



**A TOMPÍTÁS  
MŰVÉSZETE –  
KÜZDŐJÁTÉKOK AZ ISKOLÁBAN  
TEMATIKUS ÖSSZEFOGLALÁS  
ÉS TOVÁBBKÉPZÉSI TANANYAG  
A KÜZDŐJÁTÉKOK ÉS A JUDO  
OKTATÁSÁHOZ**

**ÍRTÁK** Morvay-Sey Kata  
Szántó Szilárd  
Kókai Dávid

# A TOMPÍTÁS MŰVÉSZETE – KÜZDŐJÁTÉKOK AZ ISKOLÁBAN

## TEMATIKUS ÖSSZEFOGLALÁS ÉS TOVÁBBKÉPZÉSI TANANYAG

### A KÜZDŐJÁTÉKOK ÉS A JUDO OKTATÁSÁHOZ

**Írták:** Dr. Morvay-Sey Kata PhD, Szántó Szilárd, Kókai Dávid

**Lektorálta:** Dr. habil. Csányi Tamás PhD, András Barna

#### **Javasolt hivatkozás:**

Morvay-Sey Kata, Szántó Szilárd, Kókai Dávid (2019): *A tompítás művészete – küzdőjátékok az iskolában.*

*Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a küzdőjátékok és a judo oktatásához.*

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor elnök

A továbbképzés alapítási engedélyének száma: 575/116/2017

ISBN 978-615-5518-09-6

© Magyar Diáksport Szövetség, 2018.

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, nyomtatott vagy digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.



Magyar Diáksport Szövetség

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

„Ha egy évre tervezel, ültess rizst.  
Ha tíz évre tervezel, ültess fákat.  
Ha száz évre tervezel,  
neveld és oktasd a gyermekeket.”  
Confucius

**A** Magyar Diáksport Szövetség a Magyar Judo Szövetséggel együttműködve azért alkotta meg az iskola alsó tagozatában alkalmazható, „A tompítás művészete – küzdőjátékok az iskolában” című kiadványát, mert hisszük, hogy ugyanúgy, mint úszni, meg kell tanulni esni, tompítani is, hogy az életünk hátralévő részében balesetmentesen tölthessük mindennapjainkat. A tompítás művészete tehát – kiemelve a küzdőjátékokat – többek között az esésekről is szól.

Sportági szövetségünk nevében mondhatom, nagyon örülünk annak, hogy a nemzeti alaptantervi szabályozás kerettantervi része ma már alternatívaként tartalmazza a judot, mely így az alsó tagozatos testnevelésben a helyi tanterv részeként választható elemként megjeleníthető, szolgálva azon célunkat, hogy a mindennapos testnevelés délutáni 2 órája is keretévé váljon a küzdőjátékok, küzdősportok kiemelt oktatásának. Az oktatás kereteit az iskolákban az biztosíthatja ezen túl, ha a következő rövid ciklusban az MDSZ-szel karöltve sikerül továbbképeznünk azt a legalább 1000 pedagógust, akik azonosulni tudnak filozófiánkkal, és velünk akarnak tartani közös utunkon.

A judofoglalkozások elmélete mellett nagy hangsúlyt fektetünk a gyakorlati végrehajtásra, hiszen a balesetmegelőzés mint hosszú távú cél a társas felelősségben valósulhat meg igazán. Éppen ezért a legkisebbeknél a tradíciók, hagyományok tartalmi és formai követelményeit (hiszen szabály- és szokásrendszerre tanítjuk meg a gyerekeket) kiegészíti a judotanórák speciális jellege: a test- és térérzékelés fejlesztése ugyanis az alsós tanulóknál könnyebben elsajátítható játékos formában. Minimális eszközigénnyel, szőnyegen (tatamin) végezhetnek gurulásokat, átfordulásokat az emelések, hordások, húzások, tolások mellett, az egymásra utaltság (hi-

szen páros sportágról van szó) pedig bizalomépítő játékokkal fokozható, míg a társas gyakorlatok elősegítik az osztálykohéziót is.

Számtalan szituáció fordulhat elő életünkben, amikor a judoalapú mozgások rutinszerű alkalmazásának kiemelt szerepe lehet. Éppen ezért az esések és tompítások megismertetése és elsajátítása minden helyzetből, minden irányba fontossá válhat: guggolásból, állásból, előre, hátra, oldalra. Ezeknek futás, biciklizés, lovaglás közben, de más helyzetekben is komoly jelentőségük lehet.

Mivel a judo egy komoly technikai tudást kívánó sportág, kiadványunk alapul szolgálhat a továbblépéshez, az elmélyüléshez is. A páros küzdőjátékok, küzdőfeladatok elvégzése ugyanis az egyéni feladatok elvégzésében csúcsozódhat ki, de a speciális judotechnikák alkalmazására lehetőség nyílik az állástechnikákban, a földharctechnikában és az átmenethelyzetekben is.

Bízom abban, hogy kiadványunk hasznos olvasmány lesz minden érdeklődő pedagógusnak, ahogy abban is, hogy minél több diáksportfesztiválon találkozunk majd a jövőben, ahol mindenki megtapasztalhatja, hogy a judo nem csupán versenyhelyzetben és -formában létezik, hanem – akár zenés koreográfiával kísérve – élvezetes, élményt nyújtó játékos környezet lehet minden gyermek számára. A gyakorló és jövőbeli pedagógusok pedig egy új, eddigiekben nem használt megközelítéssel és módszerrel ismertethetik meg a tanítványaikat, amely a későbbiekben még több pedagógus figyelmét keltheti fel.

Nagy György  
középiskolai testnevelő, judo szakedző,  
a Magyar Judo Szövetség főtákará

# Tartalom

6

01

**Bevezetés**

7

02

**Az oktatás tartalmait szabályozó dokumentumok áttekintése (NAT 2012, Kerettanterv, alternatív kerettantervek), struktúrája, kapcsolódási pontjai**

9

A NAT 2012-ben és a Kerettantervben megjelenő Testnevelés és sport műveltségi terület tartalmainak áttekintése, elemzése

10

A mindennapos testnevelés 3 + 2 órás rendszerű megvalósításának lehetőségei a +2 órára vonatkozó alternatív kerettantervek segítségével

12

03

**A mozgástanulás elméleteinek és módszertanának rövid áttekintése**

12

A mozgástanulás elméleti alapjai

15

A hatékony mozgásoktatás módszertani alapjai – A direkt és indirekt oktatási stratégiák alkalmazása a gyakorlatban

16

A baleset-megelőzés alapszabályai, a társas felelősségvállalás kialakításának alapelvei és gyakorlati megvalósítása

17

04

**Tradíció és hagyomány. A judotanórák/-foglalkozások speciális jellege, hagyományokra épülő formai követelményei**

20

05

**A judo kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése**

20

A kerettanterv oktatási tartalmai

22

Az oktatási folyamat alatt figyelembe vett alapelvek

23

06

**Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok**

24

Tantermi játékok

25

Tornatermi játékok

29

07

**A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok című kerettantervi egység**

31

Futójátékok

32

Bizalomépítő játék

32

Akadálypályák

33

Fogójátékok

34

Páros, kondicionális képességet fejlesztő gyakorlatok

34

Társhordások és társas gyakorlatok különböző helyzetben

35

Kúszások, mászások egyénileg és párban

36

Társas gyakorlatok haladással (szerepcserével)

36

Gúla jellegű feladatokban a társas felelősségvállalás kialakítása

38

39

41

51

54

55

56

58

63

68

70

73

73

74

79

80

83

84

84

85

86

88

88

89

91

08

## Az „Eséseket előkészítő feladatok” című tematikai egység tananyagának gyakorlati feldolgozása

Módszertan

Esések és gurulások oktatása

Játékgyűjtemény az esések gyakorlásához

09

## „Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek.”

A küzdőjátékok jellemzői

A küzdőjátékok és -feladatok, miniküzdelmek vezetése, szervezési feladatok

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses, bizalomépítő játékok

1:1 elleni páros küzdőjátékok

Együttes küzdőjátékok (egyéni játékok)

Csapatos küzdőjátékok

10

## Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselőkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok

Judotechnikai alapok

Leszorítástechnikák (osae-komi-waza)

Szituációs földharccgyakorlatok – irányított küzdőgyakorlatok földön

Előkészítő mozgások, dobástechnikák (nage waza) és előkészítésük

11

## Fesztivál/bemutató/ „formagyakorlat”. A judo alternatív kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése csoportos (6-8 fő), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával

Fesztivál/bemutató/ „formagyakorlat” tervezése

Fesztivál/bemutató/ „formagyakorlat” célja, az értékelés módja

A Bemutató/Fesztivál/ „Formagyakorlat” judospecifikus tartalmi elemei a kerettanterv alapján

Minta versenykiírásra

12

## A pozitív tanulási környezet biztosításának feltételei

A pozitív oktatási környezet kialakításának feltételei

A judofoglalkozások szabály- és szokásrendszere

13

## FELHASZNÁLT IRODALOM

# BEVEZETÉS

**A** továbbképzési program bevezető részében ismertetjük a 30 órás képzés alapvető céljait, tartalmát, szervezési kereteit, órabeosztását, továbbá áttekintjük a képzési program tematikai egységeinek tartalmát.

A továbbképzési programunk céljaként az alábbiakat fogalmaztuk meg:

A továbbképzés célja, hogy a résztvevők megismerjék a judo sportági oktatási céljait, fejlesztési feladatait, elméleti és módszertani alapjait, valamint a sportág komplex személyiségfejlesztéshez elengedhetetlen értékeit. Cél, hogy a képzésen résztvevők képessé váljanak iskolai körülmények között judospecifikus tanórák, foglalkozások vezetésére. További cél, hogy tudják alkalmazni a 6–10 éves tanulók életkori és fejlődési jellemzőihez igazodó, differenciált foglalkoztatási formákat, élményszerű és változatos tanulásszervezési eljárásokat. A képzés résztvevői váljanak motiváltakká a sportágspecifikus gyakorlatok megismerésére, elsajátítására és tanórai felhasználására.

**A képzés tematikai egységei az alábbi témaköröket dolgozzák fel az 1–4. évfolyam foglalkoztatására vonatkozóan.**

## TEMATIKAI EGYSÉG SORSZÁMA

## TEMATIKAI EGYSÉG ELNEVEZÉSE

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Bevezetés                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2  | Az oktatás tartalmait szabályozó dokumentumok (NAT 2012, Kerettanterv, kiegészítő kerettantervek) áttekintése, struktúrája, kapcsolódási pontjai.                                                                                                                       |
| 3  | A mozgástanulás elméleteinek és módszertanának rövid áttekintése.                                                                                                                                                                                                       |
| 4  | Tradíció és hagyomány. A judotanórák/-foglalkozások speciális jellege, hagyományokra épülő formai követelményei.                                                                                                                                                        |
| 5  | A judo kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése.                                                                                                                                                                                                               |
| 6  | Az „Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok” című tematikai egység tartalma, módszertani alapjai és gyakorlati feldolgozása.                                                                                                                                       |
| 7  | „A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok” című tematikai egység tartalma, módszertani alapjai és gyakorlati feldolgozása.                                                                                                    |
| 8  | Az „Eséseket előkészítő feladatok” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.                                                                                                                                                  |
| 9  | A „Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.                                                                                                                          |
| 10 | „Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselőkészítések. Szituációs gyakorlatok.” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.                                                                                    |
| 11 | „Fesztivál/bemutató/»formagyakorlat«.” A judo kiegészítő kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos (max. 3–4 fő), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása. |
| 12 | A pozitív tanulási környezet biztosításának feltételei.                                                                                                                                                                                                                 |

# AZ OKTATÁS TARTALMAIT SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMOK ÁTTEKINTÉSE, STRUKTÚRÁJA, KAPCSOLÓDÁSI PONTJAI

**E**bben a fejezetben röviden áttekintjük a magyar köznevelési rendszert tantervi oldalról meghatározó tartalmi szabályozókat (NAT, Kerettanterv), majd részletesen kitérünk a Kerettanterv által rögzített, judoval összefüggő tantervi elemekre az 1–12. évfolyamokra vonatkozóan. Bemutatjuk az iskolai judo kerettantervi tartalmainak egymásra épülését és az egyes évfolyamciklusokhoz társított ajánlott óraszámokat. Végül áttekintjük az iskolai judo kerettantervének jogszabályi háttérét és illesztési lehetőségeit az iskolák pedagógiai programjába.

**A**z oktatás tartalmait szabályozó dokumentumok, vagyis a tantervek áttekintése és a kapcsolódási pontok feltárása lényeges összetevője egy továbbképzés vagy egy sportági tanterv tartalmi fejlesztésének. A tantervi illeszkedés olyan alapvető elvárás, amely hozzájárul a dokumentumok strukturális tartalmi összefüggéseéhez. Emellett bármilyen műveltségterületre vonatkozó fejlesztésnek a NAT szellemiségében kell megszületnie. A következőkben átfogóan bemutatjuk a magyar köznevelési rendszerre jellemző, háromszintű tartalmi szabályozás elemeit annak érdekében, hogy röviden indokoljuk a későbbi tematikai egységek jelentőségét.

Az alábbi rövid tantervi áttekintést Rétsági, Morvay-Sey és Csányi (2015) nyomán mutatjuk be.

2011 decemberében fogadta el a parlament a 2011. évi CXCV. törvényt, a nemzeti köznevelésről. Az új köznevelési törvény néhány eleme: a közoktatási intézmények államosítása 2013 januárjától; a tankötelezettség korhatára-

nak 18 évről 16-ra történő leszállítása; az iskolák helyi tantervei 10%-ban térhetnek el a felsőbb szintű tantervektől (NAT 2012, Kerettantervek 2012). A köznevelési törvény szellemében készült NAT 2012-ben, a 2007-es változattal ellentétben, a kompetenciák háttérbe szorulnak, és a közműveltségi tartalmak kapnak központi szerepet. Az oktatáspolitikai szemléletváltás az iskolai testnevelésre kedvező hatást gyakorolt, mindenekelőtt a mindennapos testnevelés bevezetésével. A testnevelés infrastrukturális helyzetére való tekintettel az iskolák alapvetően kétféle megoldás közül választhatnak. Az egyik a heti 5 órarendi testnevelésóra. A másik a heti 3 órarendi testnevelésóra mellett a különböző sporttevékenységekre fordítható 2 óra (3 + 2-es rendszer). Mindkét variációhoz és minden iskolatípusra egy-egy kerettanterv készült (<http://kerettanterv.ofi.hu/>).

A NAT 2012-ben szereplő Testnevelés és sport műveltségi terület küldetését, két alapvető célt figyelembe véve, a teljes körű iskolai egészségfejlesztésben és a tehetséggondozásban jelöli ki. Újszerűsége elsősorban abban érhető tetten, hogy alaptanterv lévén, az előíró tantervi műfajhoz hasonlóan minden részletre kiterjedő előírásokat tartalmaz (részletes cél- és feladatrendszer, a kánon csaknem teljes körű meghatározása). Szakmaiság tekintetében azzal emelkedik ki az alaptantervek közül, hogy koherens célrendszere és közműveltségi tartalmi egy olyan új minőségű iskolai testnevelést vázolnak fel, amely szükségszerűen megköveteli a szemléletbeli, tartalmi és módszertani megújulást.

A NAT 2012 a testnevelés legfőbb értékeit reprezentáló kulcsfogalmai az egészségorientáltság valamint a sze-

mélyi és közösségi tulajdonságok fejlesztése kifejezések köré csoportosíthatók. A tantervi célkitűzések megvalósítására szolgáló hagyományos és a korszerű közműveltségi tartalmakat a szaktanterv három életkori szakaszra (1–4.; 5–8. és 9–12. évfolyam), és két egymással szoros kapcsolatban álló tartalmi egységre – „Mozgásműveltség-mozgáskultúra”; illetve „Ismeretek, személyiségfejlesztés” – bontja. E két tartalmi egység egymásmellettiége a műveltségi területre jellemző sajátos motoros és a hozzá szorosan kapcsolódó kognitív, affektív és szociális fejlesztés komplexitását fejezi ki. A két fő egység összekapcsolása a testnevelés-oktatás lényegi jellemzőire is rámutat. Egyrészt arra, hogy a mozgásműveltség-mozgáskultúra kialakítása csak a motoros tartalmakhoz kap-

csolt ismeretekkel valósulhat meg. Másrészt arra, hogy elméleti tudáselemek nélkül elképzelhetetlen az élethosszig tartó egészségtudatos, aktív életvezetésre történő szocializálás. Az „Ismeretek, személyiségfejlesztés” tartalmi egység a szaktanterv újszerű, innovatív elemeinek egyike. A NAT 2012 elsőként kezeli jelentőségének megfelelően a Testnevelés és sport műveltségi terület elméleti tudatosító, ismeretközvetítő szerepét (Rétsági és Csányi, 2014). Újszerű a tantárgyközi interdiszciplináris ismeretek körének meghatározása (élettani, egészségtani, kommunikációs, történeti, néprajzi, rekreációelméleti ismeretek, stb.), valamint a „Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés” fejlesztési terület megjelenése is.

## A NAT 2012-ben és a Kerettantervben megjelenő Testnevelés és sport műveltségi terület tartalmainak áttekintése, elemzése

A Nemzeti alaptanterv (NAT) a köznevelés feladatát alapvetően:

- a nemzeti műveltség, a hazai nemzetiségek kultúrájának átadásában, megőrzésében,
- az egyetemes kultúra közvetítésében, az erkölcsi érzék és a szellemi-érzelmi fogékonyság elmélyítésében,
- a tanuláshoz és a munkához szükséges képességek, készségek, ismeretek, attitűdök együttes fejlesztésében jelöli meg.

### A NAT 2012 általános célmeghatározása a Testnevelés és sport műveltségterületre vonatkozóan:

„...Az iskolai testnevelés és sport megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak. [...] A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, hogy a tanulókat az élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetésre szocializálja...”

### A műveltségi terület kiemelt céljai:

- a mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban áll a rendszeres preventív fizikai aktivitással;
- a motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik;
- a testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése;
- részvétel a szabadidős, diák- és versenysportban; sportágválasztás; a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítése révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek;
- személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, erősítése;
- preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése.



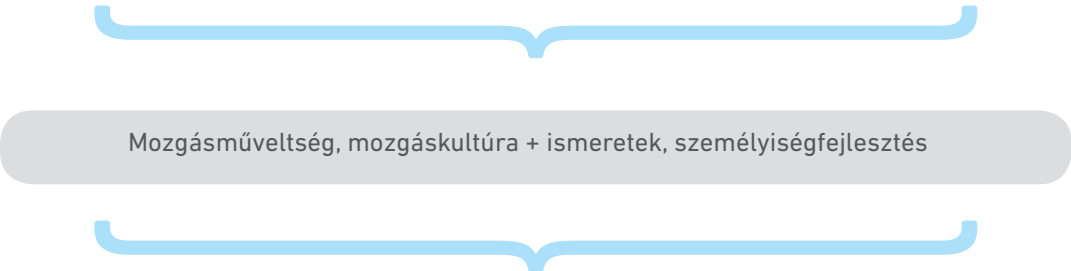
## A NAT 2012 szerkezete

### Közműveltségi tartalmak

1-4. évfolyam

5-8. évfolyam

9-12. évfolyam


 Mozgásműveltség, mozgáskultúra + ismeretek, személyiségfejlesztés

### A FEJLESZTÉSI FELADATOK SZERKEZETE

|                                                   |                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Motoros képességfejlesztés:<br>edzettség, fittség | Motoros képességfejlesztés - mozgástanulás |
| Játék                                             | Versenyzés                                 |
| Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés        |                                            |

Az 1–4. évfolyam az alapozás szakasza, amely a motoros képességek és készségek fejlesztésére, az egészségtudatos testnevelési és a későbbi sportolási szokások kialakítására, a sportmozgások megszerettetésére irányul.

5–8. évfolyam: A jól megalapozott koordinációs és kondicionális képzésre épülhet a diák- és szabadidős sport, illetve a tehetségesek és elhivatottak számára az élsporti utánpótlás-nevelés technikai-taktikai képzése.

9–12. évfolyam: A kimeneti szakaszra a tudatos, rendszeres képzés és öntevékenykedés a jellemző, ahol az iskolai motoros aktivitás mellett egyre hangsúlyosabb a rekreatív, szabadidős fizikai tevékenység és a tehetségek számára az élsportban való érvényesülés.

### Kerettantervek 2012

**A** NAT és a Kerettantervek fejlesztő szemléletének megfelelően a testnevelés és sport mozgásanyagának pozitív élményekkel teli elsajátítási folyamata cél és eszköz egyaránt. Ezért a *Testnevelés és sport* kerettantervek tematikai egységei a megtanulandó mozgás jellege – mint cél és eszköz – szerint csoportosulnak. Az 1–4. évfolyamokon a természetes mozgások dominálnak, majd 5–8. évfolyamokon fokozatosan bővül a hagyományos és alternatív sportági mozgásokat is tartalmazó mozgásműveltségi eszköztár. „Játékkal és játékosan tanítani” a vezető módszertani alapelv. Emel-

lett nagyon hangsúlyos az együttműködés, a kreativitás és a tudatosság kialakítását szolgáló kommunikáció. Az említett kerettantervek tematikai egységeiben fejlesztési célként jelennek meg a jellemzően mozgásos tevékenységek, melyek az előzetes tudásra épülnek. Ennek következtében a tanterv a tematikai egység nevelési és fejlesztési céljait – a testnevelésre jellemző sajátos pedagógiai és fejlesztési célok és feladatok alapján – aprólékosan egymásra építve oldja meg. Következésképpen figyelembe veszi az életkori és a tantárgypedagógiai sajátosságokat, a fejleszthetőség szenzitív szakaszait. A teljes személyiségre (értelmi, érzelmi, fizikai és szociális funkciók), nem csak annak fizikai összetevőire fejt ki nevelő hatá-

sát. A mozgásműveltség bővítése mindvégig együtt jár az ismeretek tárának növelésével és a személyiségfejlesztéssel. A tematikai egység tantárgyi, tantárgyközi kapcsolódási pontjait is minden esetben feltünteti. A fejlesztés minden kétévfolyamos szakasz végére vonatkozóan

## Az általános kerettantervben megjelenő judo sportági jellegű, valamint az azt megalapozó tartalmak

### 1–4. évfolyam

#### Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

##### *Tolások és húzások:*

Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban, toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.

##### *Emelések és hordások:*

Társemelések és társhordások 3–4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

##### *Gurulások, átfordulások:*

Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.

#### Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban (1–2. évfolyam)

##### *Társtolások és húzások:*

Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.

rögzíti az elvárt eredményeket, amelyek az elvárható legfontosabb tudás- és képességelemeket jelenítik meg. A Kerettanterv javaslatot tesz a témakörök két évre szóló óraszámaira is.

##### *Kötélhúzások:*

Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.

##### *Esések és tompításaik:*

Előre, hátra, oldalra, le és át.

##### *Küzdőjátékok:*

Páros és csoportos küzdőjátékok eszközhasználattal és eszközhasználat nélkül.

##### *Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal:*

Páros, csoportos és csapatjátékok, gúla jellegű feladatok.

#### Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban (3–4. évfolyam)

##### *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:*

Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás). Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át; gurulások tompítása.

##### *Küzdőjátékok:*

Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok. Játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.

## A mindennapos testnevelés 3 + 2 órás rendszerű megvalósításának lehetőségei a +2 órára vonatkozó alternatív kerettantervek segítségével

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény kimondja, hogy azokban az iskolákban, ahol közismereti oktatás folyik, azokon a napokon, amikor közismereti oktatás zajlik, az iskola köteles megszervezni a mindennapos testnevelést. Az iskolák két lehetőség közül választhatnak. Az egyik lehetőségük, hogy valóban biztosítják a mindennapos testnevelést, ami a heti 5 órarendi (műveltségi területi oktatás szerinti) testnevelésórát tartalmazó kerettanterv alapján történő előrehaladást jelenti. A má-

sik opció, hogy heti két órát kiváltanak iskolai sportkörben való sportolással, vagy elfogadják a sportszervezet keretei között végzett edzésről vagy egyesületben folytatott sporttevékenységről kiállított igazolásokat. Ehhez a megoldáshoz fél évre érvényes, egyesület által kiállított igazolás szükséges.

Az iskolának minden esetben rögzíteni kell a pedagógiai programjában, hogy milyen oktatásszervezési formában

biztosítja a mindennapos testnevelést. Ha az iskola nem tudja vagy nem akarja a *Testnevelés és sport* műveltségterületi oktatás keretei között (tehát tantárgyi keretek között, az általános kerettantervi tartalommal) megvalósítani a mindennapos testnevelést, akkor dönthet úgy, hogy alternatív kerettanterveket hív segítségül. Abban az esetben, ha az iskola úgy dönt, hogy más oktatásszervezési módon kívánja a testnevelés oktatását biztosítani, akkor a pedagógiai programot az adott tanévben kell módosítani ahhoz, hogy a következő tanévtől bevezethesse a választott oktatásszervezési formát. Abban az esetben, ha ennek pénzügyi vonzata is van, akkor azt jelezni kell az illetékes tankerület felé, és engedélyt kell kérni a megvalósításhoz. Az iskoláknak arra is van lehetősége, hogy vegyes módon alkalmazzák a mindennapos testnevelés biztosítását. Az a lehetőség is adott, hogy az 1–4. évfolyamokon egyéb foglalkozás formájában szervezik meg (pl. iskolai sportkör), az 5–8. évfolyamokon pedig biztosítják a legalább napi egy testnevelést és fordítva.

Az 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet biztosítja a lehetőséget annak, hogy az oktatásirányítási feladatok megvalósítása érdekében egyes iskolatípusra, pedagógiai szakaszra, tantárgyra vagy egyes sajátos köznevelési feladat teljesítéséhez önálló kerettantervek is készülhessenek. *A tompítás művészete – Küzdőjátékok az iskolában* című kerettanterv ilyen alternatív kerettantervnek minősül. A tanterv tehát jogi szempontból nem a *Testnevelés és sport* műveltségi területi, általános kerettanterv része. Az alternatív kerettanterv pontosan azt a célt szolgálja, hogy segítséget nyújtson azon iskoláknak, ahol nincs lehetőség biztosítani a mindennapos tanórai (műveltségi területi oktatás keretében szervezett) testnevelést. Az alternatív kerettanterv tehát a heti kétórás, egyéb oktatásszervezési forma keretében szervezett időkeretet kívánja megtölteni tartalommal.

# A MOZGÁSTANULÁS ELMÉLETEINEK ÉS MÓDSZERTANÁNAK RÖVID ÁTTEKINTÉSE

**E**bben a fejezetben áttekintjük a mozgástanulás didaktikai lépéseit annak érdekében, hogy az egyes mozgásfejlődési időszakokhoz, mozgástanulási szintekhez és szakaszokhoz illeszkedő módszertani szempontoknak megfelelően történjenek a foglalkozások.

## A mozgástanulás elméleti alapjai

Első lépésben tisztázzuk az alapfogalmakat, majd kitérünk Clark és Metcalf (2002) mozgásfejlődési piramis-modelljére. Ezt követi Gallahue és Cleland-Donelly (2004) mozgástanulási teóriájának didaktikai rendszere, amelyhez konkrét módszertani irányokat is meghatározunk kiemelten az alsó tagozatos tanulók számára. Végül a mozgásoktatás két alapvető oktatási stratégiájának módszertanát tekintjük át.

Lássuk az alapvető fogalmak definícióit, amelyekkel a későbbiekben foglalkozni fogunk.

- **„Mozgásfejlődés:** A mozgásfejlődés hosszabb-rövidebb ideig tartó mozgástanulási fázisok sorozata, amit az emberi életciklusoknak megfelelően az egyéni, illetve a mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg.
- **Mozgástanulás:** A mozgástanulás az akaratlagos mozgások elsajátításának hosszabb-rövidebb ideig tartó folyamata, amit az emberi életciklusokra jellemző egyéni, illetve a mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg.
- **Mozgástanulási fázisok:** akkomodáció (keresés, stabilitás); asszimiláció (kiterjesztés, funkcionális adaptivitás)” (Vass Z., 2019)

A továbbiakban Csányi és Révész (2015) nyomán tekintjük át a vonatkozó elméleteket. Témánk szempontjából kulcsfontosságú a **mozgásfejlődés piramisa** (Clark és Metcalfe, 2002), amely jól mutatja a gyermeki fejlődés so-

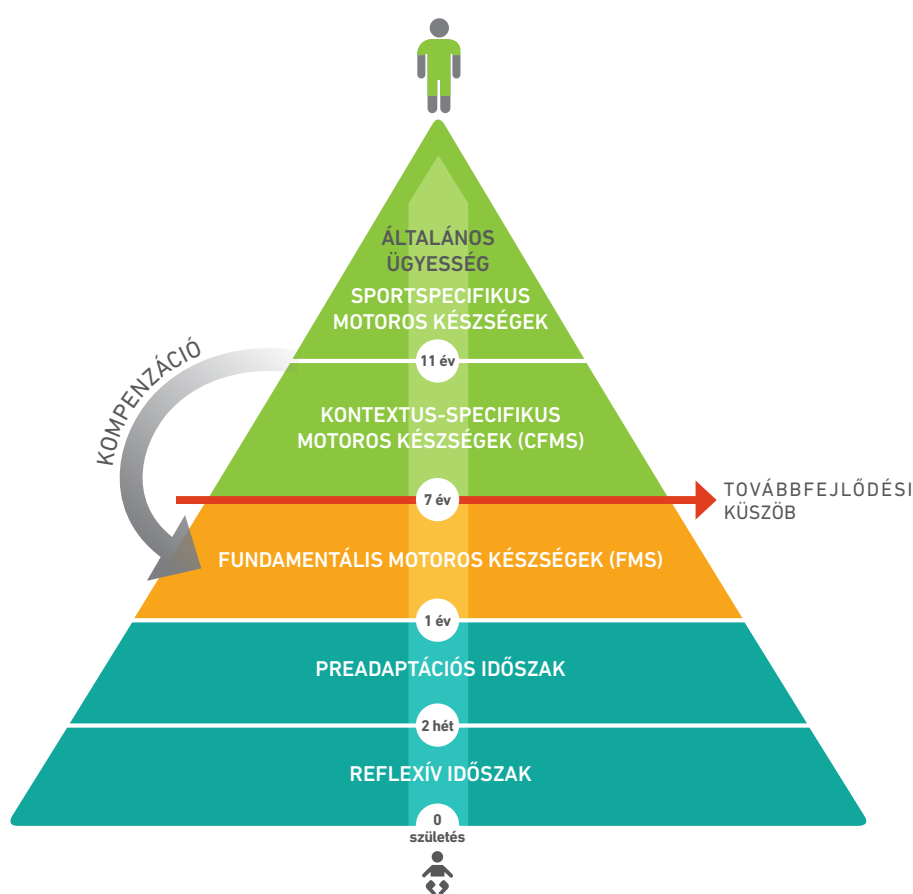
rán egymásra épülő mozgásfejlődési időszakokat. Ennek azért van kiemelkedő jelentősége, mert a fejlettségszempontú gondolkodás olyan mozgásanyagot és feladatokat épít be az oktatási folyamatba (képzésbe), amely az adott gyermekcsoport vagy gyermek számára értelmezhető, sikeresen végrehajtható, motiváló és megfelel a testi-lelki és szellemi fejlettségének. Erre szoktuk mondani, hogy a gyermek nem kicsi (miniatűr) felnőtt.

A szerzők öt egymásra épülő periódusra bontják a mozgásfejlődés „hegyét” a születéstől a halálig, és úgy vélik, hogy minden embernek meg kell „mászni” a saját hegyeit a fejlődése során. Van, amikor nagyobb, nehezebbet (például egy nehezebb mozgás vagy sportág megtanulásakor) és van, amikor csak kisebb dombokat. A modell teoretikus alapjának elképzelése szerint az egyén egy „nemlineáris, önszervező, adaptív organizmus”. Az, hogy ki milyen magasra képes „felmászni”, az egyén biológiájától és a környezet interakciójától függ. A piramis két alsó szintjével nem foglalkozunk, mivel azok nem kapcsolódnak közvetlenül a testnevelés módszertanához, így a harmadik szinttől kezdjük meg a modell rövid áttekintését. Megjegyezzük, hogy az életkorok megjelölése csak hozzávetőleges támpont a piramisban, hiszen a mozgásfejlődés aktuális állapota akár 3-4 éves lemaradást is mutathat azonos életkorú gyermekek között.

A születéstől indulva a csecsemőkori reflexes mozgások, majd a fokozatosan kialakuló, részben egymásból kö-

vetkező akaratlagos mozgások az ún. reflexív és a preadaptációs időszakot fedik le. Lényegében a járás stabilizálódásától kezdve beszélünk a fundamentális motoros készségek (más szóval alapkészségek vagy alapvető mozgásformák) formálódásának időszakáról. Elvben nagyjából 6-8 éves korra a fundamentális mozgások összességének stabilizálódnia kellene és sokrétűen alkalmazhatóvá válnia, azonban az akadályozott mozgásfejlődés (mozgásszegény életmód, korlátozott szabad és aktív játéklehetőségek, játszótér csak szülői felügyelettel, túlféltés stb.) jelentős koordinációs deficitet okoz, amely összességében ún. **továbbfejlődési küszöböt** hoz létre. A továbbfejlődési küszöb azt jelenti, hogy amíg a

gyermek alapkészségei nem kellően koordináltak, addig erősen akadályozott a kontextuális mezőben (változó körülmények között) történő alkalmazás és a sportági irányú továbbfejlődés, valamint az új készségek (technikák) tanulásának lehetősége. Magyarán lemaradás és az adott mozdulat ügyetlensége esetén vissza kell térni oda, hogy maga az alapmozgás milyen koordináltságú, van-e benne olyan hiba, amely akadályozza a továbbfejlődést. Nem véletlen, hogy az általános Kerettanterv viszonylag nagy óraszámot (65 óra/év) ír elő az alapvető mozgás-készségek fejlesztésére 1–2. osztályban, és ez a terület még 3–4. évfolyamon is különálló tematikai egységeket alkot.



## A fundamentális motoros készségek (FMS) szakasza

Az alapvető mozgáskészségek (FMS) a helyváltoztató, a helyzetváltoztató és a manipulatív mozgásformákra oszthatók fel. Az alapvető mozgáskészségeknek – csak úgy, mint a sportági készségeknek – jól megfigyelhető tanulási jellemzőik vannak.

Ezek a következők:

- a tanulóknak **pontos képe van** a mozgásról, mert rögzült a mozgás mentális képe;

- a mentális kép előhívásával a tanuló célja már az, hogy **hatékonyan próbálja megoldani** a mozgásfeladatot;
- a mozgás **szabályozottnak, koordináltnak** mondható, ahol a tanuló már képes elkülöníteni a fontos és a kevésbé fontos összetevőket;
- vagyis **tudja fókuszálni a figyelmét** egy vagy több mozgásfázisra;
- **a tanuló** sokféle módon tudja az adott mozgást felépíteni, kivitelezni.

#### Oktatásmódszertani szempontok a szintre vonatkozóan (Csányi és Révész, 2015)

- Sok-sok bátorító visszajelzés szükséges verbálisan és nonverbálisan is.
- A vizuális szemléltetés – a mozgás teljes képének bemutatása – nagy segítséget jelent a helyes mozgáskép érdekében kialakításában (feltéve, hogy megfigyeléses tanulási módszert, vagyis direkt oktatást alkalmazunk).
- Biztosítanunk kell a mozgás azonnali kipróbálásának, a kísérletezésnek a lehetőségét.
- A folyamatos és változatos gyakorlást alkalmazzunk – sokféle variációban, térbeli, erőbefektetésbeli, eszközzel és/vagy társsal történő végrehajtások sokaságával!
- Engedjük az önálló felfedezést! A gyerekek találják meg a helyes utakat a mozgás különféle végrehajtásához!
- Építsünk a hasonlóságok felfedeztetésére más, már tanult, hasonló mozgással (transzfer)!
- A folyamatos pozitív, specifikus és korrektív visszajelzés alkalmazása nélkülözhetetlen.
- Koncentráljunk a mozgásfolyamatra és kerüljük a mozgásteljesítménnyel kapcsolatos elvárásokat (például távolság-, időkövetelmény, versenyszituáció)!
- Alkalmazzunk a felfedezési tanulást támogató oktatási stratégiákat! (Sokat kérdezzünk!)

### A kontextus-specifikus motoros készségek (CFMS) szakasza

A piramismodell következő szakasza, amikor az alapvető mozgáskészségeket egy ún. kontextusspecifikus környezetbe helyezzük és egy sportági technika jellegű mozgásforma gyakorlása jön létre. Az időszak akkor válik hangsúlyossá, ha a gyermek az adott alapvető mozgáskészséget valamilyen speciális környezeti feltételhez illesztve hajtja végre, annak megfelelően koordinálja. Az első ilyen kontextust a legtöbb esetben a mozgás játék-helyzetben történő alkalmazása jelenti. Kezdetben ez a játék-helyzet a szabad játék során érhető tetten (például játszótéren, grundon, óvoda-/iskolaudvaron), majd egyre inkább sportágspecifikussá válik. Az aktív, szabad játék mellett a legtöbb testnevelésórán alkalmazott játék is ilyen változó környezetet teremt. Később már konkrét sportági környezetben is alkalmazhatóvá válik az adott

készség, méghozzá az alapkészségek összekapcsolásával, illetve azáltal, hogy az alapkészségek specifikus sportági technikai elemekké formálódnak.

A szint jellemzői:

- a tanuló megismeri a mozgás általános jellemzőit, a mozgás egészét, azaz **megérti, mit fog tanulni**;
- ehhez egy **mentális tervre (mozgáskép)** van szüksége, ami alapján megvalósulhat az első próbálkozás;
- a figyelem **a teljes mozgásra összpontosul**, nem fókuszált, ami miatt viszonylag hamar fáradás alakul ki;
- a mozgáskontroll alacsony színvonalú, **rengeteg hiba lép fel**, s ez gyakran sikertelenné is teszi az első próbálkozásokat;
- a tanulónak olyan elemi tapasztalat birtokába kell kerülnie, amely alapján **„nagyjából” tudja**, mit kellene csinálnia.

#### Oktatásmódszertani szempontok a szintre vonatkozóan (Csányi és Révész, 2015)

- Továbbra is sokszínű, nagyon változatos gyakorlási lehetőségeket kell biztosítanunk, amely épít a tanulandó mozgás kombinációkban történő gyakorlására.
- A minőségi végrehajtás megkövetelése a hatékony tanulás alapfeltétele.
- Rövid és gyakori pihenőkkel szervezett módon biztosítsuk a gyakorlást!
- A gyakorlás közbeni kihívások differenciáltak és teljesíthetők legyenek.
- A kontrollált versenyhelyzeteket és az időkényszert be kell kapcsolnunk a gyakorlásba is.
- Az önértékelés, önmegfigyelés (és a társ megfigyelése is) új motivációt, tanulási lehetőséget és a mozgás további finomodását segíti.
- A támogató visszajelzések verbálisan, vizuálisan és videós szemléltetéssel is váljanak lehetővé!
- A pozitív, specifikus visszajelzések domináljanak!
- A korrektív visszajelzések már a mozgásfolyamat apróbb részleteit is érinthetik.

## A hatékony mozgásoktatás módszertani alapjai – A direkt és indirekt oktatási stratégiák alkalmazása a gyakorlatban

A mozgásoktatás klasszikus felfogása az ún. megfigyeléses tanulásra épít, amely egy pedagógus által vezérelt folyamatot jelent. Ebben a folyamatban a tanuló passzív részese (sokszor sajnos elszenvedője) az egyes gyakorlatoknak, amelyeket az oktató talál ki, és próbál az adott tudásszinthez illeszteni. Az oktatás folyamán az utánpótlás adja a gyakorlási feltételt, vagyis a gyermeknek le kell másolnia, reprodukálnia kell a látott mozdulatokat. Minél jobban illeszkedik a bemutatás és a magyarázat az adott életkorú és készség szintű gyermek fejlesztési igényeihez, annál eredményesebb és gyorsabb lesz a tanulás. Létezik azonban egy, a gyermek természetes mozgástanulásához jobban illeszkedő mozgásoktatási stratégia, amely a gyermek kísérletezésére, próbálkozásaira és ta-

pasztalataira épít. Ezt indirekt, felfedezésre épülő oktatásnak nevezzük. Ebben a folyamatban az oktató feladata, hogy építsen a tanulói kezdeményezésekre, és olyan helyzeteket teremtsen, amelyek során a gyermek a lehetséges mértékig önállóan találja meg egy-egy mozgás számára legeredményesebb végrehajtását. Ez hosszabb tanulási időt jelent, mivel olyan helyzeteket is kipróbálhat a tanuló, amelyek rossz, eredménytelen végrehajtásokat is létrehozhatnak. A pedagógus ezeket a végrehajtásokat nem hibaként fogja fel, hanem a tanulási tapasztalatnak, amely előre viszi a gyermeket a helyes végrehajtások irányába. Az 1. táblázatban a két alapvető módszertani stratégia jellemzőit összegeztük (Csányi és Révész, 2015; Csányi és mtsai., 2016).

### DIREKT, HAGYOMÁNYOS OKTATÁS

Pedagógus által vezérelt.

Utánpótláson alapul.

A mozgáskép vezeti a tanulást, vagyis VAN bemutatás.

A tanulás reprodukatív.

Csak egyféle jó megoldás van.

Korlátozott a mozgásalkotás lehetősége.

Nincs kérdés, vagy legfeljebb 1-2 kérdés hangzik el.

Rövidebb idő alatt zajlik.

### INDIREKT, FELFEDEZÉSRE ÉPÜLŐ OKTATÁS

Pedagógus által szabályozott.

Felfedezésen alapul.

Nincs, vagy többféle előzetes mozgáskép van.  
A mozgáskép folyamatosan alakul ki, vagyis NINCS bemutatás, vagy többféle bemutatás történik.

A tanulás produktív.

Egyféle és többféle jó megoldás is létrejöhet (konvergens vagy divergens irányú tanulás).

Kreativitásra és mozgásalkotásra sarkall.

Folyamatos kérdések (Hányféleképpen tudsz? Keress négyféle...! Próbálj minél többféle...! Alakítsd át...!).

Időigényes, de mélyebb tudást alakít ki.



## A baleset-megelőzés alapszabályai, a társas felelősségvállalás kialakításának alapelvei és gyakorlati megvalósításának szempontjai

- Balesetvédelmi szabályok betartása.
- Megfelelő felületen történő oktatás (tatami).
- Alapos, minden testrészre kiterjedő bemelegítés (általános és speciális bemelegítő gyakorlatok).
- Ízületek átmozgatása: ujjak, váll, könyök ízületek; ezek a tompításakor fokozott igénybevételt szenvednek el.
- Tiszta, rövidre vágott körmök!
- Tilos az ékszerek, karóra viselése! Ha nem kivehető a fülbevaló, illetve a testékszer, ragasztószalaggal kell leragasztani!
- Higiénia (különösen a lábakra vonatkozóan)! A gyakorlóhelyet, termet papucsban, cipőben kell megközelíteni, a szőnyegfelületre azonban csak mezítláb szabad lépni, kivéve, ha a feladat (pl. birkózás) vagy a terem hőmérséklete másképp kívánja. Ekkor váltócipőt vagy zoknit kell/lehet használni!
- A foglalkozást csak tiszta, szakadásmentes ruhában lehet látogatni. Apró szakadásokat meg kell rögtön varrni, a szakadások a fogáskeresésnél tovább szakadnak, illetve beakadhatnak az ujjak, s ez sérülést okozhat (például ficam, körmök beszakadása).
- Lányok esetében a gyakorlóruha alatt fürdőruha viselése nem javasolt, mert sérülés esetén nehezíti az elsősegélynyújtást!
- A hosszú hajjal rendelkezőknek a haját hajgumival kell összefogni. Fémcsat használata tilos, sérülést okozhat!
- A tartós betegségben szenvedőknek jelezniük kell betegségüket a pedagógusnak (pl. asztma, allergia, epilepszia, szervrendszeri betegségek)!
- Óra után ajánlott a tisztálkodás!
- Ajánlott a hosszú nadrág és hosszú ujjú pulóver viselése, hiszen könnyíti a megfogást, feladatvégrehajtást, és védi a szőnyeggel érintkező bőrt a horzsolásoktól (könyök, térd).
- A szőnyegek felületének szakadásmentesnek, simának és megfelelő keménységűnek kell lennie, ezért érdemes tatamit használni! Optimális a rögzített szőnyegfelület, erre azonban csak kevés iskolában van lehetőség. A gyakorlás során szétcsúszó szőnyeget össze kell tolni, mert a köztük lévő rés, sérüléseket okoz (pl. bokaficam, esés során tompításból adódó láb- és kéz-sérülések).
- A diákoknak meg kell tanítani, hogyan kell jelezni a feladást játék és küzdelem közben (háromszor kopogni a tatamin, illetve társon).
- Gyakorolni csak tanári (edzői) felügyelettel lehet, vezényszóra indulva. A feladat, játék végén elhangzott vezényszó után azonnal be kell fejezni a gyakorlást, játékot!
- A baleset-megelőzés szempontjait mindig előtérbe kell helyezni a fegyelem megfelelő szintű kialakításával és megtartásával. A gyerekekben tudatosítani kell a fegyelmezett tanórai részvétel fontosságát.
- El kell mondani a tanulóknak, hogy mi tilos küzdősportórán (gerinc feszítése, arc, ágyék, lágy részek támadása)!
- A gyakorlóhely méretétől és a létszámtól függően kell megválasztani a foglalkoztatási formákat, hogy elkerüljük az ütközéseket, egymásra eséseket, ezáltal a sérüléseket!
- Az oktatónak tisztában kell lennie a legalapvetőbb elsősegélynyújtási szabályokkal, teendőkkel!
- Mindig legyen elérhető távolságban elsősegélydoboz és telefon!



# TRADÍCIÓ ÉS HAGYOMÁNY. A JUDOTANÓRÁK/ -FOGLALKOZÁSOK SPECIÁLIS JELLEGE, HAGYOMÁNYOKRA ÉPÜLŐ FORMAI KÖVETELMÉNYEI

A judo japán eredetű harcművészet, mely az 1964-es tokiói olimpiára történő bekerülése óta igen népszerű küzdősporttá vált. E sportág esetében is megfigyelhető a kettősség, mely szerint egy adott sportág harcművészetként és küzdősportként is felfogható, üzhető.

A képzés során azonban a sportágnak egy harmadik oldalát ismerik meg a résztvevők. Az iskolai judot, amely komplex személyiségfejlesztő hatását a gyakorlatanyagán keresztül fejti ki. Az iskolai oktatás kiemeli a judo gyakorlatokból az alapvető mozgáskészségek (kúszás, mászás, gurulás, tolás, húzás) elemeit, az esések megismerését, a küzdőjátékok élményközpontúságát, amely gyermekcentrikus megközelítésével a judot igazítja a tanulókhöz és nem fordítva.

*Galla és mtsai. (1982) szerint a „judo önvédelmi jellegű küzdősport, melynek közvetlen célja a szabály adta lehetőségek segítségével az ellenfél dobása, leszorítása, fojtása vagy karjának feszítése a győzelem érdekében” (Galla-Horváth, 1982, 38. o.). Ez a meghatározás kizárólag a judo technikai csoportjaira koncentrál, nem tér ki a judo többlettartalmára, melyet maga az alapító Jigoro Kano is fontosnak tartott.*

A judo japán szó, szó szerinti fordításban „lágy művészet” jelent. Dr. Jigoro Kano (1860–1938), az alapító szerint, a „ju” annyit jelent, mint természetesnek lenni, a „do” viszont egy „tökéletesített módszert”, „szellemi utat” jelöl. Elődje a jiu-jitsu. Kano több jiu-jitsu iskolát tanulmányozott, majd ezeknek az elemeiből építkezve fejlesztette ki a saját rendszerét.

Kano „az önvédelmi jellegű művészetek iskoláiból átvette a leghasznosabb ismereteket, kirostálva belőlük mindazt, ami

*haszontalan vagy a testi épségre veszélyes<sup>1</sup>. Esésrendszerének kidolgozásával a dobások sérülésveszélyét minimálisra csökkentette” (Nagy, 2000, 17. o.). A módszer Kano számára igen fontos volt, ezért rendszerét Kodokan-nak nevezte el. A „ko” előadást, gyakorlatot, „do” módszert, a „kan” pedig iskolát, termet jelent. Így az elnevezés összességében valamilyen gyakorlása alkalmas helyet jelent, más fordításokban jelentése: iskola a módszer tanulmányozására. Kano saját rendszerében kiemelkedő fontosságot tulajdonított a fizikai mellett a szellemi képzésnek is, és az volt a célja, hogy egy olyan testnevelési módszert alkosson, mellyel a japánok újra visszatálnak a testmozgáshoz.*

A judo a budo harcművészetek közé tartozik, ennek szellemisége a foglalkozások, edzések légkörében, foglalkozásvezetési stílusában, felépítésében, a dojoban (edzőterem, gyakorló hely) való viselkedési módokban, a tradíciók és hagyományok tekintetében is megmutatkozik. Az akarat és erkölcsi tényezők fejlesztésére nagy hangsúly kerül a tradicionális budo harcművészetekben, így a judóban is. A harcművészeteket elsajátítani vágyó tanuló már az első edzések alkalmával szembesül a sportág akarat, erkölcsi követelményeivel és filozófiájával.

A budo japán kifejezés, jelentése „a harcos útja”. A „bu” harcot, a „do” utat jelent, a budo a hagyományos, japán eredetű harcművészetek összefoglaló neve. Ide tartoznak jellemzően a „do” és „jitsu” végződésű harcművészetek, mint a karate-do, judo, aikido, iaido, naginata do, kendo, de a sumo, jiu-jitsu, bo-jitsu is. A „do” utat jelent, melyen a gyakorlónak haladnia kell a harcművészet üzése során. A japán „do” írásjel szerkezete a konfliktus feloldására utal, két alabárd között a megállításra uta-

<sup>1</sup> Ilyenek például az ízületi csavarások, az ütések és rúgások. Ezek a versenyjudóban nem, a formagyakorlatokban azonban megtalálhatók. (a szerzők megjegyzése)

ló jel. Ez tehát az ellenkezője annak, amit sokan hisznek, azaz nem az agresszivitást fejlesztő módszerről van szó, hanem éppen ellenkezőjéről, a konfliktust feloldani, elkerülni igyekvő rendszerről. A budo harcművészetekben számos követelménynek kell megfelelniük a tanítványoknak, melyek a japán szemléletből és kultúrából adódnak. Ilyenek pl.: a hierarchia elfogadása (övszínű), alázatosság, mértékletesség és szerénység. Ez nem vak engedelmeséget jelent, hanem a szabályoknak megfelelő viselkedésmódot (szabálykövető magatartást), mely az európai kultúrában is minden közösség alapját képezi. A budo, így a judo gyakorlása, ahogyan korábban említettük megkíván egyfajta életmódot. Ebben a szemléletben az erkölcsi, akarati, illetve jellembeli tulajdonságok visszatükröződnek, és hosszan tartó gyakorlást követően a mindennapi élet részévé válnak. A fegyelem, fegyelmezettség, kitartás, olyan szükséges jellemvonások, amelyek kiemelten kezelhetők a testnevelés és sport eszközeivel is. Különösen a harcművészetekben fontos az önfegyelem, kitartás, ezek nélkül nem érhető el siker. Sokszor a hierarchia elfogadása követeli a legnagyobb önfegyelmet, hiszen itt a sportágban való jártasságot övűszínekkel (fehértől-feketéig) jelzik, amelyek egyben rangsort is jelentenek, illetve motivációs eszközként szolgálnak. A tanulófokozatokat kyu-nak (barna övig), fekete övtől a mesterfokozatokat dan-nak nevezzük. A fokozatokat bizottság előtti vizsgával lehet elérni, illetve egyes esetekben a Dan Kollégium adományozhatja őket (pl. versenyeredmények, a sport népszerűsítése, stb.). A vizsgák alkalmával judotechnikákat kell bemutatni, és az elméleti felkészültséget kell bizonyítani. A sportág gyakorlásának színtere a dojo (edzőterem), melyet a speciális judoszőnyeg, a tatami borít.

A kölcsönös tisztelet alapja az együttes gyakorlásnak. A gyakorlók az edzések során egyforma – karatében, judóban, aikidóban fehér – ruhát viselnek, mely két részből, a nadrágból és egy felsőből áll. Az egyforma fehér gi<sup>2</sup> az együvé tartozás és egyenlőség szimbóluma. Az öv

három funkciónak tesz eleget: összefogja a felsőt, valamint a japán kultúrában a test középpontjaként felfogott „hara”-t<sup>3</sup>, színe jelzi a technikai jártasságot, az előrehaladás mértékét.

A budo művészetek kitartó, alázatos gyakorlása egyes személyiségjegyek pozitív változását vonja maga után. Ezek a mozgásformák sajátos, speciális eszközeikkel a motoros képességek fejlesztésén túl erősítik a kitartást, monotonitást, önfegyelmet, küzdeni akarást és tudást (küzdőszellem). Ha ezek a jellemvonások megszilárdulnak az edzések alatt, akkor jó esély van arra, hogy az élet egyéb területein, munkában és magánéletben is ennek megfelelően viselkednek a tanítványok.

## Hagyomány és vezényszavak

A foglalkozások esetében a dojo etikett érvényesül, mely a foglalkozásokon, edzésen történő viselkedés szabályait, az erkölcsi elvárásokat tartalmazza. A japán harcművészeti ágakban fellelhetők a zen elemei, melyek megmutatkoznak a gyakorlás során alkalmazott viselkedésmódokban, rituálékban, etikettben is, s ez az egyik többlettartalma a budo harcművészeteknek a többi sportághoz képest. A gyakorlás, edzés színhelyére érve, a dojoba történő belépéskor meghajolva történik az üdvözlés. Ha valaki elkésik, az ajtóban, japán- (térdelő-) ülésben elhelyezkedve vár az edzésvezető jelére, s meghajlást követően csatlakozhat a gyakorlókhoz. Az edzés, a testgyakorlás kezdetén a sintóval, a gyakorlóhelyen kialakított szentéllyel szemben övfokozatnak megfelelően sorban, egymás mellett helyezkednek el a gyakorlók. A szentély, általában egyszerűen kialakított, az adott budo művészet megalapítójának képét és a művészet kalligráfiáját tartalmazó zászlót jelenti. A tiszteletadás történhet állásban (tachi rei) vagy térdelő ülésben (zarei). „Kiotske! Rei! Zarei!” vezényszóra történik a meghajlás. Természetesen ez iskolai keretek között nem feltétlenül szükséges.

<sup>2</sup> Ruha

<sup>3</sup> Hara: A japán kultúrában a test középpontja nem a szív, hanem a has, a hara.

## Miniszótár

*A foglalkozásvezetéshez javasolt szavak, kifejezések:*

- Rei! – üdvözlés/meghajlás
- Zarei! – üdvözlés térdelőülésben (japánülésben)
- Tachirei! – üdvözlés állásban
- Kiotske! – Egyenesedj ki! Vigyázz!
- Hajime! – Kezdd el! Rajta!
- Matte! – Állj!
- mae – előre
- hidari – bal
- migi – jobb
- ushiro – hátra
- randori – szabad, gyakorló küzdelem
- randori ne waza – szabad földharc
- osaekomi – leszorítás
- Soremade! – küzdelem vége
- tatami – judoszőnyeg
- ippon – pontérték, a küzdelem végét jelentő akció, teljes értékű, azonnali győzelem
- hon kesa gatame – rézsútos leszorítás
- kami shiho gatame – fej felőli leszorítás
- tate shiho gatame – lovagló üléses leszorítás
- yoko shiho gatame – oldalsó leszorítás

*Egyéb sportági kifejezések:*

- ashi – láb
- barai – söprés
- gari – horog
- gake – kampózni, beakasztani
- harai – söprés
- hon kesa gatame – rézsútos leszorítás
- kake/nage – dobás
- kami shiho gatame – fej felőli leszorítás
- mae mawari ukemi – judo- (félvállas) gurulás előre
- mae ukemi – előreesés
- Maitta! – Feladom!
- nage waza – dobástechnika
- ne waza – földharctechnika
- obi – öv
- o goshi – nagy csípődobás
- o soto gari – nagy külső horogdobás / hátsó gáncs
- Sonomama – Ne mozdulj!
- tate shiho gatame – lovagló üléses leszorítás
- toketa – leszorítás megszűnt
- tsugi ashi – követőlépés
- uchikomi – dobáselőkészítő gyakorlat
- ukemi waza – eséstechnika
- ushiro mawari ukemi – judo- (félvállas) gurulás hátra
- ushiro ukemi – hátra esés
- yoko mawari ukemi – judogurulás oldalra
- yoko shiho gatame – oldalsó leszorítás
- yoko ukemi – oldalra esés
- waza-ari – pontérték
- waza – technika

A vezényszavakhoz kapcsolódó játékok a „Test és térérzékelés” valamint a „Társas együttműködés kialakítása” fejezetben kerültek feltüntetésre.

## Foglalkozásvezetéssel kapcsolatos ismeretek

A célok figyelembevételével választjuk ki az oktatási stratégiát és módszert.

A tanóra keretes szerkezetét a tradicionális üdvözlési módok adják:

- Üdvözlés állásból: Kiotske tachirei! Állásban történő meghajlással.
- Üdvözlés térdelésből: Kiotske zarei! Térdelésben történő meghajlással.

## A foglalkozásrészek időkeretei

Leggyakrabban a testnevelésórák hagyományos szerkezeti felépítését követi:

- bevezető rész (8–15 perc),
- fő rész (20–30 perc),
- befejező rész (3–10 perc).

A tananyag határozza meg a leghatékonyabb foglalkoztatói forma kiválasztását.

# A JUDO KIEGÉSZÍTŐ KERETTANTERVÉNEK SZERKEZETI FELÉPÍTÉSE

## A kerettanternv oktatási tartalmai

„A tompítás művészete – Küzdőjátékok az iskolában” című kiegészítő kerettanternv hat tematikai egységből áll. A kiegészítő kerettanternv jellemzője, hogy a judo sportág technikai elemeit és azok oktatását az egyszerűbbtől a bonyolultabb felé építi fel.

A kerettanternv bevezetőjében a következő összefoglalás olvasható:

„Az általános iskola 1–4. osztály judo kerettanternvének elsődleges célja, hogy a küzdősportok, harcművészetek eszközrendszere segítségével hozzájáruljon a rendszeres testmozgáshoz és sporthoz kapcsolódó, ismeret, készség, attitűd, továbbá a testkulturális műveltség kialakulásához. További célként fogalmazódik meg az asszertív magatartásformák kialakítása, az önbizalom fejlesztése és ezáltal a tanulók magabiztosságának, reális énképének kialakítása. A judo sportág kerettanternven keresztül történő megismerése és népszerűsítése hozzájárul, hogy az iskolai testnevelésen túl minél több gyermek bekapcsolódjon a judo sportág alapjainak megismerésébe.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél, ezért a judo speciális mozgástechnikai elemeivel is ehhez igazodik a kerettanternv. A későbbi hatékony mozgáselsajátítás, a sportági mozgástanulás alapfeltétele az alapvető mozgáskészségek, a mozgásminták megszilárdulásának, így ezek fejlesztése kiemelt szerephez jut ebben az életkori szakaszban. Az alapvető mozgáskészségek közül hangsúlyosan szerepelnek a kúszások, mászások, függeszkedések, valamint a fitsségi állapotfejlesztés játékos formájú eszközeiként a húzással, tolással, egyensúlyi helyzet megbontásával, emeléssel, hordással járó feladatok.

A különböző egyéni és csapat-, eszköz nélküli és eszközzel játszható küzdőjátékok és feladatok a későbbi sportági küzdelmek (állás és földharc) játékos előkészítéseként a kihívást, az élményszerzés lehetőségét hordozzák magukban a komplex személyiségfejlesztés érdekében. Általuk kiválóan fejleszthető az önkontroll és az önszabályozás. A játékos küzdelem során a tanuló megismeri saját határait, képessé válik az önmegfigyelésre, önértékelésre. A küzdőjátékok olyan tulajdonságok fejlődéséhez járulnak hozzá, mint küzdőképesség, kitartás, bátorság, énhatékonyság. A kerettanternv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást, ezért – hasonlóan az általános kerettanternvhez – módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A pozitív, reflektív oktatási-nevelési környezet mind fizikai, mind érzelmi szempontból megalapozza, hogy az egyéni képesség- és készség szinttől függetlenül, mindenki sikeresnek érezhesse magát a tanulási folyamatban. Ehhez alapvető szak módszertani elvárás a feladatok minél inkább személyre szabott differenciálásának megvalósítása a tanórak során.

A sportághoz és mozgásos tevékenységekhez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást az élménygazdagság, a rendszeres pozitív visszajelzések, a játék és játékosság biztosítja. A sportág speciális jellegéből adódóan – küzdősport lévén – számos lehetőség kínálkozik a kooperatív tanulásra, az együttes feladatvégzésre, az egyéni és társas felelősségvállalás, valamint a pozitív személyiségjegyek kialakítására. A kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez.

Az eséstechnikák elsajátítása túlmutat a pusztán sportági alkalmazáson, hiszen a baleset-megelőzési és önvédelmi jelentősége a mindennapok során is kiemelkedő. Megfelelő alkalmazásuk segít az esésekből származó sérülések meg-

előzésében, akár egyéb sporttevékenység közben, akár a hétköznapi élet során.

A játéktevékenységek és küzdelmek nehezedő feladathelyezetei által előidézett döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A tanulók számára megszerezhető tudás legösszetettebb szintje az egyén és a közösség kooperatív, kreatív alkotó tevékenységében nyilvánul meg a sportági bemutatók által, ahol hangsúlyossá válnak a feladatok pontos végrehajtására törekvés mellett az önálló és társas felelősségvállalás szempontjai is. A küzdelem során megjelenő taktikai elemek és a formagyakorlatok megalkotása/koreografálása magas szintű kognitív tevékenységet, az ismeretek és mozgástapasztalatok szintézisét követeli meg.

A küzdelem sajátossága, hogy nem tervezhető és kiszámítható, előre nem látható, meghatározhatatlan a végkifejlet.

Ezért nagy jelentőséggel bír, hogy a kontrollált küzdelmek egyszerűsített szabályrendszerrel, a pedagógus felügyelete és irányítása, a megfelelően megválasztott foglalkoztatási forma és a balesetvédelmi szabályok szigorú betartása mellett történjen.

A küzdelmi szituációk során az egyén saját cselekedetét és az ellenfél visszajelzéseit, válaszreakcióit folyamatosan megfigyelni, felismerni és értékelni kell. Ennek megfelelően ezek a szituációk egyidejűleg fejlesztik a gyors helyzetfelismerést, a döntéshozatali és kombinatív képességet, a kreativitást, ugyanakkor a felelősségérzetet, az egyéni és társas felelősségvállalást is.

A tanulók a mozgástanulás során egyre komplexebb judo-specifikus feladatok elvégzésére válnak képessé, így az irányított küzdelmek, szituációs gyakorlatok végrehajtására, alkalmazására, elsajátítására is lehetőség nyílik."

| Évfolyam      | Tematikai egységek elnevezése                                                                                                                                                       | Óraszám   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1-2. évfolyam | 1. Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok                                                                                                                                     | <b>26</b> |
|               | 2. A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok                                                                                               | <b>21</b> |
|               | 3. Eséseket előkészítő feladatok                                                                                                                                                    | <b>25</b> |
|               | 4. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek                                                                                                                           | <b>28</b> |
|               | 5. Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselő-készítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok                                                               | <b>24</b> |
|               | 6. Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat”. A judo alternatív kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos (max. 3-4 fő), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával | <b>20</b> |
| 3-4. évfolyam | 1. Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok                                                                                                                                     | <b>14</b> |
|               | 2. A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok                                                                                               | <b>18</b> |
|               | 3. Eséseket előkészítő feladatok                                                                                                                                                    | <b>23</b> |
|               | 4. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek                                                                                                                           | <b>30</b> |
|               | 5. Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselő-készítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok                                                               | <b>34</b> |
|               | 6. Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat”. A judo alternatív kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos (6-10 fő), zenés, kreatív koreográfia létrehozásával     | <b>25</b> |

# Az oktatási folyamat során figyelembe vett alapelvek

## 1

### Játékos cselekvéstanulás

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást, ezért – hasonlóan az általános kerettantervhez – mód-

szereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe.

## 2

### A pozitív, reflektív oktatási-nevelési környezet

Mind fizikai, mind érzelmi szempontból megalapozza, hogy az egyéni képesség- és készség szinttől függetlenül, mindenki sikeresnek érezhesse magát a tanulási

folyamatban. Ehhez alapvető szakmódszertani elvárás a minél inkább személyre szabott differenciálás megvalósítása a tanórák során.

## 3

### Kreativitásra és kooperációra épülő óraszervezés

A sportág speciális jellegéből adódóan – küzdősport lévén – számos lehetőség kínálkozik a kooperatív tanulásra, az együttes feladatvégzésre, az egyéni és társas felelősségvállalás, valamint a pozitív személyiségjegyek

kialakítására. A kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez.

## 4

### Kihívás és élményszerzés

A különböző egyéni és csapat-, eszköz nélküli és eszközzel játszható küzdőjátékok és feladatok, a későbbi sportági küzdelmek (állás és földharc) játékos előkészítése-

ként a kihívást, az élményszerzés lehetőségét hordozzák magukban, a komplex személyiségfejlesztés érdekében.

# TEST- ÉS TÉRÉRZÉKELÉST FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

**A**z általános iskola alsó tagozatos kerettanterve az alapvető mozgáskészségekre épül. A fundamentális mozgáskészségek fejlesztése minden tematikai egységben fellelhető. A mozgásfejlődés ezekre a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciókra épül. Ennek köszönhetően a mozgásvégrehajtás egyre tudatosabbá és hatékonyabbá válik. Az alapkészségek úgy fejleszthetőek a leghatékonyabban, ha változatos és széles körű gyakorlási lehetőségeket biztosítunk a tanulók számára.

*„Az alapvető mozgáskészségek gyakorlatainak rendezéséhez az ún. mozgáskonceptiók rendszert használjuk. Ez a rendszer a mozgáskészségek végrehajtása közbeni tudosságra fókuszál, azaz segíti a tudatos végrehajtást egy meghatározott szempontból. A szempontok az alábbiak lehetnek:*

- térbeli tudatosság
- energiabefektetés tudatossága
- kapcsolatok, kapcsolódási lehetőségek (ezen belül a testrészek közötti, az eszközzel vagy a társsal történő kapcsolódások)

*A mozgáskonceptiók rendszer kiválóan alkalmas a 3–12 éves tanítványok általános ügyességének fejlesztésére, mivel szinte kimeríthetetlen variációs lehetőségeket kínál az alapkészségek, majd a későbbiekben dominánssá váló sportág-specifikus készségek tanulásakor.”* (Boronyai, Kócai és Csányi, 2016)

A test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok, ahogy minden mozgásos tevékenységben, a judóban is nagy jelentőséggel bírnak. A testrészek ismeretének és biomechanikai mozgásainak megtapasztalása nélkül elképzelhetetlen a hatékony és élményszerű végrehajtás. Több szempontból is nagy hangsúlyt kell helyezni ennek a területnek a fejlesztésére. A megfelelő test- és térérzékelés segíti a mozgásban részt vevő személy térben történő tájékozódását, ezzel elősegítve a biztonságos és a sikeres végrehajtáshoz szükséges feltételek létrejöttét. A biztonságos és sikeres végrehajtás mellett az egyéni és társas felelősségvállalás megjelenése elképzelhetetlen a megfelelő test- és térérzékelés kialakulásának hiányában.

Ennek a tematikai egységnek egyik kiemelt feladata a saját egészség megőrzése érdekében a baleset-megelőzé-

si ismeretek elsajátítása, a preventív, szokásjellegű tevékenységformák megismerése, amely a tanulási-tanítási folyamat biztonságos mivoltát lehetővé teszi. A saját egészség megőrzése mellett nagy hangsúlyt fektetünk az oktatási folyamatban részt vevő társak és a környezet megóvására is. A küzdősportok, ezen belül a judo oktatása megköveteli a résztvevőktől, hogy a feladat gyakorlása során ezeket az irányelveket szigorúan betartsák.

Olyan tudáselemekre építjük a tanulási folyamatot, amely a küzdő jellegű feladatok és játékok során segítenek kialakítani a test- és térérzékelést. Lehetőséget kívánunk biztosítani az általános és a speciális sportági bemelegítés alapjainak megismerésére, valamint a bemelegítés fontosságának tudatosítására.

A mozgásműveltségi tartalmak tekintetében az általános kerettantervhez képest kiemelt hangsúlyt kell fektetni:

- a nyakizom erősítésére, különös tekintettel a nyakcsigolyák védelme érdekében;
- a súlypont áthelyezésének lehetőségeire a hely- és helyzetváltoztató feladatok során egyénileg és párokban;
- a húzásokra-tolásokra az együttműködés és a társas felelősségvállalás szempontjainak hangsúlyozásával, az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően;
- a testséma- és testérzékelést fejlesztő játékokra egyénileg és párban, a társ passzív és aktív szerepvállalásával;
- a mozgáskoordinációt fejlesztő, finommotoros gyakorlatok társsal és különféle eszközökkel történő végzésére;
- az egyensúlyfejlesztő feladatokra a páros, tartásos alakzatok során.



Az általunk javasolt – elsősorban indirekt – módszerek segítségével szeretnénk olyan szemléletmódot kialakítani az iskolai keretek között végzett judooktatásban, ahol a középpontban a tanulók állnak, és az oktatási stratégiák helyes alkalmazásával mindenki számára élvezetes és élményekben gazdag tanórákat biztosíthatunk.

A megfelelő keret kialakításához előtérbe helyezzük a világos és egyértelmű kommunikációra épülő szabályokat, amelyek a biztonságos oktatási környezet kialakulását segítik. Így a küzdő jellegű feladatokhoz, játékokhoz kapcsolódó test- és térérzékelést segítő tudáselemek elsajátítása könnyebbé és biztonságosabbá válik.

A személyiségfejlesztési szempontok közül kiemelt szerepet kap az egyéni szerepvállalás lehetősége. Ennek köszönhetően hatékonyan kialakítható a tanulók pozitív

énképe, az önbizalmuk, valamint a küzdő jellegű feladatokhoz elengedhetetlen és mindenki számára biztonságos gyakorlást nyújtó attitűdjük. Az együttműködést igénylő feladatokban az önismeret kialakulására különösen nagy hangsúlyt fektetünk.

A játékoknál és a játékos feladatoknál a siker és kudarcélmény feldolgozásához olyan pozitív oktatási környezetet biztosítunk, amely megoldásokat nyújt az agresszív megnyilvánulási formák ok-okozati összefüggéseinek feltárására, és etikailag elfogadható megoldásokat kínál a konfliktusok kezelésére. A személyes felelősségvállalás kialakítása elengedhetetlen ebben a tematikai egységben. Az egészségmegőrzési és a baleset-megelőzési szabályok betartása mind az egyén, mind a közösség aktív szerepvállalását megköveteli.

## Tantermi játékok

### SÖTÉTSÉG

A tanulók párt választanak, vagy egy megelőző párválasztó játékban párt alakítanak. A pár egyik tagja beköti a szemét. Közben a tanító véletlenszerűen színes pionokat helyez el a terem talaján. A pár egyik tagja hangjelekkel irányítja a párját a teremben úgy, hogy az ne lépjen rá a bójákra és ne ütközzön össze a többiekkel. A társat megérinteni és szóbeli utasítást adni tilos! Ezután a páros másik tagja kösse be a szemét! Az előző játékhoz hasonlóan irányítja mindenki a bekötött szemű társát. A tanító által meghatározott színű bójához kell elvezetni a bekötött szemű párt. Az a páros teljesíti a feladatot, amelyik megtalálja és felemeli az adott színű piont. Ugyanez a játék játszható hangadás nélkül, testérintéssel történő jeladással (pl. jobb/bal váll érintése = jobbra/balra fordulás; hát érintése = rajta!; fej érintése = állj!, kétszer hát érintése = hátra arc!)

### HÁTRADŐLÉS

A tanulók hasonló alkatú párt (súly, magasság) választanak maguknak. A pár egyik tagja háttal áll a társának, és oldalsó középtartásba emeli a karját. A társa mögé áll. Az elől álló nyújtott lábbal hátradől, a hátul álló pedig a hónalja alá nyúlva elkapja. Utána szerepcseré következik. A játékot úgy folytatják, hogy az elől álló beköti a szemét. A kevésbé bátrak hármásával is végezhetik a játékot.

### SORAKOZÓ

A tanulókat véletlenszerűen 6-10 fős csoportokra osztjuk. A csoport minden tagja feláll egy tornapadra (vagy egymás mellé helyezett székekre). Jelre úgy kell a padon állóknak elhelyezkedniük, helyet cserélniük, hogy a születési hónapjuk sorrendjében álljanak a padon. Verbális jeleket alkalmazni, a padról lelépni tilos! A második játékban ugyanezekkel a szabályokkal, de keresztnévük által meghatározott névsorba kell állniuk.



## Testérzékelést fejlesztő bemelegítő játékok

*Reggeli készülődés – Együttes foglalkoztatás szórt alakzatban*

A tanító által vezetett bemelegítő gyakorlatsor irányítottan történik fentről lefelé történő haladással, kiemelt figyelemmel az ízületek átmozgatására (nem szükséges az ütemezés, önálló ütemben).

## MOSAKODÁS

– Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.

Dörzsöljétek át az egész fejeteket, mintha egy mosdószivaccsal alaposan átmosnátok!

Haladjatok lefelé és a nyakatokat is jól mossátok meg!

A karjaitokat se felejtsetek ki!

Következik a törzsetek. Erősen dörzsöljétek meg elől is, hátul is és oldalt is!

Végül a lábatokat törzshajlítással fentről lefelé, majd törzsemeléssel lentől fölfelé. A jobbat és a balt is!

– Kiinduló helyzet: hajlított ülés.

Dörzsöljétek át a lábfejeteket is az ujjaktól kezdődően egészen a bokátokig!

– Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.

Most a törölközőtökkel dörzsöljétek át újra, fentről lefelé az egész testeteket!

## ÖLTÖZKÖDÉS

– Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.

Fokozatosan feszítsétek kézháti irányba a kézfejeteket, mintha egy pulóver ujját nyújtanátok! Ellenkező irányba is! Utána magasra nyújtóztatva bújjatok bele! (A csuklóízület és az alkar izmainak bemelegítése, nyújtása történik.)

– Alapállásban csigolyáról csigolyára haladva végezzétek törzshajlítást előre, majd bújjatok bele az egyik, aztán a másik zoknitokba és húzzátok fel úgy a térdetekig, hogy csigolyáról csigolyára felegyenessedtek!

– A nadrág felhúzásához helyezkedjétek el nyújtottülésben! Gördüljétek végig a hátatokon és dugjátok bele a nadrág egyik szárába a lábatokat, majd ismételjétek meg a feladatot, hogy a másik szárába is bele tudjátok bújni!

– Ahhoz, hogy a nadrágot a derekatokig fel tudjátok húzni, a hátradőlés után nyújtsátok fölfelé a lábatokat és a

csípőtöket, és gyors mozdulattal hajtsátok végre a nadrág felhúzását! (Tarkóra gördüléssel.)

– Kiinduló helyzet: alapállás.

Emeljétek föl az egyik lábatokat, és bújjatok bele a cipőtökbe, majd a levegőben kössétek be! Húzzátok föl és kössétek be a másik cipőtöket is!

– Kiinduló helyzet: alapállás.

Végezzétek szökdeléseket magasra felugorva, hogy le tudjátok venni a sapkátokat az előszobai kalaptartóról!

## Térbeli tájékozódást elősegítő játékok

### NYELVLECKE

A tanító a korábban már megtanult japán vezényszavak segítségével irányítja a tanulókat. A gyerekek szórt alakzatban helyezkednek el. A foglalkoztatási forma együttes osztályfoglalkoztatás. Az elhangzott vezényszavak alapján kell haladniuk, megállniuk, meghajolniuk, irányt változtatniuk. Az első két három játékot követően már a tanulók is irányíthatják és értékelhetik a játékot.

A felhasznált vezényszavak: Hajime! (Rajta, kezd el!), Matte! (Állj!) Tachirei! (Köszönés állásban meghajlás) Zare-i! (Köszönés japán- (térdelő-) ülésben, meghajlás), migi (jobbra), hidari (balra), ushiro (hátra), mae (előre).

### ÜDVÖZLŐ

A gyerekek szabadon mozoghatnak a teremben. Ha irányt jelölő vezényszót hallanak, akkor a vezényszó szerint kell megfogni valamelyik (hozzájuk legközelebb álló/ lévő) társuk kezét:

– migi – kézfogás jobb kézzel,

– hidari – kézfogás bal kézzel,

– ushiro – kézfogás egymásnak háttal állva,

– mae – kézfogás egymással szemben állva két kézzel.

– Ha azt hallják, hogy Matte!, akkor azonnal meg kell állniuk, ha azt, hogy Hajime!, akkor tovább mozoghatnak.

– Tachirei! hallatán kölcsönösen üdvözölni kell egymást állásban.

– Zarei! esetén pedig térdelésben.

A játékot a tanulók is irányíthatják például abban az esetben, ha páratlanul vannak.

### „VAKVEZETŐ KUTYA”

A tanulók párban állnak. A pár egyik tagja beköti a társa szemét, és vezényszavak segítségével irányítja a teremben úgy, hogy ne ütközzön össze a többiekkel. A játék

végén, mielőtt leveszik a kendőt, a bekötött szeműnek ki kell találnia, hogy a terem melyik részében áll. A feladatot szerepcserével is el kell végezni!

Változat: talajon elhelyezett tárgyakhoz kell irányítani a bekötött szemű társat.

## Bemelegítő, futó- és fogójátékok

### Futójátékok

#### SZOBOR- ÉS SORAKOZÓJÁTÉK

A tanulók lassú vagy közepes tempójú futással szabadon mozognak a teremben. Matte! vezényszóra szoborrá dermednek. A tanító körbejár a szobrok között és próbára teszi őket (billentés, csiklandozás, ijesztgetés stb.). Hajime! vezényszóra folytatódik a játék.

Változat: Rei! vezényszóra a kijelölt helyen sorakoznak a tanulók.

#### PÁRALAKÍTÓ JÁTÉK

A tanulók lassú vagy közepes tempójú futással szabadon mozognak a teremben. A tanító különféle testrészek nevét kiáltja, amire mindenkinek találnia kell egy társat, akivel összeérintik a megadott testrészüket (pl. hát, homlok, talp, tenyér, váll). Hajime! vezényszóra indul a játék.

#### CSAPATALAKÍTÓ JÁTÉK

A tanulók lassú vagy közepes tempójú futással szabadon mozognak a teremben. Ha azt kiáltja, hogy:

- „tandem”, akkor két tanuló egymás mögé ül, mintha egy tandem biciklit hajtana;
- „trickli”, akkor három tanuló helyezkedik el úgy, mint egy trickli kerekei;
- „kenu”, akkor négy tanuló egymás mögé ül és evező mozdulatokat végeznek.

Bármilyen járművet ki lehet találni, ha a csapatok létszámát növelni szeretnék (pl. mikrobusz).

#### HAJÓ

A terem egyes pontjait a következők szerint elnevezzük:

- a hajó orra,
- a hajó vége,
- a hajó oldala,
- a tenger.

A tanulóknak mindig arra a pontra kell futniuk, amelyiket a tanító kiáltja.

Továbbá, ha a tanító azt kiáltja, hogy „részeg tengerészek”, akkor mindenkinek keresnie kell egy párt, akivel szemből egymásba karolnak és így forognak „táncolnak” körbe.

### Fogójátékok

#### BÚJJ ÁT! VAGY KÚSSZ ÁT!

Kijelölünk 2-3 fogót, akit szalaggal megkülönböztetünk. Hajime! vezényszóra elkezdik kergetni a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak terpeszben kell állnia (vagy fekvőtámaszban kell elhelyezkednie). A szabadon lévő társak úgy válthatják ki megfogott társaikat, hogy átbújnak a terpesz (vagy átkúsznak a fekvőtámasz) alatt.

#### VÍRUSFOGÓ

Kijelölünk 2-3 fogót, akiket szalaggal megkülönböztetünk. Hajime! vezényszóra elkezdik kergetni a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak le kell feküdnie a talajra. A szabadon lévő társak úgy válthatják ki megfogott társaikat, hogy egy vagy két tanuló a lábánál fogva kihúzza a tanulót a játéktér szélére.

Változat: Nagyobb tanulók esetében a kezénél és a lábánál fogva fel is emelhetik a társukat és kivihetik a játéktér szélére.

#### BŰVÉSZFOGÓ

Kijelölünk 2-3 fogót, akiket szalaggal megkülönböztetünk, és további 2-3 „bűvészt”, akik egy-egy karikát vesznek fel. A fogók Hajime! vezényszóra elkezdik kergetni a társaikat, de a bűvészeket nem foghatják meg. Ha valakit elkapnak, akkor annak hasra kell feküdnie a talajon a fej mellett kinyújtott karokkal. A bűvészek úgy válthatják ki megfogott társaikat, hogy a karikát áthúzzák a testük alatt. A fekvő társ testrészeinek megemelésével segíti a karika útját.

#### Emelések, hordások, húzások, tolások, gurulások és átfordulások biztonságos és változatos gyakorlati alkalmazása

A tanulók alkatilag hasonló (magasság, testsúly) párokban helyezkednek el a terem egyik oldalán.

Minden feladatot szerepcserével is el kell végeztetni. A tanulók számára biztosítani kell a „választás lehetőségét”, alternatívát kell kínálni a feladat megoldására. A kreatív ötleteket mindig értékeljük, amennyiben azok nem balesetveszélyesek, és a feladat céljával összhangban vannak.

#### Helyben végezhető feladatok

- Kézfogással leülés törökülésbe, majd felállás.  
Változat: Háttal felállással.

- Karfűzés egymásnak háttal, majd leguggolás és felállás.  
Változat: Leüléssel hajtják végre a feladatot.
- Kézfogás egymással szemben. Hátradőlés az egyensúlyi helyzet megtartásával, a karok mellső középtartásáig.  
Változat: Leguggolással és térdnyújtással.
- Hátradőlés (Bizalomjáték)  
A játékot a tantermi változatához képest kibővíthetjük mozgásos tartalmakkal, így az a nagyobb tér adta lehetőségek miatt intenzívebb terhelést jelent a tanulók számára. Például az egyik tanuló terpeszállásban, oldalsó középtartásban áll. A társ szemből átkúszik a terpesz alatt, majd a térsa mögé áll egy-két lépésnyire (eleinte közelebb, majd lehet növelni a távolságot). A hátul álló jelzését követően az elől álló nyújtott térdrel hátradől a társ pedig a hóna alatt átnyúlva elkapja. A folyamatos végrehajtásnak köszönhetően a tanulók bármire haladhatnak a teremben úgy, hogy ügyelnek az összeütközések elkerülésére.
- A pár egyik tagja terpesz fekvőtámaszban helyezkedik el, a csípőjét magasra emeli. A térsa a fekvőtámasz alatt, a karok és a lábak körül folyamatos hasonkúszást végez.  
1. változat: A fekvőtámaszt végző tanuló a mellkasával egy-egy pillanatra rögzíti a kúszó társát.  
2. változat: A kúszást a hátán végzi a tanuló. Lábbal tolja magát.
- A pár egyik tagja lebegőülésben helyezkedik el. A térsa a lábfejénél fogva megforgatja a tengelye körül. Többszöri irányváltással, lehetőleg az egyensúly megőrzésével.
- A pár tagjai egymás mellett zsugorülésben helyezkednek el kézfogással. Egyszerre végiggördülnek a hátukon, majd felemelkednek kiindulóhelyzetbe. A fogást mindvégig megtartják.
- A pár egyik tagja hasra fekszik, a másik pedig keresztben rajta, majd a talajon fekvő tanuló combján és hátán a hossz tengelye körül végig gördül.

## Átfordulások

### GOMBÓC-NUDLI-PALACSINTA PÁRBAN

A tanulók egymással szemben kézfogással helyezkednek el terpeszállásban. A „gombóc” jelzésre leereszkednek guggolásba, a „nudlira” hason fekvésbe, „palacsintára” pedig hanyatt fekvésbe. A sorrendek tetszőlegesen felcserélhetők. Fontos, hogy a tanulók ne engedjék el a kézfogást.

## ÓRIÁSKERÉK

A tanulók egymással szemben kézfogással terpeszállásban állnak. Teljes fordulatot hajtanak végre megegyező irányba a kézfogás elengedése nélkül.

## LÉPEGETŐ

A tanulók egymás mellett állnak, a közelebbi kezükkel kézfogással. Felváltva átlépnek a kézfogással megegyező oldali lábbal a karok felett. Majd a másik lábbal is átlépnek a karok felett. Ezáltal visszaérkeznek kiindulóhelyzetbe. A feladatot kartartáscserével is végrehajtják. Változat: Szemben egymással kétkézfogás után a tükörkép szerint megegyező oldali lábbal lépnek át az egyik vagy mindkét kar felett, majd emelik át a másik lábukat is és érkeznek kiindulóhelyzetbe.

## Haladás közben végezhető feladatok

### LÖKDÖSŐDŐ

A pár egyik tagja a térsa mögé áll úgy, hogy a terem túlsó oldala felé nézzenek. A hátul álló apró lökö mozgulatokkal áttolja az elől elhelyezkedőt. Az elől álló minimális ellenállást tanúsít.

### MOZDONY

A tanulók egymással szemben, mellkassal egymásnak támaszkodva helyezkednek el, és így tolják át a társukat a túlsó oldalra. A feladat egymásnak háttal állva is elvégezhető.

### VONTATÓ

A tanulók egymással szemben állva, alkarfogással helyezkednek el. A pár egyik tagja így húzza át társát a túlsó oldalra, aki enyhe ellenállást tanúsít. (Egyenes derék!)

### SZÁNKÓ

Az egyik tanuló a hátára fekszik, lábai a menetirányba mutatnak, fejét elemeli a talajról. A térsa megfogja a bokájánál fogva és hátra felé haladva áthúzza a túlsó oldalra.

1. változat: Előrefelé haladva húzza át a társát.
2. változat: Hátralépést követően két kézzel, dinamikus mozdulattal végez behúzásokat a könyök emelésével.

### BÚJÁS/KÚSZÁS

Az elől álló tanuló terpeszállásban helyezkedik el a menetiránynak megfelelően. A hátul álló átbújik/átkúszik a terpesz alatt, majd megáll a térsa előtt terpeszállásban. A feladatot folyamatos szerepcserével végzik.

Változatok:

- Több tanuló (5-8 fő) egyes oszlopban, egymáshoz közel terpeszállásban helyezkedik el. A leghátsó az oszlop elejére kúszik, majd a soron következő követi őt mindaddig, amíg mindenki az eredeti sorrendbe nem érkezik.
- A gyakorlat különböző kiinduló helyzetben is végezhető. Például fekvőtámaszban lévő társ hasa alatt átkúszással keresztben vagy hosszirányban a terpesztett láb, has, illetve a karok alatt.

## BAKUGRÁS

Az elöl álló tanuló bakot áll. A hátul levő bakugrással ugorja át, majd szerepcsere következik.

Változat: Bakugrás helyett választható a kéztámasszal átlendülés a társ mellett.

## UGRÁS-BÚJÁS

Az előző két feladat összekapcsolása, majd szerepcsere.

## SÁRKÁNYFAROK

Az egyik tanuló terpeszállásban a menetirány felé fordulva helyezkedik el, a társa pedig mögötte hason fekvésben megfogja a két bokáját. Az elöl álló mindkét lábbal előre lép, majd ezt követően a másik mindkét kézzel egyszerre előre húzza magát a társ terpesze közé.

## VÍZBŐL MENTÉS

A párok háttal állnak a menetiránynak. Az egyik tanuló hátulról, a társ hóna alatt átkarolja a párját és ráfog annak az alkarjaira, és így a mellkasához szorítja. Fontos, hogy mindezt enyhén hajlított térdrel és egyenes derékkal tegye. A kiindulópózt felvétele után áthúzza a túlsó oldalra.

## TALICSKA

Az egyik tanuló fekvőtámaszban helyezkedik el, a másik megfogja a lábát (térd feletti rögzítéssel) és áttolja a túlsó oldalra. A feladatot feszes derékkal kell elvégezni. Ügyeljünk arra, hogy ne homorítsanak a tanulók (gerincvédelem)!

## „HATKÉZLÁB”

Az egyik tanuló térdelőtámaszban helyezkedik el, míg a társa előtte fekvőtámaszban úgy, hogy a két lábszárát a hátsó vállára teszi. Így haladnak át a túlsó oldalra.

1. változat: A hátul álló tenyér-talp támaszban végzi a feladatot.

2. változat: Rákjásban és hátsó kéztámasszal hátrafelé végzik a feladatot.

## KERINGŐ

A társak egymással szemben állnak, és mindkét kezükkel megfogják egymást. Hossztengely körüli fordulatokkal mennek át a túloldalra úgy, hogy nem engedik el egymás kezét. A szédülés megelőzése érdekében megengedhetjük, hogy a forgásirányt igény szerint folyamatosan változtathassák a párok.

## FATÖRZS

A tanuló párok fejtől lábig a talajra fekszenek és átkarolják egymás lábát. A hossz tengelyük körül forogva átgurulnak a túlsó oldalra.

# A TÁRSAS EGYÜTTMŰKÖDÉST, EGYÉNI FELELŐSSÉGVÁLLALÁST FEJLESZTŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK CÍMŰ KERETTANTERVI EGYSÉG

**A** társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok alkalmazása nemcsak a kiegészítő judo kerettantervben kap nagy hangsúlyt, hanem az általános testnevelés kerettanterv megvalósításához is elengedhetetlen.

Sok tanuló számára nehézséget okoz a testkontaktussal, a társakkal való fizikai érintkezéssel járó feladatok végrehajtása, kényelmetlenül érzik magukat ilyen helyzetekben. Ezeknek a helyzeteknek az elfogadtatása és kialakítása nélkül a gyerekek nem lesznek képesek sem a judo kiegészítő kerettantervben, sem az általános testnevelés kerettantervben előírt mozgásműveltségi tartalmakat az elvárható szinten (ideértve az emocionális hatásokat is) elvégezni. A későbbiekben megjelenő küzdő jellegű és küzdőfeladatok során elkerülhetetlenné válik a társal vagy társakkal történő fizikai kontaktus kialakulása. Az ezzel kapcsolatos gátlások feloldására és legyőzésére nagyon jó lehetőséget kínálnak a társas együttműködést és felelősségvállalást fejlesztő feladatok. A testnevelésórákon és sporttevékenységek végzése közben előfordul, hogy hasonló helyzetekkel találkoznak a tanulók – megérintik, megfogják egymást –, mégis érdemes a küzdő játékokat célirányosan, hangsúlyosan olyan feladatokkal és játékokkal előkészíteni, ahol a testkontaktus intenzívebben megjelenik. A bemutatott játékokkal kialakítható a bizalom és a társas felelősségvállalás a játékos-társak iránt (Bächle-Heckele, 2008 alapján), és fokozatosan kialakítható a közvetlen érintkezés, a testkontaktus elfogadása.

Ebben a fejezetben igyekszünk olyan módszertani iránymutatásokat adni, amellyel a fizikai kontaktussal járó, a társas feladatmegoldásokhoz szükséges viselkedési kultúrát is meg tudjuk alapozni. A módszertani megoldások során a feladatokban részt vevő összes tanuló (társ/ellenfél) számára lehetőség nyílik saját és társaik érzéseinek és a gyakorlatokban betöltött szerepének megismerésére. A feladatok hozzájárulnak az asszertív magatartás kialakításához, valamint lehetőséget biztosítanak az együttműködést igénylő gyakorlatok hatékony és sikeres végrehajtásához szükséges szociális kompetenciák felismerésére, tudatosítására, elsajátítására.

A testkontaktussal, érintkezéssel végzett feladatok olyan szabályozott végrehajtást követelnek meg, amelynek fókuszában a baleset-megelőzés is megjelenik. Ennek betartása és betartásának ellenőrzése mind a tanulók, mind a pedagógus számára kötelező érvényű a viselkedési és feladatvégzési kultúra, valamint a biztonságos környezet kialakításának érdekében. A párban és csoportban végzett feladatok, játékok során a szabályok betartása az asszertív magatartás kontrollált, tudatos fókuszba helyezése elengedhetetlen. A jól szervezett és jól tervezett tanórákon jól fejleszthető a tanulók önismerete, így képessé válnak az énhatékonyságuk megismerésére és szabályozására.

## MOZGÁSMŰVELTSÉGI TARTALMAK A KIEGÉSZÍTŐ KERETTANTERV ALAPJÁN

### 1-2. évfolyam

*Énhatékonyt és társas felelősségvállalást fejlesztő páros gyakorlatok:*

- hely- és helyzetváltoztató játékok, a társ mozgásának irányítása verbális és nem verbális jelrendszer kialakításával;
- bizalomépítő játékok, párban és csoportban;
- egyszerű (2-4 ütemű) szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok;
- ügyességfejlesztő gyakorlatok párban és csoportokban a társ passzív és aktív szerepvállalásával, a mozgásműveltség és a mozgástapasztalat bővítésére, az énhatékony és az önismeret fejlesztésére;
- társal és/vagy társ segítségével végzett alapvető mozgásokra épülő fittségi állapotot és koordinációt fejlesztő egyszerű akadálypályákon, az önálló feladatmegoldások lehetőségével, valamint a társ verbális és/vagy nem verbális irányításával;
- kontrollált sor- és váltóversenyek, akadálypályák felhasználásával;
- húzások, tolások, emelések, hordások párban és csoportosan a fittségi állapot fejlesztése érdekében is, élménypályák (akadálypályák) segítségével;
- egyensúlyfejlesztő, tartásos páros és csoportos feladatok („gúla jellegű”) gyakorlatok alkalmazása (2-3 tanuló együttműködésével);
- súlypontsüllyesztés különböző felállásokban, ritmuskövetés, társ ritmusának követése állásban, mozgásban;
- küzdő jellegű feladatok, játékok párban és csoportokban.

*Játékok:*

Testkontaktus kialakítását elősegítő, bizalomépítő játékok és feladatok különböző helyzetekben, helyben és haladással, párban és csoportokban.

Futójátékok különböző testrészek összeérintésével eszköz nélkül és eszközzel.

Fogójátékok az alapvető mozgáskészségek páros és csoportos végrehajtásával [pl. a megfogottak kiváltása testérintést fejlesztő feladatokkal és/vagy páros (csoportos) ügyességi feladatokkal].

Páros és csoportos kooperatív, ügyességfejlesztő játékok.

### 3-4. évfolyam

*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok párokban:*

- A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák alkalmazása játékokban, a társ mozgásához, reakcióhoz való alkalmazkodás a kialakított verbális és nem verbális jelrendszer segítségével. A társ/társak várható mozgásának, reakcióinak elővételezése.

*Énhatékonyt és társas felelősségvállalást fejlesztő páros gyakorlatok:*

- bizalomépítő játékok az egyéni és társas felelősségvállalás magas szintű, kontrollált alkalmazásával;
- összetett (4-8 ütemű) szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok;
- kreatív feladatmegoldások, feladatalkotások az ügyességfejlesztő, párban és csoportokban végzett feladatokban a társ passzív és aktív szerepvállalásával;
- feladatalkotás (akadálypályák készítése, kontrollált sor- és váltóversenyek alkotása) a páros, vagy társal végzett kúszó, mászó és utánzó gyakorlatok felhasználásával;
- húzások, tolások, hordások sokoldalú alkalmazása változatos feladathelyzetekben;
- a fittségi állapot és a koordináció, valamint a társas együttműködés fejlesztése élménypályák (akadálypályák) és kontrollált versengések segítségével;
- egyensúlyfejlesztő, tartásos páros és csoportos feladatok, („gúla jellegű”) gyakorlatok alkalmazása (3-5 tanuló együttműködésével);
- egyénileg, párban és csoportban végrehajtott futójátékokban testrész összeérintés változatos eszközfelhasználással;
- fogójátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák változatos felhasználásával és testérintést fejlesztő feladatokkal:
  - a kiváltás kooperációs szintjének emelésével (pl. „gúla jellegű” forma kialakításával; 2-3 tanuló helyzetváltoztató együttes feladat-végrehajtásával; a tanult speciális judo technikai alapok megjelenítésével; stb.),
  - a húzások, tolások, hordások felhasználásával;
- kooperatív, ügyességfejlesztő játékok alkotása a tanulók kreatív ötleteinek figyelembevételével/felhasználásával.

#### Játék:

- Kooperatív, ügyességfejlesztő játékok alkotása a tanulók kreatív ötleteinek figyelembevételével/felhasználásával;
- A tanult speciális judotechnikai alapok alkalmazásával küzdő jellegű feladatok, játékok párban és csoportokban.

## Futójátékok

### EGYIPTOMI PIRAMISÉPÍTŐK

A tanulókat 5-6 fős csapatokra osztja a tanító.

A csapatok tagjai hasra fekszenek egymás mellé úgy, hogy karjukat magastartásba nyújtják. A tanító egy kemény (merev) szőnyeget tesz a csapatra. Indítási jelre a tanulók egyszerre, hossztengelyükön átfordulva gördüléssel haladnak a cél felé. A gördülés következtében a rájuk helyezett szőnyeg is a haladás irányába mozdul. A gördülések következtében az utolsó tanulóról legördül a szőnyeg, aki ekkor gyorsan a többiek elé fut, hasra fekszik, majd folytatja tovább a gördülést, amikor a szőnyeg alá kerül. Az a csapat a győztes, akiknek a szőnyege leg hamarabb elér a célvonalig. Fontos szabály, hogy kézzel

nem lehet megigazítani a szőnyeget, a karok végig magastartásban vannak. A verseny előtt lehetőséget kell biztosítani a feladat gyakorlására.

### VASALÓ

Az osztályt 6-8 fős csapatokra osztjuk.

A csapatok tagjait egymás mellé fektetjük hason fekvésben olyan szorosan, amennyire csak lehet. A leghátsó tanuló nyújtott törzzsel és karral, babzsákkal a kezében, a hossztengelye körül átgördül a társain, majd a sor elejére fekszik. A következő tanuló akkor indulhat, ha az előtte haladó társa a sor legelejére ért, és visszaadogatták a babzsákokat a soron következő tanulónak.

## Bizalomépítő játék

### BILLENTŐ

A tanulók hasonló alkatú párt választanak maguknak. A pár egyik tagja háttal áll a társának, és megfeszíti testét, karja mélytartásban. A társa mögé áll, mindkét kezét a társ vállára teszi és enyhén hátra billenti. Az elől álló nyújtott testtel hátradől, a hátul álló pedig a hátát, lapockáját megtámasztva kissé hátrakíséri. Majd lassan visszahozza úgy, hogy átbillenjen a talpán a lábujjára. A hátul álló társ ekkor gyorsan előre lép és szemből, a vállánál megtámasztja előrebillenő párját. Ezután a társ hátrabilentése történik, majd mögélépéssel a dőlés megállítása. Bizonyos idő elteltével szerepcseré következik. A játékban lényeges, hogy az aktív társ mindig előzze meg a párját, mielőtt az átbillen a súlypontján. A passzív társ pedig nyújtott testtel próbálja végrehajtani a döléseket.

### HÁTRADŐLÉS BEKÖTÖTT SZEMMEL

A tanulók párosával helyezkednek el. (Lehetőleg azonos alkatúak legyenek együtt.) A pár egyik tagja terpeszállásban, oldalsó középtartással helyezkedik el bekötött vagy csukott szemmel, a társa pedig mögötte 0,5-1 méter távolságban. Jelre (tanítói taps vagy a hátul álló tanuló vezényszavára) az elől álló nyújtott térdrel hátradől, a társa pedig a hóna alá nyúlva elkapja. A feladatot szerepcserével is elvégzik.

A bekötött vagy becsukott szem olyan minőségi előrelépést jelent a bizalom szempontjából, amely a tanulók és a tanító részéről is fokozott odafigyelést követel meg. Mindenképpen szőnyegen játszassuk a játékot! Ha egy tanuló bizonytalan vagy bátortalan, akkor a bizalom kialakításában a tanító segítségadása elengedhetetlen.

Megjegyezzük, hogy itt, a bizalomjátékok között helye lehetne a *Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok* című fejezet *Tantermi játékok* című alfejezeténél felsorolt Sötétség és Hátradőlés elnevezésű játékoknak.



### LÁVAFOLYAM

Szükséges szerek, eszközök: számolyok, szekrénytetők, karikák, padok, KTK, bordásfal, kötél, vastag szivacs, illetve bármilyen rendelkezésre álló eszköz, amely a klasszikus mocsárjárásos feladatoknál alkalmazható.

A tanulók a játéktérrel önállóan rendezik be a tanító által megadott szempontok szerint.

Szempont: Úgy helyezték el az eszközöket, hogy a rendelkezésre álló területet egyenletesen töltsék ki, és egyik eszközről át lehessen lépni a másik eszközre!

A játék során a tanulók bármerre haladhatnak a teremben, de arra kell ügyelniük, hogy egyik eszközről mindig csak egy másik eszközre történő átlépéssel haladhatnak, különben megégeti a lábukat a „lávaflow”!

Változat: A gyerekek a kijelölt játéktéren mozoghatnak, de a szerekre csak akkor léphetnek, kapaszkodhatnak (kötél, bordásfal stb.) fel, ha a játékvezető „vulkánkitörést” kiált. A játékosok egymásnak segíthetnek pl. húzással. A szerek számát csökkentjük, így egyre közelebb kerülnek egymáshoz a játékosok egy-egy szigeten, azaz a játékban bent maradó eszközökön.

### BETYÁROK A LÁPVIDÉKEN

Szükséges szerek, eszközök: számolyok, szekrénytetők, karikák, padok, KTK, bordásfal, kötél, vastag szivacs, illetve bármilyen rendelkezésre álló eszköz, amely a klasszikus mocsárjárásos feladatoknál alkalmazható.

A játék a klasszikus mocsárjárásra épülő feladatokat tartalmazza. Az osztály tanulóit 4 – lehetőleg azonos létszámú, heterogén – csapatra kell osztani. Ha a magas létszám megköveteli, vagy a játéktér nagysága behatárolt, akkor lehet 3-5 csapat is. Minden csapathoz hozzárendelünk egy eszközcsomagot a lehetőségek figyelembevételével. A csapatok külön-külön terveznek és építenek egy akadálypályát. Szempontként az alábbiakat határozhatjuk meg:

- sorverseny jellegű pálya;
  - váltóverseny jellegű pálya;
  - kooperatív feladatmegoldást is tartalmazó pálya (pl. egy tanuló mozgatása a társak által);
  - egyensúly fejlesztő feladatot is tartalmazó pálya;
  - meghatározott kondicionális képességet fejlesztő pálya;
  - együttes feladatvégzést tartalmazó pálya;
  - páros feladatvégrehajtást tartalmazó pálya;
  - eséstechnikát tartalmazó pálya;
  - eszközök célba juttatását tartalmazó pálya; stb.
- A kreatív tervező és építő tevékenységet követően a játékot több szempont alapján is értékelheti a tanító:
- legkreatívabb pálya;
  - leggyorsabban megtervezett és felépített pálya;
  - egy adott pálya pontos és legkevesebb hibával való teljesítése;
  - egy adott pálya leggyorsabb teljesítése versenykörülmények között; stb.

## Fogójátékok

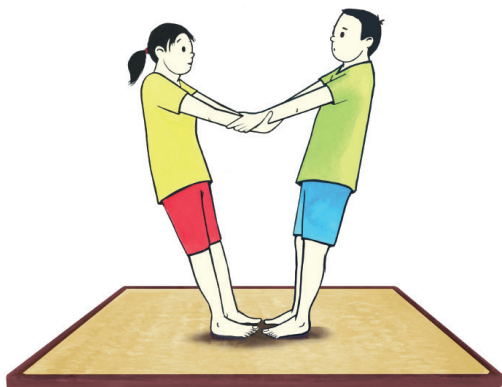
### DŐLJ HÁTRA!

A tanító kijelöl két fogót, akik a meghatározott játéktéren kergetik a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak terpeszben kell megállnia. Az elkapott tanulót úgy lehet kiváltani, ha a menekülő társa (vagy két társa) mögé áll és határozottan megérinti(k) a vállát. Ekkor az elkapott tanuló nyújtott térdrel hátradől, és a társai(k) a hóna alatt elkapják. **FONTOS! A játék megkezdése előtt érdemes páronként kipróbálni a váltás módját!**

### TÖLCSÉRGÚLA

A tanító kijelöl két fogót, akik a meghatározott játéktéren kergetik a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak alapállásban kell megállnia. Az elkapott tanulót úgy lehet kiváltani, ha a menekülő társa szorosan szembe áll vele (cipőjük orra összeér) és megfogják egymás kezét, majd lassan hátradőlnek úgy, hogy a karjukat mellső középtartásba emelik, és ezzel egy tölcsérformát hoznak létre. **FONTOS! A játék megkezdése előtt érdemes páronként kipróbálni a váltás módját!**



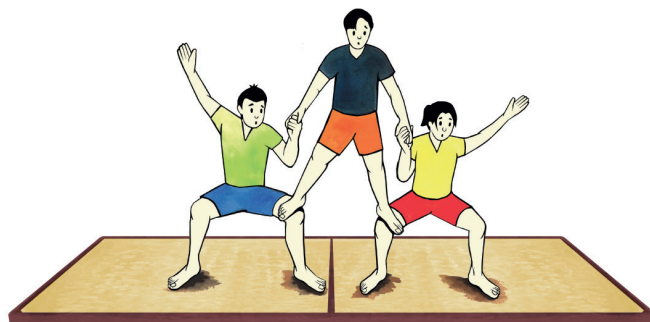


### HÁRMAS GÚLA

A tanító kijelöl két fogót, akik a meghatározott játéktéren kergetik a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak terpeszben kell megállnia. Az elkapott tanulót úgy lehet kiváltani, ha két társa egymástól kb. 1 lépésnyi távolságra, hajlított terpeszállásban, arccal egy irányba fordul és

az elkapott tanuló a combjukra feláll. Ezt az egyensúlyi helyzetet 2-3 mp-ig kell megtartani. A bizonytalanabb tanulók kapaszkodjanak társaikba!

További társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő játékok és feladatok az adott tanóra tananyagához kapcsolódóan a „Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek” című fejezetben is találhatóak.



## Páros, kondicionális képességet fejlesztő gyakorlatok

- A pár egyik tagja hanyatt fekszik, a másik tagja pedig hasra úgy, hogy a fejük a társ lábfeje felé nézzen. Miatán megfogták egymás bokáját, egyidejűleg karnyújtást és -hajlítást végeznek fekvőtámaszban, párban.
- Henger párban (Farönkmozgató)  
A pár egyik tagja hanyatt fekvésben helyezkedik el, a másik pedig a társán, hason fekvésben úgy, hogy a lábai a társ fejénél legyenek, feje pedig a társ lába felé. Megfogják egymás bokáját hajlított karral. Cél: előre kijelölt távolságra eljutni (8 m) együtt gurulva párban úgy, hogy minden fél fordulatot követően egyidejűleg karnyújtást és -hajlítást hajtanak végre.
- Talicskagyakorlatok párban (differenciálás lehetőségével):
  - haladás előre tenyéren, kéztartáscserével, előrenéző ujjakkal,
  - ököltartásban,

- ujjtámasszal,
- haladás előre szökkenéssel (karhajlítással és -nyújtással),
- haladás előre szökkenés közben tapsolva egyet,
- haladás kéztartáscserével hátsó fekvőtámaszban.

A talicskagyakorlatoknál különösen fontos a gerincvédelmi szempontok figyelembevétele:

- A mély fekvőtámaszban elhelyezkedő társ az ágyéki rész megemelt helyzetben tartásával hajtja végre a mozgást.
- A tartó társ segíthet a láb térd felett történő emelésével. A lábak megemelésénél törekedjenek a lábból és nem a törzsből történő emelésre.
- Nagyobb testsúlykülönbségnél akár hármas csoportban is történhet a gyakorlat, ahol két tanuló egy-egy lábat emel.

## Társhordások és társas gyakorlatok különböző helyzetben

- Társon mászás körbe (Majommászás)

A párok tagjai egymással szemben helyezkednek el, jelre az egyik szemből felugrik a társa mellkasára, lábával átkarolja a segítő derekát és megfogja, átkulcsolja nyakát. A segítő széles, hajlított terpeszállásban helyezkedik el, íves mellső középtartással. A segítő nem érhet a feladatot végrehajtóhoz! Feladat a passzív társ körbemászása anélkül, hogy leérne bármilyen testrészt! (Ügyeljünk a gerincvédelemre!)

- Ördöszekér/Ördögbukfenc

Páros bukfenc előre bokafozással. A kiinduló helyzetben a pár egyik tagja hanyatt fekszik, lábait a haladási irányba mutatnak. A társa a fejénél helyezkedik el terpeszállásban úgy, hogy a tekintete szintén a haladás irányába néz. A fekvő tanuló lábait fölemeli, és megfogja egymás bokáját. A mozgást az álló tanuló indítja meg úgy, hogy előre dől és a fejét gurulóátforduláshoz előre- és lehajtja. A társa a megindítás érzékelését követően előre és fölfelé tolja a bukfencet végző társ bokáját. Az együttes mozdulat végrehajtásának következtében felcserélődnek a testhelyzetek, az álló tanuló kerül fekvő, míg a fekvő tanuló álló helyzetbe. A feladat folyamatosan ismétlődhet.

- Páros bukfenc kézfogással előre és hátra

- Rodeó

Az egyik tanuló négykézláb mászik, miközben a társa a derekán ül, vagy a hátán fekszik. Az ügyesebbek nem kapaszkodnak!

- Farönkgurítás társakon át

A tanulók szorosan egymás mellett helyezkednek el hason fekvésben. Egy tanuló ráhasal az első tanuló hátára, karjait magastartásba emeli. Ezt követően végiggurul társai hátán, majd hason fekvésben szorosan elhelyezkedik az utolsó mellé. Minden egyes tanuló végrehajtja a feladatot!

- Szökdelés egy lábon, párban

Az elől álló tanuló térdben hajlítva jobb lábát hátra emeli, a mögötte álló társ megfogja jobb kezével a bokáját és bal kezével a társ vállát. A szökdelést mindketten egyszerre egy lábon hajtják végre. Visszafelé lábtartáscsere, majd azt követően szerepcsere.

- „Terpesz – zár” szökdelés párban

- Medicinlabda-hajítás párokban: egy kézzel, két kézzel (ülésben, térdelésben vagy állásban)

- A pár egyik tagja terpeszülésben helyezkedik el társának háttal. A segítőtárs egy labdát dob előre, amelyet a terpeszben ülőnek még azelőtt kell elkapnia, hogy az a talajra esne.

- A párok egymásnak háttal, nyújtott ülésben helyezkednek el, karjaikat könyökben összekulcsolják. Feladatuk, hogy együtt felálljanak.

- Utánzásos gyakorlatok (nyusziugrás, pók- és rákjárás, krokodil, sánta róka, medvejárás, kutya, törpejárás, békaügetés, minibéka stb.)

## Kúszások, mászások egyénileg és párban

### Kúszások egyénileg

- Kúszás előre hason fekvésben (partizánkúszás = indiánkúszás, kommandós kúszás);
- judokúszás előre hason fekvésben (láb segítsége nélkül);
- judokúszás hanyatt fekvésben a fej irányába haladva;
- kúszás hanyatt fekvésben a láb irányába haladva;
- judo-védőkúszás a fej irányába haladva;
- judo-védőkúszás a láb irányába haladva.

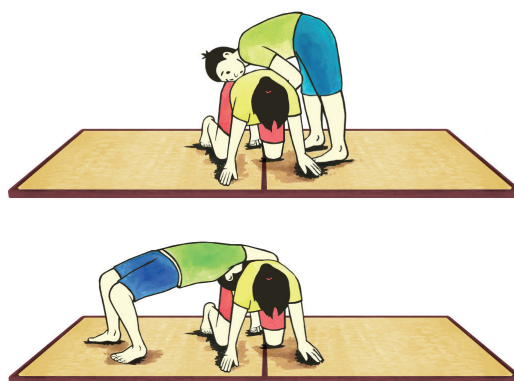
### Párban történő kúszások (szerepcserével)

- A pár egyik tagja vállszélességű terpeszállásban, a másik hason fekvésben helyezkedik el a terpeszen belül. Megfogja a segítő bokáját kívülről hajlított könyökkel úgy, hogy vállai a segítő bokájához érnek. A társ két előrelépését követően a feladatot végző behúzza magát az előbbi kiindulóhelyzetbe. (Mindkét karral egyszerre, illetve egymás után végrehajtva is végezhető.)
- Ugyanez a feladat, de a feladatot végző belülről támasztja meg a társ bokáját, így a segítő bokája a hóna alatt helyezkedik el. A feladat során a hason fekvő tolja magát előre a láb segítsége nélkül; a segítő két lépéssel tér vissza a kiindulóhelyzetbe.
- Az előbbi két feladat hanyatt fekvés kiindulóhelyzetből.
- Az uke hanyatt fekvésben helyezkedik el, tori láb közötti helyzetben kéztámasszal a védő törzsének két oldalán; uke úgy kúszik a fej irányába, hogy a tori karján támaszkodva tolja magát előre.
- Az uke hanyatt fekvésben, a tori pedig kéz-talptámaszban (négykézláb) fölötte helyezkedik el úgy, hogy a fejük egy irányba mutasson. Az uke megkapaszkodik a tori vállában/hajtókéjében. A tori négykézláb haladással húzza az ukét, majd szerepcsere.

### Páros feladatok húzással

- A párok egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el, a másik két kézzel ráfog a judogira (obira), és társát húzva halad.

- Egyik hason fekvésben helyezkedik el egy judoövet fogva, a másik állásban fogja az övet majd az övön váltott fogással behúzza magához a hason fekvőt. Ezt követően halad tovább, amíg az öv engedi, és folytatja a feladatot.
- Ugyanez a feladat végezhető ülésben is.
- Ugyanez a feladat úgy, hogy a hason fekvő az aktív, és az állásban lévő a passzív.
- A pár egyik tagja hason fekvésben, a másik vele szemben állásban helyezkedik el úgy, hogy egy övet fognak mindketten. Az állásban lévő hátrafelé halad, és húzza a hason fekvőt, aki pedig az övön felfelé fogva halad társa felé.
- Uke japánülésben (térdelőülés) helyezkedik el törzshajlítással előre. Tori az uke hátára hasal, és a karok segítségével nélkül 360 fokos fordulatot tesz jobbra és balra.
- Ugyanez a gyakorlat azzal a különbséggel, hogy tori hanyatt fekvésből végzi a fordulatot.
- Átbillenés: A pár egyik tagja térdelőtámaszban helyezkedik el judo felsőben, a másik a hajtókéjára fogva átbillen hídba a társra, majd vissza a kiindulóhelyzetbe, anélkül hogy elengedné társát. A kapaszkodás segítségével nagyon jól szabályozható az átlendülés sebessége, akár teljesen le is lassítható. A visszabillenés egy magasabb szintű feladat, nem várható el, hogy az előrelendüléssel egy időben azonnal végre tudják hajtani a tanulók.



## Gúla jellegű feladatokban a társas felelősségvállalás kialakítása

### SZOBORÉPÍTÉS

7 fős csapatokat (4 db) alkotnak a tanulók. A játékvezető utasítására szobrot építenek a szőnyegen. Ehhez a játékvezető megnevezi, hogy hány játékosnak kell a szobrot építeni, valamint hogy hány kéz és hány láb érintheti a szőnyeg felületét. Kivitelezhető feladatokat adjunk!

Közben a játékvezető feladatkártyán kiosztja a terem berendezéséhez szükséges rajzokat. A gúla tervezését követően a csapatok a feladatkártya alapján berendezik a termet, kiépítik az akadálypályákat.

### VÁLTÓVERSENY GÚLAÉPÍTÉSSEL

A csapatok önállóan terveznek egy olyan gúlát, amelyben minden csapattagot elhelyeznek.

Feladatkártya:

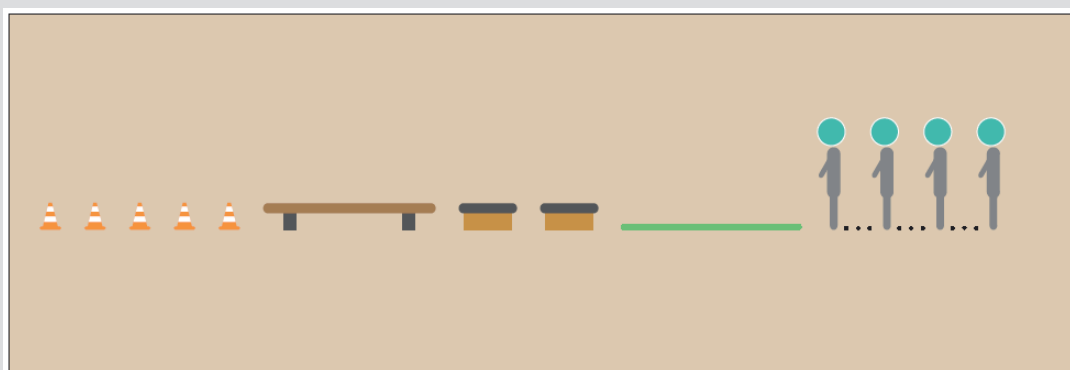
#### VÁLTÓVERSENY GÚLAÉPÍTÉSSEL

Így rendezzék be a termet!

Térrajz:



Akadálypálya:



#### *A játék leírása:*

Az első tanuló egy judogurulással halad keresztül a szőnyegen, majd fel-le szökdeléssel a zsámolyokon. Hason húzódkodás következik a padon, majd hullámvonalban futás a bóják között. Az utolsó bója megkerülése után egyenes vonalban fut vissza a rajtvonalig, ahol kézráútés-sel váltja a soron következő társat. A rajtvonal mögé visszaérkező tanulók elkezdik a saját maguk által tervezett gúla felépítését.

Az a csapat a legügyesebb, amelyik az akadálypálya teljesítését követően, a leghamarabb felépíti a saját gúláját.

### **SORVERSENY GÚLAÉPÍTÉSSEL**

A rajtvonal mögött a tanulók terpeszben állnak szorosan egymás mögött. A rajtjelre a leghátsó tanuló átkúszik a terpeszalagút alatt, majd társai a lehető leggyorsabban követik őt, amíg az eredeti sorrend vissza nem áll. Ezután a csapat minden tagja két kézzel megfogja az előtte álló vállát. A zsámolyokon úgy kell áthaladni, hogy a csapat minden tanulója legalább az egyik lábával rálép mindkét zsámolyra. A pad fölött terpeszátfutást kell végezni, majd a bójákat hullámvonalban kell megkerülni. Visszafelé egyenes vonalú futás történik vállfogással, majd a rajtvonalon áthaladást követően gúlaépítés.

Az a csapat nyer, amelyik leghamarabb teljesíti a feladatot. Ha az akadálypályán haladva valahol megszakad a csapattagok közötti vállfogás, akkor az adott részfeladatot meg kell ismételniük (pl. terpeszátfutás a pad fölött).

# AZ „ESÉSEKET ELŐKÉSZÍTŐ FELADATOK” CÍMŰ TEMATIKAI EGYSÉG TANANYAGÁNAK GYAKORLATI FELDOLGOZÁSA

**A** balesetek megelőzése érdekében számtalan óvintézkedést tesznek a testnevelést tanító pedagógusok. Megtanítják a tanulónak azokat a szabályrendszereket, amelyek segítségével megelőzhető a balesetek kialakulása, csökkenthető a balesetek száma. A prevenció keretében kialakítják a társas felelősségvállalás és az önismeretből fakadó önszabályozás képességét. A mozgástanítás során rengeteg eszközzel és sportszerrel ismertetik meg a tanulókat úgy, hogy megmutatják azok rendeltetésszerű és alternatív felhasználhatóságát. A feladatokat a céloknak megfelelően, a didaktikai alapelveket betartva, tervezett módon, lépcsőről-lépésre tanítják. Minden óvintézkedés ellenére is előfordulhatnak azonban olyan esetek, amikor egy gyermek akaratán kívül elesik. Az ilyen váratlan helyzeteknél nagyban csökkenthető a sérülések kialakulása vagy a sérülések súlyossági foka, ha korábban megtanítottuk helyesen esni a tanítványainkat.

Az eséstechnikák elsajátítása túlmutat a pusztán sportági alkalmazáson, hiszen a baleset-megelőzési és önvédelemi jelentősége a mindennapok során is kiemelkedő. Megfelelő alkalmazásuk segít az esésekből származó sérülések megelőzésében, akár egyéb sporttevékenység közben, akár a hétköznapi élet során.

Az esések alkalmazhatóságának területei:

- baleset-megelőzés a hétköznapi tevékenységek során gyerekkorban, felnőttkorban és időskorban (osteoporózis),
- sportági alkalmazhatóság: küzdősportágak (judo, birkózás stb.), labdajátékok (kézilabda, röplabda, labdarúgás stb.), atlétika, torna, technikai sportok (kerékpár, motorsport stb.), téli sportok (síelés, korcsolyázás stb.).

Az esések tanítását már egészen kiskorban el lehet kezdeni. Célrányos és sokoldalú gyakorlás mellett elérhető, hogy kritikus helyzetben automatikusan (alkalmazás szintjén) felidéződjenek a mozdulatok, és ezzel megelőzzük a nagyobb sérüléseket.

Az esések oktatását csak akkor lehet hatékonyan elvégezni, ha a tanítványok előképzettsége ezt lehetővé teszi. Az alapvető mozgáskészségek (fundamentális mozgások) széleskörű ismerete megkönnyíti a tanulási-tanítási folyamatot. Ezért megelőző tananyagként nagy hangsúlyt kell fektetni a test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatokra, az előkészítő és preventív mozgásformákra, az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségekre az egyszerű testnevelési játékokban és az egyszerű mozgásos feladatok során. A gurulások, gördülések, guruló-átfordulások közben szerzett tapasztalatok megkönnyítik az oktatási folyamat sikerességét.

A testnevelés egyik alapvető célját meghatározó komplex személyiségfejlesztés (együttes kognitív, affektív és motoros fejlesztés) az eséstanhoz tartozó alapvető biomechanikai ismeretek tudatosításával hatékonyabbá válik. Az esések tanulása közben törekedni kell a biztonságos talajra érkezés kialakítására, és olyan szempontokat kell a fókuszba helyezni (pl. tompító felület, fej- és gerincvédelem, baleset-megelőzés stb.), amelyek segítségével a tudatosítás is megtörténik. Ebben az esetben a játékokhoz, a mozgásos cselekvésekhez és feladat-végrehajtásokhoz kötődő biztonságérzet is fejlődik.

Az esések közben leggyakrabban kialakuló sérülések:

- Fejsérülések: a fej helytelen tartásából fakadóan.
- Csukló-, könyök- és válsérülések: amikor az esések következtében reflexszerűen a kéz letámasztásával próbálják az esés erejét tompítani.
- Törések.
- Felszíni horzsolások: a talajra érkezést követően a test talajhoz képest történő elcsúszásából adódóan alakul ki.

Az esésekből létrejövő sérülések elkerülhetőek, a sérülések súlyossága csökkenthető!

1. **Tompítással:** A becsapódás erejét a talajra érkező testfelület növelésével csökkentjük.

1. Gurulással, gördüléssel: A becsapódás erejét a testfelületen történő gördüléssel, illetve a test szélességi, hosszúsági, valamint – ritkább esetben – a mélységi tengelye körüli elfordulással csökkentjük.

2. A fej helyzetének folyamatos kontrollálásával.

## Módszertan

Balesetek kialakulásának lehetőségét az oktatás folyamata során minimalizálni kell, ezért különösen oda kell figyelni a:

- balesetvédelmi szabályok betartására,
- a megfelelő felületen történő oktatásra (tatami),
- az alapos és minden testrészre kiterjedő bemelegítésre (általános és speciális),
- a legnagyobb terhelésnek kitett ízületek hangsúlyos átmozgatására (ujj, váll, könyök).

Oktatásmódszertani szempontból a fokozatosság elvét kell követni:

- A mozdulatok megtanítását parciálisan (részenként) végezzük!
- Alacsony súlyponti helyzettől haladunk a magasabb súlyponti helyzetek felé!
- Mintaszerű bemutatás (elsődleges mozgásképp, motiváció kialakítása).
- Könnyített feltételektől a nehezített feltételek felé haladás.
- Az egyszerűbbtől a bonyolultabb technika felé.
- Egyéni, majd páros gyakorlatok alkalmazása.
- Akadályok feletti és eszközökkel történő végrehajtás.
- Játék közben csak akkor alkalmazzuk az eséseket, ha már biztonságos azok végrehajtása!
- A gyakorlás fázisában csak olyan játékokat válasszunk, ahol az esés nem éri váratlanul a gyerekeket!
- Sportjátékokhoz (pl. kézilabda, röplabda stb.) kapcsolódó speciális végrehajtási módok oktatása.

Az alaptechnika pontos kialakítása elősegíti a váratlan helyzetekben történő megfelelő alkalmazást. Ezért a tanulási-tanítási folyamat során feladatunk:

- a tompító felület pontos meghatározása és kialakítása,
- a helyes ízületi szögek (ujjak, karok, tenyér) kialakítása,
- helyes ujj- és kartartás (lefelé néző tenyér, zárt ujjak) használata,
- az esés pontos véghelyzetének ismerete,
- a nyaki tónus és a fej helyzetének rögzítése, az áll mellkasra szorításának megkövetelésével,
- a levegő kipréselése a tüdőből.

Az oktatás hatékonyságát segítő módszertani ismeretek:

- Ismerni kell a segítségnyújtás lehetőségeit.
- A megfelelő, helyes végrehajtásra utalás (HVU) alkalmazása. „Mit ne” helyett a „hogyan”-t!
- Előzetes ismeretekre történő utalás és építkezés (pl. gurulóátfordulás).
- Előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az esések felosztását a végrehajtás szerint a következő módon különböztetjük meg:

- Zuhanások: A test szőnyegre esésének iránya a talajhoz viszonyítva megközelítőleg derékszög. A testrészek szinte egyszerre érkeznek a talajra.
- Gördülések: A test szőnyegre érkezésének az iránya kisebb derékszögnél, az eséshatástalanítás folyamatos gurulással, kigördüléssel történik mindaddig, amíg a test mozgási energiája nulla nem lesz.
- Csúsztatott esések: Az oldalesés állásból és haladással történő végrehajtásánál alkalmazzuk. (A végrehajtás során gyakran megjelenik benne a gördülés is!)

A hétköznapi testnevelés-oktatásban többször szembesülünk azzal a problémával, hogy a mozgás koordinációs mintájának kialakítása unalmassá válik a tanulók számára. A sok ismétlés és az állandóan visszatérő tanulásszervezési megoldások nem motiválják megfelelően a gyerekeket, elvesztik az érdeklődésüket a tananyaggal kapcsolatban. Fegyelmezetlenné válnak, a feladat helyett mással kezdenek el foglalkozni, vagy egyszerűen csak unottan, kelletlenül végzik a gyakorlatot. Tudjuk, hogy a vezető mozgásműveletek kialakításánál sokszor elkerülhetetlen, hogy ismétléses módszereket alkalmazzunk, és emiatt gyakran csak együttes osztályfoglalkoztatási formában képzeljük el a tanítást. Az esésoktatás azonban nem csak direkt oktatási stratégiával oldható meg. A sokszínű, változatos gyakorlás motiváló ereje, a játékélményből fakadó öröme, a társak bevonása a tanulás-tanítási folyamatba olyan indirekt stratégiák, amelyek a motoros fejlesztés mellett megfelelő affektív és kognitív fejlesztést is biztosítanak a tanulók számára, és – nem utolsósorban – motivációjuk fenntarthatóvá válik.



Nagyon sok olyan feladat és játék van, ahol biztonságosan lehet alkalmazni a rávezető gyakorlatokat vagy később (megfelelő gyakorlás és elsajátítás esetén) magukat az eséseket is.

Tanórai keretek között a páros feladatok is színesíthetik a tanulás folyamatát, nem beszélve arról, hogy ezek együttműködésre is nevelik a gyerekeket. Könnyebben

megtanulják a segítségadást, társuk hibáinak és saját hibáinak a kijavítását. Jól fejleszhető általa a társas felelősségvállalás.

Ehhez nyújt segítséget egy olyan indirekt oktatási stratégia, mint a társtanítás és társmegfigyelés, de akár a társ-megfigyelő lap alkalmazása is.

| DIREKT<br>OKTATÁSI STRATÉGIA                                    | ⇒<br>feladatkártyák | INDIREKT<br>OKTATÁSI STRATÉGIA                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tanárközpontú                                                   |                     | tanulóközpontú                                                                                                                   |
| utasításos/vezérelt                                             |                     | szabályozott, de tanulói önállóságot biztosító                                                                                   |
| kevés tanulói önállóság                                         |                     | önálló, alkotó gondolkodás (pl. feladat-, mozgás- és játékkalkotás)                                                              |
| döntés a tanár kezében (mit, mikor, hogyan, kivel, hányszor...) |                     | döntéshelyzeteken keresztül a tanulói felelősség megjelenítése (játékvezetés, tanulói óraszervezés, divergens feladatkártyák...) |

3. táblázat: A feladatkártyák lehetőségei a direkt és az indirekt oktatási stratégiákban  
(Forrás: Csányi, 2014)

Feladatkártya a gyakorlatban

A tanuló neve és osztálya: .....

### MAE-UKEMI (ELŐREESÉS)

- Az esés véghelyzetében csak a lábujjpárnák és az alkar érintkezett a szőnyeggel?

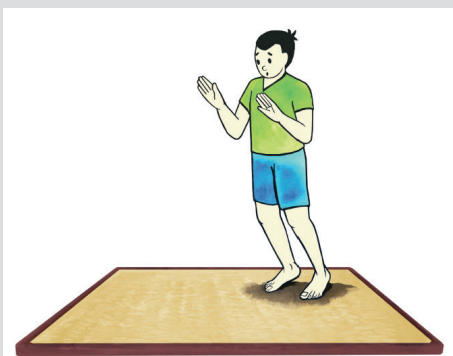
IGEN – NEM

- A tompításkor lefelé nézett a tenyér és az ujjak össze voltak zárva?

IGEN – NEM

- Tompításkor az alkar teljes felülete és a tenyér egyszerre érkezett a talajra?

IGEN – NEM



A társ tanításához, megfigyeléséhez alakítsunk ki tanuló-párokat, és mindenkinek adjunk egy-egy társmegfigyelő lapot. A lap elkészítésekor figyelembe kell venni a tanulók képességeit, hogy a korosztálynak megfelelő, könnyen értelmezhető szöveget írjunk a lapra! A megfigyelő lapok megértését verbális közléssel, utasításokkal segíthetjük! A társmegfigyelő lapok fokozottan fejlesztik a tanulók szociális kompetenciáit, elsősorban a társas felelősségvállalást és a kommunikációt illetően.

Az esések tanulásának személyiségfejlesztéssel összefüggő hatásai:

- A biztonságos talajra érkezést segítő helyzetfelismerés és kockázatvállalás kialakítása az esések és gurulások során.

- Tapasztalat a saját testsúllyal, talajra érkezéskor használt végtagokkal és testhelyeztetel kapcsolatban a reális énkép kialakítása érdekében.

- Az esések végrehajtásának automatizálása magabiztossá teszi a tanítókat, testnevelőket és a tanulókat is.

Az 1–2. évfolyamos választható kerettanterv „Eséseket előkészítő feladatok” című tematikai egység mozgásműveltségi tartalmai az alábbi feladatokat írja elő a módszertani ismeretek mellett:

- Esések és gurulások oktatása:
  - esés előre (mae ukemi),
  - esés hátra (ushiro ukemi),
  - judogurulás előre (mae-mawari ukemi),
  - judogurulás hátra (ushiro-mawari ukemi).
- Esések gyakorlat alkalmazhatósága játékokban, játékos feladatmegoldásokban.

## Esések és gurulások oktatása

### Az alapvető eséstípusok

#### Esés előre (mae ukemi)

Az előreesésnél elsősorban az arc védelmének fontosságát tanítjuk meg. A helyes végrehajtáshoz elengedhetetlen a tartó- és vázizomzat fejlesztése. A nem megfelelő törzs izomerő nélkül a gyerekek nem lesznek képesek a pontos végrehajtásra, így a balesetek megelőzése sem válik hatékonyvá. A szükséges izomerő esetenként már az óvodáskor vége felé is rendelkezésre áll, de találkozhatunk olyan gyerekekkel is az iskolában, akiknél elengedhetetlen az esésoktatást megelőző fejlesztés. Az előreesés segít a testséma kialakításában (nyújtott térd, hajlított könyök, alkar...), a térbeli tájékozódásban, elsősorban az előre és hátra irányok tekintetében.

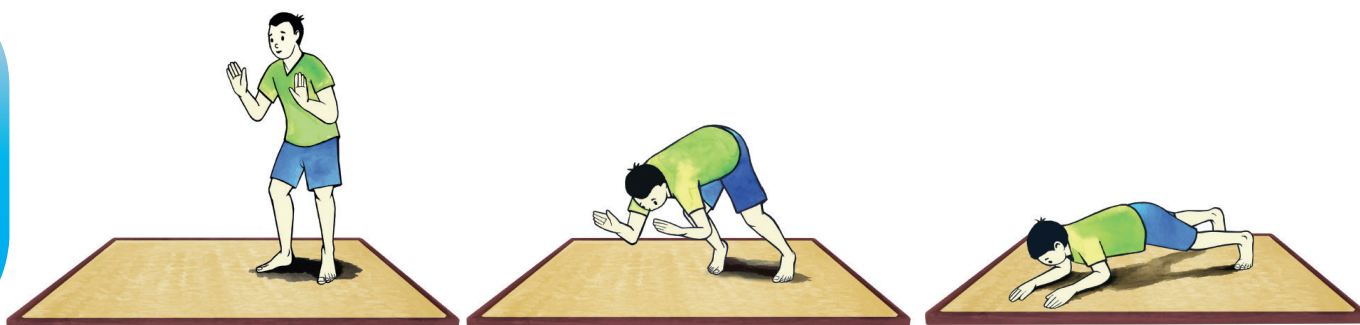
„Leggyakrabban akkor esnek »orra« a gyerekek, amikor játék közben megbotlanak. Menekülnek valaki elől, futnak

a labda után, vagy csak egyszerűen át akarnak lépni vagy ugrani valamit. Ilyenkor legtöbbször a fej sérül meg. Ez a legrosszabb, mert akár maradandó nyomok is keletkezhetnek az arcon, vagy életveszélyes sérülés is történhet. Ha sikerül megtanítani, hogy reflexszerűen emeljék a karjukat az arcuk elé, akkor a legnagyobb bajt nagy valószínűséggel sikerül megelőzni.” (Szántó 2014.)

#### Alaptechnika:

Kiinduló helyzetben a tanuló terpeszállásban áll, és a két karját az arca elé emeli hajlított könyökkel, lefelé néző tenyérrel.

Az előreesést enyhe térdhajlítással és előre történő egyensúlybontással kell kezdeni. A térd hajlítása azért nagyon fontos, hogy a súlypont közelebb kerüljön a talajhoz, és ezzel csökkentsük a végső „becsapódás” erejét. Az előredőlés közben végezzen a gyerek további lábterpesztést oldalra és enyhén hátrafelé, majd az alkarjával tompítsa az esés erejét. Leérkezéskor lábujjpárna- és alkartámaszban helyezkedik el a tanuló. A csípő és a térd nem ér a talajhoz!



#### *Az oktatás menete:*

1. A tompítófelület és az esés véghelyzetének kialakításával kezdődik a tanulás. A tanulók térdelő- (japán-) ülésben helyezkednek el, ezután meghatározzuk a tompítófelületet. A karokat vállszélességű mellső középtartás helyzetéből behajlítjuk úgy, hogy az alkar és felkar megközelítőleg 90 fokos szöget zárjon be, a tenyerek előre befelé nézzenek (az esés irányába), a csuklóízület, valamint az ujjak nyújtottak legyenek, s az ujjak szorosan egymás mellett zártan helyezkedjenek el. Ez az egyetlen eséstechnika, ahol a könyök nem nyújtott. Ezután megkérjük a tanulókat, hogy az előbb kialakított tompítófelületet alkalmazva helyezkedjenek el mellső fekvőtámaszban alkartámasszal a talajon. Ez az esés véghelyzete, ahol csak az alkar és a lábujjak alatti párnás rész érintkezik a talajjal. A csípő és térdízület, valamint a mellkas nem ér a talajra, ezáltal óvjuk a sérülésektől. Megköveteljük, hogy az állat a mellkasra szorítsák le a tanulók, és a levegőt a zuhanás előtt préseljék ki.
2. Térdelésből előredőlést követően a két tompító kar egyszerre érkezik a talajra. Ekkor még megengedhetjük, hogy a derék alatti rész érintkezzen a talajjal annak érdekében, hogy a tompítás technikáját minden tanuló a figyelem megosztása nélkül, helyesen elsajátítsa.
3. A feladat az előbbitől csak annyiban különbözik, hogy már megköveteljük: a lábakat hátranyújtva az esés tényleges véghelyzetébe kerüljenek a tanulók a dőlést követően. (Tehát csak az alkar és a lábujjak alatti párnás rész érinti a talajt.)
4. Az előző feladat végrehajtása következik folyamatosan a kiinduló helyzet emelésével. A végrehajtás először guggolásból, hajlított állásból, majd állásból történik dőléssel. Ez az alaptechnika, amit meg kell tanítsunk!
5. Ha az elsajátítás már megfelelő, következhet a társ általi finom, de határozott lökésből történő végrehajtás állásból, majd haladással előre (szerepcserével).

#### *A tanulást segítő helyzetek:*

- A falhoz támasztott szőnyeghez dőlve alkartámasszal érintkezik a tanuló. A feladatot a szőnyeg rézsútos helyzetének megváltoztatásával nehezíthetjük.
- A tanuló nyaka mögött és a karjai alatt átvezetett övet tartja a tanító. A tanuló nyújtott testtel, behajlított karral dől előre, az előreesés helyzetét kialakítva, a háta mögött álló tanító az övet lassan utánaengedve kíséri a talajig a mozgást.

#### *Értékelési szempontok:*

##### *Leggyakrabban előforduló hibák:*

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel tompít a tanuló.
- Az alkar és felkar kisebb szöget zár be, mint 90 fok, becsapódáskor egymáshoz közelíti őket a tanuló, rázuhan a mellkasával.
- Ujjak nem zártak és nyújtottak, ökölbe szorítja őket.
- Az alkarok nem egyszerre érnek a talajra.
- Könyökre érkezik a tanuló vagy a könyökre nagyobb súly terhelődik, mert nem osztja el az egész alkaron.
- Hajlított csuklóízülettel, tenyérre érkezik a tanuló.
- A tompító karokat nem vállszélességben tartja a tanuló, hanem szélesebben, ezáltal a becsapódáskor „beesik” mellkasával a két kar közé, vagy túl szűken tartja a karokat, és így nem képes megtartani, alátámasztani a felsőtestet.
- Az állat nem szorítja le a tanuló, így a fej előre csapódik. Ezt javíthatjuk úgy, hogy állá alá betesszünk egy kendőt, amit a mellkasra kell szorítani. A fej előre csapódik, nem megfelelően rögzített.
- A talajra érkezéskor nem képes megtartani a mellkast, a csípő- és térdízületet, így nem csak a tompító alkarok és a lábujjak érintik a talajt, hanem az egész test. Kényszerítő körülményeket alkalmazva, például apróbb tárgyak test alá helyezésével (pl. kislabda) javíthatjuk a hibát.
- A tompításban részt vevő testrészek (tompító karok és lábujjak alatti rész) nem egyszerre érkeznek a talajra, hanem elcsúszva egymást követően.
- Nem a lábujjak alatti párnás részre támaszkodik a tanuló, hanem a lábfejre.

#### **Hátraesés (ushiro ukemi)**

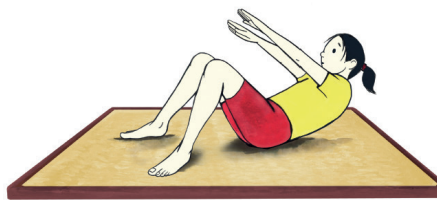
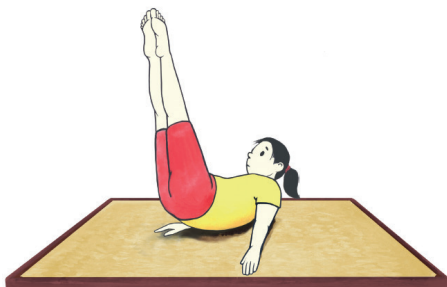
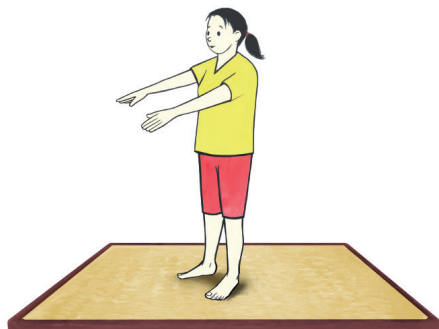
A hátraesés a test szélességi tengelye körüli elfordulásával és a súlypont süllyesztésével jön létre. Az esés legfontosabb baleset-megelőző szerepe a fej hátulsó (tarkó) részének és a gerincoszlopnak a megóvására irányul. Kisiskoláskorban általában rendelkezésre áll a szükséges izomerő az oktatás megkezdéséhez. Mindezek ellenére nagy hangsúlyt kell fektetni a nyak izomerejének és a hasizom erejének a fejlesztésére.

A hátraesés a mozgásszerkezet összetettsége és a mozgás nagyobb térbeli kiterjedése miatt a térbeli tájékozódás szempontjából nehezebb, mint az előreesés. A háton történő gördülés miatt (hintázó mozdulat) az idegrendszerre gyakorolt jótékony hatását is fontos megemlíteni. Az irányok tekintetében az előre és hátra mellett jelentős szerepet kap a vertikálitás (fel és le) is.

#### Alaptechnika:

Kiinduló helyzetben kis terpeszállásban kell állni, a karokat mellső középtartásba kell nyújtani lefelé néző, zárt ujjakkal. Az esést a térd dinamikus hajlításával és az egyensúly enyhe hátrafelé történő bontásával kell kezdeni. Arra kell törekedni, hogy a gyermek a lehető legközelebb üljön a sarkához. A tekintet végig a hasra irányuljon. A fenék talajra érkezésének pillanatában már gömbölyíteni kell a hátat, és előre kell hajtani a fejet, hogy meg lehessen

indítani a hátragördülést. A háton való gördülés közben törekedni kell a minél gyorsabb térdnyújtásra, mert ezzel lassítani lehet a gördülés sebességét. A lapocka leérkezésekor a karok tompító mozdulattal (nyújtott könyökkel és lefelé néző ujjakkal) csapnak a talajra. A tompító kar 35–45°-os szöget zár be a törzsszel. Az esés közben a fejet végig előreahajtva, feszesen kell tartani, hogy ne érjen a talajhoz!



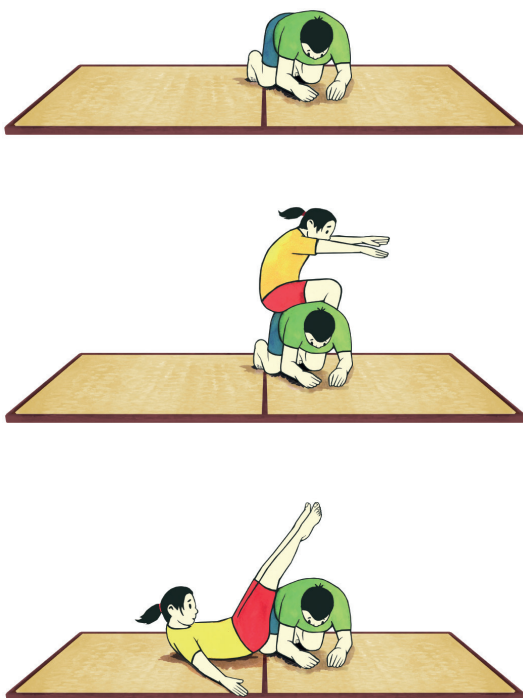
#### Az oktatás menete:

1. A tompítófelület kialakításával kezdődik a tanulás. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat a testük mellé helyezik úgy, hogy az a törzshöz képest megközelítően 45°-os szöget zárjon be. A könyökizület teljesen nyújtott, ujjak zártak és nyújtottak, tenyerek a szőnyeg felé néznek.
2. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, fejüket elemelik a talajról, a mellkasukhoz szorítják állukat. Karjukat mellső középtartásba emelik, majd mindkét karjukkal egyszerre erőteljesen tompítanak a tatamin a testük mellett 45°-os szögben.
3. A gyerekek nyújtott ülésben helyezkednek el. A tanulók a fenékükön és a hátukon végiggördülve érintik a talajt. A lábukat részsütosan előre-fölfelé nyújtják, csípőjük enyhén felemelkedik amikor a hát felső részére gördülnek, hasonlóan a lebegőüléshez. Ezt a végrehajtási módot alkalmazzák elsődlegesen a judóban. (lásd Galla és mtsai., 1982, 159. o.; Schäfer, 2006, 18. o. és Butcher, 2003, 27. o.). Ügyelni kell arra, hogy az állukat a mellkasukhoz szorítsák, nehogy a tarkójuk hátracsapódjon!
4. A 2. és 3. feladat összekötése. A tanulók nyújtott ülésben, karemeléssel mellső középtartásba helyezkednek el. A fenéken és a háton történő hátra gördülés közben végrehajtják mindkét karjukkal egyszerre a tompító mozdulatot a csípő elemelkedése közben. A gördülés lendületét a láb előre és fölfelé történő nyújtásával fékezik. A tompítást zárt és nyújtott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel végzik.
5. Fogójáték. Két kijelölt fogó kergeti társait a játéktéren. Akit elkapnak, az nyújtott ülésben, mellső középtartásba emelt karokkal helyezkedik el. Társai úgy váltogatják ki, hogy megemelik egy picit a lábukat, az ülő pedig a tanult módon végiggördül a hátán és végrehajtja a tompítást. Váltás közben védeltséget élveznek a játékosok, így nem lehet őket elkapni.

A játék értékelési szempontjai:

- Azt tudom megdicsérni, aki úgy gördült végig a hátán, hogy a feje nem ért hozzá a tatamihoz!
- Ki az, aki legalább két-három társát kiváltotta? Ezt a játékot – megfelelő előképzettség esetén – a többi kiinduló helyzet esetén is lehet alkalmazni a tanórák során.

6. Az előző feladat végrehajtása következik folyamatosan a kiinduló helyzet emelésével:
  - guggolásból,
  - hajlított állásból,
  - majd állásból történik úgy, hogy folyamatosan súlyllesztjük a súlypontot.
 Mindegyik végrehajtásnál meg kell követelni, hogy a tanuló fenéke a gördülés megkezdése előtt közel kerüljön a sarkához!
7. Társas gyakorlat: a párok egymással szemben guggolásban helyezkednek el, karjukat 90°-os szögben testük előtt behajlítva tenyérrel a másik felé fordítják. Az egyik tanuló erőteljesen a másik tenyerébe üt tenyereivel egyszerre (előki társát hátrafelé), a másik hátradőlve végzi az esést és tompítást.
8. Az egyik guggolásban helyezkedik el, a másik állásban, társával szemben. Mindketten egy négyrét hajtott kötelet (övet) (esetleg gumigyűrűt) fognak. A segítő az esést végrehajtó társa felé lép, aki a hátradőlés pillanatában elengedi a kötelet (övet), és végrehajtja az esést hátra. Az esést követően az eszközbe kapaszkodva a kiindulóhelyzetbe húzható a gyakorló, így egymás után többször végrehajtható a feladat.
9. A tompítás erősségének megéreztetésére alkalmazuk a következő páros gyakorlatot.  
A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzhajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló a hátára ül úgy, hogy a fenék a társ hátáról az esés irányába lesúlyllesztett (térdhajlatban támaszkodik). Ezután lassan lecsúszik a társ hátáról és tompítást végez.



- Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy ne csapják vissza az esést követően a sarkaikat, mert megrúghatják a segítő gerincét. Követeljük meg, hogy a lábukat végig nyújtva tartsák! Ezután következhet a végrehajtás úgy, hogy a segítő térdelőtámaszba emelkedik.
10. Ha az elsajátítás már megfelelő, következhet a társ általi finom, de határozott lökésből történő végrehajtás állásból, majd haladással (járásból).

#### A tanulást segítő helyzetek:

- A tompító kar munkájának megéreztetésére: a párok egyik tagja hanyatt fekvésben felveszi a hátraesés tompításának véghelyzetét, és karjait nyújtva a talajra szorítja. A társa egyik oldalon térdelő sarokülésben a fekvő párja csuklóját megfogja, majd elemeli a talajról és hirtelen elengedi. Ha jól érzékel a talajra a kar, akkor feszes karral történő tompítás jön létre.
- Gördülő mozgás megéreztetése: Hajlított vagy zsugor ülés helyzetében történő hintázás a fej talajra kerülése nélkül. Társ segítségével is végrehajtható. A segítő hát mögül, vállfogással hintáztatja a párját.
- A külső behatásra történő hátrabillenés megéreztetésére: A segítő hason fekvésben helyezkedik el. Ezután az esést gyakorló a fenékre ül. Nem a hátára! Karját mellső középtartásba emeli, fejét lehajtja. Ezután a hason fekvő partner a hossz tengelye körül lassú fordulatot végez a rajta ülő társ irányába, aki lassan legördül a társ fenekéről és tompítást végez.
- Az állásban történő végrehajtás segítésére: A párok egymással szemben kézfogással helyezkednek el. A párok egyik tagja lassan leereszkedik guggolásba, a társa a kezét megtartva segíti a leereszkedést, de csak akkor engedi el, amikor a párja megkezdte a hátragördülést.

#### Értékelési szempontok:

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel, kézháttal tompít a tanuló.
- A tompítást végző karok túl kis szöget zárnak be a testtel, így nem látja el a tompító funkcióját.
- A tompítást végző karok túl nagy szöget zárnak be a testtel, így nem látja el a tompító funkcióját, illetve a tanuló maga mögé tompít, így magasabb helyzetből történő végrehajtásnál sérülhetnek az ízületek.
- Az ujjak nem zártak és nyújtottak (a tanuló ökölbe szorítva tartja a kezét).
- A karok nem egyszerre érnek a talajra (szinkronhiába).
- Könyökre érkezik a tanuló.



- Nem szegi le az állát a tanuló a mellkasra, a fej hátra csapódik.
- Nem végez préselést a tüdőben, hanem levegőt vesz esés közben, így az a tüdőbe szorul.
- Tompításnál túlzottan visszapattannak a kezek a tatamiról, csak a szőnyeg felületével közli az energiát a tanuló, nem szorítja le mell és vállizomból a tompító kezeket.

### Esés oldalra / Csúsztatott esés (yoko ukemi)

„Az oldalra esés jelentősége a gerincoszlop és a fej védelmében mutatkozik meg. Helyes végrehajtását nehezebben sajátítják el a gyermekek, mint az előre- vagy hátraesést. A mozgás összetettsége miatt sok-sok rávezető gyakorlatot kell végeztetni, és nagy figyelmet kell fordítani a helyes didaktikai felépítésre. A végrehajtás során minimális időkülönbséggel kell végezni a hosszúsági és a szélességi tengely körüli elfordulást. A térbeli tájékozódás tekintetében nagy hangsúlyt kapnak az oldal- (jobbra és balra), valamint a függőleges (fel és le) irányú mozgások. Mivel óvodáskorban (de akár később is) gyakran okoz gondot a jobb és bal oldal megkülönböztetése, ezért javasoljuk a viszonyítási pontok megjelölését az oktatás során (például »az ajtó felőli kezeteket«, »az ablak irányába«, stb.).» (Szántó 2014.)

Az oldalirányú eséseknél igen gyakoriak a karsérülések. Ha az esés pillanatában először tenyérrel vagy könyökkel érinti meg a gyermek a talajt, akkor nagy valószínűséggel megsérül a csukló- és/vagy a könyökízület. Az esés becsapódásának erejét a nagy testfelületre való érkezéssel,

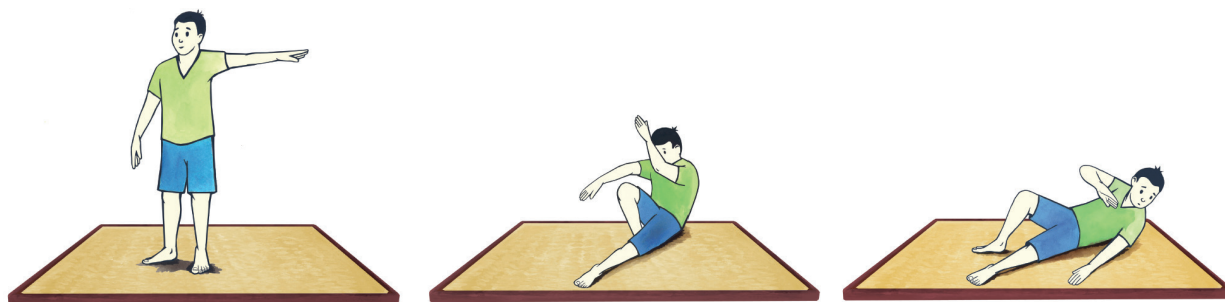
a hát oldalsó részén való gördüléssel és az egyik kar tompító mozdulatával lehet csillapítani.

A mozgás összetettsége miatt az oktatás nagyobb figyelmet igényel, mint az előre- és hátra esés. Az oldalra esés tanításának (optimális) előfeltétele, hogy a gyerekek ismerjék és szabályozott körülmények között végre tudják hajtani az előre-, illetve a hátraesést. Legyenek tisztában néhány, az esésekhez kapcsolódó szaknyelvi kifejezéssel: tompítás, gördülés, nyújtott kar.

Az esés mindkét irányba végrehajtható. Az oktatás felépítésénél mindig csak az egyik irány leírását fogjuk használni!

#### Alaptechnika:

A kiinduló helyzet: terpeszállás, jobb kar oldalsó középtartásba emelve. A megindításkor egyidejű lendítést kell végezni a jobb karral mélytartáson keresztül és a jobb lábbal balra. A lendítés következményeként a mellkas is balra fordul körülbelül 90°-ot. Innentől kezdve a lendítő (jobb) kar és láb szinte végig teljesen nyújtva marad! Az elfordulást követően a lehető leggyorsabban a súlypontot a bal térd hajlításával a bal sarok irányába kell süllyeszteni, aminek következtében megbomlik a stabil egyensúlyi helyzet. (Ha ebben a pillanatban megállítanánk a mozgást, akkor egy lábon guggolnánk, miközben a másik lábunkat és karunkat előre felé nyújtanánk.) Az egyensúly bontását követően végig kell gördülni a hát jobb oldalán a csípőtől egészen a lapockáig, és tompítást kell végezni a bal karral. A tompító kar most is 35–45°-os szöget zár be a törzssel. A tekintet mindig a has irányába nézzen, hogy a fej ne érjen a talajhoz!



#### Az oktatás menete:

1. Elsőként a tompító felület és az esés véghelyzetének kialakítása történik. A tanulók az oldalra esés véghelyzetében helyezkednek el, mely a következő: bal (vagy jobb) oldalfekvés, a test enyhén hajlított (kifli / félhold forma), a talajhoz közelebb lévő kar, amely a tompító kar, 45°-os szöget zár be a törzshöz viszonyítva, illetve megközelítően párhuzamos a talajon fekvő láb combjával. A tompító kar könyökben nyújtott, a kéz zárt és nyújtott ujjakkal, tenyérrel lefelé néz (tatami felé).

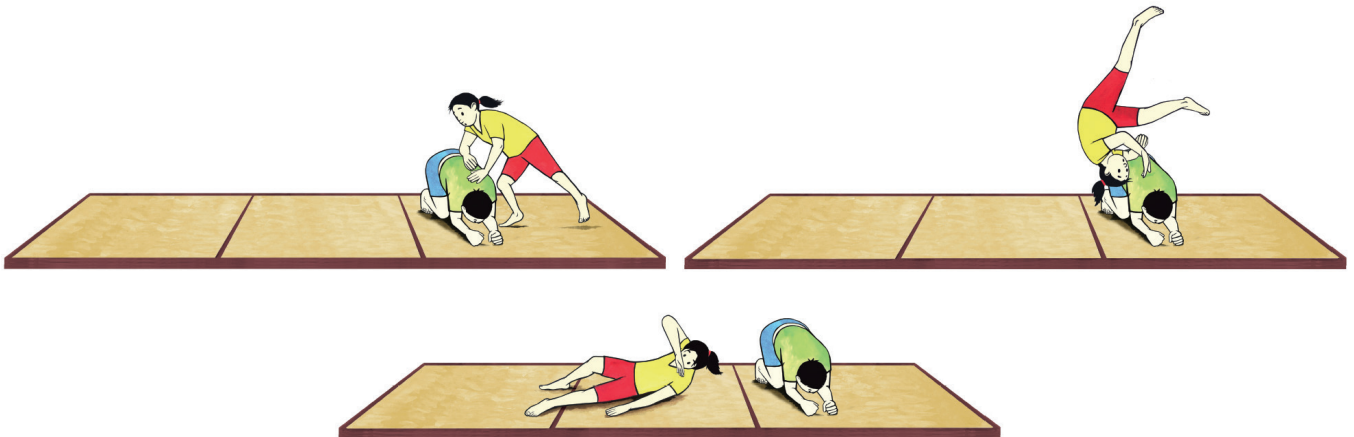
A másik kar helyzete szabadon változtatható. Megkérhetjük a tanulókat, hogy emeljék a homlokuk elé könyökben enyhén hajlítva, előre felé néző tenyérrel (védekező pozícióban) vagy kérhetjük, hogy az azonos oldali csípőjükön / esetleg hasukon támasszák meg. A talajhoz közelebb lévő láb teljes külső felületével érintkezik a talajjal, térdben enyhén hajlított. A talajtól távolabb elhelyezkedő lábat térdben hajlítva, talppal a talajra támasztjuk.

- Meg kell követelni a lábak pontos helyzetét, mert így kerülhető el, hogy a térd és boka a nagy erejű talajra érkezést (magasabb pontról) követően összeütdjön. A fejet a már megtanult módon előre hajtjuk, állunkat a mellkashoz szorítjuk.
- A másik oldalra is végrehajtjuk a feladatot!
2. Az oldalesés vég helyzetét felvéve a tompító kar munkáját gyakoroljuk. A kart elemeljük a talajról, és nyújtott könyökkel tompítunk a tatami felületén.
  3. A tompítás technikájának, erősségének megéreztetésére alkalmazzuk a következő páros gyakorlatot. Az esést gyakorló az oldalra esés vég helyzetét veszi fel. A segítő társ felfelé fordított tenyerével társa tompító karjának tenyerét megtámasztja a levegőben. Ezt követően a segítő felfelé, a tompító (nyújtott könyökkel) pedig lefelé feszíti a karját. Ekkor a segítő hirtelen kihúzza tenyerét társa tenyere alól, aki a tatamin erőteljesen tompít.
  4. A tanulók a vég helyzetet veszik fel, majd átfordulva hátukon a másik oldalra tompítást végeznek. Itt ügyelni kell, hogy gördüljenek át teljesen az oldalukra, és ne a háton feküdjenek! Mivel 180 fokot fordulunk, ezért már nagyobb erejű tompítás kivitelezhető.
  5. A kiinduló helyzetek változtatásával és magasság emelésével a talajra érkezés vég helyzetének megszilárdítása következik. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat mellső középtartásba, lábukat pedig 45°-os szögben emelik.  
(Ezt a gyakorlatot „fagyott kutyának” is nevezik, amit biztosan minden tanuló elsőre megjegyyez!) Oldalra dőlést követően kell végrehajtani a tompítást és felvenni a pontos vég helyzetet. Mindkét oldalra végezzék el a feladatot a tanulók!
  6. Újra kialakítjuk a 3. lépésben szereplő párokat. Bemutatást követően az esést gyakorló térdelőtámaszban helyezkedik el, bal (jobb) karját a jobb (bal) oldali karja alatt átnyújtja az ellentétes oldalra. A segítő két kézzel megfogja csuklóját és háromig tartó számolás után határozott és lendületes mozdulattal meghúzza a társát. A tompítást végzőnek nem szabad törzséből megemelkednie (a súlypontja hátrahelyezésével), hanem igyekeznie kell saját hossz tengelye körül történő fordulattal az oldalesést végrehajtani. A tompítás ekkor még nagyobb szerephez jut, hiszen fordulatot követően hajtjuk végre.
  7. Bemutatást követően végzik el a tanulók a következő gyakorlatot: a kiinduló helyzet nyújtott ülés mellső középtartással, majd oldalra dőléssel és a dőlés közben érkezés oldalra eséssel a talajra. (Mindkét oldalra.)
  8. Kiinduló helyzet: guggolás bal (jobb) lábnyújtással előre. Kar mellső középtartásban, majd oldalra dőléssel és érkezés az oldalra esés vég helyzetébe.
  9. Hajlított állásból és oldal terpeszállásból is gyakoroljuk az oldalra esést, ekkor azonban már csúsztatott esésnek hívjuk. Először érdemes begyakoroltatni az azonos oldali láb (lendítőláb) és kar test előtt, mélytartáson át történő lendítését. Hangsúlyozni kell, hogy a dőlés irányának megfelelő oldali, talajhoz közelebb lévő karunk lesz a tompító kar. Hívjuk fel a figyelmet arra is, hogy a támaszláb térdének hajlításával folyamatosan süllyesztjük súlypontunkat, s amikor a térd és boka ízületünk már nem hajlik (ízületi mozgáshatártól függ) tovább, akkor kezdünk el oldalra dőlni. Tulajdonképpen az esés neve is innen ered, hiszen a támaszláb előtt csúsztatjuk el a lendítőlábat, folyamatosan csökkentve az esés kezdőmagasságát.
  10. A csúsztatott esést gyakoroltathatjuk társ segítségével is úgy, hogy az esést gyakorló bokájára kötelet vagy judo övet kötünk, és a segítő ennek óvatos, de folyamatos meghúzásával kényszeríti a társát az esésre.
  11. Társas gyakorlatként alkalmazható a következő. Az esést végrehajtó harántterpeszben helyezkedik el, segítője pedig lábbal, befelé fordított talppal apró söprő-húzó mozdulatokkal mozditja el a társa sarkát előre, ezzel kényszerítve őt az esés végrehajtására. Ugyanez a gyakorlat falhoz támaszkodva is végrehajtható.
  12. Ha állásból már minden nehézség nélkül végre tudjuk hajtani a csúsztatott esést, akkor következhet a mozgásból történő végrehajtás. Először oldalazó szökdelésből hajtjuk végre úgy, hogy a harmadik ütemre végezzük az esést, majd a másodiknál. Ki kell emelni, hogy a haladási iránnyal ellentétes irányba (tehát a haladási iránytól visszafelé) dőlve hajtsák végre a gyakorlatot, hiszen az előrehaladás során az elől lévő lábra (támaszláb) helyeződik a testsúly. Gyakori hiba, hogy a csúsztatott esést úgy akarják végrehajtani a tanulók, hogy egyik lábukkal saját maguk alól megpróbálják a levegőben kirúgni a másikat. A támaszláb azonban folyamatosan érintkezik a talajjal, tehát ugyanúgy kell végrehajtani az esést, mint állásban.
  13. Követeljük meg, hogy a tanulók képesek legyenek oldalazó szökdelésben egymás után egy jobb, majd – arcirányváltással – rögtön egy bal oldalra történő csúsztatott esést végrehajtani!
  14. Tanári, edzői segítséggel esetleg ügyesebb, gyakorlottabb tanulók páros gyakorlatként végezhetik a következőt. Alapfogással megfogják egymást, majd az egyik elkezd páros lábon szökdelni. Amikor a levegőben van, társa (bokájánál talpával) lábsöprést végez, kezével meghúzza oldalra lefelé. A szökdelő ekkor oldalra esést végez. Ez a feladat a dobások (bokasöprés – deashibarai) előkészítésénél is jól alkalmazható!



15. Társon átesés (12. ábra) – A zuhanó esés előre gyakoroltatható társ segítségével is. A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzshajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló egyik alkarján megtámaszkodik a segítő hátán és átlendül a társon úgy, hogy az oldale-

sés vég helyzetébe érkezzen. A magasság emelhető (térdelőtámasz). Ezzel már előkészíthetjük a későbbi szabadesés technikáját. Ezt az esésformát különféle tárgyakon történő alkartámasszal is végre lehet hajtani, így az akadálypályákon történő gyakorlás is könnyen megvalósítható (zsámoly, bosu, pad stb.).



A tanulást segítő helyzetek:

- Az oldalra gördülés megéreztetésére: a „Kelj fel, Jancsi!” gyakorlat. A tanulók talpuk egymáshoz támasztásával helyezkednek el ülésben, és bokájukat fogva hintáznak jobbra-balra.
- A csúsztatás mozdulatának megéreztetésére: A tanító szemben áll a tanulóval egyik lábával előre lép, a tanuló talpával megérinti a tanító lábfejét. A tanító lassan keresztbe csúsztatja lábát, amit követ a tanuló, és közben lassan ereszkedik guggolásba, majd végrehajtja a gördülést oldalra, és tompít.

Értékelési szempontok:

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel tompít a tanuló.
- A tompítást végző kar kisebb szöget zár be a testtel, mint  $45^\circ$ , így nem látja el a tompító funkcióját.
- A tompítást végző kar nagyobb szöget zár be a testtel, mint  $45^\circ$ , így nem látja el a tompító funkcióját, illetve a tanuló maga mögé tompít, így magasabb helyzetből történő végrehajtásnál kifordulhat a váll.
- Az ujjak nem zártak és nyújtottak, ökölbe szorítja kezét a tanuló.
- Könyökre, csuklóra érkezik a tanuló.
- Elkésik/elmarad a tompítás.
- Nem szegi le az állát a tanuló a mellkasára, a feje oldalra csapódik.
- Nem a talajhoz közelebb eső kézzel próbál tompítani.
- A lábak az esés végén összeütődnek térdben, bokában.

- Csúsztatott esés esetén haladásnál a levegőben akarja kirúgni lábát.
- Nem oldalra fordulva, oldalra érkezve hajtja végre az esést, hanem a hátára, hanyatt fekvésbe érkezik.
- Nem elég erős a tompítás, a tatami felületéről „viszszapattan” a kar.
- Nem gördül a tanuló és nem süllyeszti a súlypontját, hanem álló helyzetből eldől.

## Esések gurulással

A gurulás közben végrehajtott esések a mozgásélmény mellett a nagy lendülettel és sebességgel bekövetkező esések baleset-megelőzésében kapnak kimagasló figyelmet. A fej, a gerincoszlop és a belső szervek mellett a végtagok sérülésének veszélye is csökkenthető ezekkel a technikákkal. Alapesetben előre- és hátragurulással hajthatóak végre. A gurulóesés oktatása kifejezetten jó-tékonyan hat a vesztibuláris rendszerre. A mozgás nagy kiterjedése miatt a térbeli tájékozódóképességet is nagymértékben fejleszti. A nehézséget az okozza, hogy az esés során egy teljes fordulatot kell végezni a szélességi tengely körül.

Oktatását az is indokolja, hogy a hagyományos guruló átfordulásokhoz képest nem terheli a gerincoszlopot, mivel előregurulás esetén az egyik válltól az ellentétes oldali csípő irányába, míg hátragurulás közben az egyik csípőtől az ellentétes oldali váll irányába történik a gurulás.

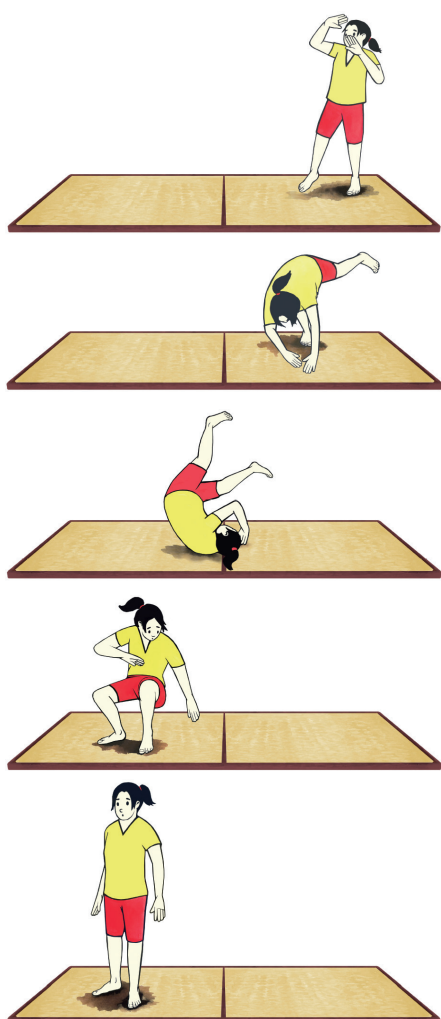
A leggyakrabban alkalmazott gurulóesések:

- judogurulás előre (mae mawari ukemi),
- judogurulás hátra (ushiro mawari ukemi).

## Judogurulás előre (mae-mawari ukemi)

A guruló eséseknek akkor vehetjük igazán hasznát, amikor a túl nagy lendületet a tehetetlenségből fakadóan már nagyon nehéz kontroll alatt tartani! Ekkor már nem elég arra törekedni, hogy a lehető legnagyobb felülettel érintkezzünk a talajjal, és tompítsuk az esés erejét! A nagyobb sérülések elkerülésének érdekében a mozgási energia a gördüléssel/gurulással hatékonyan csökkenthető.

A gurulóesés oktatásának előfeltétele, hogy a gyerekek hossz tengelyük és szélességi tengelyük körül képesek legyenek fordulatokat végezni (pl. háton történő gördülések (hintázás), gurulóátfordulás, folyamatos hátról hasra, majd hasról hátra történő fordulatok, stb.). Korábban tanítsuk meg az előre-, a hátra- és az oldalra esést is, továbbá sok-sok olyan feladatot végeztessünk a tanulókkal, amely a vestibuláris rendszer fejlődését szolgálja. A gurulóesést ne tanítsuk egyszerre a „tornászbukfencel”, mivel az egyik, illetve a másik pontos végrehajtásához szükséges mozgáselemek negatívan hatnak egymásra! Az esést mindkét vállon át végre lehet hajtani. Az egyszerűség kedvéért mindig csak az egyik irány végrehajtási módját írjuk le, de célszerű a gyerekeknek mindkét irányba megtanítani a gurulóesést.



*A helyes végrehajtást segítő kérdések:*

### Hol történik az átfordulás?

– A gördülés fél (azaz az egyik) vállon történik.

### Milyen testrészeken keresztül és milyen sorrendben gurulunk végig?

– Nem a gerinc teljes vonalán, mint a „bukfenc” esetén, hanem átlósan a vállat és ellentétes oldali csípőt összekötő vonal mentén. Sorrend: kézél (kisujj felőli rész), alkar külső része, felkar, váll, hát átlósan, csípő, comb, lábszár, boka.

### Milyen helyzetben van a törzs (felsőtest)?

– Ellentétben a gurulóátfordulással, itt a felsőtest oldalra fordul.

### Melyik karral és mikor történik a tompítás?

– A gurulást vezető kar az ívképzést végzi, az ellentétes oldali kar tompít.  
– A tompítás az átgördülést követően a talajra érkezés pillanatában történik.

### Alaptechnika:

A gurulóesést előre úgy érdemes végrehajtani, hogy a tanuló jobb harántterpeszbe áll, jobb karját az arca elé emeli, bal kézzel pedig ráfog a jobb kéz ujjaira, vagy összeérinti azokat. A két kar és a mellkas egy „karikaformát” alkot. A tekintet lefelé, a bal csípő felé irányul. A mozgást az egyensúly előremozdításával és a jobb térd hajlításával kell megindítani, miközben a jobb vállat a talaj irányába kell nyomni. A karokból kialakított „karikaforma” leegyszerűsíti a helyes végrehajtást. A talpak után először a jobb alkar, majd a felkar, aztán a váll gördül rá a talajra, és kezdi meg a gurulást. Ekkor már a hát is domború, így nincs akadálya annak, hogy a gurulás továbbhaladjon a jobb vállon át a bal csípő irányába. A bal karral ekkor tompítást kell végezni. (A tompítás elmaradása nem okoz nagy problémát, ha felállásra törekszik az esés utolsó fázisában a tanuló.) A gurulás utolsó fázisában, amikor a hát alsó része ér hozzá a talajhoz, a sarkakat maguk alá húzva megkezdhetik a felállást. A véghelyzet a lendülettől függően lehet oldalterpesz- vagy harántterpeszállás. A tanulóknak arra kell törekedniük, hogy a gurulás során a talajjal érintkező testfelület mindig domború legyen, és ne érjen le a fejük!

*Az előkészítés gyakorlatai, ha nem ismert a gurulóátfordulás előre technikája:*

– A hát domborítását, a gördülési felület kialakítását segítő feladatok. Ívképzés / a domborítás a fej helyzetének és a térdkulcsolás gyakorlása különböző testhelyzetekben (pl. „cicahát”, „gombóc-palacsinta”, „Kelj fel Jancsi!”).

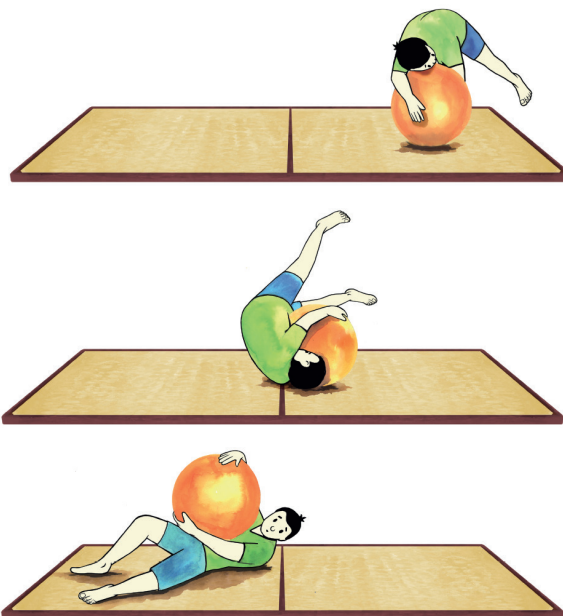
- Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba.
- Nyújtott ülésből dőlés hanyatt fekvésbe lábrendítéssel a fej mögé (jobbra, illetve balra a fül mellé).
- Az előző feladat, de fül mellé feltérdeléssel, majd ugyanúgy a kiinduló helyzetbe történő gurulással.
- Gurulóátfordulás előre, lejtőn.

Az oktatás menete:

1. A tanulók térdelőülésben helyezkednek el, fejüket bal (jobb) oldalra hajtják (nyakhajlítás oldalra), jobb (bal) kezüket maguk előtt, mellső középtartásban, könyökben enyhén hajlítva tenyérrel kifelé fordítják úgy, hogy a külső kézél nézzen felfelé. Karjukból ívet képeznek, ahol a kisujj, a kézél és kar külső része adja majd gördülési felületet. Ügyesebbik oldal kiválasztása!
2. Ezt követően hasonlóan az előző feladathoz térdelőülésben helyezkednek el, fejet bal (jobb) oldalra hajtják, jobb (bal) kezükkel ívet képeznek, majd hátukat is domborítva törzshajlítással előre lecsúsztatják jobb (bal) kezüket a bal (jobb) oldali combjuk mellett.
3. Az előző feladathoz hasonlóan a kezét elcsúsztatva a comb mellett megtámaszkodnak a jobb (bal) vállon úgy, hogy térdnyújtással lábujjaikra emelkedve megemelik a csípőt (ívképzés).
4. Ezután társ (tanár, edző) segítségével történő végrehajtás következik, aki egyik kezével a tarkóra támaszt, másik kezével pedig a guruló ívet képző csuklójára fogva óvatosan átgördíti a tanulót oldalra esésbe.
5. Ki kell emelni, hogy a gurulásnál ívet képező karral ellentétes oldali karunk lesz a tompító kar, mellyel a törzshajlítást követően – technikától függően – vagy a talajra támasztunk, vagy a test mellett tartjuk. A feladatot már társ nélkül féltérdelésből, majd guggoló támaszból végezzük. Ekkor a lendület megszerzéséhez már szükség van a lábak erőteljes munkájára, melyet térdnyújtással érünk el.



6. Fitballal történő végrehajtás: A tanuló féltérdelésben helyezkedik el úgy, hogy a gurulást vezető (ívképző) karjával átteleli a fitballt törzshajlítással előre (ráhatal a labdára). Az ívképző kar és az ellentétes oldali lábának belső felülete közé szorítja a labdát. Kis lendületet adva átgurul a labdára támaszkodva az oldalra esés véghelyzetébe (tompítással). Segítségadással is végrehajtható.



Gyakran előforduló hiba, hogy a gurulást végző tanuló felkapja a fejét, ezért az első végrehajtások alkalmával biztosítani kell a hiba megelőzését segítségnyújtással!

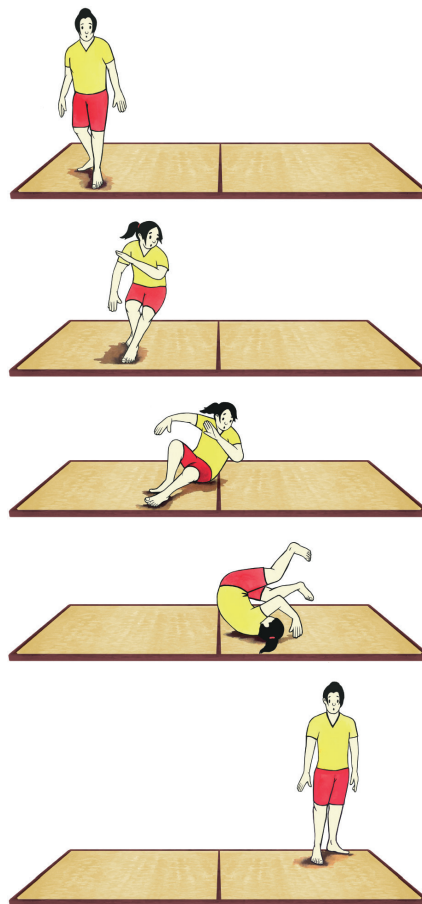
7. A magasságot folyamatosan emeljük harántterpeszállásig. Először követeljük meg az oldalesés vég helyzetének felvételét, és hogy a tanuló ne guruljon ki lendülettel (ne álljon fel) az esést követően! Erre azért van szükség, hogy a tompítás kellően rögzüljön a tanulóknak.
8. Ezt követően kérhetjük, hogy a tompító kar segítségével a lendületet kihasználva guggolásba, majd állásba érkezzenek a tanulók.
9. Ezek után következhet a fitball segítségével, majd lendületszerzésből (futásból, szökkenésből) történő végrehajtás, illetve a társ általi lökésből történő végrehajtás.
10. Játékos gyakorlási formák: akadályok (zsámoly, köté, karika), társ (fekvő, térdelő, guggoló) fölötti végrehajtás, ahol az akadály magasságát és szélességét egyaránt növelhetjük. Gyakoroltassuk a végrehajtást vonalon is!
11. Akadálypálya tervezése: A tanult esésforma akadályok fölötti végrehajtása.
12. Ha a technika már megfelelően rögzült félvállas gurulás fogójátékkal, akkor tigrisfogóval tehetjük élvezetesebbé a gyakorlást.

Segítségnyújtás:

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

**Leggyakrabban előforduló hibák:**

- A gurulás nem félvállon történik, hanem ugyanúgy próbálja végrehajtani a tanuló, mint a gurulóátfordulást előre.
- Gyakran a fenék nem a legmagasabb ponton halad a fej felett, a tanuló „kicsapja” oldalra, a hátán próbál oldalra gurulni (nem a megfelelő tengely mentén forog).
- Felsőtestét nem fordítja oldalra gurulás közben, így nem félvállon történik a gurulás.
- A gurulást vezető karral nem képez ívet, nem a kézért támasztja le a tanuló, súlyát a csuklójára terheli.
- Nem domborítja a hátát, ezáltal nem gördülés lesz, hanem zuhanóesés előre. (Gurulásnál a testnek valamely pontja folyamatosan érintkezik a talajjal.)
- A tanuló a fejét nem hajlítja a gurulást vezető karral ellentétes oldalra, így nincs hely a vállon történő átgördülésre.
- Kevés lendületet vesz a tanuló a gördüléshez.
- A gurulást követően hátra érkezik a tanuló, nem pedig az oldalra esés helyzetén keresztül állásba.
- Egyáltalán nem, vagy elkésve tompít a tanuló.
- Állásból történő végrehajtásnál nem hajlítja a térdét, így magasról kezdi a gurulást.

**Judogurulás hátra (ushiro-mawari ukemi)**

- **Esés gurulással** hátrafelé, tompítás két kézzel  
A technikát ugyanúgy kell végrehajtani, mint a hátraesést, de a gurulás utolsó fázisában (amikor a csípő elkezd emelkedni) a két térdet valamelyik fül irányába kell húzni, és a fej leérintése nélkül kell átfordulni a vállon. A véghelyzet lehet guggolás, állás, esetleg térdelés is.
- **Esés gurulással** hátrafelé, tompítás egy kézzel  
Előfordulhat, hogy nincs mód arra, hogy mindkét kézzel tompítani lehessen a hátraesést. Ilyenkor arra kell figyelni, hogy a tompító karral ellentétes irányba lendüljön hátra a térd, mert így elkerülhető, hogy a fej a talajra csapódjon. A véghelyzet itt is lehet guggolás, állás, esetleg térdelés is.

**Az oktatás menete:**

1. A tanulók nyújtott ülésben helyezkednek el, majd hanyatt fekvésbe dőléssel lábukat fejük mögé lendítik a jobb (a bal) fül mellett, fejüket az ellentétes oldalra hajtják.
2. Ezután végrehajtják a feladatot úgy, hogy a kezükkel tompítanak a test mellett (technikától függően egy vagy két kézzel). Fejüket a vállukra hajtják, lábaikat pedig az ellentétes oldalra lendítik a fülük mellett.
3. Az előző feladathoz hasonlóan láblendítést végeznek, de a lábszárukat megpróbálják a fej mellett a talajra helyezni, hátukat domborítják.

4. A tanulók ezután már átgördülnek a vállukon hátra. Először érkehetnek térdelő ülésbe, majd féltérdelésbe, guggolásba. Abban az esetben, ha már ismerik a félvállas gurulás előre technikáját, akkor ebből a helyzetből rögtön végrehajthatják azt, melynek végén az oldalra esés véghelyzetébe érkeznek, és így oda-vissza gurulással gyakorolják a végrehajtást.
5. A következőkben emeljük a kiindulóhelyzet magasságát, így először
  - guggolásból,
  - hajlított állásból,
  - végül állásból hajtják végre a gyakorlatot.
 Ügyelni kell arra, hogy a magasabbról történő végrehajtás során is térdhajlítással süllyesztjük a súlypontot, csökkentve a gurulás (esés) kezdőmagasságát.
6. Ha megfelelően rögzült a technika, gyakoroltassuk hátrafelé haladással (járás), majd társ általi lökésből is.
7. A végrehajtást mindkét oldalra gyakoroltassuk!

**Párokban történő gyakorlás:**

A pár egyik tagja végrehajtja a tanult technikát, társa a „Társmegfigyelési lap” alapján figyeli a végrehajtást, és bejelöli a végrehajtás során észlelt eltéréseket / megfelelő végrehajtást.



*Leggyakrabban előforduló hibák:*

- A gurulás nem félvállon történik, hanem ugyanúgy próbálja végrehajtani a tanuló, mint a gurulóátfordulást hátra.
- A tanuló nem hajtja oldalra a fejét, vagy ugyanarra az oldalra hajtja, mint amerre a lábait lendíti, így nincs hely a vállon történő átgördülésre, testsúlya ránehezedik a nyakcsigolyára.
- Mindenképpen meg kell követelni, hogy a fejet oldalra hajtsák a tanulók, mert amíg a gurulóátfordulás hátra („bukfenc hátra”) esetében a gördülésnél a fül mellé támasztott kezek leveszik a nyakcsigolyákra nehezedő testsúly egy részét, itt erre nincs lehetőség, hiszen a tompításhoz használjuk a kart (karokat).
- A tanuló nem domborítja a hátát, ezáltal nem tud gördülni, nem süllyeszti a súlypontot.

- Nem elég lendületes a végrehajtás.
- Egyáltalán nem, vagy elkésve tompít a tanuló.

### **Judogurulás oldalra (yoko-mawari ukemi)**

A judogurulás oldalra egy ritkán alkalmazott eséstechnika a judóban. Jelentősége abban rejlik, hogy az oktatási folyamatának hasznát lehet venni a dobáselőkészítő feladatokban.

Végrehajtása nagyban hasonlít a judogurulás előre (mae-mawari ukemi) végrehajtásához. A különbség: a kiinduló helyzet oldalterpeszállás. A tanuló az oldalterpeszállásból a bal lábával, balra negyed fordulattal kilép, majd az előreguruláshoz hasonlóan, a bal vállán keresztül a jobb csípője irányába hajtja végre a gurulóesést.

## **Játékgyűjtemény az esések gyakorlásához**

Az esések oktatását nem csak együttes osztályfoglalkoztatási formában érdemes megoldani, hanem bátran alkalmazni lehet az indirekt oktatási stratégiákat is. Ezáltal sokkal élvezetesebbé válnak a testnevelésórák. Ha figyelembe vesszük az órákon részt vevő gyerekek igényeit és a Z, illetve alfa generációhoz kapcsolódó iránymutatásokat és ajánlásokat, akkor könnyű belátni, hogy módszertani megújulás nélkül nem tudjuk megvalósítani a testnevelés tanításának fő céljait. Kétségtelen, hogy a baleset-megelőzés szempontjából indokolt lehet néhány hagyományosan bevált munkaforma is, de miért ne csinálnánk élményszerűbben, érdekesebben, ha módunkban áll?

Nagyon sok olyan feladat és játék van, ahol biztonságosan lehet alkalmazni a rávezető gyakorlatokat vagy később (megfelelő mennyiségű gyakorlás és elsajátítás esetén) magukat az eséseket is.

Tanórai keretek között a páros feladatok is színesíthetik a tanulás folyamatát, nem beszélve arról, hogy ezek együttműködésre is nevelik a gyerekeket. Könnyebben megtanulják a segítségadást, társuk és saját hibáiknak a kijavítását. Ilyen játékos gyakorlatokat mutatunk be az alábbiakban, a teljesség igénye nélkül.

### **Játékok kezdő szinten**

#### **1. DOMINÓ – Esést előkészítő és gyakorló játék**

A gyerekek körben, térdelve helyezkednek el, háttal a kör közepének. Egy tanuló a körben áll. A középben lévő tanuló elindul a társai háta mögött az egyik irányba, és megérinti

valakinek a hátát, ezzel „ellökve” az első dominót. Akinek megérinti a hátát, az végrehajtja az előreesést térdelésből. A mellette lévő egy ütemkéséssel szintén előreesik. Így folytatódik a sor mindaddig, amíg az utolsó dominó le nem dől. Abba az irányba indul a ledőléslánc, amelyik irányba a játék elején elindul az indító játékos. Amikor minden dominó eldőlt, akkor az utolsóval helyet cserél a dőlést indító játékos.

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

Csak akkor szabad elindítani a játékot, ha meggyőződünk arról, hogy az egymás melletti csoportok és/vagy csapattagok nem ütköznek össze esés közben.

*Játékvariációk:*

- Hátraesésnél arckört kell kialakítani.
- Nagobbaknál vagy jól begyakorolt esések esetén a komplett esés is lehet a feladat.
- Nagjobb létszám esetén mindkét irányba elindulhat a dominó eldöntése.
- Ha az esést követően rögtön visszatér a kiinduló helyzetbe minden tanuló, akkor folyamatosan mehet a játék, és nem kell minden körben megszakítani.

#### **2. VIRÁGNYÍLÁS – Esést előkészítő és gyakorló játék**

Elnevezzük a csoportokat különféle virágnak: például tulipán, rózsza, gerbera... A gyerekek nyújtott ülésben kört alkotnak arccal a kör közepe felé fordulva (arckör) úgy, hogy a lábfejük összeér a mellettük ülőével. Kimondjuk az egyik virág nevét. Az adott csoport tagjai, amikor meghallják virágnevüket, végrehajtják ülésből a hátra esést,

azaz a virág szirmai kinyílnak. A mozdulatsor végeztével mindenki felveszi a kiinduló helyzetet. Ezután újra mondunk egy virágnevet, és a játék megy tovább. Az a legügyesebb csoport, amelyikben a gyerekek (szinte) egyszerre csapnak a szőnyegre tompítás közben.

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

A balesetek megelőzésének érdekében ellenőrizzük, hogy az egymás mellett elhelyezkedő csoportok tagjai úgy tudják végrehajtani a feladatot, hogy ne üssék meg egymást és ne essenek egymásra!

Néhány egyszerű trükkel még szórakoztatóbbá tehetjük a játékot. Például:

- Olyan virágnevet mondunk, amelyik egyik csapat nevével sem azonos.
- Az egyik csapat alig vette fel az esés után a kiinduló helyzetet, mi máris újra kimondjuk a nevét.
- Rögtön egymás után több csapat nevét is kimondjuk.

*Játékvariációk:*

- Nagobbaknál és jól begyakorolt esések esetén a komplett eséstechnikával is lehet játszani.
- Előreesésnél a kör közepének háttal kell állniuk a tanulóknak.

## Játékok középhaladó szinten

**1. TÁRSON ÁTESÉS HÁTRA** – Páros feladat, ahol a hátraesést és a hátraesés gurulással technikát készítjük elő.

A pár egyik tagja a hasán fekszik. A pár másik tagja óvatosan a derekára ül, és a karját mellső középtartásba emeli. Jelre az ülő gyermek fejét előre hajtja, és a combján lecsúszik hátrafelé a társán. Amikor a feneke a talajra érkezik, akkor megcsinálja a hátraesést. Meghatározott ismétlésszám (3–5) után szerepcsere.

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

- A párokat úgy érdemes elhelyezni, hogy arccal egy irányba nézzenek.
- A párok elhelyezésekor ügyelni kell arra, nehogy a párok egymásra essenek.
- Ügyelni kell arra, hogy mindenképpen csússzanak le a combjukon az esést végző tanulók, nehogy hanyatt dőljenek.

*Játékvariációk:*

- Az alapfeladat begyakorlása után el lehet végezni a feladatot úgy is, hogy a fekvés helyett térdelő alkar-támaszban (térdelőtámaszban, alkaron támaszkodva) helyezkedik el a pár egyik tagja.
- Hosszabb, összefüggő szőnyegfelület esetén 2-3 oszlopba állnak a gyerekek. Az első lefekszik, és megcsi-

nálja az esést, majd két méterrel odébb ő is lefekszik. A 3. tanuló folytatja a sort, miután megcsinált két esést. Így haladnak át a terem túloldalára.

**2. FOGÓ ESÉSEKKEL** – Egyszerű fogójáték, ahol a megfogott játékost egy közösen végrehajtott eséssel lehet kiváltani.

20–24 játékos esetén, a játéktér nagyságától és a résztvevő gyerekek korától függően, 3–5 fogót szalaggal jelölünk. Akit a játék indítása után elkapnak a fogók, annak fel kell vennie egy meghatározott testhelyzetet (például guggolóállásban karemelés hajlított könyökkel és előrenéző tenyérrel). A menekülők kiválthatják a társaikat úgy, hogy közösen végrehajtsák a meghatározott esést (a menekülő szembeguggol a megfogott társával és belecsap a tenyerébe, majd egyszerre végrehajtanak egy hátraesést). Azok a legügyesebbek,

- akik a legtöbb társukat kiváltják;
- akiket a legkevesebbszer fognak meg;
- akik a legtöbb társukat fogják meg.

Az esést végrehajtó párokat nem szabad megfogni!

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

- Fel kell hívni a játékosok figyelmét arra, hogy az eséseknek van mozgáskiterjedése, így nagyon kell figyelni arra, hogy nehogyan összeütközzenek a társaikkal!
- Figyelembe kell vennünk a gyerekek életkori jellemzőit, előképzettségét, amikor a végrehajtható esést kiválasztjuk.
- Előreesés esetén egymás mellett, azonos arcirányba álljanak a gyerekek.
- Hátra esés esetén egymással szemben vagy egymás mellett álljanak a tanulók.
- Oldalra esés esetén egymással szemben álljanak, és tükörképet mutassanak egymásnak.
- A kezdők alacsony súlyponti helyzetekből hajtás végére az eséseket, idősebb és gyakorlottabb tanulók számára bármilyen jól begyakorolt esés választható.

*Játékvariációk:*

- Csak a terem két-három meghatározott pontjában lehet kiváltani a társakat, így akit megfognak, annak gyorsan az egyik ilyen ponthoz kell mennie.

**3. TÁRGYAK ÉS TÁRS FELETT ESÉS ELŐREGURULÁSSAL** – Talajon elhelyezett, kifeszített kötél vagy társak felett végrehajtott esések az előképzettségnek megfelelően.

A csoportok elé meghatározott távolságra (korosztálytól függően 2–4 m) szalagokat helyezünk el. A csoport első tagja gurulóeséseket végez a szalagok felett, majd visszafut a pálya szélén, és beáll a saját oszlopa végére.

A feladatnak akkor van vége, ha a csoport minden tagja elvégezte a feladatot.

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

- Ha nem áll rendelkezésre összefüggő szőnyeg, akkor párosával is végrehajtható a feladat szivacson.
- A párok elhelyezésekor ügyelni kell arra, nehogy a párok egymásra essenek.
- Kifeszített gumiszalag felett és fekvő társ (térdelőtámaszban lévő társ, egymás mellett fekvő párok...) felett is végrehajtható a feladat.
- Minden esetben arra törekedjenek a játékosok, hogy átnyúljanak a kifeszített szalag vagy a társuk felett a guruló esés végrehajtása közben.

*Játékvariációk:*

- Ha kifeszített gumiszalag felett végeztetjük a feladatot, akkor érdemes az egyik végét alacsonyan rögzíteni, a másikat pedig kézben tartani, mert akkor a tudásszintnek megfelelően lehet változtatni a szalag magasságát.
- Váltóverseny formájában is lebonyolítható a feladat.
- A „szinkron” esést 3-4 tanuló időben egyszerre próbálja végrehajtani az akadályok felett.

#### **4. BÉKACSATA – Küzdőjáték a hátraesés gyakorlásához**

A párok guggolásban helyezkednek el egymással szemben. Jelre megpróbálják az ellenfelet kibillenteni az egyensúlyából úgy, hogy a tenyerükkel lökdösik egymást. Ha valakit sikerül hanyatt lökni, akkor az végez egy hátraesést.

*Módszertani tanácsok, megjegyzések:*

- Küzdőjátékot mindig csak úgy vezessünk, hogy tudatában legyenek a gyerekek annak, hogy egy adott jelre vagy hangra azonnal be kell fejezniük a küzdelmet!
- Soha ne engedjük eldurvulni a küzdelmet!
- A párok kiválasztásakor vegyük figyelembe a testi adottságokat.



# „KÜZDŐJÁTÉKOK ÉS KÜZDŐ JELLEGŰ FELADATOK, MINIKÜZDELMEK.”

**A** küzdőjátékokhoz és feladatokhoz kapcsolódó oktatásmódszertani alapismeretek. A pedagógus helye és szerepe, feladatai a küzdőfeladatok és gyakorlatok, küzdelem oktatása során

A küzdőjátékok és feladatok alkalmazása igen sokrétű, ahogyan a testnevelésórák, úgy a különböző küzdősport-edzések, -foglalkozások vagy akár délutáni szabadidő-sport-órák részét képezhetik. Kiválóan alkalmazhatók önállóan is edzőtáborok és nyári táborozások alkalmával. A játékoknak e csoportja olyan küzdősportágakat átfogó aktivitást jelentenek, amelyek végzéséhez nincs szükség speciális sportági technikai tudásra, azonban kiválóan előkészítik, megalapozzák a küzdősportok oktatását, a küzdelem jellegzetességeinek megértését.

## A küzdőjátékok fogalma és csoportosításuk

Küzdőjátéknak tekinthetünk minden olyan játékot, ahol a játékosok/ellenfelek (egyéni, párban, csapatban) pusztán kézzel vagy valamilyen eszköz, felszerelés segítségével (pl. bot, kötél, öv) közvetlen vagy közvetett kontaktusban, egymással érintkezve (folyamatos érintkezés, pillanatnyi érintés), test test elleni küzdelemben az adott szabályok szerint a győzelem elérése érdekében viaskodnak.

Ezekben a játékokban a fizikai erő, ügyesség, leleményesség és a test test elleni küzdelem játszik kiemelkedő szerepet, s ki kell emelni nevelői értéküket (Varga, 1971; Pásztory és Rákos, 1998).

A küzdőjátékokat a következőképpen csoportosíthatjuk (Varga, 1971, 29. o. alapján):

**1. Páros küzdelmek / páros küzdőjátékok** azok, ahol a párok egymással szemben folytatnak test test elleni küzdelmet. Ez történhet húzással, tolással, érintéssel, az egyensúlyi helyzet megbontásával, futással, küzdőmozgással kiegészülve a helyváltoztatás lehetőségével, illetve akár ezek kombinációjával az adott szabályoknak megfelelően. Jellemzőjük a „face to face”

(szemtől szembeni) küzdelem, tehát a párok kialakításánál fontos, hogy megközelítőleg azonos súlyúak, testfelépítésűek legyenek.

- 2. Együttes küzdelmek/csoportküzdelmek/küzdőjátékok** során a játékban egyszerre többen (egy egész osztály / csoport), egy időben vesznek részt, mindenki ugyanazt a játékfeladatot igyekszik végrehajtani meghatározott szabályok szerint. Itt is elsődleges a test test elleni küzdelem. Mindenki felveheti a küzdelmet a másikkal, tehát itt változatosak az ellenfelek, több miniküzdelem zajlik a játék során. A játéknak általában egy győztese van, de a játék típusától, játékszabályoktól függően akár több győztest is hirdethetünk a végén.
- 3. A csapatküzdelem/csapatküzdőjáték** során két vagy több csapat egymás elleni küzdelmét jelenti, ahol az erősebb, fizikai erejét ügyesebben felhasználó, taktikai megoldásokat jobban alkalmazó, kooperatívabb csapat aratja a végső győzelmet.

A küzdőjátékok felosztásának egyéb szempontjai:

- Aszerint, hogy hányan, illetve milyen szabályok szerint küzdenek egymás ellen a játékosok, lehetnek **páros, együttes (csoport-) és csapatküzdőjátékok**.
- Attól függően, hogy döntően milyen képességeket fejlesztenek, megkülönböztethetünk **egyensúlyérzék, erőt, reakciógyorsaságot, mozdulatgyorsaságot (akciógyorsaságot) és állóképességet fejlesztő küzdőjátékokat**. A legtöbb küzdőjáték esetében azonban egyszerre több képesség fejlesztése történik.
- Ezen kívül beszélhetünk **szerrel/eszközzel játszható és szer/eszköz nélküli játékokról** is (pl. tatamin, illetve anélkül játszható játékok karikával/kötéssel).
- Az érintkezés módja** alapján történő felosztás szerint lehet közvetlen érintkezéssel történő játék: folyamatos érintkezéssel, csak pillanatnyi, pontszerű érintkezéssel és közvetett érintkezéssel játszható játékok, melyben valamilyen eszköz (labda, bot stb.) biztosít kapcsolatot.
- A végrehajtás helyszínének** megfelelően csoportosíthatjuk őket tornatermi, illetve szabadtéri és vízben játszható játékként is.

## A küzdőjátékok jellemzői

A küzdőjátékok során számtalan pedagógiai, pszichológiai, fizikai hatás éri a játékosokat, így ezek alkalmazásával kiemelten fejleszthetők a motoros képességek csakúgy, mint a személyiség meghatározott szegmensei, hiszen a feladatok során lehetőség nyílik a nevelői hatások érvényesítésére is. *„A játékos saját határainak célirányos és felelősségteljes átlépése az identitás kialakításának és a személyiségfejlesztés legfontosabb faktora (...). A küzdő felek szembenéznek a kihívásokkal, megélik saját és ellenfelük testi erejét, illetve szembesülnek azzal (...). Ezen felül megtanulják, milyen fontos a teljesítményszint reális értékelése, és az ez alapján történő döntések meghozatala (...). A sokrétű érzékelés és észlelés kibontakozása és differenciált megjelenése miatt fontos mozgástapasztalatot szereznek. Ezáltal bizalmat nyernek testükkel és képességeikkel szemben, kialakul önbizalmuk és erősödik önértékelésük.”* (Lange-Sinning, 2007, 20-21. o.).

A küzdőjáték, a küzdelem valaminek a megszerzéséért, illetve eléréséért történhet. Ez általában klasszikusan a győzelem, dicsőség elérésére irányul, tehát a presztízs megszerzéséért zajlik. Ugyanakkor középpontjában állhat az összehasonlítás is, de ennek megjelenését nem szerencsés az iskolai keretek között történő oktatásban hangsúlyozni.

A küzdőjátékok és feladatok lehetőséget biztosítanak az önértékelés és önmegismerés igényének kialakítására. Reális visszajelzést kap a gyermek arról, hogy a test test elleni küzdelem, a szemtől szembeni, 1:1 elleni helyzetben hogyan boldogul, és megismeri az ellenfele testi erejét, ügyességét, leleményességét, így az adott csoporton belül viszonyítani tudja saját teljesítményét társai teljesítményéhez. Úgy versenyez, hogy nem okozunk számára stresszhelyzetet, részese a siker és kudarc élményében egyaránt, megtanulja a győzelmet, illetve vereséget megfelelően kezelni, elviselni és megélni. A küzdelem/játék során a gyermek rögtön értékelheti egyéni teljesítményét, ezáltal következtetni tud felkészültségére, azonnali egyértelmű visszajelzést kap teljesítményéről, felkészültségéről, s konzekvenciákat vonhat le a későbbi feladatmegoldásokkal kapcsolatban.

Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy a küzdőjátékok által kiválóan fejleszthető az agresszió feletti kontroll, az önuralom és önszabályozás, önkontroll. A gyermek a játékos küzdelem során megismeri saját határait, ehhez természetesen szükség van az önmegfigyelésre. Ez azért

is fontos, mert a későbbi tanulási és gyakorlási folyamat során célként szerepelhet e határok kitolása (pl. fájdalomtűrő-képesség, kitartás). A játék során növekszik a gyerekek önbizalma, küzdőszelleme, s olyan akarati tulajdonságok fejlődését segíti elő, mint a küzdőképesség, kitartás, bátorság, melyek elengedhetetlenek a mindennapi életben felmerülő akadályok leküzdésében. A gyerekek képessé válnak arra, hogy ne hátráljanak meg a nehézségek előtt, vállalják a harcot céljaikért.

A játékosok képessé válnak fizikai erejük adott helyzetnek megfelelő felhasználására, megtanulnak a folyton változó helyzethez alkalmazkodni, szembenézni a nehézségekkel, veszélyekkel. A küzdelem sajátossága az előre láthatatlan, meghatározhatatlan kimenetel, végkifejlet, ahol a szerencse, a véletlen és a pillanatnyi pszichés állapot döntően befolyásolják a végeredményt (Lange-Sinning, 2007).

E gyakorlatok fejlesztik a gyors helyzetfelismerést, a döntési képességet, kreativitást és kombinatív képességet, ugyanakkor a felelősségérzetet is. Kiváló lehetőség nyílik a társas felelősségvállalás hangsúlyos fejlesztésének megalapozására. A küzdelem során egy helyzet sem fordul elő ugyanúgy, mindig változnak a küzdelmi helyzetek (partnerek is), s a játékosnak is ennek megfelelően kell változtatni mozgásán, taktikáján. A saját tetteket, cselekedeteket, valamint az ellenfél folyamatos visszajelzéseit, válaszreakcióit értékelni kell, s ennek megfelelően kell megtervezni a következő akciókat. A küzdelem sajátosságát, azt, hogy sohasem előre tervezhető (egy-két mozzanat kivételével) és kiszámítható, minden küzdőjáték tartalmazza. Sohasem tudható, hogy ellenfelünk mikor hajt végre utánaengedést, mikor feszíti meg izmait, s hogyan reagál a mi támadásainkra, ez a szituációnak megfelelően variálható. Éppen ezért ezek az összetett feladathelyzetek kiválóan előkészítik a későbbi, judóban előforduló küzdelmi szituációkat.

A játékok alkalmazásával fejlődik a szabálytudat is, a mindenkire kötelező szabályok betartásával biztosítjuk a sérülések elkerülését is. A küzdőjátékok során a játékosok olyan stratégiákat és taktikai megoldásokat dolgozhatnak és próbálhatnak ki egyénileg vagy csapatban, amelyeket a későbbi sportági küzdelmekben is sikeresen alkalmazhatnak (például távolságtartás, védekezés és támadás egysége, küzdőtéren történő mozgás, ellenálás-utánaengedés).

Elsődleges a fair play: a sportszerű, szabályoknak megfelelő, „gáncsoskodások” nélküli versengés, ahol a tanárnak kiemelt feladata a szabályok betartatása. Egyes csapatküzdőjátékok jellemzője a kooperatív (együttesen végzett) munka, a felelősségvállalás a másikkal, többiekkel szemben, ezek figyelmen kívül hagyása a másik sérülését okozhatja.

A küzdőjátékok alkalmazása sokrétű, hiszen alkalmazhatjuk őket a foglalkozások bevezető részében, fő részében, illetve az órák befejező részében is a pozitív élmény biztosítása érdekében. Ezek a játékok – minden egyéb játék mellett – kiváló elfoglaltságot, programot jelenthetnek táborozások alkalmával is, így lehetőség nyílik a szabadidő aktív, értelmes eltöltésére.

Számos küzdőjáték alkalmas arra, hogy előkészítse a küzdőmozgást, segítséget nyújthat abban, hogy minden tanuló a rá jellemző, kötetlen küzdőmozgását kialakítsa. Elősegítik a távolságbecslés, az anticipáció (elővételezés), a gyorsan változó helyzethez való alkalmazkodás képességének fejlődését. Ha a játékos kezdeményez, számolnia kell ellenfele reakcióival, fel kell készülnie arra, hogy esetlegesen a mozgás irányát, erejét meg kell változtatnia, a mozgásátállító-képesség is kiválóan fejlődik. A küzdelemben megtalálható a védekezés és támadás egysége, általában az offenzív és defenzív magatartás gyorsan változik, így a küzdő folyamatos figyelmét, magas koncentrációját igényli. A küzdőjátékok és feladatok alkalmasak arra, hogy a tanulók megtapasztalják a küzdelem alapjait, hiszen e játékok is tartalmazzák azokat a mozgásokat, lehetőségeket, amelyekre később a tudatos mozgástanulás során támaszkodhatunk (fogások, fogáskeresés, dobások, egyensúlyvesztések kialakítása).

Bár minden játék végrehajtása közben kiemelhető egy-egy képesség, melyet az adott játék hangsúlyosabban fejleszt, mégis elmondható, hogy – összetettségéből adódóan – egyik gyakorlat sem fejleszti az egyik vagy másik képességet izoláltan, elszigetelten.

Kiválóan fejleszthetők általuk a koordinációs és kondicionális képességek, mint a gyorsasági koordináció, az egyensúlyozás, a ritmus-, reakció- és reagálóképesség, a téri tájékozódás, a gyorsaság (mozgás- és mozdulatgyorsaság, helyzetgyorsaság), az erő (gyorsaság; erő-állóképesség) és az állóképesség (főleg a közép- és rövid távú). Sok játék sajátossága az ún. szituatív/helyzeti/pillanatnyi egyensúly, ami azt jelenti, hogy a küzdelem (játék) megfelelő pillanatában a támadás vagy védekezés érdekében kockáztatni, reszkírozni kell a biztos egyensúlyi helyzetet, hogy összességében győzhessünk. Ugyanakkor nem érdemes kizárólag képességfejlesztő hatás céljából játszani, s azt túlzottan kiemelni, hiszen ekkor az önmagáért való játék élménye csorbul.

A már említett előnyökön kívül kiemelkedő szerepe a küzdőjátékoknak, hogy megtörhetik az esetleges monotonitást, amely a sportági technikák elsajátításánál, gyakorlásánál előfordulhat. Főleg az alsó tagozaton jár nagyobb nehézséggel a kötöttebb forma megtartása, az eleinte helyben, később mozgásban végzett technika nagy ismétlésszámmal történő végrehajtása. Fontos a figyelemkoncentráció, az érdeklődés fenntartása. A játékos feladatmegoldások esetében bevonhatjuk a gyermekeket a játéktervezésbe, egy-egy már ismert játék átalakítását, egy újabb változat megalkotását bízhatjuk a gyermekek fantáziájára, ezáltal a kreativitásukat fejleszthetjük. A játékok alkalmazása, tervezése során érdemes ügyelni az érdeklődési szint fenntartására, a motivációra és arra, hogy mindig kihívást, izgalmat hordozzon magában a játékfeladat. Ha a játék végkimenetele előre látható, az eredmény „borítékolható”, akkor a gyerekek elveszítik érdeklődésüket, unalmassá válik a játék. Ezért érdemes a játékokat, küzdelmeket több variációban is kipróbálni, esetleg változtatni a szabályokon.

Érdemes az egyszerűbb játékoktól a bonyolultabbakig, illetve az érintés nélküli, szerrel játszható játékoktól a test test elleni, szer nélküli játékokig haladni, így biztosítható a testi kontaktushoz való alkalmazkodás folyamatossága (Kupsch, 1998).

## A küzdőjátékok és -feladatok, miniküzdelmek vezetése, szervezési feladatok

A játékok, így a küzdőjátékok és -feladatok sikere a játék megválasztásában (tervezés), illetve a megfelelő szervezésen múlik. Fontos a játékok kiválasztása, a célmeghatározás, az életkori sajátosságok és a csoportösszetétel

figyelembevétele, illetve annak meghatározása, hogy a játékot a tanóra/foglalkozás egészén vagy annak valamely részében szeretnénk csak alkalmazni.

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

- a csoport összetétele (életkori sajátosságok, kor, nem, létszám);
- rendelkezésre álló tárgyi feltételek (terem nagysága, felépítése, rendelkezésre álló szerek, eszközök: szőnyeg, kötél, karika stb.);
- a foglalkozás fő célja, didaktikai feladat;
- a rendelkezésre álló idő.

A küzdőjátékok alkalmazása során ügyelni kell a következőre:

- A játékhoz szükséges szereket, eszközöket ki kell készíteni (kötél, labda, csipesz, karika, habszivacs ütő, szőnyegek stb.).
- Ha a kiválasztott küzdőjáték új a gyermekek számára, akkor mindenképpen elég időt kell fordítani az észszerű, egyszerű és érthető ismertetésre (magyarázat), a szabályok kiemelésére, az esetleges balesetveszélyes helyzetek tárgyalására (mit szabad és mit tilos tenni), a bemutatásra és a próbajátékra.
- A páros küzdelmek esetében a tanár, az edző feladata a párok kialakítása. Ügyelni kell arra, hogy közel azonos felépítésű, súlyú ellenfelek küzdjenek egymással. Főleg kisiskolás korban fontos a szabály betartása, felső tagozatosok esetében maximálisan 2-3, illetve középiskolában 3-5 kilogrammos különbséget engedhetünk.
- Ha mégsem megoldható a hasonló felépítésű, hasonló képességű párok kialakítása, akkor alkalmazható a „tudatos hendikep”. Ennek értelmében az erősebb, nagyobb súlyú, esetleg rutinosabb játékos annyival nehezebb helyzetből versenyez, amellyel ez a különbség a másik javára kiegyenlíthető. Ilyen lehet az ügyesebbik kar kizárása a játékból, tiltások alkalmazása: csak védekezés vagy támadás megengedése, földharcjátékokban felügyelten a szem bekötése (Gerdes, 1998). Ennek azonban mindig arányosnak kell lennie!
- A csapatküzdelmek esetében szintén érdemes ügyelni az egyenlő erőt képviselő csapatok kialakítására (nemek eloszlása, súly, magasság).
- A játék megindítása előtt mindenképpen meg kell győződni arról, hogy a játékot mindenki megértette, a szabályokkal tisztában van, ezt célirányosan visszakérdezéssel, ismétléssel, közös összefoglalással tehetjük meg. (pl. „Hány másodpercig szükséges a társat leszorítani?”)
- A gyakorlásnál, mivel elkerülhetetlen az érintkezés, minden játékosnak bizalommal kell viseltetnie a többiek iránt. Tehát bíznia kell abban, hogy mindenki betartja a szabályokat, és vigyáz a többiek testi épségére! Éppen ezért először az érintést, érintkezést bevezető bizalomépítő játékokkal, feladatokkal kell előkészíteni

a komolyabb test test elleni játékokat. A társas felelősségvállalás kialakítása elsődleges fontosságú.

- A küzdőjáték megindítása után a tanárnak aktív figyelemmel kell kísérnie a tanulókat, hiszen, ha szükséges, le kell állítania a játékot, illetve ügyelnie kell a szabályok betartására, az esetleges balesetek elkerülésére. Ezért fontos, hogy az egész játéktérrel belássa, és folyamatos mozgásban kövesse a feladatok végzését.
- A páros küzdelmek és a csapatküzdelmek esetén is mindig legalább kétszer játszassuk a játékot, hiszen esélyt kell adni az újabb bizonyításra, próbálkozásra. Ezzel elkerülhető, hogy a vesztes fél a feladat megértésének hiányával vagy egyéb külső körülménnyel indokolja a küzdelem számára kedvezőtlen végkimenetelét.
- A küzdelmet, játékot követően azonnal visszajelzést kell adni a tanulóknak: *értékelni* kell teljesítményüket. A foglalkozás végén érdemes a tapasztalatokat újra kiemelni egy átfogó értékelés keretében.
- A páros küzdelmeknél igyekezzünk – a lehetőségeknek megfelelően – cseréltetni a párokat, és igyekezzünk győztest győztesse, vesztest vesztesse párosítani, hogy mindenki részesülhessen a siker és kudarc élményében is. A szándékos szabályszegéseket, durvaságot minden esetben csírájában el kell fojtani, nem mehetünk el szó nélkül ezek mellett!
- Az együttes küzdelmeknél fontos a játéktér nagyságának meghatározása létszámtól függően. A tanárnak nyomon kell követni az aktuális játékot éppen befejező, „kieső” játékosokat. **A kiesés mindig képletesen értenődő, a fejlesztés érdekében mindig biztosítsunk visszaállást, átállást, kiváltást stb. a tanulók számára.**
- Előre meg kell határozni – a balesetek elkerülése miatt is –, hogy a játékot korábban befejező, már nem játszó játékosok hol helyezkedhetnek el, milyen feladatot végeznek. (Például a „Ki a legény a dojo-ban?” játéknál ne közvetlenül a játéktér mellé üljenek a kiesettek, hiszen a kitolás során a játékosok rájuk léphetnek, eshetnek. Helyette a terem másik felében játsszanak például indián szkandertl!)
- Fontos kiemelni két szabályt: az első az **„arany szabály”**, melynek lényege, hogy a játékosok sohasem okozhatnak fájdalmat a másinak, nem alkalmazhatnak a testi épséget veszélyeztető megoldásokat, így tilos például gerincet feszíteni, arcba, szembe nyúlni, ágyékot, lágy részeket támadni. A második szabály a **„Stop-szabály”**, melynek lényege, hogy ha a tanár (edző) kimondja az előre meghatározott vezényszót (pl. Állj! / Stop!) vagy jelet ad (pl. sípszó), akkor minden játékosnak azonnal be kell fejeznie a játékot, ezután már senki sem küzdhet, illetve feladásnál azonnal el kell engedni az ellenfelet (Busch, 2006 alapján).

– A küzdelem feladásának jelét minden tanulónak ismernie kell! Ha az ellenfél fel szeretné adni a küzdelmet, akkor azt többféle módon is megteheti. Rövid felkiáltással (pl. „Feladom!”), illetve lábbal vagy kézzel történő kopogással (három határozott kopogás tényérrel) a talajon, illetve a társon. Ha egyszerre több pár, egymáshoz közel tartózkodik a tatamin, akkor érdemes a társon történő kopogást alkalmazni, hogy az ellenfél érezze azt és biztosan elengedje partnerét.

Ki kell emelni, hogy ilyen esetben azonnal, késlekedés nélkül el kell engedni a partnert!

– A játékok csak tanári utasításra, vezényszóra kezdődhetnek el és – ha csak a szabályok másként nem rendelkeznek (pl. kieséssel befejeződő játékok) – tanári (edzői) utasításra érnek véget.

## Küzdőjátékokat előkészítő érintéses, illetve bizalomépítő játékok

A gyermekek számára sokszor nehézséget okoz olyan tevékenységek végzése, ahol a társat meg kell érinteni, meg kell fogni. Egyes küzdőjátékok és a judo esetében a test test elleni küzdelem, a másik megfogása, a közvetlen kontaktus elkerülhetetlen. Gyakoriak a kényelmetlennek, zavarba ejtőnek tűnő helyzetek (pl. társ hátán, hasán lovagló ülésben történő feladatok, láb közé vétel, átkulcsolás, átkarolás stb.).

A partner küzdőstílusának megismerése, erejének felmérése a küzdelem közben testközelben, érintéssel, fogáskereséssel és bontással történik. Ha egy idegent kell megérinteni, a személyes szférájába belépni, akkor fel lehetnek gátlások, amelyek a tevékenység végrehajtását akadályozzák, nehezítik.

Annak ellenére, hogy a különféle sporttevékenységek, mozgásos játékok során a gyerekek találkoznak hasonló helyzetekkel, testközelbe kerülnek, egy-egy pillanatra érintik is egymást, érdemes a küzdőjátékokat a bizalomépítő és érintéses játékokkal előkészíteni. A bemutatott játékokkal kialakítható a bizalom és a társas felelősségvállalás a játékostársak iránt (Bächle-Heckele, 2008 alapján), és lépésről lépésre haladva elérhető a közvetlen érintkezés, a testkontaktus elfogadása. Érdemes a fokozatosság elvét betartva a megszokott érintésektől (pl. kézfogás, vállérintés), a közbeiktatott eszközökkel (pl. labda, poháralátét) történő érintkezéseken át a szoros testközeleli helyzetekig eljutni.

### AMÓBA

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

- Az „amóbák” haladhatnak egy előre kijelölt útvonalon is.
- Játsható fogójátékként is, ahol az egyes amóbák próbálják egymást megfogni.
- Csapatjátékként is játszható. A terem négy sarkába egy-egy csapatot állítunk és megszámozzuk őket. A tanár által megemléített két számot viselő csapatoknak kell minél gyorsabban helyet cserélnie. Az a csapat győz, amelyik először ér a másik helyére.
- Akár fitball befogásával is játszható a játék.

### ÁLLJ FEL, HA TUDSZ!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

- A játékot indíthatjuk guggolásból is.
- Játsható úgy is, hogy a párok versengenek egymással, mely során ötször kell guggolásból felállni és visszaereszkedni a kiinduló helyzetbe.
- Több (3-4) játékosal is játszható.

### ÁRVÍZ

Szükséges szerek, eszközök: szükség esetén kendő

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

Változat:

- Meghatározhatjuk, hogy egy-egy szerre hányan léphetnek fel. Az utolsó lehet a következő kiáltó.



## CIRKUSZI MUTATVÁNY

Szükséges szerek, eszközök: vastag tornaszőnyeg

A szőnyeg méretétől függően 3–5 játékos hanyatt fekvésben, felemelt lábakkal helyezkedik el. A segítő (tanár) a talpukra helyez egy szőnyeget. Feladat: a szőnyeg jobbra, illetve balra forgatása anélkül, hogy az leesne a földre.

Változatok:

- Több csapat versengéseként is játszható. Melyik csapat tudja először teljesíteni a forgatást jobbra és balra?
- Játszható fitballal is úgy, hogy egy jelet teszünk a labdára (filccel). Feladat a jel körbeforgatása, anélkül, hogy a labda leesne a földre.

## CSAPJ A KEZÉRE!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

## CSINÁLD GYORSAN!

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékvezető számokat mond, amelyek különböző feladatokat jelentenek. Például 1-es: társ függőleges emelése, 2-es: társ hason fekvésben helyezkedik el, a másik játékos pedig a hátára fekszik, 3-as: hárman kézfogással kört alkotnak, stb.

## CSÜNGŐHASÚ KISMALAC

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékosok párokban helyezkednek el. Az egyik játékos térdelőtámasz helyzetben, a másik alulról rácsimpaszkodik (belekapaszkodik) úgy, hogy kezeivel és lábaival átkarolja. Feladat a társat egy előre meghatározott távolságon „elszállítani”. Szerepcserével játsszuk!

## EMELD FEL!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

## FARÖNKMOZGATÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékhoz háromfős csapatokat alkotunk. Két játékos egymással szemben helyezkedik el, közéjük áll a harmadik játékos. A középső játékos teljes testét megfeszítve, mint egy fatörzs, talpát a talajon rögzítve áll. A két segítő előre-hátra dönti a „fatörzset”, aki ellenállás nélkül, kis kitéréssel előre- és hátra- (esetleg oldalra) dőlve teljesíti a feladatot. Érdeemes a vállak támasztásával játszani!

Változatok:

- Játszható csukott szemmel, a bizalom kialakítására. (Alkalmazhatunk vastag szőnyeget.)
- Körben állva, több játékosal is játszható, ahol egy játékos áll közepén, a többiek pedig, enyhe lökessel mozgítják ki a középsőt!

## GORDIUSZI CSOMÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

- Nagy létszám esetén játszható két csapat egymás elleni küzdelmeként is, ahol az a csapat nyer, amelyiknek előbb sikerül újra kört alkotnia.

## GYORSÉTKEZDE

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékosok a kijelölt játéktéren futnak. A játékvezető „Hamburger!” kiáltására, párokat alkotnak, és egymás hátára fekszenek. „Sajtburger!” felkiáltásra hárman helyezkednek el egymáson, ahol egyik játékos kerül középre, „Sült krumpli!” kiáltásnál négyen fekszenek egymás mellé, „Sült krumpli ketchuppal!” esetén, pedig a négy játékosra keresztben egy ötödik fekszik. Természetesen variálhatók a feladatok (pl. pizza / hot dog).

## GYORSSEGÉLY

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

3–5 fős csapatokat alkotunk, ahol minden játékos egy számot visel 1-től 5-ig, illetve a létszámnak megfelelően. A játékvezető egy számot kiált. Az a játékos, aki ezt a számot viseli, lassan „elájul” és a szőnyegre fekszik. A többi játékos feladata, hogy az „elájultat” talpra állítsa. Az elájult játékos csak a testének megfeszítésével segítheti a feladat végrehajtását. Játszhatjuk csapatok versenyeként is, ahol a gyorsaság is számít!

## HALADÁS KÍGYÓKÉNT

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

- Játsható több csapat versenyeként is előre meghatározott távolságra.

## HÁNYAN ÉRINTENEK? (Fardel (szerk.), 2000 alapján)

Szükséges szerek, eszközök: szükség esetén kendő/szemkötő

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

## HÁTFOGÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

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

## HELYCSERE

Szükséges szerek, eszközök: padok, számolyok

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

Változat:

- A két csapat egy (két) pad végén helyezkedik el egymás mögött. Jelre a padon haladva kell a másik oldalra jutni, tehát a csapatoknak helyet kell cserélni, anélkül hogy bárki leessen a padról.

## KAPD EL!

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

Ötfős csoportokat alakítunk, amelyek elhelyezkednek

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

## KÁRTYÁS PÁRKERESŐ

Szükséges szerek, eszközök: kártyák különböző érintésses feladatokkal (mindegyikből 2 darab)

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

Minden egyes feladat pontosan két kiosztott kártyán szerepel. A játék kezdete után nem szabad beszélni. Mindenkinek meg kell keresnie azt a játékostársat, aki ugyanolyan kártyát húzott, mint ő. A párok úgy találják meg egymást, hogy mindenki a vele szembe érkező játékost úgy érinti meg, ahogyan a papírján állt. A játék addig tart, amíg sikerül mindenkinek megtalálni a párját.

## KÉZFOGÓ JÁTÉK

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

- Játsható ökölbe zárt kézzel történő egy-, illetve kétkézes érintéssel is.

## KÍGYÓJÁTÉK

Szükséges szerek, eszközök: akadálypálya esetén szőnyegek, számolyok

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

Változat:

- Ha több csapatot alkotunk, akkor játsható csapatok egymás elleni küzdelmeként, ahol egy előre kijelölt távot, esetleg egyszerű akadálypályát kell minél gyorsabban teljesíteni.



## KÖSZÖNTŐ TÁNC

Szükséges szerek, eszközök: magnó/CD-lejátszó, zene  
A kijelölt játéktéren mozoghatnak a gyerekek, miközben zene szól. Ha a pedagógus megállítja a zenét, minden játékos a hozzá legközelebb állót köszönti. A játékvezető a zene megállításával egy időben megnevezi azt a testrész (pl. kéz, popsi, orr, könyök, talp), amelynek összeérintésével köszönthetik a másikat. Ezután újra elindul a zene, és folytatódik a játék.

## LABDAKÖRZŐ

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

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

Változat:

- Játsható poháralátéttel, teniszlabdával, gumilabdával, fitballal.

## MACSKA ÉS EGÉR

Szükséges szerek, eszközök: –

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

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

A macska kergeti az egeret és megpróbálja megfogni őt. A kört alkotók az egérnek mindig utat nyitnak kezük magastartásba emelésével, a macska átjutását azonban megnehezítik, kezüket mélytartásba eresztik. A macska és egér is akár a körön belül, akár azon kívül is futhat. Ha a macska elkapja az egeret, akkor új játékosokat választunk.

## MASSZÁZS

Szükséges szerek, eszközök: –

Párok kialakítása után a feladat egymás megmasszírozása hanyatt és hason fekvésben. A kezeket és lábakat enyhe rázó mozdulatokkal is átmozgatjuk.

Változat:

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

## MENTŐALAKULAT

Szükséges szerek, eszközök: 2-3 darab tornaszőnyeg  
Két fogót jelölünk ki. A játékosok az egész játéktéren menekülhetnek. Akit a fogók megfognak az, hanyatt fek-

vésbe ereszkedve „betegként” várja a „mentőalakulatot”. A megfogott „beteg” játékos csak akkor állhat vissza a játékba, ha őt két (három), még meg nem fogott játékos egy előre kijelölt szőnyegre, a „kórházba” szállítja. Érdemes a „szállítás” módját előre meghatározni a sérülések elkerülése érdekében!

## NÉVSOR

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

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

Változat:

- Játsható csapatok versenyeként is, ahol a leggyorsabb nyer.

## ORGONASÍP

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

4-8 fős csapatokat alkotunk, és minden játékosnak bekötjük a szemét, csak ezután indulhat a játék. A feladat során nagyság szerint kell a játékosoknak egyes oszlopba állniuk (orgonasíp). Az a csapat nyer, amelyiknek először sikerül végrehajtania a feladatot.

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

## ÖSSZERAGASZTVA

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

2-3 fős csapatokat alakítunk, és minden csapatnak 4-6 papírkorongot (poháralátétet) adunk. A játékosoknak az a feladata, hogy a korongok segítségével „összeragasztás” magukat különböző testrészüknél (pl. váll, könyök, homlok). Ha sikerült elhelyezni a korongokat, akkor az előre kijelölt pályán kell végighaladni, anélkül hogy a papírkorongok leessének. Az a csapat nyer, amelyik először teljesítette a feladatot.

## PÁROS BICIKLIZÉS

Szükséges szerek, eszközök: –

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

## PÁROS FUTÁS

Szükséges szerek, eszközök: –

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

## RAGASZD FEL!

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

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

## REAGÁLJ GYORSAN!

Szükséges szerek, eszközök: –

Az 1-es játékos vállszélességű terpeszben, a 2-es játékosnak háttal helyezkedik el. 2-es játékos megérinti 1-es játékos karját vagy lábát, esetleg rövid időeltéréssel mindkettőt. Az 1-es játékos feladata, hogy minél gyorsabban hajtsa végre az érintett testrésszel az előre meghatározott feladatot. Ha a játékos nem megfelelő testrészével hajtja végre a feladatot, akkor szerepcsere következik. Kezdőknél alkalmazhatjuk kéz érintés esetében az adott kar magastartásba (mellső középtartásba) lendítését, a láb érintése esetén térd felkapást.

## SZÁLLÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

- Párok versenyeként, sor- és váltóversenyek részeként is játszható.

## SZÁZLÁBÚ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

## SZIÁMI IKREK

Szükséges szerek, eszközök: –

Párokat alakítunk, és meghatározzuk, hogy melyik testrészüknél fogva „nőttek” össze az ikrek (pl. könyöknél, lábánál, kéz kulcsolással, homlok). Ezután a párok tagjainak előre kijelölt feladatokat kell együtt végrehajtani (például futni, 360°-os fordulatot tenni, guggolásba vagy nyújtott ülésbe ereszkedni).

## SZOBORÉPÍTÉS

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegek

Az előre kijelölt játéktéren futnak a játékosok. A játékvezető utasítására önmagukból közösen „szobrot építenek” a szőnyegeken. Ehhez a játékvezető megmondja, hogy hány játékos alkossa a szobrot, és hogy hány kéz, illetve hány láb érintheti a szőnyeg felületét. Azok a tanulók, akik nem lesznek a szoboregység részei, az installáció kialakításában segítenek. Ügyeljünk rá, hogy kivitelezhető feladatokat adjunk!

## TÁVIRÁNYÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: kendők / széles szalagok

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

Változatok:

- Játszható úgy is, hogy az egyes robotoknak egy előre kijelölt vonal mögül indulva kell eljutnia ütközés nélkül a szemközti vonal mögé. Aki ütközik, az újraindul.
- A kijelölt játéktérre helyezhetünk kisebb akadályokat, melyeket szintén ki kell kerülni, ha valaki érinti őket, akkor újra kell indulnia.

## TOJÁSSZÁLLÍTÁS

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

3-4 fős csapatokat alakítunk, csapatonként egy labdát adunk (tömött labda vagy kosárlabda).

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

- Játszható különböző méretű labdával, akár a mellkas közé történő befogással is!

## TYÚKKOPASZTÁS

Szükséges szerek, eszközök: színes ragasztócsíkok

A játékosok közül kiválasztunk egy (két) „tyúkot”, aki(k) nek a ruhájára színes ragasztószalagokat ragasztunk (a tyúk tollai). A játékosok igyekeznek leszedni egy-egy szalagot, tehát kitépni egy-egy „tollat” a tyúkból.

## ÚTHENGER

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

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

## ÜLJ A TÉRDEMRE!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

- Két (vagy akár több) csapat egymás elleni versengéseként is játszható, ahol az a csapat nyer, amelyik hosszabb ideig tartja meg az ülő helyzetet.
- Játszható úgy is, hogy minden gyerek egy előre kijelölt területen fut, amíg zene szól. Ha a tanár megállítja a zenét,

bemond egy négyél nagyobb számot (játékosok számától függően). Ekkor a bemondott számnak megfelelő számú játékos összeáll, és kört alkotva próbálja az ülőhelyzetet felvenni. Ha újra indul a zene, mindenki fut tovább.

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

## ÜNNEPLÉS

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

7 fős csoportokat alkotunk. 3-3 játékos egymással szemben helyezkedik el, egy játékos pedig kinyújtott, összefűzött karjukra fekszik hanyatt. Ezután felemelik a fekvő társukat, és háromszor a levegőbe dobják, majd elkapják. Használjunk a biztonság miatt vastag tornaszőnyeget!

## VÁMPÍRFOGÓ

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

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

Változatok:

- Játszható úgy is, hogy ha két vámpír (fogó) találkozik, és kezét fog egymással, akkor visszaváltoznak játékosá.

## 1:1 elleni páros küzdőjátékok

### Páros küzdőjátékok állásban

#### ÁLLJ FEL, ÜLJ LE! (Lange-Sinning, 2007, 63. o.)

Szükséges szerek, eszközök: –

A párok egymással szemben helyezkednek el, kezüket összefogják. Az egyik játékos hajlított ülésben, talptámasszal a talajon helyezkedik el. A másik játékos hajlított állásban áll. Egyik lábuk ujjai összeérnek. A játék jelre indul.

Az álló játékos célja a másik játékos felemelése a talajról úgy, hogy eközben a saját lába végig érintkezzen a talajjal. Az a játékos, aki ül, próbálja meg a játékostársát úgy kimozdítani, hogy elemelje az egyik lábát a talajról!

Változat:

- Egykezes megfogással is játszható (azonos oldali és ellentétes oldali).

### CSIPESZSZERZŐ PÁRBAN

Szükséges szerek, eszközök: műanyag ruhaszáritó csipeszek, 8 × 8 m-es terület

A párok ruhájára 3-3 csipeszt csíptetünk. Az ellenfelek egy előre kijelölt területen (8 × 8 m) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet. A játékidő 2 perc, illetve addig tart a játék, amíg a játékosoknak van csipesze. A játék végén az nyer, aki több csipeszt szerzett az ellenféltől. A játék játszatható csapatjátékként is.

Változat:

- Szalag/kendőszerző: A játékosok nadrágjába egy-egy szalagot fűzünk. Cél a szalag megszerzése. Játsható csapatjátékként is, illetve különböző szabályokkal (pl. ülésben a földharc küzdelem előkészítésére).

## ENYÉM A LABDA! / LABDASZERZŐ (Busch, 2006. 51. o.)

Szükséges szerek, eszközök: medicinlabda (gumilabda), stopperóra

A párok egymással szemben állnak, két kezükkel megfogják a labdát. A vezényszót követően igyekeznek megszerezni a másiktól a labdát. Korosztálytól függően 15–30 másodpercig játszhatjuk.

A játékot különböző méretű (gumilabda, teniszlabda), súlyú (medicinlabda) labdákkal és különböző kiinduló helyzetekből (állás, ülés) játszhatjuk.

Ez a feladat jó előkészítője a test test elleni küzdelemnek, hiszen a támadás nem a társ ellen, hanem a labda megszerzésére irányul.

## GRUNDBIRKÓZÁS

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

Egy 5 m átmérőjű kör közepén helyezkednek el a párok egymással szemben. A mérkőzés 2 percig tart. Cél az ellenfél körön kívül juttatása, melyért 1 pont jár, illetve pontot ér a másik megemlése is. Ha 3 mp-ig sikerül az ellenfelet megemléni, akkor az tiszta győzelmet jelent, ha 2 mp-ig, akkor azért 2 pont jár. Tilos az ellenfelet rúgni, ütni, harapni, illetve leülni. Ezekért a szabálytalanságokért első esetben figyelmeztetés, második esetben pedig 1 pont jár az ellenfélnek. A mérkőzésidő letelte után az nyer, akinek több pontja van, ha pontegyenlőség áll fenn, akkor 1 perces hosszabbítás következik. Ha ezalatt az idő alatt sem születik pont, akkor bírói döntés alapján hirdethetünk győztest.

## HÁTIZSÁKFOGÓ

Szükséges szerek, eszközök: hátizsák

A gyerekek hátizsákot húznak a hátukra. A játékot egyszerre két játéktéren, két csoportban játsszák a tanulók. A cél egymás hátizsákjának megérintése. (Idősebb tanulóknál a hátizsák lehet tárhordással azonos súlyú tanuló is). Az érintés ellen kitéréssel, kifordulással, futással lehet védekezni. Ha sikerül megérinteni a hátizsákot, akkor a másik játéktérre átesik a tanuló, és ott folytatja tovább a játékot.

## HÚZD A KARIKÁBA!

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

Az ellenfelek a karikán kívül helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően megfogják egymás kezét (Herkules-fogás / szkanderfogás), és megpróbálják az ellenfelet a körbe húzni. Az nyer, aki be tudja húzni a társát a körbe.

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

Változatok:

- Játsható együttes játékként is.

## INDIÁN SZKANDER (Nagy, 2000)

Szükséges szerek, eszközök: –

A párok egymással szemben helyezkednek el karnyújtásnyira bal (jobb) harántterpeszállásban úgy, hogy a külső talpéleiket szorosan egymás mellé helyezik. Az elől lévő lábukkal megegyező kezüket szkanderfogással összefogják. A másik kezüket a testük mellé helyezik, és a játék során nem használhatják. Vezényszóra indul a játék. A cél az ellenfél egyensúlyi helyzetének megbontása. Az nyer, akinek sikerül kibillentenie a társát az egyensúlyi helyzetéből úgy, hogy ellépjen vagy a két talpfelületén kívül bármilyen más testrészével érintse a talajt (kéz, térd). Játsszunk mindkét oldalra!

## KISZORÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

A kezeknek és térdeknek végig érintkezniük kell a talajjal!

## KÖTÉLHÚZÁS

Szükséges szerek, eszközök: 2 m hosszú, vastag kötel (kötélmászáshoz használt kötel) / övek / ugrókötel

Két, lehetőleg azonos súlyú és nemű játékos mindkét kezével megfogja az öv / kötel végét. A játékosok között egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellenfelet az előre kijelölt vonalon áthúzni. A játékot az nyeri, akinek először sikerül a vonal mögé húznia társát. Játsható csapatjátékként is. Tilos leülni, a kötelet szándékosan elengedni, rángatni, illetve az ellenfélnek hátat fordítva húzni azt. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, annak az ellenfele a győztes.

Változatok:

- A játék az előzőhöz hasonlóan zajlik, de a játékosok csak egyik (bal vagy jobb) kezükkel fogják meg a kötelet. Mögöttük 5-5 méterre egy-egy kislabdát (kézvédőt, babzsákot stb.) helyezünk el. Cél az ellenfél húzásával a tárgy megérintése a szabad kézzel. Az győz, akinek először sikerül megérinteni a kihelyezett tárgyat.
- A játék kiemelten fejleszti az egyensúlyérzékét, ha a játékosok egy-egy zsámolyon (padon) helyezkednek el. Cél vezényszót követően a másik játékos lehúzása kötél segítségével a földre. Akinek a térdje először lép le a zsámolyról, az nyer.
- A játék játszható két kötéllel / övvel is.
- Edzőtáborozások alkalmával játszható térdig érő vízben is, esetleg gumimatracon, csónakban, vízbiciklin ülve! (Horváth, 1994, 78. o.)

### LABDAVÍVÁS (Nádasi, 2001, 48. o.)

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

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

### LUFÜTŐ (Lange-Sinning, 2007, 107. o.)

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

A párok tagjai egy-egy lufit fognak egyik kezükkel az oldalukhoz (hónaljukhoz). Cél a szabad kézzel a lufi kiütése a társ kezéből. Küzdőmozgással történő haladással játszanak, előre kijelölt területen (8 × 8 m)! Hátat fordítva elfutni a társ elöl nem szabad. Játoszható úgy is, hogy a két térd közé fogják a labdát, lufit, ekkor nincs küzdőmozgás. Együttessel vagy csapatos küzdőjátékként is játszható!

### LUFITAPOSÓ

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

Minden játékos egy-egy felfújható lufit kötöz 20-30 cm-es madzaggal az egyik lábára. A párok egymás lufiját próbálják taposással kilyukasztani. Hátat fordítva elfutni tilos!

Változatok:

- Játoszható együttessel játékként is, ekkor megengedett a futás a kijelölt játéktéren, a végén az nyer, akinek utolsónként megmaradt a lufija! (Akinek kidurrant a lufija, végig játékban marad.)

### LUFIVADÁSZAT (Lange-Sinning, 2007, 64. o.)

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

A párok kialakítása után minden pár egy darab felfújható lufit kap. A párok egyik játékos a lufit a pólójába rejti / egy kézzel az oldalához szorítja. A játék vezényszóra kezdődik, ekkor fogójátékként indul a küzdelem. Érdemes előre kijelölt területen játszani a játékot, így valószínűbb a közelharc kialakulása, és kevesebb a lehetőség a menekülésre. Cél a lufi megszerzése, miközben az nem durrant szét. Ha sikerült megszerezni a lufit, szerepcserével folytatódik a játék.

### MARADJ A FITBALLON!

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

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

### PIROS PACSI / PIROS PECSENYE

Szükséges szerek, eszközök: –

Az ellenfelek egymással szemben, karnyújtásnyira, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. Az 1-es játékos tenyérrel lefelé, a 2-es játékos tenyérrel felfelé nyújtja könyökben hajlítva előre a kezét. A 2-es játékos célja, hogy az 1-es játékos kézhatárát megérintse, mielőtt az elhúzná a kezét. Ha sikerül megérinteni, szerepcseré következik.

Változatok:

- A játék az előzőekhez hasonlóan zajlik, de a játékosok egyik kezüket tenyérrel felfelé, másik kezüket tenyérrel lefelé helyezik a másik tenyerébe. Így egyikkel támadnak, másikkal pedig védekeznek. Kiválóan fejleszti a védekezés és támadás egységének megértését, illetve szolgálja a megosztott figyelem fejlesztését.
- Játoszható úgy is, hogy hárman, illetve többen állnak össze kört alkotva, ilyenkor ugyanúgy két ember játszik egymással, azonban a kezek a középvonalból oldalra helyeződnek, így megnő a perifériás látás és a bőrkontaktus (bőrzékelés) jelentősége.



## PRÉSELŐS JÁTÉK / FEKTESD HASRA! (Nagy,

2000, 171. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: használható tatami, de nem szükséges

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

## RÁKOK CSATÁJA

Szükséges szerek, eszközök: vonalak

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

## SUMO BALL (Schönfeld Erik játéka, 2013)

Szükséges szerek, eszközök: grundbirkózó kör, játékosok számának megfelelő számú fitball

A párok egy-egy fitballal a kezükben elhelyezkednek egymással szemben. Cél a másik játékos kitolása a körből a fitballok érintésével. Az a játékos nyer, akinek a társa előbb hagyja el a játékteret.

Változatok:

- Egy fitball két oldalán egymással szemben elhelyezkedve kell kitolni a másik játékost.
- Egy fitball két oldalán egymásnak háttal elhelyezkedve kell eltolni a másik játékost egy kijelölt vonal mögé.

Hívjuk fel a figyelmet a balesetveszélyre! A labdák rugalmassága miatt könnyen hátraeshetnek a gyerekek, ezért tilos nekiszaladni az ellenfélnek!

## SZÍNFELISMERŐ (Lange-Sinning, 2007, 59. o.)

Szükséges szerek, eszközök: különböző színű ruhacsipezsek

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

## SZÍNPÁRBAJ

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékosok egymással szemben helyezkednek el, karnyújtásnyira, vállszélességnyi oldalterpeszben. A játékvezető bemondásának megfelelően kell az ellenfél vállát megérinteni a jobb / bal kéz nyitott tenyerével. A kezek mindegyikéhez egy-egy színt rendelünk. (Kisgyermekek esetében a csuklóra színes – például piros, illetve kék –

befőttes gumit tehetünk.) A hangjelet követően a megfelelő kezét kiválasztva minél gyorsabban meg kell érinteni a társ vállát. Ha a játékos nem a megfelelő kezét emeli fel, akkor a másik játékos kap pontot. Ha mindkét játékos a nem megfelelő kezét emeli, akkor senkinek sem jár pont. Ha mindkét játékos a megfelelő kezét emeli, akkor az a játékos kapja a pontot, aki gyorsabb volt, előbb érintette meg társa vállát. A pontokat a tanulók maguk számolják. A játék végén az nyer, akinek több pontja van.

Érdemes először kipróbáltatni lassan a játékot, majd egy próbajátékot követően pontra játszani.

## TESTRÉSZPACSI (Lange-Sinning, 2007, 60. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

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

Játszható úgy is, hogy a különböző testrészek érintésénél más-más pontértéket adunk (pl. a fejtető megérintéséért 3 pont, a mellkas érintéséért 2 pont jár), és az nyer, aki eléri az előre meghatározott pontértéket.

## TOLD ÁT A VONALON! / TOLD ÁT A HATÁRON!

Szükséges szerek, eszközök: –

A párok egymással szemben karnyújtásnyi távolságra a kijelölt középvonalon helyezkednek el támadóállásban vagy harántterpeszállásban. A játékosok szemből megtámasztják egymás vállát úgy, hogy egyik kezükkel belülről, másik kezükkel kívülről támasztanak. A két játékos háta mögött, a középvonaltól 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. A vezényszót követően ezen a hátsó vonalon kell áttolni az ellenfelet. Akinek a párja egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az nyer! Tilos leülni, a fogást szándékosan elengedni, illetve forogni, valamint a másikat előrerántani.

## TOLD KI A KÖRBŐL! (Arday, 1977, 81. o.)

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

A párok a kijelölt 5 m átmérőjű körön belül helyezkednek el, egymástól karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően próbálják egymást megfogni és kitolni a körből. Akinek a párjának a körön kívül éri a talajt a lába, az nyer. Tilos leüléssel védekezni, ütni, rúgni. A passzivitásért – például a körön belüli menekülésért, futásért – figyelmeztetés jár.



Változatok:

- Egy karikában helyezkedik el az egyik játékos, a másik a karikán kívül. Cél a karikában álló játékos kitolása, kihúzása a körből, minél rövidebb idő alatt. Szerepcserét követően az nyer, aki rövidebb idő alatt tolta ki párját a körből.
- Told le a kendőről! Két játékos egy-egy kendőre (minipuzzle) áll, egymástól karnyújtásnyira. Cél a másik letolása a kendőről. Játsható húzás, tolás megengedésével is!

**ÚJSÁGPAPÍR-KÜZDELEM** (Lange-Sinning, 2007, 61. o.):

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra, újságpapírok  
A pár tagjai egy-egy hengerré összehajtogatott újságpapírt tartanak a kezükben. A kézben tartott újsággal kell a társ testét megérinteni. Az újsággal védekezni is lehet. Minden érintésért 1 pont jár. A játékot az nyeri, aki több pontot gyűjt. Játsható úgy is, hogy csak az előre meghatározott testrészek (kar, has) érintéséért jár a pont.

**VÁLLÉRINTŐ** (Nádasi, 2001, 48. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

A párok egymással szemben, karnyújtásnyira, harántterpeszállásban helyezkednek el. A játékidő 30 másodperc. (Ez korosztálytól függően változtatható.)

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

Fel kell hívni a nyitott tenyérrel (de behajlított ujjakkal) történő támadásra a figyelmet. Ügyelni kell arra is, hogy ne nyúljanak szembe! Védekezni csak elmozdulással szabad. A védekek és támadások egységének gyakoroltatása céljából később úgy is játszatható, hogy csúsztató, söprő védekekkel (oldalra tenyérrel), illetve leszorító, lenyomó védekekkel lehet hárítani a támadásokat.

Változat:

- A játék úgy is játszatható, ha meghatározzuk, hogy csak az elől vagy csak a hátul lévő kézzel lehet érinteni a társ vállát.

**Páros földharcjátékok, -feladatok**

**FÓKA VADÁSZAT / TÚLÉLÉS AZ ÉSZAKI-SARKON**

(Lange-Sinning, 2007, 151. o.)

Szükséges szerek, eszközök: vékony tornaszőnyegek, tatamik

A kijelölt játéktér egyik oldalán helyezkedik el minden foka és kúszásban próbál menekülni a kijelölt jegesmedve elől.

A jegesmedve megpróbál fókát fogni, térdelőtámaszban történő haladással. A jegesmedvének hanyatt fekvésbe kell fordítania a fókát. Ekkor a foka is jegesmedvévé válik, és ő is vadászni kezd. Az utolsó megmaradt foka a nyertes.

**FÖLDHARC** (Nagy, 2000 alapján)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

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

Tilos felállni, a legmagasabb lehetséges helyzet a féltérdelés!

Változat:

- Különböző kiinduló helyzetekből játszható (pl. egymásnak háttal elhelyezkedve, nyújtott ülésből; törökülésből).

**GYERE KI A BARLANGBÓL!** (Busch, 2006, 56. o.)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

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

**MARADJ HASON!** (Busch, 2006. 57. o.)

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel fedett terület, stopperóra

A párok egyik tagja hason fekszik. Társa mellette térdelőülésben vagy a hátán lovagló ülésben helyezkedik el. Cél a társ átfordítása hanyatt fekvésbe adott idő alatt. A játékot korosztálytól függően 15–20 másodpercig játszhatjuk. Tilos gerincet feszíteni, arcba, szembe, orrba nyúlni! A támadó csak féltérdelés helyzetig emelkedhet fel!

Változat:

- Tartsd hason! Ebben a játékváltozatban a cél az ellenfél talajon tartása hason fekvésben.

**TARTSD HÁTON!**

Szükséges szerek, eszközök: tatamival fedett terület, stopperóra

A párok egyik tagja hanyatt fekszik. Társa mellkasán lovagló ülésben helyezkedik el. (A kiinduló helyzet változtatható.) A fekvő játékos feladata hanyatt fekvésből minél gyorsabban hason fekvésbe fordulni, miközben társa próbálja megakadályozni ezt. A játékot korosztálytól függően 15–20 másodpercig játszhatjuk. A mellkason ülő társ teljes testsúlyával ránehezédhet ellenfelére. Tilos ütni, lábakkal rúgni!

## ZOKNILOPÁS

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

A játékosok mindegyike zoknit visel, feladat a társáról

a zokni leszedése. Akinek mindkét zokniját leszedték, az zokni nélkül játszik tovább, de már nem nyerheti meg a játékot. Már küzdő játékosokról egy harmadik játékosnak nem szabad lehúzni a zoknit!

## Együttes küzdőjátékok (egyéni játékok)

### CSIPESZSZERZŐ / SZALAGSZERZŐ

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

A játékosok ruhájára 3 csipeszt csíptetünk. A játékosok egy előre kijelölt területen küzdőmozgással (esetleg futással) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. A játékidőt a pedagógus határozza meg. A megszerzett csipeszeket a ruhára kell csíptetni. A játék végén az nyer, aki a legtöbb csipeszt szerezte. Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet. Elfutni, hátat fordítani tilos! Változatok:

- Szalagszerző: A szalagot a nadrágba tűrve kell rögzíteni. Cél minél több szalag szerzése.
- Meghatározhatjuk, hogy csak a mellkasra előre, vagy csak a hát felületére, esetleg ide-oda is helyezzenek a tanulók csipeszt (figyelem megosztása).

### KALÓZKINCSSZERZŐ

Szükséges szerek, eszközök: két svédsekrény alsó része (zsámollyal helyettesíthető), kincsek (labdák)

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

### KAKAS AZ ÜLŐN (Nádasi, 2001. 78. o.)

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékosok két párhuzamos vonal mögött helyezkednek el. A két vonal között a kakas egy lábon állva figyel a játékosokat. Ha a játékosok megindulnak egy lábon szökdelve a túloldali vonalhoz, a kakas igyekszik ezt megakadályozni. Ha sikerül átérnie a játékosnak anélkül, hogy a kakas

érintené, akkor ügyes volt. Ha a kakas eléri, összeütköznek, és igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. Ha a kihívó győz, továbbmehet, ha a kakas, akkor az áthaladó játékosból is kakas válik. Így már ketten lesznek „fogók”. A játék az utolsó játékos megmaradásáig tart. Ha valakinek mindkét lába érinti a talajt, veszített.

### KI AZ ÚR A HÁZBAN?

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

A játékosok elhelyezkednek az előre kijelölt játéktéren belül. A vezényszó elhangzása után cél a többi játékos kitolása, kilendítése, kirakása, kiemelése az előre kijelölt területen kívülre. Az a játékos, akinek bármely testrésze érinti a játéktéren kívüli területet, egy másik pályán folytatja a játékot. Az utolsó játékos nyeri a játékot, vagy aki a legkevesebbszer esett át másik pályára. A játék során lökni tilos.

Változat:

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

### NE LÉPJ A KARIKÁBA!

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

A játékosok egy előre meghatározott területen (kör vagy négyzet) belül helyezkednek el, amelyen belül karikákat helyezünk el. A karikákba lépni, illetve azokat érinteni nem szabad. Mindenki, mindenki ellen játszik. A cél az ellenfelek karikába húzása, tolása, kényszerítése. Aki belép, vagy érinti a karikát, egy másik pályán folytatja a játékot. Fontos szabály, hogy az ellenfelet hátulról lökni tilos. A győztes az utolsó játékos, vagy aki a legkevesebbszer esett át másik pályára.

Változatok:

- Ha szőnyeggel fedett területen játszunk a játékot, akkor az ellenfelet lábdobásokkal, kiemelésekkel és felemelésekkel is be lehet kényszeríteni a körbe.

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

### SÜLLYEDŐ HAJÓ (Lange-Sinning, 2007, 145. o.)

Szükséges szerek, eszközök: vastag és vékony tornaszőnyegek

A vékony szőnyegekkel fedett játéktér közepére a játékosok számától függően egy, kettő illetve három vastag tornaszőnyeget helyezünk. Ez a süllyedő hajó. Minden játékos itt helyezkedik el, és a játék indulása után megpróbálja a többieket kilökní a hajóból. Mindenki arra törekedik, hogy utolsóként maradjon a fedélzeten. Ha egy játékos kezével, lábával vagy bármely testrészével érinti a „hajón” kívüli területet, egy másik pályán folytatja a játékot. A nyertes az utolsó játékos, vagy aki a legkevesebbszer esett át másik pályára.

Változatok:

- Játsható úgy is, hogy a kiesettek a „vízből” visszanyúlva igyekeznek a még hajón lévőköt behúzni maguk közé.
- Csapatjátékként két „hajót” kis távolságra helyezünk egymástól. A csapatok célja, hogy a másik hajón lévőket a vízbe kényszerítsék, és hajójukat megszerezzék. Lehet átugrani, átlépni az ellenfél hajójára. Ebben az esetben tilos a levegőben lévő, ugró játékost támadni!

### TABU

Szükséges szerek, eszközök: kijelölt kör a játékosok számától függően vagy egy nagyobb tárgy (pl. 2 × 1 m-es szőnyeg, rajzolt kör)

A játékosok a kijelölt körön (tárgyon) kívül kört alkotva, kezüket összefogva felállnak. A vezényszót követően kezdődhet a játék. Cél a többi játékos beléptetése, behúzása a tabu területre (ráhúzása, ráléptetése a tárgyra). Az a játékos, aki belép a körbe (vagy hozzáér a tabutárgyhoz), egy másik pályán folytatja a játékot. Az a nyertes, aki a legkevesebbszer esett át másik pályára. A játékosok számának csökkenésével csökkenthető a terület nagysága.

Változat:

- Megengedhető a lábdobások, söprések alkalmazása abban az esetben, ha tatamin (szőnyegen) játszunk. Ekkor jó lehetőség nyílik a dobások reprezentatív körülmények között történő alkalmazására. Ha a játékos a dobást követően a tabuterületre ér, vagy a két talpfelületén kívül bármilyen másik testrészével érinti a talajt, egy másik pályán folytathatja a játékot. Az győz, aki mindvégig az eredeti pályán marad.

### ZÓNA (Onyestyákné, 1992, 53. o. alapján)

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

Az előre kijelölt nagyobb játéktér területet több kisebb területre osztjuk fel (pl. 4 sávra vagy négyzetre). A játékosok az első kisebb sávban (négyzetben) helyezkednek el. A vezényszót követően mindenki, mindenki ellen harcol. Cél az ellenfelek következő sávba történő juttatása tolással, lendítéssel, emeléssel. Akinek mindkét lába elhagyta az első területet, az a következő területen harcolhat csak tovább. A második sávba kerültek ott küzdenek tovább, majd a harmadik és negyedik területen is folytatódik a küzdelem. A játékosok visszafelé nem juttathatnak ellenfelet, tehát a kettes zónából, nem kerülhet vissza senki az egyes zónába. A legügyesebb, legerősebb tanuló az első, a második a második, a harmadik helyezett pedig a harmadik területen maradt játékos.

## Csapatos küzdőjátékok

### BIRKÓZÓ KOSÁRLABDA (Lange-Sinning, 2007, 122. o.)

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

A játéktér két kosárlabdapalánk (vagy két zsámoly) közötti terület. A játék során cél a labda kosárgyűrűbe/zsá-

molyba juttatása, azonban az eredeti játékkal ellentétben itt engedélyezett a test test elleni küzdelem, az ütközés és a társ átkarolása. Fontos szabály, hogy csak 1:1 elleni játék, engedélyezett. Labdával a kézben csak három lépést szabad tenni!

Változatok:

- Nem szükséges a labda vezetése, de csak hármat szabad lépni, tehát passzolni kell a társnak, lényeges tehát az összjáték.
- Játoszható úgy is, hogy csak akkor adjuk meg a pontot, ha az összes játékos a pontszerzés pillanatában az ellenfél játéktérén tartózkodott.

## CSAPATPÁRBAJ

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

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

Változat:

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

## ELKÓBOROLT BÁRÁNYOK

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

Az egyik csapat tagjai lesznek a bárányok, a másiké pedig a pásztorok. A játéktér közepén kijelölünk egy akkora kört, amelyben minden „bárány” elfér. A játék célja, hogy az elszabaduló, szaladgáló bárányokat be kell vinni a belső körbe. Egy bárányt több pásztor is vihet. A megengedett technikák: tolások, húzások, emelések. Ha minden bárány a karámba került, szerepcsere következik. Mérjük a csapatok idejét. A kevesebb idő alatt végző pásztorok nyernek!

## JUSS ÁT A FALON!

Szükséges eszközök: –

Két csapatot alkotunk. Az egyik csapat tagjainak (a támadók) feladata, hogy átjussanak a falon, azaz a másik csapat vonalán. A másik (védekező) csapatot két részre osztjuk: a védőkre és falra. A falat a játékosok terpeszlásban szorosan egymás mellett állva alkotják. A védők feladata, hogy a támadókat megakadályozzák abban, hogy átjussanak a falon, illetve, hogy kivonják a támadókat a játékból. A fal előtt 5 méterre kijelölünk egy vonalat. Ha a védőnek sikerül a vonalon túlra juttatni a támadó játékosot, az a támadó kiesik a játékból.

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

falon átjutó játékosért jár. A játék után szerepcsere következik, a támadókból lesznek a védők és a fal. Aki több pontot szerez, az a győztes. A játékszabályban rögzíteni kell, hogy mennyire lehetnek aktívak a falat alkotó játékosok!

## KAPITÁNYSZABADÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: négy karika

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

## KINCSSŐRZŐ (Lange-Sinning, 2007, 137. o.)

Szükséges szerek, eszközök: 1 db medicinlabda, stopper  
Az „A” csapat arckört alkot, középen egy medicinlabdát őrizve. A védők szorosan összekapaszkodhatnak, lábukat szorosan összezárhozták, hogy minél kevesebb rés legyen. A „B” csapat játékosai kezükkel szerezhetik meg a labdát. A védők nem segíthetnek kézzel, nem rúghatnak és taposhatnak. Ha sikerül megszerezni a kincset, akkor szerepcsere történik. Az a csapat nyer, amelyik rövidebb idő alatt szerezte meg a kincset.

## KITOLONCOLÓ

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel borított játéktér  
A játékot két egyenlő létszámú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-től 8-ig) úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy-egy vonal mögött helyezkedik el, amely a középvonaltól 3-4 méterre található. A játék lényege, hogy a játékvezető mond egy számot, és ekkor annak a két tanulónak kell a középvonalhoz futnia, akik ezt a számot viselik. Küzdelmük során a céljuk az ellenfél saját vonala mögé történő juttatása, „visszatoloncolása”. Lehet tolni, emelni, kézben átvinni, húzni (esetleg dobni). A játék végén az a csapat nyer, amelyik több pontot szerzett.

A játék során sajnos nem biztosítható az azonos testsúly, hiszen nem tudhatjuk, ki melyik számot képviseli. Ebből adódóan jó hangulatú küzdelmekre számíthatunk, ahol sokszor nem csak az erő, hanem a leleményesség is szá-

mít. Nem klasszikus csapatjátékról van szó, de az egyéni teljesítmény a csapateredménybe számít bele.

### **KIRÁLYRABLÁS** (Lange-Sinning, 2007, 144. o.)

Szükséges szerek, eszközök: vastag és vékony torna-szőnyegek

A két csapat mindegyike egy-egy szőnyegekből álló „várát” épít. A szőnyeget csak egymás tetejére szabad helyezni, hogy biztonságos, stabil felületet képezzenek, és érdemes a magasságra ügyelni. A játékvezető feladata az egyenlő esélyek biztosítása, tehát irányítja az építkezést. Ezután mindkét csapat titokban királyt választ, és felmáshozza a „várba”. A játék célja, hogy a másik csapat királyát a saját várba rabolják. Ehhez az ellenfél várához kell szelniük, és figyelni kell a játékosok reakcióit, hiszen nem tudhatják ki a király. Az a csapat nyer, aki előbb rabolja el a másik királyát. Természetesen meg kell találni a védekezés és támadás mértékének optimális arányát ahhoz, hogy a csapat ne legyen kiszolgáltatott, ugyanakkor eredményesen tudjon támadni.

### **KUPAC KUKAC** (Neudorfer, 2005, 43. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: ajánlott a játékosok számától függően kialakított méretű szőnyegborítás

Azonos létszámú csapatokat alkotunk. Az első csapat (kukacok/sztrájkolók) a kijelölt küzdőfelület közepén hason fekvésben vagy ülve, összekapaszzkodva (kar- és lábkulcsokkal) helyezkedik el, hogy minél nehezebben lehessen őket „szétbontani”.

A másik csapat (kupacbontók) a védőzónán kívül helyezkedik el. Vezényszót követően indul a játék, melynek lényege, hogy a kukacokat/sztrájkolókat szétválasszák, és egyesével, kettesével vagy akár egyben kihúzzák, kivi-gyék a védőszőnyegen kívülre. Tilos gerincet, ízületeket és ujjakat feszíteni, arcba nyúlni, karmolni! Az a játékos, akit kihúztak a piros védőszőnyegre, illetve a kijelölt játéktéren kívülre, és már egy testrésze sem érinti a játéktérrel, kiesett.

Az edző méri az időt, amennyi alatt a feladatot a csapat teljesítette. Ezután a csapatok szerepet cserélnek. A játék végén az a csapat nyer, amelyik rövidebb idő alatt tudta kihúzni a másik csapat tagjait.

### **MARADJ ERŐS!**

Szükséges eszközök: 3-4 méter hosszú, vastag kötél  
Két csapatot alakítunk ki választás útján (min. 5 fő/csapat). A csapattagok egymás között kiosztják a sorszá-mokat úgy, hogy a másik csapat tagjai ne tudjanak róla. Mindkét csapat megfogja a kötél végét. A csapatok mögött 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellen-

fél csapatát az előre kijelölt vonal mögé húzni. Közben a versenybíró időnként sorszámot hív. Mind a két csapat-ból elengedi a kötelet az, akinek a sorszámát mondták. A versenybíró vissza is hívhatja a kiszállt játékosokat, ezzel variálva az erőviszonyokat. A játékot az a csapat nyeri, aki áthúzza saját vonalán a másik csapatot.

### **PAPUCSSZERZŐ**

Szükséges szerek, eszközök: papucs (kislabda, babzsák stb.)

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-től 8-ig) úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy, a játéktér közepén elhelyezett papucstól 6-6 m-re sorakozik fel egy-egy vonal mögött. A játékvezető a középen elhelyezett papucs vonalában helyezkedik el.

A játék lényege, hogy a játékvezető egy számot mond. Ekkor annak a két tanulónak kell a papucshoz futnia, aki ezt a számot viseli.

Annak a játékosnak (illetve csapatának) jár a pont, aki a papucstól a saját vonala mögé juttatja úgy, hogy azt végig a kezében tartja. Tehát tilos a papucstól előredobni, rúgni, talajon csúsztatni! A papucstól megszerző játékos dolgát nehezíti, hogy ellenfele üldözőbe veheti. Ha az üldöző megérinti őt, mielőtt elérné saját csapata vonalát, akkor a párharc megnyerésért járó pont az üldöző csapatát illeti. Ha az egyik játékos úgy fogja meg a másikat, hogy az még nem érintette meg a papucstól, akkor a pont a szabálytalanul megfogott játékosé. Ha a két játékos nem bír egymással – mert egyszerre értek ki a papucshoz, és az azonnali megfogástól tartva egyik sem akar a papucshoz nyúlni –, akkor a játékvezetőnek joga van egy újabb számot bemondani. (Így akár 4, 6 játékos is harcolhat a papucstól.) Ilyenkor az a szabály, hogy csak az azonos számú játékosok üthetik le egymást. Minden egyes pont után a papucstól vissza kell helyezni középre. A játék végén az a csapat nyer, amelyik több ponttal rendelkezik.

Változat:

- Játsható különböző kiinduló helyzetekből (pl. nyújtott ülés, hanyatt fekvés, térdelőülés, törökülés).

### **VÉDD A KIRÁLYOD!**

Szükséges eszközök: matricák

Két csapatot alkotunk. A támadók minden tagjának 1-1 matricát adunk, melyet a másik csapatban kijelölt királyra kell ragasztani. A királyt csapattársai védik. Az ő feladatuk, hogy megakadályozzák a matricák felragasztását. Ha a védő megérinti a matricát tartó kézfejet, akkor a támadó már csak védekezhetsz a továbbiakban. Mérjük

az időt. A játék addig tart, amíg az összes matrica el nem fogy a támadó csapat kezéből.

Miután véget ért egy játék, szerepet cserél a két csapat. Az a csapat győz, amelyik több matricát ragasztott az ellenfél királyára, illetve gyorsabban tette ezt, mint a másik csapat.

Változat:

- A király személyét titkosíthatjuk, így csak a játékvezető és a védő csapat tagjai tudják, ki a király!



# SPECIÁLIS JUDOTECHNIKAI ALAPOK: FÖLDHARCTECHNIKÁK, DOBÁSELŐKÉSZÍTÉSEK. SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK

## Judotechnikai alapok

**A** judotechnikák felosztását sportágspecifikus megközelítésben szokás elvégezni. Az általános iskola alsó tagozatában rendelkezésre álló kiegészítő kerettanterv bemutatja ezt a rendszert. Ugyanakkor a tanulási-tanítási folyamatban ettől egy kicsit eltérünk, mivel a tanuló komplex személyiségfejlesztését helyez-

zük a középpontba. Olyan módszert kínálunk, amely minden gyermek számára biztosíthatja a kihívást és az ehhez kapcsolódó sikeres végrehajtást.

Hagyományos értelemben a judotechnikák három nagy csoportba, és azon belül több alcsoportba sorolhatók (Kano, é. n., 50. o.):

- I. Nage-waza (dobástechnikák)
  - I.1. Tachiwaza (állástechnika)
    - I.1.1. Te-waza (kéztechnika)
    - I.1.2. Koshi-waza (csípőtechnika)
    - I.1.3. Ashi-waza (lábtechnika)
  - I.2. Sutemi-waza (vetődéses technikák)
    - I.2.1. Ma-sutemi-waza (hátravetődéses technikák)
    - I.2.2. Yoko-sutemi-waza (oldalra vetődéses technikák)
- II. Katame-waza (rögzítési technikák)
  - II.1. Osaeokomi-waza (leszorítástechnikák)
  - II.2. Shime-waza (fojtástechnikák)
  - II.3. Kansetsu-waza (feszítéstechnika)
- III. Atemi-waza (ütés- és rúgástechnikák)
  - III.1. Ude-ate (karral végzett ütések)
  - III.2. Ashi-ate (rúgások)

Az ütés- és rúgástechnikák az ún. katákban, formagyakorlatokban kerülnek gyakorlásra, versenyszerű küzdelem során ezek nem alkalmazhatók. Ezek gyakorlása inkább a magasabb övfokozatú judókákra jellemző.

A felsorolt technikai csoportok és a judotechnikák közül itt csak azok kerülnek bemutatásra, amelyek az iskolai testnevelés oktatása, a judo köznevelésben történő oktatása során a tantervi szabályozás, ajánlás szintjén megjelennek.

### A tematikai egységre vonatkozó balesetvédelmi szabályok:

- A gyakorlás csak megfelelő szőnyegfelületen történhet (tatami), ennek szakadásmentesnek, simának és megfelelő keménységűnek kell lennie! A leghelyesebb a rögzített, tatamival fedett terület. A gyakorlóhely méretét is figyelembe kell venni, hiszen kevés iskolában áll rendelkezésre akkora szőnyegfelület, amelyen biztonságos módon minden tanuló egyszerre tudna gyakorolni.

- Az esetlegesen szétcsúszó tatamikat össze kell tolni, mert a köztük lévő rés, sérüléseket okozhat (pl. bokaficam, esés során tompításból adódó láb- és kézsérülések). Javasoljuk az úgynevezett puzzletatamik használatát, mert illesztése megakadályozza a szétcsúszást.
- Bemelegítésnél speciális gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával szükség van a teljes test átmozgatására. Különösen fontos az ízületek alapos bemelegítése.
- Dobások oktatása csak az eséstechnikák pontos elsajátítása, rögzítése után történhet. A kiegészítő keret-tanterv az 1–2. évfolyamra vonatkozóan csak dobáselő-készítő feladatokat, míg 3–4. évfolyamon egyszerű lábdobásokat is tartalmaz.
- Mielőtt a technikák oktatását elkezdjük, érdemes a balesetvédelmi szabályok újbóli átismétlése, ismertetése. Tudatosítanunk kell a tanulóknak, hogy tilos minden olyan fogás alkalmazása, mely károsíthatja a másik egészségét, tilos a gerinc feszítése, arc, ágyék és lágy részek támadása.
- A feladás jelét is meg kell tanítani (ezt azonban már a földharcot előkészítő játékoknál megtettük), mely há-

rom határozott kopogást jelent a talajon vagy társon (akár kézzel, akár lábbal), illetve, ha erre nincs lehetőség, akkor a „feladom” felkiáltás alkalmazása. A feladás jelét érzékelve rögtön, késlekedés nélkül el kell engedni a társat!

- A felelősségvállalás a másikért kiemelt fontosságú, építsünk a küzdőjátékoknál és kooperatív feladatoknál kialakított együttes feladatvégzésre irányuló képességre!
- Tudatosítsuk az ízületi mozgáshatárokat, a sérülések elkerülése és megelőzése miatt!
- Történjen meg az alapvető, egyszerűsített, földön és állásban érvényes küzdelmi szabályok ismertetése (leszorítás érvényessége, ideje, lehetséges szabadulási módok – pl. hasra fordulás, kulcsolás)!
- Az oktátónak tisztában kell lennie a legalapvetőbb elsősegély nyújtási szabályokkal, teendőkkal. Elérhető távolságban lennie kell telefonnak!
- Ki kell emelni, hogy az uket (védőt) a talajig kell „kísérni”, levezetni.

## Leszorítástechnikák (osae-komi-waza)

A földharctechnikák esetében érdemes először a leszorítástechnikákat (osae-komi-waza) megtanítani, hiszen egyszerű a végrehajtásuk, és a földharcküzdelem alapjainak elsajátításához kiválóan alkalmazhatók. Az osae-komi-waza alcsoport a katame-waza rögzítési technikák

főcsoportba tartozik. Érdemes kiemelni, hogy a leszorításoknak inkább sportági jelentősége van, hiszen a szabályok szerint pontérték szerezhető végrehajtásukkal, de önvédelem szempontjából nem jellemző alkalmazásuk.

### A leszorítástechnikák alkalmazásának szabályai

Anélkül, hogy túl sok versenyszabályt követelnénk a tanulóktól, mindenképpen hasznos a legfontosabb alapszabályok ismertetése, esetlegesen átismétlése a korábbi földharcjátékok során alkalmazott szabályok szerint.

A leszorítás időtartama versenyeken 20 másodperc, azonban kezdők esetében, illetve korosztálytól függően ennek időtartama csökkenthető a gyakorlás kezdetén.

A vezetőbíró abban az esetben jelenthet be leszorítást, ha véleménye szerint az alkalmazott technikánál az alábbi kritériumok mind teljesülnek:

- Torinak ellenőrzése alatt kell tartania uke-t, akinek a hátán kell feküdnie, és egyik vagy mindkét vállának érintkeznie kell a szőnyegfelülettel.
- Az ellenőrzésnek (rögzítésnek) oldalról, hátulról vagy felülről kell történnie.

– Tori-nak lábát, lábait vagy törzsét az uke nem tarthatja ellenőrzése alatt.

– Legalább az egyik versenyző bármely testrészének érinteni kell a küzdőteret.

– A torinak kesa vagy shiho testhelyzetben kell lennie, hasonlóan a kesa gatame, vagy kami shiho gatame technikához.

A leszorítás már nem érvényes, ha a védő hasra vagy hosszabb ideig az oldalára tudott fordulni, ha felül, vagy ha lábkulcsolással a támadó törzsét, egy vagy két lábát rögzíti.

A leszorítástechnikák közül – a teljesség igénye nélkül – az egyszerűbbeket választottuk ki, melyek könnyebben elsajátíthatók, és melyek megjelennek a tantervi ajánlások szintjén.

## Módszertani ajánlások a leszorítástechnikák oktatásához

- Leszorítástechnika tanári bemutatása, magyarázat, tanulási szempontok kiemelése.
- Ízületi mozgáshatárok ismertetése, alapismeretek átadása a test anatómiai mozgásairól.
- Utasítással, irányítottan, párokban történő végrehajtás (ütemezetten), gyakorlás.
- Tanár támogató szerepe – segíti a tanulói végrehajtást, párról párra járva javítja az esetlegesen előforduló hibákat, ellenőrzi, beállítja a fogást.
- Először passzív ukéval (védővel) történik a gyakorlás, majd ezt követően emelhetjük az ellenállás mértékét.
- A szabadulás lehetséges módjának magyarázattal történő mintaszerű bemutatása (hidalás, lábközé befogás, átfogatások stb.).
- Szituációs gyakorlatok végzése: tanult leszorítástechnika befogása és időkényszer alatt történő szabadulás szerepcserével.
- Irányított (meghatározott feladattal) és szabad mini-földharcküzdelem.

A technikákat mindkét oldalra végrehajtva gyakoroltassuk! A technikák leírásánál a jobbkezes végrehajtásnak megfelelő formát ismertetjük. Itt csak a kerettantervi ajánlásoknak megfelelő technikákra térünk ki.

## HON-KESA-GATAME (RÉZSÚTOS LESZORÍTÁS)

Uke (védő, akin a leszorítást végzik) hanyatt fekvésben, tori (támadó, aki a leszorítást végrehajtja) uke jobb oldala mellett, azzal párhuzamosan térdelő- (japán-) ülésben helyezkedik el. Tori – az uketől távolabb eső – bal karjára

nak hónalja, felkarja alá, befogja a fekvő partner – hozzá közelebb eső – jobb karját, könyökben megtámasztva azt. Uke jobb karját szorosan tori bal hónalja alatt az oldalához szorítva tartja. Ezután – ukéhez közelebb eső – jobb karjával megtámaszkodik annak feje mellett, és szorosan a térsa felsőteste mellett kiül egy, a harántterpeszhez hasonló ülésbe (S- vagy Z-ülés, ahol leginkább a csípő ér a talajra) úgy, hogy – a társához közelebb eső – jobb lába kerüljön térdben enyhén behajlítva előre, bal lába pedig hátra. Ezzel egy időben az uke feje melletti karját becsúsztatja annak nyaka alá, és befogja azt a felkar és az alkar közé. (Egyes változatokban tori a saját elöl lévő lábának nadrágjára/combjára fog rá = Makura-kesa-gatame.) A kar szorosan a nyak köré fonódik. Tori tenyerét lefelé fordítva a tatamira is helyezheti, vagy akár öklöbe szorítva, hüvelykujjával felfelé fordítva is tarthatja. Tori az uke mellkasát az oldalával préseli lefelé. Ezt követően tori fejét előre hajtja, állát leszegi azon az oldalon, amelyiken a társ karját rögzítette (jobb). Feje, arca szinte összeér uke fejével.

A támadó a hátul lévő lábát csak annyira helyezi hátra, hogy a leszorítás stabil legyen, de a védő ne érje el azt a lábak átkulcsolásával.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt a gyakorlásban, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk. (korosztálytól, jártasságtól függően 15-20 másodperc). Gyakoroltathatjuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, és a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania, majd befogni a rézsútos leszorítást.



## Szabadulás

A szabadulás módja történhet a társ kiemelésével-átfordításával (hidalással, homorítással), amikor is a védő mindkét karjával összepréseli társ mellkasát úgy, hogy egyik kezével ráfog saját csuklójára, lábait talptámasszal a talajra helyezi, törzsét oldalra-hátra fordítva próbálja a csípőjét magasra emelni (vállán támaszkodva hidalni). Övre történő fogással is kivitelezhető. Kezdők esetében

a védőnek sokszor sikerül felülnie vagy hasra fordulnia. Természetesen a szabályok értelmében akkor sem érvényes a leszorítás, ha a védőnek sikerül a társát (törzsét egy vagy mindkét lábát) átkulcsolni. Az átkulcsolás ellen úgy védekezhetünk, ha ún. „biciklizést” végzünk, amikor is a lábak folyamatos mozgásban vannak, egymás elé helyezve őket partnerünkkel együtt körbe fordulunk. Mind-

két oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát.

A technika megfelelő elsajátítása után miniküzdalem keretein belül, csak a rézsútos leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett küzdhetnek a tanulók. Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk (pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés).

#### A leszorítástechnika befogásának oktatása játékosan

A párok egymás mellett, egymással szembe fordulva nyújtott ülésben helyezkednek el úgy, hogy a jobb oldali (vagy bal oldali) csípőjük összeér. Jobb kézzel átkarolják társuk nyakát, a bal hónuk alá pedig beszorítják társuk kezét felkarfogással.

„Hajime!” vezényszóra a tori a fenekén ülve lábait balra lendíti, majd az uke a hátára nyomva befogja a leszorítást.

„Matte!” vezényszóra a fogás elengedése nélkül kiinduló helyzetbe emelkednek, majd szerepcserével megismétlik néhányszor a feladatot.

#### Gyakran előforduló hibák

- Tori nem szegi le állát, fejét nem hajtja előre.
- Tori nem rögzíti uke mellkasát, a karok nem eléggé zártak, nem elég erős és szoros a befogás.
- Tori lábát túlságosan hátraengedi, ezzel lehetőséget ad a kulcsolásra.
- Uke törzsétől túl távolra ül tori.

#### YOKO-SHIHO-GATAME (OLDALSÓ LESZORÍTÁS)

Uke hanyatt fekvésben helyezkedik el, tori uke jobb oldala mellett, arra merőlegesen térdelő- (japán-) ülésben helyezkedik el. Tori bal karjával átnyúl uke nyaka alatt és megfogja a túlsó vállánál a ruháját (judoruka esetén bal hajtókájának felső részét), jobb karjával pedig átnyúl uke lábai között, és bal combja alatt ráfog ellenfele derekánál a nadrágjára (judoruka esetén az övének hátsó részére). Tori lábai elhelyezkedhetnek hátrafelé nyújtottan, talpárnákkal a talajon támaszkodva, de a technika végrehajtható úgy is, hogy mindkét térdet behajlítva felhúzzuk azt az ellenfél oldalához szorítva (Kano, é. n., 110. o.). Tori testével szorosan lefelé préseli ukét, igyekszik a csípőt alacsonyan tartva rögzíteni ukét a talajon.



#### Szabadulás

A szabadulás módja a befogott technika variációjának függvényében változhat. A leszorításban lévő tori karjait összefogja (övre történő fogással is kivitelezhető), és ellenfelét kiemeléssel-átfordítással, hidalással igyekszik magán átemelni.

Uke megpróbál csípőjével ellenfele feje felé kissé oldalra fordulni, és térdhajlatával a tori nyaka köré kulcsolni bal lábát. Ezt úgy éri el, hogy bal tenyerével támadója fejét eltolja lefelé lába irányába, majd átkulcsolja azt úgy, hogy jobb térdhajlatába akasztja bal lábfejét. Szabadulásnál övre történő fogással, alulról történő tolással és ezzel egyidejű forgatással támadóhelyzetbe kerülhetünk.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15-20

másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania, és befogni a leszorítást. Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát, majd miniküzdalem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk (pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés).

#### Yoko-shiho-gatame gyakorlása játékosan

Tori térdelő támaszban helyezkedik el, uke hanyattfekvésben úgy, hogy a feje a tori mellkasa alatt van, és hosszsz tengelyük merőleges egymásra.

„Hajime!” vezényszóra az uke a hátán kúszva át akar haladni a tori hasa alatt, aki a megfelelő pillanatban mellka-

sával rögzíti az uke, karjaival pedig átkarolja annak nyakát és lábát a tanult technikának megfelelően. „Matte!” vezényszóra tori elengedi társát, visszaemelkedik térdelőtámaszba, uke pedig kikúszik a tori hasa alól. A feladatot mindkét irányba, szerepcserével is elvégeztetjük.

#### Gyakran előforduló hibák

- A támadó nem szegi le állát, fejét nem hajtja előre-oldalra, így nem rögzíti társa karját.
- Nem megfelelően rögzíti a társ mellkasát, nem elég erős és szoros a befogás.
- Túl kicsi a lábak terpesze (amennyiben a nyújtott térdel végrehajtott technikát alkalmazzuk); nem elég stabil tori helyzete, csípője túl magasan helyezkedik el.

#### Yoko-shiho-gatame befogása hason fekvő partner forgatásával

Uke a hasán fekszik, karját könyökben behajlítva, könyökét az oldalához szorítja. Tori mellső oldalhelyzetben mellette térdel. Tori az uke fölött átnyúlva megfogja a túloldali vállán a ruhát, a másik kezével pedig csípőmagasságban a nadrágot. Hirtelen mozdulattal megrántja maga felé, fölfelé a társát és a hátára fordítja, majd a tanult módon rögzíti a yoko-shiho-gatamet. Bár a társ nem tanúsít

ellenállást, mégis fel kell hívni a figyelmét, hogy törzsét tónusosan tartsa a sikeres végrehajtás érdekében. Szerepcserével gyakoroljunk!

#### KAMI-SHIHO-GATAME (FEJ FELŐLI LESZORÍTÁS)

Uke hanyatt fekvésben, tori uke feje mellett jobb vagy bal oldalon térdelő- (japán-) ülésben helyezkedik el. A védő két válla és felkarja alatt (1. változat) vagy felett (2. változat) átcsúsztatja a karjait (19. ábra).

Ha a két váll felett nyúlt át, akkor két könyökét a védő hóna alá támasztja, alkarjával a tatamin támaszkodik, kezeivel a társ csípőjére, övére fog. Tori mellkasával uke mellkasára nehezedik, lefelé préseli azt. Fejét oldalra fordítva uke hasára helyezi, lábait kis terpeszben hátrafelé kinyújtja talptámasszal a talajon, vagy térdelőülésben helyezkedik el.

Ha a két váll alatt nyúl át a tori, akkor alkarral a tatamin támaszkodik, kezével a társ csípőjére fog (ruhára), könyökét szorosan a társ karjai mellett tartja. Mellkasával a társ mellkasára nehezedik, lábait kis terpeszben hátrafelé kinyújtja. Fontos, hogy az egyensúlyi helyzetet megfelelően alakítja ki annak érdekében, hogy a védő ne tudjon kimozdulni a leszorításból.



#### Szabadulás

Az uke erőteljes jobbra és balra történő mozdulatokkal, valamint a támadó felsőtestére, övére történő visszafogással lazítja a fogást. Megpróbál a csípő emelésével, hidalással kifordulni a társ alól úgy, hogy a támadót a feje fölött próbálja eltolni, eltartani. Ezután igyekszik minél gyorsabban hasra fordulni, a támadó egyensúlyi helyzetét megbontani, eközben a karokkal forgatni az ellenfelet. A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolható ellenállással is. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül hajtsanak végre (korosztálytól, jártasságtól függően 15-25 másodperc). A technikát úgy is gyakorolják, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, és a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltassuk a technikát, majd miniküzdelem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtatassuk (pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés).

#### Kami-shiho-gatame gyakorlása játékosan

A tanult módon tori befogja a kami-shiho-gatamet (fej felőli leszorítás). Az uke hanyatt fekvésben ugyanolyan módon visszafog a torira. „Hajime!” vezényszóra az uke talptámasszal magasra emeli a csípőjét (hidalás), és oldalirányba átforgatja a torit a hossz tengelyük körül a hátára (180°-kal), majd rögzíti a leszorítást. A feladatot többször, állandó szerepcserével is elvégeztetjük.



### Gyakran előforduló hibák

- Tori nem zárja le uke karjait szorosan, nem elég erősen rögzíti uke törzsét, mellkasát.
- Túl kicsi tori lábainak terpesze.
- A csípőt nem szorítja le tori a talajra, így az magasan helyezkedik el.

## TATE-SHIHO-GATAME (LOVAGLÓ ÜLÉSES LESZORÍTÁS)

Ennek a leszorításnak is számtalan variációja létezik, de mivel a rézsútos leszorításnál a tanulók már megtanul-

ták a felsőtest rögzítésének egy módját, ezért az egyszerűség kedvéért erre támaszkodva oktathatjuk a lovaglószerű leszorítást (20. ábra).

Uke hanyatt fekvésben, tori pedig uke hasán ülve helyezkedik el terpesztérdelésben (lovaglószerű ülésben).

Tori bal karjának hónalja, felkarja alá, befogja uke jobb karját úgy, hogy könyökben megtámasztva visszafogja arra. Jobb karját becsúsztatja uke nyaka alá, s befogja azt a felkarja és alkarja közé. Tori mellkasával préseli az ukét lefelé, fejét uke arcához közel oldalra hajtja, állát le-szegezi, azon az oldalon, amelyiken a társ karját rögzítette. A tori a két sarkát az uke csípője alá tolja, vagy kívülről az uke lábára fonja („kifecskézi”).



### Szabadulás

Uke lábait megpróbálja a kulcsolásból kiszabadítani (amennyiben előzőleg partnere rákulcsolt), majd az egyik lábat térdben hajlítva talppal a talajra helyezi, és a már tanult módon csípőemeléssel és erőteljes törzsfordítással (homorítással, hidalással) megpróbálja társát a karok erőteljes fordító-toló mozdulataival kimozdítani a stabil helyzetből. A szabályok értelmében természetesen a lábak közé vétel is szabadulásnak számít.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15-25 másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát, majd miniküzdelem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk (pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés)

### Gyakran előforduló hibák

Uke karját és nyakát nem elég szűken és szorosan rögzíti tori.

- Tori mellkasával nem szorítja ukét a talajra.
- Tori fejét nem szegezi le.

## LÁB KÖZÜL SZABADULÁS KERESZTBE TÖRTÉ-NŐ RÁTÉRDELEÉSSEL

Kiinduló helyzetben az uke hanyatt fekszik, a szemben térdelő tori derekára kulcsolja a lábát. A tori jobb kezével megmarkolja uke mellkasánál a ruhát, majd az alkarjával rögzíti úgy, hogy közel húzza magához a társát. Bal kezével (tenyerével) letolja uke jobb térdét a szőnyegre, ezzel megbontva uke kulcsolását. A fogás elengedése nélkül a jobb térdét előre és kissé fölfelé húzza, hogy kiszabaduljon a láb közötti helyzetből. A fölhúzott jobb láb-szárával rögzíti uke jobb lábát („rátérdele”). Bal kezével megfogja, majd a hóna alatt rögzíti uke jobb karját, és a tanult módon, a jobb karral uke nyaka alá nyúlva, befogja a rézsútos leszorítást (hon-kesa-gatame).

## FORGATÁS ALULRÓL TÉRDKITOLÁSSAL

Tori hanyatt fekszik és lábaival átkulcsolja a vele szemben térdelő uke derekát. Bal kezével megragadja uke jobb felkarján a ruhát, és a bal hóna alatt rögzíti a karját, miközben a jobb kezével uke nyakának a bal oldalán meg-



fogja a ruhát. Tori megpróbálja közel húzni magához ukét, aki törzse emelésével ellenáll. Ekkor tori enyhén kifordítja jobbra a csípőjét és bal lábát fölhúzza talppal megtámasztja uke jobb térdét. A megtámasztást követően talpával elkezd tolni uke térdét, miközben karjaival balra

kormányozó mozdulatot végez. Ennek együttes hatására megszűnik uke stabil egyensúlyi helyzete. Tori addig végzi a karral történő forgatást, amíg az ellenfele a hátára fordul. Ekkor a rögzítést megtartva feltérdel, és befogja a tanult módon a rézsútos leszorítást (hon-kesa-gatame).

## Szituációs földharccgyakorlatok – irányított küzdőgyakorlatok földön

### 1. feladat

A párok egyik tagja hanyatt fekvésben helyezkedik el (uke), a másik (tori) pedig befogja a tanár által kijelölt leszorítástechnikát. Ezután vezényszóra indul a küzdelem. A hanyatt fekvésben lévő feladata 15-20 másodperc alatt kiszabadulni a leszorításból, tori feladata pedig megtartani a leszorítást.

### 2. feladat

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

### 3. feladat – Térdelőtámaszban elhelyezkedő partner forgatása (malac) passzív ukeval

Uke térdelőtámaszban (később térdelő alkartámaszban) helyezkedik el, tori mellső oldalhelyzetben mellette. Tori az uke feje felőli kézzel benyúl az uke álla alatt, és megfogja annak ellentétes oldali felkarját, minél közelebb a vállához, a másik kezével pedig benyúl a hasa alatt, és ráfog a saját kézfejére (ujjfűzés TILOS!). Ezek után tori mellkasával megtámasztja és tolja uke vállát, karját pedig erőteljesen maga felé húzza. Ettől uke a hátára fordul. A mellkaskontroll megszűnése nélkül rögzíti a yoko-shiho-gatamet (oldalsó leszorítást).

### 4. feladat – Térdelőtámaszban elhelyezkedő partner forgatása (malac) aktív ukeval

A kiinduló helyzet és a befogás az előző feladatnak megfelelő. „Hajime!” vezényszóra tori a tanult módon megpróbálja uket a hátára fordítani, aki a forgatás irányába lábbal történő kitámasztással igyekszik ezt megakadályozni. A játék ideje 10-15 mp.

### 5. feladat

Párok térdelő- (japán-) ülésben helyezkednek el. Jelre kezdődik a küzdelem, cél az ellenfél leszorítása a tanult technikák valamelyikével. Ha sikerül befogni a technikát, akkor azt meg kell tartani 20 másodpercig, majd térdelőülésből folytatódhat a küzdelem tovább.

### 6. feladat – Szabadulás két láb közül felülről, keresztbe rátérdeléssel

Uke hanyatt fekvésben két lábával átkulcsolja a térdelő tori derekát. Tori jobb kezével keresztbenyúl és megfogja, rögzíti uke jobb vállán a ruhát, bal kezével pedig letolja a talaj irányába a térdét. A talajra letolt térdre a jobb térdével rátérdel keresztbe úgy, hogy rögzítse azt, majd ezt követően jobb kezével átkarolja uke nyakát, és a bal hóna alá fogja uke jobb kezét, befogja a hon-kesa-gatamet (rézsútos leszorítást).

### 7. feladat – Forgatás alulról láb közötti helyzetből

Tori hanyatt fekvésben a két lábával átkulcsolja a térdelő uke derekát. Bal hóna alatt rögzíti uke jobb kezét, jobb kezével pedig megfogja uke bal vállánál a ruhát. A fogás megtartása közben csípőjét jobbra kifordítja, jobb talpát pedig letámasztja az uke bal lábszára belső feléhez. Ezzel egy időben bal talpával eltolja uke jobb térdét, és kormányzó mozdulattal a hátára fordítja, majd befogja a hon-kesa-gatamet.

### 8. feladat – Földharcküzdelem

A párok térdelő- (japán-) ülésben helyezkednek el. Jelre kezdődik a küzdelem. Cél az ellenfél leszorítása a tanult technikák valamelyikével. Ha sikerül befogni a technikát, akkor meg kell tartani 20 másodpercig azt, majd térdelőülésből folytatódhat tovább a küzdelem.

Megjegyzés: A földharcküzdelmek az előképzettségnek megfelelő technikai tudás alapján már az első leszorítástechnika megtanulása után is alkalmazhatók. Fontos

kiemelni, hogy a Stop szabályt és a feladás módját ismer-niük kell a tanulóknak.

A küzdelmek előtt meg lehet adni, hogy mi kerüljön a fókuszba! Például:

- egy megadott leszorítástechnika befogása 2 pontot és a többi csak egyet ér;
- egy adott átforgatásból befogott technika 2 pontot ér;
- a leszorításból való szabadulás 2 pontot ér.

## A dobástechnikák (nage waza) előkészítő mozgásai

A feladatokat érdemes a bemelegítő és előkészítő gyakorlatok közé tenni, vagy játékokba illeszteni. Például szoborjátékok közben a vezényszónak megfelelő állásokat felvenni, vagy olyan játékokat alkalmazni, ahol meghatározzuk a járás módját (pl. rendes járás vagy járás követőlépéssel).

### Állások/felállások (shisei)

#### Természetes alapállás (shizen hontai)

Vállszélességnek megfelelő oldalterpeszállásban helyezkedünk el, lábfejek párhuzamosan előre felé néznek, karok lazán a test mellett helyezkednek el.

#### Jobb/bal természetes állás (migi/hidari shizentai)

Vállszélességnek megfelelő bal/jobbszárterpesz állásban helyezkedünk el, a lábfejek távolsága megközelítően 30 cm. A karok az előző természetes állásnak megfelelően a test mellett helyezkednek el.

#### Védő alapállás (jigo hontai)

Vállszélességnél szélesebb (kb. 75 cm széles) oldalterpeszállásban helyezkedünk el, ahol a térdek enyhén hajlítottak, lábfejek enyhén kifelé fordulnak. Karok a test mellett, a comb felső részén helyezkednek el lazán megtámasztva.

#### Jobb/bal védőállás (migi/hidari jigotai)

Az előző védőállásnak megfelelő az állás szélessége, azonban a jobb/bal lábat előrecsúsztatjuk szárterpesznek megfelelően, hajlított térdekkel.

### 9. feladat – „Vesztes a győztes” játék

A küzdelem célja, hogy fordított szabályokkal szerezzenek pontot a tanulók, így a kevésbé ügyesek is nagyobb eséllyel szereznek pontot. Az a győztes, aki úgy tudja rögzíteni a társát, hogy leszorításhelyzetben uke szerepet töltsön be, azaz leszorítsák.

### Haladás a szőnyegen – lépések

#### Egyenes irányú mozgás (shintai)

Egyenes irányú, előre, hátra, oldalra történő mozgás.

#### Rendes járás (ayumi ashi)

A természetes járásnak megfelelő lépésfajta. Abban különbözik a természetes járástól, hogy a talp elülső részét csúsztatva, a sarkat kissé emelve tartva történik a lábak mozgatása. A törzs kissé feszesebb, mint a hagyományos járásnál.

#### Követőlépés (tsugi ashi)

A követőlépés esetében az egyik láb vezeti a mozgást a másik pedig követi azt. A lépések nem lehetnek túl hosszúak, és sohasem zárhatjuk a lábainkat. Történhet előre, hátra, oldalra.

#### Fordulómozgás (tai sabaki)

A forduló mozgásokat megtanításukat követően szintén be lehet illeszteni játékokba. Például fogójátékoknál a megfogott tanulót befordulással, azaz meghatározott forduló mozgással lehet kiváltani. A tanítás hatékonysága a fokozatosság elvének betartásával növelhető. Először egyet, majd egyre több fordulómozgást építünk a játékba. Ügyeljünk a játékok tervezésénél arra, hogy korábban mindkét irányba megtanított befordulást a játékok során is közel egyenlő arányban alkalmazzák a tanulók!

### **Bal lábbal történő előrelépés 90 fokos fordulattal jobbra (hidari-ashi mae sabaki)**

Bal lábbal történő előrelépést követően a test a fordulás irányába fordul (jobbra) úgy, hogy a jobb láb eközben helyben maradva forgástengelyként funkcionál. Tehát egy jobbra történő 90 fokos fordulatot végzünk előre lépéssel.

### **Jobb lábbal történő előrelépés 90 fokos fordulattal balra (migi-ashi mae sabaki)**

Jobb lábbal történő előrelépést követően a test a fordulás irányába fordul (balra) úgy, hogy a bal láb eközben helyben maradva forgástengelyként funkcionál. Tehát egy balra történő 90 fokos fordulatot végzünk előre lépéssel.

### **Bal lábbal hátrafelé történő lépés 90 fokos fordulattal balra (hidari-ashi ushiro sabaki)**

Természetes állásból bal lábbal hátrafelé lépve, a jobb lábat forgástengelyként használva 90 fokos fordulatot végzünk balra.

### **Jobb lábbal hátrafelé történő lépés 90 fokos fordulattal jobbra (migi-ashi ushiro sabaki)**

Természetes állásból a jobb lábbal hátrafelé lépve, a bal lábat forgástengelyként használva 90 fokos fordulatot végzünk jobbra.

### **Bal lábbal történő előrelépés 180 fokos fordulattal jobbra (hidari-ashi mae mawari sabaki)**

Bal lábbal történő előrelépést követően a testsúlyt a bal láb lábujjpárnáira áthelyezve, azt forgástengelyként használva, a jobb lábat félkörívben húzva a bal mellé zárjuk természetes állásba érkezve. Tehát egy 180 fokos fordulatot végzünk bal előrelépéssel.

### **Jobb lábbal történő előrelépés 180 fokos fordulattal balra (migi-ashi mae mawari sabaki)**

Jobb lábbal történő előrelépést követően a testsúlyt a jobb láb lábujjpárnáira áthelyezve, azt forgástengelyként használva, a bal lábat félkörívben húzva a jobb mellé zárjuk természetes állásba érkezve. Tehát egy 180 fokos fordulatot végzünk jobb előrelépéssel.

### **Bal lábbal történő hátralépés 180 fokos fordulattal balra (hidari-ashi ushiro mawari sabaki)**

Bal lábbal történő hátralépést követően a testsúlyt a bal láb lábujjpárnáira áthelyezve, azt forgástengelyként használva, a jobb lábat félkörívben húzva a bal mellé

zárjuk természetes állásba érkezve. Tehát egy 180 fokos fordulatot végzünk bal hátra lépéssel.

### **Jobb lábbal történő hátralépés 180 fokos fordulattal jobbra (migi-ashi ushiro mawari sabaki)**

Jobb lábbal történő hátralépést követően a testsúlyt a jobb láb lábujjpárnáira áthelyezve, azt forgástengelyként használva, a bal lábat félkörívben húzva a jobb mellé zárjuk természetes állásba érkezve. Tehát egy 180 fokos fordulatot végzünk jobb hátra lépéssel.

A lépéseket és fordulatokat először önállóan pár nélkül, majd alapfogásban párral történő végrehajtással rögzítjük.

## **Az állások és lépések játékos gyakorlása**

### **1. játék**

Az állások/lépések elnevezéseinek és technikájának elsajátítását követően játékosan gyakoroltathatjuk azokat úgy, hogy a tanár az adott technika nevét hangosan ki mondja, akkor minél gyorsabban fel kell azt venni / végre kell hajtani azt. Ki lesz a leggyorsabb? Szoborjáték variáció.

### **2. játék**

Pionok talajra helyezésével kialakított pályát kell teljesíteni az adott haladási módnak megfelelően (pl. Tsugi ashi / Ayumi ashi). A feladat végezhető párral történő haladással is alapfogással.

## **Dobások és előkészítésük**

A dobások elsajátításához, amennyiben nem áll rendelkezésre judogi (judoruha), úgy kérjük meg a tanulókat, hogy hosszú nadrágot és hosszú ujjú felsőt viseljenek, hiszen így könnyebb a dobást megelőző fogásokat végrehajtani. Az alapfogást bármelyik oldalra végrehajthatja a támadó (tori), ennek oktatása elsődleges, hiszen nincsen dobás megfelelő fogás és egyensúlyhelyzet-vesztés nélkül. A kiegészítő kerettanterv alapján a dobások oktatását 3-4. osztályban kezdjük. A dobásokat először részeire bontva (parciálisan) állásból, ellenállás nélkül tanítjuk, majd következhet az egyenes vonalú, majd a kötetlen mozgásból és az uke ellenállásával történő végrehajtás. A dobás rögzülése után rögtön kapcsoljunk hozzá földharctechnikát (pl. leszorítástechnikát), hogy a tanulók megszokják a folyamatos átmenetet az állás és a földharcküzdelem között. Ezután már miniküzdel-

mekben is kipróbálhatjuk az adott dobástechnikát, majd a küzdelem szabályainak megfelelően a földharcba történő átmenetet is.

#### A dobások részei

1. Felállás (shisei)
2. Megfogás (kumikata)
3. Egyensúlyvesztés (kuzushi)
4. Dobáselőkészítés (tsukuri)
5. Dobás (kake/nage)

#### Felállás (shisei)

A párok egymással szemben, karnyújtásnyi távolságra, vállszélességű oldalterpeszben állnak fel. Karok a test mellett lazán helyezkednek el. A lábujjak előrenéznek.

#### Alapfogás (kumikata)

A párok egymással szemben, karnyújtásnyi távolságra, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. A lábujjak előrenéznek. A tanulók egyik (jobb) kezükkel társuk mellkasán, judoruha esetén a judogi hajtóka részét fogják meg úgy, hogy ujjakkal tenyerükbe forgatják azt, hüvelykujjukat pedig rázárják felülről ökölbe szorított kezükre. A könyök enyhén hajlított, a csuklóízület egyenes. Másik (bal) kezükkel a társ felkarjának hátsó részén (a tricepsznél, könyök felett) fogják össze a ruhát tenyerükbe forgatva úgy, hogy ökölbe zárják ujjait, a hüvelykujj felfelé néz, a könyök hajlított. A társ ugyanígy fog vissza. A fogásfelvételt mindkét irányba meg kell tanítani! Mindkét oldalra gyakoroljuk az alapfogást állásban, majd egyenes vonalú mozgásban lépéssel előre és hátra, követőlépéssel oldalra is, ezt követően kötetlen mozgásból.

A fogások egyéb lehetséges módjait és az állásokat Nagy (2000) részletesen ismerteti könyvében.

Gyakoroltassuk a nyakra/övre és a két hajtókára történő fogást is!

#### A természetes megfogást előkészítő játék:

A tanulók egymással szemben, vállszéles terpeszállásban állnak, karjukat könyökben hajlítva, tenyérrel lefelé, zárt ujjakkal ujjait egymáshoz közel tartva emelik. Az egyik közülük a tori (támadó), a másik az uke (védő). A támadó váratlanul megpróbálja a természetes megfogással megfogni a társa karját és hajtókáját, a védő ezt úgy kerülheti el, ha a támadó mozdulatát látva gyorsan keresztben mellkasához szorítja karjait. Ezáltal védi a fogás felvételét. Amíg sikerül a támadónak a fogás felvétele, addig ő marad a támadó, ha nem sikerül, akkor sze-

repcsere következik. Adjunk lehetőséget mindkét helyzet kialakítására is!

#### Egyensúlyvesztés (kuzushi)

Az egyensúlyvesztés nyolc irányba történhet, melyek a következők: előre, hátra, jobbra, balra illetve ezek átlójában, 45 fokos szögben: részsútosan jobbra előre, részsútosan balra előre, részsútosan jobbra hátra és részsútosan balra hátra. A kuzushi alapja a húzás és tolás, melyet a karok és a test segítségével hajtunk végre. „A kuzushi végrehajtható akár egyenes akár ívelt erővonalak mentén és bármelyik irányba.” (Kano, é. n., 37. o.). Az egyensúlyvesztések irányait állásban gyakoroljuk először ellenállás nélkül, majd mozgásból és végül kisfokú és nagyobb mértékű ellenállással is.

#### Speciális, egyensúlyvesztési helyzeteket előkészítő játékok:

- A párok a megfogást (természetes fogásfelvételt) követően, a tanár „Hajime!” vezényszavára megpróbálják egymást ráhúzni, rátolni a szétszórta elhelyezett bójákra/babzsákokra.
- A párok a természetes fogás felvételét követően a tanár „Hajime!” vezényszavára megpróbálják egymást a földre venni, de dobás és gáncsolás nem megengedett. Csak a karjuk erőteljes húzó, toló mozgásával vihetik földre társukat. Ennél a játéknál érvényesülhet a „Húzz, ha tolnak, tolj, ha húznak!” elv, hasonlóan az Indiánszkander című játékhoz, amely az 1:1 elleni páros küzdőjátékoknál található.

#### Dobáselőkészítés (tsukuri)

Ahhoz, hogy egy dobást végre tudjunk hajtani, az ellenfél egyensúlyi helyzetének megtörése után testünket a dobás végrehajtásához szükséges, annak megfelelő helyzetbe kell hozni. Ez általában valamilyen lépést, fordulatot jelent.

# 11

## FESZTIVÁL/BEMUTATÓ/ „FORMAGYAKORLAT”. A JUDO ALTERNATÍV KERETTANTERV TARTALMI RÉSZEINEK MEGJELENÍTÉSE CSOPORTOS (6-8 FŐ), KREATÍV, ZENÉS KOREOGRÁFIA LÉTREHOZÁSÁVAL

**A** Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat” fejezet a judo kiegészítő kerettantervének összefoglalását, szintetizálását és gyakorlati felhasználhatóságát foglalja magában. Támpontot kíván nyújtani mindazoknak a pedagógusoknak, akik munkájuk hatékonyságát mérhetővé és ellenőrizhetővé kívánják tenni, valamint olyan tanulókörpöntú, indirekt oktatási stratégiákkal kívánják a pedagógusi eszköztárukat bővíteni, amelynek hatására a mai gyerekek nyitottá, befogadóvá és ezáltal jól motiválhatóvá válnak.

A tematikai egységben javasolt mozgásműveltségi tartalmak nemcsak a testneveléshez kapcsolódó általános, alapvető mozgáskészségeket, hanem a speciális sportági gyakorlatokat, és a személyiségfejlesztési szempontokat is megjeleníti. Segítséget kíván nyújtani a tanulóknak, hogy megismerjék a judo alapjait, és az oktatási folyamat során fejlett (folyamatosan fejlődő) önismeretre tegyenek szert. A tematikai egységben törekedtünk arra, hogy olyan mozgásműveltségi tartalmakat jelenítsünk meg, amelynek segítségével teljes összefoglalást és áttekinthetőséget nyújtunk a kiegészítő kerettanterv komplex személyiségfejlesztő hatásairól is.

- A mozgásos feladatokon kívül a tanulók értelmi és érzelmi nevelése is a fókuszba kerül.
- A tanulókörpöntú oktatási stratégiák segítségével bevonjuk a tanulókat a tervezési folyamatokba, ezzel is fejlesztjük a kreativitásukat. A tervezési folyamat során felszínre kerül az önkifejezés. Minden gyerek megtalálhatja személyisége és képességei ismeretében a helyét és szerepét a bemutató során.

- Lehetőséget nyújtunk a gyerekeknek, hogy egymást taníthassák és tutorálják, aminek hatására a kommunikációs képességeik fejlődnek.
- Nemcsak a legügyesebbek és legfejlettebbek jutnak sikerélményhez, hanem azok is, akiknek a mozgás és/vagy a sportág szeretete, illetve az abból fakadó örömszerzés jelenti a motivációt.
- A szociális kompetenciák és a társas felelősségvállalás fejlesztése mindvégig kiemelt figyelmet kap.

A judo kiegészítő kerettanterve és azon belül a Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat” című tematikai egység alternatívát kíván nyújtani a sportág megújulásához. Nem hagyható figyelmen kívül az a tendencia, hogy a 10–12 éves korosztályban nagyon sok gyerek abbahagyja a judot. A versenyzők és a hobbisportolók száma is drasztikusan csökken. Ennek okai nagyon összetettek és sokrétűek. Vannak olyan helyzetek, amelyekbe közvetlenül nem tud beavatkozni a tanító vagy a testnevelő (pl. lakhelyváltás), de vannak olyan ok-okozati összefüggések is, amelyek újragondolásával mérsékelhető ez a jelenség.

- Érdemes az U10-es korosztály számára kiszámíthatatlan hosszúságú versenyeket rendezni? Egy-egy verseny akár 6-10 órán keresztül is eltart.
- Érdemes ezeket a gyerekeket annak kitenni, hogy több órás várakozás után pár másodpercet töltsenek a tatamin, hogy egy-két vereség után, kudarcélménnyel a tudatukban, szomorúan hazamenjenek? Gyermekekben a küzdősportokban nagy a szerepe az akcelerációhoz kapcsolódó hatékonyságnak!

- Érdemes-e elveszíteni azokat a gyerekeket, akik ugyan tehetségesek, technikailag nagy potenciált mutatnak, de biológiai koruk miatt (retardáció) még nem tudják felvenni a korosztályukkal a kondicionális képességek területén a versenyt?
- Érdemes elveszíteni azoknak a szülőknek a támogatását, akik hétvégéjüket „áldozzák fel”, egy-egy, a maguk és gyermekük számára is kudarcokkal teli versenynapért, amikor a fent felsorolt körülmények valamelyike miatt veszít a gyermekük?
- Érdemes megfontolni a sérülésveszély csökkentésének a lehetőségét is.

A tanulók számára (és a szülők számára is) sokkal motiválódóbb és elfogadhatóbb lenne, ha kiszámítható hosszúságú, felkészültségükhöz igazodó, a lehető legtöbb

sikerélményt nyújtó keretek között rendeznének bemutatásokat, fesztiválokat.

Egy sportág sikeressége érdekében, valamint a sportági teljesítmény szempontjából nem lehet figyelmen kívül hagyni a következő tényeket:

- A sokoldalú, általános képzés elengedhetetlen a hosszú távú sikerekhez.
- A speciális sportági képzésnek széles körű technikai alapokra kell épülnie.
- A motiváció fenntartása nélkül nem lehet sikereket elérni.
- Partnerigényes sportágaknál a tömegbázis hiánya akadályozza a megfelelő minőségű felkészülést.
- Széles körű társadalmi támogatottság hiányában nem képes megfelelő módon fejlődni az adott sportág.

## Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat” tervezése

Az osztályban tanító pedagógusnak nagyon jó kiindulópont a kiegészítő kerettanterv. A kerettanterv tematikai egységei jól tematizálják a megjelenítendő tartalmat. Ezek széles választéka és sokszínűsége nagy mozgásteret enged a tanítóknak és a tanulóknak is a tervezés során.

1. Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.
2. A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok.

3. Eséseket előkészítő feladatok.
4. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek.
5. Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselőkészítések, dobások (3–4. évf.), átmenetek. Szituációs gyakorlatok.
6. Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat”. A judo alternatív kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése csoportos, kreatív koreográfia létrehozásával.

## Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat” célja, az értékelés módja

A tanítónak, testnevelőnek vagy az edzőnek meg kell határozni, hogy milyen céllal tervez bemutatót, és milyen apropója van magának az eseménynek.

1. Egy oktatási folyamat lezárása, diagnosztikus vagy szummatív értékelése  
Ilyenkor a tanító maga határozhatja meg azokat a mozgásműveltségi tartalmakat, amelyeket megjeleníteni kíván a bemutató során. A gyerekek előképzettségének és felkészültségének megfelelően könnyen differenciálhatja csoportonként, de akár egyénenként is a koreográfiát és a tartalmat. Lehetősége van a tanulói ötletek meghallgatására, és segíthet azok gyakorlat-sorba történő beépítésébe. A tanulóknak a korosztá-

lyuknak megfelelő szabadsági fokot biztosíthat a felkészülésben. A rendelkezésre álló infrastrukturális lehetőségeket maximálisan kihasználhatja.

2. Bemutató, fesztivál

Ebben az esetben előre fel kell mérni a helyszínt és a rendelkezésre álló eszközöket. A bemutató összetettségét és nehézségi fokát meghatározza a tanulók előképzettsége, ugyanis előfordulhat, hogy nem egy adott tananyag lezárásával egy időben kerül sor az eseményre. Ilyenkor mérlegelni lehet, hogy homogén vagy heterogén tudásszintű csoportokat hozzunk-e létre. A csoportok feladatait, koreográfiáját, a tartalmi elemeket lehet azonos tartalomra, de akár különféle témakörre (pl. esések vagy leszorítások és átforgatá-



sok vagy küzdőjátékok) is tervezni. A bemutatón részt vevő csoportok létszáma nincs pontosan meghatározva, ezért szabadon alakítható.

### 3. „Formagyakorlat”

A „formagyakorlat” egy előzetes kiírás alapján, meghatározott (kötelező) és választható mozgástartalomra épülő koreográfia kialakítását jelenti. A kiírás továbbá rögzítheti a korosztályt (pl. U8, U10 vagy 1–2. évf., 3–4. évf.), a csapatok létszámát (4–6 fő vagy 8 fő), a koreográfia hosszát (pl. 150–180 mp, vagy legfeljebb 4 perc), a díjazást, stb.

A „formagyakorlat” lehetőséget kínál az utánpótláskorosztály versenyrendszerének megújításához és újragondolásához. A hagyományos versenyszabályokra épülő versenyek káros következményeit már korábban megemlítettük, de emellett nem lehet figyelmen kívül

hagyni azt sem, hogy a hatályos jogszabályok tiltják az U10-es korosztály számára küzdelmi versenyek rendezését.

A „formagyakorlatok” a judo sportág fejlődése szempontjából fontos lehetőségeket tartalmaznak. Elsősorban sportági képzés keretében, de akár a tanórákon is megvalósítható a magasabb fokú technikai felkészülés. A diákolimpiai versenyrendszerbe integrálhatóvá válik az U10-es korosztály. A szülők és a gyerekek számára is egy sikerélményekben gazdag, motiváló erejű és kiszámítható hosszúságú rendezvény hozható létre. A díjazás nem egyéni keretek között, hanem csapatszinten történhetne. Nem abszolút bajnokot hirdetnének, hanem a bemutatók színvonala alapján arany, ezüst és bronz fokozatba sorolnák a csapatokat.

## A Bemutató/Fesztivál/„Formagyakorlat” judospecifikus tartalmi elemei a kerettanterv alapján

### 1. Esések:

- esés előre (mae ukemi),
- esés hátra (ushiro ukemi),
- esés oldalra / csúsztatott esés (migi/hidari yoko ukemi),
- judo gurulás előre (mae-mawari ukemi),
- judo gurulás hátra (ushiro-mawari ukemi),
- judo gurulás oldalra (yoko-mawari ukemi),
- esés- és gurulástechnikák végrehajtása haladással, vonalakon,
- társan átesések, társ segítségével történő esések és gurulások,
- esések és gurulások a mindennapokban, biztonságos talajra érkezés.

### 2. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek földön:

- rögzített, álló helyzetből a társ földre vitele különböző fogásokból és kiinduló helyzetekből, a fogás megtartásával,
- gyakorlás az átmenetek véghelyzetének előre történő meghatározásával:
  - érkezés a hason fekvő partner hátára, mellé és fejéhez,
  - érkezés a hátán fekvő partner lába közé egy vagy két láb bekulcsolásával,
  - érkezés talajra a társ leszorításával.

### 3. Földharc technikák (newaza):

- leszorítások alaptechnikáinak kialakítása és készség szintű elsajátítása gyakorló helyzetben rézsútos, oldalsó, fej felőli helyzetben és lovagló ülésben,
- hason fekvésben lévő passzív társ forgatása oldalról, fej felől és hátulról,
- térdelőtámaszban elhelyezkedő passzív partner forgatása oldalról, fej felől és hátulról,
- láb közötti helyzetek, lábkulcsolások és ezekből történő szabadulások,
- forgatás alulról láb közötti helyzetben.

### 4. Dobáselőkészítések:

- a judodobásokat előkészítő páros és csoportos egyensúlygyakorlatok,
- társ megfogása egy, illetve két kézzel; lehetséges fogásmódok elsajátítása,
- a társ egyensúlyi helyzetének bontása helyben előre, hátra, oldal- és rézsútos irányokba,
- egyensúlyhelyzet-vesztés lehetséges irányai,
- a társ egyensúlyi helyzetének bontása haladás közben előre, hátra, oldal- és rézsútos irányokba,
- páros esés gyakorlatok a társ egyensúlyának megbontásával különféle kiinduló helyzetekből.

### 5. Szituációs földharcgyakorlatok.

# Versenykiírás „Formagyakorlat”

### A verseny célja:

A judo sportág népszerűsítése mellett a fiatal judokák megfelelő, magas szintű technikai felkészítése a küzdelmi jellegű versenyekre.

Az edzők/testnevelők és a judokák kreativitásának fejlesztése.

A judo tömegbázisának növelése a gyors, kiszámítható, magas igény szintű versenyrendszer kialakításával.

### Helyszín:

Bergengócia

### Időpont:

Valamikor a közeli jövőben

### Nevezési díj:

Egy nagy tálca sütemény

### Versenyszabályok:

#### 1–2. évf. részére

- 4–6 fős csoportok együttes technikai bemutatója;
- 150–180 mp-es terjedelemben;
- a leszorításokat csak az egyik irányba kötelező bemutatni;
- a párok mindkét tagjának végre kell hajtania a „Tartalmi követelményekben” felsorolt elemeket;
- az testnevelők/edzők csak a felsorolt vezényszavakkal segíthetik a bemutatót (Hajime!, Matte!, Kumikata és az egyes technikák megnevezése). A koreográfiát segítő vezényszavakat tilos alkalmazni!

### Tartalmi követelmények:

- esések mindkét irányba: előre, hátra, oldalra, gurulás előre, gurulás hátra (10 pont);
- kúszások: judokúszás előre, kúszás hátrafelé, védekező kúszás (10 pont);
- 3 szabadon választott leszorítás (10 pont);
- legalább egy szabadon választható átforgatás a választott leszorítások alkalmazhatóságát kiemelve (10 pont);
- szabadon választott koreográfiára (10 pont);

### Díjazás, a helyezések eldöntése:

- A „**tartalmi követelmények**” minden elemére (esések, kúszások, leszorítások stb.) 10 pontot lehet kapni (maximális pontszám: 50 pont).
- 41–50 pontig: ARANY fokozat
- 31–40 pontig: EZÜST fokozat
- 30 pontig: BRONZ fokozat
- A pontozást 2 vagy 3 zsűritag (bíró) végzi, és az általuk adott pontok átlaga alapján alakul ki a csapatok végső pontszáma.

- Nem állapítunk meg abszolút sorrendet, csak az elért kategóriák alapján díjazzuk a csapatokat.
- Minden csapat serleg- és oklevéldíjazásban részesül.

**Értékelési szempontok:**

- A technikák pontos végrehajtása.
- A szabadon választott koreográfia harmonikus, gördülékeny végrehajtása.
- Az együttesen végrehajtott technikák szinkronitása.

# 12

## A POZITÍV TANULÁSI KÖRNYEZET BIZTOSÍTÁSÁNAK FELTÉTELEI

**A** hatékony judofoglalkozások kapcsán különböző pedagógiai, didaktikai elveket, szempontokat (és hozzájuk kapcsolódó módszertani megoldásokat) alkalmazunk. Ezek között szerepel például a fejlettség- és fejlődésközpontúság elve, amely többek között a differenciálást, a kihívást jelentő, de teljesíthető feladatokat foglalja magába. Ilyen továbbá az inkluzivitás elve, amely az egyéni különbségek elfogadásáról, a toleranciáról, befogadásról szól a testnevelésórákon. Az egyik legalapvetőbb, a judofoglalkozásokat meghatározó elv a pozitív tanulási környezet kialakításának elve. A pozitív tanulási környezet az a környezet, amely minden tanulónak biztosítja a biztonságos, egyenlő tanulási esélyt nyújtó, motivált, aktív részvételt a foglalkozásokon. Számos összetevőjéből ebben a fejezetben az alábbiakra térünk ki:

- Tanulási környezet, tanulásszervezés, osztálymenedzsment fogalma
- A pozitív oktatási környezet kialakításának feltételei
- A judo-oktatás testnevelésórai keretek között alkalmazott szabály- és szokásrendszere
- A fegyelmezés alapelvei

### Tanulási környezet, tanulásszervezés, osztálymenedzsment fogalma

A tanulási környezet kialakítása tulajdonképpen egyet jelent a tanulásszervezéssel. A tanulásszervezés pedig nem más, mint a tanuláshoz szükséges:

- munkaformák kialakítása (foglalkoztatási formák, személyi feltételek);
- eszközök használatával kapcsolatos szervezés;
- tanítási óra időbeosztása;
- fegyelmezés (a tanulók magatartásának szabályozása);
- érzelmileg és fizikailag biztonságos környezet megteremtése és fenntartása.

A **pozitív oktatási környezet** ezen szempontok együttes, tanulást elősegítő, eredményes kialakítását és fenntartását jelenti.

## A pozitív oktatási környezet kialakításának feltételei

A pedagógus tevékenységét illetően a tanulási környezet kialakítása kétfajta összetevőre bontható.

| Vezetői, ún. menedzsmentösszetevő                                                                                                                                                                                                                                            | Tanítási/oktatási összetevő                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– A rendezett, fókuszált gyakorlás feltételeinek kialakítása.</li><li>– A hatékony óraszervezés kereteit adja (feltételek, szokások, szabályok, protokollok).</li><li>– Nincs közvetlen kapcsolatban a tananyag tartalmával.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– A mozgástanulás, tartalomfeldolgozás, gyakorlás eljárásai.</li><li>– Tanári kommunikáció és visszajelzés.</li></ul> |

Míg a vezetői összetevő a gyakorlás körülményeinek megteremtésére fókuszál, addig a tanítási összetevő a gyakorlás minőségi jellemzőit határozza meg, azaz milyen gyakorlat, milyen ismétlésszámmal, milyen tudatosítással, stb. kerüljön alkalmazásra.

A vezetői összetevő részeként a biztonságos környezet kialakítása az egyik legelső feladatunk a judo oktatásában.

A fizikailag biztonságos környezet elemei:

- balesetmegelőzés;
- megfelelő eszközök biztonságos használatának ismerete;
- a tanulók saját és mások épségének védelme.

Az érzelmileg biztonságos környezet elemei:

- a feladatok helyes végrehajtását, a hatékony tanulást, a sikerérzést és a pozitív élményeket elősegítő megnyilvánulások a pedagógus részéről;
- bátorító, segítő kommunikáció – a pedagógus és a tanulók részéről egyaránt.

A biztonságos környezet kialakításának részeként fontos szerepet kapnak az ún. protokollok, vagyis tanulá-

szervezési szabályok, rutinszerű megoldások. Ezek előre meghatározott és elsajátított szokások és szabályok, amelyek a tanulásszervezésre vonatkoznak, és amellyel minden résztvevő tisztában van. **Alsó tagozaton a protolloknak nagy szerepük van az érzelmileg és fizikailag biztonságos környezet kialakításában.** Egyrészt az óra hatékony szervezése kapcsán (kevés „üresjárat”), másrészt a magatartás szabályozásra vonatkozóan (előre meghatározott, megbeszélt elvárások, szabályok és következmények). Ezek mellett ide tartozik még a váratlan krízishelyzetek kezelése is (pl. sérülés esetén „vázskézzezzel”, kézrátétellel rögtön „gyógyítjuk” a tanulót).

A protokollok kapcsán fontos hangsúlyozni, hogy a judo-foglalkozásokon – a testnevelésórákhoz hasonlóan – a pedagógus megnyilvánulásai során teljes személyiséggel hat a tanítványokra. Ennek kapcsán fontos a **sportos megjelenés, az aktív részvétel az órán, az egészségtudatos magatartás kommunikációja.** A pedagógus részéről elengedhetetlen a **magas szintű szakmai tudás, az önbizalom, a befogadó szemlélet, az empátia, a tolerancia, és a támogató, bátorító kommunikáció.**

## A judofoglalkozások szabály- és szokásrendszere

A testnevelésórák és a judofoglalkozások szokásrendszerének, szabályainak kialakítása néhány ponton eltérést mutat:

- Felszerelés: cipő vagy mezítláb (higiénia – mosdóhasználat).
- Óra eleji és óra végi üdvözlés (tradicionális – meghajlás).
- Csapatalakítási és párválasztási szempontok.
- Feladatok, gyakorlatok megindítása, megállítása, vezényszavak, utasítások, szaknyelv.

Az alábbiakban áttekintjük a judofoglalkozások szabály- és szokásrendszerét. Általánosságban elmondható, hogy az alábbi területeken egy olyan szokásrendszer kialakítása javasolt, amely minden tanuló számára világos, segíti a tanulási folyamatokat és a judofoglalkozások kapcsán rögzített célok megvalósulását, és amelyet fenntarthatóan, következetesen lehet betartani mindenki által (beleértve a pedagógust is).

### Öltözői szokásrend

- Ügyeljünk a rendezettségre, az öltöző célszerű kihasználására (pl. fogasok használata, helykihasználás)!
- Jól bevált módszer a judofoglalkozások idejére az értékek átadása a pedagógusnak.
- Ne legyen „öltözőfelelős”, mindenki a saját holmijáért feleljen!
- Alkalmanként már az óra megkezdése előtt lehet beszélgetni a gyerekekkel – bevonás, motiválás szempontjából ennek nem elhanyagolható a jelentősége.

### Belépés a terembe / kilépés a teremből (Tradicionális kontra aktív órakezdés)

- Nagyság szerinti tornasor helyett a tradicionális üdvözléshez az egy vonalban, állásban vagy térdelő-sarokülésben elhelyezkedést használjuk! Az óra további részében ne ragaszkodjunk ehhez a kötött formához, nyugodtan ültessük félkör alakzatba, törökülésbe a tanulókat. A testnevelésóra nem judoedzés!

- A tradicionális üdvözlés (meghajlás) után az órát érdemes interaktív beszélgetéssel kezdeni (ráhangolódás, figyelemfókuszálás).
- A gyerekek izgatottak az óra előtt, ezért érdemes az első pillanattól kezdve aktivizálni tanítványainkat, aktív órakezdést választani! Például: aki belép a terembe vagy felmegy a szőnyegre, tatamira (mezítláb!), az játéktevékenységet folytathat az ismert játékok vagy eszközök rendeltetésszerű használatával.

**Az aktív órakezdés a legjobb módszer a motiváció kialakítására és a fegyelmezetlenség elkerülésére.**

**Páralakítási szempontok judotananyag esetén testnevelésórán**

- A párválasztás és csapatválasztás szempontjai judotananyag esetén némileg eltérhetnek a hagyományos testnevelésórákon alkalmazott pár és csapatalakítási módszerektől. A társ hordásakor, húzásakor, tolásakor, speciális judotechnikai elemek gyakorlásakor (forgatások, szabadulások), küzdő játékoknál, miniküzdelmek tanulása és/vagy alkalmazása során legtöbbször nagy jelentősége van a testtömegnek, valamint a fizikai, biológiai érési folyamatokból adódó különbségeknek. Ügyelni kell arra, hogy olyan párokat alakítsunk ki, amelynek mindkét tagja meg tudja csinálni a társán vagy társával a feladatot!
- A minimálisan elvárható higiéniai feltételeket minden esetben biztosítani kell! Ápolatlan, koszos (talp, köröm, öltözet) társsal senki sem alakít ki szívesen kontaktust.
- Kisiskoláskorban legtöbbször nem jelent problémát a nemiség, de a kamaszkor elejétől fogva figyelni kell arra, ha gyakorlás közben valakinek problémát jelent a nemek közötti különbségek okozta frusztráció. Rendszeresen olyan gyakorlat és feladat áll a rendelkezésünkre, amellyel ez feloldható, de előfordulhat, hogy lesz olyan tanuló vagy tanulóközösség, ahol ez a szempont állandóan előtérben marad.

**Az óra végén**

- A tanultak átismétlése, tudatosítása, a szintetizálás nagyon fontos.
- Ügyeljünk rá, hogy tanítványainkat pozitív érzelmi állapotban engedjük el! Az esetlegesen kialakult konfliktushelyzetek megoldását megfelelő pedagógiai eszközökkel segítsük!
- A judotananyagot felölelő testnevelésóra végén tradicionális üdvözléssel (meghajlás) zárjuk le az órát.

**Baleset-megelőzés**

A baleset-megelőzési szempontokkal külön fejezetben foglalkoztunk az esések oktatásakor és a „Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáseleőkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok.” tematikai egység feldolgozása során. Ezeknek a szempontoknak a figyelemmel kísérése garantálja a sérülésveszély minimalizálását!

**Feladatok elindítása/megállítása**

**A gyakorlatok pontos indítása és megállítása az egyik legalapvetőbb osztálymenedzsment-kérdés.**

- Használjunk egyértelmű jelzéseket (pl. síp, taps, utasítás, vezényszavak)! A judo szempontjából kiemelt szerepe van a tradicionális vezényszavaknak, az elindításnál a „Hajime!”, a megállításkor a „Matte!” vezényszót alkalmazzuk lehetőség szerint!
- Ügyeljünk rá, hogy a feladat ismertetésénél a tanulók figyelme ránk fókuszáljon (pl. tekintetével és törzsével mindenki a pedagógus felé fordul). A gyakorlatok végrehajtása és gyakorlása közben hagyjunk elég időt, hogy tanítványaink próbálkozzanak! (Nem kell minden hibát egyből javítani.) Ugyanakkor érdemes minden esetben kiemelni, hogy a társ „segítő” együttműködése (ellenállás szabályozása, az izomtónus szabályozása, stb.) elengedhetetlen a sikeres végrehajtáshoz!
- Sorakozójátékok, szoborjátékok kiválóan alkalmazhatók. (Megálláskor a pedagógus felé kell fordulni.)
- Minden feladat jelzésre induljon és a Stop szabály értelmében (Matte!) a megadott jelre azonnal fejeződjön be a balesetek vagy más veszélyes helyzetek kialakulásának megelőzése érdekében!
- Használhatunk zenét abban az esetben, ha mellette biztosított a gyakorlatok azonnali megállításának a lehetősége! (pl. Amíg a zene szól, addig kell a feladatot végezni. Ha elhallgat a zene, akkor azonnal be kell fejezni a gyakorlást!)
- Az „amikor azt mondom, hogy...”, „ha meghalljátok ezt a jelzést, ...” kifejezések javasoltak.
- Vezényszavak helyett használjunk utasításokat!

**A tanulóközpontú, 21. századi testnevelésnek el kell szakadni a személytelen, parancsoló szokásoktól!**



- Arday, László (1977): *Általános játék- és sportismeretek. III. osztály.* Oktatási Minisztérium, Budapest.
- Bächle, Frank – Hecke, Steffen – Bucher, Walter (szerk., 2008): *999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen.* Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Boronyai Zoltán – Kókai Dávid – Csányi Tamás (2016): *Szivacskezilabdázás az iskolában – Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Busch, Felix (2006): *Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule.* Auer Verlag GmbH, Donauwörth.
- Csányi Tamás (2014): *Tematikus összefoglalás az Iskolai testnevelés az egészségfejlesztésben. – Módszertani megújulás és egységes fizikai fitneszmérés (NETFIT) a gyakorlatban című akkreditált továbbképzéshez.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi Tamás – Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Központban a tanulás.* 1. kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Csányi Tamás – Kun István – Boronyai Zoltán – Vass Zoltán (2016): *Labdarúgás az iskolában – Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag az iskolai Grassroots labdarúgás oktatásához.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Fardel, Boris (szerk., 2000): *Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung.* Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungs Verband (RGUUV), Düsseldorf.
- Galla Ferenc – Horváth István (1982): *Judo övvizsgák.* Sport kiadó, Budapest.
- Gerdes, Lutz (1998): *Zweikämpfen mit Kontakt als Übung im Vertrauen.* In: *Sportpädagogik* 1998/5. Landesinstitut für Schule, Soest.
- Horváth Zoltán (1994): *99 játék mindenkinek.* Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola, Szombathely.
- Horváth Zoltán (1999): *Játék és szabadidősport.* Berzsényi Dániel Főiskola, Szombathely.
- Kano, Jigoro (é. n.): *Kodokan judo.* Kodansha International Ltd.
- Kupsch, Torsten (1998): *Kampfspiele zur „Kultivierung von Aggressionen“.* In: *Sportpädagogik* 1998/5. Landesinstitut für Schule, Soest
- Lange, Harald – Sinning, Silke (2007): *Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht.* Limpert Verlag, Wiebelsheim.

- Morvay-Sey Kata (2011): *Küzdősportok, küzdőjátékok*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest. Elérhető:  
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Morvay-Sey%20Kata%20-%20Kuzdosportok,%20kuzdojatekok/kuzdosportok.html>
- Morvay-Sey, K. (szerk.) – Vass, L. – Prókai, J. – Szentgyörgyvárné Juhász, I. – Fehér-Borsos, A. (2014): *Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira*. (Ebook). PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs. Elérhető:  
<http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/mindennapos-testneveles-alternativ-lehetosegei.pdf>
- Nádasi Lajos (2001): *Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Nagy Ernő (2000): *Küzdősportok az iskolai testnevelésben*. Dialóg Campus, Pécs–Budapest.
- Onyestyákné Reigl Mariann (1992): *Testnevelési játékok*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Pásztory Attila – Rákos Etelka (1998): *Iskolai és népi játékok*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szántó Szilárd (2014): *Elesett, de nem lett baleset! – Az eséstechnikák oktatásának jelentősége a baleset-megelőzésben*. Testnevelés-testmozgás. Raabe Kiadó, Budapest.
- Varga Péterné (1971): *Az iskolai testnevelés játékai*. Sport, Budapest.
- A judo versenyszabályzata. Elérhető:  
[http://www.utanpotlassport.hu/wp-content/uploads/2011/02/k\\_nyv\\_szab\\_lyok\\_magyarul\\_jav\\_tott\\_2007-2009.pdf](http://www.utanpotlassport.hu/wp-content/uploads/2011/02/k_nyv_szab_lyok_magyarul_jav_tott_2007-2009.pdf)