba) kerül.

Felső fogásnál függésben a tenyér előre támaszban hátra mutat, a hüvelykujjak pedig egymás felé néznek.

Felugrások: a tornászerekre való felugrások a gyakorlat kezdetét jelentik. Helyből és nekifutásból végezhetők. A szakleírás során meg kell határozni a tornász helyzetét a tornászerehez viszonyítva; a fogást és annak helyét; a felugrás módját és a felugrás befejező helyzetét.

„*Fecske*”: a hátsó függőmérleg speciális változata, amikor a váll és a test is a gyűrűkarikák között van, vízszintes testhelyzetben. Ez a legmagasabban végrehajtható hátsó függőmérleg.

„*Fészek*”: így hívják egyszerűen a gyűrűn végzett kéz- és lábfüggést, amikor a kéz és a láb is a gyűrűkarikába van beakasztva.

FIG (Federation Internationale de Gymnastique) – Nemzetközi Torna Szövetség: 1881. július 31-én alakult. Első elnöke a belga N. J. Cuperus volt. A tagszövetségek száma: 124. Minden négy évben, az olimpiák után, a kongresszuson választják újjá vezérkarát, és készítik el az új, 4 évre vonatkozó szabálykönyvet (Code of Points).

FIG – Technikai Bizottság (TB): ez a bizottság dolgozza ki minden olimpiai ciklusban az új versenyszabályokat. Felelős a nemzetközi minősítésű bírák levizsgáztatásáért, valamint a világ- és olimpiai bajnokságok technikai lebonyolításáért.

FIG szakágai: szertorna, ritmikus gimnasztika, sportakrobatika, gumiasztal, aerobic, általános torna.

Finnbillenés (svábbillenés): a tornász támaszból dőlést végez hátra lebegőfüggésbe, és innen végzi a fellendülést előre lebegő felkartámaszba vagy támaszba. Az egyik legnehezebb billenés, korlátan hajtható végre.

Fordulatok: a sporttornában a *fordulat* a hossz tengely körüli elmozdulást jelenti. A legkisebb, amit ismerünk, az 45° (pl. „félbalra át!”), a felső határa elméletileg végtelen (pl. a négyszeres „csavar” 1440°-os fordulatot jelent).

Fordulóbillenés: nyújtón előforduló elem, az előkészítő szakaszban fordulattal összekötött billenést jelenti (pl. hamburgi billenés).

Forgások: amikor a tornász a tornaszer fő tengelye körül és a test szélességi tengelye körül egy időben végez 360°-os mozgást, *forgásról* beszélünk.

Futóbillenést alacsony szeren végez a tornász. Fogja a szert függőállás helyzetében, és előre futásból hajtja végre a billenést.

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

Függőállás során a tornász kezén függ, a lábán áll. A tornásznak a szerhez való viszonya alapján megkülönböztetünk mellső, hátsó és oldalsó (bal, jobb) függőállást.

Függőmérlegek: azt a testhelyzetet, amikor a tornász teste függésben nyújtva és vízszintesen helyezkedik el, függőmérlegnek nevezzük.

Függőtámasznál a tornász egyik kezén támaszkodik, másik kezével függ. Felemáskorlátan fordul elő, elég ritkán.

Gerenda: az egyetlen olyan női tornaszer, amely nem mutat rokonságot egyik férfiszerezrel sem. Magassága 120 cm, hossza 5 m. Felülete és alsó szélessége 10-10 cm, a gerendatest kiszélesedő része 13 cm, a gerendatest magassága 16 cm. Ősét a filantropisták is használták, ami tartóoszlopokra helyezett fatörzset jelentett. Női tornaszerként először a svédek használták az 1930-as években. Serdülő tornászok 100 cm magas gerendán is versenyezhetnek.

Gurulóátfordulást végez a tornász, ha tarkóján és hátán gurulással hajtja végre az átfordulást.

Gyűrű: A gyűrű 255 cm magas tornaszer. Már 1842 óta ismert. Először lengőgyűrűként használták tornaversenyeken. Az első úgynevezett állógyűrűt 1903-ban használták. 1956-ban Richard Reuther egy új gyűrűtípust vezetett be (acél drót felfüggesztésű és forgatható rögzítéssel), amely jelentősen befolyásolta a szeren bemutatható elemek fejlődését. 1974-ben ismerte el a FIG ezt a típusú gyűrűt.

Hagyományos elnevezések: a tornában megszokott dolog, hogy az elemeket a feltalálójáról nevezik el. Arról, aki azt a világversenyen először mutatta be. Emellett szaknyelven is le kell írni az elem pontos nevét. Az elemeknek létezik a „konyhanyelvi”, edzőteremben használt elnevezése, amit írásban nem használunk, esetleg zárójelben.

Hajlított támasz: a tornász a támasz testhelyzetet hajlított karral hajtja végre.

Haránthelyzet: akkor beszélünk haránthelyzetről, ha a tornász szélességi tengelye és a szer fő tengelye merőleges egymásra.

Harántkézállásnál a tornász szélességi tengelye merőleges a tornaszer fő tengelyére.

Harántülés bal (jobb) combon: a tornász bal (jobb) combján haránthelyzetben hajtja végre az ülést, a másik láb rendszerint nyújtott. Korláton és felemáskorláton figyelembe kell venni azt is, hogy külső vagy belső harántülést hajt végre a tornász.

Harántülésnél a tornász a haránthelyzetnek megfelelően, mindkét combján ül.

Hátsó függés közben a tornász háti oldala van a szer felé, a test vízszintes.

Hátsó függőmérleg közben a tornász háti oldala van a szer felé.

Hátsó kelepfellendülésnél a tornász úgy kerül támaszba, hogy hátsó lebegőfüggésből indítva az elemet, 180°-os mozgást végez a szélességi tengely körül és érkezik hátsó támaszba. Végezhető: előre (amit úgy is neveznek, hogy „hocki”), illetve hátra.

Hátsó kelepfgörgetést hátsó támaszból hátsó támaszba hajtja végre a tornász. Nyújtott vagy hajlított testtel végezhető előre (alsó fogással) és hátra (felső fogással).

Hátsó lebegőfüggés főleg a nyújtón és felemáskorláton végezhető elem. Ebben az esetben a térd a nyújtóvas vagy felemáskorlát-karfá alatt, a két kar között helyezkedik el.

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

Hátsó támasz esetében a tornász háti része van a tornaszer felé, miközben a váll vonala az alátámasztási pont felett helyezkedik el.

Híd: olyan ivszerűen hátrahajló helyzet, amikor a tornász kezén és lábán támaszkodik, válla a keze fölött van. A gerincív a mellkasi részben meredekebb, a fej természetes helyzetben van. A testsúly nagyobb része a kézre kerül. A gerincoszlop és a vállizület nagyfokú lazasága szükséges a helyes végrehajtáshoz.

Hosszúbillenésnél a tornász függésbe ugrik, csípőben hajlított testtel, és az előrelendülés után (lebegőfüggésen keresztül) hajtja végre a billenést. Függőállásból is végrehajtható, láblendítéssel hátra, majd lábzárás.

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

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

Időmérő bíró: a talajgyakorlat és gerendagyakorlat során az időhatár elérésekor az időmérő bírónak hangjelzéssel kell tájékoztatni a versenyzőt és a pontozóbírókat.

Jutalompont: a tornászok bizonyos nehéz elemek bemutatásáért (D, E, szuper E), valamint bonyolult elemkapcsolatokért (C+D, D+D, D+E, E+E stb.) helyes végrehajtás esetén jutalompontot kapnak.

Kanyarlatot végez a tornász, ha hasi oldala halad át a szer fölött.

Kápaszló: A kápaszló 160 cm hosszú és 110 cm magas. A kápák 12 cm magasak és 31 cm szélesek. A kápák egymástól való állítható távolsága 40–45 cm. A kápaszlónak korábban volt feje, farka, igazi ló alakja volt. Fából készítették és voltizsálásra (fel- és leugrások a lovon) használták.

Kelepfellendülést akkor hajt végre a tornász, ha függésből nyújtott testtel kerül támaszba, miközben a test szélességi tengelye körül 360°-os mozgást is végez. Közepes vagy gyors tempójú mozgás. Végezhető *hátra* és *előre*. Utóbbit Honma nevű japán tornászról nevezték el. Itt kell megemlíteni az *óriás kelepfellendülést*, amelyet a tornász támaszból ellendüléssel vagy óriáskörből indít, és lendülettel előrekerül támaszba.

Kelepfgörgetések: támaszból (hátsó támaszból) támaszba (hátsó támaszba) nyújtott vagy hajlított testtel végzett görgetések, amikor is a súlypont a görgetéshoz közel mozog.

Keresztfogásnál a két alkar egymást keresztezi és a kisujjak egymás felé mutatnak. A fogás lehet alsó vagy felső keresztfogás is.

Keresztfüggés: abban az esetben, ha a tornász gyűrűn oldalsó középtartás helyzetében lévő karral hajtja végre a függést, keresztfüggésről beszélünk. Fajtái: keresztfüggés; harántkeresztfüggés = keresztfüggés 90°-os fordulattal; keresztfüggés ülőtartással. Tipikus férfi tornaelem a gyűrűn, amikor a tornász testére merőleges karjával együtt egy keresztet formál.

Keresztkézállás (japán kézállás): széles támasszal végrehajtott kézállás. Nagy erőt és jó egyensúlyérzékelt feltételező talajgyakorlati testhelyzet.

Kézállás egy karon (egykarú kézállás): esetében a tornász a kézállást csak egyik karján támaszkodva hajtja végre, másik karját oldalra emeli vagy az oldalához zárja.

Kézállások: a kézállást nyújtott karral végzi a tornász, teste nyújtott, válla, csípője és lábfeje pontosan az alátámasztási pont fölött van, a feje enyhén emelt.

Talajon háromféle kézállást végezhet a tornász: kézállás (vállszéles támasszal); egykarú kézállás; keresztkézállás (japán kézállás). Tornaszereken négyfajta kézállás végezhető: harántkézállás, oldalkézállás, kézállás egy karon, keresztkézállás.

Kézenátfordulás (föder): ha a kézenátfordulást a tornász előre végzi, akkor egyszerűen kézenátfordulásnak hívjuk. Futólagos kéztámaszon keresztül végzett átfordulás.

Kézenátfordulás balra (jobbra): cigánykerék néven is ismert. A mélységi tengely körül, terpeszben végzett kézenátfordulás.

Kézenátfordulás hátra (flick-flack): futólagos támaszon keresztül végzett kézenátfordulás. Az 1800-as évek elején mutatták be először. Végezhető helyből, runder után, valamint sorozatban is.

Kézenátfordulás hídon át: lassú tempóban végezhető kézenátfordulás előre és hátra. Ha a két kéz vállszélességben, egymás mellett támaszkodik, az elem neve bogni. Ha a tornász úgy végzi a kézenátfordulást hídon át, hogy a két keze időben egymás után, egy vonalban, egymás elé támaszkodik, akkor „cincgá”-ról beszélünk. A vállizület és a gerincoszlop nagyfokú hajlékonyságát feltételezi mindkét változata.

Kiinduló pontszám: a szabadon választott gyakorlat esetén a kiinduló pontszám tartalmazza a gyakorlat anyagerősségét, a technikai végrehajtást és kivitelt, valamint a speciális, szabályban rögzített jutalompontokat, amivel együtt lehet a tornász maximális kiinduló pontszáma 10 pont. Hazai versenyeken az előírt gyakorlatoknál 9,8 pont a kiinduló pontszám, amihez 0,2 pontot kaphat a tornász virtuóz végrehajtás esetén.

Kiterpesztésnél a tornász terpesz helyzetben lendíti lábát a tornaszer másik oldalára, hátra, miközben rövid ideig elengedi a fogást.

Kompenzáció: ha a tornász a bemutatott gyakorlat során a kötelezően megadott számú, nehézségi fokú elemekből valamelyiket nem tudja teljesíteni, akkor azt helyettesítheti egy magasabb értékű tornaelemmel. Amennyiben azt kompenzálni nem tudja, úgy jelentős pontlevonással büntetik.

Korhatár (korosztály): a tornában korhatárhoz kötött a versenyindulási jogosultság. Így megkülönböztetnek gyermek, serdülő, ifjúsági és felnőtt korosztályt. Az olimpián, világbajnokságon a FIG 16 évben határozta meg az indulási jogosultságot.

Korlát: párhuzamos és azonos magasságú, csepp formájú karfákkal (350 cm hosszú) ellátott szer, amelyet Jahn vezetett be. 1896 óta olimpiai tornaszer, versenyszám.

Körzésnek nevezzük a törzsnek vagy a végtagoknak körpályán végzett lendületes mozgását, amikor is a körzés középpontja mindig valamilyen izület.

Közlendület: ha a tornász egy lendület végén nem csinál egy tornaelemet, akkor közlendületről beszélünk, ami pontlevonást eredményez.

Külső helyzetnél a tornász a korlátkarfákon kívül helyezkedik el.

Lebegő felkartámasz: korláton előforduló elem. A tornász felkarján támaszkodik, csípőben hajlított teste a korlát fölött van, háta van a szer felé.

Lebegőfüggést hajlított csipővel és nyújtott térdel végzi a tornász. A leggyakrabban billenés előtt fordul elő gyűrűn, nyújtón, korláton és felemáskorláton.

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

Lebegőülés: a sporttornában két helyzetet jelölünk vele.

1. Jelentheti azt a testhelyzetet, amikor a tornász csak kézen támaszkodik, a test pedig ülőtartás helyzetében van, pl.: lógyakorlatoknál.
2. Jelenti továbbá azt a helyzetet, amikor a tornász csak az ülőfelületen támaszkodva, lábát hajlítva vagy nyújtva felemeli a talajról vagy tornaszerről, közben kezével sem támaszkodik.

Leengedés: a végtagok magasabb helyzetből lassú tempóban alacsonyabb helyzetbe kerülnek. Például magastartásból bal karleengedés mellő középtartásba.

Leérkező szőnyegnek minden szernél az előírásnak megfelelő magasságúnak kell lennie. A szőnyeg magassága 20 cm, amelyre nyújtónál és ugrásnál még egy 10 cm vastag kiegészítő szőnyeget lehet elhelyezni, a versenyző igénye szerint.

Leesés a szerről: ha egy tornász gyakorlat közben leesik a szerről, 30 másodpercen belül folytathatja a gyakorlatát. A leesésért a lehető legnagyobb pontlevonást kapja a tornász.

Lefüggésnél a tornász fejjel lefelé végzi a függést. Ha a lefüggést csipőben és térdben hajlított testtel végzi a tornász, *zsugorlefüggésről* beszélünk.

Lendítésnek nevezzük a nyújtott végtagok vagy a törzs gyors tempójú elmozdítását.

Lendületszerzés („nekifutás”): a lóugrásnál a lendületszerzés legfeljebb 25 méter hosszú lehet. Ha megismétli a lendületszerzést, a tornász nulla pontot kap. Talajon a tornásznak az akrobatikus ugrása előtt is van lehetősége lendületszerzésre, amit szabályok nem kötnek.

Lendületvételt a tornász a függő szereken végzett gyakorlatok kezdésekor végez, és a szükséges lendület megszerzését szolgálja.

Lengés: az olyan lendületet nevezzük lengésnek, amikor a tornász testével együtt a tornaszer is lendül. Két ilyen tornaszert ismerünk: a lengőgyűrűt és a lengőnyújtót (trapéz). A mai sporttornában egyik tornaszer sem használatos. Megjegyzendő, hogy a „lólengés” elnevezés szaknyelvi szempontból nem pontos, itt egy megkövesedett kifejezésről van szó, ami a köztudatban erősen él, ezért változtatni nem célszerű rajta, miközben tudnunk kell, hogy a lovon nem lengést végzünk, hanem lendítéseket, lendületeket és körzéseket.

Leugrások: a tornaszerekről történő leugrások a gyakorlat végét, befejezését jelentik, pontos talajraérkezéssel.

Magas támaszülőtartás hasonló a támasz ülőtartáshoz, de a tornász a lábát egészen függőlegesig vagy függőleges mögé emeli.

Magas támaszülőtartás, láb vízszintes (Manna): hasonló a magas támaszülőtartás-hoz, csak a tornász a lábát úgy emeli a függőleges mögé, hogy az vízszintes helyzetbe kerül.

Magnézia: magnéziumkarbonátból készült fehér színű por vagy kocka. A tornászok a tenyerükben szétdörzsölvé, azt bekenve biztosítják a csúszásmentes fogást a tornaszereken.

Malomfellendülésnek nevezzük a nyújtott térdel végzett térdfellendülést, de technikailag inkább a billenésekhez hasonlítható.

Malomforgás: oldalülés bal (jobb) combon helyzetből, nyújtott lábbal és testtel végzett forgásokat malomforgásnak nevezzük. Végezhető előre alsófogással és hátra felsőfogással.

Mellő függőmérlegnél a tornász hasi oldala van a szer felé, miközben teste vízszintes.

Mérlegállások: mérlegállást végez a tornász, ha egyik lábán támaszkodik, másik lábát pedig a törzs meghosszabbításába (ami függőleges nem lehet) emeli. Attól függően, hogy a test melyik oldala van a talaj felé,

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

MOTESZ: a Magyarországi Torna Egyletek Szövetsége 1885. június 29-én alakult négy fővárosi és 12 vidéki egyesület részvételével. Az 1996-ban született sporttörvény hatására a MOTESZ létrehozta a Magyar Torna Szövetséget, a Magyar Ritmikus Gimnasztikai Szövetséget és a Magyar Aerobic Szövetséget.

Mozgáskivitelezés: a tornagyakorlatok értékelésének egyik összetevője. A bíró értékeli a tornász technikai pontosságát és a tökéletes mozgáskivitelezést.

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

- emelések: emelés, húzódás, tolódás;
- húzódás-tolódás;
- leengedés;
- ereszkedés.

Mozgásos lendületi elemeknek nevezzük a közepes vagy gyors tempóban végrehajtott mozgásos elemeket. Olyan mozgásformák, amelynek végrehajtása dinamikus és nagy kiterjedésű, folyamatos, megszakítás nélküli és olyan benyomást keltő, mintha semmiféle fizikai erő nem lenne szükséges bemutatásukhoz. Főbb csoportjai: lendítések; lendületek; lengés; fellendülések; lelendülések; dőlések; körzések; fordulatok; átfordulások; forgások; ugrások.

Nyújtó: A nyújtó 255 cm magas, a nyújtóvas 240 cm hosszú. A nyújtót Jahn vezette be mint tornaszert. 1812-ben Berlinben állították fel az első nyújtó tornaszert (Reck). A XX. század közepéig a nyújtórúd még fából volt, később acélból készítették.

Oldalhelyzet: amikor a tornász szélességi tengelye és a tornaszer főtengelye egymással párhuzamos, oldalhelyzetről beszélünk.

Oldalkézállás esetében a tornász szélességi tengelye és a tornaszer főtengelye egymással párhuzamos. Nyújtón, felemáskorlátan és gyűrűn egyszerűen kézállásnak hívjuk, mert ezen szerekre az oldalkézállás a jellemző.

Oldalülés bal (jobb) combon: a tornász bal (jobb) combján hajtja végre az oldalülést, másik lába különböző helyzetben lehet. Korlátan és felemáskorlátan meg kell továbbá azt is határozni, hogy külső vagy belső oldalülésről van szó.

Oldalülést akkor végez a tornász, ha az oldalhelyzetnek megfelelően, mindkét combján hajtja végre az ülést.

Olimpiai szersorrend: világvversenyeken és nemzetközi versenyeken az úgynevezett olimpiai szersorrendben kell bemutatni a gyakorlatokat a szereken: talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó (férfiak); ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj (nők). A tornász vagy csapat a sorsolásának megfelelő szeren kezdi meg a versenyt, majd a szersorrendnek megfelelően folytatja azt.

Olló, ellenolló: az olló és az ellenolló során a tornász mindkét lábát egy időben lendíti át a tornaszer fölött, miközben lábcserét végez. *Olló* esetében a tornásznak az olló irányával megegyező lába lendül hátulról előre. Hasi oldal felé végzi a tornász. Ellenollónál az ellenolló irányába eső láb lendül előről hátra (háti oldal felé végzi a tornász).

Óriásforgások (óriáskörök): a kézállásból kézállásba, nyújtott testtel végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük. Nyújtón, gyűrűn, korlátan és felemáskorlátan fordul elő.

Orsókörzés: orsókörzéskor a tornász a páros lábkörzést fordulattal köti össze. Egy páros kör esetében kétszer, az orsókörzés közben – a fordulat végrehajtása érdekében – négyszer támaszkodik le a tornász. 1975-ben Magyar Zoltán mutatta be először a világon, ezért „Magyar-orsó”-nak is nevezzük.

Ostorlendületet végez a tornász, ha függésben lábát előre-, ugyanakkor csípőjét hátralendíti, majd a láb hátralendítésekor csípőjét előretolja. Felemáskorlátón, gyűrűn és nyújtón fordul elő.

Összetett verseny (II. számú verseny): nagy nemzetközi versenyeken az egyéni összetett versenybe a legjobb 36 tornász kerülhet be, FIG-versenyeken nemzetekenként maximum három-három fő. Az egyéni összetett versenybe a I. számú versenyen nyújtott teljesítmény után lehet bekerülni. Minden tornász nulla pontról kezdi meg a versenyzést a II. számú versenyben.

Páros lábkörzésnél a tornász mindkét lába együtt, zárva köröz a kéz alatt. Végezhető: oldalhelyzetben a kápákon; oldalhelyzetben, vegyes támaszban; oldalhelyzetben egy kápán; haránthelyzetben (haránt páros lábkörzés); haránthelyzetben egy kápán (kápakör).

Pódium: az első tornaversenyt pódiumon a németek rendezték meg 1932-ben, Lipcsében. Később a Nemzetközi Torna Szövetség hivatalosan szabályozta a pódium méreteit. Eszerint a pódiumnak 90–110 cm magasnak kell lennie, és világversenyen a tornaszerek csak pódiumon helyezhetők el.

Repülő elem: egy elem a nyújtón, korlátón és felemáskorlátón fogáselengedéssel, egyértelműen látható, határozott repülési szakasszal, illetve visszafogással a tornaszerre.

Repülő kézenátfordulás (dán föder). A páros lábbal történő elrugaszkodással végzett kézenátfordulást hívjuk így. Csak előre végezhető.

Rövidbillenést egyrészt korlátón végezhet a tornász, amikor is állásból, fogással a karfán, felugrással kerül lebegőfüggés helyzetébe és innen végzi a billenést, másrészt felemáskorlátón, amikor mellső fekvőfüggésből végez billenést a felső karfára.

Runder (arabugrás): ha a tornász a cigánykereket 90°-os fordulattal befelé hajtja végre, rundert végez. Előkészítő szerepe van, a lendületszerzést célozza a hátrafelé indított akrobatikus ugrásokhoz.

Sárga és piros lap: a FIG Technikai Bizottsága elnökének joga van arra, hogy a szabálytalanul értékelő (nem korrekt eszközökkel dolgozó) pontozóbíró sárga vagy piros lappal büntesse. Piros lap esetén a bírót kizárják és eltiltják a további versenyeken való részvételtől is.

Saslendület: korlátón és gyűrűn végezhető elem. Támaszból hajlított támaszon keresztül lendül előre a tornász nyújtott karú támaszba. Ez a *saslendület előre*. Ugyanez ellenkező irányba is elvégezhető, amit úgy nevezünk, hogy *saslendület hátra*.

Segítségadás: a tornászok gyakorlatánál az edző szükség esetén „biztosíthatja” tornászát. Jelenléte engedélyezett gyűrűnél, korlátnál, nyújtónál és felemáskorlátnál. Amennyiben a tornászát megfogja vagy a végrehajtásban is segítséget nyújt, úgy azért a tornásztól büntetőpontot vonnak le. A segítségadás mint módszer a tornaedzéseken igen gyakran alkalmazott eljárás, ami fizikailag és pszichikailag is segíti az eredményes mozgástanulást.

Singfogásnál a kar kifelé fordul és a kisujjak egymás felé néznek, a két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat.

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

- harántspárga, amikor a láb harántterpesz helyzetben van, elnevezése az elől lévő láb szerint történik;
- oldalspárga (angolspárga) esetében a tornász lába oldalhelyzetben van, egy nagyon széles „terpeszállást” végez.

Stalderforgás: kézállásból átterpesztést végez a tornász, és csípőben hajlított testtel, terpesztett lábbal hajtja végre a fogást hátra kézállásba. Az előre végrehajtható változatát Endonak nevezzük.

Szabadátfordulások (szaltók): ha a tornász támasz nélkül, a levegőben végez átfordulást, azt szabadátfordulásnak nevezzük. Végezhető: előre; hátra; oldalra.

Szabadkelepforgást végez a tornász, ha a kelepforgást úgy hajtja végre, hogy közben teste nem ér a tornaszerhez.

Szabadon választott gyakorlat: egy szabadon választott gyakorlatot a tornász egyéni képességeinek, adottságainak megfelelően, a szabály által előírt követelmény alapján kell összeállítani. A szabadon választott gyakorlatot az edző és a tornász együtt állítja össze.

Szabálykönyv (Code of Points): a Nemzetközi Torna Szövetség írásban rögzíti a pontozással kapcsolatos szabályokat. Négyévenként, az olimpiai játékok után mindig egy átdolgozott kiadás jelenik meg és lép érvénybe.

Szaltó: egy szabadátfordulás előre, hátra, illetve oldalra; zsugorhelyzetben, csípőhajlítással vagy nyújtott testtel; fordulattal vagy anélkül.

Szerbeállítás: a tornásznak joga van gyakorlatának megkezdése előtt a korlát- karfa, a felemáskorlát-karfa és a ló kápája közötti távolságot az adott határokon belül beállítani. Ezenkívül a lóugráshoz szükséges ugródeszka távolságát is beállíthatja a tornász vagy edzője.

Szerenkénti döntő: a hat férfi és a négy női tornaszeren a döntőbe került tornászok versengenek a szergyőzelemért. 1957-ben az Európa-bajnokságon, majd 1960-ban a római olimpián vezették be először. 1972 óta a döntőkben összesen 8 tornász vehet részt, nemzetekenként maximum 2 fővel.

Szerenkénti VB: először 1992-ben Párizsban rendezték meg. A verseny döntőjébe több selejtező, valamint a középöntő után lehet bekerülni és ott érmet nyerni, vagy helyezést elérni.

Szimbolikus jelrendszer: a verseny során a bírónak jelírással kell rögzíteniük a gyakorlat tartalmát. Ez az írás lehetővé teszi, hogy esetleges problémák esetén a bíró vissza tudja olvasni a látott gyakorlatot, ellenőrizni tudja adott pontszámának helyességét. A jelrendszer jól szolgálja a különböző nemzetiségű tornászakemberek kommunikációját, a szakmai nyelvi érintkezést egyszerűsíti.

Szivacs gödör: szivacsdarabokkal feltöltött, kb. 1,5 méter mély gödör, amelybe a tornászok az edzés során leesés esetében vagy a gyakorlat utáni leugráskor biztonságosan tudnak érkezni.

Szuper E-elem: A hat nehézségi elemkategória közül a legmagasabb elemcsoport. Ezt az elemfogalmat az 1997-es szabálykönyvben vezették be. A kiemelkedően nehéz elem bemutatásáért a tornász jutalompontot kaphat.

Talajterület: 12 x 12 méter, amihez mind a négy oldalon kapcsolódik egy 1 méteres szélességű, úgynevezett biztonsági terület. A talajterületnek rugalmasnak és egyúttal a leérkezés biztonságát elősegítőnek kell lennie.

Talpforgás: talptámaszból vagy terpesztalptámaszból indított, ebben a helyzetben végrehajtott forgásokat nevezzük talpforgásnak.

Talptámasznál a tornász kezével és talpával támaszkodik a tornaszeren. A láb a kéztámasz között helyezkedik el. Terpesztett lábbal is végezhető, ekkor a talp a fogáson kívül támaszkodik, a neve terpesztalptámasz.

Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el. Támasznak a mellső támaszt hívjuk, vagyis azt a helyzetet, amikor a tornász nyújtott karral és mellkasi részével van a szer fölött. Törzs és láb a váll szintje alatt helyezkedik el.

Támasz ültartást végez a tornász, ha támasz helyzetben lábát nyújtva előremeli vízszintesig vagy vízszintes fölé.

Támaszba lendülések: függésből vagy felkartámaszból, előre- vagy hátralandúlettel kerül a tornász támaszba. Fajtái: lendület előre támaszba; forduló támaszba lendülés; lendület hátra támaszba.

Támasz, bal (jobb) láb elől: lovon, nyújtón, korláton, felemáskorláton és gerendán végezheti a tornász. Megkülönböztetése az elől lévő láb szerint történik.

Támaszmérleg esetében nyújtott karral támaszkodik a tornász, teste a váll szintjében, vízszintesen helyezkedik el. Az egyensúly biztosítása érdekében a váll az alátámasztási pont elé kerül. Nagy erőt igényel.

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

Tarkóbillenés: talajon végezhető elem. Tarkóállásból csípőhajlítást végez a tornász, támasz a fej mellett, majd csípőnyújtás és karral tolás segítségével kerül állásba.

Technikai asszisztens: ő terjeszti elő a szerzsűri elnökének a bemutatott gyakorlat kiinduló pontszámát.

Tenyérvédő: a tornászok általában nyújtón, gyűrűn, korláton és felemáskorláton használnak tenyérvédőt. A nyújtós és felemáskorlátos tenyérvédőt a három középső, míg a gyűrűs tenyérvédőt a gyűrűs és a középső ujra húzzák rá. A tenyérvédőt a csukló felett az alkaron rögzítik. A tenyérvédő megvédi a tornász bőrét a sérüléstől, és segíti a biztonságos fogást. A mai tenyérvédőforma teszi lehetővé, hogy a tornászok képesek voltak nyújtón és felemáskorláton repülő elemeket bemutatni visszafogással, valamint egykarú óriásköröket előre és hátra végezni.

Térdfellendülés: a tornász térd beakasztásával lendül fel, oldalulés bal (jobb) combon helyzetbe.

Terminológia (szaknyelv): a tornaszakemberek kommunikációs eszköze, amellyel leírják vagy elmondják egy-egy elem pontos végrehajtását, valamint a tornaszereken bemuatható gyakorlatokat.

Terpeszülésről akkor beszélünk, ha a tornász terpesztett, nyújtott lábbal ül a combján. Megkülönböztetünk harántterpeszülést és oldalterpeszülést.

A *testhelyzet* olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja: a *kiinduló* és *befejező* helyzeteket; a *tartásos* (statikus) erőelemeket; azokat a „*munkahelyzeteket*” (rövid ideig tartó, átmeneti tartásos helyzeteket), amelyek az adott tornaszerre jellemzőek. Ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehetővé teszik az adott szer nagy energiát követelő mozgásainak biztonságos végrehajtását. A testhelyzetek estében a külső és a belső erők egyensúlyban vannak. Alaptípusai: támaszok, függések és egyes testhelyzetek.

Thomas-körzés: egy terpesztett lábbal végzett páros lábkörzés, de úgy is felfogható, hogy egy ellenoldalú belendítés, egy hátsó támaszban végzett alakörzés és egy ellenoldalú kilendítés folyamatos összekötése.

Tolódás: hajlított támaszból történő, lassú tempójú karnyújtás.

Tompor esetében a tornász bal vagy jobb oldalával lendül át a tornaszer fölé.

Törzsív: az egész test homorított helyzete.

Triplaszaltó: talajon a mai torna akrobatikus csúcsteljesítménye, hármasszaltót jelent. Az első triplaszaltót Nyikolaj Andrianov az 1974-es várnai világbajnokságon, nyújtógyakorlata végén mutatta be. Talajon az első triplaszaltót az 1987-ben megrendezett moszkvai EB-n Valerij Ljugin szovjet tornász hajtotta végre.

Ugrást végez a tornász, ha teste támasz nélküli helyzetben van, a levegőben repül. Általában a nagyobb kiterjedésű mozgásokat nevezzük így.

Ugrásszám: mielőtt a tornász az ugrását megkezdi, a szer vezetőbírójának részére fel kell mutatnia ugrásának a szabálykönyvben meghatározott számát. Ez a szám egyben jelzi az ugrás mozgásszerkezet-beli besorolását és könnyen kikereshetővé teszi a kiinduló értéket a pontozóbírók részére.

Ugróló: 160 cm hosszú és férfiversenyen 135 cm magas, női versenyen 120 cm-es. A férfiak hosszabban ugranak, a nők keresztben használják. Kezdetben a ló testét (támaszkodó felületét) három részre, 1985 óta két részre osztották, amelyen a tornásznak az ugrástípusnak megfelelően kellett támaszkodnia. Napjainkban a ló bármelyik részén támaszkodhat a tornász. A 60-as évek merev lófelületével szemben a mai ugróló támaszfelülete rugalmas. A legújabb, formatervezett ugróló már nem is emlékeztet a korábbi lóra. Hazai versenyeken alkalmazzák még a szekrényt is.

Új elemek: a világversenyen először bemutatásra kerülő elemeket jelenti. Minden új elemet és elemkapcsolatot, amit a tornász egy világversenyen be kíván mutatni, legkésőbb egy nappal a Technikai Bizottság ülése előtt írásban kell benyújtani és csatolni hozzá az elemet bemutató filmet. A Technikai Bizottság megadja az elem nehézségi értékét, illetve ugrás esetén a kiinduló pontszámát és ezt eljuttatják az összes nemzeti szövetségnek, valamint a versenybíróknak.

Vándorkörzés: olyan páros lábkörzés, melynek végzése közben a tornász fogással halad, „vándorol” valamilyen irányban. Ide tartozik a „Magyar-vándor” és a „Sivadó-vándor” is.

Versenyformák:

I. számú verseny: selejtezők;

II. számú verseny: egyéni összetett;

III. számú verseny: szerenkénti döntő (finálé);

IV. számú verseny: csapatdöntő.

Vetődésnél a tornász háti oldala halad át a tornaszer fölött.

Vezetőbíró: felelős a helyes és korrekt pontszámokért, az egész zsűri értékelő munkájáért.

Vonalbíró: talajon két vonalbíró figyel, hogy a tornász elhagyja-e a 12 m x 12 m-es talajterületet. A talajterület elhagyása esetén a vezetőbíróat kell értesítenie, aki a büntetőpontot a végső pontszámból majd levonja.

„*Zárt testtartás*”: a tornaelemek végrehajtásához szükséges alap testtartás, amely kedvező feltételeket nyújt a statikus és dinamikus egyensúly megtartásához. Az elemek „összefogott”, pontos végrehajtását segíti, a test izmai tónusban vannak, miközben a test enyhe mellső ívet képez.

Felhasznált és javasolt irodalom

- AMBRUS Lajos–SZAUTER Antal (1872): Tornatanítás a néptanodákban
- ANTONOV, L. (1978): Női támaszugrások Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 5–9. o.
- BAKODY Tivadar dr. (1861): Országos Testgyakorlat Orvosi Hetilap; 1861. IV. 14.; 291 KK
- BÁNHIDI Zoltán dr. (1971): A magyar sportnyelv története és jelene Budapest; Akadémiai Kiadó; 23–24., 37–40., 68–75. o.
- BÁNHIDI Zoltán dr. (é.n.): Torna Magyar Nyelv LXVII, 57 KK
- BÁNHIDI Zoltán dr. (é.n.): A torna magyar nyelvének megteremtői Testnevelés és Sporttudomány II. évf. 3. sz., 6–8. o.
- BEJEK Klára dr.–HAMAR Pál dr. (1996): Torna ABC Budapest, OKKER 311. o.
- BÉKÉSI Sándor–VÍGH László (1985): Lógyakorlatok Budapest, Sport-Corvina, 37–76. o.
- BÉLY Miklós (1933): A csapatvezetők kézikönyve, a szertornázás ABC-je Budapest, Centrum, 118. o. (Testnevelés-Sportkönyvtár 3.)
- BÉLY Miklós (1966): Torna elmélet Budapest, Tankönyvkiadó, 25–61. o.
- BÉLY Miklós (1970): A testnevelés és sportterminológia Egri Tanárképző Főiskola Füzetei, 7–12. o.
- BUCHMANN, Günther dr. (1971): Männentunen – 400 Übungen Berlin, Sportverlag, 9–211. o.
- BUCHMANN, Helga (1971): Frauenturnen – 400 Übungen Berlin, Sportverleg, 5–220. o.
- CZIRJÁK József (1962/1965): Testneveléelmélet I-II. Budapest, Tankönyvkiadó, 5–74./5–48. o.
- CSEKE Dénes (1955): Testneveléelmélet Budapest, Tankönyvkiadó, 7–42. o.
- DERZSY Béla dr. (1995): A bemelegítés újszerű gyakorlatanyaga és módszerei Módszertani Lapok, Testnevelés 2., 13–22. o.
- DERZSY Béla dr. (1996): Stretching Módszertani Lapok, Testnevelés 1., 16–21. o.
- DERZSY Béla dr. (2001): Gimnasztika alapjai Budapest, ChaseCar Kft., 12–13., 20–72. o.
- DUGONICS András (1806): Szittyiai történetek (Negyedik Rész, 4. paragrafus)
- ERDŐS István (1978): Gimnasztika – kézirat Budapest, Sportpropaganda, 10–47. o.
- FARKAS György–HECKENBERGER Istvánné (1974): Torna I. kötet – kézirat Budapest, Tankönyvkiadó, 14–53. o.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K. (1978): Korlátgyakorlatok Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 5–27. o.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K.–MAJBUROV, N. E (1979): Uprazsnyenyija na bruszjah raznoj vüszatü Moszkva, Fizkultura i Szport, 5–9. o.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K. (1978): Nyújtógyakorlatok Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 7–21. o.
- GIMNASZTIKA (1986) Szerkesztette: Farkas György Budapest, Tankönyvkiadó, 16–70. o.

- GIMNASZTYIKA (1979); Szportyivnue tyerminu na pjaty jazukah Szerkesztette: Nyikityina, T. M. Moszkva, Izdatyelsztvo „Russzkij jazuk”, 390. o.
- HETILAP (1846) IV. 27., 596–7.
- HETILAP (1847.) IV. 2., 425–31.
- HONFI László dr. (1988): A sporttorna története In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák tankönyve Szerkesztette: Farkas György Budapest, Tankönyvkiadó, 6–15. o.
- HONFI László dr. (1988/a): Tornaszaknyelv In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve Szerkesztette: Farkas György Budapest, Tankönyvkiadó, 16–48. o.
- HONFI László dr. (1988/b): Lógyakorlatok In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák tankönyve Szerkesztette: Farkas György Budapest, Tankönyvkiadó, 105–129. o.
- HONFI László dr. (1988/c): Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére Egyetemi doktori disszertáció Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 101. o.
- HONFI László dr. (1988/d): Törekvés a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére Pécs, ÁISH Konferencia, előadás, 1988.10. 20–22., 8. o.
- HONFI László dr. (1988/e): Törekvés a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére Budapest, ÁISH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának kiadványa, 38–56. o.
- HONFI László dr. (1989): Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére Acta Academiae Pedagogica Agriensis, nova series tom, XIX/X., 17–33. o.
- HONFI László dr. (1995): A sporttorna kialakulása, rövid története In: Sporttorna Budapest, Papír-Press Egyesülés, 7–17. o.
- HONFI László dr. (1995/a): Tornaszaknyelv-terminológia In: Sporttorna Budapest, Papír-Press Egyesülés, 17–49. o.
- HONFI László dr. (1995/b): Lógyakorlatok In: Sporttorna Budapest, Papír-Press Egyesülés, 107–130. o.
- HONFI László dr. (1998): A testnevelőtanár-képzés aktuális kérdései, a képesítési követelmények tükrében Szombathely, Testnevelési és Sporttudományos Konferencia, 1998. 10. 30–11. 01., 9. o.
- HONFI László dr. (1998/a): A nemzeti és nemzetközi (kommunikációs) terminológiai kutatások aktuális problémái Románia–Arad, 3th Conference of Deans of Physical Education Fakulties of Danubian Countries, 1998. 09. 25–27., konferenciakiadvány, 7. o.
- HONFI László dr. (1999): A testkulturális szakemberképzés időszerű kérdései, az oktatáspolitikai dokumentumok tükrében Budapest, Oktatási Minisztérium; Közösségnevelés a pedagógiában és a testnevelő-tanár-képzésben c. konferencia kiadványa; 67–84. o.
- HONFI László dr. (2000): The Present and the Future of Training Experts of Physical Culture in Hungary Nitra, angol nyelvű konferenciakiadvány, 178–180. o.
- IDEGEN szavak és kifejezések szótára (1973) Budapest, Akadémiai Kiadó, 584. és 884. o.
- KAMPFRICHTERAUSBILDUNG Gerätturnen (1968) Berlin, Sportverlag, 18–180. o.
- KARÁCSONY István dr.–HAMZA István dr.–KELETI József (é.n.): Torna A-tól Z-ig; Kiadta: Dr. Hamza István; 8–19. o.
- KELEN József dr. (1891): A testgyakorlás kézikönyve Pest, Lauffer Vilmos, 239. o.
- KEREZSI Endre (1947): Torna-elmélet I. rész; Alapismeretek – Kézirat gyanánt Budapest, MEFESZ, 145. o.
- KEREZSI Endre (1948): A testnevelés elmélete és módszertana Budapest, 13–27. o.

- KEREZSI Endre (1953): Torna I. kötet – kézirat Budapest, Tankönyvkiadó, 165–272. o.
- KEREZSI Endre (1960): A torna gyakorlatanyaga Budapest, Sport Lap- és Könyvkiadó, 7–124. o.
- KEREZSI Endre (1963): Gimnasztika (változatlan utánnymás) Jegyzet a sportoktatói tanfolyam részére Budapest, OTSH, 3–29. o.
- KEREZSI Endre (1971): Sporttorna Budapest, Sport; 13–75., 149–623., 644–689. o.
- KMETYKÓ János (1931): Torna-művezetői vezérfonal Budapest, 7–19. o.
- KORENBERG, V. B. (1978): Női gerendagyakorlatok Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 4–9. o.
- LISZICKAJA, T. Sz.–ZAGLADA, V. E. (1977): Volnue uprazsnyenyija zsenin Moszkva, Fizkultura i Szport, 4–5. o.
- MAGYAR értelmező kéziszótár (1972) Budapest, Akadémiai Kiadó, 1006. és 1240. o.
- MAGYAR Népköztársaság tornász bajnokságainak előírt gyakorlatai (1977) Budapest, OTSH–MOTESZ, 78. o.
- MASZLOV, B.V. (1980): Uprazsnyenyija na konye Moszkva, Fizkultura is Szport, 5–8. o.
- MATOLAY Elek (1869): Tornazsebkönyv a tornászat német–magyar műszótárával Pest, Rudnyászky ny., 197. o.
- MATOLAY Elek (1876): A tornázás története Pest, 7–39. o.
- MAURER János–ZSINGOR Mihály (1889): Magyar és német tornaszótár Budapest, Magyar Tornatanítók Egylete, 63. o.
- MAURER János (1896): Torna-szergyakorlatok kezdő, haladó és képzett tornászok számára Budapest, Rózsa K. ny., 235. o.
- MAURER János (1896/a): A tornázás anyaga a középiskolák számára Budapest, Rózsa K. ny., 8–17. o.
- MAURER János (1898): A tornázás elmélete – 2. kiadás Budapest, Rózsa K. ny., 174. o.
- NÁDORI László dr. (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban (Az alkalmasságtól a versenyzésig) Budapest, Sport 200. o., 401. pont
- NÁDORI László dr. (1993): Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 247. o.
- NAZAROV, V. (1973): Uprazsnyenyija na pereklagyinye Moszkva, Fizkultura is Szport, 24–135. o.
- NŐI torna versenyszabályok, a bíraskodás szabályai (1993) Fordította és összeállította: Machalikné dr. Hlavács Irén Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 206. o.
- ÖTNYELVŰ sportszótár (1952) Budapest, Akadémiai Kiadó, 842. o.
- POZSOLT Lajos (1887): Tornakártyák Budapest, Aigner L. ny.
- RAGYIONYENKO, A. J.–SZUCSILIN, N. G. (1978): Uprazsnyenyija na kolcah Moszkva, Fizkultura i Szport, 5–6. o.
- SPORT-szótár (1926) Budapest, A Magyarság Évkönyve, 208–267. o.
- SZAFFKA Manó (1894): A szertornázás kézikönyve 8–38. o.
- SZEMENOV, L. (1980): Férfi támaszugrások Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 5–8. o.
- SZENTPÉTERY Emericus (1937): Scriptores Resum Hungaricarum Vol I., Anonymus XLVI. fejezete

- SZMOLEVSZKIJ, V. M.–KORÜN, V. N. (1977): Férfi talajgyakorlatok Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 3–7. o.
- SZPORTYIVNAJA gimnásztika (1971) Szerkesztette: Ukran, M. L. Moszkva, Fizkultura i Szport, 139–293. o.
- TORNA szabálykönyv I. kötet (nemzetközi) (1986) (Verseny- és játékszabályok) Közreadta a Magyar Torna Szövetség Budapest, Sportpropaganda, 36–198. o.
- TORNAÜNNEPÉLYEK rendezése és gyakorlatai (1952) Budapest, Sport Lap- és Könyvkiadó, 5–46. o.
- TORNA versenyszabályok (1951) Budapest, Sport, 51. o.
- TORNA versenyszabályok (1952) – 2. kiadás (Verseny- és játékszabályok) Budapest, Sport, 191. o.
- TORNA versenyszabályok (1954) Budapest, Sport, 220. o.
- TORNA versenyszabályok (1969) Budapest, Sport, 249. o.
- TORNA versenyszabályok (1980) Budapest, Sport, 511. o.
- TORNA versenyszabályok – Férfitorna (1989) FIG, Genf, 263–266. o.
- TORNA versenyszabályok (FIG) (1997) Genf, 141. o.
- TORNA versenyszabályok és a női torna értékelési előírásai (1998) Összeállította: Machalikné dr. Hlavács Irén Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 224. o.
- TORNA versenyszabályok – Női torna (FIG) (2001) Genf, 76. o.
- TORNA versenyszabályok – Férfitorna (FIG) (2001) Genf, 80. o.
- ÚJ magyar lexikon – 6. kötet (1962) Budapest, Akadémiai Kiadó, 419. o.
- VÁLOGATÁS a hazai és a nemzetközi férfitorna-szabályokból (1991) Összeállította: Szakály Ernő Szerkesztette: Leopold József Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 295. o.
- ZIMÁNYI József (1863. VI.): Testgyakorlatlan Pest, Müller Emil ny., 145. o.
- ZSINGOR Mihály (1896): Torna-lexicon Budapest, Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége, Weissberg ny. 133. o.