

A sporttorna elmélete és gyakorlata

Honfi László – Szatmári Zoltán

A sporttorna elmélete és gyakorlata

Honfi László – Szatmári Zoltán

Publication date 2011

Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó

Copyright 2011., Honfi László – Szatmári Zoltán

Tartalom

A sporttorna elmélete és gyakorlata	viii
1. Bevezetés	1
2. Tornatörténet	2
1. A torna szó eredete	2
2. A torna kialakulása, fejlődése	3
2.1. A torna gyökerei	3
2.2. A nemzetközi tornaélet kronológiája	4
2.3. A magyarországi tornasport kronológiája	6
2.3.1. Aranyérmes tornászaink a világversenyeken	7
3. A tornaszerek eredete, fejlődése	9
3. A torna mozgásanyagának fejlesztő hatásai	11
4. A versenyszámok legfontosabb elemeinek ismertetése	12
5. Talaj	14
1. A talajgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	14
2. A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai	16
6. Ló	39
1. A lógyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	39
2. A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai	40
7. Gyűrű	49
1. A gyűrűgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	49
2. A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai	50
8. Ugrás	69
1. A támaszugrások elsajátításának fontosabb összetevői	69
2. A támaszugrások felosztása	71
9. Korlát	82
1. A korlátgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	82
2. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai	83
10. Nyújtó	99
1. A nyújtógyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	99
2. A nyújtógyakorlat alapvető elemcsoportjai	100
11. Felemáskorlát	120
1. A felemáskorlát-gyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	120
2. A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai	121
12. Gerenda	138
1. A gerendagyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői	138
2. A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai	140
13. Gimnasztikus elemek	152
14. A motoros képességek fejlesztése a torna mozgásanyagának felhasználásával	163
15. A diáktornaversenyek szabályai	166
1. A „szabálykönyv” célja	166
2. A Diákolimpia leány és fiú tornasport versenyrendszere	166
3. A verseny résztvevőire vonatkozó szabályok	167
3.1. A tornász	167
3.2. A testnevelő tanár (edző)	168
3.3. A tornászok, csapatvezetők (edzők) szabálysértéseikért járó pontlevonások	168
3.4. A versenybírótság	168
3.4.1. A versenybírótság összetétele	168
3.4.2. A versenybíró kötelese	168
4. Versenyszámok és gyakorlatanyag	168
4.1. Összetett csapatbajnokság	168
4.2. Egyéni bajnokság	169
5. Értékelés, pontozás	171
5.1. A gyakorlat értékének megállapítása	171
5.2. A szerzsúri tevékenysége	171
5.3. A gyakorlatok értékelése	172
5.4. Általános pontlevonások	173

5.5. Szerspecifikus pontlevonások	173
5.5.1. Talaj (maximum 4 x 12 m)	173
5.5.2. Ló (kápásló, korábban lólengés)	174
5.5.3. Gyűrű	174
5.5.4. Ugrás	175
5.5.5. Korlát	176
5.5.6. Nyújtó	176
5.5.7. Felemáskorlát (csak az V–VI. korcsoport számára)	176
5.5.8. Gerenda	177
6. Előírt gyakorlatok és hibaponttáblázatok	177
6.1. Fiúk	177
6.2. Lányok	191
7. A pontozóbírói munkát segítő módszer	208
16. Eseményszervezés (Event Management) tornában	209
1. Tornaversenyek rendezése	209
1.1. A tornaverseny előkészítése	209
1.1.1. Versenykiírás	209
1.1.2. A költségvetés készítése	210
1.2. A tornaverseny lebonyolítása	210
1.3. A verseny utómunkálatai	211
1.4. Versenyrendezési formák	211
1.5. A verseny időtartamának kiszámítása	214
2. Tornaünnepélyek, dísztornák, gálák, bemutatók rendezése	215
2.1. Az esemény előkészítésével kapcsolatos főbb feladatok	215
2.2. A rendezvény tartalma, a műsor összeállítása, lebonyolítása	215
2.3. A rendezvény utómunkálatai	217
17. A tornagyakorlás alapvető szabályai	218
Felhasznált és javasolt irodalom	220

Az ábrák listája

5.1. Gurulóátfordulás (bukfenc) előre – 1. képsorozat	17
5.2. Gurulóátfordulás (bukfenc) hátra – 2. képsorozat	18
5.3. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át – 3. képsorozat	20
5.4. Repülő gurulóátfordulás (tigribukfenc) – 4. képsorozat	21
5.5. Kézentátfordulás oldalt (cigánykerék) – 5. képsorozat	23
5.6. Fejenátfordulás – 6. képsorozat	24
5.7. Kézenátfordulás (föder) – 7. képsorozat	26
5.8. Emelés tarkóállásba – 8. képsorozat	28
5.9. Emelés fejállásba – 9. képsorozat	30
5.10. Fellendülés kézállásba – 10. képsorozat	31
5.11. Emelés hídba – 11. képsorozat	33
5.12. Törzshajlítás hátra hídba – 12. képsorozat	34
5.13. Mellső mérlegállás – 13. képsorozat	35
5.14. Harántspárga – 14. kép	36
5.15. Oldalspárga (angol spárga) – 15. kép	37
6.1. Alaplendület – 16. képsorozat	41
6.2. Egyenoldalú lábkörzés támaszban – 17. képsorozat	43
6.3. Olló – 18. képsorozat	45
6.4. Vetődés – 19. képsorozat	46
7.1. Lendületvétel – 20. képsorozat	51
7.2. Alaplendület – 21. képsorozat	53
7.3. Húzódás–tolódás támaszba – 22. képsorozat	55
7.4. Támasz ülőtartás – 23. kép	57
7.5. Vállátfordulás előre – 24. képsorozat	58
7.6. Lendület előretámaszba – 25. képsorozat	60
7.7. Billenés támaszba – 26. képsorozat	62
7.8. Homorított leugrás – 27. képsorozat	64
7.9. Leterpesztés hátra – 28. képsorozat	66
8.1. Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel – 29. képsorozat	71
8.2. Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren – 30. képsorozat	73
8.3. Terpeszátugrás – 31. képsorozat	75
8.4. Guggolóátugrás – 32. képsorozat	77
8.5. Zsugorkanyarlati átugrás – 33. képsorozat	78
8.6. Fejenátfordulás – 34. képsorozat	80
9.1. Alaplendület felkartámaszban – 35. képsorozat	84
9.2. Alaplendület támaszban – 36. képsorozat	86
9.3. Saslendület előre – 37. képsorozat	87
9.4. Saslendület hátra – 38. képsorozat	88
9.5. Terpeszbukfenc előre – 39. képsorozat	89
9.6. Emelés felkarállásba – 40. képsorozat	90
9.7. Lendület előretámaszba (előltámasz) – 41. képsorozat	92
9.8. Lendület hátratámaszba (hátultámasz) – 42. képsorozat	93
9.9. Felkarbillenés – 43. képsorozat	94
9.10. Vetődési leugrás – 44. képsorozat	95
9.11. Kanyarlati leugrás – 45. képsorozat	97
10.1. Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel – 46. képsorozat	101
10.2. Lendületvétel karhajlítással – 47. képsorozat	102
10.3. Alaplendület – 48. képsorozat	104
10.4. Kelepfelhúzóadás támaszba – 49. képsorozat	106
10.5. Mellső kelepforgás hátra – 50. képsorozat	107
10.6. Malomfellendülés – 51. képsorozat	109
10.7. Malomforgás előre – 52. képsorozat	111
10.8. Billenés – 53. képsorozat	112
10.9. Bukóbillenés – 54. képsorozat	114
10.10. Alugrás – 55. képsorozat	115
10.11. Nyíluugrás – 56. képsorozat	117

11.1. Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel – 57. képsorozat	122
11.2. Guggoló függőállás az alacsony karfán, fellendülés támaszba a magas karfára – 58. képsorozat	123
11.3. Egylábás függőtámasz az AK-n, kelepfellendülés az MK-ra – 59. képsorozat	124
11.4. Kelepfellendülés hátratámaszba – 60. képsorozat	125
11.5. Kelepfelhúzóadás hátratámaszba – 61. képsorozat	127
11.6. Térdfellendülés – 62. képsorozat	128
11.7. Hamisbillenés – 63. képsorozat	129
11.8. Mellső kelepforgás hátra – 64. képsorozat	131
11.9. Malomforgás előre – 65. képsorozat	132
11.10. Alugrás – 66. képsorozat	134
11.11. Nyílugrás – 67. képsorozat	135
12.1. Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe – 68. képsorozat	140
12.2. Mellső oldalállásból felugrás guggolótámaszba – 69. képsorozat	142
12.3. Emelés tarkóállába (gyertya) – 70. képsorozat	143
12.4. Gurulóátfordulás (bukfenc) előre terpeszülésbe – 71. képsorozat	145
12.5. Függőleges repülés leugrással – 72. képsorozat	147
12.6. (Lebegőtámasz) kanyarlati leugrás – 73. képsorozat	148
12.7. Kézenátfordulás (föder) előre leugrással – 74. képsorozat	150
13.1. Hintalépés – 75. képsorozat	152
13.2. Hintajárás – 76. képsorozat	153
13.3. Érintőjárás – 77. képsorozat	154
13.4. Keringő hármaslépés – 78. képsorozat	156
13.5. Szökkenő hármaslépés – 79. képsorozat	157
13.6. Fúróugrás – 80. képsorozat	159
13.7. Ördögugrás – 81. képsorozat	160
13.8. Futó átugrás – 82. képsorozat	161
14.1. A Holt-féle fejlődésgörbe és annak sportszakmai vonatkozásai – 1. ábra	163
14.2. A motoros képességek és összetevőik fejlődése az életkor függvényében (Hebbelinck nyomán) – 2. ábra	163
15.1. A Diákolimpia tornaversenyrendszerének sematikus ábrázolása (Keszthelyi, 2008 nyomán) – 3. ábra	167

A táblázatok listája

2.1. Olimpiai játékok bajnokai (1932–2000)	7
2.2. Világbajnokaink (1930–2010)	8
2.3. Európa-bajnokaink (1973–2011)	8

A sporttorna elmélete és gyakorlata

Honfi László – Szatmári Zoltán



Pécsi Tudományegyetem • Pécs, 2011

© Honfi László, Szatmári Zoltán

Kézirat lezárva: 2011. november 30.

ISBN: 978-963-642-420-6

Pécsi Tudományegyetem

A kiadásért felel: Dr. Bódis József

Felelős szerkesztő: Honfi László

Műszaki szerkesztő: Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.



1. fejezet - Bevezetés

A magyar testkulturális felsőoktatásban, a sporttudományi képzési területen, a testnevelésben a torna sportág (testgyakorlati ág) hagyományosan nagy szerepet kap és vállal. Ennek oka, hogy nagy múlttal, jelentős mozgásanyaggal rendelkezik, emiatt igen értékes eszköze a testnevelésnek, továbbá sikeres sportág is, ha válogatott tornászaink nemzetközi szereplését vesszük alapul.

A sporttornával foglalkozó elektronikus tankönyv elérhető minden magyar hallgató számára, aki a sporttudományi képzési terület bármely alapszakán (testnevelő-edző, sportszervezés, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés, humánkineziológia), nappali tagozaton, vagy részidős képzésben folytatja tanulmányait.

A tankönyvben feldolgozott mozgásanyag nem jelent túlzott nehézségi szintet, a közoktatás tanterveiben és a testkulturális képző intézmények tanterveiben szereplő tornaelemek kerültek ismertetésre. A tankönyv foglalkozik a torna történetével, a torna fejlesztő hatásaival, az iskolai testnevelésben előforduló, illetve a testkulturális képzésben részt vevő hallgatók számára tantervileg előírt tornaelemek technikájával, az elemek elnevezésével, csoportosításával, a motoros képességek fejlesztésével, az iskolai torna versenyrendszerével, szabályaival, a tornaversenyek és a tornaünnepélyek rendezésével (event management). A tankönyv tartalma tehát sokrétű.

Az elektronikus tankönyvünk célja az, hogy a Bologna-rendszerű képzésben tanuló hallgatók kellőképpen elsajátítsák a torna sportág alapjait, mely ismeretek birtokában sikerrel folytathatják tanulmányaikat bármely mesterképzésben, illetve a tanár- és edzőképzésben.

2. fejezet - Tornatörténet

1. A torna szó eredete

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*” (Szentpétery, 1937). 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 Dugonics András alkotta meg, aki Anonymustól sok részletet átvett, így a „*turnamentum*” áttételeként a *torna* szót használta. A 1806-ban megjelent Szittiyai Történetek (*Dugonics, 1806*) 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, vére menő 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* húsznap 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 hijjuk *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 torna szaknyelvről. 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: Testgyakorlattal (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, fölhúzás, lábállás, térdforgatás* stb.

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

- *Matolay Elek: Tornazsebkönyv a tornaszat német-magyar műszótárával (1869)*, valamint *A tornázás története, a tornatan alapfogalmai, elméletének s kezelésének főelvei (1876)* című művei egy szinte teljes torna szaknyelvet ismertettek meg velünk. Matolay sem használta a torna szót önálló szóként, csak összetételek tagjaként találjuk meg, viszont először használta ki a magyar igeekötők és igeeképzők adta lehetőségeket: *lefordulás–lelendülés–leugrás–lerugaszkodás; átbukás–átcsusszanás–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 tornával, a tornaszaknyelvvel, de jelentős újdonságot nem hoztak, hanem inkább a tornairodalom gyűjteményes kiadásai voltak (dr. Kelen József, Ambrus Lajos, Szanter Antal, Zsinger 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.

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

2. A torna kialakulása, fejlődése

2.1. A torna gyökerei

A sporttorna gyökerei bizonyos értelemben az akrobatika megjelenéséig, az ókorig vezethetők vissza. Ezt azért mondhatjuk, mert a sporttorna egyik versenyszámának, a talajgyakorlatnak az akrobatikus ugrások adják a lényegét. Az akrobatika a görög akrobatész szóból ered, mely az akrosz = magas, és a baino = menni szavak összekapcsolásából jött létre. Az akrobatika és a talajtorna első, ránk maradt emlékeivel az egyiptomiaknál találkozunk. A régészek feltárták a 12. dinasztia idejéből (cca. i. e. 2000 év) származó *Roti hadvezér* síremlékét Beni Hassanban. Ezen a nagyméretű síremléken az ifjú egyiptomiak több tánca és mozgása maradt örökül számunkra. A mozgások között szép számmal találhatunk akrobatikus elemet is. Az egyik freskón fiatal lányok táncolnak *Chemhotpe* fáraó halotti ünnepélyén, miközben egyikük ívet, hidat végez. A síremlék más festményein a híd mellett felfedezhetjük a fejjállást és az átfordulást is. Észak-Európában, a déli részén, Bohuslänben a régészek sziklarajzokra bukkantak, melyekből megállapították, hogy i. e. második évezredből származnak, és főleg hajókat ábrázolnak. Néhány hajón az emberek határozott mozgást végeznek, közülük az egyik átfordulást hajt végre, és ez, a mozdulatból ítélve kézenátfordulás hátra (flick-flack).

A görögöknél, a minósi kultúra (i. e. második évezred) idejéből ránk maradt emlék Kréta szigetén *Knossos* palotája. A palota híres freskója egy bikajátékot örökít meg, melynek során egy akrobata a bikán átfordulást hajt végre, fél fordulattal. A freskó mozgássorozatban ábrázolja az átfordulást.

Ugyancsak görög emlék az akrobatikával kapcsolatosan *Homérosz* Iliász című műve, melyben szól az akrobatákról, szemfényvesztőkről (kybisteter). Sok görög vázarajzon látható a kézállás, kézenjárás, és az átfordulás (kardok között is).

Az ókor gazdag lelőhelye az akrobatikával kapcsolatban a Közép-Itáliában élt etruszkok alkotásai. Szobrocskáik több estben hidat ábrázolnak, de etruszk falfestményen már akadály felett végrehajtott előre szaltót is láthatunk.

A híres görög akrobaták a birodalom hanyatlása idején Rómába vándoroltak. A rómaiak szívesen nézték az akrobatikát, de ők nemigen foglalkoztak vele a gyakorlatban.

Az ókor végén Rómából indultak el az akrobaták a , Anglia és Franciaország felé, és terjesztették el az akrobatikát mutatványaikkal.

A középkori akrobatikáról alig maradt fenn valami, kevés adattal rendelkezünk, mindössze néhány krónika és egy fametszet emlékezik meg a szemfényvesztők, mutatványosok előre és hátra végzett átfordulásairól. A középkor legértékesebb emléke *Arichange Tuccaro* (1536–1616) Három párbeszéd a levegőbe ugrás és az átfordulás gyakorlatáról című könyve, mely 1599-ben jelent meg, Párizsban. Az akrobatika történetében ez a könyv a korszakalkotó munka. Az első része történeti fejtegetés, a harmadik pedig egészségügyi útmutatásokkal szolgál. Mindkét fejezet Mercurialis munkájára támaszkodik. A könyv legértékesebb része számunkra a második rész, ahol a tulajdonképpeni szakmai részt olvashatjuk. Itt megemlékezik az akrobatikus ugrásokról, például a tarkóbillenésről, a kézenátfordulásról, a karikán keresztül végzett előre szaltóról, a fordulattal végzett szaltóról stb. Az oktatás módszertanáról is említést tesz, így az oktatási feladatokról, az ízületi mozgékonyág fejlesztéséről, a segítségadásról stb. Könyvét sokáig használták, hosszú ideig a legjelentősebb szakanyagnak bizonyult.

A tornaversenyek előzményeinek tekinthetjük a XVI–XVII. századtól kezdődően egyre népszerűbb közösségi rendezvényeket (falusai búcsú, népi ünnepek, bikaviadal, cirkuszi játékok), ahol a közönséget akrobaták szórakoztatták ugrásokkal, szaltókkal.

2.2. A nemzetközi tornaélet kronológiája

A XIX. század első felében igen megerősödött az egyesületi tornaélet Európa több országában, melynek következtében sorra alakultak a nemzeti tornaszövetségek (Svájc 1838, Németország 1863).

Kezdetben a tornaünnepélyeken, bemutatókon a torna mellett más sportágak is szerepeltek a műsorban, leginkább a birkózás és az atlétika különböző versenyszámai. Ekkor még nem alakult ki a pontozásos értékelés, a zsűri szubjektív alapon döntötte el a helyezések sorsát, ami nemigen segítette elő a torna gyors elterjedését, főleg a keletkező sok nézeteltérés miatt.

A tornászok és a nemzeti tornaszövetségek körében egyre nőtt a figyelem, az érdeklődés egymás iránt. A nemzetközi szövetség gondolata és megszervezése a Belga Torna Szövetség akkori elnökének, a tea-nyagykereskedő *Cuperus*nak a nevéhez köthető. Találkozott a belga, a francia, és a holland tornaszövetség vezetője, ennek eredményeként 1881. július 23-án megalakult a Nemzetközi Torna Szövetség – Federation Internationale de Gymnastique (FIG), a fenti három tagszövetséggel.

A FIG elősegítette a nemzetközi kapcsolatok kialakulását, és jelentősen segítette a tornasport fellendülését, megszabta a torna fejlődési irányát, kidolgozta és egységesítette a nemzetközi szabályokat, az értékelés objektívebb módjait.

1896-ban a MOTESZ (Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége) is tagja lett a FIG-nek, amely szervezet 1903-tól két évenként, 1922-től négy évenként megrendezte a Nemzetközi Főversenyeket. Ezek a versenyek valójában a világbajnoki versenyek voltak, ahol a torna és az atlétika szerepelt.

A nemzetközi tornamozgalom fejlődésének további főbb állomásai röviden a következők voltak.

1896, Athén, az első olimpiai játékok megrendezésre kerültek. Csak férfiaknak, az egyéni teljesítményeket minősítették, összegezték. Két magyar tornász volt jelen

1900-ban, a párizsi olimpiai játékok tornaversenyein a következő versenyszámok szerepeltek: ló, gyűrű, korlát, nyújtó, függeszkedés, magasugrás, távolugrás, rúdugrás. Két magyar férfi tornász szerepelt.

1904-ben, St. Louisban magyar tornász nélkül zajlottak az olimpiai játékok tornaversenyei, a következő hat versenyszám: ló, korlát, nyújtó, 100 yardos futás, távolugrás, súlylökés. Egy összetett győztest hirdettek, de a 3-3 torna és atlétika versenyszámból is megállapították a nyertest.

1906-ban az USA is tagja lett a FIG-nek, ami ekkor lett valóban világszövetség, mert addig csak európai tagszövetségei voltak.

1908-ban, a londoni olimpiai játékokon csapatversenyt is rendeztek, magyarok nélkül. Az egyéni versenyt a következő szerekon bonyolították le: ló, gyűrű, korlát, nyújtó, függeszkedés.

1912-ben, Stockholmban, az olimpiai játékokon először szerepeltek tornában (nem hivatalosan!) a nők, a svéd tornászlányok a férfikkal együtt szerepeltek egyik versenyszámban, az együttes csapat tornában.

1924-ben, a párizsi olimpiai játékokon minden versenyző eredménye beleszámított a csapatversenybe, továbbá előírt és szabadon választott gyakorlatokat is be kellett mutatni. Ekkor került be a programba a lóugrás, így már öt tornaszeren, versenyszámban tornáztak a versenyzők.

1928-ban, Amszterdamban a női torna hivatalosan is szerepelt az olimpiai játékok programjában, továbbá a 0–10 pontig terjedő pontozás váltotta fel a 0–5 pontig terjedő pontozást. Az amszterdami olimpián csak FIG-tagok vehettek részt, ez a szabály ma is érvényben van.

1932-ben, Los Angelesben, az olimpiai játékok tornaversenyei során először szerepelt az akrobatika, mint önálló versenyszám. Minden versenyszámban a gyakorlatok terjedelmét, időbeli hosszát két percben maximálták.

1936-ban, a berlini olimpiai játékokon egyetlen bíró sem értékelhette saját országbeli tornászgyakorlatát, továbbá az atlétikai versenyszámokat végre kihagyták az olimpiai tornaversenyek programjából. A berlini

olimpián először szerepelt 12 versenyszámból álló program (6 szerez előírt és szabadon választott gyakorlat). A nők ezen az olimpián szerepeltek először hivatalosan, a programjukban található a felemáskorlát, magas korlát, lóugrás, gerenda, együttes szabad- és kéziszergyakorlat.

Az 1938-as prágai világbajnokságon, nemzetközi szinten először alkalmazták a nyílt pontozást női tornászok versenyében

1945-ben a FIG kizárta soraiból a fasiszta országok szövetségeit, köztük a magyarországi Tornaegyletek Szövetségét, a MOTESZ-t, majd ezeket az országokat 1947-ben visszafogadták a nemzetközi szövetségbe.

1948-ban, a londoni olimpiai játékokon a versenyt szabadtéren rendezték, de a folyamatos esőzés miatt az utolsó napra halasztották az első napról. A nők lengőgyűrűn is versenyeztek. Az objektívebb értékelés érdekében már négy bíró pontozott.

1949-ben a FIG bevezette a Code de pointage-t, az értékelési előírást.

1950-ben rendezték az első VB-t a II. világháború után. Ekkor szerepelt utoljára atlétikai szám a tornaversenyen. Először – és utoljára – rendeztek szerenkénti csapatversenyt. A gerenda szélessége 8 cm helyett 10 cm lett.

1952. A helsinki olimpiai játékokon állandósult a 12 versenyszámos férfiprogram, a nők versenyszámai közül törölték a lengőgyűrűt. Először rendeztek nők részére egyéni olimpiai bajnokságot.

1954. A római vb az utolsó szabadtéri világverseny. A női talajtorna zenéjének bevezetéséről ekkor határoztak. Ebben az évben vezették be a férfiaknál az A, B és C elemeket.

1955. NSZK javaslatra bevezették az Európa Kupát. Tengerentúliak is indulhattak.

1956-ban, Melbourne-ben szerenkénti döntőket is rendeztek. Ekkor vezették be az „ORV”- szabályt, pontozásnál figyelembe vették az eredetiséget (originalitás), kockázatot (rizikót) és a művészi végrehajtást (virtuozitást).

1959-ben a FIG a tornaszaknyelv egységesítése érdekében kiadta a Tornaterminológia című könyvet.

1960. A római olimpiai játékokon szabványméretű szereket vezettek be, és mindenki köteles volt ugyanazon a szerez versenyezni. Nem úgy mint kezdetben, amikor is bárki vihette saját, megszokott szerét a versenyre, és ha kívánta, azon mutathatta be gyakorlatát.

A művészi torna önálló versenyyággá fejlődött, így az együttes kéziszergyakorlatokat törölték a programból. A versenyszámok mai napig is érvényes sorrendjét meghatározták (nők: ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj; férfiak: talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó).

1961-ben a női tornaelemeket is besorolták, itt is bevezették az A, B, és C elemeket.

1963 – Magyar javaslatra a FIG bevezeti a művészi torna vb-t, amelyet Budapesten meg is rendeztek.

1964. A tokiói olimpiai játékokon az ugrás szerenkénti döntőjében már két különböző ugrást kellett bemutatni. Bevezetésre került a titkos pontozás, illetve megszűnt az előírt gyakorlatok megismételhetősége.

1967. Bevezették a négy évre szóló előírt gyakorlatokat. Az Európa Kupa ettől kezdve Európa Bajnokság néven szerepel.

1969-ben vezették be a négy évre érvényes, nehéznek is nevezhető előírt gyakorlatokat.

1970. Megjelenik a tornaszerek szabványméretét rögzítő könyv és a tornaterminológia könyve. Nőknél 16-ról 14 évre csökkentették a világversenyeken az alsó korhatárt.

1972. A mai versenyprogram szerint rendezték a müncheni olimpiai játékok versenyeit. A férfiak 6, a nők 4 szerez.

3 szakasz:

- csapatbajnokság (előírt és szabadon választott gyakorlatokkal);

- egyéni összetett bajnokság (szabadon választott gyakorlatokkal) a csapatbajnokság 36 legjobbjának részére;
- szerenkénti döntő (szabadon választott gyakorlatokkal) a legjobb 6 tornász részére.

1974-ben a nőknél 120 centiméterre növelték a ló magasságát. Az előírt gyakorlatok 9,8 pontból indultak, 0,2 pont vált adhatóvá virtuozitásért. A szabadon választott gyakorlatok 9,4 pontból indultak, 0,6 pontot kaphattak a versenyzők – ORV-szabály.

1977-ben a román tornaszövetség javasolta az előírt gyakorlatok eltörlését, amit ekkor a FIG még elutasított.

1985. A FIG az objektívebb pontozóbírói értékelés érdekében az A, B és C elemek mellett bevezeti a „szupernehéz” „D” elemek fogalmát.

1987-ben sorszámossal látták el az ugrás gyakorlatait, és mindegyikhez kiindulási értéket kapcsoltak.

1990 óta évente vb-t rendeznek.

1993-ban a férfi- és a női tornában is bevezették az E elemet.

Az eltelt majdnem két évtizedben sokat fejlődött a tornasport, egyre nehezebb elemek kerültek bemutatásra világversenyeken, és egyre több ország tornászai szerepelnek sikeresen. Főleg a nagy tornászmulttal rendelkező, illetve a gazdaságilag fejlett, tőkeerős országok tornászai a legsikeresebbek az egyre nagyobb nézőtömeget megmozgató, látványos sportág világversenyein.

2.3. A magyarországi tornasport kronológiája

A magyar tornaélet legelső emléke *Clair Ignác és felesége* nevéhez fűződik. A házaspár 1826-tól Pesten tornamesterként kezdett dolgozni.

A XIX. század második felében a torna egyesületekben kezdett fejlődni Magyarországon. Kezdetekben dísztornák és tornaünnepélyek szerepeltek programjukban. Az első tornaünnepélyt, Magyarországon, 1870-ben, szeptember 10–11-én rendezte a Nagykanizsai Torna Egylet, ahol 10 magyar és 3 horvát egyesület 400 tornásza vett részt. Ekkor került sor az első országos tornaversenyre 2 szeren, korláton és nyújtón, valamint a harmadik versenyszámban, magasugrásban. A rendezvényt cca. 2000 néző tekintette meg.

A versenytorna fejlődése következtében szükségessé vált egy irányító testület létrehozása. 1885-ben, június 29-én 12 vidéki és 4 fővárosi tornaegyesület megalakította a Magyarországi Tornaegyletek Szövetségét (MOTESZ). A MOTESZ volt az első magyar sportszövetség. Az alakuló közgyűlés alkalmával rendezték az I. Országos Tornaünnepélyt, amit 4 évenként újra lebonyolítottak. Ez a torna-atléтика vegyes versenyt jelentette. 1896-ban három szeren (ló, korlát, nyújtó), megrendezték az első „tornászati főversenyt”.

1891-ben megrendezték az első Országos Ifjúsági Tornaversenyt, és döntöttek a középiskolai tornaversenyek bevezetéséről.

A XX. század elején felerősödött a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) és a MOTESZ közötti ellentét. Először a MASZ, azt követően a MOTESZ tiltotta el tagságát a másik szövetség versenyeitől. A MOTESZ munkája így jó ideig kimerült a torna-atléтика „párharcában”. ezért fordulhatott elő, hogy az első, MOTESZ által hivatalosan elismert bajnoki tornaversenyt csak 1907-ben rendezték meg gyűrűn, lóugrásban, korláton és nyújtón, előírt és szabadon választott gyakorlatokkal.

1913-ban először rendeztek vidéki csapatbajnokságot, 1914-ben vidéki egyéni bajnokságot.

Az I. világháború idején szünetelt a tornamozgalom, majd 1921-től a MOTESZ újra megrendezte a bajnoki versenyeket.

1923-ban az első középiskolai bajnokságot is megrendezték, és a jelvénytörző versenyek is nagy tömegeket nyertek meg a tornának.

1926-tól a férfi, 1933-tól a női Egyetemi és Főiskolai tornászbajnokságokat mindig megrendezi a MOTESZ.

A nők részére a MOTESZ 1931-ben rendezett először bajnokságot, a FIG pedig 1934-ben Budapesten, a vb keretében lebonyolította az első nemzetközi női tornaversenyt.

1935-ben Budapesten rendezték a Főiskolai Világbajnokságot, melynek keretében először itt szerveztek tornaversenyeket.

1947-től a MOTESZ ismét bekapcsolódott a nemzetközi tornamozgalomba, és mai napig jelentős szerepet tölt itt be.

1949-ben először rendeztek mesterfokú bajnokságot és gúlabajnokságot, illetve a magyar tornászok először mutatták be zenére a műszabadgyakorlatot.

1954-ben, a budapesti Főiskolai vb tornaversenyein szerenkénti csapatversenyt is rendeztek.

1963-ban létrehozzák a Központi Sportiskolát, ami a női és a férfi tornaszakág egyik legeredményesebb utánpótlásműhelye ma is.

1971-ben nagy veszteség érte a tornasportot, mert elhunyt *Kerezsi Endre*, a Testnevelési Főiskola Torna Tanszékének vezetője. A kiváló tanár irodalmi munkásságával jelentősen segítette a magyar torna fejlődését.

A magyar versenyrendszer utolsó láncszeme, az általános iskolások rendszeres tornaversenye, 1965-ben alakult ki. Ettől kezdve rendezik az Úttörő Olimpia, mai nevén Diákolimpia torna- versenyeit, ennek keretén belül az alsó tagozatosok vetélkedését is.

Az 1972-es Müncheni Olimpián *Magyar Zoltán*, a „fradi” tornásza mutatta be először a lovon a haránt irányú vándort (Magyar-vándor), amely új lendületet adott a tornasportág fejlődésének.

1974-ben, a várnai VB-n *Sivadó János* bemutatta a róla elnevezett „Sivadó-vándort”, ami tulajdonképpen haránt vándor hátrafelé (a „Magyar-vándor” fordítottja).

1983., világbajnokság Budapesten. A versenyt a közel 10 000 nézőt befogadó új Budapest Sportcsarnokban rendezték. Magyar szakemberek alkalmaztak először számítógépet eredményszámításnál.

1992-ben a MOTESZ-ből jogilag is kivált az RSG szakág és önálló szövetséget hozott létre.

1995-ben megalakult a Magyar Országos Tornász Egyletek Szövetsége, amely létrehozta a Magyar Torna Szövetséget, a Magyar Ritmikus Sportgimnasztikai Szövetséget és a Magyar Aerobic Szövetséget.

Az elmúlt 30 év meghatározó tornászai: *Magyar Zoltán, Guczoghy György, Borkai Zsolt, Ónodi Henrietta, Csollány Szilveszter* és *Berki Krisztián*.

A magyar tornasport kiváló eredmények sorát érte el a világversenyeken, mindig volt egy-két világhíresség, aki „ernyőt” biztosított a sportág fölé.

Napjainkra ezek az eredmények ritkábbak lettek, aminek elsősorban és alapvetően az ország gazdasági helyzete az okozója, de a világ élmezőnyének gyors fejlődését is egyre nehezebben tudjuk követni.

2.3.1. Aranyérmes tornászaink a világversenyeken

2.1. táblázat - Olimpiai játékok bajnokai (1932–2000)

Pelle István	1932. Los Angeles	lóugrás
Pelle István	1932. Los Angeles	talaj
Pataki Ferenc	1948. London	talaj
Korondi Margit	1952. Helsinki	felemáskorlát
Keleti Ágnes	1952. Helsinki	talaj
Bodó Andrea, Keleti Ágnes, Kertész Aliz, Korondi Margit, Köteles Erzsébet, Tass Olga	1956. Melbourne	kéziszer csapat
Keleti Ágnes	1956. Melbourne	felemáskorlát
Keleti Ágnes	1956. Melbourne	gerenda

Keleti Ágnes	1956. Melbourne	talaj
Magyar Zoltán	1976. Montreal	lólengés
Magyar Zoltán	1980. Moszkva	lólengés
Borkai Zsolt	1988. Szöul	lólengés
Ónodi Henrietta	1992. Barcelona	lóugrás
Csollány Szilveszter	2000. Sydney	gyűrű

2.2. táblázat - Világ bajnokaink (1930–2010)

Pelle István	1930. Luxembourg	nyújtó
Bánáti Éva, Bánhegyi Lászlóné, Kárpáti Irén, Keleti Ágnes, Kertész Alíz, Köteles Erzsébet, Tass Olga, Vásárhelyi Edit	1954. Róma	kéziszer csapat
Keleti Ágnes	1954. Róma	felemáskorlát
Magyar Zoltán	1974. Várna	lólengés
Magyar Zoltán	1979. Fort Worth	lólengés
Borkai Zsolt	1987. Rotterdam	lólengés
Ónodi Henrietta	1992. Párizs	lóugrás
Berki Krisztián	2010. Rotterdam	lólengés

2.3. táblázat - Európa-bajnokaink (1973–2011)

Magyar Zoltán	1973. Grenoble	lólengés
Magyar Zoltán	1975. Bern	lólengés
Magyar Zoltán	1977. Vilnius	lólengés
Guczoghy György	1979. Koppenhága	lólengés
Guczoghy György	1981. Róma	lólengés
Guczoghy György	1983. Várna	lólengés
Borkai Zsolt	1985. Oslo	nyújtó
Ónodi Henrietta	1989. Brüsszel	felemáskorlát
Supola Zoltán	1992. Budapest	korlát
Csollány Szilveszter	1998. Szentpétervár	gyűrű
Varga Adrien	1998. Szentpétervár	lóugrás
Berki Krisztián	2005. Debrecen	lólengés
Berki Krisztián	2007. Amszterdam	lólengés
Berki Krisztián	2008. Lausanne	lólengés
Berki Krisztián	2009. Milánó	lólengés
Berki Krisztián	2011. Berlin	lólengés

A sporttorna jelenlegi versenyrendszere a következő:

- *világversenyek* (nemzetek közötti versenyek)
 - Olimpiai Játékok,
 - Világbajnokság,
 - Európa-bajnokság,

- *magyar versenyrendszer*
 - diákolimpia,
 - középiskolai bajnokság,
 - egyetemi és főiskolai bajnokság,
 - bajnoki versenyek,
 - mesterfokú bajnokság,
 - nemzetközi versenyek.

3. A tornaszerek eredete, fejlődése

Szaknyelvi és tornaelméleti szempontból 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 karerősítésre használta. A tartóoszlopokba később lyukat fűrtak, 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 tornaszert, 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 tornaszertként 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 tornaszert is, amíg elérte mai, modern, állványos és rugalmas formáját.

A *ló* a rómaiak katonai kiképzésében már használatos tornaszert 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 biztosabb fogás érdekében. Ez a kápa első formája volt.

A favázat először vászonnal, később bőrrel vonták be, és szőrrel tömték ki. A ló teste és kápája 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 ugrószertként 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 tornaszert, amely a múlt század második felében terjedt el Európában, hazánkba viszont csak századunk első éveiben jutott el.

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

A *gerenda* ösét már a filantropisták is felhasználták mozgásrendszerükben, amikor is fatörzset helyeztek tartóoszlopra, és ezen a szeren végeztek egyensúlygyakorlatokat. Kimondott női tornaszertként 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 tornaszernek 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.

3. fejezet - A torna mozgásanyagának fejlesztő hatásai

Felmerülhet a kérdés, hogy miért is fontos a sporttorna az iskolában? Miért szerepel a tantervekben? Hasznosságát, fontosságát, nélkülözhetetlenségét az iskolai testnevelésben akkor érthetjük meg igazán, ha áttekintjük, milyen területen fejt ki fejlesztő hatást a torna a gyermek szervezetére, testére-lelkére. A torna mozgásanyagának eszközként való alkalmazása jelenősen segíti a sokoldalú és harmonikus személyiségfejlesztést, a testnevelés és a sport által.

A **torna fejlesztő hatásai** röviden, felsorolásszerűen (*Donáth és mtsai, 1996 nyomán*):

Élettani, egészségfejlesztő hatások

- az **egészség** megőrzése, fejlesztése, a **cselekvési kultúra** tökéletesítése;
- a szervek, **szervrendszerek alkalmazkodó képességének** (edzettségének) javulása;
- a **központi idegrendszer szabályozó** (azaz elemző, ellenőrző, korrigáló) tevékenységének fejlesztése, különösen 7–10 éves korban.

Motoros képességek fejlődésére kifejtett hatások

- fejleszti a **gyorssági és a relatív erőt**;
- fejleszti az **ízületi mozgékonyt**, hajlékonyságot;
- **egyensúlyozás** szervrendszerének, az egyensúlyozás apparátusának jelentős fejlesztése, különösen 4–12 éves korban;
- javítja a térben és időben való pontos **mozgásérzékelést**, tájékozódást.

Esztétikai hatások

- segíti a **helyes testtartás** kialakítását, a gerincelváltozások megelőzését;
- az **esztétikai nevelésben** kitüntetett szerepe van.

Pszichológiai hatások

- fejleszti a **bátorságot** és az **akaraterőt**;
- növeli a gyerekek **frusztrációs toleranciáját** (a fájdalom, a félelem és a fáradtság elviselésének egyénre jellemző tűrőképességét);
- fejleszti a gyerekek **közös felelősségérzetét**;
- segíti a sokoldalú és harmonikus **személyiségfejlesztést**.

4. fejezet - A versenyszámok legfontosabb elemeinek ismertetése

Elektronikus tankönyvünknek ez a fejezete, technikai része elsősorban olyan tornaelemeket dolgoz fel, amelyek az iskolai testnevelés, illetve a testkulturális képzésben részt vevő hallgatók számára jelen tantervek által előírt. Az egyes elemek feldolgozása során azért nem törekedtünk a teljességre, mert egy elektronikus tankönyvben az elemek kép- és videó- tartalma a fontosabb.

Azok az elemek, melyek mindkét nem anyagában szerepelnek, többnyire a női és férfi- szereknél is kidolgozásra kerülnek. Talajon mindkét nemre érvényesek az ott leírtak, míg ugrásnál a ma érvényes versenyszerezen van leírva és bemutatva (kép vagy képsorozatként) a technika.

Az egyes elemek feldolgozásánál elsősorban a következő szakirodalmakból merítettünk:

1. Békési Sándor–Vigh László: Férfi versenytorna (kézirat). Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest 1982.
2. Karácsony István (szerk.): Tornáról színesen (A torna oktatása az óvodától az egyetemig). Nagy-Gáspár Kft., Budapest 1995.
3. Bejek Klára–Hamar Pál: Torna ABC. OKKER Kiadó, Budapest 1996.
4. Donáth Ferenc–Dr. Hamza István–Molnár Ferenc–Vigh László: Torna az iskolában. MTE kiadó, Budapest 1996.
5. Farkas György (szerk.): Sporttorna. Papír-Press Egyesülés, Budapest 1999.
6. Karácsony István–Hamza István–Keleti József: Torna A-tól Z-ig. MondAt Kft, Budapest 2000.
7. Hamza István–Karácsony István–Vigh László–Keleti József: Torna 1x1. Hamza István, Budapest, 2000.
8. Kulcsár László: A felemáskorlát gyakorlatok oktatásának módszertana. SE-TSK (TF) Kiadó, Budapest 2004.
9. Honfi László: Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2004.

Az elemzés során az alábbi szempontok és értelmezés alapján dolgoztunk.

Elnevezés, csoportosítás

- Ez a rész az elemek mozgásszerkezete szempontjából legjellemzőbb, egymásra épülő és egymást követő részek, mozdulatok tornaszaknyelven történő leírásával foglalkozik. A feldolgozás során eltekintünk a sporttorna és a gimnasztika szaknyelve során megtanult, elsajátított, ám részben az egyes elemeknél is alkalmazott alapfogalmak aprólékos leírásától. Az előbb említett ismeretek közlése más szakanyag témakörét jelentik (lásd a Tornaszaknyelv; és A gimnasztika elmélete, gyakorlata és módszertana című szakmai anyagokat).
- A tornaelemek nagy száma szükségessé teszi az egyes elemek kategorizálási szempontjának pontos ismeretét, mert csak így lehet eligazodni a tornában előforduló helyzetek és mozgások között.

Technika

Kiindulóhelyzet: Egy tornaelem technikai végrehajtása csak a kiindulóhelyzet megnevezésével értelmezhető helyesen. Munkánk csak a legegyszerűbb futólágos vagy tartásos kiindulóhelyzetek megnevezésére törekszik, az ennél nehezebb helyzetek közül néhányat a „Változat, kapcsolat” című részben nevezünk meg.

Végrehajtás: Egy tornaelem szakszerű megjelenítése csak az egyes mozgások, mozdulatok egyidejű vagy egymás utáni kapcsolódásának, kiterjedésének és irányának rövid, lényegre törő szaknyelvi leírásával lesz hiteles.

Befejezőhelyzet: Egy tornaelem technikája csak akkor értelmezhető helyesen, ha szerepel benne a befejezőhelyzet (futólagos, tartásos) leírása.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Egy elem elsajátításának különböző szakaszai vannak. Ezek kihagyása vagy a szükségesnél rövidebb ideig történő gyakorlása hibás, rossz, sőt balesetveszélyes elsajátítást eredményez.
- Legelőször azok a leglényegesebb, mozgásszerkezeti rokon elemek kerülnek bemutatásra, melyek előfeltételei a tárgyalt elem megtanulásához.
- Ezt követik az adott elem elsajátítását előkészítő gyakorlatok, biztosítván a megfelelő motoros képességek megszerzését (pl.: erő, gyorsaság, izületi mozgékonyosság, egyensúly, ritmus).
- Harmadrészt azok a gyakorlatok végrehajtása vezet eredményre, amelyek tartalmazzák az elsajátítandó elem mozgásszerkezeti legfontosabb részeit, de könnyített formában (pl. kényszerítő helyzet, segítségadás, könnyített helyzet).
- Az előkészítő és rávezető gyakorlatok csak felsorolás, értelmezés szintjén vannak megemlítve. Ezért ez a rész annyi kiegészítésre szorul, hogy eredményes tanuláshoz természetesen sok gyakorlásra és ismétlésre van szükség.

Segítségnyújtás

A tornaelem oktatása, tanulása elképzelhetetlen segítségnyújtás, illetve annak ismerete nélkül. A segítség a legtöbb elemnél alapvetően befolyásolja az elsajátítás minőségét. Az egyes elemek leírása (néhány kivételtől eltekintve) röviden és pontosan bemutatja a segítségadás helyét, idejét és módját.

Megjegyzés: Az „Előkészítő és rávezető eljárások” rész szinte minden egyes gyakorlata szükségszerűen tartalmaz valamilyen segítségadási technikát is, de ez nincs külön megemlítve, mert a segítség módja vagy a könnyebb elemeknél vagy az adott elem „Segítségnyújtás” részében szerepel.

Hibák

Egy elem tanulási folyamatában a legjobb módszer és oktató esetében is jelentkeznek kisebb-nagyobb hibák. Ez a rész elsősorban az elemek végrehajtásának legjellemzőbb, a végrehajtás sikerét alapvetően befolyásoló hibákat mutatja be, figyelve az időbeli sorrendre, tehát az ok-okozati összefüggésekre. A feldolgozásnak tehát nem célja a legkisebb problémák számbavétele pl.: tartáshibák.

Változatok, kapcsolatok

A tornaelemek sokszínűsége abban is megmutatkozik, hogy az egyes elemek szinte számtalan módon végrehajthatók, legyen az kiindulópont, a végrehajtás mozgásszerkezete vagy éppen befejezőhelyzet. Ez a rész kifejezetten olyan minimális változatot és kapcsolatot ismertet, melyeket olyan diákok és hallgatók is elsajátíthatnak, akik csak oktatás vagy képzés szintjén foglalkoznak a tornával.

5. fejezet - Talaj

A sporttorna mozgásanyagának elsajátításában kiemelkedő szerepet játszanak a talajgyakorlatok. Mozgásanyaga jóval az időszámítás előtti időkbe vezet el bennünket. A ma talajtornája az 1950-es években kezdett kialakulni, amelyben a magyar tornászok is derekasan kivették a részüket.

A tornagyakorlatok hatékony elsajátítása (természetesen a különböző szintű képzési célok szerint) elképzelhetetlen a talajgyakorlatok készségi szintű elsajátítása nélkül. Szinte minden fontos motoros alapképességek, tornához szükséges speciális képességek kialakításához, szinten tartásához, fejlesztéséhez alkalmas a talajtorna mozgásanyaga (ízületi mozgáshatárok növelése, koordináció fejlesztése, gyorsasági erő, állóképesség fejlesztése, tempó, ütem, ritmus igényes szintre emelése, előadásmód, pontosság, esztétikum stb.).

A szeren végzett gyakorlatokkal ellentétben (ahol a tornász legtöbbször kezén támaszkodik, vagy függ) a talajgyakorlatban kéz- és lábtámaszok változnak, de bármilyen testrészen is történhet támaszkodás. A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt. A test súlypontjára centrikus és excentrikus hatást egyaránt felhasznál a talajtorna. Ezen tulajdonságok alapján bátran kijelenthetjük, hogy az előbb felsorolt képességeken kívül a talajtorna megköveteli, feltételezi és növeli az összes mozgásképeséget.

Talán legfontosabb szerepe a talajtornának az, hogy a szeren végzett különböző gyakorlatok előkészítésére is alkalmas.

A talajgyakorlatokat egy szabvány méretű, kijelölt sík területen, meghatározott idő alatt kell bemutatni.

A talajgyakorlatok összeállításának követelményeit különböző képzési szintek előírásai, illetve a versenykiírás szabályozza. Az elemcsoportok változatos felhasználása, az ügyes kompozíció, a talajterület egészének kihasználása, a különböző szerkezetű akrobatikus ugrások bemutatása, a talajhoz közeli és távoli elemek végrehajtása, lassú és gyors mozgások, kontrasztok, a gyakorlatok harmonikus felépítése az, ami meghatározza a talajgyakorlat értékét.

A talaj mint versenyszám a leányok tornájának legépszerűbb „szere” is. Ezen a szeren kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája.

A talajgyakorlatok gimnasztikai és táncos, valamint akrobatikus elemeket tartalmaznak, a szabály által meghatározott anyagerőséggel és sorozatokkal. A gyakorlatok szökkenésekből, ugrásokból, fordulatokból, a talaj közeli elemekből összeállított egységes kompozíciók, amelyet a zenével való összhang jellemez. Külön művészet az akrobatikus és gimnasztikus elemek arányának és összhangjának megteremtése, az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok összeállítása.

A talajgyakorlat a legkönnyebben tanulható/tanítható „szer”, hiszen minimális szerigénye lehetővé teszi, hogy megfelelő szerkezeti keretek között szinte bárhol, bárkinek oktatni lehessen a talajelemeket, gazdagítva a tanítványok mozgásrepertoárját.

A talajgyakorlatok összeállításához ismerni kell a különböző sorozatok összeállításának szempontjait, ahol különösen figyelni kell a gimnasztikai elemek megfelelő mennyiségű és minőségű beiktatására.

A talajtorna további értelmezése, csoportosítása megegyezik a fiúk/férfiaknál leirtakkal, azzal a különbséggel, hogy a gyengébbik nem esetében kimarad néhány elemcsoport, pl. erőelemek, körzések.

1. A talajgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

Ebben a részben sok tekintetben összevontan kerülnek bemutatásra a talajgyakorlatok eredményes bemutatásához szükséges motoros képességek és technikai készségek férfi és női jellemzői.

A talajtorna hatékony végrehajtásának egyik feltétele a motoros képességek megfelelő színvonala. A kondicionális és koordinációs alapot elsősorban a természetes és szabadgyakorlati alapformájú helyzetekkel,

mozgásokkal lehet megteremteni, majd ezt követi az egyes készségszintű talajgyakorlati elemek és kapcsolatokhoz szükséges motoros képességek fejlesztő célú végrehajtása.

Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összeviszolására van szükség:

- összekötő elemek (gimnasztikus elemek);
- egyensúlyi elemek;
- hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban);
- erőelemek;
- akrobatikus ugrások;
- akrobatikus ugrások sorozatban.

A természetes (például szökdelés, ugrás, fordulat-forgás, statikus és dinamikus egyensúlygyakorlatok, mászás) és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok (például: egyéni, páros, társas, kéziszser, ugrókötel, zsámoly, pad) lényegében kivétel nélkül alkalmasak az egész test, de az egyes testrészek izomcsoportjainak fejlesztésére is.

A képességfejlesztés körébe tartoznak az atlétikus mozgások is, mint például futás, ugrás. Ezen természetes gyakorlatok helyes elsajátítása – mint előfeltétel – megelőzi az egyes talajgyakorlati elemek tanulását. Az atlétikából elsősorban 15–30 m-es vágtafutások megfelelő pihenőkkel tarkított teljesítése. Az ugrások esetében a helyből és nekifutásból végrehajtott gyakorlatok, illetve a sorozatugrások járulnak hozzá bizonyos talajelemek gond nélküli elsajátításához.

Mindezen gyakorlatok mellett természetesen a legfontosabbak a talajon végzett gyakorlás (ugrás, fordulat-forgás, egyensúlyi helyzetek, erőelemek, akrobatikus ugrások stb.) egyszerű formáinak és kapcsolatainak folyamatos gyakorlása, technikai csiszolása, hiszen ezekre épülnek a komplett talajgyakorlatok.

A talajtorna, illetve elemeinek, kapcsolatainak megtanítása szinte bármilyen körülmények között elképzelhető. Az akrobatikus ugrások kivételével nem kellene hozzá drága szerek, speciális környezet; otthoni gyakorlás is szóba jöhet házfeladat jelleggel; egyénileg, párban és csoportban is egyaránt végezhető.

Az akrobatikus ugrásokhoz érdemes kiegészítő eszközöket (például: szőnyeg, szivacs, bála) használni, mert egyrészt megfelelő biztonságot adnak, másrészt szinte félelem nélkül megtanulhatók az elemek. Megkönnyíti a végrehajtást és lerövidíti az elsajátítás idejét a különböző méretű gumiasztalok, ugródeszka, szekrény alkalmazása, és különböző elugró- helyek, illetve leérkezési helyek kialakítása.

A tanulás során először a talajgyakorlat egyes elemeit kell elsajátítani, majd ezt követi a különféle elemkapcsolatok begyakorlása. Ezután a kisebb részek összekötése, végül fél és egész gyakorlatok automatizált szintű elsajátítása következik. Jól bevált módszer, hogy külön kerül sor a gyakorlatban levő akrobatikus ugrások folyamatos (akár sorozatszerűen) egymás után történő végrehajtására és külön ismételjük ugrások nélkül az egész gyakorlatot.

A gyakorlatot mindig a tornász egyéniségének, adottságának megfelelően kell összeállítani. A talajgyakorlat akkor jó, ha a gimnasztikai, erő, egyensúlyi és akrobatikus jellegű csoportok egymást követően, törésmentes folyamatos végrehajtása során az egyik elem befejező része a másik elem kiinduló mozdulatával harmonikusan összeolvad. Ezért nagyon fontos az egyes elemek hibátlan technikai végrehajtása, hiszen a gyakorlat folyamatossága miatt ezeket nehezebb feltételek mellett kell végrehajtani.

Mint már említettük, a talajgyakorlatok harmonikus végrehajtása egy sor speciális motoros képességet igényel. Ez ugyan sok munkával jár, de érdemes ezen fáradozni, mert az itt szerzett képességek, technikai készségek jól hasznosíthatók a többi szerven is.

A férfi talajtornában is megtalálható, de a női talajtornában különösen fontos és egyben az egyik leglátványosabb terület a nagy mozgáskiterjedésű, maximális ízületi mozgékonytágot igénylő elemek bemutatása. A helyes technikai végrehajtáshoz a motoros képességen belül a hajlékonyság-lazaságot növelő sokrétű gyakorlatanyag végrehajtásával lehet elérni az egyes elemekhez szükséges mozgáskiterjedés nagyságát.

Az ízületi mozgékonyaság/mozgáskiterjedés növelését több tényező indokolja:

- A mozgáshatárok kiterjedésének nagysága minőségileg befolyásolja az egyes elemek, illetve tornagyakorlatok esztétikumát, harmonikusságát.
- A szertorna egyik legjellemzőbb kondicionális képessége a gyorsaság. A mozgásgyorsaság növelése pedig csak a kellő mozgáskiterjedést biztosító izomcsoportok (agonista–antagonista) összehangol (megfeszülés–elernyedés), gyors működésével érhető el.
- A tanítványok az órák és bemutatások során gyakran kerülnek váratlan helyzetbe, amikor a sérülésveszélyt az optimálisan nyújtott (tornászok esetében inkább maximális) rugalmas, de erős izmokkal lehet csökkenteni.

A talajelemek tanulása során nem szabad megfélemlíteni a zenekíséretől, mivel a gyakorlat jó ritmusának, tempójának kialakításában nagy segítséget nyújt a zene.

A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. Ez most sincs másképp.

A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a szeren kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összehangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is

A gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességüknek megfelelő akrobatikus sorozatokat, gimnasztikai sorozatokat, vegyes sorozatokat, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatokat is sajátítsanak el a tanítványok.

Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatosan, lépés nélkül kövessék egymást, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetöltés lehetséges, ha az elem technikája ezt kívánja.

A gimnasztikai elemek elsajátítása nagy alátámasztási felületen különböző ülésben, térdelésben, fekvésben kezdődik, mert ilyen helyzetben könnyebb a mozgások végrehajtása (például: kar- és lábmozgások, törzsívek, törzshullámok). A gimnasztikai elemeken belül a lépések, szökkenések, szökdelések, fordulatok oktatását a bordásfal előtt, a biztonságos támasz lehetőségével kell gyakorolni. Az oktatás kezdetben lassú ütemű, majd fokozatosan az elem jellegének megfelelő ritmusban és tempóban folytatódik. Ha lehetőség van rá, akkor a gimnasztikai elemeket tükör előtt egy korlát biztonságában is gyakoroltassuk.

A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal kezdődik:

- A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak.
- A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, számolyból, ugrószeletről, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra.
- A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejénátfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre).

Számos akrobatikus elemet részekre bontva kezdjük el oktatni a szerkezeti alkotók, mozdulatok kiemelésével, majd ezek helyes elsajátítása után illesszük vissza a részt az egészbe. Sok esetben a helytelen beidegzést a hiányos képességbeli háttér okozza, amit úgynevezett célgyakorlatok beiktatásával lehet pótolni (például: kézáláláshoz a kar- és vállöv erősítése).

2. A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai

- a. Gimnasztikus elemek (a fiúk/ferfiak is végrehajtanak ilyen jellegű mozgásokat, melyek bemutatására a következő részben kerül sor).
- b. Egyensúlyi elemek.
- c. Hajlékonyasági elem.
- d. Erőelemek.

- e. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.).
- f. Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások).

A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes):

- a. Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások).
- b. Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással).
- c. Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás).
- d. Futások (pl. keringőfutás).
- e. Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés).
- f. Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel).
- g. Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások).
- h. Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).

Gurulóátfordulás (bukfenc) előre (1. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Tarkón és háton végrehajtott gurulás előre.
- Mozgásos elem, átfordulás, gurulóátfordulás előre a szélességi tengely mentén.

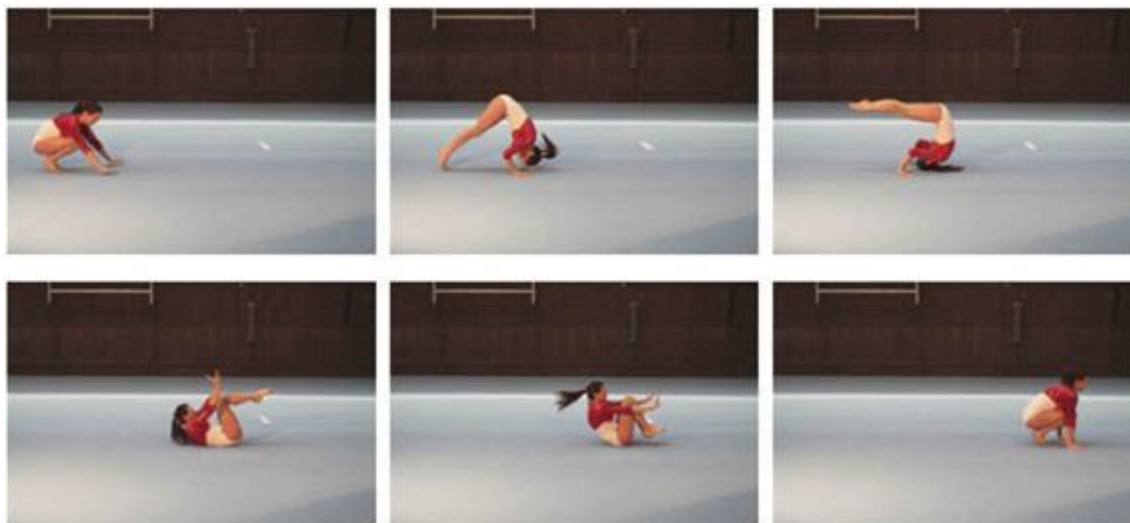
Technika

Kiindulóhelyzet: guggolótámasz.

Végrehajtás: fejlehajtás és csípőmegemelés, tarkólehelyezés a talajra a kéz közelében. Zsugorhelyzetben gurulás előre domború háton, a gurulás közben térdkulcsolás, áll a térd előtt.

Befejezőhelyzet: guggolótámasz.

5.1. ábra - Gurulóátfordulás (bukfenc) előre – 1. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A domborítás a fej helyzetének és a térdkulcsolás gyakorlása különböző testhelyzetekben (pl. „gombócpalacsinta”).
- Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba.
- Szereken támaszból átfordulás függőállásba.
- Gurulóátfordulás előre, lejtőn.

Segítségnyújtás

- Oldalról a fej lehajtása és a gurulás végén a csípő megemelése és tolása, könnyítve a domború helyzet kialakítását és a gördülékeny guggolótámaszba érkezést.

Hibák

- Emelt fejtartás (darabos bukfenc).
- Elmarad a zsugorhelyzet (a guggolótámasz csak kéztámasszal vagy egyáltalán nem sikerül).
- Nincs térdkulcsolás (lassú, ferde gurulás, bizonytalan támaszhelyzet).
- Kéztámasz hátul is a guggolótámaszba érkezéshez (nincs meg a helyes zsugorhelyzet, kiegyenesedő hát).

Változatok, kapcsolatok

- Gurulóátfordulás előre különböző kar (pl. csípőre tartás) és láb (pl. egyik láb nyújtott) tartásokkal.
- Gurulóátfordulás előre terpeszben.
- Gurulóátfordulás előre nyújtott térdel.
- Gurulóátfordulás előre párokban (pl. kézfogás).
- Gurulóátfordulás-sorozatok.

Gurulóátfordulás (bukfenc) hátra (2. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Tarkón és háton végrehajtott gurulás hátra.
- Mozgásos elem, átfordulás, gurulóátfordulás hátra a szélességi tengely mentén.

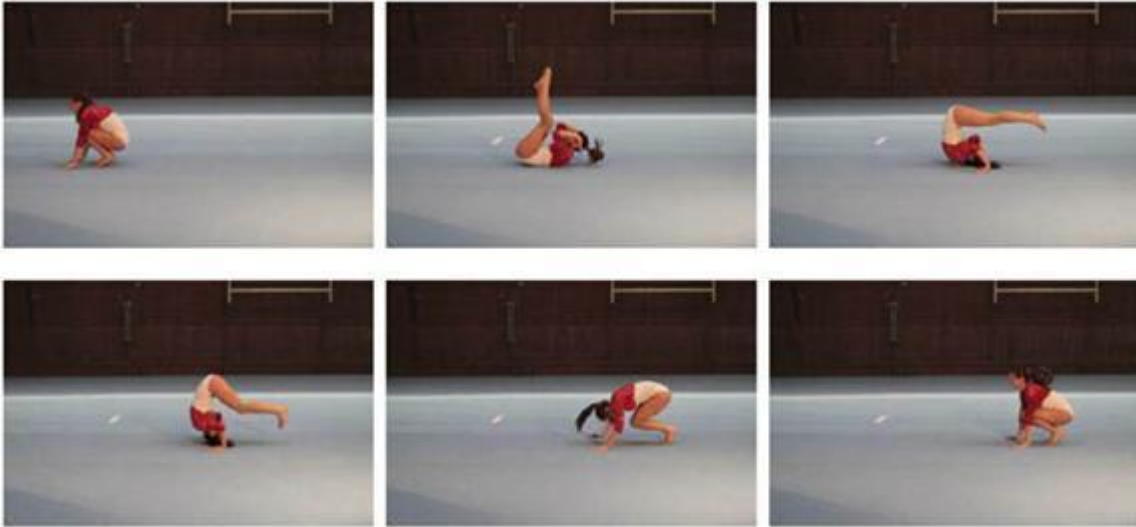
Technika

Kiindulóhelyzet: guggolótámasz.

Végrehajtás: fejlehajtás és hátdomborítás; zsugorhelyzetben gurulás hátra rövid térdkulcsolással. A tarkó talajra helyezése előtt kéztámasz-kialakítás a fül közelében; a csípő legmagasabb helyzetének elérése előtt a kar erőteljes toló mozgásának megkezdése; fejkiemelés a kar közül.

Befejezőhelyzet: guggolótámasz.

5.2. ábra - Gurulóátfordulás (bukfenc) hátra – 2. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A vállöv megerősítés (pl. fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás).
- Zsugorulásban térdkulcsolás és hinta előre-hátra.
- Guggolótámaszból gurulás hátra zsugor tarkóállásba, kéztámasszal a fül mellett.
- Gurulóátfordulás hátra, lejtőn.

Segítségnyújtás

Oldalról a csípő megfogása és gurulás közben a csípő enyhe megemelése; könnyítve ezzel a kéztámasz kialakítását és a kar toló munkáját.

Hibák

- Leülés a talajra a gurulás helyett (elmarad a dőlés, kiegyenesedik a törzs).
- Emelt fej gurulás közben (megakad a bukfenc, kéz nem a fül mellé kerül, elmarad a kar toló munkája).
- Helytelen kézletétel a támaszhoz (emelt fej, nyitott csípő, emelt fejtartás).
- Elmarad a kar toló mozgása (rossz helyen a kéztámasz, gyenge kar- és vállöv, emelt fej).

Változatok, kapcsolatok

- Gurulóátfordulás hátra láb (pl. egyik láb nyújtott) tartásokkal.
- Gurulóátfordulás hátra terpeszben.
- Gurulóátfordulás hátra nyújtott térddel.
- Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül.
- Gurulóátfordulás-sorozatok.

Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át (3. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Tarkón és háton végrehajtott gurulás hátra, kéztámasz után emelkedés nyújtott, futólagos kézállásba, majd dőléssel érkezés guggolótámaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, átfordulás, gurulóátfordulás.

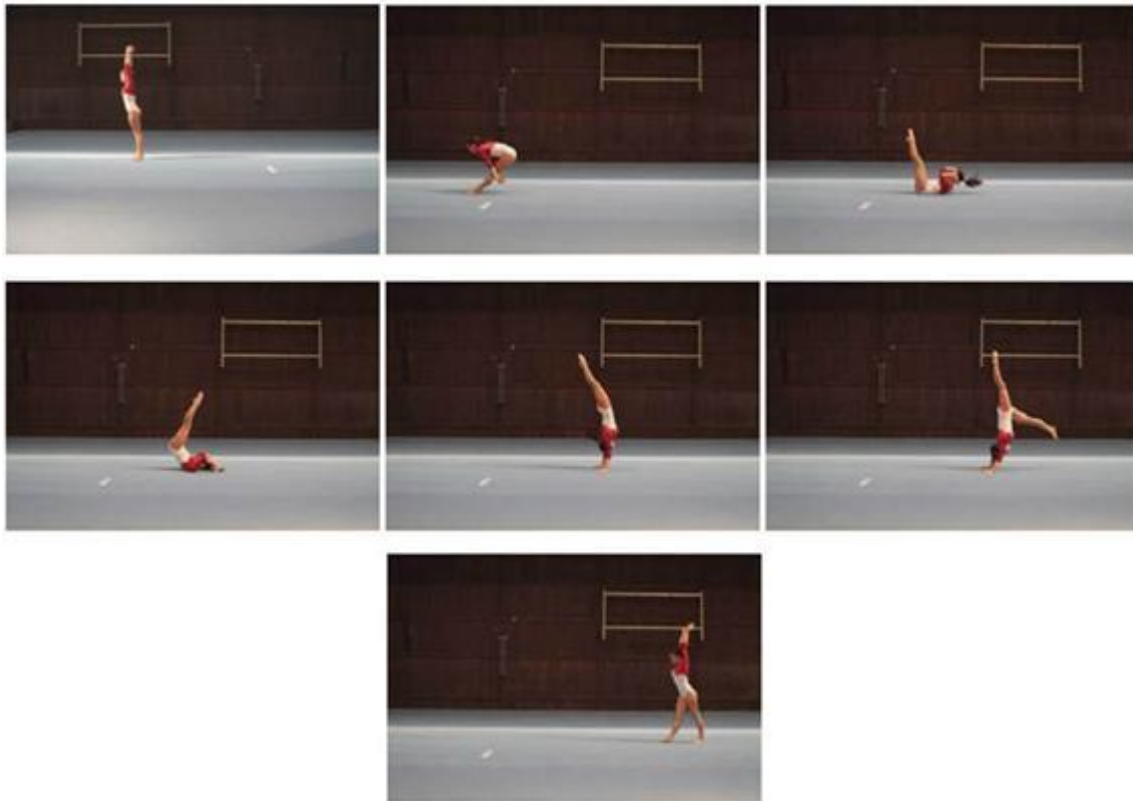
Technika

Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás.

Végehajtás: fejlehajtás és hátdomborítás, dőlés hátra és zsugorhelyzetben gurulás hátra rövid térdkulcsolással. A tarkó talajra helyezése előtt kéztámasz-kialakítás a fül közelében, majd a kéztámasz után csípőnyújtással, a láb hátra-felfelé való lendítésével és erőteljes karnyújtással érkezés kézállásba. Kézállásból megállás nélkül folytatódik az átfordulás guggolótámaszba. A tekintet gurulás közben a lábfejre irányul, majd a kézállásba érkezés helyzeténél a fej természetes tartásba kerül.

Befejezőhelyzet: harántterpeszállás, magastartás.

5.3. ábra - Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át – 3. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Bukfenc hátra és a futólagos kézállásba, lendülés készségi szintű elsajátítása.
- Tarkóállásban csípőben történő összecukódás és nyitás.
- Gurulás hátra hajlított lebegőtámaszon keresztül.
- Bukfenc hátra futólagos kézállásba és kis kiterjedésű dőlés a mozgás irányába helyezett függőleges szőnyegre.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt a lábszár vagy a comb térdhajlat feletti részének megfogásával és emelésével irányítja a tanuló testét kézállásba és mindaddig nem engedi el a fogást, amíg a helyes kézállás kialakítása meg nem történik.

Hibák

- Nincs kellő lendület a gurulásban.
- A kéztámasz helye nem a fül közelében történik.

- A nyitás a függőleges helyzet mögé irányul.
- A kar, váll, és láb munkája nem elég dinamikus.
- A kézállás helyzete „vállszögös”.
- Kar és csípő végig hajlított.
- A fejemeléssel elmarad vagy túl gyors.

Változatok, kapcsolatok

- Gurulás hátra terpesz vagy zárt lábbal.
- Gurulás hátra futólagos kézállásba nyújtott karral.
- Az elem befejezése terpesz- vagy nyújtott állásban.

Repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) (4. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Elugrás és talajra érkezés között nyújtott testtel enyhén homorítva végrehajtott repülés.
- Mozgásos elem, átfordulás, repülő gurulóátfordulás.

Technika

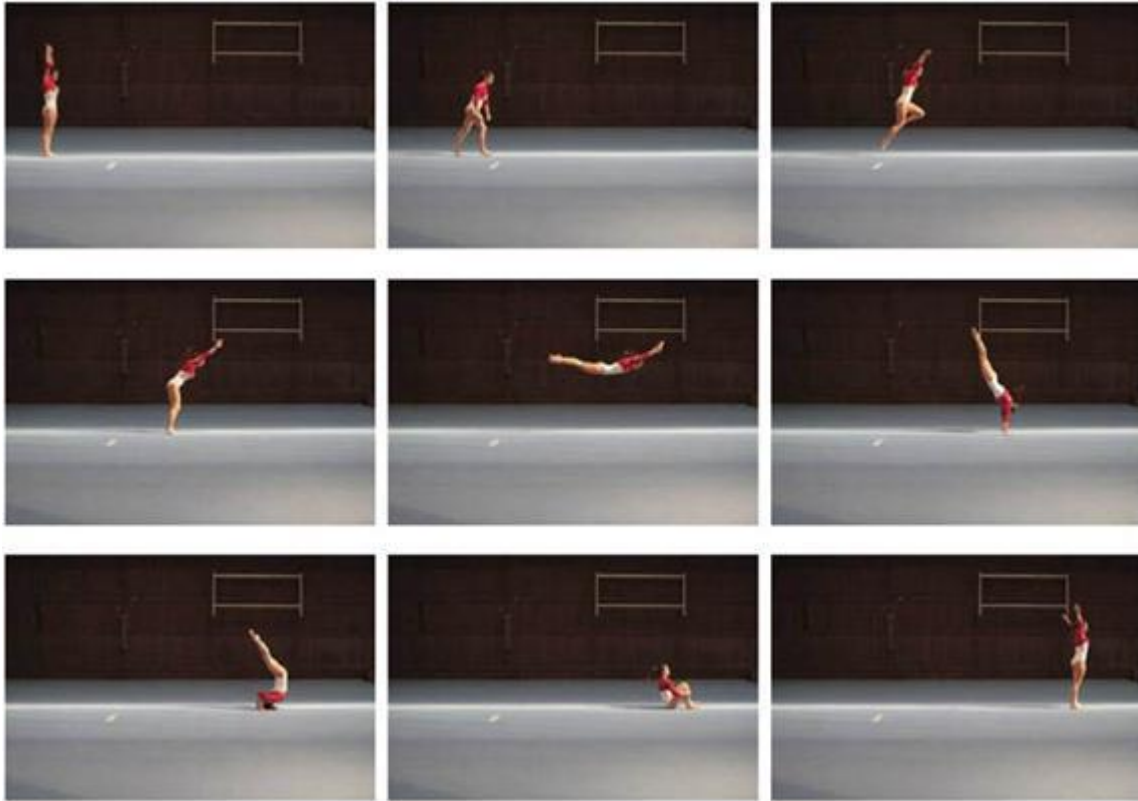
Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: pár lépés nekifutás után páros lábra érkezéssel egy időben karlendítés előre

magastartásba és elugrás előre-felfelé. Repülés közben a test nyújtott vagy enyhén homorított, a tekintet előre irányul. Repülés után vállszélességben előremutató ujjakkal támasz a talajon, majd fokozatos könyök- illetve csípőhajlítással egy időben fejlehajtás és gurulás előre tarkón és háton pillanatnyi térdkulcsolással.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

5.4. ábra - Repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) – 4. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Különböző testhelyzetekből felugrás egyenes vagy enyhén homorított testtel karlendítéssel magastartásba és érkezés különböző befejező helyzetekbe.
- Szereken támaszból átfordulás nyújtott testtel függőállásba.
- Repülő gurulótfordulás guggolóállás magastartásból talajról, zsámolyról 3-4 részes szekrényről.
- Az előző feladatok kényszerítő helyzetekkel (pl. távolság megjelölése, repülés akadályok felett).

Segítségnyújtás

Oldalról a kéztámaszhoz közel a repülés közben a mell és comb megemelése, majd a fej lehajtása.

Hibák

- Nincs elugrás, guggoló helyzetből és/vagy telitalpról indul az elugrás (elmarad vagy nagyon alacsony lesz a repülési szakasz).
- Hiányos, helytelen karmunka (nem lesz egyenes testű a repülés, a levegőben átfordul a tanuló és a hátára érzékel először).
- Nem a tenyér ér le először a talajra. (repülés közben nem egyenes a testhelyzet, lehajtott fejtartás repülés közben).
- Bizonytalan, egyenes hátú gurulás (rossz helyen és időben történik a kitémasztás).

Változatok, kapcsolatok

- A tigrisbukfenc végrehajtható számos átfordulásból (pl. cigánykerék, kézenátfordulás).
- Az elem után sokféle felugrást lehet végrehajtani (pl. fordulattal, terpesszel).

Kéztátfordulás oldalt (cigánykerék) (5. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Oldalirányú a mélységi tengely mentén terpesztett lábú kéztámaszon keresztül végrehajtott átfordulás.
- Dinamikus elem, átfordulás, kézenátfordulás, kézenátfordulás oldalra.

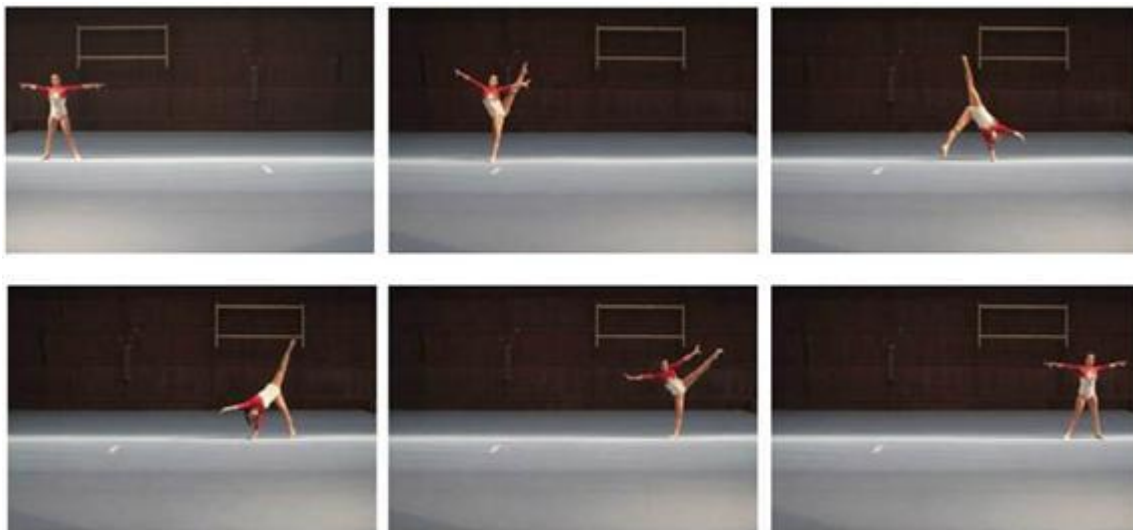
Technika

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: az átfordulás irányába eső láb oldalra emelése testsúlyáthelyezéssel az ellentétes lábra. A lendített lábbal oldalra kilépés, majd a talajról elrugaszkodva oldalsíkban haladva először a közelebbi, majd a távolabbi nyújtott karú tenyér lehelyezése a talajra. Az átfordulással ellentétes kar-, illetve láblendítés segít a lendületszerzésben. Terpesztett lábú kézálláson keresztül lendület oldalra érkezéssel terpeszállásba először a közelebb eső, majd a távolabbi lábra. A test végig azonos síkban mozog, a kezek és talpak egyenlő távolságra egy egyenes vonal mentén helyezkednek el.

Befejezőhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

5.5. ábra - Kézentátfordulás oldalt (cigánykerék) – 5. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Végtagok dinamikus oldalirányú lendítése különböző helyzetekből.
- Cigánykerék magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe.
- Cigánykerék vonalmentén vagy bordásfal elé állított szőnyeg előtt.
- Cigánykerék a kéz- és talptámaszok megjelölésével.

Segítségnyújtás

A tanuló mögött a haladási iránynak megfelelően egy kissé előrébb kell elhelyezkedni. Az induláskor keresztbe, a kézállásban párhuzamosan, míg érkezéskor ismét keresztbe kell fogni, tartani és irányítani a csípőt.

Hibák

- Elégtelen lendület (kitérés a függőleges síkból, bizonytalan befejezőhelyzet).
- A kéz- és lábtámasz nem egy vonal mentén helyezkedik el a talajon (elforduló törzs, helytelen irányú lendület).
- Hajlított csípő, hibás végtaghelyzet (bizonytalan az oldalirányú lendület érzékelése).

- A kéz- illetve talpletétel ideje nem megfelelő (túl nagy vagy túl kicsi lendület, hibás testérzékelés).

Változatok, kapcsolatok

- Cigánykerék ellenkező irányba.
- Egykaros cigánykerék.
- Cigánykerék mellső helyzetből mellső helyzetbe.
- Cigánykerék lendületből (pl. váltólépés).
- Cigánykerék-sorozatok.

Fejenátfordulás (6. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Előzetes lendületből fej- és kéztámaszon keresztül végrehajtott billenő mozdulattal indított, íves testhelyzetű repülési szakasszal rendelkező átfordulás.
- Dinamikus elem, átfordulás, fejenátfordulás.

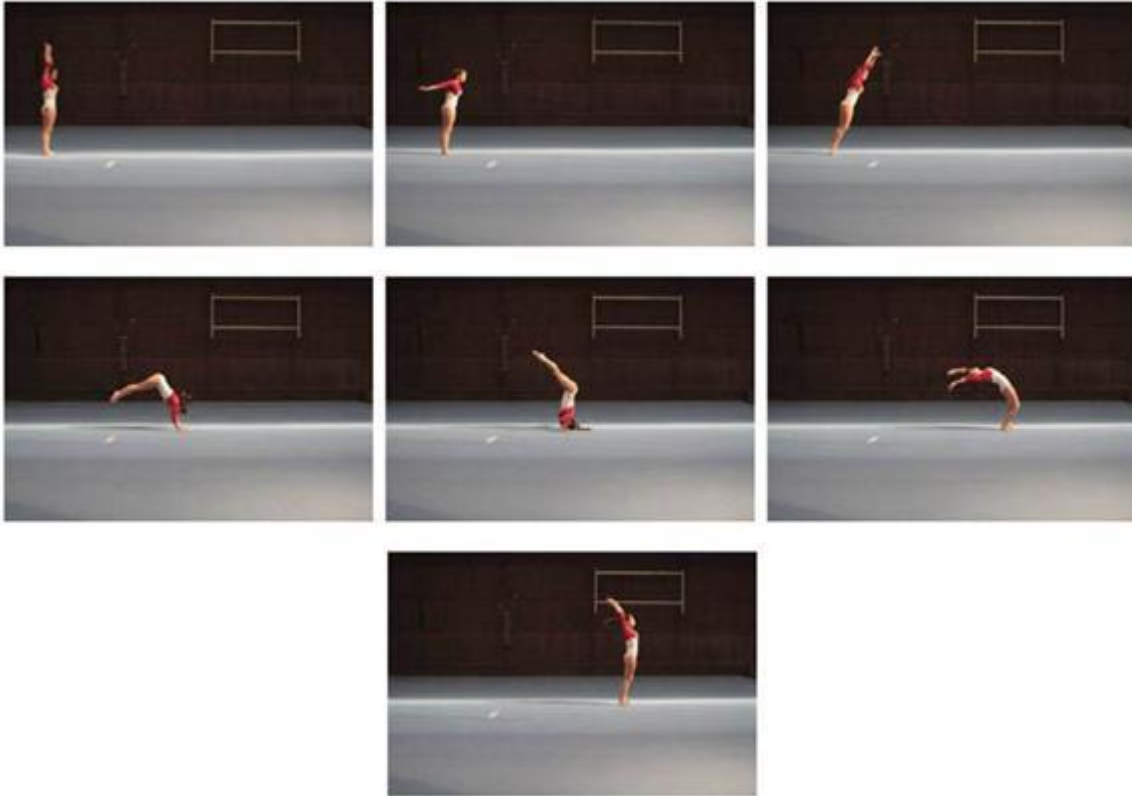
Technika

Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: dőlés előre hajlított térddel, vállszélességű kéztámasszal (kb. két-három lábfejre a lábujjaktól) és a homlok felső részének lehelyezése a talajra a kéz vonalában egyidejű térdnyújtással. Az összecukódott helyzetből átdőlés a függőleges testhelyzeten; a billenő mozgás elindítása az erőteljes előre-felfelé irányuló csípőmozgással, illetve karlökéssel. A levegőben a test íves helyzetbe kerül a láb csípő mögé irányuló lendítésével. Talajra érkezéskor a test kiegyenesedik.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

5.6. ábra - Fejenátfordulás – 6. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A kar és vállöv gyorserejének fejlesztése (pl. fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás).
- Vállöv, gerincoszlop, csípő mozgékonyságának növelése (pl. híd).
- Tarkóállás fogással szilárd felületen és csípőhajlítás-nyújtás.
- Fejenátfordulás szivacsengeren átgördüléssel.
- Fejenátfordulás magasabb helyről alacsonyabb helyre.
- Fejenátfordulás szivacsbálán.

Segítségnyújtás

Elhelyezkedés a tanuló mellett, illetve előtt térdelésben. Az összecukott helyzet és a dőlés kézzel történő irányítása után a billenő mozdulatot elindítjuk a mozgás irányához képest távolabbik kézzel. Ezután átfogunk a közelebb eső felkarra, valamint a háti-ágyéki szakaszra és így segítünk további mozdulatok kivitelezésében.

Hibák

- A tenyér és a fej nem egy vonalon helyezkedik a talajon, illetve a támasz nem homlokon történik (helytelen a láblendítés iránya, elmarad az íves testhelyzet).
- Összecukódott helyzetben a dőlés nem jut túl a függőleges helyzeten (nem lesz meg az átforduláshoz szükséges mozgásirány és ezzel a megfelelő befejező helyzetbe érkezés).
- A nyitás nem előre-felfelé történik, a karnyújtás nem elég dinamikus, valamint ez a két mozdulat nincs összhangban egymással (nem kivitelezhetőek megfelelően a mozgás fő részei).
- Az ívképzés nagysága nem elégséges (problémás a törzs helyzete a láblendítésnél, csekély a kar toló munkája, rossz a támasz helye és ideje).

- Beleülés az átfordulásba, térdhajlítás átfordulás közben (bizonytalanság a helyzet érzékelésében, láblendítés hajlított térdde).

Változatok, kapcsolatok

- Bukfenc, tigrisbukfenc, fejenátfordulás.
- Fejenátfordulás egy lábra.
- Fejenátfordulás terpeszülésbe.
- Fejenátfordulás 180 fokos fordulattal fekvőtámaszba.
- Fejenátfordulás-sorozatok.

Kézénátfordulás (fóder) (7. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből egy lábról előre indított íves testhelyzetű a kar- és lábtámasz között repülési szakasszal végrehajtott átfordulás.
- Dinamikus elem, átfordulás, kézenátfordulás.

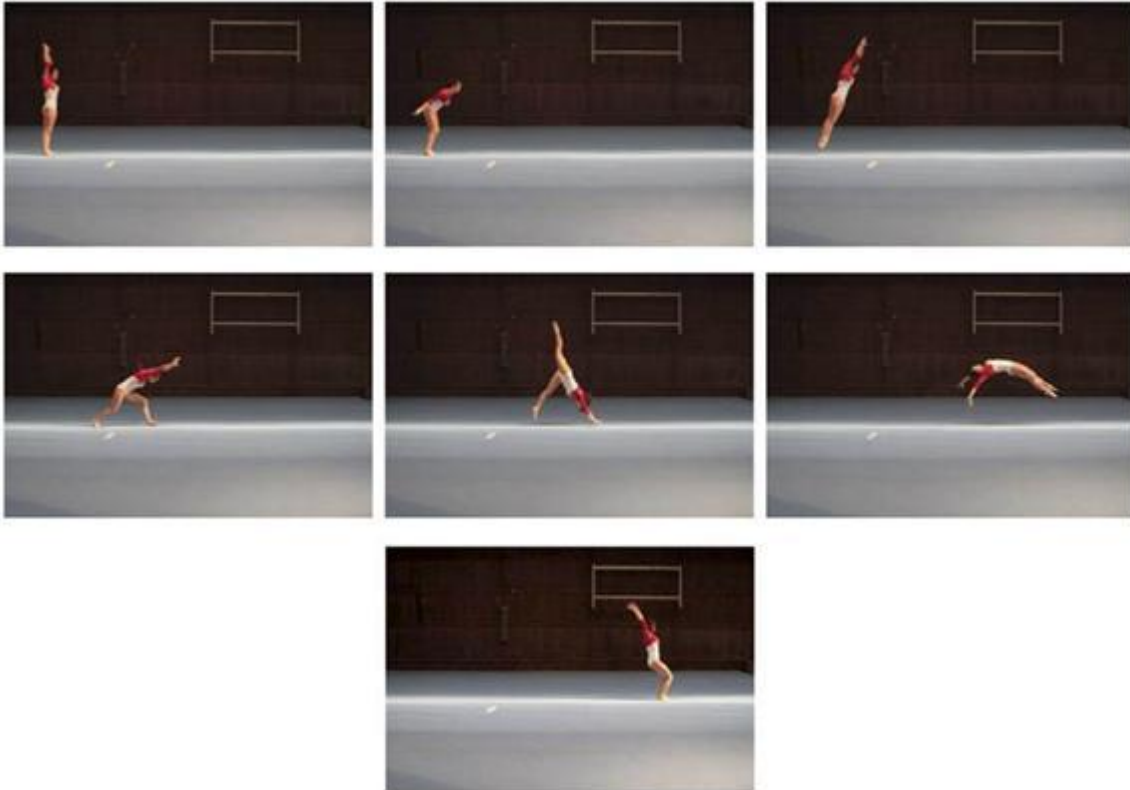
Technika

Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: néhány lépés után a kar előre-, mellső rézsútos magastartásba lendítésével egyidejűleg az elugró láb előrelendül, míg a másik láb sasszerű szökkenés történik. Szökkenéskor a test előredől, amit a kézzel (vállszélességben nyitott ujjakkal a váll vonala előtt) és megemelt fejjel történő kitámasztás követ. A lendület a kitámasztást követő a vállból történő szökkenés és az elrugaszkodó, valamint a lendítőláb munkáját követően előre-felfelé irányuló átfordulássá alakul át. A levegőben a test íves helyzetbe kerül a lábak (zárás után) csipő mögé irányuló lendítésével. Talajra érkezéskor a test kiegyenesedik.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

5.7. ábra - Kézénátfordulás (fóder) – 7. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A váll és gerincoszlop mozgékonyságának növelés.
- Bordásfalnak támaszkodva vízszintes törzssel láblendítés hátra.
- Felugrásból lábváltás (saszészerű mozgás) gyakorlása helyből, majd lendületből.
- Kézállás, híd; kézállásból átdőlés hídba.
- Kézállásba fellendülés közben szökkenés előre, vállból történő lökéssel kézállásba.
- Kéz- és talptámasz helyének megjelölés
- Kézenátfordulás szivacsengeren átgördüléssel.
- Kézenátfordulás magasabb helyről alacsonyabb helyre.
- Kézenátfordulás szivacsbálán.

Segítségnyújtás

A segítség lényegében ugyanúgy történik, mint a fejenátfordulásnál. Gyakran állásban szükséges segíteni, mert a tanítvány nem mindig azonos helyen támaszkodik, így követni kell a mozgását.

Hibák

- Elégtelen a lendületszerzés és a láblendítés energiája (alacsony ívű átfordulás).
- Lógó kar, támaszban kifelé fordított tenyér.
- A támaszláb és kéztámasz közel van egymáshoz („vállszög” alakul ki, az átfordulás belezuhan a talajba).
- Ráugrás a karokra (behajló könyök, dőlés jellegű átfordulás).
- Gyenge kar és vállöv (fejenátfordulás-szerű átfordulás).

- Az ívképzés nagysága nem elégséges (enervált rossz irányú lendület, problémás a törzs helyzete a láblendítésnél, csekély a váll toló munkája, rossz a támasz helye és ideje).
- Beülés az átfordulásba, térdhajlítás átfordulás közben (bizonytalanság a helyzet érzékelésében, láblendítés hajlított térdrel).

Változatok, kapcsolatok

- Egykaros, egylábás kézenátfordulások, illetve ezek változatai.
- Kézenátfordulás, tigrisbukfenc.
- Egylábás kézenátfordulás után újabb kézenátfordulás vagy cigánykerék, rundel (arabugrás).
- Kézenátfordulás két lábról (dán föder).
- Rundel félfordulat kézenátfordulás.

Emelés tarkóállásba (gyertya) (8. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Több testrésszel alátámasztott, fordított függőleges testhelyzetű tartásos egyensúlyi elem.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, tarkóállás (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés (mint mozgássor).

Technika

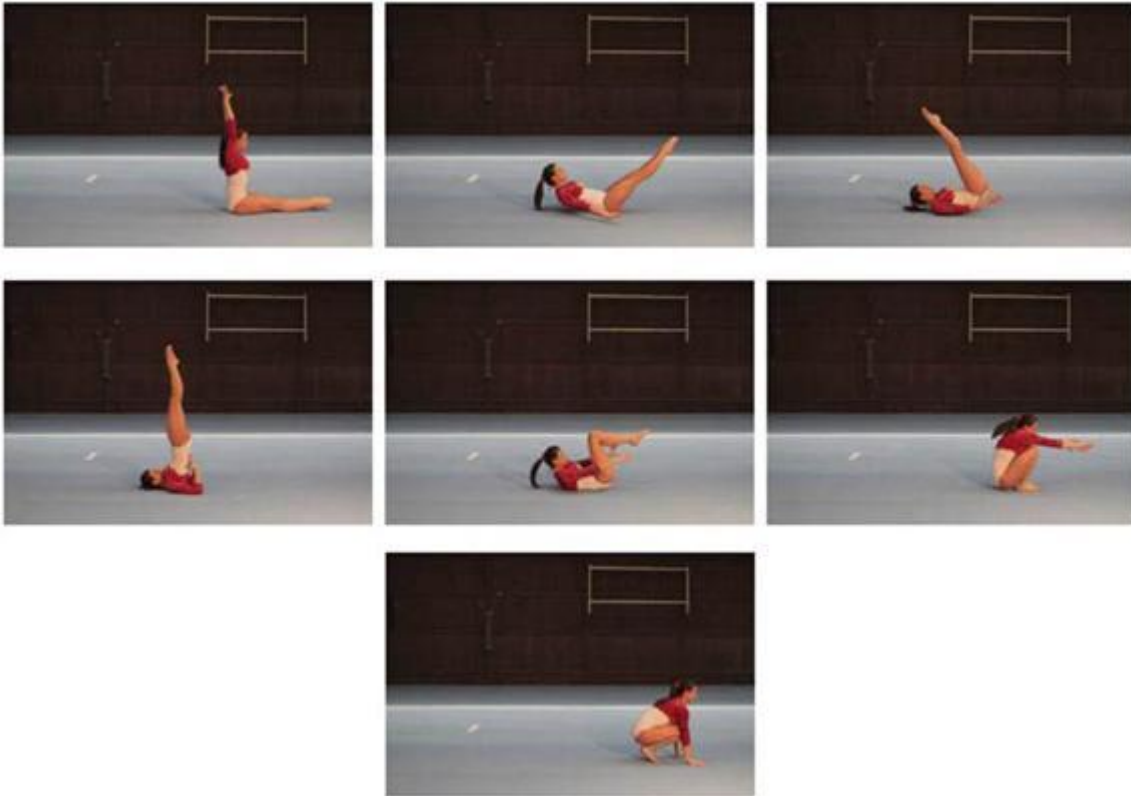
Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés, magastarás.

Végrehajtás: dőlés hátra lábemeléssel és fokozatos csípönyújtással függőleges testhelyzetig, a

tarkón, a felkaron és a két vállat összekötő háti szakaszon végrehajtott támaszkodással. A kéz csípőn támasztja a törzset (hüvelykujj a has, a többi ujj a hát irányába mutat), tekintet a lábfejen. Gurulás előre guggolótámaszba.

Befejezőhelyzet: guggolótámasz.

5.8. ábra - Emelés tarkóállásba – 8. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Csípőretartás gyakorlása különböző testhelyzetekben előre, majd hátranzó ujjakkal.
- Hanyatt fekvésben lábemelés.
- Hanyatt fekvésben csípőemelés térdfelhúzással.
- Hanyatt fekvésben csípő- és lábemelés a fej mögé talajérintéssel.

Segítségnyújtás

Térdelésben vagy féltérdelésben oldalról kell biztosítani a megfelelő alátámasztást, a függőleges és csípőben nyújtott testhelyzet megtartását a láb megemeléssel és a csípő tolásával.

Hibák

- Az alátámasztás nagysága nem megfelelő (rossz testhelyzet, bizonytalan egyensúly).
- Helytelen az ujjak helyzete a csípőn (behajlik a csípő).
- Csípőben hajlított a test (bizonytalan alátámasztás).
- Tarkóállásban dülöngél a test (bizonytalanság a helyzet érzékelésében).

Változatok, kapcsolatok

- Kiindulóhelyzet-változtatás (pl. hanyatt fekvés, törökülés, guggolótámasz).
- Tarkóállásban lábterpesztés, térdhajlítás, lábkeresztezés.
- Tarkóállás egykarú támasszal.
- Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba.

Emelés fejállásba (9. képsorozat)**Értelmezés, csoportosítás**

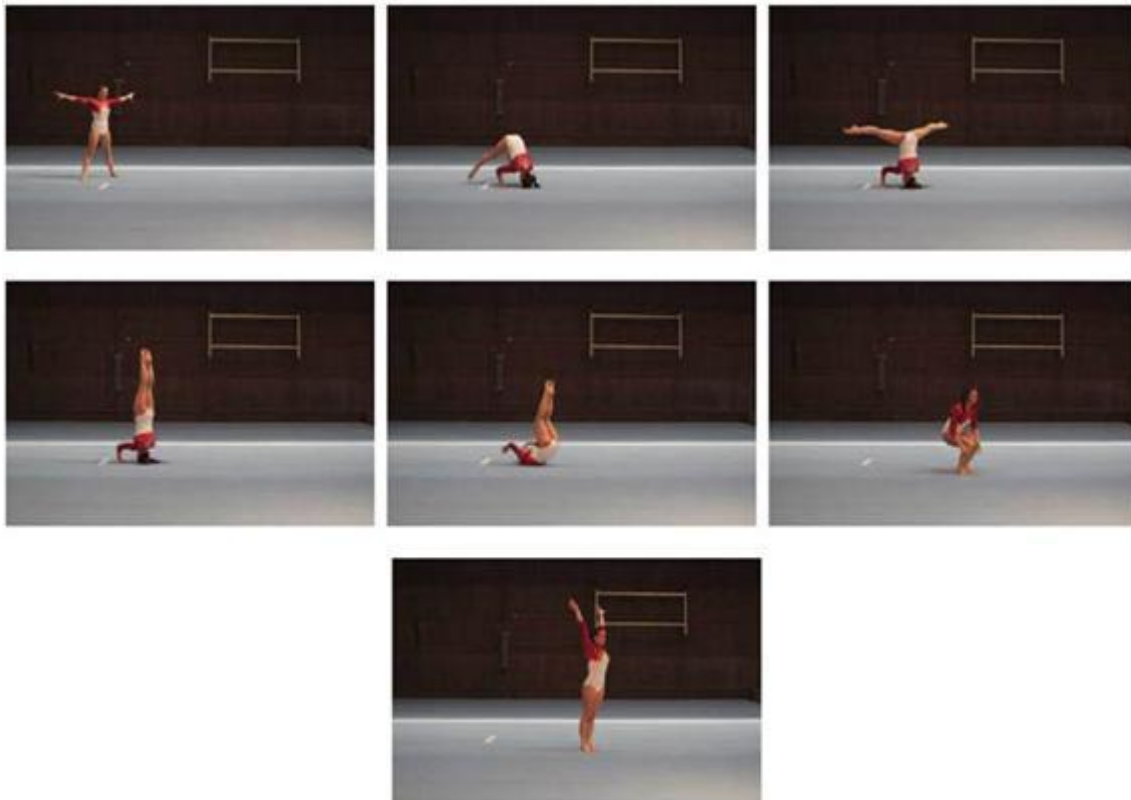
- Három ponton alátámasztott, fordított függőleges testhelyzetű tartásos egyensúlyi elem.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, fejállás (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés (mint mozgássor).

Technika

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

Végezhajtás: emelés lábzárással fejállásba. A függőleges helyzetű csípőben nyújtott test súlya a talajon egy egyenlő szárú háromszög pontjain támaszkodó testrészekre oszlik meg. A háromszög csúcsán a megemelt fej, míg a másik két ponton a vállszéles kéztámasz segíti elő az egyensúly helyzet megtartását. A tenyér nyitott, az ujjak előrenéznek, tekintet az ujjakon. Gurulás előre állásba.

Befejezőhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás.

5.9. ábra - Emelés fejállásba – 9. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- A nyak, vállöv, felkar és törzs izomzatának erősítése (pl. terpeszállásban fejtámasz a talajon, különböző kéz- és talp támaszokban karhajlítás-nyújtás, hasonfekvés karnyújtással csípőemelés).
- Guggolótámaszból az egyik, majd másik láb megemelése zsugorfejállásba falnál vagy bordásfalnál.
- Az alátámasztási pontok megjelölésével zsugorfejállás.
- Zsugorfejállásban térdnyújtás-hajlítás.
- Fellendülés fejállásba falnál vagy bordásfalnál az alátámasztási pontok megjelölésével.

Segítségnyújtás

Térdelésben vagy féltérdelésben oldalról kell javítani, biztosítani a megfelelő alátámasztást, a függőleges és csípőben nyújtott testhelyzet megtartását. Közvetlen a fej és comb emelése és a csípő tolési a leghatékonyabb módja a segítségadásnak.

Hibák

- Nincs meg az egyenlőszárú háromszög.
- Fejtetőn vagy homlokon történik a támaszkodás.
- A törzs domború vagy homorú helyzetű.
- A test csípőben hajlított.

Változatok, kapcsolatok

- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből (pl. terpeszállás, fekvőtámasz, kézállás).
- Fejállásban lábtartások (pl. terpesz, keresztezett).
- Fejállás egykaros támasszal.
- Gurulás hátra fejállásba.

Fellendülés kézállásba (10. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Két ponton alátámasztott, fordított függőleges testhelyzetű tartásos egyensúlyi elem.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és tornaszeren végezhető támasz, kézállás (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos lendületi elem, lendítés (mint mozgássor).

Technika

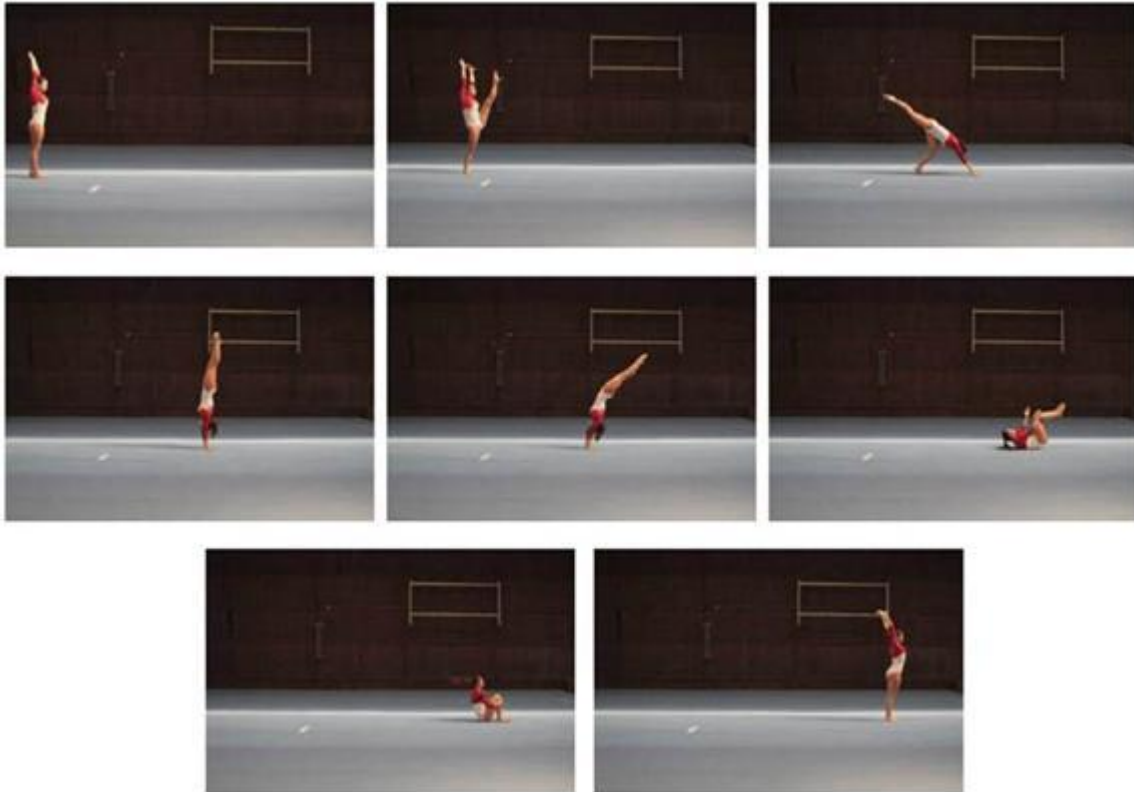
Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás.

Végehajtás: láblendítés előre-felfelé, kilépés előre támadóállásba, kéztámasszal a támaszláb

előtt. Láblendítés az ellentétes a lábbal és elrugaszkodás a támaszlábról lábzárással, kézállás felé. A kéz vállszélességben nyitott ujjakkal támaszkodik a talajon. A test függőlegesen nyújtott, a fej természetes tartású, tekintet az ujjak elé irányul. Az egyensúlyozás csuklóból és vállból történik. Gurulás előre hajlított állásba.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

5.10. ábra - Fellendülés kézállásba – 10. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Felkar, váll és törzsizmok megerősítése (járások szökdelések kéz- és lábtámaszban, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás).
- Kiscsikó-rugdaldózás.
- Guggolótámaszból háttal a bordásfalnak mászás felfelé lábsegítséggel, fokonként kézállás felé.
- Ellendülés kézállásba ugrószekrényről.
- Guggolótámaszból, majd állásból fellendülés kézállásba a bordásfal vagy fal elé helyezett szőnyegnek támaszkodva.
- Fellendülés kézállásba a támaszláb és a kéztámasz helyének megjelölésével.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló mellett áll (ha a kézállás fellendüléssel történik, akkor a lendítőláb melletti oldalon helyezkedik el) és a láb megfogásával illetve irányítással vagy emeléssel segíti a helyes testhelyzet kialakítását, valamint a váll tolásával próbálja létrehozni a „válszögmentes” egyensúlyi helyzetet.

Hibák

- A kéztámasz távolsága túl közeli vagy túl távoli.
- Az ujjak kifelé mutatnak.
- A fej helyzete eltér a természetestől.
- „Válszögös” kézállás.
- A törzs homorú vagy domború.
- A kézállás nem „csontos” alátámasztású (az izmok túlfeszítettek), nem „deszkaszerű” (függőleges).

- Fellendülés esetén nem elégséges a lendület és/vagy a lábtámasz és a kéztámasz közel van egymáshoz.

Változatok, kapcsolatok

- Fellendülés kézállásba különböző testhelyzetekből (pl. szögállás magastartásból).
- Emelés kézállásba különböző testhelyzetekből (pl. terpeszállásból, zártállásból).
- Ugrás kézállásba (pl. japán ugrás).
- Kézállás egy karon vagy széles kéztámasszal.
- Gurulás hátra kézállásba.
- Fejállásból tolódás kézállásba.
- Ugrás hátra kézállásba.

Emelés hídba (11. képsorozat)

Értelmezés, csoportosítás

- Kéz- és talptámasszal végrehajtott magas ívű törzshajlítás hátra.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, híd (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés (mint mozgássor).

Technika

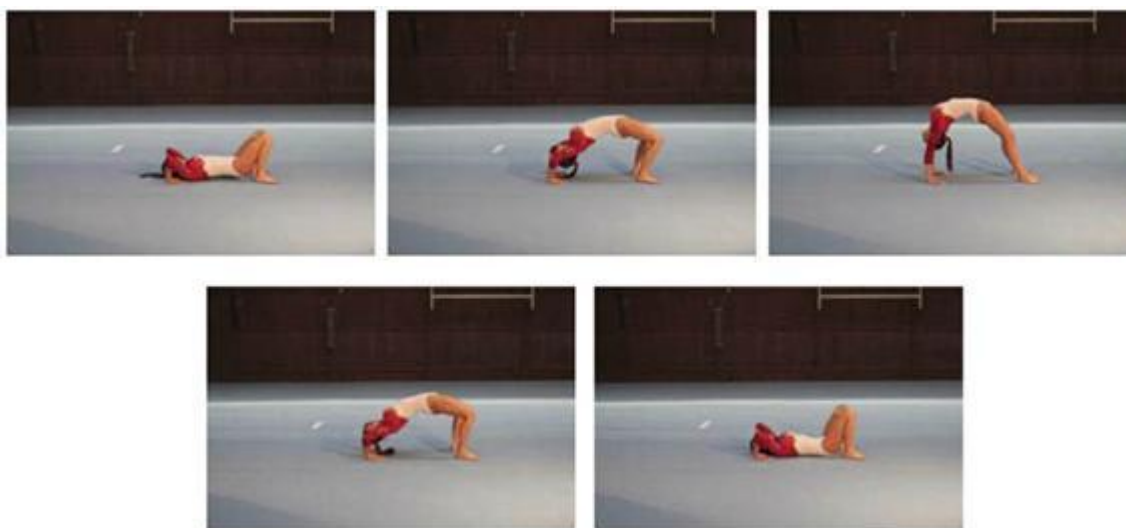
Kiindulóhelyzet: terpeszsugor, hanyatt fekvés, kéztámasz a fül mellett a talajon.

Végrehajtás: térd- és karnyújtás emelkedéssel és törzshajlítás hátra. Intenzív törzshajlítás

Hátra, a felső háti csigolyákba. A kéz vállszélességben nyújtott karral, hátrafelé mutató ujjakkal, a talp teljes talppal nyújtott térdel támaszkodik a talajon. Az ágyéki csigolyák tájékán a gerincoszlop majdnem teljesen nyújtott. A fej hátraemelt, tekintet az ujjakon. A kar helyzete függőleges és a test súlyának nagy része a karokon van. Ereszkedés kiindulóhelyzetbe.

Befejezőhelyzet: terpeszsugor, hanyatt fekvés, kéztámasz a fül mellett a talajon.

5.11. ábra - Emelés hídba – 11. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Vállízület, gerincoszlop mozgékonyágát növelő gyakorlatok (pl. kar- és törzsnyújtások, körzések).
- „Bölcső”, fej–láb híd.
- Híd szivacsengeren.
- Híd kéz-, illetve lábtámasszal a bordásfal 4-5. fokán.
- Háttal a bordásfalnak törzshajlítás hátrafogással a bordásfalon és fokenkénti fogással haladás lefelé hídba, majd vissza.

Segítségnyújtás

A tanítvánnyal rézsút szemben állva a derék megtámasztásával indul a törzshajlítás hátra, megtartva és irányítva a testrészek helyes mozgását a kéztámasz eléréséig. Ha szükséges, a törzshajlítás megkezdésekor a homlok enyhe hátra tolásával segítjük a fej helyes tartásának kialakítását.

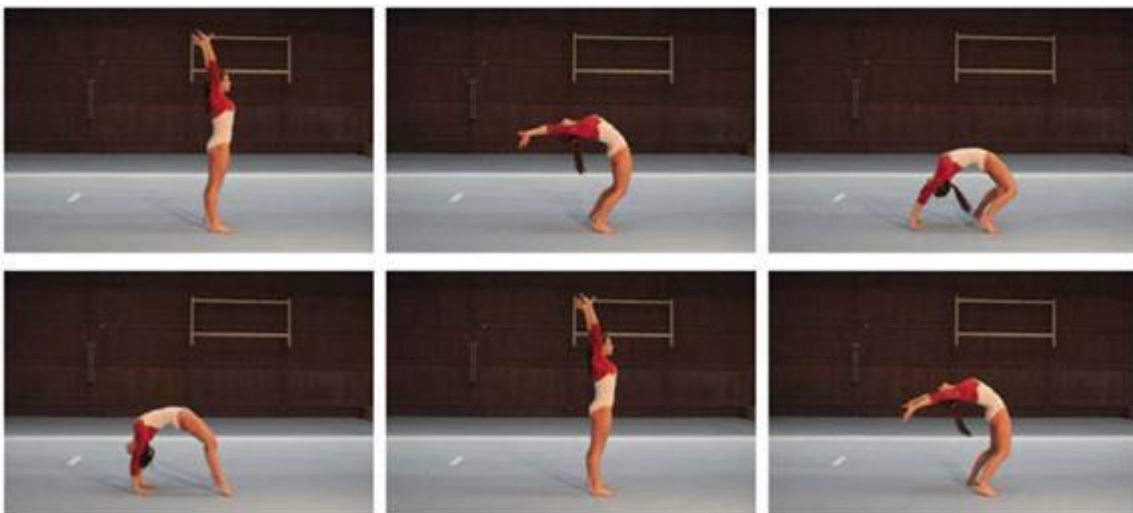
Hibák

- A kéz és/vagy talptámasz távolsága nagyobb a kelleténél.
- A sarok nem támaszkodik a talajon.
- A könyök és/vagy térd hajlított.
- A fej lehajtott helyzetű.
- A híd túl alacsony.
- A kar nem függőleges.

Változatok, kapcsolatok

- Hídban kar- és lábemelések.
- Helyváltoztatás hídban különböző irányokban.
- Alkarhíd.
- Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás. Törzshajlítás hátra hídba, törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe. (12. képsorozat)

5.12. ábra - Törzshajlítás hátra hídba – 12. képsorozat



- Fej-, illetve kézállásból átdőlés hídba.

Mellső mérlegállás (13. kép)**Értelmezés, csoportosítás**

- Egy lábon végrehajtott vízszintes (a törzs és felemelt láb) helyzetű egyensúlyi elem.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, mérlegállás, mellső mérlegállás (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés (mint mozgássor).

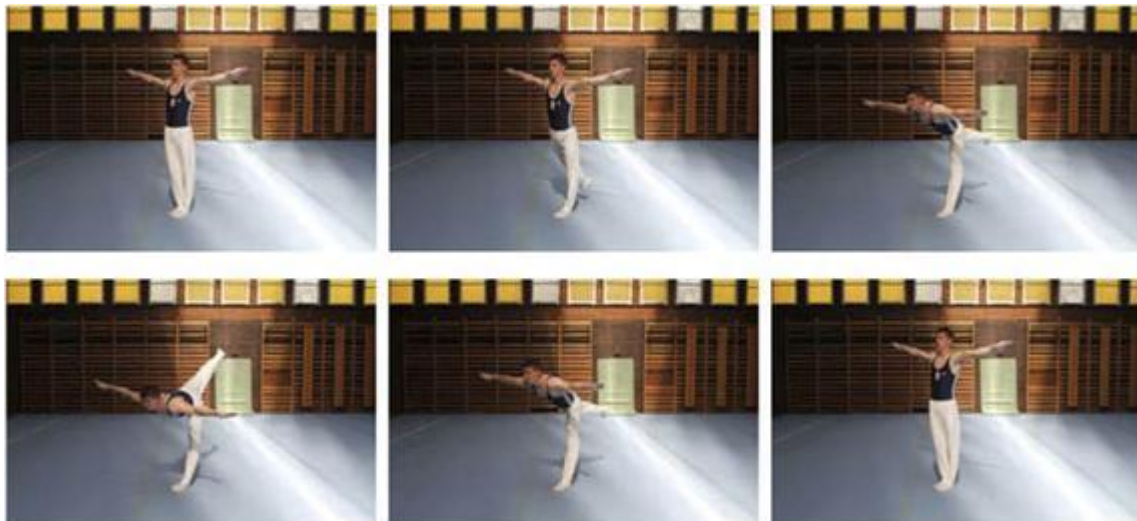
Technika

Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: lábcsúsztatás hátra lebegőállásba, törzsdöntéssel előre és lábemeléssel hátra

Egylábás, nyújtott térdű, teljes talptámaszba. A törzs döntött helyzetű, homorított, a kar oldalsó részsút magastartásban helyezkedik el és a másik láb is nyújtott. A fej helyzete emelt, tekintet előre, kissé felfelé irányul. A sarok a váll vízszintes síkja felett helyezkedik el, és mindkét testrész a csípőhöz képest magasabb helyzetben egyensúlyoz. Törzsemelés lábleengedéssel lebegőállásba és lábárás befejezőhelyzetbe.

Befejezőhelyzet: szögállás oldalsó középtartás.

5.13. ábra - Mellső mérlegállás – 13. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Törzs-, csípő- és vállízület mozgékonyságának növelése (lendítés, fordítás, hajlítás, nyújtás, körzés).
- Lábujjon állás kettő, majd egy lábon, meghatározott ideig.
- Lábujjon állás kettő, majd egy lábon fordulatok, forgások után.
- Láblendítés és törzsemelés hátra, a bordásfal fogásával.

Segítségnyújtás

A segítő a tornász mellett és háta mögött áll. A mellkas, valamint a comb alátámasztásával és/vagy mozgatásával lehet a testrészeket a kívánt testhelyzetben tartani, illetve emelni.

Hibák

- A támasz- és/vagy felemelt láb térdben hajlított.

- A törzs és/vagy a felemelt láb helyzete nem éri el a vízszintest.
- Az egyensúlyi helyzet bizonytalan, sok a korrigáló mozgás.

Változatok, kapcsolatok

- „Súlyláb” szerint bal vagy jobb mérlegállás.
- Oldalsó mérlegállás.
- Hátsó mérlegállás.
- Mellső mérlegállás különböző törzshelyzetekkel.
- Spárgamérleg.

Harántspárga (14. kép)

Értelmezés, csoportosítás

- A csípőízület mozgékonyására jellemző olyan haránt helyzetű statikus elem, ahol a csípőízület mozgáshatárának maximális kihasználása történik.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, spárga, harántspárga.

Technika

A törzs előtt levő láb háti oldalával a hátul levő láb elülső oldalával támaszkodik a talajon. A lábak teljes hosszban érintik a talajt, a törzs egyenes, a tekintet előre, felfelé irányul. A kar helyzete magastartás.

5.14. ábra - Harántspárga – 14. kép



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A csípőízület mozgékonyágát és a combizmok nyújtását növelő gimnasztikai gyakorlatok (pl. láblendítések különböző helyzetekben, különböző irányokba).
- Széles harántterpesz talajon és kéztámasszal utánmozgás a talajon, fokozatosan növelve a lábak közti távolságot.
- Az előző gyakorlat az elől levő zsámolyra vagy a bordásfal valamely fokára helyezésével.

Segítségnyújtás

A haránthelyzetet a csípő megfogásával és annak helyes irányba fordításával, illetve a támaszkodást a hátul levő láb elülső felületének a talajra fordításával lehet elősegíteni.

Hibák

- A lábak nem nyújtottak és nincsenek egy vonalban.
- A csípő elfordul a haránt helyzettől.
- A hátul levő láb nem az elülső részével támaszkodik a talajon.
- A törzs túlzottan homorú.

Változatok, kapcsolatok

- Terpeszállásból csúszás harántspárgába.
- Gurulóátfordulás előre, harántspárgába.
- Harántspárga szökkenésből vagy ugrásból.
- Állóspárga.

Oldalspárga (angolspárga) (15. kép)

Értelmezés, csoportosítás

- A csípőízület mozgékonyására jellemző olyan oldalhelyzetű statikus elem, ahol a csípőízület mozgáshatárának maximális kihasználása történik.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és gerendán végezhető támasz, spárga, oldalspárga.

Technika

Minkét láb háti oldalával egy képzeletbeli vonal mentén támaszkodik a talajon. A lábak teljes hosszban érintik a talajt, a törzs egyenes helyzetben a lábak vonalában helyezkedik el, a tekintet előre, felfelé irányul. A kar helyzete oldalsó középtartás.

5.15. ábra - Oldalspárga (angol spárga) – 15. kép



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- A csípőízület mozgékonyását és a combizmok nyújtását növelő gimnasztikai gyakorlatok (pl. láblendítések különböző helyzetekben, különböző irányokba).
- Széles oldalterpesz talajon és kéztámasszal utánmozgás a talajon, fokozatosan egy egyenesre helyezve a lábakat.
- Az előző gyakorlat az elől levő zsámolyra vagy a bordásfal valamely fokára helyezésével.
- Oldalspárga.

Segítségnyújtás

Az oldalhelyzetet a csípő megfogásával és annak helyes irányba fordításával, illetve a támaszkodást a láb hátulsó felületének a talajra fordításával lehet elősegíteni.

Hibák

- A lábak nem nyújtottak és nincsenek egy vonalban.
- A csípő elfordul az oldalhelyzettől.
- A lábak nem teljes terjedelmükben támaszkodnak a talajon.
- A lábak nem egy vonal mentén helyezkednek el a talajon.
- A törzs túlzottan homorú.

Változatok, kapcsolatok

- Terpeszállásból csúszás oldalspárgába.
- Gurulóátfordulás előre, hátra oldalspárgába.

- Oldalspárga szökkenésből vagy ugrásból.
- Állóspárga.

6. fejezet - Ló

Talán egyik tornaszeren sem fejlődött, változott meg a mozgásanyag annyira, mint a lógyakorlatok esetében. A szer formai, méretbeli változása, fejlődése is természetesen döntően befolyásolta a mozgásanyag fejlődését. A több mint kétezer éves (sokáig katonai kiképzést szolgáló, falovakon végrehajtott) gyakorlatoktól indulva, hosszú fejlődési folyamat végén, forradalmi változást az 1970-es években Magyar Zoltán és edzője, Vígh Zoltán indított el a versenyszámban (tornaszeren).

A lógyakorlatok kizárólag támasz helyzetben végrehajtott lendületi elemekből állnak, nem tartalmaznak pillanatnyi állóhelyzetet sem. A lógyakorlat alatt folyamatosan egy vagy két kézen támaszkodik a tornász, a szer különböző részén úgy, hogy a szer bármilyen más testrészrel történő megérintése hibának számít. Technikailag az az elem az értékesebb, amely a végrehajtás során a test csípőben és lábbal minél jobban eltávolodik a támasztól.

A fogás során a kéz és a ló teljes kontaktusára van szükség. Az alátámasztási felületnek mindig a lehető legnagyobbnak kell lennie.

Legjellemzőbb fogásmódok:

- Egykezes fogások egy kápán: orsófogás, fordított fogás.
- Kétkezes fogás egy kápán: vegyes fogás, alsófogás, felsőfogás.

A lógyakorlatok végrehajtásához speciális gyorsasági és állóképességi erőre van szükség. Fontos, hogy a vállöv izomzata különösen fejlett legyen. A lógyakorlatok látványosságát, értékét emeli a különböző irányokba végzett egy lábás, vagy páros lábbal végzett munka.

1. A lógyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

Magas szinten egy jól bemutatott gyakorlatban csak a szakavatott szem veszi észre azt, hogy milyen komoly erőfeszítésre van szüksége a tornásznak, hogy megőrizze egyensúlyát. Ennek az egyensúlynak a folyamatos fenntartása, kontrollja igényli azt a speciális képességet, ami a magas szintű gyakorlatokhoz szükséges. Ez a képesség a teljesítmény összetevőit szinte teljes egészében igénybe veszi, úgymint teljesítőképeség, teljesítőkézség és egyéb összetevők. Ezeket a tulajdonságokat különböző módszerekkel kell edzésről edzésre fejleszteni. Nem szabad különválasztani a motoros képességeket a pszichikai összetevőktől, hiszen ezek csak együttesen érvényesülnek, így csak didaktikai szempontból szabad elválasztani egymástól ezeket a területeket.

Kezdkönnél az előbb említett tényezők hiánya vagy alacsonyabb szintje darabos, bizonytalan, megállással és elakadással teletűzdelt gyakorlatot eredményez. Ennek kiküszöbölésére sokféle általános majd speciális képességfejlesztő gyakorlatot kell végrehajtani különböző támaszhelyzetben.

Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális alapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járáások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, zsámoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön.

Nagyon hatékonyak az olyan feladatok, ahol a szerre jellemző ingamozgást lehet folyamatában megvalósítani, illetve különböző támaszban az egy- és kétlábás körzések könnyített feltételek mellett is végrehajthatók (például: zsámoly, talaj).

Az egyes gyakorlatok nagyfokú precizitást igénylő, hibátlan végrehajtása csak akkor valósul meg, ha a tanítvány magas színvonalú, speciális állóképességgel rendelkezik. Ez pedig csak rendszeres és tudatos gyakorlással érhető el.

A szeren történő váratlan megbillenéseket úgy kell korrigálni, hogy a gyakorlat összhatását ne rontsa, illetve a külső szemlélő ne vegye észre a problémát. Ilyen helyzetekben elsősorban az egyensúlyozó képesség színvonalát

játszik vezető szerepet. A jelenlegi tapasztalatok alapján meglepő állítások tehetők az egyensúlyozó képességgel kapcsolatban. A legeredményesebb tanítványok között is jó, illetve kevésbé jó egyensúlyérzékkel rendelkezőket is találhatunk. Valójában azonban a képzett tanuló ennek a képességnek egy speciális formáját alakítja ki a rendszeres gyakorlás során, ami végső soron elegendő egy eredményes produkció bemutatásához.

A gyors reagáló képesség mellett pontos gyorsasági koordinációra is szükség van, mert ilyen tulajdonságok esetén könnyebb észlelni és kijavítani a kisebb egyensúlyvesztéseket. A lassabb reagálás, illetve a pontatlan gyorsasági koordináció mindig valamilyen hiba kialakulásához vezet.

Magas színvonalú korrigáló képesség esetén a tanítvány időben, külső jel nélkül (például: lábnyújtás) úgy tudja a mozgássort változtatni, hogy az szinte észrevehetetlen. Fontos, hogy a tanuló a hibát időben észlelje, arra azonnal reagálni tudjon, mégpedig úgy, hogy a sok gyakorlás által felhalmozott motoros emléknymok közül az adott szituációban a legmegfelelőbbet tudja kiválasztani. Ezen a szeren különösen fontos ez a képesség.

Mint minden tornaszeren, így a lovon is elengedhetetlen a ritmusképesség működésének magas színvonala. Ennek kialakulásában és hatékony működésében elsősorban a folyamatos tudati kontroll alatt levő dinamikus sztereotip tényezői játsszák a vezető szerepet.

A legügyesebb tanítványok között is igen ritka, hogy testtartás tökéletesítésére törekvése mellett külön gondot fordítsanak a megfelelő ritmus kialakítására. Idővel azonban a sok gyakorlás magával hozza ennek szükségességét is. Az ilyen tudású tanítványoknál figyelhetjük meg a különösen szép, harmonikus gyakorlatvégrehajtásokat.

Meg kell említeni a több típusú koncentráció képességet is. Más figyelemösszpontosításról beszélünk a gyakorlat előtt, mint gyakorlat közben, az egész foglalkozáson vagy csak egy bizonyos gyakorlatban. Tulajdonképpen mindent eldöntő képességről van szó, mert nem megfelelő működése esetén a többi képesség sem fog elfogadható módon fejlődni. Ennek következtében a tanítvány gyakran rontani fog, leesik a szerről, melyek a sikertelenség élményével társulnak.

Mint minden szeren, a lovon végrehajtott elemek, kapcsolatok és gyakorlatok elsajátítása során is nagy jelentősége van a fokozatosságnak és rendszerességnek. Kezdők a lovon igen lassan haladnak, mert az alapok megszerzése (a különféle támaszban végrehajtott biztonságos inga- és körmozgások) sok időt vesznek igénybe. Sokszor előfordul, hogy egy új elem elsajátítása lényegesen több gyakorlásra sarkalja a tanulót. Azonban a túlzásba vitt edzés következményeként igen hamar jelentkezik a csonthártyagyulladásnak nevezett ártalom, ami jelentősen gátolja a folyamatos munkát, fejlődést. Ez egy olyan makacs ártalom, amit semmiféle kenőccsel vagy fászlival nem lehet kompenzálni, csak több napos pihentetéssel. A problémát az egyenletes terhelés biztosításával lehet kiküszöbölni.

A lógyakorlatok oktatásának kezdetén a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamit a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő – a fentiekben már említett – kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel.

A terhelés növelése a magasabb szinten lovazó tanítványoknál az oktató ötletességét igényli, pontosabban foglalkozásról foglalkozásra új feladatok elé kell állítani a tanítványokat, ezzel is felkészítve a bemutatásokra, vagy váratlan nehézségek leküzdésére.

Sok szakember – tévesen – azt állítja, hogy csak a nyílt készséget igénylő sportágakban jelennek meg váratlan helyzetek, mert a tornában a szer mindig adott és ezért egyszerűbb ahhoz alkalmazkodni. Ez az állítás hamis, hiszen sem két egyforma szer, sem két azonos szituáció nincs a tornában, így arra kell felkészíteni a tanítványt, hogy újabb és újabb helyzetekben mindig megtalálja a megfelelő megoldást.

Végül szükséges megjegyezni azt is, hogy egy rossz beidegzés szinte kijavíthatatlan hiba forrása lehet, így az oktató személye az, akinek egy elem helyes technikai elsajátítása felett folyamatosan őrködni kell.

Nem lehet egyértelmű receptet adni arra, hogy miként lehet lovon jól tornázni, de a sok tudatos munka mellett a felhalmozott tapasztalatok rendszeres alkalmazása mindig valami többletet ad oktatónak, tanítványnak egyaránt.

2. A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai

a. Felugrások.

- b. Ingalendületek terpesztett lábbal.
- c. Körmozgások terpesztett lábbal.
- d. Körmozgások páros lábbal.
- e. Egyéb (pl. támla).
- f. Leugrások.

Alaplendület (16. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Mellső oldalhelyzetben a kartámasz ritmikus váltása a láb egyenoldalú belendítésének és egyenoldalú kilendítésének ingaszerű folyamatos összekapcsolásával.
- Mozgásos elem, mozgásos lendületi elem, lendítés, be- és kilendítés, egy lábbal végrehajtott be- és kilendítés, egyenoldalú be- és kilendítés.

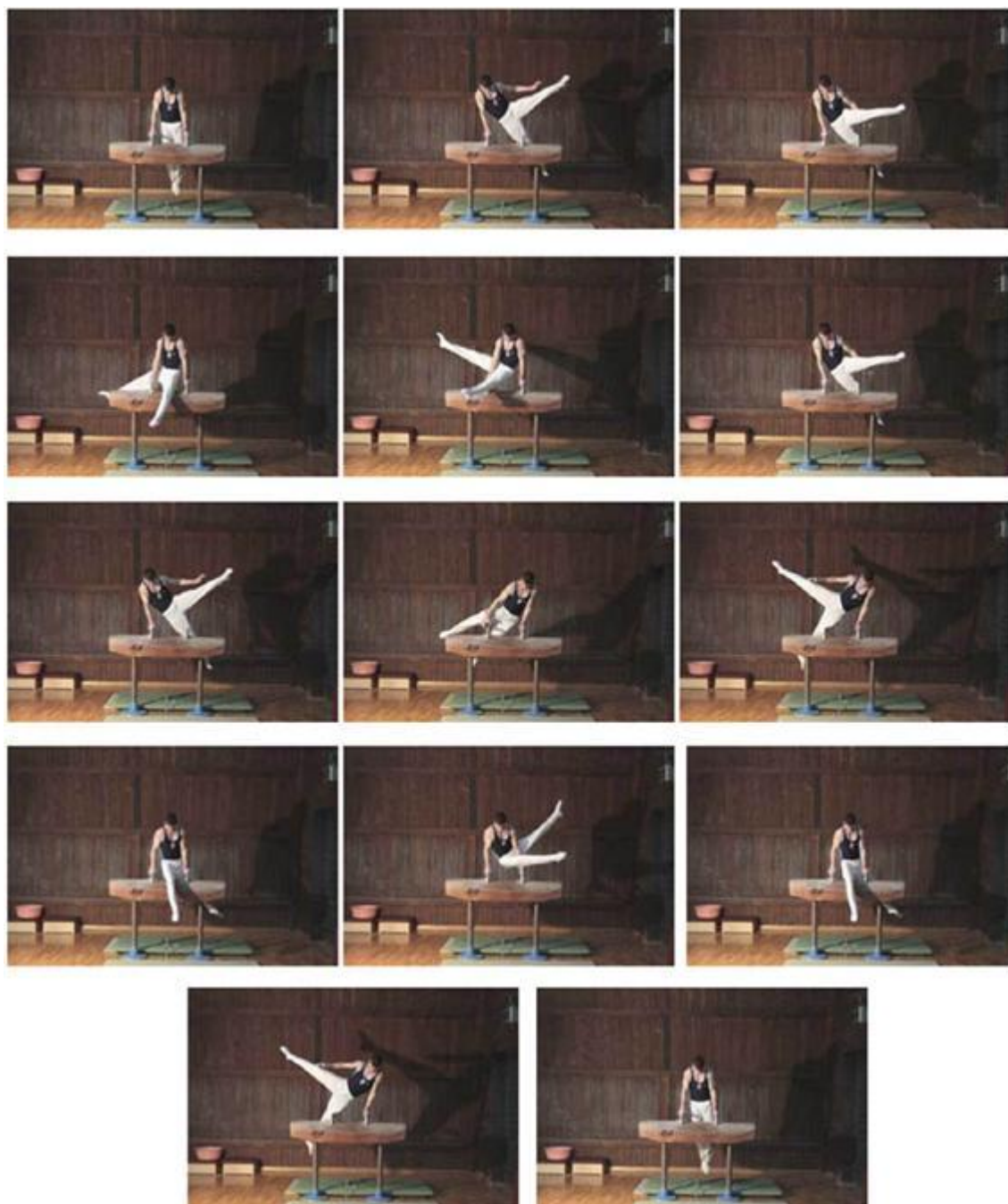
Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldaltámasz.

Végrehajtás: jobb láblendítés jobbra, páros láblendítés balra, testsúlyáthelyezéssel a jobb karra; ballábbelendítés balra a bal kéz alatt, lendület jobbra testsúlyáthelyezéssel a bal karra, lendület balra balláb-kilendítéssel a bal kéz alatt, testsúlyáthelyezéssel a jobb karra, lábzárással mindkét láb lendítése jobbra. Az ellenkező irányba történő be- és kilendítések technikája megegyezik az előzőkben leírtakkal. Végtagok nyújtottak, tekintet a kápákon.

Befejezőhelyzet: mellső oldaltámasz.

6.1. ábra - Alaplendület – 16. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Kar és vállöv izomzatának megerősítése (pl. mászás, szökkenés, ugrás mellső támaszban, fekvőtámaszban karhajítás-nyújtás).
- Az ingaszerű mozgás gyakorlása bordásfalon vagy gyűrűn függésben, oldalirányú mozgással.
- Az előző feladat egyenoldalú be- és kilendítéssel a gyűrű alá helyezett ló felett.
- Korláton felkarfüggés és az alatta levő ló felett láb be- és kilendítés.
- Ingalendület kápás lovon mellső, illetve hátsó támaszban jobbra és balra.
- Mellső, illetve hátsó támaszban lendület oldalra bal, valamint jobb oldalsó terpesz fekvőtámaszba lábtámasszal a ló végén.

Segítségnyújtás

Háttal-oldalt indulva a tanulónak a körzést végrehajtó lábat megtartva vezetjük (járással a szer körül) a lábat végig a helyes úton.

Hibák

- Hajlított könyök.
- Ingamozgás helyett csak lábemelés történik.
- Elakadó láb a kevés lendület és/vagy elfordított csípő miatt.
- A testsúly a lendítés irányával azonos oldalú karon nyugszik.
- A kápára történő visszafogás ritmusa megtörik.

Változatok, kapcsolatok

- Ellenoldalú láb ki- és belendítés.
- Azonos, valamint ellenoldalú láb be- és kilendítése vegyes támaszban.
- Olló, ellenolló.
- Azonos vagy ellenoldalú láb be- és kilendítés szökkenéssel.
- Alaplendület folyamatosan.

Egyenoldalú lábkörzés támaszban (17. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Mellső oldaltámaszban a láb egyenoldalú belendítés és ellenoldalú kilendítés ingaszerű folyamatos összekapcsolása.
- Mozgásos elem, mozgásos lendületi elem, körzések, tornaszeren végezhető lábkörzés, egyenoldalú lábkörzés.

Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldaltámasz.

Végrehajtás: ugrás támaszba, páros láblendítés balra, testsúlyáthelyezéssel a jobb karra; bal- lábbelendítés balra a bal kéz alatt, lendület jobbra testsúlyáthelyezéssel a bal karra, lendület jobbra balláb-kilendítéssel a jobb kéz alatt, lábzáras ismételt kétkaros támasszal, láb lendítése balra (a körzés az óra járásával megegyezően történik). Végtagok nyújtottak, tekintet a kápakon.

Befejezőhelyzet: mellső oldaltámasz.

6.2. ábra - Egyenoldalú lábkörzés támaszban – 17. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Kar és vállöv izomzatának megerősítése (pl. mászás, szökkenés, ugrás mellső támaszban, fekvőtámaszban karhajítás-nyújtás).
- Talajon egylábás körzés bal és jobb guggolótámaszban.
- Bordásfalon vagy gyűrűn függésben ingaszerű mozgás közben egyenoldalú körzés.
- Az előző feladat a gyűrű alá helyezett ló felett.
- Korláton felkarfüggés és az alatta levő ló felett egyenoldalú körzés.

Segítségnyújtás

Háttal-oldalt indulva a tanulónak a körzést végrehajtó lábat megtartva vezetjük (járással a szer körül) a lábat végig a helyes úton.

Hibák

- Hajlított könyök.
- Körzés helyett csak lábemelés történik.
- A körzés egy lábbal szűk és kis kiterjedésű.
- A körzést végző láb kilendítésekor a csípő megemelkedik.
- Elakadó láb a kevés lendület és/vagy elfordított csípő miatt.
- A testsúly a lendítés irányával azonos oldalú karon nyugszik.
- A kápára történő visszafogás ritmusa megtörik.

Változatok, kapcsolatok

- Ellenoldalú lábkörzés (alákkörzés) támaszban.
- Egyenoldalú lábkörzés hátsó támaszban.
- Ellenoldalú lábkörzés (alákkörzés) támaszban.
- Az előző feladatok vegyes (mellső vagy hátsó) támaszban.
- Lábkörzések folyamatosan.

Olló (18. képsorozat)**Elnevezés, csoportosítás**

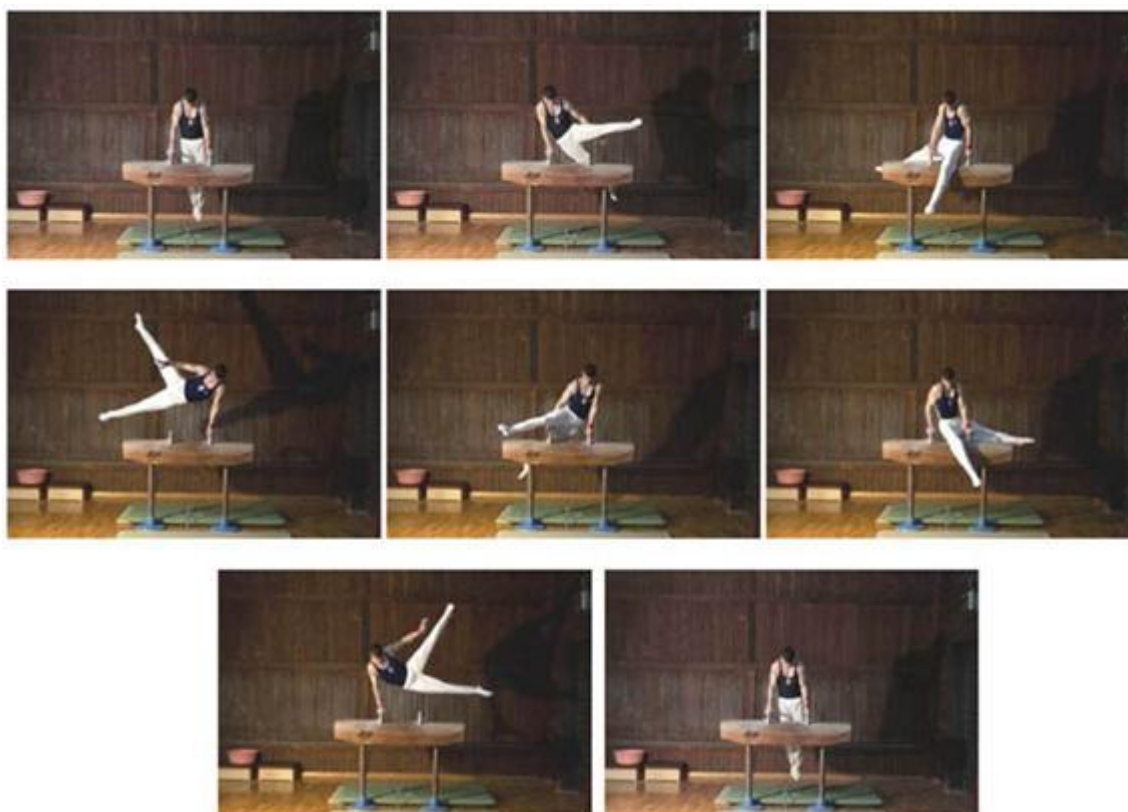
- Mellső oldaltámaszban az inga mozgásához hasonló, oldalirányú harántterpeszben végrehajtott lábtartáscsere.
- Mozgásos elem, mozgásos lendületi elem, lendítés, olló.

Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldaltámasz.

Végrehajtás: jobbláb-belendítés jobbra, mindkét lábbal lendület balra a bal láb irányába, holtpontra a bal láb a függőlegeshez közelít, a jobb láb a vízszintest éri el. A testsúly a jobb karra helyeződik, és a váll kissé a kápán kívülre kerül. A lábtartáscsere a lendület holtpontja előtt történik egy csípőfordítással előre, majd bal kéz a lábtartáscsere után visszafog a kápára, testsúly-visszahelyezéssel mindkét karra. Végtagok nyújtottak, tekintet mellső támaszban a kápán, hátsó támaszban a lábfejen.

Befejezőhelyzet: mellső oldaltámasz.

6.3. ábra - Olló – 18. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Lábtartáscsere oldalsó fekvőtámaszban.
- Bordásfalon vagy gyűrűn függésben oldalirányú láblendítés (az azonos oldalú láb közel függőlegesig, az ellentétes oldalú láb a vízszintes közelében).
- Az olló végrehajtása a gyűrű alá helyezett ló felett.
- Korlátan felkarfüggés és az alatta levő ló felett olló.
- Olló közlendülettel.

- Mellső, illetve hátsó támaszban lendület oldalra bal, valamint jobb oldalsó terpesz fekvőtámaszba lábtámaszal a ló végén, majd elrugaszkodással olló.

Segítségnyújtás

Háttal állva a tanulónak a lábakat megtartjuk és vezetjük a helyes úton.

Hibák

- Hajlított könyök.
- A lendítés helyett csak lábemelést hajt végre a tanítvány.
- Elakad az azonos oldalú láb a kevés lendület és/vagy a túlfordított csípő miatt.
- A csípőfordítás nem kellő időben és mértékben történik.
- A testsúly a lendítés irányával azonos oldalú karon nyugszik.
- A támasz bizonytalan, a kápára történő visszafogás későn fejeződik be.

Változatok, kapcsolatok

- Olló különböző mozgásokból (pl. egyenoldalú körzés, ellenoldal alákörzés).
- Olló vegyes támaszban.
- Kápáról indított olló szökkenéssel vegyes támaszba.
- Olló 2 x 90 fokos támlázó fordulattal.
- Ollók folyamatosan.

Vetődés (19. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Csípőben hajlított (ülőtartáshoz hasonló) testtel végrehajtott fordulat egy karon, amelynél a test háti oldala (lábak) lendül át a szer felett.
- Mozgásos elem, mozgásos lendületi elem, lendület, átlendülés, vetődés.

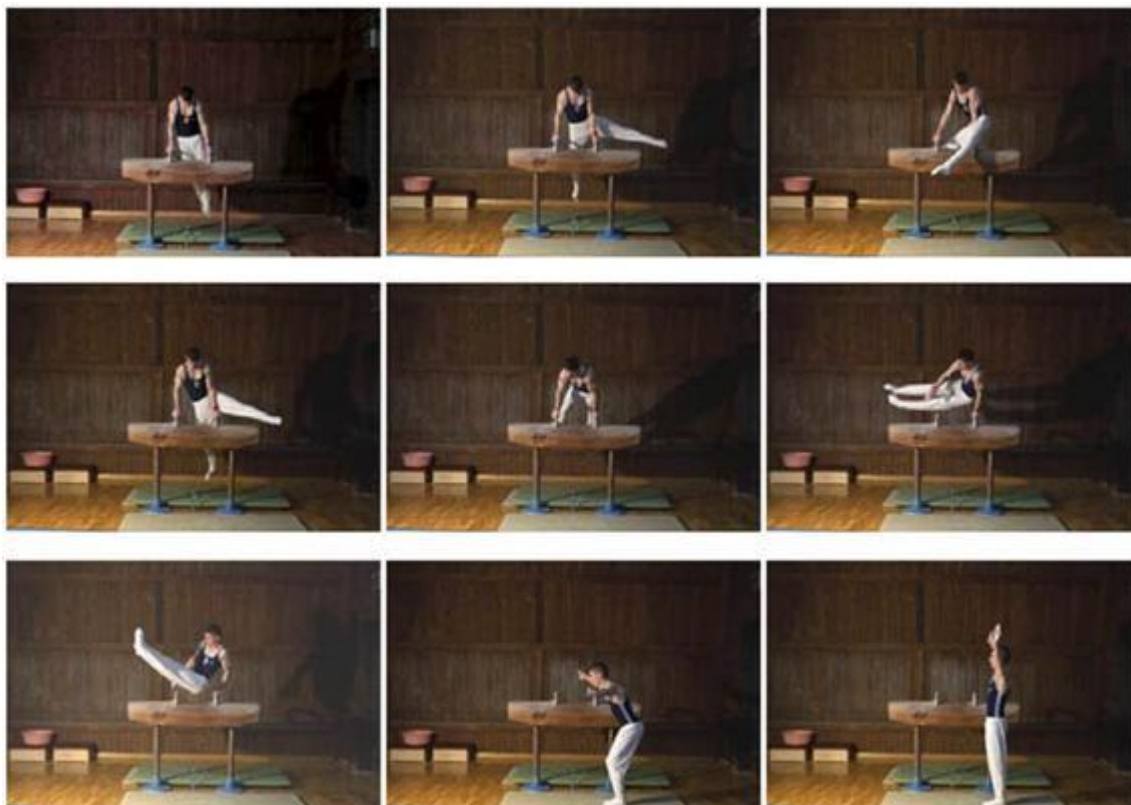
Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldaltámasz.

Végrehajtás: jobblábatlendítés jobbra, jobb láb kilendítéséből a jobb lábfejet körívben, az

óramutató járásával megegyező irányba vezetve zárás a bal lábhoz, bal karral testsúlyáthelyezés a jobb karra, zártlábatlendítés a ló felett (ülőtartáshoz hasonló helyzetben), érkezés a szer túloldalára. Kar nyújtott, tekintet az átlendítésig a kápán, átlendítés után előre-felfelé irányul.

6.4. ábra - Vetődés – 19. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon fekvőtámaszból vetődés ülésbe.
- A vetődésre jellemző kar-, váll- és lábhelyzet rögzítése segítséggel.
- Felugrással vetődés és leugrás a szer túloldalára harántállásba.
- Mellső oldalállás, jobb kéz a kápán, bal kéz a háton; ugrás negyed fordulattal balra, ülés a szerre.
- Mint az előző gyakorlat, de fogás a kápákon és vetődés a kápák felett.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló mögött állva az egyik kézzel a támaszkodó kart fogja, a másik kézzel a comb háti részét tartja meg, a láb oldalra emelését segítve. Az átlendítés indításakor meg kell várni, amíg a láb elhalad a segítő előtt, majd ezt követően történik a belépés és a fentiek szerinti segítés.

Hibák

- Bizonytalan egyensúly.
- Hajlított kar.
- A csípő túl közel vagy túl távol kerül a csuklótól.
- Túlzottan magas a csípő helyzete.
- Elakadó láb.

Változatok, kapcsolatok

- Vetődés a szer különböző részein.
- Vetődés hátra.

- Többszörös vetődés.

7. fejezet - Gyűrű

A tornaszerek közül a gyűrű az egyetlen tornaszer, amelyik a gyakorlat végzése közben nagy kiterjedéssel, minden irányba elmozdul, illetve elmozdulhat. A XX. század közepéig inkább lengőszerként használták, majd ezután kezdett kialakulni a mai időkre jellemző gyakorlatanyag.

A szernek ez a sajátossága meghatározza nemcsak a rajta végezhető elemeket, hanem azok technikáját is. A tornász, ellentétben a többi szerrel, nem engedheti el és nem foghat vissza a gyűrűre (csupán minimális „fogáskiigazításra” van lehetőség). A fellendülések, lelendülések, emelések, ereszkedések útja, pályája nem hasonlítható össze a nyújtón végrehajtott elemek technikájával. A gyűrű a különböző elemek bemutatása közben egy többszörös ingának tekinthető, ami ismét újabb nehézségeket támaszt a végrehajtóval szemben. Így külön feladatot jelent a gyűrű „megállítása” minden lendületi és erőelem befejezésénél, vagy megkezdésénél. Természetesen a gyűrűnek a minden irányba lehetséges elmozdulását előnyösen ki lehet, és ki kell használni. A nagy lendületekhez, megfelelő amplitúdóhoz, ami a jó technika alapja lehet, szükséges az egyes elemeknél a gyűrűk maximális, vagy lehető legnagyobb eltávolítása függőlegestől. Meg kell említeni a gyűrűn végrehajtott egyensúlyi helyzeteket is, melyek a mozgó, labilis alátámasztás miatt jelentősen nehezítik az ilyen típusú elemek helyes bemutatását.

A szer szilárd, biztonságos fogása orsó, illetve singes madárfogással, valamint befogással történik.

Megállapítható, hogy a gyűrűgyakorlatok motorosképesség-igényük alapján, valamint technikailag és oktatásukat tekintve is a legbonyolultabb mozgások közé tartoznak.

A gyűrűn testhelyzetből, tartásos erőelemekből és lendületi elemekből kell összeállítani a gyakorlatot.

1. A gyűrűgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

A gyűrű mozgásos és tartásos mozgásanyagát jellemzően a nagy lendületek, lendület közben végzett erőfelfejtések, álló vagy kitartásos helyzetek, gyorsuló vagy lassuló átmenetek, mozgásformák uralják. Ez a sokrétű igénybevétel megkívánja, hogy a tanuló magas szintű, speciális egyensúlyozó képességgel, erővel, impulzív erővel és a szerre jellemző erő- és gyorsasági állóképességgel rendelkezzen.

A gyűrűn végrehajtott erőelemek, de a lendületi elemek is magasabb motoros képzettséget kívánnak, mint más szereken. Ezért lényegében minden erősítő hatású természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlat felhasználható a gyűrűgyakorlatokhoz szükséges motoros tulajdonságok kialakításához, fejlesztéséhez.

Az eredményes gyűrűtornához olyan speciális képességek megszerzésére is szükség van (például: erősítő gépek, szerkezetek, alacsony gyűrű), melyek elősegítik, megkönnyítik a szer mozgásanyagának elsajátítását.

Külön csoportját képezi a gyűrűtornához szükséges erősítő gyakorlatoknak magán a gyűrűn (alacsony, magas) végrehajtott erősítő gyakorlatok, például húzódás–tolódás, emelés–leengedés, emelkedés–ereszkedés, visszahúzás és megtartás különböző gyakorlatai, vagy maguk a gyűrűgyakorlatok.

Az erősítő gyakorlatok folyamatos végzése mellett nem szabad megfeledkezni az ízületi mozgékonyosság növeléséről sem. Az ízületi mozgáshatár kiterjedésének fokozása különösen a vállízület esetében fontos, amit úgy kell megoldani, hogy közben a vállízületet áthidaló izmoknak megmaradjon a kellő ereje is. A nyújtó hatású gyakorlatok végeztetése nagy figyelmet igényel oktatótól, tanulótól egyaránt. A nyújtást kezdőknél aktív, dinamikus gyakorlatokkal kell kezdeni, mert a tanulók az ilyen típusú mozgásokat tudják kontrollálni a legjobban. Bizonyos eszközök, előkészítő szerek felhasználásával (például: bordásfal, tornabot, ugrókötel) változatosabbá és hatékonyabbá tehető a gyakorlás. Nagyon fontos, hogy az utánmozgással végrehajtott, mozgásszerkezeti összetevőkkel leírható gyakorlatokat a fájdalomküszöb határáig végeztessük, mert csak az ilyen kiterjedésű mozgások indítanak el a szervezetben testi-lelki alkalmazkodást. A fájdalom elviselése a jó motiválás és a sok gyakorlás számlájára írható. A leghatékonyabb nyújtó hatású gyakorlatok a passzív statikus módszerrel érhetők el. Ebben az esetben egy adott helyzet megtartása mellett és külső ellenállás, erő (eszköz, társ) felhasználásával tudjuk fokozni a mozgáskiterjedést. Ez az eljárás hatékonyabb az aktív, dinamikus módszernél, de egyben sérülésveszélyesebb is. Figyelmetlen gyakorlás nagyon könnyen vezet mozgásszervi bántalmakhoz, sérüléshez.

Korszerű foglalkozásokon az ízületi mozgáskiterjedés növelésére a stretching módszer is használatos. Ez az eljárás lényegében passzív nyújtást jelent, ami két dologban különbözik a hagyományos passzív nyújtástól. Az egyik különbség a háromszakaszos eljárásban, a másik pedig a tartósabb, maradandóbb fiziológiai változásban érhető tetten. A stretching előnyei mellett a hátrányára is fel kell hívni a figyelmet, nevezetesen ezt a nyújtási formát csak képzett szakember vezetheti, másrészt a feladatokat végzőknek is szükséges némi módszertani és szakmai ismeret a biztonságos gyakorláshoz.

Az erősítő hatású gyakorlatokat nyújtó, ernyesztő-lazító hatású feladatok közé kell illeszteni, hogy elkerüljük az egyoldalú képességfejlesztéssel járó következményeket (például: kötött, darabos mozgás, hibás technika, sikertelenség, fokozott sérülésveszély).

A nagy lendületű, jó technikájú, korszerű és igényes gyűrűgyakorlat megtanulása tehát nem csak jó előképzettséget, hanem magas színvonalú motoros képességeket is igényel.

A gyűrűgyakorlatok technikája sokat változott, ami elsősorban a szer formai fejlődésére vezethető vissza (például: bőrheveder, kígyóhorogra történő felfüggesztés elhagyása, drótkötél, forgó golyóscsapágy, speciálisan rögzített állvány felhasználása).

Általában beválik az a gyakorlat, hogy a gyűrűgyakorlatok elsajátítása során a szerspecifikus képességek fejlesztésével egy időben az alapvető elemeket is el kell kezdeni tanítani, semmit sem engedve a helyes technikai elvárásból.

A figyelmet már a kezdet kezdetén arra kell koncentrálni, hogy a tanítványok a lehető leghamarabb elsajátítsák a gyűrűkarika helyes kezelését a különböző típusú mozgások közben.

A lendületi elemek közül általában az alaplendülettel és az előre-hátra vállátfordulásokkal kezdődik a tanulás. Ma már kezdők esetében is, ha megvannak a feltételek, a „magas” vállátfordulást kell tanítani. A lendületi elemek jó technikai elsajátításának alapja a nagy kiterjedésű fellendülések és lelendülések (ezek részeit, mozzanatait képezik). Az egyszerű lendületi elemek tanításával egyidejűleg alapvetően fontos a statikus helyzetek közül a legegyszerűbbek oktatása (különböző függések, támaszok). Kezdőknél nem hagyható el az emelések és leengedések (például: lebegőfüggés, lefüggés).

A tanulók gyűrűre történő felkészítése többek között olyan didaktikai elvek betartását követeli meg az oktatótól, mint a fokozatosság elve mentén történő tanítás, magas technikai követelménnyel a „ráépülési” lehetőségek biztosítása mellett. Állandóan keresni kell azokat a hatékony módszereket, általános és speciális gyakorlatanyagot, amelyek a tanítvány adottságának leginkább megfelelnek, és gyors fejlődést biztosítanak a szeren.

A gyűrűgyakorlatok, kapcsolatok, elemek tanítása, tanulása jó tervezést, gondosságot igényel. Az ilyen szemlélet többek között azért is fontos, mert a kialakított motoros teljesítmény és az automatizált mozgástechnikák más szerre is adaptálhatók (transzferálhatók), felhasználhatók.

Végül érdemes megemlíteni, hogy a gyűrűgyakorlatok tudása pozitív hatása a többi tornaszerre, az azokon végzett gyakorlatok eredményességére.

2. A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai

a. Testhelyzetek (statikus elemek):

- függésben.
- támaszban.

b. Mozgásos erőelemek.

c. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):

- lendületek előre, hátra;
- fellendülések lendülettel előre és hátra;
- lelendülések;

- forgások támaszból és függésből;

d. Leugrások.

Lendületvétel (20. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Nyújtott vagy hajlított karral végzett. a testnek az alaplendület elülső holtponti helyzetében befejeződő dinamikus mozgás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, lendületvétel.

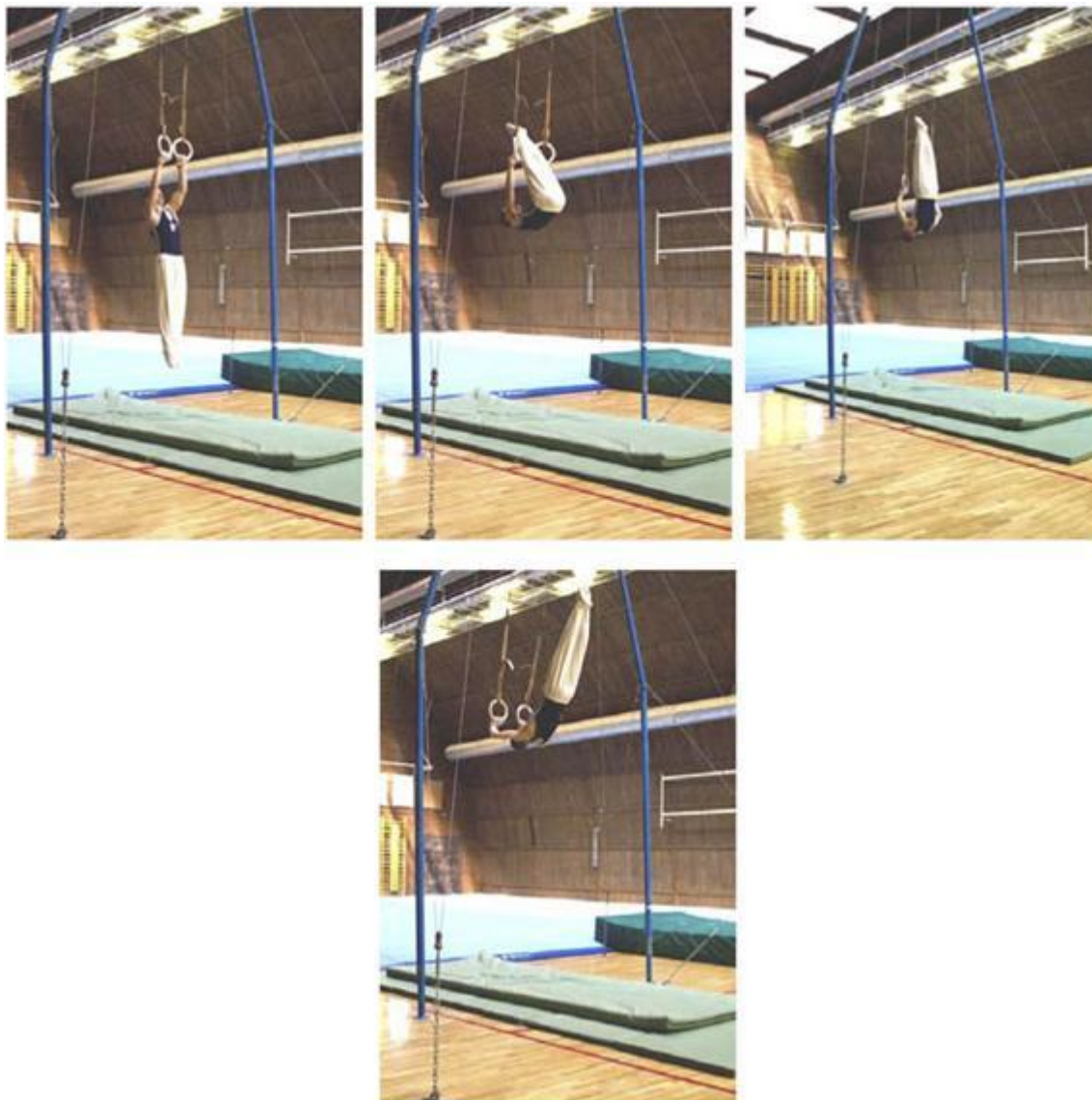
Technika

Kiindulóhelyzet: függés.

Végrehajtás: a láb és a csípő előreemelésével függésből láb-, valamint csípőemeléssel „nyitott” lebegőfüggésbe kerül a test, majd a gyűrűkarikák nyújtott karral történő energikus hátrahúzásával az alaplendület elülső holtponti helyzetébe kerül a tanuló. Tekintet a függésben előre felfelé irányul, majd a lendületvétel megkezdése után a lábfej mozgását követi.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja.

7.1. ábra - Lendületvétel – 20. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Mászás, függeszkedés bordásfalon, kötélén.
- Bordásfalon hátsó függésben lábemelés.
- Hanyatt fekvés, magastartás, kismértékű láb- és vállemelés.
- Hanyatt fekvés fogással a bordásfal alsó fokán, láb- és csípőemelés a nyújtott és függőleges testhelyzetig.
- Fekvőtámaszból lábcsúsztatás hason fekvésbe a domború testtartás minél további megtartásával.

Segítségnyújtás

Oldalt a lendület elindítását követően a tanuló hátának és a comb hátoldali részének támasztása, emelése és irányítása.

Hibák

- A kar végig hajlított.
- A mozgás kiterjedése nem megfelelő, a test, a testrészek nem kerülnek a kívánt helyzetbe.

- Leesik a csípő.

Változatok, kapcsolatok

- Alaplendület.

Alaplendület (21. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

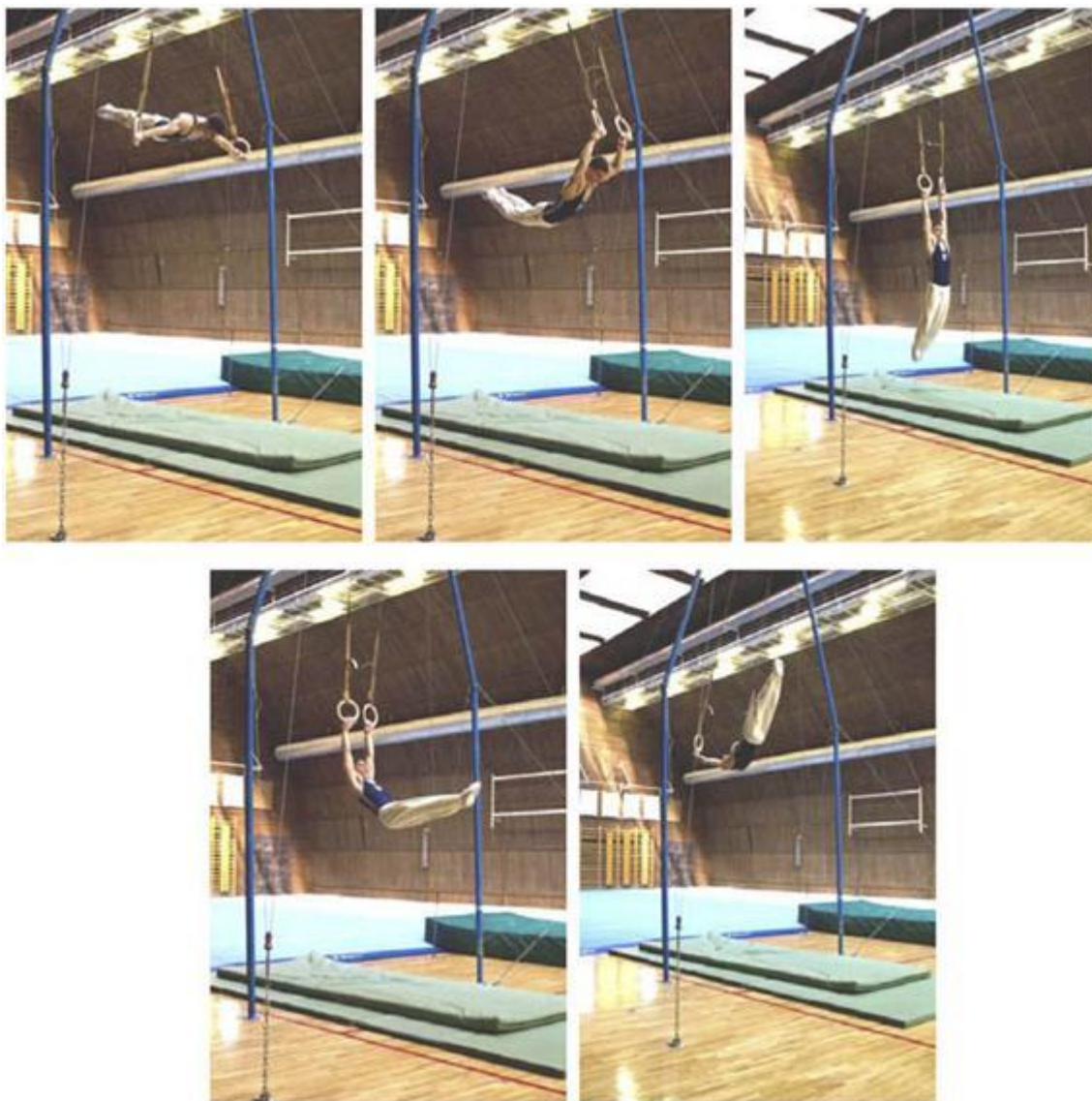
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja.

Végehajtás: a mellkas süllyesztésével kezdődik a lendület (tekintet a gyűrűkarikán), ahol vállszög nélkül, tónusos testtel közeledik a függőleges helyzet. A pillanatnyi helyzeten átlendülve a tanuló egy képzeletbeli íves pályára kerül, amelybe a kar lefelé-kifelé húzó munkája kapcsolódik be. A tanuló csípőjét fokozatosan nyújtva, illetve a kar hátra-lefelé toló mozgásával a váll a gyűrűkarikák magasságába emelkedésével éri el a mellső holtpont helyzetét (tekintet a lábfejen). Az alaplendület további része megegyezik a lendület előre technikájával, csak fordított sorrendben. Mindkét holtponti helyzet környékén a csukló enyhén ráfordul a gyűrűkarikákra.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja.

7.2. ábra - Alaplendület – 21. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Mászás, függeszkedés bordásfalon, kötélén.
- Kar-, csípő- és törzsgyakorlatok talajon hason és hanyatt fekvésben (hashinta, háthinta).
- Hanyatt fekvésből csípő- és lábemelést nyújtott, függőleges helyzetig.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló mellett terpeszállásban helyezkedik el. Kezdetben a fogást is biztosítani szükséges, ezért az egyik kézzel a tanuló egyik csuklóját kell fogni, míg a másik kézzel a tanítvány combját (előrelendületnél a comb háti, míg hátralendületnél a mellső oldalon) lendítjük felfelé. A továbbiakban egyik kézzel a mellkasnál (illetve a hátnál), a másik kézzel a combnál (illetve a csípőnél) kell lendíteni, valamint leengedni a tanulót.

Hibák

- A láblendítés nem a megfelelő irányba történik.
- A láblendítés nincs szinkronban a gyűrűkarika húzásával-tolásával.
- Előrelendület közben a függőleges helyzet környékén megrándul a test, esetleg a tanítvány kiszakad a fogásból.

- A karikagyűrű fogása görcsös, elmarad a csuklófordítás.
- A kar végig hajlított.

Változatok, kapcsolatok

- Lendület előre-hátra támaszba.
- Vállátfordulás előre-hátra.
- Lendület előre lebegőfüggésbe.
- Hátralendületből „homorított” leugrás
- Leterpesztés hátra.

Húzódás-tolódás támaszba (22. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Befogásos függésből karhajlítással, majd támaszban karnyújtással felfelé irányuló helyzetváltató mozgás.
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés, húzódás-tolódás.

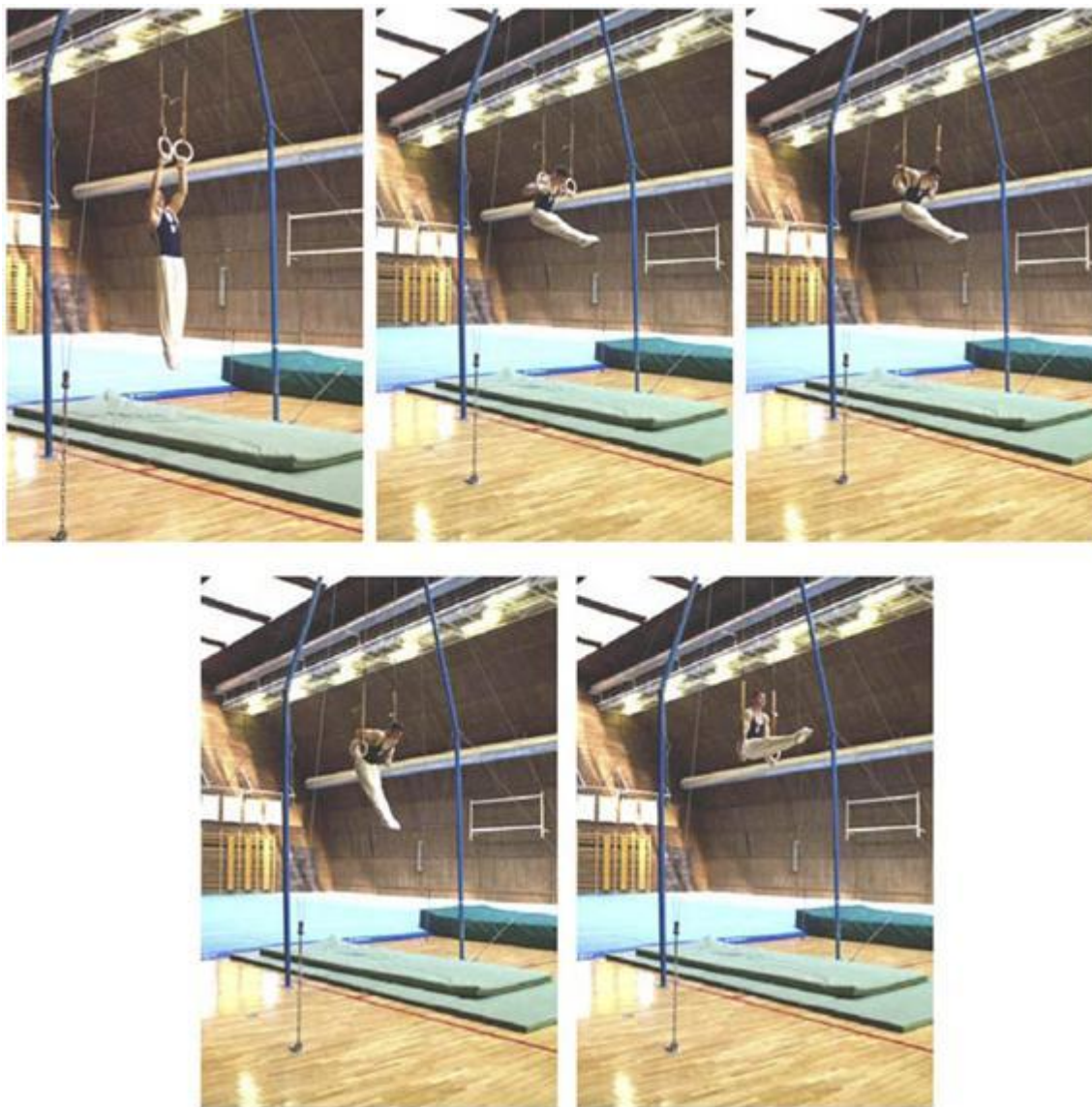
Technika

Kiindulóhelyzet: függés befogással.

Végrehajtás: karhúzással és lábemeléssel emelkedés fölfelé. A gyűrűkarikák magasságában (közel a vállak előtt) csuklófordítás hajlított karú támaszba, tekintet a gyűrűkarikán. Emelkedés egyenletes karnyújtással felfelé a karikák kifelé fordításával a mellkas és a fej emelésével, valamint a lábak hátraemelésével támaszba. Lábemelés előre támasz ülőtartás helyzete felé.

Befejezőhelyzet: támasz ülőtartás.

7.3. ábra - Húzódás–tolódás támaszba – 22. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Függsben húzódás hajlított karú függésbe.
- Kötélen függeszkedés, mászás teljes magasságig.
- Alacsony gyűrűn fekvőfüggésből húzódás–tolódás támaszba befogással.
- Fügőállásból kis elugrással húzódás–tolódás támaszba befogással.

Segítségnyújtás

A gyűrű mellett álló segítő egyik kezével a tanuló lábát fogja, a másikkal a hátát támasztja meg és a csuklóráfordítás pillanatában megkönnyíti a függésből támaszba kerülést. A támasz ülőtartás helyzetében a hát és a comb hátoldalának megtámasztásával történik a helyes egyensúlyi helyzet kialakítása és megtartása.

Hibák

- Nem biztonságos a befogás.
- A csuklóráfordítás lassú.
- A csuklóráfordítás pillanatában a gyűrűkarikák távol vannak a tanuló törzsétől.

- Támaszban bizonytalan az egyensúlyi helyzet (pl. a kar hajlított, a gyűrűkarika kilendül oldalra).
- Támasz ülőtartásban a láb nem vízszintes, a csípő túlságosan a függőleges mögött helyezkedik el, a gyűrűkarikák nem párhuzamosak egymással.

Változatok, kapcsolatok

- Húzó-dás–tolódás támaszba, befogás nélkül.

Támasz ülőtartás (23. kép)

Elnevezés, csoportosítás

- Támaszhelyzetben végrehajtott statikus elem. A törzs függőleges, a láb nyújtott, vízszintes vagy vízszintes felett helyezkedik el.
- Testhelyzet, támasz, talajgyakorlati testhelyzet és tornaszeren végezhető támasz, támasz ülőtartás.

Technika

Támasz csípőben hajlított testtel (derékszögben), egyenes háttal (mellkas kiemelt, váll hátrahúzott), nyújtott karral, enyhén kifelé fordított gyűrűkarikákon (a gyűrűkarika és a csípő nem érintkezik egymással. Fej kissé emelt, tekintet előrenéz.

7.4. ábra - Támasz ülőtartás – 23. kép



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Támasz ülőtartás két zsámoly között, különböző lábtartásokkal (zsugor, terpesztett, vegyes) támaszkodva.
- Mászókötélen és bordásfalon függésben ülőtartás, különböző lábtartásokkal.
- Támasz ülőtartás korláton.
- Támasz ülőtartás alacsony gyűrűn.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt egyik kezével a tanítvány hátát, másik kezével a comb hátoldalát támasztja és tartja meg a biztos egyensúlyi helyzetet.

Hibák

- A csípő hátra-felfelé emelt, ezáltal nem lesz meg a törzs függőleges, illetve a láb vízszintes helyzete.
- A kar és/vagy láb hajlított.
- A gyűrűkarikán támaszkodik a tanuló.
- A gyűrűkarika kifordítása elmarad.

Változatok, kapcsolatok

- Támasz terpesz ülőtartás (lábak a hevederen kívül helyezkednek el).

- Támaszba lendülés előre támasz ülőtartásba.
- Billenés támasz ülőtartásba.
- Húzódás–tolódás támasz ülőtartásba.

Vállátfordulás előre (24. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hátralendületből, a válltengely mentén 360 fokos átfordulás előre.
- Mozgásos elem, lendületi elem, átfordulás, vállátfordulás, vállátfordulás előre.

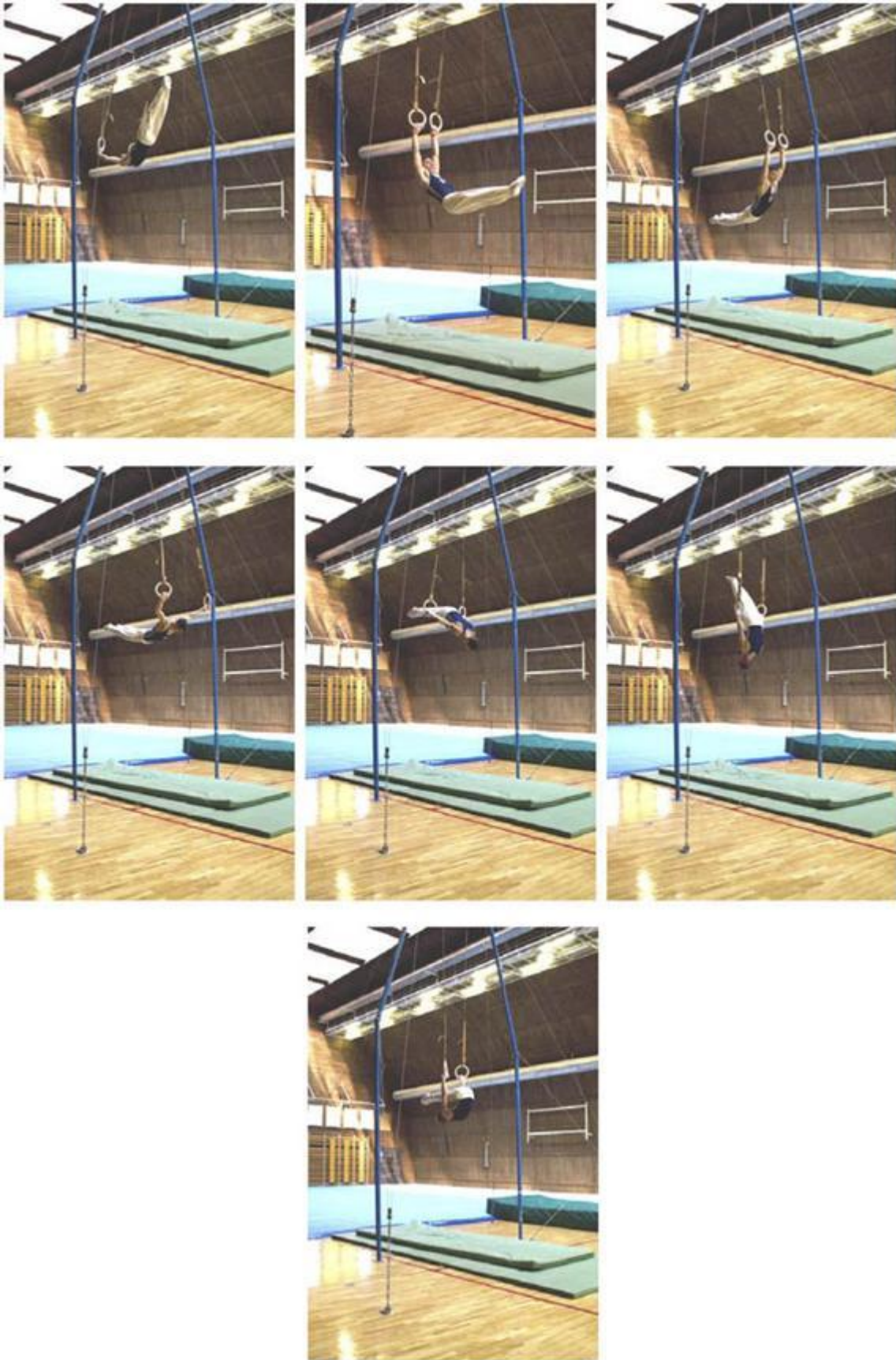
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja.

Végrehajtás: a sarokkal vezetett hátralendülés közben a kar kifelé és ezzel együtt oldalra fordul a gyűrűkarika, majd csípőemeléssel átfordulás előre. A fej emelt, a test enyhén homorított. Átfordulás után a mozgás tanuló oldalra fordítja

Befejezőhelyzet: lebegőfüggés.

7.5. ábra - Vállátfordulás előre – 24. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Vállizület mozgékonyságának fejlesztése: vállátfordítás gyakorlása bordásfalnál, tornabottal és alacsony gyűrűn függőállásból.
- Bordásfalon hátsó lefüggésből törzslengedés és -emelés nyújtott testtel kiindulóhelyzetbe.
- Kötélnél és gyűrűn függőállásból vállátfordítás előre.
- Az előző feladat kis elugrással.

Segítségnyújtás

A segítő a hátralendítés alatt az alkar fogásával biztosítja a gyűrű fogását. Ezután ez a kar a mellkast, a másik a comb elülső oldalát emelve tehermentesíti a kart a vállátfordulás alatt. A befejező helyzetben (lebegőfüggésben) a hát és a csípő alátámasztásával kell megtartani a tanulót.

Hibák

- Kevés és/vagy bizonytalan a lendület.
- Korai a fej lehajtása.
- Átfordulás alatt a kar hajlított.
- A vállak nem egyidejűleg fordulnak át.
- A gyűrűkarikák széthúzása nem elégséges.
- Vállátfordulás után a test zuhan lefelé.

Változatok, kapcsolatok

- Lendületszerzés lebegőfüggésből.
- Lendületszerzés mellső függőmérlegről.
- Vállátfordulás nyújtott csípővel.
- Vállátfordulások folyamatosan.
- Vállátfordulás helyből.

Lendület előretámaszba (25. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Függésben előrelendületből végzett fellendülés támaszba. Súlypont a gyűrűkarikák magasságában.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, támaszba lendülés, lendület előre- támaszba.

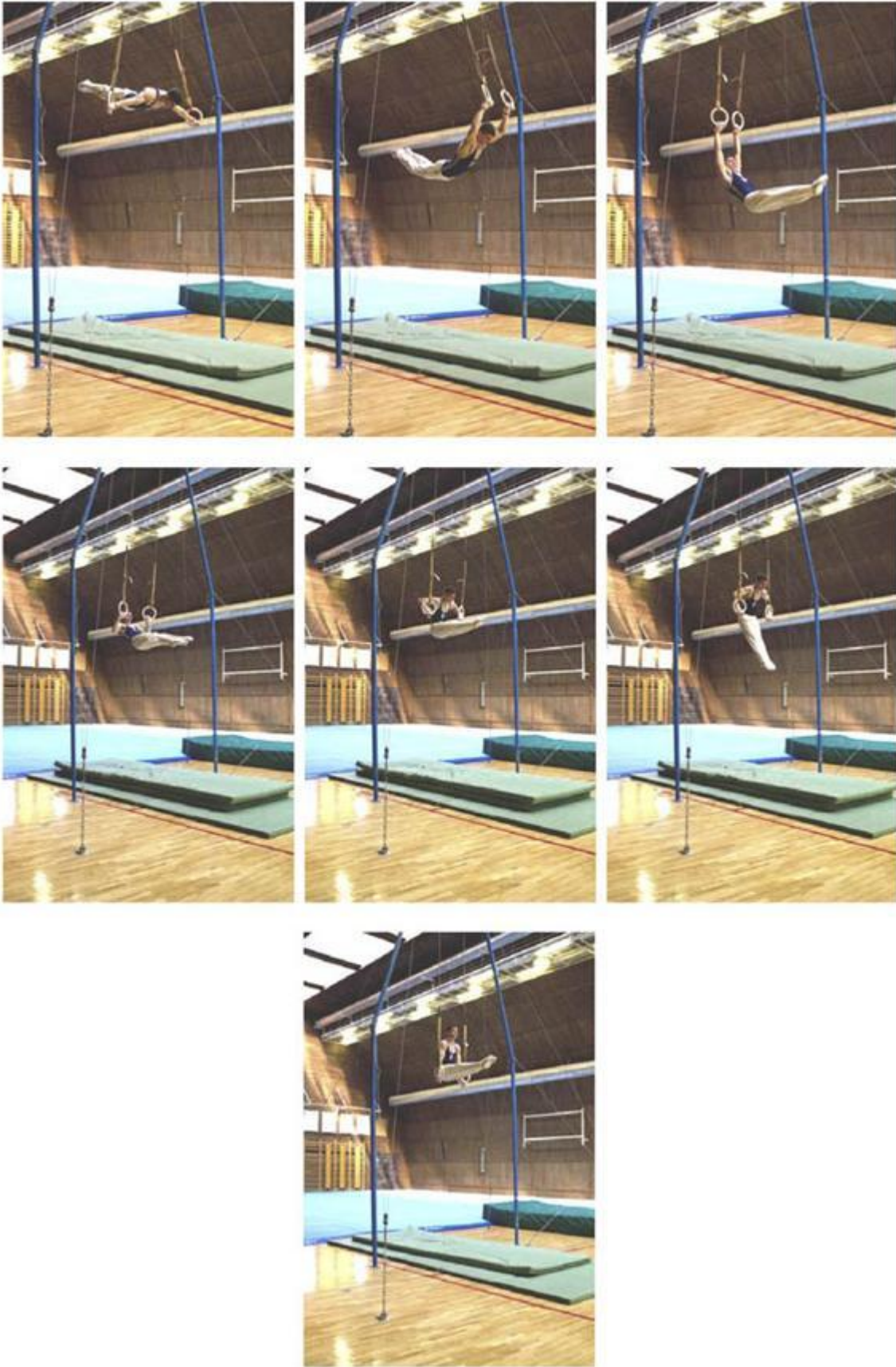
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja.

Végrehajtás: a lendületbe a függőleges helyzet elérése előtt a lendület fokozása érdekében erőteljes láblendítés kapcsolódik be előre-felfelé. Amikor a lábfej eléri a vállöv szintjét, a láb mozgása hirtelen lefékeződik, ezáltal a test homorításig terjedő csípőnyújtással előfeszített helyzetbe kerül. A gyűrűkarikára kifejtett erőteljes karhúzás, majd a csukló ráfordítása biztosítja a támaszba fellendülést. A fellendülés pillanatában a test csípőben ismét hajlított és a kar folyamatos nyújtásával fejeződik be a mozgás.

Befejezőhelyzet: támasz ülőtartás.

7.6. ábra - Lendület előretámaszba – 25. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Alaplendület készségi szintű elsajátítása.

- Húzódás–tolódás függésből támaszba.
- Bordásfalnál hátsó, csípőben, térdben hajlított függőállásból csípő- és mellkasemelés előre-felfelé.
- Alacsony gyűrűn függőállásból ugrás támaszba, nyújtott karral.
- Homorított leugrás az alaplendület holtpontján.

Segítségnyújtás

A lendület második részében a segítő az egyik kézzel a tanuló hátát, másikkal a comb elülső részének fékezésével biztosítja a fellendülést, majd mindkét kezével biztosítja a támaszhelyzet megtartását.

Hibák

- A láblendítés nem megfelelő irányú.
- A láblendítéssel nincs összhangban a kar húzása.
- Elmarad a csuklóráfordítás a gyűrűkarikára.
- A fellendülés után visszaesik a tanítvány.
- Fellendülés közben a láb lendülete nem fékeződik le.

Változatok, kapcsolatok

- Vállátfordulás hátra, támaszba lendülés előre.

Billenés támaszba (26. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőfüggésből előre-felfelé történő láblendítéssel, csípőnyújtással és húzó-támasztó mozgással történő fellendülés.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, billenés.

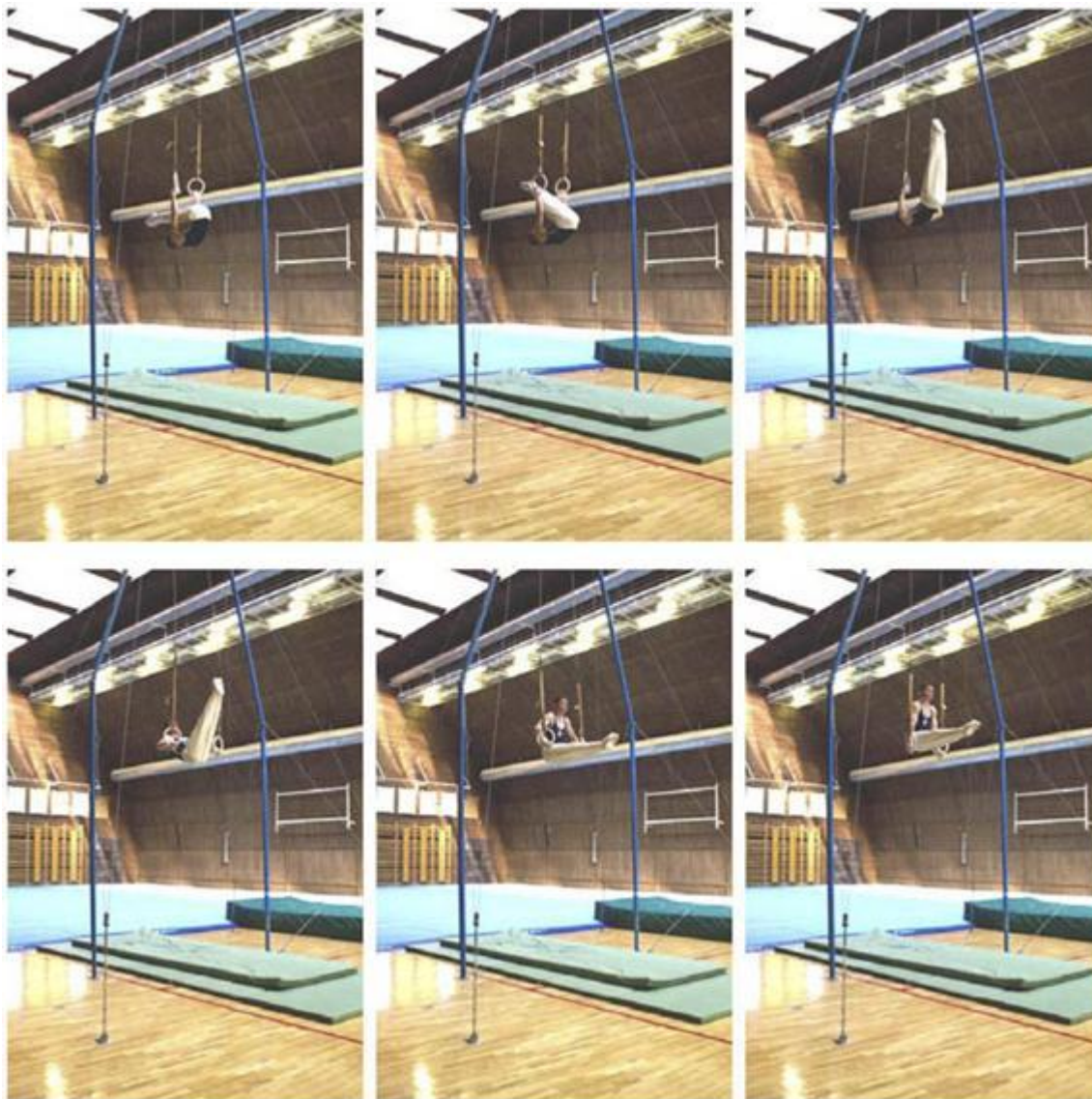
Technika

Kiindulóhelyzet: lebegőfüggés.

Végrehajtás: gyors csípőnyújtással a lábak kb. 45 fokos szögben előre-felfelé lendítése, a kar energikus húzásával a törzs a gyűrűkarikák felé lendül. A láb mozgását a csípőnek a gyűrűkarikák közé kerülésének pillanatában le kell fékezni, ezáltal a csípő ismét hajlított lesz. A gyűrűkarikák energikus lenyomásával, a csukló ráfordításával és kifelé fordításával támaszba kerül a test (a gyűrűkarikák a csípő mellett maradnak), majd lábleengedés függőleges helyzetig. Tekintet végig a lábfejen.

Befejezőhelyzet: támasz ülőtartás.

7.7. ábra - Billenés támaszba – 26. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban.
- Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre.
- Fejbillenés.
- Billenés nyújtón.
- Felkarbillenés korláton.

Segítségnyújtás

A lebegőfüggés helyzetében elhelyezkedő tanulót a segítő a tanuló hátánál emeli a törzset, míg a másik kezével fékezi és támasztja a fellendülő lábat. A támaszhelyzet elérése után a biztos egyensúlyi helyzet megtartását a test megtámasztásával lehet biztosítani.

Hibák

- Lebegőfüggésben a csipő túl alacsonyan vagy túl magasan van.
- A lábrendítés iránya helytelen.

- Elmarad a gyűrűkarikák erőteljes húzása.
- Hiányzik a csípőből történő láblendítés lefékezése.
- A csuklóráfordítás elmaradásával a gyűrűkarikák oldalra kilendülnek.
- Támaszban előrezuhan a törzs.

Változatok, kapcsolatok

- Vállátfordulás előre lebegőfüggésbe, billenés támaszba.
- Támaszból dőlés előre (hátra) lebegőfüggésbe, billenés támaszba.

Homorított leugrás (27. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hátra alaplendületből a lendület holtpontján a gyűrűkarikák elengedésével végrehajtott enyhén homorú testű leugrás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrások, leugrások.

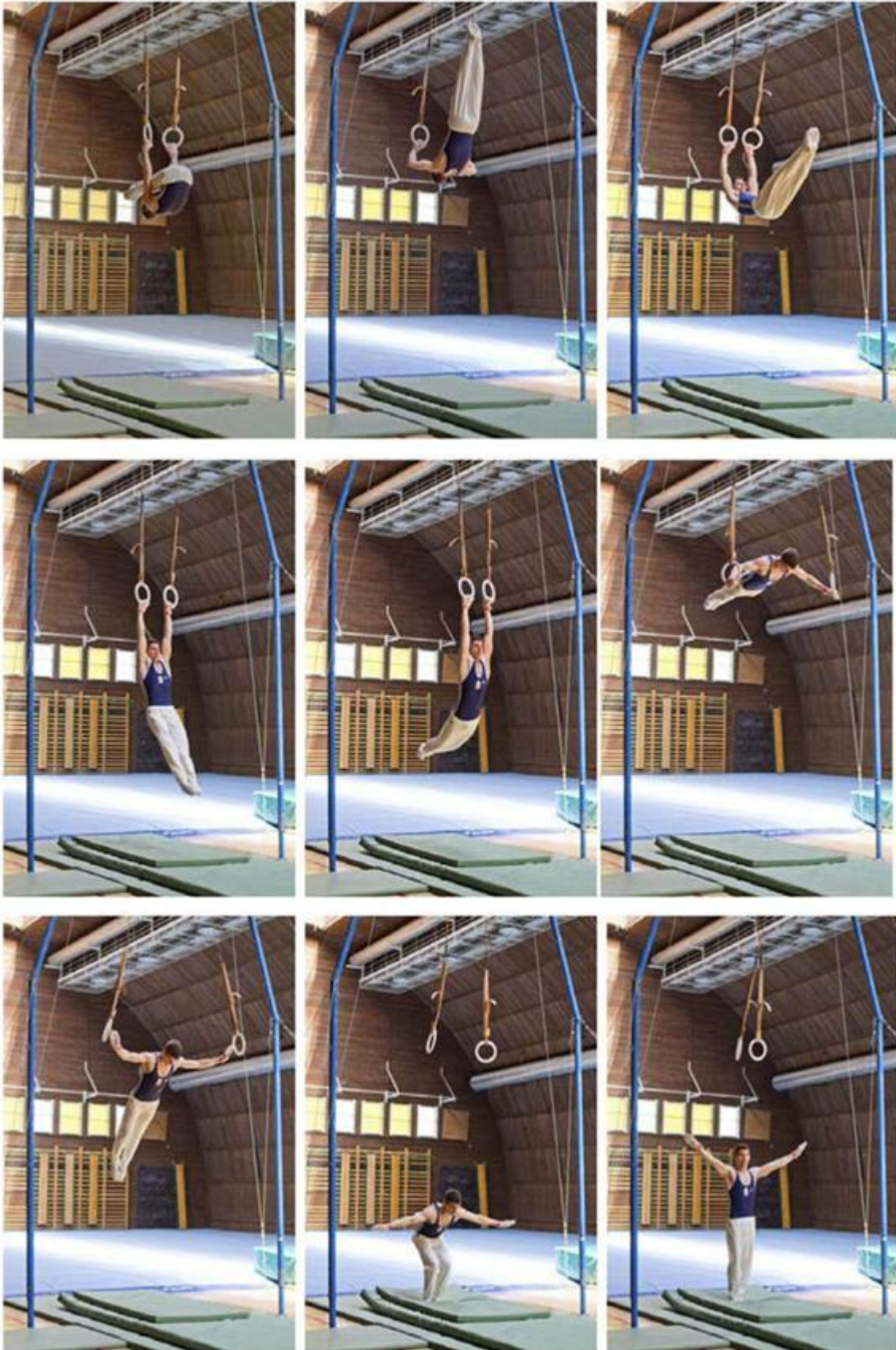
Technika

Kiindulóhelyzet: az alaplendület elülső holtpontja.

Végrehajtás: a hátralendület függőleges helyzetét elhagyva egy erőteljes saroklendítés bekapcsolása segíti a hátsó holtpont elérését. Ebbe a folyamatba kapcsolódik be a kar oldalirányú lendítése és a gyűrűkarikák letámasztása. A futólagos támaszhelyzet után határozott fej, valamint mellkasemeléssel homorított helyzetben kerül sor a szer elengedésére és a talajra érkezésre. A fej helyzete végig emelt.

Befejezőhelyzet: szögállás, oldalsó rézsütös magastartás.

7.8. ábra - Homorított leugrás – 27. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Gimnasztikai ugrások, felugrás különböző feladatokkal.

- Leugrások különböző magasságokból.
- Bordásfalnál függőállásból ugrás támaszba és elszökkenés hátra hajlított állásba.

Segítségnyújtás

A segítő az egyik kezével a comb mellső oldalán irányítja a lendítést, a másikkal emeli a tanuló mellkasát. Leérkezésnél a mell és a hát megtámasztásával, fékezve segíti a biztos talajra érkezést.

Hibák

- A lendület kis kiterjedésű.
- A saroklendítés nem elég dinamikus.
- A gyűrűkarikák elengedése már a holtpontra elengedése előtt megtörténik.
- A szer letámasztása elmarad.

Változatok, kapcsolatok

- Homorított leugrás lebegőfüggésből indított lendületvételtől.

Leterpesztés hátra (28. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Előre alaplendületből a gyűrű felfüggesztési pontja mögé lendített, és a szélességi tengely mentén átfordulással végrehajtott, terpesztett lábú leugrás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, átlendítés, leterpesztés.

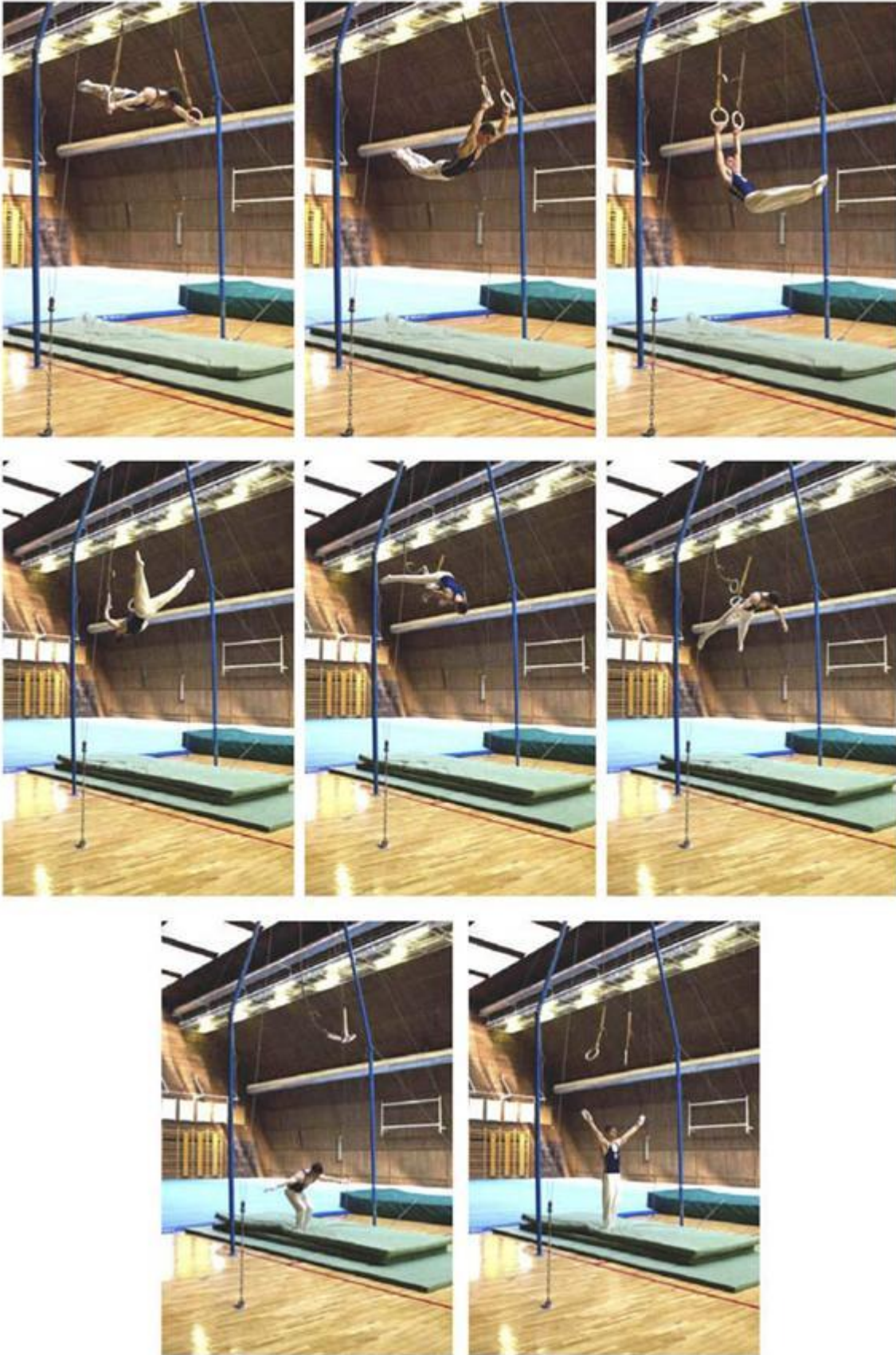
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátsó holtpontja.

Végrehajtás: alaplendületből a függőleges helyzet elérése után előre felfelé irányuló láblendítés terpesztéssel, a csípő gyűrűkarikákhoz közeli emelése és húzása. Mielőtt a váll elérné a fogás magasságát, a lábak hátra-lefelé lendülnek, fokozva a csípőhajlítást. A gyűrűkarikák has alá húzása a szer egymás felé közelítésével és befelé fordításával. A fogás elengedése akkor történik, mikor a csípő legközelebb kerül a gyűrűkarikákhoz. A fej emelése csípőnyújtással, majd az átfordulás végrehajtása a szélességi tengely körül. Leugrás közben a lábak összeháródnak, a test enyhe homorítást végez és a kar oldalsó rézsútos magastartásba lendítésével fejeződik be a talajra érkezés.

Befejezőhelyzet: szögállás, oldalsó rézsútos magastartás.

7.9. ábra - Leterpesztés hátra – 28. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon hanyatt fekvésben csípő- és lábemelés terpesztéssel.

- Gurulás hátra, terpesz tarkóállásba.
- Kötélen lábemelés előre terpesz lebegőfüggésbe.
- Gyűrűn lendület előre terpesz lebegőfüggésbe.
- Korláton, majd gyűrűn az elengedés pillanatának gyakorlása segítővel.
- Alaplendületből a leterpesztés tempójának gyakorlása (karhúzás és csípőemelés a gyűrűkarikák szintje fölé).

Segítségnyújtás

Az előre felfelé irányuló lendületnél a tanuló vállának megtámasztása és megemelése, az átfordulás után a mellkas és a hát megtámasztásával kell irányítani a biztos talajra érkezést. Kezdetben két segítő szükséges.

Hibák

- A láb lendítése nem eléggé energikus.
- Elmarad a karhúzás.
- A csípő nem kerül a gyűrűkarikák közelébe.
- A fej végig lehajtott helyzetű.
- A leugrás nem forog ki.
- A gyűrűkarikák elengedése korai.
- Talajra érkezéskor túlfordul a tanuló.

Változatok, kapcsolatok

- Leterpesztés hátra, vállátfordulásból.
- Leterpesztés hátra, fordulattal (180, 360 fokos).

8. fejezet - Ugrás

Az ugrás (lóugrás) több ezer éves múltra tekint vissza, és az egyik legrégebbi versenyszám a tornában, mégis csupán az utóbbi évtizedekben lehetünk szemtanúi olyan fejlődésnek, ami formai és technikai változást egyaránt hozott. A szer méretének, alakjának megváltozása, a különböző vonalak szabályokba iktatása, az ugróeszkák folyamatos tökéletesítése sietette, segítette ezt a változást. Jelenleg szinte akrobatikus ugrásnak tekintjük a támaszugrást. Az érvényben levő szabályok továbbra is segítik az újabb ugrások kialakítását. A támaszugrások száma természetesen nem olyan nagy, mint a többi szeren bemutatható elemeké.

Ahhoz, hogy valaki jó ugró lehessen, feltétlenül jó speciális futótechnikával, megfelelően koordinált gyorsasággal, erős lábbal és vállövvel kell rendelkeznie.

A jelenleg ismert több tucat támaszugrást alig néhány szerkezeti csoportba lehet besorolni.

A lovon, ugrószeren végzett támaszugrásokat az iskolai szintű versenyeknél megelőzik a svédsekreányen végrehajtott ugrások.

A férfi- (fiú-), női (leány-) ugrásban használt ugrószer elhelyezése (hosszában vagy keresztben), magassága a versenyszabályok és a képzési követelmények szerint változnak.

A támaszugrásnak meglehetősen kötött részeket (7 fázis) tartalmaznak, melyek a következők:

- a. Lendületszerzés (nekifutás).
- b. Ráugrás az ugróeszkára (összeugrás, egy lábról két lábra).
- c. Kétlábás elrugaszkodás az ugróeszkáról.
- d. Első ív (repülés a lóig).
- e. Támaszhelyzet („vállból lökés”).
- f. Második ív.
- g. Talajra érkezés.

Az ugrás szerkezete nem csupán a mozgás egyes részeinek és fázisainak strukturális tökéletességétől függ, hanem a rendszer mint egész tökéletességétől, amelyben az összes együttható elem alá van rendelve az elővételezett mozgásprogramnak.

1. A támaszugrások elsajátításának fontosabb összetevői

Ebben a részben összevontan kerül bemutatásra a támaszugrások eredményes gyakorlásához szükséges motoros képességek és technikai készségek mindkét nembeli jellemzői. A támaszugrásokat többféle szeren lehet végrehajtani. Mivel munkánk elsősorban a felsőoktatás testkulturális képzéseiben tanuló hallgatók számára íródott, így ez a rész eszközként a mindenki által jól ismert, és minden tornateremben fellelhető svédsekreányt veszi alapul.

Ahhoz, hogy valaki a szerugrásokban hatékony lehessen, feltétlenül helyes futótechnikával, megfelelő gyorsasággal és erős vállövvel kell rendelkeznie. Ezeket az alapvető tulajdonságokat a sokoldalú, változatos – nem csak kimondottan torna jellegű – foglalkozásokkal már kezdőknél is kialakítható. Sokat kell gyakorolni az atletikus futómozgásokat, azon belül is a vágástechnikát, mert nem mindenkinél alakult ki helyesen ez a ciklikus tevékenység a szenzibilis időszakban, ezért a későbbiekben már csak úgynevezett képzési deficit árán lehet (és kell) javítani a futómozgást. Tipikus és a futás hatékonyságát csökkentő technikai hiba a kopogó sarok, nem elégséges térd és/vagy saroklendítés, telitalpas futás, koordinálatlan kar- és lábmozgás stb.

A vállöv hatékony erejének kialakításában sokat segítenek a természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokon túl az előkészítő tornaszeren végzett egyszerűbb feladatok (például ugrás lábról a kézre padon, szekreányen, zsámolyon).

A motoros képességek terén mégis a speciális futó, ugró és toló gyorsító magával a szerugrásokkal fejleszthető a legjobban. Megfelelő ismétlésszámú terhelés esetén már a kezdőknél is megfigyelhető a helyes futó- és a speciális ugrókészség feltételeinek kialakulása, fejlődése.

Kezdő csoportoknál általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló foglalkozásokat kell tartani, mert általában ez a testrész a fejlettebb. Ezt követi a vállöv dinamikus lökő munkájának edzése, majd összekötve a két tevékenységet, a talaj és szerugrások rendszeres gyakorlása kerül a foglalkozások középpontjába.

A támaszugrások egyik legsajátosabb jellemzője a két repülési szakasz. Ilyenkor a tanuló – támasz nélküli helyzetben – elsősorban a térbeli tájékozódási képességre van utalva. Ahhoz, hogy ez a koordinációs képesség optimális szintre fejlődjön, a természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok változatos – a repülési szakaszban végrehajtott mozdulatok, mozgások – alkalmazására kell törekedni.

A támaszugrás gyakorlása során kiemelkedő jelentőséggel bír a bátorságra nevelés. Az oktató pedagógiai műveltsége, szakmai és módszertani képzettsége döntően befolyásolja ennek a fontos jellembeli tulajdonságnak a minőségét. A bátorságot a helyesen alkalmazott előkészítő és rávezető feladatokkal, valamint szakszerű segítségadással lehet eredményesebben fejleszteni (például: szerekről különböző feladatokkal történő leugrások, átugrások, illetve ugródeszkáról végrehajtott felugrások).

A le-, fel- és átugrások annak ellenére, hogy lábon történnek, az egész testre, így a belső szervekre is nagy hatással vannak. Bár sok nehéz ugrás van a szertornában, mégis egyszerűbbek és megközelíthetőbbek, mint a többi szer mozgásanyaga.

A támaszugrások elsajátítását nagymértékben elősegíti a ma már szinte minden tornateremben megtalálható gumiasztal, vagy a mini „tramp”. Ezek a kiegészítő szerek lehetővé teszik, hogy a kezdők is rövid idő alatt és biztonsággal át tudják ugrani a szekrény 3–5 részét. Ugyanígy a haladók is fel tudják használni, főleg a második ív kialakítására az előbb említett kiegészítő szereket. Ezek a lehetőségek tehát felgyorsítják a tanítás-tanulás folyamatát.

Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek csak külön gyakorlással szerezhetők meg. Eredményes támaszugrásról akkor beszélünk, ha az ugró hatványozottan visszkapja azt az energiát, amit befektetett az ugródeszkára érkezéskor. Ehhez viszont olyan tónusosan aktív testhelyzet szükséges, ami csak sok munkával lehet megszerezhető.

Kezdők tipikus és a jó technikai végrehajtás szempontjából helytelen cselekedete az, hogy a tanulók az ugródeszkát szinte rátolják a szekrényre. Ennek elsődleges oka a repülési szakasztól való félelem. Ennek kiküszöbölésére sokat kell foglalkozni – az ugródeszka helyes használata mellett – a repülési szakasszal rendelkező ugrások változatos módon történő gyakorlására (például: tigrisbukfenc ugródeszkáról szivacsbálára).

Gyakorlati tapasztalatok alapján az ugródeszkák különbözősége miatt igen sok bizonytalanság tapasztalható a bemutatások alkalmával. Ennek kiküszöbölésére változatos módon, többféle ugródeszka alkalmazása szükséges a foglalkozásokon. Természetesen figyelve arra, hogy erre csak akkor kerüljön sor, ha az egyes ugrások elsajátítása elérte az automatizált szintet. Az egyre korszerűbb és hatékonyabb ugródeszkák egyben új technika kialakítását és hatékonyabb ugrásokat vonnak maguk után, ami tovább színesíti a támaszugrások mozgásanyagát.

A szerugrás gyakorlatanyaga a többi szer anyagához képest a legszűkösebb, de ez nem jelent szerényebb gyakorlási lehetőségeket. Megfelelő kompetenciával és lehetőségekkel nagyon élménydús foglalkozások állíthatók össze ezen a szeren

Tapasztalatok alapján az ugrások oktatásánál az egész–rész–egész módszer a legjobban. A részek gyakorlása azért fontos, mert ebből az egymásra épülő rendszerből ki lehet emelni a leggyengébb láncszemet (például az ugródeszkáról történő elrugaszzkodás), majd a hibák kijavítását követően ez a visszaillesztett struktúra – mint az egész része – most már az ugrás eredményességére is pozitívan hat.

Kezdőknél az ugrás első ívének problémamentes elsajátítása a legfontosabb feladat, a későbbiekben pedig az ugrás második ívének kialakítására kell fektetni a nagyobb hangsúlyt. Utóbbi ugrásoknál a dinamikus lökés vagy visszatámasztás esetén a tanítvány csuklójának, könyökének és vállizületének szokatlanul nagy terhelést kell kibírnia. Ez elsősorban az ötrészes szekrényen, illetve a hagyományos ugrólovakon végrehajtott feladatok esetén érvényesül. Erre azért kell felhívni a figyelmet, mert sok helyen nem elérhetőek a korszerű ugrószerek.

A nekifutás hossza a maximálisan megengedett távolságon belül az ugrás nehézségi fokának megfelelően változik, aminek begyakorlására megfelelő időt kell szánni a foglalkozásokon.

Támaszugrásnál a balesetmentes gyakorláshoz a többi szerhez képest nagyobb figyelmet kell fordítani a biztonságos gyakorlóhely kiépítésére. Szivacsbalák használata nagymértékben csökkenti a sérülés kockázatát, de még így is gyakoroltatni kell a tanulóval a szivacsra érkezéskor a kidőlést, kigurulást.

Ismételten ki kell hangsúlyozni a szakszerű segítségadás fontosságát, melynek a sérülések elkerülése mellett a problémamentes technikai képzésben, illetve a tanítvány mentális fejlődésében is vezető szereppel bír.

A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve azonban egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.

2. A támaszugrások felosztása

- a. Lebegőtámasszal végrehajtott ugrások.
- b. Elugrás az ugródeszkáról a szerrel szemben, illetve a szernek háttal.
- c. Átfordulások (előre, hátra, oldalra).
- d. Átfordulások fordulatokkal, szabadátfordulásokkal.
- e. Első ívben végzett fordulatok, szabadátfordulások.

Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel (29. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből végrehajtott felugrás szerre és zsugor lebegőtámasszon keresztül érkezés guggolótámassza, majd leugrás függőleges repüléssel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, függőleges repülés.

Technika

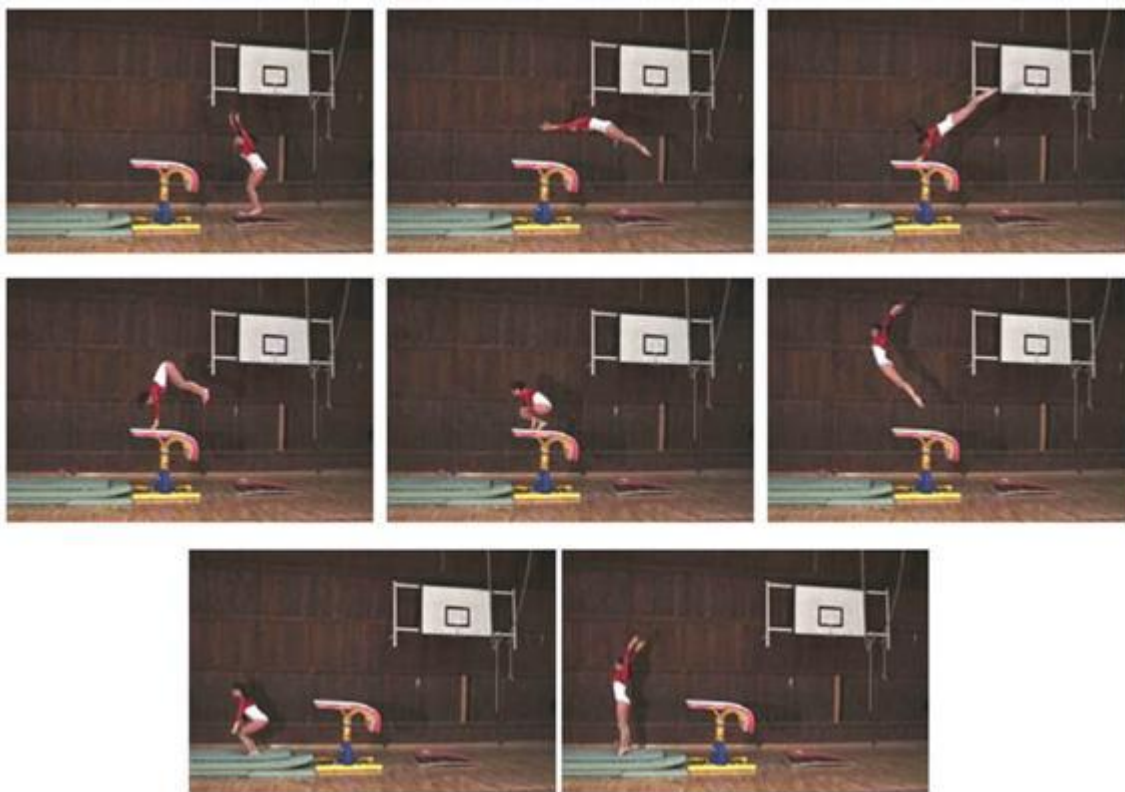
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: közepes iramú, 8–10 lépéses lendületszerzést követően, az utolsó lépés

megnyújtása alatt a lábak összezáródnak, a kar magastartásba lendül és a test kissé előredől. Fej emelt, tekintet a szeren. A felugrás vagy zsugor lebegőtámasszon keresztül végrehajtott vállszéles guggolótámasszban fejeződik be, tekintet a támaszon. A lendület megtörése nélkül felugrás karlendítéssel magastartásba és megközelítően függőleges homorított leugrás a talajra, fej emelt, tekintet a kézfejen. A talajraékezés a talp elülső részére történik a kar oldalsó rézsútos középtartásba emelésével.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.1. ábra - Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel – 29. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútós magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy számolyra, és homorított leugrás.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt, a leérkezés oldalán áll. Ebben a helyzetben a támaszba felugró tanuló felkarját fogja meg mindkét kezével és biztosítja a stabil támaszt. Felugrás után a tanítvány hátát és mellkasát támasztja meg a biztos talajra érkezés érdekében.

Hibák

- Bizonytalan a nekifutás sebessége.
- Az elugrás túl mélyről indul és/vagy teli talpról történik.
- Elmarad a karmunka.
- Nincs repülési fázis.
- Guggolótámaszból előredől és leesik a szerről a tanuló.
- Tartáshibák a felugrásban.
- A talajra érkezés merev vagy mély guggolásban fejeződik be.

Változatok, kapcsolatok (Hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen.)

- Felguggolás lebegőtámaszon keresztül.
- Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások).

Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren (30. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre.

Technika

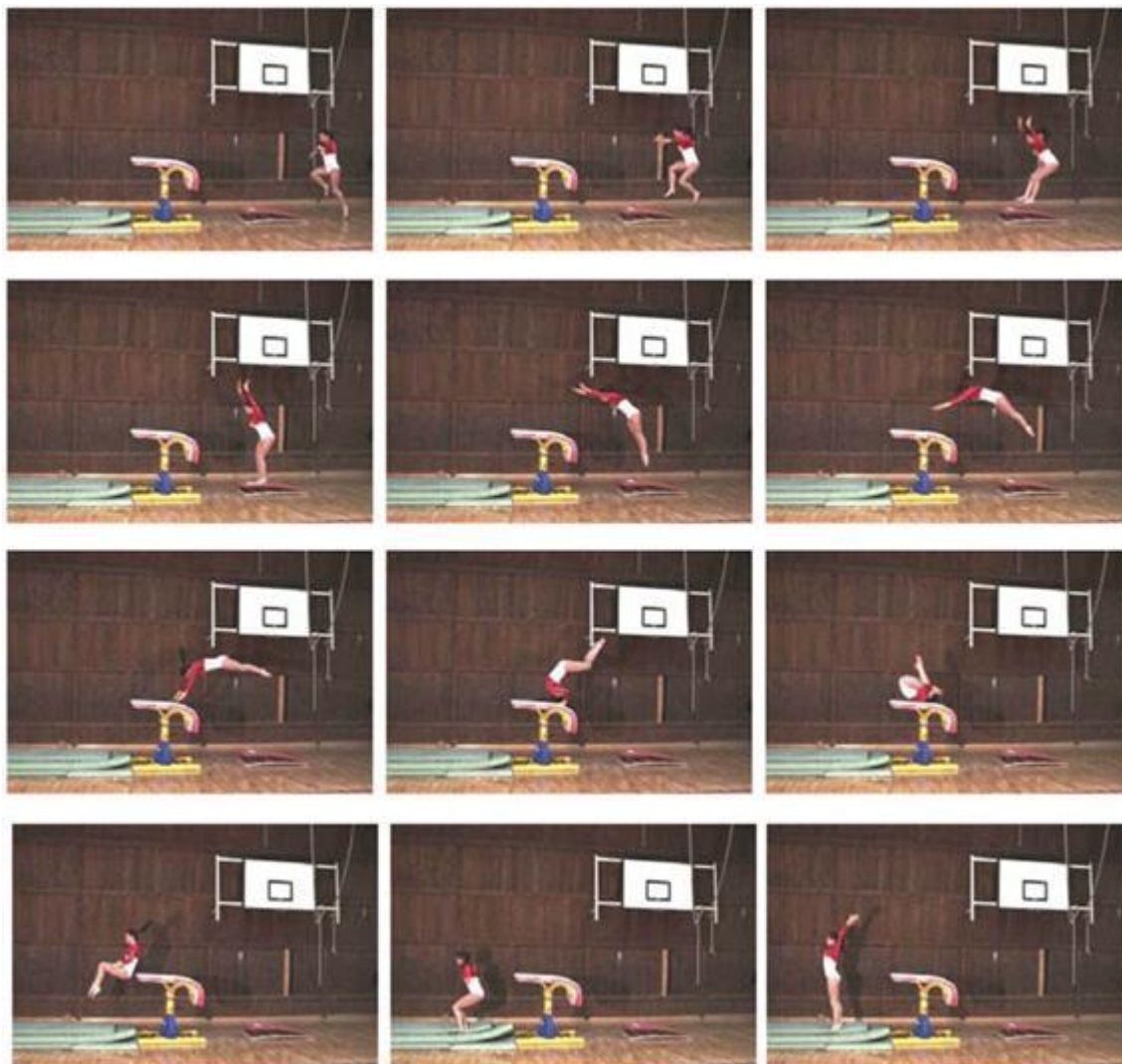
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: közepes iramú, kb. 8–10 lépéses lendületszerzést követően az utolsó lépés

megnyújtása alatt a lábak összezáródnak, a kar magastartásba lendül és a test kissé előredől. Fej emelt, tekintet a szeren. Az ugródeszkáról végzett elrugaskodást kis repülési szakasz követi emelt fejjel és közben dinamikus csípőemelés készíti elő az előrebukfencet. A támasz a szer közelebbi végének szélein történik és a hát domborításával és a fej lehajtásával, a tarkó a szerre helyeződésével indul el a gurulás. A szeren végrehajtott pillanatnyi kéztámasz után térdkulcsolás következik, majd csípőnyújtást követően hajlított állásban fejeződik be a mozgás.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.2. ábra - Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren – 30. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon bukfenc előre.
- Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel a talajra támaszkodva bukfenc előre.
- Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra.
- Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen.

Segítségnyújtás

A segítő a szer oldalán áll. Elugrás után a csípő emelésével és a tarkóra irányuló enyhe nyomással (a fej lehajtásának elősegítése) segítjük elő a zsugorhelyzet kialakulását. A gurulás végén a csípő hátulról történő megtámasztásával biztosítjuk a mozgás folyamatosságát.

Hibák

- Bizonytalan kéztámasz a szeren.
- A csípő nem emelkedik megfelelő magasságba és/vagy a fej emelt helyzetű.
- A gurulóátfordulás nyitott helyzetű.

- A gurulóátfordulás nem a szer hossz tengelye mentén történik.
- A gurulás túl hosszúra vagy túl rövidre sikerül.
- Elmarad a hajlított állás.

Változatok, kapcsolatok:

- Gurulóátfordulás nyújtott térddel.

Terpeszátugrás (31. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás.

Technika

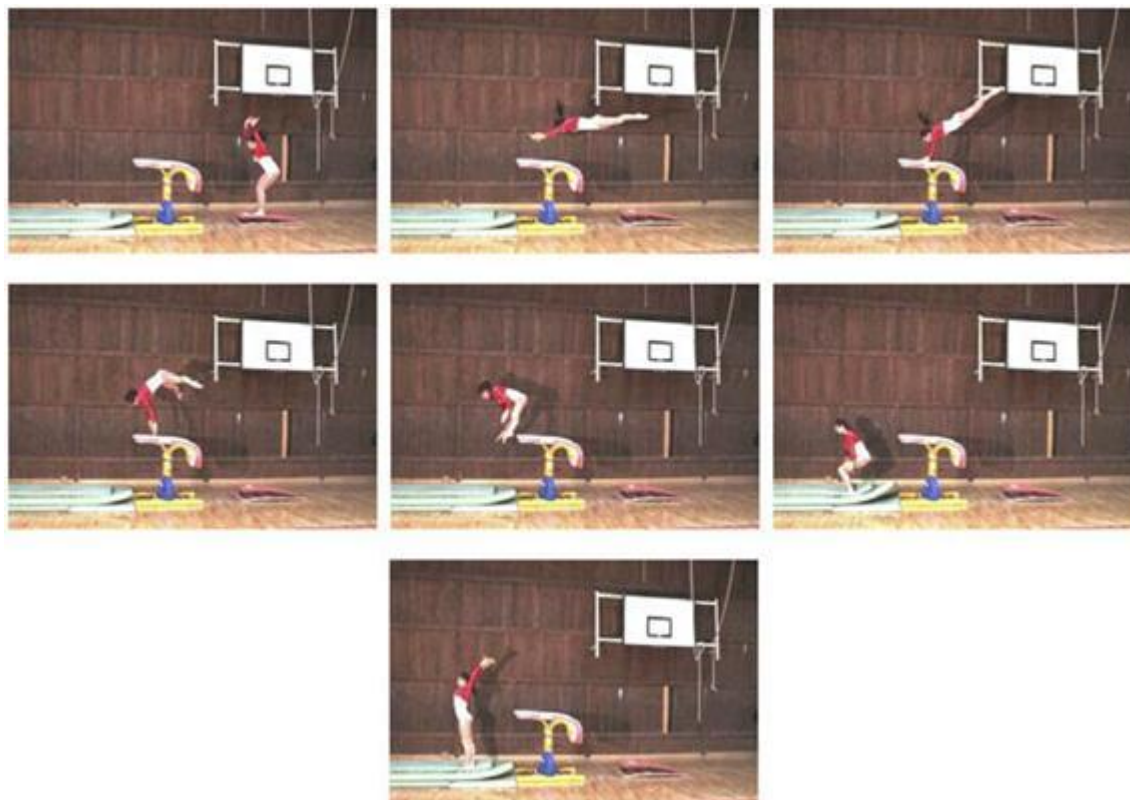
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: közepes iramú, kb. 8–10 lépéses lendületszerzést követően az utolsó lépés

megnyújtása alatt a lábak összezáródnak, a kar magastartásba lendül és a test kissé előredől. Fej emelt, tekintet a szeren. Az ugródeszkáról történő elugrás pillanatában a test csípőben enyhén hajlított, majd a repülési szakasz elkezdésekor a lábfej lefeszül és sarokból vezetve a láb felfelé lendül. A repülés ideje alatt a test enyhén homorít. A szer megérintésének pillanatában a test nyújtott, megközelítőleg a szer vízszintes síkja felett helyezkedik el. A vállöv a kéztámasz helye mögött van nyújtott kar- vállizületben. A szer megérintését a domború hátú, vállból végrehajtott ellökődés követi és ezzel egy időben indul el a lábak nyitása és a terpeszátugrás felett. A szer felett átrepülve kiegyenesedik a test és a kar magastartásba lendül, majd ezt követi domború hátú, függőleges irányú talajfogás.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.3. ábra - Terpeszátugrás – 31. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre.
- Kismacskaugrás.
- Terpeszátugrás keresztbe állított számolyon.
- Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
- Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba.
- Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

Segítségnyújtás

A segítő az érkezési oldalon a tanulóval szemben áll haránt terpeszállásban, közel a szerhez. A lebegőtámasz pillanatában megfogja az ugró felkarját és úgy emeli le a szerről, hogy közben az ugrás lendületének megfelelően vele együtt hátralép.

Hibák

- Kevésbé hatékony az ugródeszka használata (pl. telitalpas vagy hajlított karú az elugrás, elmarad a karmunka).
- Oldalirányú és/vagy alacsony a lebegőtámasz.
- A csípő és/vagy térd hajlított a lebegőtámasz helyzetében.
- „Vállszöges” a támaszpillanat.
- Későn kezdődik a lábnyitás és/vagy nem dinamikus a mozgás végrehajtása.

- Nem hatékony vagy elmarad a váll lökő munkája.
- A test a talajra érkezéskor nem egyenesedik ki teljesen.

Változatok, kapcsolatok

- Terpeszátugrás hossz- vagy keresztirányú, különböző magasságú szekrényen vagy ugrószeren.

Guggolóátugrás (32. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi zsugorhelyzettel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, guggolóátugrás.

Technika

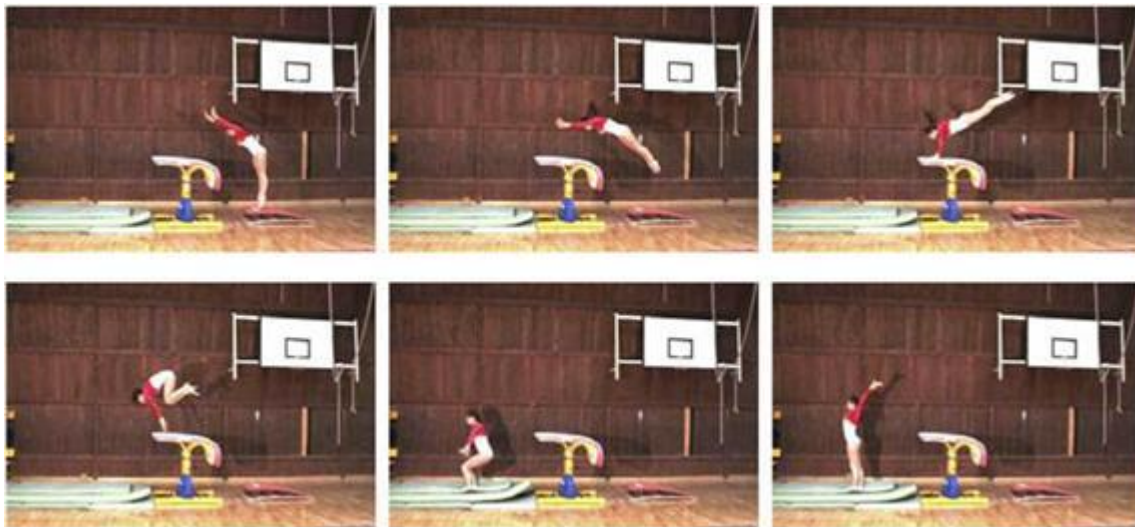
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: a mozgás teljes egészében megegyezik a terpeszátugrásnál leírtakkal. A

különbség a lebegőtámasz utáni helyzetben keresendő. A vállból induló lökéssel egy időben a hajlított térd, illetve csípő zsugorhelyzetben repül át a szer felett.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.4. ábra - Guggolóátugrás – 32. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon, fekvőtámaszban, csípőrugózással elugrás guggolóátámaszba.
- Az előző feladat, de lebegőtámaszon keresztül végrehajtva.
- Guggolóátugrás keresztbe állított zsámolyon.
- Kismacskaugrás.
- Hosszába állított egyrészes ugrószekrényen guggolóállás, mellső középtartás.
- Ugrás támaszba, szekrénytető elé helyezett kétrészes ugrószekrényre és átguggolás. Leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

Segítségnyújtás

A segítő a szer előtt, a leérkezés oldalán kissé oldalra áll. Amikor a tanuló a kitámasztás helyzetébe kerül, a segítő megfogja csuklóját és felkarját, majd a talajra érkezésig kíséri a mozgást.

Hibák

- A legjellemzőbb hibák lényegében megegyeznek a terpeszáтуgrásnál leírtakkal.

Változatok, kapcsolatok:

- Guggolóátugrás hossz- vagy keresztirányú, különböző magasságú szekrényen vagy ugrószeren.

Zsugorkanyarlati átugrás (33. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás két repülési ív között a szeren végrehajtott zsugorkézállásból, majd 90 fokos fordulat térdnyújtással és átdőlés a szer túloldalára, haránthelyzetbe.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, zsugorkanyarlati átugrás.

Technika

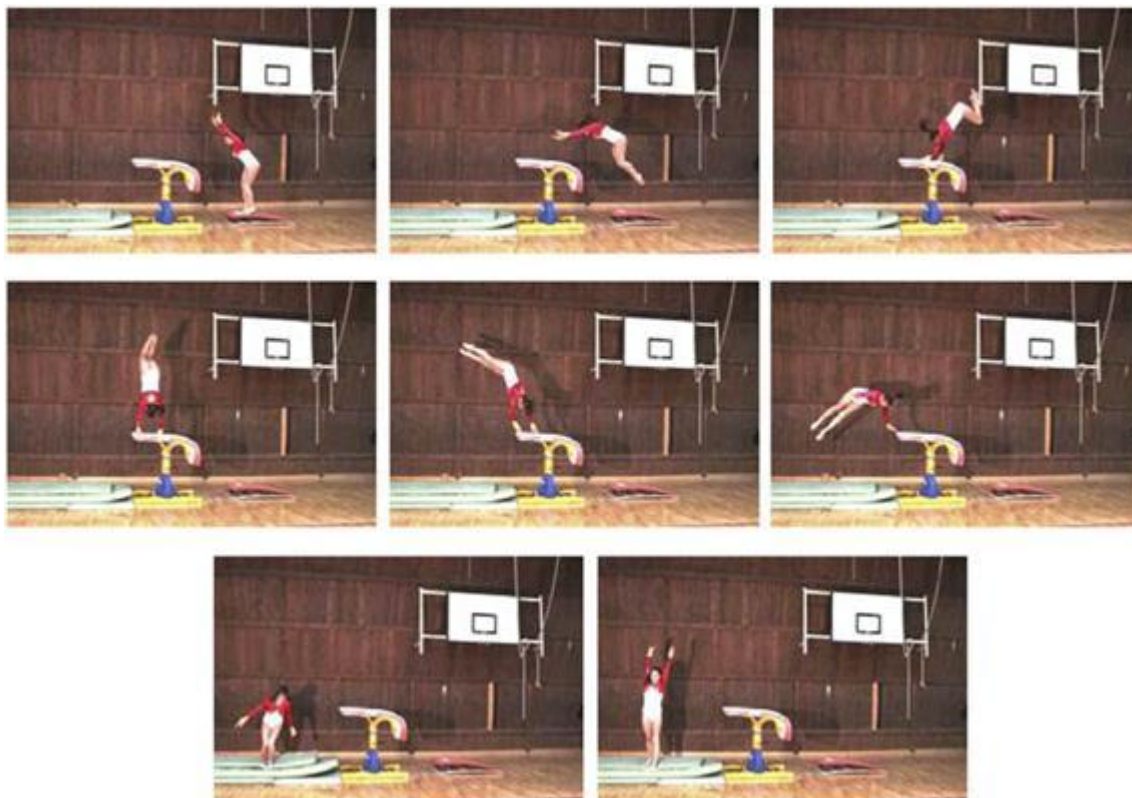
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: Közepes iramú, kb. 8–10 lépéses lendületszerzést követően az utolsó lépés

megnyújtása alatt a lábak összezáródnak, a kar magastartásba lendül és a test kissé előredől. Fej emelt, tekintet a szeren. Az ugrás első ívében a csípő- és térdhajlítással felgyorsuló test közel függőleges helyzetű zsugorkézállásba érkezik a szerre. A törzs egyenes, tekintet az ujjakon. Ezt követően a fej megemelésével és enyhe csípőnyújtással kezdődik a kanyarlat. A test 90 fokot fordul balra a jobb karon (vagy fordítva) csípő- és térdnyújtással, valamint a bal kar oldalra lendítésével, jobb kézzel végig a szeren támaszkodva érkezik jobb (illetve bal) harántállásba karemeléssel, oldalsó középtartásba.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.5. ábra - Zsugorkanyarlati átugrás – 33. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon ugrás zsugorkézállásba.
- Nyusziugrás akadályok felett (pl. zsámoly, pad)
- Talajról ugrás zsugorkézállásba, zsámolyra, majd szekrény felső részre.
- Zsugorkanyarlat keresztbe állított zsámolyon.
- Zsugorkanyarlat szekrényen.

Segítségnyújtás

Segítő a leérkezés helyén áll, a fordulattal szembeni oldalon. A zsugorkézállásba felugró tanuló csípőjének megtámasztása után a csípő emelésével és fordításával helyezi le a tanítványt a befejezőhelyzetbe.

Hibák

- Lassú nekifutás, bizonytalan elugrás (pl. telitalp, térdhajlítás eltúlzása, lógó kar).
- Bizonytalan a zsugorkézállás helyzete (oldalra, vissza- vagy átdől a szekrényről a tanuló).
- „Vállszöges” a zsugorkézállás.
- Későn történik vagy elmarad a csípő- és térdnyújtás.

Változatok, kapcsolatok

- Kanyarlati átugrás nyújtott csípővel és térdel.

Fejenátfordulás (34. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ívvel a szeren végrehajtott fej- és kéztámaszon keresztül végrehajtott, billenő mozdulattal indított, íves testhelyzetű repülési szakasszal rendelkező átfordulás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, átfordulással végzett átugrás, fejenátfordulás.

Technika

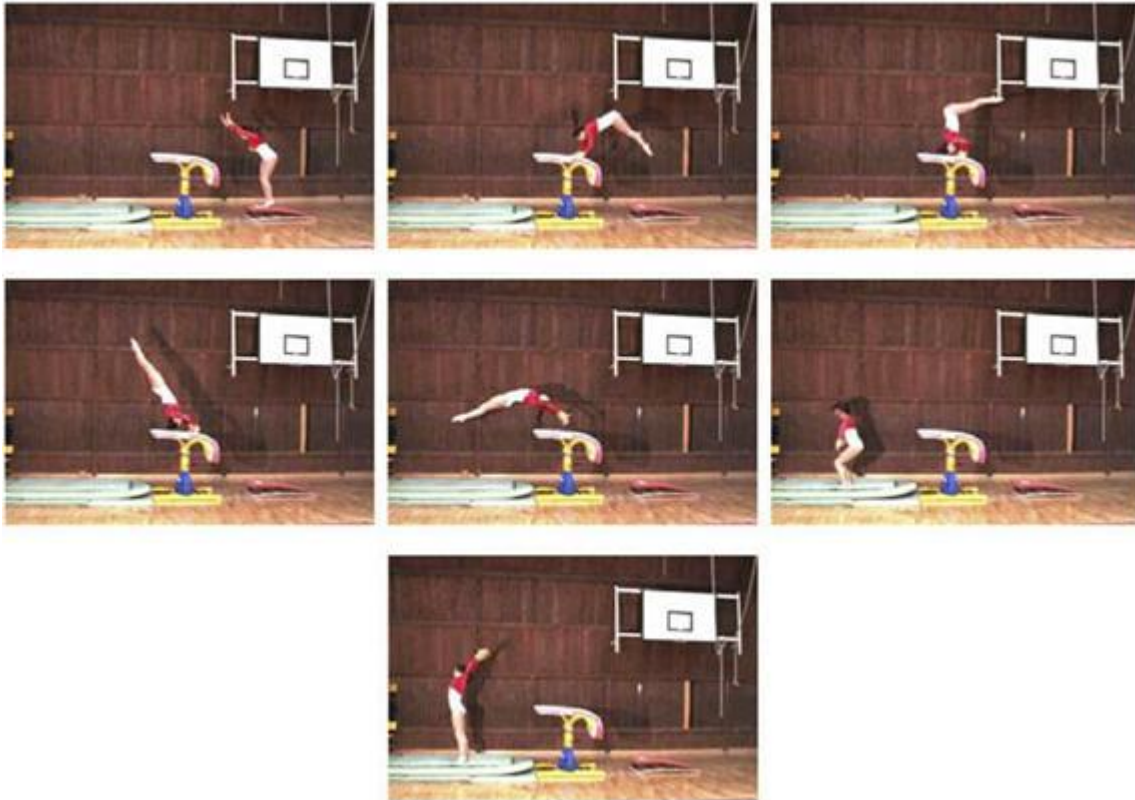
Kiindulóhelyzet: alapállás.

Végrehajtás: közepes iramú, kb. 8–10 lépéses lendületszerzést követően az utolsó lépés

megnyújtása alatt a lábak összezáródnak, a kar magastartásba lendül és a test kissé előredől. Fej emelt, tekintet a szeren. A hajlított karú lebegőtámaszba érkezéssel egy időben a homlok felső része és a tenyerek letámasztanak egy vonalban a szerre, a test csípőben történő, kb. 45 fokos összecukódásával, tekintet a támaszon. Ebből a helyzetből átdőlés a függőleges síkon, majd lábrendítéssel előre-felfelé elindul a csípő energikus nyitása és a kar dinamikus nyújtása, a karlökés (billenő mozgás). Az ugrás második részében a test íves helyzetbe kerül, sarokból indítva a láb csípő mögé irányuló lendítésével, tekintet a kézfejen. Talajra érkezés előtt a test kiegyenesedik.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

8.6. ábra - Fejenátfordulás – 34. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon fejenátfordulás.
- Zsámolyon fejenátfordulás.
- Hosszába állított szekrényre felguggolás és fejenátfordulás érkezéssel a talajra.

Segítségnyújtás

Kezetben figyelmet kell fordítani az első ív segítésére is, ezért az egyik segítőnek az ugródeszka és a szekrény közé kell állnia, hogy szabályozza az ugrás első ívét. A másik segítő oldalt az érkezési oldalon helyezkedik el.

Az összecukott helyzet és a dőlés kézzel történő irányítása után a billenő mozdulatot elindítjuk a mozgás irányához képest távolabbik kézzel. Ezután átfogunk a közelebb eső felkarra, valamint a háti-ágyéki szakaszra és így segítünk a további mozdulatok kivitelezésében, illetve a test talajra kísérésében.

Hibák

- Lapos, nem nyújtott testű az ugrás első íve.
- A tenyér és a fej nem egy vonalon helyezkedik a szeren, illetve a támasz nem a homlok elülső részén történik.
- Összecukódott helyzetben a dőlés nem jut túl a függőleges helyzeten.
- A nyitás nem előre-felfelé történik, a karnyújtás nem elég dinamikus, valamint ez a két mozdulat nincs összhangban egymással.
- Az ívképzés nagysága nem elégséges vagy nincs második ív.
- Beleülés az átfordulásba, térdhajlítás átfordulás közben.
- Talajra érkezéskor hátradőlés vagy előreesés.

Változatok, kapcsolatok

- Fejenátfordulás szekrényen vagy ugrószeren.
- Fejenátfordulás 180 fokos fordulattal szekrényen vagy ugrószeren.

9. fejezet - Korlát

A korlát már az 1850-es években ismert tornaszer, de akkor, és még sokáig elsősorban a motoros képességek fejlesztésében játszott vezető szerepet. Mozcásanyaga egyenletes, töretlen fejlődést mutat napjainkig.

A párhuzamos korlátan talán a legváltozatosabb gyakorlatanyag végezhető el. Korlátan támaszban, függésben (különböző testrészekben támaszkodva vagy függve), különböző irányban végrehajtott elemek szinte integrálják az összes többi szeren bemutatható gyakorlatot. A különböző statikus és dinamikus elemek, a szer elengedése és a visszafogás szinte kimeríthetetlen változatát biztosítja a korlátgyakorlatoknak. A korlátgyakorlatban az erő és a lendületi elemek váltakoznak úgy, hogy a lendületi elemek vannak túlsúlyban. A tornásznak a karfákon, a karfák felett és alatt egyaránt kell gyakorlatokat, elemeket bemutatni.

A korlát sok tornász „kedvenc” szere. A gyakorlatelemek mozgástengelye legtöbbször a szélességi tengely, a vállízületeket összekötő képzeletbeli vonal.

A szer technikai kivitelezése, utánaengedési, rugalmassági tulajdonságai szintén különleges feltételeket teremtenek meg a tornában. Korszerű gyakorlatnál a különböző irányokban végzett, és a karfa alatti, vagy karfa feletti elemeken kívül lehetőség kínálkozik (ezt ki is használják a tornászok), hogy a karfák végén és közepén egyaránt végezzen gyakorlatelemet a tornász.

A fogásmódok a tenyér és az ujjak helyzete szerint rendkívül változatosak lehetnek a gyakorlatvégzés közben (leggyakoribb az orsós madárfogás). A korlátan sok elem oktatása előkészíthető más tornaszerre is.

Tulajdonképpen az összes motoros képesség egyszerre jelentkezve, egy speciális „korlát- tornász” képességet ad.

1. A korlátgyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

A párhuzamos korlátot általánosan kondicionáló szernek is szokták nevezni. A sokféle általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges igényként jelentkezik a szükséges motoros képességek háttérét illetően (meg kell jegyezni, hogy kezdők esetében a függésben történő gyakorlásról – a megfelelő motoros képességek hiánya miatt – még nem beszélhetünk).

Támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartani. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel az előbb felsorolt helyzetek közben. A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni, ezen belül is a maximális közeli erőt, az erő-állóképességet és a gyorsasági erőt fejlesztése kulcsfontosságú a korlátgyakorlatoknál.

Természetesen ahhoz, hogy ezen a szeren hatékonyan tudjuk fejleszteni a motoros képességeket, először a természetes gyakorlatok és a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok elvégzését kell előtérbe helyezni (például: különböző szereken változatos feladatok végrehajtása fekvőtámaszban, támaszban). Hatékony megoldás, ha kezdőknél játékos formájú támaszgyakorlatokat alkalmazunk, amelyek jól megalapozzák a korlátorna elsajátítását. Ilyen játék például pókfoci, járás és egyéb feladatok kéz- és lábtámaszban, kézállásban. A motoros képességek fejlesztésére eredményesen felhasználhatók a különböző kiegészítő szerek, mint például talaj, korlát, egyenes oldalú szekrény pár.

A korlátan történő kondicionáló gyakorlást csak a fokozatosság hangsúlyozásával lehet elkezdni (például: járás, szökkenés támasz helyzetben, karhajlítás–nyújtás, támlázás, saslendület).

Egyes mozgásoknál nagy szerep hárul az ízületi mozgékonyaságra, ezért törekedni kell az ízületek optimális mozgékonyaságának elérésére, illetve megtartására. A megfelelő mozgás-kiterjedésű tevékenység megakadályozza a helytelen testtartás kialakulását, speciális torna mozgásanyaggal pedig megelőzhetőek a technikai problémák, valamint gyakorlás közben a szűk mozgáskiterjedésből fakadó sérülések.

A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, mozgásanalízis és az egyensúlyozó képesség minősége határozza meg egy korlátgyakorlat eredményességét.

A mozgásanalizálás olyan koordinációs képesség, melynek során a fejnek, a törzsnek és a végtagoknak egymáshoz viszonyított helyzetének és mozgásának folyamatos tudatos és tudat alatti leképzése zajlik. A végtagok, testrészek egymáshoz viszonyított elmozdulásának érzékelése révén vagyunk képesek az agyunkban leképezni a mozgásunkat. Belső kép alakul ki arról, hogy mit hogyan hajtottunk végre, mintha kívülről látnánk magunkat. Korlátan ez a képesség fokozott mértékben szükséges, mivel a szer helyzete és jellege miatt eltér az ember által manapság megszokott mozgásos körülményektől, feltételektől.

A mozgásanalizáló képesség fejlettsége abból a mozgásos magatartásból olvasható ki, hogy a „kell” (amit látunk, amit bemutatnak) és „van” (amit végrehajtottunk, próbálunk lemásolni) értékek milyen mértékben térnek el egymástól. A mozgásanalizálás a születés pillanatától a mozgásélmékek alapján fejlődik, és a meglévő ismeretek alapján indul el a cselekvésprogramok megszervezése, beindítása és lefuttatása. A látszólag kis eltérést mutató mozgások végrehajtásához szükséges cselekvésprogramok jelentősen eltérnek egymástól. Például egy saslendület előre végrehajtásához más izomcsoportok eltérő dinamikájú mozgósítására van szükség, mint a saslendület hátra bemutatásához.

Korlátan a motoros képességek fejlesztésekor, valamint a technikai képzéssel kapcsolatban meg kell említeni az úgynevezett Thorndike elvet, vagy más néven az effektustörvényt.

Az effektustörvény szerint a mozgásanalizálás során tanult kapcsolat erősödik, ha a választ pozitív emocionális élmény követi. A különböző tulajdonságok során a sikeres mozdulatok, mozgások erősebb emléknymokat hagynak, még a sikertelenek gyorsan elfelejtődnek.

Ebben a folyamatban elengedhetetlen az adott foglalkozást irányító személy szerepe. Az eredményességet kísérő pozitív mozgásélmény biztosítása mellett az oktató munkáját az a tudat is vezérleli, hogy a megszerzett képességek transzferálódnak, tehát a fejlesztés, a képzés pozitívan hat a torna mozgásanyagának többi területére is.

A szer nehézsége, de egyben szépsége is, hogy tulajdonképpen az összes motoros képesség egyszerre jelentkezve egy speciális „korlátos” képességet ad az illetőnek. Ezt természetesen legjobban korlátan lehet tornázva fejleszteni, természetesen csak megfelelően összeállított sokoldalú képzés után. A részekre bontást, a képességfejlesztő elemek külön-külön végrehajtása általában csak valami rendkívüli hiányosság pótlásánál jöhet számításba, illetve csak teljesen új elemhez szabad elkezdni a hozzá szükséges képességek speciális fejlesztését.

A korlátgyakorlatokhoz a tornászos mozgás előkészítésére igen sok szerspecifikus támaszgyakorlatot lehet igénybe venni. Ebben a részben gyakran a technikai előkészítésre is alkalmazható gyakorlatok szerepelnek.

Ahhoz, hogy a korlát mozgásanyagának oktatását megkezdhessük, biztos motoros alapokra van szükség. A korlátan történő gyakorlás megszervezésekor gondolni kell olyan kiegészítő szerek, eszközök használatára, melyek biztosítják a folyamatos, korlátra jellemző terhelést. Érdemes ezzel a dologgal foglalkozni, mert általában korlátból csak egy-egy darab van tornatermenként, ennek következtében viszont a korlát oktatása – szer hiányában – nem lehet elég intenzív.

Főleg kezdőknél sokszor előfordul, hogy kisebb-nagyobb bántalmakat, sérüléseket okoz a kemény karfa, ami gyakran félelemmel is társul. Ezekhez a dolgokhoz (például: sárga, kék foltok, bőrkeményedés) hozzá kell edződni, mert csak így lehet a teljes figyelmet az adott feladatra fordítani. A sérülésveszély elkerülése és félelem leküzdése érdekében a karfa kritikus helyeit szivaccsal vonjuk be, vagy a fánál jóval puhább, egyenes oldalú szekrényvel helyettesíthetjük a rudakat.

A gyakorlás eredményességét nagymértékben megkönnyíti, ha a támaszban végezhető elemeket (lendületi, erő, leugrás, összekötő) először alacsony korlátan gyakoroljuk. Ez nagyobb biztonságot ad a tanítványnak és egyszerűbb a segítségadás is.

Kezdőknél csak akkor szabad hozzáfogni a függésben végezhető elemek gyakorlásához, ha a támaszban végrehajtott alapelemek végrehajtása már elérte az automatizált szintet.

2. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai

a. Gyakorlatkezdések.

b. Statikus elemek.

- c. Erőelemek (emelések, ereszkedések).
- d. Dinamikus elemek (támaszok, függések).
- e. Dinamikus, lendületi elemek:
- lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal).
 - fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal);
 - átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba).
- f. Leugrások.

Alaplendület felkartámaszban (35. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület felkartámaszban.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület, alaplendület felkartámaszban.

Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontján a test csípőben enyhén

hajlított, lábfej a legmagasabb helyzetben, tekintet a lábfejen. A felkar és az alkar könyökben kb. derékszögben hajlított helyzetben támaszkodik a karfán.

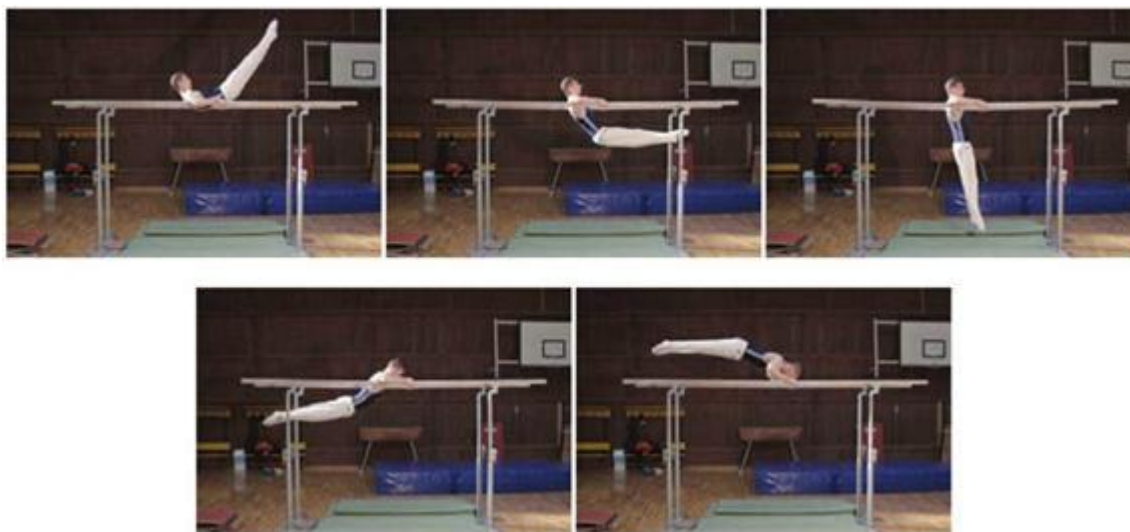
Végrehajtás: a kiindulóhelyzetnél leírt tartásból a test tehetetlenségénél fogva lendül hátra-

lefelé függőleges helyzetig, csípőben enyhén hajlított testtel. Ezt követi a saroklendítés, ami a csípő rövid nyújtásával jár együtt, majd a hátsó holtponton a test ismét csípőben hajlított a hát „húzó” mozgásából eredően. A lendület sebességét a láb lendítésével lehet gyorsítani. Alaplendület közben a kar könyökben kb. derékszögben hajlított helyzetű. A függőlegesen történő átlendüléskor (mindkét irány esetén) fontos a karfa felkarból indított lefelé tolása.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátsó holtpontján a test csípőben enyhén

hajlított, a kartámasz rövid ideig megszűnik, tekintet a fogáson.

9.1. ábra - Alaplendület felkartámaszban – 35. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon mellső, hátsó és mély fekvőtámaszok.
- Fekvőtámaszban szökkenések.
- Korláton felkartámaszban lépések előre és hátra.
- Felkartámaszban lábemelések.
- Felkartámaszban a test süllyesztése és emelése a karfa vállból történő lenyomásával.
- Felkartámaszban különféle lábmozgások (pl.: terpesz, zár; bal, illetve bal/jobbs lábemelés).

Segítségnyújtás

Felkartámaszban előrelendületnél a hát, hátralendületnél a mellkas megtámasztásával, emelésével biztosítjuk az egyensúlyt, segítjük elő a helyes mozgást, a másik kézzel a comb elülső részénél fogva emeljük, irányítjuk a testet.

Hibák

- A test merev, a csípő helyzete végig homorított és/vagy a hát túlzottan domború.
- Beesik a váll, hiányzik a karfa felkarra történő erőteljes lenyomása.
- A lendületnek nincs ritmusa.
- Felkartámaszban bizonytalan az egyensúlyi helyzet.

Változatok, kapcsolatok

- Alaplendület folyamatosan.
- Lendület előre felkar lebegőtámaszba és felkarbillenés.
- Lendület előretámaszba (előltámasz).
- Lendület hátratámaszba (hátultámasz).
- Lendület előre, henger hátra.

Alaplendület támaszban (36. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület támaszban.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület, alaplendület támaszban

Technika

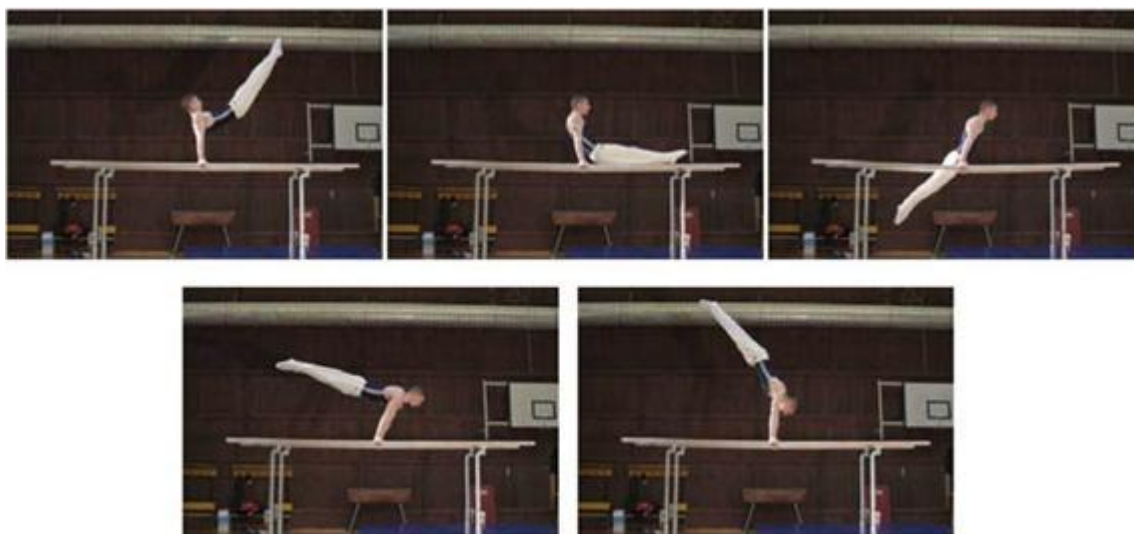
Kiindulól helyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja (a test csípőben nyújtott, lábfej a legmagasabb helyzetben, tekintet a lábfejen).

Végrehajtás: a kiindulól helyzetnél leírt tartásból a test tehetetlenségénél fogva lendül hátra-

lefelé, a függőlegesen a test csípőben enyhén hajlított, ezt követi a saroklendítés, ami a csípő rövid nyújtásával jár együtt, majd a hátsó holtpontra a test ismét csípőben hajlított a hát „húzó” mozgásából eredően. A lendület sebességét a láb lendítésével lehet gyorsítani. Alaplendület közben a kar nyújtott. A függőlegesen történő átlendüléskor (mindkét irány esetén) fontos a karfa vállból indított lefelé tolása.

Befejező helyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátsó holtpontja, a test csípőben enyhén hajlított, lábfej a legmagasabb helyzetben, tekintet a fogáson.

9.2. ábra - Alaplendület támaszban – 36. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon mellső, hátsó és mély fekvőtámaszok.
- Fekvőtámaszban szökkenések.
- Korláton támaszban lépések, szökkenések előre és hátra.
- Támaszban lábemelések, különféle lábmozgások (pl.: terpesz, zár; bal, illetve bal/jobb lábemelés).

Segítségnyújtás

Támaszban a felkar fogásával biztosítjuk az egyensúlyt (segítjük elő a helyes mozgást), a másik kézzel a comb elülső részénél fogva emeljük, irányítjuk a testet.

Hibák

- A test merev, a csípő helyzete végig homorított és/vagy a hát túlzottan domború.
- Beesik a váll, hiányzik a karfa vállból történő erőteljes lenyomása.
- A lendületnek nincs ritmusa.
- Támaszban bizonytalan az egyensúlyi helyzet.

Változatok, kapcsolatok

- Alaplendület folyamatosan.
- Saslendület előre-hátra.
- Lendület hátra felkarállásba, kézállásba.
- Lendület előre, terpeszpedzés.
- Lendület előre, vetődési leugrás; lendület előre, kanyarlati leugrás.

Saslendület előre (37. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület előrenyújtott karú támaszból hajlított karú támaszba, majd karnyújtás támaszba.

- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, saslendület, saslendület előre.

Technika

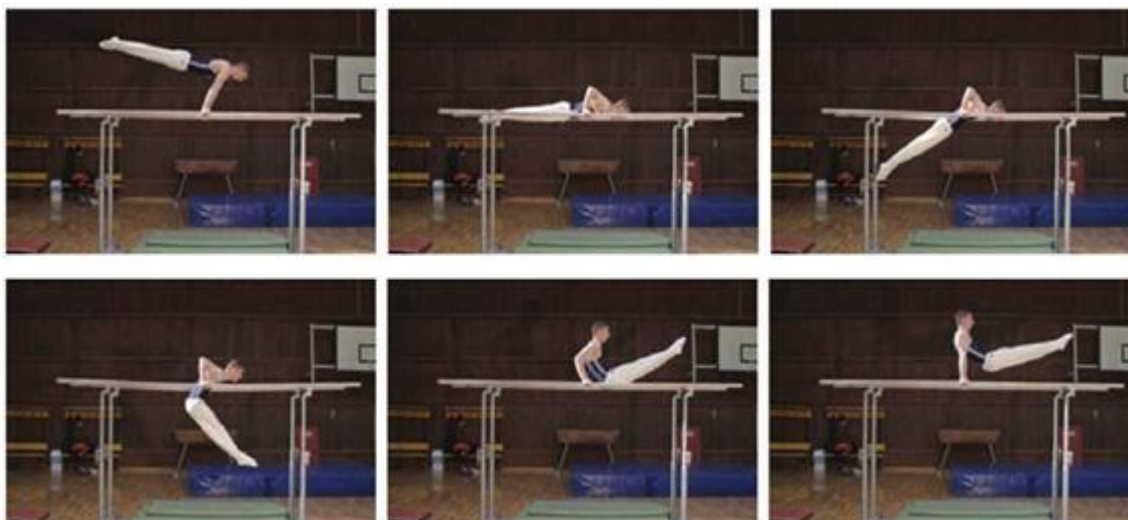
Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja (mellső lebegőtámasz), a test csípőben enyhén íves helyzetű, lábfej a legmagasabb ponton, tekintet a fogáson.

Végrehajtás: a saslendület előre közvetlenül a karhajlítással indul. A legmélyebb helyzet

elérésekor a test rézsúthelyzetbe kerül, majd a függőleges után erőteljes láblendítéssel előre-felfelé, a karfa lenyomását gyors karnyújtás követi.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja (hátsó lebegőtámasz), a test csípőben nyújtott, lábfej a legmagasabb helyzetben, tekintet a lábfejen.

9.3. ábra - Saslendület előre – 37. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Vállízület mozgékonyágát növelő gyakorlatok (pl.: körzések kéziszúlyzóval).
- Fekvőtámaszban karhajlítás–nyújtás.
- Korláton támaszban karhajlítás–nyújtás.
- Hajlított karral lendület előre.
- Terpeszfekvőtámasz, illetve hátsó terpeszfekvőtámasz a korláton; lábzarás után karhajlítás és lendület előre, nyújtott karú támaszba.

Segítségnyújtás

Az előre saslendületnél a tanuló hátát és a comb hátoldalát kell emelni, irányítani. A segítség mindig a karfa alatt történik.

Hibák

- A lendület kiterjedése nem elégséges.
- Bizonytalan támaszhelyzet mind nyújtott, mind hajlított karú támaszban.
- A karhajlítás–nyújtás nincsen összhangban a láblendítéssel.
- A holtponton nem éri el a karnyújtás helyzetét a tanítvány.

Változatok, kapcsolatok

- Saslendület előre terpeszpedzésbe.
- Saslendület előre 180 fokos fordulattal, felkartámaszba.
- Saslendület előrevetődési leugrással.

Saslendület hátra (38. képsorozat)**Elnevezés, csoportosítás**

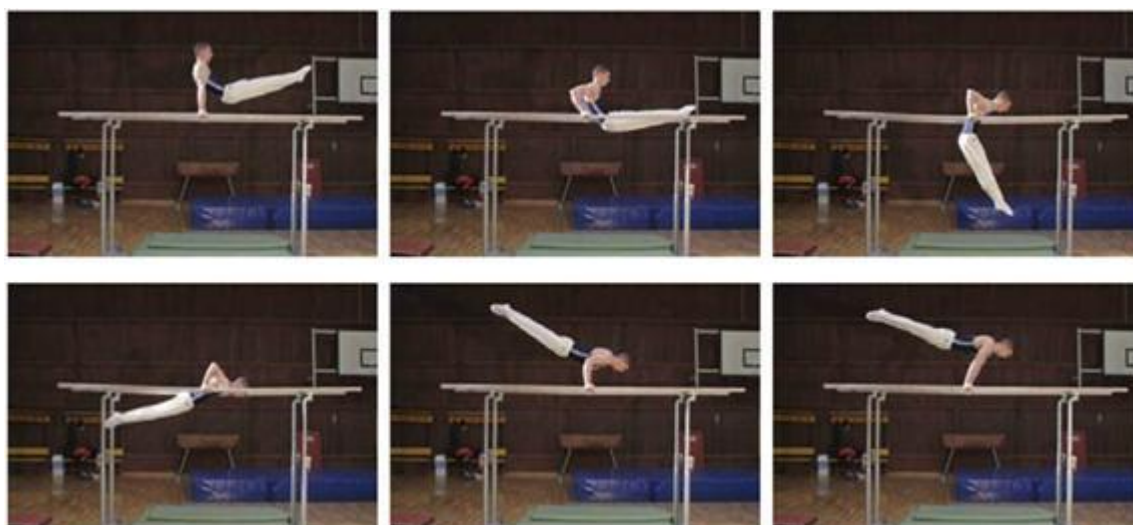
- Közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület hátra nyújtott karú támaszból hajlított karú támaszba, majd karnyújtás támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, saslendület, saslendület hátra.

Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja (hátsó lebegőtámasz), a test csípőben enyhén íves helyzetű, lábfej a legmagasabb ponton, tekintet a lábfejen.

Végrehajtás: a hátra saslendületnél a karhajlítás az alaplendület elülső holtpontján kezdődik, a folytatás pedig a saslendület előre részben leírtakkal egyezik meg, csak fordított sorrendben.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja (a test csípőben nyújtott, lábfej a legmagasabb helyzetben, tekintet a fogáson).

9.4. ábra - Saslendület hátra – 38. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Vállizület mozgékonyágát növelő gyakorlatok (pl.: körzések kézisúlyzóval).
- Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás.
- Korláton támaszban karhajlítás, -nyújtás.
- Hajlított karral lendület hátra.
- Terpeszfekvőtámasz, illetve hátsó terpeszfekvőtámasz a korláton; lábzárás után karhajlítás és lendület hátra, nyújtott karú támaszba.

Segítségnyújtás

A hátra saslendületnél a tanuló mellkasát és a comb elülső combját kell emelni, irányítani. A segítség mindig a karfa alatt történik.

Hibák

- A lendület kiterjedése nem elégséges.
- Bizonytalan támaszhelyzet mind nyújtott, mind hajlított karú támaszban.
- A karhajlítás, -nyújtás nincsen összhangban a láblendítéssel.
- A holtponton nem éri el a karnyújtás helyzetét a tanítvány.

Változatok, kapcsolatok

- Saslendület hátra felkarállásba, kézállásba.
- Saslendület hátra felkartámaszba.
- Saslendület hátra kanyarlati leugrással.

Terpeszbukfenc előre (39. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Gurulóátfordulás előre a karfán támasszal, a felkar külső oldalán terpeszülésből terpeszülésbe.
- Mozgásos elem, lendületi elem, átfordulás, gurulóátfordulás, terpesz gurulóátfordulás.

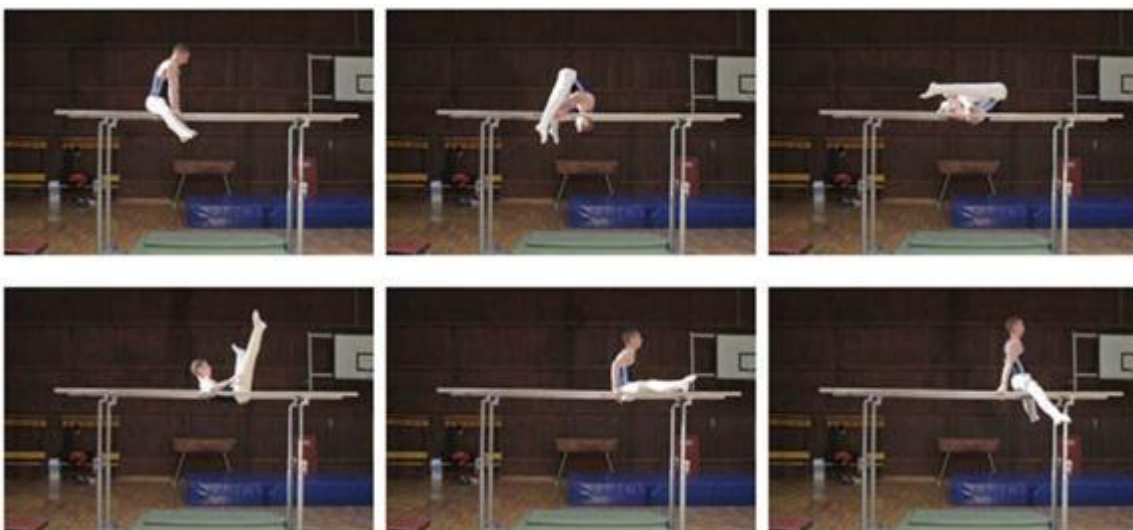
Technika

Kiindulóhelyzet: terpeszülés, fogás a karfán közel a combok előtt, fej emelt, tekintet előre- irányul.

Végrehajtás: a hát domborításával és a fej lehajtásával csípőemelés és felkarletámasztás a karfán, majd gurulás előre a felkaron, illetve lebegő felkartámaszon át terpeszülésbe (a felkar vállból folyamatosan lenyomva tartja a karfát). A kar végig nyújtott, a fej a gurulás alatt lehajtott helyzetű.

Befejezőhelyzet: terpeszülés, fogás a karfán, közel a combok előtt, fej emelt, tekintet előre- irányul.

9.5. ábra - Terpeszbukfenc előre – 39. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Felkarállás és lebegő felkartámasz gyakorlása.

- Talajon terpeszállásból gurulóátfordulás előre, kézsegítséggel közvetlen a combok előtt és érkezés terpeszállásba.
- Terpeszállásból a felkar lehelyezése a földi korlátra és vissza.
- Terpeszbukfenc előre földi, majd alacsony korláton.
- Magas korláton terpesz hanyatt fekvésből, felülés terpeszülésbe.

Segítségnyújtás

A tanuló mellett és közel állva. A segítség mindig a karfa alatt történik. Az előre átfordulás megindításakor a segítő egyik kezével a mellkasát támasztja és emeli, míg a másikkal a hátát támasztja, majd fogáscserével a hátát és a csípőjét emeli, forgatja és irányítja.

Hibák

- A csípőemelés nem elégséges.
- A gurulás közben egyenes a törzs.
- A felkar lecsúszik a karfáról.
- A tanuló törzse az átfordulás végén visszadől, a csípő a karfák között leesik.

Változatok, kapcsolatok

- Terpeszbukfenc előre sorozat.
- Felkarállásból terpeszbukfenc előre.
- Terpeszbukfenc hátra.
- Lendület hátra, terpeszbukfenc előre.

Emelés felkarállásba (40. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lassú tempójú, felfelé irányuló mozgás fordított és nyújtott testhelyzetű állásba, támasszal a felkar külső részén és fogással a karfán.
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés.

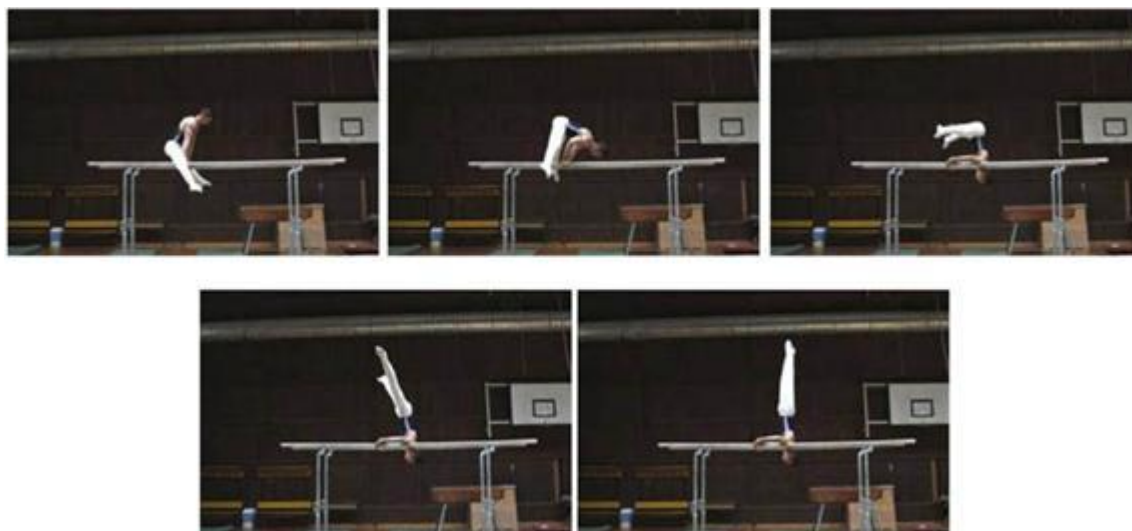
Technika

Kiindulóhelyzet: terpeszülés a korláton, fogás a comb előtt, fej emelt, tekintet előreirányul.

Végrehajtás: előredőlve csípő- és kis fejemeléssel a felkar ráhelyezése a karfára a fogásponttól körülbelül egy tenyér távolságra úgy, hogy a felkar vízszintes helyzetbe kerüljön; a csípőemelés a függőleges eléréséig tart, ezt követően a csípőnyújtással és lábzárással fejeződik be a mozgás. Emelés közben tekintet a fogásponton.

Befejezőhelyzet: felkarállás.

9.6. ábra - Emelés felkarállásba – 40. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon terpeszállásból emelés fejjállásba.
- Korláton terpeszbukfenc előre.
- Terpesz guggolótámaszból, emelés zsugor felkarállásba.
- Terpeszülésből emelés zsugor felkarállásba.

Segítségnyújtás

A terpeszbukfencnél hasonló módon történik, a törzs stabil egyensúlyának megtartása mindkét kéz biztosításával történik. Szükség esetén a karfa alatt a tanuló vállát vagy hátát is meg kell támasztani.

Hibák

- A felkar lehelyezése nem vízszintes.
- A test csípőben való kiegyenesedése korai.
- A tanuló válla becsúszik a karfák közé.
- Felkarállásban a test nem egyenes.

Változatok, kapcsolatok

- Emelés támaszülőtartásból csípőben hajlított és csípőben nyújtott testtel felkarállásba.
- Emelés terpeszülésből késleltetett felkartámaszon keresztül felkarállásba.

Lendület előretámaszba (előltámasz) (41. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Fellendülés előre alacsonyabb támaszból (felkartámasz) magasabb támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, támaszba lendülés, lendület előre- támaszba.

Technika

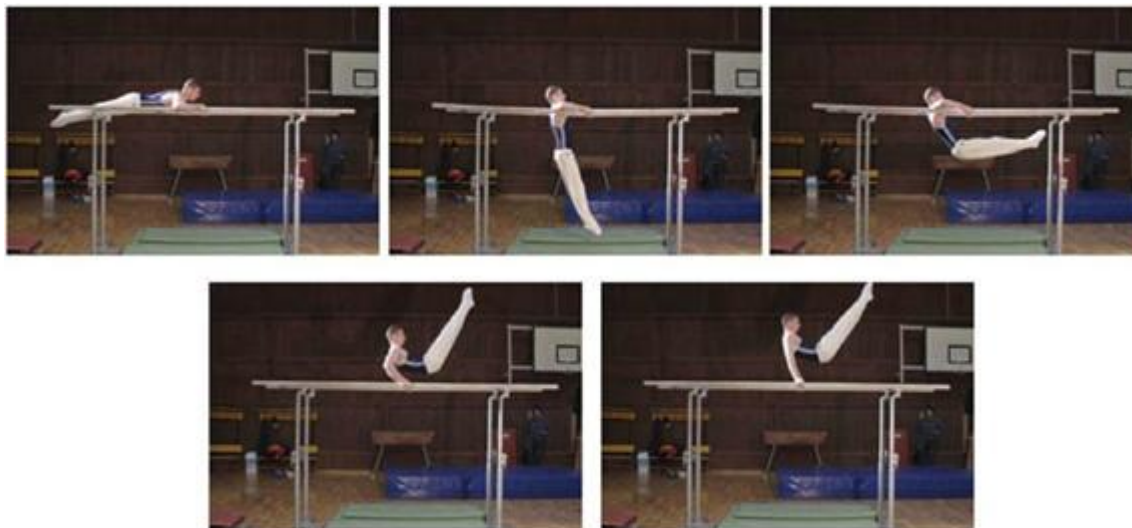
Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): felkartámasz hátulsó holtpontja.

Végrehajtás: a test enyhén domborított helyzetben halad lefelé, ami a függőlegesbe érve

kiegyenesedik. Ebben a pillanatban erőteljes láblendítés kapcsolódik be a mozgásba, amit a láb mozgásának lefékezése követ. Ez a függőleges utáni kb. 45 fokos testhelyzettől a karfa magasságának eléréséig tart. Ezután erőteljes nyomás kezdődik a karfára, ami által a vállak megemelkednek a karfáról, és a karok nyújtásával az egész test támaszba lendül. A test közel egyenes, a lábfej a váll szintjénél magasabban helyezkedik el, tekintet a lábfejre irányul.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): hátsó lebegőtámasz.

9.7. ábra - Lendület előretámaszba (előltámasz) – 41. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Helyes alaplendület felkartámaszban.
- Felkarfüggésből szökkenés hajlított karú támaszba.
- Terpesz hanyatt fekvésből felülés terpeszülésbe.
- Saslendület előre.
- Felkartámaszból fellendülés terpeszülésbe.

Segítségnyújtás

A tanuló mellett állva, annak hátát és csípőjét, míg zárt lábú támaszba kerülésnél a hátát és a comb hátsó részét kell emelni. A láblendítés lefékezéséhez a lendület irányába eső kézzel kissé visszatámasztjuk a lábat, a másikkal a csípőt toljuk, emeljük.

Hibák

- Nem elégséges a lendület.
- Elmarad a láb fékező mozgása.
- Hiányzik felkarral a karfák lenyomása, a vállak a fogás elé csúsznak.
- A fellendülésbe beleül a tanuló.

Változatok, kapcsolatok

- Elöltámasz terpeszpedzés.
- Felkarállásból előltámasz.

- Beugrásból előltámasz.
- Előltámasz vetődési leugrás.

Lendület hátratámaszba (hátultámasz) (42. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Fellendülés hátra alacsonyabb támaszból (felkartámasz) magasabb támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, támaszba lendülés, lendület hátra- támaszba

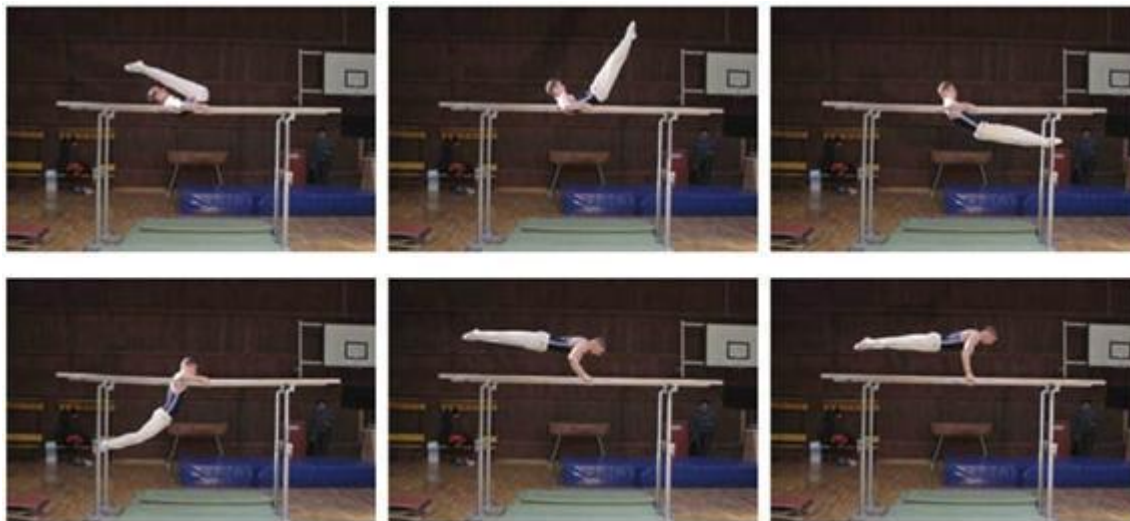
Technika

Kiindulóhelyzet: felkar-lebegőtámasz, tekintet a lábfejen.

Végrehajtás: a csípőben hajlított helyzetből erőteljes csípőnyújtás (nem teljes) előre-felfelé, a váll fogáshoz húzásával (kocsizás). Csípőben enyhén hajlított testtel lendület előre felfelé, majd lefelé. A függőlegest elérve dinamikus saroklendítés kezdődik és a hát domborításával, illetve a felkarról történő emelkedéssel a váll a fogáspont elé kerül. Karnyújtás alatt továbbra is a sarok vezeti a mozgást.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): mellső lebegőtámasz.

9.8. ábra - Lendület hátratámaszba (hátultámasz) – 42. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Korláton karhajlítás, -nyújtás támaszban.
- Alaplendület felkartámaszban és támaszban.
- Saslendület hátra.
- Felkar-lebegőtámaszban felkaron a váll csúsztatása (kocsizás) a fogásponthoz.
- Támaszba lendülés néhány felkartámaszban történő alaplendület után.

Segítségnyújtás

A tanítvány mellett, oldalt állva kell segíteni a hátralendüléskor a támaszba kerülést. Egyik kézzel a comb hátoldalát emelve, másik kézzel a mellkasnál támasztva és emelve történik az asszisztálás.

Hibák

- Nincs meg a lebegő-felkartámasz helyzete.

- A felkaron történő vállcsúsztatás (kocsizás) elmarad.
- Vállak becsúsznak a karfák közé.
- A lendülés indításakor „leesik” a csípő.
- Nem a saroklendítés vezeti a mozgást a lendület második részében.
- A váll nem emelkedik a fogáspont elé-fölé

Változatok, kapcsolatok

- Felkarállásból előredőlés, hátultámasz.
- Hátultámasz, vetődési leugrás.

Felkarbillenés (43. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Felkar-lebegőtámaszból csípőnyújtás, lábrendítéssel történő fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, billenés, felkarbillenés.

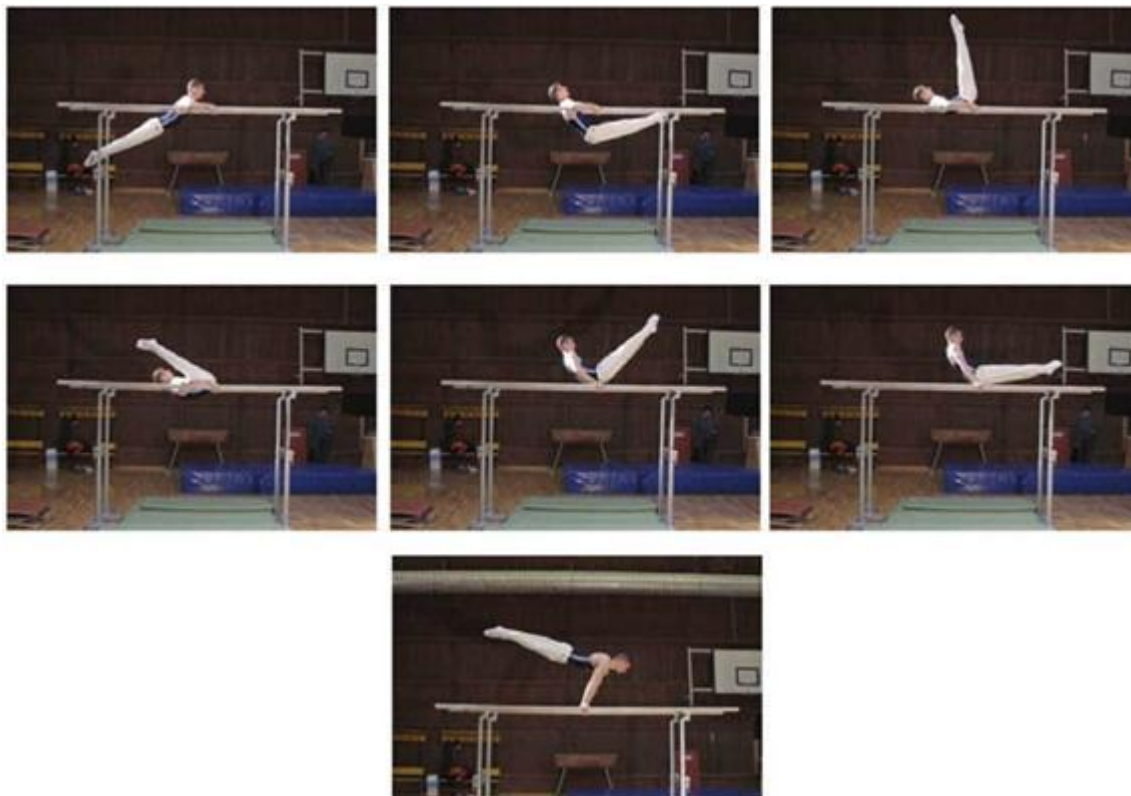
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): felkar-lebegőtámasz, tekintet a lábfejen.

Végehajtás: felkartámaszban végzett előrelendületből fellendülés felkar-lebegőtámaszba. A karfa fogása majdnem nyújtott karú. A közel nyújtott testhelyzetből lassú csípőhajlítás, majd erőteljes előre-felfelé történő csípőnyújtás, majd ezzel egy időben elkezdődik a karfa lefelé, a test mögé tolása a karnyújtás befejezéséig.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): hátsó lebegőtámasz, tekintet a lábfejen.

9.9. ábra - Felkarbillenés – 43. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon tarkóállásban csípőhajlítás, -nyújtás.
- Talajon tarkóbillenés.
- Felkarfüggésből fellendülés felkar lebegőtámaszba és vissza folyamatosan.
- Terpesz felkar lebegőtámaszból gurulás előre terpeszülésbe.
- Korláton terpesz hanyatt fekvésből felkarral a karfa erőteljes lefelé lökésével felülés terpeszülésbe.
- Felkarbillenés terpeszülésbe.

Segítségnyújtás

Oldalt állva a segítő egyik kezével a tanuló hátát, a másikkal a csípőjét emeli. Ha támaszba hajtja végre a tanuló a billenést, a segítő egyik kezével a tanítvány hátát, míg a másikkal a comb háti részét kell emelni. A jó segítségnyújtásnál szinte támasz ülőtartásban sikerül megállítani a lefelé lendülő lábat.

Hibák

- A billenő mozdulat indítása előtt leesik a csípő.
- Lebegő felkartámaszban a fej hátraemelt.
- A lábendítés nem megfelelő irányba történik.
- A felkar nem nyomja le a karfát.
- A billenés hajlított karú, a váll előrebukik.

Változatok, kapcsolatok

- Támaszból dőléssel hátra lebegő felkartámaszba.
- Felkarállásból átfordulással előre.
- Felkarbillenésből lendület felkarállásba.
- Kanyarlati leugrás.

Vetődési leugrás (44. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Előrelendületből, hátsó lebegőtámaszon keresztül átlendülés a szer felett kifelé-oldalra harántállásba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, átlendülés, vetődés.

Technika

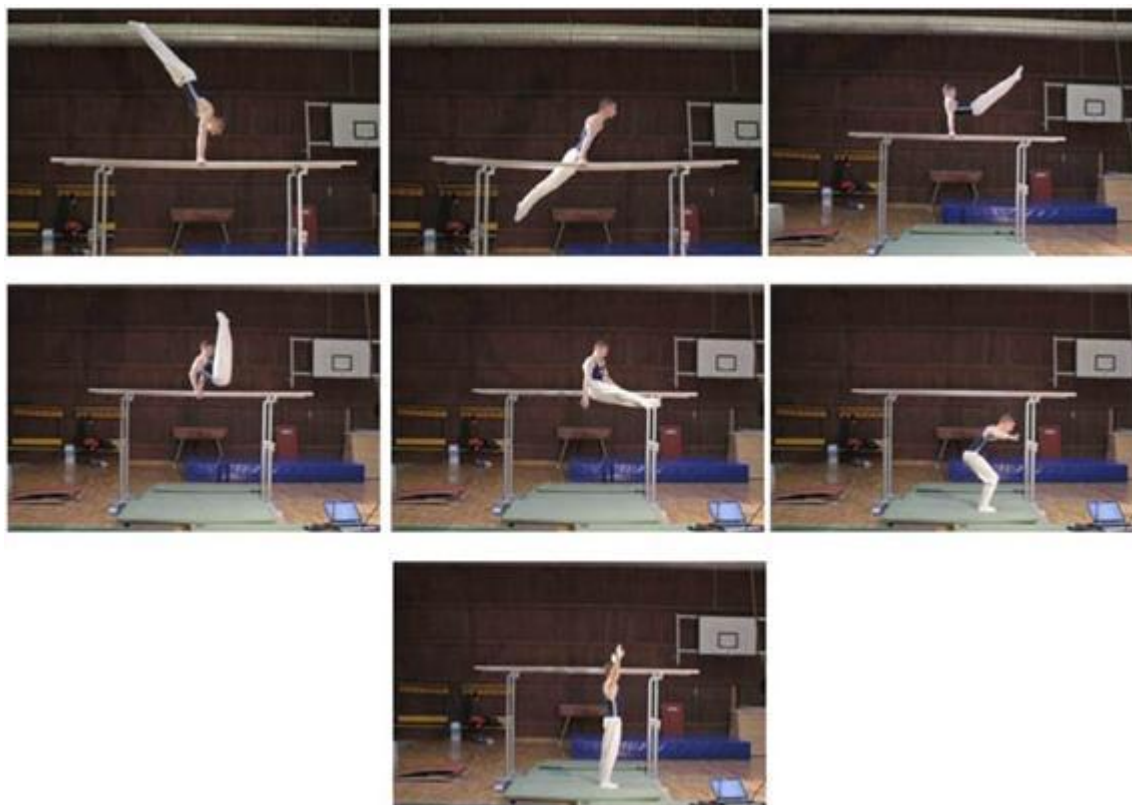
Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): mellső lebegőtámasz.

Végrehajtás: előrelendület közben a lábak a leugrás irányába lendülnek (valamelyik oldalra, a

korlát fölé-mellé), miközben a vetődés irányában támaszkodó karra helyeződik a testsúly. A karfa fölé érve a távolabbik kézzel átfogás a másik kéz elé, mely ezt követően oldalsó középtartásba lendül. Érkezés a szer mellé bal vagy jobb harántállásba. Tekintet folyamatosan a lábfejet követi.

Befejezőhelyzet: haránt szögállás, oldalsó rézsútos magastartás.

9.10. ábra - Vetődési leugrás – 44. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon ülésből, illetve fekvőtámaszból a bal kéz jobb elé fogása.
- Az alaplendület helyes végrehajtása.
- Vetődési leugrás alacsony korláton

Segítségnyújtás

A segítő a leérkezés oldalán áll és a tanulónak a hozzá közelebb eső csuklóját a karfától távolabbi kezével fogva kifelé húzva, a másik kézzel a csípőt megtámasztva segíti, irányítja a test átlendülését a karfa felett.

Hibák

- Kevés a lendület nagysága.
- A kar hajlik és/vagy a támaszhelyzet bizonytalan, inog.
- Elmarad a karfa lenyomása karból és vállból.
- Hátsó lebegőtámaszban csípő és láb hajlított.
- A testsúlyáthelyezés és/vagy a karfára történő átfogás pontatlan.

Változatok, kapcsolatok

- Felkarállásból toródás támaszba, lendület előre és vetődési leugrás.
- Lendület hátra támaszba, lendület előre és vetődési leugrás.
- Vetődés 90, valamint 180 fokos fordulattal befelé (a karfák felett), illetve kifelé

Kanyarlati leugrás (45. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hátralendületből, mellső lebegőtámaszon keresztül átlendülés a szer felett kifelé oldalra, haránt állásba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, átlendülés, kanyarlat.

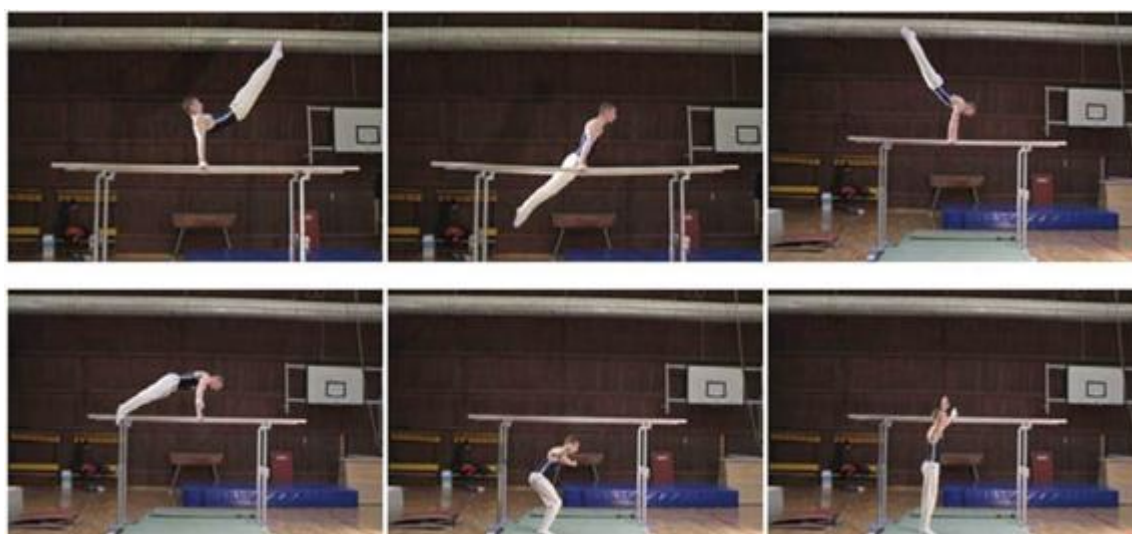
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): hátsó lebegőtámasz.

Végrehajtás: a lendület hátsó holtpontján a láb a leugrás irányának megfelelően a karfa fölé lendül, amivel egy időben a testsúly áthelyeződik a leugrás irányába támaszkodó karra, majd a távolabbik kéz a másik kéz elé fog, amelyet ezt követően oldalsó középtartásba emel. Tekintet folyamatosan a lábfejen. Érkezés jobb vagy bal haránthelyzetbe.

Befejezőhelyzet: haránt szögállás, oldalsó rézsútos magastartás.

9.11. ábra - Kanyarlati leugrás – 45. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon fekvőtámaszban testsúlyáthelyezéssel a bal kéz fogása a jobb elé.
- Az alaplendület helyes végrehajtása.
- Kanyarlati leugrás alacsony korláton.

Segítségnyújtás

Ha a segítő a leérkezéssel azonos oldalon áll szemben a tanulóval, akkor a korláttól távolabbi kezével fogja a tanuló közelebbi kezét, megemelve húzza kifelé. A korlát felett a másik combjára fogva kifelé emeli a tanulót. Ha a segítő a leérkezéshez képest az ellenkező oldalon áll, a fellendülés segítségével túl átlendíti a tanulót a karfa felett úgy, hogy egyik kezével a tanítvány felkarját, másikkal (a két karfa között) a combját fogja, tolja kifelé (ez utóbbi esetben a kart gyorsan vissza kell húzni, nehogy rázuhanjon a tanuló).

Hibák

- Kevés a lendület nagysága.
- A kar hajlik és/vagy a támaszhelyzet bizonytalan, inog.
- Elmarad a karfa lenyomása karból és vállból.
- Mellső lebegőtámaszban csípő és láb hajlított.

- A testsúlyáthelyezés és/vagy a karfára történő átfogás pontatlan.

Változatok, kapcsolatok

- Lendület előre vagy felkarbillenés támaszba, lendület hátra és kanyarlati leugrás.
- Kanyarlat 90, valamint 180 fokos fordulattal befelé (a karfák felett), illetve kifelé.

10. fejezet - Nyújtó

A nyújtó a legrégebbi tornaszerek egyike. Versenyszámként már az első újkori olimpián szerepelt. Mozgásanyagában szinte töretlen fejlődést lehet megfigyelni.

A nyújtó a tornaszerek királyának nevezik. A nyújtógyakorlatok a torna egyik legszebb, leglátványosabb és egyben a legnehezebb mozgásanyagát képezik. Különösen mutatósak a nyújtott testtel végzett óriáskörök, a szer elengedésével és visszafogással végrehajtott elemek és variációk, valamint a magasról történő bonyolult legrások. Ezen lehetőségek elsősorban a nyújtó konstrukciójának köszönhető.

A nyújtó gyakorlatanyagát kizárólag elemek alkotják, melyek legnagyobb részét függésben végzett gyakorlatelemek alkotják, de a támaszgyakorlatok köréből is számos elem végrehajtható. Tartásos elemek legfeljebb csak kezdő fokon iktathatók be a gyakorlatba (pl. függésből kelepfelhúzóadás támaszba; vagy malomfellendülés oldalülésbe).

A nyújtó acélrúdjá kitűnő forgástengely, ezért a gyakorlatelemek nagy kiterjedésűek, széles ívűek. A tornász az állandó megállás nélküli inga- és forgómozgások következtében lényegében mindig labilis egyensúlyi helyzetben végzi a gyakorlatot. Szilárd fogás nem lehet, hanem az mint egy csapágy állandóan el- és körbefordul, de ez teszi széppé, merésszé és kockázatosá a nyújtógyakorlatot.

A mozgás fő tengelye úgyszólván mindig a nyújtórúd, néhány elemnél pedig a vállízületet összekötő szélességi tengely.

A gyakorlatelemek jellegének megfelelően a felső, alsó vagy vegyes és fordított fogással történik a nyújtóvas fogása, az esetek döntő többségében madárfogással, de esetenként teljes fogással.

A nyújtógyakorlatok változatossága, összeállításának sokfélesége szinte végtelen. A határt a tornász vállalkozási kedve, képessége, felkészültsége és a sportoló/edző fantáziája jelenti.

A jó tornásznak számos speciális képességgel kell rendelkeznie: pl.: fogásszilárdság, pontos beidegzés, gyors és eredményes tájékozódás térben és időben, határozottság, bátorság.

1. A nyújtógyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

Mint a többi tornaszereken, a nyújtón is sok specifikus képességgel kell rendelkezni ahhoz, hogy a rajta végrehajtott gyakorlatok megfeleljenek a követelményeknek. Többek között beszélhetünk fogásszilárdságról; különböző testtartás-változtatás képességéről függésben és támaszban; gyakorlás közben egyes testrészek megfeszítésének, más testrészek ellazításának koordináltságáról; pontos gyorsasági koordinációról, térben és időben magas színvonalú tájékozódási képességről; kinesztetikus élmények gyors és pontos feldolgozásáról, határozottságról, bátorságról, kockázatvállaló képességről stb.

Az oktatás során ezt a sokoldalú igényt, amit a nyújtógyakorlatok tanítása támaszt a tanítványokkal szemben, az oktató nem hagyhatja figyelmen kívül. Az eredményes nyújtótornához szükséges motoros képességek fejlesztése a sokoldalú természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal kezdődnek ugyan, de már ekkor hozzá kell látni a szerhez szükséges speciális tulajdonságok kialakításához, felépítéséhez. A speciális képességek időben történő elmélyítése ugyanis elősegíti, illetve feltételezi a nyújtó mozgásanyagának problémamentes oktatását.

A szer motoros képességigényei nem csak a test feletti uralmat kívánják meg, hanem az ízületi mozgáshatárok nagy kiterjedését is. Így a mozgékony vállövet, annak nyújthatóságát, a csípőízületben végrehajtható optimális mozgáskiterjedést csak nyújtó hatású mozgásformák rendszeres gyakorlásával lehet elérni, megszilárdítani. Mindezekben túl különösen fontos az egyes izomcsoportok feszítésének és ernyesztésének az elemek, az elemkapcsolatok, a gyakorlat közbeni folyamatos és precíz összehangolása, koordinálása. Ennek megalapozása a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok változatos kombinatív végrehajtásával kezdődik.

A fogásbiztonság javítására, fejlesztésére különböző ujjgyakorlatokat kell végezni. Hatásos gyakorlatok például az ujjhegyen függés helyzetben végzett húzóadás és leengedés, lábgyakorlatok, lendületek, egykaros függésben végzett egyszerű feladatok. A vállöv ízületi mozgáshatárának fejlesztéséhez a következő eszközök használata

ajánlott: tornabot, ugrókötel, gumikötél stb. Végezhető ilyen hatású gyakorlatok bordásfalnál, nyújtón vagy társ segítségével is. Tornabottal és alacsony nyújtón a vállgyakorlatokkal egy időben beidegezzhető az egyes mozdulatok sérülésmentes végrehajtása is (például vállátfordulás előre-hátra).

A csípőhajlítás és -nyújtás javítására talaj-, pad- és bordásfalgyakorlatok a legalkalmasabbak, de gyakran kell alkalmazni dinamikus és statikus (ezen belül aktív és passzív) nyújtó- gyakorlatokat. Nem szabad megfeledkezni a leghatékonyabb nyújtásformáról, a stretchingről. A módszert azonban csak megfelelő képzettség (oktató, tanuló) mellett szabad használni.

A gyakorlatok meglehetősen tekintélyes, és azt, hogy ebből mit használunk, az elsősorban az oktató képzettségétől, valamint szakmai fantáziájától függ.

A nyújtógyakorlatok, elemkapcsolatok, elemek elsajátítása során az egyes feladatok ismétlésszámát nemcsak a tanítvány fizikai felkészültsége, test-lelki állapota határozza meg. Gyűrűn és korláton is találkozunk a szer fogásából származó tenyørsérüléssel, bántalmakkal, de ez a probléma különösen nyújtón kerül előtérbe. Főleg kezdőknél a szer fogásából eredő folyamatos súrlódás a tenyér érzékenységre meglehetősen negatívan hat. A súrlódásból fakadó tenyørsérülés meglehetősen gyakori ártalom a nyújtón, amit figyelembe kell venni oktatóknak, tanítványnak egyaránt. A legjobb tenyérvédők sem tudják kiküszöbölni ennek a fizikai hatásnak a következményeit, de megfelelő „tenyérterhelés” közben a tenyér annyira megedződik, hogy lényegében elhanyagolható lesz ez az ártalom.

Egy kezdőnek bizonyos elemekkel mindig meggyűlik a baja. Ebből kifolyólag a számára nehézséget, nagy koncentrációt, bátorságot igénylő bonyolultabb mozgásokat nem lehet olyan ismétlésszámmal gyakoroltatni, mint az egyszerűbb elemeket. Ezért nagyon fontos, hogy nyújtóedzésre a tanuló fizikailag, szellemileg és mentálisan „ráhangolt” legyen. Olyan ismétlésszám szükséges, mely időtartam alatt végig megmarad a koncentráló képesség és a végrehajtáshoz szükséges motoros képességek és technikai készségek mozgósítási lehetősége.

A tanulásnál, főleg a tanulás kezdeti szakaszában sérülést, balesetet megelőző, biztonságos körülményeket kell teremteni (például puha szivacs, szivacsbála, segítségadás). Az alacsony nyújtón végzett rendszeres gyakorlás szintén megkönnyíti, lerövidíti egyes elemek elsajátításának idejét.

Célszerű a tanulók számára bonyolultabb elemek tanulását, gyakorlását már készségszintű elemek végrehajtásával kezdeni, melyeket már automatizált szinten tudnak, és így nem lesznek kimerítőek. Új elemek tanításánál a balesetmentes gyakorlás érdekében a figyelemfelhívás mellett be is kell mutatni, illetve bemutatni az esetleges leesést követő – a körülményekhez képest –, biztonságos talajra érkezést. Amíg az egyes elemeket kifogástalan technikával nem tudja a tanítvány, addig nem szabad összekötéseket, kapcsolatokat végezni. Természetesen vannak olyan mozgások, ahol több elemet össze kell kapcsolni a tanulás kezdeti szakaszában is, például billenésből, kelepforgásból végzett variációk. Bemutatás, versenykörülmények között csak akkor hajtsanak végre teljes gyakorlatot a tanítványok, ha azt már változatos körülmények mellett, teljes biztonsággal, jó technikával képesek teljesíteni. „Félig kész” elemekkel csak a rontás, sérülés kockázatát növeljük, amit tovább rombol a sikertelenség élménye.

A leírtakból kitűnik, hogy a nyújtógyakorlatok tanítása, tanulása a szokásosnál is körültekintőbb magatartást kíván az oktatótól a tervező és gyakorlati munka terén egyaránt.

2. A nyújtógyakorlat alapvető elemcsoportjai

- a. Gyakorlatkezdések.
- b. Függésben: kelepfelhúzóadás, lendületek, lendületvétel, fellendülések, átlendülések, szökkenések, szaltók függésbe.
- c. Támaszban: ellendülések, fellendülések, kelepforgások, szökkenések.
- d. Kis ívű, nagy ívű forgások előre, hátra.
- e. Fordulatok: piruettek, variációk (180 fokos variációk, vetődés, singfogásos kör).
- f. Leugrások.

Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel (46. képsorozat)**Elnevezés, csoportosítás**

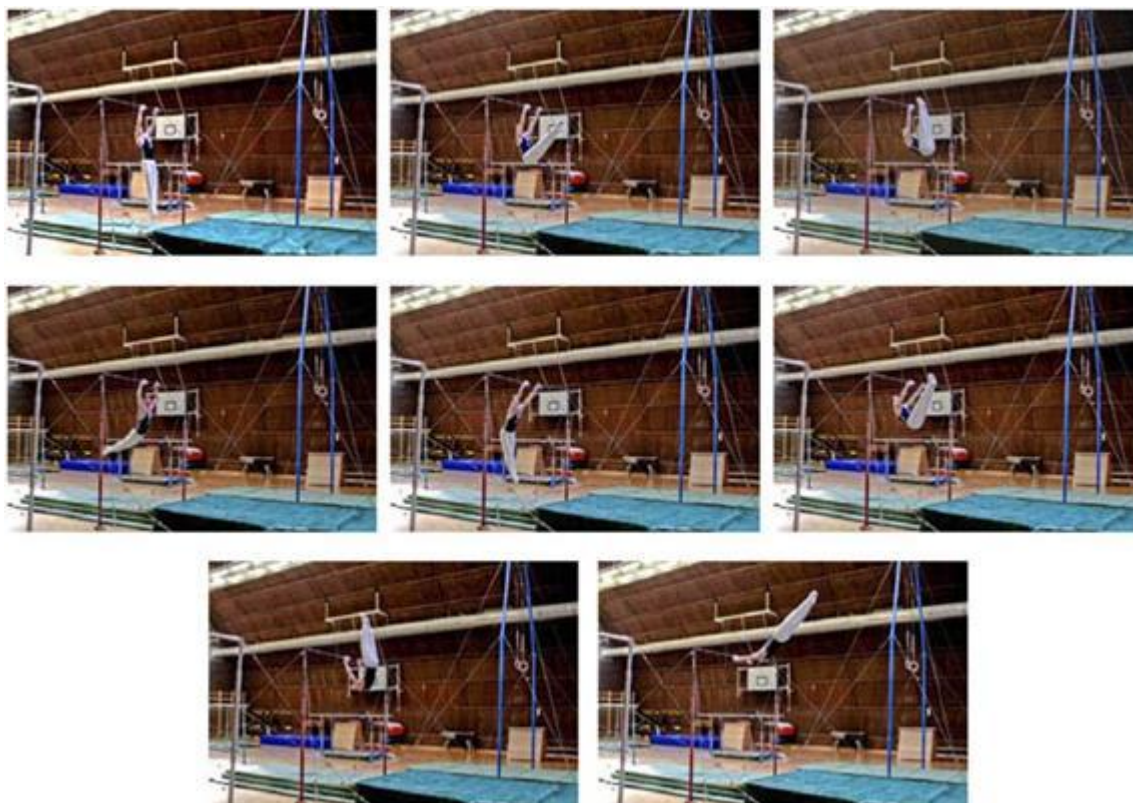
- Függsben a helyzeti energia átalakítása mozgási energiává a csípő és a láb egyidejű, ellentétes irányú lendítéseivel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendületvétel, lendületvétel ostorlendülettel.

Technika

Kiindulóhelyzet: függés.

Végrehajtás: előfeszítés homorított függésbe, majd lassú lábemelés előre; a váll hátratólásával a láb erőteljes hátralendítését egy dinamikus előrelendítés követ a szer magasságáig. A kialakított lebegőfüggés helyzetből a csípő előre-felfelé nyújtásával és a nyújtórúd hátrahúzásával emelkedik a test az alaplendület elülső holtpontjára. Lendületvétel közben a kar nyújtott, a csukló a mozgás nagyságának megfelelően előreahajlított. Fej emelt, tekintet előre-felfelé, majd a lendületvétel végén a lábfejre irányul.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja.

10.1. ábra - Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel – 46. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Függsben lábemelések előre-hátra.
- Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón.
- Csípőhajlítás és -nyújtás talajon, illetve bordásfalnál.
- Lábemelésből alugrás nyújtón.
- Fogásigazítás gyakorlása.

Segítségnyújtás

Oldalról a segítő egyik kezével a comb hátulsó oldalánál segíti a lábemelést, majd az elülső oldalánál gyorsítja a saroklendítést hátra. Ezután a lapockánál és a comb hátulsó oldalánál előre-felfelé emelve segítünk a tanulónak az alaplendület elülső holtpontjának elérésében. A fogást biztosítani kell a hátralendület alatt is, mert a helytelen testhelyzet kiszakadást eredményezhet.

Hibák

- A láblendítés, a csípőmozgás és a vállmunka nincs szinkronban egymással.
- A szer hátrahúzása nem elég dinamikus.
- A vállmunkát láblendítésből kialakított homorítás pótolja.
- Kevés a megszerzett lendület.
- A testtartás és a szer fogása túl feszes.
- Elmarad a mozgást követő csuklóráfördítés („kiszakadás”-veszély).

Változatok, kapcsolatok

- Lendületvétel vegyes fogással.
- Lendületvétel 180 fokos fordulattal.

Lendületvétel karhajlítással (47. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Függésben a helyzeti energia átalakítása mozgási energiává vállból, karból irányított mozgásformákkal.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendületvétel, lendületvétel karhajlítással.

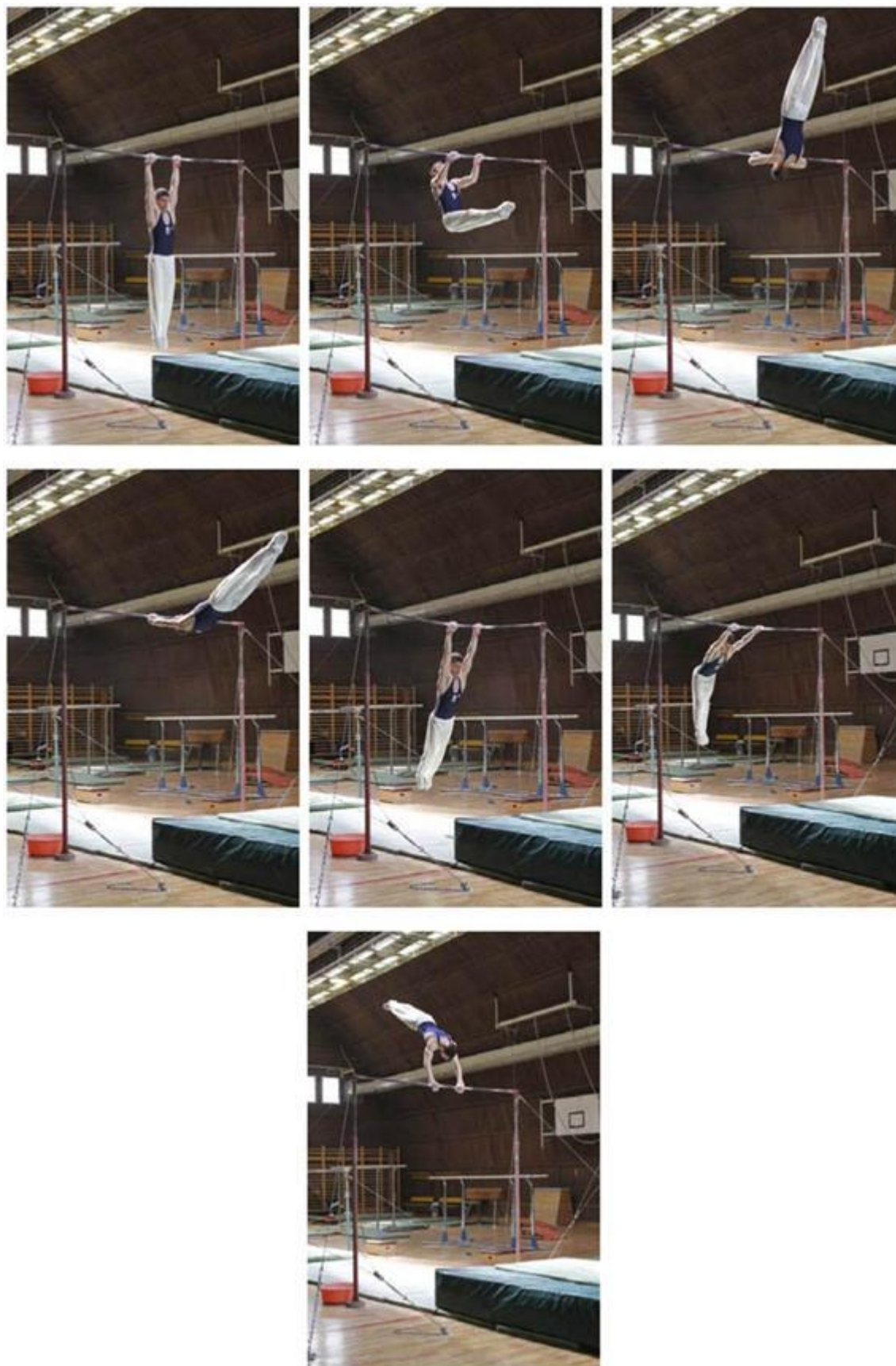
Technika

Kiindulóhelyzet: függés.

Végehajítás: az előre felugrásból szerzett kis kiterjedésű elő lendület előre. Amikor az előlendület hátra mozgása eléri a függőlegest, dinamikus kar- és csípőhajlítással a láb fellendül a nyújtórúd fölé hajlított karú lebegőfüggésbe. A láb előre-felfelé irányuló lendítésével és a vasrúd hátrahúzásával a kar, váll és csípő fokozatosan kinyúlik és a test a szer fölé emelkedik. Mozgás közben a csukló előrehajlításával követi a lendületvétel irányát. Tekintet a mozgás első részében a vasrúdon, majd a lendületszerzés második felében a lábfejre irányul.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület mellső holtpontja.

10.2. ábra - Lendületvétel karhajlítással – 47. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötélén.

- Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított függésben, fölfelé-lefelé.
- Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe.
- Függésben karhajlítás és láblendítés előre.
- Függésből kelepfelhúzódás támaszba.
- Függésben a kis lendület hátulsó holtpontján karhajlítás.
- Fogásigazítás gyakorlása.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt és hátulról a csípőjénél fogva emelve segíti a tanuló felugrását a szerre úgy, hogy a nyújtórúd megfogásakor a tanítvány súlypontja a szer függőleges síkja mögé kerüljön. A karhúzást a comb hátsó oldalának és a hát felső részének emelésével biztosítjuk. A segítő fogását megtartva kíséri a tanulót az alaplendület elülső holtpontjáig. A fogást biztosítani kell a hátralendület alatt is, mert a helytelen testhelyzet kiszakadást eredményezhet.

Hibák

- Az előlendületet követő kar- és csípőhajlítás nincs összhangban egymással.
- A kar és váll munkája nem elég dinamikus.
- A vállmunkát láblendítésből kialakított homorítás pótolja.
- Kevés a megszerzett lendület.
- A testtartás és a szer fogása túl feszes.
- Elmarad a mozgást követő csuklóráfordítás („kiszakadás”-veszély).

Változatok, kapcsolatok

- Lendületvétel 180 fokos fordulattal.
- Lendületvétel vegyes fogással.

Alaplendület (48. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Függésben, kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

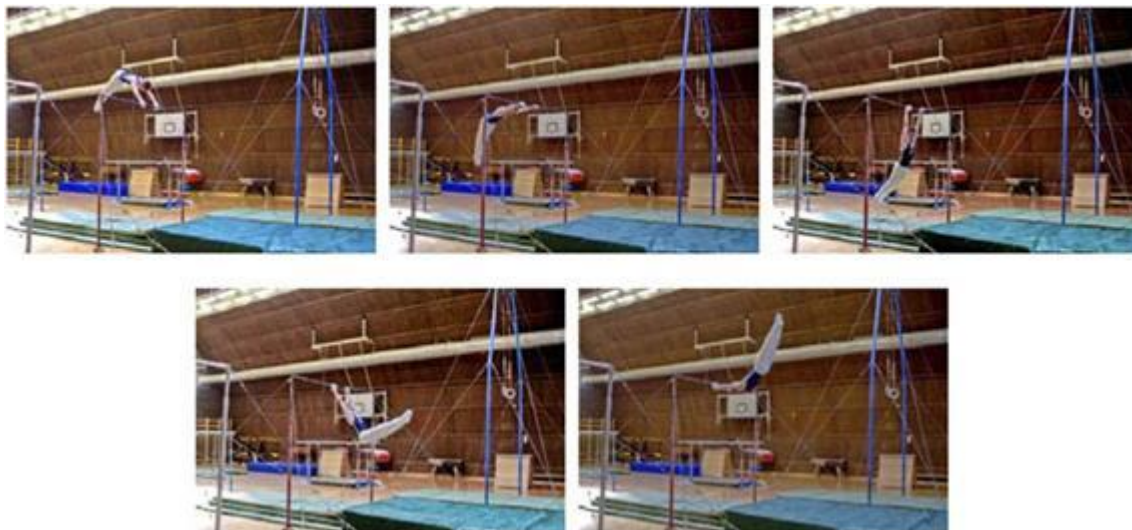
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja, kissé előrehajtott fejjel.

Végrehajtás: előrelendülés közben fokozatos csípőnyújtás, ami a nyújtórúd függőleges síkja előtt egy tónusos homorított helyzetet ér el. Ezután következik az alaplendület aktív szakasza, a láblendítés. A gyorsítás szakaszában a csípő ismét behajlik, a láb előre-felfelé lendül, majd az alaplendület elülső holtpontjához érve enyhén íves helyzetbe kerül, mialatt elkezdődik a váll előretolása is. A mozgás végén a tekintet a szer felett legmagasabb helyzetben levő lábfejre irányul. Mozgás közben a csukló előrehajlításával követi a lendületvétel irányát.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület elülső holtpontja.

10.3. ábra - Alaplendület – 48. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon hosszúfekvőtámasz a domború testhelyzet hangsúlyozásával.
- Fekvőtámaszban szökdelés a hát domborításával.
- Bordásfalnál hanyatt fekvésben fogással az alsó fokon csípő- és lábemelések.
- Bordásfalnál hanyatt fekvésben, fogással lábemelések.
- Kényszerítő helyzetben (pl.: az előrelendület holtpontján valamilyen tárgy megérintése lábfejjel).
- Alugrás.
- Fogásigazítás gyakorlása.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló oldalán a szer alatt áll. Elsődleges feladat a fogás biztosítása az alkar

fogásával. Némi gyakorlás után elegendő, ha a segítő a comb fogásával (előre- lendületnél a váll emelésével is) alakítja ki a holtponti helyzeteket. A test tehermentesítésekor folyamatosan fel kell hívni a tanítvány figyelmét a fogáskiigazításra.

Hibák

- Láb, csípő és kar mozgása nincs összehangolva.
- A két holtponti helyzet környékén homorított a testhelyzet.
- Alaplendület közben a váll- és csípőhajlítás szöge nagyobb a szükségesnél.
- A kevés vagy a fogáskiigazítás teljes hiánya növeli a kiszakadás veszélyét.

Változatok, kapcsolatok

- Alaplendület fordulattal.
- Kelepfellendülés.
- Fellendülés hátra támaszba.
- Eresztett szaltó.

Kelepfelhúzó támaszba (49. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

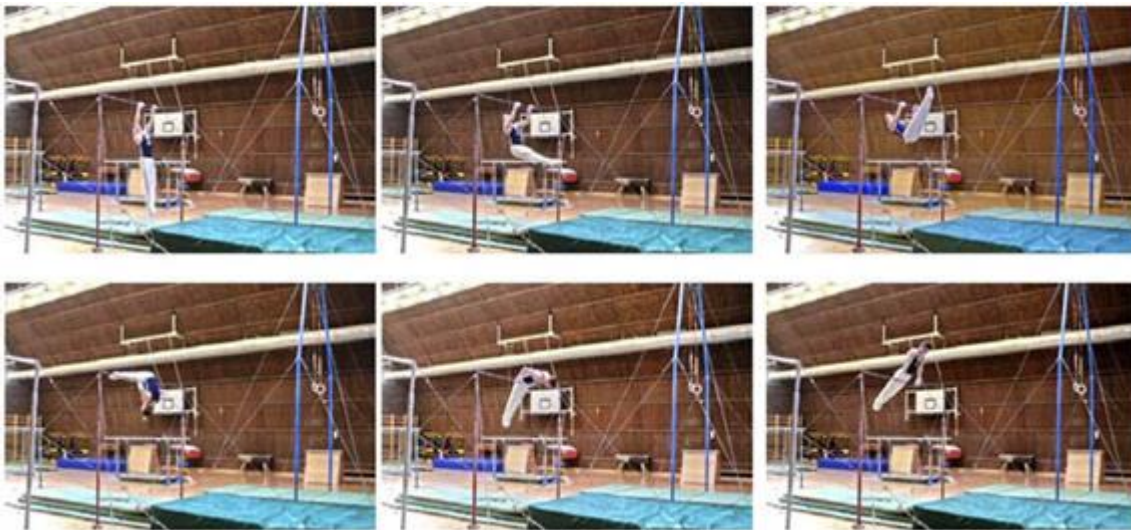
- Függséből a test karhajlítással indított emelése a nyújtórúd körül végrehajtott 360 fokos átfordulással támaszba.
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés, húzódás, kelep felhúzóadás.

Technika

Kiindulóhelyzet: függés.

Végrehajtás: karhúzás vállmagasságig, láblendítéssel előre. A lendítéssel egyidejűleg a test hátradől és a csípő rúdja fölé és mögé kerül. Karhúzásnál a súlypont a nyújtórúd mögé kerül, a fej természetes tartásban marad. Hason fekvés helyzetében a szeren a csukló forgatásával és a törzs nyújtásával kerül a test a befejező helyzetbe.

Befejezőhelyzet: támasz.

10.4. ábra - Kelep felhúzóadás támaszba – 49. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Függeszkedés kötélén.
- Karhajlítások a nyújtón.
- Karhajlítások két kötél lebegőfüggésben.
- Kötél és bordásfal kombinációjában fekvő függésből lépegetés lábbal lefüggésbe.
- Zsámolyról függőállásból kelep felhúzóadás hátra.

Segítségnyújtás

Oldalhelyzetben a segítő egyik kezével a váll alatt, a másikkal a comb hátsó részén emeli a tanulót lebegőfüggésbe. Hason fekvésben fogásváltással a vállat tartó kéz a lábszárra, a combot emelő kéz a mellkasra fog és segíti a törzsemelést a helyes támaszhelyzet kialakításáig és megtartásáig.

Hibák

- Nincs meg a kellő izomerő.
- A súlypont nem kerül a nyújtórúd mögé.
- Hason fekvés helyzetében nem a combtő tájékán kerül támaszba a test.

Változatok, kapcsolatok

- Kelepfelhúzóadás alsó fogással.

Mellső kelepforgás hátra (50. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Támaszból támaszba, nyújtott testtel és nyújtott karral a forgástengely közvetlen közelében végrehajtott körszerű mozgás hátrafelé.
- Mozcásos elem, lendületi elem, forgás, kelepforgás, kelepforgás hátra.

Technika

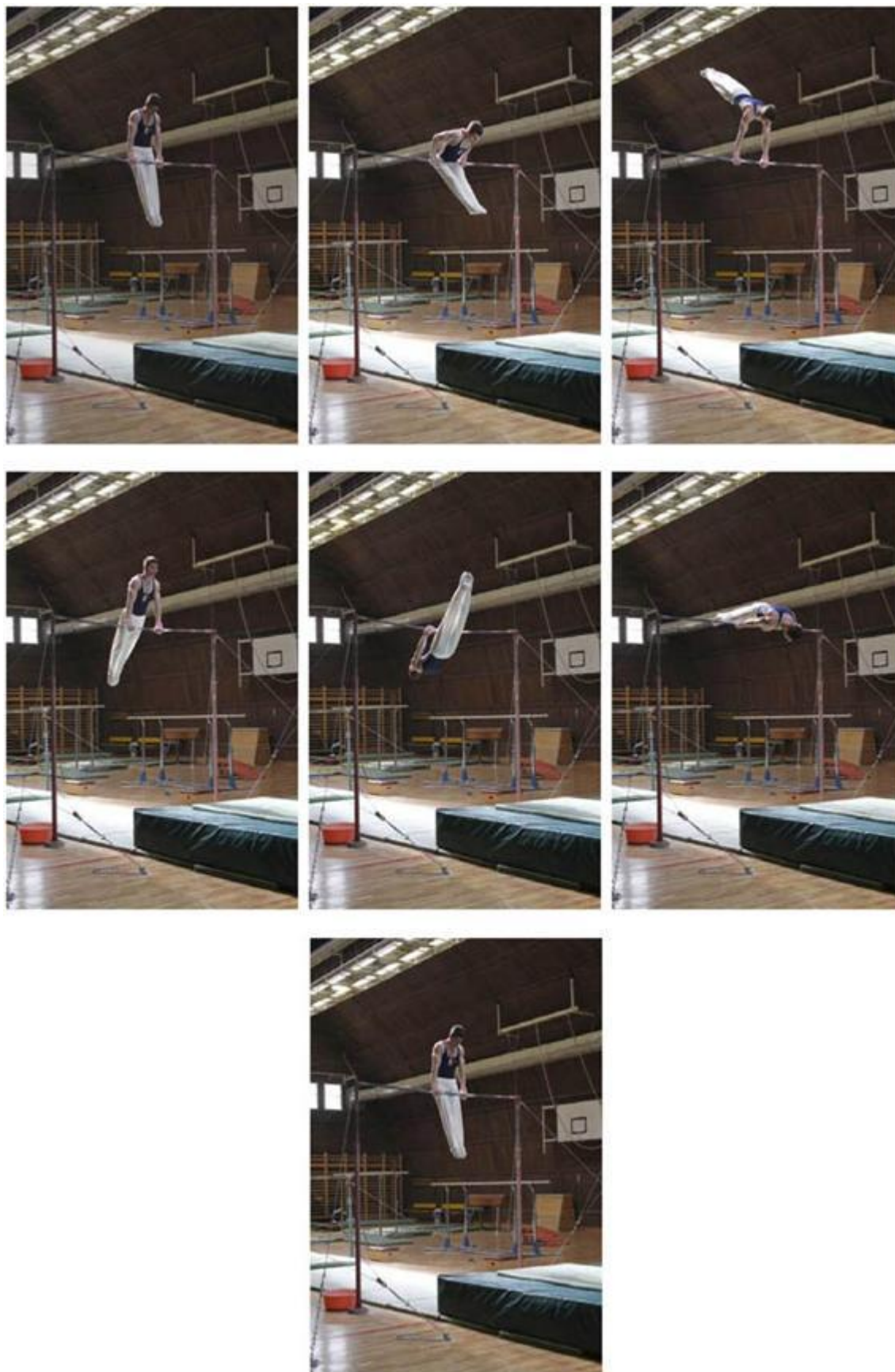
Kiindulóhelyzet: támasz, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: előlendület után kissé előredölve, majd karhajlítás közben a láb előrelendül.

Kar nyújtással hátralendület lebegőtámaszba (kar függőleges, tekintet a szeren. Lebegőtámaszból a test hátradőlésével indul a forgás és a láb a nyújtó alatt előre körbe lendül. Ezzel egy időben a kar erőteljes húzó munkájával a nyújtó rúdja közeledik a combhoz. A nyújtott testű forgást a csukló utánforgatásával van szinkronban. Forgás közben a test enyhén homorított helyzetű, tekintet a lábfejet követi.

Befejezőhelyzet: támasz, fej kissé lehajtott.

10.5. ábra - Mellső kelepforgás hátra – 50. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hason fekvésből karnyújtással törzsemelés hátratámaszba.

- Kelepfellendülés, kelepfelhúzóadás függésből.
- Bordásfalon és nyújtón lefüggés gyakorlása.
- Támaszból ellendülések lebegőtámasz felé.

Segítségnyújtás

Segítő oldalt a csípő vagy a comb hátsó oldalának megtámasztásával és a váll folyamatos alátámasztásával asszisztál. A forgást befejezve a vas mögött a lábat, a szer előtt a mellkas megtámasztásával kell biztosítani az egyensúlyi helyzetbe érkezést.

Hibák

- Elő lendületnél túlságosan előre helyeződik a váll.
- A forgás megindítása a láblendítéssel kezdődik, lemarad a törzs.
- Forgás közben a csípő eltávolodik a szertől.
- Forgás közben a kar, láb és/vagy csípő hajlított.
- Támaszban a váll túlzottan előre- vagy hátradól.

Változatok, kapcsolatok

- Kelepforgás előtt: billenés, bukóbillenés.
- Kelepforgás után: alálendülés, bukóbillenés, alugrás, nyílugrás, kelepforgás.

Malomfellendülés (51. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőfüggésből csípőnyújtással és harántterpesz láblendítéssel a nyújtóvas között, fellendülés haránt terpesztámaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, malomfellendülés.

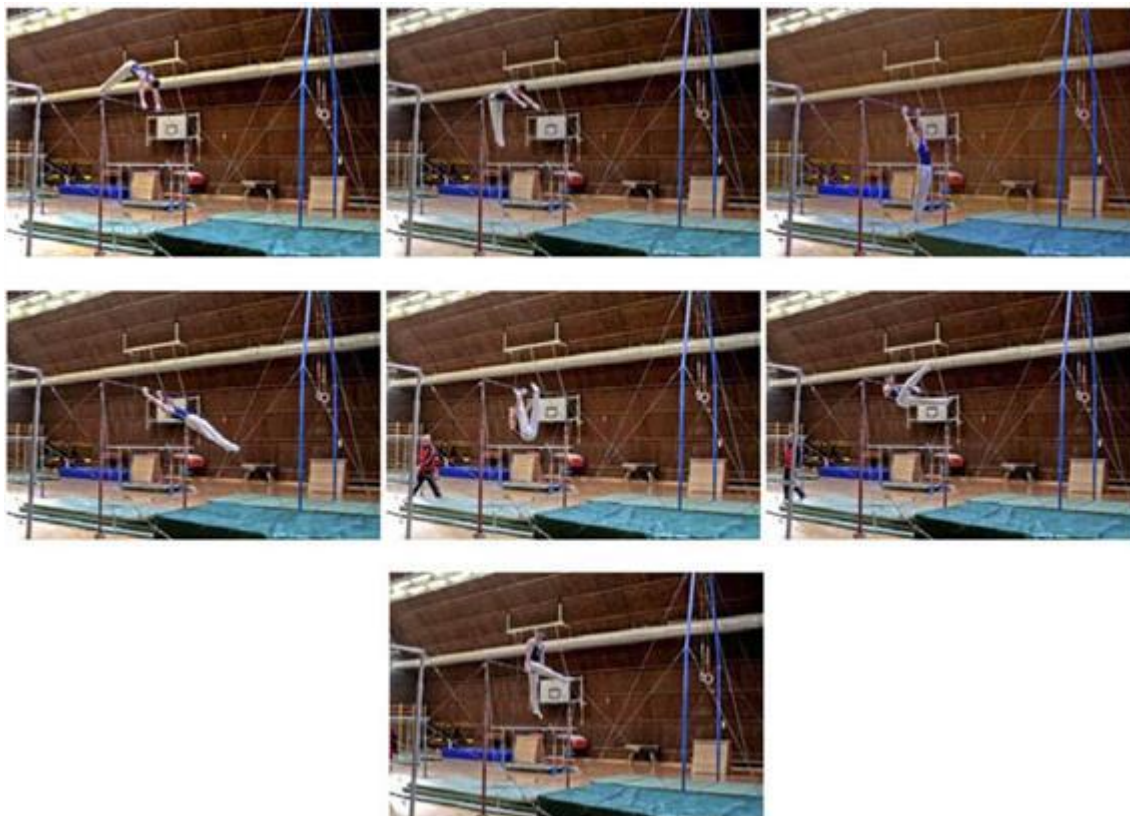
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátulsó holtpontja, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: az alaplendület hátulsó holtpontjára jellemző csípőhajlításból előrelendülve a lábfej a csípő nyújtásával a nyújtó függőleges síkjába érkezik. Homorításból a csípő hajlításával a nyújtóvashoz láblendítés előre-felfelé a lebegőfüggés irányába, majd az egyik láb nyújtva átlendül a nyújtórúd alatt, tekintet a szeren. Az elől levő láb dinamikus hátralendítésével és a szer alatt átlendült láb erőteljes előre-felfelé történő irányításával lendül fel támaszba. Fellendülés közben a vállöv húzó-toló munkája mellett folytatódik, a szer előtt az elől levő láb háti oldalának nyújtott karral történő végighúzóása combtőig.

Befejezőhelyzet: haránt terpesztámasz, fej kissé lehajtott.

10.6. ábra - Malomfellendülés – 51. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Az alaplendület készségszintű elsajátítása.
- Ingalendület jártasság szintű végrehajtása, hátsó lebegőfüggésben.
- Tornabottal gurulás hátra tarkóállásba, csípőhajlítással láblendítés harántterpeszbe és a bot behúzása a lábak közé.
- Harántterpesz lebegőfüggésben ingalendület és fellendülés harántterpesz támaszba.
- Futó malomfellendülés.

Segítségnyújtás

Segítő az egyik kezével a comb mellső oldalánál a nyújtott láb lendítését segíti hátrafelé, a másik a hátát megtámasztva emeli támaszba a tanulót. A befejező helyzetben mindkét lábat egymástól eltávolítva kell megtartani a biztos egyensúlyi helyzethez.

Hibák

- Lebegőfüggésbe fellendülésnél a csípő nem éri el a kívánt magasságot.
- Lebegőfüggésbe fellendülésnél az egyik láb „lemarad”.
- A nyújtó mögé lendülő láb belendítéskor behajlik.
- A vállöv munkája nem elégség dinamikus.
- Támaszban hajlított csípő, emelt láb – visszacöl a tanuló.
- Késik vagy elmarad a csukló előreforgató munkája.

Változatok, kapcsolatok

- Malomfellendülés előtt: Támaszból alálendüléssel, 180 fokos fordulattal.
- Malomfellendülés után: bukó malomfellendülés (fogásváltás), malomforgás előre.

Malomforgás előre (52. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Haránt terpesztámaszból nyújtott testű és karú forgás a szer tengelye körül előre- támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, forgás, malomforgás.

Technika

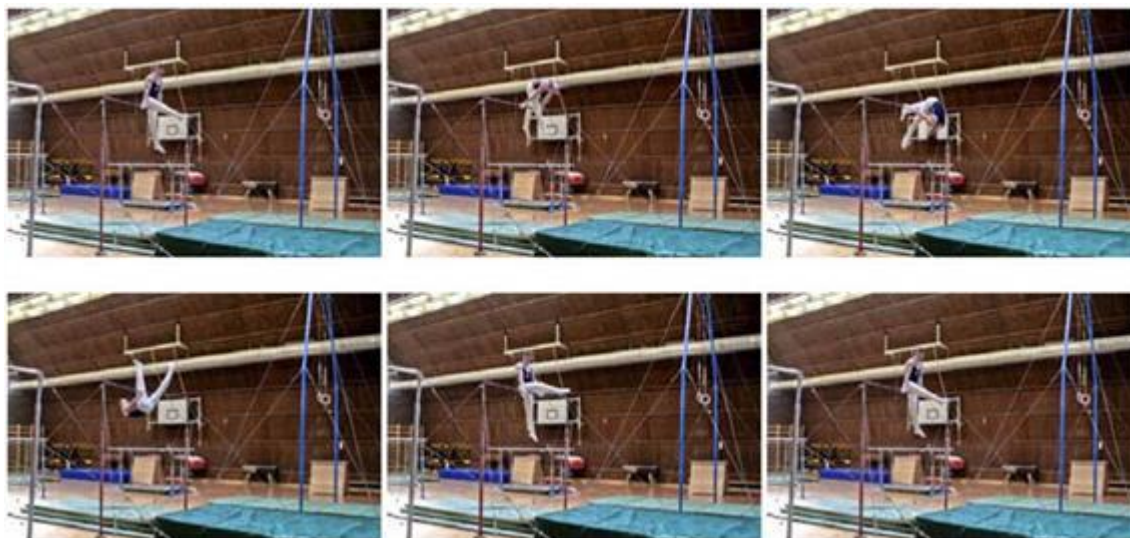
Kiindulóhelyzet: haránt terpesztámasz (esetleg bal vagy jobb oldalulés) alsófogással, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: a nyújtórúd lenyomásával a sebesség növelése érdekében az elől levő láb kissé

megemelkedik. A nyújtórúd hátrahúzásával, előre-lefelé irányuló láblendítéssel, a mellkas kiemelésével és előredöntésével, valamint emelt fejjel indul el a forgás. Forgás közben az enyhe csípőhajlítás növeli a sebességet. A mozgás utolsó szakaszában a hátul levő láb hátra-felfelé lendül és a csukló fokozatos ráfordításával, illetve a csípő kinyújtásával fejeződik be a forgás.

Befejezőhelyzet: haránt terpesztámasz (esetleg bal vagy jobb oldalulés) alsófogással, fej kissé lehajtott.

10.7. ábra - Malomforgás előre – 52. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Az alsófogás helyzetének gyakorlása támaszban és függésben.
- Talajon haránt terpeszülés tornabot fogással a láb között. Gurulás hátra-előre.
- Az előző feladat többrészes szekrény végén feküdve (láb függőleges harántterpeszben). Gurulás előre a szekrény szélén harántterpeszállásba (tornabot végig a csípő közelében marad).
- Támaszból dőlés előre haránt terpeszfüggésbe.

Segítségnyújtás

A segítő a nyújtó mögött állva a tanuló elől levő lábat emelve, a másik kezével a hátul levő láb combját tartva segíti a forgás elindítását, majd forgás közben a csípő alátámasztásával és a hátul levő láb emelésével segíti a forgás befejezését. A biztosítás a csukló vagy a felkar forgatásával is történhet. A segítő a mellkas megtámasztásával alakítja ki a forgás utáni stabil befejezőhelyzetet.

Hibák

- A tanuló a forgás elindításakor nem távolodik el a szertől.
- A forgás megkezdésekor a hát domború és/vagy a kar hajlított.
- Forgás közben a csípő túlzottan hajlított.
- A csukló ráforgatása elmarad.
- Támaszban a tanuló vissza- vagy előredől.

Változatok, kapcsolatok

- Bukó malomfellendülés.
- Malomforgás folyamatosan.

Billenés (53. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőfüggésből csípőnyújtással és láblendítéssel fellendülés lebegőtámaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, billenés.

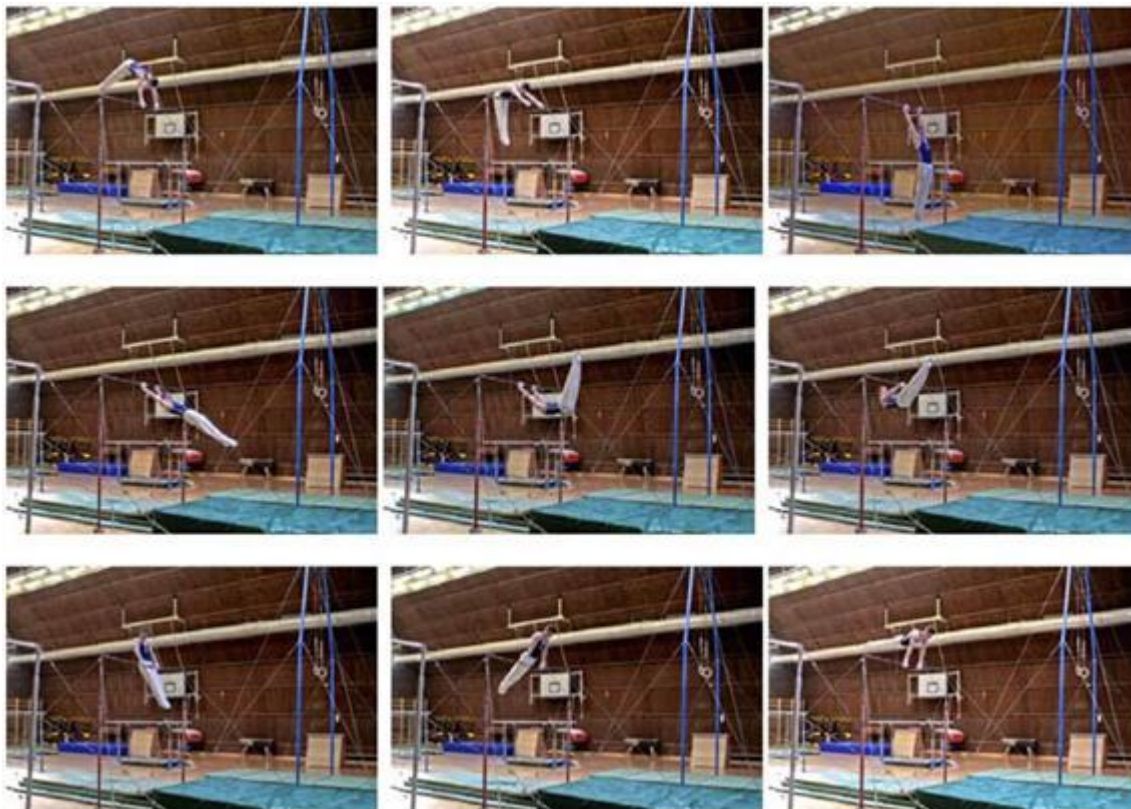
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): az alaplendület hátsó holtpontja, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: az alaplendület hátulsó holtpontjára jellemző csípőhajlításból előrelendülve a lábfej a csípő nyújtásával a nyújtó függőleges síkjába érkezik. Homorításból, csípőhajlításból a láb előre-felfelé lendül a nyújtóvashoz lebegőfüggésbe, tekintet a lábfejen. Ezt követi a csípőnyújtás (billenő mozdulat), amihez kapcsolódik a nyújtott kar húzó-támasztó, a csukló előreforgató mozgása, amíg a törzs támaszba kerül.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): lebegőtámasz, tekintet a szeren.

10.8. ábra - Billenés – 53. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Billenő mozdulat talajon.
- Tarkóállásból láblendítés előre.
- Nyújtón lebegőfüggésben lendületek előre-hátra.
- Alacsony nyújtón hajlított függóállásból ugrás támaszba.
- Malomfellendülés.
- Lábemelés előre bordásfalon és nyújtón.
- Felemáskorláton fekvőfüggésből billenés.
- Futóbillenés.

Segítségnyújtás

A segítő a nyújtó előtt biztos egyensúlyi helyzetben helyezkedik el, egyik kezével a tanuló hátát, a másikkal a comb hátsó oldalát fogja (ezzel segítve a láb szerhez emelését), közvetlen a szer előtt emelve vezeti a lábat a lábfejtől a csípőig, tehát a támaszhelyzet eléréséig. Fellendülés alatt a segítő megtartja a fogást, majd támaszban a mellkas és a comb mellső oldalánál segíti az egyensúlyi helyzet kialakítását.

Hibák

- Az előrelendület holtpontján homorított a testhelyzet.
- Billenéskor helytelen a láblendítés iránya.
- Billenés alatt hajlik a kar és a tanuló a mellkasához húzza a nyújtórudat.
- Késik vagy elmarad a csukló előreforgató munkája.

Változatok, kapcsolatok

- Billenés előtt: alsó- vagy vegyes fogás, 180 fokos fordulat, alálendülés.
- Billenés után: kelepforgás hátra, alugrás, bukóbillenés, nyílugrás.

Bukóbillenés (54. képsorozat)**Elnevezés, csoportosítás**

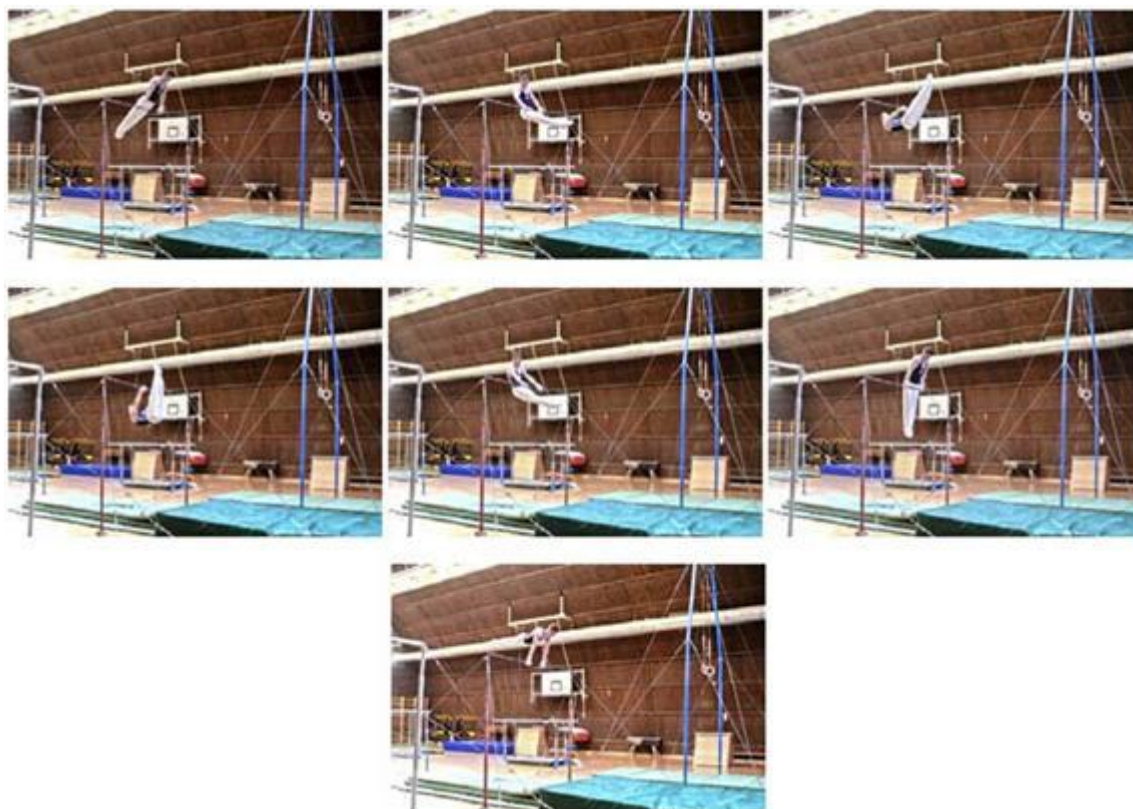
- Támaszból támaszba, hátradőléssel, lebegőfüggésen keresztül végrehajtott ingaszerű mozgás, láblendítéssel és csípőnyújtással.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, billenés, bukóbillenés.

Technika

Kiindulóhelyzet: támasz, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: támaszból csípőhajlítással dőlés hátra lebegőfüggésbe nyújtott karral, a láb végig a szer közelében marad, tekintet a lábfejen. Lebegőfüggésben a test tovább lendül előre-felfelé, miközben egy enyhe csípőnyújtást követően a láb kissé eltávolodik a nyújtórúdtól a nagyobb lendületszerzés érdekében. Ismételt csípőhajlítással a lábfej visszalendül közel a szerhez. Ezt követi a csípőnyújtás (billenő mozdulat), amihez kapcsolódik a nyújtott kar húzó-támasztó, a csukló előreforgató mozgása, amíg a törzs támaszba kerül.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): lebegőtámasz, tekintet a szeren.

10.9. ábra - Bukóbillenés – 54. képsorozat**Előkészítő és rávezető gyakorlatok**

- Gurulás hátra tarkóállásba „kettős csukódás” és gurulás vissza nyújtott ülésbe.
- Bordásfalon függőállásból törzslengedéssel csípőhajlítás kétszer és nyújtás.

- Támaszból dőlés hátra lebegőfüggésbe és ingaszerű hintázás „kettős csukódással”.

Segítségnyújtás

A segítő a nyújtó előtt biztos egyensúlyi helyzetben helyezkedik el, és a dőlés megindulásakor az egyik kezével a tanuló hátát, a másikkal a comb hátsó oldalát fogva kíséri a lebegőfüggés helyzetébe. Lebegőfüggésben a dőlésnél jelzett módon segít a „kettős ütem” (nyitódás és csukódás) kialakításában. Fellendülés alatt a segítő megtartja a fogást, majd támaszban a mellkas és a comb mellső oldalánál segíti az egyensúlyi helyzet kialakítását.

Hibák

- A hátradőlés hajlított karú és/vagy a csípő eltávolodik a nyújtóvastól.
- Hátradőlésben leesik a csípő és a láb.
- A lebegőfüggés nyitott helyzetű.
- A „kettős csukódás” ritmusa nem megfelelő.
- Billenéskor helytelen a láblendítés iránya – bizonytalan a támaszba érkezés.
- Billenés alatt hajlik a kar és a tanuló a mellkasához húzza a nyújtórudat.
- Késik vagy elmarad a csukló előreforgató munkája – a váll nem helyeződik a szer fölé-elé.

Változatok, kapcsolatok

- Bukóbillenés előtt: kelepfelhúzóadás, kelepforgás hátra, billenés, lendület hátra- támaszba.
- Bukóbillenés után: kelepforgás hátra, alugrás, nyílugrás, alálendülés, bukóbillenés.

Alugrás (55. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőtámaszból ellendülés, forgás közvetlen a szer előtt, majd előre-felfelé irányuló lendítéssel a repülési szakaszban nyújtott testű, magas ívű leugrás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, alugrás.

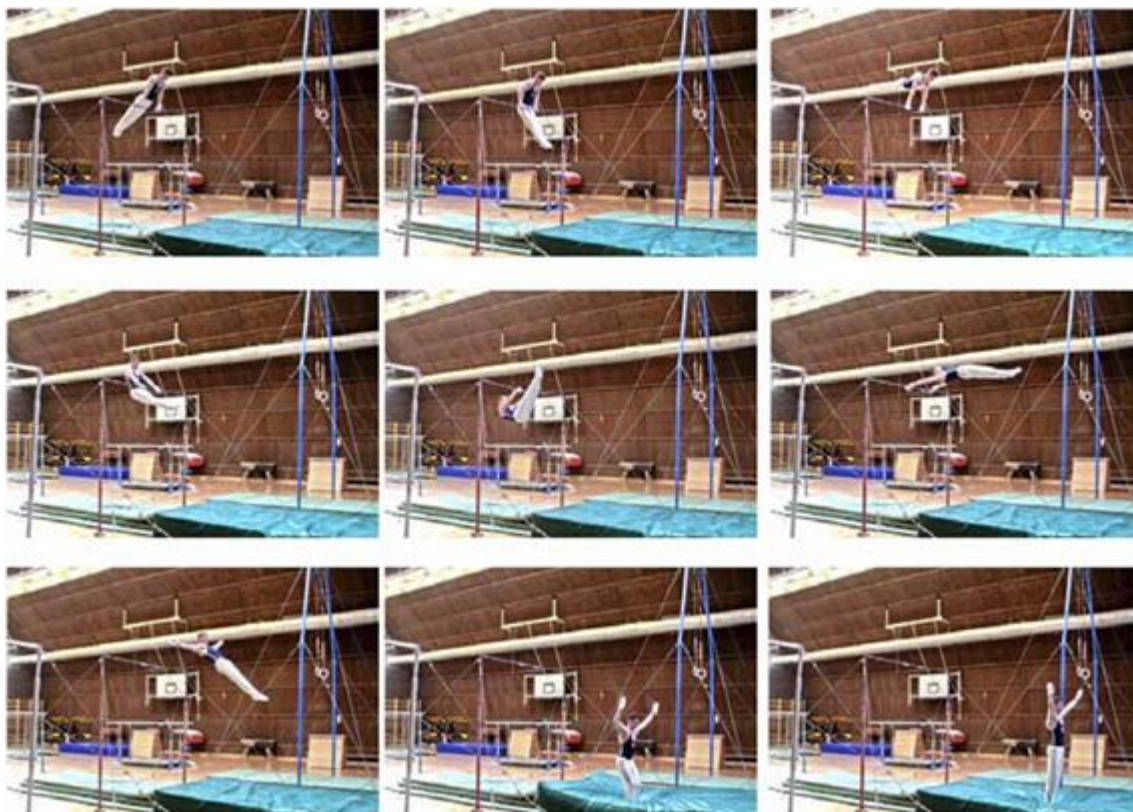
Technika

Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): lebegőtámasz.

Végrehajtás: a test nyújtott helyzetben lendül előre a nyújtóig, a láb kis csípőhajlítással a függőlegestől előre-felfelé lendül, a törzs hátradőlve körívben a nyújtó alá lendül, tekintet a lábfejre irányul. Fokozatos karhúzással a csípő eltávolodik a szertől, majd erőteljes karlökés után a fogást elengedve a test nyújtott helyzetben előre-felfelé magas íven keresztül érkezik a talajra. Repülés közben a kar oldalsó rézsútos magastartásba emelve egyensúlyoz. A fej hátraemelt, majd talajra érkezéskor természetes helyzetű.

Befejezőhelyzet: szögállás, oldalsó rézsútos magastartás.

10.10. ábra - Alugrás – 55. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hason fekvésből karnyújtással törzsemelés támaszba.
- Bordásfalon, nyújtón lefüggésben tájékozódás.
- A helyes támaszhelyzet kialakítása.
- Támaszból leugrások különböző magasságból.
- Kelepfelhúzóadás, kelepfellendülés függésből.
- Támaszból ellendülések.
- Mellső kelepforgás hátra.

Segítségnyújtás

A segítő a tanulónak oldalt, a szer előtt állva, egyik kezével a tanítvány vállát fogva, másikkal a comb elülső részénél segíti a lebegőtámaszba lendülést. A visszalendülésnél, a forgás alatt a segítő a comb hátsó oldalát és a lapockát alátámasztva segíti a forgás megindítását, a támaszba kerülést. A forgás végén a vas mögött a lábat, a vas előtt a mellkast kell megtámasztani, ezáltal megállítani a forgást és kialakítani a helyes egyensúlyi helyzetet. A szer elengedése után a segítő a talajra érkezés irányába halad és a nyugalmi helyzetig kíséri a tanulót.

Hibák

- A lelendülés közben a csípő a vasrúd alá zuhan.
- A szer elengedése nem a holtponton történik.
- A karhúzás dinamikája nem megfelelő.
- Rossz a repülés íve.
- Problémás talajra érkezés.

Változatok, kapcsolatok

- Alugrás 180 fokos fordulattal.
- Alugrás előtt: billenés, bukóbillenés.

Nyílugrás (56. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Terpesz talptámaszból dőlés hátra, forgás a nyújtórúd körüli, majd előre-felfelé irányuló lendítésből nyújtott testtel végrehajtott magas ívű leugrás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, nyílugrás.

Technika

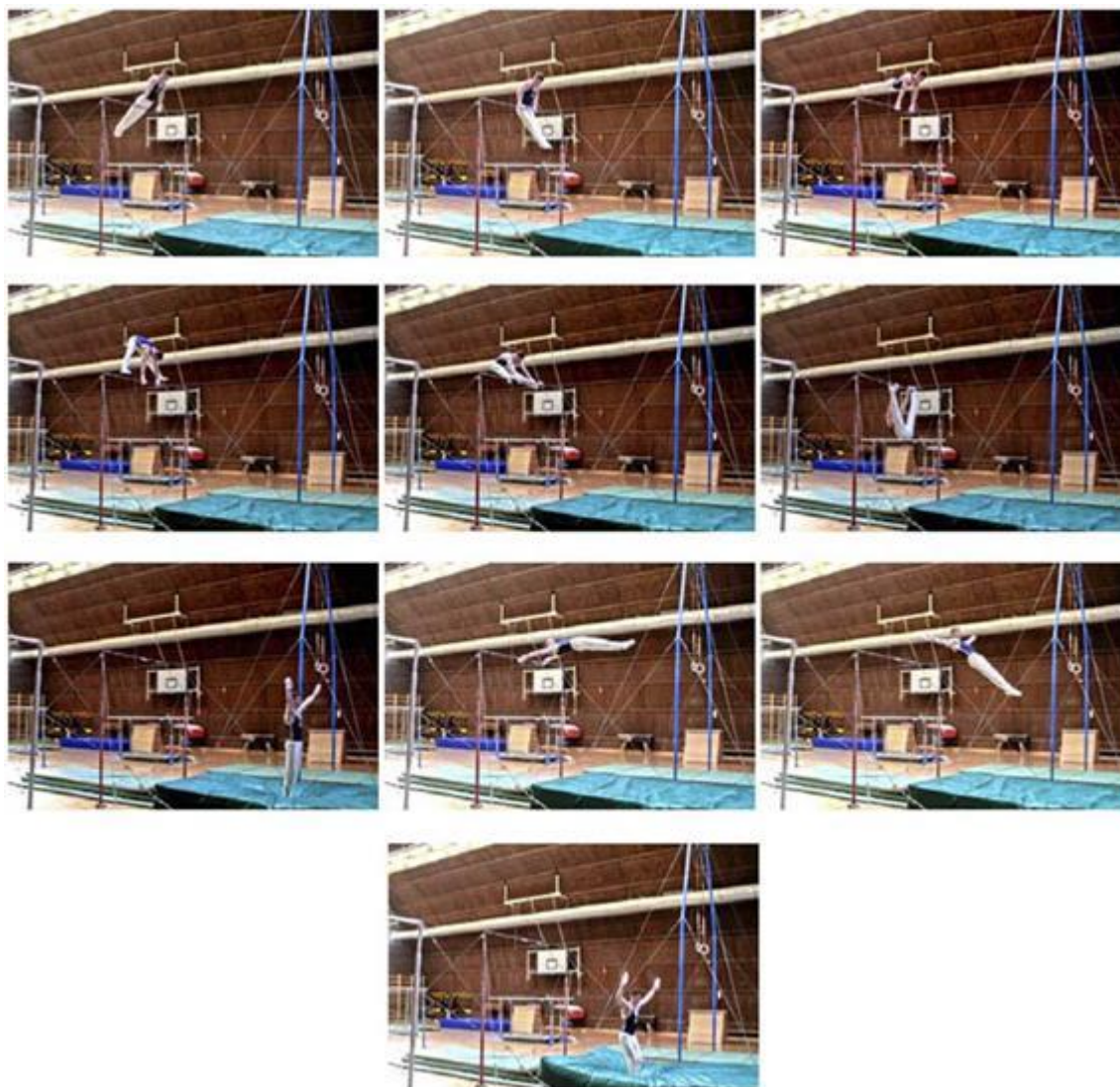
Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): lebegőtámasz.

Végrehajtás: lebegőtámaszból lábleengedés terpesz talptámaszba karon kívül, közvetlenül a

fogáspont mellé, tekintet a szeren. Vállból kinyúlva és a csípőt hátratulva a test előre- lendül előre a nyújtó alatt. Vízszintes fölé lendülve a láb előre-felfelé lendülve összezár, majd erőteljes karlökés után a fogást elengedve a test nyújtott helyzetben előre-felfelé, magas íven keresztül érkezik a talajra. Repülés közben a kar oldalsó rézsútós magastartásba emelve egyensúlyoz. A fej hátraemelt, majd talajra érkezéskor természetes helyzetű.

Befejezőhelyzet: szögállás, oldalsó rézsútós magastartás.

10.11. ábra - Nyílugrás – 56. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Alugrás.
- Talajon fekvőtámaszból (kéztámasz a vonalon) csípőejtést és emelést követően ugrás terpezs talptámaszba a vonalra.
- Padon, oldalhelyzetben magas fekvőtámaszból ugrás a padra terpezs talptámaszba.
- Támaszból leugrások különböző magasságból.
- Támaszból ellendülések.
- Alacsony nyújtón függő állásból, magasított helyről ugrás terpezs talptámaszba.
- Függő terpezs talptámaszban ingalendület.

Segítségnyújtás

Alacsony nyújtón a segítők a támaszban elhelyezkedő tanuló lábait felemelik terpezs talptámaszba. Az egyik segítő a szer előtt állva biztosítja a tanítványt az előreesés megakadályozásában, a másik a comb belső oldalát fogva segíti a lábak lendítését a fogás mellé a vasra és megakadályozza a hátralendülést. Oldalra lépve a nyújtórúd mellé vagy hátulról a csípő fogásával lassan leengedik a tanulót terpezs talpfüggésbe. A leugrás második szakaszában a függőlegesen való áthaladás esetén a segítők két oldalt állnak a szer előtt és az egyik

kézze a csuklónál, a másikkal a csípőnél emelik előre a tanulót. A szer elengedése után a segítők a talajra érkezés irányába haladnak és a nyugalmi helyzetig kísérik a tanulót.

Hibák

- A terpesz talptámasz helyzete későn alakul ki.
- Túl széles a talptámasz és/vagy behajlik a térd.
- A szer elengedése nem a holtponton történik.
- A karhúzás dinamikája nem megfelelő.
- Rossz a repülés íve, vagy teljesen elmarad.
- Problémás talajra érkezés.

Változatok, kapcsolatok

- Nyílugrás 180 fokos fordulattal.
- Nyílugrás zárt lábbal.
- Nyílugrás előtt: billenés, bukóbillenés.

11. fejezet - Felemáskorlát

A torna kialakulása kezdetén akadályként alkalmazott két különböző magasságú karfából kezdett kialakulni a szer mozgásanyaga. Nemzetközi versenyen az 1936-os Berlini Olimpián szerepelt először mint versenyszám.

A tornaszerek mozgásanyagának látványos fejlődése a felemáskorlatra különösen igaz. A szer átvette a nyújtógyakorlatok szinte minden elemét az óriásköröktől a szaltóvariációs leugrásokig. Így lett a női torna legérdekesebb, a férfiak tornáját leginkább megközelítő száma. De a felemáskorlát sajátosságát – a két karfa és a karfák szintkülönbsége – felhasználva sajátos, csak a felemáskorlatra jellemző és végrehajtható gyakorlatcsoportok is kialakultak: fel- és lelendülések, fel- és leszökkenések a karfák között.

A felemáskorlát-gyakorlatot a folyamatos, lendületből végrehajtásra (mindkét karfát igénybe kell venni) törekvés jellemzi, ahol a szabályok meghatározzák a megállások lehetőségét (statikus, kitartásos elemek nem szerepelhetnek a gyakorlatban).

A karfa fogásmódja mind a tenyér, mind az újak helyzetét illetően megegyezik a párhuzamos korlátnál leírtakkal, azzal a nagy különbséggel, hogy a madárfogás helyett a teljes fogás alkalmazása kerül előtérbe.

A karfák rugalmasságának fejlesztése és egymáshoz való távolságuk beállításának növelése nagy lendületet adott az új, főleg akrobatikus elemek elterjedésének.

A legegyszerűbb elemek is számos értékes képességet alakítanak, fejlesztenek. Ezért sajnálatos, hogy a szer kiszorult az általánosan kötelező tantervi anyagból.

1. A felemáskorlát-gyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

A felemáskorlát bizonyos mértékben integráló tornaszer. Végrehajthatók rajta olyan gyakorlatok, amelyek a szertorna szinte minden versenyszámára jellemzőek. A kombinációkban lendületi, mozgékonyági és pillanatnyi statikus helyzetek és elemek keverednek: fellendülések, dölések, különböző támaszhelyzetek, függések, fordulatok, láb be- és kilendítések stb. A pillanatnyi testhelyzetek a szabályok szerint ugyan nem szerepelhetnek egy felemáskorlát-gyakorlatban, de kezdőknél – a motoros képességek szintjéből adódóan – a nagyon egyszerű testhelyzeteket, tartásokat külön is meg kell tanítani.

A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben. A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyagságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, kinesztézia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét.

A felemáskorlát azért szokatlan tornaszer, mert a munkafelületet egy fixen – bizonyos magasságban – rögzített karfa/karfák jelentik. Bonyolítja a helyzetet, hogy a karfák magassága és az egymástól való távolsága is eltérő. A mozgások támaszban, függésben és vegyes testhelyzetben egyaránt végrehajthatók úgy, hogy közben folyamatosan figyelni kell a fogásszilárdság megtartására, a csukló és az ujjak mozgására, az erőközlés nagyságára, az egyensúlyra stb. A szer jellegéből adódóan így a többi női tornaszerhez képest nagyobb izomerőre van szükség a test minden részén, de elsősorban a felkar- és vállövben. Ez a képesség a lányok erőadottságai miatt általában gyengébb és csak nehezen fejleszthető.

A felemáskorlát-torna oktatásának eredményességét növeli, ha a tanítványok alacsony és magas nyújtón is, sőt gyűrűn is megismerkednek néhány alapvető elemmel. Ezek a mozgások a felemáskorlát fontos kiegészítő gyakorlatai. Az említett szereken az alapvető gyakorlatok végrehajtása általában könnyebb, mint felemáskorláton. Ezért felemáskorláton különösen igaz, hogy a foglalkozásokat nem szűkíthetjük le csak a szeren történő tornászásra. A többi tornaszer mozgásanyagának alkalmazása a motoros képességek fejlesztésén keresztül eredményesen növeli a felemáskorláthoz szükséges technikai képzettséget. Ilyen megfontolásból kerül képbe a párhuzamos korlát is. Lányok esetében első hallásra szokatlannak tűnik ez a párosítás, de néhány egyszerűbb helyzet és mozgás ilyen körülmények között történő begyakorlása olyan tulajdonságokat fejleszt, amelyek hatékonyan beépíthetők a felemáskorlát-gyakorlatokba.

A felemáskorlát-gyakorlat elemeinek nagy többsége mind az alacsony, mind a magas karfán végrehajtható. Éppen ezért oktatásmódszertani szempontból nem lehet elhanyagolni, hogy az adott feladatot melyik karfán és milyen irányba hajtja végre a tanuló. A legtöbb új elem, kapcsolat begyakorlását alacsony nyújtón, majd alacsony karfán kell elkezdni és csak akkor mehetünk fel a magas karfára, miután automatizálódott az adott feladat.

Kezdőknél a felemáskorláton történő gyakorlást komolyan befolyásoló tényező a karfák átmérője. Ezért a fogás bizonytalanság, a karfára irányuló kevés szorítóerőből eredő félelem kiküszöbölése érdekében kezdetben alacsony nyújtón kell gyakorolni az elemeket, majd utána felemáskorláton. Ezen élmények kiküszöbölése érdekében nagy gondot kell fordítani a kéz izomzatának, a fogást biztosító izmok erejének növelésére. Ez a feladat könnyen megvalósítható egy folyamatos, a felső végtag erejét növelő gyakorlással (például: kéziszergyakorlatok; mászás, függeszkedés kötélben, rúdon; bordásfalgyakorlatok).

Szót kell ejteni a fogásmód fajtáiról, illetve az azt befolyásoló tényezőkről is. A fogásmód megválasztásakor elsődleges szempont a tanítvány kezének a mérete. Ha a tanuló nem tudja átfogni szabályosan a karfát, akkor a mozgásos elemek gyakorlásánál mindig teljes fogást kérjünk. Támaszoknál más a helyzet. Ilyen helyzetekben a teljes fogás nem előnyös, hiszen itt szükség van a hüvelykujj és a kéztő kiegészítő szerepére a biztonságosabb támasz érdekében. Ezért ilyen esetben a madárfogás alkalmazása a célravezető. A fogásmód megválasztásával csak akkor foglalkozunk, ha a helytelen fogásmódválasztás sorozatos hibákhoz, rontáshoz vezet.

Kezdőknél a felemáskorlát a legnehezebb szernek számít. A keskeny és szilárd karfa, a tenyérártalmak, valamint a szokatlan támasz- és függő helyzetek miatt nagyon nehezen oldódnak a lányok szerrel szembeni féltreim. Ezért a motoros képességek fejlesztése során, valamint a technikai képzéssel kapcsolatban meg kell említeni az ún. Thorndike-elvet, vagy más néven az effektustörvényt.

Az effektustörvény szerint a mozgásanalízis során tanult kapcsolat erősödik, ha a választ pozitív emocionális élmény követi. A különböző tulajdonságok során a sikeres mozdulatok, mozgások erősebb emléknymokat hagynak, még a sikertelenekeket gyorsan elfelejtődnek.

Ebben a folyamatban elengedhetetlen a képességfejlesztést, a gyakorlást irányító személy szerepe. Az eredményességet kísérő mozgásélmény biztosítása mellett a munkát az a tudat is vezérelje, hogy felemáskorláton megszerzett képesség és mozgáskészségek transzferálódnak, tehát a fejlesztés pozitívan hat a képzés többi területére is.

2. A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai

- a. Gyakorlatkezdések (felugrások).
- b. Átlendítések támaszból.
- c. Lendületek.
- d. Fellendülések függésből.
- e. Billenés szerkezetű fellendülések.
- f. Fellendülések átfordulással hátra.
- g. Forgások szerkezeti csoportjába tartozó gyakorlatelemek.
- h. Leugrások.

Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel (57. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Függésben a helyzeti energia átalakítása mozgási energiává a csípő és a láb egyidejű ellentétes irányú lendítéseivel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendületvétel, lendületvétel ostorlendülettel.

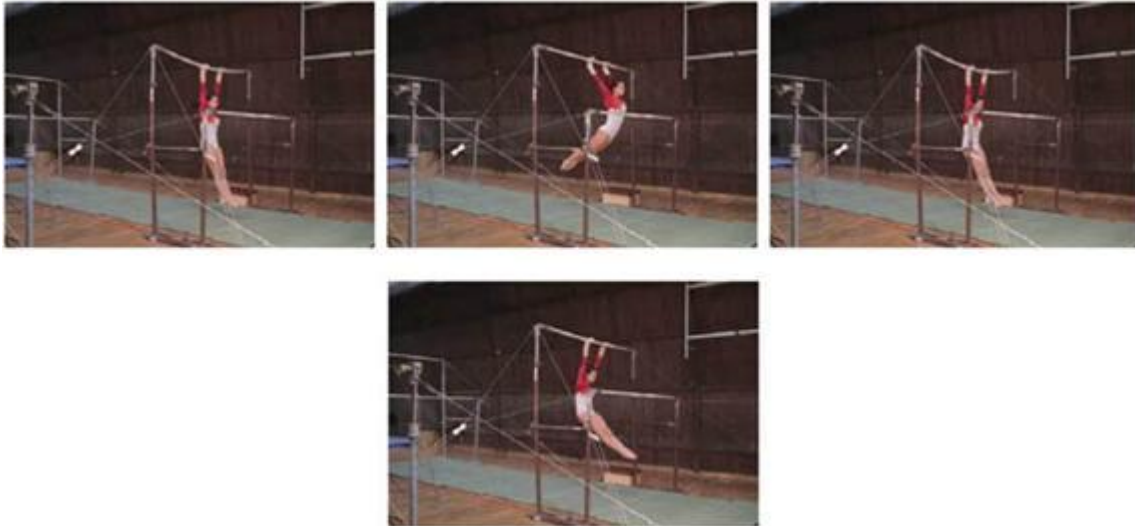
Technika

Kiindulóhelyzet: függés.

Végrehajtás: előfeszítés homorított függésbe, majd lassú lábemelés előre. A váll előretolásával, a láb erőteljes hátralendítésével egy dinamikus, előfeszített helyzet alakul ki. Ezután a váll hátrahúzásával egyidejűleg a láb erőteljes előrelendítésével egy, az előzővel ellentétes dinamikus, előfeszített helyzet keletkezik. Lendületvétel közben a kar nyújtott, a csukló a mozgás nagyságának megfelelően előrehajlított. Fej emelt, tekintet előre-felfelé, majd a lendületvétel végén a lábfejre irányul.

Befejezőhelyzet (pillanatnyi): az előfeszítés elülső holtpontja.

11.1. ábra - Ostorlendület, lendületvétel ostorlendülettel – 57. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Függésben lábemelések előre-hátra.
- Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón.
- Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál.
- Fogásigazítás gyakorlása.

Segítségnyújtás

Oldalról a segítő egyik kezével a comb hátulsó oldalánál segíti a lábemelést, majd az elülső oldalánál gyorsítja a saroklendítést hátra. A fogást biztosítani kell az előfeszítés második részében is, mert a helytelen testhelyzet kiszakadást eredményezhet

Hibák

- A láblendítés, a csípőmozgás és a vállmunka nincs szinkronban egymással.
- A szer hátrahúzása nem elég dinamikus.
- A vállmunkát láblendítésből kialakított homorítás pótolja.
- Kevés a megszerzett lendület.
- A testtartás és a szer fogása túl feszes.
- Elmarad a lendületvételt követő csuklóráfordítás („kiszakadás” veszély).

Változatok, kapcsolatok

- Lendületvétel vegyes fogással.

Guggoló függőállás az alacsony karfán (AK), fellendülés támaszba a magas karfára (MK) (58. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés.

Technika

Kiindulóhelyzet: guggoló függőállás az alacsony karfán (AK).

Végrehajtás: gyors mozdulattal térdnyújtás, majd annak befejezésével egyidejűleg a karfa energikus nyújtott karú lehúzása kezdődik folyamatos csípőnyújtással. A kar mellső rézsútos helyzetbe kerülésekor lábfejről történik meg az elugrás AK-ról. A csípőben csaknem egyenes test a fellendülés utolsó szakaszában a lábfej kissé előre-felfelé lendül és a felsőtest előredöntve kerül támaszba.

Befejezőhelyzet: támasz a MK-n.

11.2. ábra - Guggoló függőállás az alacsony karfán, fellendülés támaszba a magas karfára – 58. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Mászás bordásfalán, kötélén.
- Guggoló függőállás bordásfalán, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba.
- A felemáskorlát AK-ja előtt függőállás és 2-3 szökdelés után felugrás támaszba.
- Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt helyezkedik el. Egyik kezével a csípőt, másikkal a térd alatt a lábat támasztja meg, ami a csípő közelítését segíti elő. A fellendülés utolsó szakaszában a láb előre-felfelé lendítésével, majd a tanuló lábszárának megfogásával biztosítja a stabil támaszba kerülést.

Hibák

- Gyenge, aszinkron karmunka.

- Helytelen az emelkedés iránya.
- Hajlított kar.
- A tanuló rázuhan a karfára.
- Elégtelen csuklómunka.

Változatok, kapcsolatok

- Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett.
- Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra.

Egylábas függőtámasz az AK-n, kelepfellendülés a MK-ra (59. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Vállból karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló előre-felfelé (alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe) irányuló körszerű fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, kelepfellendülés.

Technika

Kiindulóhelyzet: guggoló függőállás az alacsony karfán (AK).

Végrehajtás: gyors mozdulattal térdnyújtás nyújtott láblendítéssel hátra-felfelé. Az elrugaszkodás és láblendítés a csípőt az MK felé irányítja. Ezzel egy időben a kar erőteljes húzó munkájával a comb közeledik az MK-hoz. A nyújtott testű forgás a csukló utánforgatásával van szinkronban. Forgás közben a test enyhén homorított helyzetű, tekintet a lábfejet követi. A csípőben csaknem egyenes test a fellendülés utolsó szakaszában a lábfej kissé előre-felfelé lendül és a felsőtest előredöntve kerül támaszba.

Befejezőhelyzet: támasz az MK-n.

11.3. ábra - Egylábas függőtámasz az AK-n, kelepfellendülés az MK-ra – 59. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Mászás bordásfalán, kötélén.
- Guggoló függőállás bordásfalán, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba.

- A felemáskorlát AK-ja előtt függőállás és 2-3 lépés után kelepfellendülés támaszba.
- A felemáskorlát AK-ja előtt függőállás és kelepfelhúzóadás támaszba.

Segítségnyújtás

Segítő oldalt a csípő vagy a comb hátsó oldalának megtámasztásával és emelésével, valamint a váll folyamatos alátámasztásával asszisztál. A forgást befejezve az MK mögött a lábat a szer előtt, a mellkas megtámasztásával kell biztosítani a helyes egyensúlyi helyzetbe érkezést. A fellendülés utolsó szakaszában a láb előre-felfelé lendítésével, majd a tanuló lábszárának megfogásával kell biztosítani a stabil támaszba kerülést.

Hibák

- Gyenge, aszinkron karmunka.
- Helytelen az ellendülés iránya.
- Túlzottan hajlított kar.
- A tanuló „bicska” helyzetben” rázuhan a karfára.
- Elégtelen csuklómunka.

Változatok, kapcsolatok

- Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett.
- Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra.

Kelepfellendülés hátra támaszba (60. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Fügő kilépőállásból láblendítéssel és karhúzással és fellendülés közben végrehajtott 360 fokos átfordulás az AK körül támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, kelepfellendülés.

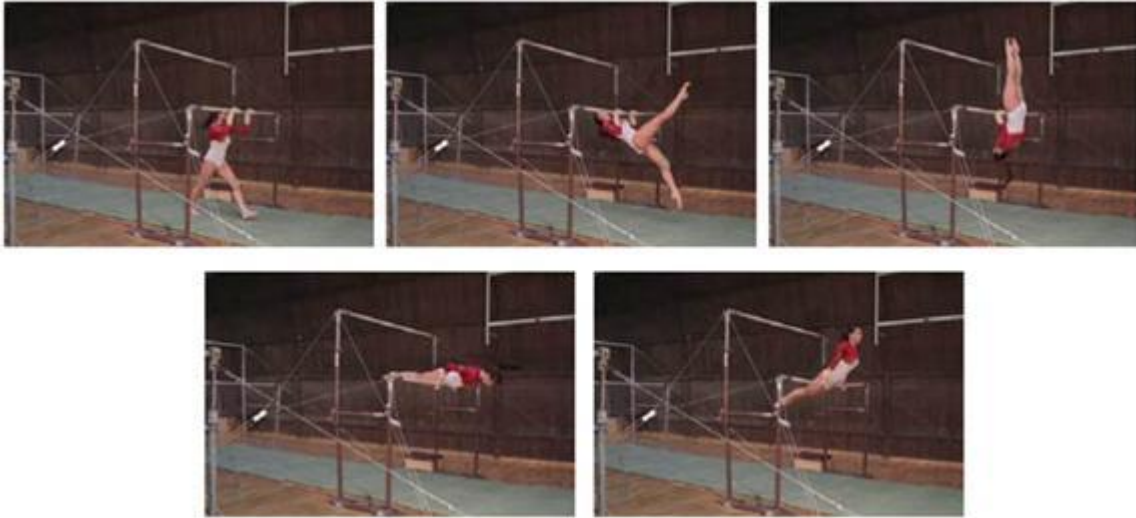
Technika

Kiindulóhelyzet: függő lépőállás, fogás az alsó KF.

Végrehajtás: testsúlyáthelyezés kilépőállásba, láblendítés a karfa irányába és ezzel egyidejűleg elugrás az elől levő lábról, tekintet a lábfejen. A törzs karhoz húzásával a csípő hajlított helyzetben a karfához lendül, majd a láblendítés további vezetésével a súlypont egy körszerű pályán a karfa függőleges síkja mögé kerül. Miután a csípő átfordul a karfa vonalán, a támaszcombnak csípőhöz közelebb eső részére támaszkodik. A csípőben hajlított testhelyzetből a felsőtest emelésével csípőnyújtás, valamint a csukló energikus forgatásával fejeződik be a mozgás támaszban.

Befejezőhelyzet: támasz az AK-n.

11.4. ábra - Kelepfellendülés hátratámaszba – 60. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hanyatt fekvésből egylábás láblendítés, emelkedés tarkóállásba.
- Független kilépőállás két kötélfogásával, láblendítéssel átfordulás hátsó függőállásba.
- A kelepfellendülés hátra támaszba, a mozgás fordított irányú végrehajtása.
- Kelepfellendülés támaszba, zsugorhelyzeten keresztül.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló lendítőláb oldalán áll és a lendítőlábat irányítva, valamint a hátat emelve közelíti a csípőt a karfához. Az átfordulást egyik váll emelésével és a láb megtámasztásával segíti a tanulót támaszba. A „felegyenesedést” a karfa alatt kézzel átnyúlva a láb megtámasztásával, valamint a mellkas emelésével kell elősegíteni.

Hibák

- Gyenge felkar és vállöv.
- A csípő eltávolodik a karfától.
- A comb nem a csípőhöz közelebb eső részén támaszkodik.
- A kar végig hajlított marad.
- A csukló forgatása elkésik vagy nem kellően dinamikus.

Változatok, kapcsolatok

- Kelepfelhúzóadás hátra támaszba alsófogással.
- Támaszba érkezés után ellendülés lebegőtámaszba: keleforgás hátra; bukó térdfellendülés; alugrás; láb be- vagy átlendítés.

Kelepfelhúzóadás hátra támaszba (61. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Független állásból a test karhúzással és lábemeléssel végrehajtott 360 fokos átfordulás az AK körül támaszba.
- Mozdulatos elemek, mozdulatos erőelemek, emelések, húzóadás.

Technika

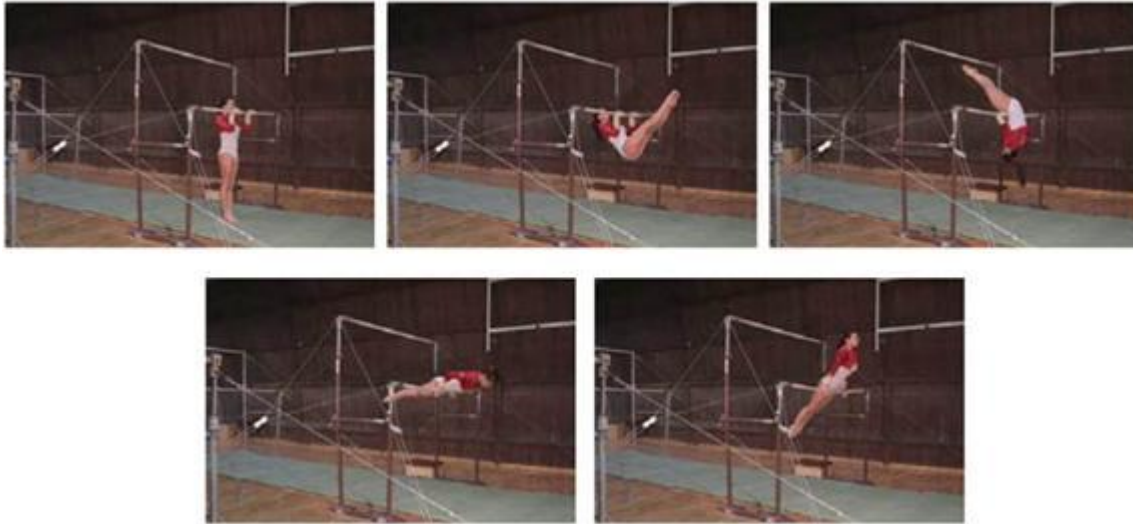
Kiindulóhelyzet: függőállás, az AK fogása.

Végrehajtás: kis elrugaszkodás függésbe lábemeléssel, előre. A hajlított függés megtartásával

lábemelés a karfa mögé-fölé, és a kar húzó munkájával a súlypont hajlított csípőben átfordul a karfa függőleges vonalán. A comb a csípőhöz közelebb eső részére támaszkodik a karfán. A csípőben hajlított testhelyzetből a felsőtest emelésével csípőnyújtás, valamint a csukló energikus forgatásával fejeződik be a mozgás támaszban.

Befejezőhelyzet: támasz az AK-n.

11.5. ábra - Kelepfelhúzóadás hátratámaszba – 61. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Bordásfalon mellső függőállásból karhajlítás függésbe.
- Mászás kötelen, lefelé lassú függeszkedéssel.
- A kelepfelhúzóadás hátratámaszba a mozgás fordított irányú végrehajtása.
- Kelepfellendülés támaszba kilépőállásból, majd páros lábról.
- Kelepfelhúzóadás támaszba zsugorhelyzeten keresztül.

Segítségnyújtás

A segítő oldalt áll és a lábat, valamint a hátat emelve segíti a tanuló átfordulását támaszba a karfára. A „felegyenesedést” a karfa alatt kézzel átnyúlva a láb megtámasztásával, valamint a mellkas emelésével kell elősegíteni.

Hibák

- Gyenge felkar és vállöv.
- A csípő eltávolodik a karfától.
- A comb nem a csípőhöz közelebb eső részén támaszkodik.
- A kar végig hajlított marad.
- A csukló forgatása elkésik vagy nem kellően dinamikus.

Változatok, kapcsolatok

- Kelepfelhúzóadás hátratámaszba alsófogással.

- Támaszba érkezés után ellendülés lebegőtámaszba: kelepforgás hátra; bukó térdfellendülés; alugrás; láb be- vagy átlendítés.

Bukó térdfellendülés (62. ábra)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőfüggésből csípőnyújtással és harántterpesz láblendítéssel a nyújtóvas között és ingamozgással az egyik térdhajlatnak a szer körüli forgatásával fellendülés haránt terpesztámaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, térdfellendülés.

Technika

Kiindulóhelyzet: oldalulás az egyik combon, felsőfogás a test mellett.

Végrehajtás: a vállöv indításával dőlés hátra, a csípő fokozatos távolítása a karfától, érzés bal hátsó lebegőfüggésbe. A hátradőlés közben a hátul levő lábat a karfához kell közelíteni. A holtponthoz elérése után a láb fokozott harántterpeszbe nyílik, majd a törzshöz lendített láb hátsó lebegőfüggésben, térd ráhajlik a szerre. Fellendülés alatt vállöv húzó-toló munkája mellett a támaszkodó térd végig hajlított, míg a nyújtott lendítőláb dinamikus munkát végez előre-felfelé, tekintet a lendülő lábfejen. Támaszba érkezéskor a karfa letolása, valamint a csípő- és lábnyújtás összehangolt munkája állítja meg a mozgást.

Befejezőhelyzet: oldalulás az egyik combon, felsőfogás a test mellett.

11.6. ábra - Térdfellendülés – 62. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Függőállásból kelepfellendülés támaszba az AK-ra.
- Guggoló függőtámaszból fellendülés támaszba az MK-ra
- Oldalülő támaszban láb ki- és belendítések.

- Térdhajlítással kialakított térdfüggés helyzetében ingalendület.
- Tornabottal gurulás hátra tarkóállásba, csípőhajlítással láblendítés harántterpeszbe és az egyik térd ráhajlítása a botra, majd gurulás előre haránt terpeszülésbe.
- Térdfüggésben ingalendület és fellendülés oldalülő támaszba.

Segítségnyújtás

A segítő először a hátsó lebegőfüggésben a hátul lévő lábnak a lendítését segíti és a karfától való eltávolodását akadályozza meg, majd a csípő megtámasztásával segíti a csípőnyújtást.

Hibák

- Nem a forgástengely mentén dől hátra a törzs.
- Kis kiterjedésű az ingamozgás.
- A láblendítés elmarad és/vagy helytelen irányba történik.
- Nem eléggé dinamikus a vállöv munkája.
- Támaszban hajlított csípő, emelt láb.
- Késik vagy elmarad a csukló előreforgató munkája.

Változatok, kapcsolatok

- Az MK-ról lekapással térdfellendülés.
- Futó térdfellendülés.

Hamisbillenés (63. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Eglábas guggoló függőtámaszból az egyik láb lendítésével és az AK-n támaszkodó lábról csípőnyújtással a felső karfa mögött fellendülés az MK-ra támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés, billenés, hamisbillenés.

Technika

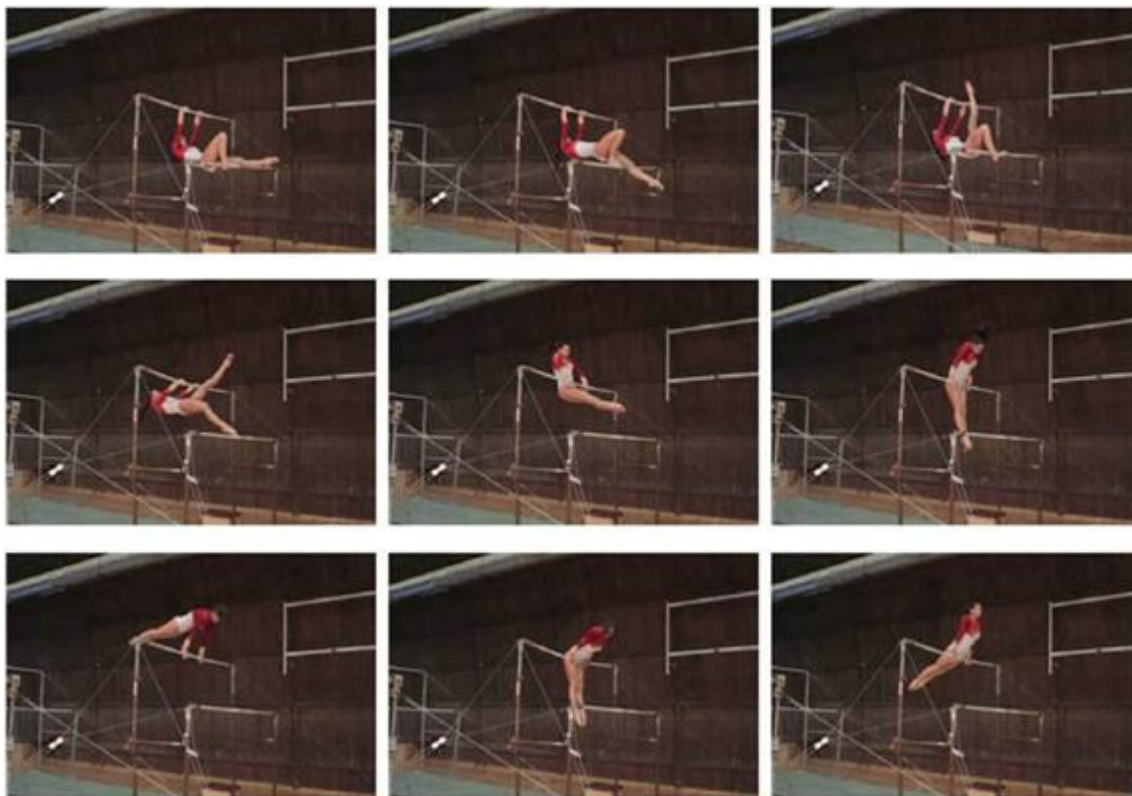
Kiindulóhelyzet: eglábas guggoló függőtámasz, tekintet a nyújtott lábfejen.

Végrehajtás: a váll és a csípő kinyújtásával, illetve a nyújtott láb előreemelésével egy enyhén

homorított testhelyzet alakul ki. Ebből az előfeszítésből a nyújtott láb a karfához lendül (hamis lebegőfüggés), majd ezt követi a csípőnyújtás (billenő mozdulat) és a támaszláb kinyújtásával az elrugaskodás, tekintet a lendített lábfejen. Ezzel együtt elkezdődik a nyújtott karú húzó-támasztó mozgás végrehajtása, amit követ a csukló előreforgatása mindaddig, amíg a törzs támaszba nem kerül.

Befejezőhelyzet: támasz az MK-n.

11.7. ábra - Hamisbillenés – 63. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- AK-n hajlított függőállásból ugrás támaszba.
- Billenő mozdulat talajon.
- Tarkóállásból láblendítés előre.
- Guggoló függőállásból fellendülés az MK-ra gyakorlása.
- Térdfellendülés gyakorlása.
- FM korláton egylábás guggoló függőtámaszból, ingalendületek előre-hátra.

Segítségnyújtás

A segítő az MK alá helyezett szekrényen áll, a tanuló lendítőlábás oldalán. Egyik kezével a tanuló derekát, a másikkal a nyújtott láb combjának hátsó oldalát fogja (ezzel segítve a láb szerkezeti emelését) és közvetlen az MK előtt emelve vezeti a lábat a lábfejtől a csípőig, tehát a támaszhelyzet eléréséig. Fellendülés alatt a segítő megtartja a fogást, majd támaszban a mellkas és a comb mellső oldalánál segíti az egyensúlyi helyzet kialakítását.

Hibák

- A nyújtott láb nem a megfelelő irányba lendül.
- Helytelen mozgásritmus.
- A két láb munkája nincs összehangolva.
- A kar hajlított

Változatok, kapcsolatok

- MK-ról alálendülés az AK-ra, hamisbillenés.

- Hamisbillenésből ellendülés lebegőtámaszba: kelepforgás hátra, függőleges homorított leugrás hátra.

Mellső kelepforgás hátra (64. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Támaszból támaszba, nyújtott testtel és nyújtott karral a forgástengely közvetlen közelében végrehajtott körszerű mozgás hátrafelé.
- Mozgásos elem, lendületi elem, forgás, kelepforgás, kelepforgás hátra.

Technika

Kiindulóhelyzet: támasz, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: előlendület után kissé előredőlvé, majd karhajlítás közben csípőben hajlított

testtel a láb előrelendül. Karnyújtással hátralendület lebegőtámaszba (kar közel függőleges), tekintet a szeren. Lebegőtámaszból a test hátradőlésével indul a forgás és a láb az AK alatt előre-körbe lendül. Ezzel egy időben a kar erőteljes húzó munkájával az AK közeledik a combhoz. A nyújtott testű forgás a csukló utánforgatásával van szinkronban. Forgás közben a test enyhén homorított helyzetű, tekintet a lábfejet követi.

Befejezőhelyzet: támasz, fej kissé lehajtott.

11.8. ábra - Mellső kelepforgás hátra – 64. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hason fekvésből karnyújtással törzsemelés hátratámaszba.
- Kelepfellendülés, kelepfelhúzóadás függésből az AK-ra.
- Bordásfalon és nyújtón lefüggés gyakorlása.
- Támaszból ellendülések lebegőtámasz felé.

Segítségnyújtás

Segítő oldalt a csípő vagy a comb hátsó oldalának megtámasztásával és a váll folyamatos alátámasztásával asszisztál. A forgást befejezve az AK mögött a lábat, a szer előtt a mellkas megtámasztásával kell biztosítani az egyensúlyi helyzetbe érkezést.

Hibák

- Előlendületnél túlságosan előrehelyeződik a váll.
- A forgás megindítása a láblendítéssel kezdődik, lemarad a törzs.
- Forgás közben a csípő eltávolodik a szertől.
- Forgás közben a kar, láb és/vagy csípő hajlított.
- Támaszban a váll túlzottan előre- vagy hátradől.

Változatok, kapcsolatok

- Kelepforgás előtt: billenés, bukóbillenés.
- Kelepforgás után: alálendülés, bukóbillenés, alugrás, nyílgrás, kelepforgás.

Malomforgás előre (65. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Haránt terpesztámaszból nyújtott testű és karú forgás a szer tengelye körül előre- támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, forgás, malomforgás.

Technika

Kiindulóhelyzet: haránt terpesztámasz (esetleg bal vagy jobb oldalulés) alsófogással, fej kissé lehajtott.

Végrehajtás: a karfa lenyomásával a sebesség növelése érdekében az elől levő láb kissé

megemelkedik. A karfa hátratólásával, előre-lefelé irányuló láblendítéssel, a mellkas kiemelésével és előredöntésével, valamint emelt fejjel indul el a forgás. Forgás közben az enyhe csípőhajlítás növeli a sebességet. A mozgás utolsó szakaszában a hátul levő láb hátra-felfelé lendül és a csukló fokozatos ráfordításával, illetve a csípő kinyújtásával fejeződik be a forgás. A kar végig nyújtott.

Befejezőhelyzet: haránt terpesztámasz (esetleg bal vagy jobb oldalulés) alsófogással, fej kissé lehajtott.

11.9. ábra - Malomforgás előre – 65. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Az alsófogás helyzetének gyakorlása támaszban és függésben.
- Talajon haránt terpeszülés tornabot fogással a láb között. Gurulás hátra-előre.
- Az előző feladat többrekesz szekrény végén feküdve (láb függőleges harántterpeszben). Gurulás előre a szekrény szélén harántterpeszállásba (tornabot végig a csípő közelében marad).
- Támasz a karfán, dőlés előre haránt terpeszfüggésbe.

Segítségnyújtás

A segítő a karfa mögött állva a tanuló elől levő lábat emelve, a másik kezével a hátul levő láb combját tartva segíti a forgás elindítását, majd forgás közben a csípő alátámasztásával és a hátul levő láb emelésével segíti a forgás befejezését. A biztosítás a csukló vagy a felkar forgatásával is történhet. A segítő a mellkas megtámasztásával alakítja ki a forgás utáni stabil befejezőhelyzetet.

Hibák

- A tanuló a forgás elindításakor nem távolodik el a szertől.
- A forgás megkezdésekor a hát domború és/vagy a kar hajlított.
- Forgás közben a csípő túlzottan hajlított.
- A csukló ráforgatása elmarad.
- Támaszban a tanuló vissza- vagy előredől.

Változatok, kapcsolatok

- Bukó malomfellendülés.
- Fordulat végén felkapás az MK-ra.
- Malomforgás folyamatosan.

Alugrás (66. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lebegőtámaszból ellendülés, forgás közvetlen a szer előtt, majd előre-felfelé irányuló lendítéssel a repülési szakaszban nyújtott testű, magas ívű leugrás.

- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, alugrás.

Technika

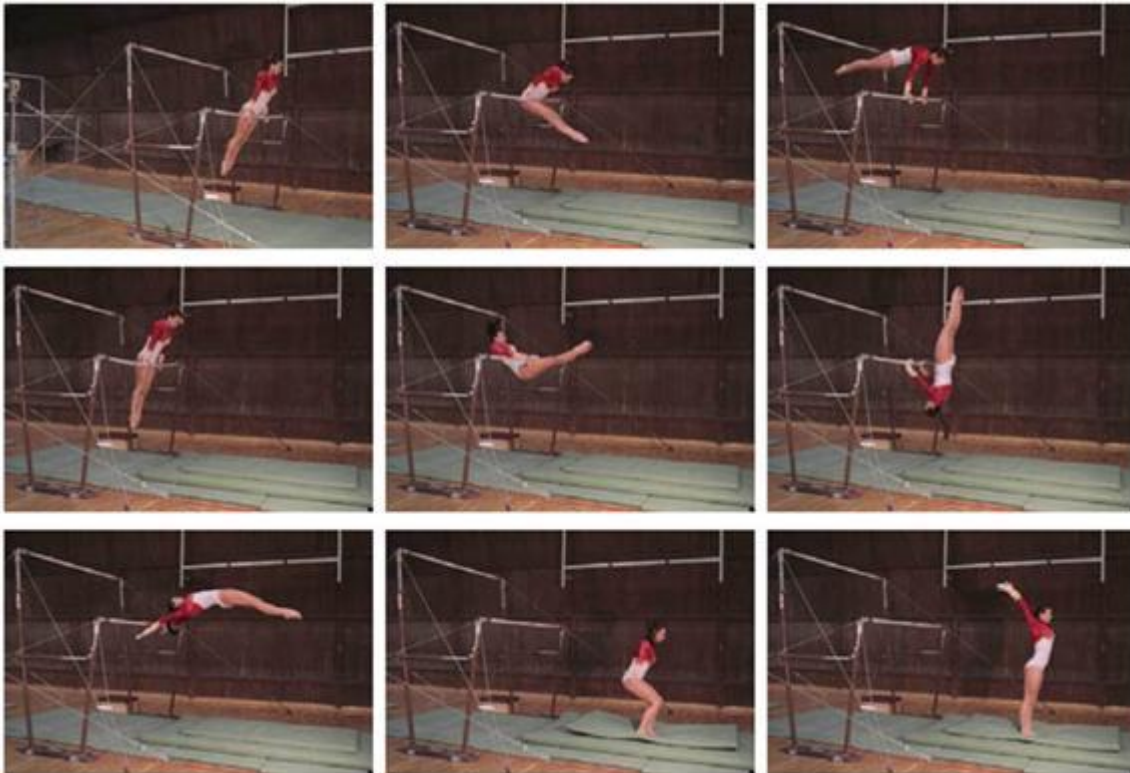
Kiindulóhelyzet: támasz.

Végrehajtás: az előlendület után kissé előredőlvé, majd karhajlítás közben csípőben hajlított

testtel a láb előrelendül. Karnyújtással hátralendület lebegőtámaszba (kar közel függőleges), tekintet a szeren. A test nyújtott helyzetben lendül előre a karfáig, a láb kis csípőhajlítással a függőlegestől előre-felfelé lendül, a törzs hátradőlve körívben a karfa alá lendül, tekintet a lábfejre irányul. Fokozatos karhúzással a csípő eltávolodik a szertől, majd erőteljes karlökés után a fogást elengedve a test nyújtott helyzetben előre-felfelé magas íven keresztül érzékelik a talajra. Repülés közben a kar oldalsó rézsútós magastartásba emelve egyensúlyoz. A fej hátraemelt, majd talajra érkezéskor természetes helyzetű.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

11.10. ábra - Alugrás – 66. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hason fekvésből karnyújtással törzsemelés támaszba.
- Bordásfalon, nyújtón lefüggésben tájékozódás.
- A helyes támaszhelyzet kialakítása.
- Támaszból leugrások különböző magasságból.
- Kelepfelhúzóadás, kelepfellendülés függésből.
- Támaszból ellendülések.
- Mellső kelepforgás hátra.

Segítségnyújtás

A segítő a tanulónak oldalt, a szer előtt állva, egyik kezével a tanítvány vállát, másikkal a comb elülső részénél segíti a lebegőtámaszba lendülést. A visszalendülésnél, a forgás alatt a segítő a comb hátsó oldalát és a lapockát alátámasztva segíti a forgás megindítását, a támaszba kerülést. A forgás végén a karfa mögött a lábat, a karfa előtt a mellkast kell megtámasztani, ezáltal megállítani a forgást és kialakítani a helyes egyensúlyi helyzetet. A szer elengedése után a segítő a talajra érkezés irányába halad és a nyugalmi helyzetig kíséri a tanulót.

Hibák

- A lelendülés közben a csípő a karfa alá zuhan.
- A szer elengedése nem a holtponton történik.
- A karhúzás dinamikája nem megfelelő.
- Rossz a repülés íve.
- Problémás talajra érkezés.

Változatok, kapcsolatok

- Alugrás az MK-ról.
- Alugrás 180 fokos fordulattal.
- Alugrás előtt: billenés, bukóbillenés.

Nyílugrás (67. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Terpesz talptámaszból dőlés hátra, forgás a nyújtórúd körüli, majd előre-felfelé irányuló lendítésből nyújtott testtel végrehajtott magas ívű leugrás.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, nyílugrás.

Technika

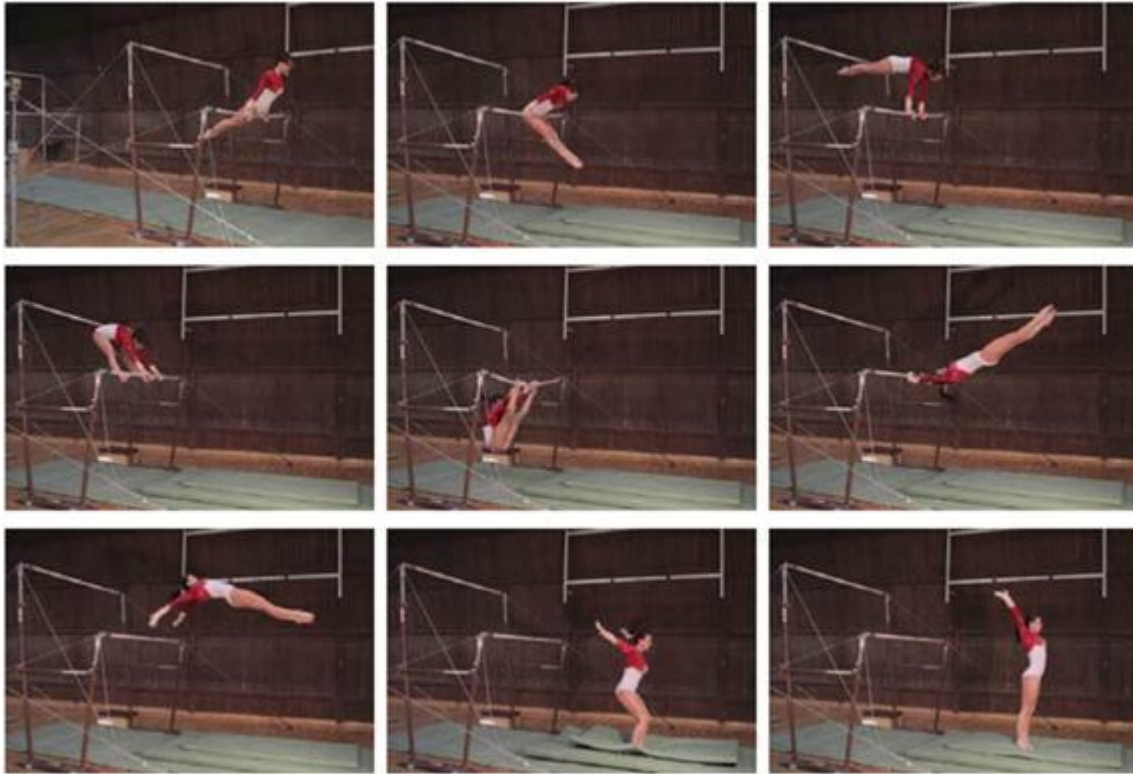
Kiindulóhelyzet (pillanatnyi): lebegőtámasz.

Végrehajtás: az előlendület után kissé előredőlvé, majd karhajlítás közben csípőben hajlított

testtel a láb előrelendül. Karnyújtással hátralendület lebegőtámaszba (kar közel függőleges), tekintet a szeren. Lebegőtámaszból lábleengedés terpesz talptámaszba karon kívül a közvetlen a fogáspont mellé, tekintet a szeren. Vállból kinyúlva és a csípőt hátratulva a test előrelendül, a karfa alatt. Vízszintes fölé lendülve a láb előre-felfelé haladva összezár, majd erőteljes karlökés után a fogást elengedve a test nyújtott helyzetben előre-felfelé magas íven keresztül érkezik a talajra. Repülés közben a kar oldalsó rézsütös magastartásba emelve egyensúlyoz. A fej hátraemelt, majd talajra érkezéskor természetes helyzetű.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

11.11. ábra - Nyílugrás – 67. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Alugrás.
- Talajon fekvőtámaszból (kéztámasz a vonalon) csípőejtést és emelést követően ugrás terpezs talptámaszba a vonalra.
- Padon oldalhelyzetben magas fekvőtámaszból ugrás a padra terpezs talptámaszba.
- Támaszból leugrások különböző magasságból.
- Támaszból ellendülések.
- Függő állás, magasított helyről ugrás terpezs talptámaszba.
- Függő terpezs talptámaszban ingalendület.

Segítségnyújtás

A segítők a támaszban elhelyezkedő tanuló lábait felemelik a karfára terpezs talptámaszba. Az egyik segítő a szer előtt állva biztosítja a tanítványt az előreesés megakadályozásában, a másik a comb belső oldalát fogva segíti a lábak lendítését a fogás mellé a karfára és megakadályozza a hátralendülést. Oldalra lépve a karfa mellé vagy hátulról a csípő fogásával lassan leengedik a tanulót terpezs talpfüggésbe. A leugrás második szakaszában a függőlegesen való áthaladás esetén a segítők két oldalt állnak a szer előtt és az egyik kézzel a csuklónál, a másikkal a csípőnél emelik előre a tanulót. A szer elengedése után a segítők a talajra érkezés irányába haladnak és a nyugalmi helyzetig kísérik a tanulót.

Hibák

- A terpezs talptámasz helyzete későn alakul ki.
- Túl széles a talptámasz és/ vagy behajlik a térd.
- A szer elengedése nem a holtponton történik.
- A karhúzás dinamikája nem megfelelő.

- Rossz a repülés íve vagy teljesen elmarad.
- Problémás talajra érkezés.

Változatok, kapcsolatok

- Nyílugrás az MK-ról.
- Nyílugrás 180 fokos fordulattal.
- Nyílugrás zárt lábbal.

12. fejezet - Gerenda

A gerenda az egyetlen olyan versenyszám, tornaszer, amely nem mutat rokonságot egyik férfiszettel sem, kizárólag a női tornában kap helyet. A női tornában az első hivatalos megjelenése az 1936-os Berlini Olimpiára esik.

A szer jelenlegi formája az 1950-es években nyerte el, de természetesen a gerenda alátámasztásában és anyagában ezután is folyamatos fejlődés figyelhető meg.

A gerenda méretét a versenyszabályok írják le, de azt itt is érdemes megemlíteni, hogy a szer specialitását a 10 cm széles és 5 méter hosszú gerenda adja.

A gerenda keskeny felülete, mintegy leszűkített talajterület szinte minden talajon végrehajtható statikus és dinamikus elem bemutatására alkalmas, de az egyszerű talajelemek is jelentőséget kapnak, érdekessé válnak. Ugyanakkor a felület magassága miatt számtalan egyéb elemmel gazdagabb, gondoljunk a felugrások, leugrások kimeríthetetlen változataira.

A szer mozgásanyaga a talajtorna elemei mellett az RG (ritmikus gimnasztika), a balett és az akrobatikus torna számos elemeit tartalmazza, amelyeket összefoglaló néven *gimnasztikus elemeknek* nevezünk.

Jelenleg a korszerű gerendagyakorlatok végrehajtásához – a torna egyéb szereikhez szükséges általános képességek és készségeken túl – néhány képesség szerepe megnő. A koordinációs képességeken belül a kinesztetikus differenciálás, a magas fokú egyensúlyozó képesség, a korrigálás képessége és a pszichikai tulajdonságok közül a félelem leküzdése. A test stabilitásának megőrzésében ezek jelentősége nagyobb, mint a fizikai erőé.

1. A gerendagyakorlatok elsajátításának fontosabb összetevői

A szert az egyensúlyozás szerének nevezik elsősorban, ami érthető is, ha látjuk a keskeny (10 cm-es) alátámasztási felületet, valamint a szerkezet magasságát a talajtól.

A gerendán végrehajtható helyzetek, mozgások szerkezetileg szinte teljes hasonlóságot mutatnak a talajon végrehajtott elemekkel. Ezért a szerspecifikus képességfejlesztés csak akkor kezdődhet el, ha az alkalmazásra szánt elemek talajon történő végrehajtása automatizált szintű. Az eredményes gerendagyakorlatok végrehajtásához komplex jellembeli tulajdonságok összhangjára és a motoros képességek magas színvonalára van szükség. Előbbi esetben a bátorságot, utóbbinál az egyensúlyozó képességet kell kiemelni.

Az egyensúly az a képesség (vesztibuláris képesség), amely lehetővé teszi, hogy testünket a kívánt helyzetben vagy mozgásban tudjuk tartani változó testhelyzetek és mozgások közben.

A dinamikus és statikus egyensúlyozó képesség az ingerhatások mennyiségi és minőségi hatásától függ. Ingerszegény körülmények között nem fejlődnek ki az egyensúly-szabályozás idegéletani alapjai, ami megnehezíti a szenzibilis időszakon túli képességfejlesztést.

A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:

- az alátámasztási felület csökkentése;
- a súlypont és alátámasztási pont között távolság növelése;
- a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon)
- az előző feladatok egyidejű variálása.

Kezdetben az egyensúlyozás szabályozó folyamatai – az alul- vagy túlszabályozás miatt – nem képesek fenntartani az egyensúlyi helyzetet, de bizonyos számú edzés után beinduló alkalmazkodási folyamatok

eredménye, hogy közelednek egymáshoz a „van” és „kell” értékek. A sokoldalú gyakorlás végeredménye pedig a szerspecifikus egyensúlyozó képesség megszerzése lesz.

A gerendán történő motorosképeség-fejlesztés, és az egyes elemek gyakorlása mindig mezítláb, zokniban vagy tornapapucsban történjen. Erre azért van szükség, mert az izmokban, a bőrben, inakban stb. vannak az egyensúlyozásban komoly szerepet játszó receptorfeleségek. Ezek nyomásérzékelő és feszülési mértéket érzékelő receptorok. Az egyensúlyi helyzet megváltozását először a nyomásérzékelő receptorok és az izmok megnyúlását érzékelő receptorok által szolgáltatott ingerületek jelzései alapján érzékeljük, és a helyreállító folyamatok, izomkontrakciók is ezen ingerhatások reflexkövetkezményei lesznek.

A technikai képzés során első feladat a talajon végrehajtott elemek támaszhelyzetének adaptálása a gerendára. A végrehajtás különbsége a kéz-, láb- és törzstámaszok speciális helyzetéből adódik. A lábfej egymáshoz viszonyított helyzete fontos az elemek, kapcsolatok biztonságos végrehajtása szempontjából. Alapesetben a zárt lábfejek egymás melletti elhelyezkedése alapvető a kiinduló- és befejezőhelyzeteknél, mivel a gimnasztikai sorozatok végrehajtásánál, valamint az akrobatikus helyzeteknél a leggyakrabban alkalmazott támaszhelyzet. Előnye, hogy a mozgás a szimmetrikus helyzetből adódóan könnyebb, mintha a két láb egymás előtt lenne. Hátránya, hogy a láb nem mindig fér el a gerendán, így ez a fajta lábtámasz nem mindenkinek ad biztonságot. A másik gyakorlandó lábtámasznál az egyik láb elöl, a másik mögötte helyezkedik el.

A lábfej enyhe kifelé fordításával végzett lábtámasz nyújtja a legmegfelelőbb egyensúlyt. Az erőteljesebb kifelé fordításkor a lábujjak a gerenda oldalán egyensúly megtartását segítő mozdulatokat végeznek.

A gerendagyakorlatok könnyedségét és nőies báját a lábujjon végzett, valamint a talpon és lábujjon végrehajtott elemek váltakozása adja. Ehhez nagyon fontos a lábujjállás helyes elsajátítás. A súlypont magasságának állandó változtatása és a keskeny alátámasztási felület állandó egyensúlyozási ingereket jelent. Ezen okból kifolyólag gerendán az elfáradást nem a vázizomzat, hanem az idegrendszer elfáradása okozza.

Már alapszinten el kell különíteni a kéztámaszt haránt- és oldalhelyzetben. Oldalhelyzetben a tenyér a gerendán van, az ujjak a gerenda oldalán végzik egyensúlyozó mozgásukat. Hüvelykujj a mutatóujj mellé zárt. Haránthelyzetben a hüvelykujj a gerenda vízszintes felületén, a többi ujj a gerenda oldalán helyezkedik el, és szükség esetén segít az egyensúlyozásban.

A fej-, törzs- és combtámasz mindig a gerendához közeli elemek szerkezetétől függ, melyeket mozdulatonként kell elemezni, hogy hatékony egyensúlyt biztosítson.

A gerendán elsajátítandó elemek gyakorlása mindig a talajon kezdődik, majd az alátámasztási felület csökkentése és a gerenda magasságának növelése fokozatosan történik. Az átmenet felgyorsítására tornapadon is lehet gyakoroltatni. Ez a szer azért használható eredményesen, mert egyrészt könnyített feltételt biztosít, másrészt az egyidejű gyakorlás intenzitása könnyen növelhető, hiszen tornapadból sosincs hiány a tornatermekben.

Gyakorláshoz megfelelő mennyiségű és minőségű szőnyeggel kell ellátni a munkahelyet. Talajgerendán történő kockázatosabb elem gyakorlásánál a gerenda vízszintes felülete egy szintbe legyen a szőnyeg magasságával. A gerendát befedő szőnyeget alacsony és magas gerendán egyaránt használni kell.

Az edzések alkalmával nagy figyelmet kell szentelni szakszerű segítségadásra, mivel a biztonság növelésével gyorsabban lehet elérni a helyes technikai automatizációt.

A technikai képzés során folyamatosan követeljük meg, hogy a gerendán a tanítványaink tekintete ne lefelé a szerre, hanem szinte mindig előre, a gerenda végére irányuljon, mert ebben az esetben a gazdagabb térbeli információk jobban elősegítik az egyensúly megtartását. A térbeli tájékozódásban a vestibuláris információk mellett a vizuális, kinesztetikus és tapintási élmények is fontos szerepet játszanak. Fel kell hívni a tanítványok figyelmét arra, hogy munkájuk eredményesebb lesz, ha minden helyzetben tudatosan használják szemüket (látásukat), mert fiziológiás kapcsolat van a látás és az egyensúlyozás között. Nem eltűnő a bekötött szemű gyakorlás is pozitívan hat a képességfejlesztésre, hiszen a látás kikapcsolásával a többi érzékszerv fokozott működésre kényszerül, ami bizonyos idő elteltével magasabb szintű adaptációhoz vezet.

Mozgás vagy valamilyen testhelyzet fenntartása közben a vestibuláris jelzések elsősorban a fej helyzetén keresztül kontrolálják a tevékenységet. Ezt azért fontos megemlíteni, mert gerendán a rossz fejtartás következményeként az összkoordinációban zavarok keletkeznek, melyek a teljesítmény rovására mennek.

2. A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai

(A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítása a talajgyakorlatoknál kerültek bemutatásra.)

- a. Gyakorlatkezdések (felugrások).
- b. Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek):
 - állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok;
 - mérlegek;
 - spárgák;
 - tarkóállások, fejjállások, kézállások.
- c. Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések).
- d. Akrobatikus elemek:
 - ugrások;
 - fordulatok, forgások;
 - gurulások, átfordulások, szabadátfordulások.
- e. Leugrások.

Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Mellső oldalállásból felugrás, egylábás belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés.

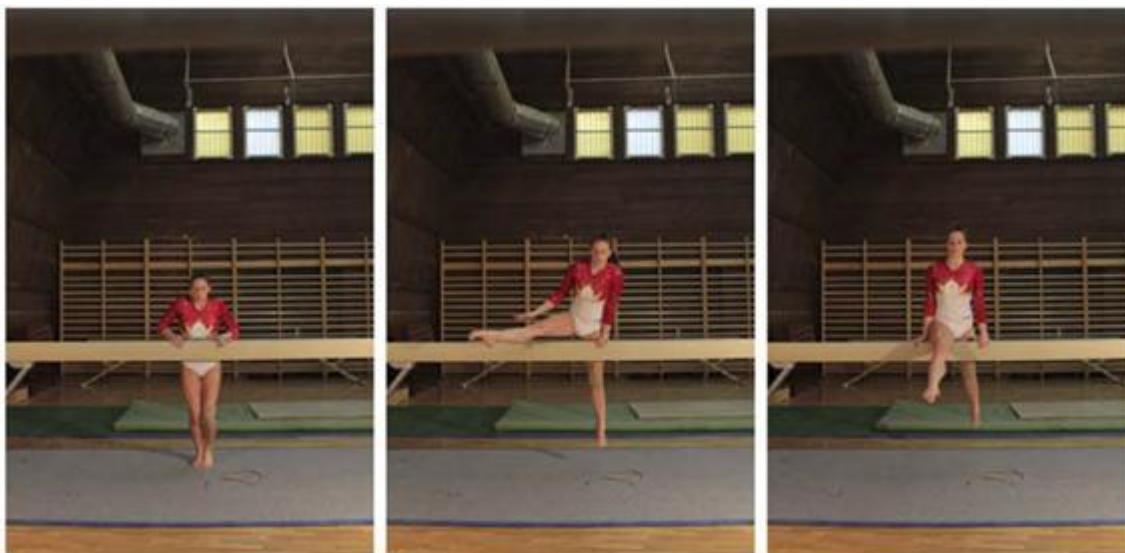
Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás, támasz a gerendán.

Végrehajtás: támaszon keresztül dinamikus elrugaszkodás után felugrás, bal (jobb) láb oldalra fellendítése, majd azonos oldalú kar alatt a bal (jobb) láb belendítés és kézviesszafogás a gerendára. A mozdulat kezdetekor a fej enyhén lehajtott, tekintet a gerendára irányul. Bal (jobb) lábbal ráülés a gerendára a törzs kiegyenlítésével és fejemeléssel. A láb végig nyújtott helyzetű.

Befejezőhelyzet: oldalülő támasz.

12.1. ábra - Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe – 68. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon terpeszfekvőtámaszban szökdelés.
- Gerendán vándormászás mellső támaszban.
- Gerendán mellső támaszban egylábás átlendítés.
- Kápás lovon felugrás támaszba, egylábás belendítéssel.

Segítségnyújtás

A segítő a tanítvány mögött oldalt állva, megtartva és irányítva vezeti át a tanítvány lábát a gerendán.

Hibák

- Hajlított a kar.
- Láblendítés helyett csak lábemelés történik.
- A csípő hátrafelé emelkedik.
- Belendítés közben a támasz nem kerül át az ellenkező oldalú lábra.
- A mozgásba csípőfordítás is bekapcsolódik.

Változatok, kapcsolatok

- Páros lábú belendítés.
- Bal, majd jobb lábas belendítés.

Mellső oldalállásból felugrás guggolótámaszba (69. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Mellső oldalállásból felugrás egylábás guggolótámaszba jobb (bal) láb lábnyújtással oldalt.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, guggoló felugrás.

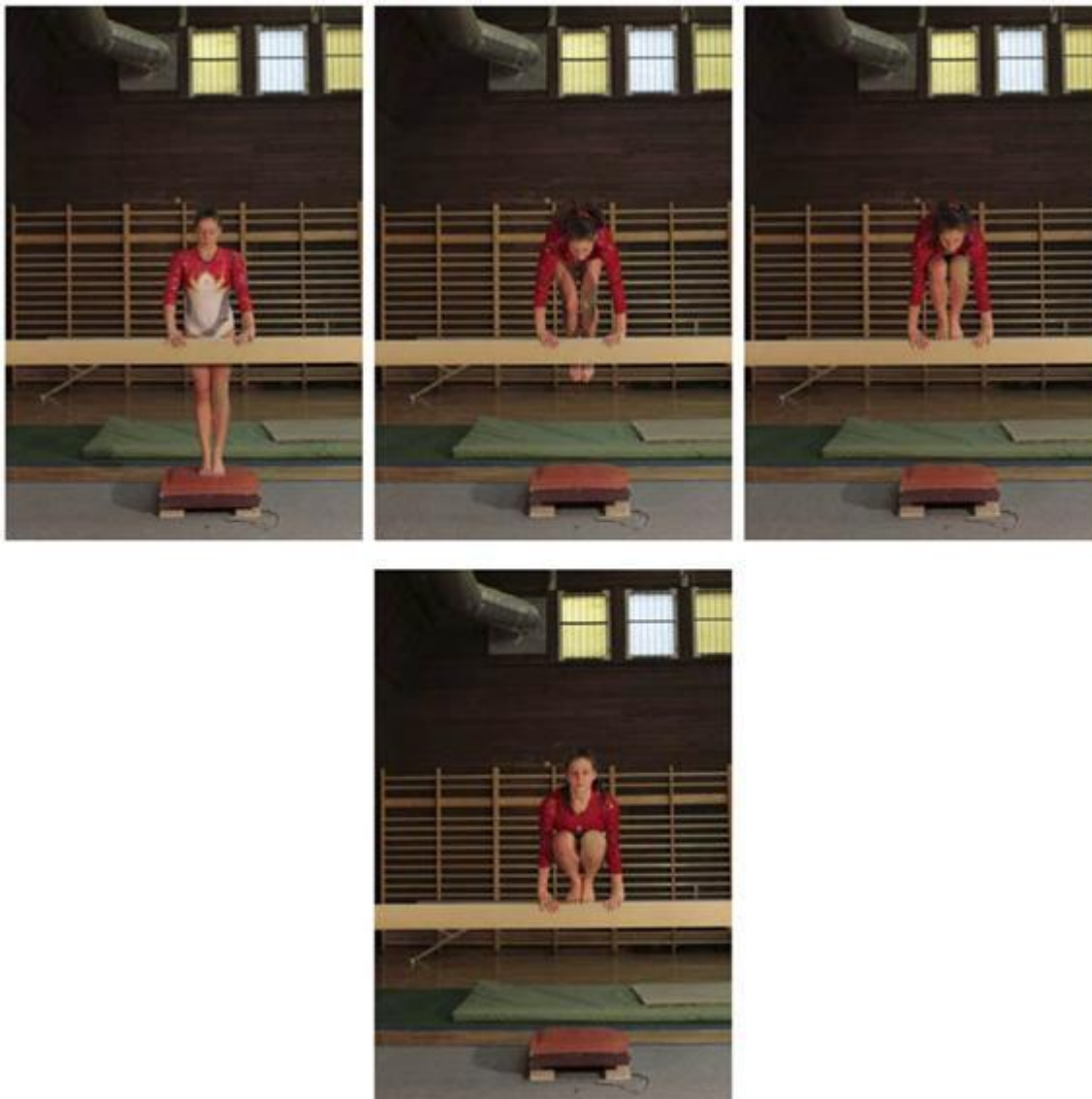
Technika

Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás, támasz a gerendán.

Végezhajtás: erőteljes elrugaszkodás a gerenda eltolásával a test felé, hogy a váll a gerenda síkja alá kerüljön. Az egyik láb emelése a kar közé guggolótámaszba, a másik láb lábnyújtása oldalt támasszal a gerendára. A szer oldalát támastó ujjak munkájának nagy szerepük van a megfelelő egyensúly kialakításában. Tekintet a támaszon.

Befejezőhelyzet: egylábos guggolótámasz.

12.2. ábra - Melső oldalállásból felugrás guggolótámaszba – 69. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Fekvőtámaszból ugrás egylábos guggolótámaszba.
- Magas fekvőtámasz a keresztbe állított szekrényfelsőn, felugrás egylábos guggolótámaszba.
- Az előző feladat talajgerendán.

Segítségnyújtás

A segítő a tanulóval szemben a gerenda túoldalán áll. Elugrása után a segítő a felkar megfogásával megtámasztja és/vagy húzza maga felé a tanítványt. A fogást csak a biztos támaszba érkezés után lehet elengedni.

Hibák

- A felugrás lendülete túl kicsi vagy túl nagy.
- A váll nem kerül a gerenda fölé-elé.
- A végtagok hajlítottak.

Változatok, kapcsolatok

- Mellső oldalállásból felugrás guggolótámaszba.
- Mellső oldalállásból felugrás terpesztámaszba.

Emelés tarkóállába (gyertya) (70. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

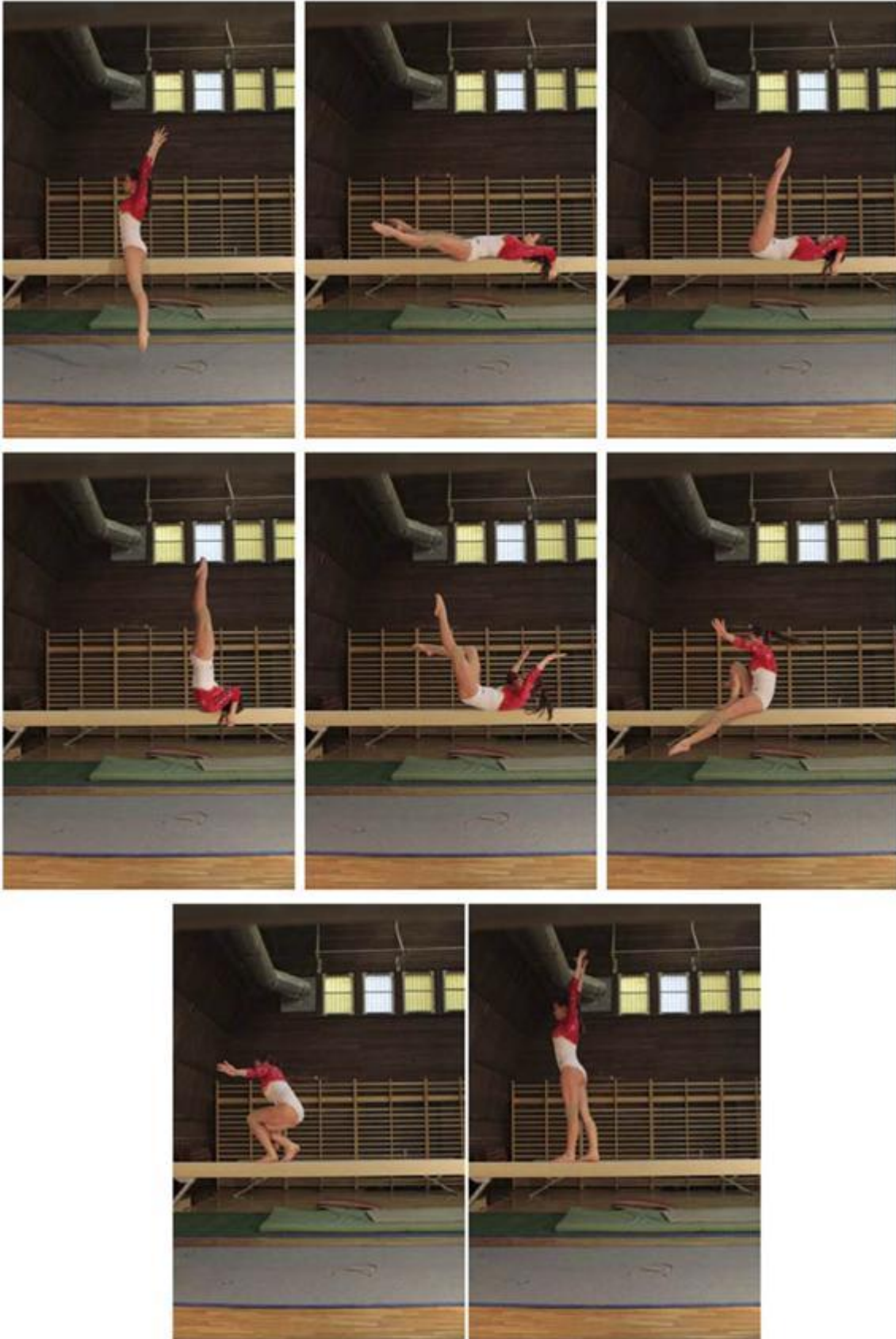
- Elsősorban tarkón alátámasztott és oldalt megtámasztott fordított függőleges testhelyzetű tartásos egyensúlyi elem. Kizárólag haránthelyzetben végezhető.
- Testhelyzet, támasz, tormaszeren végezhető támasz, tarkóállás (mint testhelyzet).
- Mozgásos elem, mozgásos erőelem, emelés (mint mozgássor).

Technika

Kiindulóhelyzet:

csípőben közel nyújtott, függőleges testhelyzet a tarkón és kisebb részben a gerendára felfekvő váll alátámasztásával. A kar könyökben hajlítva egymással párhuzamosan oldalról támasztja a szert, mialatt az ujjak a gerenda alatt végeznek szorító munkát, tekintet a lábfejen.

12.3. ábra - Emelés tarkóállába (gyertya) – 70. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Tarkóállás talajon.

- Padon hanyatt fekvés, csípőben hajlított testtel, láb a fej mögött. A pad fogásával a kar és kéz szerepének érzékelése a feladat végrehajtásban.
- Az előző feladat hanyatt fekvésből folyamatos kísérletekkel.
- Padon bal (jobb) guggolótámaszból gurulás előre kézfogással a pad oldalán pillanatnyi tarkóálláson keresztül hanyatt fekvésbe.
- Alacsony gerendán bal (jobb) guggolótámaszból gurulás előre kéztámaszból a gerenda oldalára történő fogással, majd a könyökkel együtt való összeszorítása

Segítségnyújtás

A segítő oldalról a csípő két oldalon történő megtámasztásával és a megfelelő síkban tartásával irányítja, biztosítja a biztos egyensúlyi helyzetet. A segítő dönti el, hogy ezt a fogást a tanulóhoz képest rézsút előtte, vagy rézsút mögötte végzi.

Hibák

- A könyök széttárasa.
- A könyök szorító munkája nem kellő erejű.
- A csípő túlzottan hajlított és/vagy alacsony helyzetben van.
- Ferde tarkóállás a helytelen alátámasztás következtében.

Változatok, kapcsolatok

- A tarkóállás végrehajtása fekvőtámaszból, támadóállásból, hanyatt fekvésből.

Gurulóátfordulás (bukfenc) előre terpeszülésbe (71. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Tarkón és háton végrehajtott gurulás előre, speciális támasz- és fogásmóddal.
- Mozdásos elem, tornaszeren végezhető átfordulás, gurulóátfordulás előre terpeszülésbe.

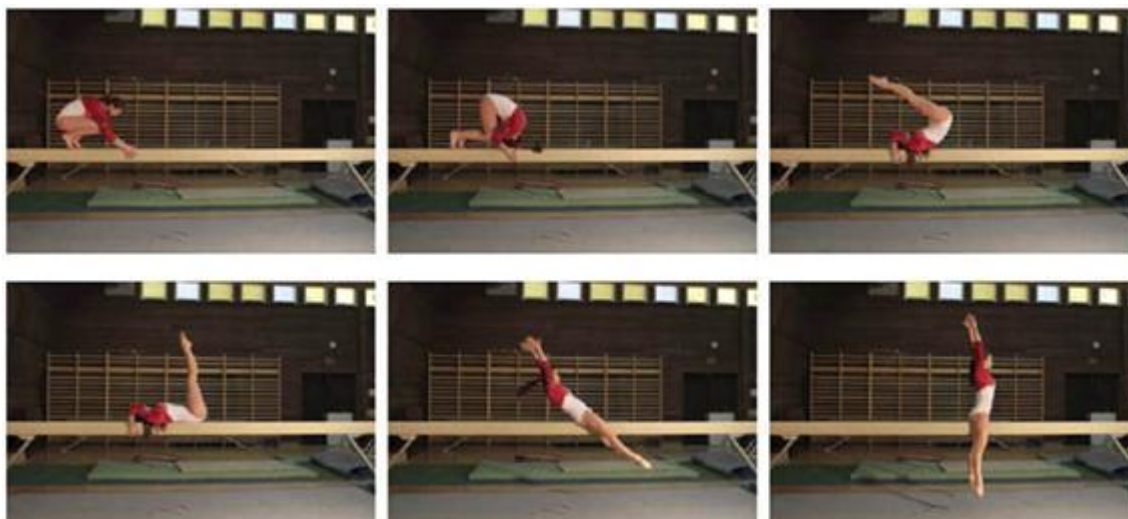
Technika

Kiindulóhelyzet: bal (jobb) támadóállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: ereszkedés bal (jobb) guggolótámaszba láblendítéssel hátra, majd a karhajlítással és fejlehajlítással gurulás előre, tekintet a lábfejen. A tarkó gerendára helyezésével egy időben a tenyér csúsztatásával a fogás a gerenda aljára kerül, miközben a kar a fül mellé kerülve a gerenda oldalát támasztja. A csípő leengedésével a gerincoszlop szakaszai egymás után érintik a gerendát, végül gurulás előre lábnyitással terpeszülésbe és karleengedés test mögötti támaszba, tekintet előre felfelé irányul.

Befejezőhelyzet: terpeszülés, támasz hátul.

12.4. ábra - Gurulóátfordulás (bukfenc) előre terpeszülésbe – 71. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Bukfenc a talajon a fej kifejezett hátrahúzásával a kéztámasz mögé.
- Talajon gurulás hátra tarkóállásba és gurulás előre terpeszülésbe.
- Talajon bal (jobb) guggolótámaszból láblendítéssel és fejlehajtással átfordulás tarkóállásba.
- Bukfenc padon kétoldalú fogással.
- Bukfenc padon, alacsony gerendán érkezéssel hanyatt fekvésbe.

Segítségnyújtás

A segítő egyik legfontosabb feladata, hogy a tanulót a gurulás síkjában tartsa. Ehhez a tanítvány csípőjét két oldalról kell megtámasztani a gurulás irányával szemben. A csípőt a gurulás megkezdése után a távolabbi kézzel el kell engedni, majd a fej lenyomása elősegíti a tarkó biztos támaszba helyezését, majd a gurulás megkezdésekor a csípő kétoldali megtámasztásával biztosítható a fogás lecsúsztatása a gerenda alsó részére. Gurulás közben a fogás pillanatnyi elengedésével a támasz a csípő mögé kerül. Magasabb szinten az egyik oldali felkar megfogásával lehet biztonságossá tenni a gurulást.

Hibák

- A támaszláb és a kéztámasz távol esik egymástól.
- Gurulás előtt nem a tarkóra helyeződik át a testsúly.
- A csípő hirtelen leesése gurulás helyett.
- A csípő kibillenése oldalra, vagy az egész testnek a helyes síkból történő kitérése.
- A gurulás közben a gerenda fogása és a fogásváltoztatás bizonytalan.
- Fogásváltásnál a könyök nem emelkedik szorosan a fül mellé.
- Túl lassú gurulás.

Változatok, kapcsolatok

- Gurulóátfordulás: támadóállásból, guggolótámaszból, mérlegállásból, elrugaszkodás után láblendítéssel hátra, terpeszülésből láblendítéssel hátra

Függőleges repülés leugrással (72. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Harántállásból végrehajtott előre-felfelé irányuló elugrás, függőleges repülés közben különböző testhelyzetben, illetve láb- és karmunkával.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, függőleges leugrás.

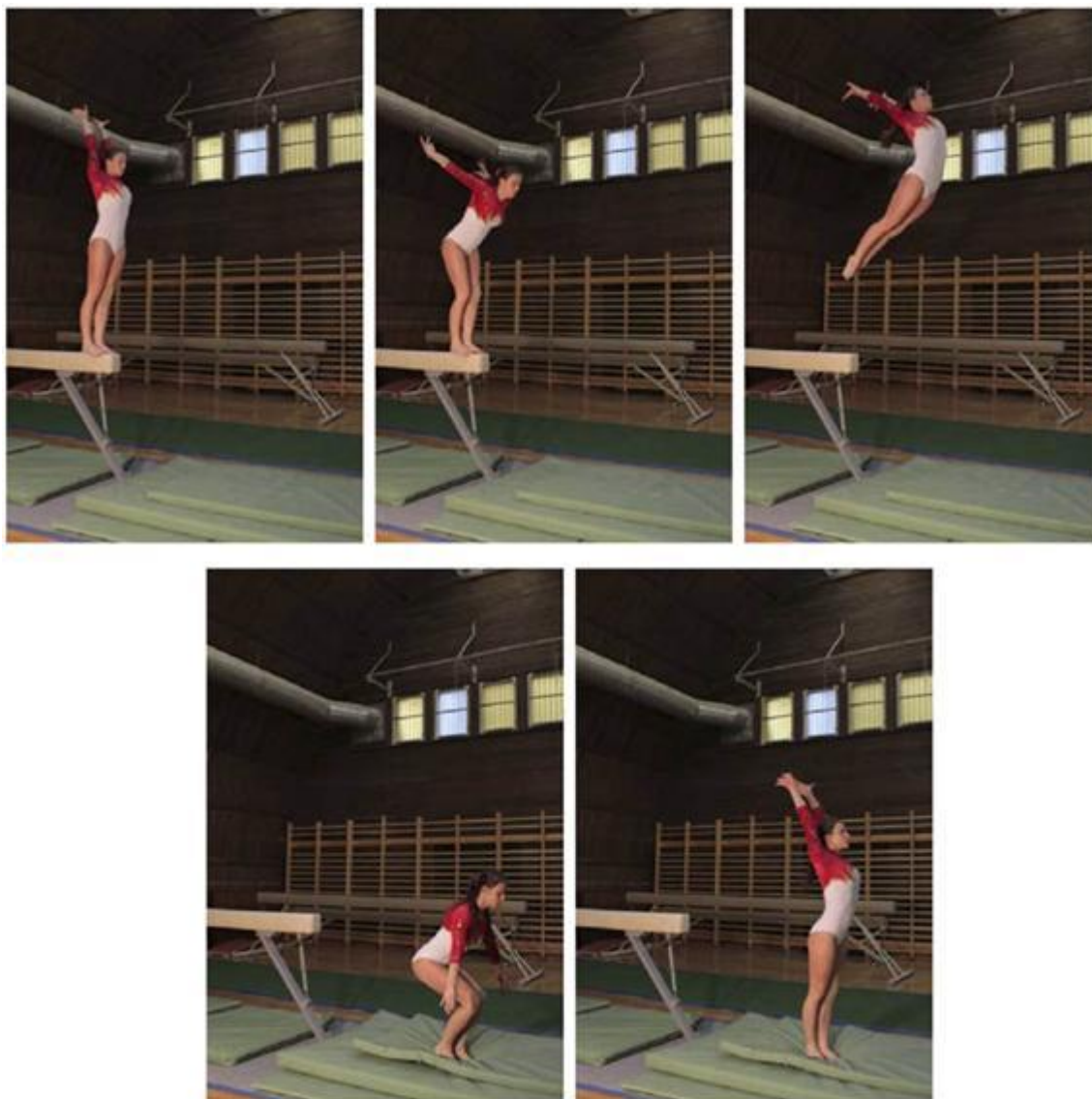
Technika

Kiindulóhelyzet: harántállás a gerenda végén.

Végrehajtás: térdhajlítással karlendítés előre-felfelé, majd dinamikus térdnyújtással lábujjhegyről elugrás előre-felfelé. A repülési szakaszban a testtartás feszes, homorított. A leérkezés haránt helyzetben a gerenda előtt történik. Az elem talajra érkezés után térdhajlítással fejeződik be. Fej emelt, tekintet előre-felfelé irányul.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

12.5. ábra - Függőleges repülés leugrással – 72. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Homorított felugrás talajon.
- Mélybeugrás különböző szerekről.

- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről.

Segítségnyújtás

Elsődleges feladat a talajra érkezés biztosítása. A segítő a tanuló oldalán állva a leérkezés pillanatában egyik kezével a mellkast, másik kezével a hátat támasztja meg a biztos egyensúlyi helyzet eléréséig, megtartásáig.

Hibák

- Elégtelen a lendület nagysága.
- Hanyag testtartás.
- A kar nem megfelelő erejű és irányú lendítése.
- A csípő végig hajlított.
- Talajra érkezéskor a súlypont nem az alátámasztási pont felett van.

Változatok, kapcsolatok

- Lendületszerzés: felugrás néhány lépésből (egy vagy páros lábról), guggolótámaszból.
- A repülési szakaszban: lábtartások, terpesztések, fordulatok

(Lebegőtámasz) kanyarlati leugrás (73. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Futólagos mellső haránt lebegőtámaszon keresztül váll-lökéssel dőlés oldalra a gerenda mellé, harántállásba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, leugrás, kanyarlati leugrás.

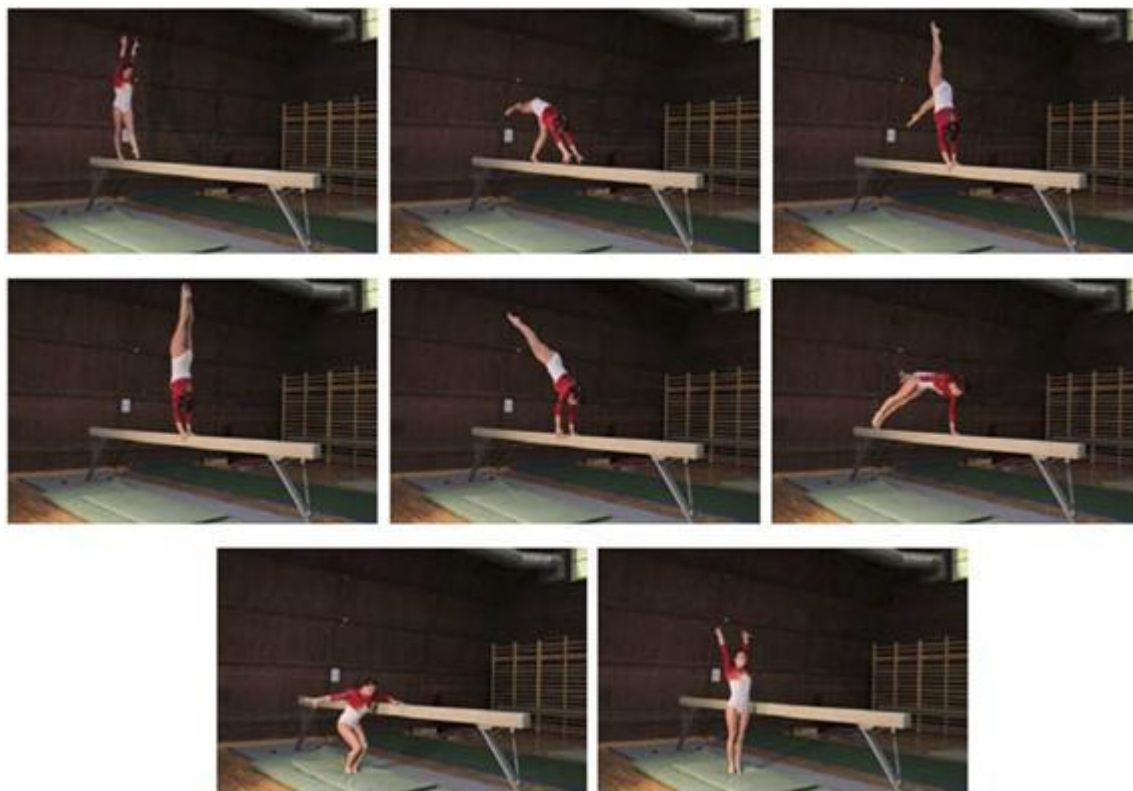
Technika

Kiindulóhelyzet: haránt terpeszállás, magastartás.

Végrehajtás: fellendülés haránt kézállás irányába lebegőtámasz helyzetéig, az ujjak oldalt támasztják a gerendát. A lebegőtámaszban dinamikus vállból indított lökés, majd az érkezés irányában levő kar felemelésével és másik kar tolásával dőlés oldalra a gerenda mellé. Fej emelt, tekintet a támaszon.

Befejezőhelyzet: haránt szögállás, magastartás.

12.6. ábra - (Lebegőtámasz) kanyarlati leugrás – 73. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Talajon fellendülés futólagos kézállásba.
- Bordásfalnak támaszkodva kézállás, majd testsúlyáthelyezés az egyik, majd másik kar tehermentesítésével pillanatnyi egykaros kézállásba.
- Padon fellendülés futólagos kézállás felé és dőlés oldalra, a pad mellé, haránt guggoló állásba.
- Az előző feladat alacsony gerendán történő végrehajtása.

Segítségnyújtás

A segítő a tanuló érkezési irányával szemben (az érkezés oldalán) áll. Lebegőtámasz helyzetében a váll megtámasztásával és leugrás irányába eső felkar elhúzásával segít a tanulónak a gerenda mellé érkezésben.

Hibák

- A lebegőtámasz túl alacsony vagy túl magas.
- A kar hajlított.
- Nem elégséges a váll lökő és a kar oldalirányú toló munkája.
- A talajra érkezés bizonytalan.

Változatok, kapcsolatok

- Kanyarlati leugrás kézállásból.

Kézenátfordulás (föder) előre leugrással (74. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Lendítésből egy lábról előre indított íves testhelyzetű a kar- és lábtámasz között repülési szakasszal végrehajtott átfordulás.

- Mozgásos elem, lendületi elem, átfordulás, kézenátfordulás.

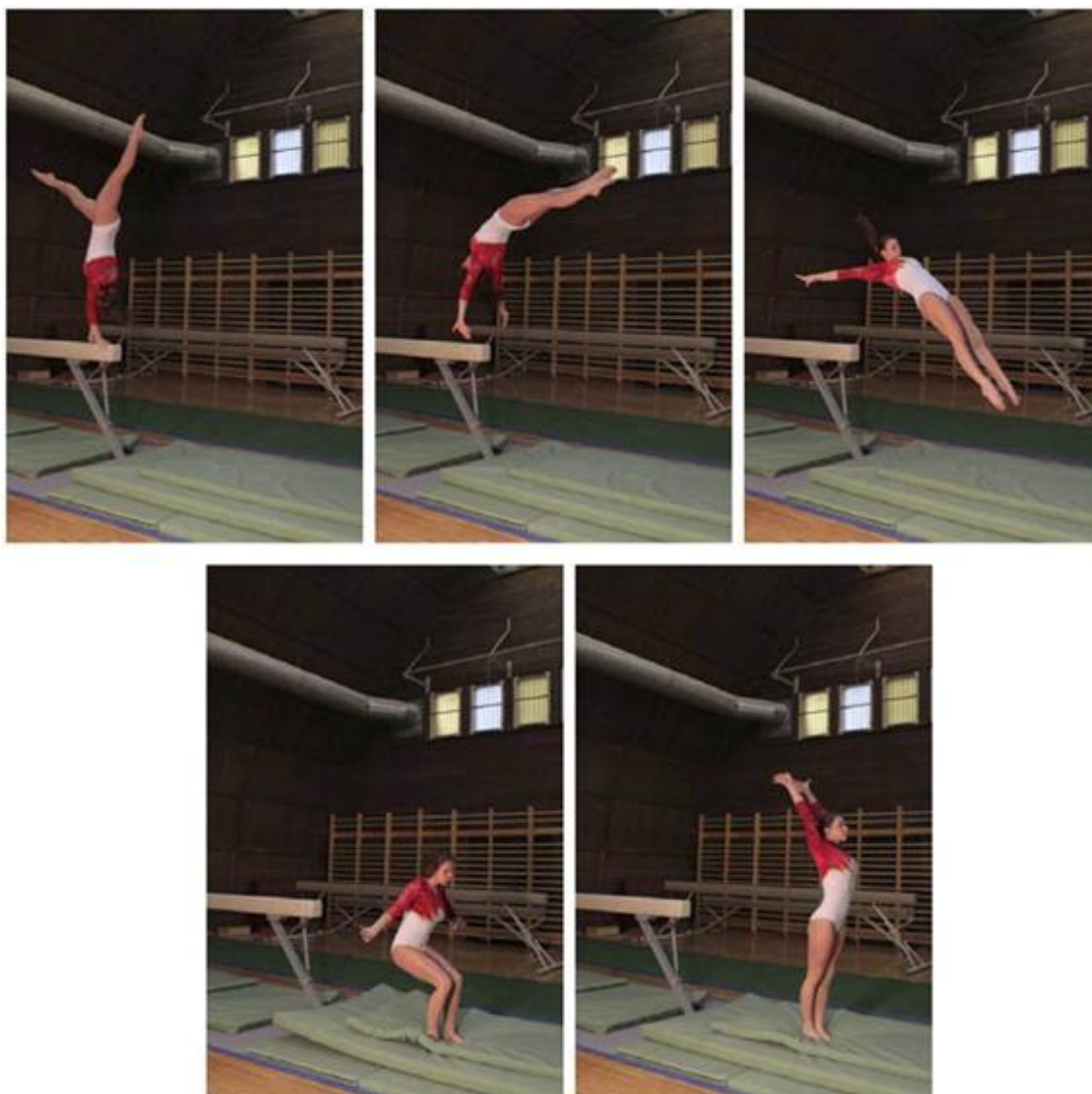
Technika

Kiindulóhelyzet: haránt terpeszállás a gerenda vége előtt kb. egy testhosszal.

Végrehajtás: a talajon végrehajtott kézenátfordulástól abban különbözik, hogy itt a szökkenéses lábváltás helyett egy dinamikus láblendítés (hátról levő lábbal), és a kéztámasz egymás előtti tenyérrel történik. A lendület mérsékeltebb mint a talajon, mert a magasabb súlypont és a hosszabb második ív miatt könnyebb az átfordulás végrehajtása. A láb lendítését a törzs vállból történő erőteljes lökése követi, ezáltal a test nem homorított a levegőben, hanem csípőben enyhén hajlított. Talajra érkezéskor a térd és a csípő hajlított, a törzs kissé a függőleges helyzet előtt helyezkedik el. Fej végig emelt.

Befejezőhelyzet: szögállás, magastartás.

12.7. ábra - Kézenátfordulás (föder) előre leugrással – 74. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Kézenátfordulás (föder) talajon.
- Kézállásba fellendülés padon, talaj gerendán, gerendán.

- Sok egyszerű leugrás gerendáról különböző kiindulópályákból és különböző feladatok végrehajtásával érkezés a talajra (pl. guggolóátámaszból felugrás 360 fokos fordulattal).
- Kézenátfordulás hosszába állított szekrényről.

Segítségnyújtás

A segítő oldalról a tanuló csuklóját fogja meg és a vállánál alátámasztva kíséri a repülési szakasz első felében, majd a talajra érkezés előtt a mellkas és hát megtámasztásával biztosítja az elem helyes befejezését.

Hibák

- A kéz- és lábtámasz túl közel kerül egymáshoz.
- A kitámasztás „vállszögös”.
- Kevés vagy eltúlzott lendület.
- Támasz helyzetében elfordul a váll és/vagy kevés a vállból indított lökés nagysága.
- A mozgás iránya eltér a helyes síktól.
- Átfordulás közben a végtagok hajlítottak.
- Átfordulás közben a test homorított helyzetű vagy a csípőben hajlított.

Változatok, kapcsolatok

- Kézenátfordulás guggolóállásból.
- Kézenátfordulás egy karral történő támasszal.
- Kézenátfordulás különböző feladatokkal (pl.: bicskamozdulat, különböző kiterjedésű fordulatok).

13. fejezet - Gimnasztikus elemek

A talaj- és a gerendagyakorlatok összekötő elemeit jelentik a gimnasztikus elemek, amelyek a legtöbb esetben a gimnasztika, a ritmikus gimnasztika és a balett mozgásrendszereiből kerültek be a tornasport említett két szerének mozgásanyagába.

A gimnasztikus elemek tehát nem jelentenek rendszertanilag önálló mozgáscsoportot, külön fejezetben tárgyalásuk csak didaktikai okokból szükséges. Értelemszerűen kell az itt leírtakat a talaj és a gerenda elemeit tárgyaló fejezetekben alkalmazni.

Hintalépés (75. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Testsúlyáthelyezés térdhajlítással.
- Gimnasztikai elem, lépés-járás, táncos alapjárás.

Technika

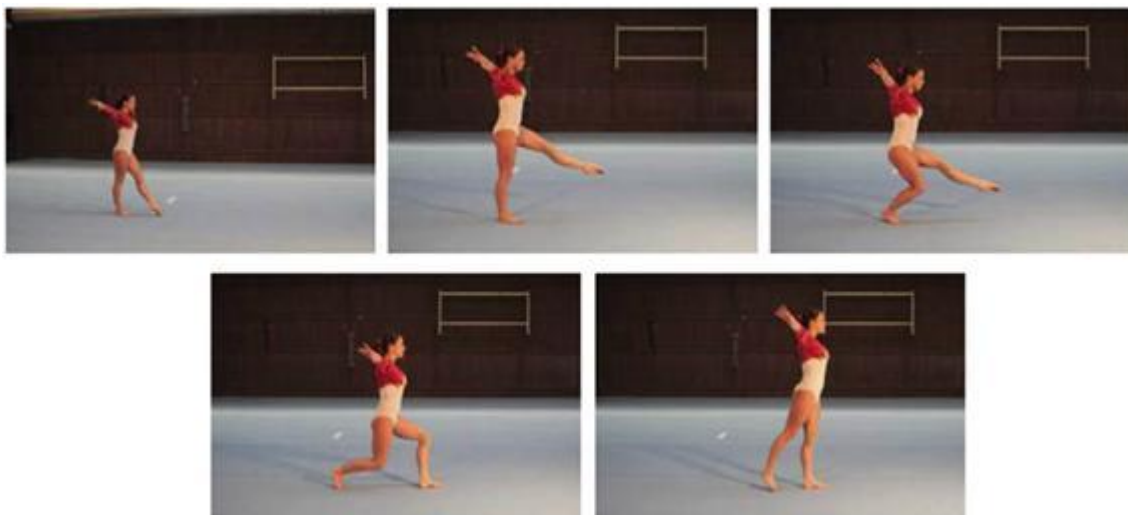
Kiindulóhelyzet: lépőállás oldalsó középtartás.

Végrehajtás: az álló láb hajlítása, az elől levő láb lábujjakon történő előrecsúsztatása.

Testsúlyáthelyezés a lábakra, mindkét térdhajlítással. Testsúlyáthelyezés az elől levő lábra és a hátul levő láb nyújtása (lábujj érinti a talajt). Az elől levő láb nyújtása. Fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejezőhelyzet: kilépőállás, oldalsó középtartás.

13.1. ábra - Hintalépés – 75. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Bordásfal mellett oldalhelyzetben kéztámasszal, oldalirányban, mozdulatonként, majd folyamatosan.
- Az előző feladat lendületesebben.
- Bordásfalnál haránthelyzetben folyamatosan.
- Az előző feladat kéztámasz nélkül.

Hibák

- A testsúlyáthelyezés ritmusa nem megfelelő.
- A lépőállás és/vagy kilépőállás helyzete hibás (pl. a testsúly nem az álló lábon helyezkedik el).

Változatok, kapcsolatok

- Hintalépés különböző fej-, törzs- és karmozgással (pl. íves karkörzés lefelé-befelé).
- Hintalépés hátrafelé.
- Hintalépésből mérlegállás.

Hintajárás (76. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Testsúlyáthelyezés térdhajlításon keresztül előrehaladással.
- Gimnasztikai elem, lépés-járás, táncos alapjárás.

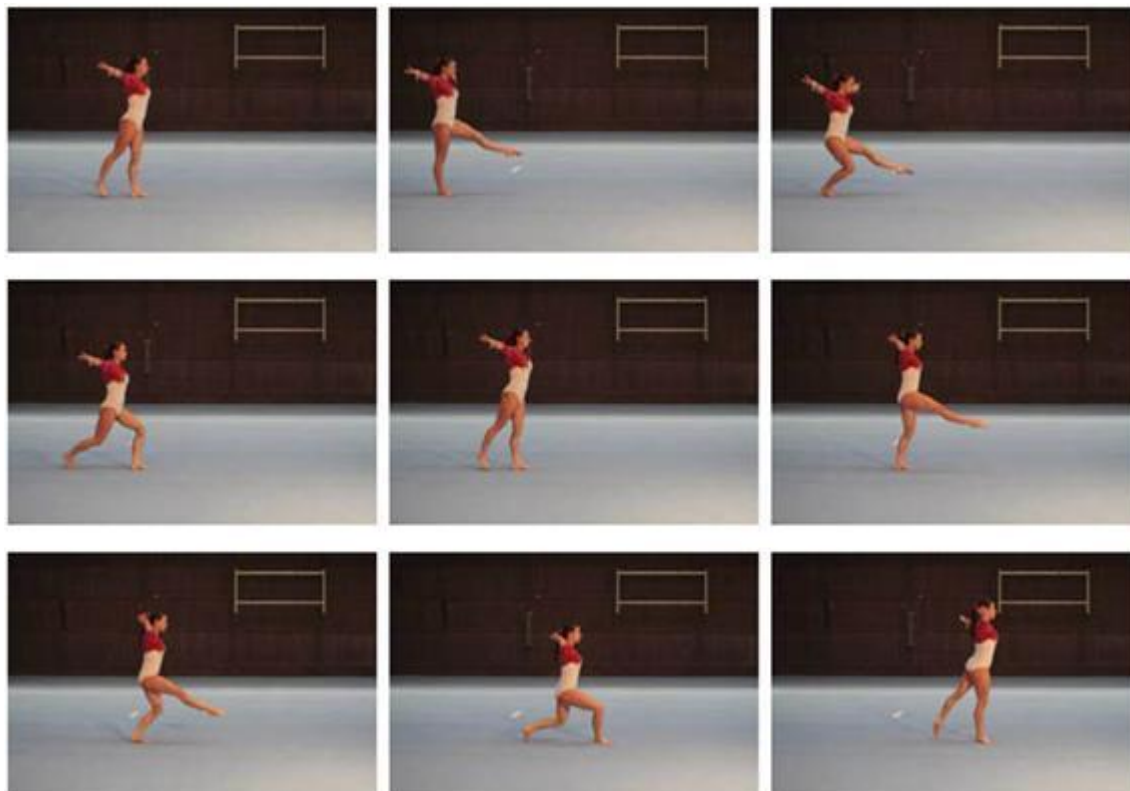
Technika

Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: az álló láb hajlításával hintalépés. A kilépőállás helyzete után a hátul levő láb hajlított térdel és a lábujjak talajon vezetésével az álló láb mellé zár, a lábfej bokához érintésével. Ebből a helyzetből indul a következő hintalépés az álló láb hajlításával és a térd nyújtásával „lábátvezetés” formájában. Fej emelt, tekintet előreirányul

Befejezőhelyzet: ellentétes lábú kilépőállás, oldalsó középtartás.

13.2. ábra - Hintajárás – 76. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Bordásfal mellett kéztámasz, harántállásban hintajárás öt fázisban.
- Az előző feladat három fázisban.
- Az előző végrehajtás kéztámasz nélkül.
- Hintajárás dinamikájának növelése a helyes tempó eléréséig.

Hibák

- A testsúlyáthelyezés ritmusa nem megfelelő.
- A lépőállás és/vagy kilépőállás helyzete hibás (pl. a testsúly nem az álló lábon helyezkedik el).

Változatok, kapcsolatok

- Hintajárás különböző irányokba (pl. előre, hátra, részút).
- Hintajárás fej- és törzsmunkával, valamint különböző karmunkával (pl. íves karkörzés lefelé-befelé).
- Hintajárásból mérlegállás.

Érintőjárás (77. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Járás közben lábemelésből pillanatnyi talajérintés, majd testsúlyáthelyezés előrehaladással.
- Gimnasztikai elem, lépés-járás, táncos alapjárás.

Technika

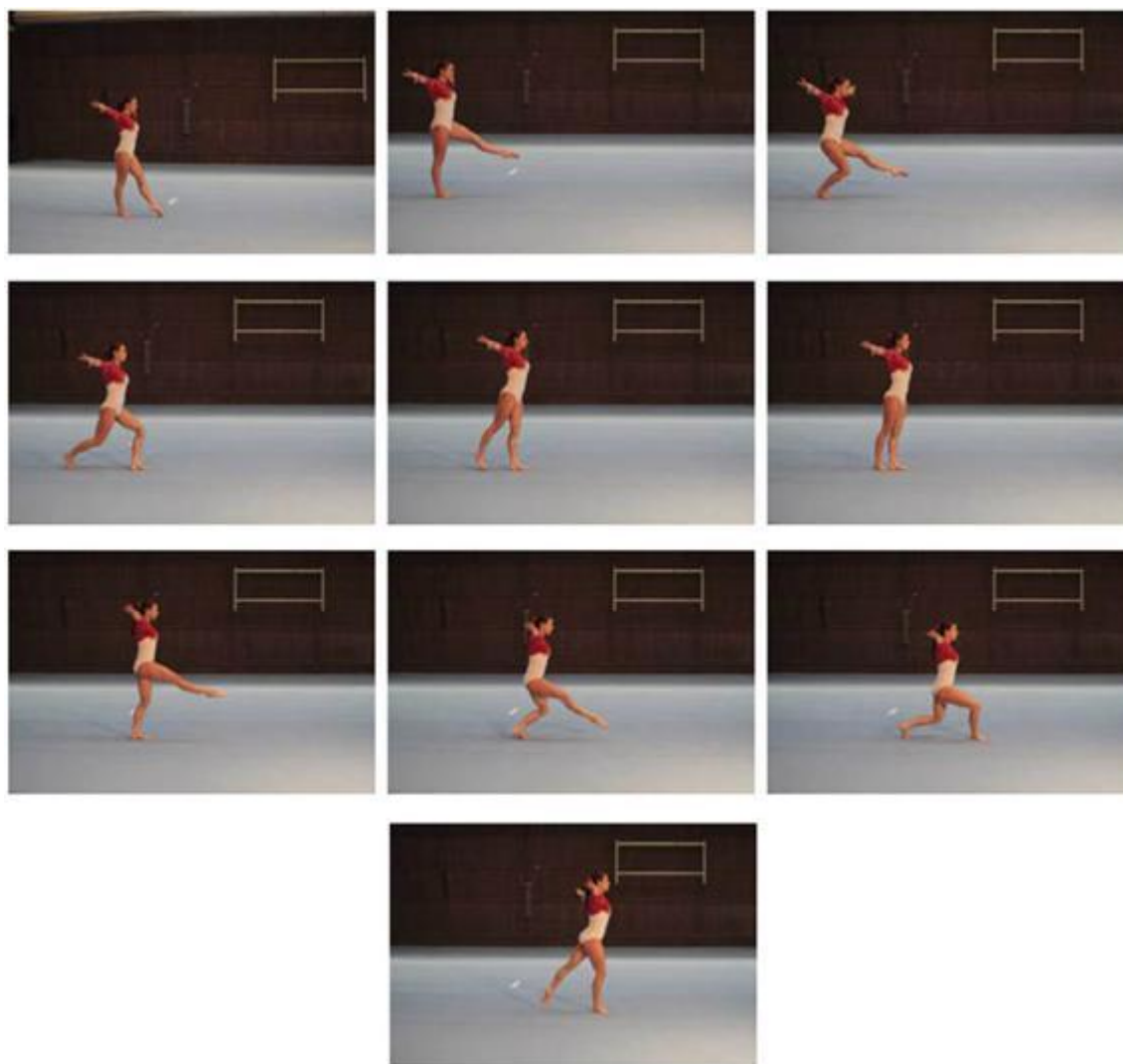
Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: lábemelés előre rézsútos helyzetig (kb. 45 fokig), lábleengedés és lábujjakkal

pillanatnyi talajérintést követően dinamikus láblendítés előre rézsútos helyzetig (kb. 45 fokig). Nyújtott lábbal testsúlyáthelyezés az elől levő lábra érkezéssel kilépőállásba. A hátul levő láb zárása „lábátvezetés” formájában és hajlított térdrel az álló lábhoz, lábfej az álló láb bokája mellett van ellenkező helyzetben. Fej emelt, tekintet előreirányul.

Befejezőhelyzet: hajlított lebegőállás, oldalsó középtartás.

13.3. ábra - Érintőjárás – 77. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Állásban, majd hanyatt fekvésben lábemelés rézsútós helyzetig (kb. 45 fokig)
- Bordásfalnál harántállás kéztámasszal kb. 45 fokos lebegőállásban, majd lábleengedés pillanatnyi talajérintéssel és láblendítés 45 fokig mindhárom irányban.
- Bordásfal mellett harántállásban kéztámasszal ütemezéssel érintőjárás előre és hátra.
- Kéztámasz nélkül először előre, majd hátra érintőjárás.

Hibák

- A lábemelés kiterjedése helytelen.
- A lábemelés, láblendítés kiterjedése nem megfelelő.
- A lábmunka és a testsúlyáthelyezés ritmustalan.

Változatok, kapcsolatok

- Érintőjárás különböző fej-, törzs- és karmozgással (pl. íves karkörzés lefelé-befelé).
- Érintőjárás összekapcsolása hintalépéssel
- Érintőjárás hátrafelé.

- Érintőjárás lábujjon.
- Érintőjárásból mellső mérlegállás.

Keringő hármaslépés (78. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Egy hosszú és két rövid lépés közt végrehajtott hintalépés előrehaladással.
- Gimnasztikai elem, lépés-járás, táncos alapjárás, hármaslépés.

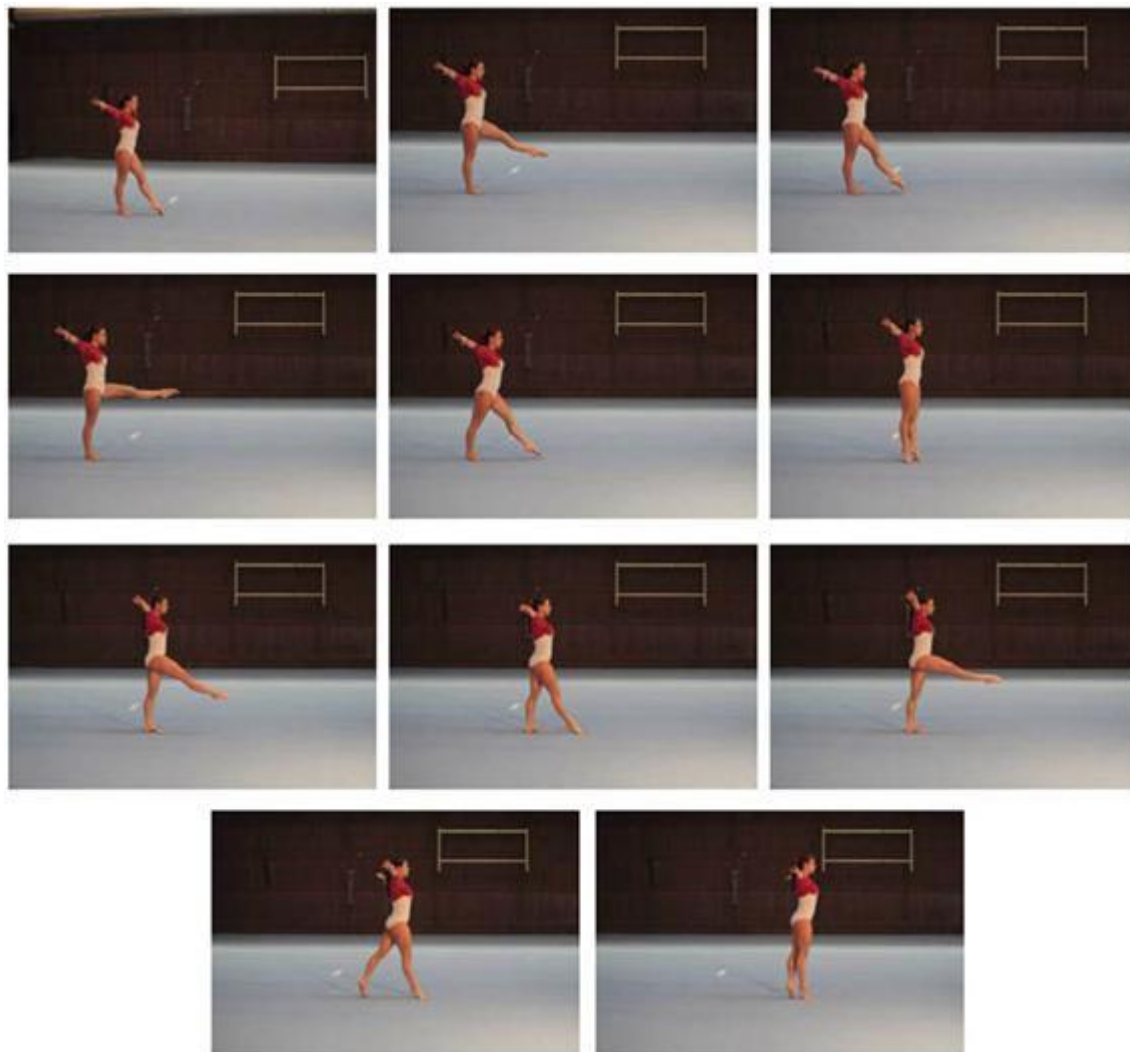
Technika

Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: hintalépés lábujjjállásba, majd kilépés a hátul levő lábbal előre lábujjra. Kilépés a hátul levő lábbal, közvetlenül a másik láb elé, lábujjra. Fej emelt, tekintet előre irányul. Az előző feladatok ellenkezőleg.

Befejezőhelyzet: lábujjjállás, oldalsó középtartás.

13.4. ábra - Keringő hármaslépés – 78. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Hintalépés és a lábujjon járás készség szintű birtoklása.

- Keringő hármaslépés a bordásfal előtt harántállásban kéztámasszal.
- Az előző feladat kéztámassz nélkül.

Hibák

- A lépések hossza nem megfelelő.
- A lábujjon állás bizonytalan.
- A lépések és/vagy hintalépés összekapcsolása ritmustalan.

Változatok, kapcsolatok

- Keringő hármaslépés hátrafelé.
- Az elem végrehajtása fej- és törzsfordítással, karlendítéssel és karkörzéssel.
- Keringő hármaslépésből mérlegállás.

Szökkenő hármaslépés (79. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Ismétlődő kis kiterjedésű függőleges ugrások hintalépés, utánlépés, hintalépés közben előrehaladással.
- Gimnasztikai eleme, lépés-járás, táncos alapjárás, szökdelés.

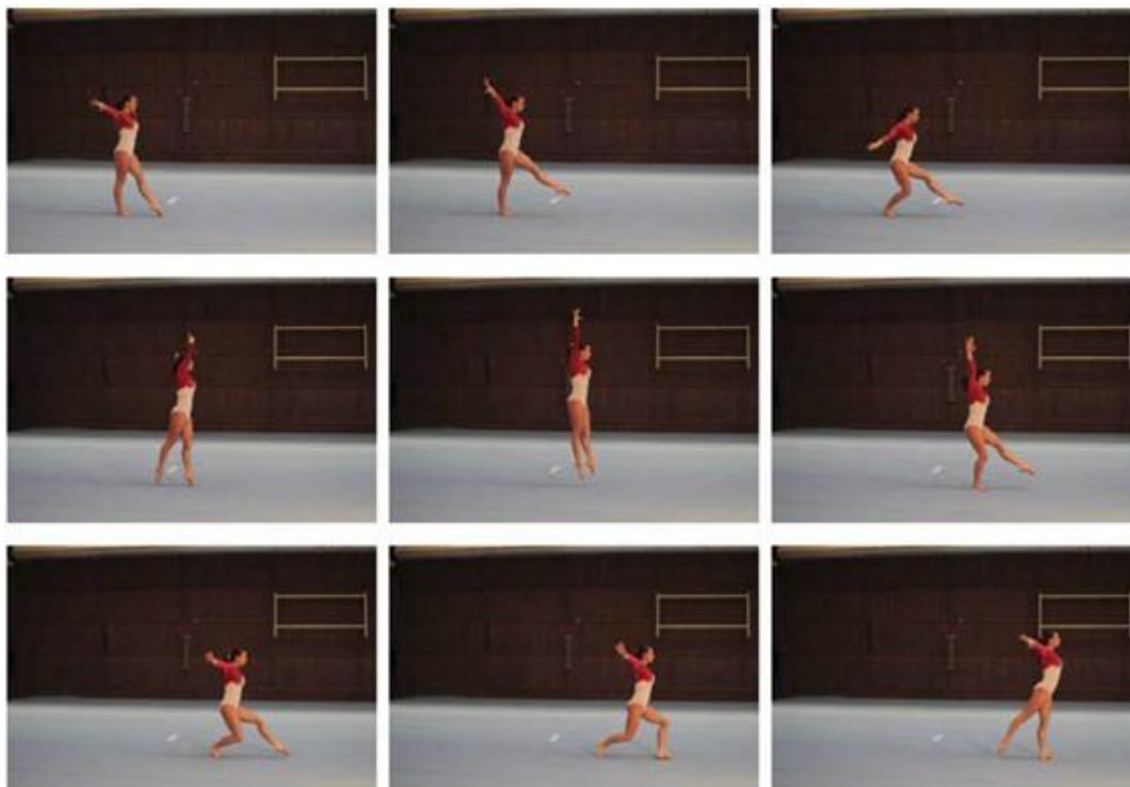
Technika

Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: lábemelés lebegőállásba és hintalépéssel, majd szökkenés érkezés ellentétes lépőállásba. Saroklendítéssel hátra hintalépéssel és az eddig leírtak végrehajtása ellenkezőleg. Törzs függőleges, tekintet előre néz.

Befejezőhelyzet: támadóállás, oldalsó középtartás.

13.5. ábra - Szökkenő hármaslépés – 79. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Szökdelések talajon különböző kar-, törzs- és lábfeladatokkal.
- Táncos alapjárás és hintalépés készségi szintű elsajátítása.
- Hármaslépés gyors lábujjra emelkedéssel.
- Bordásfal mellett harántállás kéztámasszal, szökkenő hármaslépés.
- Az előző feladat kéztámassz nélkül.

Hibák

- A hármaslépés és a szökkenés összekapcsolása ritmustalan.
- Az elugrás és talajra érkezés merev végtaggal történik.

Változatok, kapcsolatok

- Szökkenő hármaslépés hátrafelé.
- A szökkenés végrehajtása fej- és törzsfordítással, karlendítéssel és különböző irányú láblendítéssel (pl. zárt lábbal, terpesztett lábbal, harántterpesztett lábbal).
- Keringő hármas lépésből mérlegállás.

Fúróugrás (80. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hintalépésből egylábás felugrás előre, harántterpeszben 180 fokos fordulat, érkezés az elugró lábra.

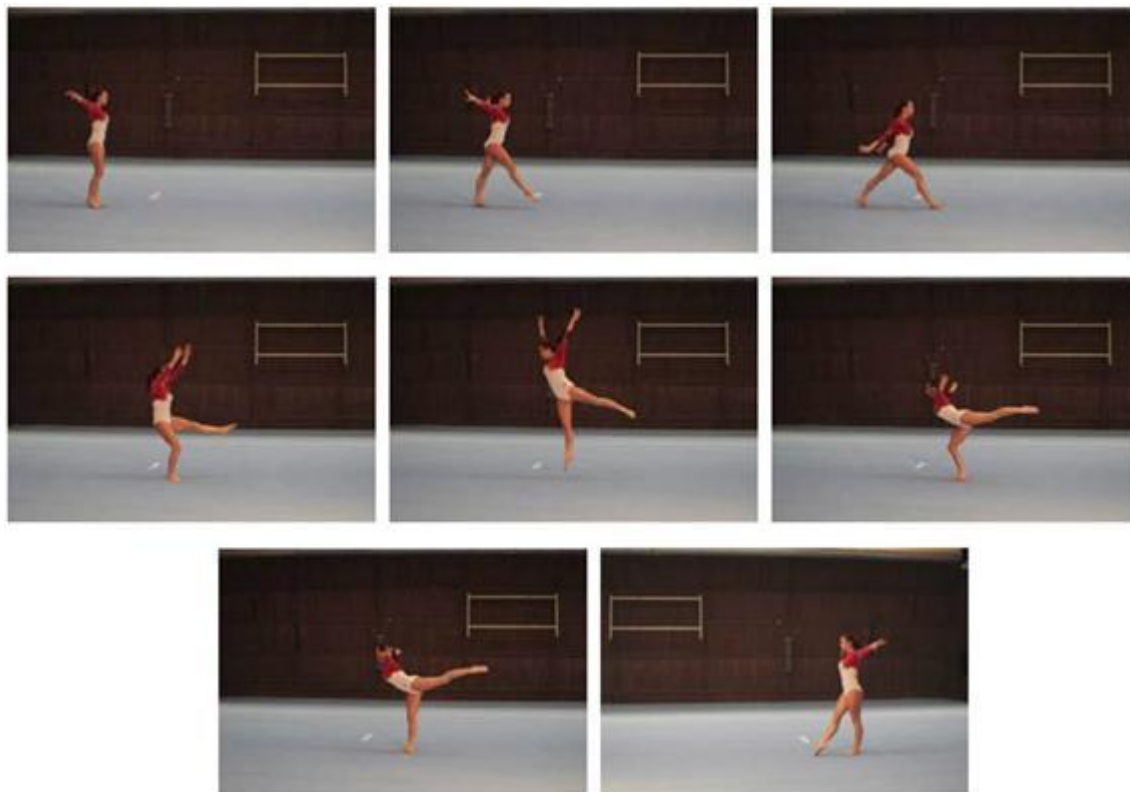
Technika

Kiindulóhelyzet: hajlított állás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: hintalépés, a hátul levő láb csúsztatása előre, majd láblendítés előre. A felugrás és a láblendítés legmagasabb pontján 180 fokos fordulat a lendítő lábbal ellentétes irányba, az elugró lábbal azonos oldalú karlendítéssel rézsútós magastartásba, majd érkezés az elugró lábra. A repülési szakaszban a lábak mérsékelt harántterpeszben helyezkednek el, a fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejezőhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

13.6. ábra - Fúróugrás – 80. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Ugrások fordulattal.
- Egy lábról ugyanarra a lábra végzett ugrások.
- Két lábról két lábra végzett ugrások.
- Az előző gyakorlatok 180 fokos fordulattal.
- Bordásfalnál haránthelyzetben kéztámasszal fúróugrás a bordásfal felé történő fordulattal.
- Az előző feladat kifelé végzett fordulattal.
- Az előző feladatok szabadon végrehajtva.

Hibák

- Hintalépés után rossz a felugrás iránya és/vagy kevés a lendület.
- A törzs nem függőleges helyzetű.
- A fordulat elindítása már támaszból megtörténik.
- A fordulatot nem a lendítőláb vezeti.

- A fordulat terjedelme és/vagy iránya pontatlan.
- Az érkezés túl mélyre vagy két lábra történik.
- **Változatok, kapcsolatok**
- Fúróugrás hátrafelé.
- Fúróugrás a fordulat után térdhajlítással (pl. lendítőlábas térdhajlítás).
- Fúróugrás és láblendítéssel gurulóátfordulás hátra.

Ördögugrás (81. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hintalépésből egylábas felugrás előre, hajlított térdű ollóátugrás, érkezés a lendítő lábra.

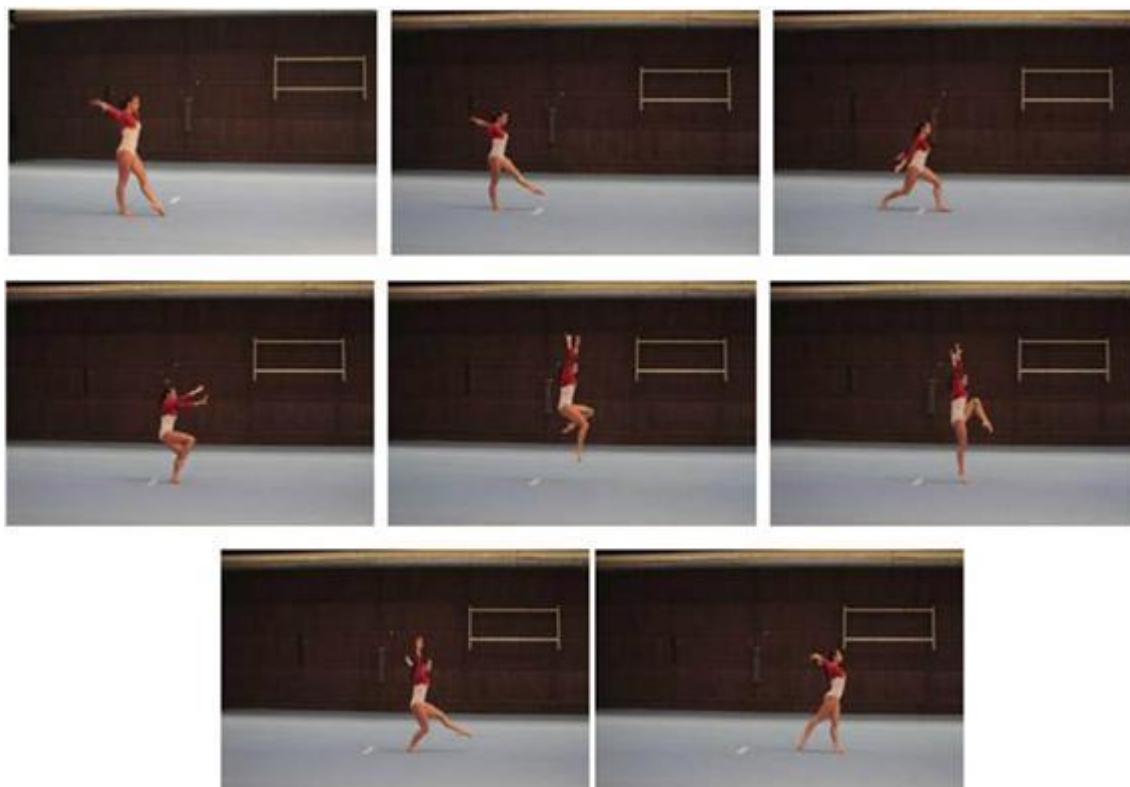
Technika

Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: hintalépés, a hátul levő láb csúsztatása előre, majd láblendítés előre. A felugrás és a láblendítés legmagasabb pontján térdhajlítással lábtartás csere a levegőben, majd érkezés a lendítő lábra. Az elem végrehajtása során a fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejezőhelyzet: támadóállás, oldalsó középtartás.

13.7. ábra - Ördögugrás – 81. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Járás nyújtott és hajlított láblendítéssel.
- Futó-ugró iskola, törekedve a dinamikus térdlendítésre.

- Felugrás egy lábról láblendítéssel ugyanarra a lábra történő érkezéssel.
- Futás kis kiterjedésű ollózó mozdulattal.
- Bordásfalnál haránthelyzetben kéztámasszal ördögugrás.
- Ördögugrás szabadon.

Hibák

- Hintalépés után rossz a felugrás iránya és/vagy kevés a lendület.
- A törzs nem függőleges helyzetű.
- A térdhajlítás túl korai.
- A láblendítés nem éri el a vízszintes helyzetet.
- Elmarad a lábtartáscsere.
- Az érkezés túl mélyre vagy két lábra történik.

Változatok, kapcsolatok

- Ördögugrás hátra.
- A térdhajlítás szögének változtatása (pl. 90 fok alatti).
- Gurulóátfordulás előre, kilépés, ördögugrás.

Futó átugrás (82. képsorozat)

Elnevezés, csoportosítás

- Hintalépésből egylábas felugrás előre, haránt lábterpeszben átugrás, érkezés a lendítő lábra.

Technika

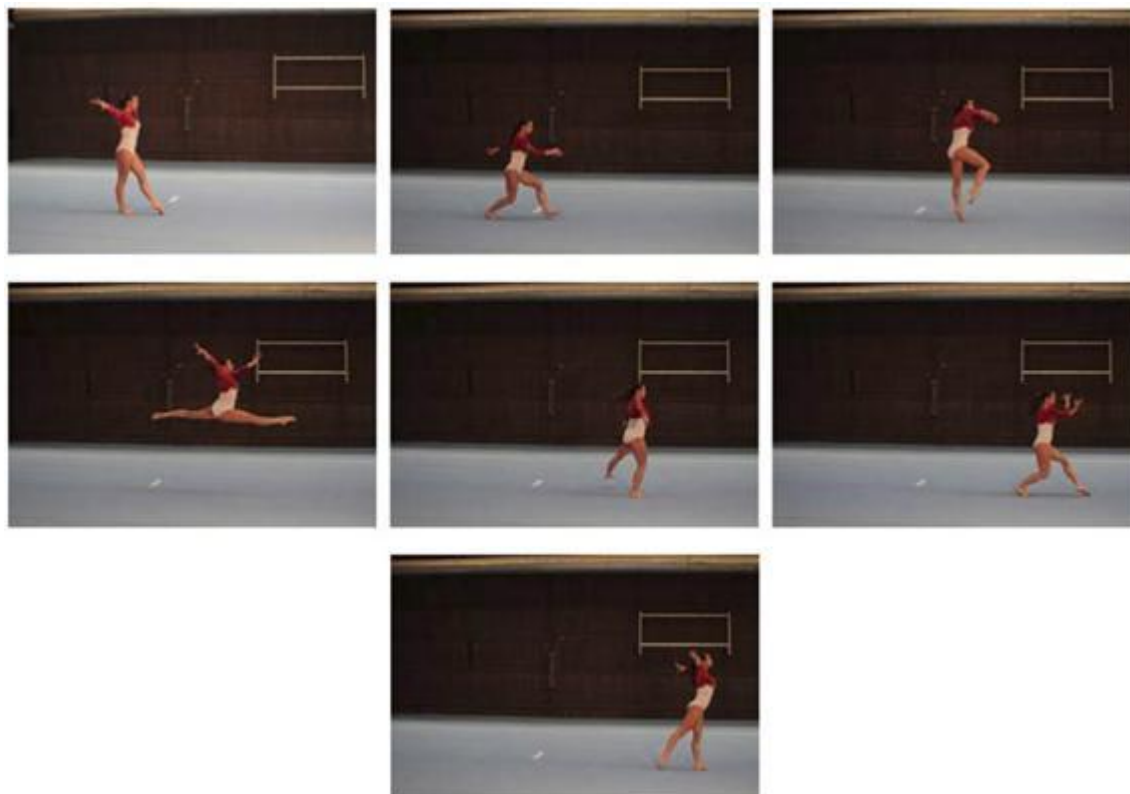
Kiindulóhelyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: hintalépés, a hátul levő láb csúsztatása előre, majd láblendítés előre. Felugrás, a

repülési szakaszban nyújtott térddel harántterpesztés és karlendítés rézsútos magastartásba. A legmagasabb ponton láblendítés (a legmagasabb szint a spárga- helyzet), érkezés a lendítő lábra. Az elem végrehajtása során a fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejezőhelyzet: támadóállás, oldalsó középtartás.

13.8. ábra - Futó átugrás – 82. képsorozat



Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Egy és két lábon történő szökdelések és ugrások.
- Futó-ugró iskola térdnyújtással a levegőben.
- Hosszított futólépések.
- Bordásfal előtt haránthelyzetben kéztámasszal futóátugrás.
- Futóátugrás szabadon.

Hibák

- Hintalépés után rossz a felugrás iránya és/vagy kevés a lendület.
- A törzs nem függőleges helyzetű.
- A láb végig hajlított.
- A harántterpeszhelyzet elmarad.
- Az érkezés túl mélyre vagy két lábra történik.

Változatok, kapcsolatok

- Futóátugrás különböző feladatokkal (pl. a repülési szakaszban az elugró vagy a lendítő, esetleg mindkét láb hajlítása).
- Gurulóátfordulás előre, kilépés, futóátugrás.

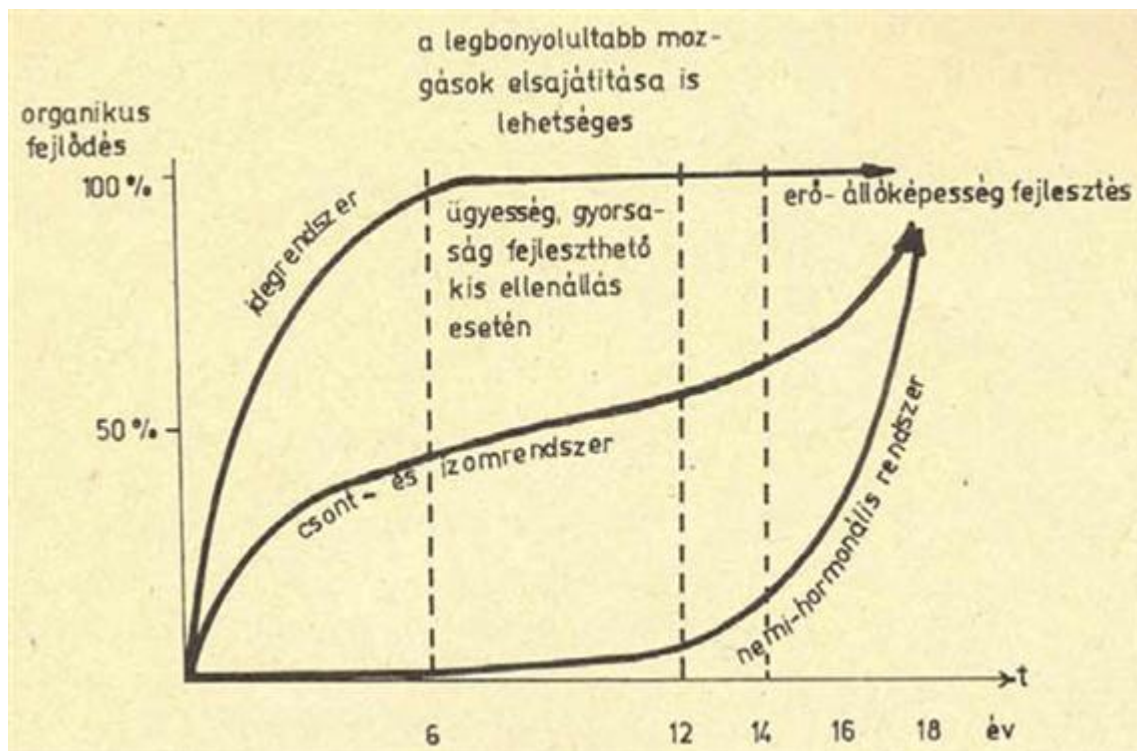
14. fejezet - A motoros képességek fejlesztése a torna mozgásanyagának felhasználásával

A torna mozgásanyagával történő képességfejlesztés hatalmas ismeretanyagot jelent. Terjedelmi korlátok miatt egy rövid összefoglalást adunk ebből a kérdéskörből.

A motoros képességekről, megnyilvánulási formáiról, fejlesztési lehetőségeiről az edzéselmélet. A motoros képességek részben spontán, az életkor előrehaladtával is fejlődnek, a korai gyermekkortól az ifjúkor végéig (1–21 év), részben pedig a tudatos, sportjellegű, mozgásos ráhatással fejleszthetők.

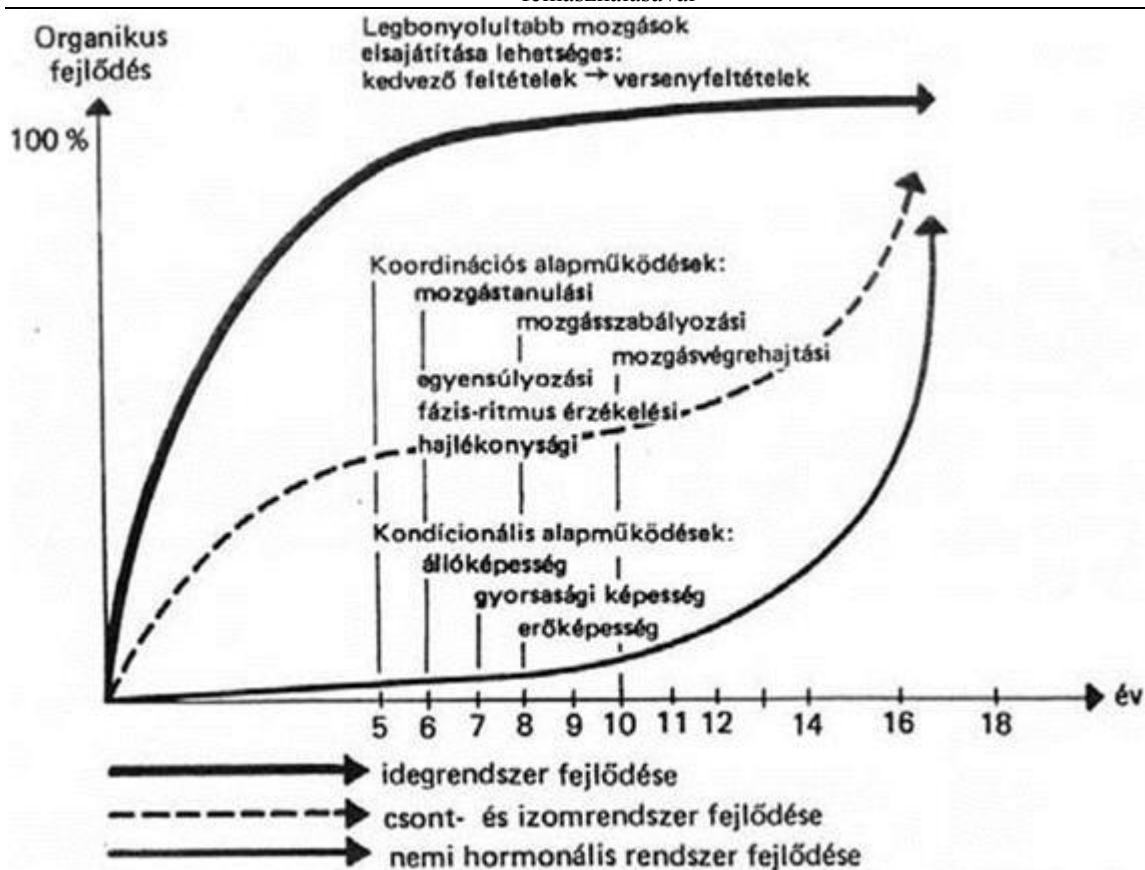
A spontán szervrendszeri és a motorosképesség-fejlődést is jól szemlélteti a *Holt*-féle görbe (**1. ábra**), és az abból levonható sportszakmai következtetések együttese, valamint a *Hebbelinck* által szerkesztett fejlődési görbe (**2. ábra**).

14.1. ábra - A Holt-féle fejlődésgörbe és annak sportszakmai vonatkozásai – 1. ábra



14.2. ábra - A motoros képességek és összetevőik fejlődése az életkor függvényében (Hebbelinck nyomán) – 2. ábra

A motoros képességek fejlesztése a
torna mozgásanyagának
felhasználásával



A torna mozgásanyagát tudatosan alkalmazva a spontán mozgásfejlődés felett jelentős képességfejlesztés érhető el. A rendszeresen és tudatosan alkalmazott torna jellegű mozgásanyag hatására jelentős pozitív változások következnek be a gyermek szervezetében (lásd a torna fejlesztő hatásáról szóló fejezetet).

A torna mozgásanyagának képességfejlesztésre való használatakor az alábbi **alapelveket** mindenképpen követnünk kell:

- fokozatosság elve (könnyebbtől a nehezebb elemek felé haladjunk),
- rendszeresség elve (lehetőleg minden tornatermi testnevelésórán),
- differenciálás elve (életkoronként más gyakorlategyekkel, eltérő határfokkal fejlesszünk, az egyéni lehetőségeknek megfelelően),
- vegyük figyelembe a mozgásfejlődés (azon belül is főleg a mozgásszerveződés szintje) egyéni ritmusát,
- legyünk tekintettel az egyes motoros képességek fejlődési ütemének különbözőségére,
- alkalmazzuk az egyéni bánásmód elvét.

A képességfejlesztés során bizonyos **módszertani követelményeknek** meg kell felelni, azokat követni, alkalmazni kell. A munkánk ettől válik tudatossá, hatékonyá, baleset- és sérülésmentessé.

A képességfejlesztés módszertana, röviden (*Donáth és mtsai, 1996*):

- általában a foglalkozás elején, az általános bemelegítés után fejlesszük a gyorsasági erőt, a relatív erőt, és az ízületi mozgékonyt, de a foglalkozás végére is kerülhet az utóbbi két motoros képesség fejlesztése;
- a foglalkoztatási forma kiválasztásánál különös figyelemmel járunk el,
- az erőt és az ízületi mozgékonyt fejlesztő gyakorlatokat célszerű párhuzamosan alkalmazni (az erőfejlesztést kövesse mindig az ízületi mozgékonyt fejlesztő gyakorlat);

A motoros képességek fejlesztése a
torna mozgásanyagának
felhasználásával

- először az általánosan fejlesztő gyakorlatokat alkalmazzuk, ezt kövessék a torna-specifikus, speciális képességfejlesztő gyakorlatok;
- a többi testrészhez viszonyítva elmaradt fejlettségű testrészeket nagyobb mértékben és intenzitással fejlesszük;
- ügyeljünk a megfelelő ismétlésszámra, intenzitásra és pihenőidőre;
- a monotonia elkerülése végett kéthetente változtassuk, variáljuk, kombináljuk a képességfejlesztő gyakorlatokat;
- a tornaspecifikus képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazása esetén követeljük meg a pontos technikai végrehajtást, ami a technikai képzésben, az elemek tanulásban később segítségünkre lehet;
- ha a képességfejlesztő gyakorlatokat egymással versenyezve végzik a tanulók, tornászok, a motorosképesség-fejlesztés hatékonyabb lesz, de legyünk óvatosak és figyelmesek ezen a téren, mert az ilyen munkamódszer akár a technikai színvonal romlásához is vezethet.

15. fejezet - A diáktornaversenyek szabályai

- A célunk az, hogy a „szabálykönyvvel” lehetőséget biztosítsunk a Diákolimpia csapat- és egyéni versenyeinek tárgyilagos, igazságos, vitáktól mentes elbírálásához, valamint adjunk ismeretet, tájékoztatást a versenyzők, edzők versenyen történő helyes viselkedési, magatartási formáiról.
- A korábbi hazai torna versenyszabályokról teljesen megfeledeztünk. Mindig csak a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) nemzetközi szabályairól beszélünk, amelyet a hazai tornaszövetség a versenykiírásaiban mindig módosítani kényszerül, mert az alacsonyabb osztályokban és korosztályokban a követelmények nem lehetnek azonosak a nemzetközi követelményekkel.
- A diákversenyek jellegzetességüknél fogva kiesnek ebből a körből, és csak rutinból próbálunk eleget tenni az e réteggel szemben támasztott követelményeknek.
- Ezért megpróbáltuk a nemzetközi szabályokból átvenni mindazokat, melyek szükségesek, és újakat hoztunk létre, illetve amelyeket lehetett, módosítottuk (*Keszthelyi, 2008*).

1. A „szabálykönyv” célja

A szabálykönyv célja, hogy biztosítsa

- a gyakorlatok tárgyilagos elbírálást,
- a kulturált tartózkodási és versenykörülményeket,
- a sportszerű magatartási formákat.

2. A Diákolimpia leány és fiú tornasport versenyrendszere

A versenyeket mind a lányok, mind a fiúk részére két kategóriában rendezik:

- „A” kategória – mindenki részt vehet (általában és többségében egyesülethez igazolt versenyzők).
- „B” kategória – akik nincsenek leigazolva sportegyesülethez, tornaszakosztályhoz.

Mindkét kategóriában három összevont korcsoportban versenyeznek a tanulók:

- I–II. Korcsoport – 6–10 éves (ált. isk. alsó tagozat) 1–4. évfolyam,
- III–IV. Korcsoport – 11–14 éves (ált. isk. felső tagozat) 5–8. évfolyam,
- V–VI. Korcsoport – 15–18 éves (középiskolás) 9–12. évfolyam.

Lányoknak és fiúknak minden kategóriában és minden korcsoportban csapat- és egyéni bajnokságot rendeznek.

Csapatbajnokság

Előírt gyakorlatokat kell bemutatni, (3, ill. 4 és 6 szeren).

Egyéni bajnokság

„A” kategóriában szabadon választott gyakorlatokat kell bemutatni, a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) és a hazai versenyszabályok szerint, 3, illetve 4 és 6 szeren.

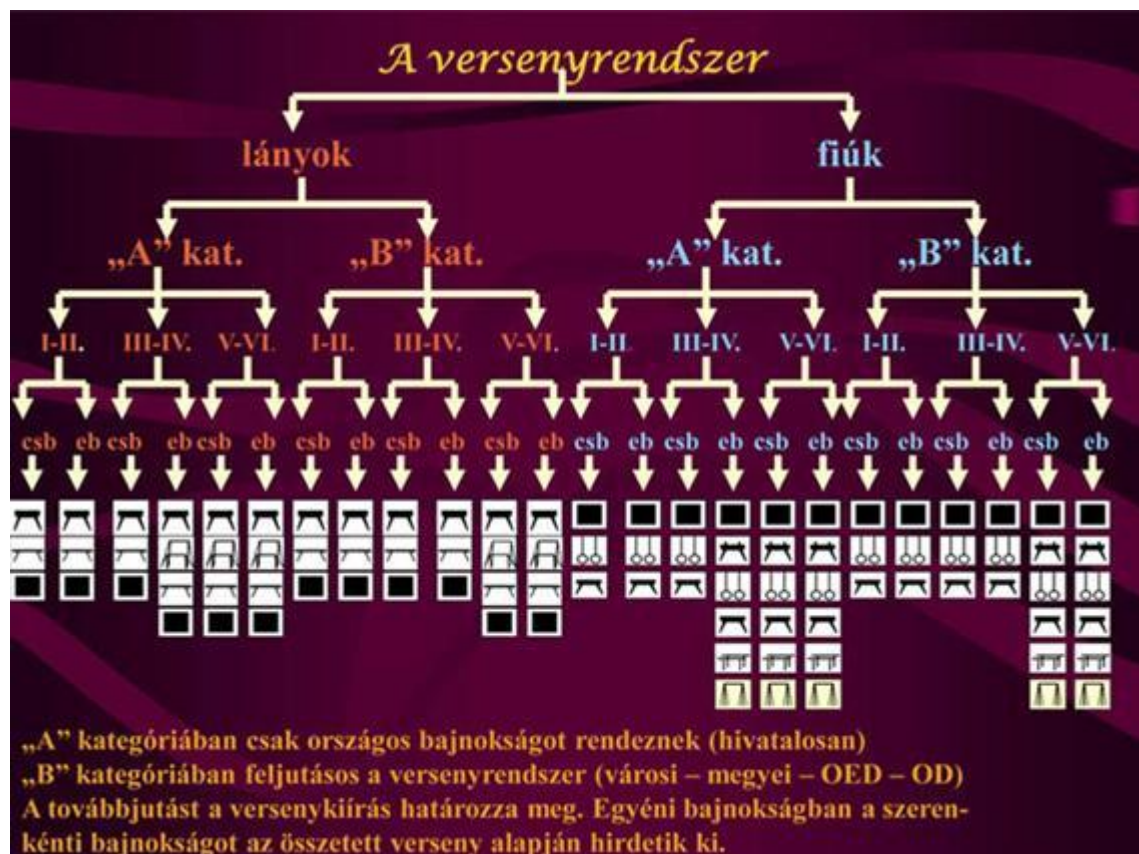
A gyakorlatok olyan elemeket is tartalmazhatnak, melyek nincsenek a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) kódjában. Ezek érték nélküli elemek, melyek az elemszám követelményét teljesíthetik, de „jutalompontot” nem kapnak. Jelölésük: **Z** (zéró) – 0,0 pont.

„B” kategóriában a csapatversenyek során bemutatott előírt gyakorlat adja az egyéni bajnokság eredményét.

Szerenkénti bajnokság

A szerenkénti bajnokságot az összetett verseny eredménye alapján számítjuk ki, de csak azokat a versenyzőket értékeljük, akik az összetett verseny valamennyi versenyszámában részt vettek (**3. ábra**)!

15.1. ábra - A Diákolimpia tornaversenyrendszerének sematikus ábrázolása (Keszthelyi, 2008 nyomán) – 3. ábra



3. A verseny résztvevőire vonatkozó szabályok

3.1. A tornász

- igényt tarthat a testnevelő tanár (edző) jelenlétére;
- minden szer előtt a csapat három perc melegítésre jogosult;
- leesés esetén a gyakorlatot folytathatja, maximum 30 másodperces pihenés után;
- a csapat egységes sportöltözékben köteles versenyezni (országos döntőn /OD/ és országos elődöntőn (OED));
- a gyakorlat megkezdése előtt jelentkeznie kell a vezetőbírónál, kézfeltartással;
- fegyelmezetten, tisztelettudóan kell viselkednie;

- részt kell vennie az eredményhirdetésen (kivétel: utazási gond).

3.2. A testnevelő tanár (edző)

- a melegítés során segíti a csapatot;
- a biztonság céljából a verseny alatt minden szernél jelen lehet;
- köteles időben igazolni, a szólítási rendet leadni a versenykiírásban megjelölt időben;
- gyakorlat közben a versenyzőhöz nem beszélhet;
- kulturáltan kell viselkednie;
- nem kezdeményezhet vitát a versenybírókkal;
- reklamálnia csak a versenybíróság elnökénél lehet.

3.3. A tornászok, csapatvezetők (edzők) szabálysértéseiért járó pontlevonások

- öltözködési szabály megsértése: **-0,3** pont a csapat végpontszámából (csak egyszer), az OD-n és az OED-n, más esetben figyelmeztetés;
- az edző beszél a tornászhoz a gyakorlat során: **-0,3** pont az adott gyakorlat végpontszámából;
- fegyelmezetlen viselkedésért: **-0,3** pont, az adott szeren a csapat végpontszámából;
- a szerekkel kapcsolatos szabálysértések – **figyelmeztetés** – több szőnyeg használata (országos döntőn);
- a szerek magasságának engedély nélküli változtatása: **-0,5** pont az adott gyakorlat végpontszámából;
- szándékosan helytelen sorrendben versenyzés: **-0,8** pont az adott szeren a csapat végpontszámából.

3.4. A versenybíróság

3.4.1. A versenybíróság összetétele

A versenybíróság elnöke 1 fő.

Versenybírók, minimum 2 fő (szerenként).

3.4.2. A versenybíró kötelei

- tárgyilagosan, igazságosan elbírálni (pontozni) a gyakorlatokat;
- a verseny előtt legalább 30'-cel megjelenni, ünnepi öltözékben (sötét zakó, sötét pantalló, világos ing, nyakkendő);
- a bírói értekezleten részt venni;
- a verseny alatt a kijelölt helyen tartózkodni;
- kerülni a beszélgetést a testnevelőkkel, edzőkkel.




4. Versenyszámok és gyakorlatanyag

4.1. Összetett csapatbajnokság

I–II., III–IV. korcsoportban *lányoknak*: ugrás, gerenda, talaj, *fiúknak*: talaj, gyűrű, ugrás.

V–VI. korcsoportban *lányoknak*: ugrás, korlát, gerenda, talaj, *fiúknak*: talaj, kápásló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó.

- Előírt gyakorlatot kell bemutatni minden szeren (a kiadvány letölthető az MDSZ honlapjáról).
- A szerek és méreteik:

<i>lányok</i>						
	csapatbajnokság			egyéni bajnokság		
	I–II. kcs.	III–IV. kcs.	V–VI. kcs.	I–II. kcs.	III–IV. kcs.	V–VI. kcs.
	szekrény 4 rész szélében	szekrény 4 rész szélében	szekrény 5 rész szélében	lóugrás 125 cm	lóugrás 125 cm	lóugrás 125 cm
	100 cm	100 cm	100 cm	120 cm	120 cm	120 cm
<i>fiúk</i>						
	szekrény 3 rész hosszában	szekrény 4 rész hosszában	szekrény 5 rész hosszában	lóugrás 110 cm	lóugrás 120 cm	lóugrás 135 cm

4.2. Egyéni bajnokság

Egyéni összetett és szerenkénti bajnokság. Mindkét nemre vonatkozik!

A gyakorlatok olyan elemeket is tartalmazhatnak, melyek nincsenek a FIG-kódban. Ezek érték nélküli elemek, melyek az elemszám követelményét teljesíthetik, de „jutalompontot” nem kapnak. Jelölésük: **Z** (zéró) – 0,0 pont.

A szerenkénti bajnokságot az összetett verseny eredménye alapján számítjuk ki, de csak azokat a versenyzőket értékeljük, akik az összetett verseny valamennyi versenyszámában részt vettek!

LÁNYOK

I–II. korcsoport. Versenyszámok: **ugrás – gerenda – talaj**

- a gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb **5** elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban); elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; (Z – 0,0 pont),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemismétlés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít
- elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár érte jutalompont),
- elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont,
- a gerendagyakorlat ideje 50-60 másodperc,
- ugrás: kettő ugródeszka használható, két ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a két ugrás átlaga adja a végeredményt.

III–IV. korcsoport. Versenyszámok: **ugrás – korlát – gerenda – talaj**

- a gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb **5** elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban),
- elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; (Z – 0,0 pont),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemismétlés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít,
- elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont,

- elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár érte jutalompont),
- a gerendagyakorlat ideje 50-60 másodperc,
- ugrás: két ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a két ugrás átlaga adja a végeredményt.

V–VI. korcsoport. Versenyszámok: **ugrás – korlát – gerenda – talaj**

- a gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb **7** elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban),
- elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; E – 0,5; (Z – 0,0 pont),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemisméltés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít,
- elemkapcsolatért **jár** a jutalompont (FIG-szabály szerint),
- 1–4 elemcsoportért **jár** a jutalompont, kivéve a Z értékű elem esetén,
- elemcsoport (leugrás): A – 0,1; B – 0,2; C – 0,5 pontot kap.
- ugrás: két ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a két ugrás átlaga adja a végeredményt.

FIÚK

I–II. korcsoport. Versenyszámok: **talaj – gyűrű – ugrás**

- anyagerősség: a legjobb **5** elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG- kódban),
- elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; (Z– 0,0),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemisméltés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít,
- elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár jutalompont érte),
- elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont,
- fél közlendületek **nem** büntetendők,
- ugrás: alapmagasság (lehet azonos magasságú szekrény is), egy ugrás van, a szaltós ugrások 0,2 jutalompontot kapnak.

III–IV. korcsoport. Versenyszámok: **talaj – ló – gyűrű – ugrás – korlát – nyújtó**

- anyagerősség: a legjobb **5** elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG- kódban),
- elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; (Z-0,0),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemisméltés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít,
- elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár jutalompont érte),
- elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont,
- fél közlendületek **nem** büntetendők,
- ugrás: egy ugrás van, a szaltós ugrások 0,2 jutalompontot kapnak.

V–VI. korcsoport. Versenyszámok: **talaj – ló – gyűrű – ugrás – korlát – nyújtó**

- anyagerősség: a legjobb 7 elemet értékeli (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG- kódban),
- elemérték: A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; E – 0,5; (Z-0,0),
- elemszám hiánya esetenként 0,5 levonás,
- elemisméltés **nem** kap értéket, elemszámot nem teljesít,
- elemkapcsolatért **jár** a jutalompont (FIG-szabály szerint),
- 1–4 elemcsoportért **jár** a jutalompont, kivéve a Z értékű elem esetén,
- 5. elemcsoport (leugrás): A –0,1; B– 0,2; C – 0,5 pontot kap,
- ugrás: egy ugrás van, de a szaltós ugrások 0,2 jutalompontot kapnak.

5. Értékelés, pontozás

5.1. A gyakorlat értékének megállapítása

2 bíró esetén: a két pontszám átlaga;

3 bíró esetén: a két szélsőérték kiesik;

4 bíró esetén: a két szélsőérték kiesik és a bennmaradó két pontszám átlaga;

5 bíró esetén: a két-két szélsőérték kiesik és a bennmaradó az érvényes pontszám.

5.2. A szerzsűri tevékenysége

- A versenybírók egymástól távol ülnek, oly módon, hogy a feladatukat elláthassák. (a versenyrendezőség jelöli ki a helyüket)
- Minden bíró egymástól függetlenül értékeli a gyakorlatokat anélkül, hogy más bíróval ezt megbeszelné.
- Vezetőbíró:
 - összehangolja a zsűri munkáját,
 - biztosítja a melegítést,
 - jelzi a tornász számára a gyakorlat elkezdését,
 - ellenőrzi a pontszámokat,
 - a szélsőséges pontszámokat korigálja, érvényesíti a járulékos pontszámok levonását.
- Megengedett eltérések a bírók pontszámai között, a különböző értékhatárok között:
 - 9,00 –10,00 között 0,20 pont eltérés elfogadott,
 - 8,00 –8,95 között 0,40 pont eltérés elfogadott,
 - 7,95 – és alatta 0,50 pont eltérés elfogadott.
- Példa a pontszámok korigálására:

3 bíró esetén:

1. számú bíró (vezetőbíró)	2. számú bíró	3. számú bíró
9,5	8,8	9,2

A vezetőbíró 9,5-es pontszáma és a középső pontszám, a 9,2 között a különbség 0,3 tized, de a megengedett eltérés 0,2 tized lehet, ezért a vezetőbíró a 3. számú bíró pontszámát 0,1 tizeddel megemelteti 9,3-ra, a megengedett 0,2 tizedes eltérésig, melyhez a 2. számú bíró is csatlakozik 9,1-gyel. Így az érvényes pontszám 9,3.

Amennyiben a vezetőbíró pontszáma a középső érték, akkor a megengedett eltérést ehhez a pontszámhoz kell igazítani:

a vezetőbíró: 9,2 2. számú bíró: 9,5 3. számú bíró: 8,8;

a vezetőbíró pontszáma a középső érték: 9,2; így az eltérés nagyobb a megengedettnél, tehát a 2. számú bíró pontszámát 9,4-re, a 3. számú bírót 9,0-re kell módosítani.

5-ös bíraskodásnál is ezt az elvet alkalmazzuk.

4 bíró esetén

1. számú bíró (vezetőbíró)	2. számú bíró	3. számú bíró	4. számú bíró
8,9	8,8	8,3	8,0

A két középső pontszám, a 8,8 és a 8,3 között a különbség 0,5 tized, de a megengedett eltérés 0,4 tized lehet, ezért a vezetőbíró a 3. számú bíró pontszámát 0,1 tizeddel megemelteti 8,4-re, a megengedett 0,4 tizedes eltérésig, melyhez a 4. számú bíró is csatlakozik legalább 8,3-mal. Így az érvényes pontszám 8,6.

Mindig a vezetőbíró pontszáma az irányadó abban, hogy lefelé vagy felfelé változtatja a pontszámot. Ha a fenti példában a vezetőbíróé a 8,0-as pontszám, akkor a 2. számú bíró 8,8-as pontszámát kell 8,7-re módosítani. Így az érvényes pontszám a 8,5 lesz. A vezetőbíró belátása szerint a saját pontszámát is módosíthatja!

2-es bíraskodás esetén is ezt az elvet kell alkalmazni!

5.3. A gyakorlatok értékelése

A gyakorlatok értékelése a technikai és a kiviteli hibák összegzése alapján történik!

- A gyakorlat hiánytalan (teljes) végrehajtása esetén a pontszám 9,8-ból indul.
- Jutalompont a virtuóz végrehajtás esetén adható: 0,20 pont.
- A pontos végrehajtástól való eltérést kiviteli hibának kell tekinteni. A végső pontszámot a technikai és kiviteli hibák együttesen adják, mely hibák lehetnek:

kis – közepes – nagy hibák.

A kiviteli hibáknál az eltéréseket fokokban határozták meg, de ez a diákolimpia torna mozgásanyagára kevészer alkalmazható, azonban a hajlításokat ezek szerint csoportosítjuk, akár a karok, a lábak, vagy a törzsről legyen szó.

Ezek a kiviteli hibák a következők:

- kis hiba: minden csekély, vagy enyhe eltérés a tökéletes végrehajtástól **0,1** levonás;
- közepes hiba: minden határozott, vagy jelentős eltérés a tökéletes végrehajtástól **0,3** levonás;
- nagy hiba: minden nagy, vagy súlyos eltérés a tökéletes végrehajtástól **0,5** levonás.



- *Esés:* leesés a szerről vagy szerre esés, vagy elesés, 0,8 levonás. Esésnél a rontott elem megismételhető a beszámítás céljából, kivéve a leugrást (befejező ugrást), és a szekrényugrást.
- *Segítségadás:* az elem végrehajtásában a segítségnyújtásért 0,8-et és a segített elem miatt 1,0 pontot kell levonni (kivéve szekrényugrás, mert az ebben az esetben 0,0 pontot ér).

5.4. Általános pontlevonások

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Kézállásba lendülésnél	15°–30°	31°–45°	45° felett
Erőelem lendületből és fordítva	+	+	+
Tartásos elem időtartama (2 mp)	1-2 mp között	1 mp	1 mp alatt
Technikai hibák	+	+	+
Ellépés/szökkenés kézállásban (esetenként)	+		
Felfelé haladó mozgásban megakadás	+	+	+
Kettő v. több kísérlet tartásos v. erőelemnél		+	+
Bizonytalanság kézállásban, felkarállásban		+	+
Átesés kézállásban, felkarállásban stb.			+
A szer/a talaj érintése	+	+	
A szerre/talajra ütés, ütődés		+	+
Szerre esés, leesés, elesés			0,8
Közlendület (esetenként)			+
Segítségadás			0,8 és 1,0 p
Az edző érinti a tornászt			0,5
Szétnyílt a láb a talajfogásnál	vállsz.-ig	vállsz.-nél nagyobb	
Bizonytalan talajfogás, lábígazítás	+		
Egyensúlyvesztés talajfogásnál	+	kézrel érintés	támaszkodás
A gyakorlat helytelen ritmusa	+	+	

5.5. Szerspecifikus pontlevonások

5.5.1. Talaj (maximum 4 x 12 m)



A gyakorlatot kijelölt területen kell bemutatni, melyet vonalak öveznek. (versenykiírás)

Amennyiben megfelelő nagyságú terület áll rendelkezésre, a tornász nem hagyhatja el azt. A vonalra ráléphet, de kilépés esetén levonással büntetik a tornászt (lásd táblázat).

A vezetőbíró meghatározhatja a gyakorlat kezdésének helyét.

Mozgásanyaga: akrobatikus, gimnasztikai, statikus, ritmikus és (elsősorban lányok esetében) táncos elemek.

Zenekíséret (lányok esetében): nem kötelező, de ajánlott. A zenei kíséret lehet zenekari, zongora vagy egyéb hangszer, de a zenében énekhang nem lehetséges. Előfordulása esetén a vezetőbíró először csak figyelmeztet, majd 1,0 pont levonással bünteti a tornászt, melyet az adott gyakorlat végső pontszámából kell levonni.

A talaj levonástáblázata (az általános hibákon kívül):

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Alacsony akrobatikus elemek	+	+	
Hajlékonyság, ízületi mozgékonyág hiánya	+	+	
Bizonytalan talajfogás	+	+	
Kilépés a talaj területéről	1 láb, 1 kéz	2 láb, 2 kéz, testrész	érkezés kívülre

5.5.2. Ló (kápásló, korábban lólengés)



Szermagasság: 105 cm, a szőnyeg tetejétől.

A kápás lovon végzett gyakorlatot ingalendületek és körlendületek különböző típusai jellemzik. Az előírtak minimális körlendületeket tartalmaznak. Minden elemet lendületből és a gyakorlat legcsekélyebb megszakítása nélkül kell végrehajtani. A gyakorlatot zárt lábbal kell megkezdeni, de egy közelítő lépés vagy szökkenés megengedett. A gyakorlat értékelése akkor kezdődik, amikor a tornász a kezét a lóra helyezi.

Az általános hibákon kívül, a diákversenyek előírt gyakorlataira vonatkozó levonások:

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Gyakorlatkezdés szétnyílt lábbal	+	+	
Szünet vagy megállás a gyakorlat folyamán	+	+	+
Leugrásban ferdén érkezés		+	+
Virtuóz végrehajtás		+ 0,20 p	

5.5.3. Gyűrű



A nemzetközi szabályban a gyűrű magassága 260 cm, a szőnyeg tetejétől számítva. Természetesen ezt a diákversenyeken nem kell figyelembe venni. A javasolt megoldás az, hogy annyi szőnyeget teszünk a gyűrű alá, amennyi a korosztálynak megfelelő (a testmagasságot kell figyelembe venni), ami nem számít plusz szőnyeghasználatnak.

A szer jellegzetességét figyelembe véve a szabályok megengedik, hogy a versenyzőt a csapat vezetője feltegye és megállítsa. Az értékelés csak ezután kezdődik, az első mozdulattal.

A gyűrűre jellemző hibák – (az általános hibákon kívül):

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Előlendülettel kezdés		+	
Az edző előlendületet ad	+		
Tartáshibák a gyűrűre felugráskor		+	
Átesés			+
A hevederek lengése	egy elemnél	több elemnél	a gyakorlat alatt

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
A heveder érintése lábbal		+	

5.5.4. Ugrás



Az ugrások nekifutással és páros lábról elugrással, az ugródeszkáról kezdődnek, majd folytatódnak, rövid kétkezes támaszfázissal az ugrószeren. A második ívben (a kétkezes rövid támasz után), a különböző ugrásoknak megfelelően történhetnek fordulatok, terpesztések stb.

A csapatversenyek során ugrásban a versenyzők két kísérletet tehetnek, amelyek közül a jobbik ugrás jelenti az érvényes pontszámot. Az ugrószer és annak magassága változó a korcsoportok és kategóriák versenykiírása szerint.

A csapatversenyek során minden korosztályban és kategóriában az ugrószer a szekrény.

Szermagasság:

<i>lányok</i>						
	csapatbajnokság			egyéni bajnokság		
	I–II. kes.	III–IV. kes.	V–VI. kes.	I–II. kes.	III–IV. kes.	V–VI. kes.
	szekrény 4 rész széltében	szekrény 4 rész széltében	szekrény 5 rész széltében	lóugrás 125 cm	lóugrás 125 cm	lóugrás 125 cm
<i>fiúk</i>						
	szekrény 3 rész hosszában	szekrény 4 rész hosszában	szekrény 5 rész hosszában	lóugrás 110 cm	lóugrás 120 cm	lóugrás 135 cm

Az ugrásra vonatkozó hibák (az általános hibákon kívül):

Fiúk:

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Kiviteli és technikai hibák az első ívben	+	+	+
Kiviteli és technikai hibák a második ívben	+	+	+
Lábnyitások	+	+	+
Nincs határozott emelkedés (a második ívben)	+	+	+
Rányítás hiánya a talajfogás előtt	+	+	+
Nem az előírt ugrást hajtja végre			0 pont
A nekifutást megszakítja és vissza megy			0 pont

Lányok

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Lábnyitás	+	+	+
Hajlított térd	+	+	+
Vállszög	+	+	+
Hajlított kar	+	+	+
Magasság (emelkedés hiánya)	+	+	+
Nem az előírt ugrást hajtja végre			0 pont
Az ugródeszka v. az ugrószer érintése			0 pont

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Nem a láb ér először a talajra			0 pont
Segítségadás az ugrás alatt			0 pont

5.5.5. Korlát



Szermagasság: 180 cm, a szőnyeg tetejétől.

A gyakorlat túlnyomórészt lendületi elemekből áll, melyeket különböző függő és támasz helyzetek folyamatos átmeneteként hajtanak végre a tornászok. A gyakorlatot a tornász álló helyzetből, vagy rövid nekifutással kezdi. A gyakorlat értékelése akkor kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt. Ugródeszka használata megengedett.

Az általános hibákon kívül a diákversenyek előírt gyakorlataira vonatkozó levonások:

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Felugrás előtt szökkenés	+	+	
A szer testtel történő érintése	+	+	+

5.5.6. Nyújtó

Szermagasság: 260 cm a szőnyeg tetejétől.

A nyújtógyakorlatok kizárólag lendületi elemeket tartalmaznak. A tornász zárt lábbal alapállásból vagy néhány lépés nekifutásból páros láb elugrással ugrik fel a szerre. A felugráshoz segítséget is igénybe vehet a versenyző. A gyakorlat értékelése akkor kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt.

A nyújtóra vonatkozó sajátos hibák (az általános levonásokon kívül):

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Felugrásnál rossz kivitel		+	
Megállás a gyakorlat során	+	+	
Eltérés a mozgás síkjától	15 fokig	15 fok felett	

5.5.7. Felemáskorlát (csak az V–VI. korcsoport számára)



- A női korlát – felemáskorlát – két különböző magasságban elhelyezett (255 és 160 cm), oszlopokon álló karfákat jelent, melyeket négy irányból hevederekkel rögzítenek, és melyek egymástól való távolsága (a két karfa) meghatározott értékig (maximum 180 cm) állítható. Diákversenyeken általában a legkisebb távolságra állítják.
- Mozcásanyaga: lendületi elemek, fordulatok, át-, fel- és lelendülések, forgások, szökkenések stb.
- A gyakorlatok értékelése a szőnyegről vagy a deszkáról történő elugrással kezdődik.
- Leesés után 30 másodpercen belül folytathatja a gyakorlatát a tornász.

A felemáskorlátra vonatkozó hibák (az általános hibákon kívül):

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Fogás igazítás	+		
A lábfej érinti a szőnyeget		+	
A lábfej a szőnyeghez ütődik			+

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
A lábfej a szerhez ütődik			+
Közlendület			+

5.5.8. Gerenda



- 5 m hosszú és 10 x 17 cm átmérőjű, kettő tartóoszlopon lévő, puha anyaggal bevont tornaszer, melynek magassága szabályozható. A csapatversenyek során 100 cm a gerenda magassága, melyet a talajtól kell mérni.
- Gyakorlatanyaga a talaj gyakorlatok mozgásanyagával megegyező, azok „egyszerűbb” elemeit alkalmazza.
- A gyakorlat értékelése a felugrással kezdődik.
- A szerről történő leeséskor 10 mp-en belül folytathatja gyakorlatát a tornász. Ha a 10 mp-et túllépi, a gyakorlatot befejezettek kell tekinteni.

Szermagasság:

	csapatbajnokság			egyéni bajnokság		
	I–II. kcs.	III–IV. kcs.	V–VI. kcs.	I–II. kcs.	III–IV. kcs.	V–VI. kcs.
	100 cm	100 cm	100 cm	120 cm	120 cm	120 cm

A gerendára vonatkozó hibák (az általános hibákon kívül):

hiba	kicsi: 0,10	közepes: 0,30	nagy: 0,50
Plusz mozdulatok az egyensúly megtartásáért	+	+	+
Plusz lábtámasz a gerenda oldalán		+	
Plusz lábtámasz az elemben		+	+
Gerendába kapaszkodás a leesés elkerüléséért			+

6. Előírt gyakorlatok és hibaponttáblázatok

6.1. Fiúk

Csapatbajnokság

"B" kategória I–II. korcsoport



Talaj

Talajterület: 2 x 10 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

1.	Karemelés oldalsó középtartásba, felugrás 5/4 karkörzéssel guggolótámaszba	1,5 p
2.	gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba	3,0 p
3.	térdnyújtás ballábemeléssel hátra, jobb lebegőállás , kar magastartásban 2 mp	1,5 p
4.	kar- és lábleengedés alapállásba, 2-3 lépés nekifutással gurulóátfordulás előre , felugrás karlendítéssel előre magastartásba, hajlított állás, kar mellső középtartásban; alapállás	3,8 p



Gyűrű

Ugrás függésbe

1.	Lendület előre-hátra, előre-hátra;	3,0 p
2.	lendület előre, lebegőfüggésbe 2 mp	3,0 p
3.	lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba, kar oldalsó középtartásban; alapállás	3,8 p

Ugrás

3 részes szekrény hosszában: két kísérlet.

	Felguggolás, függőleges repülés (gyertyaugrás)	9,8 p
--	---	-------

Hibaponttáblázat**Talaj**

1.	<ul style="list-style-type: none"> a felugrás nagyon kicsi a guggolótámasz egyenértékűen elfogadható, ha a guggoló állást ujjakkal talajérintéssel mutatnak be 	0,2 pont
2.	„lábnyújtással állásba, törzshajlítással előre” a gurulóátfordulás megkezdése előtt (betoldás)	-0,2 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> lebegőállásban a törzs nem függőleges. Mérlegállás nem megengedett a lebegőállás csak 1 mp ha nincs stabil lebegőállás helyzet 	-0,4 pont -0,5 pont -1,0 pontig
4.	a gurulóátfordulás helyett tigrisbukfenc is végrehajtható, de annak csak harmonikus végrehajtása, ritmusa képezi az elbírálás tárgyát, a terjedelme nem. Az egyszerű gurulóátfordulással bemutatott gyakorlat is jogosít a maximális pontra, ha az egyébként hibátlan.	

Gyűrű

1.	<ul style="list-style-type: none"> segítség a felugráshoz, megállításhoz igénybe vehető, de a testtartást a talaj elhagyásától kell értékelni, a függésben előfeszített (homorított) helyzet megengedett 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> függésből a lábfej előre kell, hogy induljon, hátrainduló lábfej esetén közlendületért a levonás a lendületvételnél a térdék nem mehetnek a hevederek közé 	-0,4 pont -0,4 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> lefuggésen át végrehajtható, de ha megáll (betoldás), a levonás 	-0,4 pont
4.	<ul style="list-style-type: none"> a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét a hátlendületnél lábak a vízszintes alatti 45 fokos szöget nem érik el, a levonás 	-0,5 pont -0,5 pont

Ugrás

	<ul style="list-style-type: none"> az ugrás első ívében a lebegőtámasz kézállásba történik 	-0,5 pont
--	---	-----------

• túl hosszú ideig tartó kéztámasz esetén	-0,4 pont
• a kéztámaszban ellép 1 v. 2 kézzel	-0,5 pont
• guggolótámaszban megáll	-0,4 pont
• guggolótámaszban ellép vagy elszökken	-0,4 pont
• az ugrás második részének értékelése a szabály szerint	

"B" kategória III–IV. korcsoport



Talaj

Talajterület: 4 x 10 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

Kiindulóhelyzet: alapállás

1.	Jobbláblendítés előre, karemeléssel magastartásba, fellendülés kézállás ba, gurulás előre guggolótámaszba	1,5 p
2.	jobb térdnyújtással ballábemelés hátra, jobb mérlegállás ba 2 mp, karemeléssel oldalsó középtartásba	1,0 p
3.	90 fokos fordulattal balra, cigánykerék balra terpezállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba	2,0 p
4.	90 fokos fordulattal balra, ballábzárás a jobbhoz, csípőhajlítással nyújtott lábbal dőlés hátra, támasz a test mellett, gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át guggolótámaszba	3,0 p
5.	térdnyújtás alapállásba, 2-3 lépés nekifutással repülő-gurulóátfordulás előre, felugrás karlendítéssel előre magastartásba, hajlított állás karemeléssel oldalsó középtartásba; alapállás	2,3 p



Gyűrű

Ugrás függésbe

1.	Lendület előre-hátra, előre-hátra-előre lebegőfüggésbe	2,0 p
2.	ereszkedés hátsó függésbe (2 mp)	2,0 p
3.	emelés lebegőfüggésbe	1,8 p
4.	csípőnyújtás lefüggésbe (2 mp)	1,0 p
5.	csípőhajlítás lebegőfüggésbe, lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba; alapállás	3,0 p



Ugrás

4 részes szekrény hosszában: két kísérlet.

Guggolóátugrás	9,8 p
-----------------------	-------

Hibaponttáblázat

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> a kézállás helyzetének hiánya (a gurulásban csípőhajlítás és kéztámasz nem kötelező), levonás a guggolótámasz a talaj ujjakkal történő érintésével is helyes 	-1,0 pontig
2.	<ul style="list-style-type: none"> a térdnyújtás és a lábemelés nem egy időben történik mérlegállásban a térd nem éri el a vállak magasságát a mérlegállás 1 mp esetén 	-0,4 pont -0,4 pont -0,4 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> a cigánykerék a helyes technikai végrehajtástól eltér 	-0,5 pontig
4.	<ul style="list-style-type: none"> nem kézálláson keresztül érkezik guggolótámaszba 	-1,0 pontig
5.	<ul style="list-style-type: none"> háromnál több lépés, lépésként ha a tigrisbukfenc alacsony 	-0,2 pont -1,0 pontig

Gyűrű

1.	<ul style="list-style-type: none"> ha a lendületek holtpontján a csípő nincs vízszintes helyzet közelében ha a lefüggésbe érkezés nem zökkenőmentes 	-1,0 pontig -0,2 pont
2.	<ul style="list-style-type: none"> ha az ereszkedés vízszintesnél magasabbról indul ha a hátsó függésben a csípő hajlított ha a hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 30 fok ha a hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 45 fok ha a hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 45 fok felett ha 1 mp a kitartás 	-0,2 pont -0,2 pont -0,2 pont -0,4 pont -0,2 pont -0,2 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> ha nem eléggé csukott a lebegőfüggés 	-0,2 pont
4.	<ul style="list-style-type: none"> lefüggésben a csípő hajlított 	-0,5 pontig
5.	<ul style="list-style-type: none"> a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét a hátlendületnél a lábak a vízszintes alatti 45 fokos szöveget nem érik el ha a leugrás csípőben hajlított 	-0,5 pont -0,4 pont -0,5 pontig

Ugrás

<ul style="list-style-type: none"> ha a test legalább vízszintes 	-9,8 pontból
<ul style="list-style-type: none"> ha a lábfej vízszintes alatt van 	-9,3 pontból
<ul style="list-style-type: none"> ha a lábfej a szer szintje alatt van 	-8,8 pontból

"B" kategória V–VI. korcsoport (1–2–3. szer)



Talaj

Talajterület: 4 x 12 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

1.	Karlendítéssel előre magastartásba, bal- vagy jobbláblendítés előre kilépéssel, fellendülés futólagos kézállás ba, gurulás előre guggolótámaszba	2,0 p
2.	térdnyújtással 90 fokos fordulat balra vagy jobbra, jobb- vagy balláblendítéssel, karlendítés oldalsó középtartásba, kézenátfordulás jobbra vagy balra (cigánykerék) terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba	2,5 p
3.	90 fokos fordulattal balra vagy jobbra lábzárással a jobb vagy bal lábhoz, karemeléssel magastartásba, dőlés hátra, nyújtott zárt térdel gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át állásba	1,5 p
4.	törzsnyújtással jobb- vagy ballábkilépéssel előre, szökkenés lábzárással előre, hajlított állásba	0,8 p
5.	tigrisbukfenc-fejenátfordulás hajlított állásba, karemeléssel magastartásba; alapállás	3,0 p



Lólengés

Fogás a kápán.

1.	Ugrással ballábbelendítés balra, lendület jobbra, ballábkilendítés balra	3,8 p
2.	jobblábbelendítés jobbra, lendület balra, jobblábkilendítés jobbra	2,0 p
3.	ballábtlendítés, vetődési leugrás jobb harántállásba; alapállás	4,0 p



Gyűrű

Ugrás függésbe.

1.	Emelés nyújtott karral, csípőben hajlított testtel lebegőfüggésen át lefüggésbe	4,3 p
2.	ereszkedés lebegőfüggésbe, lendület hátra, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe	3,5 p
3.	lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba; alapállás	2,0 p

Hibaponttáblázat

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> ha a helyes kézállás helyzete hiányzik 	-0,5 pontig
2.	<ul style="list-style-type: none"> a cigánykerék eltér a helyes technikai végrehajtástól ritmus hiánya a 2. és a 3. pont végrehajtásában 	-0,5 pontig -0,5 pontig
3.	<ul style="list-style-type: none"> a futólagos kézállás hiánya 	-0,5 pontig
4.	<ul style="list-style-type: none"> kettő vagy több lépés a szökkenés előtt, lépésenként 	-0,2 pont
5.	<ul style="list-style-type: none"> alacsony tigrisbukfenc fejenátfordulás nagyon mély hajlított állásba 	-0,4 pontig -0,2 pont

	<ul style="list-style-type: none"> a tigrisbukbenc – fejenátfordulás nem folyamatos (nyújtott testű fejenátfordulás elfogadott) 	-0,5 pontig
--	--	-------------

Lólengés

1.	felugrás előtti egy közelítő lépés vagy szökkenés megengedett	
2.	ha az átlendítéseknél a csípő nem kerül a könyök magassága fölé esetenként	-0,4 pontig
3.	vetődésnél a lábfej nem éri el a váll magasságát	-0,5 pontig

Gyűrű

1.	<ul style="list-style-type: none"> az emelésnél hajlik a könyök lebegőfüggésnél megáll (nem folyamatos) a lefüggés csípőben hajlított 1 mp kitartás 	-1,0 pontig -0,2 pont -0,4 pontig -0,2 pont
2.	<ul style="list-style-type: none"> a lebegőfüggés nem eléggé csukott a vállátfordulás csípőben hajlított 	-0,2 pont -0,5 pontig
3.	<ul style="list-style-type: none"> a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét a hátralendületnél a lábak a vízszintes alatti 45 fokos szöget nem érik el ha a leugrás csípőben hajlított 	-0,5 pontig -0,4 pontig -0,2 pont

"B" kategória V–VI. korcsoport (4–5–6. szer)



Ugrás

5 részes szekrényen hosszában: két kísérlet.

1.	Guggolóátugrás	9,8 p
----	-----------------------	-------



Korlát

Mellső harántállás, fogás a karfák végén

1.	Ugrás támaszba, lendület előre-hátra	1,0 p
2.	lendület előre sasszökkenés terpeszülésbe (fogás a comb mögött)	2,0 p
3.	fogás a comb elé, gurulás előre terpeszülésbe (fogás a comb mögött)	1,5 p
4.	fogás a comb elé, emelés csípőben hajlított testtel, lábzárással felkarállásba (2 mp)	1,5 p
5.	karnyújtással tolódás támaszba	1,8 p
6.	lendület előre, vetődési leugrás jobbra vagy balra 90 fokos fordulattal mellső oldalállásba, mindkét kézzel fogás a karfán; alapállás	2,0 p



Nyújtó

Ugrás függésbe.

1.	Karhajlítással lendületvétel , lendület hátra, lendület előre, baltérdfellendülés , baltérdnyújtás, balláblendítés hátra támaszba	4,0 p
2.	ellendülés, kelepforgás hátra	2,0 p
3.	alugrás ; alapállás	3,8 p

Hibaponttáblázat

Ugrás

	• vízszintes fölötti lebegőtámasz	9,8 pontból
	• vízszintes alatti lebegőtámasz	9,3 pontból
	• lebegőtámasz nélkül	8,8 pontból

Korlát

1.	• a felugrást több szökkenés előzi meg, esetenként • a hátra lendület nem közelíti meg a kézállást	-0,1 pont -0,5 pontig
2.	• a saslendület indítása a vállak függőleges ereszkedésével kezdődik (majdnem felkarállásban indít) • a szökkenés kis mértékű	-0,2 pontig -0,2 pontig
3.	• zökken a gurulóátfordulásban	-0,2 pont
4.	• a felkar lehelyezése után történik az emelés • 1 mp kintartás	-0,4 pontig -0,2 pont
5.	• tolóáskor nem emelkedik a törzs	-0,4 pont
6.	• leugrásnál a csípő nem kerül a könyök magassága fölé	-0,2 pont

Nyújtó

1.	• ha nem karhajlítással történik • ha az alaplendületek holtpontján a test nem közelíti meg a nyújtóvas magasságát • ha a térdfellendülés szabadon történik (malomfellendülés)	-0,4 pont -0,4 pontig -1,0 pont
2.	• ha az ellendülés nem éri el a vízszintes helyzetet • ha a kelepforgás zsugorban történik • ha a kelepforgás csípőben hajlítva történik	-0,5 pont -0,5 pont -0,2 pont
3.	• ha a leugrás nem éri el a nyújtó magasságát • ha a leugrás távolsága rövid (kb. 150 cm)	-0,5 pontig -0,5 pontig

"A" kategória I–II. korcsoport



Talaj

Talajterület: 4 x 10 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1.	Karkörzés előre, törzshajlítás előre, gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül guggolótámaszba	1,8 p
2.	térdnyújtással 90°-os fordulat balra, balláblendítés oldalt, karlendítés oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék), terpeszállás, karemeléssel oldalsó középtartásba	3,0 p
3.	90°-os fordulattal balra, jobbláblendítéssel jobb kilépőállásba, jobb mérlegállás (2 mp), karemeléssel oldalsó középtartásba	2,0 p
4.	törzsemeléssel 180°-os fordulattal balra, bal harántterpeszállás, kar oldalsó középtartás, jobbláblendítéssel előre, 2-3 futólépés, repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc), homorított felugrás, kar rézsútós magastartásban, hajlított állás; alapállás	3,0 p



Gyűrű

Ugrás függésbe.

1.	Lendületvétel, lendület hátra, lendület előre	2,8 p
2.	lefüggés (2 mp)	3,0 p
3.	ereszkedés lebegőfüggésbe	1,0 p
4.	lendület hátra, homorított leugrás	3,0 p



Ugrás

3 részes szekrényen hosszában: két kísérlet.

	Guggolóátugrás	9,8 p
--	-----------------------	-------

Hibaponttáblázat

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> • a guggolótámasz egyenértékűen elfogadható, ha a guggolást ujjakkal talajérintéssel (tenyér befelé) mutatnak be • nem futólagos kézálláson keresztül érkezik guggolásba 	-1,0 pontig
2.	<ul style="list-style-type: none"> • a helyes technikai végrehajtástól való eltérés esetén • ritmushiányos végrehajtás 	-1,5 pontig -0,5 pontig
3.	<ul style="list-style-type: none"> • a mérlegállásban a térd a váll magassága alatt van • ha csak 1 mp a kitartás 	-1,0 pontig -1,0 pont

4.	• 3 futólépésnél több, esetenként	-0,2 pont
	• ha a tigrisbukfenc helyett gurulóátfordulást végez	-2,0 pontig
	• ha a tigrisbukfenc alacsony	-1,0 pontig
	• ha a felugrás nem homorított	-0,2 pontig

Gyűrű

1.	• segítség a felugráshoz, megállításhoz igénybe vehető, de a testtartást a talaj elhagyásától kell értékelni	-0,4 pont
	• függésben előfeszített helyzet megengedett	-1,0 pontig
	• függésből a lábfejnek előre kell indulnia a lendületvételnél hátrainduló lábfej esetén	
	• a lendületek kis terjedelműek	
2.	• a lefüggésbe érkezés nem zökkenőmentes	-0,5 pontig
	• a lefüggésen a csípő hajlított	-0,5 pontig
	• 1 mp a kitartás	-1,0 pontig
3.	• elégtelen csukódás a lebegőfüggésben	-0,5 pontig
4.	• lefüggésen át végrehajtható, de a megállás a lefüggésben betoldásnak minősül	-0,4 pont
	• a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét	-0,5 pont
	• a hátralendületnél a lábak a vízszintes alatti 45°-os szöveget nem érik el	-0,5 pont

Ugrás

	• vízszintes fölötti lebegőtámasz	9,8 pontból
	• vízszintes lebegőtámasz	9,0 pontból
	• lebegőtámasz nélkül	8,5 pontból

"A" kategória III–IV. korcsoport



Talaj

Talajterület: 4 x 12 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1.	Három lépés nekifutás, repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc), fejenátfordulás szögállásba, karemeléssel magastartásba	3,0 p
2.	dőlés előre, hajlított karú mellső fekvőtámaszba, karnyújtással mellső fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba	0,8 p
3.	térdnyújtással és balláblendítéssel 90°-os fordulat balra, kézenátfordulás balra (cigánykerék) terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba, 180°-os fordulattal balra a bal lábon, egyidejű karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba,	2,0 p

	kézenátfordulás jobbra (cigánykerék) terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba	
4.	90°-os fordulat jobbra, emelés jobb mérlegállásba , karemeléssel rézsútos magastartásba	1,0 p
5.	ereszkedés lábzárással guggolótámaszba, karlendítéssel magastartásba, felugrás 180°-os fordulattal balra hajlított állásba, karleengedés oldalsó középtartásba, három futólépés, kézenátfordulás előre, szögállás, magastartás; alapállás	3,0 p



Gyűrű

Ugrás függésbe.

1.	Lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre lefüggésbe (2 mp)	3,0 p
2.	ereszkedés lebegőfüggésbe	0,8 p
3.	ereszkedés hátsófüggésbe (2 mp), csípőemelés lebegőfüggésbe	3,0 p
4.	lendület hátra, lendület előre, szabadátfordulás hátra terpesztett lábbal (leterpesztés); alapállás	3,0 p



Ugrás

4 részes szekrényen hosszában: két kísérlet.

	Kézenátfordulás	9,8 p
--	------------------------	-------

Hibaponttáblázat

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> három futólépésnél több, lépésenként ha a tigrisbukfenc alacsony ha a fejenátfordulásból hajlított állásba érkezik 	<p>-0,1 pont</p> <p>-0,5 pontig</p> <p>-0,4 pont</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> ritmushiányért 	-0,4 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> folyamatosság hiánya 	-0,5 pontig
4.	<ul style="list-style-type: none"> mérlegállásban a térd a váll magassága alatt van 1 mp kitartás 3 futólépésnél több, lépésenként 	<p>-0,5 pontig</p> <p>-0,4 pont</p> <p>-0,1 pont</p>
5.	<ul style="list-style-type: none"> a kézenátfordulás a helyes technikai végrehajtástól eltér 	-1,5 pontig

Gyűrű

1.	<ul style="list-style-type: none"> ha a lendületek holtpontján a csípő nem kerül a gyűrűkarikák magasságába és vállszög tapasztalható 	<p>-0,2 pont</p> <p>-0,1 pont</p>
----	--	-----------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • ha a lefüggésbe érkezés nem zökkenőmentes • ha a lefüggés csípőben hajlított 	-0,2 pontig
2.	<ul style="list-style-type: none"> • elégtelen csukódás lebegőfüggésben 	-0,2 pontig
3.	<ul style="list-style-type: none"> • ha az ereszkedés a vízszintesnél magasabbról indul • ha hátsó függésben a csípő hajlított • ha hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 30 fok • ha hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 45 fok • ha hátsó függésben a törzs túlzottan homorított: 45 fok felett • 1 mp kitartás 	-0,2 pont -0,2 pont -0,2 pont -0,4 pont -1,0 pont -0,2 pont
4.	<ul style="list-style-type: none"> • a hátra lendület holtpontján a csípő nem közelíti meg a gyűrűkarikák magasságát • leterpesztésnél a csípő a gyűrűkarikák alatt marad • ha a leugrás közben nincs csípőnyújtás 	-0,4 pontig -0,5 pont -0,2 pont

Ugrás

	rövid második ív esetén a technikai hiba mértéke szerint	
--	--	--

"A" kategória V–VI. korcsoport (1-2. szer)



Talaj

Talajterület: 4 x 12 m. A gyakorlat részleteiben is megfordítható.

1.	Emelés lábujjállásba, karemeléssel hátsó rézsütös mélytartásba, néhány lépés nekifutás, tigrisbukfenc hajlított állásba, térdnyújtással és ballábemeléssel dőlés előre hajlított karú fekvőtámaszba, karnyújtással és ballábemeléssel, baltérdnhajlítás bal guggolótámaszba	2,0 p
2.	jobblábkörzés jobbra, baltérdnyújtással bal lebegőálláson át 180 fokos fordulattal balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba, törzshajlítás hátra, törzsnnyújtás karemeléssel magastartásba, törzshajlítás előre, kéztámasszal terpeszgurulás terpeszállásba, törzdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba, kéztámasz a talajon, emelés lábzárással fejállásba (2 mp)	2,5 p
3.	gurulás előre guggolótámaszba, térdnyújtással jobbláblendítés előre és karlendítés magastartásba, szökkenés előre 90 fokos fordulattal jobbra a jobb lábon jobb lebegőállásba és karlendítés oldalsó középtartásba, cigánykerék balra terpeszállásba oldalsó középtartásban. 90 fokos fordulat balra karlendítéssel mélytartáson át és jobbláblendítés előre, jobb kilépőálláson át fellendülés kézállásba	2,3 p
4.	gurulás guggolótámaszba, emelés jobb mérlegállásba karemeléssel oldalsó középtartásba (2 mp)	1,0 p
5.	karemeléssel magastartásba, 180 fokos fordulat balra szögállásba, 2-3 lépés nekifutással kézenátfordulás előre szögállásba, kar magastartásba; alapállás	2,0 p



Lólengés

Oldalállás fogás a kápán.

1.	Ugrással jobblábbelendítés jobbra, lendület balra, jobblábkilendítés jobbra	1,0 p
2.	ballábbelendítés balra, lendület jobbra, ballábkilendítés balra	1,0 p
3.	jobblábbelendítés jobbra, olló balra	2,8 p
4.	olló jobbra, ballábátlendítés balra	3,0 p
5.	hamis kettősvetődés jobb harántállásba; alapállás	2,0 p

Hibaponttáblázat

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> • ha 3 lépésnél több a nekifutás, lépésenként • nem megfelelő ritmus 	<p>–0,1 pont</p> <p>–0,2 pont</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> • nem megfelelő ritmus • 1 mp kitarás 	<p>–0,2 pont</p> <p>–0,2 pont</p>
3.	<ul style="list-style-type: none"> • ha nem folyamatos • ha a cigánykerék a helyes technikai végrehajtástól eltér • a kézállás helyzetének hiánya 	<p>–0,4 pontig</p> <p>–0,5 pontig</p> <p>–0,5 pontig</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> • ha a mérlegbe felállás és a lábemelés nem egy időben történik • a mérlegállásban a térd nem éri el a váll magasságát • 1 mp kitarás 	<p>–0,2 pont</p> <p>–0,4 pont</p> <p>–0,2 pont</p>
5.	<ul style="list-style-type: none"> • 3 lépésnél több nekifutás, lépésenként • ha a kézenátfordulás a helyes technikai végrehajtástól eltér • hajlított állásba érkezés 	<p>–0,1 pont</p> <p>–1,0 pontig</p> <p>–0,5 pont</p>

Lólengés

1.	<ul style="list-style-type: none"> • felugrás előtti egy közelítő lépés vagy szökkenés megengedett 	
2-3.	<ul style="list-style-type: none"> • az átlendítéseknél a csípő nem kerül a könyök magassága fölé, esetenként • az átlendítéseknél a lábfej nem kerül a vállak magasságába, esetenként 	<p>–0,4 pontig</p> <p>–0,4 pontig</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> • ollóknál a csípő nincs a könyök magasságában, esetenként 	–0,4 pont
5.	<ul style="list-style-type: none"> • vetődésnél a lábfej nem éri el a váll magasságát 	–0,5 pontig

"A" kategória V–VI. korcsoport (3–4–5. szer)



Gyűrű

Ugrás függésbe.

1.	Húzódás hajlított függésbe	1,0 p
2.	emelés karnyújtással, csípőhajlítással és nyújtással lefüggésbe (2 mp)	1,0 p
3.	lendület hátratámaszba	2,8 p
4.	dőlés hátra lebegőfüggésbe	0,5 p
5.	vállátfordulás hátra	2,5 p
6.	lendület előre, leterpesztés hátra; alapállás	2,0 p



Ugrás

5 részes szekrényen hosszában: két kísérlet

	Terpeszátugrás	9,8 p
--	-----------------------	-------



Korlát

Külső harántállás.

1.	2-3 lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar-lebegőtámaszba	1,0 p
2.	billenés , lendület hátra felkarfüggésbe	2,0 p
3.	lendület előretámaszba , terpeszpedzés	1,5 p
4.	lendület hátra felkarállásba (2 mp)	1,5 p
5.	átfordulás előre, lendület hátratámaszba	1,8 p
6.	lendület előre, vetődés 180 fokkal befelé (balra vagy jobbra), alapállás.	2,0 p

Hibaponttáblázat

Gyűrű

1.	• kis karhajlítás	-0,3 pontig
2.	• ha az emelés lendülettel történik	-0,5 pontig
3.	• ha a támaszba lendülés hajlított karral történik • ha a támaszba lendüléskor a törzs (váll-sarok) nem éri el a gyűrűkarikák magasságát	-1,0 pont -1,0 pont
4.	• ha a vállátfordulás alatt a váll nem éri el a gyűrű magasságát	-1,0-1,5 pont
5.	• a terpeszleugrás alatt a csípő nincs a gyűrűk magasságában	-1,0 pont

Ugrás

	• ha a test legalább vízszintes	9,8 pontból
	• ha a lábfej a vízszintes alatt van	9,3 pontból
	• ha a lábfej a szer szintje alatt van	8,8 pontból

Korlát

1.	<ul style="list-style-type: none"> ha a fellendülés csípőben hajlítva történik 	-0,5 pont
2.	<ul style="list-style-type: none"> ha a billenés hajlított karral történik felkarfüggésbe lendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet 	-1,0 pont -0,5 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> ha a támaszba lendülés alatt a test nem éri el a vízszintes helyzetet 	-1,0 pontig
4.	<ul style="list-style-type: none"> ha a hátralendülés nem éri el a futólagos kézállás helyzetét 	-0,5 pontig
5.	<ul style="list-style-type: none"> az átfordulás alatt a karfák alá esik a csípő a támaszbalendüléskor a test nem éri el a vízszintes helyzetet 	-0,5 pontig -1,0 pontig
6.	<ul style="list-style-type: none"> ha az előrelendülés nem éri el a vízszintes helyzetet ha nincs meg a teljes 180 fokos fordulat 	-0,5 pontig -1,0 pontig

"A" kategória V–VI. korcsoport (6. szer)

☐

Nyújtó

Melső oldalállásból ugrás függésbe

1.	Karhajlítással lendületvétel, lendület hátratámaszba	2,8 p
2.	melső kelepfogás hátra	1,0 p
3.	alálendülés függésbe, lendület hátra, előre	0,5 p
4.	bal malomfellendülés	2,0 p
5.	balláblendítés hátra mellső támaszba	0,5 p
6.	ellendülés terpesz talptámaszba	1,0 p
7.	nyílugrás ; alapállás	2,0 p

Hibaponttáblázat

Nyújtó

1.	<ul style="list-style-type: none"> támaszba lendülés alatt a test nem éri el a vízszintes helyzetet ha a támaszba lendülés nem nyújtott karral történik 	-1,0 pontig -0,5 pont
2.	<ul style="list-style-type: none"> ha a kelepforgás zsugorhelyzetben történik 	-0,5 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> ha a lendületek elöl, vagy hátul nem érik el a nyújtó magasságát 	-0,2 pontig
4.	<ul style="list-style-type: none"> ha a malomfellendülés alatt a láb nem nyújtott térdfellendülés esetén 	-1,0 pont -2,0 pont
5.	<ul style="list-style-type: none"> vas érintése lábbal 	-0,5 pontig
6.	<ul style="list-style-type: none"> ha az ellendülés nem történik a vízszintes helyzetig 	-1,0 pontig

7.	<ul style="list-style-type: none"> • ha a nyílugrás nem éri el a nyújtó magasságát • leérkezés a szertől legalább 2 m-re 	<p>–1,0 pontig</p> <p>–1,0 pontig</p>
----	--	---------------------------------------

Egyéni bajnokság

Anyagerősség:

III–IV. és V–VI. korcsoportban

5 A elem (0,2 elemenként)

1 B elem (1,2)

Ennek teljesítése esetén a gyakorlat kiindulóértéke 8,8.

Plusz elemek: B elem 0,1 **kombinációk:** B + B, C + B, B + C = 0,1

C elem 0,2 B + D, D + B, C + C = 0,2

D elem 0,3 C + D, D + C, D + D = 0,3

E elem 0,4 bármely E kapcsolatért 0,4

Mind a két korcsoportra vonatkozik:

- ugrásban egy kísérlet van,
- a szaltós ugrásoknál a jutalom + 0,2 pont,
- speciális követelmény nincs,
- pluszelemért és kapcsolatért összesen adható 1,2 pont,
- minden elem egyszer megismételhető, de jutalompont nem adható

6.2. Lányok

Leány egyéni összetett bajnokság, mindenkire vonatkozó „szabály”

A szerenkénti bajnokságban csak azokat a versenyzőket értékeljük, akik az összetett verseny valamennyi versenyszámában részt vettek !

A gyakorlatok olyan elemeket is tartalmazhatnak, melyek nincsenek a FIG-kódban. Ezek érték nélküli elemek, melyek, az elemszám-követelményt teljesíthetik, de pontot nem kapnak. Jelölésük: Z (zéró), értékük: 0,0 pont.

I–II. kcs. versenyszámok: ugrás – gerenda – talaj

A gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb 5 elemet értékelik. (olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban.

Elemérték: **A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; Z – 0,0.**

Elemismétlés **nem** kap értéke.

Elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár érte pont!).

Elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont.

A gerendagyakorlatok ideje 50-60 mp.

Ugrás: magasság . 2 ugródeszka használható.

2 ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a 2 ugrás átlaga adja a végeredményt.

III–IV. kcs. versenyszámok: ugrás – korlát – gerenda – talaj

A gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb 5 elemet értékelik. Olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban.

Elemérték: **A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; Z – 0,0.**

Elemismérlés **nem** kap értéket.

Elemcsoportot **nem** kell figyelembe venni (nem jár érte pont!).

Elemkapcsolatért **nem** jár jutalompont.

A gerenda gyakorlatok ideje 50-60 mp.

Ugrás: magasság 125 cm.

2 ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a 2 ugrás átlaga adja a végeredményt.

V–VI. kcs. versenyszámok: ugrás – korlát – gerenda – talaj

A gyakorlatok anyagerőssége: a legjobb 7 elemet értékelik. Olyan elem is lehet, ami nincs a FIG-kódban.

Elemérték: **A – 0,1; B – 0,2; C – 0,3; D – 0,4; E – 0,5; Z – 0,0.**

Elemismérlés **nem** kap értéket.

Elemkapcsolatért jár a jutalompont.

Elemcsoportért **jár** a jutalompont.

Ugrás: magasság 125 cm.

2 ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), a 2 ugrás átlaga adja a végeredményt.

„B” kategória I–II. korcsoport



Ugrás

3 részes szekrény szélénél: 2 kísérlet.

	Felguggolás, függőleges repülés (gyertyaugrás)	10,00 p-ból
--	---	-------------



Gerenda

Magasság: 100 cm.

Kh.: mellső oldalállás a gerenda bal harmada előtt.

1.	felugrás bal lábátlendítéssel és 90 fokos fordulattal jobbra	1,0 p
2–3.	lábemelés hátra és ereszkedés hason fekvésbe (támasz a mell előtt), toródás fekvőtámaszba, jobblábemelés hátra, emelkedés bal térdelőtámaszba	1,0 p
4.	bal sarokülés, jobblábemelés előre a gerendára, karemeléssel hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, testsúlyáthelyezéssel előre, felállás jobb kilépőállásba , karemeléssel magastartáson át oldalsó középtartásba	1,0 p
5.	lépés előre bal lábbal, jobbtérdemeléssel előre	0,5 p
6.	lépés előre jobb lábbal, baltérdemeléssel előre	0,5 p

7.	ballábzárással a jobb elé, ereszkedés guggolásba, karlendítéssel mélytartásba	0,5 p
8.	lépés előre bal támadóállásba, karemeléssel íves magastartásba	0,5 p
9.	emelkedés bal lebegőállásba , karleengedéssel oldalsó középtartásba	1,0 p
10.	három lépés előre (magas lábujjon)	1,0 p
11.	180 fokos fordulat balra	1,0 p
12.	érintő járás jobb–bal lábbal, bal kilépőállásba	1,0 p
13.	3 futólépés , ballábzárás a jobb mögé karleengedéssel hátsó rézsútos mélytartásba	1,0 p
14.	függőleges repülés karlendítéssel magastartásba, bal harántállásba, bal kézzel fogás a gerendán, alapállás	1,5 p

„B” kategória I–II. korcsoport

Hibaponttáblázat

	<ul style="list-style-type: none"> • kicsi az első ív • hosszú támaszhelyzet • guggolótámaszban, vagy lebegőtámaszban kézzel ellép • a második ív alacsony • a második ív rövid (80 cm-es vonalon belül érkezés) 	<p>1,0 p-ig</p> <p>0,5 p-ig</p> <p>0,5 p</p> <p>1,0 p-ig</p> <p>0,4 p</p>
1.	<ul style="list-style-type: none"> • a láb átlendítése támaszból történik 	0,5 p
2–3.	<ul style="list-style-type: none"> • hason fekvésbe ereszkedés közben a gerenda alá fogás • fekvőtámaszban a törzs nem egyenes • lábemelésben hajlik a térd 	<p>0,3 p</p> <p>0,2 p</p> <p>0,2 p</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> • sarokülésben a láb nincs elől a gerendán • nincs a kar hátsó rézsútos mélytartásban 	<p>0,5 p</p> <p>0,1 p</p>
5.		
6.		
7.	<ul style="list-style-type: none"> • guggolásban nem lábujjon van 	0,2 p
8.		
9.	<ul style="list-style-type: none"> • lebegőállásban nem áll meg 	0,2 p
10.	<ul style="list-style-type: none"> • a lépés nem lábujjon történik 	0,2 p
11.	<ul style="list-style-type: none"> • talpon fordul 	0,3 p
12.	<ul style="list-style-type: none"> • a láblendítés nem éri el a vízszintest (esetenként) 	0,1 p
13.		
14.		

„B” kategória I–II. korcsoport



Talaj

Terület: 2 x 8 m.

Kh.: szögállás, kar oldalsó rézsútos mélytartásban, tenyér lefelé.

1.	balkaremelés oldalsó középtartásba, fejfördítés balra, jobb karemelés oldalsó középtartásba, fejfördítással jobbra, karemelés magastartásba lábujjraemelkedéssel, tekintet a kézen, karleengedéssel oldalt mélytartásba, térdhajlítással ereszkedés guggolótámaszba	1,5 p
2.	gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba	2,0 p
3.	gurulás hátra tarkóállásba , csípőtámasszal (2 mp)	2,0 p
4.	gurulás előre guggolótámaszba	1,0 p
5.	gurulóátfordulás előre, guggolótámaszba	2,0 p
6.	homorított felugrás karlendítéssel, mellső középtartáson át magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba, alapállás	1,5 p

„B” kategória I–II. korcsoport

Hibaponttáblázat

1.	• a lábujjra emelkedés hiánya	0,3 p
2.	• ha felállásból indítja a gurulást	0,5 p
3.	• ha felállásból indítja a gurulást • 1 mp esetén	0,5 p 0,2 p
4.	• a felülés kézsegítséggel történik	0,3 p
5.	• a felülés kézsegítséggel történik	0,3 p
6.	• alacsony felugrás	0,3 p-ig

„B” kategória III–IV. korcsoport



Ugrás

4 részes szekrény szélénél: 2 kísérlet.

	Guggolóátugrás	10,0 p-ből
--	-----------------------	------------



Gerenda

Magasság: 100 cm.

Kh.: mellső oldalállás a gerenda első harmadánál, fogás a gerendán.

1.	ugrással jobblábátlendítés jobbra, 90 fokos fordulat balra harántterpeszülésbe, lábemelés előre lebegőülésbe, támasz hátul	0,8 p
2.	jobbtérdhajlítással felállás testsúlyáthelyezéssel bal kilépőállásba, karlendítéssel előre	0,1 p

	íves magastartásba	
3.	jobblábemeléssel előre szökkenő hármaslépés karkörzéssel hátra, íves magastartásba	0,9 p
4.	baltérdhajlítás, -nyújtás előre balláblendítés hátra jobb támadóállásba (a bal láb csak érinti a gerendát), karlendítés mellső középtartáson át hátra hátsó rézsútos mélytartásba	0,3 p
5.	90 fokos fordulat balra, testsúly áthelyezés a bal lábra bal kilépőállásba, jobblábnnyújtás oldalt, törzshajlítás jobbra, karlendítés íves magastartásba	0,3 p
6.	90 fokos fordulat jobbra, ballábemelés hátra mérlegállásba , karkeresztezéssel a test előtt (befelé, lefelé) oldalsó középtartásba (2 mp)	2,0 p
7.	ballábleengedéssel törzsemelés jobb lebegőállásba 3 lépés lábujjon (bal-jobb-bal)	0,2 p
8.	jobbkaremelés mellső rézsútos magastartásba, balkarleengedés hátsó rézsútos mélytartásba	0,3 p
9.	180 fokos fordulat jobbra térdhajlítással, karemelés mélytartásba, jobblábcúsztatás előre jobb lebegőállásba balsarokemeléssel hátra (térdék egymás mellett), ballábemelés előre, bal kar mellső rézsútos magas, jobb kar hátsó rézsútos mélytartás	0,3 p
10.	lépés előre bal támadóállásba, jobblábzárás a bal mögé, kar íves magastartásba, emelkedés lábujjállásba	0,3 p
11.	felugrással lábtartáscsere jobb harántterpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba	1,0 p
12.	jobbláblendítéssel előre karlendítés magastartásba, jobb ki-	

„B” kategória III–IV. korcsoport

Hibaponttáblázat

	<ul style="list-style-type: none"> • ha a test legalább vízszintes • ha a lábfej a vízszintes alatt van • ha a lábfej a szer szintje alatt van • rövid második ív (80 cm-es vonalon belül érzékel) 	<p>10,0 p-ből</p> <p>9,5 p-ből</p> <p>9,0 p-ből</p> <p>-0,4 pont</p>
1.	<ul style="list-style-type: none"> • támaszból történő átlendítés 	-0,3 pont
2.		
3.	<ul style="list-style-type: none"> • lépésbetoldás a hármaslépés előtt • nem elég magas • nem elég hosszú 	<p>-0,2 pont</p> <p>-0,2 pontig</p> <p>-0,2 pontig</p>
4.		
5.		
6.	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mp kitartás esetén 	-0,2 pontig
7.		
8.		
9.		
10.		
11.	<ul style="list-style-type: none"> • a lábtartáscsere nem elég magas 	-0,3 pontig

12.	• szembeérkezés a gerendával	-1,0 pontig
	• túlzott homorítás	-0,3 pontig

„B” kategória III–IV. korcsport



Talaj

Terület: 2 x 8 m. A gyakorlat egészében és részenként is megfordítható.

Kh.: alapállás a talajterület első harmadában, arccal a hosszirány felé.

1.	kilépés jobb lábbal, balláblendítéssel előre, karlendítés magastartáson át hátra mélytartásba	0,1 p
2.	ballábleengedés, felugrás a bal lábról bal lábra jobbtérdemeléssel karlendítés magastartásba (a felugrás alatt), balkarleengedés mellső íves középtartásba	0,2 p
3.	jobblábnyujtás előre, baltérdnyújtással jobbláblendítés hátra 90 fokos fordulattal balkarnyujtás, jobbkarkörzés a test előtt, oldalsó középtartásba	0,3 p
4.	jobb lábbal kilépés jobbra lábujjállásba, jobbkarleengedés mély, balkaremelés magastartásba, fejfördítéssel jobbra	0,2 p
5.	testsúlyáthelyezés 90 fokos fordulattal jobbra, jobb kilépőállásba, jobbkarlendítéssel hátsó rézsútós mélytartásba	0,2 p
6.	balláb- és jobbkarlendítéssel előre, bal kilépéssel fellendülés kézállásba	
7.	harántterpesztés (bal láb hátul, jobb elől)	
8.	jobblábleengedés a talajra (bal láb marad), jobb lebegőállás karlendítéssel magastartásba	2,0 p
9.	180 fokos fordulat balra, a jobb lábon jobb spárgába , karemeléssel oldalsó középtartásba	
10.	ballábzárás a jobbhoz, térdemelés hajlított lebegőülésen keresztül jobb combon ülésbe, törzshajlítás balra, karemelés íves magastartásba	1,5 p
11.	térd- és törzsnyujtás nyújtott ülésbe, karleengedéssel oldalsó középtartásba	
12.	hátrabukfenc térdelésbe, sarokülés	1,0 p
13.	bátorugrás , lábtartáscsere kétszer jobb harántterpeszállásba	
14.	kéz a csipőn, lépés előre bal lábbal, jobb lábbal jobb harántterpeszállásba, emelkedés lábujjállásba	1,0 p
15.	270 fokos fordulat balra keresztezett terpeszállásba, karlendítéssel mellsőíves tartásba, testsúlyáthelyezés a jobb lábra bal térdhajlítás, bal lábfej érinti a talajt, jobbkarleengedés oldalsó rézsútós mély-, bal karemelés oldalsó rézsútós magastartásba	1,0 p
16.	balláblendítés balra, cigánykerék balra terpeszállásba	1,0 p
17.	90 fokos fordulat balra, jobbláblendítéssel hátra, karlendítéssel mélytartáson át előre tigrisbukfenc jobb támadóállásba előre (karlendítés íves magastartásba)	
18.	felugrással érkezés jobb térdelésbe, baltérdhajlítással, bal láb elől a talajon, törzsfördítéssel balra, balkarnyujtással hátsó rézsútós mély-, jobbkarnyujtással mellső rézsútós magastartásba, emelkedés lábzárással alapállásba	

„B” kategória III–IV. korcsport

Hibaponttáblázat

1.		
2.		

3.		
4.		
5.		
6.		
7.	• a lábtartáscsere hiánya	-0,5 pont
8.		
9.	• nincs meg a spárga	-0,5 pontig
10.		
11.		
12.	• hátrabukfenc közben térdhajlítás	-0,5 pontig
13.	• a szökdelések alacsonyok (esetenként)	-0,1 pont
14.		
15.		
16.		
17.	• nem folyamatos a gurulás a tigrisbukfencnél • a felállás kéztámasszal történik	-0,3 pontig -0,3 pont
18.		

„B” kategória V–VI. korcsoport



Ugrás

5 részes szekrény szélében: 2 kísérlet

	Guggolóátugrás	10,0 p-ből
--	-----------------------	------------



Ugrás

Kh: alapállás a magas karfa alatt, szemben az alacsony karfával (a gyakorlat részeiben is megfordítható).

1.	ugrás függésbe a magas karfára, ostorlendület előre-hátra, emelés lábterpesszel bal guggoló-függőállásba az alacsony karfára	2,0 p
2.	hamisbillenés támaszba a magas karfára	2,0 p
3.	ereszkedés az alacsony karfára fekvőfüggésbe a jobb combon, lekapással az alacsony karfára, dőlés hátra térdfellendülés oldalülésbe a jobb combon	2,5 p
4.	180 fokos fordulat balra, jobblábátemeléssel zárás oldalülésbe, fogással a magas karfára	0,5 p
5.	alugrás hátsó oldalállásba, alapállás	3,0 p

„B” kategória V–VI. korcsoport

Hibaponttáblázat

	<ul style="list-style-type: none"> • ha a test legalább vízszintes • ha a lábfej a vízszintes alatt van • ha a lábfej a szer szintje alatt van 	<p>10,0 p-ból</p> <p>9,5 p-ból</p> <p>9,0 p-ból</p>
1.	<ul style="list-style-type: none"> • rövid második ív (80 cm-es vonalon belül érkezik) • a lábterpesztés hiánya 	<p>-0,4 pont</p> <p>-0,3 pont</p>
2.		
3.		
4.	<ul style="list-style-type: none"> • a fordulat után a leugrás nem folyamatos 	-0,1 pont
5.	<ul style="list-style-type: none"> • közlendület (a leugrás előtt) 	-0,3 pont



Gerenda

Magasság: 100 cm.

Kh.: mellső oldalállás a gerenda bal harmada előtt.

1.	felugrás támaszba	0,5 p
2.	balláblendítéssel a bal kéz alatt 90 fokos fordulat jobbra harántterpeszülésbe, támasz a test előtt	1,5 p
3.	lábemelés hátra és ereszkedés hason fekvésbe, támasz a mell alatt	0,5 p
4.	tolódás fekvőtámaszba , baltérhajlítással érkezés guggolótámaszba, térdnyújtással felállás bal kilépőállásba és karemelés oldalsó középtartásba	1,5 p
5.	jobb lábbal kezdve hármaslépés térdrugózással jobb kilépőállásba és balkarkörzés a test előtt	0,5 p
6.	mint az 5. ellenkezőleg	0,5 p
7.	térdrugózással testsúlyáthelyezés a jobb lábra	
8.	balláblendítés előre karleengedéssel mélytartásba	
9.	balsarokleengedés és baltérdrugózással jobblábemelés hátra bal mérlegállásba (2 mp)	1,5 p
10.	törzsemeléssel jobbláblendítés előre és kilépés jobb támadóállásba karemeléssel magastartásba, törzshajlítás előre karleengedéssel hátsó rézsútos mélytartásba	0,2 p
11.	törzsnnyújtás térdrugózással, kilépés bal kilépőállásba és karlendítés íves magastartásba	1,3 p
12.	jobb lábbal kezdve néhány futólépés karleengedéssel oldalsó középtartásba, bal- vagy jobblábelugrással homorított leugrás karlendítéssel mélytartáson át magastartásba, hajlított hátsó harántállásba	1,0 p
13.		

„B” kategória V–VI. korcsoport

Hibaponttáblázat

1.		
2.		
3.		
4.		

5.	• ha nem hintalépéssel történik	-0,2 pont
6.		
7.		
8.		
9.	• 1 mp esetén	-0,3 pont
10.		
11.		
12.	• ha nem egy lábról ugrik le	-0,3 pont



Talaj

Terület: 4 x 10 m. Zene: tetszőleges.

1.	hintalépés bal lábbal és karkörzés a test előtt befelé, magas tartáson át oldalsó középtartásba	0,5 p
2.	hintalépés jobb lábbal, jobbkarkörzéssel a test előtt magastartásba	0,5 p
3.	kilépés bal kilépőállásba karleengedéssel mélytartásba, jobbláblendítés előre karlendítéssel magastartásba, lábleengedéssel kilépés jobb támadóállásba, fellendülés pillanatnyi kézállásba , gurulóátfordulás előre guggolótámaszba	2,0 p
4.	térdnyújtás, kilépés a bal lábbal, jobbláblendítéssel 180 fokos fordulat (fűrő) bal lebegőállásba jobblábemeléssel hátra és karlendítés magastartásba	1,0 p
5.	90 fokos fordulat balra, jobbláblendítéssel jobbra bal lebegőállásba oldalt és karkereszteléssel karlendítés oldalsó középtartásba, cigánykerék jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartásba	2,0 p
6.	ugrás 90 fokos fordulattal balra v. jobbra, 3/4 karkörzéssel lefelé a test előtt szögállásba, kar magastartásba, tenyér előre, csípőhajlítás karleengedéssel mélytartásba, dőlés hátra kéztámasszal nyújtott ülésbe, gurulóátfordulás hátra bal guggolótámaszba jobblábemeléssel hátra	1,5 p
7.	térdrugózással testsúlyáthelyezés hátra a jobb lábra és térdnyújtással ballábemelés hátra jobb mérlegállásba (2 mp), karemeléssel oldalsó középtartásba	2,0 p
8.	törzsemelés jobb lebegőállásba, kilépés a bal lábbal, jobbláblendítéssel előreugrás hajlított állásba, homorított felugrás karlendítéssel mélytartáson át magastartásba, hajlított állás	

„B” kategória V–VI. korcsoport

Hibaponttáblázat

1.	• ha csak az egyik láb hajlításával történik	-0,1 pont
2.		
3.	• a helyes kézállás helyzetének hiánya	-1,0 p-ig
4.	• a fűrő helyett oldalra láblendítés történik	-0,3 pont
5.		
6.		

7.	• 1 mp. a mérlegállás	-0,3 pont
8.		

„A” kategória I–II. korcsoport



Ugrás

4 részes szekrény száltében: 2 kísérlet.

1.	Guggolóátugrás.	10,0 p-ból
----	------------------------	------------



Gerenda

Magasság: 100 cm.

Kh.: mellő oldalállás a gerenda bal harmada előtt.

1.	fogás a gerendán, felugrás ballábátlendítéssel és 90 fokos fordulattal jobbra lovaglőülésbe	1,0 p
2.	lábemeléssel hátraereszkedés hason fekvésbe , támasz a mell alatt	0,5 p
3.	tolódás fekvőtámaszon át, jobblábemeléssel hátra bal térdelőtámaszba	0,5 p
4.	törzsemeléssel és jobb kilépéssel előreemelkedés jobb kilépőállásba , karemeléssel íves magastartásba	0,5 p
5.	bal lábbal kezdve hármaslépés karleengedéssel oldalsó középtartásba	1,0 p
6.	jobb lábbal kezdve hármaslépés jobb hajlított lebegőállásba baltérdemeléssel előre (bal lábfej a jobb térd mellett) és karleengedéssel oldalsó rézsútos mélytartásba	1,5 p
7.	térdnyújtással és ballábleengedéssel a jobb mögé, emelkedés lábujjállásba és 180 fokos fordulat balra	1,0 p
8.	érintőjárás jobb, majd bal lábbal kilépőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba	2,0 p
9.	néhány lépés nekifutással összeugrás, két lábra (a gerenda végén), leugrás, függőleges repülés lábterpesztéssel és mélytartáson át oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hátsó harántállásba; alapállás	2,0 p



Talaj

Terület: 2 x 8 m. Zene: tetszőleges.

K.: szögállás, kar rézsútos mélytartásban, tenyér felfelé.

1.	1-2 felugrás haladással hátra bal vagy jobb keresztező állásba, tenyérfordítással lefelé	2,0 p
2.	lábzárás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba, tenyérfordítással előre, dőlés hátra	
3.	gurulóátfordulás hátra (nyújtott láb!) guggolótámaszba	2,0 p
4.	gurulás hátra tarkóállásba (2 mp)	2,0 p
5.	gurulás előre guggolótámaszba, tigrisbukfenc guggolótámaszba, terpeszfelugrás karlendítéssel mellő középtartáson át magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba, alapállás	1,0 p

„A” kategória I–II. korcsoport

Hibaponttáblázat

Gerenda

	<ul style="list-style-type: none"> • ha a test legalább vízszintes • ha a lábfej a vízszintes alatt van • ha a lábfej a szer szintje alatt van • rövid második ív (80 cm-es vonalon belül érzékel) 	10,0 p-ból 9,5 p-ból 9,0 p-ból -0,4 pont
1.	• a láb átlendítése támaszból történik	-0,5 pont
2.	• ereszkedés közben a gerenda alá fog	-0,3 pont
3.		
4.		
5.	• nem hintalépéssel történik	-0,2 p-ig
6.	<ul style="list-style-type: none"> • a hármaslépés nem hintalépéssel történik • a jobb hajlított lebegőállás hiánya 	-0,2 p-ig -0,2 pont
7.	• a fordulat talpon történik	-0,3 pont
8.	• a láblendítés nem éri el a vízszintest (esetenként)	-0,2 pont
9.	• terpeszcukát csinál	-0,4 pont

Talaj

1.		
2.		
3.	• gurulásnál hajlított a térd	-0,3 pont
4.	• állásból indít	-0,5 pont
5.	• a guggolásba érkezés a kéz segítségével történik	-0,3 pont

„A” kategória III–IV. korcsoport



Ugrás

4 részes szekrény száltében: 2 kísérlet.

	Kézenátfordulás.	10,0 p-ból
--	-------------------------	------------



Gerenda

Magasság 120 cm, ugródeszka használata megengedett.

Kh.: mellső oldalállás a gerenda közepénél.

1.	fogással a gerendán, felguggolás guggolótámaszba	2,0 p
2.	90 fokos fordulattal jobbra emelkedés lábujjállásba, karemeléssel oldalsó rézsútós magastartásba, tenyérfordítás kifelé	
3.	tetszőleges lábbal kilépés és összeugrás keresztezőállításba, felugrással lábtartáscsere 2 x, karleengedéssel oldalsó középtartásba, érkezés hajlított állásba	1,0 p
4.	180 fokos fordulat a hátul lévő láb felé, karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba és csuklókereszteződés	1,0 p
5.	hintalépés hátra az elől lévő lábbal hajlított lebegőállításba, térdemeléssel előre és karleengedés mélytartáson át íves, hátsó rézsútós mélytartásba	0,5 p
6.	kilépés az emelt lábbal támadóállításba (hátul lévő láb spiccen a gerendán), karleengedéssel mélytartáson át íves magastartásba	0,5 p
7.	ereszkedés guggolótámaszba (a hátul lévő láb marad), gurulóátfordulás előre, guggolóálláson át lábujjállásba (egyik láb elől), karemeléssel oldalsó középtartásba	2,0 p
8.	szökkenő hármaslépés az elől lévő lábbal kezdve kilépőállításba	1,0 p
9.	néhány lépés nekifutással összeugrás a gerenda végén, terpeszsuka -leugrás karlendítéssel mélytartáson át oldalsó rézsútós magastartásba, érkezés hátsó harántállításba, karleengedés mélytartásba, alapállás	2,0 p



Talaj

Terület: 4 x 10 m.

A gyakorlat egészében és részenként is megfordítható.

Kh.: alapállás.

1.	keringőjárás bal lábbal kezdve, karemeléssel oldalsó középtartásba és mérsékelt törzshajlítás balra	0,5 p
2.	keringőjárás jobb lábbal kezdve, mérsékelt törzshajlítással jobbra	0,5 p
3.	180 fokos fordulattal balra lábujjállásba (bal láb elől), karemeléssel íves magastartásba	1,0 p
4.	dőlés hátra, nyújtott ülésen át bukfenc hátra kézállításba , ereszkedés hajlított állásba (jobb láb elől)	2,0 p
5.	jobb harántterpesz-felugrás , karlendítéssel oldalsó középtartásba, érkezés hajlított állásba	
6.	bal hintalépés, jobb futóátugrás hajlított lebegőállításba, karleengedéssel mélytartáson át, bal kar mellső, jobb kar oldalsó középtartásba	
7.	balkarvezetés oldalsó középtartásba, karlendítéssel mélytartáson át magastartásba, bal kilépéssel fellendülés kézállításba 2 mp	
8.	gurulóátfordulás előre bal lebegőállításba, jobblábemeléssel és karlendítéssel magastartásba	1,0 p
9.	cigánykerék jobbra 90 fokos fordulattal jobbra, szögállításba (jobb láb a bal mögött), karleengedéssel mélytartásba	1,0 p
10.	jobbláblendítéssel előre és karlendítéssel mélytartáson át magastartásba, kézenátfordulás hátra hídon át állásba (bal láb a jobb mögött), kar magastartásba	1,0 p
11.	emelkedés bal lábujjállásba, jobbláblendítéssel előre 135 fokig és pillanatnyi bokafogással dőlés előre támadóállításba (bal láb hátul spiccen), karleengedéssel mellső rézsútós középtartásba, tenyérfordítással felfelé. Alapállás	0,5 p

„A” kategória III–IV. korcsoport

Hibaponttáblázat

Gerenda

	<ul style="list-style-type: none"> • csípőben hajlított • a vonalon belülre érkezés (80 cm) 	<p>-0,5 p-ig</p> <p>-0,4 p</p>
1.		
2.		
3.	<ul style="list-style-type: none"> • a lábtartáscsere nem elég magas 	-0,2 p-ig
4.	<ul style="list-style-type: none"> • a fordulat talpon történik 	-0,3 p
5.	<ul style="list-style-type: none"> • a hintalépés nem térdhajlítással történik 	-0,1 p
6.		
7.	<ul style="list-style-type: none"> • a gerenda aláfogásával történik a bukfenc 	-0,5 p
8.	<ul style="list-style-type: none"> • nem elég magas és lendületszegény 	-0,2 p
9.	<ul style="list-style-type: none"> • a terpeszsuka közben nincs vízszintesen a láb • a gyakorlat helytelen ritmusban történő végrehajtása 	<p>-0,5 p-ig</p> <p>-0,5 p-ig</p>

Talaj

1.	<ul style="list-style-type: none"> • a keringőjárás nem hintalépéssel történik 	-0,1 p
2.	<ul style="list-style-type: none"> • a keingőjárás nem hintalépéssel történik 	-0,1 p
3.		
4.	<ul style="list-style-type: none"> • a hátragurulás alatt hajlik a térd • a kézállás hiánya 	<p>-0,3 p</p> <p>-0,3 p</p>
5.		
6.	<ul style="list-style-type: none"> • a futóugrás előtt plusz lépés betoldása 	-0,2 p
7.	<ul style="list-style-type: none"> • pluszlépés a kézállásba lendülés előtt • csak 1 mp-ig tartja meg 	<p>-0,3 p</p> <p>-0,2 p</p>
8.	<ul style="list-style-type: none"> • gurulóátfordulásból a felállás kéztámasszal történik 	-0,3 p
9.		
10.		
11.	<ul style="list-style-type: none"> • a pillanatnyi bokafogás hiánya 	-0,3 p

„A” kategória V–VI. korcsoport



Ugrás

5 részes szekrény szélében: 2 kísérlet.

	Guggolóátugrás.	10,0 p-ból
--	------------------------	------------

☐

Felemáskorlát

Kh.: külső oldalállás az alacsony karfával szemben (a gyakorlat részeiben is megfordítható).

1.	néhány lépés nekifutással felugrás lebegőtámaszba az alacsony karfára (dobbantó használható)	1,0 p
2.	kelepforgás hátratámaszba	1,0 p
3.	jobblábelendítés a jobb kéz alatt oldalülésbe a jobb combon	0,5 p
4.	alsófogás, malomforgás előre	2,0 p
5.	fogással a magas karfán, ballábzárás a jobb láb mellé oldalülésbe	0,5 p
6.	ellendülés függésbe, kelepfelhúzóadás a magas karfára mellső támaszba	3,0 p
7.	dőlés hátra, alugrás hátsó oldalállásba, alapállás	2,0 p

☐

Gerenda

Magasság 100 cm.

Kh.: mellső oldalállás a gerenda bal negyedénél.

1.	néhány lépés nekifutás, felugrás bal guggolótámaszba, jobb láb oldalt, a gerendán	1,0 p
2.	90 fokos fordulat balra, fellendülés kézállásba , pillanatnyi lábzáras, ereszkedés bal, majd jobb lábbal guggolóállásba, karlendítéssel mélytartásba	1,5 p
3.	lábnyújtással 180 fokos fordulat jobblábujjállásba, karemeléssel, oldalsó középtartásba	0,3 p
4.	bal lábbal kezdve szökkenő hármaslépés bal lebegőállásba és jobbkarkörzés lefelé-befelé íves magastartásba	0,5 p
5.	jobbláblendítéssel kilépés jobb védőállásba előre és karleengedés mélytartásba, balkaremelés mellső rézsútos mély-, jobbkaremelés hátsó rézsútos mélytartásba	0,2 p
6.	jobbláblendítés hátra pillanatnyi bal hajlított mérlegállásba	0,3 p
7.	baltérdnyújtással jobbláblendítés előre, jobbkarlendítéssel oldalsó középtartásba, ballábujjra-emelkedéssel jobbtérdhajlítás (jobb lábfej a bal bokánál, térd előre), és karemelés íves magastartásba	0,2 p
8.	jobbláblendítéssel elugrás a bal lábról, lábzáras a levegőben érkezés hajlított állásba karleengedéssel mélytartásba, felugrás, lábtartáscsere, érkezés két lábra, felugrás mindkét lábról, érkezés bal hajlított lebegőállásba, jobbláblemeléssel hátra karlendítéssel mellső középtartásba	0,3 p
9.	jobbláblemelkedés hátra a gerendára, 180 fokos fordulat jobb támadóállásba, függőleges törzzsel és ütemkülönbséggel, jobbkarkörzés lefelé hátra íves magastartásba, balkarlendítés oldalsó középtartásba, tekintet balra	0,5 p
10.	fogással a gerendán bukfenc előre, felállás bal-jobb térdhajlításon át jobb támadóállásba függőleges törzzsel és jobbkaremelés mellső közép-, balkarlendítés oldalsó középtartásba	1,5 p
11.	jobbtérdnyújtással és lábujjra-emelkedéssel 180 fokos fordulat jobbra a jobb lábon, balláblendítéssel előre és jobbkarlendítéssel oldalsó középtartásba, ballábzáras a jobb mögé nyakhajlítással előre karkeresztezés íves mellső középtartásba – bal kar felül – tenyér előre	0,5 p

12.	jobbtérdnyújtással balláblendítéssel előre karemelés oldalsó középtartásba, bal kilépés előre, jobblábemelés hátra mérlegállásba (2 mp);	0,3 p
13.	lebegőálláson át jobb kilépés hátra, balláblendítéssel előre 35 fok és tenyérfordítással felfelé, fejfördítés balra	0,2 p
14.	jobbtérhdhajlítással baltérhdhajlítás és lábzáras a jobb elé, bal lábfej a gerendán és törzsdöntéssel át hátsó rézsútos mélytartásba	0,5 p
15.	Lábujjra-emelkedés és karlendítés oldalsó középtartásba	0,2 p
16.	néhány lépés után szökkenés karlendítéssel magastartásba, kézenátfordulás előre a gerenda végén hátsó haránt állásba	

„A” kategória V–VI. korcsoport

Hibaponttáblázat

Felemáskorlát

	<ul style="list-style-type: none"> • ha a test legalább vízszintes • ha a lábfej a vízszintes alatt van • ha a lábfej a szer szintje alatt van • rövid második ív (80 cm-es vonalon belül érzékel) 	10,0 p-ből 9,5 p-ből 9,0 p-ből -0,4 pont
1.	<ul style="list-style-type: none"> • alacsony lebegőtámasz 	-0,5 p-ig
2.	<ul style="list-style-type: none"> • csípőben hajlított kelepforgás 	-0,5 p-ig
3.		
4.		
5.	<ul style="list-style-type: none"> • előbb a lábzárást hajtja végre 	-0,2 pont
6.		
7.	<ul style="list-style-type: none"> • az alugrás előtt közlendület • nem megfelelő az alugrás íve 	-0,3 pont -1,0 p-ig

Gerenda

1.		
2.	<ul style="list-style-type: none"> • a kézállás hiánya 	-0,3 pont
3.	<ul style="list-style-type: none"> • a fordulat talpon történik 	-0,1 pont
4.	<ul style="list-style-type: none"> • nem elég magas • nem elég hosszú 	-0,2 p-ig -0,2 p-ig
5.	<ul style="list-style-type: none"> • pontatlan karmunka 	-0,1 pont
6.		
7.		
8.	<ul style="list-style-type: none"> • a felugrások alacsonyak, alkalmanként 	-0,1 pont

9.	• a fordulat talpon történik	-0,1 pont
10.	• lassú a bukfenc • tarkóállásban „megfogja”	-0,3 p-ig -0,2 pont
11.	• a fordulat oldalt láblendítéssel történik	-0,2 p-ig
12.	• a mérlegállásban nem áll meg • 1 mp	-0,2 pont -0,1 pont
13.		
14.		
15.		
16.	• a kézenátfordulás lassú, („bogniszerű”)	-0,5 p-ig

„A” kategória V–VI. korcsoport



Talaj

Terület: 6 x 12 m. Zene: tetszőleges.

Kh.: alapállás a talaj „D” sarkától 1 m-rel, háttal a D saroknak.

1.	felugrás kis előrehaladással, érkezés hajlított állásba, balkarlendítéssel íves mellső rézsútós mélytartásba és jobbkarlendítés íves hátsó rézsútós mélytartásba fejfördítéssel jobbra	
2.	térdnyújtással lábujjra emelkedés és törzsfördítéssel balra, karlendítés oldalsó középtartáson át, íves magastartásba	0,3 p
3.	jobb kilépés, felugrás a jobb lábról bal térdlendítéssel előre (bal lábfej a jobb térdnél), és karlendítéssel oldalsó középtartáson át íves mélytartásba a comb mellé, fejfördítés balra	2,0 p
4.	bal térdnyújtással jobb lábról átugrás a bal lábra hajlított lebegőállásba jobbláblendítéssel hátra és karlendítéssel oldalsó középtartásba – kézfej összeér – fejfördítés előre	0,3 p
5.	jobb kilépés hátra lábujjra bal térdemeléssel előre (bal lábfej a térdnél), és balkarlendítéssel oldalsó középtartásba jobb kéz támasz a bal térden, törzsfördítés balra, fejfördítés előre	0,2 p
6.	bal kilépés jobbláblendítés előre és karlendítés magastartásba, fejfördítéssel előre	0,3 p
7.	cigánykerék jobbra bal lebegőállásba, jobblábemeléssel jobbra, kar oldalsó középtartásba	1,5 p
8.	90 fokos fordulat jobbra a bal lábon, jobbláblépéssel a bal láb elé, két lábfej távolságra és karlendítés magastartásba	
9.	ereszkedés bal térdelésbe karlendítéssel mélytartásba	0,3 p
10.	térdnyújtás, jobb kilépőállásba karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba	
11.	térdehajlítás bal lábbal, kilépés a jobb elé keresztbe és karleengedés oldalsó középtartáson át mély tartásba	
12.	baltérdnyújtással és lábujjra emelkedéssel jobb láblendítés oldalra, lábleengedéssel 135 fokos fordulat balra a bal lábon át karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba	0,5 p
13.	jobb kilépés, kis és gyors ollóátugrás a jobb lábra, bal kilépés	0,1 p

14.	jobb kilépés, elugrással a jobb lábról és balláblendítéssel	
15.	135 fokos fordulat balra a jobb lábon ballábkörzéssel, közel a talajhoz, hátra jobb támadóállásba függőleges törzzsel, bal lábujj hátul a talajon, és balkarlendítés oldalsó középtartásba, jobbkarlendítéssel íves mellső rézsútos magastartásba, tenyér hátra, tekintet a kézen	0,3 p
16.	testsúlyáthelyezéssel a bal lábra 45 fokos fordulat balra	
17.	kilépés és felugrás a jobb lábról ballábzárással a levegőben (sasszélépés), érkezés a jobb lábra, jobbkarlendítéssel oldalsó középtartásba	0,5 p
18.	bal kilépés és felugrás a bal lábról jobb lábzárással a levegőben (sasszélépés), érkezés a bal lábra karleengedéssel oldalsó középtartásba	0,5 p
19.	bal kilépés jobbláblendítéssel hátra, 90 fokos fordulat balra karlendítéssel íves magastartásba	0,5 p
20.	jobbláblendítéssel előre, jobb kilépés 180 fokos fordulat balra karleengedéssel oldalsó középtartásba jobb térdhajlítással ereszkedés ülésbe, támasz a talajon	
21.	hátrabukfenc lábzárással és nyitással jobb támadóállásba függőleges törzzsel és karemeléssel magastartásba, jobbtérdnyújtással és törzshajlítással hátra karleengedés hátra rézsútos mélytartásba	1,5 p
22.	Lábujjra-emelkedés és 90 fokos fordulattal balra jobbkaremelés magastartásba, 90 fokos fordulat balra balkarleengedéssel mélytartásba, ballábemelés hátra	
23.	fellendülés kézállásba, lábzárással lábnyitással ereszkedés jobb lebegőállásba, ballábemeléssel hátra, kar magastartásban, ballábletétel bal lépőállásba hátra törzshajlítással és karleengedéssel hátra mélytartáson át mellső rézsútos mélytartásba, törzsnyújtás	1,5 p
24.	bal kilépés lábujjra, gyors kilépés a jobb lábbal a bal elé lábujjállásba térdhajlítással és karlendítéssel íves magastartásba, törzsfordítás jobbra, tekintet a „C” sarok felé, térdnyújtás karleengedés oldalsó középtartáson át oldalsó mélytartásba, alapállás	0,5 p

„A” kategória –VI. korcsoport

Hibaponttáblázat

Talaj

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.	• a lebegőállás hiánya (a láb lecsapódik)	-0,3 pont
8.		
9.		
10.		
11.		
12.	• nem pontos a fordulat (így rossz irányba folytatja)	-0,2 pont
13.		
14.	• a tigrisbukfencből a felállás kéz segítségével történik	-0,3 pont
15.		

16.		
17.	• a felugrások alacsonyak	-0,1 pont
18.	• a felugrások alacsonyak	-0,1 pont
19.		
20.		
21.	• a hátrabukfencnél hajlik a térd • a hátra törzshajlítás hiányzik	-0,3 pont -0,1 pont
22.		
23.		
24.		

Megjegyzés: az aktuális, érvényben lévő diákolimpiai előírt gyakorlatok megtekinthetők a Magyar Diáksport Szövetség honlapján (<http://www.mdsz.hu/letoltesek.php>.)

A fejezet kidolgozásához a <http://www.mdsz.hu/letoltesek.php> honlapcím mellett segítséget jelentett KESZTHELYI Rudolf (2008): Diákolimpia leány- és fiúornaversenyszabályai című, magánkiadásban megjelent oktató CD.

7. A pontozóbírói munkát segítő módszer

(Pontozóbírói lap, minta és példa.)

.....csapat neve

	1. felugrás	2. hátrabukfenc	3. lebegőállás	4. bukfenc	5.	6.	7. Pontszám
1.	1	3,1,	5,3,	3,1,1			8,0
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

16. fejezet - Eseményszervezés (Event Management) tornában

A tornaversenyek, tornával kapcsolatos események (pl. bemutatók, gálák, tornaünnepélyek stb.) megrendezése komoly eseményszervezői képzettséget és nagy tapasztalatot feltételez. Az eseményszervezés (event management) külön ismeretkört képez, önálló, komoly felkészültséget igénylő „szakma”. Ismeretanyagának elsajátítása pontosabbá, „profibbá” teszi a tornával kapcsolatos rendezvények megszervezését.

A fejezet kidolgozásában segítségünkre volt két, igen színvonalas irodalom (*Donáth és mtsai, 1996 és Hamza, 1993*).

1. Tornaversenyek rendezése

1.1. A tornaverseny előkészítése

A verseny előkészítésének két legfontosabb feladata a **versenykiírás** és a **költségvetés** pontos, összehangolt, alaposan végiggondolt elkészítése.

Egy pontos, részletes, jól megtervezett versenykiírás megalapozza a versenyrendezés sikerét.

A hivatalos versenynaptárban szereplő versenyek időpontját, helyét, jellegét az országos vagy regionális szakszövetséghez írásban kell eljuttatni, a versenyt megelőzően legalább egy hónappal.

1.1.1. Versenykiírás

A versenykiírás legyen pontos, világos, félreérthetetlen, és lehetőség szerint mindenre kiterjedő. Elemei a következők.

1. *A verseny célja.* A sportág népszerűsítése, versenyalkalom biztosítása, lehetőség biztosítása a minősítés megszerzésére, a bajnoki címek és helyezések eldöntése stb.
2. *A verseny meghatározása.* A verseny neve, jellege, rendszere, fajtája.
3. *A verseny ideje.* Pontos nap, óra, perc megjelöléssel, hogy az utazást a szakosztályok, iskolák megszervezhessék.
4. *A verseny helye, rendezője.* Pontos helyszín megjelölése, esetleg GPS-koordináták. A megközelíthetőség is fontos információ lehet. A rendező pontos kommunikációs elérhetősége (postacím, telefonszám, skype-hívószám, e-mail-cím, honlapcím stb.).
5. *A versenybíróóság elnöksége.* Elnök, elnökhelyettes, versenytitkár neve, titulusa, bírói minősítése. Az elnökség tagjai a versenyen más funkciót ne lássanak el és lehetőség szerint „pártatlanok, semlegesek” legyenek, ne kötődjenek egyik sportklubhoz, iskolához sem.
6. *A versenyszámok és gyakorlatanyag.* Közölni kell a verseny lebonyolításának rendjét, a versenyszámokat, a gyakorlatok anyagerősségét vagy leírását. Tartalmaznia kell a szabályoktól eltérő rendelkezési részleteket.
7. *A verseny résztvevői.* Kik, milyen létszámban indulhatnak, hány főből állnak a csapatok, mik az esetleges továbbjutás feltételei. Rögzíteni kell a korhatárral kapcsolatos rendelkezéseket is.
8. *Az eredmény megállapítása, helyezések eldöntése, díjazás.* A csapat létszáma, eredményszámítás módja, hány versenyző eredménye számít a csapatversenybe. Holtversenyek eldöntésének módja. Kik kapnak érmet, oklevelet, tiszteletdíjat, ki jut tovább.
9. *A nevezési határidő és a nevezési díj.* A határidő kijelölése azért is fontos, mert a résztvevők számának ismeretében pontosítható a költségvetés és választható ki az optimális helyszín, illetve a legmegfelelőbb versenyrendezési forma. Feljutásos verseny esetén kérni kell az előző versenyek jegyzőkönyvét.

10. *Óvás, óvási díj.* Az óvás módja, letét összege, a letét sorsa.
11. *A versennyel kapcsolatos költségek.* Szállás, étkezés, utazás, rendezés stb.
12. *Egyéb fontos információk, különleges szabályok.*

1.1.2. A költségvetés készítése

A verseny előkészítésének másik igen fontos feladata a költségvetés elkészítése, amely előtt egyeztetni kell a versenykiíróval, hogy megtudjuk a várható létszámot, a verseny idejét (terjedelmét), kalkulálhassuk a felmerülő költségeket.

Az elkészített költségvetést el kell fogadtatni az illetékes pénzügyi vezetővel, vagy az iskola igazgatójával, majd a verseny befejeztével ugyancsak önára el kell számolni.

A költségvetés elemei:

1. *Terembér.* Megállapodás kérdése, de csak a verseny idejének pontos kiszámítása után kalkulálható. A szerződésben pontosan meg kell határozni, hogy az alkalmazottakat, szermozgatókat, rendezőket, pénztárost, jegyszédőt a terem tulajdonosa biztosítja-e, a bérleti szerződés mellett az alkalmazottak bérét és járulékait is tartalmazza-e a megállapított összeg vagy sem. Amennyiben nem, úgy arról külön kell gondoskodni.
2. *Bírói díj.* A bírói díjak megállapításánál három tényezőt kell figyelembe venni:
 - a versenybíró minősítése,
 - a verseny fajtája,
 - a verseny ideje.

Az alapidj háromórás versenyt jelent. A három óra után minden megkezdett órát fizetni kell! A versenybírói díjakat is jövedelemnek kell tekinteni, azok adókötelesek, így a kifizetésnél a bruttó összegből le kell vonni a megfelelő százalékot. A bruttó összegből levont személyi jövedelemadót a verseny után (vagy csoportosítva havonta egyszer be kell fizetni az adóhivatalnak!
3. *Orvosi ügyelet.* Az orvosok díjazását egyedi megállapodás alapján lehet megállapítani. Az ügyeletes orvosnak a verseny megkezdése előtt 1 órával már jelen kell lennie. Nélküle versenyt elkezdni nem lehet!
4. *Érem, tiszteletdíj, oklevél.* A verseny díjait a verseny színvonalának megfelelően kell megtervezni, illetve megrendelni.
5. *Egyéb költségek*
 - Résztvevők szállása, étkezése, zsebpénze.
 - Közlekedési költségek. Személyi logisztika költségei.
 - Szerek szállítása, teremrendezés költsége.
 - Irodai szerek, nyomtatványok, jegyzőkönyvek, plakátok, reklámanyagok, hirdetés.

Megjegyzés: a bevételek (média, szponzorok, belépők, nevezési díj, állami vagy szövetségi támogatás) jelentősen csökkenthetik a verseny költségeit.

1.2. A tornaverseny lebonyolítása

A tornaverseny lebonyolítását egy szakmai stáb végzi, melynek nagyságát, minőségét a verseny jellege, színvonala, helye és a versenyszabály határozza meg.

A verseny lebonyolításának részfeladatai:

- *A terem és az öltözők előkészítése.* A versenyintéző feladata, egy órával a kezdés előtt készen legyen. A szabályosan felállított, elrendezett, nem balesetveszélyes tornaszerek előkészítése kulcsmozzanat a verseny előkészítésének. Versenyzői, bírói és edzői öltöző is legyen.
- *Igazolás.* Egy órával a verseny előtt, a versenybírók elnöke végzi.
- *Sorsolás.* A versenybírók elnöke végzi, a versenyjegyzőkönyvek elkészítése után
- *A versenybírók és a versenyirodások beosztása.* A versenybírók beosztását a versenybírók elnöke, a versenyirodásokét a versenyintéző végzi.
- *A verseny vezetése.*
- A versenybírók elnöke végig felügyeli a verseny menetét, minden pillanatban kész a beavatkozásra, problémák esetén.
- A központi iroda végzi a lapok, jegyzőkönyvek összesítését, a versenyeredmény kiszámítását
- A versenyirodások szolnítják a versenyzőket, beírják a gyakorlatra kapott pontokat, bírók számainak sorrendjében, bemondják az érvényes pontszámokat, majd eljuttatják az eredményt és a jegyzőkönyvet a központi irodába
- A tájékoztató bíró tájékoztatja a jelenlévőket a verseny állásáról, a központi irodától kapott információk alapján
- *Eredményhirdetés.* Az eredményhirdetés legyen gyors, pontos, ünnepléses, tartalomban és külsőségeiben kifogástalan.

1.3. A verseny utómunkálatai

A jegyzőkönyveket ellenőrizni kell, majd a versenybírók elnöke aláírja azokat.

A verseny pénzügyi vonatkozásait rendezni kell, ki kell fizetni a versenybírók, hivatalos közreműködők díjait. Az elszámolásokat el kell készíteni, az illetékesek felé pontosan, tételesen, számlákkal alátámasztva el kell számolni.

A verseny színhelyét rendbe kell hozni, „alapállás” helyzetét kell megteremteni azzal, hogy az összes felhasznált eszközt, felszerelést elraktározzuk, helyére tesszük.

A verseny eredményét minden lehetséges csatornán, különösen a médiumokban közzé kell tenni.

A támogatóknak, szponzoroknak köszönőlevelet kell írni.

1.4. Versenyrendezési formák

A verseny megrendezésének formáját ki kell választani. A kiválasztásnál több *rendezőelvet* kell figyelembe venni. Ezek az elvek a következők.

1. *A rendelkezésre álló hely mérete, nagysága.* Hány tornaszék állítható fel egy időben a tornaszék, versenybírók és nézők érdeksérelme nélkül?
2. *A versenyzők életkora, száma, minősítése.* A korcsoport, minősítési osztály milyen szermagasságot, szerfajtat (alacsony/magas nyújtó, szekrény/ló) igényel?
3. *Pénzügyi mozgástér.* Van megfelelő anyagi háttér a nagyobb létszámú bírói kar és rendező stáb finanszírozására?
4. *Versenybírók létszáma.* Rendelkezésre áll megfelelő létszámú minősítéssel rendelkező versenybíró?
5. *Időfaktor.* Mennyi ideig rendelkezünk a versenyszínhellyel? A résztvevők elutazását akadályozza-e a verseny hossza?

A fenti elvek függvényében hat versenyrendezési formát különböztetünk meg.

1. *Versenyszámonkénti versenyrendezési forma.* A versenyzők egy időben csak egy szeren dolgoznak, annak befejeztével valamennyien másik szerhez mennek át versenyezni. Csak kevés induló esetében célszerű alkalmazni. Előnye, hogy kevés bírót és közreműködőt igényel, és a nézők, versenyzők minden gyakorlatot megnézhetnek, hátránya, hogy sok a holtidő a csapatok és a nézők számára.

Lássunk egy példát egy 6 fős női egyéni verseny lebonyolítására, a versenyszámonkénti versenyrendezési forma választása esetén.

fordulók	I.	II.	III.	IV.
szerek	ugrás	korlát	gerenda	talaj
	1	2	3	4
	2	3	4	5
	3	4	5	6
	4	5	6	1
	5	6	1	2
	6	1	2	3

2. *Versenyszámonkénti versenyrendezési forma, felváltva.* A versenyt egy időben két szeren rendezik, azonos létszámú csoportokkal. A csoportok szercserét hajtják végre, majd újabb két versenyszám következik, az előzőhöz hasonló szisztéma szerint. Előnye a verseny rövidülése, hátránya a nagyobb létszámú bírói és rendezői igény.
3. *Szercsoportonkénti versenyrendezési forma.* A csapatokat/egyéni versenyzőket annyi csoportba osztjuk be, ahány versenyszám van (férfiak hat szer, nők négy szer), és mindenki egy időben versenyez. Minden szeren egy időben zajlik a verseny. Egy versenyszámban (tornaszeren) dolgozó csoportban több csapat is van, így a csoporton belül pihenők is vannak. Előnye, hogy sok versenyző esetében is egyszerre bonyolítható a verseny, hátránya a sok pihenő, akiknek a várakozásra külön helyet kell biztosítani, lehetőleg a küzdőtéren.

Lássunk egy példát 12 női csapat versenyének lebonyolítására, négy versenyszámban, a szercsoportonkénti versenyrendezési forma választása esetén.

fordulók	ugrás	korlát	gerenda	talaj
I.	A csop	B csop	C csop	D csop
	1	4	7	10
	2	5	8	11
	3	6	9	12
II.	D csop	A csop	B csop	C csop
	11	2	5	8
	12	3	6	7
	10	1	4	9
III.	C csop	D csop	A csop	B csop
	9	12	3	6
	7	10	1	4
	8	11	2	5
IV.	B csop	C csop	D csop	A csop

fordulók	ugrás	korlát	gerenda	talaj
	4	7	10	1
	5	8	11	2
	6	9	12	3

4. *Futószalag versenyrendezési forma.* A csapatok lépcsőzetes kezdési időponttal, egymást követve kezdik a versenyt, ugyanazon a szeren. Előnye, hogy nincs pihenő csapat, az egyes csapatok számára gyorsan lezajlik a verseny, mindenkinek egyforma a versenyszámok sorrendje, hátránya, hogy a szerek és a versenybírók a verseny elején és a végén nincsenek kihasználva, és nehéz a verseny megnyitása és bezárása.

Lássunk egy példát 7 női csapat versenyének lebonyolítására, négy versenyszámban, a futószalag versenyrendezési forma választása esetén.

fordulók	ugrás	korlát	gerenda	talaj
I.	1	–	–	–
II.	2	1	–	–
III.	3	2	1	–
IV.	4	3	2	1
V.	5	4	3	2
VI.	6	5	4	3
VII.	7	6	5	4
VIII.	–	7	6	5
IX.	–	–	7	6
X.	–	–	–	7

5. *Csoportonkénti versenyrendezési forma.* Nagy létszámú csoportversenyek rendezésére alkalmas versenyforma, hasonlóan a szercsoportonkénti rendezési formához, de attól több előnye van. Egy csoportba csak annyi csapat osztható, ahány versenyszám van (nőknél négy, férfiaknál hat). Ha az első csoport minden csapata bemutatta gyakorlatát, következik a második csoport, és így tovább. Az általános bemelegítést egy közeli bemelegítő teremben is végezhetik a csapatok, így a versenyidő jelentősen rövidíthető. Előnye az optimális versenyszor-kihhasználtság, és nincs pihenő csapat, hátránya, hogy a verseny megnyitása és zárása körülményes, a korábban leversenyzett csapatoknak az eredményhirdetésig sokat kell várniuk.

Lássunk egy példát 16 női csapat versenyének lebonyolítására, négy versenyszámban, négy csoportban, a csoportonkénti versenyrendezési forma választása esetén.

csoportok	A csoport	B csoport	C csoport	D csoport
fordulók	U K G T	U K G T	U K G T	U K G T
I.	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16
II.	4 1 2 3	8 5 6 7	12 9 10 11	16 13 14 15
III.	3 4 1 2	7 8 5 6	11 12 9 10	15 16 13 14
IV.	2 3 4 1	6 7 8 5	10 11 12 9	14 15 16 13

6. *Szercsoportonkénti versenyrendezési forma.* Akkor alkalmazzuk, ha az induló csapatok száma nagyobb mint a versenyszerek száma, de nem haladja meg annak másfélszeresét (nőknél négy versenyszám esetében öt/hat csapat indul, férfiaknál hat versenyszámban 7/8/9 csapat versenyez). Egy szercsoport után a csapatnak pihenőben kell eltölteni egy fordulót. Előnye, hogy a verseny rövidebb idő alatt lebonyolítható, mintha két csoportban versenyeznének a csapatok, hátránya, hogy a pihenő megszakítja a versenyt a csapatok számára.

Lássunk egy példát 6 női csapat versenyének lebonyolítására, négy versenyszámban, a szercsoportonkénti versenyrendezési forma választása esetén.

fordulók	ugrás	korlát	pihenő/1	gerenda	talaj	pihenő/2
I.	1	2	3	4	5	6
II.	6	1	2	3	4	5
III.	5	6	1	2	3	4
IV.	4	5	6	1	2	3
V.	3	4	5	6	1	2
VI.	2	3	4	5	6	1

1.5. A verseny időtartamának kiszámítása

A verseny időtartamát viszonylag pontos megközelítéssel kiszámíthatjuk. Különösen fontos a terjedelem becslése a szercsoportonkénti és a futószalag versenyrendezési forma alkalmazása esetén, mert mindkét esetben a csapatok nem egy időben kezdik, és különböző időben fejezik be a versenyt.

Először meg kell határozni a leghosszabb gyakorlat idejét. Szabadon választott gyakorlatok esetén a szabály által előírt maximális, leghosszabb időhatárt vesszük alapul (férfi talaj 70 másodperc, női gerenda 90 másodperc), előírt gyakorlatok alkalmával meg kell mérni a leghosszabb gyakorlat idejét.

Másodszor a bíraskodásra és a bemelegítésre számítsunk gyakorlatonként és tornászokként 30-30 másodpercet.

Harmadszor a bevonulásra/szercserére kalkuláljunk három percet fordulónként.

Példaként számoljuk ki egy 12 csapatos női verseny időtartamát, csoportonkénti versenyrendezési formát megvalósítva.

A leghosszabb gyakorlat ideje 90 másodperc.

A csapat létszáma 6 fő.

Csoportszám: három (A, B, C).

Fordulószám egy csoportban: négy.

Egy forduló idejének kiszámítása:

bevonulás, szercsere.....3'

bemelegítés....30"/fő 6 fő = =

gyakorlat.....90"/fő 6 fő = =

pontozás.....30"/fő 6 fő = =

összesen.....18'

Csoportonként négy fordulóval számolva, egy csoport versenyének lebonyolítása $4 \times =$

A három csoport versenyének lebonyolításához szükséges idő $3 \times = 3$ óra 36 perc.

Ha az A csoport kezd példának okáért 10.00 órakor, a B csoport bevonulása 72 perccel később, 11.12 órakor kezdődik, míg a C csoport újabb 72 perc elteltével, 12.24 órakor vonul be. A versenynek 13.36-kor lesz vége, utána kezdődhet az eredményhirdetés.

Ha az általános bemelegítés külön teremben nem oldható meg, a B és a C csoport csapatainak általános melegítési idejével megnő a verseny időtartama.

A leghosszabb gyakorlatok versenyszámánál a legtapasztaltabb versenybírók és versenyszámírók dolgoznak, mert az ő pontos munkájuk megelőzheti az időeltolódást, időtúllépést, torlódást.

2. Tornaünnepélyek, díszturnák, gálák, bemutatók rendezése

A tornaünnepélyek, díszturnák, iskolai bemutatók, gálák rendezése iránt egyre nagyobb érdeklődés nyilvánul meg. Nem véletlen, hogy a Nemzetközi, majd a hazai Torna Szövetség is megalakította az Általános Torna Szakbizottságot, amelynek egyik legfontosabb feladata a torna jellegű bemutatók szervezése, rendezése. Ezeken az eseményeken a testkultúra széles skáláját lehet bemutatni, nagy tömegek mozgósíthatók, legtöbbször telt házasak a rendezvények, hiszen a nézőknek felejthetetlen élményben van részük, ezért minden alkalommal sok-sok új és régi tornabarát, tornaszimpatizánsra lehet találni a megjelentek között.

Mi a különbség a tornaverseny és a tornaünnepély között? A két esemény közötti különbséget céljaikban kell keresni. A tornaversenyek elsődleges célja a bajnoki cím, a helyezések eldöntése stb., azaz az eredménycentrikus tevékenység, míg a bemutatók a szórakoztatást, esztétikai élmény nyújtását, sportágak népszerűsítését, a gyengébb képességű tanulók sikerélményhez juttatását stb. célozza meg.

Egy tornaünnepély csak akkor lesz sikeres, ha gondos szervezés és felkészülés előzi meg! Ezért a felkészülésre megfelelő időt kell biztosítani (pl. iskolai tornaünnepélyre egy tanévet, gálára minimum három hónapot stb.).

Hogyan fogjunk hozzá egy tornaünnepély megrendezéséhez?

2.1. Az esemény előkészítésével kapcsolatos főbb feladatok

- Meg kell határozni az esemény célját (iskolai évváró ünnepség, szalagavató bál, élversenyzők búcsúztatója, megemlékezés, jubileum stb.).
- Fel kell mérni az anyagi lehetőségeket (műsortervet csak a költségvetés ismeretében lehet készíteni).
- Meg kell alakítani az ünnepély méretének megfelelő rendezőbizottságot. Minden feladatnak legyen szakértő felelőse!
- Ki kell választanunk, meg kell ismernünk a rendelkezésre álló helyet, annak nagyságát, formáját (a műsort a nézők hány oldalról láthatják), be- és kivonulások, illetve szerszállítási lehetőségeket, a talaj minőségét, a rendelkezésre álló időtartamot, hang- és fényhatásokat stb. (A színhely lehet szabadtéri: sportudvar, sportpálya; vagy zárt: tornaterem, sportcsarnok, színpad stb.).
- Készíteni kell egy műsortervet, ami természetesen még sem tartalmában, sem sorrendjében nem végleges.
- Fel kell kérni a műsortervben szereplő személyeket. (A felkért bemutató csoportok még nem résztvevők! A betanítást követően a bírálóbizottság – vagy a rendezvényigazgató – dönt, hogy produkciójukat elfogadja, elutasítja, vagy átdolgozásra javasolja.)
- A hírverés, a propagandamunka nagyon fontos láncszem az ünnepély előkészítésében. Az erre kijelölt szervezőnek híryanagot kell összeállítani és azt eljuttatni a TV-nek, rádióknak, sajtónak, iskoláknak, kluboknak stb. Meg kell kezdeni a belépőjegyek és tiszteletjegyek terjesztését.
- Pontosítani kell a technikai feladatokat (hangosítás, világítás, szerszállítás, öltözzel kapcsolatos teendők, jelzőgombok stb.)
- A teljes program összeállítását követően (a rendezvény előtt minimum egy héttel) el kell készíteni a forgatókönyvet, ténnyeztet, mely terjedjen ki minden apró részletre, tájékoztassa a szereplőket a szereplés minden körülményéről (gyülekezéskor, öltözet, eszközök kiosztásáról és beszédéről, a próbák és a bemutató öltözöbeosztásáról, az elsősegély, ivóvíz, WC helyéről, a műsorszámok sorrendjéről, a be- és kivonulás módjáról stb.)
- Az egységek betanítását, ellenőrzését összevont próba kell, hogy kövesse (ahol egy-egy műsorszámra a gyakorlás és ismétlés miatt több időt kell hagyni, mint a bemutáción szükséges), majd egy-két nappal a rendezvény előtt meg kell tartani a főpróbát, pontosan a műsor szerint, ahol minden színpadi kelléknek, díszletnek, zenének stb. azonosnak kell lennie a bemutáción használatossal.

2.2. A rendezvény tartalma, a műsor összeállítása, lebonyolítása

A tornaünnepélyek, dísztornák, gálák, iskolai bemutatók tartalma, mozgásanyaga függ a rendezvény céljától és a tárgyi, személyi feltételektől. A gyakorlatokat úgy kell összeállítani, hogy az feleljen meg a tanulók tudásszintjének, fejezze ki a mozgáskultúrájukat, harmonizáljon a zenével, illeszkedjen a zene hangulatához, változatos legyen és tartalmazzon több „csúcspontot”.

A gyakorlatanyag kiválasztása nehéz feladat, amit megkönnyít a következő táblázat (Donáth, 1996).

Gimnasztikai alapformákat tartalmazó gyakorlatok	Táncos elemeket tartalmazó gyakorlatok	Tornagyakorlatok
<ul style="list-style-type: none"> szabadgyakorlatok, páros- és társas gyakorlatok, kéziszergyakorlatok, egyéb szergyakorlatok. 	<ul style="list-style-type: none"> ritmikusgimnasztika-gyakorlatok, jazztánc- gyakorlatok, néptáncgyakorlatok, aerobicgyakorlatok, akrobatikus rock and roll gyakorlatok, fitneszgyakorlatok, break-dance, majorettygyakorlatok. 	<ul style="list-style-type: none"> tornaszergyakorlatok, akrobatikus ugrások, mintrampolin- gyakorlatok, gumiasztalugrások, gúllák.
Sportági gyakorlatok	Egyéb gyakorlatok	
<ul style="list-style-type: none"> atlétikai jellegű gyakorlatok, ugrókötél-gyakorlatok, küzdősportok gyakorlatai, labdajáték-bemutató, kerékpáros bemutató, gördülő eszközök bemutatója. 	<ul style="list-style-type: none"> humoros bemutató, komplex bemutató (több sportág egy időben), zsonglőrbemutató, bodybuilding-bemutató. 	

Az esemény időtartama ne legyen hosszabb három óránál, míg egy-egy gyakorlat (be- és kivonulással együtt) lehetőleg ne legyen hosszabb 5–7 percnél. Különösen érvényes ez a humoros bemutatókra! Ha mégis beiktatunk a programba hosszabb gyakorlatokat, azoknak nagyon változatosnak kell lenniük.

A gyakorlatokat bemutatók kiválasztása a legszélesebb skálán történhet, azaz a kezdőktől az élsportolókig, az óvodásoktól az időskorúakig bárki lehet résztvevő. Bátran felkérhetünk tanár- és edzőkollégákat, sőt szülőket is a szereplésre.

Az eseményen részt vevők száma 50-től akár 1500 föig is terjedhet, attól függően, hogy szabadtéri pályán, sportsarnokban, vagy iskolai tornateremben van a bemutató. Nagy létszám esetén azonban 8–24 fős egységeket kell alkotni, akik lehetnek egy-egy osztály, iskola vagy klub képviselői.

Az öltözet megválasztásánál törekedjünk arra, hogy színben üssön el a környezettől, esztétikus, élénk legyen, de a szabad mozgást ne akadályozza.

Nagyon gondos szervezői munkát igényelnek a műsorszámcsereknél a be- és kivonulások, illetve szerszállítások. Ezeket a „holtidőket” a műsorvezetőnek kell kitöltenie, esetleg fény- és hangeffektusokkal kell elvonni a figyelmet a szerszállításról. Sok teremben azonban csak higanyózlámpát szereltek be, ami szinte lehetetlenné teszi a fényjátékok alkalmazását, mivel lekapcsolás után hosszú percekig nem szabad újra bekapcsolni azokat. Ilyenkor, a sötétben ajánlható a foszforeszkáló kéziszerszám vagy öltözet, világító buzogány alkalmazása gyakorlat közben, vagy az a módszer, amikor a reflektor csak a produkciót világítja meg.

Ajánlatos a program felénél szünetet tartani, hogy a nézők figyelmét, türelmét ne vegyük nagyon igénybe. Ilyenkor lehetőség van a terem, pálya, színpad teljes átalakítására. A szünetben is gondoskodni kell a nézők és a résztvevők kulturált ellátásáról, tájékoztatásáról, esetleg szórakoztatásáról.

A műsorszámok sorrendjének szerkesztésénél különös figyelmet kell szentelni a nyitó- és zárójelenetre (nyitó- és záróképre), valamint a műsor csúcspontjaira.

A nyitójelenetre az óvodások szerepeltetését javasoljuk, akiket a nézők hamar megkedvelnek, és szereplésükkel emelik a nézőszámot is, mivel a szülők és nagyszülők is elkísérik őket. Gyakorlatanyaguk egyszerű, utánozó, játékos, természetes mozgásokból álljon, és a csoportok kis létszámúak (15–20 fő) legyenek. A csoportokat lehet gyakran váltani és egy-két nevelő segítheti munkájukat.

A műsor csúcspontjaira a leglátványosabb műsorszámokat tervezzük. Ezek az ugrásbemutatók (talajakrobatika, szekrény-, asztal-, minitrampolin-ugrások), a több azonos tornaszerezen történő együttes gyakorlatok, illetve a gúlaépítés, ahol ajánlatos felhasználni a mobilizálható eszközöket, tornaszereket.

A zárójelenet fejezze ki az ünnepély mondanivalóját. A fináléra tervezzünk „tömegjelenetet”, ahol szerencsés, ha az addigi összes szereplő színre lép. Vonjuk be a szereplésbe a nézőket is (ének, tánc stb.), akik így „feldobottan”, jó hangulatban fognak távozni és alig várják az újabb rendezvényt.

2.3. A rendezvény utómunkálatai

Akárcsak a tornaverseny után, a rendezvény befejezésével is meg kell kezdeni a terem rendbetételét, a sajtó tájékoztatását, a bemutató értékelését, illetve el kell készíteni a zárójelentést, az elszámolást és meg kell írni a köszönőleveleket mindazoknak, akik az esemény sikerében közreműködtek.

Befejezésül szeretnénk minden szakembert arra biztatni, hogy legyen aktív szereplője a tornaünnepélyeknek és kezdeményezze, segítse, támogassa azok rendezését.

17. fejezet - A tornagyakorlás alapvető szabályai

1. A tornaterem csak szervezett formában (órai munka, gyakorlás, edzés), vagy külön engedéllyel vehető igénybe, mindig szaktanár jelenlétében.
2. Minden foglalkozás előtt ellenőrizni kell a szerek biztonságát. Függszerek esetében évente statikai vizsgálatra is szükség van.
3. A tanítványok hatékonyan, rövid idő alatt tudják végrehajtani a szerek felállítását és leszerelését.
4. A hallgatónak, tanítványoknak meg kell tanulniuk a szerek önállóan történő felállítását, illetve leszerelését!
5. A tornaszerek ki- és beszállítását, elrendezését pontosan, rendben és fegyelmezetten kell végrehajtani!
6. Csak biztonságos szeren (amit ellenőrizni kell) lehet gyakorolni. A hibás vagy sérült szereket jelenteni kell a tanár részére.
7. Egyedül tornateremben senki sem gyakorolhat.
8. A biztonságos gyakorláshoz a tanult módon kell a szőnyeget elhelyezni a tornaszerekhez (pontosan illeszkedjenek egymáshoz). Szőnyeg nélkül tilos bármelyik szeren is gyakorolni!
9. Szőnyeg magára a szerre is helyezhető, a biztonság fokozása érdekében (például: korlát, gerenda, nyújtó).
10. Bő ruhában, illetve különféle ékszerekkel történő edzés és gyakorlás balesetveszélyes.
11. Szereken a felesleges és balesetveszélyes tenyércsúszás megakadályozása érdekében a magnézium használata kötelező. A szereken megtapadt magnéziumport a tenyészérülés kockázata miatt időnként el kell távolítani.
12. Biztonságosabb a gyakorlás mezitláb, zokniban vagy tornászpapucsban, illetve tenyérvédővel és fászlival.
13. Tornateremben a közlekedés során különleges figyelemre és fegyelemre van szükség, a véletlen összeütközések elkerülése érdekében (például: bármelyik szernél a gyakorlás során a mozgás irányát csak akkor lehet keresztezni, ha az illető meggyőződött annak biztonságáról).
14. Általános, majd speciális bemelegítés nélkül fokozottan nő a baleset- és sérülésveszély.
15. A szeren történő bemelegítés az úgynevezett báziselemek (pl. alaplendület) végrehajtásával kezdődik.
16. A tanítvány képesség- és készségszintje a kitűzött feladattal összhangban legyen.
17. Az eredményes, problémamentes gyakorláshoz ésszerű számú és mennyiségű célgyakorlatra és/vagy rávezető eljárás beiktatására van szükség.
18. A gyakorlás olyan társsal (társakkal) történjen, aki (akik) a szükséges biztosítással, segítségadással tisztában vannak.
19. A segítségadás, biztosítás a tanult/tanított módon a leghatékonyabb.
20. Az esetleges sérülést azonnal jelenteni kell az oktatónak, tanárnak, szükség esetén elsősegélyt kell nyújtani, vagy a mentőket kell hívni. Súlyosabb esetben baleseti jegyzőkönyv felvétele is szükséges.
21. Fáradt állapotban új elemek vagy kapcsolatok, gyakorlatrészek, gyakorlatok végrehajtása sérüléssel járhat.
22. Ha félsz egy mozgás végrehajtásától, az oktatási folyamatban mindig vissza kell térni arra a szintre, ahol már ismét nincs félelemérzeted!

23. A rontott elemet 15 másodpercen belül ismételtessük meg a gyerekekkel, hogy ne alakuljon ki, ne legyen tartós a félelmi reakciója, főleg 10 éves kor után!
24. A szerekről végrehajtott leugrások különös figyelmet érdemelnek (a mozgás elindításának helye, ideje, légmunka és talajra érkezés).
25. A támasz, illetve függő szeren a gyakorlás egymással felváltva az eredményesebb.
26. A lendületi, erő-, tartásos- és egyensúlyi elemek gyakorlása kevert módon a célravezetőbb.
27. Az elemek és kapcsolatok végrehajtása több sorozatban és ismétléssel történjen, melyek közé pihenőidőt kell iktatni.
28. A gyakorlás végén a speciális erősítés előzze meg az ízületi mozgékonyt (hajlékonyság, lazaság) fejlesztését.
29. Bemutatás előtt már csak rész- vagy egész gyakorlatokkal szabad foglalkozni.
30. Gyakorlás után minden szert vagy eszközt alaphelyzetbe kell visszahelyezni.

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. l.
- BAKODY Tivadar (1861): *Országos Testgyakorlat* Orvosi Hetilap; 1861. IV.14; 291 KK
- BÁNHIDI Zoltán (1971): *A magyar sportnyelv története és jelene*. Budapest; Akadémiai Kiadó; 23–24., 37–40., 68–75. l.
- BÁNHIDI Zoltán (é. n.): *Torna Magyar Nyelv LXVII, 57. KK*
- BÁNHIDI Zoltán (é. n.): *A torna magyar nyelvének megteremtői*. Testnevelés és Sporttudomány II. évf. 3. sz., 6–8. l.
- BEJEK Klára – HAMAR Pál (1996): *Torna ABC*. Budapest, OKKER .
- BEJEK Klára és munkatársai (1996/a): *Tornáról színesen*. Budapest, kiadta dr. Hamza István, .
- BÉKÉSI Sándor – VIGH László (1985): *Lógyakorlatok*. Budapest, Sport – Corvina, 37–76. l.
- BÉLY Miklós (1933): *A csapatvezetők kézikönyve, a szertornázás ABC-je*. Budapest, Centrum, (Testnevelés – Sportkönyvtár 3.)
- BÉLY Miklós (1966): *Tornaelmélet*. Budapest, Tankönyvkiadó, 25–61. l.
- BUCHMANN, G. (1971): *Männenturnen – 400 Übungen*. Berlin, Sportverlag, 9–211. l.
- BUCHMANN, H. (1971): *Frauenturnen – 400 Übungen*. Berlin, Sportverlag, 5–220. l.
- DONÁTH Ferenc – HAMZA István – MOLNÁR Ferenc – VIGH László (1996): *Torna az iskolában*. Budapest, TF.
- DUGONICS András (1806): *Szittyiai történetek* (Negyedik Rész, 4. paragrafus) Budapest, Sportpropaganda, 10–47. l.
- FARKAS György – HECKENBERGER Istvánné (1974): *Torna I. kötet – kézirat*. Budapest, Tankönyvkiadó, 14–53. l.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K. (1978): *Korlátgyakorlatok*. Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 5–27. l.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K. – MAJBUROV, N. E. (1979): *Upraznyénija na bruszjah raznoj vüszatü*. Fordította és szerkesztette: Kulcsár László. Moszkva, Fizkultura i Szport, 5–9. l.
- GAVERDOVSZKIJ, J. K. (1978): *Nyújtógyakorlatok*. Fordította és szerkesztette: Kulcsár László Budapest, Sportpropaganda, 7–21. l.
- HAMZA István (1993): *A tornaversenyek rendezése*. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem.
- HAMZA István – KARÁCSONY István – VIGH László – KELETI József: *Torna 1 x 1*. Hamza István, Budapest, 2000.
- Häberling-Spöhel, U. (2003): *1008 tornajáték és -gyakorlat*. Budapest–Pécs, Dialóg Campus Kiadó.
- HONFI László (1988): *A sporttorna története*. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Szerkesztette: Farkas György, Budapest, Tankönyvkiadó, 6–15. l.
- HONFI László (1988/a): *Tornaszaknyelv*. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Szerkesztette: Farkas György, Budapest, Tankönyvkiadó, 16–48. l.

- HONFI László (1988/b): *Lógyakorlatok*. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve. Szerkesztette: Farkas György, Budapest, Tankönyvkiadó, 105–129. 1.
- HONFI László (1988/c): *Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére*. Egyetemi doktori disszertáció. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem.
- HONFI László (1988/e): *Törekvés a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére*. Budapest, ÁISH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának kiadványa, 38–56. 1.
- HONFI László (1989): *Kísérlet a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére*. Acta Academiae Pedagogica Agriensis, nova series tom, XIX/X., 17–33. 1.
- HONFI László (1999): *A sporttorna kialakulása, rövid története*. In: Sporttorna. Budapest, Papír-Press Egyesülés, 7–17. 1.
- HONFI László (1999/a): *Tornaszaknyelv-terminológia*. In: Sporttorna. Budapest, Papír-Press Egyesülés, 17–49. 1.
- HONFI László (1999/b): *Lógyakorlatok*. In: Sporttorna. Budapest, Papír-Press Egyesülés, 107–130. 1.
- HONFI László (2004): *Tornaszaknyelv*. Budapest–Pécs, Dialóg Campus Kiadó.
- IDEGEN szavak és kifejezések szótára* (1973). Budapest, Akadémiai Kiadó, 584. és .
- KAMPFRICHTERAUSBILDUNG Gerätturnen* (1968). Berlin, Sportverlag, 18–180. 1.
- KARÁCSONY István – HAMZA István – KELETI József (é. n.): *Torna A-tól Z-ig*. Budapest, kiadta: dr. Hamza István, .
- KARÁCSONY István (szerk. 1996): *Tornáról színesen*. Kiadta Hamza István. Budapest, 79–.
- KELEN József (1891): *A testgyakorlás kézikönyve*. Pest, Lauffer Vilmos, .
- KEREZSI Endre (1947): *Tornaelmélet I. rész; Alapismeretek – Kézirat gyanánt*, Budapest, MEFESZ.
- KEREZSI Endre (1953): *Torna I. kötet – kézirat*. Budapest, Tankönyvkiadó, 165–272. 1.
- KEREZSI Endre (1960): *A torna gyakorlatanyaga*. Budapest, Sport Lap- és Könyvkiadó, 7–124. 1.
- KEREZSI Endre (1971): *Sporttorna*. Budapest, Sport; 13–75., 149–623., 644–689. 1.
- KESZTHELYI Rudolf (2008): *Diákolimpia leány és fiú torna versenyszabályai*. Oktató CD, magánkiadás.
- KMETYKÓ János (1931): *Torna-művezetői vezérfonal*. Magánkiadás, Budapest, 7–19. 1.
- KORENBERG, V.B. (1978): *Női gerendagyakorlatok*. Fordította és szerkesztette: Kulcsár László. Budapest, Sportpropaganda, 4–9. 1.
- KULCSÁR László (1987): *A szekrényugrás oktatásának módszertana*. Budapest, MTE.
- KULCSÁR László (2004): *A felemáskorlát-gyakorlatok oktatásának módszertana*. Budapest, SE TSK.
- LISZICKAJA, T. Sz. – ZAGLADA, V. E. (1977): *Volnue uprazsnyenyija zsensin*. Moszkva, Fizkultura i Szport, 4–5. 1.
- MASZLOV, B.V. (1980): *Uprazsnyenyija na konye*. Moszkva, Fizkultura is Szport, 5–8. 1.
- MATOLAY Elek (1869): *Tornazsebkönyv a tornászat német–magyar műszótárával*. Pest, Rudnyászky ny.
- MATOLAY Elek (1876): *A tornázás története*. Magánkiadás, Pest, 7–39. 1.
- MAURER János – ZSINGOR Mihály (1889): *Magyar és német tornaszótár*. Budapest, Magyar Tornatanítók Egylete.

- MAURER János (1896): *A tornázás anyaga a középiskolák számára*. Budapest, Rózsa K. ny., 8–17. l.
- MAURER János (1898): *A tornázás elmélete - 2. kiadás*. Budapest, Rózsa K. ny., .
- NAZAROV, V. (1973): *Uprazsnyenyija na pereklagyinye*. Moszkva, Fizkultura is Szport, 24–135. l.
- POZSOLT Lajos (1887): *Tornakártyák*. Budapest, Aigner L. ny.
- RAGYIONYENKO, A. J. – SZUCSILIN, N. G. (1978): *Uprazsnyenyija na kolcah*. Moszkva, Fizkultura i Szport, 5–6. l.
- SZAFFKA Manó (1894): *A szertornázás kézikönyve*. Budapest, magánkiadás, 8–38. l.
- SZEMENOV, L. (1980): *Férfi támaszugrások*. Fordította és szerkesztette: Kulcsár László. Budapest, Sportpropaganda, 5–8. l.
- 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. l.
- SZPORTYIVNAJA gimnásztika* (1971). Szerkesztette: Ukran, M.L., Fordította: Kulcsár László. Moszkva, Fizkultura i Szport, 139–293. l., Budapest, Sportpropaganda, 36–198. l.
- TORNAÜNNEPÉLYEK rendezése és gyakorlatai* (1952). Budapest, Sport Lap- és Könyvkiadó, 5–46. l.
- ZIMÁNYI József (1863. VI.): *Testgyakorlattan*. Pest, Müller Emil ny., 145. l.
- ZSINGOR Mihály (1896): *Torna-lexicon*. Budapest, Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége, Weissberg ny. 133. l.